






# FIT Kanner doheem (1)

Eng Rei flott Übungen fir Kanner (an Elteren) fir trotz Corona a Form ze bleiwen!

Zesummegehallt vum Jeanine Levooz & Olivier Bechet



1

Kuerz Beschriewung	Action-Link	
<p>Der Basketballverein ALBA startet mit <b>Online-Sportkursen</b> für Kinder und Jugendliche. Von Montag bis Freitag wird ALBA nun auf seinem Youtube-Kanal ein Sport-Programm für die Kleinsten und Mittelgroßen im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr) veröffentlichen. Neben <b>Übungen zum Mitmachen</b> wird auch Wissen rund um das Thema Training &amp; Bewegung geliefert (täglich ab 24. März 2020).</p> <p><b>Cours de sport</b> quotidien pour petits (9h), moyens (10h) et grands (11h) mis en ligne par un club de basketball allemand (ALBA).</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oINRORNaXyU">https://www.youtube.com/watch?v=oINRORNaXyU</a></p>	
<p><b>Seil springen</b> – der Kalorien-Killer: Wer etwas für Muskulatur und Ausdauer zugleich tun will, der sollte sich vornehmen, während der Isolation täglich 20 Minuten Seil zu springen. Kaum zu glauben: In 10 Minuten werden beim Seilspringen so viele Kalorien verbrannt wie beim 60-minütigen Dauerlauf! Wie beim Tanzen wird das Gehirn zudem durch die Koordination auf Hochtouren gebracht.</p> <p><b>La corde à sauter</b> est l'accessoire fitness brûleur de calorie! Le saut à la corde est un exercice de fitness complet qui vous permet de solliciter simultanément tous vos muscles. Pour faire face à cette activité de haute intensité, le corps doit puiser dans ses réserves énergétiques. <b>La corde à sauter</b> est un jeu pour les adultes et les enfants.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lgTYomgD1OA">https://www.youtube.com/watch?v=lgTYomgD1OA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Y2IDXmqMPE">https://www.youtube.com/watch?v=9Y2IDXmqMPE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q">https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q</a></p>	
<p><b>Treppenlaufen</b> verbrennt extrem viele Kalorien, steigert die Ausdauer und stärkt die gesamte Körpermuskulatur.</p> <p><b>Monter les escaliers</b>, c'est du sport! Vous pouvez grimper les marches le plus vite possible : cet exercice « cardio » aura pour effet de faire travailler votre cœur. Une autre méthode consiste à monter les escaliers sur la pointe des pieds.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9IQmHqCOseE">https://www.youtube.com/watch?v=9IQmHqCOseE</a></p>	
<p><b>Calisthenics</b>-Übungen, können <b>gut zuhause und ganz ohne Geräte</b> gemacht werden. Bei Calisthenics wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Klassische Übungen sind zum Beispiel Liegestütze, Kniebeugen oder Beinheben. Wer eine Klimmzugstange zuhause hat, kann diese auch ins Training miteinbeziehen.</p> <p>Quand on parle de <b>callisthénie</b>, on parle des techniques qui consistent à se servir du <b>poids du corps</b> et de la gravité pour exercer tous ses muscles et non seulement certaines parties du corps.</p> <p>(Infolink: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MatWpYM0qpc">https://www.youtube.com/watch?v=MatWpYM0qpc</a>)</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UioQfnyKPZw">https://www.youtube.com/watch?v=UioQfnyKPZw</a></p>	
<p>3 flott Übungen mat Saachen, <b>déi jiddereen doheem huet</b>.</p> <p>Trois exercices avec des <b>objets qui se trouvent dans chaque ménage</b> (en portugais).</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BP9VS67RO7w">https://www.youtube.com/watch?v=BP9VS67RO7w</a></p>	

# FIT Kanner doheem (1)

Eng Rei flott Übungen fir Kanner (an Elteren) fir trotz Corona a Form ze bleiwen!

Zesummegehallt vum Jeanine Levooz & Olivier Bechet



2

<p>Grecco bringt Kinder (<b>cycle 1</b>) auf eine abenteuerliche Reise zu einem verborgenen Tempel. Dabei werden alle ein komplettes <b>Aerobic-Training</b> durchmachen - kindgerecht, mit viel Spaß und guter Laune. Also nichts für Schlafmützen. Aufstehen und mitmachen!</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk">https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk</a></p>	
<p><b>Familien Workout</b> - Kraft, Beweglichkeit, Koordination</p> <p><b>Exercices pour toute la famille</b> - Force, agilité et coordination</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg">https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw">https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw</a></p>	
<p>Training mit <b>Wasserflaschen</b></p> <p>Entraînement avec des <b>bouteilles d'eau</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KJxSCb7uYiw">https://www.youtube.com/watch?v=KJxSCb7uYiw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2rkffCFOXsc">https://www.youtube.com/watch?v=2rkffCFOXsc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4wIMWefN7tg">https://www.youtube.com/watch?v=4wIMWefN7tg</a></p>	
<p>Dësen Challenge gouf a Kanada während dem Mount vun der Bewegung proposéiert; zu Lëtzebuerg maache mir dat elo och! Vergiesst net gutt an- &amp; auszeootmen während den Übungen (déi fänken no 1:26 min un)!</p> <p>Défi proposé au Canada lors du mois du mouvement, mais au Luxembourg aussi on relève le défi !</p> <p>1<sup>er</sup> défi: « Lève-toi et bouge » (<b>Fitnessübungen</b>)</p> <p>2<sup>e</sup> défi « Lève-toi et bouge »</p> <p>Cette fois, on danse la <b>Zumba</b>®! / Dës Kéier danze mir Zumba®!</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XdOT2gt-FMs">https://www.youtube.com/watch?v=XdOT2gt-FMs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tH5km_LC8s">https://www.youtube.com/watch?v=tH5km_LC8s</a></p>	
<p>Entwéckel déi Gläichgewiicht, deng Gewiewegkeet, deng kierperlech a geeschteg Kraaft mat Yoga!</p> <p>Développe ton équilibre, ta souplesse, ta force physique et mentale grâce au <b>Yoga</b>!</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WMTiRfQICr0">https://www.youtube.com/watch?v=WMTiRfQICr0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xsphSxDLTj4">https://www.youtube.com/watch?v=xsphSxDLTj4</a></p>	
<p>An elo e bësse Rou, ei wéi deet dat gutt! (Kurz <b>Übungen fir sech ze berouegen</b> an sech op ee relaxen Owend ze preparéieren).</p> <p>Un peu de calme maintenant, que ça fait du bien ! (Petits <b>exercices pour se calmer</b> et se préparer à une soirée relax).</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Be7qUnTT3E">https://www.youtube.com/watch?v=Be7qUnTT3E</a></p>	
<p>Et ass Zäit fir an d'Bett! (kleng <b>Meditatioun &amp; Phantasiees</b> fir gutt anzeschlofen)</p> <p>Au lit maintenant! (Petite <b>méditation et voyage fantaisiste</b> pour bien s'endormir)</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zHP08NqOY5o">https://www.youtube.com/watch?v=zHP08NqOY5o</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9c-atkXvNhY">https://www.youtube.com/watch?v=9c-atkXvNhY</a></p>	