**TDSF**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

 **II. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

 **EĞİTİM KURULU**

 **2019 / 2020**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

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

**Dersler ve Müfredat 46 Saat**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (40 Saat)**

**OYUN KURALLARI (5 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (1 Saat)**

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

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI BRANŞI**

**İKİNCİ KADEME ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (50 SAAT)**

1. **GÜN 08:30-12:30**

**Spor dalı teknik taktik başlangıç**

1. Funk Style Dansların (Locking, Popping) tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
2. Funk Style Danslara özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler

Locking = (Punch, Clap, Scoo Bot, Scoo B Doo)

Popping Stiller = (Slow Motion, Twist-o Flex)

1. Locking branşının tanıtımı
2. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoo Bot, Scoo B Doo) figürlerinin öğrenim basamaklarının gösterilmesi
3. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoo Bot, Scoo B Doo) figürlerinin figürlerinin müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
4. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoo Bot, Scoo B Doo) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
5. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoo Bot, Scoo B Doo) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)

**1. GÜN 13:30-17:30**

1. Popping branşının tanıtımı
2. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının öğretim basamaklarının gösterilmesi
3. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
4. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması
5. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)

**2. GÜN 08:30-12:30**

1. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoobot, Scoo B Doo) figürlerinin kombinasyonlarının öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoobot, Scoo B Doo) figürlerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
3. Locking 4. 5. 6. 7. (Punch, Clap, Scoobot, Scoo B Doo) figürlerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde icrasının gösterilmesi
3. Popping 4. 5. 6. 7. (Slow Motion, Twist-O-Flex, Tutting, Waving, Scarecrow) stillerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması
4. Locking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması ve bunların müzikle icrası
5. Locking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik ile icrasının uygulanması
6. Popping’de daha önce öğrenilmiş tüm stillerin geçiş ve kombinasyonlarının çalışılması ve bunların müzikle icrası
7. Locking’de daha önce öğrenilmiş tüm stillerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik ile icrasının uygulanması

**3. GÜN 08:30-12:30**

1. House tanıtımı ve tarihçesi
2. House’a özgü müzik ve ritim tanıtımı
3. House’daki temel kategoriler (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) hakkında bilgi
4. House Dans 1. 2. 3. 4. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
5. House Dans 1. 2. 3. 4. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step) figürlerinin müzik ile icrasının gösterilmesi
6. House Dans 1. 2. 3. 4. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. House Dans 5. 6. 7. (Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. House Dans 5. 6. 7. (Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. House Dans 5. 6. 7. (Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
5. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin farklı açılardan icrasının öğretim basamaklarının gösterilmesi
6. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin farklı açılardan müzik ile icrasının gösterilmesi
7. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması
8. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin kombinasyonlarının öğretim basamaklarının gösterilmesi
9. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin kombinasyonlarının müzik ile icrasının gösterilmesi
10. House Dans 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (The Jack, Jack In The Box, Disco Step, Box Step, Heel-Toe, Salsa Step, Pas De Bourre) figürlerinin kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması

**4. GÜN 08:30-12:30**

1. Dancehall tanıtımı ve tarihçesi
2. Dancehall’a özgü müzik ve ritim tanıtımı
3. Dancehall’daki temel kategoriler hakkında bilgi (Bogle, Willie Bounce, Wacky Dip, Log On, Zip It Up)
4. Dancehall 1. 2. 3. 4. 5. (Bogle, Willie Bounce, Wacky Dip, Log On, Zip It Up) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
5. Dancehall 1. 2. 3. 4. 5. (Bogle, Willie Bounce, Wacky Dip, Log On, Zip It Up) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
6. Dancehall 1. 2. 3. 4. 5. (Bogle, Willie Bounce, Wacky Dip, Log On, Zip It Up) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
7. Dancehall 1. 2. 3. 4. 5. (Bogle, Willie Bounce, Wacky Dip, Log On, Zip It Up) figürlerinin tarza uygun icrasının gösterilmesi (Groove çalışmaları)

**4. GÜN 13:30-17:30**

1. Wacking’in tanıtımı ve tarihçesi
2. Wacking’e özgü müzik ve ritim tanıtımı
3. Wacking’deki temel kategoriler hakkında bilgi (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack)
4. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
5. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
6. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
7. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin tarza uygun icrasının gösterilmesi (Groove çalışmaları)
8. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin kombinasyonu için öğretim basamaklarının gösterilmesi
9. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin kombinasyonunun müzikle icrasının gösterilmesi
10. Wacking 1. 2. 3. (Wacking Drill, Wacking Rolls (Arm Roll, Side Roll), Wacking Attack) figürlerinin kombinasyonunun müzik eşliğinde uygulanması
11. Krump’ın tanıtımı ve tarihçesi
12. Krump’a özgü müzik ve ritim tanıtımı
13. Krump’taki temel kategoriler hakkında bilgi (Stomps, Chest Pop, Arms (Jab, Arm Swing)
14. Krump 1. 2. 3. (Stomps, Chest Pop, Arms (Jab, Arm Swing) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
15. Krump 1. 2. 3. (Stomps, Chest Pop, Arms (Jab, Arm Swing) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
16. Krump 1. 2. 3. (Stomps, Chest Pop, Arms (Jab, Arm Swing) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
17. Krump 1. 2. 3. (Stomps, Chest Pop, Arms (Jab, Arm Swing) figürlerinin tarza uygun icrasının gösterilmesi (Groove çalışmaları)

**5. GÜN 08:30-12:30**

1. Hip Hop’ın tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirme
2. Hip Hop’a özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirme
3. Hip Hop 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. (Cabbage Patch, Wap, Steve Martin, Bart Simpson, Brooklyn, Roger Rabbit, Happy Feet, Party Machine) figürleri hakkında bilgi
4. Hip Hop 7. 8. 9. 10. (Cabbage Patch, Wap, Steve Martin, Bart Simpson) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
5. Hip Hop 7. 8. 9. 10. (Cabbage Patch, Wap, Steve Martin, Bart Simpson) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
6. Hip Hop 7. 8. 9. 10. (Cabbage Patch, Wap, Steve Martin, Bart Simpson) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
7. Hip Hop 7. 8. 9. 10. (Cabbage Patch, Wap, Steve Martin, Bart Simpson) figürlerinin tarza uygun icrasının gösterilmesi (Groove çalışmaları)
8. Hip Hop 11. 12. 13. 14. (Brooklyn, Roger Rabbit, Happy Feet, Party Machine) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
9. Hip Hop 11. 12. 13. 14. (Brooklyn, Roger Rabbit, Happy Feet, Party Machine) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
10. Hip Hop 11. 12. 13. 14. (Brooklyn, Roger Rabbit, Happy Feet, Party Machine) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
11. Hip Hop 11. 12. 13. 14. (Brooklyn, Roger Rabbit, Happy Feet, Party Machine) figürlerinin tarza uygun icrasının gösterilmesi (Groove çalışmaları)

**5. GÜN 13:30-17:30**

1. Hip Hop’da daha önce öğretilmiş tüm figürlerin kombinasyon ve geçişlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. Hip Hop’da daha önce öğretilmiş tüm figürlerin kombinasyon ve geçişlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. Hip Hop’da daha önce öğretilmiş tüm figürlerin kombinasyon ve geçişlerinin müzik eşliğinde uygulanması

**Spor dalı teknik taktik bitiş**

**6. GÜN 08:30-12:30**

**Oyun kuralları başlangıç**

1. İnteraktif ritim çalışma ve uygulamaları
2. Funk Style, Hip Hop, House, Wacking, Dancehall, Krumping branşlarının her birinde bireysel dans performanslarına yönelik serbest (free) stil çalışmaların müzikle uygulanması
3. Yarışma kurallarının anlatımı

**Oyun kuralları bitiş**

**Özel antrenman bilgisi başlangıç**

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 bilgisi bitiş**

 **GÜN 13:30-19:30**

1. Sınav öncesi genel tekrar
2. **SINAV**