

TIDSPLAN FOR SPRINGSIKKER TRAMPET BASIS

Kurset er normeret til 7 timer

- Kl. 8:30-10:00:** **Praktisk modul 1 (ingen kaniner)**
Teori i praksis
- Kl. 10:00-10:30:** **Teori og multiple choice-prøve**
- Kl. 10:30-12:00** **Praktisk modul 2 (kaniner)**
- Opspring fortsat
 - Salto til højt underlag med og uden tilløb
 - Salto i stortrampolin (hvis forefindes)
- Kl. 12:00-12:30:** **Pause**
- Kl. 12:30-14:00:** **Praktisk modul 3 (kaniner)**
- Baglæns salto i trampet
 - Baglæns salto i stortrampolin (hvis forefindes)
 - Overslag med tilløb
 - Overslag på kantpude (hvis stortrampolin forefindes)
 - Repetition af det mest nødvendige
- Kl. 14:00-15:00** **Metodikprøve**
- Kl. 15:00-16:00:** **Praktisk prøve i modtagning (kaniner)**
Kursisterne skal eksamineres i følgende spring i trampet
- *T: OPSPRING I TRAMPET – FORSKELLIGE VARIATIONER MED TILLØB (SIKKERHED)*
 - *T: SALTO TIL HØJT UNDERLAG UDEN TILLØB (STØTTE/FYSISK ALT EFTER KANIN)*
 - *T: OVERSLAG MED TILLØB (STØTTE/FYSISK ALT EFTER KANIN)*
 - *T: BAGLÆNS SALTO (STØTTE/FYSISK ALT EFTER KANIN)*