



SCRIPT

Service de Coordination de la Recherche
et de l'Innovation pédagogiques et technologiques



Bewegungsaktivitéite fir Kanner doheem (C1-C2)

Übung 1: Mir bewegen eis wéi Déieren

- Storch (lues grouss Schrëtt, Knéien eropzéien)
- Aaf (op 4 Patten)
- Pärd (galoppéieren)
- Krabb (op 4 Patte säitlech)
- Hues (hoppelen, Hänn als Oueren um Kapp)
- Maus (ganz kleng séier Schrëtt)
- Pinguin (Kleng Watschelschrëtt, Knéie bleiwen zesummen)
- Elefant (grouss, plomp Schrëtt)
- Kaatz (lues geduckt schläichen)
- Fräsch (sprange mat grouse Sätz)
- ...

Übung2: Hopsen a Sprangen

- Hopselaf (fir de C1 koordinativ nach relativ komplizéiert)
- Sprange mat zwee Féiss gläichzäiteg
- Idem no vir an nees zeréck iwwert eng Linn
- Idem säitlech hin an zréck
- Hopse säitlech (no rechts an dann no lénks)
- Sprangen op engem Been
- Sprangen ee Rhythmus op engem Been (2 re/2 lé, 3/3, 4/4...)
- Maachen den Hampelmann
- Sprangen e rythmesche Wiessel vun engem op zwee Been (Himmel an Häll)
- ...

Übung 3: Werfen a Fänken

- Mir werfen e Ball géint d'Mauer a fänken en nees op (mat 2 Hänn werfen an opfänken/mat enger Hand werfen, mat zwou opfänken/ verschidde Bäll benotzen/ Distanz zur Mauer veränneren)
- Mir werfen e Ball an d'Luucht a fänken en nees op (ier mir opfänke, klatsche mir eemol an d'Hänn/ gin an d'Knéien/dréien eis/sprangen eemol...)
- Mir jongléiere mat engem Loftball a versichen en esou laang ewéi méiglech an der Luucht ze halen (mat den Hänn/ mam Kapp/ mat de Féiss...). Och hei kënne mir dertëscht nach klatschen, de Buedem beréieren, eis ëm eis selwer dréien...
- Mir probéieren e Ball vun enger Linn aus op en Ziel ze werfen: an en Eemer, duerch e Reef, Keelen oder Béchsen vun enger Bänk oder Mauer erofschéissen...
- Mir probéieren e Ball dee mir geworf kréie, mat engem Eemer oder Becher (je no Gréisst vum Ball) opzefänken
- Mir bastelen eis e Becherspill mat engem Ball un der Schnouer drun a probéieren de Ball mam Becher ze fänken

Übung 4: Gleichgewicht

- Mir bleiwen op 1 Bee stoen (re/lé am Wiessel fir all Übungen op engem Been)
- Mir probéieren d 'Aen dobäi zou ze man
- Mir man datselwecht op enger méi wackeleger Ennerlag (Këssen, Bett)
- Mir fänken dobäi e Ball op dee mir geworf kréien
- Mir probéieren dobäi e Ball dee virun eis um Buedem läit opzehiewen, eemol ronderëm de Kierper ze dréien an nees zeréck op de Buedem ze leeën
- Mir probéieren iwwerdeems eise Schong auszedoen , op de Buedem ze stellen an duerno nees ze huelen an unzedoen
- Mir balancéieren iwwert eng Linn, e Seel, e Bamstamm, eng schmuel Mauer (nët ze héich)
- Mir balancéieren hannerrécks
- Iwwert dem Balancéieren fänke mir e Ball op, dee mir geworf kréien..

Übung 5: Orientatiounsspill

- Basis vum Spill si vun 1-10 nummeréiert Hittercher (Plastiksfläschen, Becheren, Eemeren...) déi op enger fréier Fläche (Terrass, Gaart, Garage...) verdeelt gi.
- Mir soen dem Kand eng Nummer (oder klätschen eng Zuel) an hatt soll sou séier wéi méiglech bei dee richtegen Hittche lafen. Da soe mir déi nächsten Nummer an d’Kand leeft dohin asw. (Hei kënne mir och d’Übung “Mir bewegen eis wéi Déiere” mat abauen.)
- Duerno soll d’Kand esou séier wéi méiglech der Rei no ronderëm all d’Hittercher lafen (Kann een och mat Lafrad, Trottinett, Vélo... man)
- ...

Übung 6:Hindernisparcours

- Mir versiche mat deene Saachen déi mir doheem fannen am Gaart oder dobannen e klenge Parcours ze man wou d'Kand lafe, krauchen, kloteren, d 'Kopplabunz maache... muss. Mir passen awer op, dat mir keng Saachen huelen déi geféierlech kënnte si.
- Kopplabunz op Teppich, an der Wiss oder um Bett
- Däsch oder Stull fir drënner ze krabbelen oder driwwer ze klammen
- Tunnel aus e puer Still an enger Decken
- Träppleke fir erop oder erof ze sprangen (!!!)
- Gerullt Bueddich fir ze balancéieren...