



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

# SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



**Dienstag: 20. Juli**

## Übung von der Sektion FITSPORT – **DIE KATZE**

- **Material:** Turnmatte, Turnkleidung
- **Beschreibung:**
- Grundposition:**
  - Vierfüßlerstand
- Übung/Ausführung:**
  - Linke Hand nach vorne strecken, rechtes Bein in gerader Verlängerung zur Wirbelsäule nach hinten strecken
  - Ellenbogen und Knie unter der Körpermitte zusammenführen und wieder strecken
  - Gleiche Übung mit rechter Hand und linkem Bein

**Ziel:** Mobilisat



Ein Mitglied der  
**SPORT  
UNION**

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