
Utbildningsstegar

En översikt över Gymnastikförbundets utbildningar inom teknik- och metodik inklusive förkunskaper och progression per disciplin/verksamhet.

Juni 2023



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Gruppträning

Inriktning	20	10	10	20
	Gruppträning - styrka	Gruppträning - kondition	Gruppträning - rörlighet	Gruppträning - koreografi och passuppbyggnad
	10 Styrka, rörlighet och fysiologi			
	5 Åldersanpassad träning för vuxna (eller barn och unga)			
Grund	20 Gymnastikens baskurs - gruppträning (eller träning och tävling)			
	3 Intro Svensk Gymnastik			

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Hopprep

Rekommenderas	5	Gruppdynamik		
	5	Planering och periodisering		
	5	Idrottspsykologi		
B	20	Hopprep B		
	10	Gymnastikens ledarskap	10	Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	20	Hopprep A 		
	5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 		
Grund	20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)		
	3	Intro Svensk Gymnastik 		

Kvinnlig artistisk gymnastik







Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

D	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik D	
	🕒 5	Idrottspsykologi	🕒 5 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
C	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik C	
	🕒 10	Biomekanik 	🕒 5 Rekommenderas: Planering och periodisering 
B	🕒 20	Kvinnlig artistisk gymnastik B	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	🕒 20	Kvinnlig artistisk 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 	

Manlig artistisk gymnastik

Steg 2	🕒 20	Manlig artistisk gymnastik steg 2	
	🕒 10	Biomekanik 	🕒 5 Rekommenderas: Idrottspsykologi
Steg 1	🕒 20	Manlig artistisk gymnastik steg 1	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
Basic	🕒 8	Manlig artistisk gymnastik basic	
	🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	🕒 3	Intro Svensk Gymnastik 	

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Parkour freerunning & tricking

	Grund	Steg 1	Steg 2	Rekommenderas
	<p> 20</p> <p>Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)</p>	<p> 5</p> <p>Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) </p>	<p> 10</p> <p>Parkour/freerunning steg 1</p>	<p> 18</p> <p>Parkour/freerunning och tricking steg 2</p>
	<p> 3</p> <p>Intro Svensk Gymnastik </p>			<p> 10</p> <p>Gymnastikens ledarskap</p>
				<p> 10</p> <p>Styrka, rörlighet och fysiologi </p>
				<p> 10</p> <p>Biomekanik </p>







Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Rytmisk gymnastik

C	🕒 20	Rytmisk gymnastik C	
	🕒 5	Idrottspsykologi	🕒 10 Rekommenderas: 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 	

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



Truppgymnastik



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

D	25	Truppgymnastik redskap D	
	5	Idrottspsykologi	
C	20	Truppgymnastik redskap C	
	10	Biomekanik	
B	20	Truppgymnastik redskap B	
	10	Gymnastikens ledarskap	10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	20	Truppgymnastik A	
	5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	3	Intro Svensk Gymnastik 	
		Inriktning redskap	
		Inriktning fristående	
	20	Truppgymnastik fristående C	
	5	Idrottspsykologi	10 Biomekanik 
	20	Truppgymnastik fristående B	
	10	Gymnastikens ledarskap	10 Styrka, rörlighet och fysiologi 