

**Øving 1:** Innelaget: Den første på innelaget legger kortpinnen over hullet og vipper den med staven. Utelaget prøver å fange pinnen i luften.

A) Dersom utelaget greier å fange pinnen, får utelaget 10 poeng og går inn. Men først kaster en pinnen for å prøve å treffe staven, som nå ligger over hullet. Dersom treff, får utelaget 5 poeng til og har da 15 poeng når de går inn.

B) Dersom utelaget ikke greier å gripe pinnen i luften, står en der pinnen falt ned, tar et skritt frem, kaster pinnen for å prøve å treffe staven som ligger over hullet. Dersom det blir treff, får utelaget 5 poeng, og nestemann i innelaget begynner på øving 1, (vipper pinnen). Dersom en ikke treffer, fortsetter den første på innelaget med øving 2.

**Øving 2:** Innelaget holder pinnen i en hånd og slår den ut med staven.

A) Dersom utelaget griper pinnen i luften, får de 20 poeng og utelaget går inn. Men først kaster de pinnen og prøver å treffe hullet. Innelaget står klar med staven for å slå pinnen vekk fra hullet når den kommer. Dersom utelaget treffer hullet får de 5 poeng til før de går inn.

B) Dersom utelaget ikke griper pinnen, regner innelaget hvor mange stavlengder det er mellom der pinnen falt ned og hullet. Innelaget får 1 poeng for hver lengde. Dersom det er mindre enn en stavlengde, må neste mann på innelaget begynne på øving 1. Dersom det er mer enn en stavlengde fortsetter den samme med øving 3.

**Øving 3:** Innelaget «kladre» - slår pinnen så mange ganger som mulig i luften med staven.

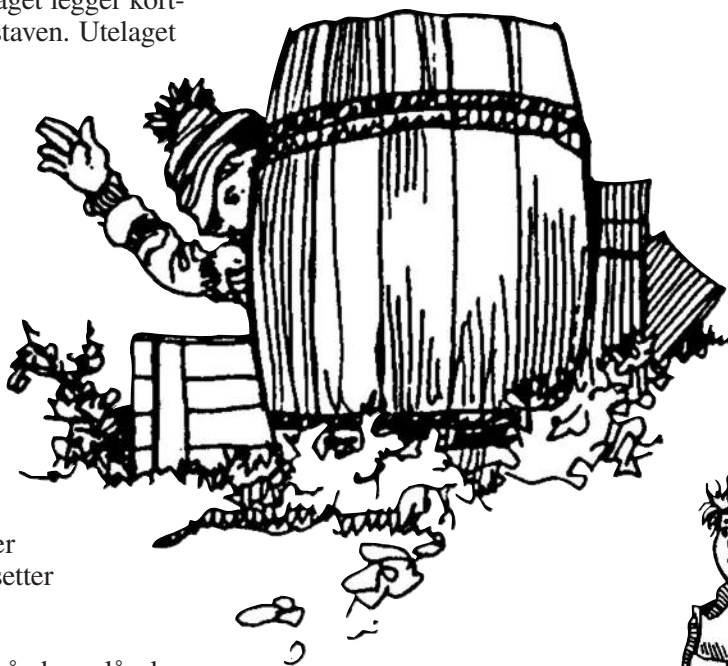
Minimum 3 «kladr». Stå over hvis du ikke greier det. Avstanden til der pinnen faller måles i «stavlengder».

For 3 kladr gis 5 poeng for hver stavlengde.

For 4 kladr gis 10 poeng for hver stavlengde.

For 5 kladr eller mer bestemmer laget selv antall poeng.

Det laget som har flest poeng når en slutter etter ei bestemt tid, har vunnet.



### GI ET LITE VINK

Det er en som er han, og de andre gjemmer seg, og hvis en blir tatt, må en annen prøve å vinke til ham.

Når han ser den som vinker, må han prøve å springe igjen. Men hvis alle blir tatt, skal den som først ble tatt, være han. Slik leker vi videre.

### SLÅ PÅ RINGEN

Vi står i en ring, mens en går rundt ringen og slår en på ryggen. Så springer de to om kapp til det åpne stedet i ringen. Den som kommer sist til åpningen skal løpe videre.

### KASTE MED HESTESKO

Du trenger en hesteko til hvert barn og en pinne i jorda. Hvis hestekoen trer seg innpå pinnen eller ligger rundt pinnen, blir det 5 poeng.

Hvis den ligger på skrå mot pinnen, blir det 3 poeng.

Den som får flest poeng vinner hesteko-leken.

### GJETE SUGGA

Må minst være med 3 stykker, men det er mer moro med 5 - 6 stk. Alle får en stav, litt tykk og lang, og stil-