

Truppgymnastik



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

D	25	Truppgymnastik redskap D	
	5	Idrottspsykologi	
C	20	Truppgymnastik redskap C	
	10	Biomekanik	
B	20	Truppgymnastik redskap B	
	10	Gymnastikens ledarskap	10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	20	Truppgymnastik A	
	5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	3	Intro Svensk Gymnastik 	
		Inriktning redskap	
		Inriktning fristående	