

# 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	