

## ***Léieren a Beweegung doheem***

**Thema: Mach mit - Bewegung hält fit!**

**Zykel 2**

**Viel Spaß !!**

**Amuse-toi !!**

**Have fun !!**

①



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?

②



werfen / lancer / throw

Der Radiergummi wird geworfen und vom Partner mit dem Becher gefangen.

La gomme est lancée et attrapée par le partenaire avec le gobelet.

The eraser is thrown and caught by the partner with the cup.

③



Ballkünstler / artiste du ballon / ball handling

Leg einen Radiergummi auf deinen Vorderfuß, wirf ihn in die Luft und versuch ihn zu fangen! Wie oft schaffst du es?

Mets une gomme sur ton avant-pied, jette-la en l'air et essaie de l'attraper !  
Combien de fois arrives-tu à l'attraper ?

Put an eraser on your forefoot, throw it in the air and try to catch it! How often do you manage to catch the eraser?

# 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](https://www.clevermove.lu)