

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 	