

















 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  | |