

Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Lift

In dieser Übung wird die Rumpfmuskulatur auf eine spielerische Art und Weise gekräftigt. Dazu dienen zum Beispiel Seil, Langbank und Sprossenwand.

Langbank an der Sprossenwand, am Reck, am Barren oder an einem Kasten einhängen, Seil. Kinder hochziehen lassen, im Sitzen, Liegen oder Stehen.



Material: Langbank, Sprossenwand, Reck, Barren, Kasten, Seil.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO