



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung

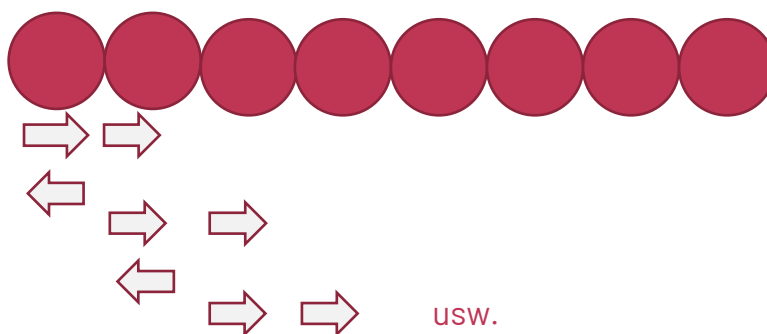


Montag: 05. Juli

Übung von der Sektion FUSSBALL – SUPERMARIO HÜPFEN

- **Material:** Mehrere Sprungreifen, Fahrradreifen oder auf der Straße aufmalen
- **Organisation:** Reifen in einer Reihe auflegen
- **Beschreibung:**
 - Sucht euch eine freie Fläche z. B. Wiese im Garten
 - Reifen hintereinander auflegen (Reihe) - siehe Bild
 - Durch die Reifenbahn springen, 2x vorwärts, 1x zurück, 2x vorwärts, 1 x zurück ...
 - Beidbeinig springen, Einbeinig

Ziel: Koordination, Sprungkraft



Ein Mitglied der
**SPORT
UNION**

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