



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



Dienstag: 06. Juli

Übung von der Sektion FITSPORT – DIE HEUSCHRECKE

- **Material:** Turnmatte, Turnkleidung
- **Beschreibung:**
- ☐ **Grundposition:**
 - Bauchlage – Kopf auf der Stirn ablegen – Beine gestreckt
 - Arme kopfüber nach vorne gestreckt – Handinnenflächen zeigen zueinander – Daumen nach oben gestreckt
- ☐ **Übung/Ausführung:**
 - Arme und Beine gleichzeitig hochziehen/absenken
 - **ACHTUNG:** Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten – nicht nach hinten überstrecken

Ziel: Kräftigung Rücken



Ein Mitglied der
**SPORT
UNION**

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