

LSDF 3. kategorijas sporta deju speciālista eksāmena nolikums

Eksāmens sastāv no divām daļām:

1. Praktiskā -
 - 1.1. dejojot mūzikā (apm. 1 minūti) deju W, Q, V, CH, R, J figūru savienojumus (vismaz 6 figūras);
2. Teorētiskā -
 - 2.1. Parādīt deju W, Q, V, CH, R, J figūras;
 - 2.2. izskaidrot figūras un to aprakstos lietoto terminoloģiju un definīcijas; atbildot uz jautājumiem par figūrām jāvar parādīt un izskaidrot gan partnera, gan partneres darbības.

Par W, V un Q figūrām jāzina:

1. Temps
2. Taktsmērs
3. Stāja un satvēriens
4. Ritms, skaits
5. Pēdu pozīcija
6. Pēdu darbība
7. Virziens telpā, kustības virziens telpā
8. Pagriezienu apjoms, griezienu iekšpuse un griezienu ārpuse
9. Pacelšanās un nolaišanās
10. Auguma pretkustība, auguma pretkustības pozīcija
11. Svārstība
12. Figūras pirms un pēc dotās figūras

Par CH, R un J figūrām jāzina:

1. Temps
2. Taktsmērs
3. Ritms, skaits
4. Pēdu pozīcija
5. Pēdu darbība, ceļu un gurnu darbība
6. Gājienu (soļu) veidi
7. Pagriezienu apjomi
8. Kustības virziens
9. Pozīcija pārt, satvēriens, varianti un izmaiņas figūras izpildīšanas laikā
10. Figūras pirms un pēc dotās figūras

Papildus jautājumu tēmas:

1. Deju pasniegšanas metodikas pamati
2. Treneru ētikas kodekss
3. LSDF sacensību nolikums

Literatūra:

1. "TECHNIQUE OF BALLROOM DANCING", Guy Howard
2. "TECHNIQUE OF LATIN DANCING", Walter Laird
3. LSDF dokumenti

Waltz

1. RF Closed Change
2. LF Closed Change
3. Natural Turn
4. Reverse Turn
5. Natural Spin Turn
6. Hesitation Change
7. Outside Change
8. Whisk
9. Chasse from PP
10. Weave in Waltz Time
11. Progressive Chasse to Right
12. Reverse Corte
13. Hover Corte
14. Back Whisk
15. Weave from PP
16. Back Lock
17. Cross Hesitation
18. Drag Hesitation

Quickstep

1. Quarter Turn to R
2. Progressive Chasse
3. Quarter Turn to L
4. Forward Lock Step
5. Natural Pivot Turn
6. Backward Lock Step
7. Tipple Chasse to R
8. Tipple Chasse to L
9. Natural Spin Turn
10. Natural Turn at a Corner
11. Natural Turn with Hesitation
12. Chasse Reverse Turn
13. Progressive Chasse to Right
14. Cross Chasse
15. Zig Zag, Back Lock and Running Finish
16. Natural Turn, Back Lock and Running Finish
17. V-6

Viennese Waltz

1. Natural Turn
2. Reverse Turn
3. Change from Natural Turn to Reverse Turn
4. Change from Reverse Turn to Natural Turn
5. Backward Change from Natural Turn to Reverse Turn
6. Backward Change from Reverse Turn to Natural Turn

Rumba

1. Basic Movement
2. Alternative Basic Movement
3. Progressive Walks
4. Spot Turns to L
5. Spot Turns to R
6. Underarm Turns to L
7. Underarm Turns to R
8. Check from Open PP
9. Check from Open CPP
10. Hand to Hand
11. Cuban Rocks
12. Cucarachas
13. Fan
14. Hockey Stick
15. Alemana
16. Natural Top
17. Close Hip Twist
18. Open Hip Twist
19. Fallaway

Cha-Cha-Cha

1. Time Steps
2. Close Basic
3. Check from Open PP
4. Check from Open CPP
5. Spot Turns To Left
6. Spot Turns To Right
7. Underarm Turns to Right
8. Underarm Turns to Left
9. Hand to Hand
10. Shoulder to Shoulder
11. Open Basic
12. Cross Basic
13. Natural Top
14. Fan
15. Hockey Stick
16. Alemana
17. Alemana From Open Pos with L to R hand hold
18. Alemana From Open Pos with R to R hand Hold
19. Close Hip Twist
20. Open Hip Twist

Jive

1. Basic in Place
2. Basic in Fallaway
3. Link
4. Change Of Place R to L
5. Change of Place L to R
6. American Spin
7. Fallaway Throwaway
8. Stop and Go
9. Change of Hands Behind Back
10. Whip
11. Double Cross Whip
12. Throwaway Whip
13. Promenade Walks (slow)
14. Promenade Walks (quick)