

Připravte se na gravitaci



Chůze po jiném vesmírném tělese, než je naše planeta Země by byla úplně novým zážitkem. Na zemskou gravitaci jsem zvyklí, ale až vystoupíte na Měsíc, zjistíte, že na něm vážíte o dost méně než tady. Existují ale i planety, na kterých by člověk vážil více.

Abyste se dokázali rychleji přizpůsobit novým podmínkám a zároveň si vyzkoušeli trénink podobný tomu co dělají astronauti, budeme posilovat svaly na nohou.



<https://www.youtube.com/watch?v=bVNTNeNMH8Q>

Zadání úkolu

- najděte medicinbal, který dokážete efektivně zvedat
- nachystejte se s míčem do podřepu a skákejte s ním žabáky 5 m
- za 5 m předejte medicinbal spolužákovi, které bude pokračovat stejným způsobem

Rozšíření úkolu

- Postavte se do kruhu a rozkročte nohy
- Medicinbal se snažte prokutát mezi nohama některého ze spolužáků
- Pokud vám míč mezi nohama projede, vypadáváte



Do svého logbooku si poznamenejte, jestli pro vás bylo cvičení namáhavé a proč je toto cvičení pro cestu na Měsíc důležité.

Při zapisování svých kroků zaškrtněte aktivitu "Planet you go Gravity you find".



trainlikeanastronaut.org