

# Mut tut gut – Glanznummern: Riesenschaukel

In dieser Übung wird das Schaukeln mit all seinen Emotionen erlebt. Pro Matte dürfen aber nur maximum drei Kinder zusammen schaukeln.



An den Schaukelringen mit zwei Seilen eine Matte fixieren (Seile müssen durch die Tragvorrichtung und unter der Matte durchlaufen) Schaukeln und weit durch die Halle schwingen: Allein, zu zweit oder zu dritt, im Sitzen, Liegen oder Stehen.

**Material:** Matten Schaukelringe, 2 Seile.

**Bemerkung:** Für Knotenverächter gibt es fixfertige [Mattenschaukelsets](#).

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**