

MISSION X: UDLEVERET MATERIALE



DIN MISSION: **Mission: Kontrol!**

Du skal lave kaste- og gribeteknik på et ben for at forbedre din balance og rumlige bevidsthed. Du skal også registrere observationer om dine fremskridt i balance og rumlig bevidsthed ved denne fysiske øvelse i din missionsdagbog.

Alle mennesker har brug for veludviklet balance og rumlig bevidsthed. Ellers ville vi alle falde konstant og have svært ved at gå rundt om hjørner. At kunne se vores omgivelser og være i stand til at bevæge os rundt om dem er vigtigt, så vi ikke støder ind i ting og slår os.

Når du deltager i atletik, især i sportsgrene som dans, skateboardløb, bowling, dykning og skiløb, er balance og rumlig bevidsthed meget vigtige. Selv det at springe på trampolin eller køre på cykel kræver begge dele!

MISSIONENS SPØRGSMÅL: Hvordan kan du udføre en fysisk aktivitet, der vil forbedre din balance og rumlige bevidsthed?



MISSIONENS OPGAVE: **Balancetræning**

○ **Øvelse:**

- ⇒ Vælg en fast væg med en glat overflade.
- ⇒ Kast en tennisbold op ad en væg, og prøv at gribe den, mens du balancerer på et ben. Løft foden bagud på højde med dit knæ.
- ⇒ Tæl, hvor mange sekunder du kan stå på et ben, mens du kaster tennisbolden op ad væggen. Prøv at undgå, at bolden eller din fod rører gulvet. Prøv at balancere i mindst 30 sekunder uden at falde.
- ⇒ Fortsæt med at øve dig på denne aktivitet gennem et stykke tid, indtil du kan holde balancen i 60 sekunder uden at skulle starte forfra.

○ **Spil:**

- Del jer op i grupper, hvor hver gruppe danner en cirkel. Hver cirkel skal bestå af mindst 6 spillere. I din cirkel:
- ⇒ Stil jer med en afstand af mere end en armlængde.
 - ⇒ Prøv at balancere på et ben, samtidig med at du forsigtigt kaster en fitnessbold til en spiller over for dig.
 - ⇒ Hvis en spiller mister balancen og får begge fødder i jorden, skal han eller hun hoppe på et ben hele vejen uden om cirklen for at komme med i spillet igen

Det er et rumfaktum:

I løbet af de første dage af en rumflyvning og efter tilbagekomsten til Jorden oplever astronauterne en ændring i deres rumlige bevidsthed, og de kan miste noget af balancen, når de vender tilbage til Jorden. Forskere fra de forskellige rumfartsorganisationer overvåger nøje besætningsmedlemmerne, der ofte rapporterer om vanskeligheder ved at gå rundt om hjørner, og at de føler det, som om de "trimler om", når de bevæger hovedet fra side til side. Deres hjerne skal atter lære, hvordan den bruger informationerne fra øjnene, de små balanceorganer i det indre øre og musklerne for at hjælpe med at kontrollere kroppens bevægelser. Disse problemer forsvinder oftest efter nogle uger, og der lægges balanceøvelser til deres daglige fitnessrutine. Indtil da skal de være ekstra forsigtige. Det betyder, at der nok er nogle fysiske aktiviteter, de ikke kan klare, som for eksempel at styre en flyvemaskine eller en bil.

Rumlig bevidsthed :

At vide, hvor du er i dit rum sammenlignet med dine omgivelser.

Behændig:

At være klar til at bevæge sig hurtigt og let.

Koordination:

At bruge dine muskler sammen for at bevæge kroppen, som du har lyst til.

Fitnessfremskridt

- Kast en tennisbold op ad en væg, mens du balancerer på et ben. Gør det i 60 sekunder. Uden at holde pause skal du skifte ben og balancere på det modsatte ben i 60 sekunder. Tag 30 sekunders pause, og gentag denne øvelse fem gange.
- Lav denne øvelse, mens du står på et ben på en lille trampolin.
- Spil balancetræningsspillet med en partner, mens du står på et ben på en lille trampolin. Hvis en spiller mister balancen eller taber bolden, skal han hoppe på et ben rundt om begge trampoliner.



Hvis du forbedrer din balance og rumlige bevidsthed, bliver du mere koordineret og adræt. Det vil gøre risikoen for, at du kommer til skade eller skader andre på grund af et fald meget mindre.

Missionens undersøgelser:

- ⇨ Stå stille på en blød overflade, og balancer på et ben. Eksempler: håndklæde, hovedpude eller en hynde.
- ⇨ Tag tid på dig selv, mens du balancerer på begge ben med lukkede øjne. Åbn øjnene, hvis du er ved at miste balancen.
- ⇨ Mens du øver dig på enkle balanceaktiviteter, kan du også løfte det ene ben for at øge sværhedsgraden.