
Kursplan

Truppgymnastik

redskap C (C1+C2)

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier

2

Genomförs innan kurstillfället

C1

Inledning

2/3

Ökade krafter – ökade krav

1

Dubbel frivolt och dubbel frivolt 180°

1 2/3

Tsukahara och överslag volt 180°

1 2/3

Dubbelsalto

1

Passning och analys

2 1/3

Avslutning och examination

2/3

C2

Inledning

1/3

Ökade krafter – ökade krav

2/3

Dubbel frivolt 540° och dubbel frivolt 900°

1 1/3

Dubbelsalto

1

Tsukahara 360° och överslag volt 540°

1 2/3

Dubbelsalto som förbindelseövning

1

Analys

2 1/3

Avslutning och examination

2/3

Totalt antal lektionstimmar

20