

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



DITT OPPDRAG: **Rom Rull-og-Rull**

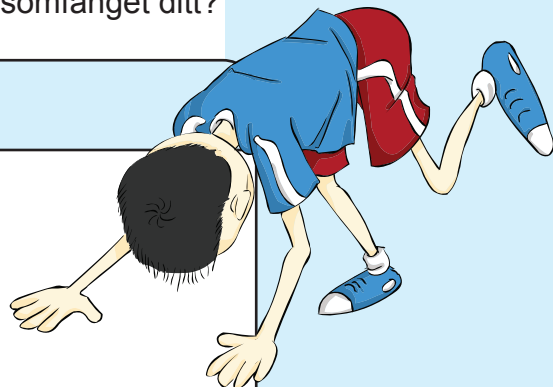
I fritt fall-miljøet på International Space Station kan astronautene utføre utrolige rullinger. Her på Jorden er ting annerledes, men du kommer til å imitere astronauter som er oppned og gjøre din egen kråkerulle. Du vil utføre en serie med saltoer på bakken for å forbedre din kroppskoordinasjon, fleksibilitet, balanse og styrke i rygg-, mage- og beinmusklene dine. Du vil registrere observasjoner om forbedringer etter denne saltotreeningen i Oppdragsjournalen din.

Å gjøre saltoer krever at du kan koordinere dine kroppsbevegelser, har god balanse og muskelstyrke. Noen daglige aktiviteter som krever fleksibilitet og kroppskoordinasjon inkluderer dansing, å gå på en elegant måte, plukke opp en gjenstand fra bakken eller ganske enkelt gripe tak i noe. For å bli mer fleksibel må du tøy ut jevnlig og bruke hele kroppens bevegelsesomfang. For å forbedre kroppskoordinasjonen din må du trene og holde deg fokusert.

OPPDRAGSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil forbedre din kropps koordinasjon, smidighet og øke bevegelsesomfanget ditt?

OPPDRAGSOPPGAVE: **Saltotrening**

- For å utføre øvelsen må du være i en gymsal utstyrt med:
 - En tykk og lang matte
 - Nybegynnersalto
 - Bøy knærne dine, legg ansiktet mot brystet.
 - Legg hendene dine nær føttene dine.
 - Plasser hodet på gulvet og rull rett fremover.
 - Fullfør saltoen mens du sitter på matten.
 - Hvert barn gjør denne øvelsen 3 ganger. Det er viktig å gjøre denne øvelsen bra og ikke for raskt.
 - Mellomnivåsalto
 - Start som en «Nybegynnersalto».
 - Fullfør saltoen stående.
 - Hvert barn gjør denne øvelsen 3 ganger. Det er viktig å gjøre denne øvelsen bra og ikke for raskt.
 - Avansert salto
 - Stå.
 - Bøy deg ned og utfør saltoen.
 - Fullfør saltoen stående.
 - Hvert barn gjør denne øvelsen 3 ganger. Det er viktig å gjøre denne øvelsen bra og ikke for raskt.
- Skriv ned observasjoner før og etter denne fysiske opplevelsen i Oppdragsjournalen din.



Koordinasjon:

Sambruk av musklene dine for å flytte kroppen din slik du ønsker.

Tøying:

Forlengelse av en eller flere muskler så mye som mulig.

Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.

Det er Romfakta

I rommet kan astronautene utføre utrolige rullinger. Du kan se noen utrolige på Oppdrag X- Tren som en astronaut-nettsiden. På International Space Station (ISS) ser det ut som om astronautene flyter: de er i fritt fall hele tiden. Tyngdekraften virker inn på Stasjonen, men fordi den beveger seg rundt Jorden ved så rask hastighet, tilsvarer dens fremdrift fallhøyden og ISS forblir mer eller mindre på samme høyde. Astronautene inne i ISS opplever vektløshet, og flyter rundt uten noen retning. Det er ikke noe opp eller ned for dem! Derfor kan astronautene lett utføre akrobatikk og de kan utføre hele serier med saltoer uten at det krever noe særlig av dem. Legg merke til at når de har begynt å rulle, må de holde seg fast i noe for å stoppe opp igjen. Dette skjer fordi det ikke er noen krefter som motvirker bevegelsene deres. Her på Jorden virker ting på en helt annen måte. Når en akrobat utfører en flipp må han hoppe høyt og være rask nok til å rotere seg selv helt før tyngdekraften drar ham ned mot bakken igjen. På samme måte som når du ruller, lar du kroppen din falle mot bakken, men du må kjempe mot tyngdekraften med musklene dine for å fullføre øvelsen sittende eller i vertikal posisjon. Hvis du er godt trent i saltoer på Jorden vil du sette pris på å utføre utrolige flipper når du blir en astronaut!

Å utføre saltoer for å forbedre kroppens koordinasjon, noe som er ekstremt viktig for å ha en god holdning, og være i god balanse i alle situasjoner. Dette hjelper deg også med å utføre de fleste typer sporter. Forbedring av smidigheten din gjør det lettere for deg å nå gjenstander og utføre daglige aktiviteter. Tøying vil føre til økt smidighet og bevegelsesomfang.

Fitnessøkning

- Plasser en hoppering på matten. Utfør en salto gjennom den uten å berøre hopperingen. Plasser en hoppering i en viss høyde over matten og utfør en salto gjennom den.
- Ta en salto fra en vertikal posisjon med hodet ned. Stå oppned med føttene på veggen. Plasser hendene veldig nærme veggen og stå i en vertikal posisjon vendt mot veggen. La skuldrene berøre gulvet og ta en salto.

Tenk Sikkerhet!

Forskere og treningsspesialister arbeider med astronautene for å sørge for at de har et trygt miljø å trene i, slik at astronautene ikke skader seg.

- ⇒ En oppvarmings-/ tøyings- og nedkjølingsperiode anbefales alltid.
- ⇒ Unngå hindringer, farer og ujevne overflater.
- ⇒ Elevene må ha på seg riktige klær og sko som lar dem bevege seg fritt og komfortabelt.
- ⇒ Bruk passende matter for å unngå skade på nakke og rygg.

Oppdragsutforskelse

- Finn en gymsal som er utstyrt med trampoliner og prøv å utføre noen utrolige saltoer.
- I svømmebassenget, prøv å utføre saltoer under vann. Hvordan var det? Er det vanskeligere?
- Finn en gymsal som er utstyrt med gymnastikkringer. Kan du utføre en rull? Trenger du lærerens hjelp? Har du nok styrke i armmusklene dine?