



Skriv ut läroplanen och använd den som ett verktyg för att följa din utveckling.
Du fyller själv i varje ruta när du behärskar dess färdigheter. När hela kortet är ifyllt har du klarat av alla stegen och kan flytta upp till nästa nivå.

Läroplan Grund 3 BUGG

Steg/Teknik	Mönster	Takt	Fotarbete	Hållning	*Fattning	Föra/Följa
1 Länk						
2 Släng Bort						
3 Byte av Händer Bakom Ryggen						
4 Hammar Lock Enkel Utgång						
5 Pivot						
6 Skugga						

Besök Hemsidan
Skanna (QR-koden)



- *
1. Stängd
 2. Dubbel
 3. Vänster/Höger
 4. Höger/Vänster