

LSDF obligātie semināri 12. maijā un 28. jūnijā

12. MAIJĀ

Plkst.9.00-10.20; 10.30-11.50

Brīvo figūru un kompozīciju izmantošana C klases dejotājiem LA dejās

Pāreja no pamatfigūrām pie brīvajām figūrām Latīņamerikas dejās un kompozīciju veidošana pāriem, kas uzsāk dejot atvērto klašu grupās.

Lektore: sporta deju treneris, LSDF un WDSF sporta deju sacensību tiesnesis Agita Mironova

Plkst.12.00-13.20; 13.40-15.00

Atgriešanās sportā

Sportista veselības stāvokļa un trenētības objektīva novērtēšana, veselības riski un vispārējā fiziskā sagatavotība pēc ilgstoša slodzes pārtraukuma, arī pēc Covid-19 pārslimošanas. Funkcionālie testi sportistiem pirms atsākt regulāru fizisko aktivitāti pēc mājāsdes. Sportistu novērtēšana treniņu apstākļos.

Lektore: sporta medicīnas, sporta traumatoloģijas un rehabilitācijas centra "Sporta laboratorija" vadītāja, sporta ārste Sandra Rozenšoka

Pieteikties 11.maijā ilze.dc@inbox.lv

28.JŪNIJĀ

Pārslodze organismā

Plkst.9.00-10.20; 10.30-11.50

Vispārēja pārslodze, tās atpazīšana. Lokālas pārslodzes radītās traumas. Treniņu slodžu korekcija un ārstēšana.

Lektore: sporta medicīnas, sporta traumatoloģijas un rehabilitācijas centra "Sporta laboratorija" vadītāja, sporta ārste Sandra Rozenšoka

Plkst. 12.30-13.50; 16.00-17.20

Brīvo figūru un kompozīciju izmantošana C klases dejotājiem ST dejās

Pāreja no pamatfigūrām pie brīvajām figūrām standartdejās un kompozīciju veidošana pāriem, kas uzsāk dejot atvērto klašu grupās.

Plkst. 17.30-18.50

Brīvo figūru un kompozīciju izmantošana Hobby klases dejotājiem ST dejās

Tēma: Pamatfigūru apguve un ievads līnijfigūrās un brīvo figūru izmantošana Hobby klases dejotāju apmācībā.

Lektors: sporta deju treneris, LSDF un WDSF sporta deju sacensību tiesnesis Egils Šmagris

Pieteikties 27.maijā ilze.dc@inbox.lv