

GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING

KURSPLAN

Självstudier 4 lektioner

Genomförs innan utbildningstillfället: Biomekanik, ledarskap, redskap och hallar, fysisk preparation och träningsprinciper samt skadehantering och betydelsen av rörelse.

Inledning	1 lektion
Ditt ledarskap	1 lektion
Gymnastikens rörelsemönster	1 lektion
Barn och ungas utveckling	2 lektioner
Betydelsen av rörelse och ledarskap	1 ½ lektion
Trygga lärandemiljöer + säker gymnastik	1 lektion
Landningar	1 lektion
Lekar och lekfullhet	1 lektion
Musiken som arbetsredskap	1 lektion
Gymnastikpyramiden	1 lektion
Vanliga gymnastikövningar	3 lektioner
Träningsplanering	1 lektion
Avslut	½ lektion

Totalt 20 lektioner