

TRUPPGYMNASTIK FRISTÅENDE C

KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner

Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Korrekt progression, fysisk preparation, att ge feedback med hjälp av frågor, reglementen samt svårighetsmoment Truppgymnastik fristående C.

Dag 1

Inledning	1 lektion
Rörelseskolning	2 lektioner
Koreografi	1 lektion
Att identifiera utvecklingsmöjligheter	1 lektion
Svårighetsmoment	4 lektioner

Dag 2

Koreografi	3 lektioner
Att identifiera utvecklingsmöjligheter	1 1/3 lektion
Säsongspanering	1 lektion
Svårighetsinventering	1 lektion
Examination	2 lektioner
Avslutning	2/3 lektion

Totalt 20 lektioner