

Mut tut gut – Springen: Hügelsspringen

Während dieser Übung probieren die Kinder verschiedene Sprungarten auf dem Minitrampolin aus, bevor sie auf einer weichen Matte landen.



Die Kinder können auf einem Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt), das zwischen zwei Matten eingeklemmt ist laufen, federn, springen, hüpfen. Sie landen danach rollend auf einer Schaumstoffmatte.

Material: Zwei Langbänke, Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt!), zwei Schaumstoffmatten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO