

Baskurs Barn / Ungdom

Innehåll	Timmar
Presentation och inledning	1
Barn och ungdomars utveckling och träning	4
Utveckling av grundformer och handredskap	4
Linjen	2
Trampett	3
Musik och rörelse, uppvärmning, avslappning	4
Anatomi	2
Säker idrott	1
Ledarskap, planering, organisation, utvärdering	3
Totalt	24