
















 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Parkour och tricking

C	↑	 12	Parkour och tricking C		
		 5	Rekommenderad: Idrottspsykologi	 5	Rekommenderad: 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 