



ROCK'N'SWING-VALMENTAJAKOULUTUS

Taso 1 – Seuraohjaajakoulutus (100 h)

** Taso 1 antaa vahvat valmiudet ohjata alkeis- ja jatkotason tanssikursseja. **

- 111 Starttikurssi ("Tervetuloa ohjaajaksi!") (3 h)
- 112 VOK I Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3 h)
- 113 VOK I Taitoharjoittelu (3 h)
- 114 VOK I Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7 h)
- 115 Valinnaiskurssi, esim. tanssiurheilun Nuori Suomi (min. 6 h)

130 RS-seuraohjaajakurssi 1 (25 h)

Vähintään yksi lajiosio:

- 131 Rock'n'roll -perusteet (8 h)
- 132 Boogie woogie -perusteet (8 h)
- 133 Lindy hop -perusteet (8 h)
- 134 Bugg-perusteet (8 h)

138 Ryhmän ohjaamisen harjoittelu (20 h)

139 RS-seuraohjaajakurssi 2 (25 h)

Taso 2 – Seuravalmentajakoulutus (100 h)

** Taso 2 syventää valmennustaitoja painottuen kilpailevien parien tavoitteelliseen valmentamiseen. **

211 STUL Fyysinen harjoittelu 2 (20 h)

212 STUL Taitoharjoittelu (20 h)

230 RS-seuravalmentajakurssi (25 h)

Vähintään yksi lajiosio:

- 231 Rock'n'roll -kilpataso (20 h)
- 232 Boogie woogie -kilpataso (20 h)
- 233 Lindy hop -kilpataso (20 h)
- 234 Bugg-kilpataso (20 h)

238 Kilpavalmennusharjoittelu (15 h)