COM'ON - LET'S MOVE

Am Kader vum Projet Encadrement/Teambuilding organiséiert d'Sportsdépartement COM'ON-LET'S MOVE-Nomëtteger. Dës sportlech Aktivitéiten adresséiere sech un all eis 7e-Schüler a sinn fir all Leeschtungsstufen zougänglech.

Ganz an der Linn vum Projet läit den thematesche Schwéierpunkt hei ëmmer op Interaktioun, Kommunikatioun a Kooperatioun.

De Bustrajet, d'Material an den Encadrement gëtt natierlech vum Lycée gestallt.

Mountainbike

Zilsetzung an Inhalt : D'Schüler sollen zesummen d'Basics vum Mountainbike entdecken, an am grousse Grupp eng kleng Randonnée bewältegen. Hei ass besonneg e géigesäitegt Ënnerstëtzen a Récksiichthuelen gefuerdert.

No enger klenger Aféierung iwwert d'Funktionnement vum MTB an di grondleeënd Technike, féieren d'Weeër an der Haaptsaach iwwert Single-Trailen am Besch zwëscht Mamer, dem Fräiheetsbam an dem Bridel.

Viraussetzung : wiederfest Kleeder an Hännchen, Box mat enke Been (wéinst der Ketten), Bidon mat Waasser, Helm (kann och geléint ginn), fest Schong.

Maximal Bedeelegung:
24 (29.11.2017)
12 (01.12.2017)

Initiatioun Klammen (Escalade)

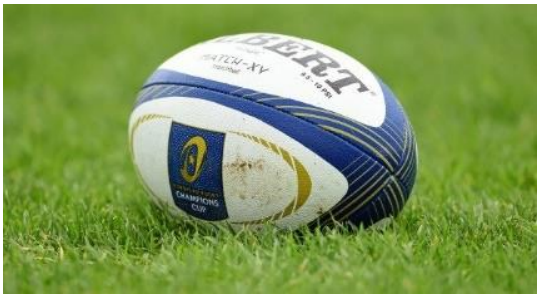
Zilsetzung an Inhalt: D'Schüler gi mat de Grondnotioune vum Klamme vertraut gemaach a léieren déi spezifesch Sécherungs- a Klammtechniken. Am Klammen ass et wichteg Vertrauen an de Partner opzebauen awer op der anerer Säit och Responsabilitéit ze iwwerhuelen.

Viraussetzung : Sportskleeder, Hoerlastik (bei laangen Hoer)

Maximal Bedeelegung : 20

Rugby

Zilsetzung an Inhalt: Kaum eng aner Sportart lieft esou vun der Kooperatioun, dem Zesummespill an dem Teamgeescht wéi de Rugby. De Schüler soll dës traditiounsträchteg Equipesportart presentéiert ginn. Heibei spillt nieft sozial-integrative Kompetenzen och d'Sécherheet eng wichteg Roll. Grondregelen an -techniken sollen geléiert an am Spill applizéiert ginn.



Viraussetzung : wiederofhängeg Kleedung

Maximal Bedeelegung : 30

Parc Teambuilding

Dëst ass eng interessant Aktivitéit am Centre Mariendalldéi wou duerch d'spilleresch Léise vun Aufgaben Kooperatioun, Zesummenhalt awer och Kommunikatioun a Verantwortung solicitéiert ginn.

Maximal Bedeelegung : 30

Waassersport (Kayak, Kanadier, Stand-Up Paddeling)

Zilsetzung an Inhalt : D'Base nautique zu Lëlz um Stauséi bitt den optimale Kader fir eng ganz Rei vu Waasser- an Outdoorsportaarten. Beim Kayak (zouent Boot fir 1 oder 2 Persoune mat Duebelpaddel) oder Kanadier (oppent Boot fir 8-12 Persoune mat Stiechpaddel) fuere respektiv beim Stand-Up Paddeling (Surfbried wourop am Stoe gepaddelt gëtt) geet et drëms dass d'Schüler nei Bewegungserfarunge maachen an dobäi hir motoresch a sozial Kompetenzen entwéckelen. An der Grupp solle si dës méi aussergewéinlech Sportaarten entdecken, déi jeeweileg Basispaddeltechnike léieren a sech dobäi géigesäiteg hëllefen. D'Beweegen um Waasser gëtt hinnen ausserdeem d'Méiglechkeet fir net nëmmen dëst Element mee och d'Natur ronderëm si, intensiv ze erliewen.

Viraussetzung : fest Schong déi dierfe naass ginn (keng Waasserschlappe, Flip-Flops, Crocs, etc.), Maillot, wiederfest Kleeder, Kleeder fir ze wiesselen, Kap, Sonnebrëll, Sonnecrème, eventuell Schnouer fir de Brëll.

Maximal Bedeelegung : 30

Date prévue	Activité	Lieu	Heures	Participants
29.11.2017 **01.12.2017**	Mountainbike	Mamer	12h15-16h30	24 élèves 12 élèves
29.11.2017 **01.12.2017**	Initiation Escalade	LGL	12h15-16h00	20 élèves
14.03.2018 **16.03.2018**	Initiation Rugby	Cessange	12h15-16h00	24 élèves
30.05.2018 **01.06.2018**	Parc Teambuilding	Mariendall	12h00-17h00	30 élèves
06.06.2018 **08.06.2018**	Waassersport	Base nautique Lëlz	12h00-17h30	30 élèves