

TRUPPGYMNASTIK FRISTÅENDE B

KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner
Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Fysisk preparation, att ge feedback med hjälp av frågor, BESS – att sätta ord på rörelse, musikteori samt svårighetsmoment Truppgymnastik fristående B.

Dag 1

Inledning	1 lektion
Rörelseskolning	3 lektioner
Musik	2 lektioner
Svårighetsmoment	3 lektioner

Dag 2

Längor	1 lektion
Att använda olika dansgenrer	1 lektion
Rörelse – utforskande utifrån BESS	1 lektion
Koreografi	4 lektioner
Att träna fristående	1 lektion
Examination och avslutning	1 lektion

Totalt 20 lektioner