
Utbildningsstegar

En översikt över Gymnastikförbundets utbildningar inom teknik- och metodik inklusive förkunskaper och progression per disciplin/verksamhet.

April 2024



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Aerobic gymnastics

	5	Rekommenderad: Gruppdynamik		
	10	Rekommenderad: Idrottsnutrition och återhämtning		
B	20	Aerobic gymnastics B		
	10	Gymnastikens ledarskap	10	Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	20	Aerobic gymnastics A		
	5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 		
Grund	20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)		
	3	Intro Svensk Gymnastik 		



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Gruppträning

Inriktning	Grund
<p>🕒 20 Gruppträning - styrka</p> <p>🕒 10 Gruppträning - kondition</p> <p>🕒 10 Gruppträning - rörlighet</p>	<p>🕒 20 Gruppträning - koreografi och passuppbyggnad</p>
<p>🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi </p>	
<p>🕒 5 Åldersanpassad träning för vuxna (eller barn och unga) </p>	
<p>🕒 20 Gymnastikens baskurs - gruppträning (eller träning och tävling)</p>	
<p>🕒 3 Intro Svensk Gymnastik </p>	

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Hopprep

Rekommenderas	5	Gruppdynamik		
	5	Planering och periodisering		
	5	Idrottspsykologi		
B	20	Hopprep B		
	10	Gymnastikens ledarskap	10	Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	20	Hopprep A 		
	5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 		
Grund	20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)		
	3	Intro Svensk Gymnastik 		

Kvinnlig artistisk gymnastik







Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

D	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik D	
	🕒 5	Idrottspsykologi	🕒 5 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
C	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik C	
	🕒 10	Biomekanik 	🕒 5 Rekommenderas: Planering och periodisering 
B	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik B	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik A	
	🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	🕒 3	Intro Svensk Gymnastik 	

















Manlig artistisk gymnastik

Steg 2	🕒 20	Manlig artistisk gymnastik steg 2	
	🕒 10	Biomekanik 	🕒 5 Rekommenderas: Idrottspsykologi
Steg 1	🕒 20	Manlig artistisk gymnastik steg 1	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
Basic	🕒 8	Manlig artistisk gymnastik basic	
	🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	🕒 3	Intro Svensk Gymnastik 	

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Parkour och tricking

C	 12	Parkour och tricking C	
	 5	Rekommenderas: Idrottspsykologi	 10
			Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
	 10	Biomekanik 	
B	 10	Parkour och tricking B	
	 10	Gymnastikens ledarskap	 10
			Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	 10	Parkour och tricking A	
	 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	 3	Intro Svensk Gymnastik 	













Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Rytmisk gymnastik

C	 20 Rytmisk gymnastik C
	 5 Idrottspsykologi
B	 20 Rytmisk gymnastik B
	 10 Gymnastikens ledarskap
A	 20 Rytmisk gymnastik A
	 5 Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 
Grund	 20 Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)
	 3 Intro Svensk Gymnastik 



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Trampolin och DMT

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

Truppgymnastik



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

D	25	Truppgymnastik redskap D (D1+D2)	
	5	Idrottspsykologi	
C	20	Truppgymnastik redskap C (C1+C2)	
	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