

Kursplan

Truppgymnastik redskap C2

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier - Genomförs innan kurstillfället

1

Inledning

$\frac{1}{3}$

Ökade krafter – ökade krav

$\frac{2}{3}$

Dubbel frivolt 540° och dubbel frivolt 900°

$1\frac{1}{3}$

Dubbelsalto

1

Tsukahara 360° och överslag volt 540°

$1\frac{2}{3}$

Dubbelsalto som förbindelseövning

1

Analys

$2\frac{1}{3}$

Avslutning och examination

$\frac{2}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

10