

Välkommen till

BSOKs Utegym & Koordinationsbana



Stationer Utegym

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpress
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta
- i. Information
- G. Grillplats

Slinga Koordinations- bana

 Start/mål

Bansträckning



Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



5



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
- G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

- i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

1. Rygglyft
2. Dips
3. Knäböj
4. Armdrag
5. Axeldrag
6. Step-up
7. Bänkpresa
8. Marklyft
9. Axelpress
10. Armgång
11. Stretchyta

i. Information
G. Grillplats

Guideline

Utegym



Stationer

- 1. Rygglyft
- 2. Dips
- 3. Knäböj
- 4. Armdrag
- 5. Axeldrag
- 6. Step-up
- 7. Bänkpresa
- 8. Marklyft
- 9. Axelpress
- 10. Armgång
- 11. Stretchyta

i. Information
G. Grillplats

Guideline

Koordinationsbana

Vid informationstavlan finns en start- och mållinje i form av en ekplanka i grusgången.

Plankan utgör början och slutet på koordinationsbanan.



Stationer

Start/mål

Vimplar

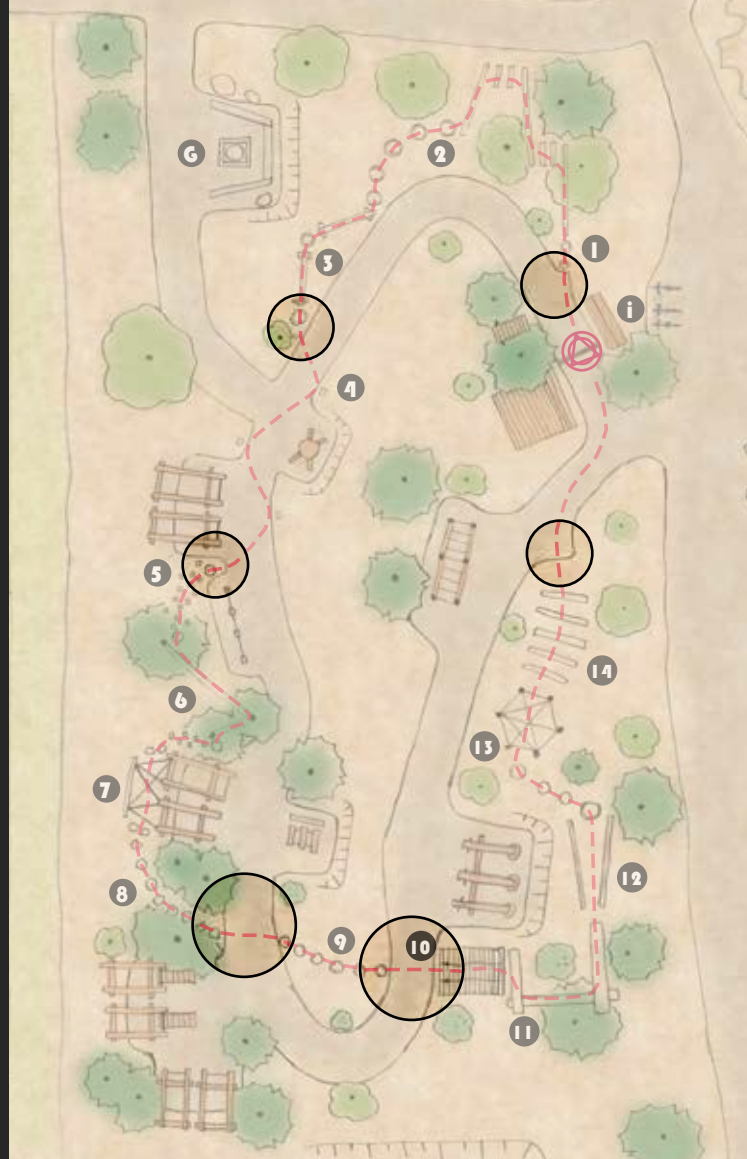
1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana

Åtta stycken vimplar leder utmanaren runt koordinationsbanan.

Vimplarna är placerade vid varje av- och påstigning från grusslingan.



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under



**landskapsarkitekt
Jakob Andersson
jbon0002@stud.slu.se**

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

- 1. Balansgång**
- 2. Vingliga stubbar**
- 3. Balansstock**
- 4. High-five-slalom**
- 5. Stepping poles**
- 6. Balansrep**
- 7. Laserstrålar**
- 8. Stepping stones**
- 9. Stora stubbar**
- 10. Väggen**
- 11. Björkbalans**
- 12. Snedbalans**
- 13. Spindelnätet**
- 14. Över-under**

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

- 1. Balansgång**
- 2. Vingliga stubbar**
- 3. Balansstock**
- 4. High-five-slalom**
- 5. Stepping poles**
- 6. Balansrep**
- 7. Laserstrålar**
- 8. Stepping stones**
- 9. Stora stubbar**
- 10. Väggen**
- 11. Björkbalans**
- 12. Snedbalans**
- 13. Spindelnätet**
- 14. Över-under**

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

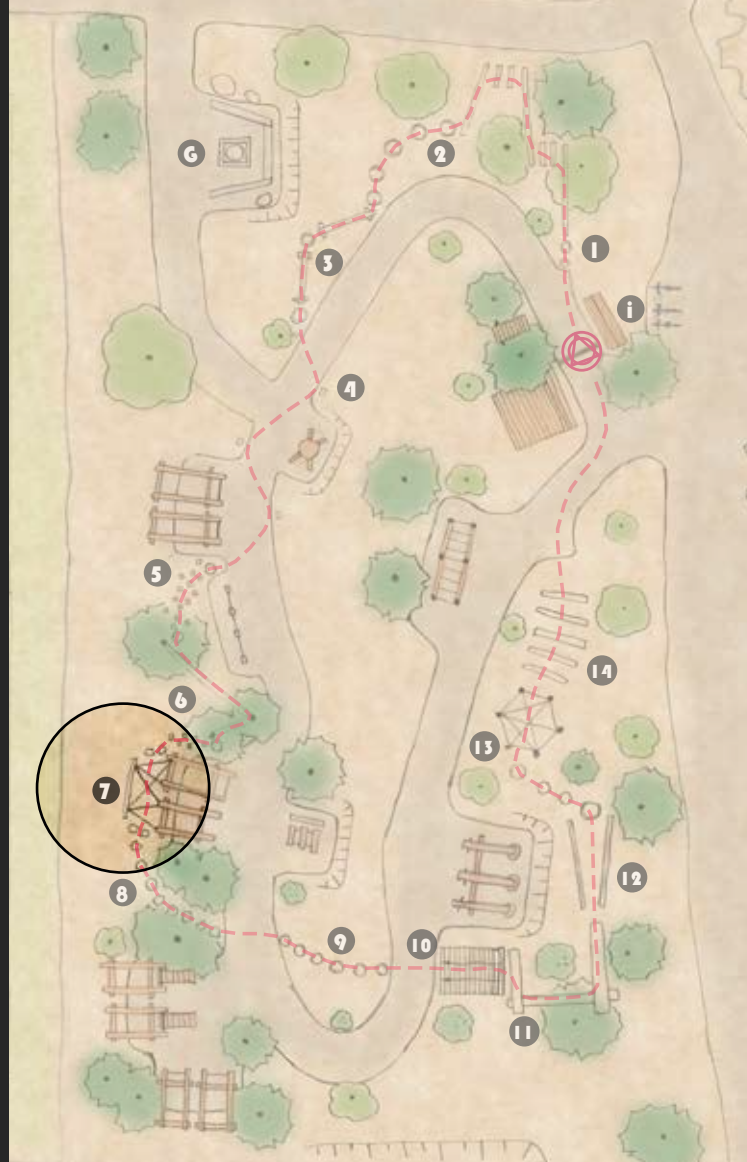
Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

- 1. Balansgång**
- 2. Vingliga stubbar**
- 3. Balansstock**
- 4. High-five-slalom**
- 5. Stepping poles**
- 6. Balansrep**
- 7. Laserstrålar**
- 8. Stepping stones**
- 9. Stora stubbar**
- 10. Väggen**
- 11. Björkbalans**
- 12. Snedbalans**
- 13. Spindelnätet**
- 14. Över-under**

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

- 1. Balansgång**
- 2. Vingliga stubbar**
- 3. Balansstock**
- 4. High-five-slalom**
- 5. Stepping poles**
- 6. Balansrep**
- 7. Laserstrålar**
- 8. Stepping stones**
- 9. Stora stubbar**
- 10. Väggen**
- 11. Björkbalans**
- 12. Snedbalans**
- 13. Spindelnätet**
- 14. Över-under**

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

- 1. Balansgång**
- 2. Vingliga stubbar**
- 3. Balansstock**
- 4. High-five-slalom**
- 5. Stepping poles**
- 6. Balansrep**
- 7. Laserstrålar**
- 8. Stepping stones**
- 9. Stora stubbar**
- 10. Väggen**
- 11. Björkbalans**
- 12. Snedbalans**
- 13. Spindelnätet**
- 14. Över-under**

Guideline

Koordinationsbana



13

Stationer

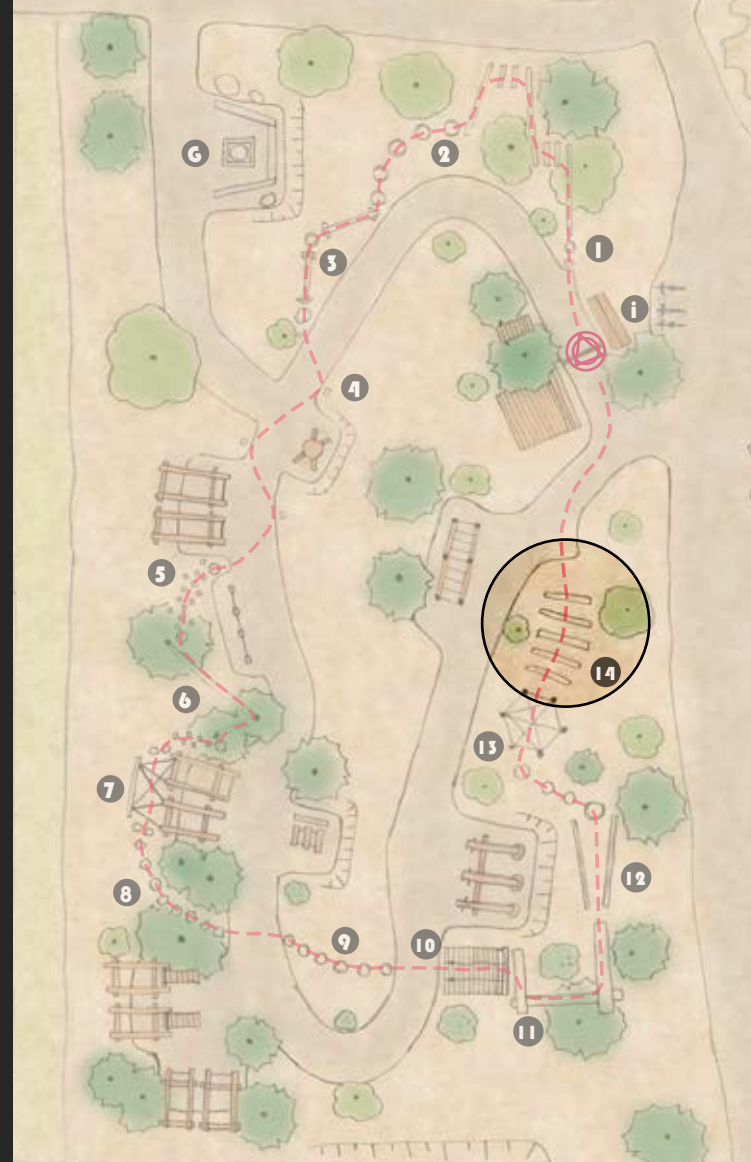
Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under

Guideline

Koordinationsbana



Stationer

Start/mål

Vimplar

1. Balansgång
2. Vingliga stubbar
3. Balansstock
4. High-five-slalom
5. Stepping poles
6. Balansrep
7. Laserstrålar
8. Stepping stones
9. Stora stubbar
10. Väggen
11. Björkbalans
12. Snedbalans
13. Spindelnätet
14. Över-under