

Langbank

Hochseilgarten auf dem Reck



Großgeräteaufbauten

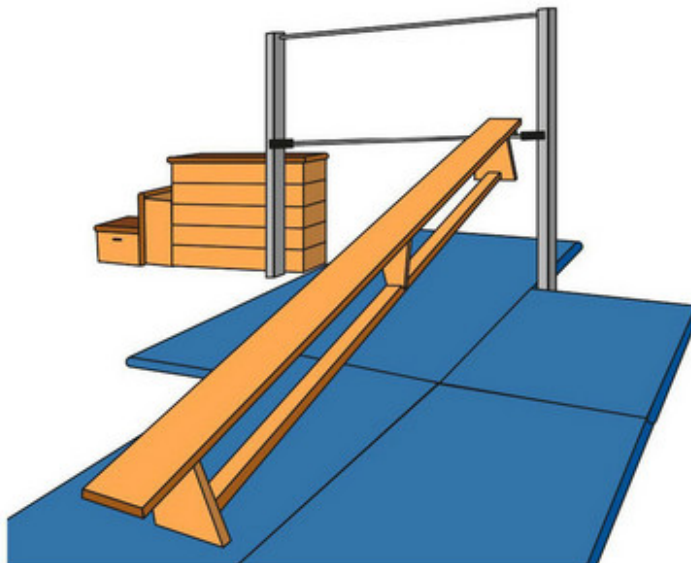
Hochseilgarten auf dem Reck

Ein Reck wird mit zwei Stangen aufgebaut und eine Bank in die untere Stange eingehängt. Auf der anderen Seite wird eine Kastentreppe aufgestellt und alles entsprechend mit Matten abgesichert.

Die Teilnehmenden können den Hochseilgarten von beiden Seiten erklimmen.

Hinweis: ab einer Höhe von 1,20 m das Reck mit einem Weichboden absichern.

Materialbedarf	
1x Reck mit 2 Stangen	1x Langbank
1x großer Kasten	2x kleiner Kasten
Mehrere kleine Matten	



Wackeliger Aufstieg

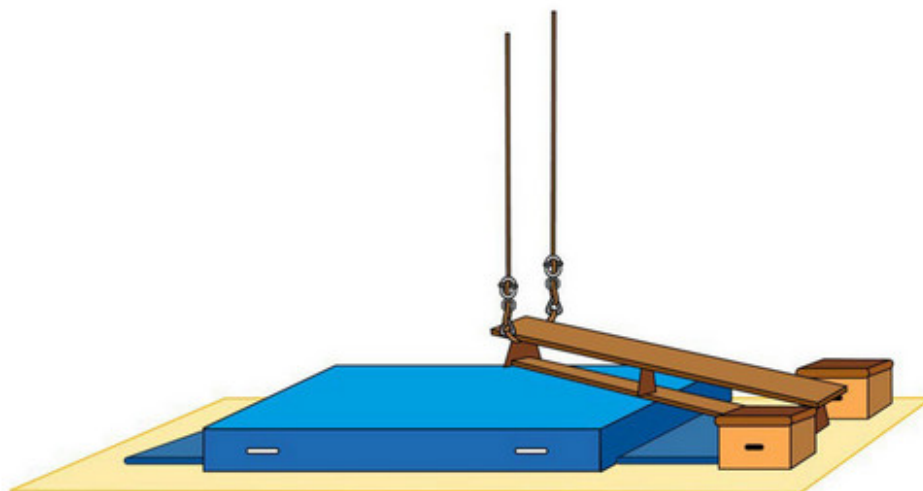


Großgeräteaufbauten

Wackeliger Aufstieg

Eine Langbank wird auf der einen Seite auf den Boden gestellt und auf der anderen Seite von zwei Tauen in der Luft gehalten. Hinweis: die Ringe, die sich an den Tauen normalerweise befinden, werden abgemacht und so können die beiden Lederschlingen miteinander verbunden werden. Darunter wird eine Weichbodenmatte platziert. Unter der Langbank wird eine Weichbodenmatte gelegt. Der Rest wird mit dünnen Matten abgesichert. Die Kinder balancieren über die sich bewegende Langbank und springen auf die Weichbodenmatte. Hierbei ist die Neigung der Langbank frei wählbar, jedoch sollte immer ein sicheres Balancieren gewährleistet sein.

Materialbedarf	
2x Kleiner Kasten	1x Weichbodenmatte
1x Langbank	2x Kleine Matte
2x Tau	



Balance-Akt kl. Matten



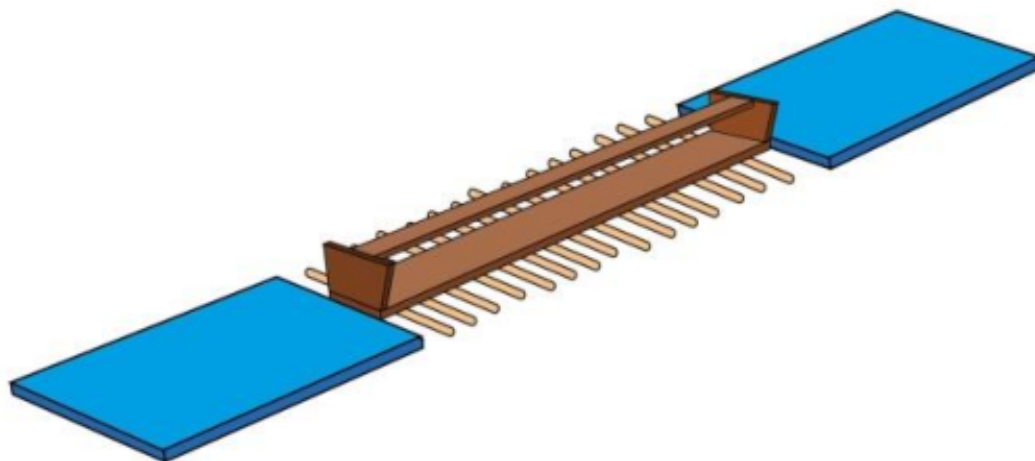
Großgeräteaufbauten

Balance-Akt mit kleinen Matten

Eine Langbank wird auf den Kopf gedreht und mit der eigentlichen Sitzfläche auf runden Holzstangen platziert. Vor und hinter dem wackeligen Aufbau wird eine kleine Matte hingelegt, um ein Wegrollen der Langbank zu verhindern und um den Auf- und Abstieg besser abzusichern.

Hinweis: 5-7 Holzstäbe reichen aus, um die umgedrehte Langbank zu halten.

Materialbedarf	
1x Langbank	2x kleine Matte
13x Holzstäbe	



Holzparcours Hindernis



Großgeräteaufbauten

Holzparcours Hindernis

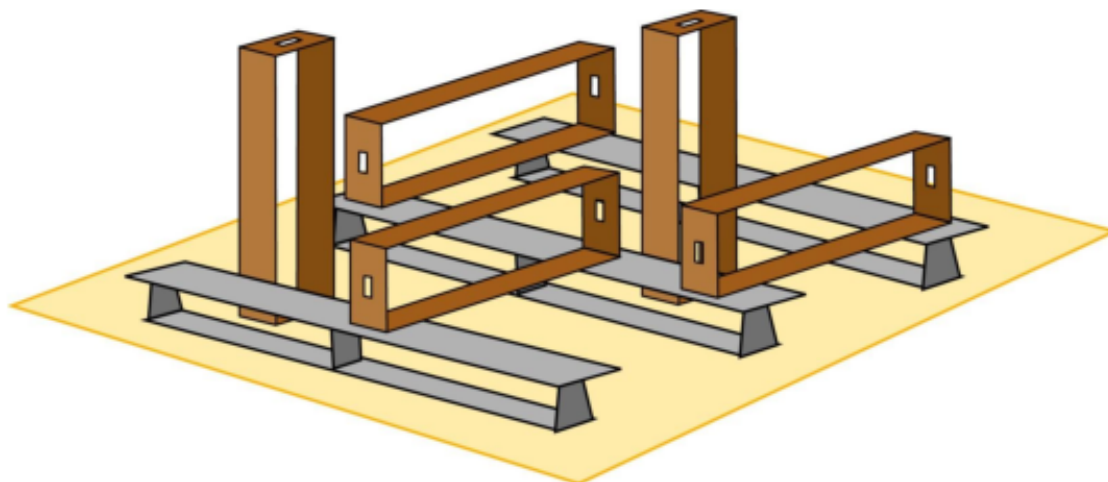
Drei Langbänke werden parallel zueinander aufgestellt. Fünf Mittlere-Module eines großen Kastens werden entweder waagrecht mit den äußeren Kanten auf zwei Bänke gelegt oder Senkrecht zwischen die Bänke gestellt. Die Kasten-Module können als Hindernisse umlaufen werden, durch diese hindurch gekrabbelt werden oder über diese hinübergeklettert werden.

Hinweis: Die Kasten-Module sollten festgebunden werden, damit diese nicht umfallen können.

Materialbedarf

3x Langbank

5x Mittleres-Modul eines Großen Kastens



Rutsche

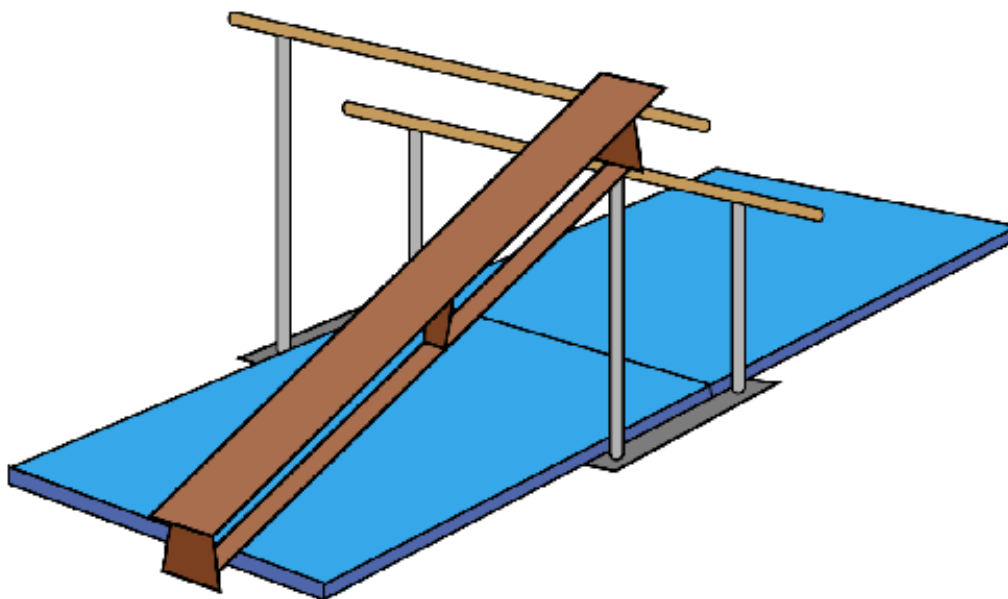


Großgeräteaufbauten

Rutsche

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 am Rand 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	



Mattentunnel mit Langbänken



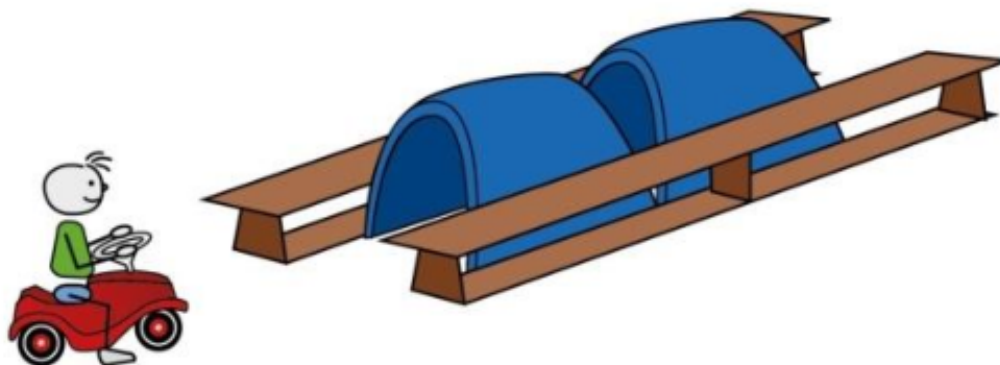
Großgeräteaufbauten

Mattentunnel mit Langbänken

Zwei kleine Matten werden zwischen zwei Langbänken eingeklemmt, sodass diese zusammen einen Tunnel ergeben. Der Tunnel kann durchkrabbelt, durchrobbt oder durchfahren werden.

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

Materialbedarf	
2x Kleine Tummatte	2x Langbank



Klettern und Sortieren

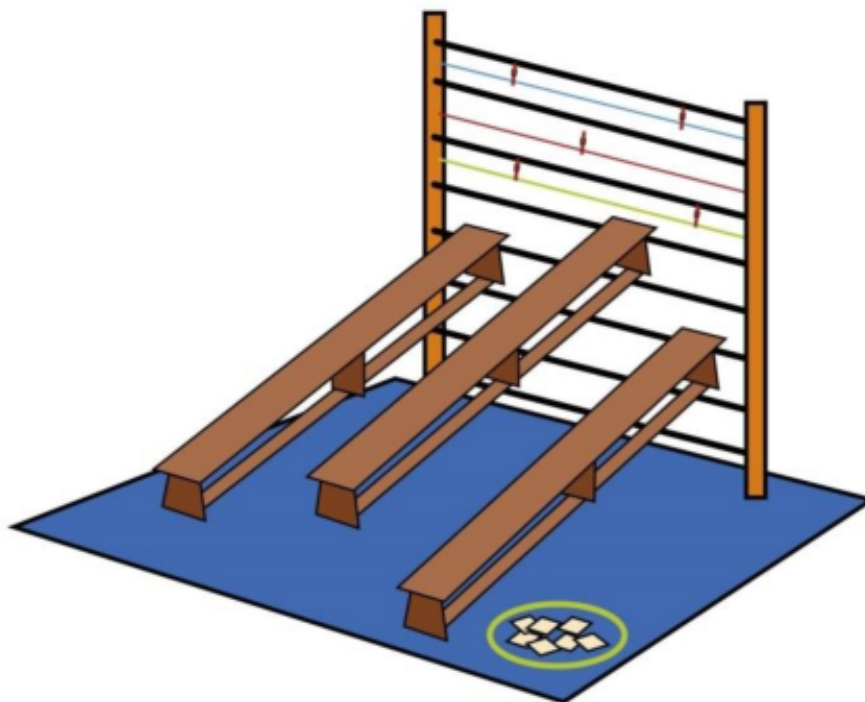


Großgeräteaufbauten

Klettern und Sortieren

Drei Bänke werden in einer Sprossenwand eingehängt und mit kleinen Matten abgesichert. Jede Bank befindet sich dabei auf einer anderen Höhe. (Optionale Benutzung mit einem Kartenspiel. Karten werden auf dem Boden platziert und müssen dann am Ende der dafür richtigen Bank sortiert hingehangen werden. Dafür wird eine Leine mit Klammern in die Sprossenwand gehangen.)

Materialbedarf	
3x Langbank	1x Sprossenwand
1x Kartenspiel	



Steg



Großgeräteaufbauten

Steg

Zwei Bänke werden auf einen kleinen Kasten gelegt und bilden auf diese Art eine Brücke, über welche Kinder drüber Krabbeln, balancieren oder laufen können. Der gesamte Aufbau wird mit kleinen Matten abgesichert.

Materialbedarf	
1x kleiner Kasten	2x Langbank
So viele kleine Matten wie benötigt	



Hindernislauf

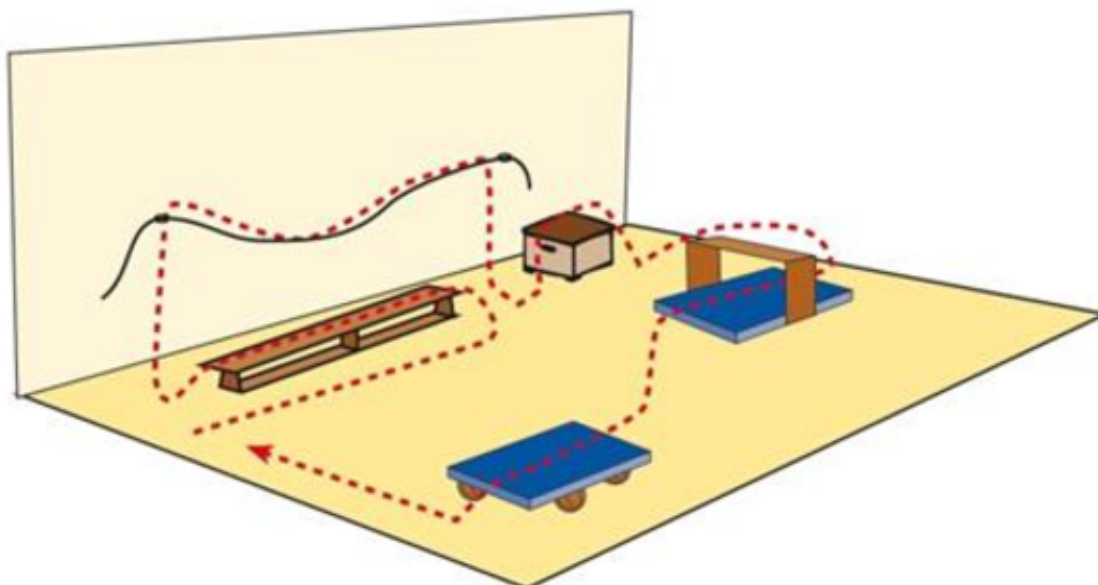


Großgeräteaufbauten

Hindernislauf

Kleine Stationen in einem Kreislauf mit verschiedenen Schwierigkeiten. Das Balancieren und Überwinden der Hindernisse erfordert dabei besonderes Geschick. Unter eine kleine Turnmatte werden 5 Medizinbälle gelegt und eine weitere kleine Turnmatte wird durch ein mittleres Modul eines großen Kastens geschoben, sodass sich ein kleiner Tunnel ergibt. Diese Stationen können hintereinander überwunden werden.

Materialbedarf	
2x Kleine Turnmatte	1x Langbank
1x Mittleres-Modul eines großen Kastens	1x kleiner Kasten
5x Medizinball	



Große Rampe

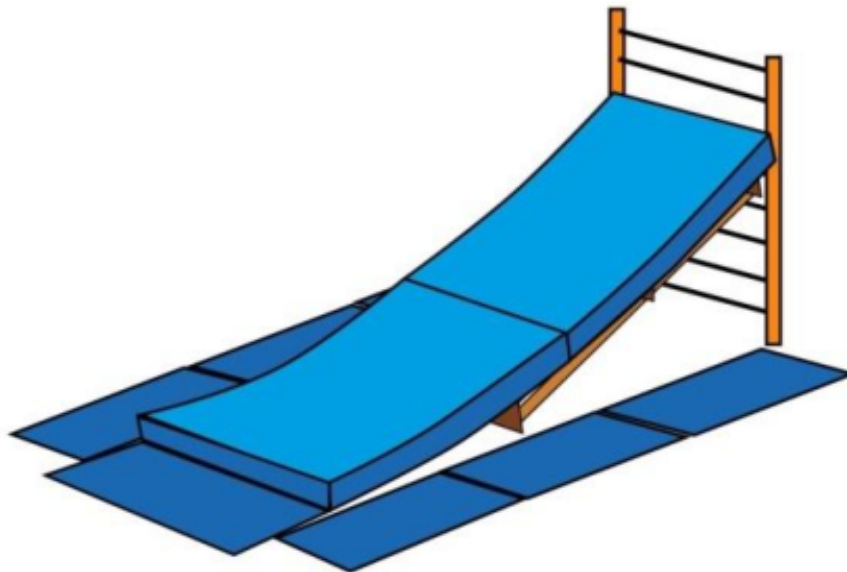


Großgeräteaufbauten

Große Rampe

Drei Langbänke werden auf der gleichen Höhe in eine Sprossenwand eingehängt. Auf diese Langbänke werden hintereinander zwei Weichbodenmatten gelegt, sodass die obere Matte die Sprossenwand berührt und die untere Matte ein gutes Stück auf dem Boden liegt. Um das Gerüst wird mit kleinen Matten ausgelegt. Die Rampe kann sowohl als Berg zum Heraufklettern genutzt werden, als auch als große Rutsche zum Herunterrutschen.

Materialbedarf	
1x Sprossenwand	2x Große Weichbodenmatte
3x Langbank	7x Kleine Turnmatte



Trampolinsprung mit Rampe

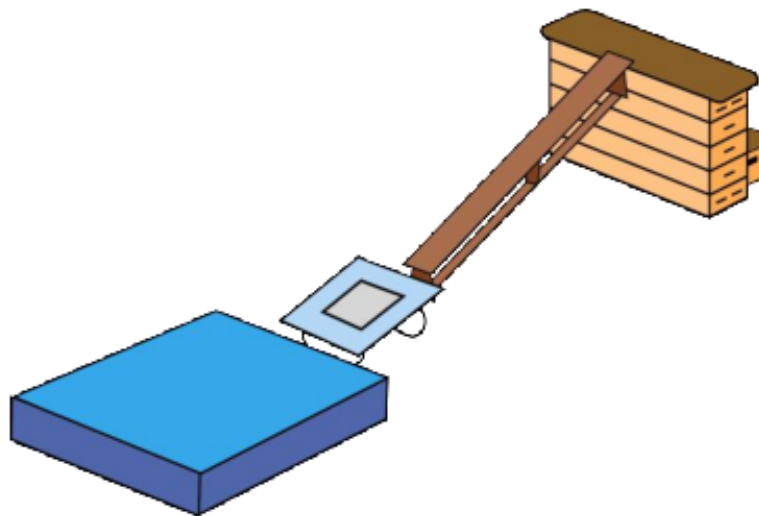


Großgeräteaufbauten

Trampolinsprung mit Rampe

Eine Weichbodenmatte wird auf den Boden gelegt und dahinter ein kleines Trampolin gestellt. Hinter dem Trampolin wird eine Rampe aus einer Langbank und einem großen Kasten gebaut. Dafür wird eine Seite der Langbank mit dem Ende auf das Kopfteil des Kastens aufgelegt. Hinter den großen Kasten wird noch ein kleiner Kasten gestellt. Das Trampolin zeigt von der Lang-Bank weg. Zuerst wird der große Kasten mittels des kleinen Kastens erklimmt und nachdem über die Langbank balanciert wurde gelangt man mit einem Sprung auf das Trampolin auf die Weichbodenmatte.

Materialbedarf	
1x Weichbodenmatte	1x Großer Kasten
1x Kleiner Kasten	1x Langbank
1x Kleines Trampolin	



Kletter-Rampe

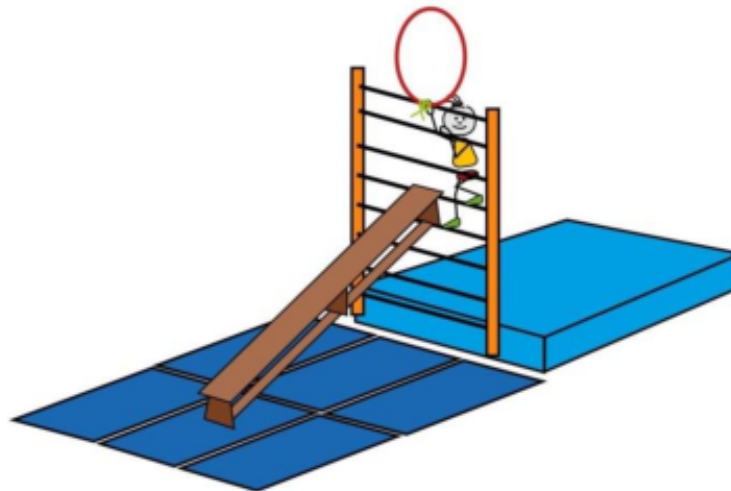


Großgeräteaufbauten

Kletter-Rampe

Eine Sprossenwand wird ausgeklappt. In diese wird eine Langbank eingehängt. Hinter die Sprossenwand wird eine Weichbodenmatte gelegt. Vor der Sprossenwand wird mit sechs kleinen Matten ein Rechteck ausgelegt. Die Rampe kann als Aufstieg genutzt werden und nach der Sprossenwand kann auf die weichbodenmatte ein Niedersprung gemacht werden oder das ganze wird andersherum abgegangen und die Sprossenwand wird hochgeklettert und die Langbank wird als Rutsche genutzt.

Materialbedarf	
6x Kleine Turnmatte	1x Sprossenwand
1x Langbank	1x Weichbodenmatte
1x Reifen	



Die große Brücke



Großgeräteaufbauten

Die große Brücke

Zwei große Kästen bestehend aus drei Modulen werden parallel zueinander aufgestellt. Drei Langbänke werden mit den Enden auf die beiden Kästen aufgelegt, sodass diese eine große Fläche ergeben, ohne kleine Lücken dazwischen. Auf die Langbänke werden längs zwei kleine Turmmatten gelegt. Vor den ersten Kasten wird eine weitere Langbank gestellt, welche mit dem einen Ende auf dem Kasten aufliegt und mit dem anderen Ende auf dem Boden steht. Hinter dem zweiten Kasten wird ein kleiner Kasten gestellt. Unter allen Bänken wird der Aufbau mit kleinen Turmmatten unterlegt, um den Aufbau abzusichern. Die Brücke kann vielseitig verwendet werden, als Plateau um alles zu überblicken, als Übergang zur Langbank um dort hinunter zu rutschen oder als Tunnel unter dem man her laufen kann.

Materialbedarf	
2x Großer Kasten	4x Langbank
1x Kleiner Kasten	10x Kleine Turmmatte



Balance-Akt kl. Kästen



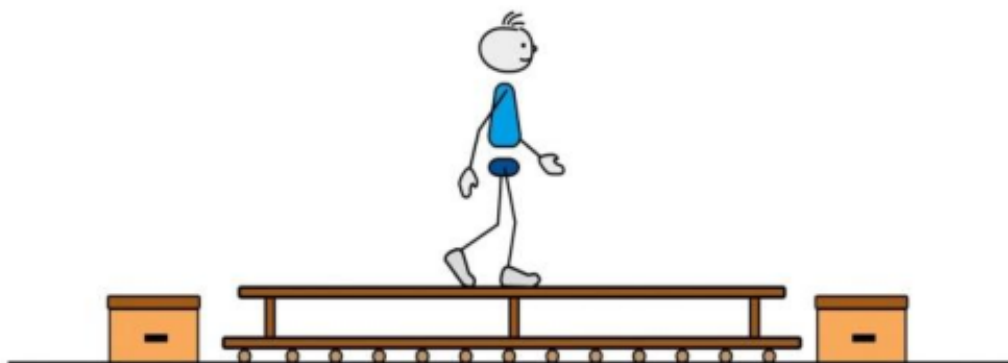
Großgeräteaufbauten

Balance-Akt mit kleinen Kästen

Eine umgedrehte Langbank wird auf Holzstäbe gelegt. Vor und hinter dem wackeligen Aufbau wird ein kleiner Kasten hingestellt, um ein Wegrollen der Bänke zu verhindern. Der Weg von dem einen zum anderen Kasten mit oder ohne Hilfestellung ist zu meistern.

Hinweis: 5-7 Holzstäbe reichen aus, um die umgedrehte Langbank zu halten.

Materialbedarf	
2x kleiner Kasten	1x Langbank
13x Holzstäbe	



Langbankbrücke

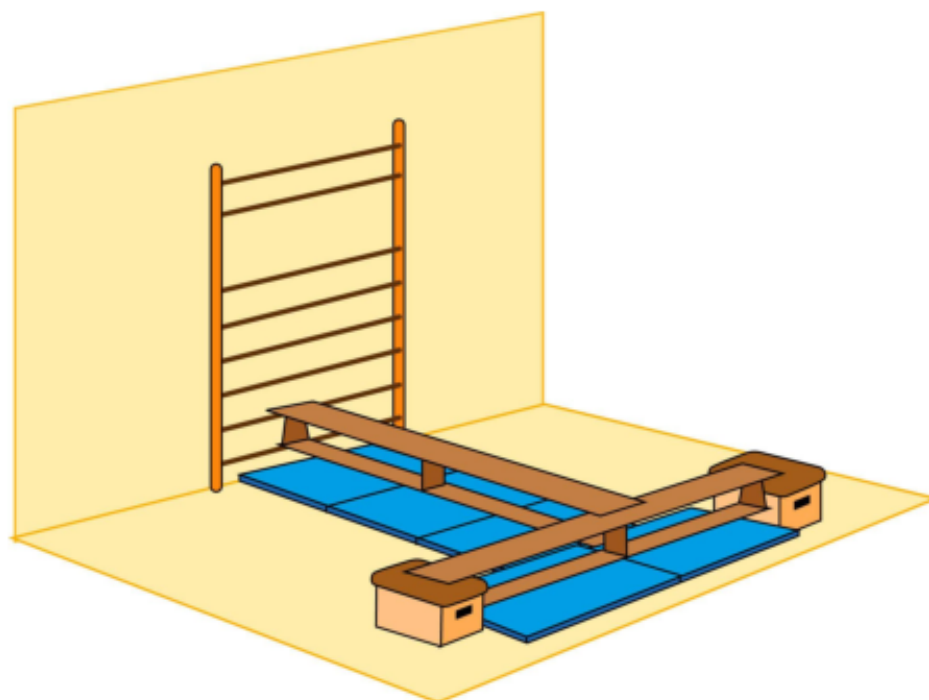


Großgeräteaufbauten

Langbankbrücke

Zwei kleine Kästen werden parallel zueinander aufgestellt und die Enden von einer Langbank werden auf jeweils einen Kasten aufgelegt. In der Mitte der Langbank wird das Ende einer weiteren Langbank aufgelegt, wobei die andere Seite auf gleicher Höhe in die Sprossenwand eingehängt wird. Die Langbänke bieten einen guten Weg, um auf diesem zu Balancieren oder herum zu krabbeln.

Materialbedarf	
2x Kleiner Kasten	2x Langbank
1x Sprossenwand	



Langbankpyramide

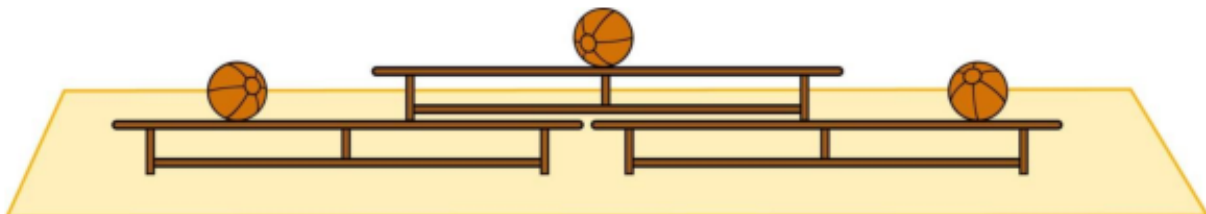


Großgeräteaufbauten

Langbankpyramide

Zwei Langbänke werden hintereinander aufgestellt. Eine dritte Langbank wird auf die beiden anderen Langbänke aufgestellt. Auf jede Langbank wird ein Medizinball gelegt. Das Hindernis kann auf jegliche Art überquert werden.

Materialbedarf	
3x Langbank	3x Medizinball



Wippe

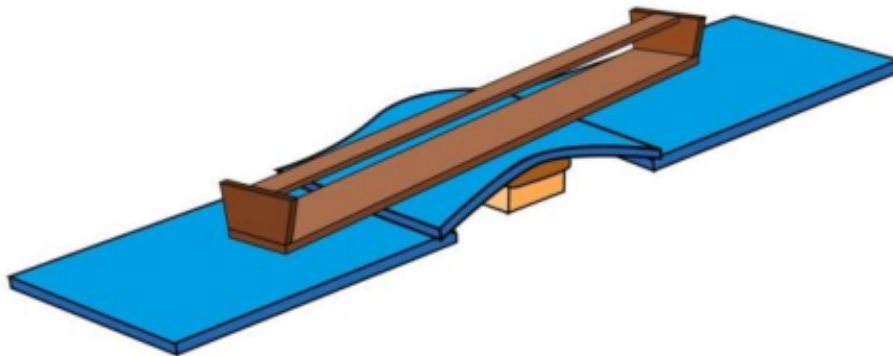


Großgeräteaufbauten

Wippe

Das Kopfteil eines großen Kastens wird auf den Boden gestellt. Über dieses wird eine kleine matte gelegt, sodass sich diese in der Mitte biegt. Vor und hinter die kleine Matte wird je eine weitere kleine Matte gelegt. Auf die Mittlere Matte wird eine Langbank auf den Kopf gedreht draufgelegt. Beim Balancieren über die Langbank sollte darauf geachtet werden, wenn die Langbank auf die andere Seite kippt seine Position nicht zu verlieren und nach dem Kippen weiter zu balancieren.

Materialbedarf	
1x Langbank	1x End-Modul eines großen Kastens
3x Kleine Turnmatte	



Balancieren und Rutschen

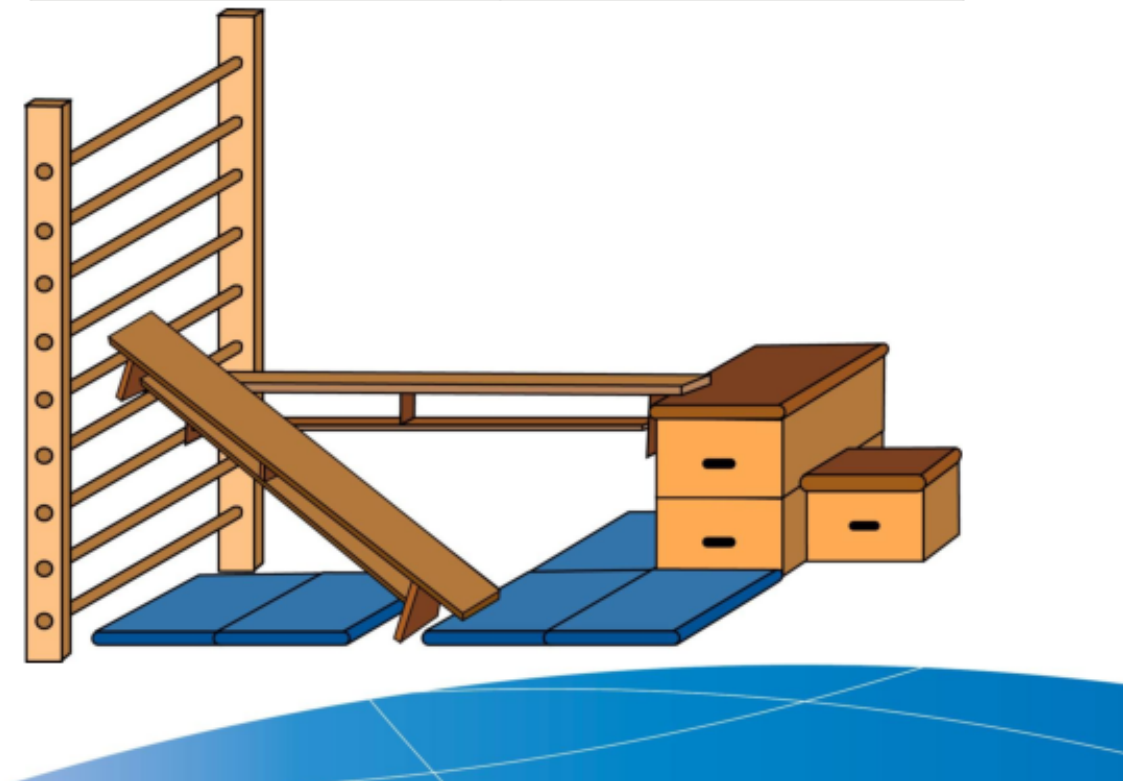


Großgeräteaufbauten

Balancieren und Rutschen

Ein großer Kasten, bestehend aus zwei Modulen, wird parallel zu einer Sprossenwand aufgestellt. In der Mitte der Sprossenwand werden zwei Langbänke eingehängt, die eine auf der Höhe des Kastens, die andere zwei bis drei Sprossen darüber. Die rechte Langbank wird mit dem zweiten Ende auf das Ende des Kastens aufgelegt. Das andere Ende der linken Langbank wird auf den Boden aufgelegt. Vor den großen Kasten wird ein kleiner Kasten gestellt, sodass dieser als Aufstieg dient. Der Aufbau wird mit kleinen Turmmatten unterlegt und abgesichert.

Materialbedarf	
1x Sprossenwand	2x Langbank
4x Kleine Turmmatte	1x Großer Kasten
1x Kleiner Kasten	



Hochplateau

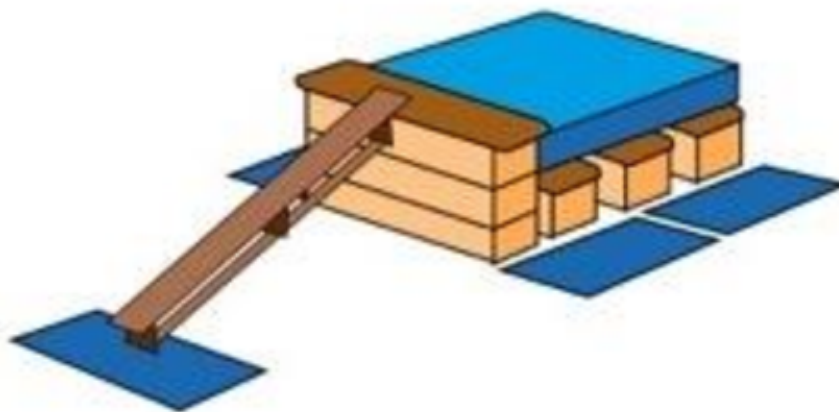


Großgeräteaufbauten

Hochplateau

Eine Langbank wird als Aufstieg mit einer Seite auf einen großen Kasten gelegt und auf der anderen Seite mit einer kleinen Matte abgesichert. Hinter dem großen Kasten befinden sich zwei Mal je drei kleine Kästen die eng aneinander stehen, um ein Fundament für eine Weichbodenmatte zu bilden, welche auf diesen aufliegt. Um den Aufbau werden kleine Matten gelegt. Die Langbank kann sowohl als Rampe als auch als Rutsche genutzt werden und auf der Weichbodenmatte kann gehüpft oder entspannt werden.

Materialbedarf	
6x kleiner Kasten	1x Weichbodenmatte
1x großer Kasten	1x Langbank
5x kleine Matte	



Balanceparcours

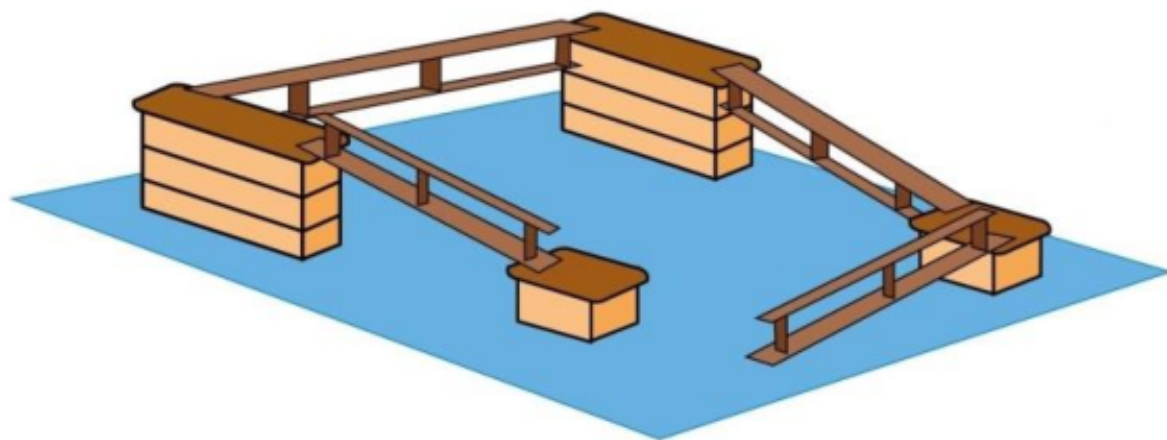


Großgeräteaufbauten

Balanceparcours

Bei diesem Balanceparcours werden mehrere kleine und große Kästen durch Bänke verbunden, welche wie Brücken auf die Kästen aufgelegt werden. Dabei kann variiert werden, ob die Bänke normal oder umgedreht aufgelegt werden. Der gesamte Bereich sollte mit kleinen Matten abgesichert werden. Über die Bänke kann nach eigenem Ermessen gekrabbelt oder balanciert werden.

Materialbedarf	
2x großer Kasten	4x Langbank
2x kleiner Kasten	



Langbank Rampe

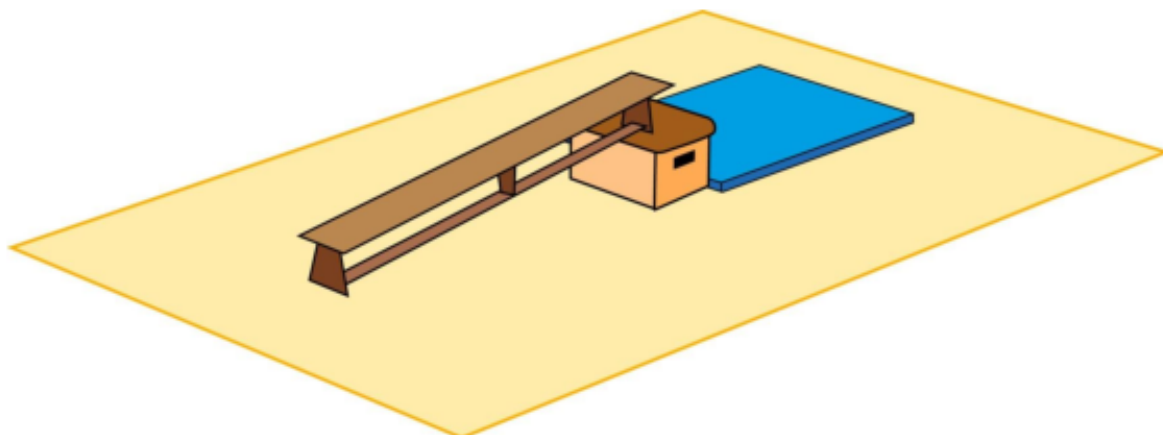


Großgeräteaufbauten

Langbank Rampe

Ein kleiner Kasten wird aufgestellt. Vor den Kasten wird eine kleine Turnmatte gelegt. Auf den Kasten wird das Ende einer Langbank mit dem Standfuß aufgestellt, das andere Ende steht auf dem Boden. Die Langbank kann hinauf gegangen, gekrabbelt oder ähnlich erklimmt werden und am Ende mit einem Niedersprung abgestiegen werden.

Materialbedarf	
1x Kleine Turnmatte	1x Kleiner Kasten
1x Langbank	



Kleine Rutsche

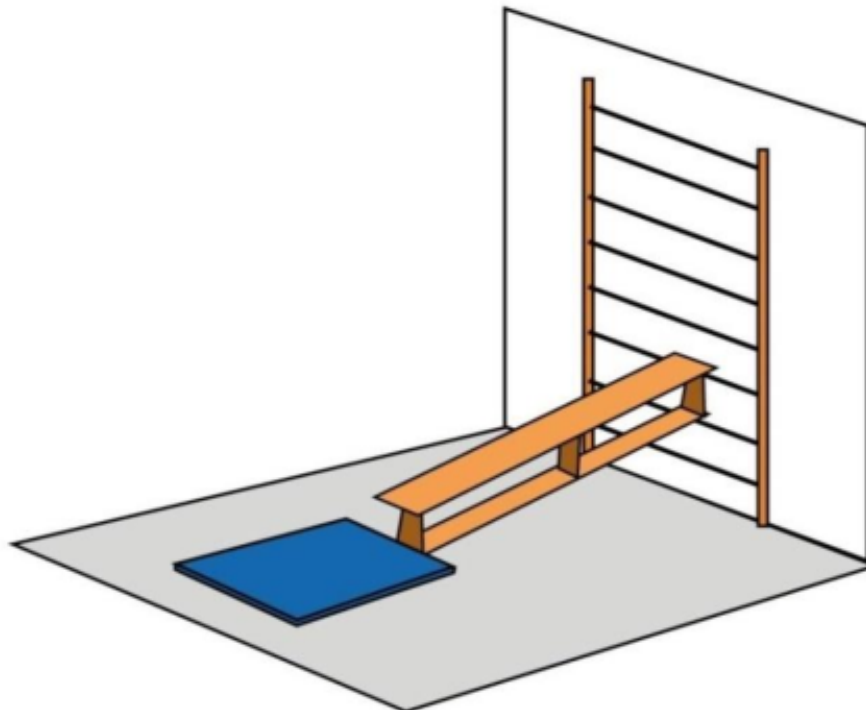


Großgeräteaufbauten

Kleine Rutsche

Die Langbank wird eingehängt in die Sprossenwand, sodass die Bank einen leicht schrägen Aufstieg bildet. Vor der Bank wird eine kleine Matte platziert. Seitlich aufsteigen möglich und runterrutschen oder als schiefe Ebene andersherum zu nutzen.

Materialbedarf	
1x Sprossenwand	1x Langbank
1x kleine Matte	



Sprung vom Wackelsteg



Großgeräteaufbauten

Sprung vom Wackelsteg

Auf einen kleinen Kasten wird eine umgedrehte Langbank aufgelegt. Die andere Seite der Langbank wird in der Luft hängend, von zwei Tauen festgehalten. Hinweis: die Ringe, die sich an den Tauen normalerweise befinden, werden abgemacht und so können die beiden Lederschlingen miteinander verbunden werden. Darunter wird eine Weichbodenmatte platziert. Vor und hinter den kleinen Kasten sowie hinter der Weichbodenmatte, wird jeweils eine kleine Matte ausgelegt. Die Kinder balancieren über die sich bewegende Langbank und springen auf die Weichbodenmatte. Hierbei ist die Neigung der Langbank frei wählbar, jedoch sollte immer ein sicheres Balancieren gewährleistet sein.

Materialbedarf	
1x Kleiner Kasten	1x Weichbodenmatte
1x Langbank	3x Kleine Matte
2x Tau	

