



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

ANTAL:

2 el. flere

Rumtræningscenter Space X - del 2:

I et meget betydningsfuldt rumtræningscenter SpaceX træner astronauterne i at kravle, fordi der er forfærdelig snæver plads i rumkapsler og raketter. Astronauterne skal fx lære at bevæge sig smidigt og med god balance, samtidig med at de skal kunne løse svære opgaver. I dette center er der opbygget en træningsbane i trin, som bliver sværere og sværere.

SÅDAN GØR DU:



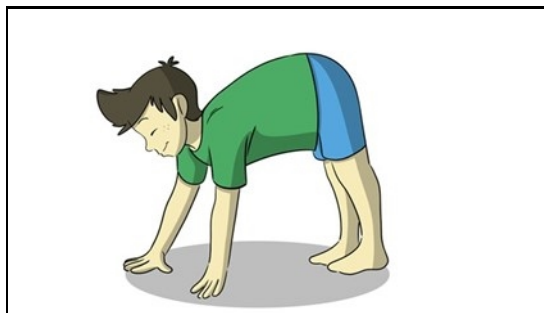
På alle 4

Du stiller dig på alle fire og kravler så langt frem som muligt, men kun med armene. Derefter kravler du på knæene frem til hænderne. Du gentager dette 5 gange.



På alle 4 minus knæ

Du stiller dig denne gang på alle fire, men uden at have knæene på gulvet, men på tåspidser og med numsen højt. Du kravler så langt frem du kan med vægt på armene og derefter kravler du på tåspidser frem til hænderne. Du gentager dette 5 gange.



På hænder og fødder

Du stiller dig med hænder og fødder på gulvet, men med strakte knæ og numsen højt. Du kravler så langt frem du kan med hænderne og derefter kravler du frem på strakte ben til du når hænderne. Husk at kigge ned i gulvet. Du skal forsøge at kravle tilsammen ca. 3 meter. Det er lidt sværere, hvis du også prøver at kravle samtidig med at du kigger frem i rumkapslen, mens du kravler.