**Start**

Runda konan (ett helt varv) alternativt en rockring

Springa slalom mellan koner

Springa slalom mellan koner

Hoppa jämnfota/på ett ben

Kan även köras med boll, slalom med bollen, ta med sig bollen baklänges, runda konan ett helt varv, ta upp bollen med händerna och hoppa jämnfota på ett ben eller vartannat ben eller studsa bollen med varannan hand, springa slalom mellan konerna, runda sista konan

Runda konan (ett helt varv) alternativt en rockring

Spinga bakänges