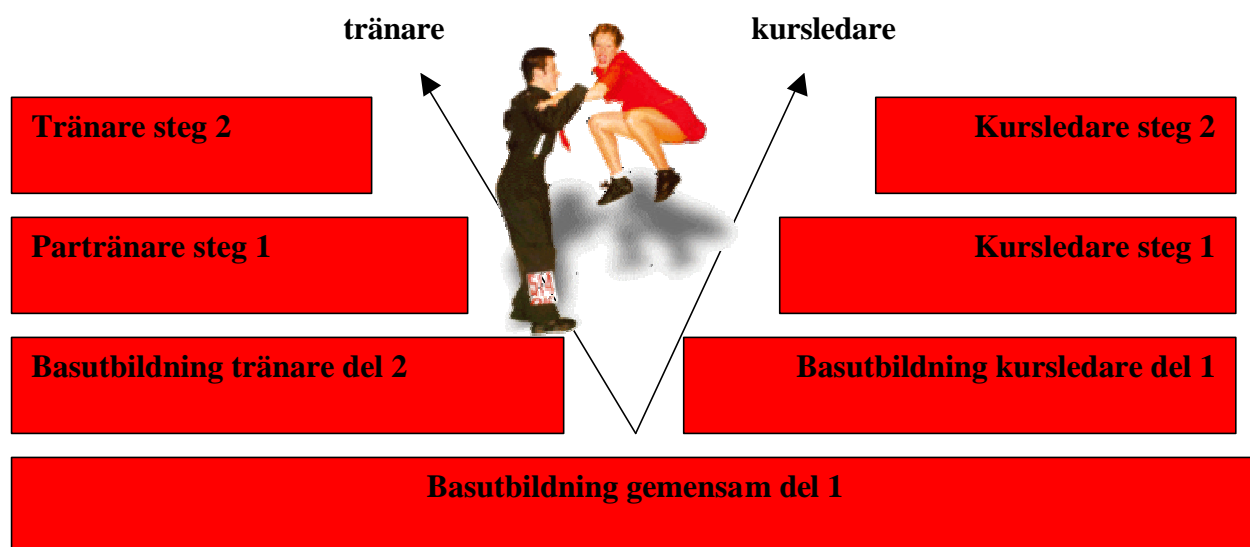


# Lindy Hop/Jitterbug



## Partränare Lindy Hop/Jitterbug steg 1

### Målgrupp

Tränare för tävlingspar i Lindy Hop

### Mål

Kunna förbereda, planera och genomföra lämplig träning för tävlingspar/grupp upp till vuxen nationell nivå. Förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna / poängsättningen

### Krav

Du skall ha genomfört basutbildning del 1 samt basutbildning del 2 med inriktning på Partränare

### Förkunskaper

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

### Innehåll

- Grundläggande matt och balans övningar,
- passningsteknik,
- musikteori,
- koreografiskt tänkande,
- vad är bra och dålig teknik och stil,
- reglemente och regler för gemensamma klasser samt
- domarbedömningar

### Efter utbildningen

- kunna dansa både kille/tjej,

- kunna agera inför grupp,
- förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättning en,
- kunna lära ut grundläggande akrobatik-, matt- balansövningar samt passningsteknik,
- kunna lära ut ett grundläggande koreografiskt tänkande, både musikaliskt och rörelsemässigt,
- se vad som är bra och dålig teknik och stil,
- kunna träna både tävlingsgrupp och privatträning,
- hålla parträning med grupp/par samt
- utbildningsbehörighet till nästa kurssteg

### Kurstid

2 dagar 20 studietimmar á 45 min

## Partränare Lindy Hop/Jitterbug steg 2

### Målgrupp

Tränare för tävlingspar i de högre klasserna i Lindy Hop

### Mål

Kunna planera och genomföra parträning med par på alla nivåer från nybörjare till vuxen Internationell klass. Att kunna planera individuella parsatsningar.

### Krav

- Du skall ha genomfört partränarutbildning steg 1 i Lindy Hop,
- du skall ha varit aktiv som tränare i minst två år och du skall ha verkat som tränare under minst nio månader efter genomgången Partränare Lindy Hop steg 1,
- du skall kunna tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna / poängsättningen samt
- vid anmälan bifoga kopia av kursintyg partränare Lindy Hop steg 1

### Förkunskaper

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

### Innehåll

- kunna lära ut grundläggande akrobatik- matt- och balansövningar,
- tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättningen
- de fyra baskasten i SL 2,
- djupare koreografiskt tänkande,
- performance övningar.,
- mental träning,
- träna-själv övningar,
- partner-psykologi samt
- identifiera parens individuella spetskunskaper/kapacitet/stil etc.

### Efter utbildningen

- Kunna dansa både kille/tjej,
- kunna agera inför grupp,
- förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättningen,
- kunna lära ut grundläggande akrobatik- matt- och balansövningar, samt passningsteknik, kunna lära ut de fyra baskasten i SL 2. djupare koreografiskt tänkande,
- performance övningar,
- mental träning,
- träna själv övningar,
- partner psykologi,
- kunna identifiera parens individuella spetskunskaper/kapacitet/stil etc. samt
- utbildningsbehörighet till nästa kurssteg.

### Kurstid

2 dagar 20 studietimmar á 45 min.