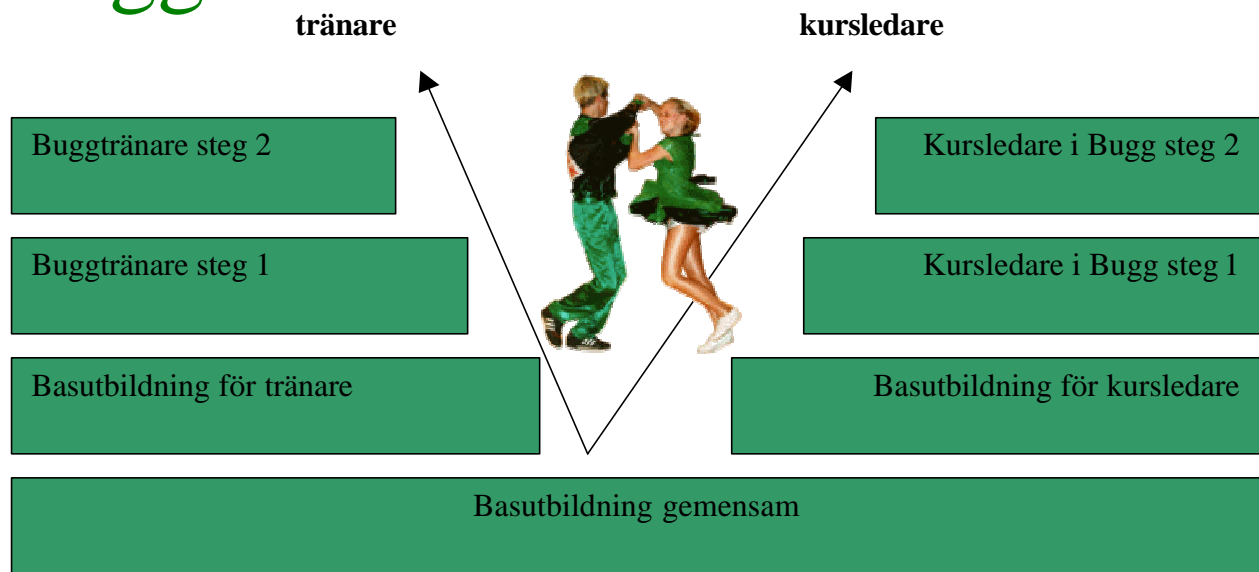


Bugg



Partränarutbildning Bugg steg 1

Målgrupp

Tränare för tävlingspar i bugg

Mål

Kunna

- förbereda, planera och genomföra lämplig träning för tävlingspar/grupp upp till vuxen D/C nivå samt
- förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna och poängsättningen.

Krav

Basblock del 1, basblock del 2 med tränarinriktning eller gamla UL 1

Förkunskaper

Du bör själv ha tävlat i bugg eller erhållit motsvarande färdigheter på annat sätt. Känna att du behärskar dansen grundteknik väl.

Innehåll

- Pedagogik,
- teknik,
- praktiska övningar,
- planeringshjulet,
- förstå tävlingsregler,
- känna till bedömningsgrunderna,
- poängsättningen,
- musiklära och rytmikövningar samt
- presentation/utstrålning.

Efter utbildningen

- Ha material och kunskaper för att kunna hålla parträning i bugg,
- dansa kille/tjej,
- agera inför grupp samt
- behörighet till nästa kurssteg.

Kurstid

2 dagar, 20 studietimmar á 45 min

Partränarutbildning Bugg steg 2

Målgrupp

Tränare för tävlingspar i de högre klasserna i bugg

Mål

- Kunna planera och genomföra parträning med alla nivåer av deltagare från nybörjare till A-klass så att alla får ut något av träningen samt
- att kunna planera individuella parsatsningar.

Förkrav

- Du skall ha genomfört partränarutbildning steg 1 i bugg,
- du skall ha varit aktiv som tränare i minst två år och du skall ha verkat som tränare under minst nio månader efter genomgången partränarutbildning Bugg steg 1 samt
- du skall kunna tävlingsregler och känna till bedömningsgrundena/poängsättningen.

Förkunskaper

- Du bör själv ha tävlat i lägst B-klass eller erhållit motsvarande färdigheter på annat sätt,
- känna att du behärskar buggteknik,
- kunna se fel/brister och möjligheter hos par du tränar, samt
- du bör ha gått en domarutbildning för att öka din förståelse i bedömning av dans.

Innehåll

- pedagogik,
- teknik,
- praktiska övningar,
- planeringshjulet,
- förstå tävlingsregler,
- känna till bedömningsgrunderna,
- poängsättningen,
- musicklära och rytmikövningar
- presentation/utstrålning,
- coaching,
- energi och tempo,
- show,
- musikanpassning & musikstilsanpassning,
- parutveckling samt
- mental träning.

Efter utbildningen

- Hålla parträning med tävlingspar i de högre klasserna i bugg,
- agera inför grupp samt
- utbildningstillhörighet till nästa kurssteg.

Kurstid

2 dagar, 20 studietimmar á 45 min