

Sikringskurs trampett

Turnweekend – Ålgård

Kursprogram

Lørdag

Tid	Innhold
13.00–13.30	Teori – Velkommen, teori, sikkerhet og retningslinjer i trampett
13.30–14.15	Praksis – Strekkhopp, splitthopp, flyverulle
14.15–15.00	Praksis – Kroppert og pikert salto, Salto 180
15.00–15.30	Praksis – videre progresjoner og praktiske øvelser
15.30–17.00	Pause / lunsj
17.00–18.00	Praksis – Pegasus og mottak
18.00–19.00	Praksis – Trening av mottak

Søndag

Tid	Innhold
10.00–10.30	Repetisjon fra lørdag og spørsmål
10.30–11.30	Praktisk trening og forberedelse til prøve
11.30–12.30	Praktisk prøve / vurdering og avslutning

Total kurstid: 8,5 timer