

---

# Kursplan

## Trampolin och DMT A

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

4

Den röda tråden  
Innehåll i Trampolin och DMT A  
Övningar i Trampolin och DMT A  
Redskap  
Grundläggande biomekanik  
Att vara tränare med behörighet Trampolin och DMT A  
Terminologi  
Några viktiga frågor

**Introduktion**

1

**Ledarskap och integritet**

1½

**Grundprinciper vid trampolin hoppning**

1

**Smart och säker träning**

2½

**Teknik och metodik**

7½

**Tillämpad biomekanik**

1

**Träningslära**

1

**Avslutning**

½

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**20**