

Mut tut gut – Muskeln kräftigen: Tarzan

Während dieser Übung probieren die Kinder verschiedene Möglichkeiten am Klettertau aus. Dabei kräftigen sie ihren Körper auf spielerische Weise.

Den Kindern die Wahl lassen. Sie dürfen am Klettertau schwingen, schaukeln, klettern, drehen, niederspringen, usw.



Material: Klettertau, Matten und evtl. Langbank.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO