
Kursplan

Rytmisk gymnastik A

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier

3

Genomförs innan kurstillfället

Inledning

1

Ledarskap

1

Integritet

1

Biomekanik

2

Åldersanpassad träning

1

Rörlighet

1

Träningsplanering

1½

Redskapsteknik

4

Baletprogram

1

Fysisk preparation

1

Kroppssvårigheter – grunder och förövningar

1

Lekar

1

Avslut

½

Totalt antal lektionstimmar

20