

IDRÆT

Bevægelsesanalyse

MOTORIK



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Bevægelses-analyser" i tre episoder, med de tre temaer "Motorik", "Koreografi" samt "Stilarter og udtryk". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Forestil jer, at I forsøger at gribe en bold i luften, ramme præcis, hoppe til det rigtige tidspunkt eller balancere på en smal bom. Alle disse ting kræver en vigtig evne, som vi alle bruger hver dag uden altid at tænke over det: motorik. Motorik er vores krops fantastiske evne til at bevæge sig, tilpasse sig og udføre både simple og komplekse handlinger. Det handler om at få vores muskler, led og hjerne til at arbejde sammen som et perfekt team.

I dag skal vi dykke ned i motorikkens verden og opdage, hvad der ligger bag vores bevægelser. Hvordan lærer kroppen at springe, dreje eller balancere? Hvorfor er nogle bevægelser lette for os, mens andre kræver øvelse og koncentration? Vi vil udforske, hvordan motorik er grundlaget for næsten alt, vi gør fysisk, og hvordan vi kan blive endnu bedre til at forstå og mestre vores bevægelser.

Gennem sjove og udfordrende øvelser vil vi ikke bare teste vores balance, præcision og koordinering, men også opdage, hvordan vi kan udvikle vores motoriske færdigheder. Så gør jer klar til at bevæge jer, tænke hurtigt og måske lære noget nyt om, hvad jeres krop er i stand til. Er I klar til at komme i gang? Lad os tage de første skridt sammen.

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer hvordan jeg laver en bevægelsesanalyse
2. Jeg får stik og og får udvidet mit fagsprog inden for idræt
3. Jeg får færdigheder inden for emnerne Løb, spring og kast koordinering

Lad os nu gå i gang med emnet om motorik.

Hvad er motorik?

Motorik refererer til vores evne til at bevæge os og styre vores kroppe. Når vi taler om motorik, snakker vi ofte om de bevægelser, som vi lærer og udvikler fra vi er helt små. For eksempel når en baby først lærer at gribe, krybe, gå og senere løbe, hoppe og kaste.

Der er to primære typer af motorik:

1. Grovmotorik: Dette involverer de store bevægelser, som involverer store muskelgrupper. Eksempler inkluderer at gå, løbe, hoppe, og kaste.
2. Finmotorik: Dette involverer de finere, mere præcise bevægelser, som ofte involverer mindre muskelgrupper. Eksempler inkluderer at skrive med en blyant, binde sine sko og lave perleplader.

Når vi taler om bevægelsesanalyser, kigger vi på, hvordan kroppen bevæger sig. Vi kan analysere en persons motorik for at forstå, om bevægelserne er effektive, om de kan forbedres, eller om der er nogen risiko for skade. For eksempel, hvis man kaster en bold, kan en analyse vise, om man bruger de rigtige muskler, bevæger sig korrekt, eller om der er nogle dårlige vaner, der kan forårsage skade.

Så kort sagt: Motorik handler om vores bevægelsesevne, og bevægelsesanalyser hjælper os med at forstå og forbedre den måde, vi bevæger os på. Hvis du ikke kan huske hvordan man laver en bevægelsesanalyse, så lyt til 7.klasses episode :Kroppens bevægelser 7.1.

Vær opmærksom på dette ved en bevægelsesanalyse

Når man laver en bevægelsesanalyse, prøver man at forstå, hvordan nogen bevæger sig. Det er lidt som at være en detektiv, men i stedet for at løse en gåde, prøver man at finde ud af, om der er noget ved en persons bevægelse, der kan forbedres eller ændres. Her er nogle ting, man skal være opmærksom på:

Teknik: Ser personens bevægelse korrekt ud? For eksempel, hvis man kigger på nogen, der kaster en bold, gør de det så med en god teknik, der gør, at de kan kaste længst muligt uden at skade sig selv?

Kropsholdning: Står eller bevæger personen sig i en position, der er sund for kroppen? En dårlig holdning kan forårsage smerter eller skader i længden.

Styrke og svagheder: Er der nogle muskler, der er meget stærke og gør det meste af arbejdet, mens andre muskler er svagere? Det er vigtigt at balancere muskelstyrken.

Bevægelsens flydende forløb: Ser bevægelsen naturlig og flydende ud, eller er der nogle "hak" eller unaturlige bevægelser?

Udstyr: Hvis man f.eks. kigger på nogen, der spiller fodbold, har de så den rigtige type sko på? Udstyr kan spille en stor rolle i, hvordan man bevæger sig.

Sammenligning: Nogle gange er det godt at sammenligne med professionelle atleter eller eksperters bevægelser for at se, hvad man kan stræbe efter.

Så næste gang du ser nogen dyrke sport eller lave en bevægelse, kan du tænke som en "bevægelses-detektiv" og prøve at se, om der er noget, der kan forbedres!

Bevægelsesanalyse: Tennisserve

1. Startposition:

- Fødderne er placeret skulderbredde fra hinanden med den bageste fod parallelt med baglinjen og den forreste fod pegende let mod nettet.
- Bolden holdes i den ene hånd, mens ketcheren holdes i den anden hånd i en behagelig position.

2. Toss boldkast:

- Arme bevæger sig symmetrisk: den ene arm kaster bolden opad, mens den anden arm med ketcheren begynder sin opadgående bevægelse.
- Bolden kastes lodret op og en smule foran spilleren, så den kan ramme i den ideelle "strike zone".

3. Backswing ketcherens bevægelse bagud:

- Ketcheren trækkes bagud i en bue, med albuen bøjet og håndledet i en "låst" position.
- Hovedet er fokuseret på bolden, mens kroppen begynder at rotere.

4. Slag:

- Kroppen strækker sig, og hoften roterer kraftigt mod nettet.
- Albuen leder bevægelsen, og ketcheren følger efter, rammer bolden ved sin højeste punkt og i den ideelle "strike zone".
- Kontaktpunktet med bolden er foran kroppen og over hovedhøjde.

5. Follow-through efterbevægelse:

- Efter at have ramt bolden fortsætter ketcherens bevægelse i en bue nedad og omkring kroppen.
- Vægten overføres fra bagfoden til forfoden, og spilleren ender op med at pege mod det sted, hvor de vil have bolden til at lande.

Dette er et grundlæggende eksempel på en bevægelsesanalyse for en tennisserve. En mere dybdegående analyse ville også inkludere faktorer som grebstype, skulderens rotation, benenes bevægelse og mange andre nuancer.

Stikord til din analysering

Her er 10 stikord, der ofte kan indgå i en bevægelsesanalyse:

- Teknik: Hvordan bevægelsen udføres i forhold til anerkendte metoder eller standarder.
- Kropsholdning: Kropslig alignment og position under bevægelsen.
- Balance: Stabilitet og vægtfordeling under bevægelsen.
- Kraft: Intensiteten af den anvendte muskelkraft og dennes retning.
- Tempo: Hastigheden og rytmen af bevægelsen.
- Mobilitet: Bevægelsesområdet i de involverede led.
- Koordination: Samspillet mellem forskellige kropsdele under bevægelsen.
- Udstyr: Brug og påvirkning af det anvendte udstyr f.eks. sko, ketsjere.

- Biomotoriske kvaliteter: Faktorer som styrke, hurtighed, udholdenhed i forhold til bevægelsen.
- Feedback: Respons eller reaktion som følge af bevægelsen, f.eks. i form af kropslige fornemmelser eller resultater.

Disse stikord kan hjælpe med at strukturere og detaljere en bevægelsesanalyse, så man får et fuldstændigt billede af, hvordan og hvorfor en bestemt bevægelse udføres på en bestemt måde.

Rotation: En drejende bevægelse omkring en akse. For eksempel rotationen af hoften i et golfsving.

Spændt: Beskriver muskler, der er aktivt kontraheret eller forberedt til aktion.

Forlængelse: Strækningen eller udvidelsen af en muskel eller kropsdel.

Fleksion: Bøjning eller reduktion af vinklen mellem to kropsdele, som når man bøjer armen ved albuen.

Stabilitet: Evnen til at opretholde en position uden unødige vækninger eller bevægelser.

Disse stikord hjælper med at give en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan kroppen bevæger sig og fungerer under en bestemt aktivitet.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. kan du huske hvad koncentrisk og excentrisk betød? - forklar det for din sidemakker
2. Lav en bevægelsesanalyse. Forsøg at dele bevægelsen op, ligesom du har hørt om tennisserven. Vælg en bevægelse fra en sportsgren du vil fordybe dig i og skriv det ned.
3. Du skal nu opfinde din egen bevægelse. Lav en analyse og beskrivelse af den.
4. Præsenter din bevægelse for klassen og forklar, hvordan man udfører den. Hele klassen prøver nu at gøre din bevægelse efter din analyse. I kan gøre det rigtig sjovt ved at finde på fjollede og måske lidt unaturlige bevægelser.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Bevægelsesanalyse i praksis: Filmer eleverne, mens de udfører en bestemt bevægelse f.eks. en fodboldspark eller en basketballskud. Eleverne skal derefter i grupper analysere hinandens videoer og give feedback baseret på de kriterier, vi har diskuteret.
2. Forståelse af grov- og finmotorik: Bed eleverne om at liste aktiviteter, der involverer grovmotorik og finmotorik. For eksempel kan cykling være en grovmotorisk aktivitet, mens at sy eller tegne er finmotoriske aktiviteter.
3. Motoriklege: Arranger forskellige stationer, hvor eleverne skal udføre specifikke motoriske opgaver f.eks. balancere på et ben, gribe en bold, binde en skolisse hurtigt. Målet er at få eleverne til at tænke over, hvilke motoriske færdigheder de bruger ved hver station.
4. Studie af professionelle: Se videoer af professionelle atleter, og diskuter deres teknikker. Hvorfor bevæger de sig, som de gør? Hvordan adskiller deres bevægelser sig fra en gennemsnitlig persons?