
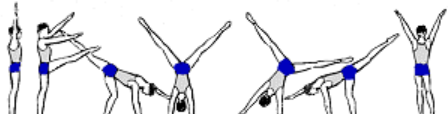




Corona-Wochen-Challenge (26.10.2020-01.11.2020)

Die erste Wochen-Challenge steht unter dem Motto „Rund um fit“. 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 26.10.2020 „Keep it fit day“:

Übungen	Anzahl Wiederholungen / Dauer		
	Jugend B	Jugend A	Aktive
1. Aufwärmen: Hampelmänner	25 Stk	25 Stk	25 Stk
2. Liegestütze	10 Stk	20 Stk	30 Stk
3. Rumpfbeugen	20 Stk	50 Stk	100 Stk
4. Kurzes Dehnen	2 min	2 min	2 min
5. Kerze (Zehen strecken!)	5 Stk	10 Stk	10 Stk
6. Handstand üben an der Wand, evtl. auch freistehend	3 Stk	5 Stk	10 Stk
			
7. Nur falls zu Hause möglich: Rad üben (Vorsicht sei geboten!)	3 Stk	5 Stk	10 Stk
			

Dienstag 27.10.2020 „Coordinations day“:

Alle: Während dem Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Mittwoch 28.10.2020 „Cardio day“:

Alle: Jogge dein Alter. Dein Alter ist die Dauer deines Laufes in Minuten. (Selim, 21 Jahre alt, läuft 21 Minuten)

Donnerstag 29.10.2020 „Coordinations day“:

Alle: 15 Minuten Ballkünste:

- einfach: zwei Bälle hochwerfen und abfangen
- mittel: Jonglieren mit zwei Bällen
- schwierig: Jonglieren mit drei Bällen
- nicht zu machen: Jonglieren mit drei Bällen auf einem Bein

Erklärungsvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5o>



Freitag 30.10.2020 „Workout day“:

Jugend B: Aufwärmen: 100x Seilspringen

1. AUSFALLSCHRITTE

20 Sekunden

Immer im Wechsel das linke und das rechte Bein nach vorne. Danach 10 Sekunden Pause.

2. JUMPING JACKS

20 Sekunden

Jumping Jacks sind eigentlich nur der coolere Name für Hampelmänner. Danach darfst du wieder 10 Sekunden pausieren.

3. PLANK

20 Sekunden

Achte bei dieser Übung darauf, dass du kein Hohlkreuz machst. Danach 10 Sekunden Pause.

4. MOUNTAIN CLIMBERS

20 Sekunden

Hier ziehst du abwechselnd die Knie nach vorne, als ob du wie der Name es schon verrät, auf einen steilen Berg steigst. Danach 10 Sekunden Pause.

5. LIEGESTÜTZ

20 Sekunden

Alternativ kannst du hier deine Knie auch auf den Boden nehmen. Danach 10 Sekunden Pause.

6. SCHERE

20 Sekunden

Ziehe deine Beine abwechselnd hoch und berühre deine Zehen mit der Hand. Rechte Hand zum linken Fuß und andersherum. 10 Sekunden Pause.

Jugend A: Jede Übung soll mind. 30 s durchgeführt werden/ 10 s Pause zwischen den Übungen (Erklärung der Übungen: siehe Seven-App → erstes Ganzkörpertraining)

7

1. Jumping jacks → 2. Wall sit → 3. Push-up → 4. Abdominal crunch → 5. Step-up onto chair → 6. Squat → 7. Triceps dip on chair → 8. Plank → 9. High knees running in place → 10. Lunge → 11. Push-up and rotation → 12. Side plank



Aktive (& für motivierte Jugend A'ler):

<https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>

Samstag 31.10.2020 & Sonntag 01.11.2020 „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