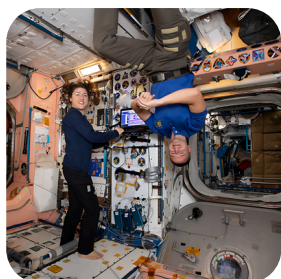


# Život v mikrogravitaci



Astronauté na Mezinárodní vesmírné stanici (ISS) mohou díky mikrogravitaci provádět efektní salta. Když jsou ve vesmíru, nacházejí se v tzv. stavu beztíže, což znamená, že prakticky nepocít'ují gravitační sílu Země. Na Zemi by taková salta nebyla kvůli gravitaci možná.

Když ale astronauté provádí taková salta, je pro ně důležité neztrácet orientaci. Aby zvládli podobné triky bez motání hlavy, provádějí různá cvičení, včetně kotrmelců. Tím zlepšují koordinaci těla, flexibilitu a posilují svaly.



<https://www.youtube.com/watch?v=Yso7ga84NMQ&t=70s>

## Zadání úkolu

Vyzkoušíte si tři druhy kotrmelců

- začnete v podřepu, dáte ruce před sebe, překulíte se a skončíte zase v podřepu
- začnete v podřepu, dáte ruce před sebe, překulíte se a skončíte ve stoje
- začnete ve stoje, dáte ruce před sebe, překulíte se a skončíte zase ve stoje

## Rozšíření úkolu

- nastavte si obruč a udělejte kotoul skrz ni
- udělejte stojku, tak abyste byli obličejem ke zdi (vyšplhejte pomalu nohama po zdi), nakonec se jen překulte vpřed
- až budete ve vodě, udělejte kotoul pod vodou



Do svého logbooku si poznamenejte, jestli jste zvládli všechny kotouly a proč je toto cvičení důležité pro cestu na Měsíc.

Při zapisování svých kroků zaškrtněte aktivitu Space Rock-n-Roll



[trainlikeanastronaut.org](http://trainlikeanastronaut.org)

