

KVINNLIG
ARTISTISK
GYMNASTIK
BASIC

KURSPLAN

Mål och kursupplägg
Repetition av grunddelen
Grundträning
Grundformer
Grundpositioner
Gång och löpskolning
Gång med stil
Hopp och stämhopp
Stödja
Landningar
Rörlighet
Musik
Rörelseskolning
Uppvärmning och lekar
Fysisk preparation
Hopp
Barr
Bom
Fristående, matta
Fristående, rörelseskolning
Styrka
Avslutning

Totalt

9 lektioner