**TDSF**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

**I.KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 28 Saat**

**OYUN KURALLARI (2 Saat)**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (25 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (1 Saat)**

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

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI BRANŞI**

**BİRİNCİ KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (36 SAAT)**

1. **GÜN 08:30-12:30**

**Oyun kuralları**

1. Yarışma kuralları anlatımı

**Spor dalı teknik taktik başlangıç**

1. Disco Dans ve Hip Hop’un tanıtımı
2. Disco Dans ve Hip Hop’un tarihçesi
3. Disco Dans ve Hip Hop’a özgü müzik ve ritim tanıtımı
4. Disco 1. 2. 3. 4. figürün tanıtımı (Broadway, Gamagucci, Jörk, Funky)
5. Disco 1. 2. 3. 4. figürün öğretim basamaklamasının gösterilmesi
6. Disco 1. 2. 3. 4. figürün müzikle icrasının gösterilmesi
7. Disco 1. 2. 3. 4. figürün müzik eşliğinde uygulanması

**1. GÜN 13:30-17:30**

1. Funk Style Dansların (Locking, Popping) tanıtımı ve tarihçesi
2. Funk Style Danslara özgü müzik ve ritim tanıtımı
3. Funk Style Danslardaki temel kategoriler hakkında bilgiler

Locking = (Lock, Point, Wrist Roll)

Popping Stiller = (Pop, Toyman ve Walkout Figürü)

1. Locking 1. 2. 3. (Lock, Point, Wrist Roll) figürlerinin öğrenim basamaklamasının gösterilmesi
2. Locking 1. 2. 3. (Lock, Point, Wrist Roll) figürlerinin figürlerinin müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
3. Locking 1. 2. 3. (Lock, Point, Wrist Roll) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. Locking 1. 2. 3. (Lock, Point, Wrist Roll) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)

**2. GÜN 08:30-12:30**

1. Popping branşının tanıtımı
2. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün öğrenim basamaklamasının gösterilmesi
3. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
4. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün müzik eşliğinde uygulanması
5. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları )

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. Locking 1. 2. 3. (Lock, Popping, Wrist Roll) figürlerinin öğrenim basamaklamasının gösterilmesi
2. Locking 1. 2. 3. (Lock, Popping, Wrist Roll) figürlerinin figürlerinin müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
3. Locking 1. 2. 3. (Lock, Popping, Wrist Roll) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün kombinasyonu için öğrenim basamaklamasının gösterilmesi
5. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
6. Popping 1. 2. (Pop, Toyman) stillerinin ve Walkout figürünün kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması

**3. GÜN 08:30-12:30**

1. Hip Hop branşının tanıtımı ve tarihçesi
2. Hip Hop'a özgü müzik ve ritim tanıtımı
3. Hip Hop’da ki temel kategoriler hakkında bilgi

Hip Hop= (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Coss, Fila, Reebok)

1. Hip Hop 1. figürün (Bounce Teknikleri) tanıtımı
2. Hip Hop 1. figürün (Bounce Teknikleri) öğretim basamaklamasının gösterilmesi
3. Hip Hop 1. figürün (Bounce Teknikleri ) müzikle icrasının gösterilmesi
4. Hip Hop 1. figürün (Bounce Teknikleri) müzik eşliğinde uygulanması
5. Hip Hop 2. figürün (Smurf) tanıtımı
6. Hip Hop 2. figürün (Smurf) öğretim basamaklamasının gösterilmesi
7. Hip Hop 2. figürün (Smurf) müzikle icrasının gösterilmesi
8. Hip Hop 2. figürün (Smurf) müzik eşliğinde uygulanması
9. Hip Hop 3. figürün (Prep) tanıtımı
10. Hip Hop 3. figürün (Prep) öğretim basamaklamasının gösterilmesi
11. Hip Hop 3. figürün (Prep) müzikle icrasının gösterilmesi
12. Hip Hop 3. figürün (Prep) müzik eşliğinde uygulanması

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. Genel ısınma teknikleri. Esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma-germe (stretching) hareketlerinin öğretimi ve çalışma programının verilmesi
2. Hip Hop 1. 2. 3. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep) kombinasyonu için öğretim basamaklamasının gösterilmesi
3. Hip Hop 1. 2. 3. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep) kombinasyonunun müzikle icrasının gösterilmesi
4. Hip Hop 1. 2. 3. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep) kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulanması
5. Hip Hop 1. 2. 3. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep) tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
6. Hip Hop 4. figürün (Criss Cross) tanıtımı
7. Hip Hop 4. figürün (Criss Cross) öğretim basamaklamasının gösterilmesi
8. Hip Hop 4. figürün (Criss Cross) müzikle icrasının gösterilmesi
9. Hip Hop 4. figürün (Criss Cross) müzik eşliğinde uygulanması

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ BAŞLANGIÇ**

1. Genel antrenman için gerekli olan esneklik ve kuvvet kazanımı için gerekli egzersiz ve açma-germe (stretching) hareketlerinin öğretimi ve çalışma programının verilmesi

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ BİTİŞ**

**4. GÜN 08:30-12:30**

1. Hip Hop 5. figürün (Fila) tanıtımı
2. Hip Hop 5. figürün (Fila) öğretim basamaklamasının gösterilmesi
3. Hip Hop 5. figürün (Fila) müzikle icrasının gösterilmesi
4. Hip Hop 5. figürün (Fila) müzik eşliğinde uygulanması
5. Hip Hop 6. figürün (Reebok) tanıtımı
6. Hip Hop 6. figürün (Reebok) öğretim basamaklamasının gösterilmesi
7. Hip Hop 6. figürün (Reebok) müzikle icrasının gösterilmesi
8. Hip Hop 6. figürün (Reebok) müzik eşliğinde uygulanması

**4. GÜN 13:30-17:30**

1. Hip Hop 4. 5. 6. figürün (Criss Cross, Fila, Reebok) kombinasyonu için öğretim basamaklamasının gösterilmesi
2. Hip Hop 4. 5. 6. figürün (Criss Cross, Fila, Reebok) kombinasyonunun müzikle icrasının gösterilmesi
3. Hip Hop 4. 5. 6. figürün (Criss Cross, Fila, Reebok) kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulanması
4. Hip Hop 4. 5. 6. figürün (Criss Cross, Fila, Reebok) tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
5. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok) birer varyasyonlarının kombinasyonları için öğretim basamaklamasının gösterilmesi
6. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok) birer varyasyonlarının kombinasyonunun müzikle icrasının gösterilmesi
7. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok) birer varyasyonlarının kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulanması
8. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok) birer varyasyonlarının kombinasyonunun tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
9. Hip Hop 7. 8. figürün (ATL Stomp, Bart Simpson) kombinasyonu için öğretim basamaklamasının gösterilmesi
10. Hip Hop 7. 8. figürün (ATL Stomp, Bart Simpson) kombinasyonunun müzikle icrasının gösterilmesi
11. Hip Hop 7. 8. figürün (ATL Stomp, Bart Simpson) kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulanması
12. Hip Hop 7. 8. figürün (ATL Stomp, Bart Simpson) tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
13. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok, ATL Stomp, Bart Simpson) birer varyasyonlarının öğretim basamaklamasının gösterilmesi
14. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok, ATL Stomp, Bart Simpson) birer varyasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
15. Hip Hop 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. figürün (Bounce Teknikleri, Smurf, Prep, Criss Cross, Fila, Reebok, ATL Stomp, Bart Simpson) birer varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması

**Spor dalı teknik taktik bitiş**

**5. GÜN 08:30-12:30**

1. Sınav öncesi genel tekrar

**5. GÜN 13:30-17:30**

1. **SINAV**