



# „Trainieren wie ein Astronaut“ für Kinder mit Behinderungen

## Erforschen und entdecken

### Eure Mission

Ihr werdet beschwerte Gegenstände auf sichere Weise vom Erforschungsbereich zurück zu eurer Basisstation tragen, um eure aerobe und anaerobe Fitness zu verbessern. Außerdem werdet ihr in eurem Missions-Logbuch eintragen, welche Verbesserungen ihr bezüglich eurer aeroben und anaeroben Fitness während dieser sportlichen Übung beobachtet habt.

### Links zu Fähigkeiten und Standards

APENS: 2.03.06.01 Strukturelle Aufgaben und Aktivitäten, um Schwierigkeiten im antizipierenden Verhalten von Personen mit bei Aktivitäten mit Bällen auftretenden Figur-Grund-Wahrnehmungsproblemen entgegenzuwirken.

Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten

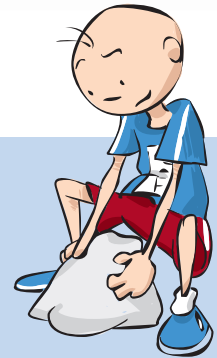
Angleichen, Ausdauer, Teamarbeit, Richtungswechsel, Erkennen

### Relevanz für Weltraumflüge

Zum Erforschen von Mond und Mars müssen Astronauten verschiedene Aufgaben ausführen: Sie müssen zu Sammelorten gehen, Proben nehmen, wissenschaftliche Experimente durchführen und von ihnen entdeckte Gegenstände sicher aufheben und zu ihrer Basisstation zurücktragen. Um diese Arbeit ausführen zu können, müssen sich die Astronauten körperlich vorbereiten, indem sie regelmäßig Aktivitäten wie Gehen, Laufen und Schwimmen ausführen und Gewichte heben.

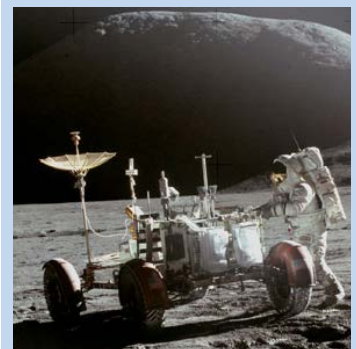
### Aufwärmen und Üben

- ▲ Kniebeugen
- ▲ Körperdrehungen
- ▲ Locomotion-Tanz
- ▲ Auf der Stelle springen
- ▲ Kontrollieren des Herzschlags üben; sich körperlich anstrengen, um die Veränderung der Herzfrequenz festzuhalten
- ▲ Aufgaben in kleinere Schritte aufteilen und nur die einzelnen Schritte ausführen
- ▲ Bälle in der Hocke sitzend aufheben und entfernen. Den Prozess umkehren und die Bälle an ihre ursprüngliche Position zurücklegen.



### Empfohlene adaptive Ausrüstung:

- ▲ Ballon oder verschiedene Gegenstände zum Tragen



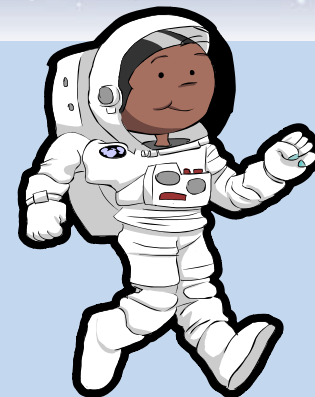
# Erforschen und entdecken

## Lasst uns „trainieren wie ein Astronaut!“

Passen Sie die einzelnen Schritte und Verfahren den Teilnehmern an.

Spielanleitung für Einzelne:

- 🚩 Beginnt an der Basisstation. Der Sanitäter misst die Herzfrequenz des Forschers und trägt sie in sein Missions-Logbuch ein. Der Sanitäter fragt den Forscher, wie er sich fühlt und trägt die Antworten in sein Missions-Logbuch ein.
- 🚩 Der Forscher geht auf Anweisung zum Erforschungsbereich, wo er Missionsproben einsammelt. Es ist wichtig, dass der Forscher während dieser Mission nicht läuft.
- 🚩 Der Forscher hebt eine Missionsprobe auf sichere Weise auf und trägt sie zur Basisstation.
- 🚩 Der Forscher sammelt insgesamt sechs Missionsproben verschiedener Größen und Gewichte; er hebt immer jeweils eine Missionsprobe auf und bringt sie nacheinander zur Basisstation. Wenn sich alle Missionsproben in der Basisstation befinden, bringt der Forscher alle Missionsproben der Reihe nach in den Forschungsbereich zurück. Wenn sich alle Missionsproben wieder im Forschungsbereich befinden, kehrt er zur Basisstation zurück.
- 🚩 Der Forscher misst nach Abschluss der Forschungsmission mithilfe des Sanitäters seine Herzfrequenz und trägt diese in sein Missions-Logbuch ein. Der Sanitäter stellt Fragen über den körperlichen Zustand des Forschers und trägt die Antworten in das Missions-Logbuch des Forschers ein.



## Probiert das mal! Vorschläge für adaptive Aktivitäten

- 🚩 Bälle verschiedener Größen
- 🚩 Magnetische Gegenstände
- 🚩 Gegenstände mit Klettverschluss-Streifen an der Wand befestigen
- 🚩 Entfernung zu den Gegenständen und deren Zahl verändern
- 🚩 Körbe oder Eimer verwenden
- 🚩 Greifwerkzeug mit verlängerter Reichweite
- 🚩 Gegenstände in Rucksäcken tragen
- 🚩 Gegenstände auf einem Tisch
- 🚩 Staffellauf-Format
- 🚩 Ballons an Gegenständen festbinden, damit diese leichter zu sehen sind
- 🚩 Halteleine oder Führer als Sehhilfe verwenden
- 🚩 Rollstuhl verwenden. Gegenstände auf ein Tablett legen.