# Corona-Wochen-Challenge (09.10.2020-13.10.2020)

Die dritte Wochen-Challenge steht unter dem Motto „weniger ist mehr“. Die täglichen Übungen sind nachfolgend genauer erläutert. Es gibt keine Schwierigkeitsstufen und auch keine Angaben zur Anzahl der Wiederholungen der Tagesübungen. **Versuche stets dein Bestes zu geben!** Bei allen Aufgaben sind natürlich eure Geschwister und Eltern herzlich dazu eingeladen, mit euch mitzumachen.

***Montag 09.10.2020 „Der Riggu-Richter“:***

- Der Bodubutzer
  - Bewege in gestreckter Lage (gemäss Foto) deine Arme vor- und zurück.

- Der Himmlgriffer
  - Stelle dich auf ein Bein, nehme das Küchentuch in die Hände und führe es diagonal von der Hüfte zum Himmel und zurück. Gleichzeitig streckst du das Bein, welches den Boden nicht berührt nach hinten.

- Der Schwimmer
  - Du legst dich wieder flach auf den Bauch, streckst deine Arme und Beine aus und paddelst dabei.

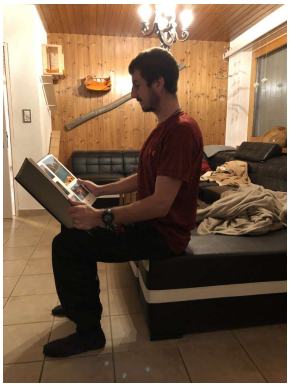
***Dienstag 10.10.2020 „Der Büch-Brenner“:***

- Der falsch Wandsitzer
  - Suche dir eine Wand aus, lege dich mit dem Rücken auf den Boden, schiebe das Gesäss an die Wand und strecke die Beine der Wand entlang. Anschliessend bewegst du deine gestreckten Arme nach oben, bis du mit den Fingerspitzen die Wand berührst.

- Der Boduengel
  - Lege dich wieder auf den Rücken. Jetzt streckts du deine Beine und Arme aus, hebst sie vom Boden ab und bewege sie nun als ob du einen Schneeengel machen willst.

***Mittwoch 11.10.2020 „Körper-Kompensierer“:***

- Di stolzi Turneri und der stolz Turner
  - Bei jeder Mahlzeit konzentrierst du dich auf eine aufrechte Sitzposition. Dabei wird die Brust nach oben und die Schultern nach hinten in Richtung Gesäss positioniert. Nun wünschen wir en Güete!
  - Versuche auch abends beim Buch lesen, Fernsehen oder beim übrigen Sitzen diese Position immer wieder solange wie möglich zu halten.



- Der Üs-Chugler
  - Wichtig ist, vor der nachfolgenden Übung die Schultern mit Kreisbewegungen aufzuwärmen.
  - Halte einen Besen oder ein Badetuch mit gestreckten Armen vor dich hin. Nun versuche es mit gestreckten Armen nach hinten zu bewegen. Die Schwierigkeitsstufe variierst du mit dem Abstand der Hände. Enge Position der Hände macht es schwierig, breite Position macht es einfacher.

***Donnerstag 12.10.2020 „Der Arm-Atrenierer“:***

- Der Wädler
  - Morgens nach dem Aufstehen und abends bei zu Bett gehen die Decke mehre Mal in stehender Position stark durchschütteln.

- Der Gwichtstemmer
  - Suche dir einen geeigneten Gegenstand Zuhause aus, welcher optimal mit einer Hand oder beiden Händen gehalten werden kann. Nun versuche ihn solange als möglich mit gestreckten Armen hoch zu halten.

***Freitag 13.10.2020 „Der Bei-Balancierer“:***

- Der frisch-Luft-Schnapper
  - Als Abschluss zur dritten Challenge-Woche haben wir für dich ein Intervall-Training vorbereitet. Dies gestaltet sich wie folgt:
    - 3 min locker Einlaufen oder Hampelmann
    - 20 sek. Sprint
    - 30 sek. Langsames Laufen
    - 30 sek. Sprint
    - 30 sek. Langsames Laufen
    - 20 sek. Sprint
    - 3 min Auslaufen
  - Wähle dafür eine geeignete Strecke

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