

Astronaut-træning

side 1 af 2



Andreas Mogensen
Danmarks første astronaut

Astronaut-træning

side 2 af 2

I skal bruge:

- Et sted, hvor I har plads til at bevæge jer
- Stopur/mobiltelefon

Sådan gør I:

- Lav en øvelse i 30 sekunder, fx: squats, sprællemændshop, krabbegang eller planke.
- Hold en kort pause, og lav en ny øvelse. Gentag.
- Måske har børnene idéer til andre øvelser?

Spørgsmål:

- Har I lagt mærke til, om nogle af øvelserne var sværere end andre?
- Hvorfor tror I, at astronauter skal have en stærk krop?



Fakta:

På rumstationen, hvor man er vægtløs, kan muskler og knogler blive svage. Derfor må astronauterne træne og forberede sig i lang tid, før de skal ud i rummet. Oppe på rumstationen skal de styrketræne hver dag for at holde deres kroppe stærke.



Lav en ballonraket

side 1 af 2



Andreas Mogensen
Danmarks første astronaut

Lav en ballonraket

side 2 af 2

I skal bruge:

(pr. gruppe)

- 1 ballon
- 1 sugerør
- Et langt stykke snor
- Tape
- Saks

Sådan gør I:

- Inddel børnene i mindre grupper.
- Træk jeres snor igennem sugerøret.
- Bind snoren fast mellem to stole, eller hold den i hænderne. Snoren skal være spændt stramt ud.
- Pust ballonen op, og hold fast i enden, så luften ikke slipper ud.
- Tape forsigtigt ballonen fast til sugerøret.
- Slip enden, og se, hvordan ballonraketten flyver af sted!

Spørgsmål:

- Har I lagt mærke til, om raketten flyver hurtigt eller langsomt?
- Hvor langt kan den flyve?
- Hvad sker der, hvis I spænder snoren ud, så jeres raket skal flyve opad eller nedad?



Byg jeres eget super-rumskib

side 1 af 2



Andreas Mogensen
Danmarks første astronaut

Byg jeres eget super-rumskib

side 2 af 2

I skal bruge:

- Presenninger/tæpper
- Pap
- Sprittuscher
- Snor
- Sakse

Sådan gør I:

- Inddel børnene i mindre grupper.
- De skal hver bygge et super-rumskib (en hule, som har plads til alle i gruppen).
- Hvis vejret er godt, kan I bygge huler på legepladsen, og ellers kan I gøre det indenfor.

Spørgsmål:

- Hvordan skal jeres super-rumskib se ud?
 - Hvor kommer I ind og ud af rumskibet?
 - Hvordan styrer I det?
 - Hvor skal I sove henne?
- Hvor skal I flyve hen?



Undersøg tyngdekraften

side 1 af 2



Andreas Mogensen
Danmarks første astronaut

Undersøg tyngdekraften

side 2 af 2

I skal bruge:

- 2 flasker med vand – den ene fyldt, den anden kun ca. 1/6
- 2 spande (pr. gruppe)
- 1 tøjbøjle med "kroge" i begge ender (pr. gruppe)
- Forskellige naturmaterialer/legeting

Sådan gør I:

- Alle sætter sig i en rundkreds.
- Lad den fyldte flaske gå på omgang, mens I snakker om, hvorvidt den er tung/let.
- Læs højt: Vi sætter os ind i et rumskib og flyver til Månen! Her er helt anderledes end på Jorden. Vi er blevet helt lette og må hoppe af sted som en kænguru. Alt det hopperi gør os tørstige, men da vi vil tage en tår, føles flasken anderledes!"
- Lad børnene mærke på flasken med lidt vand i. Føles den lettere eller tungere end på Jorden?
- I grupper skal I finde ting, som er tunge ligesom på Jorden og lette ligesom på Månen.
- Kom tingene i spandene, og prøv at veje dem på jeres "vægt" (tøjbøjle), som kan hænges på en gren.

Spørgsmål:

- Hvorfor tror I, at vandflasken vejer mere på Jorden end på Månen?
- Har I lagt mærke til, om ____ vejer mere eller mindre end ____ på jeres bøjlevægt?



Tyngdekraften er den kraft, der trækker os og alle ting omkring os ned mod Jorden. På Månen er tyngdekraften seks gange svagere end på Jorden, fordi Månen er mindre.



Andreas Mogensen
Danmarks første astronaut

Lav en fantasi-planet

side 1 af 2



Andreas Mogensen
Danmarks første astronaut

Lav en fantasi-planet

side 2 af 2

I skal bruge:

- Melklister i skåle/spande
- Aviser
- Akrylmaling
- Pensler
- Glas med vand
- Sakse
- Evt. snor og tape

Sådan gør I:

- Krøl to avissider sammen til en kugle (planet) på størrelse med en knytnæve.
- Riv/klip strimler ud af avispapir.
- Dyp strimlerne i melklisteret, og klistr dem rundt om hele planeten.
- Lad planeten tørre (det kan tage et par dage).
- Dekorér den med akrylmaling.
- Sæt evt. en snor på som ophæng med et stykke tape.

Opskrift på melklister:

- 2 dl hvedemel
- 3 dl vand

Pisk det sammen med et piskeris, indtil der ikke er flere klumper i.