



JE MISSIE: **Ruimte-Behendigheidsparcours**

Je voltooit zo snel en nauwkeurig mogelijk een behendigheidsparcours waarmee je je bewegingen, coördinatie en snelheid kunt verbeteren. Je schrijft ook je observaties over de verbeteringen in behendigheid tijdens deze lichamelijke oefening op in je Missielogboek.



Om behendig te kunnen zijn, moet je snel en sterk zijn. Ook moet je jezelf in evenwicht kunnen houden en goede coördinatie hebben. Een paar dagelijkse activiteiten waar je behendigheid voor nodig hebt zijn traplopen, buiten lopen of tikkertje spelen.

MISSIEVRAAG:

Hoe kun je een lichamelijke activiteit uitvoeren die je beweging, coördinatie en snelheid verbetert?

MISSIEOPDRACHT: **Behendigheidstraining**

- ☐ Leg het ruimte-behendigheidsparcours af
 - ⇒ Begin liggend op je buik op de grond.
 - ⇒ Als de tijd begint spring je op en ren je het parcours van begin tot eind.
- ☐ Leg het parcours zo snel mogelijk af zonder de kegels aan te raken of om te stoten.
- ☐ Als je een kegel aanraakt of omgooit, wordt er een straf van 2 seconden aan je eindtijd toegevoegd.
 - ⇒ Bepaal je totale tijd en voeg de ontvangen strafpunten toe.
- ☐ Schrijf de eindtijden in je Missielogboek op.
- ☐ Rust minstens een minuut uit.
- ☐ Ga weer naar de startstreep en herhaal het ruimteparcours minstens drie keer. Blijf oefenen om je bewegingen, nauwkeurigheid en tijd te verbeteren.

Als je je behendigheid verbetert, wordt het gemakkelijker om snel en veilig om dingen heen te bewegen. Als je je bewegingen en je tijd op het ruimte-behendigheidsparcours verbetert, kun je merken dat je bij het lopen of rennen gemakkelijker van richting verandert en in evenwicht blijft. Je valt niet om en loopt niet tegen andere mensen of dingen aan.

Ruimtefeitje

Astronauten oefenen hun kracht en behendigheid door samen te werken met NASA-specialisten voor Kracht, Conditie en Herstel van Astronauten (Astronaut Strength, Conditioning & Rehabilitation, ASCR). Deze fitnessspecialisten voeren elk jaar een fitnesstest uit, ontwerpen persoonlijke trainingsprogramma's en geven de astronauten één op één conditieactiviteiten voor en na de vlucht. De behendigheid die we op aarde elke dag gebruiken, is niet hetzelfde als die in de ruimte. Als astronauten langere tijd in de ruimte zijn, kan dat hun behendigheid beïnvloeden. Dit merken we als de astronauten op aarde terugkomen. Omdat de astronauten in een omgeving van microzwaartekracht leven en hun spieren niet zo gebruiken als op aarde, worden hun spieren zwakker. Als ze van een lange missie zijn teruggekeerd werken astronauten met de ASCR's om ervoor te zorgen dat hun behendigheid hetzelfde is als voor hun ruimtemissie.

Fitnessversnelling

- ☐ Gebruik hetzelfde ruimte-behendigheidsparcours, verplaats de kegels en maak een nieuw behendigheidsparcours dat groter is met meer kegels of korter met minder kegels. Hoe moeilijk is dit parcours te lopen?
- ☐ Doe 30 seconden spreid-sluitsprongen en probeer daarna meteen weer het behendigheidsparcours. Is je tijd verbeterd of verslechterd?
- ☐ Verander de omgeving waarin het parcours wordt afgelegd (bijv. van binnen naar buiten).

Behendigheid:

dat je je lichaam snel en gemakkelijk kunt bewegen.

Coördinatie:

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



Missieverkenningen

- ☐ Ga op één been staan. Zwaai met je armen en je andere been en probeer toch je evenwicht te houden.
- ☐ Doe mee aan een veldsport zoals voetbal of een racketsport zoals tennis.
- ☐ Race met een partner tegen andere paren leerlingen uit je groep.
 - ⇒ Ga naast je partner staan. Bind met een sjaal of bandana jullie twee benen die het dichtst bij elkaar staan bij de enkel aan elkaar.
 - ⇒ Race een bepaalde afstand tot de finish.
- ☐ Doe mee aan zaklopen.
 - ⇒ Stap in een juten zak, trek hem over je voeten en tot je middel.
 - ⇒ Houd de zak op zijn plaats en race tegen andere leerlingen door naar de finish te springen.

Statuscontrole: heb je je Missielogboek bijgewerkt?