

<b>Fag:</b>	Profilfag Spring, drenge og piger
<b>Formål:</b>	Det primære formål med profilfag er at dygtiggøre den enkelte springgymnast mest muligt.
<b>Indhold:</b>	Opvarmning via funktionelle øvelser målrettet til springgymnastikken. <u>Teknisk træning:</u> At styrke elevernes tekniske formåen gennem teknisk træning af springenes delelementer <u>Fysisk træning:</u> Funktionel fysisk træning, der er målrettet til de forskellige faser igennem springene såsom afsæt, svævefase og landing <u>Færdighedstræning:</u> Træning af færdige og sammensatte spring
<b>Ugentlige timer:</b>	3
<b>Årlige timer:</b>	
<b>Antal hold:</b>	1
<b>Antal elever pr. hold:</b>	30-40
<b>Særlige hjælpemidler:</b>	Skolens springcenter med 4 faste grave, 1 skumklodsgrav, 4 stortrampoliner og 22 ½ m fasttrack. Videofejlretning på iPad (Ubersense), bungyseler, skruebælter og træklounge
<b>Metoder:</b>	Undervisningen er en blanding af induktive og deduktive metoder, med hovedformålet at skabe læringsmiljøer der tilgodeser den enkelte elevs niveau og behov
<b>Afslutning:</b>	Ikke prøveforberedende.
<b>Alder:</b>	15 – 18
<b>Placering:</b>	Profilfag