

TRUPP-  
GYMNASTIK  
TRAMPETT  
STEG 1

## KURSPLAN

Inledning	2 lektion
Träningsplanering	1 lektion
Skador	1 lektion
Trampetthoppets faser	1 lektion
Uppvärmning (löpskolning, styrka, mjukhet)	1 lektion
Grupperad volt och biomekanik	1 lektion
Pik, sträckt och biomekanik	2 lektioner
Överslag	2 lektioner
Passning	2 lektioner
Volt ½	2 lektioner
Rondat	2 lektioner
Petrik	2 lektioner
Teoriprov	1 lektion
Praktiskt prov	1 lektion
Sammanfattning och avslutning	1 lektion
<hr/>	
Totalt	22 lektioner