

Kursplan

Kvinnlig artistisk gymnastik B

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

Innehåll	Lektionstimmar
Självstudier - genomförs innan kurstillfället	3
Ledarskap	
Träningsupplägg och träningsmetodik	
Rörelseskolning	
Gymnastiska moment	
Inledning	1
Fysisk preparation	1
Fristående	3,5
Akrobatiska moment	
Akrobatiska längor	
Bom	2,5
Hopp	2,5
Överslag och Tsukaharainhopp	
Yurchenkoinhopp	
Barr	5,5
Kipp-vipp	
Holmnära	
Svingar	
Avhopp	
Examination och avslutning	1
Totalt antal lektionstimmar	20