

TRUPP- GYMNASTIK BASIC

KURSPLAN

Inledning	½ lektion
Fristående: grundläggande teknik och metodik	3 lektioner
Tumbling: hjulning, rondat, handvolt och flickflack	3 lektioner
Trampett: hoppets olika faser, raka hopp, volt till mattberg	3 lektioner
Sammanfattning och avslut	½ lektion

Totalt	10 lektioner
--------	--------------