



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



Montag: 26. Juli

Übung von der Sektion FUSSBALL – TREPPENLAUF

- **Material:** ---
- **Organisation:** Stufen (Zuhause, Kirchenstiege ...)

Beschreibung:

1. Suche dir eine Stufen im Haus oder im Ort (Kirchenstiege, Fußballtribüne ...)
2. Läufe und Sprünge hinauf
 - Jede Stufe
 - Jede 2. Stufe
 - Sprungläufe
 - Zwei Schritte pro Stufe
 - Beidbeinige Sprünge
 - Einbeinige Sprünge
 - Wechselsprünge

Ziel: Lauf- und Sprungtraining

Ein Mitglied der

**SPORT
UNION**

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