



Drejebog til bevægelsesanalyse i Parkour

Kort beskrivelse af opgaven: I skal lære at analysere bevægelser i parkour. I små grupper udarbejder I en bevægelsesanalyse af et Vault.

Aflevering: Afleveringsformen aftales med jeres lærer.

(obs: Hvis I skal aflevere bevægelsesanalysen som et Screencast, så skal I lave "voice over", dvs. tale ind over det filmklip, I har taget. (I kan udnytte pause- og slow-funktioner, og I må også gerne bruge analyseværktøjer, som fx apps som "coaches eye" eller "ubersense")

Brug fx www.screencast-o-matic.com til at udarbejde jeres screencast på pc. På Ipads kan I bruge apps som "Explain everything" eller "Puppet".)

Sådan gør I:

- 1) I skal først filme jeres udførelse af et selvvalgt vault.
- 2) Analyser hvilke faser, der indgår i jeres vault. Se først de to videoer om bevægelsesanalyse under step 7.
Beskriv kort bevægelsen i de enkelte faser (altså hvad man skal gøre for at udføre dette vault).
Det er en god ide først at se bevægelsesanalyserne af lazy vault og underbar i step 5 og 6.

Hjælp: Nedenfor er nævnt mulige faser og bevægelser, som måske indgår i jeres vault:
Tilløb (skal I ikke analysere på, men I kan beskrive det)
Afsæt (Svingben, Armkip, stemstilling)
Svæv (Placering af hænder og fødder, hoftesvaj eller hoftesammenlukning, arm- og benarbejde, vægtfordeling m.m.)
Landing (deceleration)
- 3) Analyser også på, om der udføres "kip" i bevægelserne.
- 4) Find i hver fase de væsentligste muskler, der arbejder for at udføre bevægelsen. I kan få hjælp ved at se muskelvideoerne under step 5+6 på elevsiderne og brug muskeloversigten under step 7 – alt sammen her på www.idrætpåhjernen.dk/e/k2 .
- 5) Udarbejd et "storyboard", hvor I giver jer selv et overblik over, hvad der skal siges og af hvem i bevægelsens forskellige faser (dvs. afsæt, svæv eller landing).
- 6) Til sidst udføres "voice over" (altså læg stemmer på optagelsen).
Her forklarer I ud fra storyboardet, hvad man gør for at udføre jeres vault.
Gør opmærksom på, hvis der er dele af udførelsen, som fortsat kan optimeres.

God arbejdslyst!