



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



Mittwoch: 14. Juli

Übung von der Sektion TENNIS – BALL FANGEN 1

- **Material:** Ball, Wand
- **Organisation:** Sucht euch einen kleinen Ball (Tennisball) und eine Wand mit einer freien Fläche davor
- **Beschreibung:**
 - im Abstand von ca. 3m zur Wand aufstellen
 - den Ball gegen die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen
 - mit der rechten Hand werfen – mit der rechten Hand fangen, mit der rechten Hand werfen – mit der linken Hand fangen, mit der linken Hand werfen – mit der linken Hand fangen, ...

Ziel: Koordination, Ballgefühl