

SRO i 2.z

Idræt og biologi: Bevægelsesanalyse i forlæns salto

Biologi: nerver, muskler, hjerne - funktion

Idræt: bevægelse; specifikke muskler, knogler og led, tekniske aspekt

Hvordan kan det være, at man med viljens magt kan foretage et spring, hvor man snurrer rundt så fødderne passerer over hovedet?

- Gør rede for hvilke muskelgrupper, der er involveret i hoftebevægelsen, når du analyserer de udvalgte billeder fra videoptagelsen
- Analyser hvorledes hofteleddet bliver bevæget gennem en forlæns salto
- Analyser og forklar ud fra vedlagte figur, hvordan informationen kommer fra hjernen og overføres til musklerne.
- Diskuter hvilke forøvelser, der vil være hensigtsmæssige (disciplinspecifikke) at udføre inden man går i gang med det færdige spring.
- Gør rede for de metoder der ligger til grund for din opgave.