



## Corona-Wochen-Challenge (09.11.2020-15.11.2020)

Die dritte Wochen-Challenge steht unter dem Motto „Mit Müsig wird’s nit grüsig“. Die täglichen Übungen sind nachfolgend genauer erläutert. Bei manchen Übungen gibt es zwischen den einzelnen Riegen Unterschiede. 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 09.11.2020 „Dasch nit numu Müsig, dasch Workout“:**

Spielt das Lied „Liebe“ - Sido ab und mache die jeweilige Übung jedes Mal, wenn das Wort „Liebe“ ertönt.

Jugend B: Hocksprung

Jugend A: Squads

Aktive: Stern-Hampelmänner aus der Hocke

Spielt das Lied „Dr Parkingmeter“ - Mani Matter ab und mache die jeweilige Übung jedes Mal, wenn das Wort „Zwänzgi“ ertönt.

Jugend B: Rumpfbeugen

Jugend A: Liegestützen

Aktive: Burpees

### **Dienstag 10.11.2020 „Zäwe strecko“:**

Alle: Hebe heute alles mit deinen Füßen auf und probiere mindestens 3 Mal folgende Übung: [https://www.youtube.com/watch?v=N7qenNrM9\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=N7qenNrM9_k)

### **Mittwoch 11.11.2020 „Es läuft rund“:**

Alle: Schnapp dir dein Velo, Trotinett oder die Rollerblades und mach eine Tour an der frischen Luft.

### **Donnerstag 12.11.2020 „Sportliche WC-Bsüech“:**

Alle: Immer wenn du dein Geschäft erledigst, hebst du deine Beine in einem rechten Winkel vom Boden.

### **Freitag 13.11.2020 „Blieb im Rythmus“:**

Aufwärmen: Spielt die nachfolgenden Songs ab und macht die jeweiligen Übungen während des gesamten Liedes zum Rhythmus.



Song	Jugend B	Jugend A	Aktive
“Stamp on the ground” von ItaloBrothers	Seilspringen	Seilspringen	Seilspringen
“Cobrastyle” von Teddybears	-	Hoche Knie	Hoche Knie
“Shake it” von Metro Station	-	-	Hampelmänner

Mache die Bring Sally Up-Challenge zum Lied „Flower“ – Moby. Du musst im Lied auf „Bring Sally Up“ und „Bring Sally down“ hören.

Jugend B: Auf Zehenspitzen stehen:  
Bring Sally up → auf Zehenspitzen      Bring Sally down → wieder runter

Jugend A: Superheld:  
Bring Sally up → Füsse und Hände hoch      Bring Sally down → wieder runter



Aktive: Plank- und Liegestützstellung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rACy-0g1CuY&t=27s>

**Samstag 14.11.2020 & Sonntag 15.11.2020 „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