



## Balancekajakken

### Ideen med posten

På denne post skal alle fra holdet prøve kræfter med deres balance. En enkelt fra patruljen sætter sig op på en mælkekasse, der sidder fast på en rundstok eller en tyk teltstang. Kassen kan så vippe fra side til side, mens holdmedlemmet skal forsøge at finde balancen på kassen. Til at hjælpe sig har han et kosteskaft. Når han har fundet balancen skal han ved hjælp af kosteskaftet vælte nogle klodser, der er placeret foran og bagved ham. Når én fra holdet har prøvet er det den næstes tur, alt efter hvor meget tid I har.

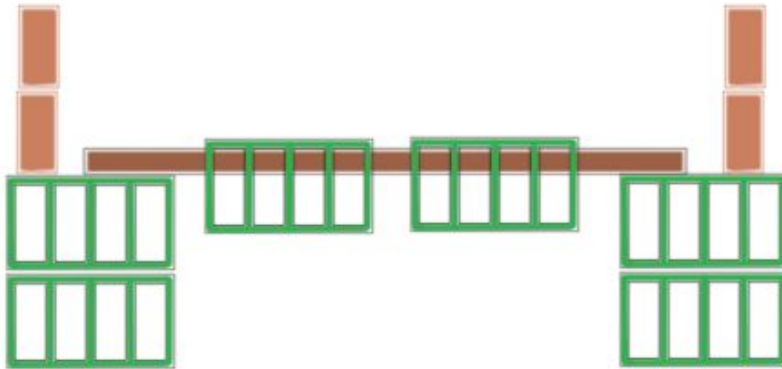
### Materialer

Pr. bane:

- 6 mælkekasser
- En tyk rundstok eller metalstang der kan bære vægten af dem der skal prøve posten
- Strips (til at sætte kasser sammen og stangen fast med)
- Et kosteskaft
- 4 træklodser eller andet der kan væltes med kosteskaftet

### Opsætning

Fire af mælkekasserne sættes sammen to og to ovenpå hinanden. Brug strips eller reb til at sørge for at de ikke går fra hinanden. De sidste to mælkekasser "trækkes på" metalstangen. Stangen skal være tynd nok til at kasserne kan dreje rundt, og kasserne skal sættes på på den lange led. Når banen skal bruges skal drejekasserne vende sådan at personen sidder på bunden af en kasse, og kan have fødderne nede i kassen foran. Når posten så går i gang placeres der to klodser ovenpå hinanden på kassetårnet foran personen, og to klodser ovenpå hinanden på kassetårnet bagved. Personen skal nu vælte klodserne, uden selv at vælte af.



## Regler

- Personen der er i gang må ikke røre jorden undervejs
- Kasteskafte må gerne røre jorden
- Der gives flest point hvis personen kan vælte øverste klods, uden at vælte nederste klods.
- Resten af holdet må gerne stå tæt ved, så de kan "gribe" hvis holdkammeraten er ved at falde
- Det kan være en god idé at ligge nogle liggeunderlag ud, som personen på posten kan lande på, såfremt han falder

## På denne post øver holdet..

- Balancce
- Koordination