

Mut tut gut – Glanznummern: Mattenfall

Diese Übung erfordert Mut: Die Kinder lassen sich von einer Langbank auf eine grosse Matte nach vorne fallen.

In der Gruppe auf einer Langbank stehen. Hände an die aufgerichtete Matte legen. Als Team gemeinsam starten, fallen, landen und die Matte wieder aufrichten.



Material: Langbank, Schaumstoffmatte.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO