



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

Fußweg zurück zur Basisstation

Eure Mission

Ihr werdet einen 1600 m langen Weg zurücklegen, um die Ausdauer von Lunge, Herz und anderer Muskeln zu steigern. Ihr werdet auf diesem Rückweg auch Beobachtungen über Verbesserungen eurer körperlichen Ausdauer in Bezug auf Lunge, Herz und andere Muskeln in euer Missions-Logbuch eintragen.

Link zu Fähigkeiten und Standards

APENS: 3.09.08.01 Verstehen der unterschiedlichen Arten einer direkten und indirekten Bestimmung von Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität für Personen mit Behinderungen

Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten

Ausdauer, Kraft, Orientierung, Mobilität

Relevanz für Weltraumflüge

Bei der Erforschung des Weltraums müssen Astronauten viele körperliche Aufgaben bewältigen. Wenn ein Fahrzeug auf einer Planetenoberfläche eine Panne hat, müssen Astronauten in der Lage sein, eine Strecke von bis zu 10 km zu Fuß bis zu ihrer Basisstation zurückzulegen. Damit die NASA erkennen kann, ob die Besatzungsmitglieder physisch in der Lage sind, die Aufgabe im Rahmen ihrer Mission zu erfüllen oder einen Rückweg zu Fuß anzutreten, trainieren Astronauten Laufen und Gewichtheben, um ihre allgemeine körperliche Fitness zu verbessern.

Aufwärmen und Training

Aufwärmen

- ▲ 2 Minuten lang Aerobic treiben oder tanzen
- ▲ Auf der Stelle springen
- ▲ Kreisbewegungen mit den Armen
- ▲ Rollbrett (als Staffellauf)

Training

- ▲ 2 Minuten lang herumlaufen; dabei Tempo und/oder Entfernung steigern
- ▲ 2 Minuten lang die Arme bewegen; dabei Geschwindigkeit und/oder Zeit steigern
- ▲ Eine Aufgabe der gesamten Aktivität üben



EMPFOHLENE ADAPTIVE AUSRÜSTUNG:

- ▲ TIMER/STOPPUHR
- ▲ SCHRITZÄHLER/
BESCHLEUNIGUNGSMESSER
- ▲ MESSRAD ODER MESSBAND
- ▲ EXTRAGROßE BUNTE ZÄHLSTIELE
- ▲ AUFKLEBER



Fußweg zurück zur Basisstation

LASST UNS „WIE EIN ASTRONAUT TRAINIEREN!“

Die einzelnen Schritte und Methoden sind den jeweiligen Teilnehmern anzupassen.

Anweisungen für das individuelle Spiel:

- ▲ Einen Parcours mit den folgenden Längen abmessen:
 - 400 m, 800 m, 1200 m, 1600 m
 - Hierbei kann es sich um Runden um den Spielplatz, auf der Laufbahn, im Fitnessstudio oder in Ihrer Nachbarschaft handeln.
- ▲ Den abgemessenen Parcours in einem selbst gewählten Tempo gehen, joggen oder laufen.
- ▲ Mit 400 m anfangen.
- ▲ Langsam versuchen, es weiter als 400 m zu schaffen.
- ▲ Das Ziel lautet, mit der Zeit die 1600 m zu schaffen.
- ▲ Die gemachten Beobachtungen vor und nach dieser körperlichen Betätigung im Missions-Logbuch eintragen.

Ideen zum Ausprobieren – Vorschläge für adaptive Aktivitäten

- ▲ Ergometer (Oberkörper)
- ▲ Standrad
- ▲ Fahrradbewegungen mit Beinen oder Armen
- ▲ Ändern oder Anrechnen von Entfernungen
- ▲ Rollbretter
- ▲ Verwenden des Rockport Geh-Tests
- ▲ Schwimmen
- ▲ Entfernungen oder Gebiete zum Gehen, Joggen, Laufen, Selbstantrieb variieren
- ▲ Belohnungen (Wunschobjekte) für den Teilnehmer anbieten, wenn dieser die volle Strecke bewältigt (Aufkleber, bunte Zählstiele)
- ▲ Verbale Hinweise/Rufer, Leinen oder Begleitläufer verwenden
- ▲ Objekte in leuchtenden Farben wählen: Kegel oder Marker; akustische Säulen verwenden, denen der Teilnehmer folgt; die Farbwahl hängt von den Bedürfnissen der Teilnehmer ab
- ▲ Teilnahme mit einem helfenden Partner (zum Schieben des Rollstuhls oder Stabilisieren des Teilnehmers durch Handstütze)

