

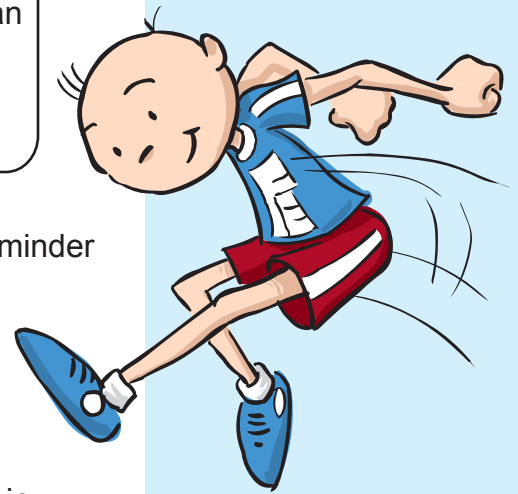


JE MISSIE: **Spring naar de maan**

Je voert springtraining uit met een touw, terwijl je stilstaat en terwijl je beweegt. Zo verbeter je je botsterkte en het uithoudingsvermogen van je hart en andere spieren. Je schrijft ook je observaties over de verbeteringen in springtraining terwijl je beweegt en stilstaat tijdens deze lichamelijke oefening op in je Missielogboek.

Met sterkere botten kun je rennen, springen, werken en spelen met minder kans op verwondingen. Met een sterker hart en een beter uithoudingsvermogen van je spieren kun je veel langer lichamelijk actief zijn! Je verbetert je botsterkte en het uithoudingsvermogen van je hart en spieren al wanneer je hinkelt, touwtje springt of naar een terugkaatsende basketbal springt.

MISSIEVRAAG: Hoe kun je een lichamelijke activiteit uitvoeren die je botsterkte en het uithoudingsvermogen van je hart en andere spieren verbetert?



MISSIEOPDRACHT: **Springtraining**

- Stilstaand:
 - ⇒ Probeer met een springtouw 30 seconden op dezelfde plaats te springen.
 - ⇒ Rust 60 seconden uit.
 - ⇒ Herhaal dit drie keer.
 - ⇒ Als het is gelukt ga je door naar het bewegen.
- Bewegen:
 - ⇒ Probeer touwtje te springen terwijl je 30 seconden lang over een vlakke vloer beweegt.
 - ⇒ Rust 60 seconden uit.
 - ⇒ Herhaal dit drie keer.
- Herhaal de springtraining nog twee keer.
- Schrijf observaties voor en na deze lichamelijke ervaring op in je Missielogboek.

Volg deze instructies en train als een astronaut!

Je botten worden sterker als je oefeningen doet waarbij je met je hele gewicht je botten belast, zoals rennen of springen. In de loop der tijd kun je met springtraining je hart versterken en je spieren trainen om langer te werken terwijl je minder snel moe wordt. Na het trainen kun je merken dat sommige activiteiten waar je spieren moe van werden en je hart snel van ging kloppen, gemakkelijker gaan.

Ruimtefeitje

Op aarde is het gewicht dat op je botten rust voortdurend een last. Je houdt je botten al sterk door heel gewone dagelijkse dingen zoals staan, lopen en rennen! In de ruimte zweven astronauten, en dat belangrijke gewicht rust niet meer op hun botten, zodat hun botten zwakker worden. Daarom zijn ze afhankelijk van voedingsdeskundigen en conditiespecialisten die voedselmenu's en lichamelijke activiteiten plannen waarmee ze hun botten zo sterk mogelijk houden terwijl ze in de ruimte zijn. Sterkere botten helpen astronauten om al hun vaste taken veiliger uit te voeren - of dat nu in een ruimtevaartuig is, op de maan, op Mars of als ze weer terug zijn op aarde. Omdat voor sommige taken het regelmatig optillen en verplaatsen van objecten nodig is, rekenen astronauten vaak op de kracht van hun botten en het uithoudingsvermogen van hun hart en andere spieren om die taken met succes uit te voeren.

Fitnessversnelling

- Spring 60 seconden zonder te stoppen met een springtouw. Rust 30 seconden uit. Spring 60 seconden met het springtouw terwijl je steeds opzij springt. Herhaal deze activiteit drie keer.
- Spring 60 seconden met het springtouw terwijl je een spreidsprong doet. Rust 30 seconden uit en doe dan 60 seconden lang spreidsprongen. Herhaal deze activiteit drie keer.
- Spring 30 seconden met een springtouw op dezelfde plaats. Spring 30 seconden met het springtouw terwijl je steeds opzij springt. Doe 30 seconden spreidsprongen. Rust 30 seconden uit. Doe dit drie keer.



Uithoudingsvermogen:

een oefening of lichamelijke taak een lange tijd achtereen kunnen uitvoeren.

Missieverkenningen

- Tel hoeveel keer je binnen een bepaalde tijd kunt springen.
- Ga bij een atletiekteam en doe aan verspringen en hink-stap-sprong.
- Ga dansen, daarbij moet je ook springen en landen.
- Spring zo hoog je kunt en land zachtjes.

Statuscontrole: heb je je Missielogboek bijgewerkt?