

STUL RS valmentaja-, tuomari- ja kilpailutoimihenkilökoulutukset

Sisällys

130 RS seuraohjaajakoulutus 1 (25 tuntia).....	2
131 Rock'n'Roll -perusteet (8h).....	3
132 Boogie Woogie -perusteet (8h).....	3
133 Lindy Hop -perusteet (8h).....	4
134 Bugg -perusteet (8h).....	4
138 Ryhmän ohjaamisen harjoittelu (20h).....	5
139 RS seuraohjaajakoulutus 2 (25 tuntia).....	7
230 RS seuravalmentajakoulutus (25 tuntia).....	8
231 Rock'n'Roll -kilpataso (20h).....	9
232 Boogie Woogie -kilpataso (20h).....	9
233 Lindy Hop -kilpataso (20 h).....	10
234 Bugg -kilpataso (20h).....	11
238 Kilpavalmennusharjoittelu (15h).....	12
240 RS tuomarikoulutus (yhteensä 35 tuntia).....	13
24X RS tuomarikoulutus yleisosio (3h).....	13
24X RS tuomarikoulutus lindy hop (8h).....	13
24X RS tuomarikoulutus bugg (8h).....	13
24X RS tuomarikoulutus boogie woogie (8h).....	13
24X RS tuomarikoulutus rock'n'roll (8h).....	13
25X RS tuomaritentti lindy hop (1h).....	13
25X RS tuomaritentti boogie woogie (1h).....	13
25X RS tuomaritentti bugg (1h).....	14
25X RS tuomaritentti rock'n'roll (1h).....	14
26X RS varjotuomaroinnit.....	14

130 RS seuraohjaajakoulutus 1 (25 tuntia)

Tässä koulutuksessa voit aloittaa 1. tason rock'n'swing-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen. Koulutus sopii valmennustehtäviin tähtääville, lajin harrastajille ja kilpailijoille sekä valmentajille.

Rock- ja swing-tanssien seuraohjaajakoulutus antaa perusvalmiudet alkeiskurssien valmentamiseen rock'n'swing-tanssilajeissa. Lajeista tarkemmin paneudutaan rock'n'rolliin, boogie woogieen, lindy hopiin ja buggiin.

Koulutuksen sisältö:

- Ennen koulutusta suoritetaan ennakkotehtävä (5h)
- yleistä lajitietoutta, sisältäen historiakatsauksen rock'n'swing -tansseihin
- eri rock'n'swing -tanssien perustekniikkaa ja yleisimpiä peruskuvioita, lajien erot
- jokaisesta lajista näytetunti, opetellaan lajin perustekniikkaa ja perusteita
- tietoa RS-tanssien valmentamisesta, tanssivalmennuksen metodeita, huomioidaan yksilöiden, parien ja joukkueiden valmentaminen
- valmennustaidot; erilaisten tanssijoiden huomioiminen, palautteen antaminen
- valmennusharjoitus: yhden kuvion tai elementin opettaminen, ja valmennusharjoituksen palaute
- valmennuksen suunnittelu, tunnin rakenne, tuntisisältö
- kurssin valmennussuunnitelman rakentamisen perusteet
- lajitaitonäyte jostain lajista (bugg, boogie woogie, rock'n'roll, lindy hop, rock'n'roll formaatio), hyväksytty / hylätty -suorite yhdestä lajista ja kouluttajan palaute lajitaitonäytteestä

131 Rock'n'Roll -perusteet (8h)

Tässä koulutuksessa voit aloittaa 1. tason rock'n'swing-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen. Koulutus sopii valmennustehtäviin tähtääville, lajin harrastajille ja kilpailijoille sekä valmentajille.

Koulutus antaa lajin alkeis- ja jatkokurssien ohjaamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Perustekniikka ja sen opettamisen perusteet
- Tyypilliset peruskuviot ja muodostelmat pareissa ja formaatioissa
- Lajin kilpailusääntöihin perehtyminen ja miten ne kuvaavat lajia
- Musiikin ja koreografian perusteet
- Tyypillisen harjoitustunnin suunnittelu

132 Boogie Woogie -perusteet (8h)

Tässä koulutuksessa voit aloittaa 1. tason rock'n'swing-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen. Koulutus sopii valmennustehtäviin tähtääville, lajin harrastajille ja kilpailijoille sekä valmentajille.

Koulutus antaa lajin alkeis- ja jatkokurssien ohjaamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Perustekniikka ja sen opettamisen perusteet
- Vienti ja seuraaminen sekä sen opettaminen
- Tyypilliset peruskuviot ja niiden opettaminen
- Lajin kilpailusääntöihin perehtyminen ja miten ne kuvaavat lajia
- Musiikki ja musiikintulkinnan perusteet
- Tyypillisen harjoitustunnin suunnittelu

133 Lindy Hop -perusteet (8h)

Tässä koulutuksessa voit aloittaa 1. tason rock'n'swing-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen. Koulutus sopii valmennustehtäviin tähtääville, lajin harrastajille ja kilpailijoille sekä valmentajille.

Koulutus antaa lajin alkeis- ja jatkokurssien ohjaamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Perustekniikka ja sen opettamisen perusteet
- Vienti ja seuraaminen sekä sen opettaminen
- Tyypilliset peruskuviot ja niiden opettaminen
- Lajin kilpailusääntöihin perehtyminen ja miten ne kuvaavat lajia
- Musiikki ja musiikintulkinnan perusteet
- Tyypillisen harjoitustunnin suunnittelu

134 Bugg -perusteet (8h)

Tässä koulutuksessa voit aloittaa 1. tason rock'n'swing-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen. Koulutus sopii valmennustehtäviin tähtääville, lajin harrastajille ja kilpailijoille sekä valmentajille.

Koulutus antaa lajin alkeis- ja jatkokurssien ohjaamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Perustekniikka ja sen opettamisen perusteet
- Vienti ja seuraaminen sekä sen opettaminen
- Tyypilliset peruskuviot ja niiden opettaminen
- Lajin kilpailusääntöihin perehtyminen ja miten ne kuvaavat lajia
- Musiikki ja musiikintulkinnan perusteet
- Tyypillisen harjoitustunnin suunnittelu

138 Ryhmän ohjaamisen harjoittelu (20h)

Harjoittelujakso (20 h) suositellaan suoritettavaksi 1. tason toiseksi viimeisenä koulutuksena. Harjoittelu tulee kuitenkin suorittaa ennen viimeistä koulutusta, 139 RS-seuraohjaajakoulutus 2.

Harjoittelujakson aikana valmennat yksin tai parin kanssa alkeistason tanssikurssia valitsemastasi RS-lajista (mikä tahansa rock- ja swing-tanssilaji). Kurssin laajuuden tulisi olla n. 4 tuntia (4 x 60 min) valmennusta.

Kurssi voi olla yhden päivän teemakurssi, 4 x 60 min lyhytkurssi tai 2 x 2h lyhytkurssi. Mikäli edellä kuvatus alkeiskurssin vetäminen ei ole mahdollista, tehtävät voi tehdä myös ylempään tason valmennuksesta ja/tai pidemmästä kurssista.

Kurssin aikana teet seuraavat tehtävät:

1. Kurssisuunnitelma. Kirjaa paperille ennen kurssin alkamista kurssin tavoite ja jokaisen kurssikerran keskeiset teemat.
2. Valmennussuunnitelma. Laadi vähintään yhdelle tunnille (60 min) tarkka minuuttisuunnitelma; mitä harjoitteita teet, mitä musiikkia soitat, mitä kuvioita opetat jne.
3. Vertaispalaute. Pyydä ainakin yhdelle valmennuskerralle joku tanssiseurasi konkarivalmentajista havainnoimaan valmentamistasi. Pyydä häntä tekemään sinua varten muistiinpanoja ainakin seuraavista asioista: äänenkäyttö, musiikinkäyttö, liikkeelle laskeminen, opetettavien asioiden näyttäminen ja selittäminen, puheen määrä, vuorovaikutus ryhmän kanssa, vuorovaikutus valmentajaparin/apuvalmentajan kanssa, palautteen anto, muut havainnot, kehitysehdotukset. Käykää havainnot yhdessä läpi mielellään heti valmennustilanteen jälkeen ja ota muistiinpanot talteen.
4. Ryhmän palaute. Laadi kurssia varten palautelomake. Kysy lomakkeella ainakin seuraavia asioita: yleispalaute kurssista (ruusut ja risut), kokemus oppimisesta, kokemus ryhmän ilmapiiristä, heräsikö kiinnostus lajia kohtaan. Palautelomakkeen muodon voit valita vapaasti. Kerää lomakkeella palaute ryhmäläisiltä kurssin päätteeksi ja tee yhteenveto saaduista palautteista.
5. Oma arvio. Kirjoita kurssin aikana oppimispäiväkirjaa (mikäli kurssia on useammin kuin yksi kerta) ja sen päätyttyä oma arvio vahvuuksistasi valmentajana sekä missä asioissa haluaisit tai koet tärkeäksi kehittää osaamistasi valmennusurasi jatkuessa. Vertaa tekemääsi kurssi- ja valmennussuunnitelmaa toteutuneeseen kurssiin, ja pohdi vertailun pohjalta muutoksia seuraavaan kurssin suunnitteluun. Voit hyödyntää arviota laatiessasi myös mm. valmentajaparisasi kommentteja ja/tai ryhmältä keräämäännne kurssipalautetta.

Suorita ryhmän ohjaamisen harjoittelu mieluiten seuraavan valmennuskauden aikana. Palauta dokumentit kouluttajalle hyväksytyn suorituksen saamiseksi. Talleta lisäksi kertyneet dokumentit ja ota mukaan seuraohjaajakoulutus 2:lle.

139 RS seuraohjaajakoulutus 2 (25 tuntia)

Seuraohjaajakoulutuksen toinen osio syventää valmennusosaamista kertyneiden kokemusten pohjalta.

Tähän koulutukseen voit osallistua sen jälkeen, kun olet suorittanut:

- 1) 130 RS-seuraohjaajakoulutus 1 (tai vanha PT1) ,
- 2) vähintään yhden lajin lajiosapäivän (131-134, vai vanha PT-lajiosa), ja
- 3) 138 Ryhmän ohjaamisen harjoittelu

Seuraohjaajakoulutus 2 antaa valmiuksia eri tasoisten harrasteryhmien ohjaamiseen.

Koulutuksen sisältö:

- Ennen koulutusta suoritetaan ennakkotehtävä (5h)
- RS-lajien (RR, BW, LH, BU) perusasioita ykköskurssia täydentäen
- RS-tanssimusiikit & musiikin tulkinta
- erilaiset tanssijan polut ja motiivit
- valmennustaidot; valmentajan vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot, palautteen antaminen
- lasten ja nuorten valmennuksen erityispiirteet
- valmennusharjoitus ja valmennusharjoituksen palaute
- kirjallinen tentti, hyväksytty / hylätty

230 RS seuravalmentajakoulutus (25 tuntia)

Seuravalmentajakoulutuksen eli 2. tason suorittamisen voi aloittaa, kun ykköstasolta on suoritettu vähintään nämä:

- a) 130 RS-seuraohjaajakoulutus 1 / PT1
- b) Vähintään yksi perusteet-lajiosa (131-134) / PT-lajiosa
- c) 139 RS-seuraohjaajakoulutus 2 / PT2

Seuravalmentajakoulutus antaa valmiuksia ja työkaluja kilpailijaryhmien, kilpailevien parien, joukkueiden ja yksilöiden valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen, sekä palautteen antamiseen ja yksityistuntien toteuttamiseen. Koulutuksessa tutustutaan tarkemmin kilpailujärjestelmään ja kilpailusääntöihin. Ennen tätä koulutusta tehdään ennakkotehtävä, joka koskee kilpailumusiikkeja. Seuravalmentajakoulutus antaa teoreettisen pohjan eritasoisten kilpailijoiden valmentamiseen.

Koulutuksen sisältö:

- Ennen koulutusta suoritetaan ennakkotehtävä (5h)
- Ryhmien, parien, yksilöiden ja joukkueiden kilpa valmistus
- Yksityistunnit
- Palautteen antaminen yksilölle ja kilpailevalle yksikölle
- Juniorivalmennus
- Kilpailumusiikit
- Valmennussuunnitelmat kilpaileville tanssijoille
- Psykkinen valmistus
- Kilpailusäännöt

Koulutusten 211-234 suoritusjärjestys on vapaa, 238 Kilpa valmistusharjoittelu tehdään viimeisenä.

231 Rock'n'Roll -kilpataso (20h)

Kohderyhmä: Valmentajat, jotka ovat suorittaneet RS-seuraohjaajakoulutukset 1 ja 2 ja vähintään yhden perusteet -lajiosan (tai aiemmasta koulutusputkesta vähintään kurssit PT1, PT2 ja PT-lajiosa).

Tässä koulutuksessa voit aloittaa uuden 2. tason RS-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen.

Koulutus antaa lajin edistyneen ja kilpailijatason valmentamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Eri taitotasoilla tarvittavat lajitaidot ja niiden valmentaminen
- Perustekniikka
- Kuviot ja muodostelmat pareille ja formaatioille
- Koreografian rakentaminen
- Esiintyminen/esittäminen
- Eri taitotasoilla käytettävä musiikki
- Akrobatian perusteet ja turvallisuustasot
- Palautteen antaminen
- Lajivalmennuksen suunnittelu kilpailusääntöjen pohjalta
- Kansallisiin ja kansainvälisiin lajikohtaisiin kilpailusääntöihin perehtyminen

232 Boogie Woogie -kilpataso (20h)

Kohderyhmä: Valmentajat, jotka ovat suorittaneet RS-seuraohjaajakoulutukset 1 ja 2 ja vähintään yhden perusteet -lajiosan (tai aiemmasta koulutusputkesta vähintään kurssit PT1, PT2 ja PT-lajiosa).

Tässä koulutuksessa voit aloittaa uuden 2. tason RS-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen.

Koulutus antaa lajin edistyneen ja kilpailijatason valmentamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

Ennen koulutusta suoritetaan ennakkotehtävä (5h)

- Eri taitotasoilla tarvittavat lajitaidot ja niiden valmentaminen
- Perustekniikka
- Vienti ja seuraaminen
- Kuviot
- Musiikintulkinta
- Esiintyminen/esittäminen
- Eri taitotasoilla käytettävä musiikki
- Palautteen antaminen
- Kansallisiin ja kansainvälisiin lajikohtaisiin kilpailusääntöihin perehtyminen

233 Lindy Hop -kilpataso (20 h)

Kohderyhmä: Valmentajat, jotka ovat suorittaneet RS-seuraohjaajakoulutukset 1 ja 2 ja vähintään yhden perusteet -lajiosan (tai aiemmasta koulutusputkesta vähintään kurssit PT1, PT2 ja PT-lajiosa).

Tässä koulutuksessa voit aloittaa uuden 2. tason RS-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen.

Koulutus antaa lajin edistyneen ja kilpailijatason valmentamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Ennen koulutusta suoritetaan ennakkotehtävä (5h)
- Eri taitotasoilla tarvittavat lajitaidot ja niiden valmentaminen
- Perustekniikka
- Vienti ja seuraaminen
- Kuviot
- Musiikintulkinta
- Esiintyminen/esittäminen
- Eri taitotasoilla käytettävä musiikki
- Palautteen antaminen
- Kansallisiin ja kansainvälisiin lajikohtaisiin kilpailusääntöihin perehtyminen

234 Bugg -kilpataso (20h)

Kohderyhmä: Valmentajat, jotka ovat suorittaneet RS-seuraohjaajakoulutukset 1 ja 2 ja vähintään yhden perusteet -lajiosan (tai aiemmasta koulutusputkesta vähintään kurssit PT1, PT2 ja PT-lajiosa).

Tässä koulutuksessa voit aloittaa uuden 2. tason RS-valmentajakoulutuskokonaisuuden suorittamisen.

Koulutus antaa lajin edistyneen ja kilpailijatason valmentamisen lajikohtaiset perusvalmiudet.

Koulutuksen sisältö:

- Ennen koulutusta suoritetaan ennakkotehtävä (5h)
- Eri taitotasoilla tarvittavat lajitaidot ja niiden valmentaminen
- Perustekniikka
- Vienti ja seuraaminen
- Kuviot
- Musiikintulkinta
- Esiintyminen/esittäminen
- Eri taitotasoilla käytettävä musiikki
- Palautteen antaminen
- Kansallisiin ja kansainvälisiin lajikohtaisiin kilpailusääntöihin perehtyminen

238 Kilpavalmennusharjoittelu (15h)

Harjoittelujakso (15 h) suositellaan suoritettavaksi 2. tason viimeisenä koulutuksena. Vähintään oman valmennuslajin kilpatason lajiosa (231-234) on suoritettava ensin.

Kilpavalmennusharjoittelu-jakson suoritukseen kuuluvat seuraavat osiot:

1. Valmenna yksi kausi kilparyhmää, kilpailevaa paria tai joukkuetta.
2. Kartoita valmennettavien tarpeet ja kirjaa ylös valmennukselliset tavoitteet.
3. Laadi valmennussuunnitelma koko kaudelle tavoitteet huomioiden.
4. Mieti lyhyemmän ajan tavoitteet ja tee valmennus- ja kilpailusuunnitelma.
5. Käy kehitys-/suunnittelukeskustelu parin tai joukkueen kanssa ja kirjaa sen pohjalta ylös kilpailulliset tavoitteet.
6. Seuraa valmennettavien kilpailusuoritusten toteutumista suhteessa tavoitteisiin (kisaraportti) ja toimi valmentajana kisapaikalla.
7. Anna kisapalaute, jossa huomioit yhdessä laaditut tavoitteet (laadi kirjallinen palaute).
8. Videoi valmennettavia valmennusjakson alussa ja lopussa päätavoitteiden osalta.
9. Pidä oppimispäiväkirjaa, jossa pohdit omia onnistumisasi ja haasteitasi suhteessa valmennettaviin.
10. Kerää palaute valmennuksesta kauden loppuksi.
11. Mikäli valmennat lapsia tai junioriparia, tapaa tanssijoiden vanhemmat ja keskustele tavoitteista ja treenaamisesta. Laadi tapaamisesta muistio/pöytäkirja.

Toimita kirjalliset dokumentit harjoittelusta kouluttajalle sovitussa ajassa.

240 RS tuomarikoulutus (yhteensä 35 tuntia)

Tuomarikoulutukseen sisältyy yleisosio tuomarin vastuista ja etiikasta sekä lajikohtaiset (bugg, boogie woogie, lindy hop ja rock'n'roll) koulutukset.

Koulutus antaa valmiudet toimia tuomarina koulutettavassa lajissa. Kussakin virallisessa lajissa koulutus on oma kokonaisuutensa ja sisältää arviointikriteerit teoriaosuutena ja käytännön harjoittelun videoiden avulla. Koulutuksessa perehdytään myös sähköiseen tuomarointijärjestelmään.

Koulutuksen jälkeen tenttiin tulee osallistua kahden vuoden sisällä koulutuksesta.

24X RS tuomarikoulutus yleisosio (3h)

24X RS tuomarikoulutus lindy hop (8h)

24X RS tuomarikoulutus bugg (8h)

24X RS tuomarikoulutus boogie woogie (8h)

24X RS tuomarikoulutus rock'n'roll (8h)

25X RS tuomaritentti lindy hop (1h)

Kirjallinen tentti, jolla tutkitaan kokelaan sääntöjen ja arviointiperusteiden tuntemusta.

Videotentti, jolla tutkitaan kokelaan käytännön tuomarointitaitoja ja sääntöjen soveltamista käytäntöön.

25X RS tuomaritentti boogie woogie (1h)

Kirjallinen tentti, jolla tutkitaan kokelaan sääntöjen ja arviointiperusteiden tuntemusta.

Videotentti, jolla tutkitaan kokelaan käytännön tuomarointitaitoja ja sääntöjen soveltamista käytäntöön.

25X RS tuomaritentti bugg (1h)

Kirjallinen tentti, jolla tutkitaan kokelaan sääntöjen ja arviointiperusteiden tuntemusta.

Videotentti, jolla tutkitaan kokelaan käytännön tuomarointitaitoja ja sääntöjen soveltamista käytäntöön.

25X RS tuomaritentti rock'n'roll (1h)

Kirjallinen tentti, jolla tutkitaan kokelaan sääntöjen ja arviointiperusteiden tuntemusta.

Videotentti, jolla tutkitaan kokelaan käytännön tuomarointitaitoja ja sääntöjen soveltamista käytäntöön.

26X RS varjotuomaroinnit

Yleisosion ja lajin molemmat tentit hyväksytysti läpäissyt kokelas saa omaa harjoittelutarvettaan vastaavan määrän varjotuomaroiteja (vähintään 3 kpl). Tuomaroinnit on suoritettava GP-kilpailuissa kilpailunjohtajan valvonnassa. Kun varjotuomaroinnit on hyväksytysti suoritettu kokelaalle voidaan myöntää tuomarioikeudet.

Varjotuomaroinnit tulee suorittaa kahden vuoden sisällä.