
Kursplan

Rytmisk gymnastik C

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier - genomförs innan kurstillfället

4

Ledarskap och idrottspsykologi
Integritet
Biomekanik
Fysisk preparation
PEAK i gymnastik
Omvärlds- och framtidsspaning

Inledning

1/2

Ledarskap och idrottspsykologi

1 1/2

Integritet

1

Träningsplanering

1 1/2

Fysisk preparation och kroppssvårigheter

2

Redskapsteknik

2

Trupp

2

Balettprogram

1

Musik och koreografi

1

Omvärlds- och framtidsspaning

1

Examination

2

Avslutning

1/2

Totalt antal lektionstimmar

20