**TDSF**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

**IV. KADEME**

**BAŞ ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 46 saat**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI (6 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (4 Saat)**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK (28 Saat)**

**OYUN KURALLARI (4 Saat)**

**SPOR DALI GÖZLEM (4 Saat)**

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

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SERBEST STİL DANS SPORLARI BRANŞI**

**DÖRDÜNCÜ KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (50 SAAT)**

1. **GÜN 08:30-12:30**

**OYUN KURALLARI BAŞLANGIÇ**

1. Yarışma kuralları anlatımı ve tekrarı
2. Serbest Stil Danslar tarihi ve tekrarı

**OYUN KURALLARI BİTİŞ**

1. **GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK BAŞLANGIÇ**

1. Hip Hop’ın genel anlatımı ve hatırlatılması
2. Hip Hop’ın tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. Hip Hop’ın seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**2. GÜN 08:30-12:30**

1. Locking’in genel anlatımı ve hatırlatılması
2. Locking’in tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. Locking’in seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. Popping’in genel anlatımı ve hatırlatılması
2. Popping’in tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. Popping’in seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**3. GÜN 08:30-12:30**

1. House’un genel anlatımı ve hatırlatılması
2. House’un tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. House’un seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. Dancehall’un genel anlatımı ve hatırlatılması
2. Dancehall’un tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. Dancehall’un seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**4. GÜN 08:30-12:30**

1. Wacking’in genel anlatımı ve hatırlatılması
2. Wacking’in tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. Wacking’in seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**4. GÜN 13:30-17:30**

1. Krump’ın genel anlatımı ve hatırlatılması
2. Krump’ın tüm seviye figürlerinin hatırlatılması
3. Krump’ın seviye figürlerinin farklı sıralamalarda koreografik olarak kullanımının öğretilmesi ve farklı zamanların kullanılması
4. Müzik eşliğinde uygulama

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK BİTİŞ**

**5. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI GÖZLEM BAŞLANGIÇ**

1. Yarışma koreografisinin hazırlama sürecinin anlatılması
2. Yarışma koreografisi senkron, seviye, müzikal artistik, alan kullanımı ve stil geçişlerinin anlatılması
3. Hakem değerlendirme kriterlerinin bireysel ve takım müsabakalarındaki farklılıklarının ve yarışma hazırlık sürecine uygulanmasının anlatımı

**SPOR DALI GÖZLEM BİTİŞ**

**5. GÜN 13:30-19:30**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI**

1. Yarışma antrenmanı çalışması
2. Müzikalite antrenmanları
3. Alan kullanımı antrenmanları
4. Koreografi alan kullanımı antrenmanları

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI BİTİŞ**

**6. GÜN 08:30-12:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ BAŞLANGIÇ**

1. Bilimsel antrenman yöntemleri
2. Antrenman öncesi ısınmaların önemi
3. Örnek ısınma çalışması
4. Örnek kuvvet antrenmanları uygulanışı
5. Örnek koordinasyon (beceri) antrenmanları uygulanışı
6. Örnek sürat antrenmanları uygulanışı
7. Örnek hareketlilik (esneklik) antrenmanları uygulanışı
8. Örnek dayanıklılık antrenmanları uygulanışı

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ BİTİŞ**

**6. GÜN 13:30-19:30**

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