

| Apparat | UTSTYR | AKTIVITET | | | | | TIPS |
|------------|---|---|---|---|---|---|--|
| Kasser | Høy kasse Dynematte 2 løse deler Benk | Høy kasse + dynematte: ✓ klatre opp, hoppe ned ✓ variere oppgang ✓ variere nedgang | Lav kasse + benk ✓ dra seg opp på magen, rulle ned | 2 kassedeler på høykant: ✓ tunnel | Kassedel med matte opp på, benk festet i den ✓ balansere opp og ned | Nedoverbakke med benker med matter over ✓ rulle ✓ hoppe ✓ skli | Endre måten de går opp og hva de gjør når de skal ned |
| Skumkasser | Skumgummikassedeler Matter | 1 kassedel på tvers av matta: ✓ rulle forover ✓ "hjul" med hendene på kassa ✓ hoppe | 3 kassedeler etter hverandre ✓ hoppe fra kassedel til kassedel ✓ hoppe opp og ned | Kassedel på skrå ned fra annen ✓ skli ✓ rulle forover | 1 kasse på tvers over 2 andre ✓ tunnel | | |
| Ribbevegg | Ribbevegg Benk med tau Taubane | Benk på skrå opp i ribbevegg ✓ gå opp, skli ned ✓ dra seg opp, skli ned ✓ gå opp, gå ned | Benk på skrå opp i ribbevegg ✓ slå hjul | Klatrevegg ✓ henge opp tau/bånd | Tau bundet mellom ribbevegg og benk ✓ hoppe over ✓ åle under ✓ rulle sidelengs under | Tau bundet mellom kasse og ribbevegg Taubane ✓ ligge og dra seg innover | Dynematte nedenfor ribbevegg Lage Nedoverbakke Pendle med ball Binde opp rokkeringer osv |
| Skranke | Binde opp tau i skranken Legge matter ved siden av | Benk bundet opp mellom skrankene ✓ balansere | 2 – 3 matter på tvers av holmene rulle forover | | | | Prate om ulike måter skranken kan brukes på |
| Benker | Benk bundet opp i ring Benker Kassedel/stol | Benk bundet opp i lav ring: ✓ balansere opp og ned | Løse benker Snudd begge veiene ✓ balansere | Benker i firkant ✓ hoppe ✓ balansere | | | Benker brukes til å ✓ balansere ✓ hoppe ✓ klatre ✓ dra seg over |
| Trampett | Trampett Dynematte Benker Kasse | Trampett "feil vei" med flere dynematter bak Kasse foran trampetten ✓ hoppe ned og opp i dynematter | Trampett rett vei, med benker foran og dynematte bak ✓ tilløp og hopp | | | | Alltid bygge opp med dynematter Må ha sikringskurs Dynematter opp på benker mellom kasse og ribbe Vise mulige oppbygningsmuligheter |

