

## ***Léieren a Beweegung doheem***

### **Thema: Gymnastik**

### **Zykel 1**

Du brauchst / tu as besoin / you need :

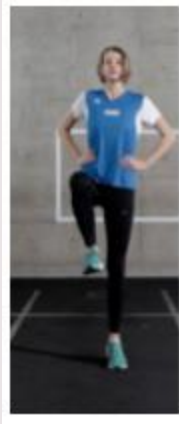


**Viel Spaß !!**

**Amuse-toi !!**

**Have fun !!**

①



1. Hebe das rechte Knie, pass auf deine Arme auf (15x).
2. Hebe das linke Knie, pass auf deine Arme auf (15x).

1. Lève ton genou droit, surveille tes bras (15x).
2. Lève ton genou gauche, surveille tes bras (15x).

1. Raise your right knee, watch your arms (15x).
2. Raise your left knee, watch your arms (15x).

②

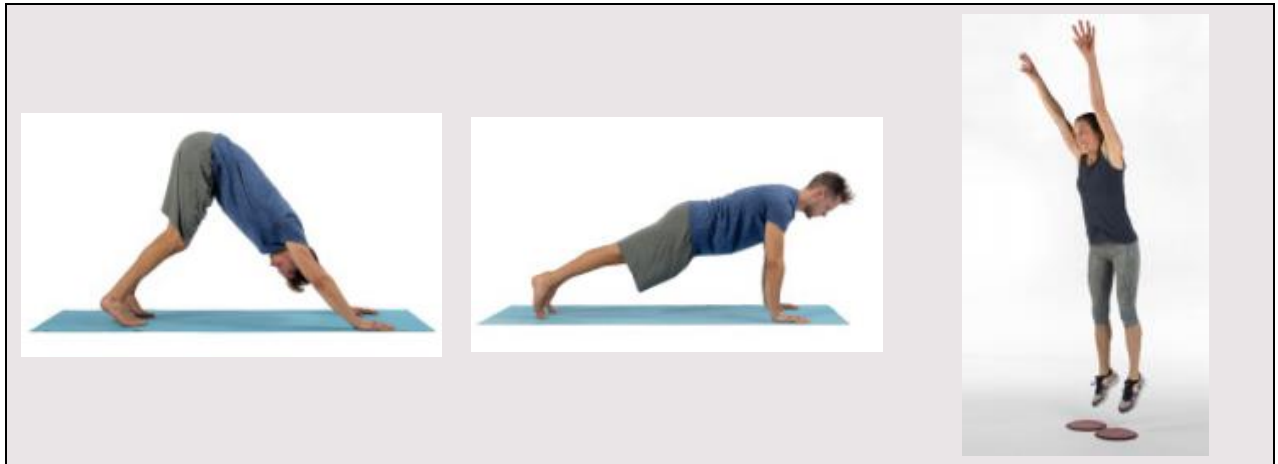


1. Hebe das linke Bein: gestreckt (15x).
2. Hebe das rechte Bein: gestreckt (15x).

1. Lève ta jambe gauche, sans la plier (15x).
2. Lève ta jambe droite, sans la plier (15x).

1. Raise your left leg: straight (15x).
2. Raise your right leg: straight (15x).

③



Mach diese Übungen so wie auf dem Foto abgebildet, zum Beispiel mit deiner Mutter oder deinem Vater oder deiner Schwester/Bruder.

Fais ces exercices comme indiqué sur la photo, par exemple avec ta mère, ton votre père ou ta sœur /ton frère.

Do these exercises as shown, for example with your mother, your father or your sister / brother.

## ④

Diese und weitere Übungen findest du hier:

- <https://www.mobilesport.ch/yoga/yoga-rumpf-p2-das-brett/>
- <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/zielgerichtet-vorbereitet-beweglichkeit-hoch-das-bein/>

Tu peux trouver ces exercices et d'autres ici:

- <https://www.mobilesport.ch/yoga/yoga-rumpf-p2-das-brett/>
- <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/zielgerichtet-vorbereitet-beweglichkeit-hoch-das-bein/>

You can find these and other exercises here:

- <https://www.mobilesport.ch/yoga/yoga-rumpf-p2-das-brett/>
- <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/zielgerichtet-vorbereitet-beweglichkeit-hoch-das-bein/>

## ⑤ Tipp!!

Mach ein, zwei Übungen und dann machst du etwas anderes. Später machst du nochmals Sport mit ein, zwei Übungen. Also nicht alles auf einmal!

Fais un ou deux exercices, puis fais autre chose. Plus tard, tu feras de nouveau du sport avec un ou deux exercices. Donc pas tout d'un coup !

Do one or two exercises and then do something else. Later you do sports again with one or two exercises. So not all at once!

## Quellen:

- <https://www.mobilesport.ch/yoga/yoga-rumpf-p2-das-brett/>
- <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/zielgerichtet-vorbereitet-beweglichkeit-hoch-das-bein/>

## Mitarbeit:

- John Welter – Schoulmeester zu Réiser
- Arbeitsgruppe [clevermove.lu](http://clevermove.lu)