

# HOPP OCH VOLT

## KURSPLAN

Presentation	½ lektion
Säkerhet och gymnastikförbundets regler och försäkringar	1 lektion
Redskapskännedom	½ lektion
<i>Olika trampetter, satsbrädor, vinklar och hårhet Plint och bordhöjd</i>	
Trampetthoppets olika faser och träning av dessa	1 lektion
<i>Anlopp, inhopp, upphopp, luftfärd och landning</i>	
Alternativ hoppning till trampett	1 lektion
<i>Raka hopp och alternativa former, fler trampetter, redskapsbanor med trampett</i>	
Alternativ hoppning på satsbräda	1 ½ lektion
<i>Hopp, ljushopp, gymnastikpyramiden för ljushopp, katthopp, grenhopp, sidhopp, mellanhopp, hopp med kullerbytta, huvudvolt, flyverspring flera satsbrädor efter varandra</i>	
Metodisk stegring för volt	1 lektion
<i>Från kullerbytta till volt enligt gymnastikpyramiden</i>	
Metodisk stegring för överslag	1 lektion
Från handstående till överslag enligt gymnastikpyramiden	1 lektion
Passning, färdig volt och överslag	1 lektion
<i>Passningsteknik för volt och överslag (TNF) inbanning och säkerhetspassning volt och överslag till landning</i>	
Avslutning och sammanfattning	½ lektion
<hr/>	
Totalt	9 lektioner