

UPPDRAG X: UPPDRAGSBLAD



DITT UPPDRAG: **Uppdrag: Kontroll!**

Du kommer att utföra kast- och fångtekniker stående på ett ben, för att förbättra balans och rumsmedvetenhet. Du kommer även att registrera observationer om förbättringar i din balans och rumsmedvetenhet under den här fysiska erfarenheten i din uppdagsjournal.

Alla människor behöver en väl utvecklad balans och rumsmedvetenhet. Om vi inte hade det skulle vi hela tiden ramla och ha problem med att gå runt hörn. Förmågan att se vad som omger oss och att förflytta oss runt föremål är viktig så att vi inte slår i saker och gör oss illa.

När du deltar i idrott, speciellt i sporter som dans, skateboard, bowling, dykning och skidåkning så är balans och rumsmedvetenhet väldigt viktiga. Även att hoppa på en studs matta eller cykla kräver bägge!

UPPDRAGSFRÅGA: Hur kan du utföra en fysisk aktivitet som förbättrar balans och rumsmedvetenhet?



UPPDRAGETS UPPGIFT: **Balansträning**

○ **Övning:**

- ⇒ Välj en stadig vägg med en jämn yta.
- ⇒ Kasta en tennisboll mot väggen och försök att fånga den medan du balanserar på ett ben. Lyft upp din fot bakom dig, i höjd med knät.
- ⇒ Räkna hur många sekunder du kan stå på ett ben medan du kastar tennisbollen mot väggen. Försök att se till att varken bollen eller din fot vidrör golvet. Försök att balansera minst 30 sekunder utan att ramla.
- ⇒ Fortsätt med den här övningen tills du kan hålla balansen i 60 sekunder utan att behöva börja om.

○ **Lek:**

Dela upp er i grupper där varje grupp bildar en cirkel. Varje cirkel ska ha minst 6 spelare. I din cirkel:

- ⇒ Håll ett avstånd på mer än en armlängd.
- ⇒ Försök att balansera på ett ben och kasta försiktigt en boll till spelaren mittemot.
- ⇒ Om en spelare tappar balansen och bägge fötterna vidrör golvet, måste han eller hon hoppa på ett ben runt cirkelns utsida innan han eller hon får delta i spelet igen.

Rumsmedvetenhet:

Att veta var du är i rummet i förhållande till din omgivning.

Rörlig:

Att vara redo och kunna röra sig snabbt och enkelt.

Koordination:

Att använda dina muskler tillsammans för att röra din kropp som du vill.

Det är ett Rymdfaktum:

Under de första dagarna på en rymdfärd och efter återkomsten till jorden erfar astronauter en ändring i rumsmedvetenheten och de kan förlora en del av balanssinnet vid återkomsten till jorden. Forskare vid rymdorganisationerna följer på nära håll besättningsmedlemmarna, vilka ofta rapporterar svårigheter med att gå runt hörn och att det känns som om de "ramlar" när de vrider huvudet från sida till sida. Deras hjärnor måste på nytt lära sig att använda informationen från ögon, små balansorgan i inneröron och muskler för att hjälpa till att styra kroppsrörelsen. Dessa problem korrigeras vanligtvis efter några veckor och balansövningar läggs till i deras träningsrutin. Fram till dess måste de vara extra försiktiga, vilket innebär att de inte kan göra vissa fysiska aktiviteter som att flyga ett plan eller köra bil.

Fitness-Acceleration

- Studsa en tennisboll mot väggen medan du balanserar på ett ben. Gör detta i 60 sekunder. Utan att ta någon paus, byt ben och balansera på det andra benet i 60 sekunder. Ta en paus i 30 sekunder och upprepa den här rutinen fem gånger.
- Utför ovanstående acceleration balanserande på ett ben på en liten studs matta.
- Genomför Balansträningsspelet med en partner genom att stå på ett ben på en liten studs matta. Om en spelare tappar balansen eller bollen ska han eller hon hoppa på ett ben runt bägge studs mattorna.



Förbättring av din balans och rumsmedvetenhet kommer att göra dig mer koordinerad och rörligare. Det kommer att minska risken att du skadar dig själv eller någon annan på grund av att du ramlar.

Uppdragsutforskningar:

- Stå stilla på en mjuk yta och balansera på ett ben. Exempelvis: handduk, kudde eller dyna.
- Ta tiden på dig själv medan du balanserar på bägge benen med slutna ögon. Öppna ögonen om du börjar tappa balansen.
- Medan du övar enkla balansövningar kan du även lyfta på ett ben för att öka svårigheten.