

# TRAMPOLIN STEG 2

## KURSPLAN

Inledning	½ lektion
Logistik stegring, progression och säkerhet	1 lektion
Passning och övningsbeskrivningar	2 ½ lektion
Bioteknik och icke trampolinspecifik träning	1 ½ lektion
Passning och övningsbeskrivningar	5 lektioner
Tränings- och tävlingsplanering regler och bedömning, terminologi	2 lektioner
Seriesammansättning, övningskombinationer och drills	2 ½ lektioner
Repetition	1 ½ lektion
Examination	1 lektion
Sammanfattning och avslut	½ lektion

---

<b>Totalt</b>	<b>18 lektioner</b>
---------------	---------------------