**TDSF**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

**II. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

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

**Dersler ve Müfredat 56 Saat**

**SPOR DALI GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME (4 saat)**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (44 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (8 saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SPORTİF SALSA BRANŞI**

**İKİNCİ KADEME ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (56 SAAT)**

**1.GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. I. Kademe genel hatırlatmalar.
2. Tanımlar.
3. Salsa müziğinin yapısı, salsa dansının icra edileceği müziklerin tanıtılması.
4. Salsa tarihi, salsa türlerinin anlatımı ve en çok uygulanan sitiller.
5. ON1/ON2 NEDİR? Arasındaki farklar, bireysel ve partnerli uygulamaları.

**1.GÜN 13:30-17:30**

1. ONI ve ONII Genel dönüş teknikleri anlatılması.
2. Orta ve ileri seviye dönüş teknikleri.
3. Salsa’daki genel dans teknikleri uygulanması.
4. Duruş ve denge tekniklerinin anlatılması ve uygulanması.
5. ONI ve ONII Salsa adım varyasyonları çalışması.
6. Salsa adımlarının müzikle uyumunun çalışması.

**2. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. ONI ve ONII Double Cross body varyasyonları anlatımı.
2. ONI ve ONII Double Cross body varyasyonları uygulanması.
3. 2’li inside turn anlatımı.
4. 2’li inside turn uygulanması.
5. 2’li outside turn anlatımı.
6. 2’li outside turn uygulanması.

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. ONI ve ONII Walk Around varyasyonları anlatımı.
2. ONI ve ONII Walk Around varyasyonları uygulanması..
3. ONI ve ONII Open break hareket ve kombinasyon varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.
4. ONI ve ONII Adios hareket ve kombinasyon varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.
5. ONI ve ONII Double turn Titanic hareketinin anlatımı.
6. ONI ve ONII Double turn Titanic hareketinin uygulnaması
7. Double turn Titanic hareket varyasyonlarının anlatımı ve uygulanması.

**3. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

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

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. ONII 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. ONII 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. ONII Shine çalışması.
2. ONII Footwork müzik kalite çalışması.
3. ONII Partnerler arası uyum çalışması ve uygulanması.
4. ONII Koreografi bilgisi.
5. ONII Koreografi yapılış aşmaları anlatımı.
6. ONII Adayların seçilen müzikte Eşli ya da grup olarak mini koreografi yapmaları sağlanması.
7. ONII Koreografi çalışmaları ve uygulaması.

**5. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME**

1. Sporcu ve takım performansının değerlendirilmesi
2. Kondisyon takibi
3. Motivasyon
4. Rakip analizi
5. Maç gözlem formunun kullanımı

**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**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Antrenmanın amaçları.
2. Antrenmanın içeriği.
3. Antrenman araç ve gereçleri.
4. Antrenman metotları.
5. Antrenman ilkeleri.
6. Isınma.

**6. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Isınma ve soğuma antrenmanı.
2. Antrenman teknikleri.
3. Zihinsel antrenman.
4. Obje kullanımı.

**7. GÜN 08:30-12:30**

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

**7. GÜN 13:30-17:30**

1. Koreografi sunumları.
2. Koreografi değerlendirmeleri.

**TEORİK SINAV**

**UYGULAMALI SINAV**