

# Kursplan

## Truppgymnastik redskap D2

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Självstudier</b> – Genomförs innan kurstillfället                    | 1         |
| <b>Inledning</b>                                                        | 1/3       |
| <b>Framtidens truppgymnastik</b>                                        | 1         |
| <b>Trippla volter på bord</b>                                           | 1         |
| <b>Trippel frivolt (pikerad och sträckt)</b>                            | 1         |
| <b>Trippel frivolt med multipla skruvar</b>                             | 1         |
| <b>Trippelsalto</b>                                                     | 2/3       |
| <b>Trippelsalto med skruv</b>                                           | 2/3       |
| <b>Kvadrupel frivolt 180°</b>                                           | 2/3       |
| <b>Dubbelsalto med skruv i transition och trippelsalto i transition</b> | 1         |
| <b>Analys</b>                                                           | 1 1/3     |
| <b>Avslutning</b>                                                       | 1/3       |
| <b>Examination (separat tillfälle)</b>                                  | 5         |
| <b>Totalt antal lektionstimmar</b>                                      | <b>14</b> |