

# Kursplan

## Kvinnlig artistisk gymnastik B

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Självstudier</b> - genomförs innan kurstillfället | 3         |
| Ledarskap                                            |           |
| Träningsupplägg och träningsmetodik                  |           |
| Rörelseskolning                                      |           |
| Gymnastiska moment                                   |           |
| <b>Inledning</b>                                     | 1         |
| <b>Fysisk preparation</b>                            | 1         |
| <b>Fristående</b>                                    |           |
| Akrobatiska moment                                   | 3,5       |
| Akrobatiska längor                                   |           |
| <b>Bom</b>                                           | 2,5       |
| <b>Hopp</b>                                          | 2,5       |
| Överslag och Tsukaharainhopp                         |           |
| Yurchenkoinhopp                                      |           |
| <b>Barr</b>                                          | 5,5       |
| Kipp-vipp                                            |           |
| Holmnära                                             |           |
| Svingar                                              |           |
| Avhopp                                               |           |
| <b>Examination och avslutning</b>                    | 1         |
| <b>Totalt antal lektionstimmar</b>                   | <b>20</b> |