




# 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 