



# **OBSERVEREN en ANALYSEREN**



## **Observeren en Analyseren**

### **I. Observeren**

Om over bewegen te kunnen spreken zullen we bewegingspatronen moeten kunnen analyseren. Daarvoor is een systematische aanpak van observeren een noodzaak. Het moeilijke van het observeren van een beweging en specifiek snelle bewegingen, zoals gooien en vangen, is het kunnen waarnemen van de daadwerkelijke oorzaken van het resultaat. Bijvoorbeeld: is te hoog gooien resultaat van simpelweg te vroeg loslaten of schuilt er een afzet of stapfout achter. Om het observeren te vereenvoudigen is het handig om stelselmatig te werk te gaan. Dit kan in eerste instantie globaal gebeuren vanuit het totaalbeeld van een beweging, door te kijken of er sprake is van;

#### Globale observatie

- 1) Beweeglijkheid
- 2) Balans
- 3) Richting
- 4) Coördinatie
- 5) Ritme

Deze vijf punten kan men niet los van elkaar zien. Zij hebben alle vijf met elkaar te maken en kunnen elkaar sterk beïnvloeden.

### **II. Bewegingsanalyse**

Een grondige manier van observeren kan voortkomen uit een bewegingsanalyse. Een beweging met een bal kan altijd als volgt worden geanalyseerd: (zie observatielijsten).

#### De drie fases van de beweging:

##### A. Vorbereiding

###### 1. Uitgangshouding

- a. Grip: Hoe wordt het materiaal (de bal) vastgehouden.
- b. Kijken: Kijken naar/volgen van het doel.

###### 2. Vorbereidende beweging; Contrabeweging naar de eigenlijke actie houding.

##### B. Actie

1. Onderlichaam
2. Bovenlichaam
3. "Raak"punt; Hoe is de positie in het "raak"punt.

##### C. Doorgaande beweging