

TRUPP-  
GYMNASTIK  
TUMBLING  
STEG 2

## KURSPLAN

|   |               |
|---|---------------|
| Inledning                               | ½ lektion     |
| Träningslära                            | 1 lektion     |
| Mental förmåga – träning kontra tävling | 1 lektion     |
| Biomekanik och fysisk preparation       | 1 lektion     |
| Säkerhet                                | ½ lektion     |
| Skruv                                   | 2 ½ lektioner |
| Dubbelsalto                             | 2 ½ lektioner |
| Whipback                                | 2 lektioner   |
| Handvolt skruv                          | 1 lektion     |
| Helskriv                                | 1 ½ lektion   |
| Frivolt-frivolt                         | 1 lektion     |
| Teoripro                                | 1 lektion     |
| Resurstid för mottagning                | 1 lektion     |
| Praktiskt prov                          | 1 lektion     |
| Sammanfattning och avslutning           | ½ lektion     |

---

Totalt 18 lektioner