

# Mut tut gut – Springen: Rebounder

Auf dem Minitrampolin können die Kinder in dieser Übung verschiedene Sprünge ausprobieren und so das Gerät kennen lernen.

Kontrolliertes Federn und Springen. Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen, usw.) erlauben.



**Material:** Rebounder, Minitrampoline (flach gestellt) oder Kleintrampoline, ev. Matten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**