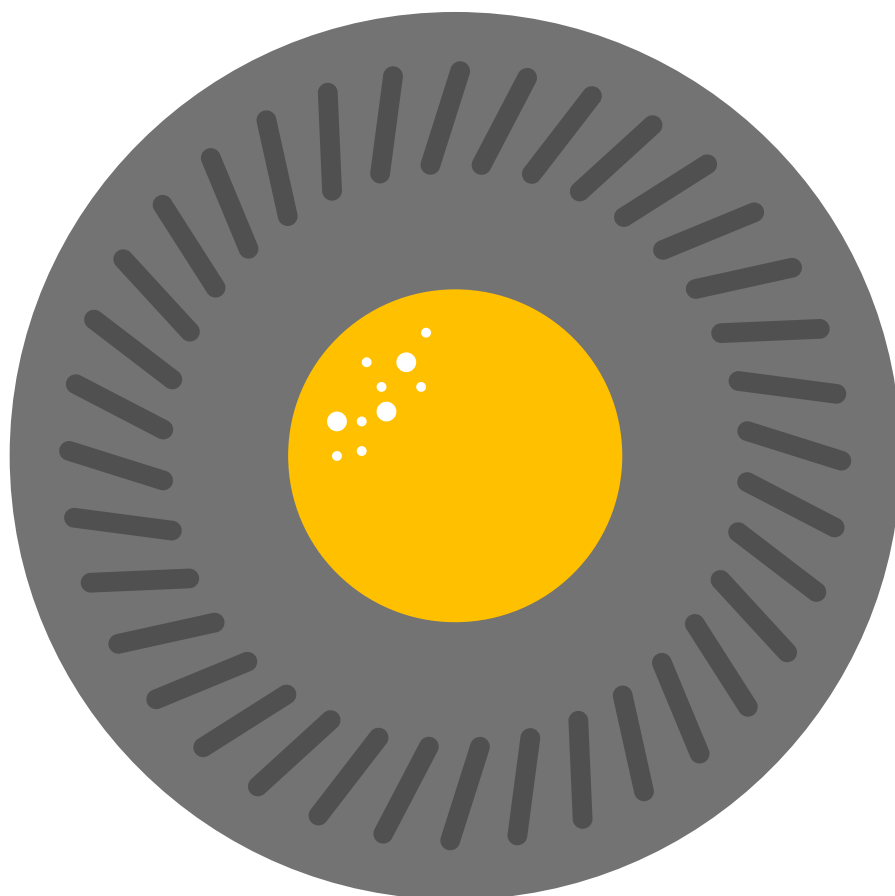


Løp med en astronaut: aktivitet 1

Trening – kropp og hode



Kort om aktiviteten

I verdensrommet må astronauter være sterke, raske og ha god kontroll over kroppen sin. All energien vi bruker kommer i utgangspunktet fra solen. Nå skal vi trene på å omdanne denne energien til **kraft og bevegelse**.

Innhold

Kort om aktiviteten	2
DEL 1: SYSTEMSJEKK (Oppvarming)	3
Øvelser	3
Meteoritt-lek	3
DEL 2: SOLENERGI → EKSPLOSIV KRAFT	4
Launchpad Jump	4
Solar Burst Challenge	4
DEL 3: RAKETTSTART	5
DEL 4: SOLENERGI-STAFETT	5
AVSLUTNING – REFLEKSJON	6
Lisensiering:	7

DEL 1: SYSTEMSJEKK (Oppvarming)

Tid: 5–10 minutter

Hensikt: Aktivere kroppen, øke pulsen og forberede muskler og ledd

Øvelser

Gjennomfør **2–3 runder**.

1. **Stjerne hopp (Jumping Jacks)** – 30 sek

- Hopp ut med beina samtidig som armene føres over hodet
- Hopp tilbake til startposisjon

Se [instruksjonsfilm 1](#)

2. **Robotgang** – 30 sek

- Gå fremover med strake bein
- Berør motsatt fot med motsatt hånd (høyre hånd til venstre fot)

Se [instruksjonsfilm 2](#)

3. **Arm-sirkler** – 30 sek

- Stå stille
- Lag store sirkelbevegelser med armene, først fremover, så bakover

Se [instruksjonsfilm 3](#)

4. **«Solsystemet» (statisk hold)** – 30 sek

- Stå stille med lett bøyde knær (ca. 90 grader)
- Spenn kroppen og hold stillingen

Se [instruksjonsfilm 4](#)

5. **Løp på stedet med raske føtter** – 30 sek

- Hold høyt tempo
- Bruk armene aktivt

Se [instruksjonsfilm 5](#)

Meteoritt-lek

Tid: 3–5 minutter

1. Elevene jogger lett rundt i området nær læreren
2. Når læreren roper «**METEORITT!**», skal elevene:
 - a. Gjøre en rask knebøy

- b. Hoppe rett opp
 - c. Fortsette å jogge
3. Gjentas flere ganger

DEL 2: SOLENERGI → EKSPLOSIV KRAFT

Tid: ca. 10 minutter

Hensikt: Trene eksplosiv styrke og kroppskontroll

Kobling til tema:

Akkurat som solen sender ut energi, trener vi her på å skape kraft i egen kropp.

Teknikkgjennomgang (ca. 2 min)

Vis og forklar:

- Stå stabilt med føttene godt plantet i gulvet
- Bruk armene for å skape fart oppover
- Land mykt med bøyde knær

Launchpad Jump

Slik gjør dere:

1. Sett dere på en benk eller stol
2. Vent i 2 sekunder
3. Hopp rett opp – eventuelt opp på benk/plint
4. Gå rolig ned igjen (ikke hopp ned)

Se [instruksjonsfilm: «Launchpad Jump»](#)

Intervaller:

- 30 sek arbeid
- 30 sek pause
- Gjenta 5 ganger

Tilpasning:

- **Lettere:** Hopp rett opp fra sittende
- **Vanskeligere:** Hopp opp på høyere underlag eller øk tempoet

Solar Burst Challenge

Tid: ca. 3 minutter

- Sidelengs hopp over strek eller lav benk – 20 sek

- Pause – 10 sek
- Høye kneløft (løp på stedet) – 20 sek
- Gjenta **3 runder**

DEL 3: RAKETTSTART

Tid: 5–7 minutter

Hensikt: Trene eksplosiv start og akselerasjon

Nedtelling

- Alle står på en linje med lett bøyde knær
- Læreren teller: **5... 4... 3... 2... 1... LIFTOFF!**

Ved start

1. Hopp rett opp så høyt du kan
2. Løp rett frem 10–15 meter

Se [instruksjonsfilm: «Rakettstart»](#)

Valgfri variasjon:

- Før sprint:
 - Gå helt ned til bakken (bryst mot gulvet – burpee)
 - Reis deg opp
 - Hopp → sprint

DEL 4: SOLENERGI-STAFETT

Tid: 8–10 minutter

Hensikt: Samarbeid, koordinasjon og bevegelsesglede

Slik gjør dere:

- Del elevene inn i lag (ca. 5 elever per lag)
- Marker et «rede» for hvert lag
- Plasser minst 20 «romsteiner» midt i salen i et «krater»

Regler:

Når læreren starter:

- Én elev per lag hopper samlet med begge bein til midten
- Tar med én romstein
- Hopper tilbake til laget
- Gir turen videre til neste deltaker

Alle på laget må delta.

Laget med flest romsteiner vinner.

Tilpasning:

- **Lettere:** Elevene kan løpe i stedet for å hoppe
- **Vanskeligere:**
 - Hoppe på ett bein
 - Stå på ett bein når steinen plukkes opp

AVSLUTNING – REFLEKSJON

Tid: 2–3 minutter

Snakk kort med elevene:

- Når kjente du mest kraft i kroppen?
- Hva opplevde du som vanskeligst?
- Hvordan brukte kroppen energi i dag?

Kobling tilbake til tema:

Hvor kommer energien i kroppen vår fra?

Sikkerhet og tilpasning

- Sørg for at benker og stoler står stødig
- Tilpass høyde, tempo og intensitet til elevenes nivå
- Ikke hopp baklengs ned fra benker
- Alternativ ved behov: hopp rett opp fra gulvet

Lisensiering:

Dette verket er oversatt med tillatelse fra ESERO Sweden, og lisensiert under en [Creative Commons Navngivelse-IkkeKommersiell-IngenBearbeidelse 4.0 Internasjonal lisens \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).

Du kan dele dette materialet så lenge du krediterer ESERO Sweden/ESERO Norway, ikke bruker det kommersielt, og ikke endrer det.