

TRAMPOLIN STEG 3

KURSPLAN

Inledning

Trampolinövningar bakåt till och med dubbelvolt med dubbelskriv (grupperad full full)

Trampolinövningar framåt till och med dubbelvolt med 1,5 skriv (pikerad rudi out, grupperad full half)

Framgångsfaktorer
Planering och periodisering
Progression
Coaching på elitnivå

Sammanfattning & avslutning

Totalt

20 lektioner