

---

# Kursplan

## Gymnastikens baskurs – träning och tävling

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

Innehåll	Lektionstimmar
<b>Självstudier</b>	4
Genomförs innan kurstillfället	
<b>Inledning</b>	1
<b>Ditt ledarskap</b>	1
<b>Gymnastikens rörelsemönster</b>	1
<b>Barn och ungas utveckling</b>	2
<b>Betydelsen av rörelse och ledarskap</b>	1½
<b>Trygga lärandemiljöer + säker gymnastik</b>	1
<b>Landningar</b>	1
<b>Lekar och lekfullhet</b>	1
<b>Musiken som arbetsredskap</b>	1
<b>Gymnastikpyramiden</b>	1
<b>Vanliga gymnastikövningar</b>	3
<b>Träningsplanering</b>	1
<b>Avslut</b>	½
<b>Totalt antal lektionstimmar</b>	<b>20</b>