
Kursplan

Hopprep B

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

Innehåll

Lektionstimmar

| | |
|---|-------|
| Självstudier – Genomförs innan kurstillfället | 2 |
| Grunden i träningsplanering, att sätta mål med hopparen eller laget, årsplanering, månadsplanering och verktyg för att komma rätt i träningsplaneringen | |
| Inledning | 1/2 |
| Fysisk preparation | 3 1/2 |
| Ledarskap | 2 |
| Teknik och metodik - Enkelrep | 4 2/3 |
| Teknik och metodik - Dubbelrep | 3 |
| Teknik och metodik - Snabbhet | 1 |
| Musik och artisteri | 1 |
| Show | 1 1/3 |
| Avslutning inklusive examination | 1 |

Totalt antal lektionstimmar

20