

 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 