

KVINNLIG
ARTISTISK
GYMNASTIK
STEG 2

KURSPLAN

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Inledning | ½ lektion |
| <i>Redskapsmetodik:</i> | |
| Psykisk färdighetsträning | 1 lektion |
| Barn och ungdomars utveckling | ½ lektion |
| Grundläggande gymnastik | 1 ½ lektion |
| Tester | ½ lektion |
| Matta | 6 lektioner |
| | |
| <i>Rörelseskolning:</i> | |
| Trampolin | 2 lektioner |
| Hopp | 2 lektioner |
| Bom | 3 lektioner |
| Barr | 4 ½ lektioner |
| | |
| Prov | 1 lektion |
| Sammanfattning och avslutning | ½ lektion |
| <hr/> | |
| Totalt | 24 lektioner |

