

MISSION 2

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

Entstanden an der

Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

Gesundheitswesen
Faculty of Health Care

MISSION 2

Nur echte Experten können gute Forschende sein. Sammelt das nötige Wissen für eure Mission!

Eure Aufgaben:

1. Lest die **fünf Hintergrunddokumente**. ☐

2. Notiert die wichtigsten Informationen auf dem Arbeitsblatt „**Wissenssammler**". ☐

3. Füllt den **Lückentext** zum Thema Beweglichkeit aus. ☐

4. Zeigt der Lehrkraft den ausgefüllten Lückentext. Richtig? Dann bekommt ihr euren nächsten **Stempel**. ☐

5. Klebt den Lückentext 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

WISSENSSAMMLER





Eure Aufgabe: Lest die Hintergrunddokumente durch und beantwortet die Fragen auf diesem Blatt.



Forscher-Tipp: Gute Forschende schreiben nicht alles auf ihr Forscherplakat. Sie wählen die wichtigsten Informationen aus.

Was habt ihr über Beweglichkeit gelernt?

Was passiert beim Dehnen?

Welche Informationen fandet ihr besonders spannend?



Beweglichkeit bedeutet, dass wir _____
_____.



Beweglichkeit ist im _____ wichtig, zum Beispiel beim _____ oder beim _____.



Schon vor vielen _____ Jahren haben Menschen sich gedehnt.



Beim Dehnen werden unsere _____ langsam in die Länge gezogen. Dehnen kann helfen,_____ vorzubeugen.



Auch _____dehnen sich regelmäßig, um fit und beweglich zu bleiben - sogar im Weltall!



Beweglichkeit bedeutet, dass wir _____
_____.



Beweglichkeit ist im _____ wichtig, zum Beispiel beim _____ oder beim _____.



Schon vor vielen _____ Jahren haben Menschen sich gedehnt.



Beim Dehnen werden unsere _____ langsam in die Länge gezogen. Dehnen kann helfen,_____ vorzubeugen.



Auch _____dehnen sich regelmäßig, um fit und beweglich zu bleiben - sogar im Weltall!



Beweglichkeit bedeutet, dass wir _____
_____.



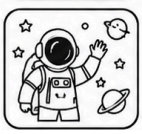
Beweglichkeit ist im _____ wichtig, zum Beispiel beim _____ oder beim _____.



Schon vor vielen _____ Jahren haben Menschen sich gedehnt.



Beim Dehnen werden unsere _____ langsam in die Länge gezogen. Dehnen kann helfen,_____ vorzubeugen.



Auch _____dehnen sich regelmäßig, um fit und beweglich zu bleiben - sogar im Weltall!

Historisches Fundstück

In einer Höhle entdeckt!

Diese Höhlenzeichnungen sind viele **tausende** Jahre alt. Sie zeigen Menschen bei Dehn- und Bewegungsübungen. Schon damals war Bewegung wichtig für den Körper.



Neuss Mai, 2025

ZEITUNGSARTIKEL



Warum Beweglichkeit wichtig ist?

Beweglichkeit bedeutet, **dass wir unsere Gelenke und Muskeln gut bewegen können.**

Wenn unsere Muskeln beweglich sind, können wir leichter rennen, springen, klettern und Sport machen.

Auch im **Alltag** ist Beweglichkeit wichtig. Zum Beispiel beim **Schuhe zubinden** oder **beim Öffnen eines Reißverschlusses am Rücken**. Wenn man beweglich ist, gelingen solche Aufgaben leichter.

„Nicht alle Menschen sind gleich beweglich", sagt Wissenschaftlerin Dr. Lena Meier. Manche Menschen können sich weiter strecken oder beugen als andere.

Kinder sind oft beweglicher als Erwachsene. Je älter wir werden, desto mehr Beweglichkeit geht verloren.

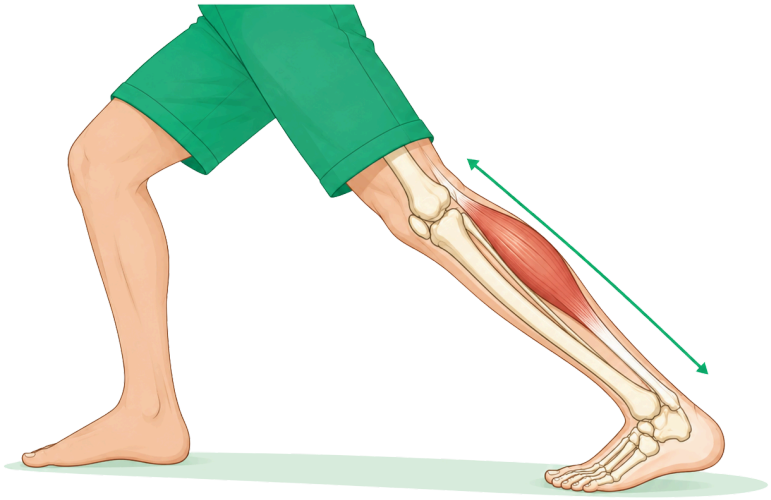
3.1 Dehnen

Was ist Dehnen?

Beim Dehnen bringen wir unseren Körper langsam in eine Position und halten diese für einige Sekunden. Dabei soll es leicht ziehen, aber nicht wehtun.



Was passiert beim Dehnen?



Beim Dehnen wird der **Muskel** langsam in die Länge gezogen. Unser Körper gewöhnt sich daran. Dehnen kann helfen, sich besser zu bewegen und **Verletzungen** vorzubeugen.

Vergleich: Muskeln wie ein Gummiband

Ein Gummiband, das selten gedehnt wird, ist steifer. Ein Gummiband, das regelmäßig gedehnt wird, ist geschmeidiger und lässt sich weiter dehnen.







Liebes Tagebuch,

heute habe ich wieder die Erde aus dem Fenster der Raumstation beobachtet. Von hier oben sieht sie wunderschön aus!

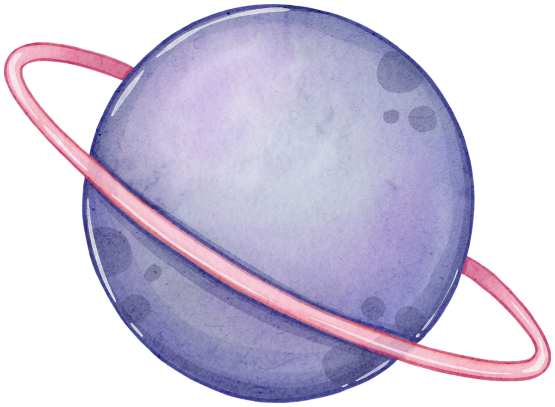
Eine Sache finde ich besonders verrückt: Seit ich im Weltall bin, bin ich tatsächlich ein kleines bisschen größer geworden. Ohne die Schwerkraft kann sich meine Wirbelsäule ausdehnen.

Damit ich fit und beweglich bleibe, trainiere ich jeden Tag und dehne mich regelmäßig. Das Training gehört hier genauso zum Alltag wie das Zähneputzen.

Jetzt muss ich los, denn die nächste Trainingseinheit wartet schon.

Viele Grüße aus dem *Weltall*!
Astronautin Luna













BEWEGLICHKEIT IST ÜBERALL!







