

## LSDF III kategorijas sporta deju speciālista eksāmena Nolikums

Eksāmens sastāv no trīs 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;

2.3. atbildot uz jautājumiem par figūrām jāparāda un jāizskaidro gan partnera, gan partneres darbības.

#### Jautājumi par W, V un Q figūrām:

1. Temps
2. Taktsmērs
3. Stāja un satvēriens
4. Ritms
5. Sākuma un beigu stāvoklis
6. Kustības virziens katrā solī
7. Pagriezienu apjomi
8. Pēdu darbība
9. Nolaišanās, pacelšanās
10. Svārstības
11. Figūras pirms un pēc dotās figūras.

#### Jautājumi par CH, R un J figūrām:

1. Temps
2. Taktsmērs
3. Ritms
4. Sākuma un beigu stāvoklis
5. Kustības virziens katrā solī
6. Pagriezienu apjomi
7. Stāja, satvēriens, tā varianti un izmaiņas figūras izpildīšanas laikā
8. Pēdu, ceļu un gurnu darbība
9. Figūras pirms un pēc dotās figūras.

### 3. Papildjautājumi –

3.1. deju pasniegšanas metodikas pamati;

3.2. treneru ētikas kodekss;

3.3. LSDF sacensību nolikums;

- Literatūra:**
1. "TECHNIQUE OF BALLROOM DANCING", Guy Howard
  2. „TECHNIQUE OF LATIN DANCING”, Walter Laird
  3. LSDF NOLIKUMS, Ētikas kodekss

## **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

## **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

## **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

## **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

## **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. Cucarachas
12. Fan
13. Hockey Stick
14. Alemana
15. Natural Top
16. Close Hip Twist
17. 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)