

Mut tut gut – Glanznummern: Grabensprung

In dieser Übung können die Kinder das Gleichgewicht mit einem Sprung über ein Hindernis schulen. Die Landung wird ebenfalls geübt.

Eine Langbank schräg stellen (an Barrenholmen festmachen), auf der anderen Seite des Barrens eine Schaumstoffmatte hinlegen.

Hochlaufen über die Langbank, hoch-weitspringen auf die Schaumstoffmatte, weich landen und abrollen.



Material: Langbank, Barren, Schaumstoffmatte.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO