

Léieren a Beweegung doheem

Thema: Gymnastik

Zykel 2

Du brauchst / tu as besoin / you need :

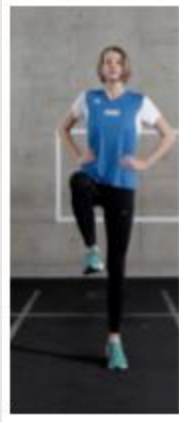


Viel Spaß !!

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

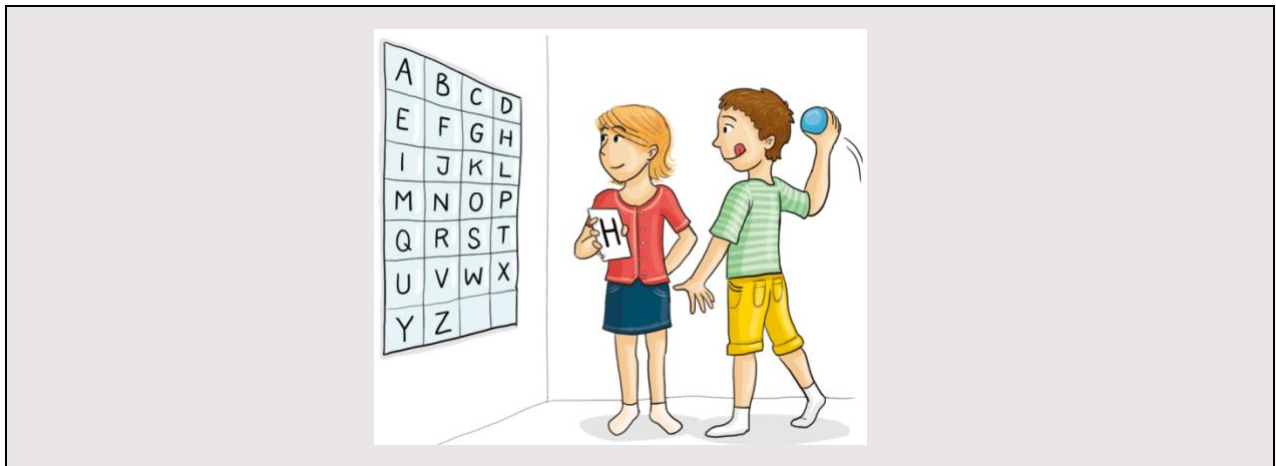


1. Hebe das rechte Bein hoch und dann zur Seite (15x).
2. Hebe das linke Bein hoch und dann zur Seite (15x).

1. Soulève ta jambe droite en avant et puis sur le côté (15x).
2. Soulève ta jambe gauche en avant et puis sur le côté (15x).

1. Lift the right leg up and then to the side (15x).
2. Lift the left leg up and then to the side (15x).

4



Vorbereitung: Schreibe das Alphabet auf ein Blatt, so wie auf dem Bild. Klebe das Bild mit Scotch (2 kleine Streifen) auf eine Tür oder Schrank. Frage deine Eltern aber zuerst.

1. Stell dich 1, 2 oder 3 Meter vom Alphabet weg. Falte ein Papier oder eine Zeitung und versuche einen Buchstaben zu treffen.



2. Du kannst jetzt mit dem Werfen deinen Namen schreiben: B E N →
Name: Ben
3. Zu zweit: Einer nennt einen Buchstaben. Der andere versucht, diesen zu treffen.

Préparation : Écris l'alphabet sur une feuille, comme sur l'image. Utilise du scotch (2 petites bandes) pour coller l'alphabet sur une porte ou une armoire. Mais demande d'abord à tes parents.

- 1. Tiens-toi à 1, 2 ou 3 mètres de l'alphabet, plie un morceau de papier un d'un journal et essaie de tirer sur une lettre.**



- 2. Vous pouvez maintenant écrire votre nom : B E N → nom: Ben**
- 3. À deux : un de vous nomme une lettre. L'autre essaie de tirer dessus.**

Preparation: Write the alphabet on a sheet, as shown on the picture. Use Scotch (2 small strips) to stick the picture onto a door or wardrobe. But ask your parents first.

- 1. Stand 1, 2 or 3 meters from the alphabet, fold a piece of paper or newspaper and try to hit a letter.**



- 2. You can now write your name with the throw: B E N → name: Ben**
- 3. For two: One of you names a letter. The other tries to hit it.**

⑤

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/>

⑥ 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 fais 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 – Schoulmeeschter zu Réiser
- Arbeitsgruppe [clevermove.lu](https://www.clevermove.lu)