

# Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Trapezkünstler

In dieser Übung schaukeln und schwingen die Kinder hin und her und springen auf eine Matte nieder. Sie kräftigen dabei ihre Muskulatur.

Zwei bis fünf Kastenelemente oder eine Langbank, ein Trapez oder Schaukelringe aufstellen. Die Kinder können jetzt hin- und herschwingen und niederspringen.

**Bemerkung:** Diese Station wird sehr oft mit viel zu kurzem Pendel angeboten!



**Material:** Kastenelemente, Langbank, Trapez, Schaukelringe, Matten, Schaumstoffmatten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**