

---

# Kursplan

# Truppgymnastik

# fristående B

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

## Innehåll

## Lektionstimmar

<b>Självstudier</b> – Genomförs innan kurstillfället	2
Fysisk preparation, att ge feedback med hjälp av frågor, BESS – att sätta ord på rörelse, musikteori samt svårighetsmoment.	
<b>Inledning</b>	1
<b>Rörelseskolning</b>	3
<b>Musik</b>	2
<b>Svårighetsmoment</b>	3
<b>Längor</b>	1
<b>Att använda olika dansgenrer</b>	1
<b>Rörelse – utforska utifrån BESS</b>	1
<b>Koreografi</b>	4
<b>Att träna fristående</b>	1
<b>Examination och avslutning</b>	1

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**20**