

MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK STEG 2

KURSPLAN

Inledning
Träningsplanering
Anatomi
Pedagogik
Bedömning
Styrka, rörlighet och koordination
Fristående; temposalto, kombinationer, skruvar och dubbla volter
Bygelhäst; tvärstödsvandringar och avhopp
Hopp; Yurchenkohopp med skruvar
Barr; Hjulsvingar Diamidov, Kenmotsu
Räck; svängar, vrid, släpp, Endo, Stalder, Tkatchev,
avhopp med dubbla volter
Ringar; jättesvängar
Trampolin som hjälpredskap
Avslutning

Totalt

20 lektioner