

Barn gymnastik – leka och lära

Kursplan

Självstudier

1 lektion

Genomförs innan kurstillfället; Redskapskännedom, Fysisk och mental utveckling 3-6 år och Barnrättsperspektivet.

Inledning

½ lektion

Ledarskap, rim, rytm och ramsor

1 lektion

Träning för stor och liten

1 lektion

Redskapsbana för familjegymna

1 lektion

Redskapsbanor för barn

1 lektion

Stationsträning

1 lektion

Arbeta med handredskap

1 lektion

Dans och rörelse till musik

1 lektion

Avslutningslekar, massage och yoga

1 lektion

Sammanfattning – ord på vägen

½ lektion

Totalt

10 lektioner