



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

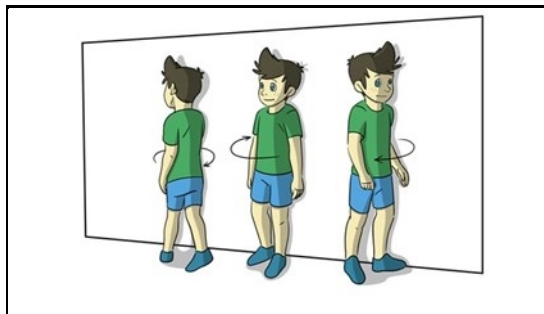
ANTAL:

2 el. flere

Rumtræningscenter Space X - del 1:

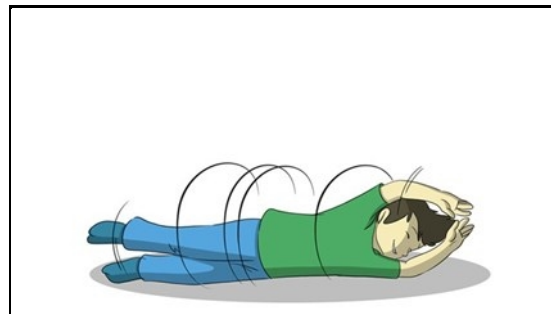
Første dag hopper vi direkte ud i at sætte fokus på motorik ved at snurre og dreje. I et meget betydningsfuldt rumtræningscenter SpaceX træner astronauterne i at rotere og dreje rundt, fordi der ikke er den samme tyngdekraft ude i rummet. Astronauterne skal fx lære at bevæge sig vægtløs i deres raket, samtidig med at de skal kunne løse opgaver eller spise og drikke. I dette center er der opbygget en træningsbane i trin, som bliver sværere og sværere.

SÅDAN GØR DU:



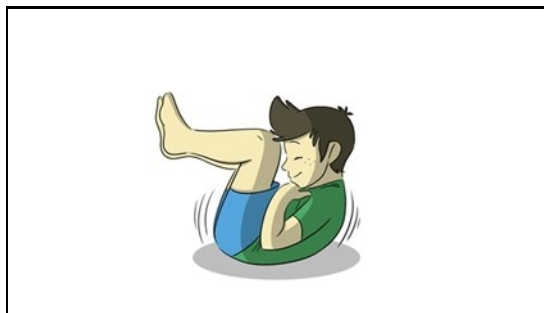
Ved væggen

Du stiller dig op ad en væg og ruller rundt med kontakt til væggen. Bemærk at der er kontakt ved skulder, numse og knæ.



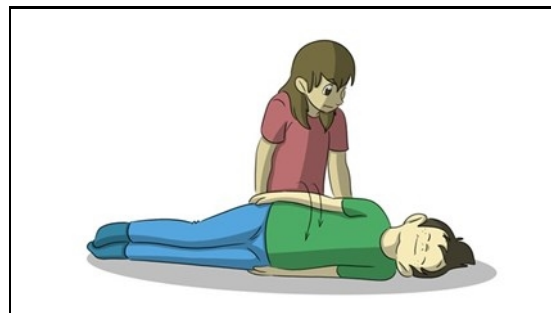
På jorden

Du lægger dig på maven og ruller om på ryggen. Derefter ruller du tilbage og gentager flere gange indtil du kan udføre bevægelsen uden at skubbe fra med arme eller ben.



På gulvet

Du placerer dig på ryggen. Knæene trækker du op til næsen og du vipper frem og tilbage, indtil du kan komme helt op på hug.



Rulle

Du finder sammen med en makker og du lægger dig udstrakt med armene langs siden. Din makker ruller dig 3 meter frem og tilbage, mens du er helt spændt.