Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Eigernordwand

Die Kinder werden in dieser Übung zu Bergsteigern und erklimmen dabei die berüchtigte Eiger Nordwand.

Schaumstoffmatte an der Sprossenwand befestigen. Mithilfe von herunterhängenden Seilen können die Kinder jetzt Steilwandklettern.

Variation

Auch an Klettergerüst oder an der Gitterleiter möglich.

Material: Schaumstoffmatte, Sprossenwand, Seile.

Quelle: Mut tut gut

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO