







Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Rytmisk gymnastik

| | | | | |
|-------|------|--|---|---|
| C | ↑ | 🕒 20 | Rytmisk gymnastik C | |
| | 🕒 5 | Idrottspsykologi | 🕒 5 | Rekommenderad: Idrottsnutrition och återhämtning  |
| B | ↑ | 🕒 20 | Rytmisk gymnastik B | |
| | 🕒 10 | Gymnastikens ledarskap | 🕒 10 | Styrka, rörlighet och fysiologi  |
| A | ↑ | 🕒 20 | Rytmisk 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 | |  |