

# Mut tut gut – Faszination Rollen: NBA

In dieser Übung werden Klettern und Niederspringen mit einem Korbleger kombiniert. In einer Variation können sich die Kinder mit den Eigenschaften von Bällen vertraut machen.

Auf einen Schwedenkasten steigen, Bälle in den Korb werfen und niederspringen oder einfach am Boden die Bälle prellen, rollen oder hochwerfen.



**Material:** Schwedenasten, Matte, Basketballkorb, Volley- oder Minibasketbälle.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**