

Kursplan

Truppgymnastik

redskap C1

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier - Genomförs innan kurstillfället

1

Inledning

$\frac{2}{3}$

Ökade krafter – ökade krav

1

Dubbel frivolt och dubbel frivolt 180°

$1\frac{2}{3}$

Tsukahara och överslag volt 180°

$1\frac{2}{3}$

Dubbelsalto

1

Passning och analys

$2\frac{1}{3}$

Avslutning och examination

$\frac{2}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

10