**MISSION X: TEHTÄVÄN OHJEET**

Tehtävä: **Tehtävä: hallinnassa!**



Kaikki ihmiset tarvitsevat hyvää tasapainoa ja tilan hahmotuskykyä.

Harjoittelet pallon heittämistä ja kiinniottamista yhdellä jalalla seisten tasapainon ja tilan hahmotuskyvyn parantamiseksi. Lisäksi kirjaat harjoituspäiväkirjaan havaintoja tasapainosi ja tilan hahmotuskykysi parantumisesta tämän tehtävän aikana.



Muuten kaatuilisimme jatkuvasti, emmekä pystyisi kävelemään kulmien ympäri. Ympäristön näkeminen ja kyky liikkua siinä on tärkeää, jotta emme törmää esineisiin ja loukkaa itseämme.

Kun harrastat liikuntaa, esimerkiksi tanssia, skeittausta, keilausta, sukellusta ja hiihtoa, tasapaino ja tilan hahmottaminen ovat erittäin tärkeitä. Myös trampoliinilla hyppiessä ja pyörällä ajaessa tarvitaan molempia!

TEHTÄVÄN TAVOITE Suorita tehtävä, joka parantaa tasapainoa ja tilan hahmottamista.

Tehtävänanto: Tasapainoharjoittelu

**Harjoittelu:**

Valitse sileä seinä, jonka aikuinen on hyväksynyt käyttöön.

Heitä tennispalloa seinään ja yritä ottaa se kiinni seisten yhdellä jalalla. Nosta toinen jalka ylös polven alta.

Laske, montako sekuntia pystyt seisomaan yhdellä jalalla samalla kun heittelet tennispalloa seinään. Pyri siihen, ettei pallo tai jalkasi koske lattiaan. Yritä tasapainoilla ainakin 30 sekuntia kaatumatta.

Jatka harjoittelua säännöllisesti, kunnes pystyt säilyttämään tasapainosi 60 sekunnin ajan joutumatta aloittamaan alusta.

**O Peli:**

Jakautukaa ryhmiin ja muodostakaa kussakin ryhmässä ympyrä. Kussakin ympyrässä tulee olla vähintään kuusi pelaajaa.

Ympyrässä:

= Asettukaa seisomaan yli käsivarren mitan päähän toisistanne.

= Yritä tasapainotella yhdellä jalalla ja heittää jumppapallo samalla varovasti vastapäiselle pelaajalle.

= Jos pelaaja menettää tasapainonsa ja molemmat jalat koskevat lattiaan, hänen tulee hyppiä yhdellä jalalla ympyrän ympäri ennen liittymistään takaisin peliin.

O Kirjaa havaintosi ennen tehtävän suorittamista ja sen jälkeen harjoituspäiväkirjaasi.

**Treenaa kuin astronautti noudattamalla näitä ohjeita.**

[www.trainlikeanastronaut.org](file:///C:\Users\Paivi.Garner\AppData\Local\Temp\Temp3_Mission_X_FI.zip\quot;http:\www.trainlikeanastronaut.org&quot)

English\_A5

**TEHTÄVÄ: HALLITTAVISSA!**

**Tilan hahmottaminen:**

Oman sijainnin tietäminen suhteessa ympäristöön.

**Ketteryys:**

Valmius ja kyky liikkua nopeasti ja helposti.

**Koordinaatiokyky:**

Lihasten käyttö yhdessä vartalon liikuttamiseksi halutulla tavalla.

**Avaruusfakta:**

Avaruusmatkan ensimmäisten päivien aikana ja Maahan paluun jälkeen astronauteilla on vaikeuksia tilan hahmottamisessa. Heidän tasapainonsa voi myös heikentyä. Nasan neurotiedelaboratorion tutkijat seuraavat miehistön jäseniä tiiviisti. Astronautit kertovat usein vaikeuksista kiertää kulmien ympäri ja kaatumisen tunteesta liikuttaessaan päätä sivulta toiselle. Aivojen on opittava uudelleen käyttämään silmien, sisäkorvan pikkuruisten tasapainoelinten ja lihasten antamia tietoja kehon liikkeiden hallintaan. Nämä ongelmat korjautuvat yleensä muutaman viikon kuluessa, varsinkin kun astronauttien harjoitteluohjelmaan lisätään tasapainoharjoituksia. Siihen asti astronauttien on oltava erityisen varovaisia, joten he eivät välttämättä voi esimerkiksi lentää lentokonetta tai ajaa autoa.

**Enemmän haastetta**

O Heitä tennispalloa seinään seisten yhdellä jalalla 60 sekunnin ajan.

Vaihda jalkaa ilman taukoa ja seiso toisellakin jalalla 60 sekuntia. Pidä 30 sekunnin tauko ja toista harjoitus viisi kertaa.

O Tee edellä kuvattu harjoitus seisten yhdellä jalalla pienen trampoliinin päällä.

O Pelaa tasapainopeliä parin kanssa seisten yhdellä jalalla pienten trampoliinien päällä. Jos pelaaja menettää tasapainonsa tai pudottaa pallon, hänen on hypittävä yhdellä jalalla molempien trampoliinien ympäri.

Kun tasapainoa ja tilan hahmottamista parannetaan, koordinaatio ja ketteryys kehittyvät. Tämä

**O Avaruutta tutkiessaan astronauttien täytyy varoa kiviä ja kraattereita, jotta eivät kaadu!**

o Jalkojen alla olevalla alueella ei saa olla mitään esteitä.

o Pysyttele vähintään käsivarren mitan päässä seinästä ja muista ihmisistä tämän harjoituksen aikana.

o Älä heitä palloa liian kovasti äläkä käytä liian painavaa palloa.

o Muista, että on tärkeää juoda paljon vettä ennen fyysistä rasitusta, sen aikana ja sen jälkeen.

vähentää kaatumisesta johtuvaa omaa tai muiden loukkaantumisvaaraa.

*f*

**Lisätehtäviä:**

Seiso paikallasi yhdellä jalalla pehmeällä alustalla. Esimerkkejä: pyyhe, tyyny tai pehmuste.

Ota aikaa ja seiso kahdella jalalla silmät suljettuina. Avaa silmät, jos menetät tasapainosi.

Yksinkertaisten tasapainoharjoitusten aikana voit myös nostaa vaikeustasoa seisomalla yhdellä jalalla.

V J

**Tilannekatsaus: Oletko päivittänyt harjoituspäiväkirjaasi?**