



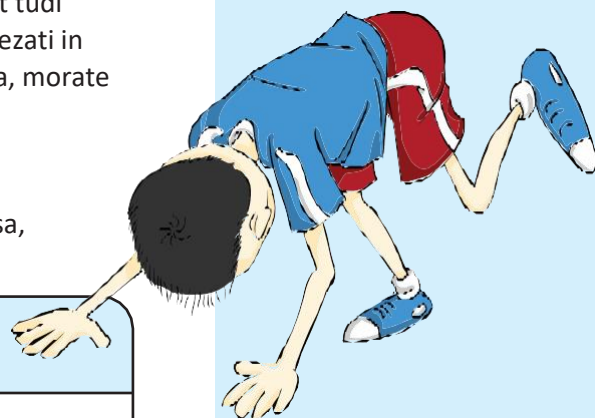
## VAŠA ODPRAVA: **Vesoljski rock-n-roll**

V mikrogravitacijskem okolju Mednarodne vesoljske postaje lahko astronauti izvajajo spektakularne poteze. Tukaj na Zemlji take poteze zaradi gravitacije niso tako enostavne. Oponašali boste astronaute, ki bodo obrnjeni na glavo in zvijali lastno telo. Izvedli boste vrsto prevalov na tleh, da izboljšate koordinacijo telesa, gibčnost, ravnotežje in okrepite hrbtne in trebušne mišice ter mišice nog. Opažanja o izboljšavah te cikla vaje s prevali boste beležili v svoj dnevnik odprave.

Izvedba prevala zahteva sposobnost koordinacije telesnih gibov, dobro ravnotežje in moč mišic. Nekatere vsakodnevne dejavnosti, ki zahtevajo gibčnost in koordinacijo telesa, vključujejo ples, hojo, dvigovanje predmeta s tal kot tudi prijemanje predmetov. Če želite postati gibčnejši, se morate redno raztezati in uporabljati celotno gibanje telesa. Če želite izboljšati koordinacijo telesa, morate vaditi in biti osredotočeni.

### VPRAŠANJE ODPRAVE:

Kako lahko izvajate telesno dejavnost, ki bo izboljšala koordinacijo telesa, gibčnost in povečala obseg gibanja?



## NALOGA ODPRAVE: **Vaja prevalov**

- Za izvedbo vaje morate biti v telovadnici in imeti naslednjo opremo:
  - Debela in dolga podloga
  - Preval za začetnike
    - Upognite kolena in potegnite brado proti prsim.
    - Roke približajte stopalom.
    - Previdno spustite glavo. Zavrtite se v ravni smeri.
    - Preval dokončajte tako, da sedite na blazini.
    - Vsak otrok to vajo opravi 3-krat. Pomembno je, da vajo izvajate dobro in ne prehitro.
  - Vmesni preval
    - Začnite v enakem položaju kot pri prevalu za začetnike.
    - Preval dokončajte stoje.
    - Vsak otrok to vajo opravi 3-krat. Pomembno je, da vajo izvajate dobro in ne prehitro.
  - Napredni preval
    - Počepnite in naredite preval.
    - Preval dokončajte stoje.
    - Vsak otrok to vajo opravi 3-krat.
    - Pomembno je, da vajo izvajate dobro in ne prehitro.

Zabeležite opažanja pred in po tej fizični izkušnji v svoj dnevnik odprave.

- Sledite tem navodilom, da boste vadili kot astronaut.**

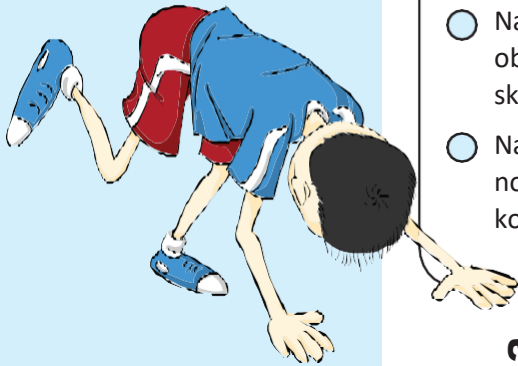
Izvajanje prevalov izboljša koordinacijo telesa, ki je izjemno pomembna za dobro držo. To vam bo pomagalo pri večini športov. Izboljšana prilagodljivost vam bo olajšala doseganje predmetov in opravljanje vsakodnevnih dejavnosti. Raztezanje izboljša prožnost in obseg gibanja.

## To je vesoljsko dejstvo

V vesolju lahko astronauti izvajajo spektakularne poteze. Na spletnem mestu Misija X – Treniraj kot astronaut si lahko ogledate nekaj neverjetnih prevalov. Zdi se, da astronauti na Mednarodni vesoljski postaji (MVP) lebdi. Astronavti znotraj MVP doživljajo mikrogravitacijo ali breztežnost in lebdi brez določene smeri. Tam ne poznajo smeri navzgor ali navzdol! Zato lahko astronauti zlahka izvajajo akrobatske manevre in naredijo vrsto prevalov brez posebnega napora. Če se želijo ustaviti, morajo iztegniti roko in se prijeti za predmet ali osebo. To se zgodi, ker ni sil, ki bi nasprotovale njihovemu gibanju. Tukaj na Zemlji je drugače. Ko akrobat naredi preval, mora skočiti visoko in biti dovolj hiter, da se popolnoma zavrti, preden ga gravitacija povleče nazaj na tla. Podobno pri kotaljenju vaše telo pade na tla, potem pa se morate z mišicami boriti proti težnosti, da dokončate vajo sede ali v stoječem položaju. Če ste na Zemlji dobro izurjeni v prevalih, boste uživali v izvajanju neverjetnih zasukov, ko boste postali astronaut!

## Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Na podlogo postavite hula-obroč. Naredite preval skozi, ne da bi se dotaknili obroča. Obroč postavite na določeno višino nad podlogo in naredite preval skozenj.
- Naredite preval iz navpičnega položaja z glavo navzdol. Stojte z glavo navzdol z nogami ob steni. Roke imejte zelo blizu stene in stojte v navpičnem položaju, ko ste obrnjeni proti steni. Z rameni se dotaknite tal in naredite salto.



### Koordinacija:

Uporaba mišic za premikanje telesa v skladu z vašimi željami.

### Raztezanje:

Podaljšanje ene oz. več mišic, kolikor je možno.

## Pomislite na

Znanstveniki in strokovnjaki za moč, telesno pripravljenost in rehabilitacijo astronautov (ASCR), ki delajo z astronauti, morajo zagotoviti varno okolje za vadbo, da se astronauti ne poškodujejo.

- Vedno je priporočljivo ogrevanje/raztezanje in ohlajanje.
- Izogibajte se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- Nosite primerno obleko, ki vam omogoča svobodno in udobno gibanje.
- Uporabite ustrezne podloge, da preprečite poškodbe vratu in hrbta.

## Raziskovanje odprav

- Poiščite telovadnico, ki je opremljena s trampolino, in poskusite narediti spektakularne prevale.
- V bazenu poskusite delati prevale v vodi. Kako je to? Je težje?
- Poiščite telovadnico, ki je opremljena z gimnastičnimi obroči. Lahko naredite preval? Potrebujete pomoč svojega učitelja? Imate dovolj moči v mišicah rok?

Preverjanje stanja Ste posodobili svoj dnevnik odprave?