

---

# Kursplan

## Trampolin och DMT B

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 B  
Övningar i Trampolin och DMT B  
Tillämpad biomekanik  
Att vara ledare med behörighet Trampolin och DMT B  
Terminologi  
Några viktiga frågor

**Introduktion**

1

**Tillämpat ledarskap**

1

**Smart & säker träning**

1

**Träningslära**

3

**Teknik & metodik**

8

**Examination**

1

**Avslutning**

1

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**20**