

 Antal lektionstimmar  
1 lektionstimme = 45 min

 Digital  
webbkurs

# Trampolin och DMT

D	🕒 25	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 	