MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

POHYBOVÝ ASTRO-KURZ

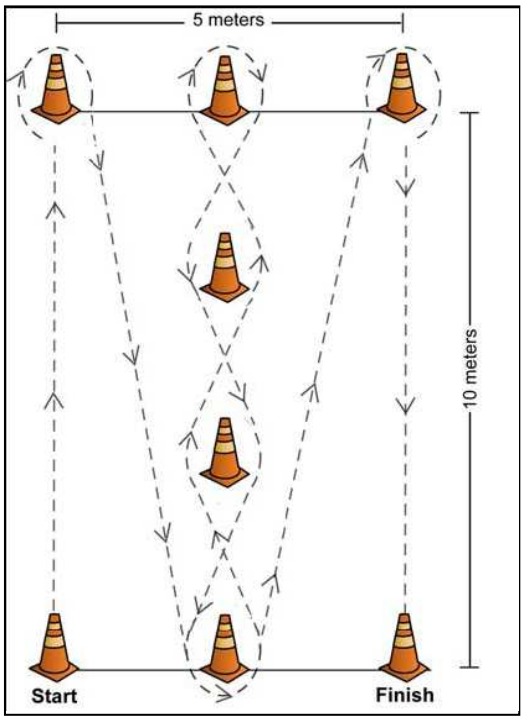
trénink hbitosti

Být pohyblivý vyžaduje, abyste byli rychlí, silní a měli dobrou rovnováhu a koordinaci pohybů.

Některé každodenní aktivity, jako například chození po schodech, pohyb ve volné přírodě, nebo hraní na honičku vyžadují hbitost.
Jak můžeš zvyšovat svojí fyzickou aktivitu, která zlepšuje tvé pohybové schopnosti, koordinaci pohybů a rychlost?

Úkol mise: Trénink hbitosti

1. Lehni si obličejem dolů na zem na startovací čáru.
2. Na signál vyskoč na nohy a utíkej slalom do cíle.
3. Proběhni trasu tak rychle jak můžeš, aniž by ses dotkl kuželů.
4. Za dotknutí nebo přeskočení kužele je penalizace 2 sekundy, přičtená k tvému celkovému času!
5. Zaznamenej svůj celkový čas i s případnou penalizací, kterou jsi obdržel.
6. Zaznamenej svůj celkový čas do deníku mise.
7. Odpočiň si nejméně jednu minutu!
8. Vrať se na čáru a zopakuj svůj vesmírný kurs nejméně 3x. Pokračuj v tréninku a zlepšování své pohyblivosti, přesnosti a času.
9. Zaznamenej svoje zlepšení do deníku mise.



Využití hbitosti v kosmonautice:
Astronauti absolvují silové a pohybové tréninky s oborníky na sílu, kondici a rehabilitaci. Tito fitness odborníci připravují pro astronauty pravidelné fitness testy, sestavují jejich individuální cvičební programy a poskytují jim osobní kondiční cvičení.
Pohybové aktivity, které používáme každý den na Zemi, jsou odlišné od pohybu, který je využíván ve vesmíru. Pobyt ve vesmíru po delší dobu může ovlivnit astronautovu hbitost a pohyblivost. To je vidět když se astronauti vrátí na zem. Během pobytu v nulové gravitaci nevyužívá astronaut své svaly, jako to dělá na Zemi, a jeho svaly slábnou. Po návratu z dlouhodobé kosmické mise astronauti spolupracují se specialisty, aby se dokázali co nejrychleji vrátit do stavu, ve kterém byli před vesmírným letem.

Zlepšování výkonů:
Použij stejný překážkový závod z kurzu hbitosti, ale posuň kužele. Vymysli novou dráhu s více kužely, nebo kratší vzdáleností s méně kužely. Jak obtížné je tyto dráhy absolvovat?
Skákej „panáka“ po dobu 30 sekund a poté okamžitě zkus překážkovou dráhu proběhnout znovu. Zvýšil nebo snížil se tvůj čas? Snižte čas na odpočinek mezi jednotlivými testy?

Varianty mise:
Stůj na jedné noze. Mávej rukama a kruž volnou nohou okolo a stále se snažte držet rovnováhu.
Závoď s partnerem proti druhému páru studentů ve vaší skupině. Postav se vedle svého partnera. Použij šátek nebo kapesník, svaž sobě a svému partnerovi nohy tak, že jsou přivázání k sobě v oblasti kotníků.
Připravte závod v pytlích. Postav se do pytle vyrobeného z pytloviny (nikoliv umělohmotného!), přetáhni si ho přes nohy až do výše pasu. Závoď proti dalším studentů skákáním do cíle.