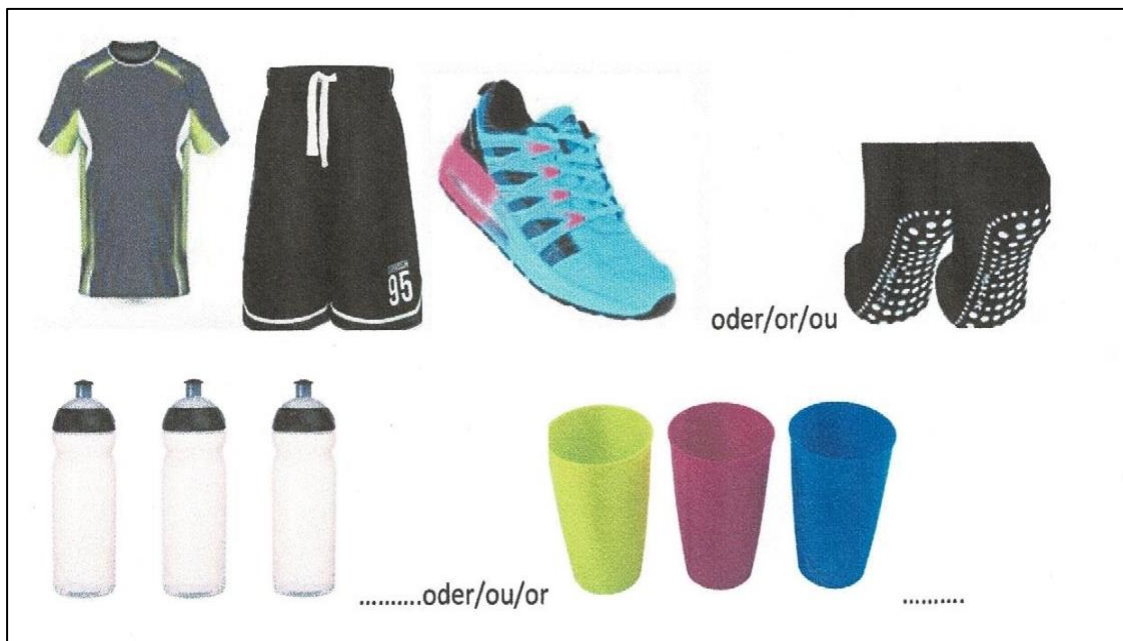


Léieren a Beweegung doheem

Thema: Bidon-Mania

Zykel 4

Du brauchst / tu as besoin / you need :



Vill Spaass !!

Amuse-toi !!

Have fun !!

①



1. Mit einer Hand werfen, mit derselben Hand auffangen (10x).
2. Mit einer Hand werfen, mit der anderen Hand auffangen (10x).
3. Zwei Bidons gleichzeitig hochwerfen und auffangen (10x).

1. Jeter avec une main, l'attraper avec la même main (10x).
2. Jeter avec une main, l'attraper avec l'autre main (10x).
3. Jeter deux canettes à la fois, puis les attraper (10x).

1. Throw with one hand, catch it with the same hand (10x).
2. Throw with one hand, catch it with the other hand (10x).
3. Throw two sport bottles at a time and then catch them (10x).

②



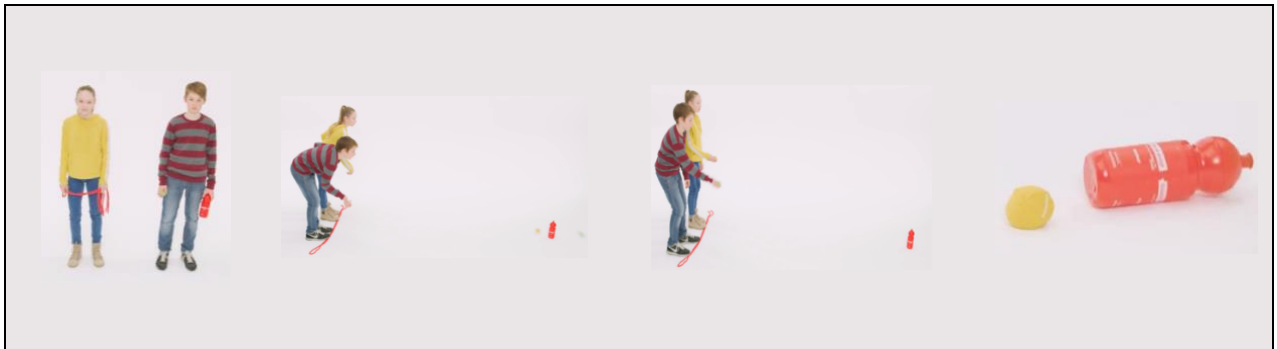
1/3 Waasser / de l'eau / water

1. Die Schüler halten ihn im Stehen am unteren Teil und werfen ihn mit Rotation auf, so dass er nach einer halben Drehung mit dem Flaschenboden auf dem Tisch zum Stehen kommt.
2. Es wird unter erschwerten Bedingungen geworfen (z.B. mit der schwächeren Hand, mit geschlossenen Augen).

1. Les élèves tiennent la partie inférieure en position debout et la jettent avec une rotation pour qu'elle s'arrête avec le fond de la bouteille sur la table après un demi-tour.
2. Le bidon est lancé dans des conditions plus difficiles (par exemple avec la main la plus faible, les yeux fermés).

1. The students hold the lower part while standing and throw it up with a rotation so that it comes to a standstill with the bottom of the bottle on the table after half a turn.
2. The bottle is thrown under more difficult conditions (with the weaker hand, with the eyes closed).

③



1. Du stehst hinter einer Linie und versuchst den Bidon mit einem Wurf eines Balles (Wollknäuel, 2 Strümpfe,) zu Fall zu bringen.
2. Du versuchst, möglichst nahe an den Bidon zu werfen, ohne diesen Bidon umzustoßen.

1. Tu te mets derrière une ligne et tu essaies de faire tomber le bidon avec une balle (pelote de laine, chaussettes ...).
2. Tu essaies de lancer le plus près possible du bidon sans le renverser.

1. You stand behind a line and try to bring down the bidon by throwing a ball (ball of wool, socks, ...) at it.
2. You try to throw the ball as close as possible to the bidon without knocking it over.

④



1. Du klemmst die Flasche zwischen den Beinen ein und läufst um den Ball. Du kannst auch mit zwei Beinen zusammen springen.
2. Du balancierst die Flasche auf einer Hand.

1. Tu peux pincer la bouteille entre tes jambes et tu peux sauter.
2. Tu tiens en équilibre le bidon dans une main.

1. You can pinch the bottle between your legs and jump with two legs together.
2. You balance the bidon on one hand.

⑤



1. Festhalten ist nicht erlaubt !

2. Du nimmst andere Gegenstände (Becher, Bücher,...).

1. Tenir n'est pas autorisé!

2. Tu prends d'autres objets (tasses, livres,...).

1. Holding on is not allowed!

2. You take other items (beaker, books,...).

⑥



Du liest einen Text und balancierst deine Flasche auf einem Körperteil.

Tu lis un texte et tu tiens en équilibre ta bouteille sur une partie de ton corps.

You read a text and balance your bottle on one part of your body.

Quelle:

- <https://schulebewegt.ch/de/specials-sets/Bidon-Mania>

Mitarbeit:

- John Welter – Schoulmeeschter zu Réiser
- Arbeitsgruppe clevermove.lu