

MISSION X: UDLEVERET MATERIALE

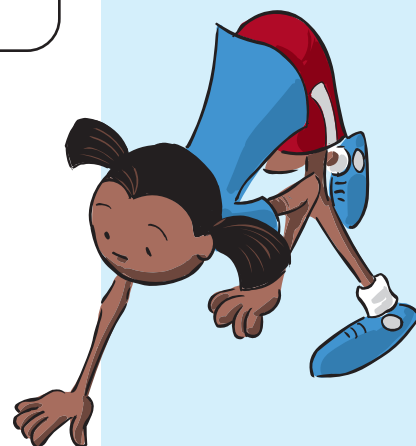


DIN MISSION: **Tag en gåtur i rummet!**

Du skal lave “bjørnegang” og “krabbegang” for at øge muskelstyrken og forbedre koordinationen af din over- og underkrop. Du skal også registrere observationer om dine fremskridt i styrketræningen og koordinationen af din over- og underkrop ved denne fysiske øvelse i din missionsdagbog.

Mange aktiviteter kræver styrke og koordination, så du kan understøtte din vægt og bevæge dig uden at falde. Når du løber på skateboard, laver armbøjninger, kravler over gulvet eller løfter din rygsæk, udvikler du muskelstyrke og koordination.

MISSIONENS SPØRGSMÅL: Hvordan kan du udføre en fysisk aktivitet, der vil øge din muskelstyrke samt forbedre koordinationen af din over- og underkrop?



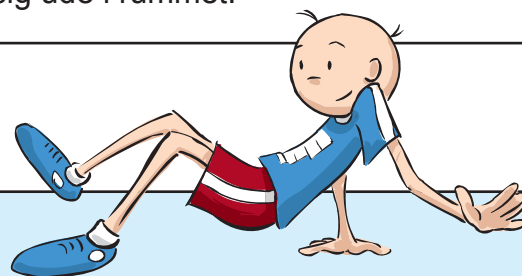
MISSIONENS OPGAVER: **Koordineret styrketræning**

- Mål en afstand på ca. 12 m.
- Bjørnegang:**
Gå ned på hænder og fødder (med ansigtet mod gulvet), og gå på alle fire som en bjørn.
 - Prøv at gå hele den opmålte afstand.
 - Hvil i to minutter.
 - Gentag 2 gange.
- Krabbegang:**
Vend bjørnegangen om. Sid på gulvet med bøjede knæ og fødderne i gulvet, og sæt hænderne i gulvet bagved dig. Løft dig selv op over gulvet (mens du ser opad).
 - Prøv at gå hele den opmålte afstand.
 - Hvil i to minutter.
 - Gentag 2 gange.

Når du deltager i fysiske aktiviteter, der bruger armene og benene til at understøtte din kropsvægt, vil det hjælpe dine muskler med at blive stærkere, og det vil forbedre din koordination.

Det er et rumfaktum:

Astronauter skal ligesom dig selv udvikle muskelstyrke og koordination. I et næsten vægtløst miljø kan astronauterne ikke gå som på Jorden. I stedet koordinerer de hænder, arme og fødder for at trække sig selv fra sted til sted. Før deres mission øver de sig på disse bevægelser under vand sammen med dykkere og specialister fra NBL-laboratoriet (Neutral Buoyancy Laboratory). Uanset om de er inden i et rumfartøj eller udenfor på rumvandring, hjælper stærke muskler og koordination astronauterne med at bevæge sig ude i rummet.



Fitnessfremskridt

- Gennemfør et stafetløb på 6 m med dine klassekammerater. Gennemfør afstanden med krabbegang. Vend tilbage til udgangspunktet ved hjælp af bjørnegang. Gentag dette 3 gange. *Mål afstanden op på forhånd for eleverne, eller lad dem selv måle banen op.*
- Forøg ovenstående ved at gennemføre et stafetløb på 18 m. *Understreg over for eleverne, at når de har gennemført dette fremskridt, vil de sammenlagt have gået 36 m).*
- Fortsæt ovenstående fremskridt. Denne gang kan de bære vægte om håndled og ankler.

Koordination:

At bruge dine muskler sammen for at bevæge kroppen, som du har lyst til.

EVA

(rumvandring):

Enhver bevægelsesaktivitet foretaget af et menneske i rummet uden for rumfartøjet, i daglig tale en rumvandring.

Missionens undersøgelser:

- ⇒ Prøv at bevæge dig først fremad og derefter baglæns. Gør det både i bjørnegang og krabbegang.
- ⇒ I krabbestilling skal I prøve at spille holdfodbold med en stor oppustelig bold.
- ⇒ Opsæt en bane til gennemløb.
- ⇒ Udfør disse aktiviteter som stafethold.
- ⇒ Hold fødderne i fast stilling, og brug armene til at bevæge kroppen rundt i en cirkel lige som viserne på et ur.