

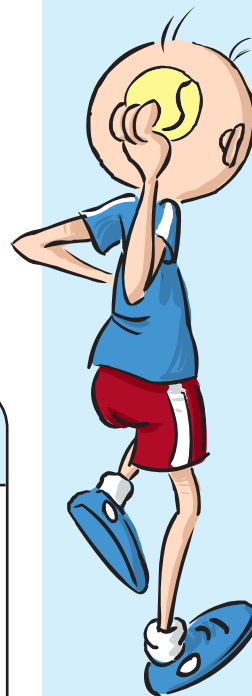


JE MISSIE: **Missie: Controle!**

Je voert gooi- en vangtechnieken uit op één voet om je evenwicht en ruimtelijk inzicht te verbeteren. Je schrijft ook je observaties over de verbeteringen in evenwicht en ruimtelijk inzicht tijdens deze lichamelijke oefening op in je Missielogboek.

Alle mensen hebben een goed ontwikkeld evenwicht en ruimtelijk inzicht nodig. Als we dat niet hadden zouden we voortdurend omvallen en niet goed bochten kunnen nemen. Het is belangrijk dat we de dingen om ons heen zien en er omheen kunnen bewegen, zodat we niet tegen dingen oplopen en gewond raken.

MISSIEVRAAG: Hoe kun je een lichamelijke activiteit uitvoeren waarmee je je evenwicht en ruimtelijk inzicht verbetert?



Als je je evenwicht en ruimtelijk inzicht verbetert, krijg je een betere coordinatie en word je behendiger. Je hebt minder kans om gewond te raken of iemand anders te verwonden door een val.

MISSIEOPDRACHT: **Evenwichtstraining**

Oefening:

Kies een stevige muur met een glad oppervlak.

- Gooi een tennisbal tegen de muur en probeer hem te vangen terwijl je op één been staat. Til je voet naar achteren op zodat hij even hoog zit als je knie.
- Tel hoeveel seconden je op één been kan staan terwijl je de tennisbal tegen de muur gooit. Probeer te zorgen dat de bal of je voet de vloer niet raken. Probeer minstens 30 seconden in evenwicht te blijven zonder te vallen.
- Blijf deze oefening langere tijd doen tot je 60 seconden in evenwicht kunt blijven zonder opnieuw te hoeven beginnen.

Spel:

Vorm groepen die elk een cirkel vormen. Elke cirkel moet minstens zes spelers hebben.

In je cirkel:

- Ga je op een afstand van meer dan een armlengte van elkaar staan.
- Probeer je op één voet te blijven staan terwijl je zachtjes een foambal naar een andere speler gooit.
- Als een speler uit evenwicht raakt en beide voeten de vloer raken moet hij of zij op één been om de cirkel heen hinkelen voordat hij of zij weer mee kan doen.

- Schrijf observaties voor en na deze lichamelijke ervaring op in je Missielogboek.

Volg deze instructies en train als een astronaut.

Ruimtefeitje

Tijdens de eerste dagen in de ruimte en als ze op aarde terugkomen ervaren astronauten een verandering in ruimtelijk inzicht. Als ze terugkeren op aarde kunnen ze een beetje uit evenwicht raken. Onderzoekswetenschappers van ruimtevaartorganisaties houden de bemanningsleden goed in de gaten. Ze vertellen vaak dat ze moeite hebben om bochten te maken en dat ze het gevoel hebben dat ze 'vallen' als ze hun hoofd van de ene naar de andere kant bewegen. Hun hersenen moeten weer leren hoe ze informatie van hun ogen, de piepkleine evenwichtsorganen in hun binnenoor en hun spieren moeten gebruiken om lichaamsbewegingen te helpen beheersen. Deze problemen worden meestal opgelost als er een paar weken voorbij zijn en als er evenwichtsoefeningen aan hun fitnesstrainingen zijn toegevoegd. Tot die tijd moeten ze extra voorzichtig zijn; er zijn een aantal lichamelijke activiteiten die ze niet mogen uitvoeren, zoals een vliegtuig of een auto besturen.



Behendig:
snel en gemakkelijk kunnen bewegen.

Coördinatie:
je spieren samen gebruiken zodat je lichaam beweegt zoals jij dat wilt.

Ruimtelijk inzicht:
weten waar je in een ruimte bent vergeleken met je omgeving.

Als je aan sport doet, vooral in sporten zoals dansen, skate-boarden, bowlen, duiken en skiën, zijn evenwicht en ruimtelijk inzicht heel belangrijk. Zelfs voor springen op een trampoline of voor fietsen heb je beide nodig!

Fitnessversnellingen

- Gooi een tennisbal tegen een muur terwijl je op één been staat. Doe dit 60 seconden lang. Neem geen pauze en verwissel van been. Balanceer 60 seconden op je andere been. Neem een pauze van 30 seconden en herhaal deze oefening vijf keer.
- Voer de versnelling hierboven uit terwijl je op één been op een kleine trampoline staat.
- Speel het spel Evenwichtstraining met een partner terwijl je op één been op een kleine trampoline staat. Als een speler uit evenwicht raakt of een bal laat vallen moet hij of zij op één been rond beide trampolines springen.

Missieverkenningen

- Sta op één been stil op een zacht oppervlak. Voorbeelden: handdoek, kussen of luchtkussen.
- Neem zelf de tijd op terwijl je op twee benen met je ogen dicht in evenwicht probeert te blijven. Open je ogen als je je evenwicht begint te verliezen.
- Als je eenvoudige evenwichtsactiviteiten doet kun je ook een voet optillen om de moeilijkheidsgraad te vergroten.

Statuscontrole: heb je je Missielogboek bijgewerkt?