**TDSF**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

**III. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 46 saat**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (24 Saat)**

**OYUN KURALLARI (20 saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (2 saat)**

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

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI BRANŞI**

**ÜÇÜNCÜ KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (50 SAAT)**

1. **GÜN 08:30-12:30**

**Oyun kuralları başlangıç**

1. Yarışma kuralları anlatımı

**Oyun kuralları bitiş ilerde var**

**Özel antrenman bilgisi başlangıç**

1. Antrenman bilgisi (Güç antrenmanı, Hız antrenmanı vb.)
2. Branşa yönelik özel antrenman bilgisi anlatımı

**Özel antrenman bilgisi bitiş**

1. **GÜN 13:30-17:30**

**Oyun kuralları başlangıç devam**

1. Rutin ve koreografi tanımları, farkları ve hazırlama teknikleri
2. Rutin ve koreografi tekniklerinin anlatımı
3. Rutin ve koreografi hazırlama sürecinde kullanılan genel dans teknikleri (Doğaçlama, Karakter, Değişim, Fusion)
4. Rutin ve koreografi hazırlama sürecinde sahne ve seviye kullanımları

**Oyun kuralları bitiş devamı var**

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 = (Stop And Go, Skeeter Rabbit, Leo Walk, Funky Guitar, Hammer, Knee Drop, Kill The Roach, Scoobot Hop)

Popping Stiller = (Scarecrow, Strutting, Puppet, Dime Stop, Snaking, Boogaloo, Gliding - Sliding, Animation - Robot, Strobing, Ticking)

1. Locking 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. (Stop And Go, Skeeter Rabbit, Leo Walk, Funky Guitar, Hammer, Knee Drop, Kill The Roach, Scoobot Hop) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. Locking 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. (Stop And Go, Skeeter Rabbit, Leo Walk, Funky Guitar, Hammer, Knee Drop, Kill The Roach, Scoobot Hop) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. Locking 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. (Stop And Go, Skeeter Rabbit, Leo Walk, Funky Guitar, Hammer, Knee Drop, Kill The Roach, Scoobot Hop) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. Locking 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. (Stop And Go, Skeeter Rabbit, Leo Walk, Funky Guitar, Hammer, Knee Drop, Kill The Roach, Scoobot Hop) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
5. Locking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının öğrenim basamaklarının gösterilmesi
6. Locking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
7. Locking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. Popping 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. (Scarecrow, Strutting, Puppet, Dime Stop, Snaking, Boogaloo, Gliding - Sliding, Animation - Robot, Strobing, Ticking) stillerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. Popping 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. (Scarecrow, Strutting, Puppet, Dime Stop, Snaking, Boogaloo, Gliding - Sliding, Animation - Robot, Strobing, Ticking) stillerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. Popping 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. (Scarecrow, Strutting, Puppet, Dime Stop, Snaking, Boogaloo, Gliding - Sliding, Animation - Robot, Strobing, Ticking) stillerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. Popping 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. (Scarecrow, Strutting, Puppet, Dime Stop, Snaking, Boogaloo, Gliding - Sliding, Animation - Robot, Strobing, Ticking) stillerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
5. Popping’de daha önce öğrenilmiş tüm stillerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması
6. Popping’de daha önce öğrenilmiş tüm stillerin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
7. Popping’de daha önce öğrenilmiş tüm stillerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

**3. GÜN 08:30-12:30**

1. House’un tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
2. House’a özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler

House = (Stomp, Side Walk, Skate, Loose Leg, Pivot, Dolphin (Lofting) )

1. House 8. 9. 10. 11. 12. 13. (Stomp, Side Walk, Skate, Loose Leg, Pivot, Dolphin (Lofting) ) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. House 8. 9. 10. 11. 12. 13. (Stomp, Side Walk, Skate, Loose Leg, Pivot, Dolphin (Lofting) ) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. House 8. 9. 10. 11. 12. 13. (Stomp, Side Walk, Skate, Loose Leg, Pivot, Dolphin (Lofting) ) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. House 8. 9. 10. 11. 12. 13. (Stomp, Side Walk, Skate, Loose Leg, Pivot, Dolphin (Lofting) ) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
5. House’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının öğrenim basamaklarının gösterilmesi
6. House’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
7. House’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. Dancehall’un tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
2. Dancehall’a özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler

Dancehall = (Jiggy Jiggy, World Dance, Dip n Ride (Female), Nuh Linga, Up In Deh (Female), Give Dem A Run, One Shot, Star Bwoy)

1. Dancehall 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. (Jiggy Jiggy, World Dance, Dip n Ride (Female), Nuh Linga, Up In Deh (Female), Give Dem A Run, One Shot, Star Bwoy) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi
2. Dancehall 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. (Jiggy Jiggy, World Dance, Dip n Ride (Female), Nuh Linga, Up In Deh (Female), Give Dem A Run, One Shot, Star Bwoy) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. Dancehall 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. (Jiggy Jiggy, World Dance, Dip n Ride (Female), Nuh Linga, Up In Deh (Female), Give Dem A Run, One Shot, Star Bwoy) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması
4. Dancehall 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. (Jiggy Jiggy, World Dance, Dip n Ride (Female), Nuh Linga, Up In Deh (Female), Give Dem A Run, One Shot, Star Bwoy) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
5. Dancehall’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının öğrenim basamaklarının gösterilmesi
6. Dancehall’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
7. Dancehall’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması
8. Dancehall’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

**4. GÜN 08:30-12:30**

1. Wacking’in tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
2. Wacking’e özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
3. Wacking kol kombinasyonları, adımlar, pozlar ve dönüşlerin öğretim basamaklarının gösterilmesi
4. Wacking kol kombinasyonları, adımlar, pozlar ve dönüşlerin geçiş ve kombinasyonlarının öğretim basamaklarının gösterilmesi
5. Wacking kol kombinasyonları, adımlar, pozlar ve dönüşlerin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)
6. Wacking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının öğrenim basamaklarının gösterilmesi
7. Wacking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
8. Wacking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması
9. Wacking’de daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

**4. GÜN 13:30-17:30**

1. Hip Hop’ın tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
2. Hip Hop’a özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
3. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,

ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin öğretim basamaklarının gösterilmesi

1. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,
2. ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin müzikle icrasının gösterilmesi
3. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,

ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin müzik eşliğinde uygulanması

1. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,

ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin tarza uygun icrasının sağlanması (Groove çalışmaları)

1. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,

ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin geçiş ve kombinasyonlarının öğrenim basamaklarının gösterilmesi

1. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,

ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi

1. Hip Hop 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. (Humpty Hump, Wu-Tang, Walk It Out,

ATL Stomp, Run It, Milly Rock, Monastery, Dougie, Harlem Shake, C-Walk (Crip Walk) figürlerinin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

1. Hip Hop’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının öğrenim basamaklarının gösterilmesi
2. Hip Hop’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının müzikle icrasının gösterilmesi
3. Hip Hop’da daha önce öğrenilmiş tüm figürlerin geçiş ve kombinasyonlarının farklı açılardan müzik eşliğinde uygulanması

**Spor dalı teknik taktik bitiş**

**5. GÜN 08:30-12:30**

**Oyun kuralları devam**

1. Funkstyle Danslara özgü müzik ve ritimler ile rutin yazımı ve bireysel performansa yönelik çalışmaların uygulanması
2. Hip Hop’a özgü müzik ve ritimler ile rutin yazımı ve bireysel performansa yönelik çalışmaların uygulanması

**5. GÜN 13:30-19:30**

1. House’a özgü müzik ve ritimler ile rutin yazımı ve bireysel performansa yönelik çalışmaların uygulanması
2. Dancehall’a özgü müzik ve ritimler ile rutin yazımı ve bireysel performansa yönelik çalışmaların uygulanması
3. Wacking’e özgü müzik ve ritimler ile rutin yazımı ve bireysel performansa yönelik çalışmaların uygulanması
4. Krumping’in tanıtımı ve tarihçesi hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
5. Krumping’e özgü müzik ve ritimler hakkında hatırlatma ve bilgilendirmeler
6. Krumping’de daha önce öğretilen tüm figürlerin tekrarı
7. Branşlara yönelik rutin ve koreografi planlaması, ritim ve müzikalite çalışmaları
8. Branşlara yönelik rutin ve koreografi hazırlama sürecinde senkronizasyon ve alan kullanımı çalışmaları

**6. GÜN 08:30-12:30**

1. Branşlara yönelik rutin ve koreografi planlaması, ritim ve müzikalite çalışmaları
2. Branşlara yönelik rutin ve koreografi hazırlama sürecinde senkronizasyon ve alan kullanımı çalışmaları
3. Sporcuyu mental ve moral olarak hazırlama ve motivasyon
4. Sporcu yetiştirilirken dikkat edilmesi gereken teknik kalite, prezentasyon ve alt kavramların anlatılması

**Oyun kuralları bitiş**

1. **6. GÜN 13:30-17:30**
2. Sınav öncesi genel tekrar
3. **SINAV**