# Korleis trenar astronautar når dei kjem tilbake?

## Oppgåve 1

* Balanser på éin fot med auga opne.
* Tel sekund, og sjå kor lenge du greier å stå utan å misse balansen.
* Prøv fleire gonger, og gjenta deretter på motsett fot.

## Oppgåve 2

* Balanser på éin fot med auga lukka heilt til du misser balansen. Då kan du opne auga.
* Prøv fleire gonger, og sjå om du aukar tida frå gong til gong.
* Noter tidene undervegs i skjemaet nedanfor.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Venstre fot | Høgre fot |
| Forsøk 1 |  |  |
| Forsøk 2 |  |  |
| Forsøk 3 |  |  |

## Oppgåve 3

* Gruppa stiller seg i ein ring.
* Kast ein ball på kryss og tvers mellom dykk medan alle står på eitt bein.
* Tel høgt for kvar pasning de klarer utan at ballen er i bakken.

Ta med arket, vi skal bruke det inne!