

1. Lämpö: tötsänryöstäjän polttaminen

Yksi on keskellä. Muut noin 10 m läpimitaltaan olevassa ympyrän kaarella. Jokaisella kaarella olealla on pikku tötsä. Keskellä olija yrittää viedä kaikilta tötsän keskelle noin hulavanteen kokoiseen keskiympyrään. Muut yrittävät polttaa hänet pallolla, kun hän ryöstää tötsiä. Muut eivät saa liikkua, vain pallon haku sallittu.

2. Hulavannekisa: vauhditon pituushyppy

1. Pidä vannetta kädessä, kunnes vihelletään.
2. Heitä vanne sille etäisyydelle, että pystyt hyppäämään tasajalkaa sen sisään.
3. Hyppää vanteeseen.
4. Nosta vanne itsesi läpi ylös asti.
5. Heitä uudelleen.

Eka maaliviivalla on voittaja.

3. Pallon kuljetus selkien välissä

1. Pareittain.
1. Laittakaa pehmopallo selkien väliin, selät vastakkain.
2. Alkuvihellyksen jälkeen edetkää mahdollisimman nopeasti maaliviivalle.
3. Jos pallo putoaa matkalla, pitää aloittaa lähtövivalta.

Eka pari maaliviivalla on voittaja.

4. Hulavanteen kuljetus piirin läpi

1. Noin 5-10 hlö joukkueissa
1. kädet kiinni piirissä, rengas kahden henkilön käsistä roikkumaan
2. irrottamatta käsiä rengas pitäisi saada koko piirin läpi takaisin alkupisteeseen

Se joukkue voittaa, joka saa renkaan nopeimmin kuljetettua koko piirin läpi.

5. Paritehtäviä hulavanteella ja pallolla

1. Heittäkää parin kanssa pallo ja vanne yhtä aikaa toisillenne. Pallon pitää mennä vanteen läpi.
2. Potkaise vanne parille maata pitkin. Parin pitää hypätä siihen, kun se tulee kohdalle.
3. Punnerrusasennossa vastatusten parin kanssa, noin 10 m päässä toisistanne, vanne keskellä. Heitä pallo niin, että se osuusvanteeseen ja pari ottaa sen sen jälkeen kiinni.

6. Motoriikkaharjoitus (yksilötehtävä)

1. Käytä kolmea askelalustaa
2. lattiaan ei saa astua, vaan pitää edetä kuljettaen kolmea alustaa ja astuen niiden oäälle.
3. Kaikki kolme askelalustaa pitää viedä maaliin asti.

7. Hulavannehyppely, kaksisuuntainen

1. Tee vanteista 3 x 8 ruudukko
2. Lähtö yhtä aikaa molemmista päistä
3. 1-2-3-tauko (=eteen-oikee-vasen-läps)
4. Kun omasta suunnasta edellinen hyppijä hyppää riville 3, seuraava hyppää riville 1 ("eteen"-hyppy)

8. Sählypallon pompottelu hulavanteen läpi

1. Pidä parin kanssa kiinni vanteesta
2. pompottele sählypalloa vanteen läpi (vuoron perään toinen parista lyö läpi)
3. Pallo saa pompata maasta kerran ennen lyöntiä.

9. Vannehyppely, yksisuuntainen

1. Tee 4x4 ruudukko hulavanteista
2. eteen - oikea- oikea- vasen -vasen ...
3. seuraava saa lähteä heti, kun edellinen hyppää kakkosriville
4. Tarkoitus on, että kaikki ovat samassa tahdissa! (samassa vanteessa, mutta omalla rivillään).