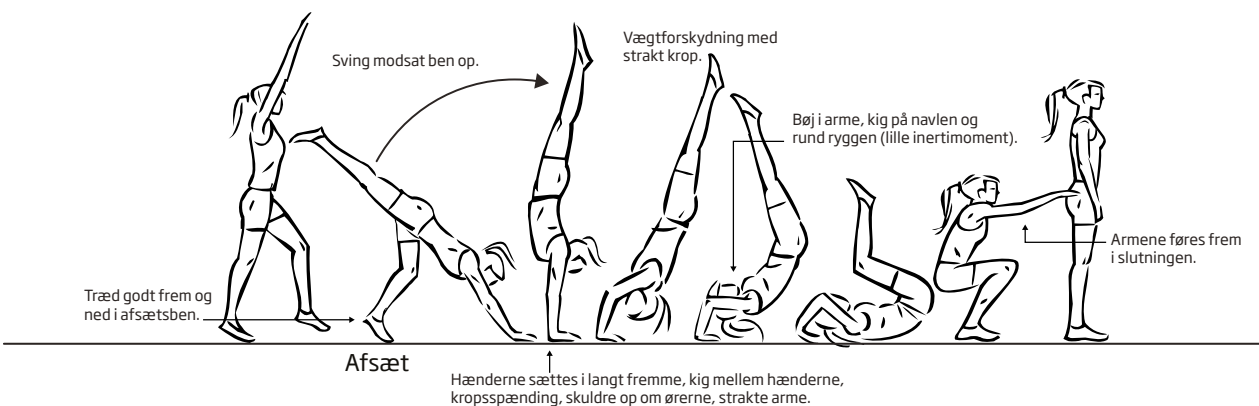


BEVÆGELSESANALYSE

Navn på bevægelse: Håndstand - rulle

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 firhovedede knæstrækker, den store sædemuskel, lægmusklen)
- Svingbenet svinges op: den store sædemuskel
- Bære egen vægt i strakte arme: den trehovedede armstrækker, muskler omkring skulderleddet
- Holde kropsspænding: primært den lige mavemuskel, den lange rygmuskel
- Hoften holdes strakt: den store sædemuskel
- Vægtforskydning til rygside og bøjede arme roligt: den trehovedede armbøjer arbejder excentrisk (under forlængelse). Se s.106 i Tjek på idræt
- Krumme ryg i rulle: den lige mavemuskel
- Armene føres fremefter og op til slut: forreste del af deltamusklen, den store brystmuskel



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?