**Dersler ve Müfredat toplam 100 saat**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI (20 saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK (60 Saat)**

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

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**ARJANTİN TANGO BRANŞI**

**DÖRDÜNCÜ KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (100 SAAT)**

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Çizgisel dönüş ve bağlantılar

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK 13:30-17:30**

Dairesel yürüş ve bağlantılar

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-10.30**

Giro lapis ve enroski çalışması

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Giro lapis ve enroski çalışması

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Kapalı tutuş giro, sakada ve ganço çalışması

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Kapalı tutuş giro, sakada ve ganço çalışması

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Milongada ileri varyasyonlar

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Milongada ileri varyasyonlar

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Vals’de ileri varyasyonlar

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Vals’de ileri varyasyonlar

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Giro ve müzikalite çalışması

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Bireysel koregrafi çalışması

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-12.30**

Grup Koreografi çalışması

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 13:30-17:30**

Grup koreografi çalışması

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK: 08.30-10.30**

Orkestralar ve özellikleri

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 10:30-12:30** Kondisyon Antrenmanı çalışması

1. **GÜN**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 08.30-12.30**

Yarışma antrenmanı çalışması

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

Müzikalite antrenmanları

1. **GÜN**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 08.30-12.30**

Alan kullanımı antrenmanları

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

Koreografi alan kullanımı antrenmanları

1. **GÜN**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ: 08.30-10.30**

Koreografi alan kullanımı antrenmanları

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI 10.30-12.30**

Bilimsel antrenman yöntemleri

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI 13.30-17.30**

Antrenman ölçüm yöntemleri

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI 08.30-12.30**

Müsabakaya göre antrenman yöntemleri

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI 13.30-17.30**

Blok antrenmanları

Dayanıklılık antrenmanları

1. **GÜN**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI 08.30-12.30**

Yıllık antrenman

Aylık antrenman

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI 13.30-15.30**

Günlük antrenman