

Övningsbank

Barngympan



Övningar med ringar

Hänga i ringarna/hänga i ringarna som en köttbulle (d.v.s. dra upp knäna mot magen).



Hänga i ringarna och svinga sig över ifrån ena pallplinten till den andra, den blå mattan kan läggas på längden eller på tvären för att variera avståndet.



Övningar med ringar

Göra framåt- eller bakåtvolt i ringarna.



Ta upp en boll med fötterna när man hänger i ringarna.



Övningar med ringar

Hänga i ringarna och svinga sig ifrån en plint och landa i rockring.



Hänga i ringarna och svinga sig ifrån en hög plint och sedan landa i tjockmatta.



Övningar med räck

Gå balansgång på räck.



Göra framåtvolt över räck.



Övningar med räck

Gå armgång, med en hand åt varje håll.



Gå armgång, med händerna riktade åt samma håll.



Övningar med räck

Hänga i räcket och lyfta en boll/ärtpåse ifrån ett ställe till ett annat (ex. en rockring eller låda).



Övningar med bom

Gå armgång (med händerna åt samma håll eller som på bilden åt olika håll).



Hoppa över sadlar. Flera sadlar kan sättas upp på samma bom, så att man kan hoppa fram och tillbaka. Ju lägre desto lättare att faktiskt hoppa över (istället för att klättra över).

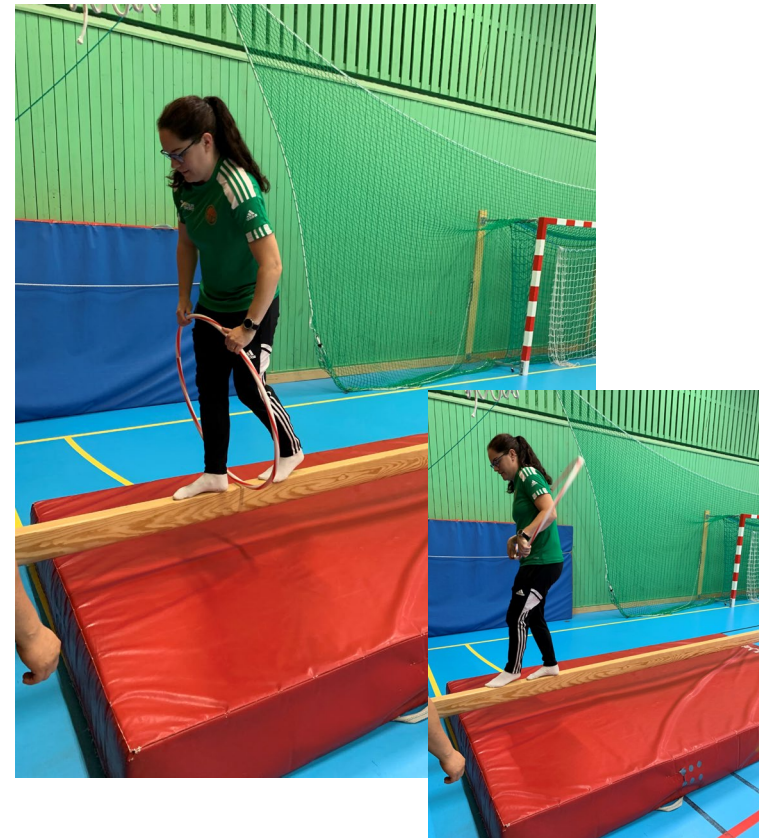


Övningar med bom

Balansgång på bom. Framlänges eller baklänges. Höjden på bommen kan varieras. För extra stabilitet kan kilar användas.



Balansgång med extra svårighet. Man kan gå igenom en rockring, som man drar runt sig, eller lägga en ärtpåse på huvudet.



Övningar med bom

Balansgång med stöd. Hissa även ner den övre bommen och häng sedan hopprep över som barnen kan hålla sig i.



Klättra uppför bank och hoppa ner i tjockmatta. Bänkarna fästs mot bommen med "flärparna" som finns under dem.



Övningar med bom

"Berget". Häng en tjockmatta över bommen. Klättra upp över och åk ner med fötterna först på andra sidan.



"Ninjavägg". Sätt en plint under bommen och häng en långmatta över. Klättra upp över och åk ner med fötterna först på andra sidan.



Övningar med bom

Häng i bommen med armar och ben och dra sig fram längs med bommen. (Missade en matta på bilden, brukar vara tunna mattor på golvet.)



Övningar med ribbstol

”Posta brev”. Ta en ärtpåse. Klättra upp för ribbstolen och släpp ner ärtpåsen innanför ribbstolen när du är högst upp. Klättra ner och lägga tillbaka ärtpåsen där du tog den.

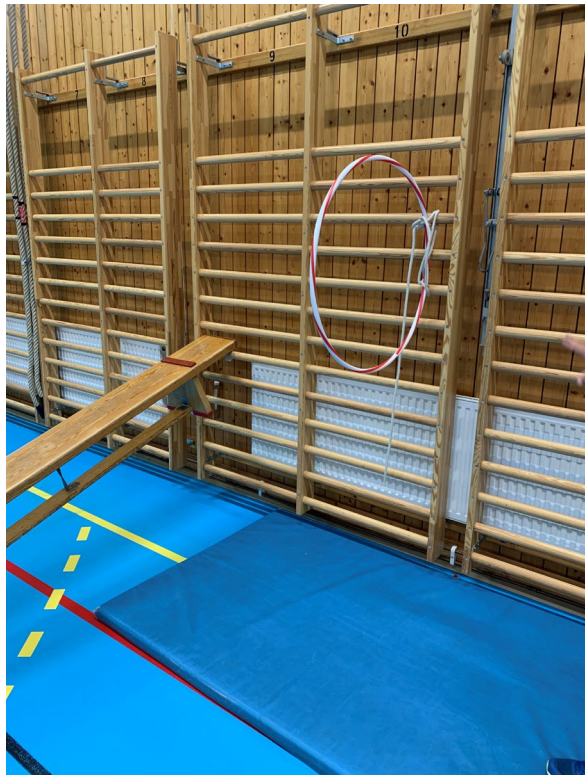


Sätt upp bänkar mot ribbstolarna. Bänkarna fästs i ribbstolarna med ”flärparna” som finns under bänkarna. Klättra upp för en bänk, vidare i ribbstolarna till nästa bänk och ta dig sedan ner för den andra bänken.



Övningar med ribbstol

Klättra i sidled på ribbstolarna och igenom en eller flera rockringar. Rockringen fästs i ribbstolen med hjälp av rep/hopprep.



Stå på händerna genom att klättra upp med benen/fötterna i ribbstolen.



Övningar mot vägg/tjockmatta

Stå på händerna mot väggen/tjockmattan.



Stå på händerna mot väggen/tjockmattan.



Övningar med bänkar

Kryp igenom rockringar. Sätt rockringarna i mellan två bänkar.



Gå på alla fyra i sidled, med fötterna och händerna på varsin bänk.



Övningar med bänkar

Dra sig fram på bänken med armarna.



"Kaninskutt". Sätt händerna på bänken och hoppa jämfota över bänken, från ena sidan till den andra.



Övningar med bänkar

Åla sig fram på golvet under tjockmatta som ligger på två bänkar.



Spring på pallplintar som står lutade emot bänkar.



Övningar med långmatta

Kullerbytta på långmattan, framåt eller bakåt. Det går även att sätta en satsbräda under en del av långmattan för att ge lite lutning som hjälp.



Hjula.



Övningar med långmatta

Rulla som en "stock"/"okokt spaghetti".



Gå skottkärra. De större barnen kan hjälpa varandra.



Övningar med pallplintar

Hoppa jämfota upp på pallplint.

