

Trampolin



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Steg 4

🕒 20

Trampolin steg 4

🕒 5

Idrottspsykologi

Steg 3

🕒 20

Trampolin steg 3

🕒 10

Biomekanik



Steg 2

🕒 18

Trampolin steg 2

🕒 10

Gymnastikens ledarskap

🕒 10

Styrka, rörlighet och fysiologi



Steg 1

🕒 18

Trampolin steg 1

🕒 5

Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna)



Grund

🕒 20

Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)

🕒 3

Intro Svensk Gymnastik

