

# Agil, flink und robust: Good Practice – Kraft – Ganzheitlich stark

Diese Übungen fordern und fördern die Schüler und Schülerinnen in der athletischen Basisbewegung «ganzheitlich stark» zu sein.

## Hot Dog

Zweier-Gruppen bilden: Schüler/in A wird in einer Gymnastikmatte eingewickelt. B legt sich über die Matte und versucht A festzuhalten. Auf Kommando versucht sich nun A aus der Umklammerung zu lösen.

### einfacher

- Spiel «Mausefalle»

### schwieriger

- «Hot Dog» ohne Matte

**Bemerkung:** Sobald ein/e Schüler/in «Stopp» ruft, den «Hot Dog» auflösen

**Material:** Gymnastikmatte

---

## Rübenziehen

Es wird ein Kreis aus 6 bis 10 Spieler/innen gebildet, die sich alle flach auf den Bauch legen und den Kopf zur Kreismitte ausrichten. Die Gruppe hält sich dabei untereinander an den Händen fest. die Lehrperson bestimmt eine/n Schüler/in, der/die den Bauern bzw. die Bäuerin darstellt. Diese/r packt eine/n der Mitschüler/innen im Kreis an den Füßen und versucht sie/ihn aus dem Boden (Kreis) zu ziehen. Diese Rübe (Spieler/in) wird dann auch zum Bauer bzw. zur Bäuerin und hilft, die anderen Rüben zu ernten.

### einfacher

- Das Spiel startet mit mehreren Bauern bzw. Bäuerinnen.

### schwieriger

- Die Schüler/innen greifen sich um die Handgelenke.

**Bemerkung:** Sollte es jemandem zu viel werden, gilt die Stopp-Regel.

## Weitere Formen

- [Kraft – Ganzheitlich stark](#)

**Bemerkung:** Alle verlinkten «Animal-flow»-Inhalte eignen sich bestens für den Lektionseinstieg zum Aufwärmen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**