
Kursplan

Truppgymnastik A

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier

2

Genomförs innan kurstillfället

Inledning

$\frac{2}{3}$

Truppgymnastik som helhet

2 $\frac{2}{3}$

Smart, säker och trygg träning

1 $\frac{1}{3}$

Redskap

8

Rondat

Flick-flack

Rondat Flick-flack

Salto

Salto i kombination

Handvolt och Handvolt II

Frivolt

Handvolt Frivolt

Frivolt Start

Överslag på bord

Rondat på bord

Fristående

5

Rörelseskolning

Koreografi

Musik

Svårighetsmoment

Avslut

$\frac{1}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

20