

Redskap

2 st bollar med bjällra i

Perfekt för deltagare med synnedläggelse. Kan användas i lek, på stationer, i rörlighetsträning (att sträcka sig efter), styrketräning mm.



2 st bollar i elastisk lina

Att hänga upp i ett handbollsmål, ett räck, en bom eller ringar. Gör att bollen inte flyger iväg när en deltagare tappar den.



1 st Omnikin boll

Blåses upp med ballongpump, madrasspump eller bollpump. Den ska fyllas så att gummiblåsan fyller upp hela "tygskalet". Bollen är ungefär som en badboll så den flyger och studsar långsammare än många andra bollar. (Pump ingår inte.)



2 st avlånga balansbollar (jordnörsbollar)

Använd som en vanlig pilatesboll för balansträning eller styrka. Eller som stöd under magen eller benen i olika övningar. Bäst balans får du om du sitter gränsle på den. Finns att köpa i fler storlekar. (Pump ingår inte.)



Filmer i rörelsebanken:

Boll-i-bana

<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken/paragymnastik/repetitiva/>

Pilatespromenad

<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken/paragymnastik/stationara-positioner/>

Sjögång

<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken/paragymnastik/landningar/>

2 st rullbrädor

Två olika storlekar varav en har en mjukare yta. Används för att sitta eller ligga på och dra sig fram på olika sätt. Antingen med händerna på golvet, i ett hopprep fäst i en ribbstol, eller så kan en tränare dra gymnasten som håller i repet.



Filmer i rörelsebanken:

Repet

Ålen

<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken/paragymnastik/repetitiva/>

Ivägskjutet

<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken/paragymnastik/stationara-positioner/>

2 st gungor

En barnstorlek och en ungdom/vuxen. Fästes i ringar som finns i vanliga gymnastikhallar. De svarta repen har små öglor så att gungan kan justeras för både liggande och sittande position. Beroende på deltagarens muskelstyrka i olika delar av kroppen kan man gunga på mage eller på rygg.



8 st pushpuckar/träningspuckar

Inklusive laddare och förvaringspåse. Behöver laddas innan de används och en app till telefonen behöver laddas ner. Appen heter PUSH 2.0 och där kan man ställa in olika träningsprogram för olika aktiviteter.

Puckarna lyser på olika sätt och uppgiften är att nudda dem så de släcks. De kan användas till allt ifrån lekar, styrketräning, rörelseträning och hinderbanor.

Introduktionsfilm om hur puckarna fungerar:

<https://www.youtube.com/watch?v=72FybTfVGss>

