

AEROBIC GYMNASTICS – STEG 1

KURSPLAN

Presentation/Introduktion	1 lektion
Musik/koreografi	2 lektioner
Uppbyggnad av rutin	3 lektioner
Code of Points	1 lektion
Uppbyggnadsträning (bla. Grunder acro)	2 lektioner
Uppbyggnadsträning svårigheter	2 lektioner
Träningsplanering (repetition samt Aerobic specifikt)	1 lektion
Målsättning (repetition)	1 lektion
Examination	3 lektioner
Sammanfattning	1 lektion

Totalt	18 lektioner
--------	--------------