**TDSF**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**II. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**II.KADEME ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat Toplam 64 Saat**

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

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (38 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**SPOR DALI GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME (2 Saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI BRANŞI**

**İKİNCİ KADEME TEMEL ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (64 SAAT)**

**1.GÜN 10:00-12:30**

1. Breaking’in tanımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler.
2. Breaking’e özgü müzik ve ritimler hatırlatma ve bilgilendirmeler.
3. Breaking’deki temel kategoriler hakkında ( toprock, downrock, freezes) hatırlatma ve bilgilendirmeler.
4. Breaking’in Türkiye ve dünyadaki mevcut durumuna ilişkin genel bilgilendirmeler.

**1.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock ve temel yere iniş tekniklerinde (drops) daha önce öğrenilmiş olan figürlerin breaking tarzına uygun olarak müzikle kısa tekrarı.
2. Temel yere iniş teknikleri (Drops): dördüncü figürün tanıtımı **(coindrops).**
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops): dördüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Temel yere iniş teknikleri (Drops): dördüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
5. Daha önce öğrenilmiş olan Toprock teknikleri ile temel yere iniş tekniklerinin (Drops) üçüncü ve dördüncü figürle kombinasyonu için çalışmalar.

**2.GÜN 10:00-12:30**

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

**2.GÜN 13:30-16:30**

1. Temel yere iniş teknikleri (Drops): altıncı figürün tanıtımı **( Floor rock).**
2. Temel yere iniş teknikleri (Drops): altıncı figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops): altıncı figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
4. Daha önce öğrenilmiş olan Toprock teknikleri ile öğrenilmiş olan tüm temel yere iniş tekniklerinin (Drops) kombinasyonu için çalışmalar.

**3.GÜN 10:00-12:30**

1. Footwork/Legwork tarzının tanıtımı ve içeriği.
2. Toprock ve Footwork/Legwork bağlantılarının sağlanması için gerekli iniş (go down) tekniklerinin anlatımı.
3. Footwork/Legwork: birinci figürün tanıtımı **(six-step).**
4. Footwork/Legwork: birinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
5. Footwork/Legwork: birinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
6. Toprock, go down ve sixstep hareketlerinin kombinasyonlarına yönelik çalışmalar.

**3.GÜN 13:30-16:30**

1. Freeze hareketlerinin tanıtımı ve içeriği.
2. Freezeler için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma-germe (stretching) hareketlerinin öğretimi ve bunların geliştirilmesine yönelik çalışma programının verilmesi.

**4.GÜN 10:00-12:30**

1. Freezes: birinci figürün tanıtımı **(baby freeze)**
2. Freezes:birinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Freezes:birinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
4. Toprock, Drops ve Footwork/Legwork kombinasyonundan baby freze hareketine geçişlerin öğretimi.

**4.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock: beşinci figürün tanıtımı **(lowback step).**
2. Toprock: beşinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: beşinci figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: beşinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: beşinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**5.GÜN 10:00-12:30**

1. Toprock: altıncı figürün tanıtımı **(salsa step).**
2. Toprock: altıncı figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: altıncı figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: altıncı figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: altıncı figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**5.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock’ta daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması ve bunların müzikle icrası.
2. Toprock: yedinci figürün tanıtımı **(kick step).**
3. Toprock: yedinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Toprock: yedinci figürün müzikle icrasının gösterimi.
5. Toprock: yedinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.
6. Toprock: yedinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**6.GÜN 10:00-12:30**

1. Toprock: sekizinci figürün tanıtımı **(crossover).**
2. Toprock: sekizinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: sekizincifigürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: sekizinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: sekizinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**6.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock: dokuzuncu figürün tanıtımı **(basic indian step).**
2. Toprock: dokuzuncu figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: dokuzuncu figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: dokuzuncu figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: dokuzuncu figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
6. Toprock’ta daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması ve bunların müzikle icrası.

**7.GÜN 09:30-12:30**

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

**7.GÜN 13:30-17:30**

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