
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