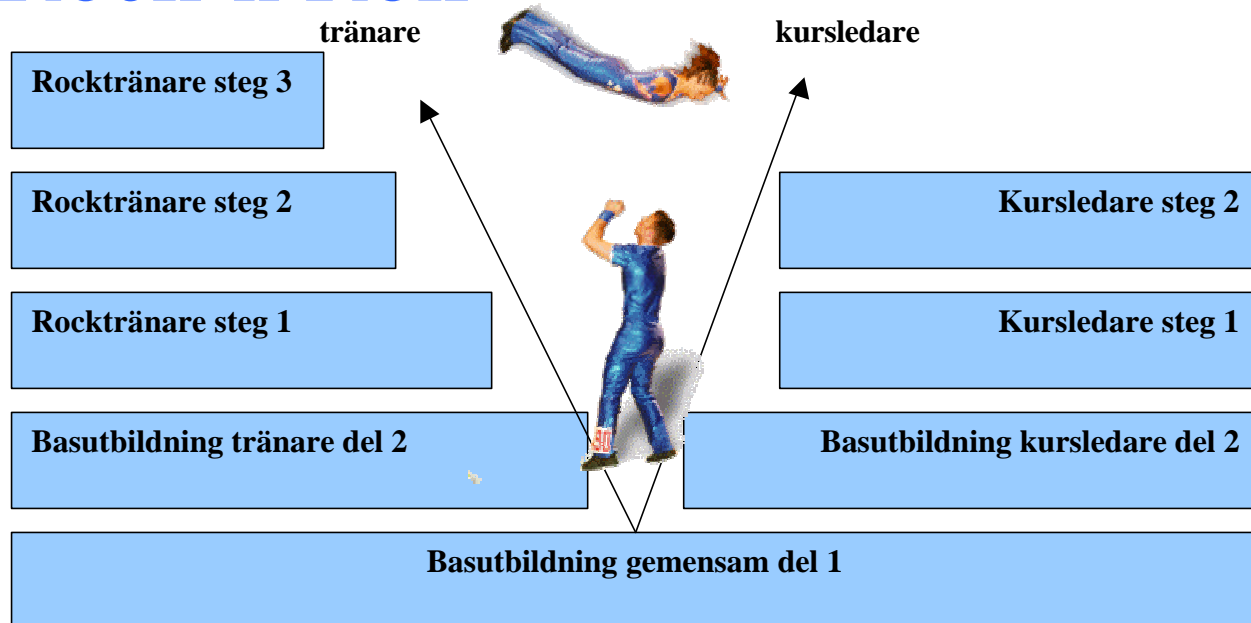


Rock´n Roll



Partränarutbildning Rock´n Roll steg 1

Målgrupp

Tränare för tävlingspar i de högre klasserna i rock

Mål

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

Krav

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

Förkunskaper

- Du bör själv ha tävlat i lägst B-klass eller erhållit motsvarande färdigheter på annat sätt,

- känna att du väl behärskar rockteknik. 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

- pedagogik,
- teknik,
- praktiska övningar,
- planeringshjulet,
- förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättningen,
- musikleära ,
- presentation/utstrålning,
- coachning,
- energi och tempo,
- show,
- musikanpassning & musikstilanpassning,
- parutveckling,
- skadehantering,
- kost
- träningslära samt
- tejpning

- **Efter utbildningen**
- Hålla parträning med tävlingspar i de högre klasserna i rock,
- agera inför grupp samt
- utbildningsbehörighet till nästa kurssteg

Kurstid

2 dagar 20 studietimmar á 45 min

Partränarutbildning Rock´n Roll steg 2

Målgrupp

Tränare för tävlingspar i de högre klasserna i rock

Mål

Kunna planera och genomföra parträning med par på alla nivåer från nybörjare till B-klass.

Att kunna planera individuella parsatsningar

Krav

- Du skall ha genomfört partränarutbildning steg 1 i rock,
- 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 steg 1,
- du skall kunna tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna / poängsättningen samt
- vid anmälskall kopia av kursintyg Partränarutbildning steg 1 bifogas

Förkunskaper

- Du bör själv ha tävlat i lägst B-klass eller erhållit motsvarande färdigheter på annat sätt,
- känna att du väl behärskar rockteknik,
- 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

- pedagogik,
- teknik,
- praktiska övningar,
- planeringshjulet,
- förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättningen musicklära
- presentation/utstrålning,
- coachning,
- energi och tempo,
- show,
- musikanpassning & musikstilanpassning,
- parutveckling,
- skadehantering,
- kost,
- träningslära samt
- tejpning

Efter utbildningen

- Hålla parträning med tävlingspar i de högre klasserna i rock,
- agera inför grupp samt
- utbildningsbehörighet till nästa kurssteg

Kurstid

2 dagar 20 studietimmar á 45 min

Partränarutbildning Rock´n Roll steg 3

Målgrupp

Tränare för blivande A-par i rock

Mål

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

Krav

- Du skall ha genomfört partränarutbildning steg 2 i rock,
- du skall ha varit aktiv som tränare i minst tre år och du skall ha verkat som tränare under minst 24 månader efter genomgången partränarutbildning steg 2,
- du skall kunna tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättningen samt
- vid anmälan bifoga kopia av kursintyg Partränarutbildning steg 2.

Förkunskaper

- Du bör själv ha tävlat i lägst B-klass eller erhållit motsvarande färdigheter på annat sätt,
- känna att du väl behärskar rockteknik,
- 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

- pedagogik,
- teknik,
- praktiska övningar,
- planeringshjulet,
- förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna/poängsättningen
- musiklära,
- presentation/utstrålning,
- coaching,
- energi och tempo,
- show,
- musikanpassning & musikstilanpassning,
- parutveckling,
- skadehantering,
- kost, träningslära,
- tejpning samt
- mental träning

Efter utbildningen

- Hålla parträning med tävlingspar i de högre klasserna i rock,
- agera inför grupp,
- passa och lära ut A-klass akrobatik samt
- utbildningsbehörighet till nästa kurssteg

Kurstid

3 dagar 30 studietimmar á 45 min