



Trainieren wie ein Astronaut: Strategien im Rahmen einer Adapted Physical Activity „Entwicklung eines Astronautenrumpfes“

Eure Mission

Mit „Commander Crunch“ der (Kommandanten-Bauchpresse) und „Pilot Plank“ (dem Pilotenbrett) stärkt ihr eure Bauch- und Rückenmuskulatur. Während ihr wie ein Astronaut trainiert, werdet ihr in eurem Missions-Logbuch eintragen, welche Verbesserungen ihr an eurer Rumpfmuskulatur während dieser sportlichen Übung beobachtet habt.



Links zu Fähigkeiten und Standards

APENS: 3.10.10.01 Verständnis des Gebrauchs von Statik, Dynamik, Kinematik, Körperachsen, Ebenen, Balance und Gleichgewicht für Studium und Planung von Bewegungsaktivitäten für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten

Rumpf, Muskelkraft, Ausdauer, Brett, Gleichgewicht

Empfohlene adaptive Ausrüstung:

- ▲ Unelastischer Ball
- ▲ Fester Stuhl oder Tisch

Relevanz für Weltraumflüge

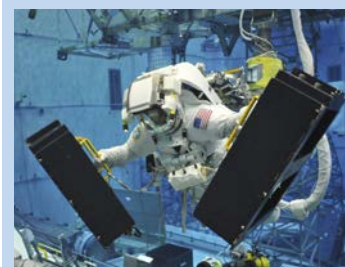
Astronauten im All müssen in der Lage sein, massive Objekte zu drehen, zu biegen, zu heben und zu tragen. Sie müssen über kräftige Rumpfmuskeln verfügen, damit sie ihre Aufgaben wirkungsvoll ausführen und Verletzungen vermeiden können. Zur Beibehaltung ihrer Muskelkraft im Weltraum üben Astronauten vor, während und nach ihrer Mission Aktivitäten zur Entwicklung ihrer Rumpfmuskulatur. Hier auf der Erde können das Schwimm- oder Laufaktivitäten, das Trainieren mit Gewichten oder Bodenübungen sein. Im Weltraum verwenden Astronauten Spezialausrüstungen, um eine Sportroutine aufrechtzuerhalten, damit ihre Muskulatur für ihre Aufgaben gewappnet ist.



Aufwärmen und Training

Aufwärmen

- ▲ Wandliegestützen
- ▲ Zehen- oder Knieberührungsübungen
- ▲ Behaltet die obere Liegestützposition bei und stapelt gleichzeitig Becher (siehe Bild)
- ▲ Abgeänderte Liegestützen (auf den Knien)
- ▲ Ahmt Tier-/Yogaposen nach: „Seehund“- oder „Superman“-Position
- ▲ Verwendung eines Rumpfballs, Knie in 90-Grad-Haltung: Zieht die Bauchmuskeln zusammen.



Übung: Die einzelnen Fähigkeiten für sich allein üben und langsam Komplexität entwickeln



„Entwicklung eines Astronautenrumpfes“

« ENTRAÎNONS-NOUS COMME DES ASTRONAUTES ! »

Passen Sie die einzelnen Schritte und Verfahren den Teilnehmern an.

Spielanleitung: Ihr werdet die folgenden Aktivitäten gemeinsam mit einem Partner durchführen.

Commander Crunches (Kommandanten-Bauchpressen)

- ▲ Ausgangsposition: Legt euch mit angewinkelten Knien auf den Rücken; die Füße müssen flach auf dem Boden aufliegen.
- ▲ Das Kinn sollte nach oben zeigen; kreuzt die Arme über der Brust.

Verfahren

- ▲ Hebt den Oberkörper nur mit den Bauchmuskeln so weit an, dass eure Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Legt euch eine Hand auf den Bauch, damit ihr spürt, wie eure Muskeln arbeiten, während ihr die Schultern vom Boden hochhebt.
- ▲ Lasst die Schultern, wiederum nur unter Einsatz der Bauchmuskeln, wieder auf den Boden sinken. Damit habt ihr eure erste Bauchpresse abgeschlossen.
- ▲ Macht jetzt auf Anweisung eures Partners eine Minute lang so viele Bauchpressen wie möglich. Euer Partner misst die Zeit bzw. zählt die Bauchpressen.

Pilotenbrett

- ▲ Ausgangsposition: Legt euch auf den Bauch.
- ▲ Stützt euch auf den Armen ab, ballt beide Hände zur Faust und drückt die Knöchel auf Höhe beider Schultern gegen den Fußboden
- ▲ Drückt euren Körper nur mit den Armmuskeln vom Boden hoch, wobei das Gewicht auf eure Arme und Zehen verteilt ist.
- ▲ Euer Körper sollte von Kopf bis Fuß gerade wie ein Brett sein.

Verfahren

- ▲ Stabilisiert den Körper, indem ihr eure Muskeln in Bauch und Rücken spannt.
- ▲ Versucht, diese Position mindestens 30 Sekunden lang zu halten.
- ▲ Tauscht jetzt mit eurem Partner und macht das Gleiche noch einmal.

Tragt eure Beobachtungen vor und nach dieser körperlichen Übung in euer Missions-Logbuch ein.

Ideen zum Ausprobieren – Vorschläge für adaptive Aktivitäten

- ▲ Legt die Hände auf die Armlehnen des Rollstuhls und drückt euch mit den Armen nach oben.
- ▲ Hebt die Beine und haltet diese Position. Die Beine können angewinkelt sein oder gerade nach vorne zeigen.
- ▲ Beugt euch im Rollstuhl um 45° nach vorne.
- ▲ Legt euch auf den Boden und hebt eure Beine oder Füße.
- ▲ Gehobenes Brett (verschiedene Stufen – Gebrauch eines Tisches, eines Hockers, einer Bank, einer Stange, einer Treppe – keine Räder)
- ▲ Isometrische Übung: Zieht die Bauchmuskeln an oder lehnt euch bzw. drückt gegen eine Wand.
- ▲ Stellt mit einer Stoppuhr eure Ausgangszeit und die erzielten Fortschritte fest, indem ihr mehr Zeit hinzuzählt.
- ▲ Legt einen Ball zwischen Bauch und Boden und bewegt euch in der Brettposition nur mit den Händen nach vorne und hinten.
- ▲ Haltet die obere Liegestützposition aufrecht und überquert abwechselnd mit der linken und rechten Hand die Mittellinie, um die gegenüberliegende Schulter zu berühren. Dabei nicht die Brettposition aufgeben.
- ▲ Unterstützung durch Kameraden, visuelle Hinweise

