
Kursplan

Aerobic gymnastics A

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

Innehåll	Lektionstimmar
Självstudier	2
Genomförs innan kurstillfället	
Inledning	1
Ledarskap	1
Integritet	1
Biomekanik	1
Träningsplanering	1,5
Åldersanpassad träning	1
Baletprogram	1
Koreografi och rutin	3
Lekar	1
Grundsteg och AMP-sekvens	1
Fysisk preparation, grundpositioner och svårigheter	4
Artisteri och koreografi	1
Avslut	0,5
Totalt antal lektionstimmar	20