लंगड़ी

1. एक आयताकार मैदान मार्क करें, जिसमें बच्चे आराम से दौड़ सकें।

2. दो कैचर्स यानी पकड़ने वाले और बाकी बच्चे रनर यानी धावक होंगे।

3. कैचर्स केवल एक पैर पर दौड़ सकते हैं

4. जैसे ही कैचर्स किसी रनर को टैग करते हैं, कैचर और रनर की भूमिका स्विच हो जाती है, अर्थात कैचर रनर बन जाता है और रनर कैचर बन जाता है। इसी तरह खेल जारी रहता है, जब तक कि सभी प्रतिभागियों को कैचर बनने का मौका नहीं मिलता।

लंगड़ी 1.1

1. बच्चों को दो टीमों में बांट दें। (अटैकर और डिफेंडर)
2. मैदान में घेरा बना लें।
3. अटैकर सिर्फ एक पैर पर दौड़ते हुए डिफेंडर्स को छूने की कोशिश करेंगे
4. एक समय में तीन डिफेंडर और एक अटैकर घेरे के अंदर आ सकते हैं।
5. जितने अधिक डिफेंडर्स, अटैकर द्वारा छुए जाते हैं, उन्हें बाहर कर दिया जाएगा और एक-एक प्वाइंट अटैकर टीम को दिया जाएगा। यदि कोई अटैकर एक पैर पर नहीं दौड़ सकता है, तो वह बाहर हो जाता है और अगला अटैकर घेरे के अंदर आता है।
6. 5 मिनट के बाद, भूमिकाएं बदली जा सकती हैं।
7. ज्यादा प्वाइंट जोड़ने वाली टीम खेल जीतेगी।