



## Corona-Wochen-Challenge (07.12.2020-13.12.2020)

### **Montag 07.12.2020 „Armdrücken“:**

Heute könnt ihr zeigen wer von eurer Familie der Stärkste oder die Stärkste ist. Sucht euch jemand von eurer Familie aus und kämpft gegeneinander an. Derjenige der verloren hat muss folgende Strafe machen:

Jugend B: 15 Hampelmänner

Jugend A: 15 Burpees

Aktive: 20 Rumpfbeugen

### **Dienstag 08.12.2020 „Baby Shark“:**

Alle: Geht auf diesen Link und spielt das ganze Lied ab und macht dazu die Übungen die im Video gezeigt werden. Versucht es vielleicht mehr als einmal zu machen.

<https://youtu.be/LurCQ9XGkt0>

### **Mittwoch 09.12.2020 „Step Ups“:**

Heute macht ihr eine Kraft- und Balance-Übung.

Jedes Mal, wenn ihr eine Treppe hoch geht, macht ihr auf der 1.Treppenstufe 10 Step Ups. Die restlichen Treppen könnt ihr normal hinaufgehen.

Stelle deinen Fuss auf die Treppe und drück dich langsam mit dem hinteren Bein ab. Ziehe das hintere Knie hoch. Danach streckst du dein Bein ganz durch und gehst zu der Ausgangsposition zurück und wechselst das Bein. Wiederhole das ganze 10-mal.

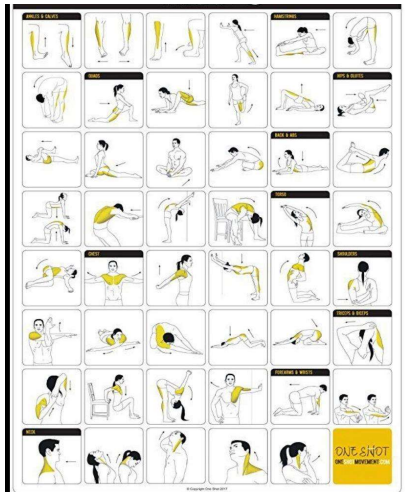


### **Donnerstag 10.12.2020 „Stretching“:**

Alle: Heute ist „stretching“ angesagt. Sucht euch 6 Übungen vom Bild aus. Jede



Übung macht ihr jeweils 30 Sekunden.



**Freitag 11.12.2020 „Workout mit Jerome und Luki“:**

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

**Samstag 12.12.2020 & Sonntag 13.12.2020 „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](mailto:luki@stvbrig.com)

Jugend A: **Niels Hellrigl:** 079 812 42 11 oder [niels@stvbrig.com](mailto:niels@stvbrig.com)

Wir wünschen euch viel spass und Erfolg bei den Challenges.

Die Leiterinnen und Leiter