



# Trainieren wie ein Astronaut: Strategien im Rahmen einer

## Unschlagbar im Team

### Eure Mission

Ihr werdet in einem Team schnell und richtig ein Puzzle zusammensetzen, damit ihr die Bedeutung von Geschicklichkeit und Auge-Hand-Koordination versteht; außerdem werdet ihr euch in Kommunikation und Problemlösungsfähigkeiten üben. Ihr werdet eure Beobachtungen zu eurer Geschicklichkeit und Auge-Hand-Koordination in euer Missions-Logbuch eintragen.

### Links zu Fähigkeiten und Standards

**APENS:** 10.01.03.03 Verständnis der effektiven Analyse erzielter Fortschritte und der wirkungsvollen Vermittlung von Feedback an Personen mit Behinderungen unter Verwendung einer aufgabenbasierten Lehrmethode.

#### Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten

Teamarbeit, Kommunikation, Problemlösungsfähigkeiten, Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination, Ausdauer

### Relevanz für Weltraumflüge

Menschen ermüden beim Arbeiten im Weltraum, vor allem im Laufe von EVA (Extra Vehicular Activities – Außenbordeinsätze). Zum Schutz vor den widrigen äußeren Bedingungen im All stehen EVA-Handschuhe unter Druck und bestehen aus mehreren Schichten. Die Handschuhe fühlen sich wie Eishockey-Handschuhe an. Die Astronauten müssen kräftige Muskeln und Ausdauer besitzen, um mit dem großen Volumen und dem Druck im Innern ihres Raumanzugs zurecht zu kommen.

### Aufwärmen und Training

#### Aufwärmen

- ▶ Spielt „Als Susi noch ein Baby war“ mit Handschuhen
- ▶ Hebt vertraute Gegenstände hoch
- ▶ Macht bei einem Staffellauf mit, bei dem ihr Handschuhe tragt (Ball aufheben und Frisbee)

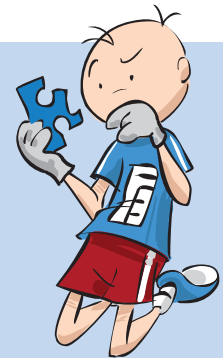
**Übung:** Die einzelnen



Blase

Sicherung

TMG Handinnenfläche



EMPFOHLENE ADAPTIVE AUSTRÜSTUNG:

- ▶ VERSCHIEDENE GRO ßE PUZZLES
- ▶ AUFGABENBRETT
- ▶ BAUSTEIN- ODER BÜROKLAMMER-SORTIMENT



# Unschlagbar im Team

## Fähigkeiten für sich allein üben

### Einzelspiel

- ▲ Nach Anlegen verschiedener Handschuhe wird ein Puzzle gelegt oder eine bestimmte Aufgabe erledigt (z. B. Drehen einer Schraube mit einem Schraubenzieher)

### Ablauf des Team-Staffellaufs:

- ▲ Zwei Mitglieder der Besatzung starten im Ausgangsbereich.
- ▲ Erklären Sie ein Besatzungsmitglied zum Zeitnehmer.
- ▲ Ein Besatzungsmitglied öffnet den Behälter mit den Puzzleteilen und verteilt sie gleichmäßig an alle Besatzungsmitglieder.
- ▲ Nach dem Verteilen aller Puzzleteile ziehen die Besatzungsmitglieder zwei Paar Handschuhe übereinander an. Das erste Handschuhpaar sollte fest sitzen. Das zweite Paar wird über dem ersten getragen und sollte dicker sein, also etwa ein Paar Skihandschuhe.
- ▲ Die Besatzungsmitglieder, die mit dem Buchstaben A beschriftete Teile halten, gehen in ihren Montagebereich und setzen den Außenrand des Puzzles zusammen. Sie legen das Puzzle so, dass die bedruckte Seite, nicht die Buchstaben, nach oben zeigen.
- ▲ Nachdem alle mit A beschrifteten Teile gelegt wurden, kehren alle Besatzungsmitglieder in ihren Ausgangsbereich zurück und klatschen sich mit anderen Teammitgliedern ab.
- ▲ Die Besatzungsmitglieder, die mit dem Buchstaben B beschriftete Teile halten, gehen in ihren Montagebereich und setzen die nächste Reihe zur Mitte des Puzzles zusammen.
- ▲ Nachdem alle mit B beschrifteten Teile gelegt wurden, kehren die Besatzungsmitglieder in den Ausgangsbereich zurück.
- ▲ Wenn das Team ein Puzzleteil mit dem Buchstaben C und darauf folgende Buchstaben hat, wird das Puzzle in alphabetischer Reihenfolge weiter gelegt, bis es fertig ist und alle Besatzungsmitglieder in ihren Ausgangsbereich zurückgekehrt sind.
- ▲ Der Zeitnehmer hält fest, wie lange euer Team zum Legen des ganzen Puzzles gebraucht hat.

### IDEEN ZUM AUSPROBIEREN – Vorschläge für adaptive Aktivitäten

- ▲ Puzzles mit Knöpfen und Puzzles in bestimmten Formen, Reißverschlussaschen, Schloss-und-Riegel-Bretter
- ▲ Klettverschlusssteile (dreidimensionale Objekte)
- ▲ Gegenstände an einer größeren Oberfläche befestigen, z. B. an einem Tisch oder einer Wand
- ▲ Eine einfache Montageaufgabe ausführen, z. B. einen „Schmuckkasten“
- ▲ Mikado, große Bauklötze
- ▲ Puzzleteile mit Blindenschrift versehen
- ▲ Verbale Hinweise oder Handführung
- ▲ Kürzere oder gar keine Entfernungen, über die die einzelnen Teile getragen werden müssen

