

## Kursplan för Freerun Academy

Vecka	Steg 1- nybörjare	10 Min	10 Min	15 Min	15 Min
1	Landing & Rolls	Hopp från mindre höjder utan roll	Hopp från högre höjd med/ utan roll	Framåt, bakåt, och sidoroll	Parkour/ Safety roll
2	Precision & Strides	Hopp till och från mjuka objekt med precision	Längre jämfotahopp på mark	Flerstegs Kliv på mark	Längdhopp mellan objekt
3	Catleap & Laché	Katthopp till häng med raka armar	Katthopp till häng vidare till precisions hopp	Svinga och hänga i räck	Svinga från räck till precisionshopp till objekt
4	Wallpop & Tick Tack	Springa upp för vägg - ett steg	Springa upp för lutande vägg - fler steg	Springa sidleds på lutande vägg	Lutande vägg med flersteg
5	Handstående & Vaults	Stå på händerna	Safety	Speed	Tvåhands Speed
6	Vaults & Handvolt/Framåtvolt	Kong	Handvolt Handvolt	Volt upp på objek	Volt upp till tjockmatta
7	Vaults & Flickis	Dash	Reverse	Brygga/ Bakåthopp till rygg upp på matta	Flickis/ Bakåtvolt
8	Vaults & Lines	Lines	Lines	Valfri	Fika/Avslut

Vecka	Steg 2 - fortsättning	10 Min	10 Min	15 Min	15 Min
1	Landing & Rolls	Hopp från mindre höjder utan roll	Hopp från högre höjd med/ utan roll	Framåt, bakåt, och sidoroll	Parkour/ Safety roll  Framåtvolt Bakåtvolt
2	Precision & Strides	Hopp till och från hårda objekt	Jämnfota hopp mellan objekt	Flerstegs Kliv på objekt	Bakåtvolt Sidovolt
3	Catleap & Laché	Katthopp till häng med raka armar	Katthopp till häng vidare till precision shopp	Svinga och hänga i räck	Bakåtvolt Sidovolt
4	Wallpop & Tick-tack	Springa upp för vägg - ett eller fler steg	Tick-tack	Wallspin	Wallflip/ Vägg Volt
5	Vaults & Handstående	Stå på händerna	Safety/ Speed	Kong	Dash
6	Vaults & Handvolt Framåtvolt	Från händer till rygg	Handvolt	Framåt volt	Framåtvolt drop
7	Vaults & Sidovolt Flickis/Bakåtvolt	Cash Reverse	Turn	Dbi Kong	Bakåtvolt Flickis
8	Hinderbana	Lines	Lines	Valfri	Fika/ Avslut

Vecka	<b>Steg 3 - medel</b>	10 Min	10 Min	15 Min	15 Min
1	Landing & Rolls/ Absorberings teknik	Genomgång av elevens mål	Sidoroll Safety roll	Drop roll/ utan roll	Volter
2	Vaults & Volter	Handstående	Kong	Dash	Mål
3	Vaults & Volter/ Mål	Reverse	Kong	Kong	Mål
4	Vaults & Volter/ Mål	Turn	Dubbel Kong	Cash	Mål
5	Vaults & Volter	Speed	Turn	Wall- spin	Wallflips
6	Fallteknik	Fallteknik	Falla & rolla	Mål	Mål
7	Volter/ Mål	Skrubar	Dubbel volt bigbag	Dubbel volt bigbag	Mål
8	Hinderbana	Hinderbana	Hinder	Valfri	Fika/Avslut

Vecka	<b>Steg 4 - Avancerad</b>	15 Min	15 Min	25 Min	25 Min
1	Kursplan/ Vaults & Volter	Upplägg av Kursplan / Mål för egen träning - Elevens ansvar - Coach hjälper till	Safety Roll Drop roll/ utan roll	Vaults	Volter
2	Kursplan	Vaults	Kursplan	Mål	Mål
3	Kursplan	Vaults	Kursplan	Mål	Mål
4	Kursplan	Vaults	Kursplan	Mål	Mål
5	Kursplan	Volter	Kursplan	Mål	Mål
6	Kursplan	Volter	Kursplan	Mål	Mål
7	X-park/Hinder	X-park Bana på tid	Hinderbana	Flow	Mål
8	Hinderbana	Hinderbana	Hinderbana	Valfri	Fika/Avslut

