

TRUPPGYMNASTIK  
REDSKAP D  
DAG 1

## KURSPLAN

Självstudier 2 lektioner

*Genomförs innan det fysiska kurstillfället: Smart och säker träning, framtidens trupp gymnastik, utvinna mer kraft och energi, repetition Trupp gymnastik redskap C samt övningar Trupp gymnastik redskap D.*

---

### Dag 1

|  |               |
|--|---------------|
| Inledning  | 2/3 lektion   |
| Säkerhet och kontroll  | 1 1/3 lektion |
| Dubbel frivolt med multipla skruvar                            | 1 1/3 lektion |
| Överslag volt med multipla skruvar på bord                     | 2/3 lektion   |
| Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° på bord                      | 2/3 lektion   |
| Trippel frivolt till rygg och trippel frivolt 180° (grupperad) | 1 1/3 lektion |
| Dubbelsalto med multipla skruvar                               | 1 lektion     |
| Analys   | 1 2/3 lektion |
| Avslutning dag 1   | 1/3 lektion   |

Examination (separat tillfälle) 5 lektioner

---

**Totalt 16 lektioner**