

# KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK STEG 3

## KURSPLAN

Inledning

Biomekanik  
Styrketräning  
Flexibilitet  
Rörelseskolning

Redskapsmetodik:

Hopp  
Barr  
Bom  
Matta  
Trampolin

Examination  
Avslutning

---

Totalt

24 lektioner