



Wir bewegen Menschen

Oberösterreich

JULI - OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



Donnerstag: 29. Juli

Übung von der Sektion VOLLEYBALL – Sit up mit Ball

- **Material:** einen Ball, egal welchen
- **Organisation:** Setzt euch gegenüber auf den Boden (oder im Kreis)
- **Beschreibung:**
 - Schupft euch den Ball zu.
 - Lehnt euch nach dem Fangen des Balles zurück bis der Rücken den Boden berührt. Streckt die Arme hoch, bis der Ball den Boden überkopf berührt.
 - Setzt euch wieder auf und schupft den Ball weiter
 - Wie viele Wiederholungen schafft ihr gemeinsam?

Ziel: Bauchmuskulatur kräftigen

Ein Mitglied der

**SPORT
UNION**

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