



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 E.C & W.C SWING

| Steg/Teknik | Mönster | Takt | Fotarbete | Hållning | *Fattning | Föra/Följa |
|----------------------------------|---------|------|-----------|----------|-----------|------------|
| 1 Right Side Pass | | | | | | |
| 2 Left Side Pass | | | | | | |
| 3 Sugar Push | | | | | | |
| 4 Sugar Push with Under Arm Turn | | | | | | |
| 5 Hairbrush | | | | | | |
| 6 Kick Ball Change | | | | | | |

Besök Hemsidan
Skanna (QR-koden)



*

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