

# Mut tut gut – Gleichgewicht: Schwebekante

Diese Übung dient der Balance und die Kinder lernen gleichzeitig ihre Kraft zu dosieren. Sie balancieren über eine Langbank, die auf Stäben platziert ist.

Eine Langbank verkehrt auf mehreren Gymnastikstäben platzieren. Die Kinder gehen über die schmale Kante.



## Variation

Labile Langbänke können auch mit Schaumstoffmatten oder langem Seil als Unterlage erreicht werden.

**Material:** Langbank, zwei bis drei Gymnastikstäbe, zwei Matten oder Kastendeckel.

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**