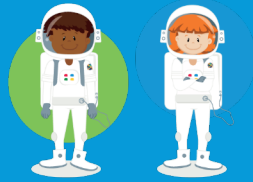




Do a space walk



Astro Art



**Base Station
Walk-Back**



Touchdown Charlie



Venus Volcanoes



Base station Boogie



HIIT the space gym



**Get on your
Space Cycle**



**Crew assembly
Training**



Loop-back Basisstation

Wat? Loop 10 minuten.

Waar? Speelplaats

Doel? Uithouding

Astrokunst

Wat? Teken een afbeelding na.

Versie 1: De leerlingen dragen 2 paar handschoenen over elkaar.

Versie 2: De leerkracht omschrijft de afbeelding. De leerlingen luisteren zo goed als mogelijk naar de omschrijving.

Doel? Versie 1: fijne motoriek
Versie 2: luistervaardigheid

Maak een ruimtewandeling

Wat? Loop 10m op je handen en voeten. 1 keer met buik naar de grond (bear crawl).
1 keer met poep naar de grond (crab walk).

Waar? Op een propere vloer. In de klas, gang, refter, ...

Doel? Spiertraining

Basisstation Boogie

Wat? Kies 3 liedjes. Iedereen bedenkt een danspasje van 8 tellen. Ga in een kring staan. 1 na 1 doe je je dans op muziek. De anderen doen na. Doe dit 5 minuten lang.

Waar? Klas

Benodigdheden? Muziek

Doel? Creativiteit, ritme, uithouding

Vulkanen van Venus

Wat? Iedereen is lava! Parodie op 'De vloer is Lava!' Wandel gedurende 5 minuten kriskras door elkaar in rechte lijnen. Maar bots niet tegen elkaar, want dan lig je eruit. Kruip door de benen van de leerkracht om terug mee te doen.

Waar? Klas

Doel? Coördinatie, ruimtelijk bewustzijn

Touchdown Charlie

Wat? Luister goed naar de commando's van de leerkracht en voer ze zo goed als mogelijk uit.

- Launch: spring zo hoog als je kan
- Rocket: maak je lang en smal
- Land: ga door de knieën
- Dock: haak armen met je buren
- Detach: haak los van buren
- Deploy: spring weg van buren
- Radar Lock: wijs 3 dingen aan

Doel? Actie-reactie snelheid

Opleiding Bemanningsleden

Wat? In duo's. Elk 1 hand achter de rug. Haak met twee een ketting van 10 paperclips aan elkaar. Doe dit zo snel mogelijk.

Benodigdheden? 10 paperclips per duo

Doel? Samenwerking, communicatie, fijne motoriek, hand-oog-coördinatie

Stap op je Ruimtefiets

Wat? Leg het parcours af dat de leerkracht heeft opgemaakt. Doe dit met een fiets of step van de school of met je eigen fiets. Tijd en aantal rondjes is door de leerkracht te bepalen.

Benodigdheden? Kegels (of ander materiaal om het parcours af te bakenen)

Waar? Speelplaats

Doel? Evenwicht

HIIT de Space Gym

Wat? Voer de volgende 5 oefeningen na elkaar uit. Doe elke oefening 30 seconden lang. Neem tussen elke oefening 15 seconden rust. Doe reeks oefeningen 3 keer na elkaar. (Doe meer als je kan.)

- 1) Squats
- 2) Commander crunches
- 3) Bear crawl
- 4) Pilot plank
- 5) Crab walk

Doel? Spiertraining, uithouding



Building an Astronaut Core

Belgium 



Liftoff Languages

Belgium 



Lets climb a Martian Mountain

Belgium 



26.2 with Tim

Belgium 



Mission Control!

Belgium 



Crew Strength Training

Belgium 



Yoga in Space

Belgium 



Peake Liftoff

Belgium 



Speed of Light

Belgium 

Laten we een berg op Mars beklimmen

Wat? Ga voor je stoel staan. Stap op en af je stoel. Wissel steeds af van been (R,L,R,L - L,R,L,R). Doe dit 10 keer. (Doe meer als je kan.)

Benodigheden? Stoel

Waar? Klas

Doel? Spiertraining, uithouding, coördinatie

Liftoff Talen

Wat? Een leerling staat vooraan in de klas, telt af en doet een beweging. De andere kinderen doen de bewegingen na. Wissel elkaar af.

- Nederlands: drie, twee, een
- Frans: trois, deux, un
- Engels: three, two, one
- Duits: drei, zwei, ein
- Russisch: tri, dva, adin
- Chinees: sà, è, yì

Doel? Taalvaardigheid

Bouwen van een Astronautenkern

Wat? Doe 3 sets van 30 seconden pilot plank en 30 commander crunch. Neem tussen elke set 15 seconden rust. (Doe meer als je kan.)

Waar? Klas

Doel? Spiertraining, uithouding

Krachttraining van de Bemanning

Wat? Doe 3 sets van 20 squats en 5 push-ups. Neem tussen elke set 15 seconden rust. (Doe meer als je kan.)

Waar? Klas

Doel? Spiertraining, uithouding

Missie Controle!

Wat? In duo's. Sta dicht bij elkaar en gooi een voorwerp naar elkaar. Bij elke worp ga je 1 stap verder uit elkaar staan.

Daag jezelf uit en ga op 1 been staan. Gooi onder 1 been door. Gooi achterwaarts.

Waar? Klas of speelplaats

Doel? Hand-oog-coördinatie

26.2 met Tim

Wat? Overtuig de andere klassen op je school om tijdens een pauze 5 minuten te lopen.

Waar? Speelplaats

Doel? Uithouding, samenwerken

Snelheid van het Licht

Wat? In duo's. 1 iemand neemt de lat vast aan 30 cm tussen duim en wijsvinger. 1 iemand houdt duim en wijsvinger open bij 0 cm. De persoon die de lat vasthoudt, laat los. De andere persoon grijpt zo snel als mogelijk de lat tussen duim en wijsvinger. Lukt het je om de lengte te verkorten? Probeer elk 3 maal.

Benodigheden? Lat van 30 cm

Doel? Reactiesnelheid

Peake Liftoff

Wat? Stap 1: sta recht. Stap 2: ga in hurkzit met handen op de grond. Stap 3: Spring naar plankhouding op de handen. Stap 4: spring naar hurkzit met handen op de grond. Stap 5: spring naar omhoog met armen gestrekt boven je. Doe dit gedurende 1 minuut. Neem 30 seconden rust. Doe dit 3 maal.

Waar? Plek met ruimte en propere vloer

Doel? Uithouding, spiertraining, coördinatie

Yoga in de Ruimte

Wat? Kom tot rust en volg het yoga filmpje.

trainlikeanastronaut.org/yogainspace

Doel: Flexibiliteit, lichaamsbewustzijn



Skip to the Moon



**Explore and
Discover**



**Planet you go,
Gravity you find.**



Jump for the Moon



Planeet je gaat, Zwaartekracht je vindt

Wat? Leerlingen gooien verschillende voorwerpen van verschillende grootte en gewicht naar elkaar.

Benodigheden? Gom, pennenzak, boekentas, bal, ...

Waar? Klas, speelplaats

Doel? Coördinatie, snelheid, ruimtelijk bewustzijn

Verken en Ontdek

Wat? 45 seconden ter plaatse lopen. Doe dit zo snel mogelijk. Rust daarna 30 seconden met je armen naast je terwijl je van je handen afwisselend een vuist maakt en vingers strekt. Doe dit 6 keer na elkaar.

Waar? Klas

Doel? Uithouding

Ga naar de Maan

Wat? Hinkel een bepaalde afstand heen en weer. De leerkracht kiest de afstand. Doe dit 10 keer. Rust telkens 30 seconden uit.

Waar? Speelplaats, gang, turnzaal

Doel? Uithouding, coördinatie

Spring voor de Maan

Wat? Sta met 1 been op de grond en 1 been op een stoel. Spring en wissel bij elke sprong van been. Doe dit gedurende 1 minuut. Rust 30 seconden. Doe dit 3 keer.

Waar? Klas

Doel? Uithouding, coördinatie