
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

🕒 20

Gruppträning -
styrka

🕒 10

Gruppträning -
kondition

🕒 10

Gruppträning -
rörlighet

🕒 20

Gruppträning -
koreografi och
passuppbyggnad

🕒 10

Styrka, rörlighet och fysiologi



🕒 5

Åldersanpassad träning för vuxna (eller barn och unga)



Grund

🕒 20

Gymnastikens baskurs - gruppträning (eller träning och tävling)

🕒 3

Intro Svensk Gymnastik



 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 	







Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs






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  10 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
B	 20 Rytmisk gymnastik B
	 10 Gymnastikens ledarskap  10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
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	🕒 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 	

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