

# Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Forza complessiva – La raccolta delle carote

Questo esercizio spinge e incoraggia i bambini a essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

Si forma un cerchio di 6-10 bambini, sdraiati a pancia in giù con la testa rivolta verso il centro del cerchio. Il gruppo si tiene per mano. Chi dirige il gioco sceglie un bambino che farà il contadino o la contadina.

Questo bambino afferra per i piedi uno degli altri bambini distesi nel cerchio e cerca di tirarlo fuori dal terreno (cerchio). Questa carota (giocatore) diventa quindi un contadino e aiuta a raccogliere le altre carote.

## Varianti

### più facile

- il gioco inizia con diversi contadini

### più difficile

- i bambini si tengono per i polsi

## Osservazioni

- se per il bambino l'esercizio diventa eccessivo, si applica la regola dello stop e l'«hotdog» viene sciolto
- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO