

Træningsøvelser i rummet

Lærervejledning

Formål

Vi afprøver forskellige måder at træne kroppen på og undersøger, om forskellige træningsøvelser og -redskaber kan bruges til at træne i rummet.

Varighed

2 lektioner.

Materialer

- Boldspilsredskaber, fx fodbold, håndbold, basketball, badminton, bordtennis, velkroddart
- Balanceredskaber, fx vippebræt, ske med æg/kugle/bold, linestrimmel
- Styrketræningsredskaber, fx håndvægte, håndfjeder, elastikbånd
- Konditionsredskaber, fx motionscykel, løbebånd, sjippetov

Trin 1: Forberedelse

Opstil 4 forskellige stationer med øvelser til 1) boldspil, 2) balance, 3) styrke og 4) kondition. Eleverne kan evt. lave de 4 stationer. Eleverne fordeles i 4 grupper.

Trin 2: Afprøv (ca. 10 min)

Eleverne afprøver forskellige øvelser med redskaberne ved hver station.

Trin 3: Reflektér (ca. 5 min)

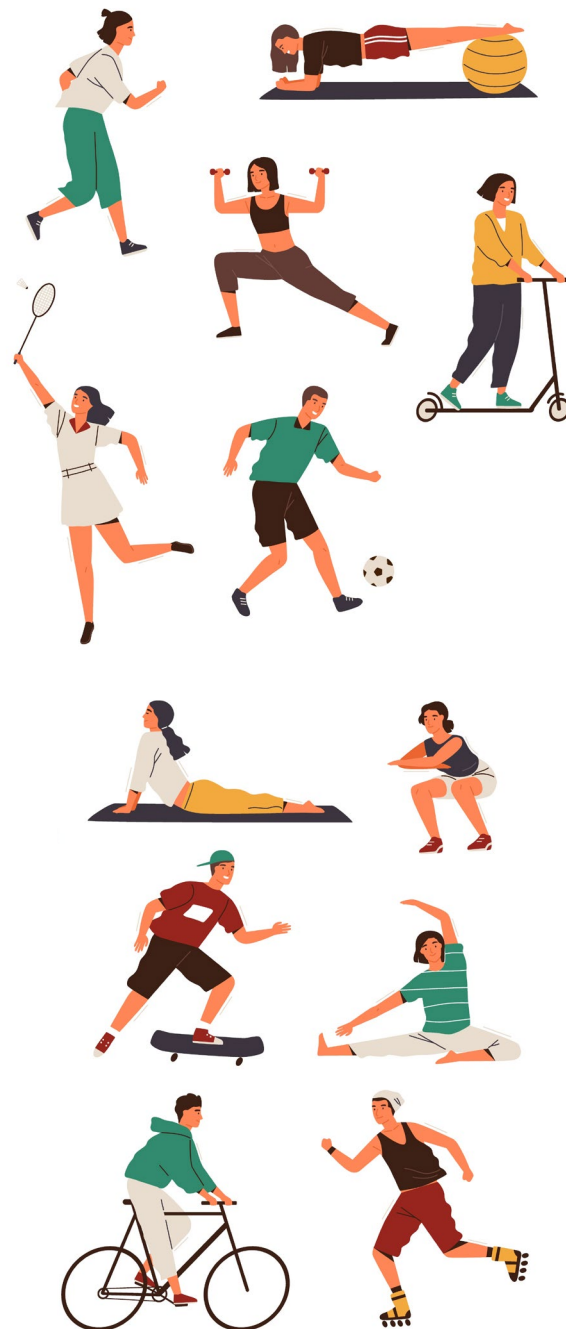
Efter afprøvningen snakker eleverne ved hver station sammen om, hvorvidt og hvordan astronauterne kan træne med redskaberne på rumstationen, når de er i vægtløs tilstand.

Trin 4: Skift station og gentag

Eleverne skifter station, så alle 4 grupper afprøver alle øvelser og reflekterer ved hver station.

Trin 5: Opsamling

Sammen snakker I om, hvilke træningsøvelser og -redskaber der kan lade sig gøre at lave og bruge på en rumstation, hvor alt er vægtløst. I kan også snakke om, om der er andre måder at bruge redskaberne på, så de kan bruges til at træne på en rumstation.



Credit: Shutterstock