**TDSF**

**ARJANTİN TANGO**

 **II. KADEME**

**ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

 **EĞİTİM KURULU**

 **2019 / 2020**

**ARJANTİN TANGO**

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

**Dersler ve Müfredat 64 Saat**

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

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK (50 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (10 Saat)**

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**ARJANTİN TANGO BRANŞI**

**İKİNCİ KADEME ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (64 SAAT)**

1. **GÜN**

**SPOR DALI GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME: 08.30-12.30**

Sporcu ve takım performansının değerlendirilmesi

Kondisyon takibi

Motivasyon

Rakip analizi

Maç gözlem formunun kullanımı

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK 13:30-14:30**

Eğitim şekilleri Tümevarım-Tümden gelim

Çizerek anlatma

Beden uzuvlarının öğretilmesi

Bedensel düzlemler ve bunun üzerinde yapılan hareketler

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 08.30-10.30**

Terminoloji

Giro: Paralel sistem ve çarpı sistem giro kavramları ve geçiş özellikleri

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Enrosque

Sakadanın sistemlere göre analizi

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Cortada ve ocho kavramları

Giro cortada

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Barrida

Arrastre

Molinete

Ocho Espejo

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Parada

Pasada

Patada

Planeo

Saltito

Salto

Sentada

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Lapiz

Lapiz rulo

Erkek kadın Cadena

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Colgada

Volkada

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Calesita

Tango bilgisi ve kombinasyon çalışması

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Kombinasyon çalışmaları

Kapalı tutuş dans giriş

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Tangoda konforlu yürüyüş

1. **GÜN**

**SPOR DALI TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Tangoda konforlu kombinasyonlar

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 13:30-17:30**

Isınma ve soğuma antrenmanı

Antrenman teknikleri

Zihinsel antrenman

Obje kullanımı

1. **GÜN**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 08.30-10.30**

Partnersiz egzersiz çalışmaları

Tangoda geometri kullanımı

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 13:30-14:30**

Kombinasyon Antrenmanları