

## **Abenteuer Turnhalle - Aufbauten**

# go sports infotagung

## Inhalt

Grundgedanke.....	3
Gratwanderung.....	4
Kletterwände.....	5
Balancebänke .....	6
Strickleiterbrücke (groß).....	7
Gletscherspalte.....	8
Wackelbänke .....	9
Prusik-Station .....	10
Schaukel (aus Feuerwehrschräuchen) .....	11
Kletterpfahl .....	12
.....	13
Tipps zu alternative Materialien.....	14



## go sports infotagung

### Grundgedanke

- **Alternative Geräte nutzen**  
- **Geräte alternativ nutzen**
- **Individuelle Lösungen herausfordern und zulassen**



# go sports infotagung

## Gratwanderung

**Zielgruppe:** ab 8 Jahren

**Betreuung:** Bei Kindern bis 14 Jahre Hilfsperson bereitstellen

**Material:** Reck, Barren, langes Seil/Tau, Weichboden, kleine Matten

### Beschreibung:

Das Reck wird in Stufen immer höher eingehängt und entsprechend gesichert:

Kniehöhe > Hüfthöhe > Brusthöhe > Kopfhöhe > ...

### Wichtig:

*Die Kinder darauf hinweisen, dass sie auf die Matten springen sollen, wenn sie unsicher werden.*



# go sports infotagung

## Kletterwände

**Zielgruppe:** ab 6 Jahren

**Betreuung:** ab 2m Höhe Sicherungsperson bereitstellen.

**Material:** Monkeys, Bänke, Spanngurte, Weichboden- oder Niedersprungmatte, Sprossenwand/Leiter

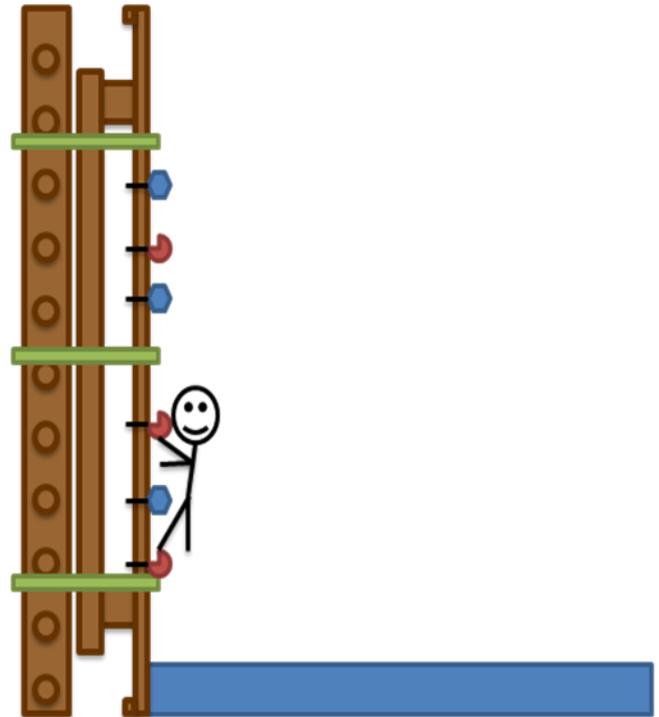
### Beschreibung:

Die Bänke werden mit Monkeys bestückt und mit den Spanngurten an die Sprossenwand/Leiter gespannt.

Zur Sicherheit wird, je nach Höhe des Aufbaus, ein Weichboden oder eine Niedersprungmatte dahinter gelegt.

### Wichtig:

Ab 3m Höhe die Richtlinien des Klettersports beachten.



# go sports infotagung

## Balancebänke

**Zielgruppe:** ab 6 Jahren

**Betreuung:** -

**Material:** Bänke, Gymnastikstäbe, kl. Matten, kl. Kästen, gr. Kästen, Niedersprungmatte

### Beschreibung:

Bänke können umgedreht sehr gut als Balanceelemente eingebunden werden.

Die Aufbauten können durch variieren der Höhe und Stabilität der aufgebauten Dank sehr gut auf die jeweiligen Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt werden.

Die Bänke mithilfe von kleinen Kästen bis hin zu hoch gestapelten großen Kästen in der Höhe variieren.

Durch unterlegen von Gymnastikstäben die Stabilität ändern.



# go sports infotagung

## Strickleiterbrücke (groß)

**Zielgruppe:** ab 10 Jahren

**Betreuung:** -

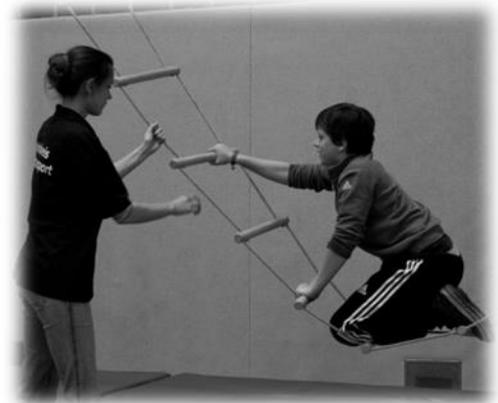
**Material:** Sprossenwand, Strickleiter, Weichböden, Ringe/Taue/Barren/Reck

**Beschreibung:**

Groß: Eine Strickleiter wird zwischen Sprossenwand und Ringe/Taue/Barren/Reck gespannt.

**Wichtig:**

Die Aufhängungen der Ringe müssen stabil genug für die Belastung sein.



## go sports infotagung

### Gletscherspalte

**Zielgruppe:** ab 8 Jahren

**Betreuung:** -

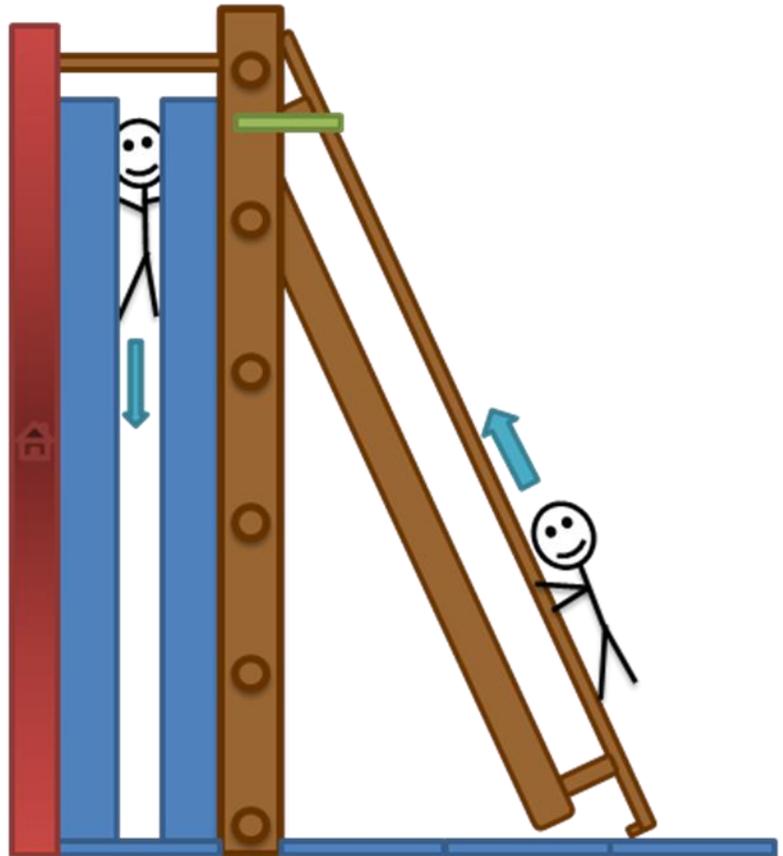
**Material:** 2 gr. Matten, Turnleiter, kl. Matten, Bank

**Beschreibung:**

Die zwei großen Matten werden zwischen Hallenwand und Turnleiter gestellt (und ggf. befestigt). Über eine Bank wird die Spitze des Gletschers erklommen. Durch die Gletscherspalte kann nun wieder heruntergerutscht werden.

**Wichtig:**

*Die Bank an der Leiter sichern.*



# go sports infotagung

## Wackelbänke

**Zielgruppe:** ab 10 Jahren

**Betreuung:** -

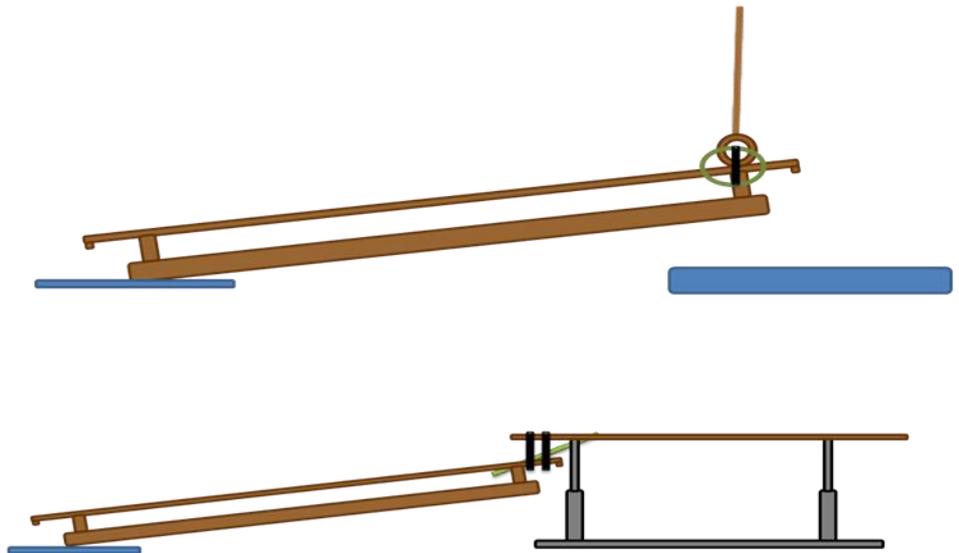
**Material:** Bänke, Matten, Fahrradschläuche, Seil/Spanngurt, Taue/Barren

**Beschreibung:**

Die Bänke werden mit ausreichend Fahrradschläuchen in die Ringe/den Barren eingebunden. Diese sind nun sehr beweglich.

**Wichtig:**

*Immer mit einem Seil/ einem Spanngurt die Bänke nachsichern.*



# go sports infotagung

## Prusik-Station

**Zielgruppe:** ab 8 Jahren

**Betreuung:** Einweisung erforderlich.

**Material:** Klettergurte, Reepschnüre, Schraubkarabiner, Taue

**Beschreibung:**

Die Reepschnüre werden mit einem Prusikknoten in das Tau gebunden.

Die Kletterer können sich mit dem Gurt nach vorheriger

Einweisung in das System in die Prusik-Station einbinden und die

Taue erklimmen.

**Wichtig:**

Grundlagen im Klettern beim ÜL erforderlich.



## go sports infotagung

### Schaukel (aus Feuerwehrschräuchen)

**Zielgruppe:** ab 6 Jahren

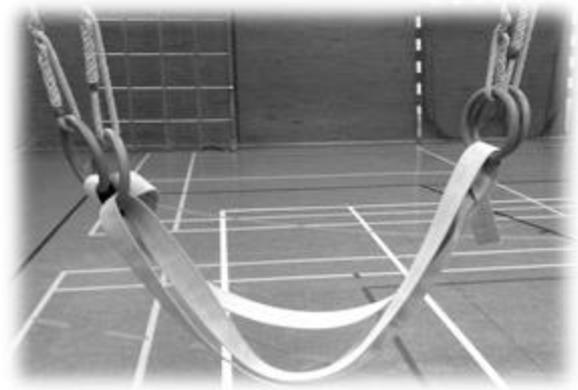
**Betreuung:** -

**Material:** Ringe, Feuerwehrschräuchen

**Beschreibung:**

Die Feuerwehrschräuchen in die Ringe einknoten – Fertig ist die Schaukel!

Bei Höhenvariation gegebenen Falls mit Matten absichern.



# go sports infotagung

## Kletterpfahl

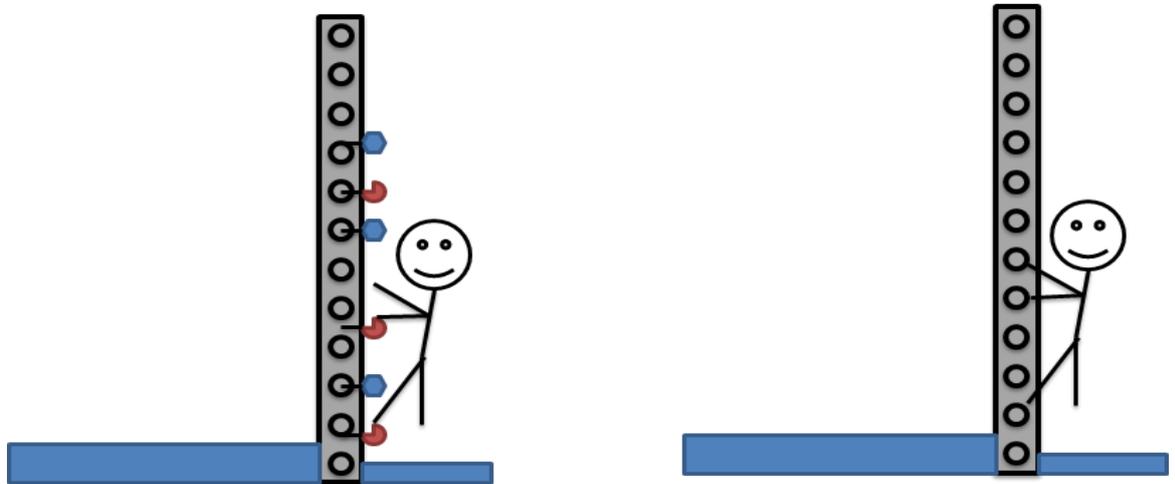
**Zielgruppe:** ab 8 Jahren

**Betreuung:** -

**Material:** Reck, Monkeys, Matten

**Beschreibung:**

Der Reckpfosten wird auf maximale Höhe eingestellt. Nun muss versucht werden die zu erklimmen. Als Hilfestellung können Monkeys am Reckpfosten befestigt werden.



# go sports infotagung

---

**Zielgruppe:**

**Betreuung:**

**Material:**

**Beschreibung:**

**Wichtig:**



# go sports infotagung

## Tipps zu alternative Materialien

### Strickleiter:

Im Internet ab 10,- € zu kaufen oder leicht selber zu bauen.

### Feuerwehrschräuche:

Alte ausgediente Feuerwehrschräuche können bei den örtlichen Feuerwehren angefragt oder ab ca. 30,- € bei ebay im Internet ersteigert werden.

### Fahrradschräuche:

Alte Fahrradschräuche aufheben oder beim örtlichen Fahrradladen anfragen.

### Slacklines:

Am besten auf namenhafte Hersteller zurückgreifen. Ab ca. 80,- € im Internet zu bestellen.

Persönliche Empfehlung: Sets von Slackline Tools ([www.slackline-tools.de](http://www.slackline-tools.de)).

!Niemals LKW Spanngurte verwenden!

### Augenbinden:

Eine günstige Fleecedecke (z.B. bei IKEA für 1,60 €) kaufen und diese in gewünschter Form ausschneiden.

### Monkeys:

Die mobilen Klettergriffe „Monkeys“ gibt es ab 350,- € bei [www.monkeyhardware.com](http://www.monkeyhardware.com) im Internet zu bestellen.

