

Opvarmning

Kongens efterfølger/ Kend dit område – Find sammen 4-5 personer.. Løb i slange rundt i området – prøv det af. Hovedet bestemmer og kroppen skal følge med. Når hovedet ikke vil mere stopper det op, og halen kravler gennem benene på kroppen og bliver hoved. Sørg for at komme godt omkring, så I bliver varme. Brug forskellige bevægelsesformer, forskellige bevægelsesniveauer (oppe, over, under nede, vandret, lodret etc..)

Balancekampe

1. Man går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. Begge deltagere pladsere den ene fod i forlængelse af den anden. Den ene hånd holdes på ryggen – den anden tager man fat i modstanderens hånd. Nu gælder det om at skubbe, hive, trække, finte modstanderen ud af balance. Den der først sætter en af fødderne ud af startposition taber runden. Spil bedst af 5. Skift evt. hånd.
2. Man går sammen to og to og pladserer sig overfor hinanden med lidt mindre end fuldarm længde fra hinanden. Så går man lidt ned i knæ og vender håndfladerne imod hinanden. Det går nu ud på at skubbe, finte sin modstander til at miste balancen. Bedst af 5

Ankelmøfling

Lav en cirkel med en diameter på mellem 1½ og 2 meter. 2 deltagere stiller sig ind i "arenaen", bøjer sig forover og griber fat i sine ankler. Det drejer sig nu om at skubbe modstanderen ud af cirklen eller at få ham/hende til at give slip på sine ankler. Lykkes det har man vundet.

Føde en bjørn

Føde en bjørn er en kraftprøve for 3 deltagere. Den første lægger sig på ryggen med hovedet imod nord. Den anden lægger sig på maven hen over den første med hovedet imod øst. Den tredje lægger sig på maven hen over de to andre med hovedet imod syd. Den øverste og nederste griber nu fat i hinandens ben og holder fast. Den midterste er bjørnen, som skal fødes, dvs. forsøge at vriste sig ud af grebet. Afhængig af kraft, smidighed og vilje er der ofte tale om en svær fødsel.

Flå ål

Stil jer på en række bag hinanden. Stik den ene arm bagud mellem benene og 'hils' på den, der står bagved. Hils med den anden arm på den, som står foran. Når der er dannet en kæde, lægger bagerste mand sig ned på ryggen. Grebet i 'formanden' fastholdes, og denne bevæger sig bagud og lægger sig på samme måde, når han er kommet forbi. Når hele rækken er kommet forbi på denne måde, er ålen flået, og så kan man evt. 'flå' den tilbage igen. Hvis det lykkes og grebene fastholdes, kan man nu gå elefantgang: 'Ti elefanter kom marcherende....'

Grænsekamp

To hold tager opstilling på hver side af en midterlinje, grænsen. Det gælder nu om at trække så mange som mulige over på egen side. Den som trækkes over, deltager nu loyalt på sit nye hold, og der fortsættes til alle er trukket over på samme side. Man må gerne danne kæde ind på fjendens territorium, men der skal altid være kontakt tilbage til eget område. Brydes kæden bag én, går man over til modstanderne. Vis hensyn – der er forskel på styrke.

Samsons leg

Deltagerne deles i to hold. Det ene hold angriber og det andet forsvare en eller flere bolde, der ligger i en cirkel. 5-10 meter fra cirklen placeres et markeringsbånd. Alle deltagere får et markeringsbånd, som placeres foran i lindingen. Legen går ud på for angriberne at møve sig forbi forsvarerne, som placerer sig i en ring udenfor cirklen, og nå ind til boldene i midten af cirklen. Hvis man får sit markeringsbånd taget i kampens hede, skal man hen til depotet og hente et nyt. Herefter er man igen klar til at forsvare eller angribe. Når en angriber når ind til boldene i midten, må vedkommende tage én bold med ud, og har helle på tilbagevejen. Efter et stykke tid, bytter holdene roller.

Skoleg

Eleverne deles i to hold. Hvert hold får afgrænset et eller flere skatkammere (hulahopring eller fire kegler), hvortil de skal bringe krigsbyttet efter erobring. Krigsbyttet er i al simpelhed modstanderens sko. Ved aktivitetens start har alle kæmpende deres respektive sko på fødderne og så går den vilde kamp for at få erobret modstandernes sko. Når krigsbyttet begynder at blive bragt til skatkamrene, er der også mulighed for at stjæle herfra. Aktiviteten foregår typisk på tid fx. 10 min. og det vindende hold er det, der har flest sko i sine skatkamre, når tiden udløber.

Andemos

Deltagerne deles i to hold. Det gælder nu om at score i modstanderens mål.

I Andemos er der kun en regel - der er ingen regler.

Vær opmærksom på, at det kan gå voldsomt til - sæt evt. et par ledere på som dommere, der kan skride ind, hvis det bliver for vildt.