

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Ganzheitlich stark – Hot Dog

Diese Übung fordert und fördert die Kinder in der athletischen Basisbewegung ganzheitlich stark zu sein.

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

## Variationen

### einfacher

- Spiel «[Mausefalle](#)»

### schwieriger

- Der «Hot Dog» wird ohne Matte gebildet.

### Bemerkungen

- Sobald ein Kind «Stopp» ruft, «Hot Dog» auflösen
- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**