

# Schoul doheem : Sport c3 c4 : Fitness Workouts



## Fitness Programm 2:

Warming-up : 5 min:

Sprangen op der Plaz, Äerm dréinen, kuerz Streck no vir an no hanne lafen,

Programm : Schwierigkeetsgrad, Niveau de difficulté, workout difficulty level:

Einfach, simple, easy; mëttel, moyen, medium; schwierig, intense, tough.

<p><b>1 Mini-Hürden Äerm; Mini-haies bras ;</b>  <b>Small obstacles arms</b></p>	<p>Positioun op 2 Hänn:          iwwert Pättercher klamme          mat den Hänn;</p>	<p>Position sur 2 mains;          franchir les gobelets une          main après l'autre ;</p>	<p>Position on 2 hands ; go over          the pots one hand after the          other;</p>
<p><u>Material:</u>          8 Pättercher; gobelets, pots</p>			
<p><b>0-1-2-3-4-...-8;</b>  <b>0-1-2-3-4...-7-8-7-6-...-1-0;</b>  <b>0-1-0-1-2-1-0-1-2-3-2-1-0-1-2-... (+1);</b>      oder/ou/or?...</p>			

# Schoul doheem : Sport c3 c4 : Fitness Workouts

2 Frächespréng/ sauts de grenouille / Frog jumps



Evtl. Valorlux-Tut  
Sac/ bag

Sprang ronderem den  
Dësch ; am Gank; am  
Gaart

Saute autour de la table ;  
dans le couloir ; dans le  
jardin





Jump around the table, in the  
hall or corridor; in the garden





oder !!



# Schoul doheem : Sport c3 c4 : Fitness Workouts

<p><b>3 Gläichgewicht/ Balance</b></p> <p><u>Material:</u> Holzplack oder déckt Buch/ plaque en bois ou gros livre/ wooden plate or thick book</p> <p>Evtl. Ball</p> 	<p>Plakk/Buch op 2-3 Këssen: Balance op 1 Been (r/l); evtl. Ball fänken/passen; An zou; Superkanner- Positioun Fléien...</p> 	<p>Plaque/livre sur 2-3 coussins; balance sur 1 jambe (d/g) ; evtl. Balle à attraper/lancer ; yeux fermés ; position Superenfants volants...</p> 	<p>Plate/book onto 2-3 cushions ; balance on 1 leg (l/r); maybe ball catch/shoot; closed eyes; Flying Superkid-position;...</p> 
<p><b>5 Seelsprangen/ sauts à la corde/ rope skipping</b></p>	<p>Wéi laang ? Wéivill Spréng ouni Fehler? Wéivill Spréng pro 30s/ 45s/ 60s?</p>	<p>Quelle durée? Combien de sauts sans faute ? Combien de sauts par 30s/ 45s/ 60s ?</p>	<p>How long ? How many jumps without mistake? How many jumps in 30s/ 45s/ 60s?</p>

# Schoul doheem : Sport c3 c4 : Fitness Workouts

Challenges :	
	 

**Stretching** duerno/ après/ after workout!!!!