

# Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Steilwandklettern

Während dieser Übung können die Kinder verschiedene Schwierigkeitsstufen klettern lernen. Gleichzeitig kräftigen sie ihre Rumpfmuskulatur.

Eine Langbank an der Sprossenwand, am Reck oder am Trapez einhängen. Die Kinder daran hochklettern lassen und dabei verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten.



**Material:** Langbank, Sprossenwand, Reck oder Trapez.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**