

BA Edző szak

Felvételi vizsga

Akrobatikus Rock'n'Roll

BA gyakorlati követelmények:

- 8 db alaplépés folyamatos bemutatása zenére különböző karvezetésekkel, irányváltásokkal (48 ütem/perc tempó)
- 32 ütem szabadon választott koreográfia bemutatása, amely tartalmazza mind a 4 táncos elemcsoportot
- forgás: egy lábon 2, két lábon 3, két lábon 2, egy lábon 1, két lábon 1 fordulat
- Gólya-teszt (egy lábon állás, en-dehors passé): 50 sec., 40 sec., 30 sec., 20 sec., 10. sec
- kézállás talajon (falnál): 20 sec., 15 sec., 10 sec., 8 sec., 5 sec.
- guggolásból felugrás: 30, 25, 20, 15, 10
- fekvőtámaszban karhajlítás: 30, 25, 20, 15, 10

Megszerezhető maximum: 90 pont

BA elméleti kérdések

Az akrobatikus Rock'n'Roll hazai és nemzetközi történelme

Kiválasztás jelentősége tehetség vs. alkalmasság

A bemelegítés jelentősége, felépítése új és régi „iskolák”

Az akrobatikus Rock'n'Roll mozgásanyagának általános jellemzése

Hazai és nemzetközi versenykategóriák ismertetése

Az akrobatikus Rock'n'Rollra jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek

Az akrobatikus Rock'n'Roll terhelési összetevői, terhelés a felkészülés különböző szakaszaiban

Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző-tanítvány viszony a XXI. században

Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig

Megszerezhető maximum: 30 pont

Irodalomjegyzék:

MTASZ versenyszabályzat

WRRC versenyszabályzat

Safety Levels - WRRC figurakatalógus