

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

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

Es wird ein Kreis aus 6-10 Spielerinnen gebildet, die sich alle flach auf den Bauch legen und ihren Kopf zur Kreismitte ausrichten. Die Gruppe hält sich dabei untereinander an den Händen fest. Von der Spielleitung wird ein Kind bestimmt, das den Bauern bzw. die Bäuerin darstellt. Dieses packt eines der anderen Kinder, die im Kreis liegen, an den Füßen und versucht es aus dem Boden (Kreis) zu ziehen. Diese Rübe (Spielerin) wird dann auch zum Bauer bzw. zur Bäuerin und hilft, die anderen Rüben zu ernten.

## Variationen

### einfacher

- Das Spiel startet mit mehreren Bauern bzw. Bäuerinnen

### schwieriger

- Die Kinder greifen sich um deren Handgelenke

### Bemerkungen

- Sollte es dem einen Kind zu viel werden, gilt die Stopp-Regel
- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**