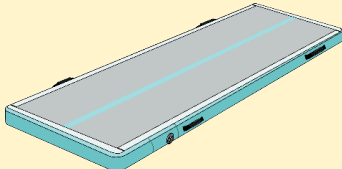
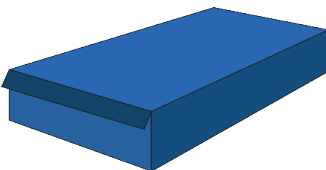

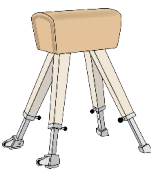

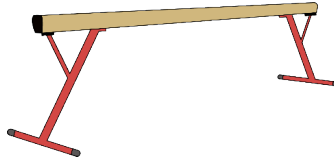
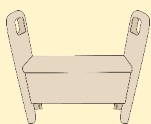
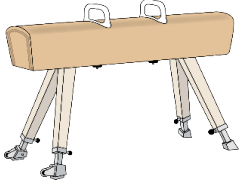
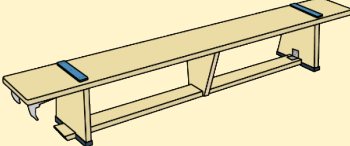
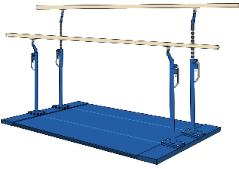
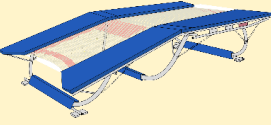
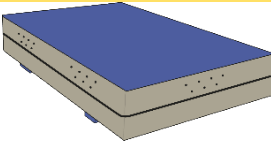
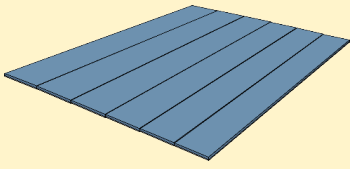
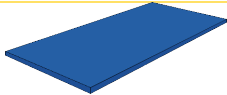
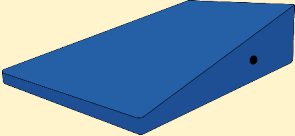


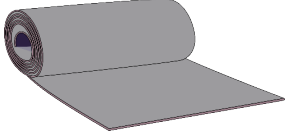

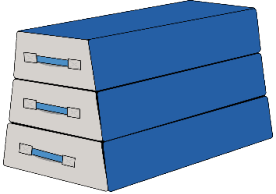
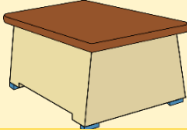

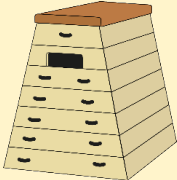



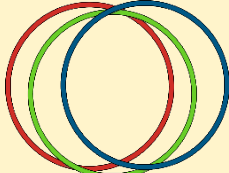



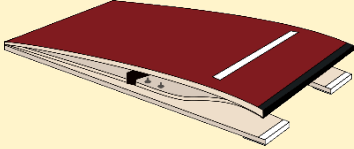
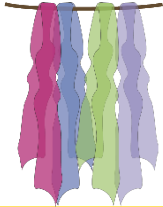
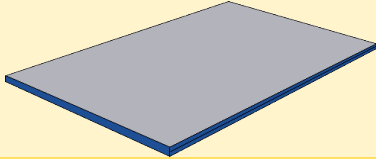
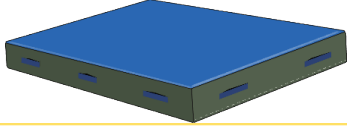
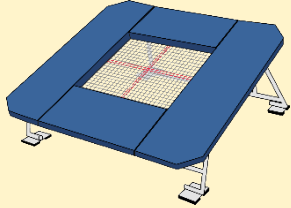
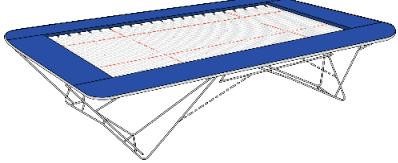
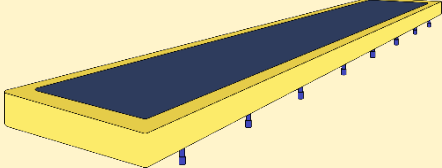
# Redskap

Redskap	Förklaring	Illustration
<b>Airtrack</b>	En uppblåsbar långmatta.	
<b>Ansatskloss</b>	En rektangulär kloss med samma höjd som ett tumblinggolv, som sätts ihop flera i rad med hjälp av kardborrband. Uppe på klossarna görs ansatsen till tumblinggolvet.	
<b>Band</b>	Ett bredare tygband som är, fäst vid en pinne. I disciplinen rytmisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Bock</b>	En kloss på fyra ben. Den är, höj- och sänkbar och används vid olika stödjande hoppövningar tillsammans med en satsbräda.	
<b>Boll</b>	Bollar används i olika former vid lekövningar. I disciplinen rytmisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Bom</b>	Ett tio centimeter brett redskap där balansövningar görs. I disciplinen kvinnlig artistisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Bomsadel</b>	Ett redskap liknande ett H gjort i trä som fästs på en bom. Den används för olika stödjande övningar.	

<b>Bygelhäst</b>	En upphöjd kloss med två handtag placerade parallellt. På detta redskap utförs främst stödjande övningar. I disciplinen manlig artistisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Bänk</b>	En träbänk som går att använda stående, uppochner och upphängd.	
<b>Dubbelbarr</b>	Två pinnar/holmar på olika höjder där hängande och svingande övningar utförs. I disciplinen kvinnlig artistisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>DMT</b>	Dubbel mini trampolin (DMT) är en långsmal trampolin. Första delen är sned som en trampett och andra delen är plan. I disciplinen trampolin är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Flipperdyna</b>	En liten tjockmatta.	
<b>Friståendegolv</b>	Mattvåder som monteras ihop eller ett sviktande golv. Det, används för olika gymnastik- och dansinspirerade rörelser. I disciplinerna artistisk gymnastik och trupp-gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	

<b>Gymnastikmatta</b>	En tunn, rektangulär matta.	
<b>Hoppbord</b>	Ett höj- och sänkbart "bord" med mjuk del på toppen. Används som kompletterande redskap till satsbräda/trampett i disciplinerna artistisk gymnastik och trupp-gymnastik. Kan också kallas pegasus.	
<b>Hopprep</b>	Ett rep med handtag i vardera änden. I disciplinen hopprep är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Kil</b>	En stor kilformad mjukmatta.	
<b>Käglor</b>	Två plastkäglor. I disciplinen rytmisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Lekband</b>	Band i olika färger som ofta används vid lekövningar.	
<b>Långmatta</b>	En lång, tunn matta som rullas ut vid användning.	
<b>Långrep</b>	Ett längre rep med handtag i vardera änden. I disciplinen hopprep är detta ett tävlingsredskap.	

<b>Mjukplint</b>	En mjuk plint uppbyggd med flera mjukdelar staplade på varandra. Redskapet går att justera i höjddled genom att plocka bort eller lägga till delar.	
<b>Pallplint</b>	En mindre trälåda med en mjuk del på toppen.	
<b>Parallellbarr</b>	Två pinnar/holmar där hängande, roterande och stödjande övningar utförs. I disciplinen manlig artistisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Plint</b>	Träramar staplade på varandra med en mjuk del på toppen. Redskapet går att justera i höjddled genom att plocka bort eller lägga till delar.	
<b>Rep</b>	Ett tyngre rep utan handtag. I disciplinen rytmisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Ribbstol</b>	Klätterredskap, liknande en bred stege, fäst i väggen.	
<b>Ringar</b>	Två ringar som används för att utföra hängande övningar i. I disciplinen manlig artistisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Rockring</b>	En stor ring i plast, används ofta vid lekövningar.	

<b>Räck</b>	En pinne fäst på två holmar där hängande, roterande och stödjande övningar utförs. I disciplinen manlig artistisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Satsbräda</b>	Ett sviktande redskap som hjälper till att skapa höjd i hoppövningar. I tävlingsdisciplinerna kvinnlig och manlig artistisk gymnastik kompletteras detta redskap med ett hoppbord.	
<b>Sjal</b>	Sjalar i olika färger som ofta används vid lekövningar.	
<b>Säkerhetsmatta</b>	En ca 10 cm tjock matta och som läggs ovanpå hårdare landningsmattor för att göra underlaget mjukare.	
<b>Tjockmatta</b>	En stor mjuk matta.	
<b>Trampett</b>	Ett sviktande redskap som hjälper till att skapa höjd i hoppövningar. I disciplinen trupp gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Trampolin</b>	En stor studsatta av en mjuk duk med fjädrar. I disciplinen trampolin är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Tumblinggolv</b>	Ett långt golv med svikt, uppbyggt av glasfiberstavar med mjuka mattor på. I disciplinen trupp gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	

<b>Tunnband</b>	En större rockring i hårdare plast. I disciplinen rytmisk gymnastik är detta ett tävlingsredskap.	
<b>Voltkudde</b>	Ett mjukt, runt hjälpredskap med platt botten som vanligen används till att utföra handvolter och flickisar över.	
<b>Ärtpåse</b>	En tygkudde med ärtor i. Används ofta vid lekövningar.	