



**Biedrības „Latvijas sporta deju federācija”  
izglītības iestāde „LSDF izglītības centrs”**

Reģ.Nr. P - 3360800803

Adrese: Brīvības iela 86/4, Rīga, LV-1001

e-pasts: lsdf@ml.lv

APSTIPRINĀTS  
LSDF prezidija sēdē  
Rīgā, 2023. gada 14. jūnijā

**Latvijas sporta deju federācijas „LSDF izglītības centrs”**  
LSDF biedriem, vispārējās un interešu izglītības sporta skolotājiem piedāvā  
profesionālās pilnveides semināru - praktiskumu **“Sarīkojumu deju apmācības metodika”**

Semināru norises laiks: **2023. gada 25. augusts un 27. oktobris plkst.10.00**

Semināru norises vieta: Rihtera deju skola, Daugavpils iela 62, 4.stāvs, Rīga

Semināru programma:

**25.08.2023. plkst.10.00 (8 stundu apjomā)**

1. Dejas un kustību nozīme fiziskās, emocionālās un kognitīvās izmaiņas veicināšanā.
2. Sarīkojuma deju lēnais valsis, Vīnes valsis, fokstrots, tango 3 pamatfigūras un to apvienojumi, ievērojot mūziku taktismēru, ritmu un tempu. Dejojot saliktajā ritmā – lēniem un ātriem soļiem.

**27.10.2023. plkst.10.00 (6 stundu apjomā)**

1. Deju samba, džaivs, salsa pamatkustības, ievērojot mūziku taktismēru, ritmu un tempu.  
Dejojot saliktajā ritmā – lēniem un ātriem soļiem
2. Dejas etiķetes pamati
3. Polonēze. Vienkārši horeogrāfiski telpiski zīmējumi

Semināra dalībniekiem nepieciešami dejošanai piemēroti apavi.

Lektori:

*sertificēta trenere fitnessā, rekreācijas speciāliste Diāna Rutks Arī Rutkis  
sporta deju treneri, LSDF un WDSF sporta deju sacensību tiesneši Agita Mironova un Egils Šmagris*

Programma saskaņota: Rīgas izglītības un informatīvi metodiskajā centrā 25.05.2022.  
Lēmums Nr. RIIMC- 22-136

Finansiālie noteikumi: dalība maksas 30 EUR no personas par katru semināra dienu

Norēķinu konts: Latvijas Sporta deju federācija, Brīvības iela 86/4, Rīga, LV-1001  
Nod. maks. Reģ.Nr. 40008022538,  
AS „SWEDBANK”, Kods HABALV22  
Konts LV32HABA0551023866097

Reģistrācija: LSDF mājaslapā sadaļā kalendārs, atverot semināra norises datumu

Informācija: e-pasts: [lsdf@ml.lv](mailto:lsdf@ml.lv); Tālr. 26426674; 67287162

Katra semināra noslēgumā: dalībnieki saņems apliecību par programmas apguvi