



*Wir bewegen Menschen*

Oberösterreich

# SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



**Donnerstag: 15. Juli**

## Übung von der Sektion Volleyball – **Brückenbau**

- **Material:** keines, etwas Platz am Boden
  
- **Beschreibung:**
  - Geht in den Handstütz (wie Plank nur wird auf den Handflächen statt den Ellbögen gestützt)
  - Der Körper bildet ein „Brett“, haltet die Wirbelsäule stabil
  - Ein Familienmitglied darf unter der entstandenen Brücke durchkriechen und sich hinten ebenfalls im Handstütz einreihen. Das nächste Familienmitglied darf unten durchkriechen.
  - Wie oft kann jedes Familienmitglied durchkriechen, bevor die Brücke einstürzt?

**Ziel:** Rumpfstabilisation