

BOUNCE³ FREERUN ACADEMY

BOUNCE ³ FREERUN ACADEMY			STEG 1 - NYBÖRJARE Kursplan - Grunderna till freerun	
VECKA	TEMA	ÖVNINGAR		
1	Landing & Rolls	Hopp från mindre höjder utan roll (10 min) Hopp från högre höjd med/utan roll (10 min) Framåt, bakåt, och sidoroll (15 min) Parkour/Safety roll (15 min)		
2	Precision & Strides	Hopp till och från mjuka objekt med precision (10 min) Längre jämfotahopp på mark (10 min) Flerstegskliv på mark (15 min) Längdhopp mellan objekt (15 min)		
3	Catleap & Laché	Kathopp till häng med raka armar (10 min) Kathopp till häng vidare till precisions hopp (10 min) Svinga och hänga i räck (15 min) Svinga från räck till precisionshopp upp till objekt (15 min)		
4	Wallpop & Tick Tack	Springa upp för vägg - ett steg (10 min) Springa upp för lutande vägg - fler steg (10 min) Springa sidleds på lutande vägg (15 min) Lutande vägg med flersteg (15 min)		
5	Handstående & Vaults	Stå på händerna (10 min) Safety (10 min) Speed (15 min) Tvåhandsspeed (15 min)		
6	Vaults & Handvolt/Framåtvolt	Kong (10 min) Handvolt (10 min) Volt upp på objekt (15 min) Volt upp till tjockmatta (15 min)		
7	Vaults & Flickis	Dash (10 min) Reverse (10 min) Brygga/Bakåthopp till rygg upp på matta (15 min) Flickis/Bakåtvolt (15 min)		
8	Vaults & Lines	Lines (10 min) Lines (10 min) Valfri (15 min) Fika/Avslut (15 min)		

VECKA	TEMA	ÖVNINGAR
1	Landing & Rolls	Hopp från mindre höjder utan roll (10 min) Hopp från högre höjd med/utan roll (10 min) Framåt, bakåt och sidoroll (15 min) Parkour/safety roll, framåtvolt, bakåtvolt (15 min)
2	Precision & Strides	Hopp till och från hårda objekt (10 min) Jämfota hopp mellan objekt (10 min) Flerstegskliv på objekt (15 min) Bakåtvolt, sidovolt (15 min)
3	Catleap & Laché	Katthopp till häng med raka armar (10 min) Katthopp till häng vidare till precision shopp (10 min) Svinga och hänga i räck (15 min) Bakåtvolt, sidovolt (15 min)
4	Wallpop & Tick-tack	Springa upp för vägg - ett eller fler steg (10 min) Tick-tack (10 min) Wallspin (15 min) Wallflip/Vägg Volt (15 min)
5	Vaults & Handstående	Stå på händerna (10 min) Safety/speed (10 min) Kong (15 min) Dash (15 min)
6	Vaults & Handvolt Framåtvolt	Från händer till rygg (10 min) Handvolt (10 min) Framåtvolt (15 min) Framåtvolt drop (15 min)
7	Vaults & Sidovolt Flickis/Bakåtvolt	Cash Reverse (10 min) Turn (10 min) Dbl Kong (15 min) Bakåtvolt, flickis (15 min)
8	Hinderbana	Lines (10 min) Lines (10 min) Valfri (15 min) Fika/Avslut (15 min)

VECKA	TEMA	ÖVNINGAR
1	Landing & Rolls/ Absorberingsteknik	Genomgång av elevens mål (10 min) Sidoroll, safetyroll (10 min) Droproll/utan roll (15 min) Volter (15 min)
2	Vaults & Volter	Handstående (10 min) Kong (10 min) Dash (15 min) Mål (15 min)
3	Vaults & Volter/ Mål	Reverse (10 min) Kong (10 min) Kong (15 min) Mål (15 min)
4	Vaults & Volter/ Mål	Turn (10 min) Dubbelkong (10 min) Cash (15 min) Mål (15 min)
5	Vaults & Volter	Speed (10 min) Turn (10 min) Wallspin (15 min) Wallflips (15 min)
6	Fallteknik	Fallteknik (10 min) Falla & rolla (10 min) Mål (15 min) Mål (15 min)
7	Volter/ Mål	Skruvar (10 min) Dubbelvolt Bigbag (10 min) Dubbelvolt Bigbag (15 min) Mål (15 min)
8	Hinderbana	Hinderbana (10 min) Hinder (10 min) Valfri (15 min) Fika/Avslut (15 min)

VECKA	TEMA	ÖVNINGAR
1	Kursplan/Vaults & Volter	Upplägg kursplan: Elevens ansvar och mål för egen träning Safety Roll Drop roll/utan roll (10 min) Vaults (15 min) Volter (15 min)
2	Kursplan	Vaults (10 min) Kursplan (10 min) Mål (15 min) Mål (15 min)
3	Kursplan	Vaults (10 min) Kursplan (10 min) Mål (15 min) Mål (15 min)
4	Kursplan	Vaults (10 min) Kursplan (10 min) Mål (15 min) Mål (15 min)
5	Kursplan	Volter (10 min) Kursplan (10 min) Mål (15 min) Mål (15 min)
6	Kursplan	Volter (10 min) Kursplan (10 min) Mål (15 min) Mål (15 min)
7	X-park/Hinder	X-park Bana på tid (10 min) Hinderbana (10 min) Flow (15 min) Mål (15 min)
8	Hinderbana	Hinderbana (10 min) Hinderbana (10 min) Valfri (15 min) Fika/Avslut (15 min)