

MISSION 5

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

Entstanden an der

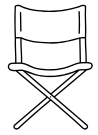
Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

Gesundheitswesen
Faculty of Health Care

MISSION 5

Aus euer Forscherfrage wird jetzt ein Experiment! Wählt einen Test, passende Übungen und erstellt euren Forscherplan.

Eure Aufgaben:

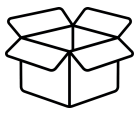
1.  Führt **das Test-Casting** durch und wählt einen Test aus. ☐

2.  Wählt aus den **Übungskarten** drei passende Dehnübungen aus. **Noch NICHT dehnen!** ☐

3.  Füllt euren **Forscherplan** aus plant euer Experiment. ☐

4.  Zeigt der Lehrkraft euren Forscherplan. Richtig? Dann bekommt ihr euren **Stempel** und euren Forscherplan als Ausschnitt. ☐

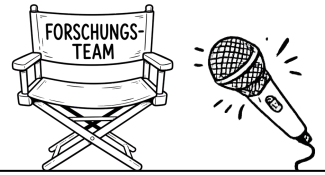
5.  Übertragt euren Forscherplan auf den Ausschnitt, klebt die Übungen ein und klebt ihn auf euer **Forscherposter**. ☐

6.  Legt alle Materialien in den Missionsumschlag und den Umschlag zurück in die **Forscherbox**. ☐

Gefördert durch:

Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt

DAS TEST-CASTING



Welcher Test passt zu unserer Forscherfrage?

Schaut euch die drei Kandidaten an. Entscheidet gemeinsam, welcher Test die **Beweglichkeit** am besten misst. Kreuzt ihn in eurem Forscherplan an.

KANDIDAT A



DER WANDSITZ TEST

KANDIDAT B



DER VORBEUGE TEST

KANDIDAT C



DER HÜPF-TEST

„Seitbeuge"

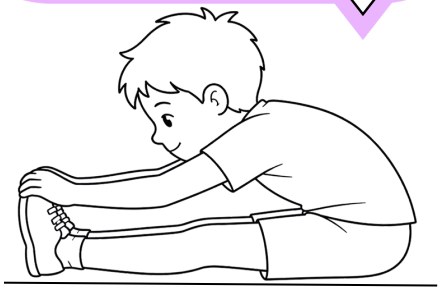
Strecke ein Bein zur Seite aus. Beuge dich langsam nach vorne und versuche, deine Zehen zu berühren. Das gestreckte Bein bleibt gerade. Wechsel danach die Seite.



Halte die Position.
Es soll leicht ziehen, aber nicht wehtun.

„Sitzbeuge"

Strecke beide Beine aus. Beuge dich langsam nach vorne und versuche, deine Zehen zu berühren. Deine Beine bleiben gestreckt.



Halte die Position.
Es soll leicht ziehen, aber nicht wehtun.

„Spreizsitz"

Setze dich breitbeinig hin. Halte deine Beine gestreckt und beuge deinen Oberkörper langsam nach vorne.



Halte die Position.
Es soll leicht ziehen, aber nicht wehtun.

„Stehbeuge"

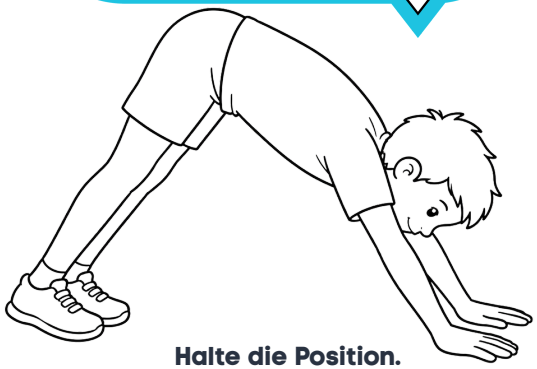
Stelle dich aufrecht hin. Halte deine Beine gestreckt und beuge dich langsam nach vorne.



Halte die Position.
Es soll leicht ziehen, aber nicht wehtun.

„Bärenstand"

Mache mit deinem Körper ein umgedrehtes V. Halte deine Beine gestreckt und drücke die Fersen in Richtung Boden.



Halte die Position.
Es soll leicht ziehen, aber nicht wehtun.

UNSER FORSCHERPLAN

Eure Aufgabe: Plant euer Experiment und füllt den Forscherplan aus.

Forscher-Tipp: Ein guter Vergleich braucht zwei Gruppen: Eine dehnt sich, die andere nicht.

Welchen Test wählen wir?

☐ Wand-Test ☐ Vorbeuge-Test ☐ Hüpf-Test

Welche drei Übungen wählen wir?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie dehnen wir?

☐ **Kurz & oft**: 30 Sekunden pro Übung, 4-mal.
☐ **Mittel**: 40 Sekunden pro Übung, 3-mal.
☐ **Lang & wenig**: 50 Sekunden pro Übung, 2-mal.

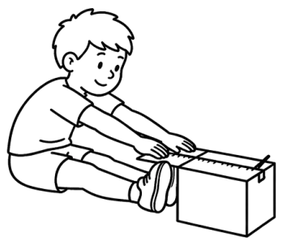
Wann messen wir unsere Beweglichkeit?

☐ vorher ☐ vorher & nachher ☐ nachher

Mit wem vergleichen wir unsere Ergebnisse?

☐ Wir vergleichen nicht.
☐ Mit Kindern ohne Dehnübungen.
☐ Mit sehr sportlichen Kindern.

Vorher-Messung



Zuerst messen wir die Beweglichkeit aller Kinder mit dem Vorbeugetest.



Forscher-Trick

Eine Gruppe macht die Übungen. Die andere Gruppe nicht. So können wir herausfinden, ob das Dehnen einen Unterschied macht.

Trainingsgruppe: Diese Kinder machen unser Dehnprogramm. So dehnen wir:

Übung 1 | Übung 2 | Übung 3



Dauer:

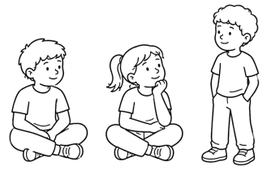
_____Sekunden



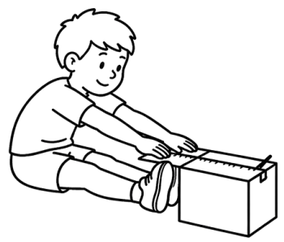
Wiederholungen:

_____

Vergleichsgruppe: Diese Kinder dehnen sich nicht.

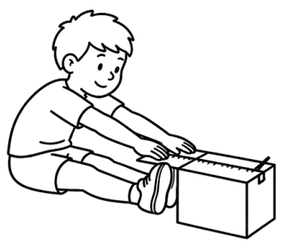


Nachher-Messung



Danach messen wir die Beweglichkeit aller Kinder mit dem Vorbeugetest erneut.

Vorher-Messung



Zuerst messen wir die Beweglichkeit aller Kinder mit dem Vorbeugetest.



Forscher-Trick

Eine Gruppe macht die Übungen. Die andere Gruppe nicht. So können wir herausfinden, ob das Dehnen einen Unterschied macht.

Trainingsgruppe: Diese Kinder machen unser Dehnprogramm. So dehnen wir:

Übung 1 | Übung 2 | Übung 3



Dauer:

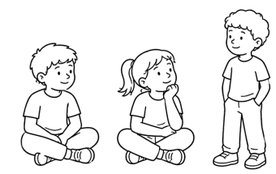
_____Sekunden



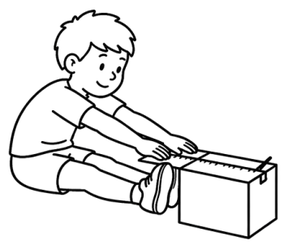
Wiederholungen:

_____

Vergleichsgruppe: Diese Kinder dehnen sich nicht.



Nachher-Messung



Danach messen wir die Beweglichkeit aller Kinder mit dem Vorbeugetest erneut.

