

- Målgrupp:** ..... Aktiva dansare och instruktörer samt blivande tränare i Bugg
- Mål med utbildningen:**..... Kunna förbereda, planera och genomföra lämplig träning för tävlingspar/grupp upp till vuxen D/C nivå samt förstå tävlingsregler och känna till bedömningsgrunderna och poängsättningen.
- Förkrav:** ..... Du skall ha genomfört basutbildning del 1 samt basutbildning del 2 med inriktning partränare.
- Förkunskaper:** ..... Erfarenhet av Bugg som tävlingsdans, antingen som tävlande eller instruktör.
- Innehåll:** ..... • Träningssuppläggning och kost  
• Pedagogik teknik  
• Musicklära och rytmikövningar  
• Fysiologi/Idrottsskador  
• Förstå tävlingsregler  
• Känna till bedömningsgrunderna och poängsättningen  
• Presentation/utstrålning.
- Efter utbildningen:** ..... • Ha materiel och kunskaper för att kunna hålla parträning i bugg  
• Dansa kille/tjej.  
• Agera inför grupp.  
• Utbildningsbehörighet till nästa kurssteg
- Tid:** ..... 3-4 juli Kursen omfattar 2 dagar (20 studietimmar om 45min)
- Plats:** ..... Haga centrum
- Kursavgift:**..... 2000 kr inkl. kost och enkel logi på golv. Kursavgifterna faktureras klubben.
- Anmälan:** ..... Skall vara tillhanda senast den **7 juni** till  
joacim.palmberg@bergslagensdsf.se eller  
Joacim Palmberg  
Ragnevägen 18  
702 17 Örebro
- Kursledare:**..... Mikael Moilanen
- Ta med:** ..... Penna och anteckningspapper överstrykningspennor. Samt övernattnings grejer.
- Tänk på:** ..... Är du vegetarian, allergiker eller annat så vill vi gärna veta detta
- Arrangör:** ..... Bergslagens Danssportförbund i samarbete med Danskklubben  
Rockrullarna
- Kontaktperson:** ..... Joacim Palmberg  
joacim.palmberg@bergslagensdsf.se  
070-679 13 74