



*Wir bewegen Menschen*

Oberösterreich

# SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



**Mittwoch: 07. Juli**

## Übung von der Sektion TENNIS – **BALL ROLLEN**

- **Material:** Ball, gerade Fläche
- **Organisation:** suche dir eine freie Fläche mit möglichst geradem Untergrund
- **Beschreibung:**
  - ❑ Sucht euch einen kleinen Ball (Tennisball) und stellt euch auf eine Fläche mit möglichst geradem Untergrund
  - ❑ Auf dieser Fläche sollte sich ein Ziel befinden (z.Bsp.: eine Wand, Baum, Strauch, ...)
  - ❑ Stelle dich im Abstand von ca. 3m zur Wand auf und versuche den Ball so knapp wie möglich ans Ziel zu rollen. Ganz wichtig ist jedoch, dass der Ball das Ziel NICHT berührt. Hat der Ball das Ziel berührt gilt der Versuch nicht mehr. Wie knapp schaffst du es an das Ziel heranzukommen?

**Ziel:** Geschicklichkeit, Ballgefühl