



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



Dienstag: 13. Juli

Übung von der Sektion FITSPORT – **BAUCHMUSKELÜBUNG**

- **Material:** Turnmatte, Turnkleidung
- **Beschreibung:**
- ☐ **Grundposition:**
 - ☐ Rückenlage (gesamter Rücken liegt auf dem Boden)
 - ☐ Beine anwinkeln (Oberschenkel/Unterschenkel im rechten Winkel)
 - ☐ Schultern/Kopf vom Boden abheben
 - ☐ Arme seitlich neben den Oberschenkeln
- ☐ **Übung/Ausführung:**
 - ☐ Bauch anspannen – Arme nach vor ziehen und gleichzeitig Oberkörper leicht anheben/absenken

Ziel: Kräftigung gerade Bauchmuskulatur



Ein Mitglied der
**SPORT
UNION**

<https://tsu-badzell.sportunion.at/>