
Kursplan

Truppgymnastik

redskap B

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

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier

2

Genomförs innan kurstillfället

Inledning

$\frac{2}{3}$

Teknik och metodik

2

Salto i kombination

1

Whipback

1

Frivolt-frivolt

1

Frivolt med skruv

1

Salto med skruv

$1\frac{1}{3}$

Petrik och överslag med skruv på bord

$\frac{2}{3}$

Dubbel frivolt till rygg

2

Förberedelse för överslag volt och Tsukahara på bord

$2\frac{2}{3}$

Kombinationer

2

Passning

$2\frac{2}{3}$

Examination och avslutning

$1\frac{1}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

20