

# Gymnastikförbundets utbildningsutbud

## Grundläggande ledarkurser

### Intro Svensk Gymnastik

Gymnastikens  
baskurs -  
träning och tävling

Gymnastikens  
baskurs -  
gruppträning

Hjälpledare -  
Svensk Gymnastik

## Grundmotorisk träning - barn och ungdom

Redskapsgymnastik  
och volt

Barngymnastik -  
leka och lära

Paragymnastik -  
Alla kan gympa

Bamsegympa

## Teknik och metodik

Aerobic gymnastics +

Gruppträning +

Hopprep +

Kvinnlig artistisk  
gymnastik +

Manlig artistisk  
gymnastik +

Parkour och tricking +

Rytmisk gymnastik +

Truppgymnastik +

Trampolin och DMT +

Trampolin som  
hjälpredskap

## Domare

Förbunds- och  
regionsdomarkurser

## Ledarskap

Kurser i gymnastikens  
ledarskap och idrotts-  
psykologi

## Träningslära

Kurser i åldersanpassad  
träning, styrka, rörlighet,  
fysiologi, idrottsnutrition,  
biomekanik, planering  
och periodisering

Kompetenshöjande insatser, inspirations- och kunskapsmaterial inom flera verksamheter

+  
Flera kurser inom området/verksamheten