**TDSF**

**ARJANTİN TANGO**

**I.KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**ARJANTİN TANGO**

**I. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat Toplam 44 Saat**

**OYUN KURALLARI (2 Saat)**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (32 Saat)**

**ÖZEL ANTREMAN BİLGİSİ (10 Saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**ARJANTİN TANGO BRANŞI**

**BİRİNCİ KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (44 SAAT)**

1. **GÜN**

**OYUN KURALLARI (2 saat)- 08:30-10:30**

08.30-09.30: Yarışma talimatı (1 saat)

09:30-10:30 Yarışma kuralları Lisans ve Vize işlemleri (1saat)

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 10:30-12:30**

Tango tarihi ve deontolojisi

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 13:30-17:30**

Terminoloji

Arjantin tango müziği, tarihi ve yapısı

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 08:30-12:30**

Adımların öğretilmesi (ileri geri yan ve çapraz adım)

Adım Dinamiği

Adım kinetiği

Ağırlık Merkezi Transferi (tekli eşli)

Kalibrasyon

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 12:30-17:30**

Duruş (ideal postur)

Yönlerin ve alan kavramları (koordinat düzlemi üzerinde)

Adım kombinasyon çalışmaları

La Baldosa

Cruzada

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 08:30-12:30**

Salida Cruzada

Koridor çalışmaları

Pivot

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 12:30-17:30**

Ocho

Cortado

Media luna

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 08.30-12-30**

Vuelta

Media vuelta

Sistem çalışmaları (paralel ve çarpı sistem kavramları)

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 13:30-17:30**

Ocho (ileri geri) (detaylı bir konu) ileri geri hareketli çizgisel ve over turn ocho

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 08:30-10:30**

Parada

Pasada

Mordida

**ÖZEL ANTREMAN BİLGİSİ 10:30-12:30**

Temel adım antrenman çalışması

**ÖZEL ANTREMAN BİLGİSİ 12:30-17:30**

Parnerli ve partnersiz çalışma şekilleri

Antrenmanda obje kullanımı

1. **GÜN**

**ÖZEL ANTREMAN BİLGİSİ 08:30-12:30**

Pivot ve Ocho egzersizleri