

HOPPREP B

KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner

Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Grunden i träningsplanering, att sätta mål med hopparen eller laget, årsplanering, månadsplanering och verktyg för att komma rätt i träningsplaneringen.

Inledning	½ lektion
Fysisk preparation	3 ½ lektioner
Ledarskap	2 lektioner
Teknik och metodik - enkelrep	4 2/3 lektioner
Teknik och metodik - dubbelrep	3 lektioner
Teknik och metodik - snabbhet	1 lektion
Musik och artisteri	2 lektioner
Show	1 1/3 lektion
Avslutning inklusive examination	1 lektion

Totalt 20 lektioner