

Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Kunstturner

Während dieser Übung versuchen die Kinder, verschiedene akrobatische Bewegungen an den Schaukelringen aus.

Schaukelringe auf Schulterhöhe hinunter lassen. Die Kinder hängen sich daran, auch kopfunter mit den Knien. Dann drehen, stützen oder hängen sie.



Material: Schaukelringe, Matten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO