

---

# Kursplan

## Parkour och tricking B

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

1

Ledarskap

Fysisk preparation

Flow och att sätta ihop runs i parkour

Flow och att sätta ihop en combo i tricking

**Introduktion**

0,5

**Fysisk preparation**

0,5

**Uppbyggnad av rutin och flow**

0,5

**Parkourrörelser**

2

**Trickingrörelser**

2,5

**Dubbelt 180°**

2

**Examination och avslutning**

1

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**10**