



MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

AKTIVITÄT

LIFTOFF SPRACHEN

Astronaut*innen brauchen Köpfchen und Muskeln! Setze deine Koordination, deine Ausdauer und dein schnelles Denken ein, um fünf Hampelmänner zu machen und dann mit einem Sternsprung die Übung zu beenden. Währenddessen rufst du die Startsequenz: „5, 4, 3, 2, 1, Start!“.

Wiederhole das Ganze – aber mit einem Haken: Rufe den Countdown für den Start jeweils in einer anderen Sprache! Ihr könnt die Übung auch für ein paar Tage täglich wiederholen und jeden Tag den Countdown in einer anderen Sprache rufen.



Was wird trainiert?

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination

Vorbereitung

Lerne mithilfe des Internets, eines Buches oder indem du eine*n Freund*in, eine*n Schulkolleg*in oder ein Familienmitglied fragst, „5,4,3,2,1, Start“ in einer anderen Sprache als deiner eigenen zu sagen. Übe es ein paar Mal. Übe deine Hampelmänner und strecke beim „Abhebesprung“ deine Arme und Beine aus, um in der Luft die Form eines Sterns zu bilden. Dann mach alles zusammen und zeige uns, was du drauf hast!

[Hier](#) gibt's ein [Video](#).

Ausrüstung

Keine

Zeit

10-15 Minuten

Unterlagen verfügbar auf

Deutsch, Englisch

Hinweis

Diese Aktivität wurde ursprünglich für die #TrainLikeanAstronaut Challenges als Teil der ESA Education Expedition: Home Initiative entwickelt.