

Kursplan

Truppgymnastik

redskap D1

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier – Genomförs innan kurstillfället	2
Inledning	$\frac{2}{3}$
Säkerhet och kontroll	$1\frac{1}{3}$
Dubbel frivolt med multipla skruvar	$1\frac{1}{3}$
Överslag volt med multipla skruvar på bord	$\frac{2}{3}$
Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° på bord	$\frac{2}{3}$
Trippel frivolt till rygg och trippel frivolt 180° (grupperad)	$1\frac{1}{3}$
Dubbelsalto med multipla skruvar	1
Analys	$1\frac{2}{3}$
Avslutning	$\frac{1}{3}$
Examination (separat tillfälle)	5
Totalt antal lektionstimmar	16