



---

# Gymnastikförbundets utbildningar

Kvinnlig artistisk gymnastik

## UTBILDNINGAR INOM

# Kvinnlig artistisk gymnastik

Under hösten 2023 utgår kurserna **Kvinnlig artistisk gymnastik Basic - Steg 3** och ersätts av nya kurserna **Kvinnlig artistisk gymnastik A-D**.

## Utbildningsstegen - förkunskaper och progression

Utbildningsstegen visar vilka förkunskaper du behöver för att gå nästa kurs. Varje nivå av disciplinspecifik teknik- och metodikkurs (A-D, tidigare steg 1-4) har sina egna kurser inom träningslära och ledarskap, som förkunskapskrav. Var noga med att kontrollera vilka förkunskaper som behövs för den kursen du anmäler dig till.

Många av kurserna inom träningslära och ledarskap är webbkurser som genomförs på distans.

Anmälan till kurser sker via utbildningskalendern på [gymnastik.se](http://gymnastik.se) alternativt via din region.



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 	



# Grundutbildningar

## Intro Svensk Gymnastik

Ett gemensamt förkunskapskrav för alla utbildningar inom Gymnastikförbundet är webbkursen *Intro Svensk Gymnastik*. Kursen behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra kursen samt följa och efterleva innehållet.


*Intro Svensk Gymnastik* hittar du i Utbildningsportalen och kan genomföras när du vill.

## Gymnastikens baskurs - träning och tävling

*Gymnastikens baskurs - träning och tävling* har ca 45 kurstillfällen varje termin, över hela landet och är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektions-planering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling.

Här får du även med dig grunderna för att lära ut vanliga gymnastikövningar som kuller-bytta, hjulning, ljushopp, handstående och landningar.

Alla aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern.

**Tips!** Gymnastikförbundet erbjuder även fler grundutbildningar inom barngymnastik, paragymnastik och gruppträning. Läs mer om utbildningarna på [gymnastik.se/utbildning](http://gymnastik.se/utbildning). 

# Träningslära

Kurserna inom träningslära berör ämnen som åldersanpassad träning, anatomi, fysiologi, biomekanik med mera. Alla kurserna är digitala webbkurser som du utför på egen hand i Utbildningsportalen.

## Åldersanpassad träning för barn och unga

Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på A-nivå.*

## Styrka, rörlighet och fysiologi

Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på B-nivå.*

## Biomekanik

Kursen *Biomekanik* utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser och hur du omsätter den kunskapen i ditt sätt att analysera och instruera aktiva.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på C-nivå.*

# Rekommenderas:

## Planering och periodisering

Kursen *Planering och periodisering* utgår från allmänna träningsprinciper och ger dig ökad förståelse för hur du på ett organiserat sätt kan strukturera upp träningsperioder. Detta för att få en önskad prestationshöjande effekt vid ett givet tillfälle, stimulera långsiktig utveckling hos den aktive och minimera risken för överträning.

*Kursen ligger som rekommenderad förkunskap till kurs på C-nivå.*

## Idrottsnutrition och återhämtning

I kursen får du lära dig om sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen. Dessutom får du råd om hur du kan förebygga, uppmärksamma och agera om du misstänker att någon har en ätstörning eller andra nutritionsrelaterade problem.

*Kursen ligger som rekommenderad förkunskap till kurs på D-nivå.*

**Se fler kurser inom träningslära under "Kurser i träningslära" på [gymnastik.se/utbildning](http://gymnastik.se/utbildning).**



## Ledarskap

Kurserna i ledarskap riktar sig till ledare – även organisationsledare, som vill utveckla sitt ledarskap. Du får lära dig bland annat om motivation, din roll som ledare, idrottspsykologi och mycket mer.

### Gymnastikens ledarskap

Kursen tar avstamp i trygga och tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Här utvecklar du ditt eget ledarskap genom reflektion och diskussion med andra deltagare. Finns som fysisk eller digital utbildarledd kurs.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på B-nivå.*

### Idrottspsykologi



Idrottspsykologi fokuserar på att upprätthålla och utveckla självförtroende, reglera spänningsnivå, koncentration och mentala föreställningar. Digital utbildarledd kurs.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på D-nivå.*

**Se fler kurser inom Ledarskap under "Ledarskapskurser" på [gymnastik.se/utbildning](https://gymnastik.se/utbildning).**

## Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna inom kvinnlig artistisk gymnastik utvecklar du ditt ledarskap och fördjupar dina kunskaper inom disciplinens fyra grenar; hopp, barr, bom och fristående.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

### Kvinnlig artistisk gymnastik A

*Kvinnlig artistisk gymnastik A* är den grundläggande kursen för dig som är, eller vill bli, tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. I den här kursen får du, med det goda ledarskapet som utgångspunkt, lära dig grunderna för de fyra grenarna; hopp, barr, bom och fristående för att kunna träna gymnaster på nybörjarnivå, oavsett ålder.

Du får förståelse för gymnastikens grundläggande positioner och hur du kan jobba med rörelseskolning för att bygga självsäkra gymnaster.

*Kursen lanseras augusti 2023.*

### Kvinnlig artistisk gymnastik B

*Kvinnlig artistisk gymnastik B* är kursen för dig som vill utvecklas som tränare och lära dig teknik och fokuspunkter för mer avancerade övningar. Här ges också verktyg och fördjupad kunskap inom rörelseskolning, musikteori och koreografi. I kursen går vi igenom vikten av god träningsplanering och fysisk preparation samtidigt som du fortsätter att utveckla ditt goda ledarskap.

*Kursen lanseras augusti 2023.*

### Kvinnlig artistisk gymnastik C

Kursen är under produktion och lanseras i jan 2024.

### Kvinnlig artistisk gymnastik D

Kursen är under produktion och lanseras i jan 2024.



## Rekommenderade kurser

### Trampolin som hjälpredskap



För dig som vill använda trampolinen som hjälpredskap i dina träningar ger denna webbkurs dig behörighet att lära ut övningar på trampolinduken. Gäller i kombination med den behörighet du har för övningar på kurserna *Kvinnlig artistisk gymnastik A (Kvinnlig artistisk gymnastik basic)* upp till *Kvinnlig artistisk gymnastik D (Kvinnlig artistisk gymnastik steg 3)*.

### Hopprep A



Komplettera dina träningar med hopprepsövningar. I *Hopprep A* som är en digital webbkurs får du grundläggande kunskap om hur du kan använda hopprep för att träna spänst, motorik och kondition på ett roligt sätt.

## Domarkurser

Gymnastikförbundet arrangerar domarutbildningar inom de olika tävlingsdisciplinerna. Utbildningarna är uppdelade på olika nivåer, från förberedande domarutbildning till regionsdomare och förbundsdomare. Gemensamt förkunskapskrav för alla domarkurser är *Intro Svensk Gymnastik*.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

### Domarutbildning: Kvinnlig artistisk gymnastik steg 1

Steg 1 är en endagskurs och det första steget som domare. Utbildningen omfattar en grundlig genomgång av Ettan till Fyran i Svenska Stegserierna.

### Domarutbildning: Kvinnlig artistisk gymnastik steg 2

Steg 2 är en tvådagarskurs och det andra steget som domare. Utbildningen omfattar en grundlig genomgång av Femman till Sexan i Svenska Stegserierna.

### Domarutbildning: Kvinnlig artistisk gymnastik steg 3

Steg 3 är en tredagarskurs och det tredje steget som domare. Utbildningen omfattar en grundlig genomgång av valfria serier och svårigheter vi möter i svensk gymnastik. Kursen förbereder deltagaren på att döma svensk gymnastik från Sjuan och högre.

### Förbundsdomarutbildning: Kvinnlig artistisk gymnastik

Förbundsdomarutbildningen är den högsta domarutbildningen i Sverige och genomförs på fyra dagar. Kursen fokuserar på att klara av att döma enklare internationell gymnastik efter ytterligare fördjupning i Code of Points. Efter genomgången godkänd kurs så kommer deltagare tas ut till domaruppdrag vid nationella tävlingar av Gymnastikförbundet.





# Konvertering

I takt med att Gymnastikförbundet tar fram nya kurser i de olika disciplinerna sker också en konvertering från det gamla till det nya utbildningssystemet. Då kurserna *Kvinnlig artistisk gymnastik basic - steg 3* utgår och ersätts av *Kvinnlig artistisk gymnastik A-D* kommer det vara möjligt att tillgodoräkna sig de kurser man gått sen tidigare och därmed behålla sin behörighet och gå vidare i utbildningsstegen.

## Förutsättningar konvertering

För att tillgodoräkna sig sina gamla kurser behöver förkunskapskraven för aktuell teknik- och metodikkurs vara genomförda. Under 2021 ersattes teorikurserna, *Teori steg 1-3*, av nya kurser inom träningslära och ledarskap och förkunskaperna ser därför annorlunda ut än i tidigare utbildningsstege.

*Teori steg 1-3* kan konverteras till vissa av kurserna inom träningslära och ledarskap. Läs mer och registrera din konvertering på [gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen](http://gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen) "Konvertera kurs".

## Registrera din konvertering

För att rätt uppgifter ska synas i systemet registrerar du din konvertering på den nivå du senast har genomfört utbildning på, har du t.ex. gått *Kvinnlig artistisk gymnastik steg 2* konverterar du till *Kvinnlig artistisk gymnastik B* (förutsatt att du genomfört/konverterat alla förkunskapskrav).

**Du hittar registreringslänkarna för konvertering på [gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen](http://gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen) under "Konvertera kurs".**

## Konverteringsnyckel

Jag har gått:	Jag kan konvertera till:	Förkunskapskrav (kurser som ska vara genomförda för godkänd konvertering)
Kvinnlig artistisk gymnastik basic	Konvertering ej möjlig	
Kvinnlig artistisk gymnastik steg 1	Kvinnlig artistisk gymnastik A	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intro Svensk gymnastik</li><li>• Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning) även äldre baskurs är giltig</li><li>• Åldersanpassad träning för barn och unga (eller vuxna)</li></ul>
Kvinnlig artistisk gymnastik steg 2	Kvinnlig artistisk gymnastik B	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intro Svensk gymnastik</li><li>• Åldersanpassad träning för barn och unga (eller vuxna)</li><li>• Gymnastikens ledarskap (kan konverteras från Teori steg 1)</li><li>• Styrka, rörlighet och fysiologi (kan konverteras från Teori steg 1)</li></ul>
Kvinnlig artistisk gymnastik steg 3	Kvinnlig artistisk gymnastik C	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intro Svensk gymnastik</li><li>• Åldersanpassad träning för barn och unga (eller vuxna)</li><li>• Gymnastikens ledarskap (kan konverteras från Teori steg 2)</li><li>• Styrka, rörlighet och fysiologi (kan konverteras från Teori steg 2)</li><li>• Biomekanik (kan konverteras från Teori steg 2)</li></ul>

Konvertering ej möjlig till Kvinnlig artistisk gymnastik D

**Frågor?** Har du frågor angående konverteringen hör av dig till [konverterakurs@gymnastik.se](mailto:konverterakurs@gymnastik.se)

