**TDSF**

**MODERN & CONTEMPORARY**

**I.KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**MODERN & CONTEMPORARY**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 56 Saat**

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

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (40 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (12 Saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**MODERN & CONTEMPORARY BRANŞI**

**BİRİNCİ KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (56 SAAT)**

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Modern & Contemporary yarışma talimatının incelenmesi
* Yarışma kuralları, lisans ve vize işlemleri
* Esnetme ve kondisyon egzersizleri çalışması
* Hareketlerin teorik analizi ve incelenmesi

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Modern & Contemporary tanıtımı ve genel bilgiler
* Modern & Contemporary tarihi ve teknikleri
* Modern & Contemporary danslarının genel prensipleri

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Temel ritim ve müzik çalışması
* Dansta müzik kullanımı
* Ritim ve müziğin beden ve hareketle ilişkisi çalışması

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Temel anatomi bilgisi, dans ve anatomi ilişkisinin incelemesi
* Anatomi bilgisinin hareketlere uygulandığı teorik çalışma
* İskelet, kas, sinir ve kuvvet sistemlerinin incelenmesi
* İskelet, kas, sinir ve kuvvet sistemlerinin teknik derste uygulanması

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Yerde gevşeme, nefes ve rahatlama çalışması (Floorwork) - 1. seviye
* Mekanı hissederek yerde hareket çalışması (floorwork) - 1. seviye
* Hareketlerin teorik analizi ve incelemesi

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Modern Dans tekniklerinin teorik analizi ve incelemesi
* Doğaçlamanın tanımı ve temel kavramları
* Doğaçlama tekniği 1. seviye çalışmaları

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Sınav öncesi soru cevap ile genel tekrar
* SINAV