

Det store A - gå en tur



Gå på et stort A lavet af rafter en bestemt strækning. En person skal transporteres på A'et. Det skal hele tiden være i lodret position. En person står på midterstammen, inde i A'et. Der hænger snore fra toppen af A'et og fra de to 'fødder'. De andre fra gruppen holder i snorene. Man skal fordele vægten rigtig, når det skal flyttes (ikke altid fornuftigst at vælge den mindste). Alle i øvelsen har en vigtig rolle så A'et ikke vælter Variation: - Gruppen bygger selv a'et. (dette vil tage noget længere tid.). - Flere i gruppen skal igennem.