

# Gymnastikförbundets utbildningsutbud

## Grundläggande ledarkurser

### Intro Svensk Gymnastik

Gymnastikens baskurs -  
träning och tävling

Gymnastikens baskurs -  
gruppträning

Hjälpledare -  
Svensk Gymnastik

## Grundmotorisk träning - barn och ungdom

Gymnastik -  
variera och utmana

Paragymnastik -  
Alla kan gympa

Barngymnastik -  
leka och lära

Bamsegympa

## Teknik och metodik

Aerobic gymnastics +

Gruppträning +

Hopprep +

Kvinnlig artistisk  
gymnastik +

Manlig artistisk  
gymnastik +

Parkour och tricking +

Rytmisk gymnastik +

Truppgymnastik +

Trampolin och DMT +

Trampolin som  
hjälpredskap

## Domare

Förbunds- och  
regionsdomarkurser

## Ledarskap

Kurser inom gymnastikens  
ledarskap, gruppdynamik,  
idrottspsykologi och  
hållbart ledarskap

## Träningslära

Kurser inom åldersanpassad  
träning, styrka, rörlighet  
och fysiologi, idrottsnutrition,  
biomekanik, planering och  
periodisering

Kompetenshöjande insatser, inspirations- och kunskapsmaterial inom flera verksamheter



Flera kurser finns inom området/verksamheten