Post 1
Sokkekast

Rekvisitter:
Gamle sokker og lidt sand. Fyld sandet i sokken.

Placering:
Udenfor på græsareal.

Aktivitet:
Det gælder om at kaste sokken så langt som muligt.
Holdet står ved ”start”.
Første deltager kaster med sokken – og alle løber derhen, hvor den lander. Den næste på holdet kaster med sokken – og alle løber igen derhen, hvor den lander.
Sådan fortsætter holdet, indtil alle har kastet med sokken.
Placer en pind der, hvor den sidste på holdet kaster sokken hen.

Point:
Når alle hold har været igennem denne post, gives der point efter, hvilket hold der har kastet længst og nedefter.

Post 2
Dåsebold

Rekvisitter:
9 dåser, en bold, snor.
Placer dåserne på jorden med ca. 30 cm mellem hver dåse. Lav en start linje med starten et stykke derfra.

Placering:
Kan foregå indendørs, på fliser, grus osv.

Aktivitet:
Hvor mange dåser kan holdet samlet få skudt ned?
Hver deltager på holdet har tre forsøg til at sparke med bolden – og vælte så mange dåser som muligt.
Dåserne rejses op igen, når det er den næste på holdet.

Point:
Noter, hvor mange dåser hver deltager på holdet får ramt – og læg dem sammen til holdets samlede antal.

Post 3
Stenkast

Rekvisitter:
Runde sten, 4 snor.
Læg snorene på fire rækker, hvor den inderste linje giver 2 point, den næste 4, 6 og den bagerste 8 point.

Placering:
Udendørs græsareal.

Aktivitet:
Holdet skal kaste med sten på foden og ramme inden for en af de fire linjer.
Hver deltager vælger en rund sten, som de kaster med. Stenen placeres på foden, hvor de så kaster fra.
De har så mange forsøg inden for en bestemt tidsramme - fx 1 minut. Når tiden er gået, er det deres sidste forsøg, som gælder.

Point:
Når tiden er gået noteres stenenes point.

Post 4
Grønsager

Rekvisitter:
Papir med billeder af grøntsager.
Udskriv bilaget, som findes på næste side.

Placering:
Indendørs - køkken

Aktivitet:
Holdet ser på billederne – kan de gætte, hvad der er for nogle grønsager?

Point:
Holdet får point alt efter, hvor mange grøntsager de gætter rigtigt.

























Post 5
Sækken

Rekvisitter:
En sort sæk, 10-15 ting i sækken (grydeske, blyant, viskestykke, karklud, bog osv.)

Placering:
Indendørs.

Aktivitet:
Holdet skiftes til at stikken hånden i sækken og mærke sig frem til en ting, som de nævner. De må kun nævne en ting hver, hvorefter det er den næstes tur.
I kan evt. lave en bestemt tidsramme, som deltagerne skal mærke inden for – så de skal skynde sig at mærke så mange ting som muligt.

Point:
Holdet får point alt efter, hvor mange ting de mærker rigtigt.