

Tanmenet /akrobatikus rock 'n' roll/

- 1) Bemelegítés elsajátítása
- 2) Táncelőkészítő gimnasztika 1.
- 3) Táncelőkészítő gimnasztika 2.
- 4) Táncelőkészítő gimnasztika 3.
- 5) Táncelőkészítő gimnasztika 4.
- 6) Páros karmunka
- 7) „kick”-ek
- 8) karmunka egy karral
- 9) „kick”-ek zenére
- 10) karmunkák zenére
- 11) Esztétikus testképzés 1.
- 12) Esztétikus testképzés 2.
- 13) Esztétikus testképzés 3.
- 14) Esztétikus testképzés 4.
- 15) „kick ball change” – váltólépés
- 16) gyakorlás
- 17) alaplépés /”kick ball change”, kick-kick/
- 18) alaplépés zenére /lassúra, gyorsra/
- 19) váltott karos karmunka jobbra kezdve
- 20) váltott karos karmunka balra kezdve
- 21) gyakorlás
- 22) helycsere sétálva, szakaszosan
- 23) helycsere alaplépéssel, számolásra
- 24) helycsere folyamatában
- 25) gyakorlás
- 26) helycsere zenére
- 27) alaplépés – helycsere – alaplépés – stb.
- 28) páros sorrend tanulása / 1. nyolcas /
- 29) gyakorlás
- 30) páros sorrend tanulása / 2.-3. nyolcas /
- 31) az első 3 nyolcas egybe táncolva
- 32) lábtechnika gyakorlatok
- 33) páros sorrend tanulása / 4. – 5. nyolcas /
- 34) állóképesség fejlesztés
- 35) gyakorlás
- 36) páros sorrend tanulása / 6. – 7. nyolcas /
- 37) 7 nyolcas egybe táncolva
- 38) páros sorrend tanulása / 8. nyolcas /
- 39) lábtechnika gyakorlatok
- 40) páros sorrend tanulása / 9. – 10. nyolcas /
- 41) 10 nyolcas egybe táncolva
- 42) erőfejlesztés / kondicionáló edzés /
- 43) gyakorlás
- 44) páros sorrend tanulása / 11. – 12. nyolcas /
- 45) 12 nyolcas egybe táncolva
- 46) páros sorrend tanulása / 13. – 14. nyolcas /
- 47) állóképesség fejlesztés
- 48) páros sorrend tanulása / 15. – 16. nyolcas /
- 49) 16 nyolcas egybe táncolva
- 50) gyakorlás
- 51) páros sorrend tanulása / 17. – 18. nyolcas /
- 52) 18 nyolcas egybe táncolva
- 53) lábtechnika gyakorlatok

- 54) páros sorrend tanulása / 19. – 20. nyolcas /
- 55) 20 nyolcas egybe táncolva
- 56) kondicionáló edzés
- 57) gyakorlás
- 58) páros sorrend tanulása / 21. - 22. nyolcas /
- 59) páros sorrend tanulása / 23. – 24. nyolcas /
- 60) 24 nyolcas gyakorlása
- 61) lábtechnika fejlesztés
- 62) kar gyakorlatok
- 63) kondicionáló edzés lábra
- 64) páros sorrend gyakorlása
- 65) páros sorrend tanulása / 25. – 26. nyolcas /
- 66) 26 nyolcas számolásra
- 67) páros sorrend tanulása / 27. – 28. nyolcas /
- 68) gyakorlás
- 69) állóképesség fejlesztés
- 70) helycsere „kick” – ekkel
- 71) helycsere „kick” – ekkel + karmunkával
- 72) gyakorlás
- 73) páros sorrend tanulása / 29. - 30. nyolcas /
- 74) 30 nyolcas számolásra
- 75) 30 nyolcas zenére
- 76) helycsere variációk
- 77) vezetési technikák
- 78) a forgás alapjai
- 79) a forgások technikái
- 80) gyakorlás
- 81) páros sorrend tanulása / 31. - 32. nyolcas /
- 82) 32 nyolcas számolásra
- 83) 32 nyolcas zenére
- 84) lábtechnika fejlesztés
- 85) gyakorlás
- 86) Forgás kombinációk
- 87) Dupla forgás
- 88) Tartásjavító gyakorlatok
- 89) Karmunkák
- 90) Kondicionáló edzés
- 91) 32 nyolcas gyakorlása
- 92) páros sorrend tanulása / 33. – 34. nyolcas /
- 93) 34 nyolcas számolásra
- 94) 34 nyolcas zenére
- 95) forgások gyakorlása
- 96) helycsere – sorozatok
- 97) gyakorlás
- 98) vezetési technikák fejlesztése
- 99) páros sorrend gyakorlása
- 100) mentális képzés
- 101) páros sorrend 35. 36. nyolcasa
- 102) 36 nyolcas számolásra
- 103) lábtechnika gyakorlatok
- 104) 36 nyolcas zenére
- 105) pszihikai felkészülés
- 106) gyakorlás
- 107) állóképesség fejlesztés
- 108) páros sorrend tanulása / 37. – 38. nyolcas /

- 109) 38 nyolcas számolásra
- 110) 38 nyolcas zenére
- 111) motoros képességek fejlesztése
- 112) karmunka
- 113) gyakorlás
- 114) páros sorrend tanulása / 39. – 40. nyolcas /
- 115) 40 nyolcas számolásra
- 116) 40 nyolcas zenére
- 117) páros program finomítása
- 118) gyakorlás
- 119) főpróba a bemutató órára
- 120) bemutató óra