
Kursplan

Parkour och tricking A

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier - genomförs innan kurstillfället

1

Parkour – historia och utveckling

Tricking – historia och utveckling

Ledarskap

Att vara tränare i parkour och tricking

Introduktion

0,5

Parkour och tricking

0,5

Träningsplanering

1

Trickingrörelser

2

Parkourrörelser

2

Hjälpredskap

1

Enkelvolt 180°

1,5

Avslutning

0,5

Totalt antal lektionstimmar

10