

 Antal lektionstimmar  
1 lektionstimme = 45 min

 Digital  
webbkurs

# Truppgymnastik

**D** ↑

- 🕒 15 Truppgymnastik redskap D2
- 🕒 10 Truppgymnastik redskap D1
- 🕒 5 Idrottspsykologi

**C** ↑

- 🕒 10 Truppgymnastik redskap C2
- 🕒 10 Truppgymnastik redskap C1
- 🕒 10 Biomekanik

**C** ↑

- 🕒 20 Truppgymnastik fristående C
- 🕒 5 Idrottspsykologi
- 🕒 10 Biomekanik 

**B** ↑

- 🕒 20 Truppgymnastik redskap B
- 🕒 10 Gymnastikens ledarskap
- 🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 


**B** ↑

- 🕒 20 Truppgymnastik fristående B
- 🕒 10 Gymnastikens ledarskap
- 🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 

**Inriktning redskap**

**Inriktning fristående**

**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 