



Redskaber - Valby IF

Redskabspakke i Prøvehallen 2018, Valby IF



Oversigt over redskabspakke i Prøvehallen, Valby IF

Vi har i dette opslag samlet et overblik over alle de springredskaber der er til rådighed i Prøvehallen i Valby.

Alle redskaber der tilhører Valby IF er mærket "VIF".

Der foreligger en aftale med Valby skole om at de kan benytte redskaberne i deres idrætsundervisning mod at de selvfulgelig behandler og anvender disse forsvarligt. Ligeledes at skolen efter anvendelse rydder op og sætter redskaberne tilbage på plads som anvist, således at redskaberne:

- ikke forstyrre andre idrætsgrene,
- ikke indbyder til at man kravler på redskaberne,
- står sikkerhedsmæssigt forsvarligt.

Hvis Prøvehallen udlånes til andre idrætsgrene eller andet formål, må redskaberne ikke benyttes eller fjernes fra hallen. Hvis dette sker kan Valby IF fremsende et erstatningskrav på ødelagte eller fjernede springredskaber.

Skolens ejer følgende redskaber:
1 træplint, 1 hest, 4X springbræt, 2x lange rullemåtter, $\frac{3}{4}$ nedspringsmåtte, 2x bænke.

Oversigt over VIFs redskaber i hallen:

- 1 x Pegasus
- 2 x Springbræt
- 1 x Træplint
- 2 x Skumplint
- 2 x Køleskab/saltplint
- 2 x Rullemåtter
- 1 x Flikflak træner/ost
- 1 x Cylinder
- 1 x Springbord (5 felter)
- 4 x Tilløbskile
- 4 x Trampolin
- 1 x Kilemåtte
- 1 x Nedspringsmåtte
- 2 x Bævermåtter
- 1 x Softmåtte
- 2 x Fiberbane
- 2 x PE måtter
- 8 x MD banemåtter



VIF redskaber i redskabsrummet ved idrætshal :

- 1 x Airtrack Pro
- 1 x Airtrack Pro
- 1 x Airtrack Pro
- 1 x Airkile
- 1 Kasse med motor m.m. (30x20x15 cm.)
- 1 Motor til det store airtrack
- 2 Sammenrullede betræk til fiberbane.

Disse redskaber er placeret således at de ikke forhindrer skydedøren, til det aflåste redskabsrum, i at åbne.

Depotrummet på 1. sal, Prøvehallen:

I depotrummet står det pt. 3 trampoliner som vi er ved at finde et andet sted til - evt. som velgørehed. Disse fjernes i foråret 2018 af VIF. Ligeledes er der måtter/indmad fra 2 fiberbaner som er fjernet fra idrætshallen. Disse skal dog kunne anvendes til weekend-træninger, derfor er der behov for at de kan stå i depotrummet.

Derudover har VIF i depotrummet:

- 1 x dobbelt skab, VIF
- 1 x opbevaringskasse på hjul, VIF
- 10 x Stepbræt
- 2 x rullebræt
- 3 x 15 hulla-hop-ringe

Oversigt og mærkning af VIF springredskaber Prøvehallen, Valby 2018



Børnetrampolin Model PE - 1 stk. (T2)

Børnetrampolin Model PE er specielt udviklet til børn og designet med en ekstra lang dug, for at tilgodese den lave forkant og dermed lave indspringshøjde. Der er ofte være stor forskel på børnenes højde, hvilket kan gøre det vanskeligt at anvende en almindelig trampolin, fordi nogle børn måske er for små til at kunne springe op i den. Den lange dug bevirker, at alle børn kan sætte af i den, uanset, hvor høje de er. Trampolinen giver en god indlæring i trampolinspring



Pelany Børnetrampolin - 1 stk. (T3)

Trampolinen har et lavt indspring og med rektangulær Pelany 2-string dug. Pelany børnetrampolinen kan bruges på flere måder. Den kan bruges som ordinær skråstillet trampolin og som lille "stortrampolin", da benene på trampolinen let kan afmonteres. Det betyder, at den kan bruges som en mini-stortrampolin, hvor den f.eks ligger på kanten af 2 stk. nedspringsmætter. Der er kantpude, skridsikre trampolinfødder og transporthjul på denne.



MD Sport trampolin - 1 stk. (T1)

Trampolinen kan indstilles således at den kan anvendes til større juniorbørn og unge.



Trampolinen til børn og juniorer - PE - 1 stk. (T4)

Mini trampolinen passer til de fleste. Trampolinen er multi-justerbar og kan indstilles både for og bag. Den kan således indstilles fra vandret til meget stejl.



Bumper - 1 stk. (B1)

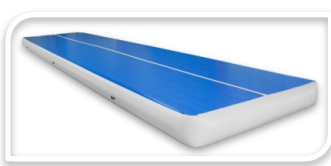
Sikker skumafskærmning som er trampolinenes "kofanger". Skulle det ske, at et spring går galt og der landes tæt på trampolinen, så vil en Bumper kunne aftage slaget og samtidig styre gymnasten ind på nedspringsmatten igen.



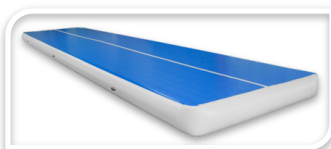
Springbræt - 21 cm. - 1 stk. (Springbræt 1)
Gymnova springbræt.



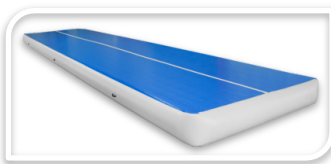
Børnespringbræt - 1 stk. (Springbræt 2)
Springbræt med 3 stk. stålfjedre og skridsikker topfilt.



Airtrack Pro - 2.8x15m - 1 stk. (AirPro 1)
Airtrack Pro fra Airtrack Factory. Lydløs luftsprungbane med plan spring-overflade DWF dug. Velcro i begge ender. Kan anvendes uden konstant lufttilførsel.
Højde: 30 cm.



Airtrack Pro - 2.8x9m - 1 stk. (AirPro 2)
Airtrack Pro fra Airtrack Factory. Lydløs luftsprungbane med plan spring-overflade DWF dug. Velcro i begge ender. Kan anvendes uden konstant lufttilførsel.
Højde: 30 cm.



Airtrack Pro - 2.8x6m - 1 stk. (AirPro 3)
Airtrack Pro fra Airtrack Factory. Lydløs luftsprungbane med plan spring-overflade DWF dug. Velcro i begge ender. Kan anvendes uden konstant lufttilførsel.
Højde: 30 cm.



Team-Track Stor kile - 3x5m - 1 stk. (Airkile 1)
Den er et perfekt redskab hvis man ønsker en hurtig og nem opbygning af skrå opstillinger eller skrå afsætsfelter. Kilen er genial til forøvelser til flik-flak, baglæns salto eller kraftspring. Kilen giver et fjedrende og skånsomt afsæt, og gør det lettere at komme rundt i et spring. Kilens høje kanter bevirker, at modtageren kan stå i oprejst stilling. Kilen anvendes uden konstant lufttilførsel.
Højde: 15/50 cm.



Bævermåtte 2x2 m - 2 stk. (BV 1 og 2)

Bævermåtte med nylonbetræk. 4 stk. kraftige bærehåndtag. Skridsikker bund. Slidstærk bævernylon. Denne er ideel til børn og genial til indøvelse af nye spring. Børn kan anvende den som en stor pude at lande i, men juniorer og voksne bør kun anvende den, hvor den ligger ovenpå enten en springbane eller en nedspringsmåtte.
Højde: 30 cm.



Softmåtte L300 - 2x3m - 1 stk. (SM 1)

Denne er ideel til børn og genial til indøvelse af nye spring. Softtop er blød at lande i, i forhold til en almindelig nedspringsmåtte. Den giver fornemmelsen af at lande i en springgrav. Softmatten er opbygget af 3 lag skum af forskellig hårdhed. Toplaget er en 15 cm. tyk rivefast softskum. 10 stk. kraftige bærehåndtag.
Højde: 30 cm.



Nedspringsmåtte m. støddæmperplade 2x4m - 1 stk (Nedsp1)

Denne nedspringsmåtte er opbygget med henblik på at skåne gymnasten i landingen efter høje spring. Nedspringsmåtte fra PE-Redskaber har håndtag på alle sider, og er let at håndtere. Velcrobåndet gør at matten kan anvendes til at sætte andre redskaber, som f.eks. springbaner, sammen med nedspringsmatten.
Højde: 30 cm.



Nedspringskile, Stor PE - 2x4m - 1 stk. (Kile 5.1 og 5.2)

Nedspringskilen kan benyttes til alle mulige opstillinger. Nedspringskilen giver masser af muligheder for at opbygge spændende og udfordrende opstillinger. Kan anvendes som tilløbsbane.



PE felter - Nedspringsmåtte, 2x4m - 2 stk (PE 1 og 2)

Nedspringsmatten har ingen fast overflade i modsætning til en standard nedspringsmåtte, hvilket gør den blød og behagelig for børn at lande på. PE Felterne er tyndere end en normal nedspringsmåtte. Disse kan sammensættes med velcro.



Fiberbane 3 stk. i hallen og 2 stk. usamlet i depot. (FB 1-4)

3x2 m, samlet bane 15 meter.
Denne springbane henvender sig til primært til junior / senior gymnaster, med henblik på de større spring. Måden hvorpå glasfiberrør, stålbund samt filt- og skum-topmåtte er sat sammen på, giver tilsammen et troværdigt og sikkert afsæt, hver gang der springes.



MD- bane, 8 felter, (MD 1-8)
Tilløbsbane med filt på bagsiden.



Rullemåtte - 1x3m – 1stk. (Rulle 1)



Rullemåtte - 1x4m - 1stk. (Rulle 2)



Kilemåtte, PE stor - 2.5x1.5m - 1 stk. (Kile 3)
Kilemåttten er perfekt til børn og til at bygge med. Kilemåttten giver mulighed for opbygning af skrå opstillinger, men kan f.eks. også anvendes som saltoplint, hvis den foldes sammen.
Højde 50/4 cm.



Kilemåtte, PE lille - 2x1m - 1 stk. (Kile 2)
Kilemåttten er perfekt til børn og til at bygge med. Kilemåttten giver mulighed for opbygning af skrå opstillinger, men kan f.eks. også anvendes som saltoplint, hvis den foldes sammen.
Højde 40/4 cm.



Blød tilløbs kile, PE - 1.5x1m- 1 stk. (Kile 4)
Tynd tilløbskile.



Fast tilløbs kile, PE - 1.5x1m- 1 stk. (Kile 2)
Tynd tilløbskile.



3 delt skumplint - 2 stk. - (P1.1, 1.2, 1.3 og P2.1, 2.2, 2.3)
Den 3-delte skumplint kan skilles ad i 3 dele og anvendes til forskellige små opstillinger, hvor man kan indøve afsæt, vejrmøller, araberspring etc. Skumplinten kan også anvendes som byggeklodser sammen med andre redskaber.



5 delt træplint - 1 stk. - (TP1.1, 1.2, 1.3, 1.4 og bund 1.5)
Plinten kan anvendes til forskellige små opstillinger, hvor man kan indøve afsæt, vejrmøller, araberspring etc. Ligesom den kan anvendes som springbord.



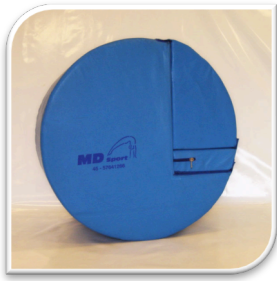
Saltoplint/køleskab - 2 stk. - (Køl1 og Køl2)
Den store saltoplint 70x90x130 cm er ideel til børn og uøvede gymnaster ved indøvelse af f.eks. salto, overslag, m.v. Den kan anvendes sammen med både trampoliner og springbaner. Den kan hurtigt via velcro kobles sammen med andre redskaber som f.eks. rullecylinder og en nye rutsjebane er klar.



Springbord med ekstra modul, 130x90cm - 1 stk. (S1.1-1.5)
Dette springbord kan anvendes på utallige måder og skilles ad i 5 dele. Toppen er beklædt med kunstlæder. Meget formstabil og solid. Kan bruges af både børnegymnaster og dygtige springere.
Mål: (Bemærk billedet er uden ekstra modul)
Top L130xB90xH40 cm.
Mellem L130xB90xH70cm. (saltoplint)
Bund L130xB90xH20 cm.
2x ekstra modul L130xB90xH10 cm.



Lille rullecylinder, der kan deles i to - 1 stk. (C 1, C2)
Den lille rullecylinder stimulerer til korrekt indøvelse af teknikker. Den kan ligeledes anvendes i mange andre springopstillinger. Rullecylinderen kan f.eks. deles i to og anvendes som vippebrætter til mindre børn, for at styrke deres motorik og balance. Den kan også anvendes som en sikkerhedspude mellem en nedspringsmatte og en minitrampolin.



Flik-Flak træner (Ost) - 1 stk. (Ost 1 og 2)

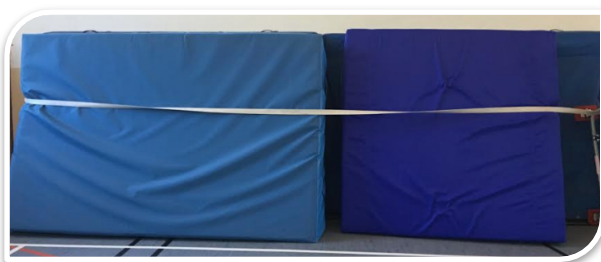
Flik-flak træner er velegnet til indlæring af flik-flak og i omvendt position til forlæns rulle.



Pegasus - hest - 1 stk. (Hest 1)

Opstilling af redskaberne i hallen

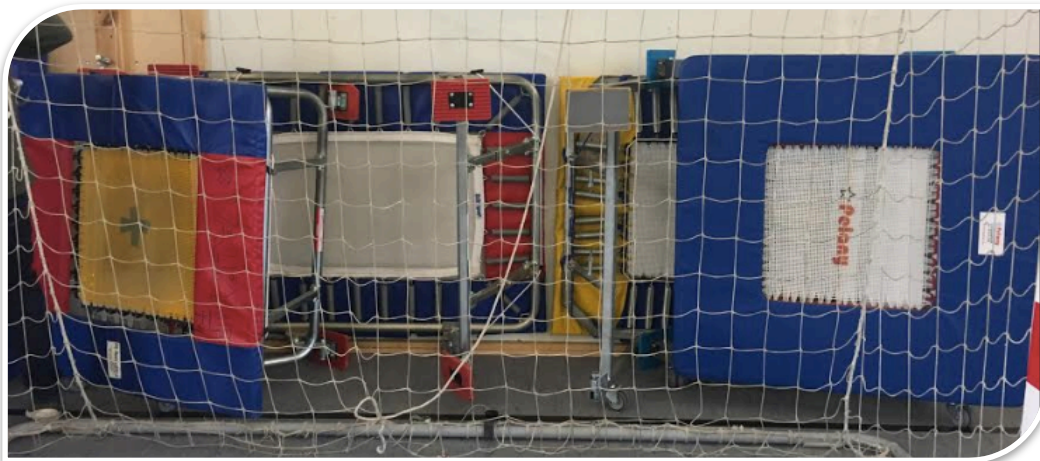
Redskaberne bør opstilles som anvist på billederne. Dette både af sikkerhedsmæssige årsager og for ikke at genere andre idrætsgrene. Sørg altid for at redskaberne er bag den hvide baglinje, at måtterne er spændt fast og at springbrættene ikke ligger og flyder. Trampolinerne skal altid være kørt ind bag målet - vær opmærksom på at "benene" på trampolinerne ikke stikker ud i målet. Skum redskaberne stables højt og samlet som anvist, således at de ikke indbyder til at man skal kravle på dem. Ingen børn bør kravle på redskaberne eller måtterne.



Fibermåtterne bør stå med "den sorte side" ind mod væggen og disse skal stå inderst. Derefter placeret Softmåtten med den bløde side ind mod fibermåtterne, og ved siden af bævermåtterne. Måtterne skal Altid spændes fast. Ved brug af måtterne, bør de måtter der står tilbage op af væggen spændes fast.



Måtterne på sidevæggene bør altid spændes fast. De måtter der ikke anvendes i undervisningen bør spændes fast mens der undervises.



Trampolinerne bør altid stå bag målet, således at de ikke kan vælte. De stilles således at benene ikke går ind i målet.

Opstilling af redskaber i redskabsrummet

Redskaberne i redskabsrummet består primært af Airmåtter med tilbehør. De tre Airtrack Pro samt Air-kilen bør stilles således døren til skolens aflåste redskabsrum kan gå op. Motorkasse m.m. stilles ovenpå Air-tracks.

Der bør ikke stilles andre redskaber foran disse. Alle Air-redskaberne bør være på en rullevogn, således at de er let tilgængelige.

Airtracks samt Air-kile bør rulles omhyggeligt sammen efter brug, således at de ikke ødelægges. Propper til måtterne SKAL placeres i den store kasse. Den store motor står under sikringskabet.

Hvis man oplever at et Airtrack eller Airkilen er i stykker bør bestyrelsen for Valby IF kontaktes hurtigst muligt på bestyrelsen@valbyif.dk.



Valby IF

Valby Idrætsforening er en gymnastikforening hovedsagligt med børnegymnaster. Foreningen holder til i Valby med primær træningssted i Prøvehallen og lidt på lokale skoler i Valby. I denne sæson holder Valby IF til på Vigerslev Alle skole, Prøvehallen og i DGI byen.

Foreningen har over 400 medlemmer og ca 45 instruktører, der hvert uge gør en stor frivillig indsats for lokalområdet børn. Ligeledes uddanner Valby IF hvert år unge hjælpetrænere, via lederuddannelser, som rollemodeller for andre børn og unge i Valby.

Foreningen satser primært på børne- og junior gymnastik. Vi samarbejder med DGI Storkøbenhavn og andre lokale gymnastikforeninger i Storkøbenhavn. De seneste år har Valby IF indgået et tættere samarbejde med gymnastik-efterskolerne på hhv. fyn og sjælland. Valby IF arbejder på i fremtiden at kunne tilbyde tiltrækkende foreningsaktiviteter og lederuddannelser til de mange af lokalrådets unge der kommer hjem fra et efterskoleophold.

Valby IF vil i foråret 2018 påbegynde et samarbejde med de lokale skoler i Valby omkring gymnastiske-aktiviteter i undervisningen.

Ligeledes er der ideer om på sigt, at opstarte et samarbejde med det opsøgende gadeplansteam i Valby-området, om at kunne give unge et tilbud om et aktivt foreningsliv.

Gymnastik betegnes ofte som en idrætsgren for piger, hvilket også afspejles i foreningens medlemstal. Derfor har Valby IF påbegyndt et bredere samarbejde omkring at få flere drenge til at gå til gymnastik. Valby IF har stor fokus på at styrke børn og unges grundmotoriske færdigheder, som de kan få stor gavn af i andre idrætsgrene.

Valby IF blev startet af en gruppe forældre i 1999. Året før startede DGI Storkøbenhavns "Storbyprojekt", der blev iværksat, fordi undersøgelser viste, at storbyens børn var de mindst aktive børn i landet. Projektet havde det mål for øje at få flere børn til gymnastik og styrke deres grundmotoriske udvikling. Dette er stadig et mål for Valby IF.

Bestyrelsen for Valby IF består af frivillige forældre der varetager alle de administrative opgaver der medfølger for at kunne drive en forening. Bestyrelsen kan kontaktes på bestyrelsen@valbyif.dk.

Valby IF

Blankavej 40
2500 Valby, Danmark

Website: Valby.dk
Mail: bestyrelsen@valbyif.dk