



Corona-Wochen-Challenge (30.11.2020-6.12.2020)

Die sechste Wochen-Challenge steht unter dem Motto „schnell, schneller, am schnellsten“. Die täglichen Übungen sind nachfolgend genauer erläutert. Bei manchen Übungen gibt es zwischen den einzelnen Riegen unterschieden. Dies ist jedoch am jeweiligen Tag resp. bei der jeweiligen Übung angegeben. Bei allen Aufgaben sind natürlich eure Geschwister und Eltern herzlich dazu eingeladen, mit euch mitzumachen.

Montag 30.11.2020 «Schnapp die Socke»:

Hier könnt ihr beweisen wer von eurer Familie der oder die Schnellste ist. Die Challenge geht so; ihr legt in die Mitte des Wohnzimmers eine Socke. Danach holt ihr euch einen Gegner, den ihr herausfordern möchtet. Jeder legt sich 2 Meter von der Socke entfernt, einer auf der linken Seite der andere auf der rechten Seite, auf den Rücken. Eine dritte Person zählt von 3 rückwärts und bei 1 probiert ihr die Socke zu schnappen. Der Gewinner mit der Socke kann sich ausruhen der Verlierer muss eine Strafe machen.

Jugend B: Strafe 5 Liegestütze

Jugend A: Strafe 10 Liegestütze

Aktive : Strafe 20 Liegestütze

Dienstag 01.12.2020 „Wer hat die schnellere Reaktion“:

Hier könnt ihr beweisen wer von euch die schnellere Reaktion hat. Für diese Challenge braucht ihr einen Ball und eine 2. Person. Das Ganze funktioniert so; die 2. Person steht 2Meter von dir entfernt und hält die Hände hinter dem Rücken, du hältst den Ball in den Händen und versuchst dein Gegenüber zu überlisten. Das Ziel ist, jedes Mal, wenn du NUR ANTÄUSCHT den Ball zu werfen und dein Gegenüber zuckt muss er eine Strafe machen. Jedoch kannst du den Ball auch werfen, dann muss er ihn abfangen. Fällt der Ball zu Boden muss er wieder eine Strafe machen. Wechselt immer wieder die Rollen.

Jugend B: Strafe 5 Rumpfbeugen

Jugend A: Strafe 10 Rumpfbeugen

Mittwoch 02.12.2020 „Jonglieren“:

Alle: Versucht mit euren Strümpfen zu Jonglieren. Stoppt dabei die Zeit und schaut wer zuerst 5x schafft. Das Ziel der Übung ist es mindestens einmal die 5x Jonglieren zu schaffen.



Donnerstag 03.12.2020 „Sprint-Joggen“:

Ihr geht normal Joggen, jedoch sobald ihr eine Straßenlaterne seht müsst ihr sprinten und das so lange bis ihr zur nächsten Straßenlaterne kommt.

Jugend B: 15min Joggen

Jugend A: 25min Joggen

Freitag 04.12.2020 Workout mit Selim und Matthias

Am Freitag findet ein Zoom-Meeting statt bei der es ein Virtuelles Krafttraining unter der Leitung von Selim und Matthias geben wird. Der Link dazu findet ihr auf der Homepage des STV Brig und auf der Instagrammseite.

Samstag 05.12.2020 & Sonntag 06.12.2020 „Rest day“:

Alle: Erholung ist angesagt, so seid ihr fit für die nächste Wochen-Challenge 😊

Falls ihr eure Erfolge und Fortschritte der Wochen- und/oder der Dauer-Challenge mit uns teilen möchtet, könnt ihr an die untenstehenden Personen Bilder und/oder kurze Videos von euch zusenden. Das Zusenden von Bildern und kurzen Videos ist freiwillig. Die Bilder und Kurzvideos werden wir auf unserer Homepage und dem Instagram-Channel hochladen. Somit seid ihr immer auf dem Laufenden, wie weit eure Turnkameradinnen und Turnkameraden mit der jeweiligen Challenge sind. Es besteht auch die Möglichkeit, den STV Brig direkt auf eurem Bild auf Instagram zu markieren (stvbrig).

Jugend B: **Lukas Passeraub: 079 172 42 46 oder luki@stvbrig.com**

Jugend A: **Niels Hellrigl: 079 812 42 11 oder niels@stvbrig.com**

Wir wünschen euch viel spass und Erfolg bei den Challenges.

Die Leiterinnen und Leiter