
Kursplan

Gruppträning – rörlighet

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

Innehåll	Lektionstimmar
Självstudier - genomförs innan kurstillfället Rörlighet Varför behöver människan rörlighet? Varannan led principen	1
Inledning och presentation	0.5
Grunderna i rörlighetsträning	1
Ledrotationer	0.5
Verktyg för rörlighetsträning	0.5
Praktisk verktygslåda - Mobilitet led för led samt ett prova-på pass med detta arbetsätt Dynamisk rörlighet	5
Instruktörsrollen och skapa rörlighetspass samt avslut	1.5
Totalt antal lektionstimmar	10