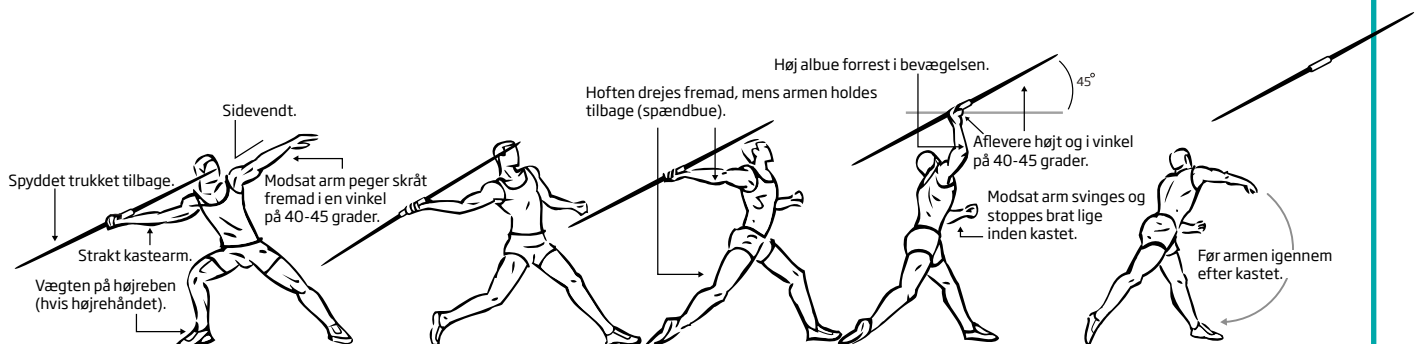


BEVÆGELSESANALYSE

Navn på bevægelse: Spydkast

1) Tjek på den teknisk korrekte bevægelse

Fokuspunkter



Vigtige muskelgrupper:

- Hoftene presses frem og strækkes, mens kastearmen holdes tilbage. Det skaber en stor spændbue: musklerne på bagsiden af kroppen (den store sædemuskel, den lange rygstrækker, kappemuslen, bageste del af deltamusklen). Der skabes samtidig forspænding* i musklerne på forsiden af kroppen
- Fremføringen af spyddet: musklerne på forsiden af kroppen (de skrå og lige mavemusler, den store brystmuskel, forreste del af deltamusklen)
- Albuen føres frem, herved bøjes armen: den tohovedede armbøjler
- Armen strækkes i den afsluttende del af kastet: den trehovedede armstrækker

* Forspænding: Når en bevægelse indledes med den modsatrettede bevægelse, så skabes der energi i musklen, som kan bruges efterfølgende.

Prøv at lave et højt hop fra stående stilling. Læg mærke til, hvordan I går ned i knæene i en hurtig bevægelse, før I hopper op. I kan også prøve at hoppe op uden først at gå ned i knæene. Mærk forskellen.

Når I går ned i knæene, før I hopper op - og altså starter med en modsatrettet bevægelse - skabes der forspænding i afsætsmuskulaturen. Fordelen ved at lave en modbevægelse først er, at der skabes energi i musklerne, så bevægelsen, man vil lave (fx hoppet), bliver endnu kraftigere. Dette udnyttes i rigtig mange idrætsbevægelser.

Når I kaster en bold, trækker I først armen tilbage, før I fører den frem. Når I skal nikke til en bold, bøjer I først kroppen bagover, før I lukker sammen. Når I skal kaste et spyd, er det, det samme princip I udnytter.



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?