

Øvelsesliste

- **Opstart**

Fader Abraham

”En lille and”

Ludo

Ca. 20 kort med instruktioner om hvad man skal gøre. De ligger på nogle taburetter i salen. Kat en terning og gå øjnenes antal frem. Tag en seddel og følg instrukserne.

Man er sammen 2 og 2.

- gør som Jørgen
- sjip 10 gange hver
- slå 5 kolbøtter på rullemåttan
- lav 5 vejr møller
- hep på din makker, som laver 10 armstrækkere
- kravl så langt op i tovet som muligt
- lav 10 englehop
- lig jer på gulvet og læg arm
- lav 10 sving med hulahopringen
- scor 5 gange på basketkurven
- imiter en sportudøver, som din makker skal gætte (f.eks. fodboldspiller, golf'er, Brian Nielsen etc)
- lav håndstand (stå på hænder) op af væggen
- lav limbo med din makker- hvem kommer længst ned (sæt hockeystaven ind mellem ribberne)
- Dans “fame-dansen” eller “svanesøen” hele salen rundt
- Støvledans i 1 minut (inderside, inderside, yderside, bagom, yderside, inderside, inderside, yderside osv.)
- Stil jer på bænken, som er vendt om. Tag en bryderkamp- Hvem væltes først af pinden?? Bedst af 5.
- Spurt** fra endevæg til endevæg 10 gange
- Lig jer over for hinanden. Lav 10 mavebøjninger, hvor i klapper hinandens hænder, når i er oppe
- Hvem kan stå længst tid på vippebrættet uden at vælte af?? (alternativt: uden at kanten rører jorden)

Trapedans

- **Gang**

Gang med møde

gå ind og ud mellem hinanden. Når man møder nogle skal man f.eks. lave en armkrog, klappe i hinandens hænder gå en rundtur og klap igen, lave en ”foddans”, udfordre hinanden ved at gå direkte mod hinanden og så lave et pludseligt retningsskift, osv.

Forskellige måder at gå på

- på tæer
- på hæle

inderside
yderside
militærgang
chaplin
høje knæløftninger
spark i numse
baglæns
hinke
gadedrengeløb
arbejde med fors. af skinneben ved aktivt at løfte forfod
sidestep
kravle under hinandens ben

Taljagt

Deltagerne er sammen parvis. Der placeres 20 kegler rundt i salen, hver med et tal mellem 1 og 23...der mangler altså 3 tal (2, 9, 22). Deltagerne skal finde ud af hvilke. Man må ikke løfte en kegle fra den samme side af salen.

Mellemmanden

Deltagerne er sammen parvis. Hvert par udvælger en person blandt de øvrige som de hele tiden skal forsøge at holde imellem sig, uanset hvor vedkommende befinder sig.

Rør en ting

Gå ind og ud mellem hinanden. Når musikken stopper skal man røre: en ribbe, et tov, en andens sokker, Jørgen, noget blå, osv.

Stil på række

Går ind og ud mellem hinanden. Er de nok, deles de i 2 hold. Når jeg stopper musikken skal de stille sig op i en række, f.eks. efter alder, sko.str., husnummer, lyst-mørkt tøj, højde, antal skiferier, mm.

Kongens efterfølger

Opfordre til at bruge redskaber, rummet, hele kroppen osv.

Herre og hund

Den ene er herre, den anden hund. Hunden skal hele tiden være ved herrens højre side (i knæ). Herren går hurtigt rundt og udfordrer hunden ved at dreje, stoppe, osv.

• **Sving**

Forskellige typer sving

frem tilbage og hele vejen rundt
side til side med vægtoverføring
går over i: med rundtur og sidestep
fejssving
bensving (evt. støtte sig til en anden)
bøj i knæ + knytte fingre – stræk knæ + stræk arme og fingre op i luften
bokse + fjedrende knæ
vip i dyb knæbøjning

Sving, kast og dribble med bold

- 2 og 2 om bold:
- fører bold rundt i 8 tal
 - mellem ben og over hovedet
 - kaster til inanden mellem ben oa.
 - dribble rundt om krop-aflever
 - løber rundt i ring. Kaster-scorer
 - kamp om bold mens man dribler
 - trille-dribble.

• **Low impact**

gå på stedet m. armsving
fod frem, arme bøj
fod bagud, arme frem og op
fod til siden, arm til samme side
arme i stræk. Slå på fod.
ud til siden. ned i knæ!
1 fod op 4 gange- op og hænge
albue til modsatte knæ

Steptouch
Steptouch + hælspark
Steptouch + Knæløft
Grapewine
Grapewine + Steptouch
Grapewine + Steptouch + hælspark
Grapewine + Steptouch + Knæløft

• **Hop**

Forskellige hop

twist
can can
telemarkshop
slalomhop
albue til modsatte knæ
klap under knæ/over hoved
spark modsatte ben/arm fremme
op-ud til siden i dyb knæbøjning-op
hop i firkant, trekant
osv.

Hop i kreds

Stiller os i en rundkreds. Første person finder på et hop. Vi hopper dette hop indtil den næste i rækken finder på et nyt. Slutter når alle har fundet på 1 (eller 2, alt efter deltagerantal)

Detektiven

Kreds hvor en er udpeget til at lave øvelser, som de øvrige kopierer. Øvelserne skiftes med jævne mellemrum. En person i midten, detektiven, skal finde ud af hvem der sætter øvelsen i gang.

Hop-Basket

De deles igen i 2 hold. Alle får en elastik rundt om fødderne. Hvert hold skal prøve at score på modstanderens mål. Man må ikke hoppe med bolden i hænderne!!

"Olsen siger"

Kun hvis jeg siger "Olsen siger" som det første, skal de skifte øvelse. Jeg kan også sige de skal gøre noget andet end jeg selv gør.

• **Løb**

Div. løb

løb ind og ud mellem hinanden

slingre løb

med vægtoverføring ud til siden på hvert skridt (skøjteteknik)

side løb, krydsløb

gadedrengeløb

osv.

Ståtrold

Bliver man taget, skal man stil sig med armene oppe. Kan f.eks. befries ved at en anden markløber hopper op på ryggen og man så laver 10 knæbøj, man kravler igennem benene, osv. Man har helle når man er i gang med at befri en anden.

6 dages løb

De løber 2 og 2. Den ene lunter, den anden spurter salen rundt. Når denne indhenter den anden, byttes, så den der lige spurtede lunter, osv.

Tøndebåndsmål-boldleg

Deles i to hold. Der lægges 1-2 tøndebånd mere ud end der er spillere. Man kan score ved at kaste til en makker i et tøndebånd. Står der en fra modsatte hold kan ikke scores.

Hestebasket

2 hold. Hvert hold skal lave makkerpar, hvor den ene er hest, den anden rytter. Rytterne kan score på kurven.

Hockeystavshåndbold

2 hold. Det ene hold går sammen 2 og 2 om en hockeystav, som de holder i hver sin ende. Det andet hold har 1-2 bolde, som de skal prøve at score med ved at få bolden ind under staven. Der skiftes efter et par minutter.

Rør stedet- fangeleg

Der er 1-2 fangere. Når de fanger en person, skal denne person holde sig på det sted hvor man blev fanget.

Tyren i det røde hav

Alle undtagen tyren danner en ring med af et tov.

Tyren skal nu prøve at slippe ud, ved at røre ved nogen af dem, som holder rebet. Bliver rebet slapt, kan den slippe ud af folden og selv vælge hvem der så skal være tyr.

Boldleg

Alle mod alle. Hvis man har bolden, må man tage en anden, hvis man kan nå denne person inden for et udfaldsskridt. Taktikken er at gå tæt på hinanden, og så bede om at få bolden af den som har den og som alligevel ikke kan røre nogen,..ikke at undgå at stå i nærheden af nogen. Bliver man taget, skal man f.eks. ud og lave 10 styrke. Træder man udenfor banen er det også 10 styrke.

Boldleg

Alle mod alle. Hvis man har bolden, må man ikke bevæge sig. Man skal prøve at ramme de andre på benene. Forsvarer sig med armene, dvs. man skal ned i benene. Bliver man ramt, træder man udenfor banen og laver 10 styrke.

Tchoukball

Der scores på begge endevægge af salen. Måden man scorer på er, at hvis en person kaster bolden ind på endevæggen og en medspiller fra samme hold griber rebounden, er der scoret. Bolden må dog ikke røre en modspiller eller gulvet inden da. Scores der, overgår bolden til det andet hold.

Justeringsmuligheder: Hvert hold kan score på den ene væg/alternativt begge endevægge. Man må ikke spille den til den person man lige har modtaget bolden fra.

Ultimate med bold.

2 hold. Regler: Bolden må kun kastes! Der scores hvis en medspiller griber bold i modstanders felt. Tabes bolden, overgives denne til modstanders hold, fra nedslagspunkt. Ved scoring skal alle spillere være i deres eget felt. Modstandere får bolden.

Boldløb

Alle løber rundt. Halvdelen har bolde. Må kun spille til dem som ikke har bolde og som man har øjenkontakt til.

Slå bolde i gulvet

Det ene hold har til opgave at få boldene til at hoppe, det andet til at få dem til at ligge stille.

Drible-fangeleg 2

Alle, undtagen fangeren, udstyres med en bold. Man har helle ved kanten. Man skal prøve at krydse banen mens man dribler. Slår fangeren bolden væk, er man den nye fanger.

Par-fodbold

Alle er sammen i par. Der skal scores. Man må kun sparke til bolden hvis man har håndfatning med partner.

Ambulanceleg

Forhindringsbane

Redskaber til at lave en forhindringsbane: f.eks. måtte(løb), bom (kravl under), hest (hop over), tov (kravl op) og bænke (balancér)

Fange haler m. base

Deltagerne deles i 2 hold, der hver har en base. Hver deltager får en hale. Når man snupper en andens hale, skal man løbe hjem til basen og ligge den der. Hvis man får snuppet sin hale, skal man hjem og hente én. Hvis der ikke er nogen haler, må man vente i basen på at der kommer en anden hjem med en hale. Hvis alle på et hold har mistet deres haler, har de tabt.

Stjæle haler

Alle mod alle. Alle får en hale, som de sætter ned i bukserne bagpå. Der skal være en strimmel som er til at få fat i. Gælder om at stjæle de andres haler og få flest. Halerne kan være aerobicelastikker, sokker, plastikstrimler mm.

Fangeleg med bold-helle

Der er 1-2 fangere som er markeret med huer, elastikker eller lignede. I spillet er 1-2 bolde. Man har helle hvis man har bolden. Gælder om at hjælpe hinanden, ikke hytte sit eget skind. Bliver man taget, er man den nye fanger.

Indhentningsløb

Løb rundt i kreds. Den bagerste løber slalom op til første mand og bliver nu fortrop osv.

Linieløb

Deles op i hold med ca. 3 på hver. Løb til givne streger i gulvet. Hver skal igennem 3 gange.

Slangetagfat

Der er en fanger. Når han fanger en, danner de par, ved at holde i hænderne. Når slangen bliver til 4, deles den. Den sidst tilfangetagne er den nye fanger.

Trillebold

2 hold. Der placeres en top i hver ende af banen i 3 sekundersfeltet. Hver hold forsvarer og angriber en top. Bolden må kun afleveres ved at trille den langs gulvet. Det er ikke tilladt at komme indenfor 3 sek. feltet. Der scores ved at ramme top. Man må kun have en hånd på bolden af gangen. Straf hvis 2 hænder og kaste.

Drible-fangeleg

Alle, undtagen fangeren, udstyres med en bold. Man har helle ved kanten. Man skal prøve at krydse banen mens man dribler. Slår fangeren bolden væk, er man også fanger.

8-talsløb

De deles i 2 hold. De skal nu løbe i 8 taller således at rækkerne hele tiden skal flettes i midten. Gør rede for hvem som hver enkelt altid skal løbe bagefter.

Mønsterbold

Står i stor kreds. Kaster bold rundt.

- sig eget navn

- sig de andres navne

Efter et stykke tid kastes bolden rundt i et fast mønster, så man altid kaster til den samme. Sørg for at alle når at være med, ved at man når mønstret skal dannes, rækker hånden op når man har fået bolden en gang. Når det kører kan der sættes flere bolde ind. Herefter kan man lave den regel, at man kaster bolden til den man fast skal aflevere til, hvorefter man følger efter bolden og placerer sig på det sted, ham der modtog bolden står.

Katten efter musen

Alle står 2 og 2 sammen i noget der ligner en rundkreds. Der bliver nu udpeget en mus og kat. Katten skal naturligvis fange musen. Når dette sker byttes om. Musen kan stille sig hen ved siden af en, og så er det dennes anden sidemand, som er mus.

Blindebold

Den ene partner er blind, den anden seende. Der er et fangerpar med en bold i favnen. Når de rører et andet par, gives bolden videre.

Fangeleg med styrke

1 er. Når man bliver fanget, gør man sig klar til at få hjælp til at gå trillebør til endevæg, hvor man befries. Man har helle når man hjælper en anden med at befries.

Stafet

Man løber op i den anden ende- slår mod væg og laver nogle af følgende: 10 sjip, 10 gange hulahula, 10 englehop eller 10 omst.hop over bænk, 10 englehop, 10 med hver ben op på bænk, 10 "baglæns" armbøjninger på bænk, løbe med person på ryggen.

Partibold

5 afleveringer til eget hold giver point, hvis modstanderne ikke har rørt bolden, eller hvis bolden ikke har været i gulvet.

Trillebold (2)

2 og 2 om bold. Skal trilles rundt. Prøve at få bolden fra hinanden. Er en hård øvelse, så køber i intervaller.

Basket på 1 eller to kurve

Hr. Frost og Frk. Tø

Fangerne (Hr. Frost) kan fryse de andre, når han rører dem. De skal fryse i den stilling de bliver fanget i. Frk. Tø kan tømme dem op igen.

Stikbold

2 hold. Der spilles stikbold på tid, men på banen er der en masse redskaber man må gemme sig bag. Har man bolden, må man ikke gå/løbe.

Guldrøverne

Der deles 2 hold. Banen deles i 2 halvdele. Hvis en person når ned i bunden af modstandernes banehalvdel, og får fat i noget ”guld”, har denne helle på vejen tilbage. Ligger guldet hjemme.

Ræven, katten og musene

Der er en fanger. Man kan ikke blive fanget af katten, hvis man f.eks. sidder på ryggen af en anden. Man må ikke gå sammen med den samme 2 gange i træk. Man kan ikke blive fanget af ræven hvis man er sammen 3 og 3 i en ”omfavelse”. Katten kan selvfølgelig godt tage personerne hvis de står med helle for ræven og omvendt.

Boldleg

Deles i to hold. Står indenfor et afgrænset felt. Gælder nu om at kaste bolden til sine medspillere. Kan de, når de modtager bolden, røre ved en modspiller uden at gå mere end et skridt, tæller det som en scoring.

Intervalløb + styrke:

Musik: Drori Hansen Furniture, #2

2 x løb

2 x styrke: mave + ryg

2x løb

1 x styrke: arme

4 x løb

2 x styrke: inderlår + yderlår

Stafet med redskaber

Løb/gå på bænk, kravl under balancebom, hop over hest, kravl under rullematte, kravl op i ribbe, sving i reb, osv.

• **Balance**

hink, stå hink (åbne og lukkede øjne)

stå på 1 ben. Kaste bold til hinanden. Gør det ikke for let.

Gå sammen parvis. Spejl hinanden (langt, bredt, højt, dybt)

2 og 2 sammen. Begge står på et ben og har det andet ben oppe, som partneren holder fast i. Den anden hånd holder man på skulder. Bring makkeren ud af balance, så han enten må slippe ben eller skulderfatning. Pas på ikke at holde for godt fast, hvis den anden mister balancen.

Alle står i en stor blød madras. Står 2 og to overfor hinanden. Prøv at skubbe hinanden ud af balance. Evt. stå på et ben.

Hinkekamp. Alle står inde i en cirkel. Det gælder nu om at skubbe de andre ud af cirklen, ved at give dem en skulder. Børnene er for sig. Ryger man ud af cirklen eller sætter begge ben i jorden, er man ude.

Tag håndfatning i stor rundkreds. Stå på et ben. Prøv at udfordre naboernes balance

Stå med god afstand mellem benene.
Op på tå. Tæl til 10, ned igen. 5 gange.
Samme. Luk øjnene når man er oppe på tå.
Op på tå. Kig til højre-venstre. Ned igen.
Gentag evt. det med at lukke øjnene her.
Stå på line med fødderne foran- bag hinanden.
Samme. Luk øjnene.
Samme. Kig til højre-venstre.
Samme. Luk øjnene.

Gå sammen 2 og 2. Den ene lukker øjnene/får bind for øjnene. Bliver nu ført rundt ved at blive prikket på skulderen. Når begge har prøvet det, laves en lille sansebane, som de går igennem.

Sammen 2 og 2. Den ene får bind for øjnene. Der aftales et råb. De blinde placeres i midten. Find makker. Læg evt måtter ud til usikkert underlag.

Tag skoene af. Gå sammen 2 og 2. Skub hinanden ud af balance

Gå sammen med en man ikke kender. Skriv ens eget navn i luften med den ene fod. Og bagefter fødeby med den anden.

Går sammen 2 og 2. De har en elastik i hver hånd som bindeled til den anden. Det gælder nu om at hive den anden ud af balance. Må ikke flytte fødderne.

- **Koordinering**

støvledans

Stå i rundkreds:

Klap 2 gang på eget lår

klap 2 gange på eget og sidemands lår

klap 2 gange på egne lår

klap 2 gange på anden sidemands lår + eget

klap to gange på eget lår

klap to gange på eget lår med krydsede arme

klap to gange på eget lår

klap to gange på begge sidemænds nærmeste lår

- **Teknik**

Langrend: diagonalgang: gå rundt på tæppefliser- få fraspark på dobbelt stavtag
dobbelt stavtag m. fraspark
skøjt

hive hinanden rundt i bane med kegler (slalom),
ned af bænke (nedløb)

Alle løber rundt i langrendsstil med karklude på fødderne. Hver person har en elastik, som de andre skal prøve at snuppe.
Regler: hvis man taber karklud og så snupper elastik, skal den tilbageleveres. Hvis man er ved at blive fanget, og kun undslipper ved at tabe karklud, skal elastik afleveres.

Alpint: omstigningshop
hop over steger med hænder i gulv
alpinstillingsvip
hop $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $1/1$. Land på samme streg
ægstilling m. hop fremad

Telemark Hver får udleveret en hockeystav. Lav telemarkshop

Kanttræning - op på tæer. bøj i knæ. Arme frem i balance
- op på hæle. frem med krop
- knæ samlet. helt ud på henholdsvis yderside og inderside af fod.
overkroppen laver counterbevægelse.

- **Styrke**

Sten, saks, papir

Alle løber rundt. Når man møder én, dyster man. Hvis man taber dysten, skal man lave 10 styrke.

Kluddermor for de seje

Gruppen deles i to hold. Det ene hold skal klumpe sig bedst muligt sammen. Det andet hold skal på tid forsøge at dele dem ad. Derefter skiftes. Forbudt at kilde og kradse!

Kamptræk

De tager en hulahopring pr.3 mand. De skal nu trække den i deres egen retning indtil de kan nå den genstand som ligger bag dem selv, f.eks. en ærtepose.

Pistolleg

Vi står i en rundkreds. Jeg står i midten. Jeg skyder en tilfældig i kredsen. Denne person vælter forover og tager 10 armbøjninger. Hans to sidemænd, skal nu dyste, dvs. at de skal så hurtigt som muligt skyde den anden. Jeg er dommer. Den som vinder, skal tage 10 englehop samt juble højlydt. Den som taber skal tage 10 runder: englehop, armbøjning, mavebøjning.

Samarbejdsøvelser

gå sammen 2 og 2

Begge er maveliggende og støtter på albuerne. Der lægges arm

Begge er maveliggende. Hold hinanden i hænderne. Løft arme og øverste del af ryggen. Kig i gulvet!

Begge er knæliggende (de stærke støtter kun på tå og hænder). Slå hinanden over fingrene.

Begge sidder på gulvet med let bøjede ben og støtter med hænderne bag kroppen. Den ene har benene yderst, og skal prøve at samle ben, og vice versa.

Begge ligger på ryggen med ben i 90 grader oppe. Sæt fodsåler mod hinanden. Kryds arme på bryst. Lige/skrå mavebøjninger.

Siddende med ryg mod ryg. pres hinanden fremad.

Stående. Find linie på gulvet. Håndledsfatning. Træk den anden over linie.

A står bag B. Forsøg at skubbe personen fremad.

Begge har arme strakt frem. Den ene skubber ud, den anden ind.

Står på hænder og tæer overfor hinanden. Gælder om at slå modstander over hænderne.

Står med hinanden i hænderne. Den ene går helt i hug og op igen.

Op på tæer med en på ryggen (variation. Stå i ribbe)

En ligger på gulvet. hiver sig op i arme

En ligger på gulvet på maven. Skal prøve at modvirke at makker presser ben ned til strakt position

Samarbejdsøvelser med bold

Lig på ryggen. Lav mavebøjninger. Giv bolden til hinanden. Bolden skal over hovedet.

Lig skråt ved siden af hinanden. Lav skrå mave.

Lig på ryggen. Aflever bolden til hinanden.

Sid på numsen i en rundkreds. Bolden afleveres fra fødder til fødder rundt i kredsen.

Man må ikke støtte med hænderne bag kroppen.

Elastikstyrketræning:

arme: håndflader mod hinanden
håndflader fra hinanden
over hovedet
bokse

ben: ud til siden
tilbage
skråt frem
stå på den, den anden op til numse
stå på den, knæ op til mave

Diverse øvelser for forskellige muskelgrupper

Ben: vip i skistilling, sid op af væg, fod på nederste ribbe- op og ned i ben (Træk ikke op i arme!!), Omstigningshop (lav): 2 hænder i gulvet. Det ene ben ud til siden, det andet i frø, englehop, Basketøvelse:højre, venstre, hop, mave, skråt bagud osv. En tur ned af Alpe de huez- Ned i skistilling, ud af startbox, storslalom, hop, osv.

Mave: mavebøjninger (lige+skrå, nedre), cykle, kryds ben lige op i luften- løft numse,

Ryg: modsat arm/modsat ben, hænder på numse- samle skulderblade, lig på mave- løfte ben sid på knæ og hænder. Bøj ene ben ind under bryst og stræk

Hofte: Lig på ryg med bøjede ben. Løft hofte op

Baller og ryg: sid på knæ og hænder- løft modsatte arm og ben. Sid på knæ og hænder. Bøj ene ben ind under bryst og stræk igen.

Arme: katten- kom godt ud over armene

Holdning, + balle: På siden. Løft hele kroppen. Før yderste ben op og ned

Skinneben: op på tæer 20 gange på hver fod, op på hæl 30 gange

Styrke med madras

Transporter hinanden. De ligger på en række hoved mod hoved. Der er en ligger udstrakt, som skal transporteres henover.

hop i madras- kom højt op

armbøjninger – evt med ben på madras og hænder i gulvet

Alle ligger på ryggen i to rækker med ben mod hinanden. Benene løftes op i luften.

Der placeres en madras oven på fødderne, som skal transporteres ned i den anden ende af salen. Når fødderne er fri af madrassen, skal man skynde sig op foran og vente der på at madrassen kommer dertil osv.

Cirkeltræning

1. trappegang: 3 niveauer
2. ilio psoas: i ribbe. knæ op/ strakte ben op i 90/ben op til næse
3. hop: omstigningshop: høj eller lav
4. armstræk: på knæ/ tæer/ tæer på plingt
5. ryg: modsat arm og ben
6. ben: begge står i statisk æg

Kampleg

Den ene person ligger på gulvet med arme og ben ud til siden. Spænder i hele kroppen. Den anden person skal prøve at vende den liggende person halvt rundt. Den liggende person skal kæmpe imod.

Fød en bjørn

En person ligger på ryggen på gulvet. En anden ligger sig diagonalt ovenpå med maven nedad. En tredje ligger sig ovenpå med maven nedad og hovedet ved første mands ben. Første og tredje person tager fat i hinandens ben. Den midterste skal nu forsøge at komme ud (fødes).

• **Stræk**

arm bag hoved

foran krop

fold hænder. Skyd ryg

fold hænder på ryg. pres op

forlår- fod til numse

inderlår- ben til siden. vægtoverførsel

achillesene- fod på væg

vælte træer

balle- ligge ned

nedre ryg- ligge med begge ben til bryst.

afslapning

Specielle programmer:

Boldprogram

- 19.00 Opstart med bold Musik:

Hver deltager har en bold.

- Hav den i begge hænder. Stræk til hver side
- Begge arme over hovedet. Før bold rundt i stor cirkel
- Før bold rundt om kroppen i hoftehøjde
- Før bolden rundt i 8 taller mellem ben
- Sving bolden fra side til side med overførsel af bold mellem hænder
- Tril bold over arm, rundt om nakken og ud over anden arm
- Dribl bolden ned under ben, som løftes. Skift til andet ben.
- Balancer med bolden på foden, på fingeren, på hovedet mm.
- Drible med bolden med enten hænder eller fødder (sørg for god plads)

- 19.10 Lege med bold Musik:

Boldløb

Alle løber rundt. Halvdelen har bolde. Må kun spille til dem som ikke har bolde og som man har øjenkontakt til.

Slå bolde i gulvet

Det ene hold har til opgave at få boldene til at hoppe, det andet til at få dem til at ligge stille.

Trille-drible kamp

Drible-fangeleg

Alle, undtagen fangeren, udstyres med en bold. Man har helle ved kanten. Man skal prøve at krydse banen mens man dribler. Slår fangeren bolden væk, er man den nye fanger.

Driblestafet Musik:

Holdet deles i 3-4 hold. Hvert hold har en bold. 1 person drilber op til endevæg, hvor der tages henholdsvis: 10 mavebøjninger (bold og fødder mødes i luften), ti rygbøjninger med bold i strakte arme, 10 armstrækker hvor panden er nede og røre bolden, og 10 frøhop hvor bolden skal i jorden og helt op over hovedet.