

Kursplan

Kvinnlig artistisk gymnastik C

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

| Innehåll | Lektionstimmar |
|--|----------------|
| Självstudier - genomförs innan kurstillfället | 3 |
| Ledarskap | |
| Träningsupplägg och träningsmetodik | |
| Fysisk preparation | |
| Kombinationer på bom | |
| Introduktion till skruvteknik | |
| Gymnastiska hopp och piruetter | |
| Inledning | 0,5 |
| Fristående | 2,5 |
| Volter med skruv | |
| Dubbelsalto | |
| Bom | 3,5 |
| Volter på bom | |
| Upphopp | |
| Kombinationer | |
| Hopp | 3 |
| Överslag-volt | |
| Tsukahara | |
| Yurchenko | |
| Barr | 5,5 |
| Avhopp med dubbla volter eller skruv | |
| Förflyttningar och släpp | |
| Vändningar | |
| Holmnära övningar | |
| Examination och avslutning | 2 |
| Totalt antal lektionstimmar | 20 |