

---

# Kursplan

## Rytmisk gymnastik B

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

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

4

Ledarskap  
Integritet  
Biomekanik  
Fysisk preparation  
Rörlighet  
Musikteori

**Inledning**

1/2

**Ledarskap**

1

**Integritet**

1

**Biomekanik**

1

**Fysisk preparation**

1

**Rörlighet**

1 1/2

**Kroppssvårigheter**

1

**Baletprogram**

1

**Akrobatik**

1

**Redskapsteknik**

2

**Artisteri och danssekvenser**

2 1/2

**Samarbeten och kreativitet**

1 1/2

**Examination och avslutning**

1

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**20**