

# Mut tut gut – Gleichgewicht: Floss

Während dieser Übung verbessern die Kinder auf spielerische Art ihr Gleichgewichtsgefühl. Von einer instabilen Matte dürfen sie nicht herunterfallen.

Alleine oder zu zweit. Kinder stehen auf einer Matte, die auf Bällen liegt, und versuchen, dynamisch das Gleichgewicht zu halten. Als Erschwerung bewegen andere Kinder die Matte hin und her.



**Material:** Vier Matten, Niedersprungmatte, genügend Gymnastik-, Basket- oder Medizinbälle.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**