



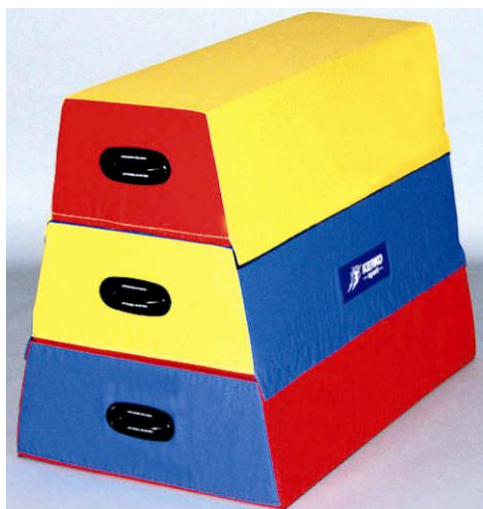
Anbefalt utstyrliste for turn i skolen



Det finnes mange gode leverandører av relevant utstyr til skolenes gymsaler. Vi har nedenfor listet opp utstyr vi mener er viktig for å gjøre kroppsøvningsundervisningen allsidig, trygg og morsom.

Vi har valgt eksempelbilder av utstyr som vi mener er godt egnet til bruk i skolen. Til sist i dokumentet finnes en oversikt over flere leverandører av turnrelatert utstyr med internettadresser. Det meste av utstyret nedenfor leveres i ulike versjoner av mange av leverandørene.

Skumkasse



Tredelte skumkasser fås i flere størrelser og har svært mange anvendelsesområder.

Kassen på bildet er fra IFAS, se <http://www.ifas.no/images/katalog/pdf/105.pdf>

Vi anbefaler den "voksne" skumkassen fremfor "juniorkasser" fordi den holder lengre og er mer stabil å gjøre øvelser på.

Voltpute



En voltpute er super til å gi elevene gode mestringsopplevelser og samtidig spare læreren for tunge løft ved f.ex innlæring av stift. Puten på bildet har en ekstra kloss under som gjør at man kan justere høyden etter høyden på elevene. Puten er fra IFAS, se <http://www.ifas.no/images/katalog/pdf/105.pdf>

Kasse



Det finnes en del kasser med "hull" i nest øverste kassedel slik at man kan få festet en benk mellom kassen og ribbeveggen, evt som skråbakke. Det gir økte bruksmuligheter, og er derfor å anbefale. Kassen på bildet er fra TRESS, se

<http://www.tress.no/shop/gymnastikk/kasse-og-bukk/kasse-6-delt-med-skra-sider.asp>

Saltoplint / kombikasse



Saltoplinten er et godt hjelpemiddel for innlæring av salto f.ex fra trampett eller springbrett. Den er myk og stabil og gir eleven en trygg innlæring samtidig som den avlaster læreren. Plinten på bildet har følgende mål: B70 x L130 x H80 cm. Den er fra PE-Redskaber, varenr. 4801, se

<http://www.trampolin.dk/Default.aspx?ID=1510>

Gymnastikkbenk

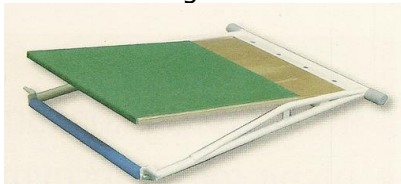


Det er mange leverandører av benker. Benkene varierer i høyde og vekt. En del benker er for tunge å bære for de yngste elevene, og de er for høye til bruk til f.ex spenst-trening. Vi anbefaler benker som er 30 cm eller lavere.

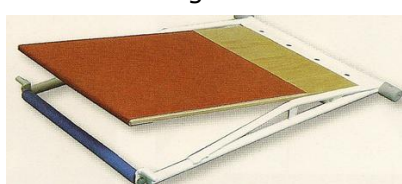
Benken på bildet er fra Killingmo og Tønsberg, se <http://www.killingmo-tonsberg.no/> klikk på "balansebenk" til venstre på siden.lavere.

Springbrett

For max 45 kg



For max 85 kg



For alle aldersgrupper



Springbrett finnes med ulike stivheter beregnet på personer med ulik tyngde. Hvis mulig anbefaler vi at skolen har to ulike brett; et for småtrinnet og et for de eldste. Dersom man kun har anledning til å investere i ett springbrett anbefaler vi det som er beregnet for de eldste. De yngste får også noe sprett ut av dette brettet, mens de eldste vil trampe igjennom et mykt brett.

Brettene på bildene er fra IFAS og er av god kvalitet og er lette å flytte på. De to til venstre er rimelige og godt egnet for skolebruk. Det til høyre egner seg dersom man skal sambruke med en turnforening. Se <http://www.ifas.no/images/katalog/pdf/115.pdf>

Trampett



Det er flere leverandører som har trampetter i forskjellig varianter, snakk med leverandøren om deres behov.

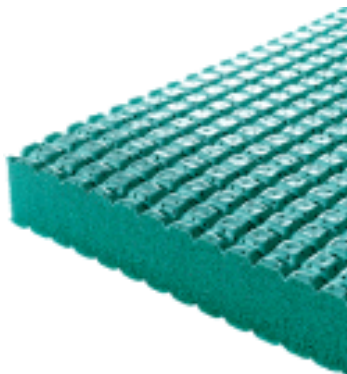
Trampetten på bildet er fra PE-Redskaper (varenr. 3020).

Se: <http://www.trampolin.dk/Default.aspx?ID=1509>

Trampetten passer til de fleste og kan stilles inn fra vannrett til meget skrå. Trampetten har en 13 mm nylonduk og 32 fjærer. Minitrampolin Model PE kan anvendes av både barn og ungdom.

NB! Det anbefales ikke å bruke trampett med strikk.

Matter



Matter finnes i svært mange størrelser, tykkelser, farger, mykheter osv. På dette området mener vi de gamle fortsatt er de beste.

Vi anbefaler de rutete grønne mattene fordi de sklir minst, er myke og fine til ruller etc, og de gir både sprett og demping. De grønne mattene gir også mange flere bruksmuligheter enn stive matter, f.ex kan de ruller, legges over benk mv.

Matten på bildet er fra IFAS, se

<http://www.ifas.no/images/katalog/pdf/110.pdf>.

Tjukkan



En tjukkan til skolebruk bør ha gode håndtak slik at læreren alene er i stand til å flytte på den ved undervisning av små elever. I tillegg må den være lang og bred nok til at eldre elever ikke havner utenfor ved bruk av trampett.

Tjukkassen på bildet er fra PE-Redskaper. Den finnes i en skolemodell varenr. 4206. Mål: B200 x L300 x H30 cm. Denne er egnet for barneskole.

Vi anbefaler at ungdomsskole og videregående skole bruker en tjukkan som er større, fastere og mer stabil, f.ex varenr. 4211 hos PE-Redskaper. Denne tjukkassen har en støtdempende plate i toppen og 3 lag skum. Mål: B200 x L400 x H30 cm.

Begge varianter, se: <http://www.trampolin.dk/Default.aspx?ID=1532&GroupID=GROUP62>

FASTMONTERT UTSTYR:

Vi anbefaler at ribbevegger, klatretau, turnringer og bomsystem med svingstang finnes i alle gymsaler.

Ribbevegger

Vi anbefaler ribbevegger der første og tredje ribbe ovenfra stikker ut. I tillegg anbefaler vi ovalformede ribber for best mulig grep. Slik ribbevegg fås blant annet kjøpt på klubben.no

Klatretau

Gode tau får blant annet kjøpt på Killingmo & Tønsberg, se <http://www.killingmo-tonsberg.no/> klikk på "klatrearrangement" til venstre på siden.

Turnringer

Takfestede turnringer fås blant annet kjøpt på Killingmo & Tønsberg, se <http://www.killingmo-tonsberg.no/> klikk på "turnringer-trapes" til venstre på siden.

Bomsystem med svingstang

Vi anbefaler bomsystem med svingstang fra IFAS, se

<http://www.ifas.no/images/katalog/pdf/176.pdf>

<http://www.ifas.no/images/katalog/pdf/177.pdf>

Bomsystemet kan også benyttes som feste for slakk line, se www.slakkligne.no

SMÅAPPARATER:

Gymnastikkballer med sprett. Ballen på bildet er fra klubben.no



Erteposer har mange bruksområder. Man kan lage selv, eller kjøpe. Erteposene på bildet er fra klubben.no



Hoppetau. Vi anbefaler tau uten håndtak, da disse er lettere å justere lengden på. I tillegg kan de lettere brukes til flere ting. Tauene på bildet er fra tress.no



Ringer. Vi anbefaler ringer i plast med diameter 80 cm Ringene på bildet er fra klubben.no



Leverandører:

Klubben	www.klubben.no
Killingmo&Tønsberg	www.killingmo-tonsberg.no
PE-redskaber	www.trampolin.dk
Ifas	www.ifas.no
Tress	www.tress.no
Egas	www.egas.no
Eurogymnastics	www.eurogym.dk
Eurotramp	www.eurotramp.com