



ARTİSTİK YÜZME

ONLINE EĞİTİM PROGRAMI



ARTİSTİK YÜZME ONLINE EĞİTİM PROGRAMI

ANTRENÖRLER TARAFINDAN AKTARILACAK KONU BAŞLIKLARI

1-YETENEK SEÇİMİ,FİZİKSEL UYGUNLUK

(25 Nisan 15:00)İlgaz Yarkın COŞAR

2- ARTİSTİK YÜZMEDE ANTRENMAN METODLARI

(29 Nisan 2020 Saat 17:00) İlgaz Yarkın COŞAR

(29 Nisan 2020 Saat 18:00)Laçın KÖKÇAY

2.A- KARA ANTREMANLARI;(ESNEKLİK, KOORDİNASYON, KUVVET ÇALIŞMALARI)

2.B- SU ANTREMANLARI (DAYANIKLILIK, GÜÇ, TEKNİK FİGÜR, ROUTİNE)

3- FİGÜRLER VE ÇALIŞMA METODLARI(KARADA VE SUDA)

(2 Mayıs 2020 Saat 15:00)İlgaz Yarkın COŞAR

(3 Mayıs 2020 Saat 15:00)İlgaz Yarkın COŞAR

3.A - 7-8 YAŞ FİGÜRLERİ, AÇIKLANIŞI VE ÇALIŞMA DRİLLERİ

3.B - 9-10 YAŞ FİGÜRLERİ

3-C 11-12 YAŞ FİGÜRLERİ

(4 Mayıs 2020 Saat 17:00) Laçın KÖKÇAY

(5 Mayıs 2020 Saat 17:00)Laçın KÖKÇAY

(7 Mayıs 2020 Saat 17:00) Laçın KÖKÇAY

3-D 13-15 YAŞ FİGÜRLERİ

3-E JUNIOR SOLO-DUET VE TAKIM ELEMENTLERİ

3-F SENİOR SOLO-DUET-TAKIM ELEMENTLERİ

4- KOREOGRAFİ OLUŞTURMAK VE MÜZİK İLE UYUM

(10 Mayıs 2020 Saat 15:00 -17:00 Laçın KÖKÇAY

4-A MÜZİĞİN ÖĞRETİLMESİ

4-B HAREKET KOMBİNASYON VE BAĞLANTILARI OLUŞTURMA

4-C HAREKET RİTMİ

4-D MÜZİK VE KOREOGRAFİ BİRLEŞTİRİLMESİ

4-E DÜET, SOLO VE TAKIMDA KOREOGRAFİ OLUŞTURMA



HAKEMLERİN ANTRENÖRLERE AKTARACAĞI KONULAR

(16 Mayıs 2020 Saat 17:00) Begüm Özükren KASAPOĞLU
(17 Mayıs 2020 Saat 17:00) Begüm Özükren KASAPOĞLU
1-CEZA PUANLARI (PENALTILAR)

1-A GENEL ROUTİNE KURALLARA BAĞLI CEZA PUANLARI

1-B TEKNİK ELEMENTLERE BAĞLI CEZA PUANLARI

5-KOREOGRAFİDE PUAN KAZANAMI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

5-A TEKNİK PUANLAMALAR

5-B ARTİSTİK PUANLAMALAR