

---

# Gymnastikens baskurs - gruppträning

## Kursplan

### Självstudier

4 lektioner

Genomförs innan kurstillfället: rörelser inom gruppträning, anatomi samt fysiologi.

### Inledning kursupplägg

½ lektion

### Rörelser inom gruppträning

2 ½ lektioner

### Biomekanik

½ lektion

### Anatomi utifrån de vanliga rörelserna inom gruppträning

2 ½ lektioner

### Fysiologi

2 lektioner

### Musiken som arbetsredskap

2 lektioner

### Instruktörs- och ledarskap

2 lektioner

### Teknik och metodik – cirkelpass

½ lektion

### Grupparbete – cirkelpass

3 lektioner

### Avslut

½ lektion

---

**Totalt**

**20 lektioner**