

## ***Léieren a Beweegung doheem***

**Thema: Mach mit**

**Zykel 1**

**Viel Spaß !!**

**Amuse-toi !!**

**Have fun !!**

①



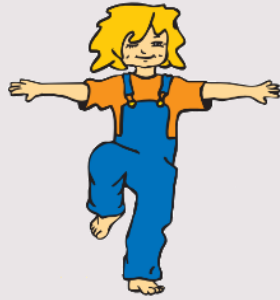
Achtung Hochwasser  
Attention inondation  
Warning flood

Setz dich vorne auf den Stuhl und lege die Arme auf den Tisch. Hebe die Beine jetzt hoch und zähle bis 5. Wiederhole die Übung und wechsle auch die Zahl.

Assieds-toi à l'avant de la chaise et pose tes bras sur la table. Maintenant, lève tes jambes et compte jusqu'à 5. Répète et change le nombre !

Sit on the front of the chair and put your arms on the table. Now raise your legs and count to 5. Repeat the exercise and change the number.

②



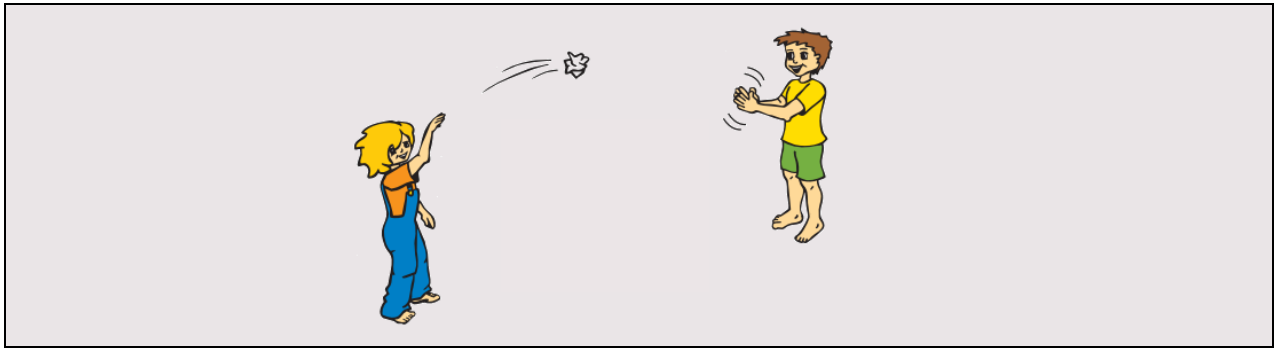
Storch / cigogne / stork

Stell dich wie ein Storch auf ein Bein, strecke die Arme zur Seite, schließe die Augen. Schaffst du es bis 10 zu zählen?

Tiens-toi sur une jambe comme une cigogne, étire tes bras sur le côté, ferme les yeux. Arrives-tu à compter jusqu'à 10 ?

Stand on one leg like a stork, stretch your arms out to the side, close your eyes. Can you count to 10?

③

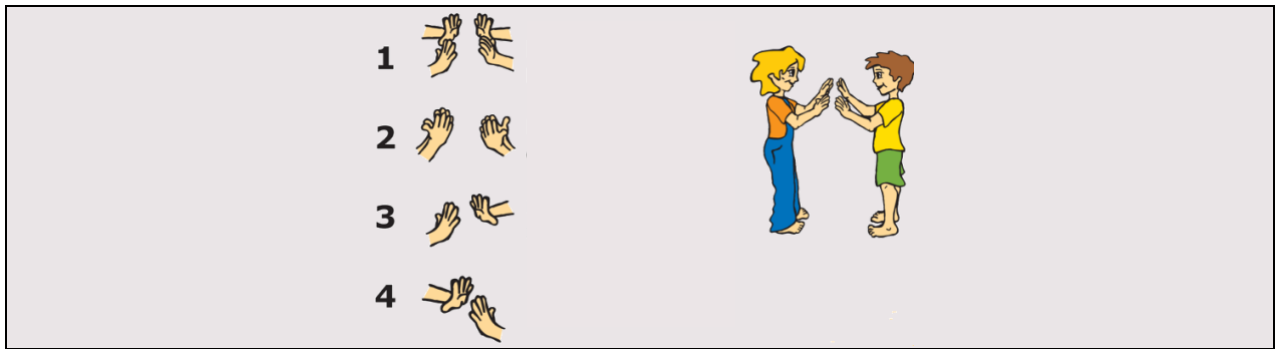


Zerknüll ein Blatt Papier zu einem Ball. Wirf ihn deinem Partner zu! Klatsch 1-mal in die Hände bevor du ihn fängst!

Froisse une feuille de papier en boule, lance la balle à ton partenaire. Frappe une fois dans tes mains avant d'attraper la balle.

Crumple up a piece of paper into a ball. Throw it to your partner! Clap your hands once before you catch it.

# 4



1. Klatsche in beide Hände des Partners
2. Klatsche in die eigenen Hände
3. Rechte Hand zu rechter Hand
4. Linke Hand zu linker Hand
5. Wiederhole

1. Frappe les deux mains du partenaire
2. Frappe dans tes mains
3. Main droite à main droite
4. Main gauche à main gauche
5. Répète

1. Clap both hands of the partner
2. Clap your own hands
3. Right hand to right hand
4. Left hand to left hand
5. Repeat

## Quelle:

- <https://www.schule.at/portale/volksschule/faecher/bewegung-und-sport/bewegung-in-der-klasse/detail/fitnessuebung-spiel.html>

## Mitarbeit:

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