

---

# Kursplan

## Parkour och tricking A

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

1

Parkour – historia och utveckling

Tricking – historia och utveckling

Ledarskap

Att vara tränare i parkour och tricking

**Introduktion**

0,5

**Parkour och tricking**

0,5

**Träningsplanering**

1

**Trickingrörelser**

2

**Parkourrörelser**

2

**Hjälpredskap**

1

**Enkelvolt 180°**

1,5

**Examination och avslutning**

0,5

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**10**