



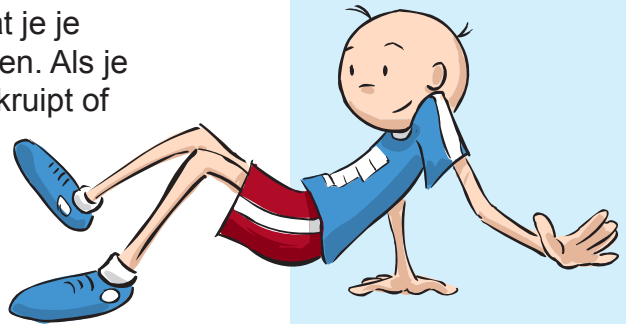
JE MISSIE: **Maak een ruimtewandeling!**

Je gaat 'kruipen als een beer' en 'lopen als een krab' om je spieren sterker te maken en de coördinatie van je boven- en onderlichaam te verbeteren. Je schrijft ook je observaties op in je Missielogboek over verbetering in spierkracht en coördinatie van je boven- en onderlichaam tijdens deze oefening met vaardigheid.

Voor veel activiteiten is kracht en coördinatie nodig zodat je je gewicht kunt dragen en kunt bewegen zonder om te vallen. Als je op een skateboard staat, push-ups doet, over de grond kruipt of je rugzak optilt ontwikkel je spierkracht en coördinatie.

MISSIEVRAAG:

Hoe kun je een lichamelijke activiteit uitvoeren die je spieren sterker maakt en de coördinatie van je boven - en onderlichaam verbetert?



MISSIEOPDRACHT: **Gecoördineerde krachtraining**

- Bepaal een afstand van ongeveer 12 m.
- Kruipen als een beer:
 - Ga staan met je handen op de grond (met je gezicht naar beneden) en loop op handen en voeten, net als een beer.
 - Probeer de bepaalde afstand af te leggen.
 - Rust twee minutenuit.
 - Herhaal dit twee keer.
- Lopen als een krab:
 - Draai de 'berenhouding' om. Ga op de grond zitten en plaats je armen en handen achter je. Buig je knieën en zet je voeten op de grond. Til jezelf van de grond (met je gezicht naar boven).
 - Probeer de bepaalde afstand af te leggen.
 - Rust twee minuten uit.
 - Herhaal dit twee keer.

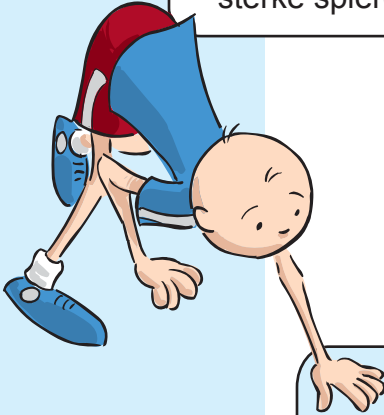
- Schrijf observaties voor en na deze lichamelijke ervaring op in je Missielogboek.

Volg deze instructies en train als een astronaut.

Als je meedoet aan lichamelijke activiteiten waarbij je armen en benen worden gebruikt om je lichaam te ondersteunen, worden je spieren sterker en verbetert je coördinatie.

Ruimtefeitje

Net als jij moeten astronauten spierkracht en coördinatie ontwikkelen. In een omgeving met verminderde zwaartekracht kunnen astronauten niet zo lopen als ze op aarde doen. In plaats daarvan coördineren ze hun handen, armen en voeten om zichzelf van de ene plek naar de andere te trekken en duwen. Voor hun missie oefenen ze die bewegingen onder water met duikers en specialisten in speciale zwembaden, bijvoorbeeld in Europa en de Verenigde Staten. Of ze nu in een ruimtevaartuig zijn of daarbuiten een ruimtewandeling uitvoeren; sterke spieren en coördinatie helpen astronauten om in de ruimte te bewegen.



Coördinatie:

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

Activiteiten buiten het voertuig (Extra Vehicular Activity of EVA):

Alle menselijke bewegingen die in de ruimte plaatsvinden buiten het ruimtevaartuig. Dit heet normaal gesproken een ruimtewandeling.

Fitnessversnellingen

- Doe een estafette van 6m met je klasgenoten. Loop de bepaalde afstand als een krab. Ga weer naar het startpunt terug terwijl je kruipt als een beer. Herhaal dit drie keer.
- Vergroot de versnelling hierboven nog meer met een estafette van 18m.
- Ga door met de versnelling hierboven. Doe dit keer gewichtjes aan je handen en enkels.

Missieverkenningen

- Probeer naar voren te bewegen en vervolgens naar achteren. Doe dit zowel in de berenhouding als in de krabbenhouding.
- Speel in de krabbenhouding teamvoetbal met een grote opblaasbal.
- Maak een parcours wat je af moet maken.
- Doe deze activiteiten als estafetteteam.
- Houd je voeten op dezelfde plaats en gebruik je armen om je lichaam in een cirkel te laten gaan, als een wijzer van een klok.

Statuscontrole: heb je je Missielogboek bijgewerkt?