**TDSF**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**I.KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 44 Saat**

**SPOR DALI OYUN KURALLARI (4 Saat)**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (20 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI BRANŞI**

**BİRİNCİ KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (44 SAAT)**

**1.GÜN 09:30-12:30**

1. Breaking’in tanıtımı.
2. Breaking’in tarihçesi.
3. Breaking’e özgü müzik ve ritimlerin tanıtımı.
4. Breaking’deki temel kategoriler hakkında (toprock, downrock, freezes) genel bilgiler.

**1.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock tarzının tanıtımı.
2. Toprock: birinci figürün tanıtımı **(Basic front step).**
3. Toprock: birinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Toprock: birinci figürün müzikle icrasının gösterimi.
5. Toprock: birinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.

**2. GÜN 09:30-12:30**

1. Toprock: ikinci figürün tanıtımı **(Basic side step).**
2. Toprock: ikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: ikinci figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: ikinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.

**2.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock: birinci ve ikinci figürün kombinasyonu için öğretim basamaklamasının gösterimi.
2. Toprock: birinci ve ikinci figürün kombinasyonunun müzikle icrasının gösterimi.
3. Toprock: birinci ve ikinci figürün kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulaması.
4. Toprock:birinci ve ikinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**3.GÜN 09:30-12:30**

1. Toprock: üçüncü figürün tanıtımı **(Back step).**
2. Toprock: üçüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: üçüncü figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: üçüncü figürün müzik eşliğinde uygulaması.

**3.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock: dördüncü figürün tanıtımı **(Front step jump).**
2. Toprock: dördüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: dördüncü figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: dördüncü figürün müzik eşliğinde uygulaması.

**4. GÜN 09:30-12:30**

1. Toprock: üçüncü ve dördüncü figürün kombinasyonu için öğretim basamaklamasının gösterimi.
2. Toprock: üçüncü ve dördüncü figürün kombinasyonunun müzikle icrasının gösterimi.
3. Toprock: üçüncü ve dördüncü figürün kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulaması.
4. Toprock: üçüncü ve dördüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
5. Toprock’ta öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması ve bunların müzik eşliğinde uygulaması.

**4.GÜN 13:30-16:30**

1. Downrock tarzının tanıtımı ve içeriği.
2. Toprock ve Downrock bağlantılarının sağlanması için gerekli olan temel yere iniş (go down) tekniklerinin anlatımı.
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops), birinci figürün tanıtımı **(knee drops).**
4. Temel yere iniş teknikleri (Drops): birinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
5. Temel yere iniş teknikleri (Drops): birinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**5.GÜN 09:30-12:30**

1. Temel yere iniş teknikleri (Drops): ikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi **(knee intro).**
2. Temel yere iniş teknikleri (Drops): ikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops): ikinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**5.GÜN 13:30-16:30**

1. Daha önce öğrenilmiş olan Toprock teknikleri ile temel yere iniş tekniklerinin (Drops) birinci ve ikinci figürle kombinasyonu için çalışmalar.
2. Temel yere iniş teknikleri (Drops): üçüncü figürün tanıtımı **( L4 ).**
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops): üçüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi
4. Temel yere iniş teknikleri (Drops): üçüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**6.GÜN 08:30-12:30**

1. Daha önce öğrenilmiş olan tüm figürlerin breaking tarzına uygun olarak müzikle tekrarı ve sınav.

**6.GÜN 13:30-19:30**

1. Daha önce öğrenilmiş olan tüm figürlerin breaking tarzına uygun olarak müzikle tekrarı ve sınav.