

# Mut tut gut – Springen: Concours

Während dieser Übung hüpfen die Kinder auf kontrollierte Art auf mehreren Minitrampolinen und landen auf einer Matte.

Mehrere Minitramps hintereinander aufstellen, die Kinder springen von einer Erhöhung (Kasten) und hüpfen die Minitramps ab, bis sie auf einer Matte landen.



Trampolinbahn seitlich mit Matten auslegen.

**Bemerkung:** Unsichere Kinder springen nach mehrmaligem Federn, sichere Kinder direkt. Mehrere Minitrampoline und dünnere Matten verleiten die Kinder zu vorsichtigem und kontrolliertem und damit sichererem Springen!

**Material:** Zwei bis drei Kastenelemente, zwei bis vier Minitrampoline (flach oder nach vorne geneigt!), doppelte Mattenbahn oder Schaumstoffmatte.

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**