

## Mission X

Trainieren wie ein Astronaut

Astronauten-Gang 2017 auf dem Weg zu den Sternen

Auf dem Plan für das laufende Schuljahr stand das Thema Weltraum für uns, die 4. Klasse der VS Wolfsegg, ganz oben. In der Vorbereitung stießen wir dann auf das Mission X Projekt und beschlossen umgehend daran teilzunehmen.

Nach den ersten Informationsveranstaltungen wurde schnell klar, dass da eine große Herausforderung auf uns wartet, der wir uns aber gerne stellten.

Ziel von Mission X war es, in den Bereichen Fitness, Ernährung und Teamgeist auf Basis der Ausbildung echter Astronauten das Wissen und Verhalten im Bezug auf die eigene Gesundheit zu verbessern. Das ganze wurde abgerundet durch den Aufbau von Wissen rund ums Thema Weltraum.

Mittels unterschiedlichster Trainingsmodule, von praktischen Turnübungen, die auf eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Teamfähigkeit und Koordination abzielten, sollten wir uns auf eine anstehende Weltraummission, ganz wie echte Astronauten, vorbereiten.

Gestartet wurde Anfang des Jahres mit dem Entwurf und der Fertigung unserer **eigenen Missionsuniform**. Damit war der Grundstein gesetzt und weiter ging es mit vielerlei sportlicher Aktivitäten, um unseren Körper auf die anstrengende Zeit im All vorzubereiten.



Hierzu zählten Mission wie „**Spring bis zum Mond**“ bei der wir mittels Springschnur, Bockspringen, Trampolin und vielen anderen Hilfsmitteln an unserer Sprungkraft und Koordination, sowie Ausdauer arbeiteten. Mittlerweile ist das Springschnurspringen zu einem fixen Bestandteil während der Pause geworden.



Bei der Mission „**Macht einen Weltraumspaziergang**“ wurde der „Krabbengang“ und „Bärenmarsch“ ausgeführt, um unsere Muskeln zu stärken und die Ober- und Unterkörperkoordination zu verbessern. Es war sehr interessant zu beobachten, wie durch das laufende Training sich die körperliche Konstitution jedes Einzelnen von Mal zu Mal verbesserte und mit welchem Ehrgeiz alle teilnahmen.



Ergänzt wurde jede Mission mit vielen Details aus der Welt der Astronauten. Hier erfuhr man beispielweise, dass Astronauten ihre Muskeln und ihre Koordinationsfähigkeit ebenfalls laufend trainieren müssen, um für ein Leben in der Schwerelosigkeit gerüstet zu sein.

Ergänzend zum Krafttraining erfolgte natürlich auch eine laufende Verbesserung der Ausdauer. Hierbei übten wir uns in Missionen wie „**Rückkehr zur Basisstation**“, bei der ein Fußmarsch von einem defekten Rover zurück zur Basisstation erfolgen sollte. Dies kann in einer realen Mission einen Fußmarsch von bis zu 10km zur Folge haben.

Wir absolvierten hierzu 1600m in Form eines Hürdenpacours, bei dem wir Asteroiden von der Erde abwenden mussten. Hierzu nutzen wir beinahe das gesamte Inventar unseres Turnsaals. Um die Mission erfolgreich abschließen zu können, balancierten wir daher beispielweise auf Langbänken, schlängelten uns durch einen Slalom, überwandern kriechend und springend so manches Hindernis, bevor wir den Asteroidenschwarm erfolgreich von der Erde ablenken konnten.



Nach erfolgreich absolvierten Basismissionen, wagten wir uns an so manche Spezialaufgaben. Hierbei blieb uns beispielweise „**Walking with Tim**“ in Erinnerung. Hierbei galt es zusammen einen Marathon zu absolvieren, wie kurz zuvor der Astronaut Tim Peake auf der ISS. Mit dieser Mission verbanden wir zugleich eine **Spendenaktion für die Klinik-Clowns**.



Doch nicht nur die Fitness alleine macht dich zum Astronauten, auch die Ernährung spielt eine große Rolle im täglichen Leben.

Hierzu starteten wir eine Vielzahl von Projekten und absolvierten ebenso viele Missionen. Die Mission „**Energiebedarf eines Astronauten**“ führte uns hierbei in die Welt der Inhaltsstoffe vieler Lebensmittel. Die ideale Ernährung wurde mittels Ernährungspyramide besprochen und der tägliche Energiebedarf jedes einzelnen ermittelt. Mithilfe der Inhaltsangaben von unterschiedlichen Lebensmitteln aus dem täglichen Leben der Astronauten-Gang machten wir uns auf die Suche nach versteckten Fetten und idealen Komponenten. Dabei erlebten wir viele Überraschungen. Zudem stellten wir eigene gesunde Snacks wie Müsliriegel und Knäckebrötchen her. Ergänzend führten wir noch eine Ölverkostung durch, bei der das Chiliöl als Sieger hervorging. Unser Angebot der gesunden Jause, die wir einmal im Monat durchführten, sowie unsere Bio-Obstkiste waren immer schon ein großer Erfolg und mit unserem neu gewonnen Wissen, wurde der gesunde und förderliche Aspekt dieses Angebots noch unterstrichen.



Doch nicht nur die feste Nahrungsaufnahme spielt eine große Rolle, auch auf das Trinken darf man nicht vergessen. Doch auch hierzu gab es eine eigene Mission, bei der unterschiedliche Urinfarben verglichen wurden, um auf den Grad der Dehydrierung im eigenen Körper Rückschlüsse ziehen zu können. Anschließend führte jedes Mitglied der Astronauten-Gang ein 12h-iges **Hydrationsprotokoll** durch, um seine Trinkgewohnheiten zu durchleuchten. Abgerundet wurde die Mission durch das Erstellen eines eigenen Trinkpasses und der Kreation eines eigenen Wohlfühl-Drinks.

Ergänzend zu den Mission-X Missionen führten wir noch eine Vielzahl von Aktivitäten durch, von denen die bedeutendsten hier noch kurz erwähnt werden.

- So stand beispielsweise der **Fasching** an der VS Wolfsegg ganz im Zeichen des Weltraumes. Vom maßgeschneiderten Planetenkostüm für die gesamte Crew bis zum Alienauftritt



Planetenkostüm für die gesamte der Lehrer war alles vertreten.



- Ein besonderes Highlight waren die fünf **Besuche von Herrn Erich Meier**. Der Hobbyastronom führte uns weit in die Tiefen des Alls und wusste allerlei Interessantes zu berichten. Seine angenehme und leicht verständliche Art, uns die kompliziertesten Sachverhalte näher zu bringen, sucht wohl seinesgleichen. So erfuhren wir vieles über schwarze Löcher, Asteroiden, Sonnen, Planeten, Sternschnuppen, Sonnenwinde und vieles mehr. Herr Meier wird auch zukünftig ein gern gesehener Gast in unserer Schule bleiben.



- Auch in unseren Linz-Tagen verließ uns das Thema Astronomie nie. So bestaunten wir in der **VOEST** die neuesten Bauteile für Antriebe und Raumanzüge und bewunderten im Ars Electronica- Center im Deep-Space die unendlichen Weiten des Weltalls in 3D.



- In der eigens durchgeführten **Weltraumnacht**, die wir mit dem **Peak Liftoff** starteten, machten wir uns daran, die technischen Details der Raumfahrt zu erkunden. So führten wir einen **Raketenworkshop** durch, bei dem wir die unterschiedlichsten Antriebe für Raketen erkundeten. Später bauten wir unterschiedliche **Roboterarme** und auch ein **Rover** wurde schmiedete jeder Teilnehmer noch ein **Mond-Amulett**.



hergestellt. Selbst die eigens **eingeschweißte Nahrung** erinnerte an die ISS und als Andenken

- Die Mission schlug auch im Umkreis unserer Schule hohe Wellen und so bekamen wir Besuch regionaler Medien, wie des **BTV** und der **Kronen Zeitung Oberösterreich**. Auch **Herr Habison**

besuchte unsere Abschlussveranstaltung, die auch gleichzeitig die Eröffnung des **Planetenweges** darstellte. Dieser war in vielen Stunden Arbeit und unter Mithilfe vieler

- Ebenfalls in Erinnerung wird uns der Besuch der **Sternwarte Gahberg** bleiben, bei dem wir Kinder entstanden. Auf diesem Lehrpfad ist eine maßstabsgetreue Bewanderung der Planeten unseres Sonnensystems möglich.



wieder viel über die Sterne und Nebel von den anwesenden Astronomen erfahren. Die

bis zur Sichtung des Orion-Nebels und der Monde des Saturn



Abschließend ist zu sagen, dass diese Mission eine Bereicherung in vielerlei Hinsicht war. Die Beobachtungen waren vielfältig und reichten vom Überflug der ISS, über Details des Mondes körperlichen Aspekte, abgerundet mit dem Input über richtige Ernährung und den vielen Fakten rund ums Thema Weltraum schufen bleibendes Wissen und erweiterten sprichwörtlich den Horizont jedes einzelnen. Nach nun erfolgreich absolvierter Ausbildung fiebern wir dem 3.05 und dem Treffen mit dem österreichischen Astronauten Franz Viehböck entgegen.

