

REGLER FOR AFHOLDELSE AF DANSKE JUNIORTURNERINGER

1. Generelt

- a. Junior Grand Prix turneringen er Dansk Squash Forbunds officielle singleturnering for ungdomsspillere og udskrives af Dansk Squash Forbund.
- b. Turneringen administreres af Juniorudvalget (JU), der er højeste myndighed og træffer alle afgørelser i sager vedrørende JGP-serien.
- c. Turneringen afvikles som et antal enkeltstående runder, hvor der kåres en vinder i alle afviklede kategorier.
- d. Hver runde giver point til ranglisten, der fungerer som seedningsgrundlag for JDM.
- e. Som en del af Junior Grand Prix turneringen afvikles Dansk Squash Forbunds officielle Danmarks Mesterskab i single for ungdomsspillere.
- f. Junior GP-serien afvikles i rækker og opdeles i henholdsvis A, B, C og så fremdeles til alle spillere er fordelt i turneringen.
- g. Der spilles kvalifikationsrunde til alle rækker, turneringsledelsen beslutter antallet af kvalifikationskampe mellem rækkerne. Dog max 1 kvalifikationskamp pr. spiller. Antallet af kvalifikationskampe bestemmes af turneringsarrangøren.
- h. Juniorudvalget har ansvaret for at vedligeholde og opdatere ”Regler for Danske Junior Turneringer”.
 - a. Regelændringer er forbeholdt repræsentantskabet at stemme om på det årlige TU-møde og forslag til ændringer i juniorreglerne følger derfor retningslinjerne for fremsendelse af forslag til TU-mødet.
- i. Bestemmelserne gælder for turneringsarrangører, turneringsledelse, deltagere og deres ledere i Junior Grand Prix turneringen under Dansk Squash Forbund.
- j. Bestemmelserne omfatter regler for klassificering af spillere og runder i Junior Grand Prix turneringen, anmeldelser, seedning og lodtrækning, turneringsledelse samt regler vedrørende program, administration, sanktionsbestemmelser og økonomi m.m.
- k. JGP- turneringsrunder fordeles ved DSqF’s Turneringsmøde, og terminerne for JGP-runderne samt disses arrangørklubber offentliggøres efter DSqF’s Turneringsmøde på www.DanskSquash.dk.
- l. Der afholdes op til 6 JGP’er (pointgivende til ranglisten) og et 1 JDM.
 - a. JDM afholdes som første turnering i det nye år (i den weekend hvor alle 3 dage ligger i 20’erne).
- m. Det tilstræbes at terminen for JGP turneringens runder er som følger:
 - september (JGP1)
 - oktober (JGP2)
 - november (JGP3)

- December/Februar (JGP4)
 - januar (JDM)
 - Februar/marts (JGP5)
 - Marts/april (JGP6)
 - April/maj (JGP-sæsonafslutning) særligt arrangement, se reglerne længere nede.
- n. En given runde vil blive tildelt en arrangør, hvis arrangøren kan sandsynliggøre, at et tilstrækkeligt antal baner er til rådighed til afviklingen af en komplet runde.
- o. JDM skal så vidt muligt afholdes skiftevis i Jylland og på Sjælland eller Fyn.
- ### 2. Organisering af Junior GP
- a. Den organiserende klub udpeger en turneringsdirektør, der er overordnet ansvarlig for JGP'et. Turneringsdirektøren skal sikre at JGP'et løber efter de gældende regler for JGP-afholdelse.
 - b. Turneringsdirektøren skal sikre at deltagende spillere bærer godkendt sikkerhedsudstyr (briller) under opvarmning på banen, kampe og selvarrangeret træning under JGP'erne.
 - c. Turneringsdirektøren er ansvarlig for at der udarbejdes og udsendes en officiel invitation til JGP'et.
 - d. Turneringsdirektøren holder JU opdateret om fremdriften af turneringsplanlægningen. Turneringsdirektøren er ansvarlig for at fremsende resultaterne til JU/forbundskontoret senest tre dage efter turneringens afslutning.
 - e. Der udpeges en turneringsdommer (TD) for turneringen. TD er ansvarlig for at der er dommere på alle kampe der afvikles under JGP'et. Udpeges spillere af turneringsdommeren til at dømme kampe, anbefales det at spillerne dømmer kampe på deres eget niveau.
 - f. Hvert JGP skal udsende en officiel invitation, der som minimum omfatter de oplysninger, der fremgår af bilag 1 til dette regelsæt.
 - g. Hvis en 2-dages turnering har deltagelse af spillere, der bor længere væk end 1,5 times kørsel i bil, skal turneringsarrangøren tilbyde en pakke, der inkluderer overnatning samt forplejning fra fredag til lørdag. Pakken er valgfri for spillere/ledere at tilkøbe.
- Pigerække er bortfaldet**
- ### 3. Turneringsbestemmelser
- a. Deltagerne niveauopdeles i A, B, C-rækker, og så fremdeles, efter JGP-ranglisten.
 - b. Turneringsarrangøren har ansvaret for denne opdeling, men kan spørge om hjælp i JU.
 - c. Der opfordres til at afvikle rækkerne i puljer, for at opnå flere og bedre kampe til spillerne.
 - d. Spillerne seedes efter JGP-ranglisten.
- ### 4. Spilleberettigelse
- a. Alle ungdomsspillere kan deltage i JGP turneringen, forudsat de opfylder de krav, der er fastsat i turneringsbestemmelserne for den pågældende turneringsrunde.
 - b. Alle spillere er spilleberettiget, hvis de opfylder alderskriterierne og er medlem af en klub under Dansk Squash Forbund og er tilmeldt ranglisten på squashportalen.dk.
 - c. En spiller der fylder 19 år senest på finaledagen for turneringen er ikke spilleberettiget.
 - d. Udenlandske spillere kan deltage i JGP-turneringer (dog ikke JDM) såfremt de opfylder øvrige regler for spilleberettigelse (4. a.-c.).
 - a. Udenlandske spillere kan deltage ved JDM såfremt de repræsenterer Dansk Squash ved

mesterskaber og i øvrigt opfylder reglerne for spilleberettigelse.

- e. Udenlandske spillere indplaceres på ranglisten efter skønnet niveau.

5. Seedning af spillere

- a. Seedning af tilmeldte spillere foretages ud fra den gældende rangliste.
- b. Spillere, der ikke er på ranglisten, håndseedes ind på ranglisten af JU i samarbejde med den pågældende spillers klub og træner. Dog vil spilleren blive seedet lavest i den pågældende række.
- c. Turneringsarrangørerne skal senest 8 dage inden turnerings start udsende komplet seedning til turneringen.
- d. Spillerne seedes efter normale seedningslag:
 - i. For puljer fordeles spillerne ved lodtrækning i puljerne efter seedningslag:
 - 2 puljer:
 1. 1-2. seedet
 2. 3-4. seedet
 3. 5-6. seedet osv.
 - 3 puljer:
 1. 1-3. seedet
 2. 4-6. seedet
 3. 7-9. seedet osv.
 - 4 puljer:
 1. 1-4. seedet
 2. 5-8. seedet
 3. 9-12. seedet osv.
 - j. For monrad:
 - 1. seedet
 - 2. seedet
 - 3-4. seedet
 - 5-8. seedet
 - 9-16. seedet osv.

6. Spilletider for JGP

- a. En tre dages turnering starter fredag og slutter søndag medmindre der ligger en forudgående godkendelse af JU.
- b. For en tre dages turnering tilstræbes kampene afviklet inden for følgende tidsrum:

Fredag (dag 1)	Fra 18:00 til 22:00
Lørdag (dag 2)	Fra 08:00 til 22:00
Søndag (dag 3)	Fra 08:00 til 15:00

- c. For en to dages turnering tilstræbes kampene afviklet inden for følgende tidsrum:

Lørdag (dag 1)	Fra 10:00 til 22:00
Søndag (dag 2)	Fra 08:00 til 16:00

- d. De spillere, som spiller den sidste kamp dagen før, skal ikke spille første runde dagen efter.

- e. Der bør afsættes 30 min pr kamp i alle rækker i kampprogrammet. I rækkerne A & B skal der være ca. 3 timer mellem hver kamp.

7. Præmier

- a. I Rækker med 8 eller flere deltagere sørger turneringsarrangøren for præmier til de 3 højest placerede i hver af de pågældende rækker. Præmierne skal udgøre en værdi i alt på min. 600 kr. pr. række.
- b. I Rækker med færre end 8 deltagere sørger turneringsarrangøren for præmier til min. de 2 højest placerede i hver af de pågældende rækker. Præmierne skal udgøre en værdi i alt på min. 500 kr. pr. række.

8. Beregning af ranglisten

- a. Alle Junior Grand Prix turneringer, som er optaget på DSqF's aktivitetskalender, og som er åbne for alle juniorspillere, tæller til junior-ranglisten.
- b. Spillerne indplaceres på ranglisten efter dennes regler.
- c. For at få indblik i ens placering kan man klikke på spillerens navn på ranglisten og der vil kamp for kamp være forklaret point og evt. hop op af ranglisten.
- d. Kan en spiller ikke deltage i en turnering grundet samtidig deltagelse i udenlandsk turnering, kan spilleren få tildelt de aktivitetspoint han/hun ville have fået ved at stille op. Disse udregnes manuelt og lægges til under justeringspointet. Dette kræver dog, at spilleren henvender sig til JU, og fremsender dokumentation for sin udenlandske turneringsdeltagelse

9. Deltagergebyr

- a. Deltagergebyret for deltagelse i 3-dages JGP følger nedenstående tabel:

Rettidigt tilmeldt:		
Deltager	Pris	Inkluderet i prisen
Spiller	Kr. <u>350,00</u>	Overnatning og forplejning under hele runden samt en T-shirt hvis str. Er angivet i tilmeldingen og eventuelle præmier.
Leder	Kr. <u>350,00</u>	Overnatning og forplejning under hele runden.

Godkendt tilmelding efter tilmeldingsfristens udløb:		
Deltager	Pris	Inkluderet i prisen
Spiller	Kr. <u>450,00</u>	Overnatning og forplejning under hele runden samt eventuelle præmier.
Leder	Kr. <u>450,00</u>	Overnatning og forplejning under hele runden.

- b. deltagergebyret for deltagelse i 2-dages JGP-turneringer følger nedenstående tabel:

Rettidigt tilmeldt:		
Deltager	Pris	Inkluderet i prisen
Spiller	Kr. <u>250,00</u>	Overnatning og forplejning under hele runden samt en T-shirt hvis str. Er angivet i tilmeldingen og eventuelle præmier.
Leder	Kr. <u>250,00</u>	Overnatning og forplejning under hele runden.

Godkendt tilmelding efter tilmeldingsfristens udløb:		
Deltager	Pris	Inkluderet i prisen
Spiller	Kr. 350,00	Overnatning og forplejning under hele runden samt eventuelle præmier.
Leder	Kr. 350,00	Overnatning og forplejning under hele runden.

- c. Prisen for fredagspakken ved 2-dages JGP'er kan variere og bestemmes af den arrangerende klub. Det anbefales dog at prisen kommer til at ligge på samme niveau som for et 3-dages JGP.
- d. Afbud kan modtages indtil tidsfristen for sidste ordinære tilmelding. Afbud afgivet senere afkræves det fulde deltagergebyr.

10. Turneringsreglement

- a. Kampene følger squashreglerne, der er beskrevet i folderen "Regler for squashspillet – single", der kan findes på www.dansksquash.dk og der henvises til denne.
- b. Alle turneringsdeltagere inkl. tilmeldte klubledere skal under opvarmning, kamp og squashrelateret leg (f.eks. tysker) bære godkendte beskyttelsesbriller, dvs. fra squashbanen betrædes til denne forlades igen.
- c. Det er altid den enkelte spillers eget ansvar at orientere og overholde spilletidspunkt.
- d. Ved manglende fremmøde til turneringen uden afbud, udgår kampene, der involverer den pågældende spiller – både indledende samt efterfølgende placeringskampe.
- e. Udebliver en spiller fra en kamp kan den udeblevne spiller taberdømmes af den pågældende kamp, men inden dette kan udføres SKAL en leder fra de involverede klubber sammen med turneringsledelsen have drøftet sagen. I særlige tilfælde kan udelukkelse fra den resterende del af turneringen evt. komme på tale.
- f. Ved afbud til JGP (skader eller sygdom) foretages en ny lodtrækning til turneringen, hvis afbuddet kommer fra en spiller som IKKE er placeret i nederste seedningslag ELLER rækkens spilsystem ændres. Ny lodtrækning kan foretages helt indtil turneringsstart.
- g. Bliver en spiller nødsaget til at trække sig fra en kamp grundet skade, sygdom eller ligene, registrerer man scoren, indtil modstanderen har vundet 3 sæt. Eksempel: Hvis A bliver skadet og udgår ved stillingen 5-1 til A i første sæt, registreres resultatet som 5-11, 0-11, 0-11. Den skadede spiller får aktivitetspoints for at stille op i kampen. W/O bruges til kampe, hvor den ene spiller ikke stiller op.

11. Protester

- a. Protester mod deltagernes seedning og/eller det midlertidige turneringsprogram, skal senest kl. 12:00 dagen efter seedningen og/eller det midlertidige turneringsprograms offentliggørelse, af en klubleder mailles til DSqF på adressen "ju@dansksquash.dk" mærket "PROTEST" samt turneringens navn og i kopi til den arrangerende klub.
- b. Senest en arbejdsdag efter modtagelsen skal DSqF i samråd med arrangørklubben have behandlet protesten og meddelt afgørelsen i en mail til den protesterende part.
- c. Protester mod turneringens opbygning og/eller afvikling under selve turneringen, skal af en klubleder skriftligt afleveres til den turneringsansvarlige, umiddelbart efter hændelsen skete.
- d. Senest 2 timer efter modtagelsen skal den turneringsansvarlige i samråd med klubledere fra 2 neutrale klubber have behandlet protesten, og meddele afgørelsen skriftligt til den protesterende part.

- e. Protester mod individuelle kampafgørelser kan kun foretages hvis kampafviklingen og/eller markøren og dommerens afgørelser skønnes at være i modstrid med 10. Turneringsreglement.
- f. Hvis det er tilfældet, skal kampens markør og dommer inden kampen er afsluttet, af spilleren eller dennes klubleder, underrettes om, at en protest vil blive indgivet.
- g. Kampens markør og dommer skal umiddelbart efter at kampen er færdig advisere turneringsledelsen om at en protest forventes indgivet samt årsagen til denne protest.
- h. Den protesterende parts klubleder skal senest 1 time efter kampen er færdigspillet, aflevere en skriftlig protest til den turneringsansvarlige.
- i. Senest 2 timer efter modtagelsen skal den turneringsansvarlige i samråd med klubledere fra 2 neutrale klubber samt kampens markør og dommer have behandlet protesten, og meddelt afgørelsen skriftligt til den protesterende part.

12. Appel

- a. Appel mod trufne afgørelser foretaget efter 11. protester indsendes til Dansk Squash Forbunds Appeludvalg.
- b. Protesten tilstræbes at være behandlet af DSqF's appeludvalg senest 2 uger før første spilledag i den næste runde i JGP-turneringen.

13. Tidsfrister for afholdelse af JGP

- a. Tidsfristerne herunder er gældende for arrangørerne af JGP-turneringer.

Opgave	Ansvarlig	Tidsfrist
Invitation	Arrangørklubben	6 uger før
Åbning for online tilmelding	Arrangørklubben	6 uger før
Lukning af online tilmelding	DSqF	12 dage før
Bekræftelse af online tilmeldinger	Spillernes klubber	10 dage før til DSqF kontoret
Eftertilmeldinger	Spillernes klubber	Afhænger af arrangørklubben
Endelig Deltagerliste, deltagerbetaling og tilskud	DSqF	9 dage før
Foreløbigt turneringsprogram	Arrangørklubben	5 dage før
Rapportering af resultater	Arrangørklubben	3 dage efter sidste kamp

- b. Uddybende forklaringer vedr. tidsfrister og opgaver kan læses i dokumentet "Uddybende forklaringer til JGP-arrangører" på www.dansksquash.dk.

14. Økonomi

- a. Tilskud fra DSqF fastsættes på det årlige budgetmøde (ultimo november).
- b. Tilskuddet fordeles, i forhold til fordelingsnøgle baseret på enten 2 & 3 dages turneringer (2 dage = 66% af beløbet, 3 dage = 100% af beløbet), på baggrund af deltagerantal, mellem alle JGP'erne og JDM, i perioden fra 1. januar til 31. december.

Regler for Junior DM (JDM)

1. Generelt

- a. Junior DM er det officielle individuelle Danmarksmesterskab i squash for juniorer.
- b. Alle juniorspillere, som er danske statsborgere, kan repræsentere det danske landshold og som er registreret i en dansk klub kan deltage i junior DM.
- c. JDM afvikles hvert år i den weekend i januar hvor alle 3 dage ligger i 20'erne.
- d. JDM afvikles for piger og drenge i følgende kategorier:

Kategori	Nedre grænse	Øvre grænse
U11	Ingen	Deltagere må ikke fylde eller være fyldt 11 år på rundens finaledag.
U13	Deltagere skal være fyldt 11 år på rundens finaledag.	Deltagere må ikke fylde eller være fyldt 13 år på rundens finaledag.
U15	Deltagere skal være fyldt 13 år på rundens finaledag.	Deltagere må ikke fylde eller være fyldt 15 år på rundens finaledag.
U17	Deltagere skal være fyldt 15 år på rundens finaledag.	Deltagere må ikke fylde eller være fyldt 17 år på rundens finaledag.
U19	Deltagere skal være fyldt 17 år på rundens finaledag.	Deltagere må ikke fylde eller være fyldt 19 år på rundens finaledag.

- e. Alle spillere skal stille op i den laveste kønsbestemte alderskategori, deres alder tillader.
 - i. Dog skal der altid være en U19 række, da dette er den officielle JDM-række. Hvis U17 rækken rykkes op til U19 udgår U17 rækken.
- f. Er der kun en spiller tilmeldt en kønsbestemt alderskategori, sammenlægges denne kategori med kategorien der aldersmæssigt rangerer umiddelbart over
 - i. Sker dette vil den oprykkede spiller ved præmieoverrækkelsen, blive kåret som vinder af JDM i sin egen alderskategori og præmieres herefter.
- g. Bemærk at den oprykkede spiller derfor ikke kan modtage præmier eller medaljer i den kategori, spilleren er rykket op i.
- h. Er det i den aldersmæssigt højst rangerende kategori, der kun er tilmeldt en spiller, kåres denne spiller som DK-mester i U19. Den tilmeldte skal være tilstede ved præmieoverrækkelsen, og vil her blive kåret som vinder af JDM i den kønsbestemte alderskategori.

2. Organisering af JDM

- a. Den organiserende klub udpeger en turneringsdirektør, der er overordnet ansvarlig for JDM. Turneringsdirektøren skal sikre at JDM løber efter de gældende regler for JDM-afholdelse.

- b. Turneringsdirektøren skal sikre at deltagende spillere bærer godkendt sikkerhedsudstyr (briller) under opvarmning på banen, kampe og selvarrangeret træning under JDM.
- c. Turneringsdirektøren er ansvarlig for at der udarbejdes og udsendes en officiel invitation til JDM.
- d. Turneringsdirektøren holder JU opdateret om fremdriften af turneringsplanlægningen. Turneringsdirektøren er ansvarlig for at fremsende resultaterne til JU/forbundskontoret senest tre dage efter turneringens afslutning.
- e. Der udpeges en turneringsdommer (TD) for turneringen. TD er ansvarlig for at der er dommere på alle kampe der afvikles under JDM. Udpeges spillere af turneringsdommeren til at dømme kampe, anbefales det at spillerne dømmer kampe på deres eget niveau.
 - f. Det er altid den enkelte spillers eget ansvar at orientere og overholde spilletidspunkt.
 - g. Udebliver en spiller fra en kamp kan den udeblevne spiller taberdømmes af den pågældende kamp, men inden dette kan udføres SKAL en leder fra de involverede klubber sammen med turneringsledelsen have drøftet sagen. I særlige tilfælde kan udelukkelse fra den resterende del af turneringen evt. komme på tale.
- h. Ved afbud til JDM (skader eller sygdom) foretages en lodtrækning til turneringen, hvis afbuddet kommer fra en spiller som IKKE er placeret i nederste seedningslag ELLER rækkens spilsystem ændres.
- i. Bliver en spiller nødsaget til at trækkes sig fra en kamp grundet skade, sygdom eller ligene, taberdømmes spilleren 11/0 -11/0 – 11/0, men kan færdigspille turneringen hvis det er muligt. I dette tilfælde registrerer man scoren, indtil modstanderen har vundet 3 sæt. Eksempel: Hvis A bliver skadet og udgår ved stillingen 5-1 til A i første sæt, registreres resultatet som 5-11, 0-11, 0-11. Den skadede spiller får aktivitetspoints for at stille op i kampen. W/O bruges til kampe, hvor den ene spiller ikke stiller op.
- j. Ved JDM skal spillerne inddeles i hhv. pige og drengerækker samt svarende alderskategori.

3. Seedning til JDM

- a. Spillerne seedes efter deres placering på ranglisten indenfor deres kønsbestemte alderskategori.

JGP – sæsonafslutning

JGP-sæsonafslutning er betegnelsen for sæsonens sidste stævne. Fokus er i dette stævne i særlig grad på det sociale fællesskab. Så vidt muligt spiller alle 4-5 kampe fordelt på 1 kamp fredag, 2 kampe lørdag og 1 kamp søndag. De sidste kampe lørdag afsluttes ca kl 15, hvorefter arrangørklubben afholder sociale aktiviteter for alle deltagere. Arten af disse aktiviteter afhænger af klubbens muligheder, til inspiration kan ses idebanken, Bilag 2. Lørdag aften afholdes fællesmiddag.

Bilag 1 – standardinvitation til JGP

Af invitationen skal følgende oplysninger fremgå:

- a. At turneringen er en del af den danske junior serie under Dansk Squash Forbund og at der optjenes point til DK-ranglisten ved deltagelse.
- b. At turneringen er arrangeret i overensstemmelse med reglerne for JGP-afholdelse, der er indeholdt i dette dokument.
- c. Dansk Squash Forbunds logo
- d. Dato og spillested for turneringen

- e. Sidste tilmeldingsfrist for turneringen
- f. Pris for deltagelse samt betalingsoplysninger
- g. Indholdet af tilmeldingsgebyret (forplejning, overnatning mm.)
- h. Niveauer der spilles i samt evt. specifikke krav til deltagelse som eks. kvalifikationskampe
- i. Scoresystem: der bliver benyttet PAR 11 score, hvor en spiller skal vinde med minimum 2 overskydende point i et sæt. Alle kampe afvikles som bedst af fem sæt og at alle spillere vil være sikret minimum 3 kampe i turneringen.
- j. At alle spillere skal bære godkendte sikkerhedsbriller korrekt placeret og evt. fastgjort under alt spil på banerne (inkl. træning) under hele turneringen.
- k. At seedning af spillerne vil blive lavet ud fra den senest gældende juniorrangliste på squashportalen og i overensstemmelse med reglerne for afholdelse af JGP.
- l. At detaljerne for seedninger og spilletider vil blive offentliggjort senest 5 dage før turneringen bliver afholdt.

Bilag 2 – Idebank JGP Sæsonafslutning

Meningen med den sociale del ved JGP afslutningen er at få rystet spillerne sammen på tværs af både alder, køn og niveau. Derfor kann aktiviteterne både være af sportslig karakter men også noget helt andet.

Her blot nogle ideer, men nye og andre ideer imødekommes

- Kokke-kunstner („mad turnering“)
- Melodi-grandprix – MGP med et tvist (Gurgle, danse, imitere osv.)
- Stjerne- eller orienteringsløb
- Trekamp/femkamp
- Pingvinfodbold – turnering
- Par-Rundbold
- Quiddish (Harry Potter)
- Stratego (Hvor de selv får karakterer)
- Battle (papkasser og aviskugler (paintball wannabe)
- Karins leg – opdelt i hold, slåterning, lav øvelser og samlet point (se opskrift)
- Mini-tennis
- Volly-turnering – (evt med fleksible regler)
- 6 dags løb (kann være med specielle løbestile – udfordringer undervejs)
- Floorball-turnering (Hvis på squashbane evt. med omvendte mål – så der skal tænkes i vinkler for at score)

Team lege/Fungames-turnering:

- o Bombeleg/ministryger
- o 3 på stribe
- o Byg det højeste tårn af 10 spaghettier, 3 tomme toiletruller, 7 skumfiduser og 30 plasticrus.... kun bruge saks og 10 stykker tape...

GRAND PRIX

Regler for afholdelse af danske juniorturneringer

- Edderkoppespind – lav forskellige felter i et fodboldmål ved at spinde garn på kryds og tværs – holdet skal nu have alle mand ind i målet og du igen, uden at røre snorene – tænk kreativt, de små i små huller – de store i nederste huller – løfte og hjælpe hinanden.
- Lav en holdsang/kampråb
- Flyt stole mens i står på dem – altid en stol for lidt
- Tril bolden videre