
Kursplan

Truppgymnastik

fristående C

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier – Genomförs innan kurstillfället Korrekt progression, fysisk preparation, att ge feedback med hjälp av frågor, reglementen samt svårighetsmoment.	2
Inledning	1
Rörelseskolning	2
Koreografi	4
Att identifiera utvecklingsmöjligheter	2 $\frac{1}{3}$
Svårighetsmoment	4
Säsongspanering	1
Svårighetsinventering	1
Examination	2
Avslutning	$\frac{2}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

20