

MISSION X: UDLEVERET MATERIALE



DIN MISSION: **Hop efter Månen**

Du skal lave hoppetræning med et sjippetov, både stående på et sted og i bevægelse, for at øge din knoglestyrke og forbedre hjerte- og muskeludholdenheden. Du skal også registrere observationer om dine fremskridt i hoppetræning på stedet og i bevægelse ved denne fysiske øvelse i din missionsdagbog.

Stærkere knogler vil give dig mulighed for at løbe, hoppe, arbejde og lege med mindre risiko for skader. Et stærkere hjerte og mere muskeludholdenhed giver dig også mulighed for at være fysisk aktiv i meget længere tid! Du forbedrer allerede din knoglestyrke og hjerte- og muskeludholdenhed, når du laver gentagne hop på et ben, sjipper eller hopper op for at gribe en rebound i basketball.

MISSIONENS SPØRGSMÅL: Hvordan kan du udføre en fysisk aktivitet, der vil forbedre din knoglestyrke samt dit hjertes og andre musklers udholdenhed?



Dine knogler bliver stærkere, når du dyrker motion, der understøtter din vægt, som for eksempel at løbe eller hoppe. Ved at træne med hop i længere tid kan du styrke hjertet og træne dine muskler op til at arbejde længere, uden at du bliver så træt. Efter træningen vil du måske opdage, at visse aktiviteter, der gjorde dine muskler trætte og fik dit hjerte til at slå hurtigt, er blevet lettere.

MISSIONENS OPGAVE: **Jump Training**

På stedet:

- ⇒ Prøv at sjippe på stedet i et sjippetov i 30 sekunder
- ⇒ Hvil i 60 sekunder.
- ⇒ Gentag dette 3 gange.
- ⇒ Når du er blevet god til det, skal du gå videre til at sjippe, mens du bevæger dig.

I bevægelse:

- ⇒ Prøv at sjippe i 30 sekunder, mens du bevæger dig hen over en glat overflade.
- ⇒ Hvil i 60 sekunder.
- ⇒ Gentag dette 3 gange.

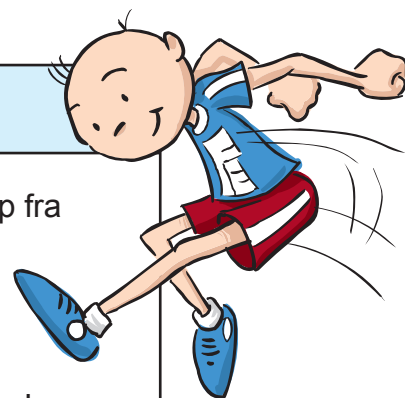
- Gentag denne sjippetræning to gange mere

Det er et rumfaktum:

På Jorden udgør vægten på dine knogler et konstant pres. Du opretholder knoglestyrken ved at udføre ganske almindelige dagligdags aktiviteter som at stå, gå og løbe! I rummet derimod svæver astronauterne rundt – og her mangler det vigtige pres, og det svækker deres knogler. Derfor er de afhængige af specialisterne i ernæring, styrke og kondition, der planlægger menuer og fysiske aktiviteter, som skal hjælpe astronauterne med at holde deres knogler så stærke som muligt, mens de opholder sig i rummet. Stærkere knogler sørger for at beskytte astronauterne, når de udfører alle deres tildelte opgaver – uanset om de er i et rumfartøj, på Månen, på Mars eller tilbage på Jorden. Da nogle af opgaverne også omfatter regelmæssige løft og flytning af genstande, er astronauterne ofte afhængige af deres knoglestyrke og udholdenheden af hjertet og andre muskler for at kunne gennemføre opgaverne.

Fitnessfremskridt

- Sjip på stedet i 60 sekunder uden stop. Hvil i 30 sekunder. Sjip fra side til side i 60 sekunder. Gentag denne aktivitet tre gange.
- Sjip i 30 sekunder, og lav et sidesplitspring. Hvil dig i 30 sekunder, og lav så et sidesplitspring i 60 sekunder. Gentag denne aktivitet tre gange.
- Sjip på stedet i 30 sekunder. Sjip fra side til side i 30 sekunder. Lav sidesplitspring i 30 sekunder. Hvil i 30 sekunder. Gør det tre gange.



Udholdenhed:
Evnen til at lave en øvelse eller en fysisk opgave gennem lang tid.

Missionens undersøgelser:

- ⇒ Tæl hvor mange spring, du kan lave i et bestemt tidsrum.
- ⇒ Meld dig på et atletikhold, og lav længdespring og trespring.
- ⇒ Prøv at danse, hvor der også skal springes op og landes.
- ⇒ Organiser et hoppemaratton på din skole.
- ⇒ Hop så højt, du kan, og land blødt.