

Redskapsgymnastik och volt

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 min

Kursplan

Självstudier	5
Fysisk träff	
Inledning	1/3
Passets start - uppvärmning	1
Grundövningar och frivolt	1
Övningar matta	1
Kul med fasta redskap	1
Praktiskt pass med demogymnaster	3
Styrka på ett lustfyllt sätt	1
Sammanfattning och avslutning	2/3

Summering:

Självstudier	5
Fysisk träff	9
Totalt	14