

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner

*Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Smart och säker träning, framtidens trupp gymnastik, utvinna mer kraft och energi, repetition Trupp gymnastik redskap C samt övningar Trupp gymnastik redskap D.*

### Dag 1

Inledning	2/3 lektion
Säkerhet och kontroll	1 1/3 lektion
Dubbel frivolt med multipla skruvar	1 1/3 lektion
Överslag volt med multipla skruvar på bord	2/3 lektion
Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° på bord	2/3 lektion
Trippel frivolt till rygg och trippel frivolt 180° (grupperad)	1 1/3 lektion
Dubbelsalto med multipla skruvar	1 lektion
Analys	1 2/3 lektion
Avslutning dag 1	1/3 lektion

### Dag 2

Inledning dag 2	1/3 lektion
Framtidens trupp gymnastik	1 lektion
Trippla volter på bord	1 lektion
Trippel frivolt (pikerad och sträckt)	1 lektion
Trippel frivolt med multipla skruvar	1 lektion
Trippelsalto	2/3 lektion
Trippelsalto med skruv	2/3 lektion
Kvadrupel frivolt 180°	2/3 lektion
Dubbelsalto med skruv i transition och trippelsalto i transition	1 lektion
Analys	1 1/3 lektion
Avslutning	1/3 lektion

Examination, för endast dag 1 eller hela kursen (separat tillfälle) 5 lektioner

---

**Totalt 25 lektioner**