

Bevægelsesanalysen har fire trin:

1. Kort forklaring af hvordan bevægelsen indgår i praksis.
2. Tegning af bevægelsesforløbet, opdelt i relevante faser. Lav tegninger af de 2-3 stillinger som indtages undervejs i bevægelsen. Tegn altid en udgangsstilling og en slutstilling, og tegn derimellem de stillinger, du finder relevante. På den måde får du delt bevægelsen op i overskuelige bevægelsesfaser.
3. Analyse af ledbevægelser. Beskriv for hver af faserne, hvilke led der bevæges, og på hvilken måde de bevæges.
4. Muskelaktivitet under bevægelsen. Forklar, hvilke muskler, der aktiveres i de omtalte faser, og gør rede for, på hvilken måde musklerne arbejder (koncentrisk, excentrisk eller statisk).