

---

# Kursplan

# Trampolin som

# hjälpredskap

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

## Innehåll

Ljushopp och de första studsarna  
Smart och säker träning  
Övningar och progression

## Lektionstimmar

$\frac{2}{3}$   
 $1\frac{1}{3}$   
1

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**3**