

MANLIG
ARTISTISK
GYMNASTIK
STEG 1

KURSPLAN

Inledning	½ lektion
Uppvärmning + preparation	1 lektion
Basövningar, tekniska positioner	1 lektion
Fristående	2 ½ lektion
Styrka	1 lektion
Bygel	2 lektioner
Ringar	1 ½ lektion
Hopp	1 ½ lektion
Barr	2 lektioner
Trampolin	5 lektioner
Teori	1 ½ lektion
Sammanfattning och avslutning	½ lektion
<hr/>	
Totalt	20 lektioner

