

# Mut tut gut – Rhythmus: Teddybär

Mit dem grossen Sprungseil üben die Kinder das rhythmische Springen. Sie können ihre Sprünge selber variieren.

Über ein gespanntes, sich «schlängelndes» oder kreisendes Seil laufen, springen und hüpfen bis hin zu Kunststücken wie «Teddybär» oder Double Dutch.



**Material:** Schwungseile.

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**