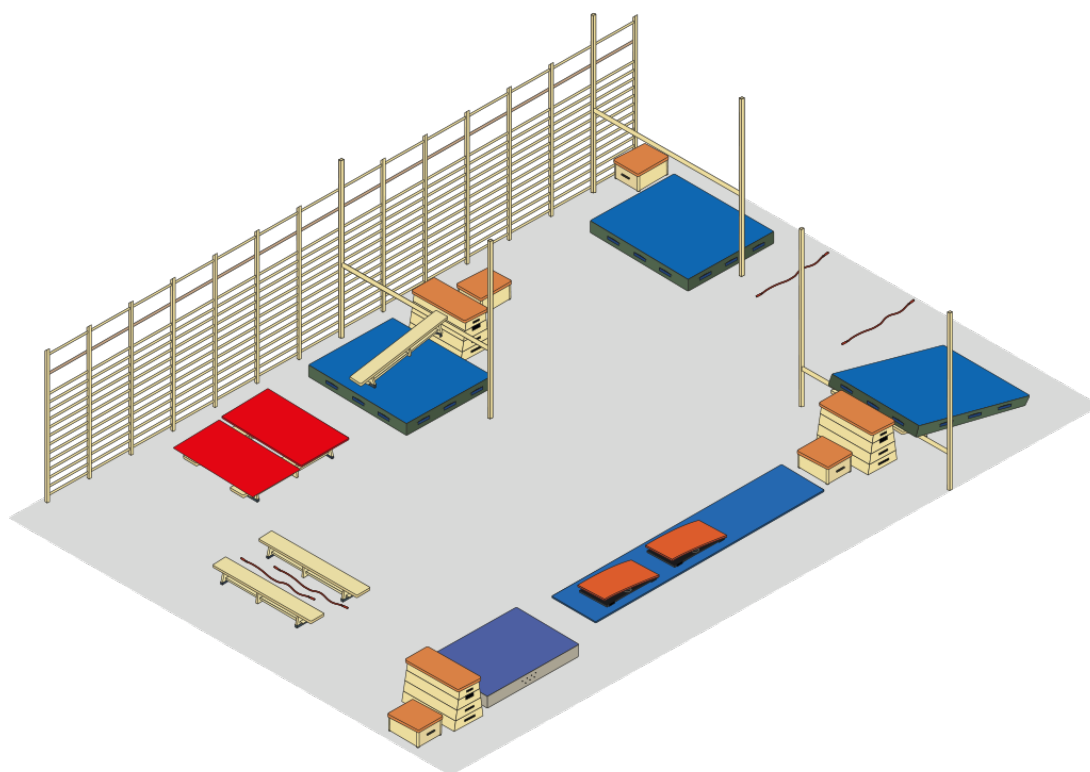


Redskapsbanor för familjegympa

Skogens utmaningar



Klättra över bäcken

Bommen måste vara så hög att barnen kan hänga i den utan att nudda marken. De aktiva klättrar upp på pallplinten och hänger i bommen. Här finns det flera olika progressioner att öva på. Låt de aktiva börja med att bara hänga. När de behärskar det är det dags för armgång eller apgång (där de hänger i både händerna och benen). Vid apgång kan det vara bra att sänka bommen och lägga in småmattor under.

Åka kana nerför vattenfallet

Bommen ska vara i midjehöjd så att den inte är för hög. Barnen ska klättra upp för pallplinten och därefter plinten för att sedan balansera ut till kanten. Därefter ska de sätta sig och åka rutschkana nerför vattenfallet.

Krypa som en tiger i gräset

Här bygger du en tunnel för att barnen ska få öva på att krypa och åla. Utmana dem genom att säga att de ska försöka att inte nudda magen i golvet eller att de ska ta sig igenom på rygg.

Bygga en bro över vattnet

Barnen sätter händerna på den ena bänken och fötterna på den andra och går sedan som en bro mot slutet av bänken. Uppmana dem att krumma så det blir en fin, rund bro.

Här kan du även lägga rep mellan bänkarna och säga att det är ormar, eller varför inte själv krypa under "broarna". För att göra det hela svårare och lite mer utmanande kan du flytta isär bänkarna eller placera dem i ett V så det blir svårare ju längre bort de aktiva kommer.

Hoppa från kanten ner i vattnet

Här ska de aktiva klättra upp på pallplinten, vidare upp på plinten och sedan hoppa ner i tjockmattan. Börja med en låg plint och höj den när barnen blir modigare. Utmana dem genom att lägga ut rockringar som de ska landa i.

Rulla som en igelkott

De aktiva sätter sig på huk längst ner på satsbrädorna. Därifrån tar de tag i benen och rullar bakåt och sedan tillbaka till huksittande. Detta förbereder dem både för starten av en bakåtkullerbytta och för slutet av en vanlig kullerbytta. Här är det viktigt att de har runda ryggar så att de rullar bra.

I början kan du lägga brädorna under mattan för att det blir extra mjukt. På den andra delen av mattan är det lämpligt att rulla stock eller göra kullerbyttor.

Rulla ner för berget

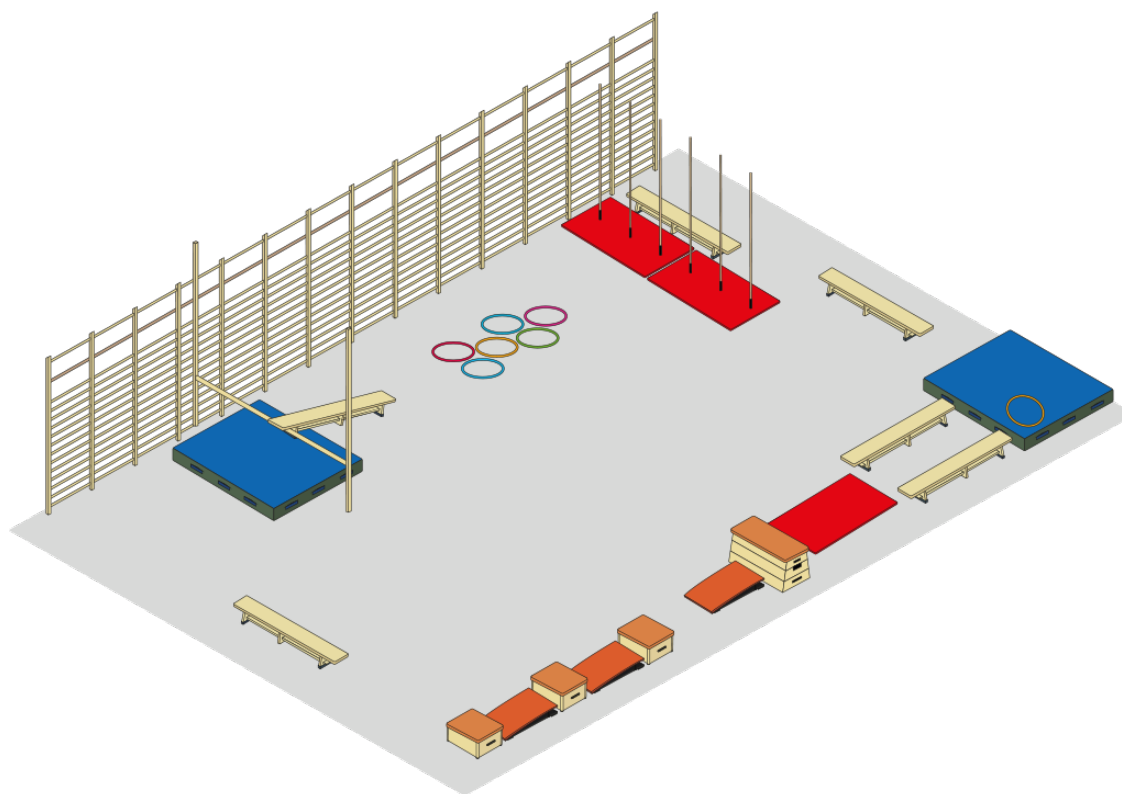
Den här delen av banan bygger du lättast genom att sätta fast bänkar i ribbstolen och sedan lägga en tjockmatta ovanpå. Saknas ribbstolar går det lika bra att hänga fast bänkarna i en bom eller på en plint. Tänk på att inte börja med ett alltför sluttande plan. Ju mer lutning, desto läskigare (eller mer spännande) blir det för barnen.

Här kan det vara bra att börja låta de aktiva rulla stock för att sedan gå vidare till kullerbyttor.

Springa snabbt som en leopard

Här ska barnen springa så fort de kan. Lägg ut två hopprep som de kan springa mellan. Repen markerar start och stopp.

På upptäcktsfärd i naturen



Balansera över bänken

Låt barnen gå balansgång på bänkar. Läg bänken/bänkarna så att det blir en lämplig utmaning för alla i gruppen. Utmana dem att balansera ärtpåsar på huvudet eller att doppa ner tårna nästan ända ner till marken.

Svinga som en apa

Lägg småmattor under lianerna och ställ en bänk framför. De små barnen kan börja med att hänga så länge de kan. När de klarar av att hänga så är det dags att svinga sig i lianerna. Flytta då ut bänken och låt dem svinga och landa på de små mattorna.

Hoppa hage

Här övar barnen på att hoppa genom att hoppa hage. De små barnen kan hoppa jämfota i alla ringarna men dela på benen där två ringar ligger bredvid varandra. När de klarar av att hoppa på ett ben kan de börja hoppa på ett ben i de enkla ringarna och på två fötter i de som ligger i par.

Hoppa ner från bryggan

Hissa ner bommen till höften på dig själv. Fäst en bänk på bommen och lägg en tjockmatta bakom bommen. Låt barnen klättra upp på bänken och hoppa jämfota ner i tjockmattan. Se till att de landar på fötterna och står still. För att göra stationen mer utmanande är det bara att höja bommen.

Stödja mot berget

Låt barnen ha båda händerna på bänken och fötterna på golvet så att fötterna pekar åt sidan. Sedan ska de gå i sidled. Utmana dem att göra tvärtom så att fötterna är på bänken och händerna på golvet.

Hoppa mellan stenar

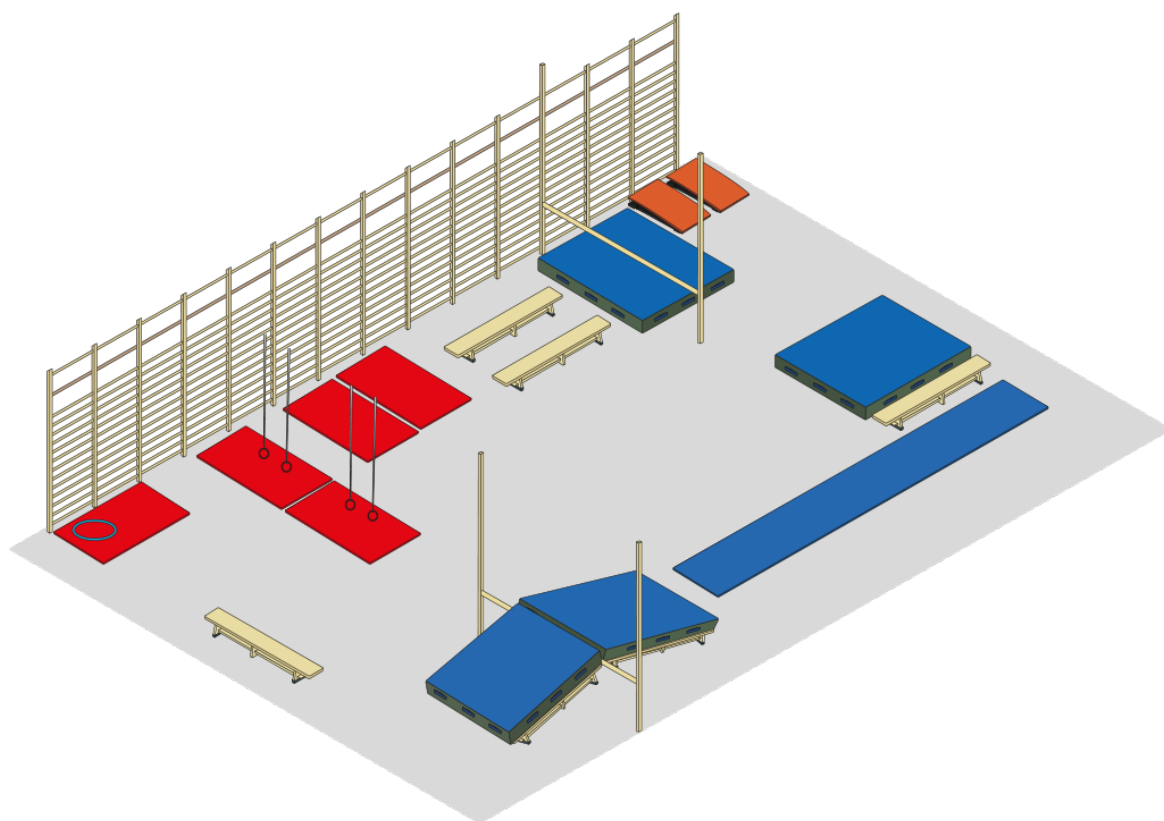
Låt barnen klättra upp på den första pallplinten och sedan hoppa ner på satsbrädan och studsa upp på nästa pallplint.

Hoppa över en häst

Ställ en satsbräda framför en tredelad plint och lägg en liten matta bakom. Låt de aktiva ställa sig med händerna på plinten och studsa tre gånger för att sedan studsa upp på plinten. De ska sedan hoppa jämfota ner på mattan. För att öka svårighetsgraden kan du höja plinten eller uppmana de aktiva att prova utan att hålla i plinten.

Springa och hoppa ner i ån

Det här är ett bra sätt att öva på inhoppet till satsbräda och trampett. Du kan placera en rockring på tjockmattan bakom den ena bänken. Barnen ska springa på bänken, hoppa från en fot och landa jämfota i rockringen. Öka svårighetsgraden genom att flytta ringen längre bort. På den andra delen av stationen ska de springa och landa på rumpan. De ska sträva efter att landa sittande i pik.



Studsasom en studsboll

Ställ satsbrädan framför en ribbstol. Barnen ska hålla i ribbstolen och studsa på satsbrädan. Efterhand som de blir vana kan de hålla med raka armar.

Balansera över gräset

Hissa ner bommen till den lägsta nivån och låt sedan barnen gå balansgång på den. För att öva mod kan du höja bommen stegvis.

Bygga en bro i parken

Barnen sätter händerna på den ena bänken och fötterna på den andra och går sedan som en bro mot slutet av bänken. Uppmana dem att krumma så det blir en fin, rund bro.

Här kan du även lägga rep mellan bänkarna och säga att det är ormar, eller varför inte själv krypa under "broarna". För att göra det hela svårare och lite mer utmanande kan du flytta isär bänkarna eller placera dem i ett V så det blir svårare ju längre bort den aktiva kommer.

Bygga tak och skydda myrorna från regnet

Lägg en liten matta framför ribbstolen. Låt sedan barnen sätta upp fötterna på nedersta ribban och stödja med händerna på mattan. Magen ska vara riktad mot golvet. Nu ska de aktiva flytta upp fötterna samtidigt som de flyttar in händerna, så att de klättrar upp och sedan ner med benen. Ryggen ska vara rak när de klättrar så att de övar en bra kroppsposition för handstående.

Målet är att de ska komma så nära ribbstolen som möjligt. När de kan komma ända in med näsan mot ribbstolen kan de göra en nerrullning för att ta sig ner.

Gunga

Lägg småmattor under ringarna och ha ringarna så att barnen kan hänga i dem. För att träna upp sin greppstyrka kan de börja med att bara hänga. När de klarar av det kan du sänka ringarna till axelhöjd och låta de aktiva hänga med benen i golvet framför sig samt gruppera in till bröstet. Efter det kan de börja snurra bakåt genom att dra igenom benen över huvudet. Övningen brukas kallas "flå katt".

Falla som en stock

Här utmanas barnens mod, och de får uppleva känslan av att rotera baklänges. Låt de aktiva stå på bänken med ryggen mot tjockmattan och armarna på bröstet i krummad position med höften fram. De ska sedan falla baklänges med helt spänd kropp ända tills de landar med ryggen först i mattan.

Posta brev till kompis

Lägg en rockring framför ribbstolen med några ärtpåsar i. Låt sedan barnen ta en ärtpåse och klättra upp i ribbstolen med ärtpåsen. De ska släppa in den bakom ribbstolen när de kommer upp.

För att göra det extra skoj kan du fråga vem de postar till och vad det står i brevet. Utmana dem att föra upp ärtpåsen på olika sätt, kanske i armhålan, mellan knäna, eller varför inte på huvudet.

Hoppa över staketet

Barnen ska stå på långsidan vid ena änden av bänken och sätta båda händerna på bänken. De ska sedan hoppa jämfota upp på bänken med händerna kvar på samma ställe och sedan ner igen på andra sidan. När de har landat flyttar de fram händerna och gör om övningen åt andra sidan tills de kommer till andra änden av bänken.

När de klarar detta kan de hoppa över hela bänken i ett skutt från sida till sida men fortfarande med händerna på bänken.

När de behärskar övningen kan du utmana dem att hoppa hand-hand-fot-fot, som i en hjulning.

Klättra upp på hustaket och rulla ner

Bygg två sluttande mattberg från en och samma bom. Häng rep på den sida där barnen ska ta sig upp. Låt sedan de aktiva klättra upp med hjälp av repen. När de har kommit upp kan de åka rutschkana, rulla stock eller göra kullerbyttor ner.

Rulla som bollar

Här övar barnen kullerbyttor på den ena halvan av mattan och skottkärra på den andra halvan.