

---

# Kursplan

## Trampolin och DMT D

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

4

Den röda tråden  
Innehåll i Trampolin och DMT D  
Övningar i Trampolin och DMT D  
Prestationsblockeringar  
Framtidsspaning och framgångsfaktorer  
Att vara ledare med behörighet Trampolin och DMT D  
Några viktiga frågor

**Introduktion**

1

**Tillämpad biomekanik**

2

**Teknik & metodik**

6

**Smart & säker träning**

1

**Träningslära**

2

**Framgångsfaktorer och framtidsspaning**

1

**Tillämpat ledarskap**

1

**Erfarenhetsutbyte**

1

**Avslutning**

1

**Examination (separat tillfälle)**

5

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**25**