



Versioun 31.3.2020

Weider flott Spiller & Übungen fir doheem fit ze bleiwen!

Zesummegeallt vum Jeanine Levooz & Olivier Bechet

Kuerz Beschreibung	Action-Link
<b>Animal Moves</b> (Dat geet och eleng, mee et ass méi flott zu zwee oder méi ! ☺) <b>Gym animale</b> pour enfants: le sport en s'amusant (à deux ou plusieurs c'est encore plus gai !)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=chUA3U29ciQ">https://www.youtube.com/watch?v=chUA3U29ciQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI">https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xvwwcXTopd8">https://www.youtube.com/watch?v=xvwwcXTopd8</a>
<b>Eltern-Kind-Spiele</b> für zu Hause Jeux sportifs pour <b>parents et enfants</b> à la maison	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI">https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ybXMktmepUA">https://www.youtube.com/watch?v=ybXMktmepUA</a>
10 Partnerübungen für die <b>Bauchmuskeln</b> 10 exercices d' <b>abdos</b> à faire à 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NN0iVgyoA7Y">https://www.youtube.com/watch?v=NN0iVgyoA7Y</a>
<b>Fitness mit cooler Musik</b> – mach mit ! Entraîne-toi avec cette musique branchée !	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg">https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zb3sVK4Snkk">https://www.youtube.com/watch?v=zb3sVK4Snkk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=piQwBdQdaKY">https://www.youtube.com/watch?v=piQwBdQdaKY</a>
<b>Ringen &amp; Raufen</b> Jeux de lutte et d'opposition ludique	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk">https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-UjghmNtCU">https://www.youtube.com/watch?v=-UjghmNtCU</a>
<b>Gummitwist</b> (Erklärung einiger bekannter Gummitwist-Sprüche) <b>Jeux avec élastique</b> (apprendre à jouer à l'élastique facilement, seul(e) avec des chaises ou avec ses frères/sœurs/parents,...)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M_JgJ8">https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M_JgJ8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hmpbxjACxtc">https://www.youtube.com/watch?v=hmpbxjACxtc</a>
3 Kinderspiele für drinnen: Tischtennisball-Wettpusten, Nüsse schubsen, Eisschollen-Rennen 3 jeux d'enfants pour le salon, la cuisine,... (en allemand)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5ycn1h6IDE">https://www.youtube.com/watch?v=E5ycn1h6IDE</a>
Erfann mat denge Geschwëster ee <b>Bewegungsparcours</b> an engem Zëmmer oder am Gaart; fro deng Elteren fir d'éischt ob's du dat dæerfs a looss si de Parcours och selwer testen – si freeë sech bestëmmt ! (⇒ hei e puer flott Iddien) <b>Imagine un parcours</b> avec tes sœurs /frères ; demande d'abord la permission à tes parents et surtout après n'oublie pas de faire tester le parcours à tes parents – ils vont adorer ! ☺ (⇒ tu trouveras quelques idées les vidéos)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kUlrXDghw9Ip">https://www.youtube.com/watch?v=kUlrXDghw9Ip</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ePgRVmCqS-E">https://www.youtube.com/watch?v=ePgRVmCqS-E</a>
<b>Geschéckleckeetsspiller</b> (Murmeltragespiel, Nudelkampf, Weckerbombe ⇒ <b>Variante: im Kreis passen</b> ) Jeux d'adresse et de réflexe (Transport de billes avec les pieds, bataille de spaghettis, la bombe ⇒ <b>pour varier se lancer la bombe</b> )	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PKPQ0M5RRto">https://www.youtube.com/watch?v=PKPQ0M5RRto</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ldd6859A44I">https://www.youtube.com/watch?v=ldd6859A44I</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B6LMqUryZ84">https://www.youtube.com/watch?v=B6LMqUryZ84</a>
<b>Sportakrobatik</b> für Kinder ( <b>cycle 1</b> ): Pyramiden / <b>Acrogym</b> (pyramides humaines pour tout-petits de 3 à 5 ans)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fTbilljA2Dk">https://www.youtube.com/watch?v=fTbilljA2Dk</a>
<b>Massagen</b> (e puer Iddien, mee et gëtt nach gaaanz vill aner Méigleckeeten) <b>Les massages</b> (quelques idées parmi des dizaines, laisse libre cours à ton imagination ☺)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2eO2Z_Dieus">https://www.youtube.com/watch?v=2eO2Z_Dieus</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0T7iV0KA64&amp;list=PLB3KV-N-8HGN9XIN4ObxH2ZBFh1q7fS0p">https://www.youtube.com/watch?v=0T7iV0KA64&amp;list=PLB3KV-N-8HGN9XIN4ObxH2ZBFh1q7fS0p</a>
<b>Gesellschaftsspiel / Jeu de société: Twister</b> (Bastel-Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwKdUEZMiVo">https://www.youtube.com/watch?v=fwKdUEZMiVo</a> )	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xf1w5_-7XvU">https://www.youtube.com/watch?v=Xf1w5_-7XvU</a>