

KLICKA PÅ EN KURS
FÖR ATT LÄSA MER!

GYMNASTIKFÖRBUNDETS KURSUTBUD

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 Hjälpledare - Svensk Gymnastik
- Bamsegympa
- Domarkurser

GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING

GYMNASTIKENS BASKURS – GRUPPTRÄNING

- 10 Barngymnastik - leka och lära
- Hopprep
- Trampolin
- 20 Barngymnastik - variera och utmana
- Aerobic gymnastics
- Kvinnlig artistisk gymnastik
- 20 Alla kan gympa
- 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

- GRUNDKURSER
- 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/

