

Kampschema online sportweek Lubbeek

Sommige sporten kan je uitoefenen wanneer je wil, andere zijn op een bepaald tijdstip.

Als je sport, mag je ons altijd foto of filmpje doorsturen op sport@lubbeek.be of gebruik de hashtag #onlinesportweeklubbeek in twitter, instagram of tiktok. In Facebook kan je Gemeente Lubbeek taggen in je foto's of video's. Na afloop maken we een compilatievideo.

Live aanbod Lubbeek

- Dinsdag 14 april 19u30: [Piloxing](#) (vanaf 16j alle info onderaan)
- Woensdag 15 april 17u30: [Taekwondo initiatie](#) (jeugd + volwassenen alle info onderaan)
- Woensdag 15 april 19u30: [Booty](#) (vanaf 16j alle info onderaan)
- Donderdag 16 april 20u00: [Pilates all level](#) (vanaf 16j alle info onderaan)

Doorlopend (Lubbeeks) aanbod (op het web)

- Voor de kleuters die de zaterdaglessen van Ballie in Pellenberg missen of die vorige week normaliter naar het Balliekampje waren gekomen: 4 leuke dansliedjes met Ballie die je samen met je kleuter kan dansen
 - Racketak: <https://www.youtube.com/watch?v=iHZtmFjqs8>
 - Wiegelen Waggelen: <https://www.youtube.com/watch?v=JF0fw17g8qw>
 - Ballie, kom je sporten: <https://www.youtube.com/watch?v=VND60t9hJ14&t=30s>
 - Ballie's feestje: <https://www.youtube.com/watch?v=znh08JlhtKY&t=158s>
- Een online fietsbehendigheidles met Juf Karlien van school 3212 <https://www.youtube.com/watch?v=Gij5MP89ZUU>
- Voor volwassenen: het team van Flow Lubbeek plaatst regelmatig op hun [facebookpagina](#) en [youtube-kanaal](#) filmpjes over de lessen die ze aanbieden.
 - Yoga [armbeweging](#) en [zonnegroet](#)
 - Clinical pilates oefeningen [les 1](#) en [les 2](#)
 - [Power les](#)
- Zwembehendigheidsoefeningen voor thuis van Juf Jolien (sportweek Lubbeek, BewegingsschoolLizards)
 - Alle oefeningen onderaan
- Kijk, ik fiets online
 - Momenteel maken we een youtubevideo om je kleuter te leren fietsen zonder steunwielletjes. Deze wordt in de loop van volgende week op youtube en onze kanalen geplaatst.
- Lubbinton badminton challenge <https://www.youtube.com/watch?v=CG-GY4L7d-o&t=61s>

Detailinfo Live aanbod Lubbeek

Wat: **Piloxing**

Wanneer: Dinsdag 14 april om 19u30

Wie: Sofie van SoMove

Leeftijd: Vanaf 16 jaar

Benodigdheden: Je traint op blote voeten, je kan eventueel een matje voorzien voor de cool down.

Piloxing is een intervaltraining die is overgewaaid uit Hollywood. Het is een mix van Pilates voor de flexibiliteit en spierbouw, boksen voor de snelheid en behendigheid en tot slot zit er ook nog een

beetje dans in voor het plezier. Hierdoor verbeter je, je conditie, worden calorieën verbrand en bouw je spierweefsel op.

Goed voor 45 minuten PLEZIER!

Meer info: SomovE.be - info@somove.be

De videoles wordt geprojecteerd via ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/981570490?pwd=UzRMRVh0T3dOSUNIRFI6VEV0ZVFYUT09>

Download Zoom via <https://zoom.us/download> of in de App store of google play store

Wat: Open Taekwondo initiatie

Wanneer: woensdag 15 april om 17u30

Wie: Jibjung Pellenberg

Voor wie: jongeren en volwassenen

Info: draag een losse short/broek, trainen op blote voeten (of eventueel een sportschoen)

De videoles wordt geprojecteerd via ZOOM <https://zoom.us/j/188843912> Meeting ID: **188 843 912**

Download Zoom via <https://zoom.us/download> of in de App store of google play store

Meer info: Jibjung.be - info@jibjung.be

Wat: BOOTY

Wanneer: Woensdag 15 april om 19u30

Wie: Sofie van SoMove

Leeftijd: Vanaf 16 jaar

Benodigdheden: Je traint op blote voeten, je kan eventueel een matje voorzien voor de cool down, voorzie ook 2 kleine flesjes water of gewichtjes van 500 gram.

Booty, een intervaltraining gericht op de grootste spier van het lichaam (de bilspier!). Versterk, geef vorm, verbrand vetmassa! Dit is een 45 minuten durend fitnessprogramma op muziek, waarin voornamelijk kracht, spierversterkende en stretchoefeningen aanbod komen. Hierdoor verbeter je de stabiliteit van je heup, krijg je sterkere bilspieren en een betere lichaamshouding.

Meer info: SomovE.be - info@somove.be

De videoles wordt geprojecteerd via ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/924980598?pwd=SjVVVTcwcmo0Y3JzSmpWdmFUWURQT09>

Download Zoom via <https://zoom.us/download> of in de App store of google play store

Wat: Pilates All level

Wanneer: Donderdag 16 april om 20u

Wie: Sofie van SoMove

Leeftijd: Vanaf 16 jaar

Benodigdheden: een matje

Pilates all level, met deze methode van bewegen zorg je zowel voor je lichaam als je geest. Belangrijk zijn controle, precisie, flow en het gebruik van alle spiergroepen. Samen worden ze geïntegreerd en op deze manier zal je het effect van Pilates ervaren.

In deze les worden alle Pilates-oefeningen grondig uitgelegd op een rustig tempo. Geschikt voor beginners en mensen die nog nooit Pilates hebben gedaan.

Deze les duurt 45 minuten.

Meer info: SomovE.be - info@somove.be

De videoles wordt geprojecteerd via ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/413298793?pwd=UjBydkpzV2RDQ1hKUEpTWkJoL0tNQTO9>

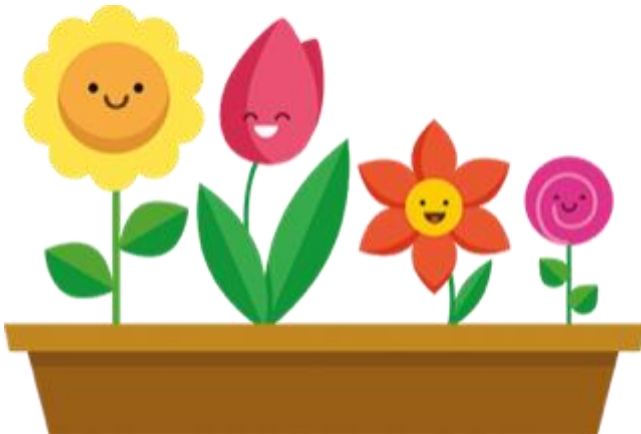
Download Zoom via <https://zoom.us/download> of in de App store of google play store

Detailinfo zwemmen met Jolien

Oefeningen met bekertjes waar kindjes dan belletjes in moeten blazen met de neus (alsof ze hun neus moeten snuiten) en daarna belletjes blazen met hun mond. Deze oefening wordt daarna herhaald in het water/bad. Een extra oefening om het blazen met de mond te stimuleren, kan door het gebruik van een pingpongballetje. Het kind moet dit dan proberen verder te blazen, door eerst boven het water te blazen en dan in het water beginnen te blazen.



Een andere oefening om het onder water kijken te stimuleren is door gebruik van tekeningetjes. Als je een doorzichtige plasticen bak hebt, kan je de tekening gewoon aan de onderkant van de bak plakken, heb je dat niet, steek dan een tekening in een diepvrieszakje en verzwaar het, dit kan in een plasticen bak of in het bad. De bedoeling is dan dat het kind onder water gaat kijken en daarna boven komt vertellen wat er allemaal op de tekening staat en bijvoorbeeld welke kleur het had. Het is wel belangrijk om dit aan te leren zonder zwembril, vermits er geen chloor in het water zit is dit niet schadelijk en kan dit veilig gevoel geven in het water. Indien dat toch niet lukt is het gebruik van een zwembrilletje zeker aangeraden.

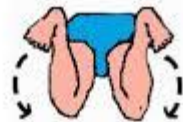


Een laatste oefening is het gebruik van een wasmand en eventueel een dweil. Laat je kind op de buik op de omgekeerde wasmand gaan liggen en vraag het een schoolslag uit te voeren, als ouder ondersteun je de voeten waardoor de wasmand vooruit zal gaan bij het uitvoeren van een juiste bewegingsslag. De dweil dient ervoor om iets gemakkelijker te schuiven indien je een ruige grond hebt, dan leg je de dweil op de grond en de wasmand erop.



Beweging 1: De hakken buigen omhoog richting de billen.

Let op: de knieën worden niet richting de buik getrokken.



Beweging 2: Nu wordt er een groot en rustig rondje met de benen gemaakt.

Extraatje: Let op, heeft je kind het moeilijk met onder water te blijven, of komt het steeds paniekerig boven? Vraag het om onder water te blijven tot dat jij een tikje geeft op het hoofd. Dit is gemakkelijk in bad te oefenen.