

TRUPP-  
GYMNASTIK  
TUMBLING  
STEG 1

## KURSPLAN

Inledning	1 lektion
Träningslära	1 lektion
Biomekanik	1 lektion
Säkerhet	1 lektion
Rondat	2 lektioner
Flick-flack och Whipback	1 ½ lektion
Mental förmåga	1 ½ lektion
Handvolt och Handvolt Frivolt	5 lektioner
Teori	1 lektion
Praktisk licensiering	2 lektioner
Sammanfattning och avslutning	1 lektion
<hr/>	
Totalt	18 lektioner