



# Ramverk

# Dansledarutbildningar

Version. 2012-11-11

## Contents

---

Dansledare Bugg.....	4
Dansledare Bugg 2.....	5
Dansledare Bugg 3.....	6
Dansledare Bugg 4.....	7
Dansledare Swing (BW,LH,RR,DB).....	8
Dansledare Swing 2 (BW,LH,RR).....	9
Dansledare Boogie Woogie .....	10
Dansledare Lindy Hop.....	11
Dansledare Rock'n'Roll.....	12
Dansledare Dubbelbugg.....	13
Dansledare Barn .....	14
Dansledare Ungdom.....	15
Elitcoach Ungdom .....	16
Elitcoach Vuxen .....	17

Detta ramverk är det ramar som gäller på samtliga utbildningar inom DSF. Utbildarna är bunda att följa innehållet och du som går en utbildning kan förvänta dig att få det innehåll som presenteras i detta dokument.

**OBS! Under 2013 så kommer det under en övergångsfas ej vara helt möjligt att tillgodose allt i detta dokument då det kommer ta ett tag att helt ersätta det gamla systemet med detta.**

# Dansledare Bugg

---

## **Målgrupp**

Du som skall hålla grundkurs i bugg, samt du som är nyfiken på att hålla enklare träningar för R-nivå.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla en grundkurs i bugg på minst 10 timmar.

Ha en enkel förståelse över hur man förbereder, planerar och genomför lämplig träning för tävlingspar/grupp i R-klass.

## **Krav**

Plattformen

## **Förkunskaper**

Du skall kunna dansa bugg

## **Innehåll**

Tjejens/killens grundsteg, föra/följa, dansanhet, rotationer, vänster/högervarv samt över och undervändningar, förnings-teknik, musicklåra, grundläggande figurer som t.ex. karusell mm

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, DSF utvecklingsmodell

Grunder i annan BRR dans/utomstående dans (4timmar)

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla en nybörjarkurs i bugg på minst 10 timmar. Dansa kille/tjej. Agera inför grupp

Kunna planera och hålla enkel träning på R-nivå. Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Bugg 2

---

## Målgrupp

Du som skall hålla fortsättningskurs i bugg samt du som skall kunna hålla träning på medelnivå för R-klass/N-klass.

## Mål

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurs i bugg.

Förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna och poängsättningen.

## Krav

Dansledare Bugg, plattformen

## Förkunskaper

Du bör ha hållit minst en nybörjar-kurs efter att du gick dansledare bugg och känna att du behärskar dansens grundteknik.

## Innehåll

Grundstegsvariationer, dansanhet, rotationsteknik, figurer, förflyttningsturer, gemensamma snurrar, teknikövningar, normalläge och kroppskontroll,

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musiklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, DSF utvecklingsmodell

Grunder i annan BRR dans/utomstående dans (4timmar)

## Efter utbildningen

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i bugg.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att kunna hålla parträning på medel nivå för R-klass i bugg,

Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## Kurstid

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Bugg 3

---

## Målgrupp

Du som skall hålla fortsättningskurs 2 i bugg samt du som skall kunna hålla träning på hög nivå för R-klass / enkel nivå för N-klass

## Mål

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i bugg.

Kunna planera och genomföra

Parträning på R-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## Krav

Dansledare Bugg 2, Dansledare Bugg, Plattformen

## Förkunskaper

Du bör ha hållit några fortsättningskurser / hållt ett antal träningar på lägre nivå och känna att du behärskar dansens grundteknik.

## Innehåll

Grundstegsvariationer, dansantitet rotationsteknik, figurserier, skruvar, karuseller, promenader och brutna snurrar, förflyttningsturer, gemensamma snurrar, teknikövningar, normalläge och kropps kontroll,

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musikleära och rytmikövningar och presentation/utstrålning.

Grunder i annan BRR dans/utomstående dans (4timmar)

## Efter utbildningen

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i bugg.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att

kunna hålla parträning på hög nivå för R-klas / enkel nivå för N-klass i bugg,

Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## Kurstid

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Bugg 4

---

## Målgrupp

Du som skall hålla fortsättningskurs 3 i bugg samt du som skall kunna hålla träning på medelnivå för N-klass.

## Mål

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i bugg.

Kunna planera och genomföra Parträning på N-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## Krav

Dansledare Bugg 3, Dansledare Bugg 2, Dansledare Bugg, Plattformen.

## Förkunskaper

Du bör ha hållit några fortsättningskurser / hållt ett antal träningar på lägre nivå och känna att du behärskar dansens grundteknik. du bör ha gått ”intro till bedömning för BRR-danser” för att öka din förståelse i bedömning av dans (ej ett krav men en rekommendation).

## Innehåll

Grundstegsvariationer, dansanhet rotationsteknik, figurserier, skruvar, karuseller, promenader och brutna snurrar, förflyttningsturer, gemensamma snurrar, teknikövningar, normalläge och kropps kontroll,

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, musikanpassning och musikstilsanpassning, energi och tempo

Grunder i annan BRR dans/utomstående dans (4timmar)

## Efter utbildningen

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i bugg.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att kunna hålla parträning på medel nivå för N-klass i bugg,

Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## Kurstid

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Swing (BW,LH,RR,DB)

---

## **Målgrupp**

Du som är intresserad av att lära dig mer om övriga BRR-grenar och du som vill bli kursledare eller tränare inom BW, LH, DB eller RR.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla enklare kurser eller träningspass inom Boogie Woogie, Lindy Hop och Rock'n'Roll. Ge en totalbild om dessa BRR-danser till deltagaren.

## **Krav**

Plattformen

## **Förkunskaper**

Kan en dans inom BRR.

## **Innehåll**

Tjejens/killens grundsteg, föra/följa, platsbyten, dansanhet, grundläggande figurer, musicklära, historik om danserna.

Pedagogik, teknik, praktiska övningar., planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära.

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla enklare kurser eller träningspass inom Boogie Woogie, Lindy Hop och Rock'n'Roll. Dansa både kille/tjej  
Agera inför grupp  
Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min



# Dansledare Swing 2 (BW,LH,RR)

---

## **Målgrupp**

Du som är intresserad av att lära dig mer om övriga BRR-grenar och du som vill bli kursledare eller tränare inom BW, LH eller RR.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla medel kurser eller träningspass inom Boogie Woogie, Lindy Hop och Rock'n'Roll. Ge en totalbild om dessa BRR-danser till deltagaren.

## **Krav**

Plattformen, Dansledare Swing

## **Förkunskaper**

Kan en dans inom BRR.

## **Innehåll**

Tjejens/killens grundsteg, föra/följa, platsbyten, dansanhet grundläggande figurer, musicklära, historik om danserna.

Pedagogik, teknik, praktiska övningar., planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära.

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla enklare kurser eller träningspass inom Boogie Woogie, Lindy Hop och Rock'n'Roll. Dansa både kille/tjej  
Agera inför grupp  
Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Boogie Woogie

---

## **Målgrupp**

Du som skall hålla fortsättningskurs i Boogie Woogie samt du som skall kunna hålla träning på R och N-nivå.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Boogie Woogie.

Kunna planera och genomföra

Parträning på N-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## **Krav**

Plattformen, Dansledare Swing, Dansledare Swing 2

## **Förkunskaper**

Du bör ha hållit några kurser / hållt ett antal träningar på lägre nivå och känna att du behärskar dansens grundteknik. du bör ha gått ”intro till bedömning för BRR-danser” för att öka din förståelse i bedömning av dans (ej ett krav men en rekommendation).

## **Innehåll**

Grundstegsvariationer, dansanhet, rotationsteknik, teknikövningar, normalläge och kropps kontroll,

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, musikanpassning och musikstilsanpassning, energi och tempo  
Djupare koreografiskt tänkande, träna-själv övningar, identifiera parens individuella spetskunskaper/kapacitet/stil etc

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Boogie Woogie.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att

kunna hålla parträning på R och N-nivå för N-klass i Boogie Woogie,

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Lindy Hop

---

## **Målgrupp**

Du som skall hålla fortsättningskurs i Lindy Hop samt du som skall kunna hålla träning på R och N-nivå.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Lindy Hop.

Kunna planera och genomföra

Parträning på N-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## **Krav**

Plattformen, Dansledare Swing, Dansledare Swing 2

## **Förkunskaper**

Du bör ha hållit några kurser / hållt ett antal träningar på lägre nivå och känna att du behärskar dansens grundteknik. du bör ha gått ”intro till bedömning för BRR-danser” för att öka din förståelse i bedömning av dans (ej ett krav men en rekommendation).

## **Innehåll**

Grundstegsvariationer, dansanhet, rotationsteknik, teknikövningar, normalläge och kropps kontroll,

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, musikanpassning och musikstilsanpassning, energi och tempo.

Kunna lära ut grundläggande akrobatikmatt- och balansövningar, djupare koreografiskt tänkande, träna-själv övningar, identifiera parens individuella spetskunskaper/kapacitet/stil etc

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Lindy Hop.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att kunna hålla parträning på R och N-nivå för N-klass i Lindy Hop,

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Rock'n'Roll

---

## **Målgrupp**

Du som skall hålla fortsättningskurs i Rock'n'Roll samt du som skall kunna hålla träning på R och N-nivå.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Rock'n'Roll.

Kunna planera och genomföra

Parträning på N-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## **Krav**

Plattformen, Dansledare Swing, Dansledare Swing 2

## **Förkunskaper**

Du bör ha hållit några kurser / hållt ett antal träningar på lägre nivå och känna att du behärskar dansens grundteknik. du bör ha gått ”intro till bedömning för BRR-danser” för att öka din förståelse i bedömning av dans (ej ett krav men en rekommendation).

## **Innehåll**

Grundstegsvariationer, dansanhet, rotationsteknik, teknikövningar, normalläge och kropps kontroll,

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, musikanpassning och musikstilsanpassning, energi och tempo  
Kunna lära ut grundläggande akrobatikmatt- och balansövningar, djupare koreografiskt tänkande, träna-själv övningar, identifiera parens individuella spetskunskaper/kapacitet/stil etc

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Rock'n'Roll.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att

kunna hålla parträning på R och N-nivå för N-klass i Rock'n'Roll,

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Dubbelbugg

---

## Målgrupp

Du som skall hålla fortsättningskurs i Dubbelbugg samt du som skall kunna hålla träning på R och N-nivå.

## Innehåll

Grundstegsvariationer, dansanhet, rotationsteknik, teknikövningar, normalläge och kroppskontroll, Enklare Dubbelbuggfigurer utifrån ett LindyHop, BoogieWoogie och Rock'n Roll-perspektiv. Enklare mönster och slingor i förekommande danser inom Dubbelbugg. Grundläggande musikteori applicerat på Dubbelbugg

Pedagogik, teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musicklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, musikanpassning och musikstilsanpassning, energi och tempo

## Mål

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Dubbelbugg.

Kunna planera och genomföra

Parträning på N-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## Efter utbildningen

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i Dubbelbugg.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att kunna hålla parträning på R och N-nivå för N-klass i Dubbelbugg,

## Krav

Plattformen, Dansledare Swing, Dansledare Swing 2

## Kurstid

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

## Förkunskaper

Du skall ha kunskaper i danserna:

- Lindy Hop,
- Boogie Woogie
- Rock'n Roll.

Du bör ha gått ”intro till bedömning för BRR-danser” för att öka din förståelse i bedömning av dans (ej ett krav men en rekommendation).

# Dansledare Barn

---

## **Målgrupp**

Du som skall hålla grundkurs i BRR-grenar för barn och ungdomar, samt du som ska hålla träningar för R-nivå.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla en enklare grundkurs i BRR-grenar på minst 10 timmar.

Ha en enkel förståelse över hur man förbereder, planerar och genomför lämplig träning för tävlingspar/grupp i R-klass.

Lära sig om LTAD och hur man organiserar föreningens kurser / träningar efter detta koncept.

## **Krav**

Plattformen, GTU, Lek med tanken

## **Förkunskaper**

Du skall kunna dansa bugg.  
Gärna gått dansledare 1 eller motsvarande.

## **Innehåll**

### **Bugg:**

Tjejens/killens grundsteg, föra/följa, dansanhet, rotationer, vänster/högervarv samt över och undervändningar, förnings-teknik, musiklära. grundläggande figurer som t.ex. karusell mm

Grunder i de andra BRR danserna

Teknik, praktiska övningar, planeringshjulet, DSF's Utvecklingsmodell

### **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla en nybörjarkurs i bugg på minst 10 timmar. Dansa kille/tjej. Agera inför grupp

Kunna planera och hålla enkel träning på R-nivå.  
Organisera föreningen efter LTAD-modell.  
Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Dansledare Ungdom

---

## **Målgrupp**

Du som skall hålla fortsättningskurs i BRR-grenar för barn och ungdomar samt du som skall kunna hålla träning på högre nivå för R-klass / enkel nivå för N-klass

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurs i BRR-grenar

Kunna planera och genomföra Parträning på R-nivå. Att kunna planera individuella parsatsningar

## **Krav**

Plattformen, GTU, Lek med tanken, Danledare Barn, GTU 2, Nutrition

## **Förkunskaper**

Du bör ha hållit några fortsättningskurser / hållt ett antal träningar på lägre nivå och känna att du behärskar dansens grundteknik.

## **Innehåll**

### **Bugg:**

Grundstegsvariationer, dansanhet, rotationsteknik, figurer, förflyttningsturer, gemensamma snurrar, teknikövningar, normalläge och kroppskontroll,

Grunder i de andra BRR danserna

Teknik, praktiska övningar, förstå tävlingsregler, känna till bedömningsgrunderna, poängsättningen, musiklära och rytmikövningar och presentation/utstrålning, DSF's Utvecklingsmodell.

Teknik, praktiska övningar, planeringshjulet,

## **Efter utbildningen**

Ha material och kunskaper för att kunna hålla fortsättningskurser i bugg.

Dansa kille/tjej Agera inför grupp

Ha material och kunskaper för att kunna hålla parträning på hög nivå för R-klass / enkel nivå för N-klass i bugg,

Utbildningsbehörighet till nästa kurs-steg

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min

# Elitcoach Ungdom

---

## **Målgrupp**

Du som vill bli Elitcoach och vill ha den kunskap som krävs för att skapa morgondagens stjärnor.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna träna ungdomar till ett långsiktigt idrottande.

Se individen och gruppen

Planera långsiktigt för att uppnå mål som de enskilda dansarna ställer.

## **Krav**

Plattformen, GTU, Lek med tanken, Danledare Barn, GTU 2, Nutrition, Dansledare Ungdom

## **Förkunskaper**

Du bör ha hållit på något år med dans och träning, kurs och gärna varit involverad i föreningsverksamheten.

## **Innehåll**

### **Efter utbildningen**

Certifierad Elitcoach för ungdomar

Ditt namn hamnar i ett nationellt register för en tid av 5 år, sålänge man uppdaterar sin utbildning med det senaste kan coachcertifieringen förlängas.

### **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min



# Elitcoach Vuxen

---

## **Målgrupp**

Du som vill bli Elitcoach och vill ha den kunskap som krävs för att skapa morgondagens stjärnor.

## **Mål**

Ha material och kunskaper för att kunna träna vuxna till ett långsiktigt idrottande.

Se individen och gruppen

Planera långsiktigt för att uppnå mål som de enskilda dansarna ställer.

## **Krav**

Plattformen, GTU, Lek med tanken, Danledare Barn, GTU 2, Nutrition, Dansledare Ungdom, GTU 3

## **Förkunskaper**

Du bör ha hållit på något år med dans och träning, kurs och gärna varit involverad i föreningsverksamheten.

## **Innehåll**

### **Efter utbildningen**

Certifierad Elitcoach för Vuxna

Ditt namn hamnar i ett nationellt register för en tid av 5 år, sålänge man uppdaterar sin utbildning med det senaste kan coachcertifieringen förlängas.

## **Kurstid**

4 dagar, 40 studietimmar á 45 min