



Opgave 2 – videoanalyse af løber

Opgave	: Gruppeopgave /selvstændig opgave, selvstændig studieaktivitet uden underviser
Dato	: Opsamling onsdag i uge 9

Opgave

Tag udgangspunkt i videoerne som I har optaget og lav en komplet løbestilsanalyse. I bestemmer selv om I vil analysere jeres egen løbestil eller om I bytter med andre fra jeres gruppe eller holdet.

Lav en løbestilsanalyse af videoen der indeholder:

1. Anamnese
2. Løbestilsanalyse
 - a. Umiddelbar indtryk / løbetype / kropsudtryk
 - b. Analyse af bevægemønstrene med fokus på mobilitet, stabilitet, alignment og neuromuskulære mønstre
 - c. Analyse af bevægelseslagene i UE igennem løbecyklus
 - d. Biomekanisk analyse af tyngdepunkt i forhold til understøttelsesflade og bevægelser
3. Fodundersøgelse med vurdering af Foot Posture Index
4. Vurdering af løbestils- og fodanalyserne med henblik på opridsning af
 - a. Vigtigste fund
 - b. Skadesrisiko og/eller årsag til skader
 - c. Største belastningsområder og årsagen hertil
 - d. Løbeoptimering i fh.t. løbeøkonomi / tempo
5. Hypoteser og forslag til supplerende undersøgelser og tests
6. Målsætning
7. Interventionsplan
8. Pædagogiske overvejelser
9. Andre overvejelser og udfordringer

Fremlæggelse

Materialet gøres klar til udprintning på poster i stikordsform i wordformat og mailes til Lars Henrik senest tirsdag aften.

Ved undervisningen onsdag tages afsæt i alle posters der er printet ud og hængt op i bevægelaboratoriet og herfra laves plan for analyser af lærerstuderende.

Formkrav: almindeligt A4, billeder må anvendes, suppler evt. med skærmbilleder fra analysen, men fokuser på at indholdet er det vigtigste – opgaven er ikke en posterkonkurrence!