



---

# Gymnastikförbundets utbildningar

Aerobic gymnastics

# Aerobic gymnastics

 Antal lektionstimmar  
1 lektionstimme = 45 min

 Digital  
webbkurs

## Utbildningsstegen - förkunskaper och progression

Utbildningsstegen visar vilka förkunskaper du behöver för att gå nästa kurs. Varje nivå av disciplinspecifik teknik- och metodikkurs (A-D, tidigare steg 1–4) har sina egna kurser inom träningslära och ledarskap, som förkunskapskrav. Var noga med att kontrollera vilka förkunskaper som behövs för den kursen du anmäler dig till.

Många av kurserna inom träningslära och ledarskap är webbkurser som genomförs på distans.

Anmälan till kurser sker via utbildningskalendern på [gymnastik.se](http://gymnastik.se) alternativt via din region.

|              |  |  |  |
|--------------|--|--|--|
|              |  5    | Rekommenderad: Gruppdynamik  |  |
|              |  10   | Rekommenderad: Idrottsnutrition och återhämtning   |   |
| <b>B</b>     |  20   | Aerobic gymnastics B   |  |
|              |  10   | Gymnastikens ledarskap   |  10 Styrka, rörlighet och fysiologi  |
| <b>A</b>     |  20 | Aerobic gymnastics A   |  |
|              |  5  | Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna)  |  |
| <b>Grund</b> |  20 | Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)  |  |
|              |  3  | Intro Svensk Gymnastik                                      |  |



## Grundutbildningar

### Intro Svensk Gymnastik

Ett gemensamt förkunskapskrav för alla utbildningar inom Gymnastikförbundet är webbkursen *Intro Svensk Gymnastik*. Kursen behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra kursen samt följa och efterleva innehållet.


*Intro Svensk Gymnastik* hittar du i Utbildningsportalen och kan genomföras när du vill.

### Gymnastikens baskurs - träning och tävling

*Gymnastikens baskurs - träning och tävling* har ca 45 kurstillfällen varje termin, över hela landet och är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling.

Här får du även med dig grunderna för att lära ut vanliga gymnastikövningar som kullerbytta, hjulning, ljushopp, handstående och landningar.

Alla aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern.

**Tips!** Gymnastikförbundet erbjuder även fler grundutbildningar inom barngymnastik, paragymnastik och gruppträning. Läs mer om utbildningarna på [gymnastik.se/utbildning](http://gymnastik.se/utbildning). 

## Träningslära

Kurserna inom träningslära berör ämnen som åldersanpassad träning, anatomi, fysiologi, biomekanik med mera. Alla kurserna är digitala webbkurser som du utför på egen hand i Utbildningsportalen.

### Åldersanpassad träning för barn och unga

Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på A-nivå.*

### Styrka, rörlighet och fysiologi

Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på B-nivå.*

### Rekommenderas:

#### Idrottsnutrition och återhämtning

I kursen får du lära dig om sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen. Dessutom får du råd om hur du kan uppmärksamma och agera om du misstänker att någon har en ätstörning eller andra nutritionsrelaterade problem.

**Se fler kurser inom träningslära under "Kurser i träningslära" på [gymnastik.se/utbildning](http://gymnastik.se/utbildning).**

## Ledarskap

Kurserna i ledarskap riktar sig till ledare – även organisationsledare, som vill utveckla sitt ledarskap. Du får lära dig bland annat om motivation, din roll som ledare, idrottspsykologi och mycket mer.

### Gymnastikens ledarskap

Kursen tar avstamp i trygga och tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Här utvecklar du ditt eget ledarskap genom reflektion och diskussion med andra deltagare. Finns som fysisk eller digital utbildarledd kurs.

*Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på B-nivå.*

### Rekommenderas:

#### Gruppdynamik

Kursen fokuserar på hur grupper fungerar och hur du som ledare kan arbeta med att utveckla och stärka sammanhållning, målsättning och det kollektiva självförtroendet. Kursen passar både tränare och aktivitets-/organisationsledare. Digital utbildarledd kurs.

**Se fler kurser inom ledarskap under "Ledarskapskurser" på [gymnastik.se/utbildning](http://gymnastik.se/utbildning).**



## Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna utvecklar du ditt ledarskap och fördjupar dina kunskaper i tekniken för övningarna inom Aerobic gymnastics.

### Aerobic gymnastics A

*Aerobic gymnastics A* är en grundläggande kurs för dig som är eller vill bli tränare inom aerobic gymnastics. Kursen passar dig som tränar gymnaster i alla åldrar på nybörjarnivå.

Du får lära dig om biomekanikens principer och hur du med den vetenskapen, tillsammans med fysisk preparation och ett individfokuserat ledarskap, kan hjälpa gymnasterna att utvecklas på ett smart och säkert sätt. *Aerobic gymnastics A* ger dig kunskap om de sju grundstegen samt hur du med dessa skapar en rutin med de viktiga komponenterna artisteri, musik, akrobatik och svårighetselement. Kursen innehåller även delar som balettprogram och metodik samt teknik i övningar.

Kursen tar vid där *Gymnastikens Baskurs - träning och tävling* slutade och bygger vidare på viktiga ämnen gällande ledarskap, såsom *Athlete Centered Coaching* och *Self Determination Theory*.

*Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern eller kontakta din region.*

### Aerobic gymnastics B

*Aerobic gymnastics B* bygger vidare på de kunskaper du fått med dig från A-kursen. Kursen är till för dig som tränar gymnaster på högre nivå inom aerobic gymnastics och som vill lära dig om mer avancerade övningar samt få större förståelse för vikten av fysisk preparation och en genomtänkt träningsplanering.

Du får lära dig om de mer avancerade svårigheterna som används inom aerobic gymnastics samt verktyg för att arbeta med progressionen för dessa. Kursen bygger vidare på hur rutiner skapas och koreograferas men även hur de kan anpassas och utvecklas till gymnasten. Stor vikt läggs vid att bedriva smart och säker träning samtidigt som du fortsätter att utveckla ditt ledarskap med respekt för gymnastens integritet och egen inre motivation.

*Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern eller kontakta din region.*

**Frågor?** Har du frågor gällande de nya kurserna hör av dig till [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se)

