

ROCKLESGEVER  
CURSUS



**INLEIDING**

**&**

**plan van de opleiding**



---

# INLEIDING

---

## WAT ZIJN DE VEREISTEN VOOR EEN TRAINER EN/OF LERAAR ROCK'N ROLL ?

### voor de beginners :

- ✓ een groep (bege)leiden
- ✓ begeleiden tijdens het aanleren van basistechnieken
- ✓ opletten dat, tijdens een sportactiviteit, de gezondheidsprincipes nageleefd worden
- ✓ het opbouwen van een lichamelijke conditie die de basis vormt voor deelname aan de latere competitie

#### ⊕ De **doelstellingen** zijn

1. het **plezier** en
2. het aanleren van een **goede basis** voor een training, die eventueel later intensiever kan gemaakt worden.

### voor de vrijetijdssportes :

- ✓ een groep (bege)leiden
- ✓ begeleiden tijdens het aanleren van basistechnieken
- ✓ opletten dat, tijdens een sportactiviteit, de gezondheidsprincipes nageleefd worden
- ✓ opbouwen van een basisconditie

#### ⊕ De **doelstellingen** zijn het **amusement**, het **plezier**, de **ontspanning**.

### voor de competitiesporter :

- ✓ zorgen voor een persoonlijke opvolging van de koppels
- ✓ perfectioneren van de basistechnieken
- ✓ begeleiden tijdens het aanleren van meer specifieke technieken (acro's, choreografie,..)
- ✓ begeleiden bij de fysiek voorbereiding op de competitie
- ✓ opletten dat, tijdens een sportactiviteit, de gezondheidsprincipes nageleefd worden en het risico op kwetsuren beperkt wordt

#### ⊕ De **doelstellingen** zijn de **kwaliteit van de dansbewegingen** vanuit de optiek van de **competitie**.



## ALGEMENE PLANNING

### OPLEIDING LERAAR ROCK VAN DE BRBF

#### Wat moet hij weten?

⊕ <b>BASIS TECHNIEKEN</b> <b>LINDY HOP, BOOGIE WOOGIE EN ROCK'N ROLL</b>	
⊕ <b>SPECIFIEKE TECHNIEKEN</b> <b>LINDY HOP, BOOGIE WOOGIE EN ROCK'N ROLL</b>	
⊕ <b>STRUCTUUR VAN DE MUZIEK EN HISTORIEK VAN DE DANS</b>	
✓ Hoe een groep leiden in functie van de doelstelling?	⊕ <b>DIDAKTIEK</b>
✓ Zorgen voor een persoonlijke begeleiding van de competitiedansers:	⊕ <b>DIDAKTIEK</b> <b>TRAININGSLEER</b>
✓ Het structureren en het aanpassen van de les in functie van de deelnemers:	⊕ <b>DIDAKTIEK</b>
✓ De fysieke talenten: hoe ze verbeteren?	⊕ <b>ANATOMIE, FYSIOLOGIE</b> <b>TRAININGSLEER</b>
✓ Veiligheid tijdens het beoefenen van de sport :	⊕ <b>ANATOMIE, FYSIOLOGIE</b> <b>EHBO</b>




---

## OPLEIDING ROCKLESGEVER VAN DE BRBF

---

De titel van officieel lesgever van de BRBF wordt behaald na het opvolgen van een compleet cyclus van verschillende modules en het afleggen van de twee examens. Het opvolgen van één blok modules (1-7 of 8-11) en het afleggen van het bijgaand examen geeft de leerling de titel van stagiaire (of hulptrainer), hij mag lesgeven in een club maar hij mag geen koppels inschrijven voor de officiële competities.

---

### ➔ BLOK A - modules 1-7:

**De doelstelling is een cursus geven aan beginners en het begeleiden van groepen vrijetijdssporters.**

- ✘ Module 1 = Muziek en historiek van de dans
  - Door Maic
- ✘ Module 2 = Didactiek
  - Door Monique
- ✘ Modules 3 en 4 = Basis anatomie en fysiologie
  - Door Monique
- ✘ Modules 5, 6 en 7 = Basistechnieken: Lindy Hop, Boogie Woogie en Rock'n Roll
  - Maic, Carole en Wim (9u zijnde 3u per dansstijl)

Op het einde van deze modules moeten de leerlingen een examen afleggen:

- Theorie: 20 vragen (multiple choice) - een schriftelijke lesvoorbereiding - analyse van een muziek
- Praktijk: een les geven - volgens de schriftelijke voorbereiding en met de gebruik van de geanalyseerde muziek voor een klein stukje choreografie - voor een jury van ervaren lesgevers van de BRBF

---

### ➔ BLOK B - modules 8-11:

**Doelstelling is het begeleiden van ervaren dansers en van competitiedansers.**

- ✘ Module 8 = EHBO in geval van sportblessures
  - Door Christiane
- ✘ Modules 9, 10 en 11 = Trainingsleer & training plannen
  - Door Monique
- ✘ Specifieke technieken: Lindy Hop, Boogie Woogie en Rock'n Roll: stage of workshop

Examen op het einde van deze modules:

- Theorie: 20 vragen (multiple choice) & een trainingsplan opstellen
- Praktijk: volgens het aantal deelnemers – organisatie van een stage of een workshop




---

## CURSUSSEN THEORIE

---

De cursussen theorie worden gegeven door een kinesitherapeut: Monique Limburg

---

- ✘ MODULE 2 = DIDACTIEK : *“de beweging aanleren”*
  - ✓ verloop van het motorisch leerproces.
  - ✓ hoe het leerproces bevorderen?
  - ✓ hoe een les structureren?
  - ✓ beland van opwarming
  - ✓ aanpassingen in functie van de leeftijd van de deelnemers
- ✘ MODULE 3 = BASIS ANATOMIE EN FYSIOLOGIE : *“de bewegende mens”*
  - ✓ bouw van het menselijk lichaam : het skelet, de gewrichten, het hart- en ademhalingsstelsel
  - ✓ invloed van sport op de verschillende systemen van het lichaam
- ✘ MODULE 4 = BASIS ANATOMIE EN FYSIOLOGIE : *“ stretching ”*
  - ✓ onze motoren : de spieren
  - ✓ de neurologische sturing (zenuwen)
  - ✓ rektechnieken : wanneer, hoe en waarom rekken ?
  - ✓ in **praktijk** brengen

**Theoretisch examen na modules 1 tot 7:** 20 “multiple choice” vragen & een les schriftelijk voorbereiden & een muziekstuk analyseren

---

- ✘ MODULE 9 = TRAININGSLEER : *“ lichamelijke conditie ”*
  - ✓ Definitie van de parameters van de conditie: uithouding, weerstand, kracht, snelheid, lenigheid
  - ✓ herhaling van bepaalde begrippen uit de fysiologie
  - ✓ bij het dansen, wat hebben we nodig?
- ✘ MODULE 10 = TRAININGSLEER : *“ cirkeltraining – conditieopbouw ”*
  - ✓ de fysieke voorbereiding
  - ✓ versterking, proprioceptie en weerstand
  - ✓ in **praktijk** brengen
- ✘ MODULE 11 = TRAININGSLEER : *“training plannen”*
  - ✓ het plannen van de trainingen: per week en per seizoen
  - ✓ begrippen uit sportdiëtik

**Theoretisch examen na modules 8 tot 11:** 20 “multiple choice” vragen & een trainingsplan opstellen



Het is vanzelfsprekend dat het belangrijkste onderdeel van uw opleiding is samengesteld uit **basis technieken en specifieke technieken** van de verschillende dansstijlen waarin u bent opgeleid.

Als dansleraar zijn uw werkinstrumenten:

- ✗ uw **kennis** van de discipline
- ✗ de **muziek**: (module 1) die uiteraard het essentieel onderdeel is dat wordt gekozen in functie van de betreffende discipline (Lindy, Boogie of Rock'n Roll), in functie van het niveau van de groep (aangepast tempo) en de gebruikte stijl (traag, snel, passenspel, acro)
- ✗ de **sportinfrastructuur**: of er zich kleine mankementen manifesteren; wat betreft de kwaliteit van de parketvloer (te hard verhoogt het risico op blessures)
- ✗ en eventueel bijkomende **attributen** (**spiegel**, gordel, maten, gewichten,...)

Maar eerst en vooral houdt u zich bezig met **de mens in beweging!**

We zullen zijn lichaamsbouw bestuderen in de modules 3 en 4 anatomie en fysiologie en de mogelijkheden de conditie systematische te verbeteren in de modules 9, 10 en 11. De veiligheid is echter ook van groot belang, een trainer heeft een verantwoordelijkheid tegenover zijn leerlingen. Dit onderwerp komt in de EHBO, module 8, en ook in de modules 3 en 4 aan bot.

**De beweging**, de houdingen, **zal aangeleerd worden**. We zullen daarom proberen te analyseren hoe het motorisch leerproces verloopt. Dit zal het onderwerp van het module 2 zijn:

- ✓ hoe leren we ?
- ✓ hoe het leerproces bevorderen ?
- ✓ hoe een les structureren ?
- ✓ hoe past men zich aan in functie van het publiek ?
- ✓ hoe een groep (bege)leiden ?
- ✓ ....

Iedereen heeft zonder twijfel nu al wat kennis over dit onderwerp, omdat we zelf ooit leerling geweest zijn. Het doel van de cursus didactiek en van de theoretische cursussen is eigenlijk ervoor zorgen dat jullie een eigen methode gaan ontwikkelen uitgaande van de ervaring die u als student hebt. Denk daarbij terug aan hoe je het zelf hebt aangeleerd.

**Een leraar worden, daar heb je een gans leven voor nodig!**

Het zou hoogmoedig zij te beweren dat wij op deze paar uren van jullie volwaardige leraren kunnen maken. We hopen jullie wel op het goede spoor te zetten en een goede basis mee te geven. Verder willen we jullie aansporen om voortdurend bij te scholen om zo uw methode steeds verder te verbeteren.

Leraar worden is:

- ✓ vragen stellen,
- ✓ en vooral: uzelf vragen stellen,
- ✓ uzelf informeren en vormen,
- ✓ om uiteindelijk een efficiënte methode te ontwikkelen om uw kennis en
- ✓ ervaring door te geven aan uw leerlingen