Bonjour à tous,

Pour continuer à prendre soin de vous et bouger voici quelques documents supplémentaires. Vous trouverez :

Page 2	défi nombre de pas par jour
Page 3-4	Apprendre à jongler (version en français)
Page 5-6	Apprendre à jongler (version en allemand)
Page 7-8	Tabata : exercices de renforcement (en allemand et en français)
Page 9-11	HIIT Berylis : 3 pages d'exercices de renforcement
Page 12-14	Exercices d'étirements
Page 15	Vidéo pour un cours de Pilates pour travail du dos (en français)

Nous vous proposons :

Semaine du 4-10 mai : 1x Exercices Tabata / 1xapprendre à jongler/ 1xvidéo cours de Pilates. + min 1x le défi nbr de pas (peut être fait tous les jours)

Semaine du 11-17 mai : 1x HIIT Berylis Wood 4 (Page 9)/ 1x HIIT Berylis Wood 5 (page 10)/ 1x Apprendre à jongler +min 1x le défi nbr de pas (peut être fait chaque jour)

Semaine 18-24 mai : 1x exercicesTabata/ 1x vidéo Pilates/ 1x HIIT Berylis Wood 6 (page 11) + min 1x le défi nbr de pas (peut être fait chaque jour)

Dès le 25 mai : choisis tes entraînements dans la liste, en pratiquant 2-3x par semaine

Hallo zusammen,

wir haben für euch noch ein paar Dokumente zusammengestellt, damit ihr weiterhin in Form bleibt.

Hier eine kurze Übersicht:

Seite 2	Schrittzähler-Challenge
Seite 3-4	Jonglieren lernen (französische Version)
Seite 5-6	Jonglieren lernen (deutsche Version)
Seite 7-8	Tabata: Krafttraining (deutsch und französisch)
Seite 9-11	HIIT Berylis: Krafttraining (3 Seiten)
Seite 12-14	Dehnübungen
Seite 15	Video: Pilates für den Rücken (französisch)

Wir empfehlen euch:

Woche 4. -10. Mai: 1x Tabata Krafttraining / 1x Jonglieren lernen / 1x Pilates-Video + min. 1x Schrittzähler-Challenge (kann auch täglich gemacht werden)

Woche 11.-17. Mai: 1x HIIT Berylis Wood 4 (Seite 9) / 1x HIIT Berylis Wood 5 (Seite 10) / 1x Jonglieren lernen + min. 1x Schrittzähler-Challenge (kann auch täglich gemacht werden)

Woche 18.-24. Mai: 1x Tabata Krafttraining / 1x Pilates-Video / 1x HIIT Berylis Wood 6 (Seite 11)

Ab 25. Mai – Schulbeginn: freie Trainingsauswahl 2-3x in der Woche

Bis 24. Mai: min. 1x Schrittzähler-Challenge (kann auch täglich gemacht werden).

DEFI Nombre de pas

Comme vous le savez on devrait faire 10000 pas chaque jour minimum.

On te propose le défi suivant : Tu as jusqu'au 24 mai pour calculer par jour le nombre de pas que tu fais sur une journée (24H) et envoyer une photo par whatsapp à ton prof de sport.

Le vainqueur du défi, donc celui qui aura fait le plus de pas sur une journée, recevra un petit prix

Règles :

- Les pas sont calculés sur une journée entière
- Tous les pas comptent
- Tu peux participer autant de fois que tu souhaites
- Envoyer une photo à ton/ta prof de sport avec le nbr de pas indiqué et ton nom et prénom
- LE défi se termine le 24 mai.

Schrittzähler-Challenge

Wie ihr sicher wisst, sollte man täglich mindestens 10000 Schritte machen.

Wir schlagen dir folgende Challenge vor: Zeichne deine täglichen Schritte (24 H) auf und schicke ein Foto per Whatsapp an deine Sportlehrerin / deinen Sportlehrer. Du kannst bis zum 24. Mai mehrmals teilnehmen.

Der Gewinner der Challenge, also derjenige, der an einem Tag die meisten Schritte gemacht hat, gewinnt einen kleinen Preis.

Regeln:

- Die Schritte werden über einen ganzen Tag berechnet
- Alle Schritte zählen
- Du kannst an so vielen Tagen wie du willst an der Challenge teilnehmen
- Schicke deiner Sportlehrerin / deinem Sportlehrer ein Foto mit der angezeigten Schrittzahl, sowie deinen Vor- und Nachnamen.
- Die Challenge endet am 24. Mai.

Apprendre à jongler

En période de "Corona", la créativité est nécessaire pour apporter de la variété à notre vie quotidienne. Pourquoi ne pas apprendre quelque chose de nouveau…

Niveau :

1. Pour les débutants : apprenez à jongler avec trois balles
2. Pour les avancés : apprenez une forme de jonglage plus difficile (une variante de jonglage avec trois balles est également possible)

Astuces :

- Peut-être pouvez-vous motiver vos parents et vos frères et sœurs à participer.
- Ne laissez pas les difficultés initiales vous arrêter. Pratiquer de temps en temps, même si ce n'est que cinq à dix minutes par jour.
- L'innovation et la créativité dans les exercices augmentent le facteur plaisir.

Voici un lien utile vers diverses vidéos pédagogiques. Bien sûr, vous trouverez également de nombreuses autres vidéos et instructions éducatives sur Internet.

Ouvrez le lien suivant et vous accéderez aux vidéos pédagogiques.

https://www.jonglage.net/

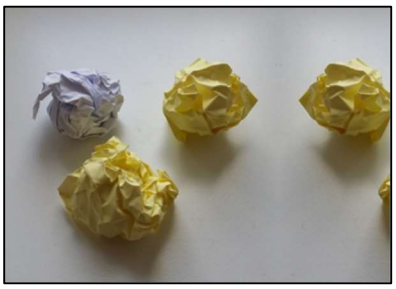
Instructions pour fabriquer les balles :

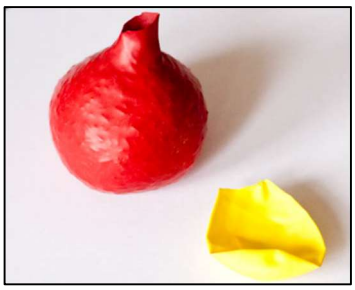
Prenez une **feuille** A4 épaisse et froissez-la en boule. Il serait encore mieux d'utiliser deux ou trois feuilles pour fabriquer une boule. Vous pouvez utiliser du papier coloré.

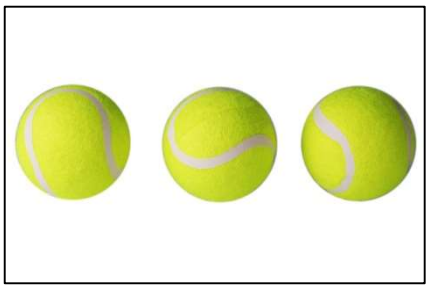
Des **ballons gonflables remplis de riz ou de sable** peuvent également être utilisés pour faire des balles de jonglage. Remplissez un ballon de sable ou de riz à l'aide d'un entonnoir. Coupez le col du ballon, mais pas trop serré, afin que le sable ou le riz ne tombent pas. Prenez un deuxième ballon et placez-le par-dessus, afin de boucher le trou. Coupez également le cou du deuxième ballon. Façonnez la balle en forme bien ronde.

Le jonglage peut également être pratiqué avec des **balles de tennis**.

"Les situations extraordinaires nécessitent des solutions extraordinaires." Il n'y a bien sûr aucune limite à votre imagination…







Je vous souhaite une bonne réussite !

Jonglieren lernen

In Zeiten von „Corona“ ist Kreativität gefragt, um Abwechslung in unseren Alltag zu bringen. Wieso auch nicht was Neues lernen…

Niveau:

1. Für Anfänger: Jonglieren mit drei Bällen erlernen

2. Für Fortgeschrittene: Schwierigere Form des Jonglierens erlernen
   (auch eine Variante des Jonglierens mit drei Bällen ist möglich)

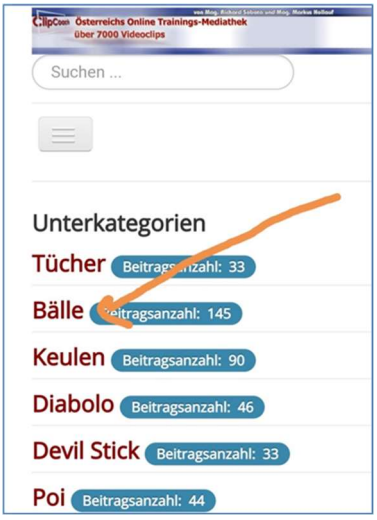
Tipps:

- Vielleicht könnt ihr eure Eltern und Geschwister auch zum Mitmachen motivieren.
- Lasst euch nicht von anfänglichen Schwierigkeiten abhalten. Übt immer wieder zwischendurch, auch wenn es nur fünf bis zehn Minuten am Tag sind.
- Innovation und Kreativität bei den Übungen erhöhen den Spaßfaktor.

Hier ein nützlicher Link zu verschiedensten Lehrvideos. Natürlich findet ihr auch im Internet viele andere lehrreiche Videos bzw. Anleitungen.

Öffne folgenden Link und du kommst zu den Lehrvideos:

http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/clipcoach-8



Anleitungen zum Basteln der Bälle:

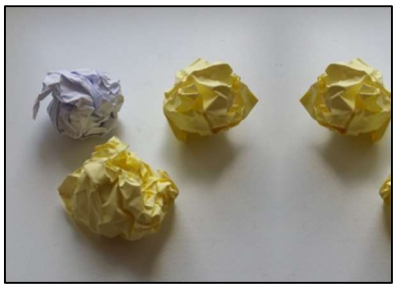
Nimm ein dickes DIN A4 **Blatt** und zerknülle es zu einer Kugel. Noch besser wäre es, zwei oder drei Blätter zu einem Ball zu formen. Du kannst buntes Bastelpapier verwenden.

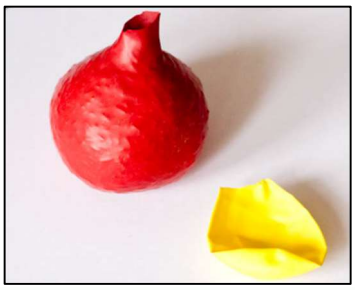
Auch mit **Luftballons, gefüllt mit Reis oder Sand,** lassen sich gut Jonglierbälle basteln. Einen Luftballon mit Hilfe eines Trichters mit Sand oder Reis füllen. Den Hals des Luftballons abschneiden, aber nicht zu knapp, damit beim Darüberstülpen des zweiten Ballons kein Sand oder Reis rausfällt. Auch beim zweiten Luftballon den Hals abschneiden. Zuletzt die Luftballone in eine runde Form kneten.

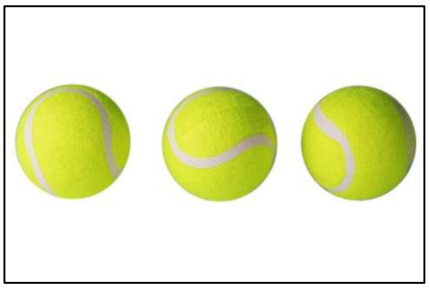
Auch mit **Tennisbällen** lässt sich das Jonglieren üben.

„Außerordentliche Situationen erfordern außerordentliche Lösungen.“

Eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt…



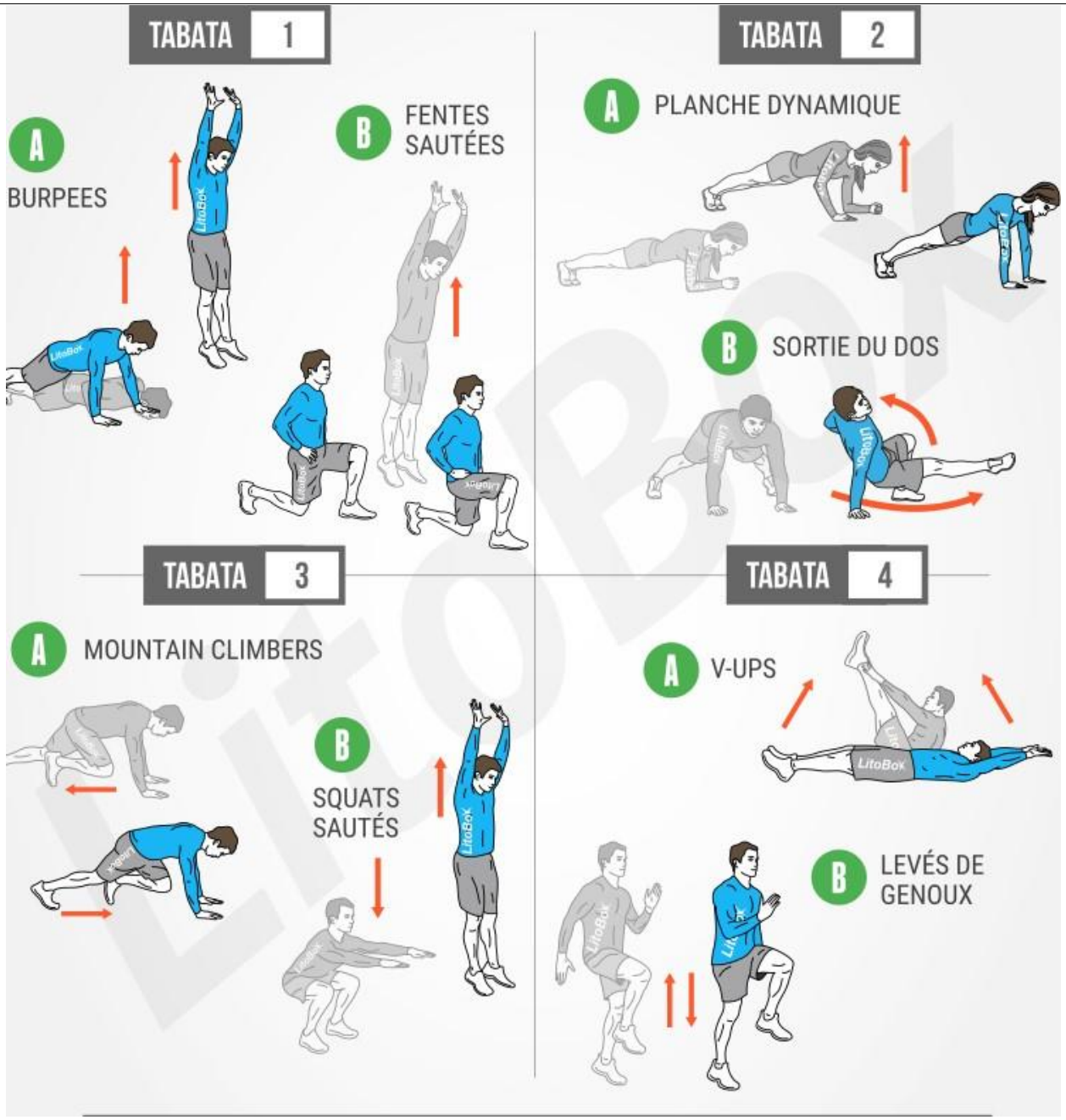




Ich wünsche euch gutes Gelingen!

Tabata

Tout le corps www.litobox.com



Pour chaque Tabata : Faire, 20 secondes de travail et 10 secondes de repos, 8 fois.
Alterne entre les 2 exercices (A et B, 4 fois).
Temps de repos entre les tabatas : 1 minute.
Débutant 1,2 — Intermédiaire 1,2,3 — Avance 1,2,3,4

1) Déroulement:
Pour chaque Tabata, tu règles ton minuteur d'intervalles sur 8 tours avec 20 secondes de travail et 10 secondes de repos. Ensuite, tu vas alterner les exercices A et B à chaque fois. Tu feras donc 4 fois les exercices A et B, alternativement.

2) Un Tabata:
Correspond à un tour complet (8 exercices + les pauses), où tous les exercices sont exécutés une seule fois :

A [Burpees], B [fentes sautées] ; A [planche dynamique], B [sortie du dos] ;

A [mountain climber], B [squats sautés] ; A [V-Ups], B [levés des genoux])

3) Entre chaque Tabata:
Fais 1 bonne minute de pause avant de reprendre la prochaine série

4) Selon ton niveau:
Tu peux commencer ton Tabata avec deux exercices seulement. Au fur et à mesure de tes progrès, tu peux y ajouter des exercices supplémentaires.

5) Comparaison à soi /d'autres élèves :
Note le nombre maximum de répétitions que tu as faites et considère ta courbe d'évolution. Que constates-tu ?

---

1) Ablauf :
Für jedes Tabata stellst du deine Uhr auf 20 Sekunden Intervalle ein. Anschliessend gibt es eine Erholungspause von 10 Sekunden. Die Übungen werden abwechselnd erledigt (A und B). Insgesamt wirst du jede Übung 4 Mal erledigen

2) Ein Tabata :
Entspricht einer vollständigen Runde (8 Übungen & Pausen), wobei jede Übung einmal erledigt wird.

A [Burpees], B [fentes sautées] ; A [dynamische Brettposition], B [«über Rücken raus»] ;

A [mountain climber], B [gesprungene Squats] ; A [V-Ups], B [Knielüpfer])

(Bei Unklarheiten bitte die obigen Bilder betrachten!)

3) Zwischen jedem Tabata :

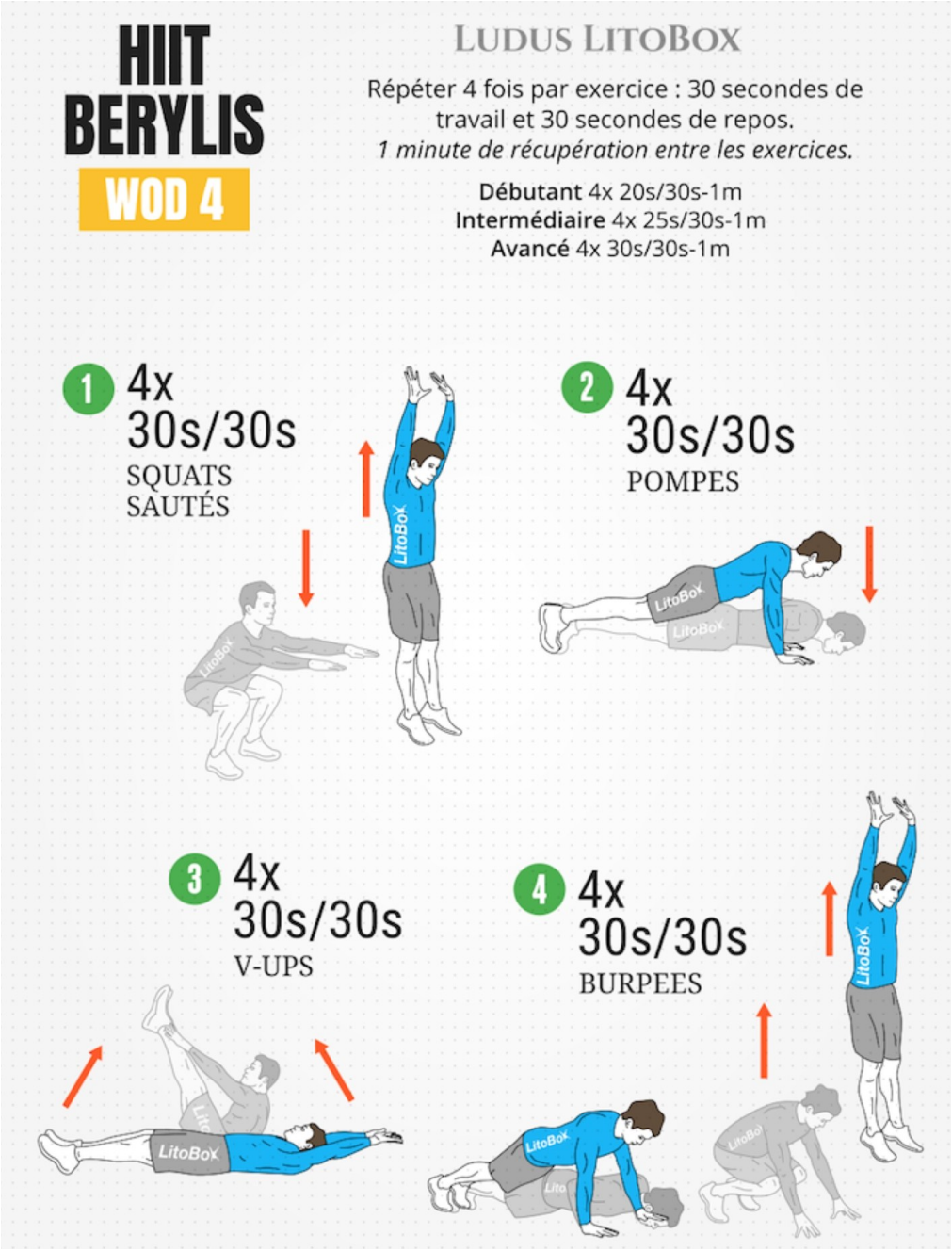
Erhole dich während gut einer Minute, bevor du mit der nächsten Tabata Runde voranschreitest.

Je nach Niveau:

Kannst dein Tabata mit nur zwei Übungen beginnen. Je nach Fortschritt kannst du dann die weiteren Übungen anhängen.

Eigener Vergleich / Vergleich mit anderen Schülern:

Schreibe die maximale Anzahl Wiederholungen, die du in den 20 Sekunden durchgeführt hast, auf. Somit kannst du deine Verbesserungskurve betrachten. Wie sieht diese aus?



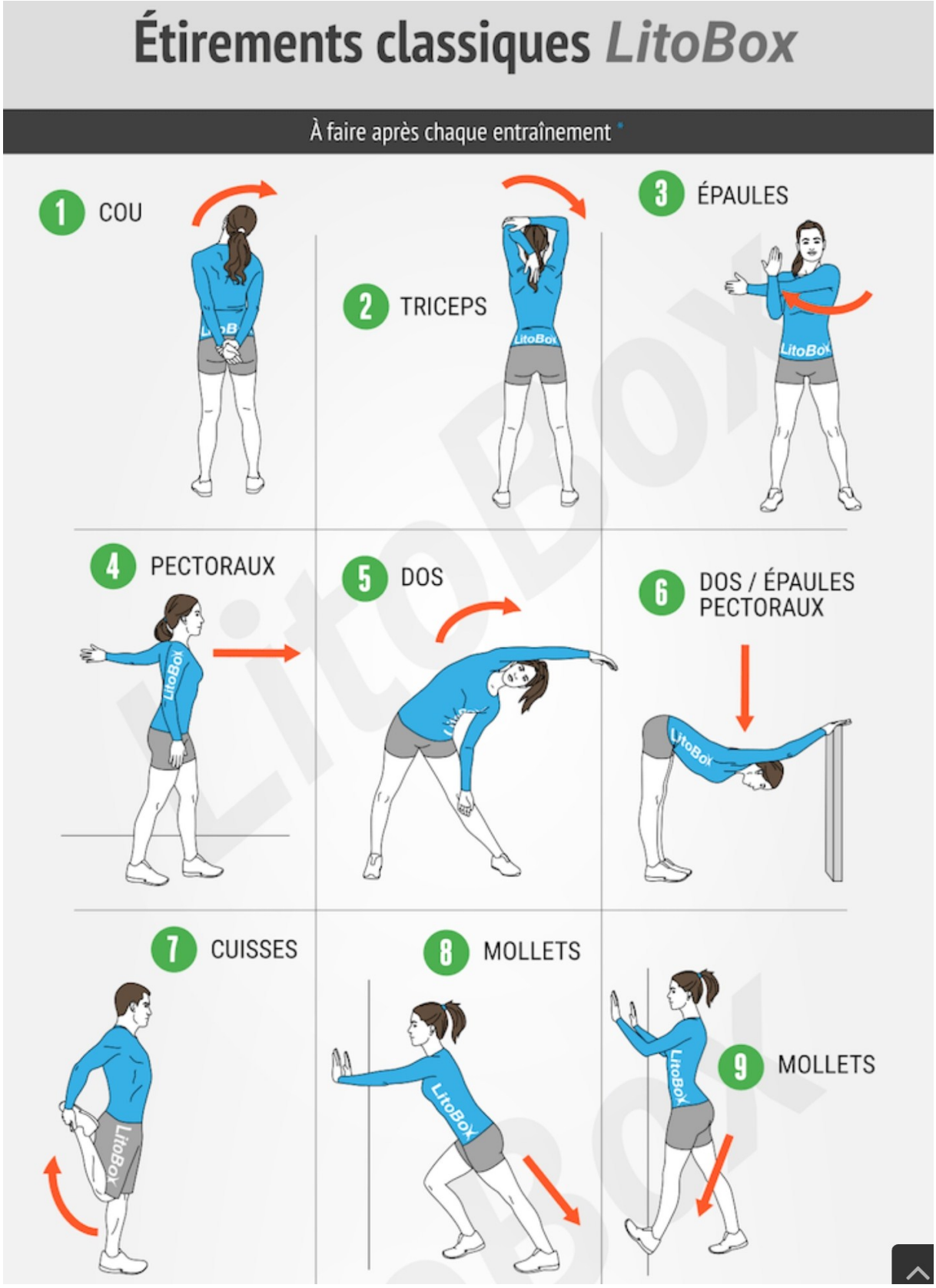
Choisir son niveau entre débutant-intermédiaire ou avancé. Cela change le temps d'exercice et de repos selon le niveau choisi.
P.ex débutant= faire 4x20sec l'exercice 1 avec 30 sec de pause entre les répétitions. Puis 1min de pause avant de passer à l'exercice 2
Exercice 4 : les pompes peuvent être faites sur les genoux

Choisir son niveau entre débutant-intermédiaire ou avancé. Cela change le temps d'exercice et de repos selon le niveau choisi.

P.ex niveau intermédiaire : 25sec d'exercices et 15sec de pause pour chaque exercice

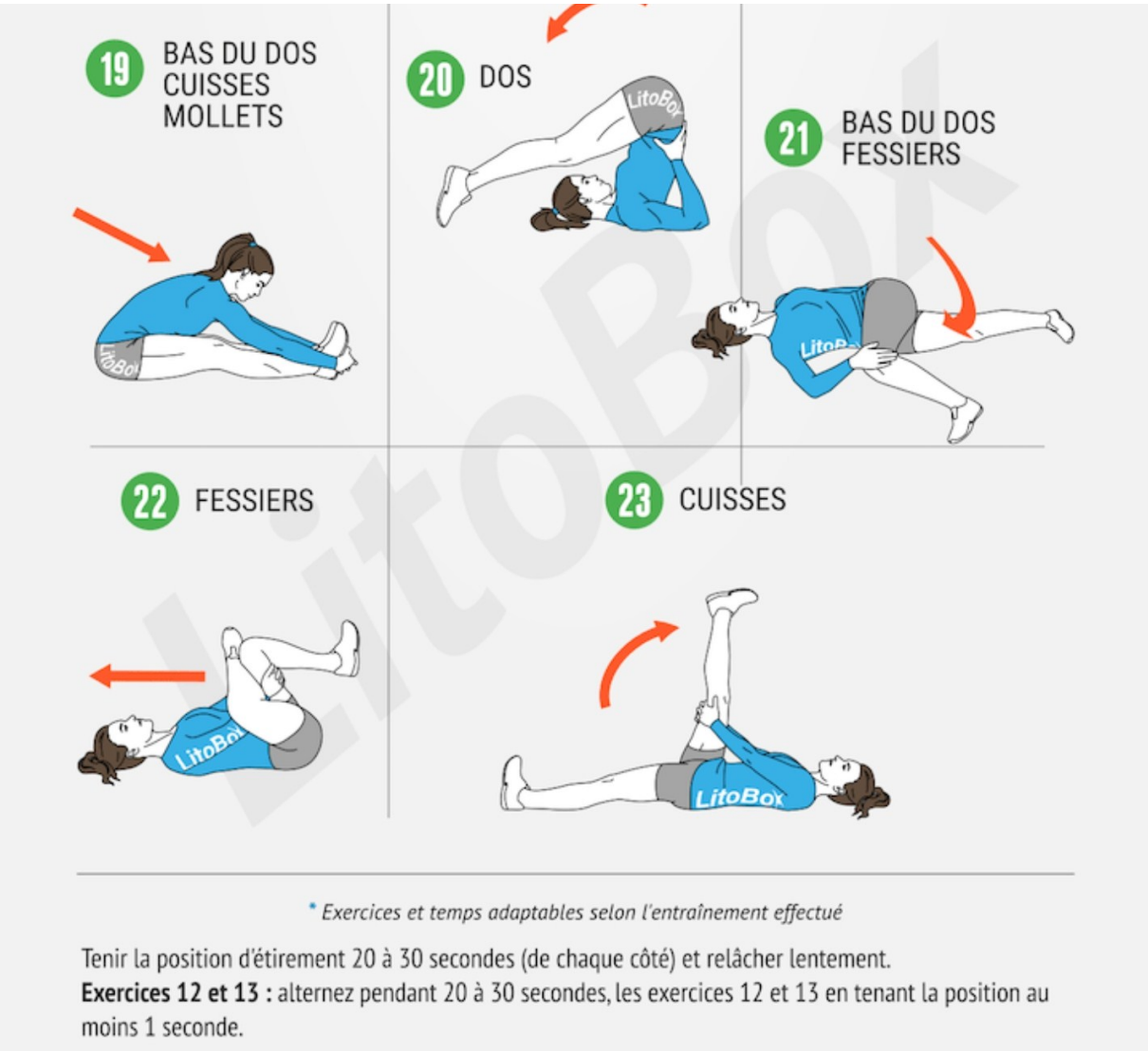
Faire minimum 4x le tour (4x les 6 exercices). 6x le tour c'est excellent.

A nouveau : **Choisir son niveau entre débutant-intermédiaire ou avancé. Cela change le temps d'exercice et de repos selon le niveau choisi.**
Faire minimum 4 tours avec ces 6 exercices. 6 tours c'est excellent


Étirements classiques LitoBox
À faire après chaque entraînement
1 COU
2 TRICEPS
3 ÉPAULES
4 PECTORAUX
5 DOS
6 DOS / ÉPAULES PECTORAUX
7 CUISSES
8 MOLLETS
9 MOLLETS
LitoBox

10 HANCHE
11 AVANT-BRAS
12 DOS / HANCHE ABDOMINAUX
inspiration
13 DOS / HANCHE ABDOMINAUX
expiration
14 HAUT DU DOS
15 ABDOMINAUX
16 DOS
17 CUISSES
18 FESSIERS
LitoBOX

Bo



Bon travail JGirod, 27 avril 2020

Vidéo cours Pilates pour le dos

Ci-dessous une vidéo **de 25min** pour suivre un cours de Pilates pour le dos.
Vous travaillez sur des exercices d'étirements et de renforcement du dos, exercices très efficaces et facilement réalisables.

A faire 1x/semaine en tout cas.

Matériel : un petit tapis

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.youtube.com/watch%3Fv%3DSBf35rwxQoA&ved=2ahUKEwjMzbCVzIrpAhUZ6KYKHTV8ANQQwqsBMAN6BAgDEA0&usg=AOvVaw29X-9s4kWfUcIdaIdk4L6d

Bon entraînement J.Girod