



Trainieren wie ein Astronaut: Strategien im Rahmen einer Adapted Physical Activity

Springt bis zum Mond

Eure Mission

Ihr werdet ein Sprungtraining mit einem Seil durchführen – im Stand und in Bewegung –, um eure Knochen zu stärken und die Ausdauer des Herzens und anderer Muskeln zu trainieren. Außerdem werdet ihr in eurem Missions-Logbuch eintragen, welche Verbesserungen ihr bezüglich eures stationären und nicht-stationären Sprungtrainings während dieser sportlichen Übung beobachtet habt.

Links zu Fähigkeiten und Standards

APENS: 2.01.12.01 Verständnis dafür, wie geeignete Veränderungen an der physischen Umgebung Personen mit Behinderungen zur Ausführung sportlicher Aktivitäten befähigen

Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten
Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer

Relevanz für Weltraumflüge

Auf der Erde erzeugt das auf den Knochen lastende Gewicht eine konstante Belastung. Eure Knochen bleiben kräftig, indem ihr regelmäßige tägliche Aktivitäten wie Stehen, Gehen und Laufen ausführt! Im Weltraum schweben die Astronauten – sie entledigen sich dieser wichtigen Belastung und schwächen damit ihre Knochen. Daher verlassen sie sich auf Ernährungswissenschaftler sowie auf Kraft- und Konditionsspezialisten der NASA, die Speisepläne und körperliche Aktivitäten planen, mit deren Hilfe ihre Knochen während ihres Aufenthalts im Weltraum so kräftig wie möglich bleiben. Mit kräftigeren Knochen sind die Astronauten sicherer, während sie die ihnen zugeteilten Aufgaben ausführen – ob in einem Weltraumfahrzeug, auf dem Mond, auf dem Mars oder nach ihrer Rückkehr zur Erde.

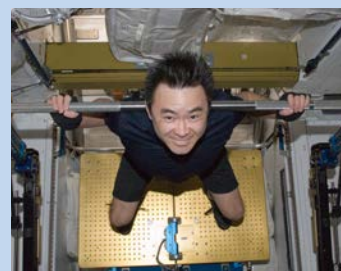
Aufwärmen und Üben

- ▲ Auf der Stelle springen
- ▲ Drehen
- ▲ Mit den Füßen stampfen
- ▲ Ein Seil über den Kopf schwingen



Empfohlene adaptive Ausrüstung:

- ▲ Sprungkasten, verschiedene Seile, Aerobic Step-Bench



Springt bis zum Mond

Lasst uns „trainieren wie ein Astronaut!“

Passen Sie die einzelnen Schritte und Verfahren den Teilnehmern an.
Spielanleitung für Einzelne:

Stationär:

- ▲ Versucht, mit einem Springseil 30 Sekunden lang auf der Stelle zu springen.
- ▲ Ruht euch 60 Sekunden lang aus.
- ▲ Wiederholt diese Übung dreimal.
- ▲ Fahrt mit der nicht-stationären Übung fort, wenn ihr diese Übung gemeistert habt.

Nicht-stationär:

- ▲ Versucht, 30 Sekunden lang seilzuspringen und euch gleichzeitig auf einer glatten Oberfläche fortzubewegen.
- ▲ Ruht euch 60 Sekunden lang aus.
- ▲ Wiederholt diese Übung dreimal.
- ▲ Wiederholt das Sprungtraining noch zweimal.
- ▲ Tragt eure Beobachtungen vor und nach der Übung in euer Missions-Logbuch ein.

Probiert das mal! Vorschläge für adaptive Aktivitäten

- ▲ Auf einem Trampolin springen, gleichzeitig an der Wand oder einem Partner festhalten
- ▲ Auf Stufe/Kasten springen
- ▲ Von einer Stufe/einem Kasten heruntersteigen
- ▲ Mit einem Fuß stampfen
- ▲ Aerobic Step-Bench-Übung
- ▲ Hampelmann-Übung ausführen oder auf der Stelle springen (von Seite zu Seite oder von hinten nach vorne)
- ▲ Erst auf einem Fuß, dann auf dem anderen hüpfen
- ▲ Am Tisch festhalten und auf der Stelle springen
- ▲ Hand an die Wand im Korridor legen und ein Bein anheben; den Korridor entlang hüpfen
- ▲ Mit einem imaginären Springseil hüpfen
- ▲ Ein Seil auf den Boden legen und auf verschiedene Weise darüber springen
- ▲ Auf oder über verschiedene Gegenstände springen

