

Kursplan

Kvinnlig artistisk gymnastik D

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

Innehåll	Lektionstimmar
Självstudier - genomförs innan kurstillfället	3
Ledarskap	
Träningsupplägg och träningsmetodik	
Onodi på bom	
Gymnastiska hopp	
Rörelseskolning och koreografi	
Inledning	0,5
Fysisk preparation	1
Ledarskap	1
Träningsupplägg och träningsmetodik	0,5
Rörelseskolning och koreografi	1
Fristående	4
Dubbel frivolt	
Dubbelsalto pikerad och sträckt	
Dubbla volter med skruv	
Skruvteknik för högre nivå	
Bom	3
Avhopp med dubbel rotation	
Dubbel volt med skruv	
Avancerade upphopp	
Kombinationer	
Hopp	2
Hopp med dubbel rotation	
Hopp med skruv	
Barr	3,5
Avhopp med dubbla sträckta volter samt skruv	
Förflyttningar och släpp	
Kombinationer	
Avslutning	0,5
Examination (sker muntligt vid separat tillfälle)	5
Totalt antal lektionstimmar	25