Læringsaktivitet 1.2 del 11

Gruppe opgave. Afleveres individuelt.
<u>Bevægeanalyse.</u>
Gå sammen i gruppen.
Med udgangspunkt i en selvvalgt bevægelse som optages på video, laves en bevægeanalyse.
I analysen skal indgå hofte-, knæ-, og ankelled. Minimum to faser.
A. første del: Bevægeanalysen.

- Beskriv bevægelsen med almindelige ord.
- Beskriv udgangsstillingen præcist. Og nævn hvilke led der skal omfattes af analysen.
- Lav en eventuel faseopdeling (opdeling der hvor bevægelsen skifter retning i et eller flere led, eller der hvor musklernes arbejdstype ændres).
- Beskriv frihedsgraden (glide, vinkel evt. akse eks. transversel, sagital etc. hvor dens beliggenhed er, samt hvilke bevægelser der kan ske om den.)
- Beskriv eventuelle andre vigtige forhold for bevægelsen, stabiliserende, neutraliserende, specielt belastende etc.

Selve analysen skal laves i skemaform, med frihedsgrader beskrevet lodret i første kolonne og bevægefaser vandret i første række.
Hver af de øvrige celler skal indeholde:

- Bevægelsen som sker over den pågældende frihedsgrad i den pågældende fase (fleksion eller ekstension, abduktion eller adduktion etc.).
- Typen af muskelarbejde (koncentrisk, eksentrisk eller isometrisk).
- Hvilke muskler som arbejder (navn).

Dokumentet lægges eventuelt ind i opgaven i Itslearning.