

Mut tut gut – Faszination Rollen: Riesenball

Während dieser Übung können sich die Kinder mit einem Gymnastikball entweder ihr Gleichgewicht verbessern oder sich entspannen.

Werfen, prellen, rollen, aber auch in verschiedenen Stellungen möglichst lange im Gleichgewicht bleiben, über den Ball springen, vorwärts über den Ball auf die Matte abrollen.



Material: Gymnastikbälle, Matten

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO