

# RESSOURCES DE COURS

## D'ALLEMAND - Les exercices APQ



### Bewegungsspiel mit Musik:

Hier kann die ganze Klasse mitmachen. Benötigt wird nur Musik und ein Gerät zum Abspielen.

#### So funktioniert's:

Das Spiel besteht aus zwei Phasen:

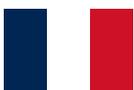
**Phase 1:** Die Musik läuft und alle Kinder dürfen sich frei im Raum bewegen. Hopsen, Tanzen, Gehen oder Hüpfen – alles ist erlaubt, solange es nicht zu wild wird und Verletzungsgefahr besteht.

**Phase 2:** Sie beenden die Musik und stellen den Kindern eine Aufgabe, bei der sie sich z. B. dehnen, mit anderen Kindern interagieren, ihren Gleichgewichtssinn oder die Geschicklichkeit trainieren.

#### Beispiele:

- Dreimal von einem Bein auf das andere hüpfen und dabei mit der rechten Hand den linken Fuß und mit der linken Hand den rechten Fuß berühren.
- Auf einem Bein stehen und hüpfen oder klatschen.
- Zehnmal von den Ballen auf die Zehenspitzen wippen.
- Mit den Hüften kreisen.
- Mit den Fingerspitzen versuchen, die Zehen zu berühren.
- Den Oberkörper nach unten hängen lassen und mit dem Kopf nicken und ihn von rechts nach links drehen, um den Nacken zu lockern.

Nach der Übung machen Sie die Musik wieder an und die Kinder bewegen sich weiter im Klassenzimmer bis zur nächsten Pause.



Jeu en mouvement avec de la musique

Toute la classe peut participer. Le seul matériel nécessaire est de la musique et des haut-parleurs.

### **Comment ça fonctionne :**

Le jeu se joue en deux phases :

**Phase 1 :** On met La musique en route et les enfants peuvent se déplacer librement dans la classe. Ils peuvent faire ce qu'ils veulent (danser, bondir, marcher, sautiller), du moment que cela reste assez calme et ne présente pas de risque de bousculades et de blessures.

**Phase 2 :** On arrête la musique et on demande aux enfants de faire un exercice comme s'étirer, interagir avec d'autres enfants, entraîner son équilibre ou son adresse.

### **Exemples :**

- Sauter trois fois d'une jambe sur l'autre tout en touchant le pied gauche en l'air avec la main gauche puis le pied droit en l'air avec la main droite.
- Se maintenir sur un pied puis sauter en l'air ou taper dans ses mains.
- Basculer 10 fois d'une position "plante des pieds au sol" vers une position "sur la pointe des pieds".
- Faire des cercles avec les hanches.
- Essayer d'attraper ses orteils avec le bout de ses doigts.
- Se pencher en avant et laisser pendre le haut du corps et la tête pour relaxer la nuque.

Après l'exercice, la musique est remise en marche et les enfants peuvent à nouveau se déplacer jusqu'à la prochaine pause.



### **Massagegeschichte:**

In Zweiergruppen massieren sich die Kinder gegenseitig zu folgender Geschichte:



## **Histoire en massage :**

En groupes de deux, les enfants se massent mutuellement en suivant l'histoire racontée en allemand ci-dessus.

Traduction de l'histoire :

- 1) Vous êtes dans la forêt. Les branches des sapins bougent légèrement dans le vent.  
→ Doucement balayer le dos du camarade de la droite vers la gauche avec les paumes des mains.
- 2) Au sol, une petite souris cherche de la nourriture  
→ Tapoter le dos du camarade avec la pointe de doigts.
- 3) Une biche traverse une clairière puis disparaît dans la forêt.  
→ "Marcher" sur le dos du camarade avec les poignets.
- 4) Au loin, on entend du tonnerre  
→ Tapoter doucement le dos du camarade avec les poings
- 5) Des petits oiseaux sautillant de branche en branche  
→ Tracer des demi-cercles sur le dos du camarade avec l'index.
- 6) Des rayons de soleil traversent les nuages.  
→ Se frotter les mains pour qu'elles deviennent chaudes et les poser sur le dos du camarade.

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.schule.at/lernwelt/bewegungsideen&ved=2ahUKEwjti7i0u--FAxV6VaQEhf\\_AfUQFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw2Q0aH0L4YSJNvtRx2DNIZx](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.schule.at/lernwelt/bewegungsideen&ved=2ahUKEwjti7i0u--FAxV6VaQEhf_AfUQFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw2Q0aH0L4YSJNvtRx2DNIZx)



## Riese und Zwerg

Stell dich auf die Zehenspitzen, streck die Arme über deinen Kopf und mach dich ganz groß, dann geh in die Hocke und mach dich ganz klein!



## Géants et nains

Mets-toi sur la pointe des pieds, étire les bras au-dessus de ta tête et fais-toi très grand ! Puis accroupie-toi et fais-toi tout petit !



## Schütteltanz

Steh auf und schüttele deine Arme und Beine locker aus! Am besten geht's mit Musik!

<https://youtu.be/KTwlv8GvsPI>



## Danse de la guimauve

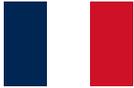
Lève-toi et agité les bras et les jambes comme s'ils étaient en guimauve. Ça marchera encore mieux en musique !



## Radfahrer

Setz dich auf einen Sessel und mach mit beiden Beinen Radfahrbewegungen in der Luft!

[https://youtu.be/c-11JScWP\\_M](https://youtu.be/c-11JScWP_M)



## Coureur cycliste

Assieds-toi sur ta chaise et fais des mouvements de vélo avec tes jambes en l'air !

\_\_\_\_\_



## Storch

Augen zu !

Stell dich ohne Schuhe wie ein Storch auf ein Bein, gib die Arme zur Seite, schließ die Augen! Schaffst du es, bis 10 zu zählen?



## La cigogne

Ferme les yeux !

Après avoir enlevé tes chaussures, mets-toi sur une jambe comme une cigogne, les bras étendus comme des ailes de chaque côté et ferme les yeux ! Est-ce que tu réussiras à compter jusqu'à 10 ?

\_\_\_\_\_



## Achterschleife

Nimm einen Papierknäuel und zieh eine liegende Acht durch deine gegrätschten Beine! Stell dich nun auf ein Bein und versch es noch einmal!  
Wie viele "Achter" schaffst du in einer Minute? Probier es auch mit geschlossenen Augen!

<https://youtu.be/aTI5sPE91-Y>



## Boucle en huit

Prends une boulette de papier et fais-lui parcourir une boucle en forme de huit entre tes deux jambes écartées. Mets-toi ensuite sur une jambe et réessaye !  
Combien de huit arriveras-tu à faire en une minute ? Tu peux maintenant essayer avec les yeux fermés !



## Wackelmännchen

Stell euch gegenüber auf! Eure Füße sind am Boden "festgeklebt". Versucht den Partner durch leichte Stöße auf die Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen!

<https://youtu.be/E3mdgYRIm-M>





## Bonshommes en équilibre

Par groupes de deux, mettez-vous l'un en face de l'autre. Vos pieds sont "collés" au sol. Colle ta paume gauche contre la paume droite de ton camarade et ta paume droite contre sa paume gauche. Essayez de vous faire perdre mutuellement l'équilibre en exerçant de légères pressions sur les paumes du camarade !

---

# RESSOURCES DE COURS

## D'ALLEMAND - Les chansons

- **Das Lied von den Gefühlen:** <https://youtu.be/joNb2d0g8Gc?feature=shared>

→ **La chanson des émotions.** Chaque émotion est associée à un animal dans la chanson, ce qui permet de faire des gestes sur les paroles.

- **Das Farbenlied:** <https://youtu.be/AxF0Per8uds?feature=shared>

→ **La chanson des couleurs.** Permet d'apprendre les couleurs les plus courantes (bleu, vert, rose, rouge, orange, jaune, blanc, noir). Chaque couleur est comparée à un objet/un item, ce qui permet de rajouter des gestes à la chanson.

- **Die Jahresuhr (Rolf Zuckowski):**  
<https://youtu.be/WJ0uJo5kJ04?si=z3tEV5Fad9cdsW9I>

→ **La chanson des mois de l'année.** Le texte est assez compliqué mais l'air très entraînant et répétitif, les enfants adorent.

- **Das Wochentagelied:** [https://youtu.be/k0zawwsQj\\_w?feature=shared](https://youtu.be/k0zawwsQj_w?feature=shared)

→ **La chanson des jours de la semaine.** Le refrain très simple permet d'apprendre rapidement les jours de la semaine. Les couplets plus complexes permettent d'introduire du vocabulaire de la vie courante.

- **Das Fliegerlied:** <https://youtu.be/Urj1pGK4QUc?si=AaxN-DCIjuw-hs7a>

→ **La chanson de l'avion.** Cette chanson très dynamique avec un refrain simple permet de faire une chorégraphie (cf. Vidéo). C'est une chanson idéale pour un moment APQ et pour introduire du vocabulaire courant ("Himmel", "Tiger", "groß", "Tag", etc.)