



Trainieren wie ein Astronaut:

Strategien im Rahmen einer Adapted Physical Activity

Körperbeherrschung

Eure Mission

Um euer Gleichgewicht und räumliches Bewusstsein (euer Verständnis von euch selbst im Verhältnis zu den Objekten um euch herum) zu verbessern, werdet ihr gleichzeitig Fang- und Wurftechniken üben, damit ihr auch in schwierigen Situationen das Gleichgewicht haltet.

Links zu Fähigkeiten und Standards

APENS: 2.01.06.01 Entwicklung und Umsetzung von Programmen, welche die vestibulären, visuellen und propriozeptiven Sinne stimulieren (Wahrnehmung von Reizen aus dem Körperinnern).

APENS: 2.03.06.01 Strukturierung von Aufgaben und Aktivitäten in Verbindung mit dem Flug von Objekten, um Synchronisationsprobleme zu korrigieren, die bei bestimmten Arten von Behinderungen offensichtlich sind.

Aktivitätsspezifische Begriffe/Fähigkeiten

Gleichgewicht, Koordination, Stabilität, Augen-Hand-Koordination, Konzentration, Reaktionszeit

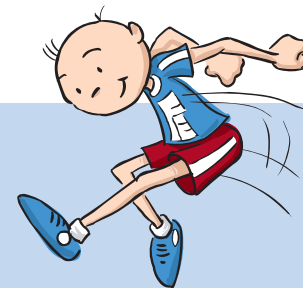
Relevanz für Weltraumflüge

Während und nach Weltraumflügen haben Astronauten Probleme mit dem Gleichgewicht und räumlichen Bewusstsein. Bei der Wiedereingewöhnung der Astronauten nach ihrer Rückkehr zur Erde lernen diese von Neuem, wie sie unter Verwendung ihrer Augen, ihres Innenohrs und ihrer Muskulatur die Bewegungen ihres Körpers kontrollieren können.

Aufwärmen und Üben

- 🚩 Toter Käfer (auf den Boden legen; einen Arm und das gegenüberliegende Bein nach oben strecken. Den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein wie ein Käfer hin- und herbewegen)
- 🚩 Bird-Dog (auf allen Vieren abstützen; dann einen Arm nach oben und das gegenüberliegende Bein nach hinten strecken)
- 🚩 „Wall Walk“
- 🚩 Arme ausstrecken, Augen schließen und Nase berühren
- 🚩 An einem Tisch/einer Stange festhalten und immer jeweils einen Fuß heben (Marschieren)
- 🚩 Tai Chi-Bewegung
- 🚩 Einen Ball aufspringen lassen und fangen
- 🚩 1 Sekunde und dann allmählich immer länger auf einem Fuß stehen und das Gleichgewicht halten

www.trainlikeanastronaut.org



Empfohlene adaptive Ausrüstung:

- 🚩 Ballon oder Strandbälle
- 🚩 Sand- oder Bohnensäckchen oder Knetball
- 🚩 Velcro-Handschuhe
- 🚩 Mülltonne



Körperbeherrschung

Lasst uns „trainieren wie ein Astronaut!“

Passen Sie die einzelnen Schritte und Verfahren den Teilnehmern an.

Spielanleitung für Einzelne:

- ▲ Werft einen Tennisball gegen die Wand und versucht ihn aufzufangen, während ihr auf einem Fuß steht.
- ▲ Hebt einen Fuß hinter euch bis auf Kniehöhe an.
- ▲ Zählt die Sekunden, die ihr auf einem Fuß stehen könnt, während ihr den Tennisball gegen die Wand werft. Achtet darauf, dass weder der Ball noch euer Fuß den Boden berührt. Versucht, mindestens 30 Sekunden lang das Gleichgewicht zu halten, ohne umzufallen.
- ▲ Macht diese Übung so lange, bis ihr 60 Sekunden lang das Gleichgewicht halten könnt, ohne von vorne anfangen zu müssen.

Spielanleitung für Gruppen:

- ▲ Bildet Gruppen zu 6 oder mehr Spielern und stellt euch im Kreis auf.
- ▲ In eurem Kreis: Haltet einen Abstand von mehr als einer Armlänge voneinander.
- ▲ Versucht, auf einem Fuß das Gleichgewicht zu halten, während ihr einem euch gegenüberstehenden Spieler einen Gymnastikball zuwerft.
- ▲ Wenn ein Spieler das Gleichgewicht verliert und beide Füße den Boden berühren, sollte er auf einem Fuß außen um den Kreis hüpfen, bevor er wieder am Spiel teilnimmt.
- ▲ Tragt eure Beobachtungen zu dieser körperlichen Übung in euer Missions-Logbuch ein.

Probiert das mal! Vorschläge für adaptive Aktivitäten

Unterteilt diese Aktivität in 3 Missionen (in der Reihenfolge 1, 2 und 3 ausführen):

Mission 1: Auf einem Fuß das Gleichgewicht halten

Mission 2: Werfen und Fangen

Mission 3: Mission 1 und 2 kombinieren

- ▲ Mit verschiedenen großen Bällen spielen
- ▲ Velcro-Handschuhe (zum sicheren Fangen)
- ▲ Den Teilnehmer mit einem Stuhl, der Wand oder einer Stange stabilisieren
- ▲ Ball auf ein Ziel werfen (auf den Fußboden, in eine Mülltonne, gegen eine Wand oder eine Fläche mit Klettverschluss)
- ▲ Mit beiden Händen einen Strandball aufprallen lassen oder fangen
- ▲ Sand- oder Bohnensäckchen fallen lassen
- ▲ Einzelne Teilnehmer: Zwischen rechter und linker Hand hin- und herwerfen und fangen
- ▲ Einzeln oder in Gruppen: Jede Fertigkeit in Mission 2 isolieren; einen Ball nur werfen oder nur fangen
- ▲ Ball festhalten, zusammendrücken und loslassen
- ▲ Richtige Falltechniken lehren bzw. wiederholen für den Fall, dass der Teilnehmer das Gleichgewicht verliert

