

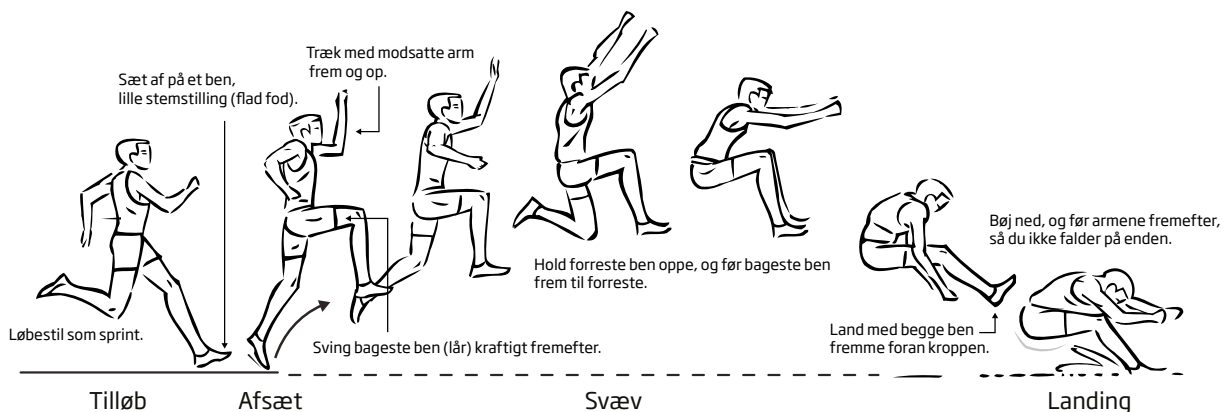


BEVÆGELSESANALYSE

Navn på bevægelse: Længdespring

1) Tjek på den teknisk korrekte bevægelse

Fokuspunkter



Vigtige muskelgrupper:

- Kraftigt afsæt: afsætsmuskulaturen (den firhovedede knæstrækker, den store sædemuskel, lægmusklerne)
- Kraftigt armtræk frem og op: forreste del af deltamusklen, den store brystmuskel
- Svingbenet føres frem og op, derefter føres afsætsbenet frem og op: hoftebøjeren
- Kroppen bukkes lidt fremefter: den lige mavemuskel
- Benene strækkes frem, og foden løftes til landing: den firhovedede knæstrækker, skinnebømsmusklen
- Landing og affjedring i benene, så der landes blødt og farten tages af: afsætsmuskulaturen (den firhovedede knæstrækker, den store sædemuskel, lægmusklen)



2) Analyse af egne og andres bevægelser:

Lav hele bevægelsen eller dele af den:

Vælg fokuspunkt, og skriv det her	Kan	Kan ikke	Kan næsten

Lav hele bevægelsen:

- Hvad er den vigtigste udfordring og dermed det vigtigste at fokusere på?

- Hvordan kan I øve de dele af bevægelsen, der er svære?