

ZAK!-NEWS



Hey, Zak-Draachen!

Ech hoffen iech an ärer Famill geet et bis elo gutt.

Wéi dir scho sécher matkritt hutt, hu wéinst dem Corona-Virus all eis Trainer an Aktivitéiten ofgesot misste ginn.

Leider kann ech iech elo nach net soen, wéini mir erëm mat trainéieren ufänken däerfen. Dat hängt dovunner of, wéi de Corona-Virus sech zu Lëtzebuerg verbreet a wat eis Regierung décidéiert.

Fir dass dir, Zak-Draachen, iech awer net langweilt a virun allem fit bleift, schécken ech iech déi nei Zak-News.

Hei dra fann dir Sportsübungen, Rezepten, Rätselen,...

Loosst iech op deene nächste Säiten iwerraschen!

Vill Spaass beim Kucken a Liesen!

Ären ZAK



Wat ass de Corona-Virus?

Wat ass e Virus?

E Virus ass eppes ganz Klénges, wat ee just ënnert dem Mikroskop gesi kann.

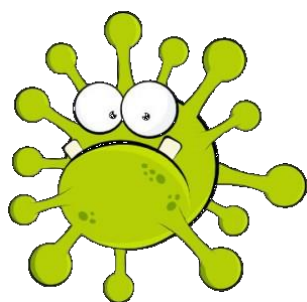
Vire kënnen sech verbreeden.

Si kënnen Krankheeten ausléisen,

wéi zum Beispill eng Gripp oder e Schnapp.



Wat ass de Corona-Virus ?



De Corona-Virus ass e ganz neie Virus.

De mënschleche Kierper kennt dee Virus nach net.

Dofir huet de Kierper och nach kee Schutz géint dee Virus entwéckelt. An et gëtt och nach keng Impfung a kee Medikament géint dee Virus.

Wat ass de COVID-19?

De Corona-Virus léist d'Krankheet COVID-19 beim Mënsch aus.

D'Unzeeche vun deeër Krankheet sinn Houscht, Schnapp, Féiwer, Halswéi, Kappwéi an heiansdo och Duerchfall oder Problemer fir ze Ootmen.



Schnupfen



Husten



Halsschmerzen



Fieber



Luftnot



Durchfall

Verschiede Leit gi just e bësse krank a mierke mol net, dass si krank sinn.

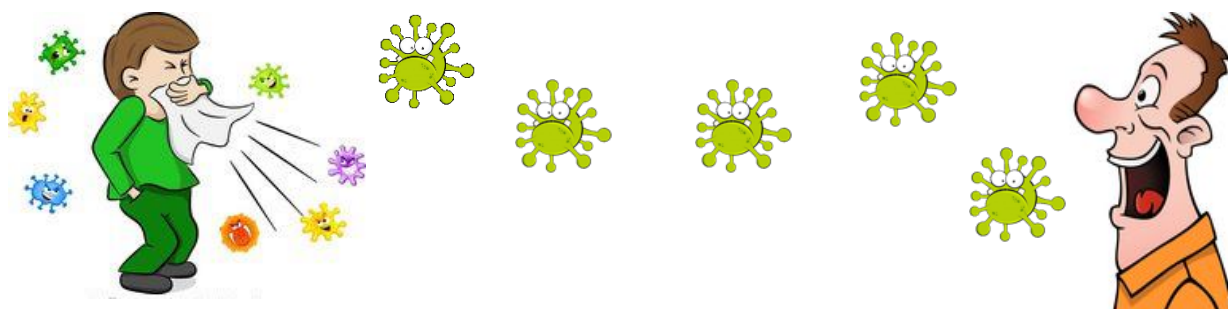
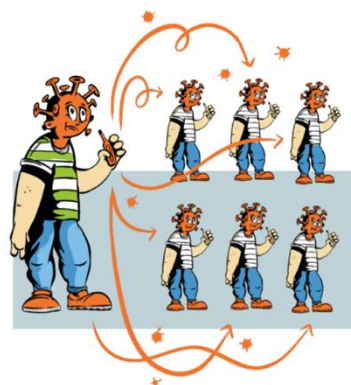
Aner Leit, virun allem eeler a schwach Leit, kënnen ganz schlëmm krank ginn.

Si kënnen dann och stierwen.

Wéi kann ee sech mam Corona-Virus ustiechen?

Eng Persoun, déi de Corona-Virus huet,
kann enger anerer Persoun de Virus iwwerdroen.

Wann dee Kranken houscht oder néitscht,
fléie kléng Drëpsen mam Corona-Virus duurch d'Loft.
De Virus ka beim Anootmen duerch de Mond oder d'Nues
an de Kierper vun der gesonder Persoun gelaangen.



Déi Drëpse mam Virus kënnen och op d'Hand vun där gesonder Persoun kommen,
zum Beispill wann een engem d'Hand gëtt.



Wann déi Persoun sech mat der Hand
an d'Gesicht fiert, kann de Virus iwwert
d'Aen, d'Nues oder de Mond an de Kierper
kommen.



Wann een de Corona-Virus am Kierper huet, spiert ee sech net direkt krank.
Et dauert 7 bis 14 Deeg éier déi éischt Unzeechen (Houscht, Féiwer,...) optrieden.



Wéi kann ech mech schützen?



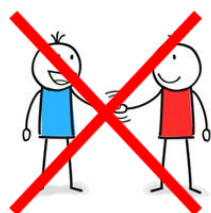
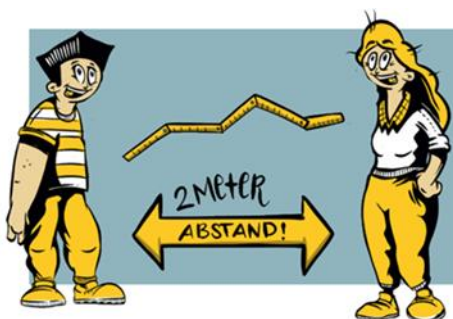
Bleif esou vill wéi méiglech doheem!

Wäsch dir oft am Dag d'Hänn!



Fuer dir net mat den Hänn an d'Gesicht!

Hal dobaussen 2 Meter Ofstand zu anere Leit!



Gëff kengem dobaussen d'Hand
oder e Kuss!



Firwat sinn d'Aktivitéite vun Zak! de Moment all ofgesot?

Lëtzebuerger Regierung huet Regeln géint de Corona-Virus décidéiert.

Déi Regele si fir d'Leit virum Corona-Virus ze schützen.

All d'Leit mussen de Moment sou vill wéi méiglech doheem bleiwen.

Et däerf ee just erausgoe fir schaffen, akafen oder bei den Dokter ze goen.

Et däerf ee just nach eleng, mat senger Famill oder senger Matbewunner kuerz eraus spadséiere goen.



Wat d'Leit méi bei sech doheem bleiwen,
wat manner Leit sech mam Virus ustiechen.
Wat d' Leit manner zesumme sinn,
wat manner Leit krank ginn.

Duerfir sinn d'Schoulen, d'Atelier protégéieren,
d'Restauranten a ganz vill Geschäfte zougemaach ginn.
Just Leit, déi onbedéngt schaffen goe mussen,
däerfe weider schaffen goen,
zum Beispill Leit, déi an enger Klinik oder am Cactus schaffen.



Déi Regele gëllen och fir Zak!

Och mir Zak-Draache mussen elo esou vill wéi méiglech doheem bleiwen.

Duerfir sinn de Moment all Trainingen an Aktivitéiten ofgesot.

Training mam Fraenz

Salut Zak-Draachen!
Och wa mir de Moment
keen Training hunn,
ass et wichteg sech ze
beweege
fir fit ze bleiwen!
Allez!!! Allez!!!
Opstoen a lass!!!!!!



Ech hu mir e kleng Sportsprogramm fir iech doheem iwwerluecht.
Allez hopp!!! Do deng Sportssaachen un a lass geet et!



D'LASEP huet e puer flott Sportsvideoen op Lëtzebuergesch online
gesat fir matzemaachen.

Géi op dëse Link luussen a maach mat!

<https://www.youtube.com/channel/UCtFuXKLRutw1r8Te5HgAMGg>

TôsoX

Was ist TôsoX?

TôsoX ist Kampfsportfitness.

Also ein Kampfsport? So wie zum Beispiel Karate?

Nein. TôsoX ist kein Kampfsport, aber TôsoX inspiriert sich an verschiedenen Kampfsportarten, wie zum Beispiel Taekwondo oder Boxen.

Es basiert auf 8 Grundtechniken: 4 Punches (Schläge) und 4 Kicks (Tritte).

Diese Grundtechniken heißen:

➤ Punches:

1. Jab
2. Cross Punch
3. Hook
4. Upper Cut

➤ Kicks:

5. Frontkick
6. Roundhouse Kick
7. Side Kick
8. Back Kick



Upper Cut



Side Kick

Diese Grundtechniken werden im Training verbunden mit Nebentechniken, wie zum Beispiel Speedbag und Knee Raise, und mit Elementen aus dem Fitnessbereich, wie zum Beispiel Kniebeugen und Jumping Jacks.

Das Ganze zu einer schnellen - nein, SEHR schnellen Musik (160bpm und mehr). Dazu kommt noch eine Menge Spaß und gute Laune!

💡 Warum heißt dieser Sport TôsôX? 💡

TôsôX kommt aus dem Japanischen und bedeutet „Kampf“.

Kampf deswegen, weil man in diesem anstrengenden Training an seine Grenzen kommt und darüber hinauswachsen kann.

Das X steht für einen persönlichen Kampf oder eine persönliche Herausforderung, wie zum Beispiel eine schwere Zeit im Leben oder ein Ziel, das man sich gesetzt hat. So gibt es unzählige Möglichkeiten, wofür das X stehen kann.

Das X steht aber auch für Vernetzung, das heißt: durch TôsôX verbinden Menschen sich und wachsen als Gruppe - manchmal sogar als Familie - zusammen. Man unterstützt sich, man ermutigt sich, man ist in Kontakt.

Das X ist rot, weil Rot die Farbe der Leidenschaft ist: im Leben ist es sehr wichtig, für etwas zu „brennen“, weil Leidenschaft uns Energie und Lebensfreude schenkt.

Bei TôsôX geht es also um persönliche Grenzen, um Zusammenhalt, um Herausforderung.

Cooler Sache!



❖ Warum werden im TôsôX-Training Bandagen getragen? ❖

Bandagen werden aus zwei Gründen getragen:

1. Sie schützen die Hände und Handgelenke.

TôsôX wird zwar grundsätzlich ohne Gegner ausgeübt, doch der Trainer kommt manchmal mit den Pratzen zum Teilnehmer.

In diese Pratzen darf man reinschlagen, und dafür sollten die Hände und Handgelenke geschützt sein.

2. Sie zeigen den Grad. Auch da inspiriert sich TôsôX am Kampfsport:

Karatekas tragen ihren Grad als Gürtel einer bestimmten Farbe, im TôsôX wird der Grad an der Bandagenfarbe gezeigt.



Ken und Nora beim Wickeln der Bandagen

❖ Wie viele Grade gibt es denn? ❖

Es gibt vier **Bandagenfarben** für Teilnehmer:

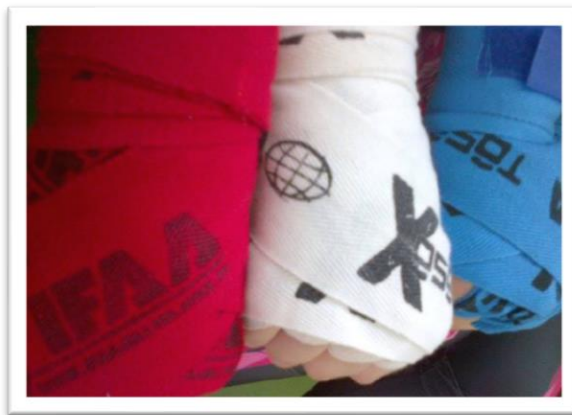
- Weiß - die darf jeder Teilnehmer tragen, ohne Prüfung
- Gelb - 1. Teilnehmergrad
- Orange - 2. Teilnehmergrad
- Grün - 3. Teilnehmergrad

Und es gibt 3 **Trainergrade**:

- Blau - Instructor
- Rot - Professional
- Lila - Specialist

Danach kommen die **Master**:

- Braun - Junior Master
- Schwarz - Senior Master



⚡ Prüfungen? Wie in der Schule? ⚡

Ja, so ähnlich... Aber die TôsôX-Prüfungen machen mehr Spaß als die Prüfungen in der Schule!

Sie sind aber mindestens genau so anstrengend und dauern sogar viel länger, manchmal sogar einen ganzen Tag lang.

Bei den Prüfungen sind oft mehrere Trainer anwesend, denn auch ein Trainer lernt dauernd dazu und lässt sich gerne von anderen Trainern beraten und inspirieren.

Man hört nämlich nie auf zu lernen - und das ist auch gut so.

Bis bald!

Tania Curzietti

Die (fast) vollständige
TôsôX Gruppe von ZAK
am Tag der Prüfung
im Juni 2019.
BRAVO!!!



Kachen a Brache mam Chantal



Nom Sport
brauchen eis Draachen
eppes Anstänneges
op den Teller!

Kürbiszopp

Du brauchst fir 6 Portiounen:



1 Muskat- oder Moschuskürbis (ca. 2kg)



2 Ënnen



2 Zéiwe Knuewelek



2 Muerten



200 Gramm Knollenzelleri



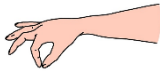
2 Iesslöffelen Olivenueleg



1,5 Liter Geméisbritt



1 Téiläffel Salz



Peffer



e bësse gemuele Muskatnoss



1 Téiläffel Zocker



2 Iesslöffelen Tomatepüree



300 ml Ram



1 Iesslöffel geréischttert Kürbiskären



1. Uewen den Deckel vum Kürbis erofschneiden.
D'Käre mat engem Löffel aus dem Kürbis eraushuelen.
D'Fruuchtfleesch mam Löffel erauskrazen.



2. D'Ënnen an de Knuewelek schielen an a kleng Wierfele schneiden.



3. D'Muerten an den Zelleri wäsche, schielen an a kleng Wierfele schneiden.



4. Den Olivenueleg an engem Dëppe waarm maachen.



5. 500 Gramm Kürbisfleisch mat den Ännen, dem Knuewelek, de Muerten an dem Zelleri gutt ubroden.



6. D'Geméisbritt opléisen an an d' Dëppe schëdden.



7. D'Zopp ongeféier 30 Minutte kache loossen.



8. Alles püréieren.



9. D'Salz, de Peffer, den Zocker, den Tomatepüree an d'Ram an d'Zopp maachen.



10. D'Zopp mat de geréischterte Kürbiskären zerwéieren.



Gudden Appetit!



Rätsel

S	K	I	V	A	K	A	N	Z	Q	U	F	U	E	S	M	A	T	C	H
T	E	P	O	I	U	Z	T	R	E	W	Q	A	D	F	G	H	J	K	L
R	I	Y	X	M	N	K	R	Ë	S	C	H	T	M	A	A	R	T	B	F
A	R	D	R	E	S	E	N	I	L	K	C	V	A	Q	W	T	F	H	Ë
U	T	A	L	K	C	H	I	G	H	B	O	E	I	A	B	C	G	U	S
S	U	T	T	A	H	C	E	R	T	A	N	U	F	D	A	V	I	A	C
S	I	B	A	U	W	E	H	T	Ô	S	Ô	X	I	O	S	C	H	N	H
E	O	I	U	Q	A	N	G	K	M	K	E	U	Z	V	T	S	G	B	E
F	L	R	C	I	M	A	S	T	U	E	N	C	H	I	E	W	T	Z	N
E	H	G	H	S	M	V	B	Z	F	T	O	L	N	A	L	S	R	O	N
S	A	A	E	B	E	N	T	U	I	B	S	O	M	R	S	E	H	J	K
T	S	G	N	R	N	T	U	I	O	A	E	R	U	F	T	G	H	C	Q
A	F	D	R	T	G	B	N	K	E	L	T	E	N	H	A	U	S	Z	H
N	I	E	M	C	H	Z	T	O	P	L	A	F	Z	E	G	L	I	X	F
M	T	T	Z	H	G	V	C	S	U	L	O	P	E	W	E	S	S	V	T
L	N	I	E	A	R	D	R	E	S	M	U	Z	N	V	G	D	T	R	A
O	E	E	R	T	G	H	J	K	L	M	C	T	R	U	P	W	A	B	G
P	S	P	O	I	G	T	Z	U	E	D	R	F	G	T	H	B	G	M	B
R	S	U	M	M	E	R	V	A	K	A	N	Z	C	F	G	H	E	T	I
T	L	M	K	J	N	Z	G	B	F	R	E	D	C	W	S	A	T	Z	U

Sich dës 16 Aktivitéite vun ZAK!

D'Wierder sinn horizontal → a vertikal ↓ geschriwwen.

BASKETBALL	STAGE	MUNZEN	SKIVAKANZ
TÔSÔX	KELTENHAUS	FËSCHEN	FUESMATCH
ARDRES	STRAUSSEFEST	BASTELSTAGE	SCHWAMMEN
SUMMERVAKANZ	KRËSCHTMAART	FITNESS	STAGE



Mandala

Wanns du Loscht an Zäit hues, kanns du dëst Bild ausmolen!



www.mandala-bilder.de

Molconcours



Hey, Zak-Draach!

Mol e Bild vu mir a schéck mir et.
Déi flottste Biller weisen ech dir
an de nächsten Zak-News!

Du kanns däi Bild mat der Post op folgend Adress schécken:

Laurence Kirchen
136, cité R. Schmitz
L-7381 Bofferdange



Du kanns awer och eng Foto vun dengem Bild maachen
a per WhatsApp op d'Nummer **621 796 962** (Lollo)
oder per E-Mail op laurence.kirchen@outlook.com schécken.

