



Corona-Wochen-Challenge (14.12.2020-20.12.2020)

Das ist die letzte Corona-Challenge vor den Weihnachtsferien. Um vor den Ferien noch einmal richtig fit zu werden, bevor ihr Weihnachten feiern könnt. Die achte Wochen-Challenge steht unter dem Motto „Fit for Christmas“. Die Übungen sind nachfolgend bei jedem Tag genauer erklärt. 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 14.12.2020 „Workout zu zweit“:

Heute seid ihr vor allem darauf angewiesen, dass jemand mit euch zusammen die Übungen durchführt.

Für die 1. Übung müsst ihr euch gegenüber auf den Boden legen und in die Liegestützenposition gehen. Danach gebt ihr euch ein High-Five und wechselt dabei immer wieder die Hand.

-Zeit: 60 Sekunden (oder länger)

-Übung zweimal durchführen

Für die 2. Übung müsst ihr euch wieder gegenseitig auf den Boden legen, aber dieses mal auf den Rücken. Danach macht ihr Rumpfbeugen und passt euch einen Ball (oder Gegenstand) immer zum andern wenn ihr in der Sitzposition seid.

-Zeit: 60 Sekunden (oder länger)

-Übung zweimal durchführen

Für die 3. Übung muss eine Person sich auf den Boden legen und Planken. Währendem springt die andere Person immer wieder über die Beine des Anderen und macht Burpees (über Beine springen und danach eine Liegestütze machen und das Ganze immer wiederholen).

-Zeit 60 Sekunden (oder länger)

-Danach die Position wechseln



Dienstag 15.12.2020 „Wohnungs-Workout-Marathon“:

Heute steht der Wohnungs-Workout-Marathon auf dem Spiel. In den jeweilig genannten Zimmern macht ihr die folgenden Übungen. Ziel ist es den Marathon so schnell wie möglich zu absolvieren. Wichtig ist, dass ihr zuerst eure Mitbewohner fragt ob ihr in den Zimmern die Übungen machen dürft. Gerne könnt ihr diese Übungen gegen eure Mitbewohner machen. Falls ihr mehr Zimmer habt, könnt ihr euch noch weitere Übungen überlegen.

1. Küche: Wasserflasche in die Hand nehmen und mit den Armen Kreisen
 - Jugend A: 20
 - Aktive: 25
2. Wohnzimmer: Mache Liegestütze, platziere deine Beine dabei auf der Couch und deine Arme auf den Boden
 - Jugend B: 45 Sekunden
 - Jugend A: 1 Minute
 - Aktive: 1min 30s
3. Eigenes Zimmer: Rudern
 - Jugend B: 30 Sekunden
 - Jugend A: 45 Sekunden
 - Aktive: 1min 15s
4. Zimmer der/des Geschwister/Geschwisters: Squads
 - Jugend B: 10
5. Schlafzimmer der Eltern: Planking
 - Jugend B: 30s
 - Jugend A: 1min
 - Aktive: 2min
6. Badezimmer: Wandsitzen
 - Jugend B: 30s
 - Jugend A: 1min
 - Aktive: 2min
7. Flur: Froschhüpfen
 - Jugend B: 1-mal hin und zurück
 - Jugend A: 2-mal hin und zurück
 - Aktive: 3-mal hin und zurück



Mittwoch 16.12.2020 „Wasserflaschen-Workout“:

Übung 1: Nimm die Wasserflasche in deine Hand und mache Kreise in der Luft.

Übung 2: Gehe in die Rumpfbeugeposition und platziere eine Wasserflasche links und rechts neben deine Beine. Danach platzierst du die Flasche abwechslungsweise von links nach rechts.

Übung 3: Gehe in die Liegestützposition. Platziere zwei Flaschen vor dich. Anschliessend nimmst du immer eine Flasche in die rechte Hand und hebst sie nach rechts aussen, so dass der Arm durchgestreckt ist. Dasselbe machst du dann auch mit links.

Wiederhole die Übungen mehrmals.



Donnerstag 17.12.2020 „Gleichgewicht“:

Heute trittst du gegen einen deiner Mitbewohner in einem Gleichgewichtsduell an. Dreht euch 10mal im Kreis, danach stellt ihr euch gegenüber auf ein Bein und schliesst eure Augen. Der, der am längsten auf einem Bein stehen bleibt, hat gewonnen. Der Verlierer macht folgende Strafe:

-Jugend B: Froschhüpfen durch den Flur

-Jugend A: 15 Burpees

-Aktive: 20 Liegestütze

Freitag 18.12.2020 „Workout-Video“:

Am Freitag gibt es ein Video auf www.stvbrig.ch mit dem ihr zusammen mit den Leitern ein Workout mitmachen könnt.



Samstag 19.12.2020 & Sonntag 20.12.2020 „Rest day“:

Jede gute Turnerin und jeder guter Turner sollte hin und wieder eine Kur machen, um zu entspannen und sich zu erholen.

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