

Mælkekasse



Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



Maks. 15 minutter



Inde



Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
Have det sjovt



Materialer i skal bruge

Lidt gulvplads
Mælkekasse
Stof, reb, tape e.l.



Sådan gør du dig klar

En mælkekasse sættes på midten i gulvet. Der markeres en firkant rundt om mælkekassen, så der hele vejen rundt om kassen er ca. 1 m. fra markeringen ind til kassen.

Er holdet meget stort kan man dele holdet i to grupper eller flere.



Beskrivelse af aktivitet

En mælkekasse placeres midtpå gulvet, hvor der er en firkant markeret rundt om. Det gælder nu for kadetterne om at komme op og stå på kassen i mindst 10 sekunder. Der må ikke trædes ind i firkanten, men alle skal op og stå på mælkekassen samtidig.

Aktiviteten har i princippet ikke noget bestemt antal deltagere, men det bliver sværere, jo flere man er.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal alle sammen stille jer uden for firkanten, som er markeret rundt om mælkekassen. Derefter skal I stille jer på mælkekassen i 10 sekunder, uden at nogen falder ned. I må ikke røre gulvet inde i firkanten."

Hvad du skal passe på

Intet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

