

Gyakorlati vizsgatételek, szituációs feladatok
Akrobatikus Rock and Roll

TÁNC

1. Alaplépés és helycserék
2. Kar alatti helycsere és kézcsere
3. Alaplépés és Kapu
4. Alaplépés és Promenáád
5. Alaplépés és Csiga
6. American Spin technikák és Perc
7. Alaplépés és Gyűrű
8. Alaplépés és Tolóajtó
9. Alaplépés és Alagút
10. Alaplépés és Osztrák

AKROBATIKA

1. Kinder szaltó és póz
2. Áthúzás és dugóhúzó
3. Terpesz felülés irányok és ostor
4. Lasszó technikák
5. Salome és érzéztetések
6. Bomba és indító elem
7. Oldalt bukfenc és combon cigánykerék
8. Tányér és Thomas kör
9. Csípődobás technikák
10. Fél öv indítás és érzéztetés
11. Akrobatika rávezető és előkészítő elemek
12. Spirál
13. Jég és Zászló
14. Nyakból gördülő szaltó és fogott szaltó
15. Fecske
16. Terpesz kiemelés
17. Tengely és indító elem
18. Kis halál
19. Kugel
20. Nyakas leforgás

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK

1. Mutassa be lépésről lépésre egy kezdő tanfolyam megszervezésének/elindításának folyamatát egyesületi edzőként/vezetőként.
2. Haladó tanfolyam edzőjeként mutassa be egy páros és egy formáció felkészítési folyamatát első területi versenyükre, valamint ismertesse a versenyt megelőző- és a verseny napján felmerülő feladatait.
3. Mutassa be egy új egyesület megalakításával kapcsolatos teendőit és az így létrehozott egyesület működtetésének első éves gazdasági és jogi feladatait.
4. Egyesületi vezetőként/edzőként mutassa be, a nyári tábor szervezési és lebonyolítási feladatait, ismertesse a napközis és ottalvós tábor közti különbségeket.
5. Egyesület vezető edzőjeként mutassa be egy Magyar Bajnok Junior páros esetén a tavaszi felkészülési időszak és a nyári edzőtáborok felépítését/részleteit a felkészítés szakaszait és a formaidőzítést a szeptemberi világbajnokságra.