

# Mut tut gut – Rhythmus: Gummitwist

Ein Gummitwist steht als Material im Zentrum dieser Übung: Die Kinder hüpfen und springen nach Lust und Laune.



Die Kinder hüpfen auf alle möglichen Arten. Die Lehrperson soll lokale «Gummitwist- Bräuche» pflegen!

**Material:** Gummitwist, Malstäbe oder Kastenteile.

---

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**