

MISSION X

TRAINIERE WIE DIE PARASTRONAUT*INNEN



Goalball

LEITFADEN FÜR MENTOR*INNEN

MISSIONSÜBERBLICK

Die Schüler*innen führen wie echte Astronaut*innen Trainingsmissionen durch, welche ein sportliches und gemeinschaftliches Training beinhalten.

LERNZIELE

- Die eigene Motorik gezielt entwickeln und eine bewusste Körpersprache aufbauen.
- Methoden und Werkzeuge des Lernens durch praktische Erfahrungen – einzeln oder in der Gruppe – kennenlernen und anwenden.
- Gemeinsame Regeln aufstellen und einhalten sowie Rollen und Verantwortung übernehmen, um ein harmonisches Zusammenleben zu fördern.
- Die eigene Gesundheit durch regelmäßige körperliche Aktivität erhalten und stärken.
- Die eigenen körperlichen Möglichkeiten positiv erleben.

ECKDATEN

Fächer: Bewegung und Sport

Alter: 8-12

Missionsdauer: 15-30 min

Ort: Turnsaal, Bewegungsraum, freie Fläche für sportliche Aktivitäten

Kompetenzen: Geschicklichkeit, Koordination, Schulung des Gehörs

EINFÜHRUNG

Im Jahr 2022 wurde der britische Chirurg John McFall, dem nach einem schweren Motorradunfall das rechte Bein amputiert wurde, als erster Mensch mit Beeinträchtigung in den neuen Astronaut*innen-Jahrgang der ESA aufgenommen. Er schloss sich einem neuartigen Programm an, welches die Möglichkeiten von Raumfahrt für „Parastronaut*innen“ untersuchen soll. John McFall ist außerdem ein ehemaliger Parasporthler, der 2007 die Weltmeisterschaft im 100 und 200 Meter Sprint gewann und im darauffolgenden Jahr bei den Paralympics in Peking die Bronzemedaille holte!



↑ Alexander Gerst schaut Fußball auf der ISS © ESA

Die XVII Paralympischen Spiele fanden vom 28. August bis zum 8. September 2024 in Frankreich statt. Während dieser Spiele waren 23 Sportarten vertreten, darunter auch Goalball.

Goalball ist eine ausschließlich paralympische Disziplin, bei der zwei gemischte Mannschaften aus drei

sehbehinderten oder blinden Spieler*innen, die Augen verbunden werden und gegeneinander antreten. Die Athlet*innen müssen sich vor ihrem Tor verteilen und dürfen sich nicht nach vorne bewegen. Jede Mannschaft wirft einen Klingelball flach auf den Boden, um einen Treffer im gegnerischen Tor zu erzielen.

Warum ist die paralympische Disziplin Goalball ein gutes Training für Astronaut*innen und Parastronaut*innen?

Reflexe und Koordination sind wesentliche Fähigkeiten von Astronaut*innen bzw. Parastronaut*innen. Denn sowohl beim Start der Rakete als auch an Bord der Raumstation müssen Astronaut*innen in der Lage sein, schnell auf Probleme und Alarmgeräusche zu reagieren.

Durch die Schwerelosigkeit im Weltraum können keine Gegenstände auf den Boden fallen. Diese fliegen daher überall in der Station herum, wenn man sie nicht richtig verstaut. Astronaut*innen bewegen sich ebenfalls schwebend in allen Positionen und nicht auf zwei Beinen gehen oder laufen.

TRAINIERE WIE EIN*E PARASTRONAUT*IN!



© Glib Kosarenko

MATERIAL

Mentor*in

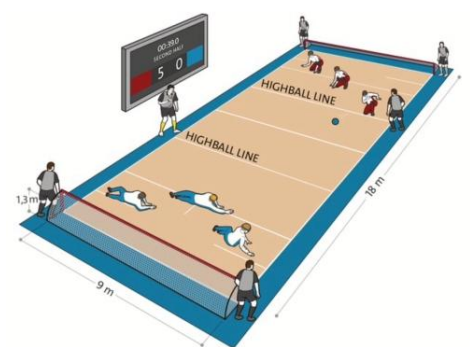
- Stellen Sie zwei Tore (2-3 m breit, je nach Größe der Kinder) auf, die sich in einem Abstand von etwa 10 m gegenüberstehen.
- Vorzugsweise einen weichen Untergrund wie ein Grasfeld wählen. Stellen Sie Rollbretter bereit, auf die Sie sich legen können, wenn der Boden zu hart zum Springen und Rollen auf dem Boden ist.
- Verteilen Sie die Kinder auf vier oder fünf Spielfelder.
- Die beiden spielenden Kinder sollten während des Spiels die Augen verbunden haben (Anpassungen sind möglich).
- Einen Ball verwenden, der groß und laut genug ist, um diesen leicht zu hören. Der Ball sollte außerdem nicht zu hart sein. Wenn möglich einen Ball mit Glöckchen im Inneren verwenden.

Schüler*in

- Missionstagebuch und Bleistift

Aufwärmen

- 10 Drehungen der Handgelenke in die eine und dann in die andere Richtung.
- Die Arme 10-Mal nach vorne und dann nach hinten drehen.
- 1 Runde um das Spielfeld laufen.
- 5 Vorwärtsrollen oder mehrere Drehungen um sich selbst in die eine und dann in die andere Richtung.



↑ Skizze eines Goalballfeldes © <https://www.bfv-ascota.de/leistungssport/goalball/>

ABLAUF

Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie zukünftige Astronaut*innen sind, die eine Trainingsmission absolvieren, die ein sportliches und gemeinschaftliches Training beinhaltet, bei der sie bereit sein müssen, schnell und effektiv auf jeden Alarm zu reagieren!

Die Kinder treten abwechselnd in Paaren gegeneinander an und spielen kurze Partien von 4-5 Minuten. Die

ersten Spiele können mit offenen Augen gespielt werden, um sich an das Spielfeld und die Regeln zu gewöhnen. Das Siegerteam ist die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt hat. Die Spiele können in Form eines kleinen Turniers oder in Form von Gruppen auf jedem Spielfeld ausgetragen werden.

Bei der Bewertung können auch andere Kriterien berücksichtigt werden, z. B. die Spielstrategie, die Kommunikation innerhalb des Teams, die Koordination und das Anhören der Vorschläge der anderen, gegenseitige Hilfe und Wohlwollen usw. Es können auch innerhalb eines Teams Zweiergruppen gebildet werden, wenn einige Kinder bei diesem Spiel Unterstützung benötigen.

Für eine genauere Erklärung des Spielablaufs können Sie sich folgendes Video ansehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=qMxRiLW3D7Q>

Lassen Sie die Kinder wissen, dass sich ihre Leistungen mit zunehmendem Training verbessern, und dass Sie dann die Schwierigkeit und/oder die Intensität der Aktivität allmählich steigern können.

DENKT AN DIE SICHERHEIT

- Es wird immer eine Aufwärm- und Abkühlphase empfohlen.
- Verbindet die Augen der Personen nur dann, wenn diese das auch wirklich wollen und sich bereit dazu fühlen.
- Denkt daran, ausreichend Flüssigkeit zu trinken.

MISSIONSADAPTATIONEN



Schwierigkeit erhöhen

- Das Gewicht des Balls erhöhen (offizieller Ball mit 900 g).
- Die Größe des Spielfelds leicht vergrößern
- Die Größe der Tore verringern.
- Führen Sie längere Spiele durch.



Schwierigkeit reduzieren

- Einen größeren Ball nehmen.
- Die Größe des Spielfelds verkleinern.
- Die Tore vergrößern.
- Machen Sie kürzere Spiele.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen sich auf die Knie setzen, um die Stoßbelastung zu verringern.
- Die Augen nicht verbinden; in einem Rollstuhl sitzen bleiben; sich mit einem Rollator oder Krücken fortbewegen usw.

SCHON GEWUSST?

Dieser Ball hat eine unglaubliche Geschichte: Er begleitete 1986 die Crew des Challenger-Shuttles, wurde nach dem Unfall gefunden und flog 30 Jahre später im Jahr 2016 erneut ins All!



*Foto aufgenommen und veröffentlicht von
Thomas Pesquet © ESA, 2021*



Ursprüngliche Credits: Diese Lektion wurde von ESERO France entwickelt.