



# Train als een astronaut: Strategieën voor aangepaste lichaamsbeweging

## Uw missie

### Din mission

U gaat kruipen als een beer en zijwaarts lopen als een krab voor versterking van de spierkracht en verbetering van de coördinatie tussen boven- en onderlichaam. U noteert ook in uw missieboek uw waarnemingen over verbeteringen in spierkracht en de coördinatie tussen boven- en onderlichaam tijdens deze fysieke ervaring.

### Links naar Vaardigheden en normen

APENS: 2.01.10.01 Begrijpen van de verschillen in de progressie van fundamentele motorische vaardigheden bij personen met lichamelijke handicaps

Activiteitspecifieke termen/vaardigheden

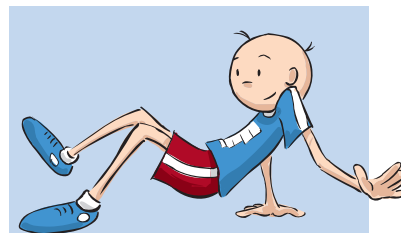
Grove motorische vaardigheden, mobiliteit, behendigheid, soepelheid

### Relevantie voor de ruimte

Astronauten moeten spierkracht en coördinatie ontwikkelen. In een omgeving met minder zwaartekracht kunnen astronauten niet lopen zoals op aarde. Ze coördineren daarentegen hun handen, armen en voeten om zich van de ene plaats naar de andere te trekken en te duwen. Binnen een ruimtevoertuig of buiten tijdens het uitvoeren van activiteiten buiten het ruimteschip, helpen sterke spieren en een goede coördinatie de astronauten bij het bewegen in de ruimte.

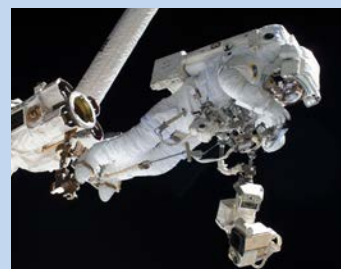
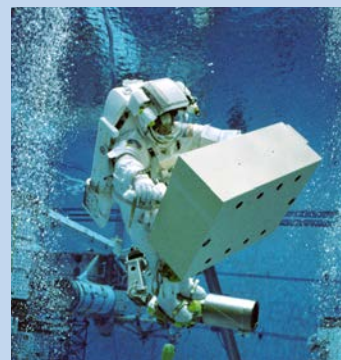
### Warmlopen en oefenen

- ▲ Gebruik uw handen om over de muur te lopen (wandlopen)
- ▲ Astronautenloop of "dode kever" (lopen alsof u op de maan bent of op de grond liggen en één arm in de lucht steken en het tegenoverliggende been achter u leggen)
- ▲ Vogelhond (op handen en voeten staan en dan één arm omhoog steken en het tegenoverliggende been achter u strekken)
- ▲ Beide armen boven uw hoofd strekken en dan één arm tegelijk boven het hoofd omhoog brengen
- ▲ Marcheren
- ▲ Elk type bilaterale en afwisselende beweging (pols, armen, benen)



Gesuggereerde aangepaste apparatuur:

- ▲ Buikwiel
- ▲ Thera-banden
- ▲ Draaistoel
- ▲ Scooter



# Een ruimtewandeling maken

## Kom, "Train als een astronaut"!

Meet een afstand van ongeveer 12 meter af.

Kruipen als een beer:

- ▲ Laat u op uw handen en voeten zakken (met uw gezicht naar de vloer) en loop op handen en voeten zoals een beer.
- ▲ Probeer om de afgemeten afstand af te leggen.
- ▲ Twee minuten uitrusten.
- ▲ Twee maal herhalen.

Zijwaarts lopen als een krab:

- ▲ Dit is het omgekeerde van "kruipen als een beer". Ga op de grond zitten en zet uw armen en handen achter u, knieën gebogen en voeten op de vloer. Breng uzelf omhoog van de grond (gezicht naar boven).
- ▲ Probeer om de afgemeten afstand af te leggen.
- ▲ Twee minuten uitrusten.
- ▲ Twee maal herhalen.

Noteer uw waarnemingen vóór en na deze fysieke ervaring in uw missieboek.

## Probeer dit eens! Enkele ideeën voor aangepaste activiteit

- ▲ Gebruik een "buikwiel" om vooruit te bewegen
- ▲ Verplaats de voetsteunen van de rolstoel, en beweeg de stoel dan met uw voeten vooruit
- ▲ Laat de deelnemer zelf de rolstoel/rollator vooruitbewegen
- ▲ Laat de partner de deelnemer in de rolstoel of met de rollator duwen/assisteren met behulp van een hand over de hand voor het oppakken en neerzetten van artikelen
- ▲ Gebruik een springtouw/touw om het lichaam door de ruimte te trekken (op scooter/ vloerbedekkingstegel)
- ▲ Vergroot de afstand
- ▲ Verklein de afstand
- ▲ Gebruik ook verlengde grijpers/reikgrijpers voor assistentie van deelnemers met een beperkt bewegingsbereik of weinig kracht in armen of benen
- ▲ Bevestig de meest geschikte artikelen langs de gewenste afstand om de lopende deelnemer te motiveren (speelgoed, papierstroken, stickers, ballons (als er geen latexallergie bestaat) en geluidmakende artikelen (bal met belletje/pieper)
- ▲ Gebruik verbale hints/roepen, bindtouw, gids zonder gezichtsproblemen of partnerassistent om de deelnemer bij de ruimtewandeling te leiden; markeer het gebied met gekleurd tape of gestructureerde afzetting; kleurkeuze is afhankelijk van de benodigde deelnemers
- ▲ Geef een zin of een visuele afbeelding/ fysieke demonstratie in de volgorde van de instructies/de te volgen stappen en voer de taak uit

