

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP B

KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner

Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Smart och säker träning, fysisk preparation, att ge feedback med hjälp av frågor, repetition Truppgymnastik A samt övningar Truppgymnastik redskap B.

Dag 1

Inledning	2/3 lektion
Teknik och metodik	2 lektioner
Salto i kombination	1 lektion
Whipback	1 lektion
Frivolt-frivolt	1 lektion
Frivolt med skruv	1 1/3 lektion
Salto med skruv	1 lektion
Petrik och överslag med skruv på bord	2/3 lektion
Avslutning	1/3 lektion

Dag 2

Dubbel frivolt till rygg	2 lektioner
Förberedelse för överslag volt och Tsukahara på bord	1 1/3 lektion
Kombinationer	2 lektioner
Passning	2 2/3 lektioner
Examination och avslutning	1 lektion

Totalt 20 lektioner