

PARKOUR/ FREERUNNING STEG 1

Inledning och information	1 lektion
Träningsplanering	2 lektioner
Parkour/Freerunning-rörelser	2 lektioner
Trampett	1 lektion
Trampolin	1 lektion
Tumbling	1 lektion
Enkelt volt med helskriv	1 lektion
Sammanfattning och avslut	1 lektion

Totalt 10 lektioner

Kursen ger behörighet upp till nivån enkel volt med helskriv inom verksamheten parkour/freerunning.