**TDSF**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**IV. KADEME**

**BAŞ ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI**

**IV. KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat Toplam 100 Saat**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK (60 Saat)**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI (20 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**KURS BİTİRME PROJESİ** *(Ödev veya gösteri sunumu)*

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**BREAKING OLİMPİK DANS SPORLARI BRANŞI**

**DÖRDÜNCÜ KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (100 SAAT)**

**1. GÜN 09:30-12:30 (I.Kademenin Tekrarı)**

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. Toprock: birinci figürün **(Basic front step)** müzik eşliğinde uygulaması.
6. Toprock: ikinci figürün **(Basic side step)** müzik eşliğinde uygulaması.
7. Toprock: üçüncü figürün **(Back step)** müzik eşliğinde uygulaması.
8. Toprock: dördüncü figürün **(Front step jump)** müzik eşliğinde uygulaması.
9. Toprockta öğrenilmiş tüm figürlerin kombinasyon şeklinde müzikle icrası.

**1.GÜN 13:30-16:30 (I.Kademenin Tekrarı)**

1. Temel yere iniş teknikleri (Drops): birinci figürün **(knee drops)** tekrarı.
2. Temel yere iniş teknikleri (Drops): ikinci figürün **(knee intro)** tekrarı.
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops): üçüncü figürün **( L4 )** tekrarı.
4. Temel yere iniş tekniklerinde (Drops) öğrenilmiş tüm figürlerin toprockla kombinasyonlarının çalışılması.

**2. GÜN 09:30-12:30 (II. Kademenin Tekrarı)**

1. Temel yere iniş teknikleri (Drops): dördüncü figürün **(Coindrops)** tekrarı.
2. Temel yere iniş teknikleri (Drops): beşinci figürün **( Helicopter)** tekrarı.
3. Temel yere iniş teknikleri (Drops): altıncı figürün **( Floor rock)** tekrarı.
4. Footwork/Legwork: birinci figürün **(six-step)** tekrarı.
5. Toprock figürleri, Temel yere iniş teknikleri (Drops) ve “six-step”in birlikte icrasına yönelik kombinasyon çalışmaları.
6. Freezeler için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma-germe (stretching) hareketlerinin öğretimi ve bunların geliştirilmesine yönelik çalışma programının verilmesi.
7. Freezes: birinci figürün **(baby freeze)** tekrarı.

**2.GÜN 13:30-16:30 (II.Kademenin Tekrarı)**

1. Toprock figürleri, Temel yere iniş teknikleri (Drops), six-step ve “baby freeze” figürlerinin birlikte icrasına yönelik kombinasyon çalışmaları.
2. Toprock: beşinci figürün **(lowback step)** müzik eşliğinde uygulaması.
3. Toprock: altıncı figürün **(salsa step)** müzik eşliğinde uygulaması.
4. Toprock: yedinci figürün **(kick step)** müzik eşliğinde uygulaması.
5. Toprock: sekizinci figürün **(crossover)** müzik eşliğinde uygulaması.
6. Toprock: dokuzuncu figürün **(basic indian step)** müzik eşliğinde uygulaması.
7. Toprockta öğrenilmiş tüm figürlerin kombinasyon şeklinde müzikle icrası.

**3. GÜN 09:30-12:30 (III.Kademenin Tekrarı)**

1. Toprock: onuncu figürün **(indian step upper knee)** müzik eşliğinde uygulaması.
2. Toprock: onbirinci figürün **(criss cross)** müzik eşliğinde uygulaması.
3. Footwork/Legwork : ikinci figürün **(three-step)** tekrarı.
4. Footwork/Legwork: üçüncü figürün **(coffee grinder)** tekrarı.
5. Footwork/Legwork: dördüncü figürün **(seven-step)** tekrarı.
6. Footwork/Legwork: beşinci figürün **(twelve -step)** tekrarı.
7. Footwork/Legwork: altıncı figürün **(eightball)** tekrarı.
8. Freezes: ikinci figürün **(chair freeze)** tekrarı.
9. Toprock’ta set inşası ve sahne kullanımı çalışmaları.
10. Footwork/Legwork’de set inşası ve sahne kullanımı çalışmaları.
11. Toprock, go-down, drops, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.
12. Toprock: onikinci figürün **(indian step double jump)** tekrarı.
13. Toprock: onüçüncü figürün **(indian step one leg jump)** tekrarı.
14. Toprock: ondördüncü figürün **(outlaw step)** tekrarı.

**3.GÜN 13:30-16:30 (III.Kademenin Tekrarı)**

1. Footwork/Legwork: yedinci figürün **(klasik pretzel)** tekrarı.
2. Freezeler için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma germe (stretching) hareketlerinin öğretimi/hatırlatılması ve bunların geliştirilmesine yönelik çalışma programının güncellenmesi.
3. Freezes: üçüncü figürün **(side baby freeze)** tekrarı.
4. Freezes: dördüncü figürün **(side baby freeze)** tekrarı.
5. Freezes: beşinci figürün **(turtle freeze)** tekrarı.
6. Freezes: altıncı figürün **(hand stand)** tekrarı.
7. Freezes: yedinci figürün **(elbow freze)** tekrarı.
8. Freezes: sekizinci figürün **(hollow back)** tekrarı.
9. Freezes: dokuzuncu figürün **(air freze)** tekrarı.
10. Toprock, go-down, footwork/legwork ve freezes hareketlerinin setlerde birlikte kullanımı ve sahne icrası çalışmaları.
11. Powermoves hareketleri için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma germe hareketlerinin öğretimi ve çalışma programının güncellenmesi.
12. Powermoves: birinci figürün **(back spin)** tekrarı.
13. Powermoves:ikinci figürün **(crab walk)** tekrarı.
14. Powermoves:üçüncü figürün **(swipe)** tekrarı.
15. Powermoves:dördüncü figürün **(windmill)** tekrarı.

**4. GÜN 09:30-12:30 (Ulusal Yarışmalarla İlgili Uygulama ve Yöntemler Hakkında Bilgilendirmeler)**

1. Breaking olimpik dans sporları yarışma formatı hakkında bilgilendirmeler.
2. Breaking battle için gerekli olan ekipman hakkında bilgilendirmeler;

* Sunucu
* Mikrofon
* Dj
* Ses Sistemi
* Baş Hakem
* Hakem Sayıları
* Hakem Sistemi (Trivium Sistemi)
* Dans Pisti Büyüklüğü
* Kırmızı ve Mavi Taraflar hakkında bilgilendirmeler.

1. Sporcular tarafından yerine getirilmesi gereken zorunluluklar.

**4.GÜN 13:30-16:30 (Ulusal Yarışmalarla İlgili Uygulama ve Yöntemler Hakkında Bilgilendirmeler)**

1. Yarışma kuralları ve ilgili düzenlemeler hakkında bilgilendirmeler;

* 1’e1 yarışmaları için kural ve düzenlemeler.
* 1’e 1 yarışmalarının ön eleme aşaması hakkında bilgilendirmeler.
* 1’e 1 yarışmalarının birinci turu (round robin) hakkında bilgilendirmeler.
* 1’e 1 yarışmalarının ikinci turu (knock-out) hakkında bilgilendirmeler.
* Takım yarışmaları için kural ve düzenlemeler.
* Takım yarışmalarının ön eleme aşaması hakkında bilgilendirmeler.
* Takım yarışmalarının birinci turu (round robin) hakkında bilgilendirmeler.
* Takımyarışmalarının ikinci turu (knock-out) hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda hakemlerin yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda baş hakemin yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda Dj/lerin yapması gerekenler ve müzikler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda sunucu/ların yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda teknik elemanların yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.

- Sporcuların organizasyonu ve yönetimi

- Sahne arkası/kulis organizasyonu ve yönetimi

- Güvenlik ile ilgili işlerin organizasyonu ve yönetimi

- Işık ve ses yönetimi

**5. GÜN 09:30-12:30 (Uluslararası Yarışmalarla İlgili Uygulama ve Yöntemler Hakkında Bilgilendirmeler)**

1. Breaking olimpik dans sporları yarışma formatı hakkında bilgilendirmeler.
2. Breaking battle için gerekli olan ekipman hakkında bilgilendirmeler;

* Sunucu
* Mikrofon
* Dj
* Ses Sistemi
* Baş Hakem
* Hakem Sayıları
* Hakem Sistemi (Trivium Sistemi)
* Dans Pisti Büyüklüğü
* Kırmızı ve Mavi Taraf

1. Sporcular tarafından yerine getirilmesi gereken zorunluluklar.

**5.GÜN 13:30-16:30 (Uluslararası Yarışmalarla İlgili Uygulama ve Yöntemler Hakkında Bilgilendirmeler)**

1. Yarışma kuralları ve ilgili düzenlemeler hakkında bilgilendirmeler;

* 1’e1 yarışmaları için kural ve düzenlemeler.
* 1’e 1 yarışmalarının ön eleme aşaması hakkında bilgilendirmeler.
* 1’e 1 yarışmalarının birinci turu (round robin) hakkında bilgilendirmeler.
* 1’e 1 yarışmalarının ikinci turu (knock-out) hakkında bilgilendirmeler.
* Takım yarışmaları için kural ve düzenlemeler.
* Takım yarışmalarının ön eleme aşaması hakkında bilgilendirmeler.
* Takım yarışmalarının birinci turu (round robin) hakkında bilgilendirmeler.
* Takımyarışmalarının ikinci turu (knock-out) hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda hakemlerin yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda baş hakemin yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda Dj/lerin yapması gerekenler ve müzikler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda sunucu/ların yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.
* Yarışmalarda teknik elemanların yapması gerekenler hakkında bilgilendirmeler.

- Sporcuların organizasyonu ve yönetimi

- Sahne arkası/kulis organizasyonu ve yönetimi

- Güvenlik ile ilgili işlerin organizasyonu ve yönetimi

- Işık ve ses yönetimi

**6.GÜN 08:30-12:30**

1. Genel tekrar ve Sınav

**6.GÜN 13:30-19:30**

1. Genel tekrar ve Sınav