

Cours "Sports pour tous" sur la Kinnekswiss :



Qi Gong

Le « Qi Gong » est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Cours de « Qi Gong » :

tous les **mercredis de 17h00 à 17h45** et
tous les **vendredis de 13h00 à 13h45**
(cours proposés jusqu'au 19.08.2022 inclus)



Taijiquan

Sur la base de mouvements harmonieux, d'une respiration profonde et de la concentration sur sa propre action, cette activité permet de trouver tranquillité intérieure et calme.

Cours de « Taijiquan » :

tous les **mardis de 13h00 à 13h45** et
tous les **mercredis de 18h00 à 18h45**
(cours proposés jusqu'au 17.08.2022 inclus)



« Jump for fun »

À l'instar des années précédentes, un parc de 12 trampolines sera installé dans le parc de Merl. Les enfants et les adultes pourront ainsi en profiter gratuitement.

Parc de trampolines au parc municipal de Merl:

du 15 juillet au 11 septembre 2022
du lundi au dimanche
entre 12h00 et 20h00
(excepté en cas de pluie)

plan K

Infos / Renseignements :

Service Sports de la Ville de Luxembourg

90, boulevard de Kockelscheuer
L-1821 Luxembourg

T. 4796-4415 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

Follow us :



Kinnekswiss

Sport et détente au cœur de la Ville

du 14 juillet au 4 septembre 2022



Kinnekswiss 2022

Sport et détente au cœur de la Ville du 14 juillet au 4 septembre 2022

Sport-loisir en plein air pour tous les goûts et tous les âges, tous les jours de 11h30 à 19h30, sur la «Kinnekswiss» (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve).



Volleyball
Volleyball-loisir en plein air sur gazon.



Sitting Volleyball
Le volleyball assis est une discipline « handisport » qui se pratique assis au sol.



Spikeball
C'est un jeu drôle et interactif pratiqué à plusieurs, avec des règles similaires au volleyball. Plaisir et défi garantis avec ce jeu à 360° degrés !



Indiaca
Sorte de volant de badminton aplati en sa partie frappée et pourvu de plumes stabilisatrices. Le jeu consiste à frapper l'indiaca avec la paume de la main et de le faire passer par dessus le filet.



Indiaca-tennis
Sport-loisir, combinant tennis et indiaca, adapté à tous les âges.



Badminton
Les joueurs équipés d'une raquette marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le terrain adverse.



Speedminton
Jouer au badminton en extérieur n'est pas facile lorsque le vent s'en mêle. D'où l'idée de pratiquer ce sport avec un volant plus résistant, un « speeder ».



Plumefoot
Jouer au badminton avec toutes les parties de son corps, sauf les mains.



Football
Football-loisir sur un terrain réduit avec petits buts.



Paroi de tir au but
Défie tes amis et améliore ta technique et précision au tir avec la paroi de tir au but.



Football-tennis
Le football-tennis, également appelé tennis-ballon, est un jeu devenu sport, dont le principe consiste à se renvoyer un ballon de football au-dessus d'un filet à hauteur de celui du tennis.



Smolball
Le « smolball » réunit des sports comme le tennis, badminton et hockey. But de ce jeu collectif, à priori sans contacts, est de marquer un but en avançant rapidement en équipe.



Rugby
Rugby sous forme de jeu non compétitif.



Netball / Korball
Version « sport-loisir » du basketball sur gazon, jouée à l'aide d'un panier sans panneau.



Balle au prisonnier / Völkerball
La balle au prisonnier oppose deux équipes, dont le but est de toucher le plus d'adversaires possible à l'aide du ballon pour les faire prisonniers.



Hockey sur gazon
Sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de plusieurs joueurs équipés d'une crosse.



Croquet
Jeu d'origine anglaise où il faut envoyer, avec un mallet, des boules de bois à travers des arceaux vers un but.



Pétanque / Boulespiel
Pétanque improvisée sur l'herbe. Jouer seul, à deux ou avec une grande équipe, peu importe.



Cross Boccia
Le « Cross Boccia » représente la version moderne du jeu de boules ou de pétanque. Le principe du jeu est le même.



Bassalo
Le « bassalo » est un jeu d'action dans lequel vous essayez seul, à deux ou en équipe de lancer et attraper une balle à l'aide de grands gobelets.



Frisbee / Frisbee-Goal / Ultimate Frisbee
Disque volant d'une vingtaine de centimètres de diamètre et fabriqué de sorte à pouvoir planer sur une certaine distance quand on le lance. L'Ultimate Frisbee est un sport collectif opposant deux équipes. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y réceptionner le disque.



Beach-Tennis Rackets / Beach Pass-ball
Jeux d'adresse typiques joués à la plage, à deux ou à plusieurs.

Mise à disposition gratuite du matériel sportif - animations sportives en continu.

La participation aux activités et/ou l'utilisation du matériel mis à disposition se fait sous l'entière responsabilité et aux propres risques et périls de l'utilisateur. L'utilisateur doit se comporter de manière à ne présenter aucun danger pour soi-même ou pour autrui. De même, il s'engage à respecter toutes les consignes et règles applicables sur la Kinnekswiss. La Ville décline toute responsabilité en cas d'accident ou d'incident.



OgoSport
Chacun son « OgoDisk » (raquette faite d'une toile tendue) et hop hop, on se passe la balle en élastique en la faisant rebondir sur son mini-trampoline...



Activités de cirque
Différentes activités de cirque (diabolo, massues pour jongler, assiettes chinoises, bolas, bâtons du diable, hula hoop, boco stick, rola-bola fun, egg ball, moonhopper...) permettant de contribuer au développement de la personne en exploitant ses compétences motrices et psychomotrices.



Slacklining
Marcher sur une corde souple d'un point à un autre, à quelques dizaines de centimètres au-dessus du sol. Tout est question d'équilibre et de concentration.



Pogo-Stick
Le « Pogo-Stick » (bâton sauteur) est une perche sur laquelle une personne peut se tenir debout, rebondir sur le sol et ainsi se déplacer.



Vortex / Speed-Torpedo
Engin de lancement ressemblant à un missile.



Mini-Golf
Sport d'adresse et de précision qui consiste à envoyer une balle dans un trou à l'aide de clubs, idéal pour les grands comme pour les petits.



Jeu échelle-golf
Lancer de balle à échelle : le but est de lancer les « bolas » (corde dotée d'une balle à chaque extrémité) pour les accrocher sur une des trois barres. Le gagnant est celui qui obtient le plus de points.



Jeu aux anneaux
Lancer d'anneaux est un jeu d'adresse classique qui demande précision et persévérance.



Rope-Skipping / Saut à la corde
Sauter à la corde, seul ou en groupe, est une activité idéale pour le développement et l'entraînement de la coordination, du rythme, de l'équilibre et de la condition physique en général.



Sling Ball Circle
Ce jeu entraîne la coordination, l'équilibre et la capacité de saut. Que ce soit seul ou en groupe.



Jeu à l'élastique / Gummitwist
Jeu pour enfants permettant d'entraîner principalement l'adresse, la compétence, le rythme et la maîtrise du corps.



Échasses
Les échasses sont de longues tiges en bois ou de petits sauts avec une corde qui permettent de marcher en hauteur.



Course en sac
S'amuser en défiant ses amis pendant une course en sac.



Parachute / Schwungtuchspiel
Parachute à grand diamètre permettant des jeux intégratifs et non compétitifs pour enfants, jeunes et adultes.



Kiwido / Mikido
Kiwido est un jeu venant des Maoris de Nouvelle-Zélande. Une traîne en tissu en toile de cerf-volant permet d'amplifier l'impression de mouvement. Mikido est la version junior du Kiwido, qui combine admirablement le mouvement dynamique, l'esthétique et des éléments de la danse.



Activités rythmiques
Une panoplie d'instruments de musique différents à tester, permettant de rendre votre temps de loisir en plein air encore plus agréable et festif.



Big Mikado
Jeu d'adresse (2-6 joueurs) composé d'un ensemble de baguettes longues d'1 mètre et effilées aux extrémités, que l'on laisse tomber de façon à ce qu'elles s'enchevêtrent, avant de les retirer, une à une, sans faire bouger les autres.



Jeu d'échecs des Vikings
Le jeu d'échec des Vikings représente une bataille entre deux partis opposants (de 2 à 12 joueurs) qui cherchent à faire tomber le roi. C'est un jeu super d'adresse et de stratégie pour jouer à deux, en famille ou en groupes.



Twister
Jeu de société (minimum 2 pers.) avec comme principe : se tortre dans tous les sens pour placer sa main ou son pied sur la pastille demandée. Le but est de demeurer le dernier sur le tapis de jeu à pastilles colorées, les autres étant tombés.