

GYMNASTIKFÖRBUNDETS KURSUTBUD

3

INTRO SVENSK GYMNASTIK

Intro Svensk Gymnastik är ett förkunskapskrav på alla Gymnastikförbundets kurser. Samtliga ledare, både aktivitets- och organisationsledare, genomför kursen vartannat år. Innehållet uppdateras efter varje förbundsmöte.

5

Hjälplejare -
Svensk Gymnastik

...

Bamsegymna

...

Domarkurser

20

GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING

20

GYMNASTIKENS BASKURS – GRUPPTRÄNING

10

Barngymnastik -
leka och lära

...

Hopprep

...

Trampolin

20

Barngymnastik -
variera och utmana

...

Aerobic
gymnastics

...

Kvinnlig artistisk gymnastik

20

Alla kan gymna

...

Parkour/
freerunning
och tricking

...

Manlig artistisk gymnastik

3

Trampolin som
hjälpredskap

...

Rytmisk gymnastik

20

Truppgymnastik A

20

Truppgymnastik
redskap B

20

Truppgymnastik
redskap C

25

Truppgymnastik
redskap D

20

Truppgymnastik
fristående B

20

Truppgymnastik
fristående C

...

Gruppträning

5

Åldersanpassad
träning för barn
och unga

10

Biomekanik

10

Gymnastikens
ledarskap

5

Åldersanpassad
träning för vuxna

5

Planering och
periodisering

5

Hållbart
ledarskap

10

Styrka, rörlighet
och fysiologi

5

Idrottsnutrition
och återhämtning

5

Gruppdynamik

5

Ledarteam

5

Idrottspsykologi

GRUNKURSER

TRÄNINGSLÄRA

LEDARSKAP

TEKNIK OCH METODIK

DOMARKURSER

OBLIGATORISK KURS FÖR ALLA LEDARE

20 Antal lektionstimmar

... Fler kurser inom området

📖 Kursen utförs på distans

TIPS!

Våra ledarskapskurser passar även dig som organisationsledare!

Kurser inom kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin, hopprep, aerobic gymnastics, parkour, tricking och gruppträning omfattas av pågående utbildningsrevision; www.gymnastik.se/Utbildning/Utbildningsrevisionen/



Gymnastik-
förbundet