

TRAMPOLIN FÖR NYBÖRJARE

KURSPLAN

Inledning	1 lektion
Trampolinuppställning samt upp- och nedfällning	½ lektion
Trampolinhopningens grunder	2 lektioner
Trampolinövningar och dess passningsteknik	3 lektioner
Lekar med trampolin	1 lektion
Styrka och stretch för trampolinhopning	1 lektion
Sammanfattning och avslutning	½ lektion

Totalt	9 lektioner
--------	-------------