

Mut tut gut – Rollen und Drehen: Schlauchspringen

Unterschiedliche Geräte verhelfen zu Impulsen für eine Rolle. Mit einem Lastwagenschlauch lässt sich dies besonders gut bewerkstelligen.

Einen Lastwagenschlauch unter die grosse Matte klemmen. Rollen, Flugrollen usw. aus dem Federn oder aus dem Anlaufen.



Material: Lastwagenschlauch, Schaumstoffmatten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO