



Opgave 1 – optagelse af Iøber

Opgave	: Gruppeopgave, selvstændig studieaktivitet uden underviser
Lokale	: Bevægellaboratoriet sektor B og sektor A
Dato	: 24-25/2 - 09

Opgave

Alle på valgfagsholdet skal løbe på løbebånd og optages på video. Videoklippene skal være egnet til den efterfølgende analyse, refleksion og diskussion.

Forberedelse: afprøv videooptagelsen og sørg for at sikre jer at:

- Kvaliteten af videoen er god
- Belysningen er god og uden for meget skygge-effekt
- I kan overføre jeres videooptagelser til jeres egen PC og afspille dem i Vhome 2.0 – afprøv det og registrer eventuelle problemer

Videooptagelse

1. Løb på løbebåndet i selvvalgt tempo
2. Løb 4-6 minutter for tilvænning
3. Optag minimum 30 sekunders video af hele kroppen fra højre side / fra venstre side / bagfra / forfra (så godt det kan lade sig gøre)
4. Optag fokuseret video der dækker fra midt på låret og ned – bagfra
5. Optag fokuseret video der dækker fra midt på låret og opad – bagfra, hvor løberen har bar overkrop / BH
6. Optag fokuseret video der dækker fra midt på låret og ned – fra højre og venstre
7. Optag fokuseret video der dækker fra midt på låret og opad – fra højre og venstre
8. Optag fokuseret video der dækker fra midt på låret og ned – forfra

OBS alle skal have en videooptagelse af sig selv, som er klar til analyse i Vhome 2.0 og have adgang til Vhome på egen PC eller afprøvet det på en PC i bevægellaboratoriet senest torsdag eftermiddag!

Tip!

- Se Lars Henriks hjemmeside på <http://www.netfysioterapi.dk/videoanalyse> for råd om videooptagelse
- Download Vhome 2.0 og meget mere fra <http://www.netfysioterapi.dk/IT/download.htm>

