
Kursplan

Aerobic gymnastics B

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

Innehåll	Lektionstimmar
Självstudier	2
Genomförs innan kurstillfället	
Inledning	1
Ledarskap	1
Integritet	1
Biomekanik	1
Träningsplanering	2
Åldersanpassad träning	1
AMP-block	1
Koreografi	1,5
Balet	1
Fysisk preparation och svårighetsselement	4,5
Artisteri	2
Avslutning	1
Totalt antal lektionstimmar	20