**TDSF**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

 **III. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

 **EĞİTİM KURULU**

 **2019 / 2020**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

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

**Dersler ve Müfredat Toplam 62 saat**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (50 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (12 saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SPORTİF SALSA BRANŞI**

**ÜÇÜNCÜ KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (62 SAAT)**

**1.GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. II. Kademe genel hatırlatmalar.
2. Tanımlar.
3. Salsa tarihi, salsa türlerinin anlatımı ve en çok uygulanan sitiller.
4. Salsa müziğinin yapısı, salsa dansının icra edileceği.
5. Müziklerin tanıtılması (Salsa, Afro Cuban, Son Afro, Son Cubano, Rumba Guaguanco, Rumba Yambu, Rumba Columbia, Mambo, Latin Jazz, Timba, Songo, Bomba )
6. Ölçü ve Tempo.

**1.GÜN 13:30-17:30**

1. Geleneksel salsa danslarının anlatımı.
2. Orisha teknikleri anlatımı.
3. Pachanga teknikleri anlatımı.
4. Palo teknikleri anlatımı.
5. Afro Cuban teknikleri anlatımı.
6. Rumba anlatımı.

**2. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. Dönüş tekniklerinin tekrarı.
2. 2’li ve 3’lü ve çoklu spin tekniklilerinin uygulamaları.
3. İlerleyen dönüş tekniklerinin uygulaması.
4. 3’lü ve çoklu İnside Turn ve Outside Turn Uygulamaları.

**2. GÜN 13:30-17:30**

1. Müzik kalite ONI ve ONII Walk Around varyasyonları anlatımı.
2. Müzik kalite ONI ve ONII Walk Around varyasyonları uygulanması.
3. Müzik kalite ONI ve ONII Shine çalışması.
4. Müzik kalite ONI ve ONII Footwork müzik kalite çalışması.
5. Müzik kalite ONI ve ONII Partnerler arası uyum çalışması ve uygulanması.

**3. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. ORISHA’LARIN tanıtımı ve içeriği anlatımı.
2. Ellegua ve Chango ‘nın sık kullanılan hareketlerinin uygulanması.
3. Adım el kol ve vücut hareketlerinin anlatım şekilleri.
4. Hareketlerin Müzik ile uygulanması.

**3. GÜN 13:30-17:30**

1. obatala –oggun –yemaya temel hareketlerinin uygulanması
2. Hareketlerin müzikle uygulanması
3. öğretim tarzlarının anlatılması
4. Oya – Ochosi temel hareketlerinin uygulanması
5. Hareketlerin müzikle uygulanması
6. Öğretim tarzlarının anlatılması

**4. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. AFRO RUMBA dans ve müzik türlerinin tanıtımı.
2. RUMBA YAMBU basic yapılışı ve anlatım şekilleri.
3. BOUNCE kol ve vücut kullanımı yapılışı.
4. RUMBA GUAGUANCO basic hareketinin tanımı ve uygulanması.
5. RUMBA COLUMBIA basic hareketinin tanımı ve uygulanması.
6. Hareketlerin anlatım şekilleri.

**4. GÜN 13:30-17:30**

1. PALO dansının ve müziğinin tanıtılması
2. Sık kullanılan hareketlerin uygulanması
3. Hareketlerin müzikle uygulanarak anlatım şeklinin anlatılması

**5. GÜN 08:30-12:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

1. CHARANGA müziğinin yapısı.
2. PACHANGA BOUNCE basic step tekniklerinin anlatılması.
3. PACHANGA 2’li , 4’lü yana kayma.
4. PACHANGA WALK hareketlerinin uygulanması.
5. PACHANGA basic pase ve dönüş basic hareketlerinin anlatılması ve uygulanması.
6. PACHANGA hareketleri vücut ve kalça hareketlerinin katılarak anlatılması ve uygulanması.
7. Müzikle icra edilmesi.

**5. GÜN 13:30-17:30**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK**

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

**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. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Antrenman nedir?
2. Isınma ve soğuma antrenmanı.
3. Antrenman teknikleri.
4. Zihinsel antrenman.
5. Obje kullanımı.
6. Kuvvet antrenmanları.

**7. GÜN 08:30-12:30**

1. ONI ve ONII Alternatif kombinasyon çalışmaları.
2. Müzik kalite 1. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
3. Müzik kalite 1. Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
4. Müzik kalite 1. Kombinasyon varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması.
5. Müzik kalite 2. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
6. Müzik kalite 2. Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.
7. Müzik kalite 2. Kombinasyon varyasyonlarının müzik eşliğinde uygulanması.

**7. GÜN 13:30-17:30**

1. Koreografi çalışmaları ve uygulaması.
2. Koreografi sunumları.
3. Koreografi değerlendirmeleri.

**TEORİK SINAV**

**UYGULAMALI SINAV**