



*Wir bewegen Menschen*

Oberösterreich

# SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



**Dienstag: 27. Juli**

## Übung von der Sektion FITSPORT – DREIECK

- **Material:** Turnmatte, Turnkleidung
  - **Beschreibung:**
  - Grundposition:**
    - Schulterbreiter Stand
    - Beide Arme gestreckt nach oben gerichtet
  - Übung/Ausführung:**
    - Rechte Hand Richtung Oberschenkel führen
    - Linke Hand in Verlängerung der Körperseite langsam und gestreckt über den Kopf führen – Seite wechseln
- Ziel:** Dehnung rechte und linke Körperseite



Ein Mitglied der  
**SPORT  
UNION**

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