
Kursplan

Truppgymnastik

redskap D

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier – Genomförs innan kurstillfället	2
D1	
Inledning	2/3
Säkerhet och kontroll	1 1/3
Dubbel frivolt med multipla skruvar	1 1/3
Överslag volt med multipla skruvar på bord	2/3
Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° på bord	2/3
Trippel frivolt till rygg och trippel frivolt 180° (grupperad)	1 1/3
Dubbelsalto med multipla skruvar	1
Analys	1 2/3
Avslutning dag 1	1/3
D2	
Inledning dag 2	1/3
Framtidens truppgymnastik	1
Trippla volter på bord	1
Trippel frivolt (pikerad och sträckt)	1
Trippel frivolt med multipla skruvar	1
Trippelsalto	2/3
Trippelsalto med skruv	2/3
Kvadrupel frivolt 180°	2/3
Dubbelsalto med skruv i transition och trippelsalto i transition	1
Analys	1 1/3
Avslutning	1/3
Examination, för endast D1 eller hela kursen (separat tillfälle)	5
Totalt antal lektionstimmar	20