Bamsegympa

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 min

Kursplan

Självstudier	1
Fysisk träff	
Inledning	1
Rörelsepass och danser	1
Lekar och övningar tillsammans	1
Ramsor, yoga, massage och avslappning	1
Bamsegympa-pass och teknik i grundövningar	2
Ledarskap	1
Träningsplanering	1/2
Avslutning	1/2

Summering:	
Självstudier	1
Fysisk träff	8
Totalt	**9**

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet