**TDSF**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**III. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**III. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat Toplam 62 Saat**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (20 Saat)**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI (12 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI (10 Saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI BRANŞI**

**ÜÇÜNCÜ KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (62 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.
5. 1. ve 2. kademe müfredatının kısa tekrarı ve hatırlatmalar.

**1.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock: onuncu figürün tanıtımı **(indian step upper knee).**
2. Toprock: onuncu figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: onuncu figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: onuncu figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: onuncu figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
6. Toprock: onbirinci figürün tanıtımı **(criss cross).**
7. Toprock: onbirinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
8. Toprock: onbirinci figürün müzikle icrasının gösterimi.
9. Toprock: onbirinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.
10. Toprock: onbirinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**2.GÜN 10:00-12:30**

1. Footwork/Legwork’te daha önce öğrenilmiş olan six-step figürünün kısa tekrarı.
2. ikinci figürün tanıtımı **(three-step).**
3. Footwork/Legwork: ikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Footwork/Legwork: ikinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
5. Footwork/Legwork: birinci ve ikinci figürün geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması.
6. Toprock, go-down, six-step ve three-step hareketlerinin kombinasyonlarına yönelik çalışmalar.
7. Footwork/Legwork: üçüncü figür **(coffee grinder).**
8. Footwork/Legwork: üçüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
9. Footwork/Legwork: üçüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
10. Footwork/Legwork: birinci, ikinci ve üçüncü figürün geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması.

**2.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock, go-down ve footwork/legworkhareketlerinin kombinasyonlarına yönelik çalışmalar.
2. Footwork/Legwork: dördüncü figür **(seven-step).**
3. Footwork/Legwork: dördüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Footwork/Legwork: dördüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
5. Footwork/Legwork’te öğrenilmiş tüm hareketlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması.
6. Toprock, go-down ve footwork/legworkhareketlerinin kombinasyonlarına yönelik çalışmalar.
7. Footwork/Legwork: beşinci figür **(twelve -step).**
8. Footwork/Legwork: beşinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
9. Footwork/Legwork: beşinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
10. Footwork/Legwork’te öğrenilmiş tüm hareketlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması.

**3.GÜN 10:00-12:30**

1. Toprock, go-down ve footwork/legworkhareketlerinin kombinasyonlarına yönelik çalışmalar.
2. Footwork/Legwork: altıncı figür **(eightball).**
3. Footwork/Legwork: altıncı figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Footwork/Legwork: altıncı figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
5. Footwork/Legwork’te öğrenilmiş tüm hareketlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması.
6. Toprock, go-down ve footwork/legworkhareketlerinin kombinasyonlarına yönelik çalışmalar.
7. Freezeler için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma germe (stretching) hareketlerinin öğretimi ve ilgili çalışma programının verilmesi.
8. Freezes: ikinci figürün tanıtımı **(chair freeze).**
9. Freezes: ikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
10. Freezes: ikinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**3.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock’ta set inşası ve sahne kullanımı çalışmaları.
2. Footwork/Legwork’de set inşası ve sahne kullanımı çalışmaları.
3. Toprock, go-down, drops, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.

**4.GÜN 10:00-12:30**

1. Toprock: onikinci figürün tanıtımı **(indian step double jump).**
2. Toprock: onikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: onikinci figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: onikinci figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: onikinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
6. Toprock: onüçüncü figürün tanıtımı **(indian step one leg jump).**
7. Toprock: onüçüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
8. Toprock: onüçüncü figürün müzikle icrasının gösterimi.
9. Toprock: onüçüncü figürün müzik eşliğinde uygulaması.
10. Toprock: onüçüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**4.GÜN 13:30-16:30**

1. Toprock: ondördüncü figürün tanıtımı **(outlaw step).**
2. Toprock: ondördüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Toprock: ondördüncü figürün müzikle icrasının gösterimi.
4. Toprock: ondördüncü figürün müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: ondördüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
6. Footwork/Legwork: yedinci figür **(klasik pretzel).**
7. Footwork/Legwork: yedinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
8. Footwork/Legwork: yedinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
9. Footwork/Legwork’te öğrenilmiş tüm hareketlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması.

**5.GÜN 10:00-12:30**

1. Freezeler için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma germe (stretching) hareketlerinin öğretimi/hatırlatılması ve bunların geliştirilmesine yönelik çalışma programının verilmesi.
2. Freezes: üçüncü figürün tanıtımı **(side baby freeze).**
3. Freezes: üçüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
4. Freezes: üçüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
5. Toprock, go-down, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.
6. Freezes: dördüncü figürün tanıtımı **(side baby freeze).**
7. Freezes: dördüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
8. Freezes: dördüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).

**5.GÜN 13:30-16:30**

1. Freezes: beşinci figürün tanıtımı **(turtle freeze).**
2. Freezes: beşinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Freezes: beşinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
4. Toprock, go-down, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.
5. Freezes: altıncı figürün tanıtımı **(hand stand).**
6. Freezes: altıncı figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
7. Freezes: altıncı figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
8. Freezes: yedinci figürün tanıtımı **(elbow freze).**
9. Freezes: yedinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
10. Freezes: yedinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
11. Toprock, go-down, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.

**6.GÜN 10:00-12:30**

1. Freezes: sekizinci figürün tanıtımı **(hollow back).**
2. Freezes: sekizinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Freezes: sekizinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
4. Freezes: dokuzuncu figürün tanıtımı **(air freze).**
5. Freezes: dokuzuncu figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
6. Freezes: dokuzuncu figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
7. Toprock, go-down, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.
8. Powermoves hareketlerinin tanıtımı ve içeriği.
9. Powermoves hareketleri için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma germe hareketlerinin öğretimi ve çalışma programının verilmesi.
10. Powermoves: birinci figürün tanıtımı **(back spin).**
11. Powermoves: birinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
12. Powermoves: birinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
13. Powermoves:ikinci figürün tanıtımı **(crab walk).**
14. Powermoves: ikinci figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
15. Powermoves: ikinci figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
16. Toprock ve Footwork/Legwork kombinasyonlarından crab walk ve back spin hareketine geçişlerin öğretimi

**6.GÜN 13:30-16:30**

1. Powermoves:üçüncü figürün tanıtımı **(swipe).**
2. Powermoves: üçüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
3. Powermoves: üçüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
4. Toprock ve Footwork/Legwork kombinasyonlarından swipe hareketine geçişlerin öğretimi.
5. Powermoves:dördüncü figürün tanıtımı **(windmill).**
6. Powermoves: dördüncü figürün öğretim basamaklamasının gösterimi.
7. Powermoves: dördüncü figürün öğretim basamaklaması, birinci aşamanın öğretimi.
8. Powermoves: dördüncü figürün öğretim basamaklaması, ikinci aşamanın öğretimi.
9. Powermoves: dördüncü figürün öğretim basamaklaması, üçüncü aşamanın öğretimi.
10. Powermoves: dördüncü figürün breaking tarzına uygun icrasının sağlanması (groove çalışmaları).
11. Toprock’ta set inşası ve sahne kullanımı çalışmalarına örnekler.
12. Footwork/Legwork’de set inşası ve sahne kullanımı çalışmalarına örnekler.
13. Freezelerin set içine yerleştirilmesi ve kullanım yerlerine yönelik örnekler.
14. Powermoves hareketlerinin doğru icrası ve sahne kullanımına yönelik örnekler.
15. Toprock, downrock, freezes ve powermoves hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahnede icrası yönelik örnekler.

**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.