

W zabawie bierze udział przynajmniej 3 uczestników. Potrzebna będzie piłka. Wszyscy ustawiają się w koleczku.

Zawodnicy rzucają do siebie piłkę. Kto jej nie złapie, musi wykonać wcześniej ustaloną czynność – np. zrobić przysiad lub pajacyka. Czynności można zmieniać co jakiś czas lub dodawać kolejne za każdą następną niezłapaną piłkę (tzn. kto nie złapie piłki po raz drugi z rzędu, musi wykonać już 2 ćwiczenia).

W innej wersji tej zabawy, ten, kto nie złapie piłki, musi zmienić pozycję, w której będzie się znajdował w koleczku – np. usiąść, przykłęknąć na jedno kolano lub stać na jednej nodze. Jeśli złapie piłkę za następnym rzutem, wraca do wyjściowej pozycji. Jeśli jednak ponownie jej nie złapie, musi przybrać kolejną ustaloną pozycję. W tym wypadku wraca do pierwotnej pozycji dopiero po tym jak dwukrotnie poprawnie złapie piłkę (po pierwszym – do pierwszej karnej, a po drugim do wyjściowej), itd. Jeśli ustalimy np. 5 kolejnych pozycji i dany uczestnik po raz szósty źle złapał piłkę, można się umówić, że zawodnik ten odpada lub wraca do pozycji wyjściowej.

Jeśli osoba rzucająca piłkę, źle wykonała rzut, to ona musi wykonać karne ćwiczenie lub przyjąć ustaloną pozycję.