**TDSF**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

**I.KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 44 Saat**

**OYUN KURALLARI (2 saat)**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (32 Saat)**

**ÖZEL ANTREMAN BİLGİSİ (10 saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SPORTİF SALSA BRANŞI**

**BİRİNCİ KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (44 SAAT)**

**1.GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. Tanımlar.
2. Salsa’nın tanıtımı.
3. Salsa’nın tarihçesi.
4. Salsa’nın öğretim yöntemleri ( Bireysel , Eşli , Takım )
5. Salsa türlerinin anlatılması.
6. Salsa’ya özgü müzik yapısı ve ritimlerin anlatılması.
7. Salsa’daki genel dans tekniklerinin gösterilmesi.

**1.GÜN 13:30-17:30**

1. Salsa’daki genel dans teknikleri uygulanması.
2. Temel adımlama teknikleri anlatılması ve uygulanması. **(Basic step).**
3. Side step , Back step , Forward step uygulanışı.
4. Dönüş tekniklerinin anlatılamasın.
5. Sağdan dönüş anlatımı ve uygulanması.
6. Soldan dönüş anlatımı ve uygulanması.
7. Duruş ve denge tekniklerinin anlatılması ve uygulanması.
8. Salsa adım varyasyonları çalışması.
9. Salsa adımlarının müzikle uyumunun çalışması.

**2. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. Cross body Lead çalışması.
2. Cross body Lead İnside turn anlatımı ve uygulanması.
3. Cross body Lead Outside turn anlatımı ve uygulanması.
4. Cross body Lead adım varyasyonları uygulanmsı.
5. Reverse Cross body Lead İnside turn
6. Reverse Cross body Lead Outside turn

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. Open break anlatımı.
2. Open break uygulanması.
3. Open break hareket varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.
4. Adios hareketinin anlatımı
5. Adios hareketinin uygulanmsı.
6. Adios kombinasyon varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.
7. Titanic hareketinin anlatımı.
8. Titanic hareketinin uygulnaması
9. Titanic hareket varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.

**3. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. Copa hareketinin anlatımı.
2. Copa hareketinin uygulanması.
3. Copa hareket varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.
4. Tüm hareketlerinin geçiş ve bağlantı çalışmalarının anlatımı.
5. Tüm hareketlerinin geçiş bağlantı çalışmalarının uygulanması.
6. Tüm hareketlerin kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
7. Tüm hareketlerin kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
8. Çalışmaların müzikler eşliğinde uygulanması.

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. Alternatif kombinasyon çalışmaları.
2. 1. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
3. 1. Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
4. 1. Kombinasyon varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması.
5. 2. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
6. 2. Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
7. 2. Kombinasyon varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması.

**4. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. Alternatif kombinasyon çalışmaları.
2. 3. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
3. 3. Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
4. 3. Kombinasyon varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması.
5. 4. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
6. 4. Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
7. 4. Kombinasyon varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması.

**4. GÜN 13:30-17:30**

1. Partnerwork yönlendirme anlatımı.
2. Partnerwork yönlendirme çalışmaları ve uygulanması.
3. Müzik eşliğinde Freestyle yönlendirme çalışmaları ve uygulanması.
4. Partnerler arası uyum çalışması ve uygulanması.
5. Koreografi bilgisi.
6. Koreografi yapılış aşmaları anlatımı.
7. Adayların seçilen müzikte Eşli ya da grup olarak mini koreografi yapmaları sağlanması.
8. Koreografi çalışmaları ve uygulaması.

**5. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI OYUN KURALLARI**

1. Sportif Salsa yarışma kuralları.
2. Türkiye Şampiyonası Kuralları
3. Kulüpler arası Sportif Salsa
4. Solo
5. Duo
6. Şov Çiftler
7. Latino Şov

**5. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Sportif salsa antrenman teknikleri.
2. Sportif salsa antrenman varyasyonları.
3. Sportif Salsa Koreografi oluşturma aşamaları ve yöntemleri.
4. Sportif Salsa Sporcularının Sezonluk Planlama yöntemleri.
5. Yıllık antrenman periyotlanması.
6. Aylık antrenman periyotlanması.
7. Haftalık antrenman periyotlanması.
8. Günlük antrenman periyotlanması.

**6. GÜN 08:30-12:30**

1. Müzik bilgisi.
2. Salsa enstrümanların tanıtım.
3. Ritim çalışması ve uygulanması.
4. Koreografi çalışmaları ve uygulaması.

**6. GÜN 13:30-17:30**

1. Koreografi sunumları.
2. Koreografi değerlendirmeleri.

**TEORİK SINAV**

**UYGULAMALI SINAV**