

# 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 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**

