Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Ringen und Schwingen

Während dieser Übung kämpfen und raufen die Kinder auf einer grossen Matte. Immer fair und innerhalb vereinbarter Regeln. Dabei kräftigen sie ihre gesamte Muskulatur.

Fair raufen und kämpfen aus kniender oder stehender Startposition. Die Kinder dürfen den Partner selber wählen.

Material: Niedersprungmatten (evtl. Matten).

Quelle: Mut tut gut

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO