

BARNGYMNASTIK – VARIERA OCH UTMANA

KURSPLAN

Självstudier 4 lektioner

*Genomförs innan det fysiska kurstillfället:
Trygg lärandemiljö, säkerhet, regler och försäkringar,
musikanalys och redskapskännedom.*

Dag 1

Inledning	1/2 lektion
Lek	1 lektion
Rörelse till musik	1 lektion
Träningspass - styrka på ett lustfyllt sätt	1 lektion
Trampett/satsbräda som redskap	1 lektion
Frivolt – metodisk stegring	1 lektion
Passningsteknik	1 lektion
Cirkus	1 1/2 lektion

Dag 2

Inledning, reflektion från dag 1	1/2 lektion
Hopprep	1 lektion
Kul med fasta redskap	1 lektion
Utmaningsbanor	1 lektion
Rondat	1 lektion
Flick-flack	1 lektion
Handvolt	1 lektion
Uppvisningsdans	1 lektion
Summering – ord på vägen	1/2 lektion

Totalt 20 lektioner