

# 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) *(Huom! ei edellytetä enää ykköstason tutkintoon)*

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. RS-juniorivalmennus tai muita VOK I -kurseja (min. 6 h)

130 RS-seuraohjaajakurssi 1 (25 h)

Vähintään yksi lajiosa:

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

132 Boogie woogie -perusteet (8 h)

133 Lindy hop -perusteet (8 h)

134 Bugg-perusteet (8 h)

*(Huom! 130 + yksi lajiosa suoritettava ennen näitä viimeisiä kurseja, ja harjoittelu ennen 139-kurssia!!)*

138 Ryhmän ohjaamisen harjoittelu (20 h) → **Katso ohje** seuraavalla sivulla!

139 RS-seuraohjaajakurssi 2 (25 h)

## Taso 2 – Seuravalmentajakoulutus (100 h)

*\* Taso 2 syventää valmennustaitoja painottuen kilpailevien pariin tavoitteelliseen valmentamiseen.\**

211 STUL Fyysinen harjoittelu 2 (20 h)

212 STUL Taitoharjoittelu (20 h)

*(Huom! 130, 138 ja 139 + yksi perusteet-lajiosa suoritettava ennen 2. tason RS-kurseja!)*

230 RS-seuravalmentajakurssi (25 h)

Vähintään yksi lajiosa:

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

232 Boogie woogie -kilpataso (20 h)

233 Lindy hop -kilpataso (20 h)

234 Bugg-kilpataso (20 h)

*(Huom! 230 + yksi kilpatason lajiosa suoritettava ennen harjoittelua!)*

238 Kilpavalmennusharjoittelu (15 h) → **Katso ohje** 3. sivulla!

# ROCK'N'SWING-VALMENTAJAKOULUTUS

## TASO 1: 138 Ryhmän ohjaamisen harjoittelu

---

Harjoittelujakso (20 h) suositellaan suoritettavaksi 1. tason toiseksi viimeisenä kurssina. Harjoittelu tulee kuitenkin suorittaa ennen viimeistä kurssia, 139 RS-seuraohjaajakurssi 2.

Harjoittelujakson aikana valmennat yksin tai parin kanssa alkeistason tanssikurssia valitsemastasi RS-lajista. 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 kuvatun alkeiskurssin vetäminen ei ole mahdollista, tehtävät voi tehdä myös ylemmän 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. valmentajaparisii kommentteja ja/tai ryhmältä keräämäänee kurssipalautetta.

Kerää kaikki kertyneet dokumentit talteen ja ota ne mukaasi 1. tason viimeiselle kurssille, 139 RS-seuraohjaajakurssi 2.

# ROCK'N'SWING-VALMENTAJAKOULUTUS

## TASO 2: 238 Kilpavalmennusharjoittelu

---

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

Kilpavalmennusharjoittelu-jakson suoritukseen kuuluvat seuraavat osiot:

1. Valmenna yksi kausi kilparyhmää tai kilpailevaa paria.
2. Kartoita ryhmän/parin tarpeet ja kirjaa ylös valmennukselliset tavoitteet.
3. Laadi valmennussuunnitelma koko kaudelle tavoitteet huomioiden.
4. Mieti lyhyemmän ajan tavoitteet ja tee valmennus- ja kilpailusuunnitelma.
5. Jos valmennat paria, käy kehitys-/suunnittelukeskustelu parin kanssa ja kirjaa sen pohjalta ylös kilpailulliset tavoitteet.
6. Seuraa ryhmän kilpailusuoritusten toteutumista suhteessa tavoitteisiin (kisaraportti) ja toimi valmentajana kisapaikalla.
7. Mikäli valmennat paria, anna kisapalaute, jossa huomioit yhdessä laaditut tavoitteet (laadi kirjallinen palaute).
8. Videoi paria tai ryhmää valmennusjakson alussa ja lopussa päätavoitteiden osalta.
9. Pidä oppimispäiväkirjaa, jossa pohdit omia onnistumisasi ja haasteitasi suhteessa ryhmään/pariin.
10. Kerää palaute valmennuksesta ryhmältä/parilta 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 sovitun mukaisesti.