

---

# Kursplan

## Kvinnlig artistisk gymnastik A

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

3

Ledarskap

Gymnastikens rörelsemönster

Gång – och rörelseskolning

Musik

Grundpositioner och grundövningar

**Inledning**

0,5

**Uppvärmning**

1

**Fysisk preparation**

1

**Fristående - akrobatiska moment**

3,5

**Gymnastiska hopp och piruetter**

1

**Bom**

2

**Ledarskap**

1

**Träningsplanering och metodik**

1

**Barr**

3,5

**Hopp**

2

**Avslutning**

0,5

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**20**