

FIT Kanner doheem³

Sport, Spill a Bewegung fir trotz Corona a Form ze bleiwen!



Nëmme fir mat deene Leit ze maachen, déi bei dir doheem wunnen; **mindestens 2 Meter** Ofstand hale vun allen anere Leit !
A faire **uniquement** avec les personnes vivant chez toi, garde une distance **d'au moins 2 mètres** avec toute autre personne !

Versioun 31.03.2020

Zesummegeallt vum Jeanine Levooz & Olivier Bechet



Opgepasst ! Du däerfs dës Aktivitéiten nëmmen da maachen, wann s du dech genee un d'Reegelen häls, déi d'Regierung wéinst dem Coronavirus decidéiert huet! / **Attention!** Pour pouvoir faire ces activités, tu dois strictement respecter les consignes décidées par le gouvernement dans le cadre de la crise du **COVID-19** (https://msan.gouvernement.lu/dam-assets/covid-19/corona_dp/FLY-Bleift-doheem.pdf) !

Kuerz Beschriewung	Action-Link
Spadséieren Promenades: Auto-pédestre, Sentier(s) du Syndicat d'initiative local,...	tourisme>chemins%20de%20randonnée">https://www.geoportail.lu/>tourisme>chemins de randonnée
Kinderspiele für draußen /Jeux pour l'extérieur	https://www.youtube.com/watch?v=8l5opAehaZQ
Fitness Parcours a) Géi oder laf een Tour & probéier all d'Fitnessübungen ze maachen! / Fais un tour en essayant tous les exercices de fitness proposés ! b) Laf 1 Tour (ouni d'Fitnessübungen ze maachen) a schreif deng Zäit op ; probéier di nächste Kéier nach méi séier ze lafen! / Cours un tour (<u>sans faire les exercices de fitness</u>) et note ton chrono; la prochaine fois tu essaieras de courir encore plus vite ! 😊	https://www.wort.lu/de/lokales/trimmpfade-und-outdoor-fitness-parks-fitness-im-freien-553f967a0c88b46a8ce583dc https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-nature/promenades-et-parcours/parcours-de-sante-et-de-cross https://www.visit-eislek.lu/de/entdecken-erleben/aktiv-eislek/fitness-parcours
Schnitzeljagd im Wald: Spontan und auch bei Wanderungen perfekt Chasse au trésor en forêt	https://www.youtube.com/watch?v=14au77IKsSI
Geocaching mit Kindern - die moderne Variante der Schatzsuche, ein vielseitiges Hobby für die ganze Familie Le Geocaching - voilà une activité que l'on peut faire avec ses enfants...une chasse au trésor dans la nature	https://www.youtube.com/watch?v=MaT1Znz_dsw https://www.youtube.com/watch?v=WO3eny4H-XU https://www.youtube.com/watch?v=rXKQNjcb0qM https://www.youtube.com/watch?v=glu1ZaVtPwA&list=TLPQMjkwMzlwMjBniA90nrJ49w&index=8
Inlineskaten, Wakeboard, Einrad, (Scooter, Vëlo,...) / Schutzaurüstung (Helm & Schoner) nicht vergessen! Ne pas oublier l' équipement de protection (casque, protège-poignets, protège-coudes, protège-genoux) !	https://www.youtube.com/watch?v=X6Wfr03DnNU https://www.youtube.com/watch?v=uP70Nypk6IU https://www.youtube.com/watch?v=ax7TyehuNew

FIT Kanner doheem³

Sport, Spill a Bewegung fir trotz Corona a Form ze bleiwen!



Nëmme fir mat deene Leit ze maachen, déi bei dir doheem wunnen; **mindestens 2 Meter** Ofstand hale vun allen anere Leit !
A faire **uniquement** avec les personnes vivant chez toi, garde une distance **d'au moins 2 mètres** avec toute autre personne !

Versioun 31.03.2020

Zesummegestallt vum Jeanine Levooz & Olivier Bechet



Opgepasst ! Du däerfs dës Aktivitéiten nëmmen da maachen, wann s du dech genee un d'Reegelen häls, déi d'Regierung wéinst dem Coronavirus decidéiert huet! / **Attention!** Pour pouvoir faire ces activités, tu dois strictement respecter les consignes décidées par le gouvernement dans le cadre de la crise du **COVID-19** (https://msan.gouvernement.lu/dam-assets/covid-19/corona_dp/FLY-Bleift-doheem.pdf) !

<p>KUBB - Wikingerschach (Spielregeln) KUBB - le jeu vinking (règles de jeu)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=HZtLVFOW_0 https://www.youtube.com/watch?v=7LSdfOM9iD4</p>
<p>Crossboule ist ähnlich wie Boule oder Boccia, wird aber mit weichen Bällen gespielt und lässt sich prima drinnen und draußen spielen / Crossboule est comparable à la <u>pétanque</u> mais se joue avec des balles molles</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=cnPL29sIKoQ https://www.youtube.com/watch?v=U8ZUQ8dSh48</p>
<p>Möllky (Spielregeln) / Tipp: Kegel selbst basteln mit leeren Plastikflaschen Règles du jeu des quilles finlandaises / Astuce : Bricole tes quilles toi-même avec des bouteilles en plastique !</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=qJAglyYgTI https://www.youtube.com/watch?v=Uj90_v1vZ0I</p>
<p>Ringtennis: Tennis trifft Turnen Un jeu où se rencontrent tennis et gymnastique</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pq_EXQpRvS8</p>
<p>1 gegen 1: Völkerball & Beachvolley (Beachvolley auch mit aufblasbarem Strandball = einfacher) 1 contre 1: ballon chasseur et beach-volley (pour faciliter le jeu de beach-volley utilise une balle de plage gonflable)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wmtsIH7gaa8 https://www.youtube.com/watch?v=OLzBaLBI5go</p>
<p>Hausdier-Laf-Challenge De Start ass bei dir doheem virun der Dir; laf während genee 5 Minuten (am beschten ouni stoen ze bleiwen) a kuck wéi wäit dass du kënnst (dat ass dän Zil; villäicht kanns du déi Platz um Buedem mat Kräid markéieren oder eng Foto mat dengem Handy maachen). Fir nees Heem kanns du gemittlech (ouni Zäitbegrenzung) lafen. Déi Deeg dono probéiers du a 5 Minuten <u>op der selwechter Streck</u> ëmmer e bësse méi wäit ze kommen.</p> <p>Le défi de course à pied qui te « PORTE » plus loin Départ devant ta porte d'entrée; cours pendant exactement 5 minutes (si possible sans t'arrêter) et regarde jusque où tu vas aller (ce point sera ton arrivée ; si tu veux, dessine un point au sol avec de la craie ou prends une photo avec ton portable). Pour le retour à la maison tu pourras courir à ton aise (sans chronométrage). Les jours après tu emprunteras <u>le même parcours</u> pendant 5 minutes et tu essaieras d'aller toujours un peu plus loin !</p>	

