



## MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

# MĚSÍČNÍ CHŮZE

trénink síly a koordinace pohybů

Mnoho každodenních činností vyžaduje sílu a dobrou koordinaci pohybů. Často musíte zvládnout své vlastní tělo a pohybovat se bez pádu a ztráty rovnováhy.



Vyzkoušíte si „medvědí“ a „krabí“ chůzi, zlepšíte svou svalovou sílu i koordinaci horní a dolní části svého těla.

### Úkol mise: Trénink síly a koordinace pohybů

„Medvědí“ chůze:

1. Změřte trasu dlouhou 12 metrů.
2. V poloze s rukama i nohama na podlaze a s obličejem dolů se pohybujte jako kolébající se medvěd.
3. Po vyznačené trase dlouhé 12 metrů se pohybujte v „medvědí“ poloze po dobu 2 minut.
4. Počítejte dráhu, kterou za určený čas projdete v „medvědí“ poloze.

„Krabí“ chůze:

1. Posadte se na zem, ruce za sebou, kolena ohnutá, chodidla na podlaze.
2. Zvedněte tělo nahoru a pohybujte se jako krab (s obličejem nahoru) po dráze dlouhé 12 metrů po dobu 2 minut.
3. Počítejte dráhu, kterou za určený čas projdete v „krabí“ poloze.

### Potřeba dobré koordinace pohybů v kosmonautice:

Stejně jako vy, musí i astronauti rozvíjet svojí svalovou sílu a koordinaci pohybů. V prostoru s velmi nízkou gravitací, která je ve vesmíru, astronauti nemohou chodit tak, jako na Zemi. Místo toho, oni koordinují pohyby rukou, nohou a těla tak, že se taháním nebo tlačáním pohybují z místa na místo.

Stejný způsob pohybu ale využívají například i potápěči.

### Zlepšování výkonů:

- Soutěžte v přímých závodech se svými spolužáky.
- Projděte jeden úsek jako „medvěd“ a další jako „krab“ – a opakujte celkem třikrát.
- Dejte si pozor na přetížení kotníků a zápěstí!

### Varianty mise:

- Zkuste se pohybovat v jednotlivých pozicích nejen dopředu, ale i pozadu!
- V jedné z pozic si zahrajte fotbal s velkým nafukovacím balónem.
- Nechte ruce na jednom místě a pohybujte se pouze pomocí nohou v kruhu jako hodinové ručičky.