

# Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Ich war zuerst hier!

Während dieser Übung lernen die Kinder beim fairen Kämpfen zu balancieren und versuchen ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Eine Langbank an zwei Schwedenkasten einhängen und mit Matten unterlegen. Die Kinder müssen jetzt fair kämpfen und sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.



## Variation

Jedes Kind hat einen Gymnastikball und versucht so sein Gegenüber von der Bank zu stossen.

**Material:** Zwei Kasten, Langbank, zwei Schaumstoffmatten.

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**