

TRAMPOLIN STEG 1

KURSPLAN

Inledning	½ lektion
Säkerhetsföreskrifter	1 lektion
Trampolinuppställning samt upp- och nedfällning	½ lektion
Uppvärmning	½ lektion
Starta rätt	1 lektion
Trampolinövningar och dess passningsteknik	8 lektioner
Grundläggande biomekanik	½ lektion
Serier och tävlingsinformation	½ lektion
Lekar och trick	2 lektioner
Styrka och stretch för trampolinhopning	1 lektion
Repetition	1 lektion
Examination	1 lektion
Sammanfattning och avslutning	½ lektion

Totalt	18 lektioner
--------	--------------