

# Hvor stærk er du?

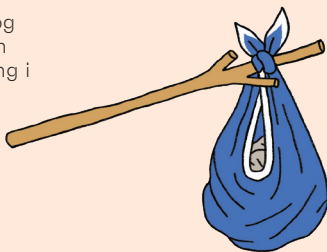
## DET SKAL DU BRUGE

- Planke
- Pind
- Dit tørklæde
- Tunge sten



## SÅDAN GØR DU

Brug dit tørklæde og en pind til at lave en pose med noget tung i for eksempel sten.



Ryk posen frem og tilbage på pinden.

Hvor er det nemmest at bære?

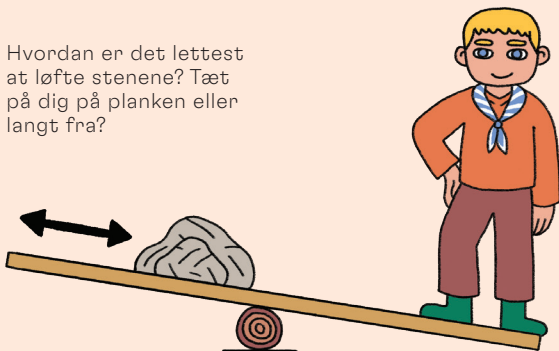
Tæt på kroppen?

Langt fra kroppen?

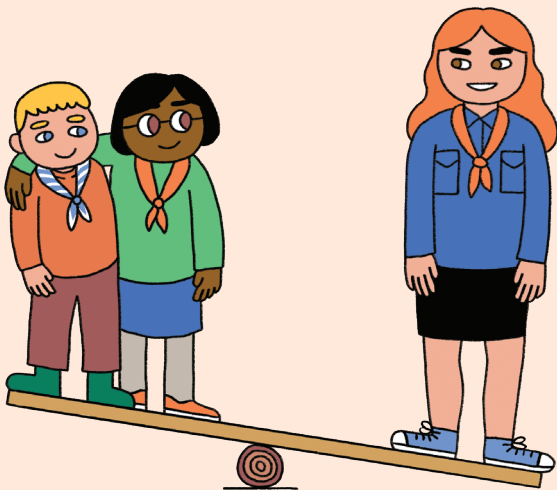
## SÅDAN GØR DU

Læg planken ovenpå  
en rund rafte.

Hvordan er det lettest  
at løfte stenene? Tæt  
på dig på planken eller  
langt fra?



Hvor mange spejdere skal der til for at løfte en leder?

GENNEMFØRT DATO