# Hvordan trener astronauter etter en romferd?

## Oppgave 1

* Balanser på én fot med øynene åpne.
* Tell sekund, og se hvor lenge du greier å stå uten å miste balansen.
* Prøv flere ganger, og gjenta deretter på motsatt fot.

## Oppgave 2

* Balanser på én fot med øynene lukket helt til du mister balansen. Da kan du åpne øynene.
* Prøv flere ganger, og se om du øker tida fra gang til gang.
* Noter tidene underveis i skjemaet nedenfor.

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

## Oppgave 3

* Gruppa stiller seg i en ring.
* Kast en ball på kryss og tvers mellom dere mens alle står på ett bein.
* Tell høyt for hver pasning dere klarer uten at ballen er i bakken.

Ta med arket, vi skal bruke det inne!