

BASKURS BARN OCH UNGDOM inriktning Barn och Ungdom Basic

- Inledning och Kom igång 1 lektion
- Leken som arbetssätt 2 lektioner
- Rytmska ramsor och sånger 1 lektion
- Musik som verktyg i gymnastiken 2 ½ lektioner
- Utforska gymnastiksal och dess redskap 1 lektion
- Redskapsbanor och stationer 2 lektioner
- Fördjupning av gymnastikpyramiden och metodik och teknik i matta, hopp och trampett 8 lektioner
- Avslutning och summering ½ lektion

Totalt: 18 lektioner (å 45 minuter)