

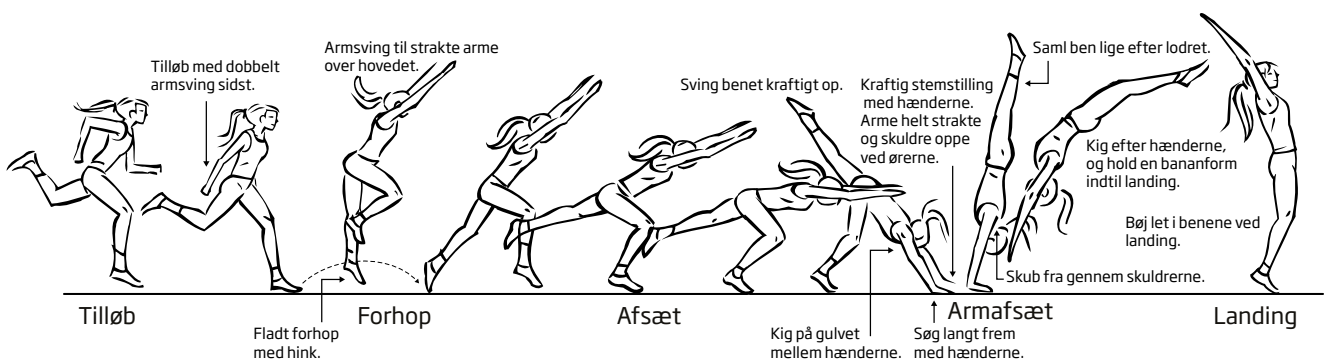


BEVÆGELSESANALYSE

Navn på bevægelse: Kraftspring

1) Tjek på den teknisk korrekte bevægelse

Fokuspunkter



Vigtige muskelgrupper:

- Armene svinges frem og op: forreste del af deltamusklen og den store brystmuskel
- Afsætsbenet løftes frem og op: hoftebøjeren
- Afsæt: afsætsmuskulaturen (den firhovede knæstrækker, den store sædemuskel, lægmusklen)
- Svingbenet svinges op: den store sædemuskel
- Benet holdes strakt: den firhovede knæstrækker, lægmusklerne (strakt vrist)
- Kroppen holdes spændt i bananform: den lange rygstrækker, sædemusklerne, en lille spænding i den lige mavemuskel
- Armene holdes strakte: den trehovede armstrækker, muskler omkring skulderledet
- Landing og affjedring i benene, så der landes blødt og farten tages af: afsætsmuskulaturen (den firhovede 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?