

Alle i gruppen laver 10 englehop.

Alle i gruppen laver 10 sprællemænd.

Alle i gruppen laver 10 mavebøjninger.

Gå sammen to og to. I skal stå ryg mod ryg. Hold hinanden i armhuler/armkrog. Prøv, om I kan sætte jer ned i hug og rejse jer op igen 10 gange.

Alle i gruppen laver 10 rygøvelser (ligge på maven, løfte overkroppen og/eller benene op).

Alle i gruppen laver 10 armstrækninger.

Alle i gruppen laver 20 skihop.

Alle i gruppen laver 10 squats (lade som om man sætter sig ned på en stol).

Alle i gruppen laver 20 boksleslag ud i luften.

Alle i gruppen holder balancen oppe på tæerne i  
mindst 30 sekunder.

En person fra gruppen lægger sig på knæ og hænder (som en hund). En anden fra gruppen sætter sig på den første, som på en stol. Den tredje person sætter sig på den anden persons lår. Skift, så alle i gruppen har prøvet alle pladser.

Gruppen stiller sig op på en række – uden at sige noget – efter alfabetisk rækkefølge i fornavnet.

Gruppen stiller sig op på en række – uden at sige  
noget – efter skostørrelse.

Gruppen stiller sig op på en række – uden at sige  
noget – efter deres husnummer.

Gruppen løber ud til skolens flagstang og tilbage igen.

Alle i gruppen hinker 20 gange på højre fod og 20 gange på venstre fod.



Alle i gruppen laver 20 høje knæløftninger.

Alle i gruppen laver 20 hælsark (helt op og røre bagdelen).

Gruppen laver en figur, der hænger sammen – dvs. alle skal røre mindst én anden fra gruppen. MEN gruppen skal have følgende kropsdele i gulvet: 2 hænder, 2 fødder, 1 numse.

Gruppen laver en figur, der hænger sammen – dvs. alle skal røre mindst én anden fra gruppen. MEN gruppen skal have følgende kropsdele i gulvet: 3 hænder, 2 fødder, 2 numser.

Alle i gruppen løber en tur rundt i lokalet, helt ude langs siden.

Gå sammen to og to. I skal stå ryg mod ryg. Drej i overkroppen (den ene til højre og den anden til venstre), så I mødes og klapper hinandens hænder.  
Gentag 10 gange i alt.

Gå sammen to og to. I skal stå ryg mod ryg med let spredte ben. Stræk armene op over hovedet, så I klapper hinanden i hænder over jeres hoveder. Buk jer ned og klap hinandens hænder imellem jeres ben. Gentag 10 gange i alt.

Alle i gruppen skal danse armkrog med alle de andre i gruppen. Først den ene vej og så den anden vej.

Alle i gruppen laver 10 lange hop fremad med samlede ben.

Alle i gruppen hopper 20 baglæns hop med samlede ben.

Alle i gruppen drejer 10 gange rundt om sig selv –  
først 5 gange til højre og derefter 5 gange til  
venstre.

Alle i gruppen laver 20 gadedrengehopp.

Gruppen står i en rundkreds med hinanden i hænderne. Alle hopper med samlede ben, 10 hop til højre og 10 hop til venstre. Sådan at hele kredsen drejer.

Gruppen står i en rundkreds med hinanden i hænderne. Alle hopper med samlede ben ind mod midten og bagefter ud igen, uden at slippe hinandens hænder. Gentag 10 gange i alt.