

# Mut tut gut – Rhythmus: Vergissmeinnicht

Während dieser Übung können die Kinder das rhythmische Hüpfen ausprobieren. Dazu dienen ihnen Springseile.

Rope-Skipping oder Seil springen: An Ort und in Bewegung, vorwärts und rückwärts, mit und ohne Zwischenfederung, in verschiedenen Rhythmen und Formen, allein und mit Partner.



**Material:** Springseil, Speedrope.

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**