

# Mut tut gut – Rollen und Drehen: Bodenartisten

Purzelbäume und andere akrobatische Figuren haben ein spielerisches Element inne. Diese Übung lädt zum Experimentieren ein. Die Lehrperson muss zu Beginn Hilfe leisten.

Kunststücke mit Partner(n) ausprobieren: «Tankrollen» zu zweit, «Clownrollen» zu dritt, einfache Akrobatikformen wie «Stand auf der Bank» (kein Druck auf die Wirbelsäule!).



**Material:** Mattenbahn

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**