

Stufenbarren

Ausflug in die Berge

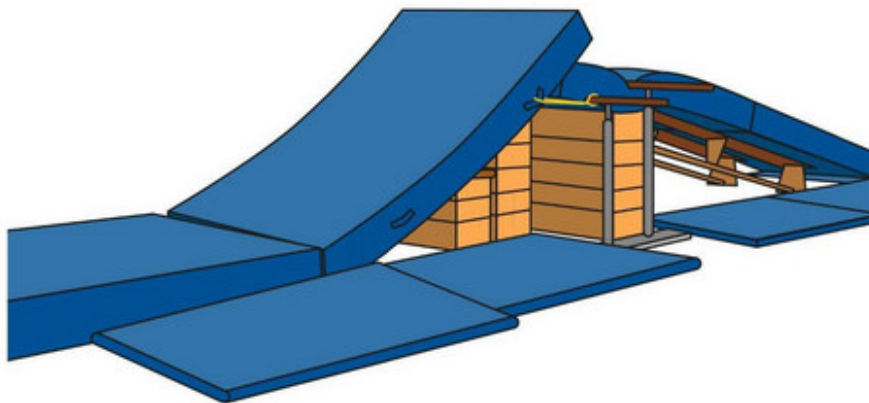


Großgeräteaufbauten

Ausflug in die Berge (Todesschlucht)

Drei Bänke auf einem großen Kasten setzen. Auf der anderen Seite des Kastens wird ein Stufenbarren aufgestellt. Auf die Bänke werden zwei Weichbodenmatten geschoben. Auf der anderen Seite des Stufenbarrens werden zwei große Kästen aufgestellt. Darauf wird hochkant eine weitere Weichbodenmatte gelegt. Um diese zu stabilisieren, wird eine weitere Weichbodenmatte davor gelegt. Alle Weichböden gut mit Seilen aneinander binden bzw. auch am Barren und an den Bänken befestigen. Alles mit Matten drum herum absichern und Pylonen auf die Holme des Stufenbarrens befestigen. Nun können die Teilnehmenden über den Berg und die Schlucht klettern.

Materialbedarf	
1x Stufenbarren	3x großer Kasten
4x Weichbodenmatte	3x Langbank
Mehrere kleine Matten	Pylonen



Hängebrücke

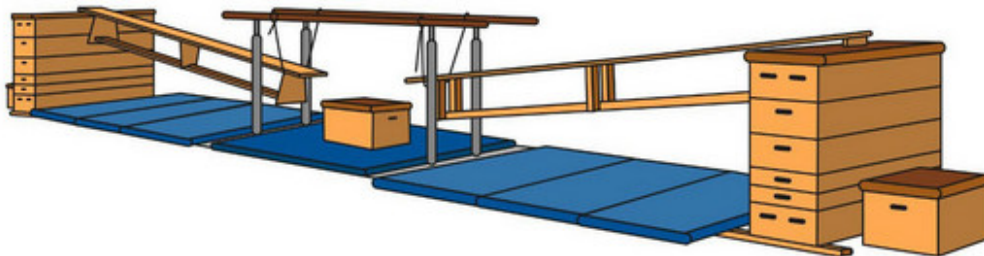


Großgeräteaufbauten

Hängebrücken

Es wird spiegelverkehrt von beiden Seiten aufgebaut. Erst kommt ein kleiner Kasten, der vor einen großen Sprungkasten gestellt wird. Auf den Sprungkasten wird eine Seite der Bank gelegt. Das andere Ende sollte innerhalb eines Barrens enden und dort mit einem Seil (siehe Bild) aufgegungen werden. Dann kommt ein weiterer kleiner Kasten, der ebenfalls innerhalb des Barrens aufgestellt wird. Von dort aus sollte wieder das Ende einer Bank aufgehangen sein, die zu einem weiteren Sprungkasten führt, auf dessen Rückseite wieder ein kleiner Kasten steht. Unter den Bänken, die die Hängebrücke darstellen, sollten Matten ausgelegt sein. Die Personen können über die Hängebrücken balancieren.

Materialbedarf	
3x kleiner Kasten	2x Sprungkasten
2x Seil	2x Langbank
1x Barren	6x kleine Matten



Kleine Weichbodenmattenrutsche



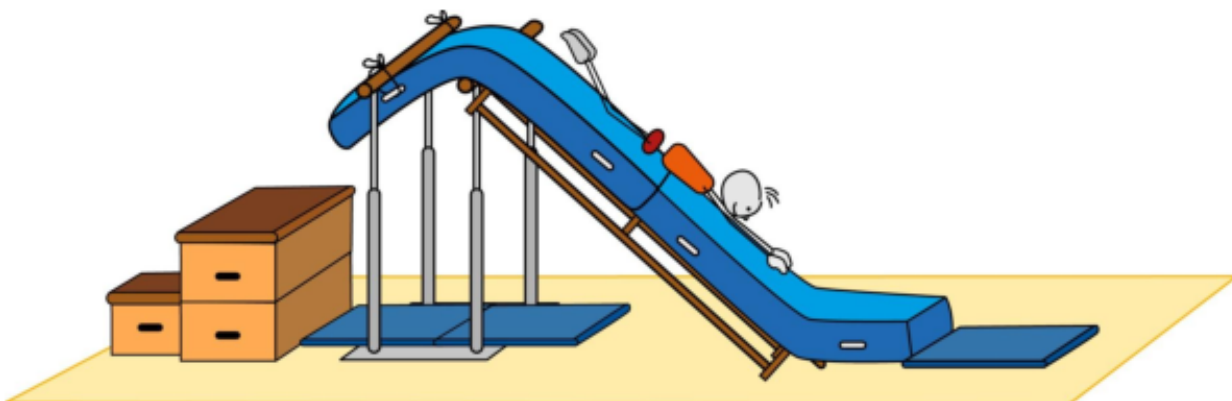
Großgeräteaufbauten

Kleine Weichbodenmattenrutsche

Drei Langbänke werden auf einer Seite eines Barrens eingehakt. Die Stangen des Barrens stehen auf derselben Höhe. Auf die Langbänke werden zwei Weichbodenmatten gelegt. Die obere Matte wird mittig auf die aufgelegte Stelle der Langbänke gelegt und auf der Barrenseite unter die zweite Stange geklemmt. Die zweite Weichbodenmatte verlängert die Rutschfläche der ersten Weichbodenmatte. Vor den Barren wird eine Treppe aus drei kleinen Kästen aufgebaut. Die kleinen Kästen dienen als Aufstieg und die Weichbodenmatten können zum Herunterrutschen genutzt werden.

Hinweis: Es sollten möglichst alte Matten verwendet werden, wo der Mattenkern schon defekt ist.

Materialbedarf	
3x Kleiner Kasten	2x Weichbodenmatte
3x Langbank	1x Barren



Stufenbarren - gleiche Höhe

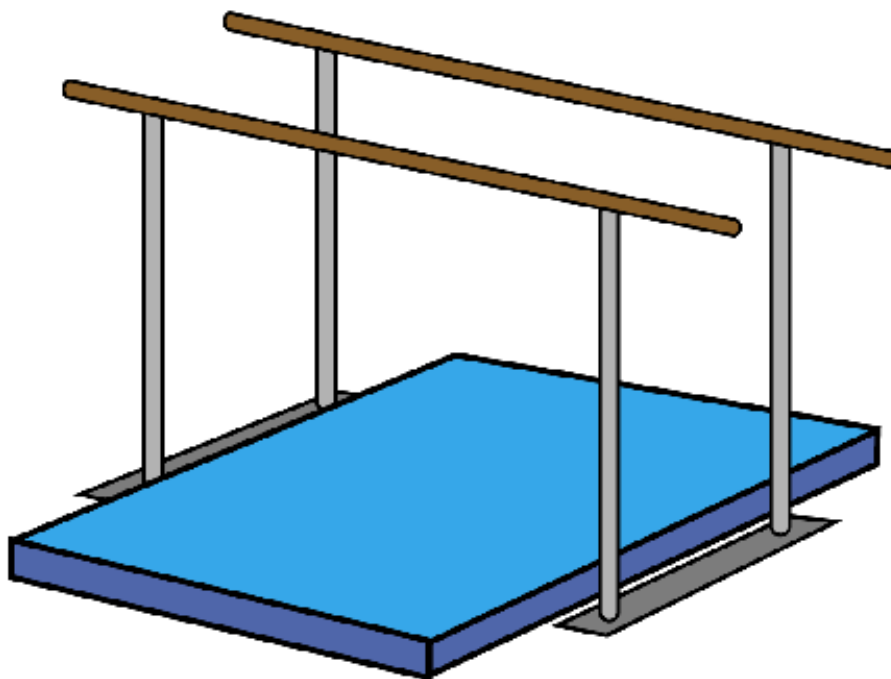


Großgeräteaufbauten

Stufenbarren

Der Stufenbarren wird gesichert durch eine Weichbodenmatte. Die Stangen des Barrens werden auf derselben Höhe eingestellt. Beliebig kann hier geturnt, gehangelt oder für ältere Kinder der Stütz geübt werden.

Materialbedarf	
1x Stufenbarren	1x Weichbodenmatte



Seilbrücke



Großgeräteaufbauten

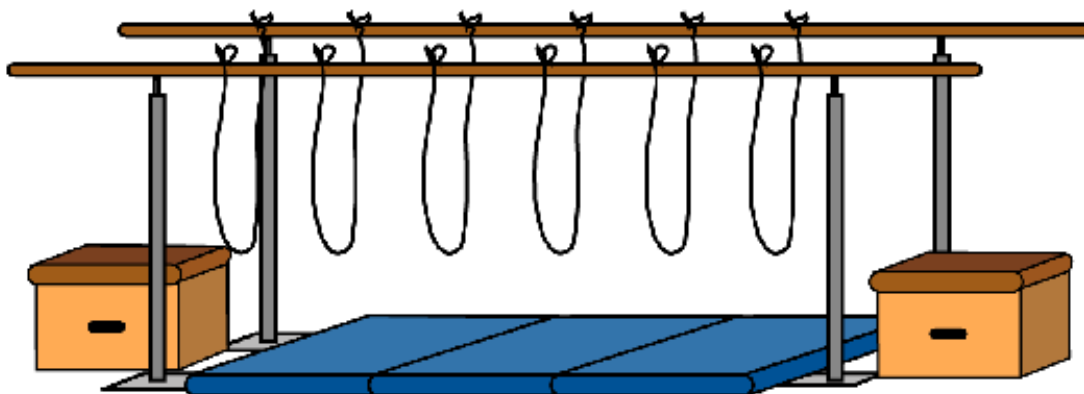
Seilbrücke

Ein Gleichseitiger Barren wird aufgestellt. Vor das eine Ende wird ein kleiner Kasten gestellt. Vor das andere Ende wird eine kleine Turmmatte gelegt. An die Stangen des Barrens werden acht Seile gebunden, sodass diese locker nach unten hängen. Es empfiehlt sich den Achterknoten anzuwenden. Wie dieser anzuwenden ist finden Sie unter:

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Abenteuer-und_Erlebnissport/AH_AE_Knotenkunde.pdf

Unter die Seile werden weitere Turmmatten gelegt. Durch die eingehängten Seile können diese als Brücke genutzt werden, um auf die andere Seite zu gelangen.

Materialbedarf	
8-12x Seil	1x Kleiner Kasten
1x Barren	4x Kleine Turmmatte



Stufenbarren - unterschiedliche Höhe

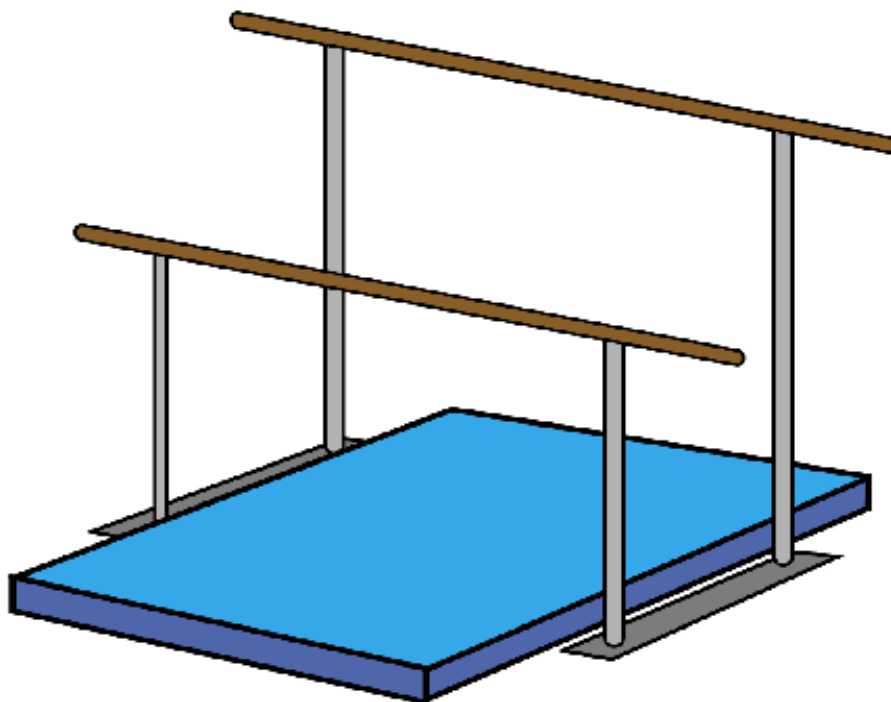


Großgeräteaufbauten

Stufenbarren

Der Stufenbarren wird gesichert durch eine Weichbodenmatte. Die Stangen des Barrens werden auf unterschiedliche Höhen eingestellt. An den Stangen kann beliebig oder nach Vorgabe geturnt werden.

Materialbedarf	
1x Stufenbarren	1x Weichbodenmatte



Kletterstation

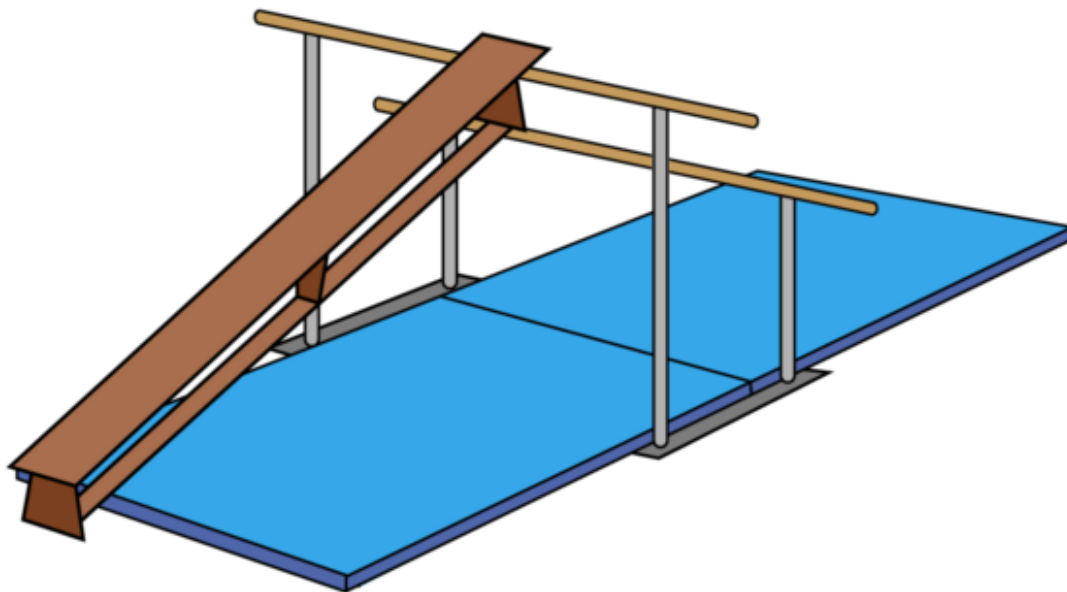


Großgeräteaufbauten

Kletterstation

Eine Langbank wird mit dem Holzstück an der Unterseite der überstehenden Fläche auf den Stufenbarren aufgelegt und mit einer Weichbodenmatte unter dem Barren abgesichert. Die Bank liegt in diesem Fall mittig auf der Stange auf. Die Bodenfläche wird mit 2 Weichbodenmatten gesichert. Die Kletterstation kann von beiden Seiten genutzt werden, als Aufstieg mit anschließender Rutsche oder als Berg mit Hindernis überwinden und Niedersprung.

Materialbedarf	
1x Stufenbarren	2x Weichbodenmatte
1x Langbank	



Barren überqueren



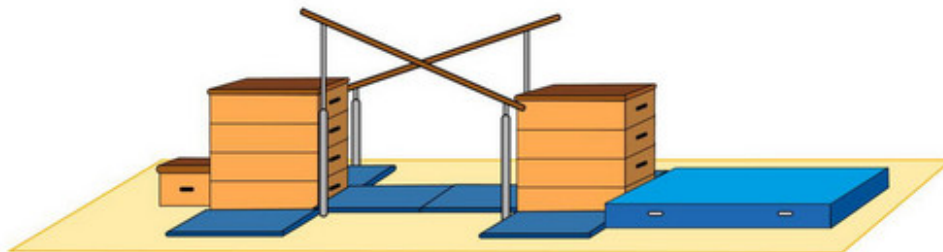
Großgeräteaufbauten

Barren queren

Zwei große Kästen werden parallel zueinander aufgestellt. Zwischen den großen Kästen wird ein Stufenbarren gestellt. Auf einer Seite des Barrens wird die Stange auf die höchste Stufe und auf der anderen Seite auf die niedrigste Stufe eingestellt. Vor den ersten großen Kasten kommt ein kleiner Kasten und hinter dem letzten großen Kasten wird eine Weichbodenmatte hingelegt. Unter den Barren und neben den Kästen werden kleine Turmmatten ausgelegt. Der Barren ist von den Übenden zu queren. Dies kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Die Anforderung ist herauszufinden, wie das möglich ist. Wenn dies geschafft ist, erfolgt der Niedersprung auf die Weichbodenmatte.

Materialbedarf

2x Großer Kasten	1x Barren
1x Kleiner Kasten	1x Weichbodenmatte



Bergüberquerung



Großgeräteaufbauten

Bergüberquerung

Zwischen die Barren, beide auf gleicher Höhe, wird eine Weichbodenmatte gestellt. Vor den Barren werden zwei kleine Kästen platziert, die als Aufstiegshilfe für die vier von der Decke hängenden Tauen dienen. Vor die beiden Kästen und hinter den Barren wird jeweils eine Weichbodenmatte ausgelegt. Vier kleine Matten rechts und links neben dem Aufbau dienen der Sicherung. Die Übenden versuchen mit Hilfe der Tauen über die stehende Matte zu klettern und anschließend auf der Weichbodenmatte hinter dem Barren zu landen.

Materialbedarf	
2x kleiner Kasten	1x Barren
4x Tau	3x Weichbodenmatte
8x kleine Matte	

