Bevægelsesanalyse af netdrop i forhåndssiden – med fokus på benarbejdet.

I skal i gruppen vælge én af jeres videoer I har fra udførelsen af netdrop i forhåndssiden. Hvis I ikke har det (eller kan bruge den), så kan I bruge den der ligger på lectio.

1. Inddel bevægelsen i faser og tegn bevægelsesforløbet opdelt i de relevante faser
2. Ledbevægelser: Angiv hvilke led der er aktive i bevægelsen (hvilke led bevæger sig, når øvelsen udføres)
3. Muskelbevægelser: Angiv hvilke muskler der aktiveres under arbejdet. Konkretiser i forhold til de forskellige faser. Gør rede for, hvordan musklerne arbejder (koncentrisk, excentrisk eller statisk)
4. Når I har gjort det, skal I fejlrette jeres eget netdrop. Her må I gerne kigge på både benarbejde og udførelsen af selve netdroppet.
5. Hvis I synes dette er meget nemt, må I gerne tilføje overkroppens bevægelse også.

Vi gennemgår et par stykker af dem i timen!