

RYTMISK GYMNASTIK STEG 1

KURSPLAN

Inledning	½ lektion
Balet	1 lektion
Golvövningar	1 lektion
Tester, kropp och handredskap	2 ½ lektioner
Uppbyggnad till svårigheter	1 ½ lektioner
Övningsbank	1 lektion
Handredskap	3 lektioner
Artisteri, musik, rörelse	1 lektion
Introduktion i bedömningsreglementet	1 lektion
Gruppuppgift	1 lektion
Ledarskap	2 lektioner
Sammanfattning och avslut	½ lektion
<hr/>	
Totalt	16 lektioner