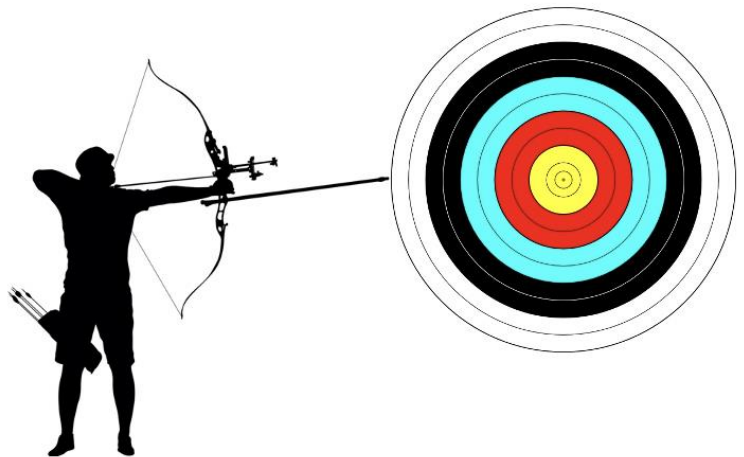


1) Tir à l'arc

Langue: lux, de, fr, engl

Durée: 8



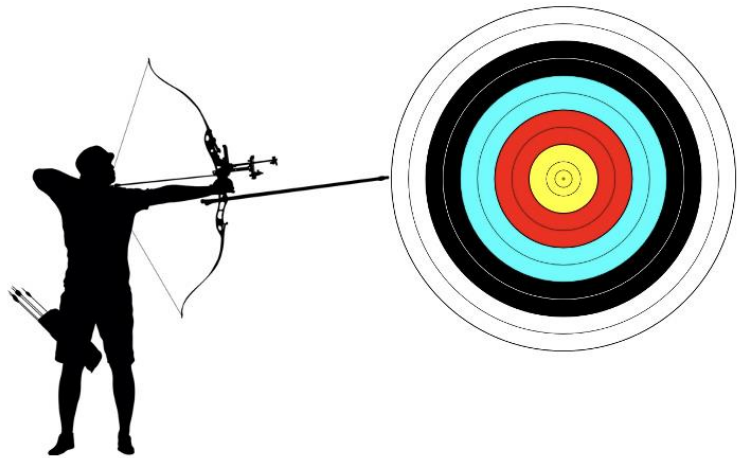
Programme: - apprendre la technique sur l'arc recourbé
- tirer à différentes distances (8m, 10m, 15m, 18m, 20m)
- production de matériel (stands et cibles)

Prérequis: motivation

Équipement: /

Objectif: tirer à l'arc
participation à un tournoi interne

1) Bogenschießen



Sprache: lux, de, fr, engl

Dauer: 12 Wochen

<p>Programm: - die Technik am Recurvebogen erlernen</p> <p>- Schießen über verschiedene Distanzen (8m, 10m, 15m, 18m, 20m)</p> <p>- Herstellung von Material (Ständer und Scheiben)</p>

Voraussetzung: Motivation

Ausrüstung: /

Ziel: Bogenschießen

Teilnahme an internem Turnier

2) Pain



Langue: de, fr, lux


Durée: 12 semaines

Programme: Chaque semaine nous allons faire du pain ou des Brötchen (p.ex. des petits pains, des bretzels, ...)

Nous allons préparer aussi un « Brotaufstrich » (tartinaie salé)

Les recettes seront publiées sur le site de l'école

Chaque élève aura son propre cahier de recettes

Prérequis: motivation pour produire quelque chose de ses mains 

envie de se nourrir sainement

Équipement: un tablier ou un vieux t-shirt/pull pour ne pas se salir

un saladier pour préparer la pâte (et pour transporter le pain à la fin du cours)

une petite boîte / bol pour le tartinaie

un torchon de cuisine

Objectif: connaissances de base de la production traditionnelle du pain avec des produits naturels


2) Brot und Co.



Sprache: de, fr, lux

Dauer: 12 Wochen

Programm: Jede Woche stellen wir ein leckeres Brot, Brötchen oder Gebäck her
Dazu machen wir einen passenden Brotaufstrich
Die Rezepte werden auf der Homepage der Schule veröffentlicht
Jede/r Schüler/in legt sein/ihr eigenes Rezeptbuch an

Voraussetzung: Motivation, selbst etwas herzustellen 
Interesse an gesundem Essen

Ausrüstung: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf (z.B. ein altes T-Shirt)
Schüssel zur Herstellung des Teiges (darin können die Backwaren auch am Ende des Kurses nach Hause transportiert werden)
Kleine Schüssel oder Dose für den Brotaufstrich
Geschirrtuch

Ziel: Grundkenntnisse der traditionellen Brotherstellung mit natürlichen Zutaten

3) Danse - Flamenco



Langue: lux, de, fr, engl, esp

Durée: 36 semaines

Programme: Cours débutant au Flamenco

Sevillanas: technique + chorégraphie

Rumba: technique + chorégraphie

Tangos: technique + chorégraphie

Possibilité d'essayer de la danse régionale luxembourgeoise et portugaise

Prérequis: motivation et envie

Équipement: à clarifier dans le cours

Objectif: promouvoir le sens du rythme et présenter les danses apprises

¡Olé!

3) TANZ - Flamenco

Sprache: lux, de, fr, engl, esp

Dauer: 36 Wochen



Programm: Einführung in Flamenco

Sevillanas: Technik + Choreografie

Rumba: Technik + Choreographie

Tangos: Technik + Choreographie

Schnupperstunden in regionalen Tänzen aus Portugal und Luxemburg

Voraussetzung: Lust und Freude

Ausrüstung: wird im Kurs besprochen

Ziel: das Rhythmusgefühl fördern, die gelernten Tänze präsentieren

iOlé!

4) Jeux de société



Langue: lux, de, fr,

Durée: 12, 24 ou 36 semaines

Programme:

Il existe différents jeux à la disposition des étudiants. Ils pourront soit essayer d'y jouer par eux-mêmes, soit demander mon aide. La gamme comprend des jeux de cartes, des jeux de stratégie, des jeux de logique et des jeux de dés, pour n'en citer que quelques-uns. Parmi ceux-ci, les élèves pourront jouer à des jeux classiques comme "Les petits chevaux, échecs, dames, Mikado, Memory, ...", mais aussi des jeux actuels comme "Catan, Carcassonne, Unlock, Cluedo,...." et bien d'autres.

Prérequis:

Les élèves doivent être intéressés et volontaires pour découvrir quelque chose de nouveau. Peu importe qu'ils soient expérimentés ou débutants, qu'ils viennent seuls ou en groupe.

Équipement:

Les élèves sont libres d'apporter leurs propres jeux.

Objectif:

Les élèves auront l'opportunité de s'initier aux jeux de société comme alternative aux médias. L'accent est toujours mis sur le plaisir de jouer. Ce faisant, les élèves acquièrent de manière ludique de nombreuses compétences dont ils auront également besoin en classe et plus tard dans la vie courante, telles que le respect des règles, la persistance dans l'apprentissage des règles, la pratique des règles, la coopération et la compétition, la victoire et la défaite, la logique et la stratégie, ainsi que la persévérance.

4) GESELLSCHAFTSSPIELE



Sprache: lux, de, fr

Dauer: 12, 24 oder 36 Wochen

Programm:

Den Schülern stehen verschiedene Spiele zur Verfügung, die sie entweder selbst ausprobieren oder mit meiner Hilfe erlernen können. Das Angebot erstreckt sich über Kartenspiele, Strategiespiele, Logikspiele sowie Würfelspiele, um nur einige zu nennen. Darunter können sie Spieleklassiker wie „Mensch ärgere dich nicht, Schach, Dame, Mikado, Memory, ...“, aber auch aktuelle Spiele wie „Die Siedler von Catan, Carcassonne, Unlock, Cluedo, ...“ und viele mehr ausprobieren.

Voraussetzung:

Die Schüler sollten Neugierde mitbringen und etwas Neues ausprobieren wollen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie schon alte Hasen oder Spieleanfänger sind, alleine oder in Gruppen kommen.

Ausrüstung:

Die Schüler können auch eigene Gesellschaftsspiele mitbringen.

Ziel:

Die Schüler sollen Gesellschaftsspiele als Alternative zu den Medien kennen lernen. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Spielen. Dabei erlernen die Schüler spielerisch viele Fähigkeiten, die sie auch im Unterricht und in ihrem späteren Leben benötigen, wie bspw. sich an Regeln zu halten, Ausdauer beim Erlernen der Regeln, Regeln einüben, das Kooperieren und Konkurrieren, das Gewinnen und Verlieren, logisches sowie strategisches Denken und Durchhaltevermögen.

5) Cross-Training HIIT



Langue: lux, de, fr, engl.

Durée: 12 semaines

Programme:

- Construction de techniques efficaces
- Mobilisation et développement de ses ressources
- Connaissance/Dépassement de soi
- Progression à son propre niveau

Prérequis: Motivation

Équipement: Tenue de sport, bouteille d'eau

Objectif: Entretien de sa forme physique avec des exercices au poids du corps.

5) Cross-Training/ HIIT



Sprache: lux, de, fr, engl.

Dauer: 12 semaines

Programm:

- Erlernen der verschiedenen Techniken
- Mobilisierung und Entwicklung seiner Fähigkeiten
- Selbsteinschätzung und Selbstüberwindung
- Weiterentwicklung in seinem eigenen Rhythmus

Voraussetzung: Motivation

Ausrüstung: Sportbekleidung, eine Flasche Wasser

Ziel: Pflege der körperlichen Verfassung durch Übungen mit dem Körpergewicht.

6) Ciné-Club



Langue : lux, de, fr, port

Durée : 36 semaines

Programme : 12 semaines : Les films à l'affiche.

12 semaines : Découverte d'une série de films par genre (policier, action, drame, comédie ...)

12 semaines : Découverte de ma vidéothèque.

Prérequis : Envie de développer sa culture cinématographique, participer à un débat ou une discussion autour d'un film.

Équipement: /

Objectif: Plaisir de découvrir ensemble un film et les artistes qui l'ont réalisé.

6) Ciné-club



Sprache : lux, de, fr, port

Dauer : 36 Wochen

Programm : 12 Wochen : Filme auf dem Programm.

12 Wochen : Entdeckung einer Reihe von Filmen nach Art (Krimi, Aktion, Drama, Komödie ...)

12 Wochen : Entdeckung meiner Videothek.

Voraussetzung : Interesse an der Entwicklung seiner Filmkultur, Teilnahme an einer Filmdiskussion.

Ausrüstung: /

Ziel: Freude, gemeinsam, einen Film und die Künstler zu erleben.

7) Ballsportarten

Mélanie Correia

Teilnehmer: 8-12

Sprache: lux, de, fr, engl, port, esp

Dauer: 12



Programm:

Jede Woche werden wir eine andere Ballsportart praktizieren. Das sind folgende:

Fußball, Basketball, Handball, Völkerball, Badminton, ...

Voraussetzung: Motivation

Ausrüstung: Sportbekleidung

Ziel: Spaß, Teamgeist

7) Sport de ballon

Mélanie Correia

Participants: 8-12

Langue: lux, de, fr, engl, port, esp

Durée: 12



Programme:

Chaque semaine, nous pratiquerons un sport de ballon différent. Ce sont les suivants :

Football, basket-ball, handball, dodgeball, badminton, ...

Prérequis: motivation

Équipement: vêtements de sport

Objectif: plaisir, esprit d'équipe