

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner
Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Smart och säker träning, fysisk preparation, att ge feedback med hjälp av frågor, repetition Truppgymnastik redskap B samt övningar Truppgymnastik redskap C.

Dag 1

Inledning	2/3 lektion
Ökade krafter – ökade krav	1 2/3 lektion
Dubbel frivolt	1 2/3 lektion
Dubbel frivolt 180°	1 lektion
Dubbel frivolt 540°	1 1/3 lektion
Dubbelsalto	1 lektion
Dubbelsalto 360°	1 lektion
Analys del 1	2/3 lektion

Dag 2

Tsukahara, Tsukahara 360° och Kasamatsu på bord	1 1/3 lektion
Överslag volt och överslag volt med skruv på bord	1 lektion
Dubbelsalto i transition	1 lektion
Passning	2 lektioner
Analys del 2	1 1/3 lektion
Examination	2 lektioner
Avslutning	1/3 lektion

Totalt

20 lektioner