

TRUPPGYMNASTIK A

KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner
Genomförs innan den fysiska kurstillfället: Intro till truppgymnastik, ledarskap, BESS –sätta ord på rörelse, fristående – svårighetsmoment och musikteori samt Redskap - övningar

Dag 1

Inledning	2/3 lektion
Truppgymnastik som helhet	2 2/3 lektioner
Smart och säker träning	1 1/3 lektion
Musik	1 lektion
Rörelseskolning	1 lektion
Faser på tumbling och positioner	2/3 lektion
Rondat och rondat på bord	1 lektion
Flick-flack	2/3 lektion

Dag 2

Inledning	1/3 lektion
Svårighetsmoment	1 lektion
Koreografi	2 lektioner
Faser på trampett	1/3 lektion
Frivolt och salto	1 lektion
Handvolt, handvolt II och överslag på bord	1 lektion
Kombinationer	2/3 lektion
Passning	2 1/3 lektioner
Avslutning	1/3 lektion

Totalt

20 lektioner