



Trainiere wie ein Astronaut:
Strategien im Rahmen einer Adapted Physical Activity

Agility-Astro-Parcours

Eure Mission

Ihr müsst so schnell und genau wie möglich einen Agility-Parcours durchlaufen, um eure Agilität, Koordination und Geschwindigkeit zu verbessern. Nachdem ihr den Astro-Parcours absolviert und eure Zeiten aufgeschrieben habt, werdet ihr eure Agilität während dieser sportlichen Betätigung in eurem Missions-Logbuch vermerken.

Link zu Fähigkeiten und Standards

APENS: 2.01.06.01 Programme entwickeln und implementieren, welche die vestibuläre, visuelle und propriozeptive Wahrnehmung stimulieren

Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten

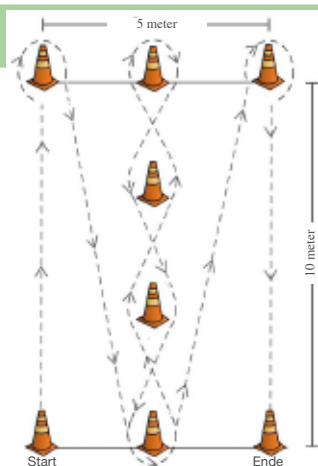
Agilität, räumliches Wahrnehmungsvermögen, Lateralisation und Direktionalität

Relevanz für Weltraumflüge

Wenn Astronauten in den Weltraum fliegen und zur Erde zurückkehren, bekommen sie aufgrund von Schwerkraftänderungen Probleme in Bezug auf Gleichgewicht und Körperbeherrschung. Wenn sie die Erde verlassen, passen sich ihre Körper an den Mangel oder das völlige Ausbleiben der Schwerkraft an. Bei ihrer Rückkehr muss sich der Körper dann erneut auf die Schwerkraft auf der Erde einstellen. Der Agility-Parcours wird angewendet, um Gleichgewicht, Beinarbeit und Agilität als Reaktion auf Schwerkraftänderungen zu messen. Mehrere Wochen nach der Rückkehr zur Erde wird dann wieder der Gleichgewichtssinn erreicht, der vor dem Weltraumflug vorhanden war.

Aufwärmen und Training

- Parcours mit den Teilnehmern abgehen
- Auf einer geraden Linie gehen oder laufen, einen einzelnen Kegel umkreisen und zurückkehren
- Unterteilung des Agility-Parcours in einfache bis komplexe Formen
- Auf der Stelle marschieren



EMPFOHLENE ADAPTIVE
AUSRÜSTUNG:

BALLOON ODER FLEXIBEAM



Agility-Astro-Parcours

LASST UNS „WIE EIN ASTRONAUT TRAINIEREN!“

Die einzelnen Schritte und Methoden sind den jeweiligen Teilnehmern anzupassen.

- ▲ Beim Startpunkt mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden liegen.
- ▲ Beim Start hochspringen und den Parcours bis zum Ziel laufen; dabei die folgenden Kriterien beachten:
 - Den Parcours so schnell wie möglich bewältigen.
 - Kegel dürfen weder berührt noch umgestoßen werden.
 - Bei Berühren oder Umstoßen eines Kegels werden jedes Mal 2 Sekunden Strafzeit zur Gesamtzeit hinzugerechnet.
- ▲ Die benötigte Zeit im Missions-Logbuch eintragen.
- ▲ Alle Strafzeiten im Missions-Logbuch eintragen.
- ▲ Mindestens eine Minute lang ausruhen.
- ▲ Zur Startlinie zurückkehren und den Agility-Astro-Parcours mindestens dreimal nach den gleichen Vorgaben wie beim ersten Mal wiederholen.
- ▲ Weiter üben, um Bewegungsabläufe, Genauigkeit und die benötigte Zeit zu verbessern.

Ideen zum Ausprobieren – Vorschläge für adaptive Aktivitäten

- ▲ Visuelle Hilfsmittel wie Richtungsweiser auf dem Boden, größere Kegel, Flexibeamer oder Ballons auf den Kegeln, die das Sichtfeld beim Durchlaufen des Parcours erweitern; bunte Bodenmarkierer, Zahlen, Bilder
- ▲ In eine Richtung laufen und schrittweise den Schwierigkeitsgrad des Parcours erhöhen
- ▲ Aus dem Stand starten
- ▲ Länge/Größe des Agility-Parcours eingrenzen/reduzieren
- ▲ Laufpfade für Rollstuhlfahrer und Fußgänger vergrößern/verbreitern
- ▲ Bevorzugte Objekte/Partner/motivierende Gegenstände einbauen, die den Schüler zum Absolvieren des Parcours anregen
- ▲ Den Schülern erlauben, sich im Sitzen oder in Bauchlage (auf dem Rollbrett) durch den Parcours zu bewegen
- ▲ Akustische Vorrichtungen (die Piepsteine, Geklingel usw. erzeugen) entlang des Parcours aufbauen, die die Schüler auf dem Weg zum Ziel berühren oder durchlaufen müssen

