

TRUPP-  
GYMNASTIK  
TUMBLING  
STEG 3

## KURSPLAN

Inledning  
Dubbel volt med skruv  
Handvolt dubbel frivolt  
Träningslära  
Biomekanik och fysisk prestation  
Teoriprov  
Praktiskt prov  
Sammanfattning och avslutning

---

Totalt

18 lektioner