Treenaa kuin astronautti:



Sovellettuja harjoituksia

**Hyppää Kuuhun**

**TEHTÄVÄ**

Tee hyppyharjoitteita narulla sekä paikallasi että liikkeessä. Tämä vahvistaa luustoa sekä parantaa sydämen ja muiden lihasten kestävyyttä. Kirjaa myös harjoituspäiväkirjaan havaintoja paikallaan ja liikkeessä tehtävien hyppyharjoitteiden edistymisestä.

**TEHTÄVÄN YHTEYS TARVITTAVIIN TAITOIHIN JA STANDARDEIHIN**

Adapted Physical Education National Standards: 2.01.12.01 Sen ymmärtäminen, miten soveltuvat muutokset fyysiseen ympäristöön auttavat vammaisia harrastamaan urheilua

***Tehtäväkohtaiset termit/taidot***

Koordinaatio, tasapaino, kestävyys

**TEHTÄVÄN YHTEYS ASTRONAUTIN TYÖHÖN**

Maassa ihmisen oma paino kuormittaa luustoa jatkuvasti. Tavalliset päivittäiset aktiviteetit, kuten seisominen, käveleminen ja juokseminen, ylläpitävät luuston lujuutta. Avaruudessa astronautit leijuvat, jolloin tätä kuormitusta ei synny ja luusto heikentyy. Tämän vuoksi he tarvitsevat Nasan ravintotieteilijöiden sekä voima- ja kuntoasiantuntijoiden suunnitteleman ruokavalion ja harjoitusohjelman, jotka auttavat pitämään luut mahdollisimman lujina avaruudessa. Vahvempien luiden ansiosta astronautit pystyvät tekemään työnsä turvallisemmin avaruusaluksessa, Kuussa, Marsissa ja palattuaan Maahan.

**LÄMMITTELY & HARJOITTELU**

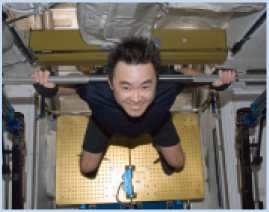
o Hypi paikallasi o Kierrä kehoasi

o Tömistele jaloilla



**Muuntele harjoitusta** NÄILLÄ:

o ***Steppilauta, erilaisia*** naruja, ***aerobicin*** ***steppipenkki***



o Heilauta naru pään yli

**Hyppää Kuuhun**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TREENATAAN KUIN ASTRONAUTIT! | W |  |
| Mukauta vaiheita ja toimintoja osallistujien tarpeiden mukaan  Ohjeet yksin harjoitteluun: |  | K o\ V tj0 |

**Paikallaan:**

o Hyppää narua paikallasi 30 sekunnin ajan.

o Lepää 60 sekuntia.

o Toista kolme kertaa.

o Kun hallitset tämän, tee sama liikkuen.

**Liikkeessä:**

o Hyppää narua liikkuen tasaisella alustalla 30 sekunnin ajan.

o Lepää 60 sekuntia.

o Toista kolme kertaa.

o Toista hyppyharjoitus vielä kaksi kertaa.

o Kirjaa havaintosi ennen suoritusta ja sen jälkeen

KOKEILE NÄITÄ! *Muuntele harjoitusta esimerkiksi näin*

o Pompi trampoliinilla pitäen kiinni seinästä tai harjoituskaverista

o Hyppää askelmalle / laatikon päälle

o Astu alas askelmalta / laatikon päältä

o Polje jalkaa

o Aerobic-steppipenkki

o Tee haara-perushyppyjä tai hypi paikallasi (sivulta toiselle tai eteen ja taakse)

o Hypi yhdellä jalalla ja sitten toisella

o Pidä pöydästä kiinni ja hypi paikallasi

o Aseta käsi kaiteelle, nosta toinen jalka ylös ja hypi käytävää pitkin

o Käytä kuvitteellista hyppynarua

o Aseta naru maahan ja hypi sen yli eri tavoin



o Hyppää erilaisten esineiden päälle tai niiden yli

