

## ***Léieren a Beweegung doheem***

### **Thema: Gymnastik**

### **Zykel 4**

Du brauchst / tu as besoin / you need :



**Viel Spaß !!**

**Amuse-toi !!**

**Have fun !!**

①



A. Hebe das rechte Knie, pass auf deine Arme auf (15x). Dann dein linkes Knie (15x).

B. Hebe das linke Bein: gestreckt (15x). Dann dein rechtes Bein (15x).

C. Hebe das rechte Bein hoch und dann zur Seite (15 x). Dann dein linkes Bein (15x).

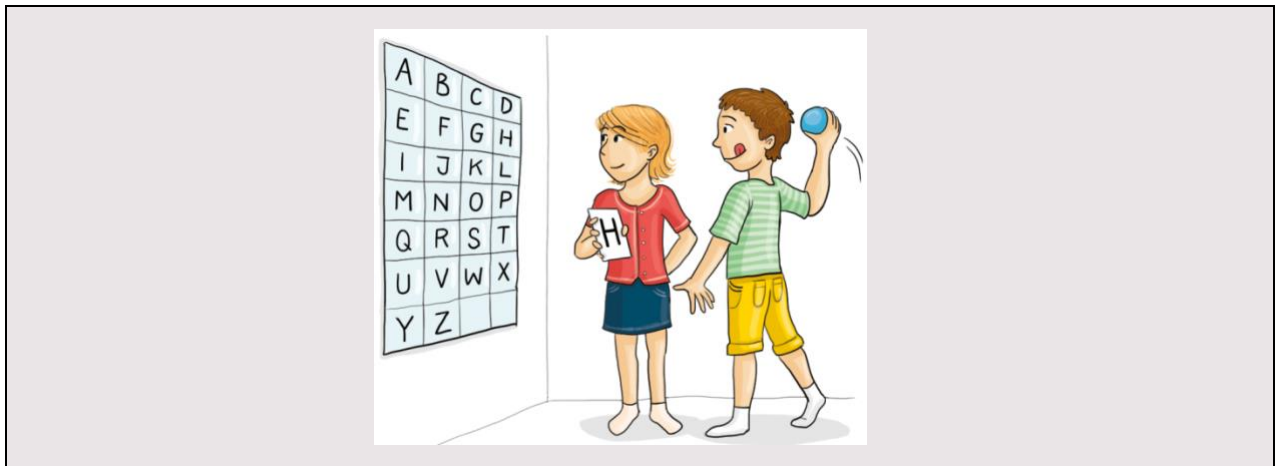
D. Hebe das rechte Bein zu deiner rechten Hand (15x). Dann dein linkes Bein zu deiner linken Hand (15x).

E. Hebe das linke Bein und strecke deinen rechten Arm zur Seite (15x). Dann dein rechtes Bein und deinen linken Arm (15x).

- A. Lève ton genou droit, surveille tes bras (15x). Puis ton genou gauche (15x).
- B. Lève ta jambe gauche sans la plier ! (15x). Puis ta jambe droite (15x).
- C. Soulève ta jambe droite en avant puis sur le côté (15x). Puis soulève ta jambe gauche (15x).
- D. Lève ta jambe droite vers ta main droite (15x). Puis lève ta jambe gauche vers ta main gauche (15x).
- E. Lève ta jambe gauche et étire ton bras droit vers le côté (15x). Puis la jambe droite et étire ton bras gauche (15x).

- A. Raise your right knee, watch your arms (15x). Then your left knee, watch your arms (15x).
- B. Raise the left leg: straight (15x). Then your right leg (15x).
- C. Lift the right leg up and then to the side (15x). Then lift the left leg up and then to the side (15x).
- D. Raise the right leg to your right hand (15x). Then raise the left leg to your left hand (15x).
- E. Raise your left leg and stretch your right arm to the side (15x). Then raise your right leg and stretch your left arm to the side (15x).

②



**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.**

### ③

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/>

### ④ 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)