

LEXIQUE ALLEMAND ET EPS

<u>PARTIES DU CORPS</u>			
Der Körper	Corps	Der Kopf	Tête
Der Hals	Cou	Die Schultern	épaules
Die Arme	Bras	Die Ellbögen	coudes
Das Handgelenk	Poignet	Die Hände (Hand)	mains
Die Finger	Doigts	Die Brust	la poitrine
der Rücken,	Dos	Der Bauch	ventre
das Gesäss /der Popo	Le fessier / les fesses	Die Hüfte	les hanches
das Knie/ die Knie	Genou	Die Beine	jambes
die Oberschenkel	Cuisses	Die Unterschenkel	mollets
der Knöchel	Chevilles	Der Fuss (die Füße)	ped
die Zehen	orteils		
<u>VERBES D'ACTION</u>			
gehen vorwärts	marcher (en avant, en	joggen	trotter
/rückwärts	arriere)		
hopsen	avancer en sautant	springen	sauter
kriechen	ramper	sich drehen (dreht euch)	tourner
sich beugen	se pencher / se baisser	das Knie beugen	fléchir le genou
in die Hocke gehen	s'accroupir	winken	agiter le(s) bras
den Arm heben	lever le bras	klatschen	taper des mains
kicken	taper (dans le ballon)	stampfen	taper des pieds
schütteln, bewegen	agiter	klettern (auf)	escalader, monter sur
Kniebeugen machen	faire des squat	sich setzen (setzt euch)	s'asseoir
sich hinlegen (legt euch hin)	s'allonger	sich bewegen (bewegt euch wie.....)	bouger comme
angreifen	toucher	fangen	attraper
« Sitzkreis »	se mettre en cercle	rollen	rouler
einen Purzelbaum machen	faire une roulade	sich strecken (streckt euch aus)	s'étirer
schieben, stossen	pousser (doucement et violemment)	sich entspannen (entspannt euch)	se détendre
die Körperspannung	gainage		

<u>LES ANIMAUX</u> (pour de l'expression corporelle, les premiers de « Von Kopf bis Fuss » de E Carle)			
der Pinguin	die Giraffe	der Büffel	der Affe
der Seehund (phoque)	die Katze	das Krokodil	das Kamel
der Esel (âne)	der Hund	die Henne (poule)	der Elefant
die Ente (canard)	die Kuh (vache)	das Schwein (cochon)	der Papagei (perroquet)
die Schlange (serpent)	die Maus	der Vogel (oiseau)	der Bär (ours)
<u>REPERES SPATIAUX</u> (en statique + datif, en directionnel + accusatif)			
rechts / links	(à) droite / gauche	vorwärts/rückwärts	en avant / arrière
auf / ab	vers le haut/le bas	sur/sous	auf / unter
auf der Seite	sur le côté	zur Seite / seitwärts	vers le côté
vor / hinter	devant / derrière	im Kreis	en cercle
im Rechteck	en rectangle / carré	weit / nah von	loin / près de
neben	à côté		
<u>ADJECTIFS</u>			
schnell / langsam	rapide, lent	hoch / tief	haut/ bas
hart / weich	dur / mou	schwer / leicht	lourd / léger
stark / schwach	fort / faible (en force)	gestreckt / gebeugt	tendu / fléchi
<u>MATERIEL DE SPORT</u>			
der Kegel	cône	die Linie	la ligne
die Matte	tapis	der Reifen	cerceau
die Bank	le banc	die Stoppuhr	le chronomètre
die (Triller)pfeife	le sifflet	das Band	le ruban
die Feder	la plume	der (Sand)sack	le sac
das Seil	la corde	der Ballon	le ballon
der Stab / der Stecken	le bâton		
<u>EMOTIONS ET ETATS</u> (inductrices de la danse) – à partir de l'album « Aujourd'hui je suis... » de M Van Hout			
traurig / glücklich	(mal)heureux	wütend , zornig	en colère, en rage
ängstlich	peureux, angoissé	müde	fatigué
alt	vieux	kindisch	enfantin
aufgeregt	excité	begeistert	enthousiaste
neugierig	curieux	bezaubert	émerveillé
gelangweilt	ennuyés		
<u>RÔLES</u>			
der Gegenspieler	Adversaire	der Mitspieler	co-équipier
der Schiedsrichter	Arbitre	der Akrobat	acrobate

der Sichernde der Läufer	le pareur le coureur	der/die TänzerIn der Zuschauer	le danseur, la danseuse spectateur
<u>PHRASES DE CONSIGNES : → ECHAUFFEMENT</u>			
<p>Springt, hopst auf und ab. Wärmt eure Gelenke auf (den Hals, die Hüfte,...) Hüpft auf einem Fuss hinüber. → <u>COURSE :</u> Lauft schneller /langsamer. Joggt drei Runden. Lauft mit den Knien zur Brust/mit den Fersen zum Po. Sprintet hinüber. Laft im Zickzack. Bewegt euch nach rechts / nach links. Geht zur Erholung. → <u>DANSE :</u> Entspannt eure Arme. Bewegt euch zum Rhythmus. Bewegt euch wie eine Schlange,..... Bleibt starr. Setzt euch hin. Steht auf und geht herum. → <u>ACROSPORT :</u> Haltet euch an den Händen. Halte deinen Partner. Bleibe gespannt. Suche deinen Halt.</p>	<p>Sautez, sautillez aller/ retour. Echauffez vos articulations (le cou, les hanches,...) Déplacez vous à cloche-pieds là-bas. Courez plus vite / plus lentement. Trottinez trois fois autour de la salle. Courez avec les genoux poitrine / les talons fesses. Sprintez jusque là-bas. Courez en zigzag. Bougez à droite, à gauche. Marchez pour récupérer. Relâchez vos bras. Bougez avec le rythme. Bougez comme un serpent ... Faites la statue. Asseyez-vous. Levez-vous et marchez. Tenez-vous par les mains. Tiens ton partenaire. Gaine ton corps. Choisis ton appui / tes appuis.</p>		
<u>PEDAGOGIE ET CONSIGNES DE TRAVAIL/DISCIPLINE</u>			
<p>Hört auf die Regeln. Schaut euch die Arbeitsstationen an. Wartet auf das Startsignal. Schliesst die Augen. Hört auf die Musik. Lest. Schaut. Filmt. Es geht los. Los ! Stellt euch an. In die Reihe ! Warte bis du dran bist. Du bist dran. Stoss nicht herum. Schrei nicht. Zappel nicht. Streitet nicht. Seid still.</p>	<p>Ecoutez les règles. Observez les ateliers de travail. Attendez le signal de départ. Fermez les yeux. Ecoutez la musique. Lisez. Observez. Filmez. Ca commence. Allez ! Mettez-vous en ligne. Rangez-vous. Attends ton tour. C'est ton tour. Ne bouscule pas. Ne crie pas. Ne t'âgite pas. Ne vous disputez pas. Taisez-vous.</p>		