
Kursplan

Parkour och tricking C

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier - genomförs innan kurstillfället

1

Ledarskap

Fysisk preparation, nutrition och återhämtning

Mental preparation

Introduktion

0,5

Fysisk och mental preparation

0,5

Jams & Gatherings

0,5

Trickingrörelser

2,5

Parkourrörelser

2,5

Dubbla volter med skruv samt trippel volt med eller utan 180°

2

Avslutning

0,5

Examination – genomförs hemma efter kurstillfället

2

Totalt antal lektionstimmar

12