

Post nummer: 3

Postens tema: Balance udfordringer

Udstyr: Mælkekasse, aluminiumsmast, sprydstage, 2 bænke, 1 stopur.

Forløb: Holdet skal kort introduceres for, hvordan man sidder på mælkekassen og skal holde balancen længst muligt. Hvis deltagerne sidder længere end 2 minutter, får de maksimum score.



Instruktion til holdet: Jeg starter med at vise jer den næste opgave. I skal skiftevis forsøge at holde balancen så længe som muligt oppe på mælkekassen, hvor I har mulighed for at korrigere med sprydstagen. Hvis I sidder længere end 2 minutter, stopper jeg jer.

Har I forstået opgaven?

I får point for tiden. Jeg tæller ned fra 5, og så går starten for den første.. 5..4..3..2..1 start.

Point for gennemførsel af holdet samlet set:

Samlet for holdet under 30 sekunder	0
Samlet for holdet mere end 30 sekunder	1
Samlet for holdet mere end 60 sekunder	2
Samlet for holdet mere end 180 sekunder	3
Samlet for holdet mere maksimum tid på 360 sekunder	4

Hold navn	nummer	Point	Tid	kommentar
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			