

Direct Dynamic Nisan 1. Seviye Sabah Grubu derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Nisan 2026 Çarşamba günü başlayacaktır ve 29 Nisan Çarşamba günü bitecektir.
- 12 antrenman dersimize ilave olarak dinleyici olarak katılacağınız 2 saatlik Anatomi dersimiz, antrenman dersimiz olmayan bir günde saat 21:00'de yapılacaktır ve tarih bilgisi Whatsapp grubunda duyurulacaktır.
- 1.Seviye derslerimizde Mat, 2 bant, 2 top, 1 çember kullanılmaktadır. Derslerimiz 3 ayrı kitaptan yapılmaktadır. Ders kitaplarınız PDF dosya olarak ve malzeme görselleriniz örnek link olarak,kaydınız sırasında size paylaşılacaktır. Kitaplarınızı print ettirebilirsiniz,malzemelerinizi arzu ettiğiniz yerden temin edebilirsiniz.
- 30 Mart Pazartesi günü toplu mesaj grubumuz kurulacaktır. Toplantımıza ve derslerimize Zoom uygulaması üzerinden katılım sağlanacaktır. Zoom bağlantı linki, grubumuzdan sizlerle paylaşılacaktır.
- 31 Mart Salı 10:00'da koordinasyon toplantımız olacaktır. Zoom uygulaması üzerinden yapacağımız 50 dakika sürecek olan toplantı akışımızda; Online derslerimizi yapacağınız alanın ekran hizasını ve matınızı koyacağınız yerin mesafeni belirleyeceğiz. 4 hafta sürecek olan 1.Seviye ders programımız hakkında sizlere bilgi paylaşımı yapılacaktır.
- Mümkünse toplantımıza ders yapacağınız alandan katılınız. Toplantımıza başka alandan katılmanız durumunda, mat yerinizi belirlemek üzere derslerimiz öncesi sizinle tekrar iletişime geçilecektir.
- Koordinasyon toplantımızda ve derslerimize katılımınızda kullanıcı adınızı kendi adınız olarak yazmanızı rica ederiz.
- Toplantımıza ve derslerimize telefonunuz veya bilgisayarınız üzerinden zoom uygulaması ile katılabilirsiniz.
- 1 Nisan Çarşamba günü sabah mezura ile aldığınız beden ölçümlerinizi ve postür fotoğraflarınızı **deniz@denizdemirasal.com** mail adresime gönderiniz.

Ölçüm yerleriniz;
Bel,alt karın,üst kol,üst bacak'tır.

Postür fotoğraflarınız;
Ön,yan,arka beden'dir.

Koordinasyon toplantımızda ölçüm yerleriniz detaylı olarak sizlere gösterilecektir.

- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 10:00
Çarşamba 10:00
Perşembe 10:00 olacaktır.

- | | |
|----------------------|--------------------|
| • Ders tarihlerimiz; | 13 Nisan Pazartesi |
| 1 Nisan Çarşamba | 15 Nisan Çarşamba |
| 2 Nisan Perşembe | 16 Nisan Pazartesi |
| 6 Nisan Pazartesi | 20 Nisan Pazartesi |
| 8 Nisan Çarşamba | 22 Nisan Çarşamba |
| 9 Nisan Perşembe | 27 Nisan Pazartesi |
| | 29 Nisan Çarşamba |

Ders akış programımız dört ayrı bölümden oluşmaktadır.

1.Hafta / 3 dersimiz 2 saat sürmektedir.
1,5 saat kitaplarımızdan Akademik aktarım + 30 dakika antrenman.

2.Hafta / 3 dersimiz 1 Saat 45 dakika sürmektedir.
1 Saat 15 dakika kitaplarımızdan Akademik aktarım + 30 dakika antrenman.

3.Hafta / 3 dersimiz 1 Saat 15 dakika sürmektedir.
20 dakika akışın canlı gösterimi + 55 dakika antrenman.

4.Hafta / 3 dersimiz 55 dakika antrenman.

Akademik anlatım + Antrenman derslerimiz takriben 1 Ayda 20 saat sürecektir.

Anatomi dersimiz 2 Saat sürecektir.

Direct Dinamik temel eğitim programı toplam 22 saat sürmektedir.

Derslerimiz canlı akıştı verilmektedir, kaydedilmemektedir.

Kameralar açık şekilde öğrenciler aktif hareket ederek veya dinleyici olarak derse katılmaktadırlar, derslerimize yalnızca kadınlar katılmaktadırlar.

Kaydedilmediği için derslerimizdeki görselleriniz bir başka kişiler tarafından izlenememektedir.

Derslerimizde derin duyu kas çalıştığımız için ve her beden kendine özgü olduğundan, repertu-
vardaki tüm hareketlerin modifikasyonlarına göre canlı akışta düzeltmeleri Deniz Demirasal kişiye
özel yapmaktadır.

Derslere katılmadığınız durumda, alınan ders not fotoğrafları, not paylaşım Whatsapp
grubumuzda paylaşılmaktadır. Notlarınızı grubumuzdan alarak kitabınıza not edebilirsiniz.
Derslerimiz blog program ile gittiği için, bir önceki dersin konusu, bir sonraki ders tekrar
edilmektedir.

Direct Dynamic Academy Ders akış tablosu

1.Ders

1.Dersin hareketlerinin anlatımı ve
1.Ders hareketlerinin Antrenmanı
* 5 hareket

2.Ders

2.Dersin hareketlerinin anlatımı ve
1.+2. dersin hareketlerinin Antrenmanı
*10 hareket

3.Ders

3.Dersin hareketlerinin anlatımı ve
1.+2.+3. dersin hareketlerinin Antrenmanı
*16 hareket

4.Ders

4.Dersin hareketlerinin anlatımı ve
1.+2.+3.+4. dersin hareketlerinin Antrenmanı
*20 hareket

5.Ders

5.Dersin hareketlerinin anlatımı ve
1.+2.+3.+4.+5.dersin hareketlerinin Antrenmanı
*24 hareket

6.Ders

6.Dersin hareketlerinin anlatımı ve
1.+2.+3.+4.+5.+6. dersin hareketlerinin Antrenmanı
*28 hareket

7.Ders

Antrenman akışı 28 hareket ve modifikasyonları.
Yardımcı aparatlar ile (büyük top,küçük top,çember,direnç bantları) hareketlerde direnç yönetimi öğrenimi ve uygulaması.

8.Ders

Antrenman akışı 28 hareket ve modifikasyonları.
Yardımcı aparatlar ile (büyük top,küçük top,çember,direnç bantları) hareketlerde direnç yönetimi öğrenimi ve uygulaması.

9.Ders

Antrenman akışı 28 hareket ve modifikasyonları.
Yardımcı aparatlar ile (büyük top,küçük top,çember,direnç bantları) hareketlerde direnç yönetimi öğrenimi ve uygulaması.

10.Ders

Antrenman akışı 28 hareket ve modifikasyonları.
Yardımcı aparatlar ile (büyük top,küçük top,çember,direnç bantları) hareketlerde direnç yönetimi öğrenimi ve uygulaması.

11.Ders

Antrenman akışı 28 hareket ve modifikasyonları.

Yardımcı aparatlar ile (büyük top,küçğk top,çember,direnç bantları) hareketlerde direnç yönetimi öğrenimi ve uygulaması.

12.Ders

Antrenman akışı 28 hareket ve modifikasyonları.

Yardımcı aparatlar ile (büyük top,küçğk top,çember,direnç bantları) hareketlerde direnç yönetimi öğrenimi ve uygulaması.

İletişim:

0533 133 00 23



direct_dynamic

www.denizdemirasal.com



youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic