





Sport & Spiller **mat an ouni Ball** fir doheem fit ze bleiwen!

Versioun 24.4.2020

Zesummegeallt vum Jeanine Levooz & Olivier Bechet

Kuerz Beschreibung	Action-Link
Stabilisationstraining (14 Übungen zum Mitmachen in <u>zwei</u> Schwierigkeitsstufen) 14 exercices de stabilisation (2 niveaux : à gauche = difficile / à droite = facile)	 https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE
Foot /Basket (Technik, Koordination & Ausdauer / technique, coordination et condition physique)	https://www.youtube.com/watch?v=tnB2F-RsPUw https://www.youtube.com/watch?v=Szn3h-JKLz8 https://www.youtube.com/watch?v=sxZ98afXBSE
African Dance (auf der Uhr tanzen / danser sur l'horloge) Dance Kids 8/10 Alvaro Soler « Sofia » Street Jazz 10/12 « Greenlight » Cube Energie « Subito Texto »	https://www.youtube.com/watch?v=Ewqg-3xJFdI https://www.youtube.com/watch?v=0VuUuz_ZVNI https://www.youtube.com/watch?v=B5R3cXSMgvw https://www.youtube.com/watch?v=CAIrbk_AAc
Spiller mat Loftballon / Jeux avec ballons de baudruche	https://www.youtube.com/watch?v=5WHEX8MtN_8
Yoga * Kommt all an den Zirkus / allons tous au cirque ! * 123 Piwi Stärenübung / mouvement de l'étoile	https://www.youtube.com/watch?v=UMwBDMxDfic https://www.youtube.com/watch?v=16c8ZF0vCuQ
Ju-Jitsu – ee Kannerspill ! (cycle 1) / Le Ju-jitsu : un jeu d'enfant!	https://www.youtube.com/watch?v=JVlolyUCmI https://www.youtube.com/watch?v=vpkooRlWBOU
Jongléiere mat 1 Ball / Jonglerie avec une balle ...mat 2 Bäll / avec deux balles ...mat 3 Bäll / avec trois balles	 https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzc bk https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U https://www.youtube.com/watch?v=PuE6xHhCyjk https://www.youtube.com/watch?v=s-TL4CmmNgQ
Minigolf Indoor (mit Fliegenklatsche)	https://www.youtube.com/watch?v=f4GrdDXR_EU
Geschécklechteetsspiller mat Rouleau'en Jeux d'adresse et de réflexe avec des rouleaux	https://www.youtube.com/watch?v=tticDqEqmeY https://www.youtube.com/watch?v=gKB598EIPrs https://www.youtube.com/watch?v=VN2cIKEQjoE
Ringball (fänkt no 3:00 min un) / La Balle-cerceau (le jeu débute après 3 min)	https://www.youtube.com/watch?v=imexLWEFFh8
8 Minuten Bauchmuskeltraining (von Box-banane bis Bananenwippe) / 8 minutes pour tes abdos ! 😊	https://www.youtube.com/watch?v=X_ZIpZgRecl
Koordinationsleiter ⇒ mit Kreide aufmalen oder mit Klebeband auf dem Boden: https://kehrfvd.de/de/2020/04/01/trainings-gerate-im-eigenbau	https://www.youtube.com/watch?v=kp90XcvUrzy https://www.youtube.com/watch?v=5DMHawHxndU https://www.youtube.com/watch?v=hx8cdxW4Vfk
Fitness fir d'ganz Famill / GYM DIRECT : du fitness pour toute la famille	https://www.youtube.com/watch?v=C8EJJXoeTx0&a https://www.youtube.com/watch?v=aBGFIP2X3jE