

Bespænd (fysiske)

(Flere gruppe kan have det samme bespænd, eller grupperne har to bespænd i forskellig kombination)

En spejling – som to eller flere er med i – skal indgå

En eller flere cirkler skal indgå

En eller flere store bevægelser med armene skal indgå

En eller flere snige-bevægelser skal indgå

En eller flere rystebevægelser skal indgå

En balance - som en eller flere deltager i - skal indgå

En eller flere buksammenbevægelser skal indgå

En eller flere drejebevægelser skal indgå

En eller flere ned-på-gulvet-bevægelser skal indgå

En eller flere skubbe-ud-i-luften-bevægelser skal indgå

En eller flere store bevægelser med benene skal indgå

En eller flere baglænsbevægelser skal indgå

En eller flere tag-fat-i hinanden-bevægelser skal indgå