

GYMPAKIDZ MINI POWER

Innehåll

Inledning
Matta/airtrack/luftgolv/tumbling
(inkl rondat, handvolt och flick flack)
Trampett (inkl volt och överslag)
Teambuilding på redskap
Introduktion i tricking
Introduktion i parkour/free running
Summering och avslutning

Lektioner

½ lektion

5 lektioner
3 lektioner
2 lektioner
2 ½ lektioner
2 ½ lektioner
½ lektion

Totalt: 16 lektioner

