



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

JULI - OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



Mittwoch: 21. Juli

Übung von der Sektion TENNIS – BALL FANGEN 2

- **Material:** Ball, freie Fläche
- **Organisation:** suche dir eine freie Fläche mit genügend Platz
- **Beschreibung:**
 - Sucht euch einen kleinen Ball (Tennisball) und stellt euch auf eine Wiese mit genügend Platz
 - wirf den Ball mit beiden Händen bis ca. 1m über deinen Kopf
 - Während der Ball in der Luft ist drehst du dich ein halbe Umdrehung
 - nach der Drehung versuchst du den Ball wieder zu fangen

Ziel: Koordination, Ballgefühl