

TRUPP-
GYMNASTIK
TRAMPETT
STEG 2

KURSPLAN

Inledning	½ lektion
Styrketräning – skadeförebyggande åtgärder	1 lektion
Biomekanik	2 lektioner
Skruv	2 lektioner
Överslag skruv	2 lektioner
Teoriprov skruv	1 lektion
Praktiskt prov skruv	1 lektion
Dubbel volt	2 lektioner
Dubbel volt med ½ skruv	2 lektioner
Överslag volt	2 lektioner
Överslag volt med ½ skruv	2 lektioner
Dubbel ½ in	2 lektioner
Tsukahara	2 lektioner
Teoriprov volt	1 lektion
Praktiskt prov volt	1 lektion
Sammanfattning och avslutning	½ lektion
<hr/>	
Totalt	24 lektioner