

AKTIVITETSBANK - RIBBEVEGG

Lette øvelser

- Gå på nederste ribbe fra side til side
- Klatre opp en ribbe og ned den andre
- Fest ringer i ribbeveggen, klatre opp og kryp igjennom ringene



- Klatre opp til midten og gå ut til siden
- Klatre opp ribben, snu og heng i øverste ribbe, klatre ned igjen
- Klatre helt opp, kom deg over til neste ribbe kun med bruk av armene



Vanskelige øvelser:



- Balansere på benk med ertepose på hodet, klatre opp og kaste posen ned gjennom ribbeveggen
- Kryp igjennom ribben og skli på rumpa ned benken
- Kryp opp på skråbenk og, klatre ned i ribben
- Klatre opp og skli på ryggen ned
- Klatre opp og skli på magen ned
- Klatre opp, skli på magen ned og rull på matten

- Sett to benker langt fra hverandre, kryp opp den ene, klatre bortover i ribben og gå baklengs ned den andre

