

Title	Move the ball
Antal deltagare	3 personer och uppåt
Logistik (utrymme, material...)	Plats för en cirkelformation Se till att deltagarna har gott om utrymme att välja sina positioner inom en stor cirkel.
Länk till ämnet	Sport Fysisk träning Lagarbete
Syften	Utmana dig själv fysiskt tillsammans med andra.
Förberedelser	En ledig yta där deltagarna har utrymme att engagera sig i sina valda aktiviteter eller positioner.
Beskrivning	<p>Arrangera alla i en cirkel, där var och en antar olika styrkepositioner. Här är några exempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Båten ● Alla fyra (Händer och knän) ● Plankan ● Armhåvningsposition ● Prinsen ● Stående hund <p>Deltagarna kan växla mellan positioner, växelvis mellan vänster och höger sida. När de är bekväma med en boll kan de gå vidare till nästa steg som innebär två bollar och ändra positioner.</p>