30655

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BALE EGZERSİZLERİNİN HALK OYUNLARI YÖNÜNDEN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİLAY ÇAĞLAYAN

Tezin Enstitüye Verildiği Tarihi : 24 Ocak 1994
Tezin Sunulduğu Tarih : 8 Şubat 1994
Tez Danışmanı : Doç.Fikret DEĞERLİ
Prof.Dr.Selâhattin İÇLİ
Yrd.Doç.Afşin EMİRALİOĞLU

ŞUBAT - 1994

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ IV

ÖZET V

SUMMARY..... VI

BÖLÜM 1. GİRİŞ..... 1 - 2

BÖLÜM 2. KONDİSYONEL ve KOORDİNATİF ÖZELLİKLER 3

2.1. Kondisyonel Özellikler..... 3

2.1.1.Kuvvet..... 3 - 4

2.1.2.Sürat..... 5

2.1.3.Dayanıklılık..... 5 - 7

2.1.4.Hareketlilik..... 7 - 11

2.2. Koordinatif Özellikler..... 11

2.2.1.Kombinasyon Yeteneği (Birleştirme) 12

2.2.2.Oryantasyon (Yön verme) Yeteneği. 12

2.2.3.Differantiyal (Ayırım) Yeteneği.. 12

2.2.4.Balans (Denge) Duygusu..... 12

2.2.5.Reaksiyon Çabukluğu..... 12

2.2.6.Uyum Yeteneği..... 13

2.2.7.Ritm Yeteneği..... 13

2.2.8.Koordinasyonun Önemi..... 13 - 14

BÖLÜM 3. TÜRK HALK OYUNLARINDA KULLANILAN TEMEL HAREKETLER..... 15

3.1. Türk Halk Oyunlarına Genel Bakış.. 15 - 16

3.1.1.Halay Türü Oyunlar..... 16 - 17

3.1.2.Zeybek Türü Oyunlar..... 17 - 18

3.1.3.Horon Türü Oyunlar..... 18 - 19

3.1.4.Bar Türü Oyunlar..... 19 - 20

3.1.5.Kaşık - Bengi - Mengi - Güvende Türü Oyunlar..... 20 - 22

3.1.6.Karşılama ve Hora Türü Oyunlar... 22 - 23

3.1.7.Azeri Türü Oyunlar..... 23 - 24

3.2.Türk Halk Oyunlarında kullanılan Temel Hareketlerin Vücut Bölümleri üzerinde incelenmesi..... 24
3.2.1.Baş..... 24 - 27
3.2.2.Gövde..... 27 - 29
3.2.3.Kollar..... 29 - 33
3.2.4.Bacaklar..... 33 - 45
BÖLÜM 4. BALE EGZERSİZLERİNDE KULLANILAN TEMEL HAREKETLER..... 46 - 48
4.1.Plier - Bükmek..... 49
4.1.1.Plie's..... 49 - 50
4.2.Tendir - Gerdirme..... 50
4.2.1.Battements Tendus..... 50
4.2.2.Battements Glisse - Jete'..... 51
4.2.3.Rond de Jambe..... 51 - 52
4.2.4.Fondu..... 52
4.2.5.Battement Frappe'..... 52 - 53
4.2.5.1.Petit Battement Sur Le coup de pied..... 53
4.2.6.Grand Battement..... 53 - 54
4.2.7.Developpe'..... 54
4.3.Relever - Yükselmek..... 54
4.3.1.Releve' ..... 54 - 55
4.4.Sauter - Sıçramak..... 55 - 57
4.5.Glisser - Kaymak..... 57
4.5.1.Glissade..... 57 - 58
4.5.2.Chasse'..... 58
4.6.Elancer - Atılmak..... 58
4.7.Tourner - Dönmek..... 58 - 60
BÖLÜM 5. BALE EGZERSİZLERİNİN HALK OYUNLARINA KATKILARI..... 61 - 67
SONUÇ..... 68 - 69
KAYNAKLAR..... 70
ÖZGEÇMİŞ..... 71

ÖNSÖZ

"Bale Egzersizlerinin Halk Oyunları Yönünden İncelenmesi" konulu bu çalışma İ.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Ana Sanat Dalı Türk Halk Oyunları Alanında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Bu çalışmayla ilgili olarak, bana çalışmalarımda yardımcı olan başta Tez danışmanım İ.T.Ü. Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Müdürü Sayın Doç.Fikret DEĞERLİ'ye, Serpil Murtezaoğlu'na, Bülent Kurtişoğlu'na ve desteklerini eksik etmeyen sevgili arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Nilây ÇAĞLAYAN

ÖZET

Bu çalışmada dünya halk oyunları arasında ezgi, ritm ve farklı karakterlerde uygulama alanı bulan figür zenginliği ile haklı bir yer edinen Türk Halk Oyunlarının eğitiminde, bale egzersizlerinin gerekli ve tamamlayıcı bir unsur olduğu ortaya konulmuştur.

Akademik platformda verilecek eğitimde verimin arttırılması performansın yükseltilmesi ile mümkün olabileceği, bunun da kondisyonel ve koordinatif özelliklerin geliştirilmesi doğrultusunda gerçekleşeceği belirtilmiştir.

Türk Halk Oyunları kapsamında kullanılan genel temel hareketler tespit edilmiş, yine temel hareketleri kapsayan bale egzersizleri içine belli oranda bu temel hareketleri katarak farklı vücut kullanımları verilmeğe çalışılmıştır.

Bu çalışma, Türk Halk Oyunlarına yaraşır bir bale müfredatının oluşturulmasında ilk adım olarak ve bundan sonra yapılacak bu konudaki çalışmalara yardımcı olmak amacıyla yapılmıştır.

SUMMARY

A CLOSE STUDY OF BALLET EXERCİSES FROM THE ASPECT OF FOLK DANCES

Turkish folk dances are live examples of our rich national culture which express our feelings of sorrow or joy with sections from life. When we study folk dances in the frame of traditionality we find the most interesting part as the person's "dancing for himself".

People usually dance at wedding ceremonies or different celebrations with all their natural improvisations in an unmannerly style feeling no worry to be admired.

On the other hand, ballet which was born five hundred years ago in big noble halls in Italy was in the form of a "celebration" as the birth or a wedding ceremony of a noble used tobe coloured with ballet expositions. So it would be quite unnecessary for us to mention about the audience here. As we can realise, ballet and folk dancing were in a very "prive or personal form" whereas today ballet is studied from a scientific aspect and has taken its place among other stage arts, Turkish Folk Dances which deserve to take their place among other stage arts have not been mentioned about in sufficent amount yet. Turkish Folk Dances which are the extents of Turkish Culture, have played important role between people as an important communication factor and brought them together spritually and sensitively. When we looked into the dances generally, it is noticed that geographic features and social structures of different regions, the traditions of the people in these regions and Anatolia which has been the cradle of many civilisations for centuries have effected the dance forms a great deal. It is a necessity for a dancer to use his body within the needs of that folk

dance consciously by using different techniques.

Turkish Folk Dances which deserve a natural fame in the international platform with their rythm, melody and various dance styles enable the body to be used coarsely in some parts. In order to obtain the best results and do the dance figures well, the joints and muscles of the body should be prepared and warmed up for the performance.

Dancers should have a certain performance before any puplic display is started. This performance can be obtained with the development of coordinative features and keep-fit exercises. If the points mentioned above are not developed well enough , it will cause a low - performance for the dancer and having technique skills will not be sufficient because a dancer who does not have any performance will spend more effort, and his strength will be shorter and he will soon feel a general weariness, so no matter how good the dancer is, it will be difficult for him to expose his skills.

As a result, ballet which is taught as a basic training, should be taken account even if folk dances are taught because ballet exercises are condition - forming and coordinative exercises.

Ballet training diciplines a human brain and body and teaches one how to spend his energy in a controlled way and consciously, softly and esthetically. Apart from all these, a person who does ballet training knows his own body and has the technigue to use his body. A folk - dancer should also learn the necessary techniques to use his body as well as a ballet dancer and be able to use every part of it consciously.

There are basic arm and leg positions in balet exercises. These exercises begin at the bar with basic or

classic figures to warm the body. Then the other exercises to balance the body begin in the middle of the room. Most of these exercises are done at the bar but others are done in the middle of the room.

What is aimed with all these exercises is, to warm up all the muscles of the body, developing control, coordination, balance while getting ready for the stage and making the dance look effortless. These exercises which are done in an hour and a half, are the basic figures of the ballet dancing. All the figures are the same but they are used with different combinations and this makes the brain work, develops sense and prevents monotony. At the end of the lesson, when the body is warmed up, different limbering exercises can be done to stretch various muscle groups and especially to strengthen the problem muscles.

If the basic ballet exercises are diverged a little from their classic line and associated with the basic figures of the Turkish Folk Dances then are taught to the scholars, better results will be unavoidable.

We can never deny the importance of the conditional and coordinative features, but our aim is not to exhibit these skills figuratively but to bring up the importance of their coordinative and conditional features.

Folk dances, according to their regions can be divided into groups like girls' dances and boys' dances or mixed group dances. It should never be forgotten that the dancers themselves have different coordinative features as well as the dances. If regular and continuous exercise programmes are given, the difference between the dancers will be minimised.

Ballet exercises will be very useful at this very

point. Some basic figures from classic ballet exercises add a lot to some of the folk dances, especially to arms and legs.

Body - positions which are the necessity of the ballet - dance are not necessary for some folk dances. For example, stretching the body is a necessity for the ballet whereas in "Halay Dance" and "Men's Horon" dance, some parts of the body are free and natural. So we can say two diffent usages of the body is mentioned here. Meanwhile we know that the body gains elasticity with ballet dancing. This elasticity will be useful in some folk dances like Azeri Dances and Men's figures of these dances.

Ballet exercises enable the body to adopt some repeated actions. In time, the body begins to do these movements instinctively. So the dancer can easily adopt the body coordinates which have been gained from ballet exercises to folk dances without spending much effort and time.

In our thesis,we have come to a result that private training and applications which are done for ballet - training are also necessary for folk dancing when staging or doing any kind of academic work. Stage performance is related to all these exercises which have been done until then. Performances which are well - prepared after many rehersals and have high standarts technically and artistically will certainly have better quality.

- It can be possible for a folk dancer to have a good performance only if he develops good condition and coordinative features.

- If these features of classic ballet are used in Turkish Folk Dances, the quality will rise positively

both in performance and training.

- The highest profit for the body, in the direction of the target is not only related to the quality of the exercises but also to the application of these exercises in the best way.

- Some of the folk dances in "Turkish Folk Dance repertoire" have different characters so they need the body tobe used differently. As a result, the scholars must be taught free and conscious body movements while doing exercises.

- Turkish Folk Dances, which are studied on the parts of the body should be associated with the ballet exercises in the given programme.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Türk Halk Oyunları halkın çeşitli duygularını, sevincini, üzüntüsünü, özlemlerini anlatan, yaşamından kesitleri yansıtan zengin halk kültürümüzün en canlı örneklerinden biridir. Oyunlarımızın geleneksellik çerçevesi içerisindeki özelliklerinden başlıcası "kişinin kendisi için" oynamasıdır. İnsanlar yöresinde, düğünlerde, törenlerde tüm doğallığı ve o anki duygu yoğunluğu ile oynadığı oyunu bir başkasına beğendirme kaygısı taşımadan oynamıştır.

Ancak halk oyunları daha sonraları halkın kendisi için oynadığı kapalı yapısından sıyrılmış, farklı kesimlerden gelen kişilerin oluşturduğu oyun toplulukları ile, yine farklı kesimlerden gelen seyircilerin izledikleri sahnelere gelmiştir. Halk oyunları bu noktadan itibaren içinde barındırdığı özellikler gereği, seyircinin aynı anda gözüne, kulağına ve duygularına hitap etmiştir.

"Günümüzden 500 yıl önce İtalya'nın soylu salonlarında doğan bale, sözlük olarak kökeni İtalyanca "Ballare" (dans etmek) den alır. Video olgusu o çağlarda varolsaydı, o günlerin balesiyle günümüz balesi arasında teknik yada öyküsel bir bağlantı bulunmadığı günışığına çıkardı. Şöyle ki bale o dönemlerde bir "şenlik kutlaması" görünümündeydi; bir soylunun doğumu, düğünü, bir utkunun kutlanması, şölen eğlenceleri ve soylulararası ziyaretler bale gösterileriyle renklendirilir, gösterileri yine soylular düzenler ve kendileri dansederlerdi. Bu bağlamda bir "seyirci" olgusundan sözetmek olanaksızdı." (1)

---

(1) DELEON, Jac - Bale Tarihi - İmge Yayıncılık - Istanbul - 1986 - s:12

Görülüyor ki; bale ve halk oyunları ilk önceleri "kişinin kendine özel" yapısında idi. Günümüzde ise bale, saray salonlarından çıkıp bilimsel konumda ele alınmış, sahne sanatlarının içinde önemli bir yer almıştır. Yine günümüzde sahne sanatları arasında görülmesi yanlış olmayacak olan Türk Halk Oyunları, bugüne kadar bilim ve sanattan yeterince nasibini alamamış, bilimsel temele dayalı bir teknik yada metod oluşturulamamıştır.

Pek çok farklı karakter gösteren yörelerimizle, oyun, ezgi ve ritm zenginliği ile uluslararası platformda da haklı bir yer edinen halk oyunlarımız; dolayısiyle her bölgede vücudun belirli kısımlarına değişik hareket yoğunluğu kazandırmaktadır. Bu hareketler oyuncunun vücudundaki tüm kas ve eklem gruplarının aktif olarak katılması ile yapılmaktadır. Figürlerin en iyi şekilde yapılabilmesi için, harekete katılan vücuttaki kas ve eklem gruplarının yapılacak etkinlik öncesinde hazırlanmaları gerekir.

Oyunların sahneye uygulanması aşamasında, oyuncular belli performansa sahip olmalıdırlar. Performans ise, kondisyonel ve koordinatif özelliklerinin gelişmesi ile elde edilebilir. Bu özelliklerin geliştirilmesi de belli bir egzersiz programının hazırlanıp uygulanması ile sağlanır.

BÖLÜM 2

KONDİSYONEL VE KOORDİNATİF ÖZELLİKLER

İnsan organizması, kendisine yüklenilen iş gücüne doğal olarak uyma yeteneğine sahiptir. Önemli olan yüklenilen işin kendi fonksiyonel kapasitesinin üzerinde olmamasıdır. İnsan, günlük yaşamı içerisinde kullandığı hareketlerden daha fazla hareket etme gereksinimi duyarsa, organizmayı bu doğrultuda hazırlama ihtiyacı duyacaktır. Bu hareketleri en iyi şekilde yapabilmek için insan vücudunun iyi tanınması ve nasıl kullanılmasının gerektiği bilinmelidir.

Bu durum halk oyunları için de geçerlidir. Halk oyunlarında kullanılan hareketlerin doğal yaşamda kullanılan hareketlere göre daha fazla efor sarfedilerek yapıldığı bilinmektedir.

Halk oyunlarında yapılan hareketler için de, oyuncunun belirli bir güce sahip olması gerekir. Bu da, aşağıda açıklanacak olan kondisyonel ve koordinatif özelliklerin geliştirilmesi ile sağlanır.

Kondisyonel ve Koordinatif özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

2.1. Kondisyonel Özellikler

2.1.1. Kuvvet

Belirli bir direnci yenme veya kas gerilimiyle karşılama yeteneği olarak tanımlayabiliriz. Kuvvet; kas, sinir sisteminin değişik çalışmalarının ürünüdür. Sporda hareketin oluşu, kasların dinamik ve statik çalışması arasındaki iç kuvvetin dış kuvvete oranına göre belirginleşir. İç kuvvet organizmanın kuvvet geliştirme yeteneği

olarak karekterize edilir. Dış kuvvet ise, sportif harerette organizmaya etki eden yer çekimi, yerde oluşan sürtünme direnc, suyun, havanın sürtünme direnci ve ek ağırlıklardır.

Kuvvet, ortaya çıkış şekillerine göre maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık olarak ayrılabilir. Bu terimle, kuvvetin ortaya çıkış şekillerinin diğer motor özelliklerinin birlikte etkilemelerine bağlı olduğunu açıkça göstermektedir.

Maksimal Kuvvet: Kasların kasılmasıyla elde edilen en büyük kuvvettir; maksimal kuvvetin anlamı, direncin artmasıyla büyür. Sporda karşı konulması gereken kuvvet azaldıkça, maksimal kuvvet gereksinimi azalmaktadır. Dirençler azaldığı zaman uygulama hızı artar, böylece çabuk kuvvetin rolü ortaya çıkar.

Çabuk Kuvvet: Kas sinir sisteminin, bir rezistansa karşı büyük hızla kasılması ve hareketi gerçekleştirmesidir. Dirençleri yüksek bir hızda yenme yeteneği şeklinde de tanımlanabilecek olan çabuk kuvvet kasların süratli kasılması ile elde edilir. Kas-sinir sistemi bir yüklemeyi, refleksler ve kasın elastik yapısı yardımıyla kabul eder ve hızla cevap verir. Bu nedenle "kasılmanın sürati" veya" kasılmanın kuvveti" arasında belirgin bir farklılık vardır. Bu iki özelliğin, birlikte ortaya çıkmasıyla, kuvvetin farklı bir özelliği meydana gelmiş olur.

Kuvvette Devamlılık: Tüm organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği veya kapasitesi olarak tanımlanabilir. Oldukça yüksek bir seviyede kuvvetin uygulanabilmesiyle birlikte, ayrıca kuvvetin her türlü engele ve zorluğa rağmen, uygulanmasının olanaklı kılındığı bir yetenektir. Bu özelliğin kazanılması oldukça güçtür; çünkü kuvvet ve dayanıklılık karşılıklı olarak birbirini etkilerler. Kuvvette devamlılık performansın 60 saniye ile

8 dakika arasında değiştiği sporları kapsar. (2)

2.1.2. Sürat

Hareketleri mümkün olabildiğince büyük hızla uygulanması yeteneğidir. Çabukluk ve çabuk kuvvet kavramlarıyla yakın ilişkisi vardır. Çabukluk, kasların mümkün olan en kısa zamanda dış dirençler'e karşı vücut ya da vücudun bir kısmının direncine rağmen, eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir.

Süratı üç şekilde inceleyebiliriz.

1) Tepki Sürati (reaksiyon sürati-çabukluk): Bir hareket için çok süratli şekilde tepki gösterme yeteneğidir.

2) Özel Sürat (hareket sürati): Belirli bir mesafeyi mümkün olan en yüksek süratle katetmektir. Bu mesafe her spor türüne göre farklılık göstermektedir.

3) Süratte Devamlılık: Özel süratin kısa bir süre sonra düşürülmemesi, başka bir deyişle; uzunca süren bir aktivite süresince devamlı olarak hareketleri süratli olarak yapabilme yeteneğidir. (Anaerobik dayanıklılık)

Süratin oluşmasında sinir sistemi, kuvvet, esneklik, hareketlilik, kas sistemi, teknik becerilerin kalitesi ve biomekaniksel mekanizma önemli rol oynar. (2)

2.1.3. Dayanıklılık

Organizmanın yüklemelere uzun zaman ve kesintisiz olarak dayanması veya yüklemeleri mümkün olduğu kadar sık tekrar edebilme yeteneğidir. Performans faktörlerinden biri olmakla birlikte, diğer faktörlerle de yakın ilişkilidir.

Dayanıklılık dört şekilde incelenir:

(2) ÖZLER, Doç.Dr.M.Kâmil - Artistik Cimnastik "Antrenmanın Temelleri - TC.Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayın No.91 Ankara - 1989 s.29-30

1) Uzun Süreli Dayanıklılık: 11 dakikadan bir kaç saat süreli sportif aktivitelerde, sporcunun yorgunluğa karşı direnme yeteneğidir. Uzun süreli dayanıklılık da kendi içinde;

a) 11-30 dakika süren aktiviteler,

b) 30 - 90 dakika süren aktiviteler,

c) 90 dakikadan daha çok süren aktiviteler,
olmak üzere üçe ayrılır. Bunun nedeni ise metabolizmanın gereksinimlerinin, sürelere göre değişik olacağındandır.

Uzun süreli bir dayanıklılık çalışmasında, tempo oksijen ihtiyacının karşılanabileceği yükseklikte olmalıdır. Bunun içindir ki oksijen sağlanmasının gelişimi (oksijen teminini geliştirmek = verimliliği sınırlayan etkendir.

2) Orta Süreli Dayanıklılık: 2 dakika ile 11 dakika arasındaki sportif aktivitelerdeki dayanıklılık olarak tanımlanabilir. Orta süreli dayanıklılık performansa aerobik ve anaerobik kapasitelerin bütünüyle kullanılmasını gerektirir.

Orta süreli bir dayanıklılık çalışmasında tempo oksijen gereksinmesinin sürekli karşılanmayacağı kadar yüksekliktedir, orta süreli dayanıklılığı arttırmak için ilk önce organizmaya oksijen temini işlemenin geliştirilmesi gerekir. Bundan başka kasların, oksijen borcu altında çalışabilmeye alışmış olması gerekir.

3) Kısa süreli Dayanıklılık: 45 saniye ile 2 dakika arasındaki sportif aktivitelerde dayanıklılık olarak ifade edilir. Kısa süreli dayanıklılıkta genellikle anaerobik metabolizma gereklidir. Ayrıca kısa süreli dayanıklılık seviyesi süratte ve kuvvette devamlılığa bağlıdır.

Kısa süre dayanıklılıkta tempo orta süreli dayanıklılığı gerektiren yüklenmelerden daha yüksektir. Bu da çok daha büyük bir oksijen borçluluğunu meydana getirir ve kaslar oksijen noksanlığı koşulunda çalışmaya zorlanır. (Anaerobik kaslar çalışması) Kısa süreli dayanıklılığı geliştiren çalışmalar için, ilk önce kasların oksijen borcu altında çalışmayı öğrenmesi, sonra da oksijen sevkinin yükseltilmesi gerekir.

4) Kuvvet ve Süratte Dayanıklılık: 45 saniyenin altında kısa süreli sportif aktivitelerde dayanıklılık şeklinde ifade edilebilir. 45 saniye içinde maksimal ve submaksimal yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyma yeteneğini kapsamaktadır. Enerji daima anaerobik metabolizma yoluyla elde edilmektedir.

Sportif aktivitelerde dayanıklılık, lokal ve genel olmak üzere ikiye ayrılır;

1. Lokal Dayanıklılık: Aktivitede kasların 1/3'ünden azının faaliyet göstermesidir.

2. Genel dayanıklılık: Aktivitede kasların büyük çoğunluğunun faaliyet göstermesidir. (2)

2.1.4. Hareketlilik

Dar anlamda hareketlilik, bir sporcuda pasif olarak ölçülebilen eklem hareketliliğidir. Daha geniş anlamda ise, (kompleks hareketlilik) kas fizyolojisi ve nerofizyolojik açıdan hareketliliği de kapsar. Sporcu için hareketlilik, eklem hareketliliği, güç ve koordinasyon yeteneğinin biraraya kompleks yetidir.

Oynaklık (eklem hareketliliği) anatomik ve fizyolojik bazı ön koşullara bağlıdır. Ayrıca, biomekanik bazı koşullar yaşa bağlı gelişim durumu ve fizik çevrede bu ön koşulların kapsamındadır. Gerginlikler, yorgunluk

(2) A.g.e. s.30 - 31

bu yetiyi sınırlar. Örneğin, ısınma ile ise, bunda artış sağlanır.

Hareketliliğin antrene edilmesinde ulaşılmak istenen hedef, sözkonusu hareketin, hiçbir engelle karşılaşılmaksızın optimal bir şekilde yapılabilir hale gelinmesidir. Çalışma dozunun çok yüksek tutulması halinde hız gücünün kısıtlanması tehlikesi doğabilir. Tersine, aşırı çalışmaları ile de hareketlilik kısıtlanabilir.

Hareketlilik geniş hareket yeteneği olarak da ifade edilebilir. Diğer bir deyişle, eklem alanının alabildiğince büyük kullanılmasıdır.

Örneğin cimnastikçide bu özellik genellikle esneklik terimiyle ifade edilmektedir. Esneklik hem eklemlerin hareket büyüklüğünü, hem de kasların uzayabilme yeteneğini tanımlar. Bütün spor branşlarında kuvvet, sürat, çabukluk ve beceri açısından önemli olduğu kadar, sakatlıkların önlenmesinde de önemlidir. Birçok spor dalında genel ve özel hareketlilik yeteneklerinin, sporun yapısına ve gereksininlerine cevap verecek şekilde değiştirilmesi, istenilen sonuca ulaşabilmek açısından önem taşımaktadır.

Çalışma ilkesine göre, hemen hemen tüm diğer yeteneklerin geliştirilmesinde olduğu gibi, özel hareketlilik de genel hareketlilik temeli üzerine geliştirilir. Böylece genel hareketlilik çalışmaları, özel hareketlilik çalışmalarının değiştirilebileceği temeli meydana getirir.

Hareketlilik çalışmaları, ısınma egzersizlerinin arkasından yapılmalı ve tüm yıl boyunca tekrarlanmalıdır.

Hareketlilik gelişimi çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bu faktörlerin en önemlileri şu şekilde sıralanabilir.

- Kasın gevşeme yeteneği,
- Kas/tendon esnekliği,
- Ligament (bağ) esnekliği,
- Yapısal engeller,
- Kemiksel yapı,
- Eklem kapsülü,
- Antagonist (zıt yönlü çalışma) kasların aktif çalışmada karşı koyma kuvveti,
- Gerekli hareketin teknik olarak geliştirilebilmesi,
- Isı, çalışma saati vb. gibi iç ve dış çevresel etkenler,
- Yakın zamanda geçirilen sakatlıklar,
- Giysi,
- Yaş ve gelişim devresi,
- Normal duruş pozisyonuna yapısal uyum,

Hareketliliği geliştirmede üç belirgin yöntem gözlenir. Genel bir kural olarak, aşağıda açıklanan yöntemler sırasıyla hareketliliği geliştirmede kullanılabilir.

1) Aktif Çalışmalar: Aktif hareketlilik çalışmaları, kişinin herhangi bir dış yardım almadan, kendi başına yaptığı ve hareketi yaptıran kasların, sahip oldukları kuvvet ölçüsü içinde hareketliliği gerçekleştirebildiği çalışmalardır.

Örneğin; kişinin karın kaslarının kuvveti ölçüsünde, göğsünü veya alnını dizine deydirerek, bacağın gerisindeki kaslarını uzatmaya çalışması.

2) Pasif Çalışmalar: Pasif çalışmalar, dış yardımlar ile yapılan çalışmalardır. Dış yardımlar; bir başka kişinin yardımı olabileceği gibi, bir yere dayanmak veya asılmak yolu ile elde edilebilecek hareketlilik türüdür. Örneğin, yukarıda yapılan çalışmayı bir yardımcıyla yaparak bacağın gerisindeki kasları, tek başına sağlanandan daha fazla uzatabilmek. Ancak bu gibi çalışmalar, öncelikle aktif çalışmadan hemen sonra ve dikkatlice yapılmalıdır, çünkü aşırı zorlamalar, sakatlanmalara neden olabilmektedir.

3) Kinetik Çalışmalar: Bu çalışmalar kasların esnekliğini veya eklemin açılmasını, momentum aracılığı ile sağlamak içindir. Çalışmanın esas bölümüne geçilmeden tekniğin bir parçasının abartılarak yapıldığı, tüm eklem hareketliliğinin sağlanmaya çalışıldığı çalışmalarda kinetik çalışmalar kapsamına girerler.

İyi bir tekniğin geliştirilmesi ve yerleştirilmesi, özel hareketliliğe yer verilmedikçe istenilen şekilde sağlanamaz. Hareketliliğin eksik olduğu durumlarda sporcular, genellikle fazladan ek hareketlerle tekniğin eksik yanlarını tamamlama yoluna giderler. Ancak bu da, eksikliği gidermede çoğu zaman yetersiz kalır. Özel hareketlilik çalışmaları da genel dayanıklılığı takiben ve ısınmanın bir parçası olarak kullanılmalıdır.

Esneklik Çalışmalarının Faydaları:

1) Bazı hareket ve bağlantıların öğrenilmesi için gerekli olur.

2) Kasları ve bağları yumuşatmayı amaçladığından

sakatlıklara karşı önleyicidir.

3) Kas kuvveti, sürat, kuvvette devamlılığın kazanılmasında yardımcıdır.

4) Kuvvet ve çabukluğun yanısıra beceriyi tamamlayıcıdır.

Hareketlilik Özelliği Yeterli Olmayan Kişilerde Şu Problemler Gözlenebilir:

1) Yetersiz teknik öğrenme ve yerleştirme yeteneği,

2) Yüksek sakatlanma riski,

3) Hareketlilik kalitesinin yetersizliği ile genel performans gelişiminin yavaşlaması,

4) Kuvvet/sürat özelliklerinin gelişiminin engellenmesi,

5) Bir kısım kas gruplarında aşırı gerilim ve sertlik, (2)

2.2. Koordinatif Özellikler

Koordinasyon; teknik beceri repertuarı ve onların koordinasyon seviyesi olarak ifade edilir. Teknik becerileri uygulamada öğrenme hızı ve düzeyi, denge ve mükemmelleştirme ve diğer kişisel özelliklerle yakından ilişkilidir.

Teknik beceriler sadece bir mekanik işlemin her zaman bir sonucu olarak ortaya çıkarken, koordinatif hizmetler bir kaç motor hareketinin ön koşulu olarak ortaya çıkan teknik becerilerden farklılık gösterirler.

Değişik özellikte yedi koordinatif yetenek ayırd edilebilir ve her branş için değişik değerler ifade ederler. (2)

(2) A.g.e. s: 33 - 34

2.2.1. Kombinasyon Yeteneği (Birleştirme)

Vücut parçalarının amaca yönelik hareketlerinin koordinasyonu olarak tanımlanabilir. Sayılı ve karmaşık vücut hareketlerinin ayarlandığı teknik branşlarda olduça önemlidir. (2)

2.2.2. Oryantasyon (Yön Verme) Yeteneği

Belirli bir alanda vücudun hareket ve pozisyonunu inceleme ve değiştirme yeteneğidir. (oyun alanı, cimnastik aleti) Pozisyonu ve vücut hareketini mekân ve zaman içinde kontrol etmektir. (2)

2.2.3. Differantiyal (Ayırım) Yeteneği

Toplam hareketin mekanik safhalarını vücut hareketlerini yüksek doğrulukta ve ekonomik ayırabilme yeteneğidir. Bu yetenek motor işlevlerin (kuvvet, zaman ve alana ilişkin) önceden kişinin ayrıd edebilmesine bağlıdır. Bu fonksiyon öğrenme ile daha az ilişkili fakat, yarışmada becerilerin mükemmelleştirilmesi ve sağlamlaştırılması daha çok ilişkilidir. Baş, ayaklar ve ellerin iyi koordine edilmesiyle birlikte, kasları gevşetme yeteneği kaslardaki gerginliği de ayarlayacaktır. (2)

2.2.4. Balans (Denge) Duygusu

Bütün vücudu dengede tutma, dengeyi devam ettirme yeteneğidir. Kısacası vücudu statik ve dinamik dengede tutabilmektir. Her hareketin temelinde denge hareketi vardır. (2)

2.2.5. Reaksiyon Çabukluğu

Bir sinyale bağlı olarak süratli ve doğru yönde hareket yapabilme yeteneğidir. Sinyal sesle ya da ışıkla verilebilir, verilen çok sayıda sinyalden doğru olan seçilmelidir. (2)

(2) A.g.e. s:34 - 35

2.2.6. Uyum Yeteneği

Ani ve beklenilmeyen durumlara uyabilme yeteneğidir. Durum değişikliğini önceden gözleme ve doğru sezi ile uygun değişiklik becerisinin yapılmasında oldukça önemlidir. Ortaya çıkan yeni duruma göre daha önceden belirli hareket sırasının uygun biçimde değiştirilebilmesi uyum yeteneği ile ilgilidir. (2)

2.2.7. Ritm Yeteneği

Hareketteki özel dinamik değişimleri fark ederek, bu dinamik değişimlere göre hareket edebilme yeteneğidir. Esas olarak dışarıdan sesle ve görsel olarak verilen ritmi aynen ve süresinde uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır.

Bu yeteneğin müzik eşliğinde yapılan branşlarda çok önemli olduğu açıktır. (2)

2.2.8. Koordinasyonun Önemi

Koordinasyon bireyin teknik açıdan seviyesini etkilemektedir.

- Spor çeşidine (veya halk oyunlarında yöreye) özgü temel mekanik becerilerin performans niteliği ile ilişkili olarak daha iyi öğrenme koordinatif yeteneklerin yüksek düzeyde geliştirilmiş olmasına bağlıdır.

- Geniş ve yüksek koordinasyon düzeyi (temel beceri repertuarına ilişkin) daha sonraki yıllarda da oldukça karmaşık hareketleri öğrenmeyi ve yapmayı kolaylaştırır.

- Koordinatif yeteneklerin düzey ve genişliği teknik mükemmelleşmede pozitif etkilidir.

(2) A.g.e. s: 34 - 35

- Koordinatif yeteneklerin bireysel seviyelerinin objektif değerlendirilmesi, yetenekli sporcuların seçiminde önemli rol oynar. (2)

Yukarıda belirtilen özelliklerin geliştirilmemesi ise; oyuncuda performans düşüklüğüne sebep olacak ve sadece teknik becerilere sahip olması yeterli olmayacaktır. Çünkü kondisyonsuz bir kişinin harcadığı efora karşı dayanıklılığı çok daha kısa süreli olacak, genel bir yorgunluk hissedecek ve dolayısiyle oyuncu teknik açıdan ne kadar iyi olursa olsun bu beceriyi sergileyebilmesi güç olacaktır.

Oyuncu performansının yükseltilerek verimin arttırılması mümkündür. Belirtilen özelliklerin geliştirilmesi ise, düzenli, disiplinli ve sürekli egzersizlerle gerçekleşebilir. Diğer bir amaç ise, verilecek egzersizlerle oyuncunun oynadığı oyun karekterinin doğrultusunda vücudunu istemli olarak kullanabilmesini sağlamaktır.

---

(2) A.g.e. s: 34 - 35

BÖLÜM 3

TÜRK HALK OYUNLARINDA KULLANILAN TEMEL HAREKETLER

3.1.Türk Halk Oyunlarına Genel Bakış

"Oyun: Herkese hoş vakit geçirtmek için yapılan eğlendirici, şaşkınlık uyandırıcı, öğretici ya da estetik duyguları okşayıcı hüner: Karagöz oyunu, Hokkabaz oyunu, Bale ve tiyatro oyunları, Zeybek, Karadeniz, köçek oyunları." (3)

"İlk insanlar, oyunla, düşünce tasavvur, arzu, ihtiras ve efsanelerini anlatırlardı. İlk insan henüz hiç birşey bilmediği bir dönemde, tabiat içinde yaşarken, birtakım sesler duydu, hareketler gördü. Zamanla bu hareket ve sesler, kafasında çağrışım yapmağa başladı, hareketleri ve sesleri taklit etmeğe başladı. İşte o zaman, ses ve hareketin bütünü olan "oyun, ortaya çıktı. Eski eserlere baktığımızda, ilkel kavimlerde, insanların, ateşin etrafında toplanıp, hayvan hikâyeleri anlattıkları, anlattıklarını canlandırdıkları, oyunlar oynadıkları görülmektedir. Ayrıca avlayacakları hayvanın kılığına girmek, onun gibi ses çıkarmak, makyaj yapmak sık rastlanan olaylardı. İşte ilk insandan başlayarak günümüze kadar gelen "oyun" günümüzde halk kültürünün önemli ve zengin bir bölümünü oluşturmuştur." (4)

Türk Halk Kültürünün uzantısı olan Folklorun içinde önemli ve geniş bir yer oluşturan Türk Halk Oyunları, yine folklorun köklü geçmişinden fazlasıyle etkilenmiş ve dünya üzerinde pekçok milletin sahip olamayacağı oyun, ezgi ve ritm zenginliğine sahip olmuştur. Bununla birlikte

(3) Türkçe Sözlük - Türk Dil Kurumu Yayınları - Ankara-1982 - s:623

(4) AY Göktan-Folklora Giriş - Pan Yay.İst.-Kasım 1990-s:72

insanlar arasında çok güzel iletişim aracı olmuş ve ruh-birliğini, gönül birliğini sağlamıştır.

Oyunlarımızın geneline baktığımız zaman, birbirinden farklı karakterleri bünyesinde barındırdığı görülebilir. Yurdun değişik yörelerin coğrafi özellikleri, insanların gelenekleri görenekleri, sosyal yapıları; pek çok medeniyete beşik olmuş Anadolu toprakları ve bu topraklarda yaşayan medeniyetlerin etkisi ,oyunlarda kendini hissettirmiştir.

Türk Halk Oyunlarının ana tasnifi, türlerine göre yapılan tasniftir.

3.1.1. Halay Türü Oyunlar

Türk Halk Oyunları kapsamında kadın, erkek ya da karma şekillerde oynanan, yurt genelinde en yaygın oyun türlerinden biridir.

Halaylar toplu halde oynanan dizi oyunlarıdır. Kendi içinde pekçok varyantı olan bir oyun türüdür. Hepsindeki ortak nokta, sıralı diziler halinde oynanmasıdır. Esas birlik oyununu veren ekiptir. Halaylar genellikle meydan oyunlarıdır bu yüzden de en yaygın eşlik sazları davul ve zurnadır. Özellikle davul halayların etkin sazıdır. Bunun dışında diğer nefesli sazların bazılarında kullanıldığı görülmektedir. Halaylar anatomik bakımdan köşeli oyunlar değildir. Dizler, omuzlar oldukça esnek ve serbesttir. Halaylarda yere hükmetme, yere vurma, toprağa doğru bir titreşim söz konusudur. Genel olarak halaylarda üç değişik oynanış formu görülür. Bunlar düz, yay ve halkadır.

Müzikal yapı ve figür değişimi itibariyle halaylar çeşitli bölümlerden oluşurlar. Bunlar tek, iki, üç ve dört bölümlü halaylardır. Tek bölümlü halaylar, ağır bir tempo ile başlar ve yine aynı ezginin daha yürük bir şekilde devam etmesiyle oluşur. İki bölümlü halay, genellikle

ağırlama, yeldirme (hoplatma) veya ağırlama yoksa yanlama, hoplatma şeklindedir. Yada iki ayak ve hoplatma olabilir. Mutlak suretle son bölümler sürati ifade eder. Üç bölümlü halaylar; ağırlama, yanlama, hoplatma veya ağırlama iki ayak, hoplatma ya da ağırlama, üç ayak, hoplatma veya ağırlama, yürütme, hoplatma bölümlerinden oluşabilir. Dört bölümlü halaylar ise ağırlama, yanlama, iki ayak hoplatma veya ağırlama, yanlama, üç ayak hoplatma veya ağırlama, yanlama, iki ayak, üç ayak hoplatma yada sıktırma, iki ayak, üç ayak hoplatma şeklinde olabilir. Bölümlerde müzikler mutlaka değişir.

Halayların yaygın olarak görüldüğü yöreler, Çorum, Tokat, Sivas, Yozgat, Amasya, Erzincan, Elâzığ, Malatya, Kahramanmaraş, Kırşehir, Nevşehir, Kayseri, Niğde, Adana, Hatay, Gaziantep, Urfa, Diyarbakır, Muş, Bitlis, Bingöl, Siirt, Hakkari, Van, Mardin, Adıyaman, Tunceli ve Urfa'dır. Bunlar dışında diğer türler içinde de halay karakteri taşıyan oyunlar görmek mümkündür. (5)

3.1.2. Zeybek Türü Oyunlar

Türk Halk Oyunları kapsamında tek, çift veya toplu halde oynanan oyunlardır. Oyunlar, kadınların ve erkeklerin bir arada olduğu karma düzende oynanmazlar. Kadınlar ve erkekler sadece kendi hemcinsleri ile oynarlar. Tür karekteristiği olarak, kadınların oyunlarında görülen zarif, estetik kıvraklık erkek oyunlarında kendinden emin, ağırbaşlı, yiğit ve kahramanlığı sembolize eder bir tarzda ifade bulur.

Zeybek oyunlarındaki oynanış biçimleri yöreden yöreye değişmekte, her yörenin kendine özgü duruş ve oynanış tavrı olmakla birlikte genel olarak bakıldığında bu tür'e dahil oyunlarda ortak bir çizgi görmek mümkündür.

Zeybek tür'ü oyunlar ağır ve kıvrak olmak üzere iki

(5) MURTEZAOĞLU, Serpil- Türk Halk Oyunlarının Açıklamalı Terminolojisi - Yüksek Lisans Tezi - 1992

temel grupta oynanırlar. Ağır ve kıvrak kelimeleri metronomu ifade ederler.

Ağır zeybekler "gezinleme" denilen serbest tarzda çalınan müzik ile başlar.

Bu gezinleme anında oyuna kalkan ya da kalkanlar kendilerine has stilde ve erkekçe alanda dairesel bir biçimde dolanırlar ve ritmli kısmın üç zamanlı yerinde nara atarak oyuna başlarlar. Oyun birkaç kere döndürülür. oynayan yorulduğunu belli etmeden çalgı olarak eşlik eden davul - zurnacıya ya da bağlamacıya bilinen tarzda verdiği işaretle tekrar gezinmeye geçer, böylece oyun sürdürülür. Bu hareket tarzı toplu zeybek oyunlarında da geçerlidir. Kadın oyunlarında gezinleme yoktur. Bazı sözlü zeybeklerde söz kısmında gezinleme yapılır, sadece saz bölümlerinde oynanır.

Kıvrak zeybekler, temel karakter özellikleri aynı olmakla beraber ağır zeybeklere nazaran daha süratlidirler. Kıvrak zeybeklerin daha ziyade sözlü zeybekler olduğu görülmektedir.

Zeybek türü oyunlar çoğunlukla Anadolu'nun batı taraflarında görülmektedir. Kastamonu'dan başlayarak; Kastamonu'dan başlayarak; Kastamonu, Ankara, Bolu dolayları, Eskişehir, Bilecik, Kütahya, Balıkesir, Bursa'nın bir bölümü, Çanakkale, İzmir, Aydın, Denizli, Uşak, Muğla, Antalya, Isparta, Burdur, Anamur, Mut, Silifke ve dolaylarında oynanmaktadırlar. (5)

3.1.3.Horon Türü Oyunlar

Müzik eşliğinde oynanan Türk Halk Oyunları türlerinden biridir.

Horonların meydana gelmesinde Karadeniz bölgesinin çok büyük etkisi vardır. Oyunlar; adeta Karadeniz'in

(5) A.g.e. s: 45,46

özelliklerini yansıtmaktadır. Yörenin doğal yapısının çok engebeli ve sert yamaçlardan oluşması, düzlük alanların çok az olması, yöre insanının oyunlarında kendini gösterir.

Horonlar kadın, erkek az da olsa karma gruplar tarafından oynanırlar. Toplu halde oynanan diğer türlerde de olduğu gibi grup özelliğinin verilmesi amacıyla beş yada altı kişiden az oynanmaması daha uygun olmaktadır.

Özellikle erkek oyunları, yumuşak diz hareketlerinin yanı sıra, keskin ve çevik ayak figürleri ile dinamizm bulurlar. Oyun figürleri açısından, kadın oyunlarında erkek oyunlarındaki keskin hatlı çizgiler ve aşırı hareketlilik görülmez. Fakat her iki tür'ün oynadığı oyunlarda da üstün bir performans gereklidir.

Omuzlardaki salınım diğer türlere nazaran oldukça farklıdır. Omuzlar oldukça sade bir biçimde, yere paralel olarak çevik fakat titreme tabir edilemeyecek şekilde büyük değerlerle hareket ettirilirler.

Horonların ağırlıklı olarak görüldüğü alan, Doğu Karadeniz bölgesi olmaktadır. Trabzon, Ordu, Giresun, Rize, Artvin ve bu illere bağlı en küçük birimlerde dahi horonlar yaygın şekilde oynanırlar. (5)

3.1.4.Bar Türü Oyunlar

Türk Halk Oyunları tür kapsamı içinde, sözlü - sözsüz oyun havaları eşliğinde oynanan oyunlardır.

Toplu diziler halinde oynanan barlarda, kadınların ve erkeklerin oluşturdukları ayrı gruplar, birbirlerinden tamamen farklı iki değişik görüntü verirler. Kadın barlarındaki yumuşak, abartısız narin eda, erkek barlarında yerini ağırbaşlı gergin duruşlara ve çevik ayak çekişlerine bırakır. Bu fiziksel ve ruhsal unsurlar bütünü

(5) A.g.e. s:15

müzikle birleştiğinde bar tavrını oluştururlar.

Barlar genellikle toplu halde oynanan oyunlar olmakla birlikte tek veya ikili oynanan barlara da rastlanmaktadır. Toplu halde oynanan barlarda kesin bir oyuncu sayısı olmamakla birlikte, iyi görüntü verilmesi açısından en az beş veya altı kişi ile oynanması daha uygun olmaktadır.

Barlar dizi oyunları olması itibariyle omuzlardan ya da ellerden kenetlenerek, birlik, beraberlik ruhu içinde oynanırlar.

Bar tür'ü oyunlar Bayburt, Erzincan, Kars, Ağrı ve Artvin'de oynanmakla birlikte yoğunluk açısından Erzurum yöresi merkez kabul edilebilir. (5)

3.1.5. Kaşık - Bengi - Mengi - Güvende Türü Oyunlar

Kaşık Oyunları: Kaşık çalma eylemi ile birlikte oynanan müzik eşlikli oyunlardır.

Kaşık Oyunları daha ziyade başka türler içinde görülen oyunlardır.

Kaşık oyunlarının adından da anlaşılacağı gibi bütün ayırıcı özelliği, oyuncunun elindeki tahta kaşıklarla kendine tartım vurmasıdır. Bu, figürlere de zenginlik katan bir aksesuar özelliği taşır.

Kaşık çalma biçimi yörelerin ve oyunların özelliğine göre farklılaşabilir. Kaşık oyunları genellikle hareketli kıvrak oyunlardır.

Kaşık Oyunlarının ağırlıklı olarak görüldüğü yöreler Eskişehir, Bolu, Safranbolu, Bursa, Balıkesir, Kütahya, Afyon, Uşak, Antalya, Anamur, Silifke, Mut, Konya, Yozgat, Kırşehir, Nevşehir, Sivas, Niğde, Kayseri ve

(5) A.g.e. s:4

Ankara olmaktadır. (5)

Bengi: Türk Halk Oyunları kapsamında müzik eşliğinde oynanan türlerden biridir.

Bengi'de hareketler çok anlamlıdır. Efe, oyun sırasında adeta erlerine kumanda eden bir komutan gibidir. Arada sırada (Dehhaha - Haydaa) gibi naralanması bir çeşit kumanda veriştir. Bu hali ile oyun, askeri bir soyluluk arzeder. Kumanda ile üç kere sol elle sağ omuza, sağ elle sol omuza vurulması Alay zeybeğinde olduğu gibi bıyık bükülmesi, çalımlı şekilde kol kaldırılması, kolun ileriye uzatılması, arada bir parmak şakırdatmak ve birini çağırır gibi yapmak bu oyunda manalı hareketlerdir.

Bengiler, Marmara Bölgesinin güneyinde özellikle de Balıkesir (Edremit) yöresinde ağırlıklı olarak görülmektedirler. Bu tür'ün örneklerinden bazıları Bergama ve Kozak dolaylarında "Alay Havası" adı altında oynanmaktadırlar. (5)

Mengi: Türk Halk Oyunları kapsamında, toplu halde ve müzik eşliğinde oynanan türlerden biridir.

Mengilerde oyunlar genellikle tek figür kurulmuşlardır. Dairede ve karşılıklı olmak üzere iki tür oynanış formu vardır. Her iki form da da eşlerin yüzyüze gelmeleri prensibi vardır. Oyun esnasında coşkunun dışa vurumu olarak türkü söylenip, el çırpılabilir. Oynayan kişilerin birbirleri ile fiziki temasları yoktur yani herhangi bir şekilde tutuşularak oynanmazlar.

Mengiler eğlenmek amacı ile daha ziyade genç olarak nitelendirilebilecek kişiler tarafından icra edilir.

Mengiler, Orta Asya'dan Anadolu'ya göç eden Oğuz Boylarından bir oymak olan Tahtacı ve Abdallar tarafından

(5) A.g.e. s: 17.18

(5) A.g.e. s: 6

oynanmaktadır. Tahtacılar, anayurttan çıktıktan sonra Kuzgun denizi kesiminden Erdebil ve Horasan'a uğradıktan sonra Anadolu'ya geçmiş olup Maraş, İçer, Cebelibereket, Antalya, Toroslar ve Ege Bölgesinden Çanakkale'ye kadar olan ormanlık alanlara yerleşmişlerdir. Tahtacı ve Abdalların yaşadıkları tüm yörelerde Mengilere rastlamak mümkündür.

Güvende: Marmara yöresinde toplu halde oynanan halk oyunlarının genel adıdır. (5)

3.1.6. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar

Karşılamalar; Türk Halk Oyunları kapsamında ilginç yapılanma gösteren oyun türlerinden biridir. Karşılamalar, başlı başına bir tür oluşturdukları gibi başka türler içinde de yer alabilen oyunlardır.

Karşılama kelimesinden de anlaşılacağı üzere, karşılamalar genellikle çiftlerin karşı karşıya oynadığı oyunlardır. Fakat karşılama türü kapsamında olup da değişik formlarda oynanan oyunlar da mevcuttur. Bu durum bir çelişki yaratıyor gibi görünse de karşılama kelimesi oyunların özellikleri gözönüne alınmadan hepsine verilmiş genel bir ad olarak düşünülmelidir.

Karşılamalar figüratif açıdan son derece zengin oyunlardır. Gerek ritmik gerekse de melodik canlılık oyunlara dinamizm katar ve icrayı direkt olarak etkiler. Öncelikle gençlerin oynadıkları oyunlarda canlılık ve çeviklik görülür. Fakat bu dinamizm özellikle kadın oyunlarında hiçbir zaman aşırı abartılı bir hal almaz.

Özellikle omuz ve kalça salınımları çok ince nüanslarla, kibar kelimesi ile nitelendirilebilecek tarzla oluşur. Kadının saygınlığına, oyun kareklerine yakışmayan ve Türk Kültürü ile en ufak bir ilgisi bulunmayan

(5) A.g.e. s:22

zorlama hareketler görülmez.

Erkek oyunlarındaki figürler son derece yumuşak olabildiği gibi keskin hatlı çizgiler de gösterebilir. Bedende ve ayaklarda diklik, gerginlik prensibine dayalı ve de kişisel stillerin hakim olduğu özellikler ortaya koyabilir.

Daha çok Trakya ve Marmara (Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, İzmit, Adapazarı, Çanakkale, Bursa, Bilecik, Bolu bölgemizde rastlanan bir oyun çeşitidir.

Yoğunluk açısından karşılamaların en fazla görüldüğü yerler Trakya ve Marmara Bölgeleridir. Bunlar dışında özellikle Karadeniz Bölgesinde (Ordu, Giresun, Rize) ve Orta Anadolu'da karşılamalara rastlamak mümkündür. (5)

Horalar; müzik eşliğinde, tutuşmalı olarak oynanan halk oyunlarındandır.

Horalar yürük tempolu sıra ve halka oyunlarından olup canlı, hızlı ve hareketli oyunlardır. Dizi biçiminde, disiplinli olarak hareket edilen bir görünüm arzederler.

Oyunlarda kahramanlık, yiğitlik, coşku, neşe gibi duygular hakimdir. Düğün, nişan, asker uğurlaması, bayram ve toplu olarak yapılan tüm şenliklerde oynanırlar.

Horalar ağırlıklı olarak Trakya bölgesinde görülürler. (5)

3.1.7.Azeri Türü Oyunlar

Kars oyunları, bu dolaylardaki oyunlar aynı yörede komşu devlet illerinde yerleşmiş bulunan değişik Türk boyları ile bir beraberlik gösterir. Yabancı devlette olmalarına rağmen yinede öz Türk oyunlarını özellikleriyle saklamayı başarmışlardır. Çeşitli ilişkiler bu

(5) A.g.e. s: 16.17
(5) A.g.e. S: 13.14

canlılığın saklı kalmasını sağlamıştır. Azeri Türkülerinin bu yörelerde bulunmaları aynı oyunları ufak değişikliklerle Kars yöresinde de sürdürmüştür.

Kadın ve erkek tavırları birbirinden çok farklıdır. Erkek figürlerinin keskin dinamik canlı yapısı, kadınlarda son derece estetik hafif süzülüşler, zarif kol, el hareketleri şeklinde görüntü verirler.

Oyunların icrasında kişisel yetenek ve beceri son derece önemlidir. Özellikle ayrık düzende oynanan ana karekterleri korunmakla birlikte kişisel stil özelliklerde görülür. (5)

3.2. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Vücut Bölümleri Üzerinde İncelenmesi

Vücudun genel yapısını inceleyen bir bilim dalı olan Anatomi'de insan vücudu dört temel bölümde ele alınır. Türk Halk Oyunlarında da temel hareketlerin vücut bölümlerine göre incelenmesi uygun olacaktır.

3.2.1. Baş

Dünya halk oyunları arasında seçkin bir yeri ve oldukça zengin bir oyun dağarcığı olan Türk Halk Oyunları bütünü içerisinde; vücudun temel bölümlerinden birini oluşturan başın da oldukça fazla işlevi olduğu görülür. Değişik karakterdeki yöre oyunları içerisinde baş değişik pozisyon ve derecelerde kullanım alanı bulur. Aynı tür içindeki yörelerde benzer baş kullanma şekilleri görülebileceği gibi birbirinden çok farklı tarzlarda kullanımlar görmekte olasılık dahilindedir. Baş kullanımı tür dahilinde genel benzerlikler gösterebileceği gibi, bazen cinsiyet farkına göre de değişik şekiller alabilir. Örneğin; erkeğin kahramanlık, savaşçılık v.b. temalı oyunlarda baş, omuz üzerinde dik kullanımda görülürken kadın zerafetini, mahremiyetini v.b. simgeler tarzda hafif öne eğik şekiller

(5) A.g.e. s:3

aldığı görülür.

Türk Halk Oyunları içerisinde baş kullanımını en genel şekilde tasniflendirilmesi, konunun daha net olarak ortaya konulması açısından yararlı olacaktır.

Boynun dik pozisyonunda başın değişik açı ve yönlerde kullanımı

Bu tarz baş kullanımı genel olarak iki şekilde görülmektedir. Bunlardan ilki başın, kullanıldığı yön ve açıdaki sabit duruşu, diğeri ise değişik yönlerde başın birbirini takip eden hareketlerle kullanımıdır.

- Başbar - Erzurum Erkek Barı (Boynun dik pozisyonda başın sabit olarak düz beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Hasiko - Ağrı Yöresi (Boynun dik pozisyonda başın sabit olarak düz beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Estireyim mi, Adayolu - Bolu Yöresi (Boynun dik pozisyonda başın sabit olarak düz beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Demirci - Gaziantep Yöresi (Boynun dik pozisyonda başın sabit olarak düz beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Sallama - Silifke Yöresi (Boynun dik pozisyonda başın sabit olarak düz beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Arhavi Canlısı - Artvin Yöresi (Boynun dik pozisyonda başın sabit olarak düz beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Sevdali - Üsküp Yöresi (Boynun dik pozisyonda başın vücudun hareket yönünde 45 derecelik açı ile kullanımı)

- İkili - Üsküp Yöresi (Kolkola eşli dönüşlerde

başın 90 derece yakın bir açıda dönüş yönünde kullanımı)

- Galuç - Adıyaman Yöresi (oyunun dua etme bölümünde kızların başının 45 derecelik açı ile yukarıya kullanımı)

Boynun dik, başın değişik açı ve yönlerde hareketli kullanımı

- Ördek - Bolu Yöresi (Başın sağa ve sola 90 derecelik açı ile ritmik ve sert kullanımı)

- Çoban - Üsküp Yöresi (Ezgi giderinin hızlanması doğrultusunda erkeklerin başının sağa sola yumuşak başlayan ve ritmik, sert şekilde devam eden kullanımı)

- Delihoron - Artvin Yöresi (Başın hareket yönünde ve beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

- Kırkhaydut - Kırklareli Yöresi (Başın sağa - sola sert kullanımı)

- Horon Kurma - Trabzon Yöresi (Ayakla koordineli olarak başın 45 derece sağa ve beden doğrultusunda karşıya kullanımı)

Boyun ekseninin değişerek, farklı açı ve yönlerdeki kullanımı.

- Kavak - Erzurum Yöresi (Düz beden doğrultusunda başın karşı istikamette sağa - sola yumuşak kullanımı)

- Galuç - Adıyaman (Başın 45 derecede öne eğimiyle sağa sola salınımı)

- Laççi - Ağrı Yöresi (Boyun ekseninin hafif sapma göstererek başın 45 derecede sağa - sola salınımı)

- Sülümanağa - Kırklareli Yöresi (Boyun ekseninin

hafif sapma göstererek başın 45 derece sağa - sola salınımı)

- Teşi oyunları - Gaziantep, Diyarbakır, Adıyaman Yöresi (kolların yaptığı hareketler doğrultusunda başın o bütün içersinde kullanımı)

3.2.2. Gövde

Oyunlarımızın göstermiş olduğu değişik karakterlerin vücuda uygulanmasında gövde önemli bir unsur oluşturur. Örneğin: Değişik bir tarz gösteren karşılama türü oyunların tüm inceliklerinin yapılabilmesinde gövdenin maharetle kullanımı oyuncunun ustalığını gösterir.

Oyun türlerine göre gövdede bazı bölümlerin ağırlıklı kullanıldığı görülür. Bu yüzden de aynı zamanda gövdeye hareketlilik sağlayan omuzların ve üstgövde - bel - kalçanın ayrı ayrı ele alınması hareketlerin tespitinde daha kolaylık sağlayacaktır.

Omuzlar

Türk Halk Oyunlarının geneline baktığımızda omuzlar oyun karakterine göre gerektiğinde oldukça aktif bir görev üstlenirken (genelde halay karakterinde), gerektiğinde de daha pasif bir görevde (Azeri oyunlarında kızların omuzlarını, aşağıda ve sabit kullanması) görülür.

Omuzların yaptığı hareketler iki temel başlıkta toplanabilir.

Omuzun yukarı - aşağı hareketi

Oyun karakterlerine göre omuzların bu hareketi değişik yükseklikte ve değişik vurgularda kullandığı görülür. Omuz hareketleri vücudun yere inişinde göstermiş olduğu sertlik ve yumuşaklık derecesine eşdeğerde olur.

Genelde halay türü oyunlarda gördüğümüz bir hareket şeklidir.

- Varto oyunları - Muş Yöresi (Omuzların sert kullanımı)

- Hırhır - Van Yöresi (Omuzların değişik yükseklikte ve vurgularda kullanımı)

- Halay - Diyarbakır Yöresi (Dizlerdeki ritme göre omuzların doğal salınımı)

- Kelekvan - Van Yöresi (Vücudun yere iniş kuvvetiyle birlikte omuzların sert kullanımı)

- Delile - Diyarbakır Yöresi (Oyuncunun yorumuna dayalı yapılan, omuzun yumuşak olarak zıt yönlerde kullanımı)

Omuzun öne - geri hareketi

Yaygın bir omuz hareketi olup tüm yörelerimizde görmek mümkündür. Oyunlarımızın karakterine göre omuz hareketlerinin koordineli kullanımı, sertliği ve yaptığı açılar değişiklik göstermektedir.

- Karaköy sekmesi, Adayolu - Bolu Yöresi (omuzların geniş açılarda ve orta sertlikte kullanımı)

- Sıksaray - Trabzon Yöresi (hareketin vurgusunun bir omuzda yoğunlaşması ile sert kullanımı)

- Düz - Erzincan Yöresi (oyunun aşağı alma bölümünde omuzların en kısa aralıklarla kullanılması, titremesi)

- Grani - Adıyaman Yöresi (omuzların eşit aralıklarla orta sertlikte kullanımı)

Üst gövde - Bel-Kalça

Bel, gövdenin yaptığı hareketlerin uygulamasında merkez olup, üst gövdenin veya kalçanın hareketlilik kazanmasında rolü büyüktür.

Gövdenin yaptığı hareketlerin geneline bakıldığında ilk anda ya üstgövdenin ya da kalçanın birinci derecede aktif olduğu görülür. Oysa ki hareketliliği sağlayan bel olduğu gözlemlenebilir. Bununla birlikte nadir olarak görülen, Karadeniz (Erkek) Horon kurma oyununda aksi olarak belin hareketliliği kullanılmadan omuzların haricinde tüm bedenin blok halinde sağa - sola salınımı da mümkündür.

Belin tek başına yaptığı hareket söz konusu değildir. Bel ya üstgövde ile birlikte ya da kalça ile birlikte kullanılır. Oyunlarımızda üstgövde - bel, bel - kalça, üstgövde - bel - kalça bağlantılı hareketlere örnek çoğaltmak mümkündür.

- Kelekvan - Van Yöresi (kalçanın öne - geri kullanımı)
- Kırkhaydut - Kırklareli Yöresi (kalça hareketinin vurgusunun sağ yönde kullanılması)

- Halay - Diyarbakır Yöresi (Oyunun öne çıkış bölümünde üstgövdenin belden öne bükülmesi)

- Kaval - Üsküp Yöresi (üstgövdenin belden hafif geri olarak kullanılması)

- Kavak - Erzurum Yöresi (üstgövdenin belden sağa, sola ve öne bükülerek, yumuşak kullanımı)

- Karşılama - Ordu Yöresi (kalçanın belden sağa veya sola gidiş yönünde itilmesiyle kullanımı)

- Kasap - Silivri Yöresi (belin kullanımı ile birlikte kalçanın sağa ve sola seri kullanımı)

3.2.3. Kollar

Türk Halk Oyunlarında kollar değişik amaçlarla

kullanılırlar. Kimi oyunlarda işlenen temada bir ifade şekli yada yardımcı unsur olmakta (Adıyaman, Galuç oyununda kızların ekin ekme temasının anlatımı), kimi oyunlarda vücuda ayrı bir dinamizm katmakta (Horon türü oyunlarda kol kullanımları ayrı bir hareketlilik ve uyum sağlar), kimi oyunlardada oyuncuları değişik konumlarda ve şekillerde birbirine bağlanma sebebi (Halay tutuşunda olduğu gibi, omuzlardan tutuşma gibi) olarak halk oyunlarında yerini almaktadır.

Anadolu insanı genellikle kadın ve erkek oyunlarını ayrı ayrı icra etmiştir. Kadın oyunlarında kollar kadının yapısı gereği daha yumuşak kullanılmış, erkek oyunlarında ise oyun karakterine göre kol kullanımları farklı şekiller almıştır. Örneğin: Erzurum erkek barlarında kol kullanımları gergin ve serttir; akıcı, sürekli değişen kol pozisyonları genelde bu oyunlarda kullanılmaz. Zeybek türü oyunlarda kollar farklı bir tarzda yumuşak, serbest şekilde kullanılır. Azeri oyunlarında genel vücut gerginliği kollarda da kendini gösterir ve seri, keskin çizgili pozisyonlar ayak hareketleri ile koordineli bir şekilde kullanılır.

Oyunların genelinde kolun bazı bölümlerinin daha fazla kullanım alanı bulduğu görülür. Şöyle ki; kollar omuzlardan, dirsekten ve bilekten hareketlilik kazanırlar. Bu bölgelerde bazı oyunlarda birinci derecede aktif rol oynar. Kol hareketlerinin tasnifinde bu bölgelerin öne çıkarılacağı başlıkların oluşturulması önem taşımaktadır.

Birinci derecede omuz ekleminin aktif olduğu hareketler

Omuz ekleminin hareketliliği ile kazanılan kol pozisyonlarının genelinde, kola hareketlilik sağlayan dirsek ve el bileği bölgelerinin bazı oyunlarda kısmen dahil olduğu, bazı oyunlarda ise kolun gergin pozisyonuna iştirak ettiği görülür.

- Delihoron - Artvin Yöresi (oyuncuların ellerden tutuşup, kolların aşağıda sabit kullanımı)

- Coşkun Çoruh - Artvin Yöresi (oyuncuların ellerden tutuşup, kolların oldukça gergin aşağıda öne - geri ritmik kullanımı)

- Başbar - Erzurum Yöresi (oyuncuların ellerden tutuşup, kolların önde yukarıda gergin kullanımı)

- Horon kurma - Trabzon Yöresi (oyuncuların ellerden tutuşup, kolların önde yukarıda, serbest kullanımı)

- Şerani - Van Yöresi (oyuncuların ellerden tutuşup, kolların önde göğüs hizasında gergin kullanımı)

- Hatçem Çıkmış Gül Dalına - Afyon Dinar Yöresi (kolların değişik açılarda serbest, doğal salınımı ile kullanımı)

- Ördek - Bolu Yöresi (Dirsekler dar açıda bükülü pozisyonda, gövdeye paralel ritmik kullanımı)

Birinci derecede dirsek bölgesinin aktif olduğu hareketler

Türk Halk Oyunları geneline bakıldığında, dirsek bölgesinin hareketlilik kazanması ile kolun daha dinamik bir görünüm aldığı görülür. Dirseğin çok farklı açıda ve yönlerde kullanılması pek çok pozisyonu beraberinde getirir. Özellikle ön kolun (dirsek ile bilek arasında kalan bölüm) bazı oyunlarda aktif rol oynadığı göze çarpar.

- Bursa'nın Ufak Tefek Taşları - Bursa Yöresi (yanda, önkol dirsekten yukarı bükülü, birbirine paralel olarak sağa - sola ritmik kullanımı)

- Ziller - Bolu Yöresi (kollar önde, dirsekler yere avuçların yüz hizasına gelecek şekilde zıt yönde kullanımı)

- Yoğurt oyunu - Silifke Yöresi (yanda, önkol dirsekten yukarı bükülü, birbirine paralel olarak sağa-sola ritmik kullanımı)

- Şeyhşamil - Azeri Yöresi (oyun genelinde önkolun değişik yönde, pozisyonda ve açıda dirsekten açılıp - kapanması ile sert kullanımı)

Birinci derecede bilek bölgesinin aktif olduğu hareketler

Genellikle karşılama, kaşıklı karşılama ve azeri oyunlarında kadınların kol hareketlerinde el bileğinin kullanımı ön plana çıkar. Karşılamalarda özellikle sağ el bileği, kaşıklı karşılamalarda bilekler ile birlikte el parmakları ve ön kolun yoğunlukla çalışması oyuncuda zorlanmaya neden olabilir. Ayrıca azeri oyunlarında kadınların kol kullanımında özellikle el bileğinin yumuşak kullanımı oyunun bütününe estetik, zerafet ve hareketlilik katmaktadır.

- Fındıkçı - Silivri Yöresi (sağ el bileğinin minik dairesel hareketle kullanımı)

Değirmenin Bendine (dirsekler yeri gösterecek pozisyonda vücudun yanında, el bileğinin öne - geri kullanımı)

- Eltiler - Üsküp Yöresi (kollar önde yukarıda, ellerin bilekten içten dışa, dıştan içe çevrilmesi)

- Karakteristik Azeri Yürüyüşünde kollar başın yanından yukarıda, ellerin içten dışa çevrilmesi

Değişik yönde ve şekilde kolların diğer oyuncuyla tutuşma pozisyonları

Oyun türleri içinde genellikle halaylarda, horonlarda ve barlarda en genel kullanımlarla tutuşma pozisyonları görmek mümkündür. Bazı oyunlarda kullanılan kol pozisyonları fazla şekil değişikliğini gerektirmez ve kollar

daha pasif görevdedirler (halay tutuşunda olduğu gibi). Bazı oyunlarda ise süreklilik arzeden değişik kol kullanımları kollara daha aktif rol yükler (horon türü oyunlarda olduğu gibi). Ayrıca bu hareketli kullanımlar, birlikteliğin sağlanması açısından ayrı bir çalışma gerektirir.

- Halay - Diyarbakır Yöresi (oyuncuların yan yana sıkı duruşunda, kolların ellerden kenetlenmesi ile aşağıda kullanımı)

- Dello - Erzurum Yöresi (oyuncular yanyana duruşunda, kolların, birbirlerine arkadan belden tutulması ile kullanımı)

- İstanbul Kasabı - Silivri Yöresi (Kolların gergin pozisyonda, oyuncuların omuzlardan tutuşması ile kullanımı)

- Düz horon - Trabzon Yöresi (kolların önde yukarıda, serbest olarak ellerden tutuşması ile kullanımı).

- Ağarlama - Tokat Yöresi (eller serçe parmaktan tutulup, önde omuz hizasında kullanımı)

3.2.4. Bacaklar

Türk Halk Oyunlarının tür zenginliği oyunların bünyesinde farklı tavır ve hareketlerin oluşmasına neden olmuş ve çok fazla kullanım alanı olan bacaklar da bu zenginlikten büyük pay almıştır. Dolayısiyle bacakların birbirinden farklı tekniklerde kullanımı ortaya çıkmıştır. Örneğin: Azeri oyunlarında vücudun gergin, dinamik yapısı bacaklara yansımış ve hareketlerin uygulanmasında bu yapı kendini muhafaza etmiştir. Halaylar ise bacak kontrolü gerektirmeyen, doğal kullanımiyle oynanan oyunlardır.

Bu farklı yapıların ortaya çıkması ile birlikte bacağın bazı bölümlerinin hareketi ağırlık kazanmıştır. Bir oyun figüründe kalça ekleminden itibaren bacağın bütün kullanımını, başka bir örnekte ise diz ya da ayak

bileğinin daha aktif olduğu görülür. Bu nedenle bacağı incelerken ağırlıklı kullanılan bu bölümlerin öne çıkarılması doğru olacaktır.

Birinci derecede kalça ekleminin aktif olduğu hareketler

Genellikle bar türlerinin (Erzurum) oyun karakterinde sıkça tekrarlanan bu hareketlerde bacak kalça eklemi ile hareketlilik bulur. Hareketin yapılışında diğer bacak bölümleri yoğun olarak aktif değildir. Bacağın bütününün kullanılmasında genelde diz gergin pozisyonda, ayak bileği ise serbest yada gergin olarak kullanılır.

- Dello - Erzurum Yöresi (Bacak başlangıcından ayak ucuna kadar gergin pozisyonda, bacağın önde yukarı - aşağı hareketi)

- Sıksara - Trabzon Yöresi (ayak bileği serbest tutularak, bacak önde düz pozisyonda, ayak tabanının yere vurulması)

- Çoban - Üsküp Yöresi (bacağın, önde gergin olarak yukarı - aşağı hareketi ile kullanılması)

Birinci derecede diz bölgesinin aktif olduğu hareketler:

Bacağın kullanımında hareket bütünlüğünü sağlayan önemli unsurlardan biridir. Halk oyunlarının genelinde bu bölgenin hareketliliğini ön plana çıkartan oyun örnekleri bulmak zor değildir. Oyunların uygulanmasında, vücudun geneline baktığımız zaman birinci derecede hareket yoğunluğunun diz bölgesinde olduğu ve bacağa hareketlilik sağlayan diğer bölümlerin de olaya kısmen iştirak ettiği görülür.

- Dizin öne - geri - yanlara hareketi

Genellikle halay ve horon türü oyunlarda yaygın olarak kullanılan diz hareketidir.

- Halay, Çaçan, Esmer - Diyarbakır Yöresi (Oyunların birinci bölümünde dizin öne - geri yumuşak, ritmik kullanımı. Dizin hareketinde vurgular öndedir.)

- Kaval - Üsküp Yöresi (aktif bacağın değişik pozisyonlarda kullanımı sırasında destek dizinin yumuşak yaylanması)

- Düz horon - Trabzon Yöresi (diz esnekliğinin geriye kullanılması ile öne - geri yumuşak, ritmik kullanımı. Dizin hareketinde vurgular geridedir)

- Halay - Bitlis Yöresi (Vücudun yere inişi ile birlikte dizlerin titreme şeklinde içe - dışa kullanımı)

- Dello - Erzurum Yöresi (Dizlerin öne - geri hareketinin devamında, sağdan ve soldan dizlerin dairesel kullanımı)

Dizin aktif olan bacakta değişik yükseklikte açıda ve yönde hareketi

Genellikle adımlarda, basmalarda, koşmalarda, sekmelerde aktif bacağın yaptığı hareketlerde ortaya çıkan diz pozisyonlarıdır. Bu pozisyonlar değişik türdeki oyunlarda, farklı kullanımlarla ortaya çıkar. Dizin sert bükülüp açılması veya aksi olarak yumuşak ve serbest kullanılması oyun zenginliğinin bir uzantısı olarak görülür.

- Atabarı - Artvin Yöresi (Dizin 90 derecelik açı yaparak önde, yukarı sert bükülmesi)

- Atlama - Trabzon Yöresi (ayak arkada tutularak dizin diğer destek bacağı hizasında kullanımı)

- Oğuzlu - Gaziantep Yöresi (dizin aşağıdan yukarıya dairesel hareketi ile kullanımı)

- Fındıkçı - Silivri (dizin yumuşak olarak önde,

yukarı doğru bükülmesi ve serbest olarak aşağı bırakılması)

- Sallama - Akçaabat Yöresi (dizlerin 45 derecelik açılar ile sağa ve sola yumuşak yukarı bükülüp, dizden aşağısının serbest olarak atılması)

- Azeri Oyunlarında dizin önde yukarıda 90 derece veya destek bacağının hizasında 90 derece açıda sert çekişlerle kullanımı)

Diz bölgesinin kullanımı ile yapılan çökme ve kalkmalar

Değişik tekniklerde ve pozisyonlarda uygulama alanı bulan çökmeler kullanıldığı pek çok oyuna değişik bir çizgi ve hareketlilik kazandırmış, zenginlik katmıştır.

Oyunların içinde birbirinden farklı çöküşler, kalkışlar görülür. Bir çökme şeklinde vücut ağırlığı iki bacağa dağılmış olarak çökülür ve aynı şekilde kalkılır. Bu çökme ve kalkmalar oyunlarda farklı zaman dilimleri içinde, farklı sertlik ve yumuşaklıkta yapılırlar. Çökmelerin devamında yapılan kalkışlarda aktif bacağın değişik kullanımlarıyla da zenginleşebilir. Bir başka çökme tekniğinde ise, vücut ağırlığı bir bacak üzerinde toplanarak çökülür ve kalkılır. Burada destek bacağına aktif olan bacak yardımcıdır.

- Sallama - Trabzon Yöresi (kısa zaman dilimi içinde dizlerin 45 derece sağa ve sola açılması ile sert çöküp kalkması)

- Keklik - Silifke Yöresi (seri yapılan çöküp kalkmalarda çöküp, kalkışlarda aktif bacağın öne uzatılması)

- Tersine - Erzurum Yöresi (kızların yumuşak olarak çökmesi ve kalkması)

- Çaydaçıra - Elazığ yöresi (dizler bitişik, sağa ve sola yaylanarak kademeli olarak çöküp - kalkılması)

- Hantuman, Feraye - İzmir Yöresi(Destek bacağının çökmesi esnasında diğer dizin yere konması)

- Başbar - Erzurum Yöresi (Aktif olan ayağın çökme hareketinin sonunda bir an yere basması ve kalkma hareketinde vücut ağırlığının destek bacağına toplanması)

- Serenler - Aydın Yöresi (destek dizinin yumuşak çökmesi ile aktif olan bacağın yardımcı olarak kullanılması)

- Orta Batum - Artvin Yöresi (destek dizinin sert çökmesi ile aktif olan bacağın yana gergin olarak uzatılması)

Birinci derecede ayak bileğinin aktif olduğu hareketler :

Figürlerin hareket halinde ayak bileği vücutta en önemli bölümdür. Birçok oyunda vücut ağırlığı iki ayak üzerinde tutularak, topuklar farklı yükseklikte esneme hareketi yapar. Bu harekette ayak alt yüzeyinin alanı, topuğun yerden yüksekliği oranında değişiklik gösterir.

Bazı oyunlarda ayak bileği aktif olan ayakta daha hareketlilik kazanır. Birinci derecede kalça eklemi veya diz ekleminin aktif olduğu hareketlerde ayak bileği değişik şekillerde kullanım alanı bulur.

- Halay - Diyarbakır Yöresi (Aktif olan ayağın her yere vuruluşu ile ayağın sağa - sola döndürülmesi)

- Karakteristik Azeri Yürüyüşü (topuğun parmaklar yere basacak şekilde yerden yükseltilerek, bileğin gergin pozisyonunda yapılan ritmik yürüyüş)

- Marmara - Gaziantep (Barak) Yöresi (ayak bileği

serbest bırakılarak ayağın silkelenmesi)

- Karaköy sekmesi - Bolu Yöresi (topukların yere değmeden yaptığı esneme hareketi)

- Sıksara - Trabzon Yöresi (sağ ayak bileğinin kullanımı ile ayağın ön kısmının yere sürterek serbest sağa atılması)

- Atabarı - Artvin Yöresi (aktif bacağın bükülü pozisyonunda ayak bileğinin gergin kullanılması)

- Fındıkçı - Silivri Yöresi (Aktif bacağın önde bükülü pozisyonunda ayak bileğinin serbest kullanılması)

Ayak:

Ayaklar, insan vücudunun yere dik pozisyonda ve dengede durabilmesini sağlayan en önemli bölümdür. Halk Oyunları içerisinde oyunların uygulanması aşamasında ayaklar yine önemli bir bölüm oluşturur. Ancak ayağı bilek ile birlikte düşünmek lâzımdır, çünkü ayağın tek başına yapabileceği bir hareketlilik söz konusu değildir.

Türk Halk Oyunlarının temelini oluşturan basmaları, adımları, koşmaları, sekmeleri, zıplamaları bu bölümde ele almak daha uygun olacaktır.

Basma :

Sözlük anlamı olarak "Vücudun yada bacağın ağırlığını verecek şekilde ayak tabanını yere yada birşeyin üstüne koymak" (3) şeklinde ifade edilmektedir. Basma hareketi aktif olan ayağın hamlesiyle birlikte "adım" olayının ilk safhasını oluşturduğu gibi adımlamaya gidilmeden sadece basma eylemi olarak da kalabilir. Türk Halk Oyunları kapsamı içinde çeşitli basma şekilleri görmek mümkündür. Basma eylemi düşünüldüğünde ilk akla gelen ayak tabanının bütününün yere teması olmaktadır, fakat basma tabanının (topuk, pençe, burun) muhtelif yerlerinde meydana gelebilir. Ayak alt yüzeyinin değişik bölümlerinde meydana gelebilen basma eyleminin şiddetinin artması, basma eylemini zeminle bağlantılı olarak vurma, tepme şekline dönüştürebilir. Hareketin bu şekle dönüşmesi ile hareket çok değişik bir şekil alacak, belkide anlık bir hareketi ifade eder şekilde kullanılacaktır.

Hareketin eyleme dönüşme süreci içinde yürümeyi gerçekleştiren hareket silsilesinin başlangıcı basma ve adım olarak belirlenmişti. Buradaki temel nokta ayaklardaki transferdi. Bu durumda yürüme eyleminin temel prensibi ayaklardaki transfer olarak kabul edilebilir. Fakat bu prensip basma ile yürüme arasındaki ayrımı ifade etmeyecektir. Çünkü öyle hareketler vardır ki, arkasından yürüme eylemi gelse dahi öncelikle gösterilmek istenen basma hareketi olabilir. Burada basma eylemi yürümeğe dönüşür fakat bu yürüme normal yürüme ritmi dışında bir gidere sahiptir.

- Esmer - Diyarbakır Yöresi (ayak tabanının aynı anda yere kasarak basılması)

- Haydi Güzelim - İzmir Yöresi (kız oyunlarında her hamlede vücudun yukarı çekilip aşağı bırakılması ile ayak ucundan tabana yumuşak basılması)

- Düz Horon - Trabzon Yöresi (ayak tabanının aynı

(3) A.g.e. s: 94

anda yere basılması)

- Estireyim mi - Bolu Yöresi (dizlerin bükülüp doğrulma hareketi ile tabanın bütününün basılması)

- Dello - Erzurum Yöresi (aktif olan bacakta, ayak tabanının yere kuvvetle vurulması)

- Zeyno - Ağrı Yöresi (aktif olan bacakta, ayak tabanının yere kuvvetle vurulması)

- İstanbul Kasabı - Silivri Yöresi (ayak ucunun destek bacağının arkasında çaprazda bir anlık vurulması)

- Horon kurma - Trabzon Yöresi (kız oyunlarında aktif olan bacakta, ayak pencesinin yere yumuşak vurulması)

Adım:

Sözlük anlamı olarak "Yürümek için yapılan ayak atışlarının her biri; bir adımla alınan yol; ayakta temel duruştan, bir ayağın türlü yönlerde (iki ayak boyu kadar) yer değiştirmesi" (3) şeklinde tanımlanmaktadır.

Tanımdan da görüldüğü gibi en genel anlamı ile ayakta meydana gelen hareketi ifade etmektedir. Halk oyunları bütünü içersinde bakıldığında, adım kavramının genel anlamdan farklı olarak çok daha çeşitli işlevleri bünyesinde barındırdığı görülür. Ayakta meydana gelen hareketin başlangıcı olarak kabul edeceğimiz bu kavram, buna aracı olan ayağın muhtelif yerlerinde farklı açılarda, kuvvetlerde, derecelerde, yönlerde meydana gelebilir.

- Delilo - Diyarbakır Yöresi (ayak burnu gidiş yönüne yaptığı açı ile topuktan tabana doğru kuvvetli, adımlayarak yürüme)

- Atabarı - Artvin Yöresi (ayak burnu gidiş yönüne

(3) A.g.e. s: 11

yaptığı açı ile ayak tabanının yeri aynı anda hissetmesi ile, adımlayarak yürüme)

- Marmara - Gaziantep Yöresi (ayak burnu gidiş yönüne yaptığı açı ile ayak tabanının yeri aynı anda hissetmesi ile, adımlayarak yürüme)

- Galuç - Adıyaman Yöresi (Beden doğrultusunda ilerleyerek dizin bükülmesiyle birlikte ayak tabanının yeri aynı anda hissetmesi ile, adımlayarak yürüme)

- Tersbico - Tokat Yöresi (ayak burnu gidis yönüne yaptığı açı ile ayak tabanının topuktan esnemesi ile, adımlayarak yürüme)

- Karekteristik Azeri Yürüyüşü (Vücud gergin pozisyonda ayak pençesi üzerinde, adımlayarak yürüme)

Sekme:

Hemen hemen bütün oyun türlerinde görülen sekme hareketi genel tanımla "Tek ayak üzerinde yada iki ayak bir arada sıçramak yada sıçrayarak ilerlemek" (3) şeklinde ifade edilir.

Türk halk oyunları çerçevesinde değerlendirirsek sekmeler tek ayak üzerinde yapılıyorsa, destek bacağında vücut ağırlığının yukarı çekilmesi ile ayak tabanının bir an yerden kesilmesi şeklinde yapılır. Vücut ağırlığının diğer bacağa transferi söz konusu değildir. Hareket anında aktif olan bacak değişik yönde ve şekilde kullanılır. Bazen de oyunlarda aynı hareketin yine aynı teknikle iki ayak üzerinde yapıldığı görülmektedir.

Tek ayak üzerinde yapılan sekmeler, oyunlarda iki farklı teknikle uygulama alanı bulur, şöyle ki;

(3) A.g.e. s:696

"Birinci sekme tekniği, uzun zamanda yapılan ve bütün vücut ağırlığının yukarı çekilmesi ile yapılan sekmelerdir. Bu teknikle yapıldığında, sekme ile işleyen ayağın atılması aynı zamana oturuyor. Bu sekmelerin ardından başka bir hareket bağlanıyor.

İkinci sekme tekniği, daha kısa zamanda ve vücut ağırlığını yukarı çekmeden, ayağı dizden katlayıp basarak yapılan sekmelerdir. Kısa zamanda yapılmasından dolayı sekme yapılıyor, arkasından ayak atılıyor. Sekme ve arkasından ayak atmak için ayrı iki zaman yaratılabiliyor." (6)

Bu birbirinden farklı iki sekme tekniği bazı oyunlarda iki ayakda da görülür.

- Cücük - Üsküp Yöresi (Uzun zamanda ve ilerleyerek yapılan sekmeler)

- Uzundere - Erzurum Yöresi (Uzun zamanda, tek ve çift ayak üzerinde yapılan sekmeler)

- Henne - Ağrı Yöresi (oyun içinde farklı zamanlarda iki ayaktada görülen sekmeler)

- Horon kurma - Akçaabat Yöresi (kısa zamanda, iki ayak üzerinde yapılan sekmeler.

- Sallama - Trabzon Yöresi (kısa zamanda tek ayak üzerinde yapılan sekmeler)

- Sekme - Erzurum Yöresi (ayağın yerle teması kesilmeden iki ayak üzerinde yapılan sekmeler)

Atlama:

Koşmayı eyleme dönüştüren hareketlerin her birine atlama denilebileceği gibi, genel tanımda " Bir engeli

(6) Ahmet Demirbağ ile 22.11.1993 tarihinde yapılan görüşme.

fırlayarak aşmak" (3) şeklinde ifade bulmaktadır. Türk Halk Oyunları yönünden incelendiğinde her adımla vücut ağırlığının yukarı çekilerek, tek veya çift ayağın yerden kesilmesi şeklinde uygulama alanı bulur ve dinamik yapıya sahip hareketlerdir.

Oyunların genelinde çok fazla örneği olmasada çok tipik özellik gösteren zıplama ve sıçrama hareketleri, bazı durumlarda gerçek anlamını ifade eder tarzda kullanılabileceği gibi, çoğunlukla halk dilinde bir hareket ifade edilirken değişik kavramlar aynı manada kullanılmaktadır.

Sözlük anlamı olarak;

Zıplama " Bir yere çarpıp yukarı fırlamak." (3)

Sıçrama "Ayaklarıyla birdenbire yeri teperek hızla yukarıya ya da ileriye atılmak; yerinden kaparak hızla ileriye atılmak" (3) şeklinde tanımlanmaktadırlar. Türk Dil Kurumu'na ait sözlük ifadelerinde, tam olarak hareketleri birbirinden farklı kılacak ayrımlar ortaya konmamıştır.

- Kavak - Erzurum Yöresi (oyunun hızlı bölümünde, hareket yönünde vücut ağırlığının her atlayışla diğer ayağa taşınması)

- Uzundere - Erzurum Yöresi (vücut ağırlığının çift ayak üzerinde taşınarak sağ yönde ilerlenmesi)

- Cücük - Üsküp Yöresi (oyunun öne çıkış bölümünde vücut ağırlığının destek ayağından diğer ayağa alınması)

- Barençe - Üsküp Yöresi (vücudun hızla yere çökme eylemiyle yeri teperek hızla yukarıya atılması)

(3) A.g.e. s: 67, 889, 705

Koşma:

Genellikle bütün yörelerimizde ve farklı bağlantılarla kullanılan koşma hareketi sözlük anlamı olarak "Her adımla atlayarak hızlı yürümek" (6) şeklinde açıklanmaktadır. Koşma hareketinde her atlama eyleminde vücut ağırlığı yukarı çekilerek ayaklar yerden kesilir ve yere inişde vücut ağırlığı diğer bacağa transfer yapmış olur. Koşmalar, bazı oyunlarda ikinci, üçüncü bölümde (Atabarı oyununda koşma hareketi, ikinci bölümde görülür), bazı oyunlarda da ilk bölümde (Fındıkçı oyununda ilk bölümde sekmenin arkasından bağlantılı olarak) görülürler. Koşma hareketinin uygulanmasında oyun türlerine göre aktif olan ayak birbirinden farklı karakterlerde kullanılır. Örneğin: Azeri oyunlarında aktif olan ayak gergin, kontrollü kullanılırken, halaylarda ayağın doğal hali ile yerden kalkması ön plandadır.

- Fındıkçı - Silivri Yöresi (aktif ayağın serbest tutulması ile vücut doğrultusunda ilerleyerek yol alması)

- Çepikli - Gaziantep Yöresi (aktif olan ayak arkada, diz 90 derecelik açı ile destek bacağının hizasında, vücut doğrultusunda ilerleyerek yol alması)

- Atabarı - Artvin Yöresi (oyunun hızlı bölümünde, aktif ayağın destek bacağın doğrultusunda yukarı serbest toplanarak hareket yönünde ilerlenmesi)

- Git Kaleden Kar Getir - Gaziantep Yöresi (oyunun hızlı bölümünde, aktif ayağın destek bacağı doğrultusunda yukarı serbest toplanarak hareket yönünde ilerlenmesi)

Vücut bölümleri üzerinde incelenen ve tespit edilen hareketlere verilen oyun örneklerinde, anlatılmak istenen pozisyon veya pozisyonlar, oyunun bütünü içinde hareket serilerinin herhangi bir yerinde kullanılmıştır. oyunların gösterdiği karakter ve figür zenginliği düşünüldüğünde

verilen örnekleri çoğaltmak mümkündür. Ancak burada amaç, tespit edilen hareketlerin verilen örneklerle daha anlaşılır olmasını sağlamaktır.

(6) A.g.e. s:509

BÖLÜM 4

BALE EGZERSİZLERİNDE KULLANILAN TEMEL HAREKETLER

"Düzenli, ritmik ve belirli bir amaç için yapılan beden hareketlerini içeren dansın çok daha gelişmiş ve daha anlamlı bir dalı olan BALE, hareketin şiirleştiği bir dans türüdür. Şiir çok duygulu bir hareket şeklini aldığı an, bale başlamış olur. Kendini duygularının emrine bırakarak konsantre olan bir danscının yaptığı bale, hareket şeklinde tezahür eden en içli bir şiirdir." (7)

Bale insanın beynini ve bedenini disipline sokarak, enerji birikimini istemli olarak harcamayı ve hareketlere estetik, yumuşaklık kazandırmayı sağlar. Buna bağlı olarakda dansçının sistemli, disiplinli ve devamlılığı olan egzersizler (alıştırmalar) yapması gerekmektedir.

"Bale Egzersizlerinde temel kol-ayak pozisyonları ve temel hareketler vardır. Egzersizler barda yapılarak temel hareketler ile başlar ve bu bölümde vücut tam ısınmış olur. Daha sonra dengenin geliştirilmesi için orta hareketlerine geçilir. Orta çalışmasına pordebralar ve adajlarla (ağır tempolu) başlanır. Pordebra çalışmaları kol hareketlerine yumuşaklık getirir ve aynı zamanda sırt, omuz ve kol kaslarını çalıştırır. Orta hareketleri giderek yükselen bir tempo ile yapılır ve zıplama hareketleriyle devam eder. Grand prüvette' dediğimiz çeşitli dönüş hareketleriyle çalışma son bulur. Daha sonra verilecek olan sınıflandırmalı hareket gruplarının çoğu bar egzersizlerinde kullanılırken bazıları genellikle orta hareketlerinde ön plana geçer." (8)

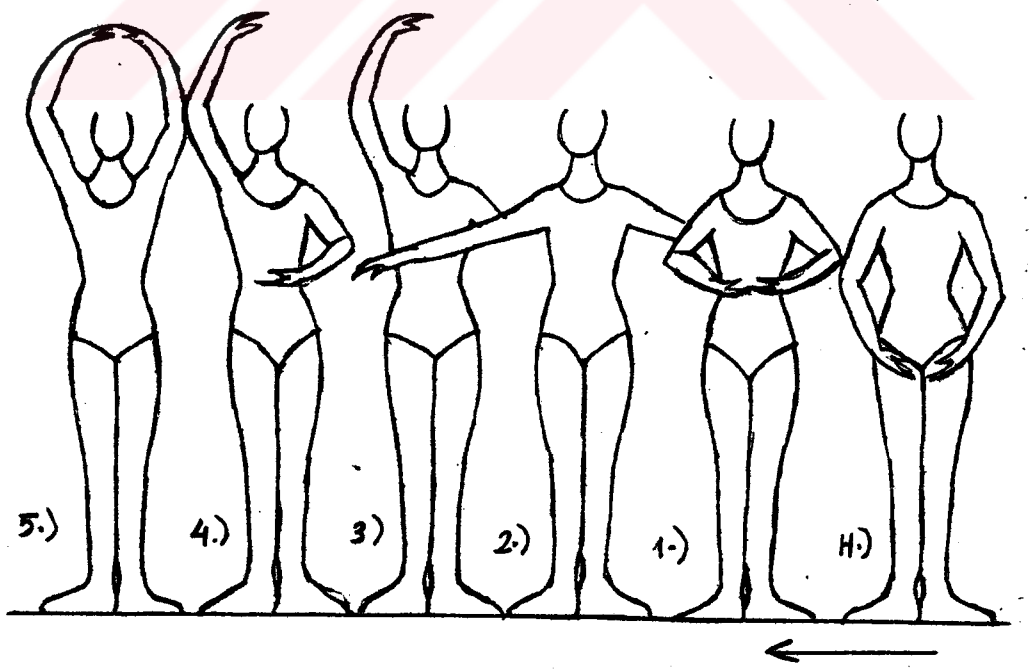
(7) YAR incilâ - ŞAİROĞLU Hâmit:"Asırlar Boyu Dans ve Bale" S.11

(8) Zeynep Tuzcular Vural ile 22.11.1993 tarihinde yapılan görüşme.

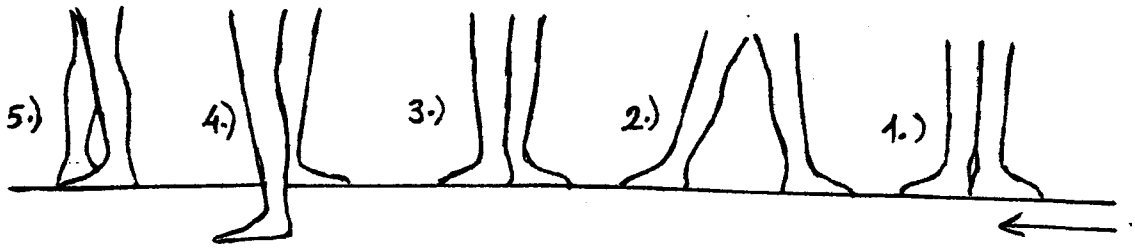
Dansçının tüm bu hareketlere başlamadan önce düzgün bir duruşa sahip olması lazımdır ve hareketler zincirinde de bu duruşu muhafaza edebilmelidir.

Kusursuz duruşta omurga kontrol merkezidir. Tüm hareketler bu merkezden doğar. Vücudun diğer tarafları sırt ile koordinasyon halinde hareket eder. Vücut gergin, omurga erexion (dik pozisyon) halindedir. Omuzlar aşağıda, göğüs kafesi inik, Abdominal kaslar (karın kasları) gergin ve içeri çekilmiş, kalça turn out (dışa dönük) sağlayacak şekilde içeri alınmış, gluteal kasları sıkılmış, kuyruk sokumu tam ortada, uyluk-bacak ve ayak, kalçanın bileğe kadar (kalça ekleminin izin verdiği ölçüde) dışa dönük şekilde durmaktadır. Kalça, diz, bilek aynı eksen üzerindedir. Ayak parmaklarına ağırlık eşit olarak dağılmıştır. Omuzlar tam kalçanın üzerine gelir.

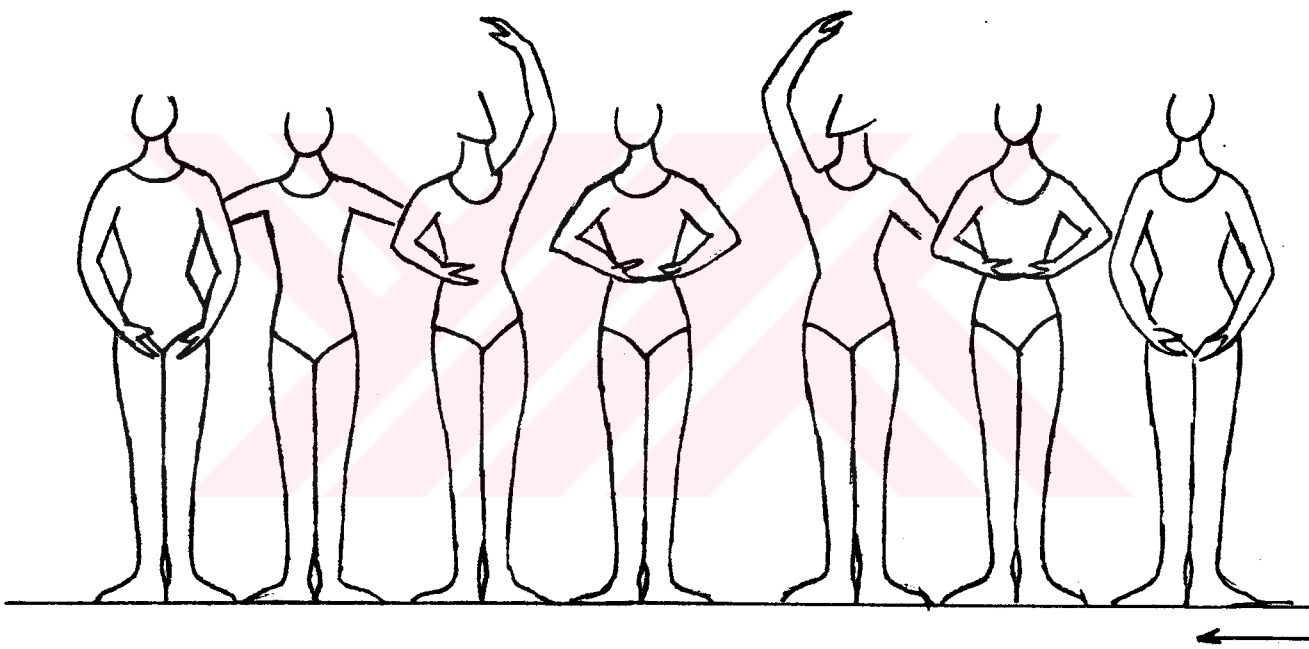
Temel Kol Pozisyonları:



Temel Ayak Pozisyonları:



Pordebra Çalışması:



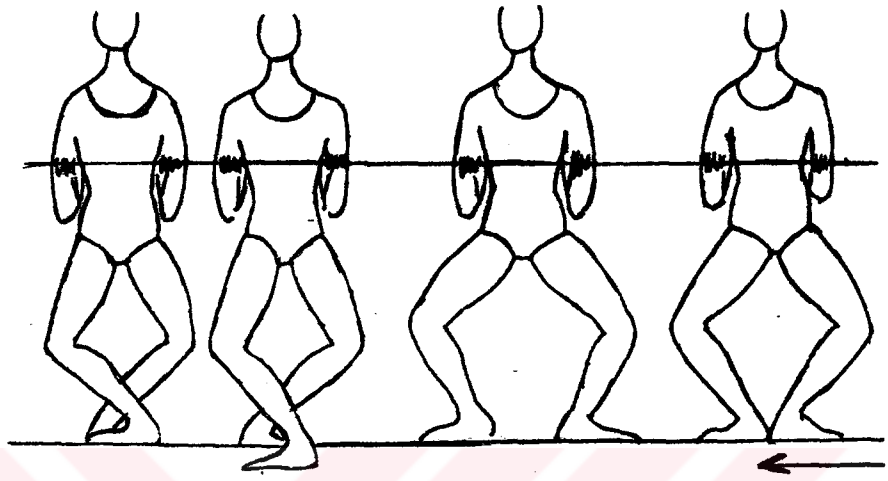
Bale egzersizlerinde kullanılan temel hareketleri yedi bölümde inceleyebiliriz:

" 4.1. Plier - Bükmek
4.2. Tendir - Germek
4.3. Relever - Yükselmek
4.4. Sauter - Sıçramak
4.5. Glisser - Kaymak
4.6. Elancer - Atılmak
4.7. Tourner - Dönmek" (8)

(8) Zeynep Tuzcular VURAL ile 22.11.1993 tarihinde yapılan görüşme.

4.1.Plier - Bükmek

4.1.1.Plie's

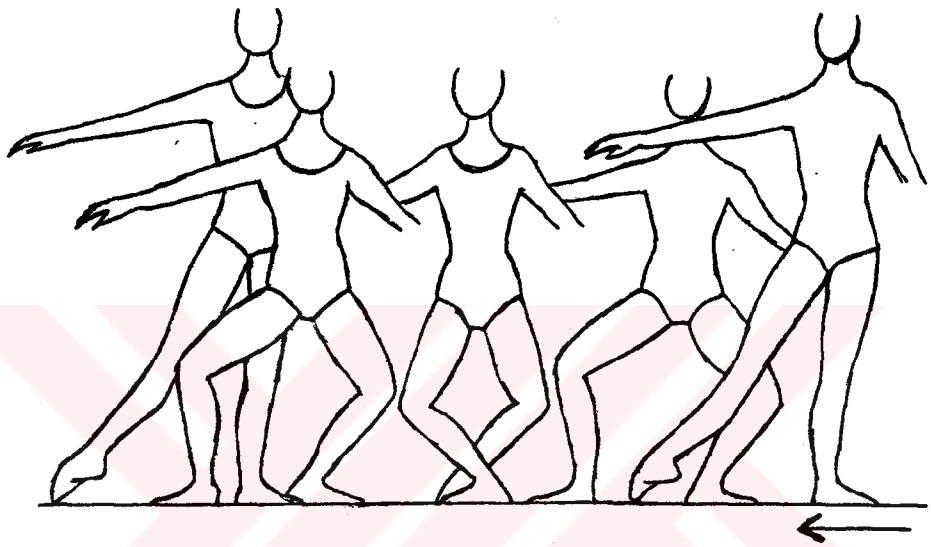


Barda yapılan ilk ısınma hareketidir. Plie' pozisyon içinde kalça, diz ve bilek eklemlerinin aynı anda yanlara serbest esnemesidir. Achilles tendonları (bilek arkası) serbest bırakılmalı, böylece ayağın üzerindeki adeleler gevşetilmelidir. Topukların yerden yükselme ihtiyacını hissettiği nokta demie' plie' nin sonu grand plie' nin başlangıç noktasıdır. Bu pozisyondan itibaren yavaşça topuklar yerden yükselir, kalça, diz ve bilek eklemleri esnemeğe devam eder. Kalça ekleminin esnemesinin son bulduğu yer yani grand plie'nin bittiği yerden aynen inildiği gibi geri dönülür. Plie' devamlı bir harekettir, belirli bir tempoyla inilir ve çıkılır, asla durulmaz. Çökme pozisyonunda kalma üst adelelerin şişmesine neden olacağı için mahsurludur. İnerken nefes boşaltılır, kalkarken nefes alınır. Kalça, diz ve ayak bileği aynı düzlem üzerinde olmalıdır. 2. pozisyonda topuklar yerden kalkmazlar. Plie'den kalkılırken uyluğun iç adeleleri dışa doğru itilir, böylece Gluteal kaslar sıkılır. Uyluğun ön kasları yukarı doğru çekilerek dizin tam düzelmesi ve bacağın bütünde gerilmesi sağlanır (bel kaslarını kasmak, belin çukurluğunu arttırmamak gerekir.)

Plie' nin amacı kalça açıklığını arttırmak, iç adelelerin gerilmesini ve uzamasını sağlamaktır. Bütün zıplama hareketlerinin başlangıç ve sonunda plie' yapılır.

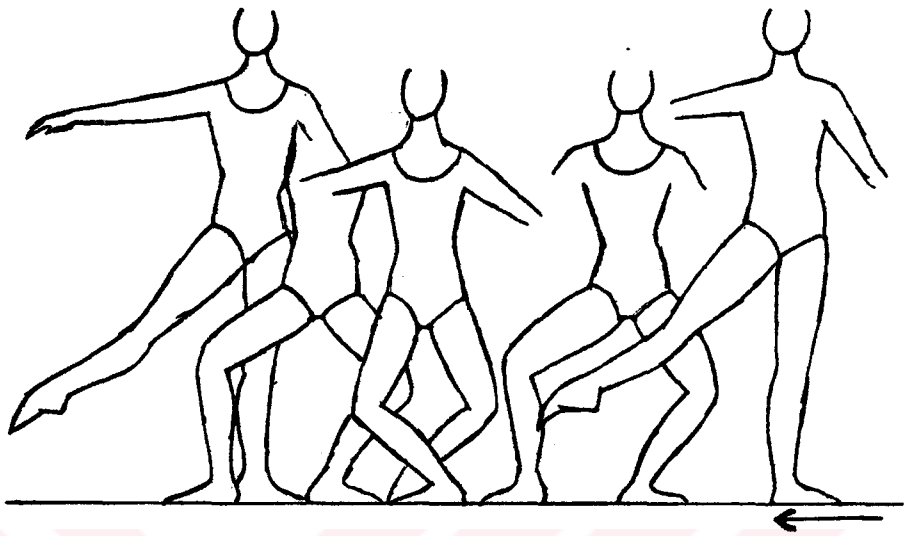
4.2. Tendir: Gerdirme hareketleri

4.2.1. Battements Tendus:



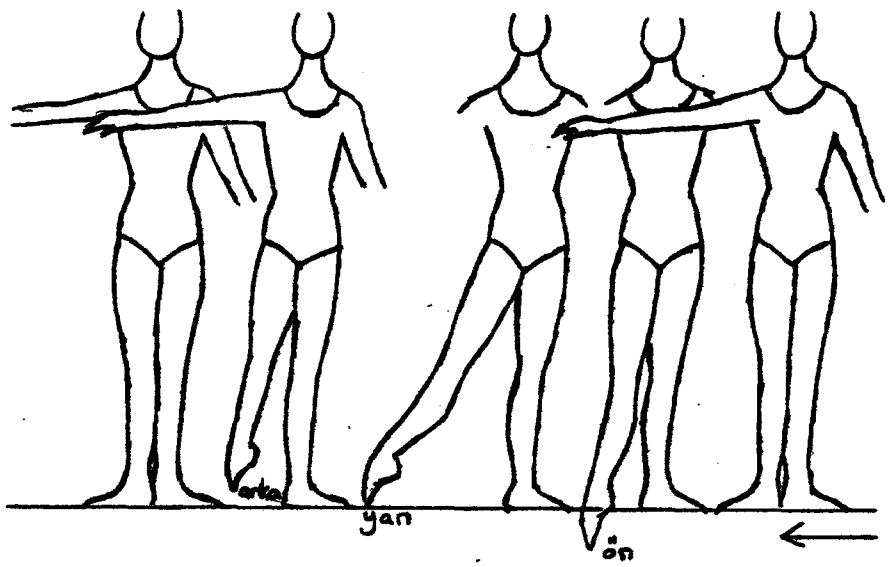
Bütün bacağın kalça ekleminden parmağa kadar yaptığı gerilme hareketidir ve hemen hemen bütün bacak adeleleri bu hareketle kullanılır. Öne, yana ve arkaya yapılır. 1. veya 2. pozisyondan yapılabilir. Önce parmakların altı yerde sürülür, topuk onu takip eder, topuk şeklini hiç değiştirmez. Giderek parmak eklemleri gerilir ve sadece parmak uçlarının yere değdiği noktada tendu son bulur. Geriye dönüşte topuk olduğu yerde tutulur. Yine parmakların altı yeri sürterek geri döner ve en son topuk yere döner. Bir tendunün doğru olabilmesi için hareket eden bacağın kalça, bilek, parmak eklemleri çalışmalı, diz eklemi bu çizgide yer almalı, hiçbir şekilde diz eklemi kırılmamalıdır. Ağırlık asla hareket eden parmak ucuna verilmez; özellikle arkaya tendu' de bel ve sırt omurları iyice uzatılmalıdır (kalçaya oturmamak için) Tendu genelde bütün hareketlere hazırlıktır.

4.2.2.Battements Glisse - Jete':



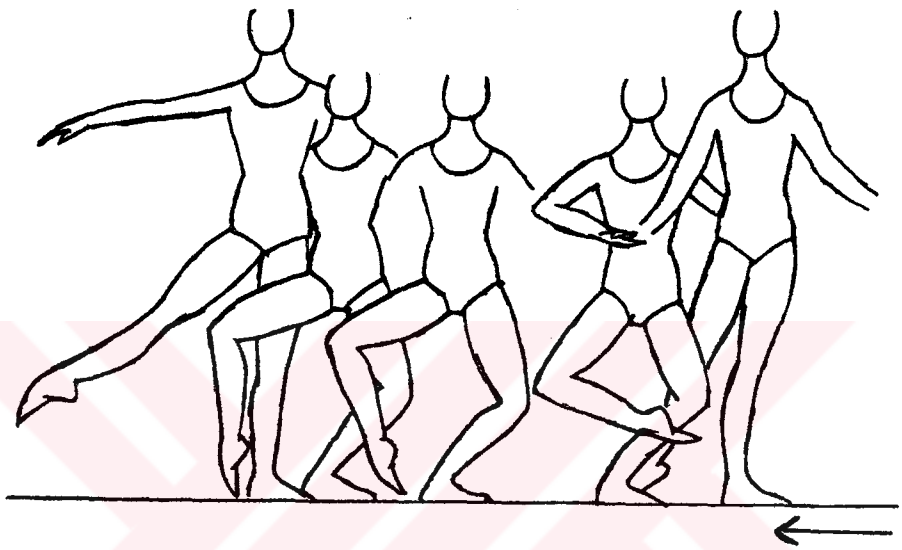
Genel prensipler tendu'nun aynısıdır. Bu hareketle ayak tam gerilmiş olarak yerden 20° ile 30° arası kayarak yükselir. Bu olay oluşurken tendu'ye nazaran daha seri bir bir kayma hareketi görülür ve hareketin esası bilek ve ayak ekleminden oluşur. Hareketin kapanışı aynı hızla fakat kontrolle oluşur, yerin kullanılması zorunludur. Glisse ve Jete' sürat ve ayak çalışmasının hafifliğini sağlar.

4.2.3.Rond de Jambe:



Bacağın kalça eklemi içerisinde yaptığı dairesel harekettir. Dolayısiyle kalça açıklığının yerleşmesini sağlayan ana hareket grubudur. Dairesel formu bulunan bütün hareketlere esas teşkil eder.

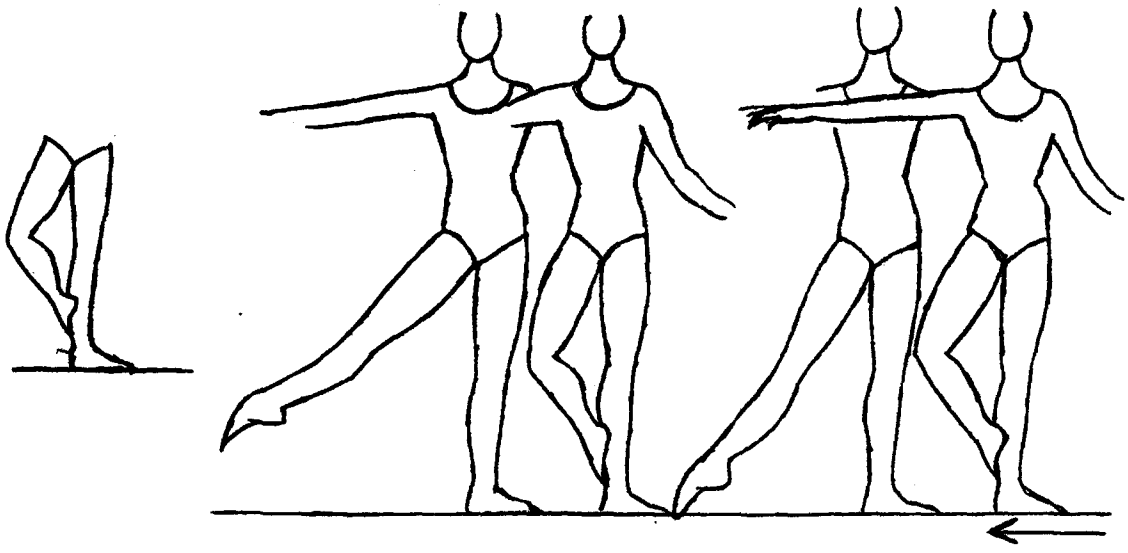
4.2.4.Fondu:



Destekleyen bacak ve çalışan bacak aynı anda plie' ile başlar. Destekleyen bacak plie'den gerilmeğe geçerken, çalışan bacak bu harekete surle coup de pied pozisyonunda başlar ve 45° veya 90° ye yükselir. Kontrollü bir çalışma sağlar. Hareket yavaş tempo ile yapılmalıdır.

4.2.5.Battement Frappe':

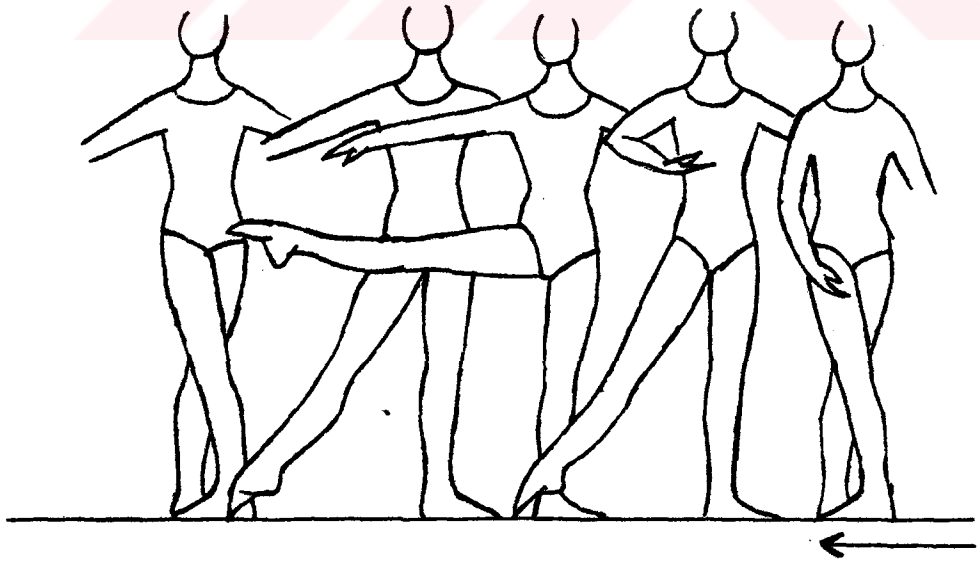
Bacakta dizden aşağıda gelişen bir hareket türüdür ve Batteri türü (vurma - çırpma) birçok adımın esasını teşkil eder. Doğru coup de pied pozisyonunda her iki kalça mümkün olduğu kadar açık iken, diz - kalça açıklığının elverdiği ölçüde yandadır. Bu noktadan hareket başlar ancak kalçadan dize kadar hiç mir hareket oluşmaz. Dizden aşağısı bilek, ayak ve parmakucu hareketi oluşturur, diz şeklini değiştirmez. Hareket esnasında parmakların altı yerde sürülür, ayağın daha fazla gidemeyeceği yerde ayakucu gerilir ve sonra aynı şekilde geri dönülür.



4.2.5.1.Petit battement sur le coup de pied:

Frappe' ile aynı amacı taşıyan harekettir. Her iki bacağın yerleşimide frappe'deki gibidir. Ancak petit battement'de dizin altı daha serbest hareket eder.

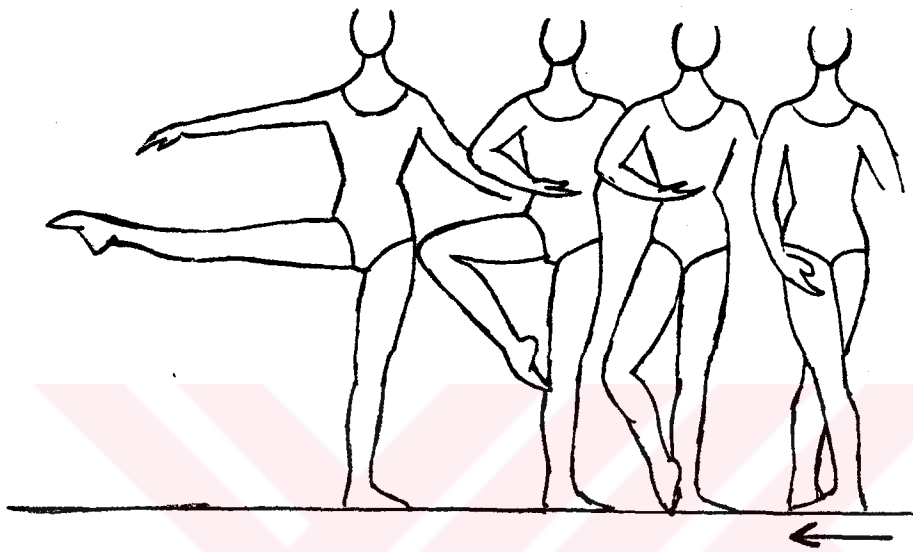
4.2.6.Grand Battement



Tendu ile aynı kurallara dikkat edilir. Fırlatma kısmında vücudu dik tutmada problem olabilir. Sırtı kontrollü ve dik tutmakla önlenebilir. Öne grand battement' de arka grup bacak adeleleri uzatılır, arkaya grand

battement'de sırt hafif öne verilmelidir. Böylece omurgaya aşırı yüklenilmemiş olur. Bu harekette de tüm bacak kas grupları uzatılır.

4.2.7.Developpe':



Dört bölümde incelenebilir.

1) Retire: Diz yanda ve hiç durmadan bacak retire'ye çekilir.

2) Yine durmadan attitude çekilir.

3) Bacak gerilir.

4) Tendu ile kapatılır.

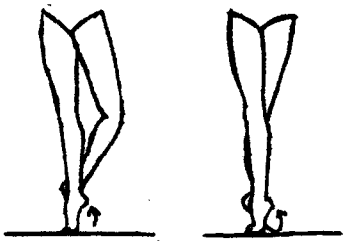
Battement Developpe' daha çok kasları kuvvetlendirmeğe ve kontrolü sağlamağa yarar.

4.3.Relever - Yükselmek

4.3.1.Releve':

İki ayak ve tek ayak üstündeki yükselme hareketleridir. Hem baldır kaslarını kuvvetlendirir, hem de dengeyi sağlar. "Bedenin çeşitli kesimlerinin ağırlığını öyle

Releve'

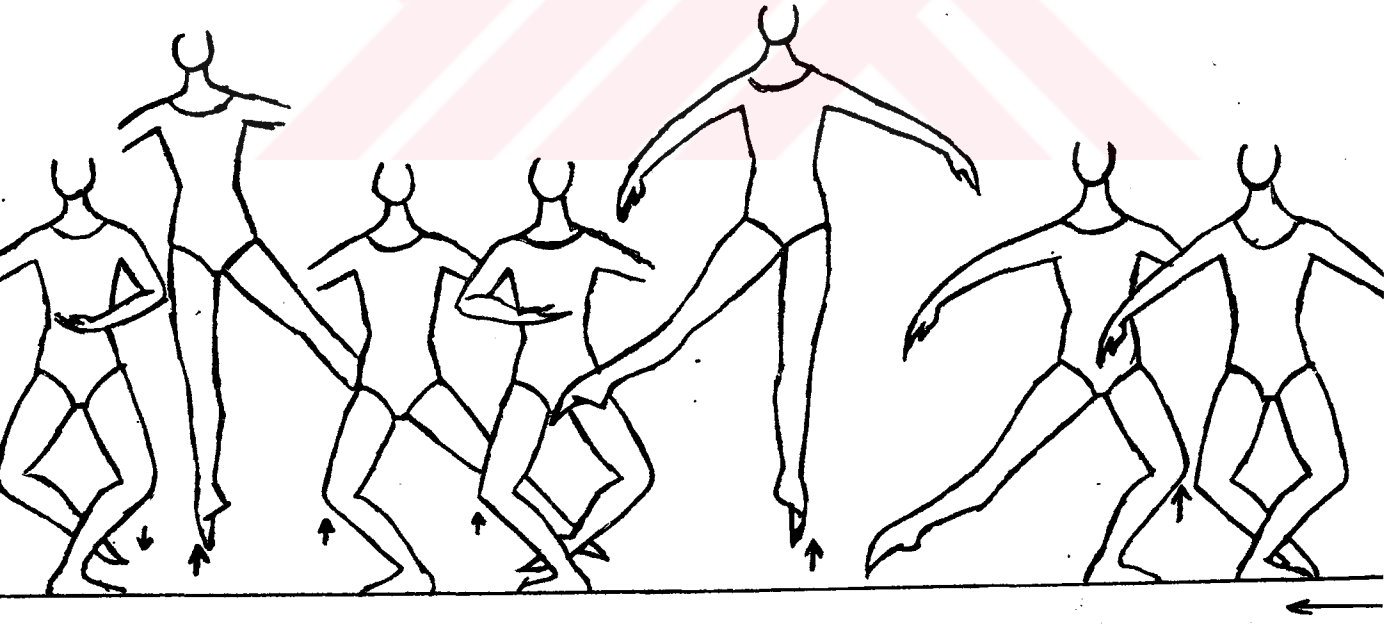


bir düzenleme yeteneğidir ki, danseden ağırlığını desteğe çok hafif tutunmakla ve iyice kubbeleşmiş ayakucu ile dengede tutabilmektedir.„ (9)

Releve' çalışmaları aynı zamanda ayak bileğinin kuvvetlenmesinde önemli derecede fayda sağlayacak bir çalışmadır.

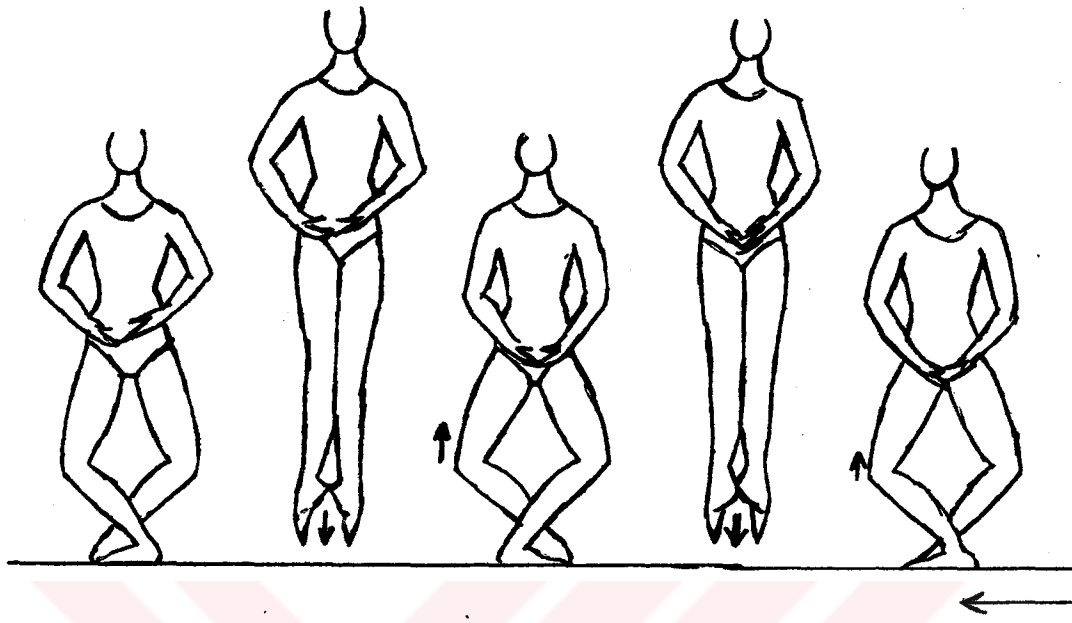
4.4.Sauter - Sıçramak

Jete'

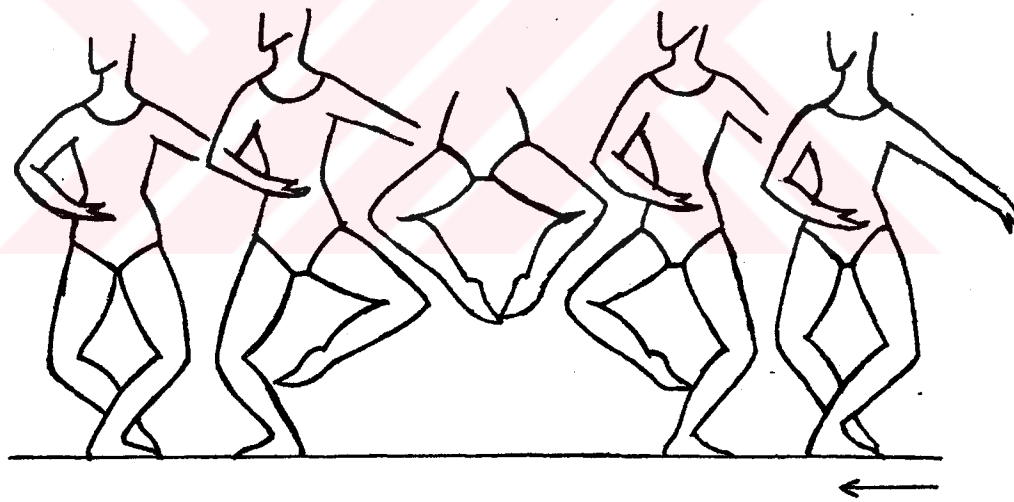


(9) ALNIAÇIK, Editha: "Klasik Akademik Dans" Kasım, 1990. MİA Matbaacılık LTD. ŞTİ. S:23.

Changements



Pas de Chat



Kaslar yeterince ısındıktan sonra sıçrama hareketleri başlar. Her zıplama plie' ile başlayıp plie' ile biter. Plie' ile başlayan sıçrama yerden kurtulduğu anda beden havada tam gerilir. Sıçrama gücü veya yeteneği önce dansçının ayak ve bacak yapısına bağlıdır. Uzun bir Achileus Tendon'u (yani derin bir plie'), kuvvetli ayak altı kasları (yerden itişi sağlayabilmek için) iyi bir sıçrama yeteneği için şarttır.

"Erkek dansçı yapı bakımından sıçrama için kadın

dansçıya göre daha avantajlıdır. Kasların daha kuvvetli oluşu bunda önemli rol oynar.

Havada dikeyine şu alternatifler vardır.

1) 2 bacakla sıçrama ve 2 bacak üzerinde hareketi bitirme,

2) 2 bacakla sıçrama ve 1 bacak üzerinde hareketi bitirme,

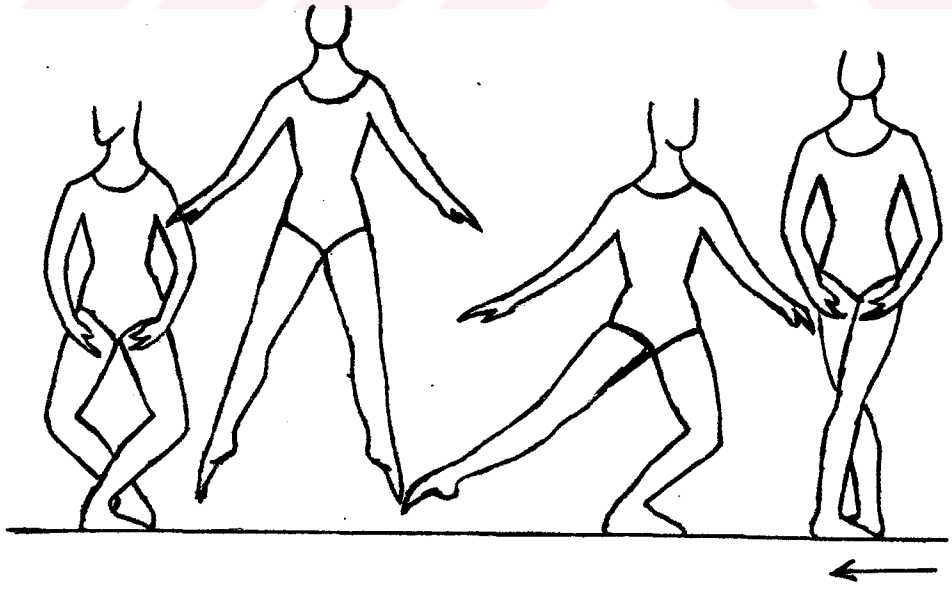
3) 1 bacakla sıçrama ve 2 bacak üzerinde hareketi bitirme,

4) 1 bacakla sıçrama ve 1 bacak üzerinde hareketi bitirme.

Bu sıçramalar batteria adı verilen vurma hareketi ile zenginleştirilir. (Batteria (Battu) sıçrarken bir bacağı diğer bacağa vurmak demektir." (9)

4.5.Glisser - Kaymak

4.5.1.Glissade:



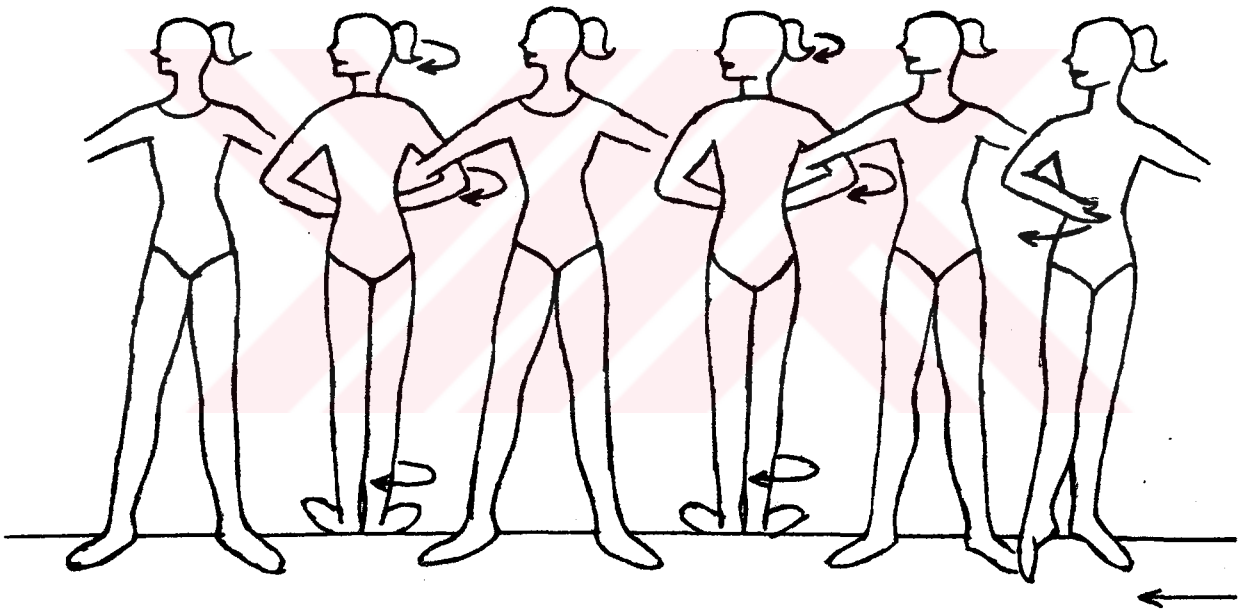
(9) A.g.e. s:33

Dansçı tüm bedenini bir kez yukarı doğru uzatarak hareket eder ve başlangıç duruşundan büyük bir adım atarak tekrar başlangıç pozisyonuna kayarak gelir. Plie' ile biter.

4.5.2.Chasse':

5. pozisyonda plie' ile başlar. Ayaktan topuktan öne veya yana veya arkaya kayarak 4. veya 2. pozisyondan geçilir ve iki bacakta hareketin sonunda gerilir.

4.6.Elancer - Atılma adımları



Bu tür adımlar sıçrama hareketlerinin ve dönme hareketlerinin özellikle dairede veya diagonal üzerinde ileri doğru atılarak yapılmasıdır. Yine başın seri olarak kullanılması, sırt kàslarında kontrol ve tam gerilme durumu önemlidir.

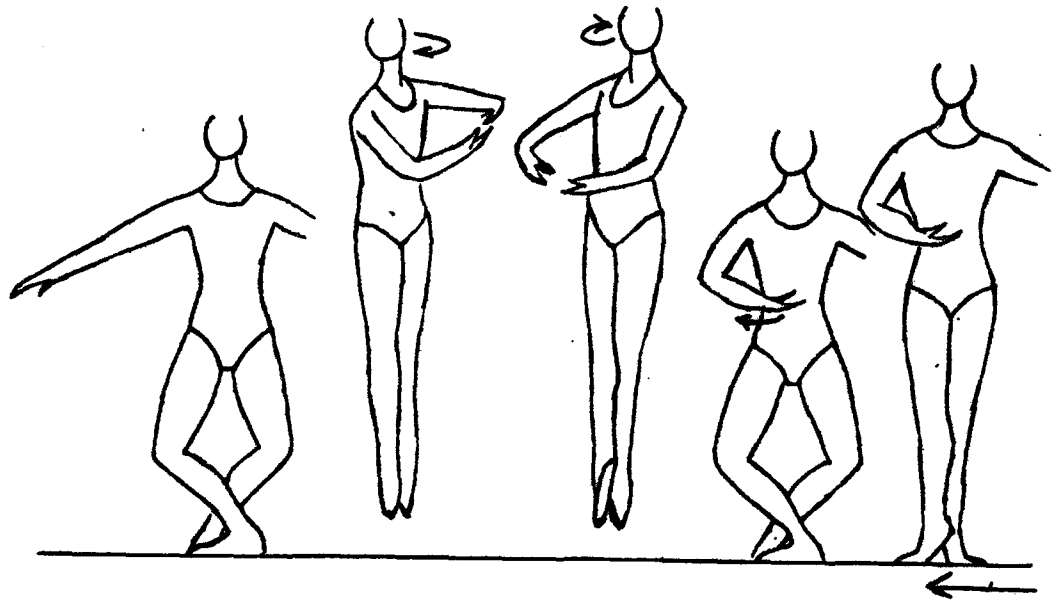
4.7.Tourner - Dönmek

Özellikle başın dönmemesi için nokta tutmak dönüş miktarının ve hızının artması için gereklidir. Dönüş sırasında bakış bir noktada sabit kalır ve dönme esnasında hızla dönerek tekrar aynı noktayı bulur. Bu hareketin

sayesinde baş dönmez ve denge kaybolmaz. Dönüşleri en dehors (içten dışa doğru) ve en dedans (dıştan içe doğru) olarak ikiye ayırabiliriz. Bunların bir kısmı yerinde veya ileri doğru hareket ederek gerçekleştirilir. Dönüşler bazen havada gerçekleştirilir, buna Tour en L'air denir ve yalnız erkek dansçılar tarafından yapılır. Dönüş ancak dengenin mükemmelleşmesiyle mümkündür. Sırt adelelerinin çok güçlü olması gerekir. Kol, bacak ve baş dönüşlerin hızını ve miktarını dengeleyen unsurlardır.

Pirouette (en dehors - içten dışa)

Tour en L'air



Verilen hareketlerle sağlanan bu egzersizlerin amacı; tüm kas gruplarını ısıtarak sahne çalışmasına hazırlamak, dengeyi, koordinasyonu, kontrolü geliştirerek dansın eforsuz gözükebilmesine katkıda bulunmaktır. Yüzyıllar boyunca deneme - yanılma yöntemiyle, babadan oğula, hocadan öğrencilere aktarılarak günümüzde tüm ekoller tarafından kabul edilen ve genellikle birbuçuk saat için gerçekleştirilen bu hareketler dizisi bale dersinin temelini oluşturur. Hareketler aynıdır ancak değişik kombinasyonlar içinde kullanılır. Bu da refleksleri ve zihni çalıştırır, monotonluğu önler, algılamayı geliştirir. Dersin sonunda vücut ısınmışken değişik kas gruplarını ve bağlarını esnetmeğe yönelik çeşitli limbering hareketleri yapılabilir. Özellikle problemli kas gruplarını kuvvetlendirilmesi için faydalı olabilir.

BÖLÜM 5

BALE EGZERSİZLERİNİN HALK OYUNLARINA KATKILARI

Belli oranlarda motorsal özellikleri (koordinatif ve kondisyonel özellikler) birarada bulunduran ritmsel, bedensel yeteneklerin değişik durumlardaki bileşimini içeren halk oyunlarında, istenilen verimi elde edebilmek için, oyunların genelinde kullanılan temel hareketlerin tespit edilmesi ve hazırlanacak egzersiz programında da bu tespitlere yer verilmesi gerekmektedir.

Halk oyunlarında gerek kondisyonel, gerekse koordinatif özelliklerin önemi ve gerekliliği yadsınamaz. Amaç, yalnızca teknik becerilerin figürsel olarak sergilenmesi değil, kondisyonel ve koordinatif özelliklerin ön planda tutulması şeklinde olmalıdır.

Çünkü teknik açıdan yeterli gelişim ve uyum sağlanmış olsa dahi, öncelikle kondisyonel özelliklerin istenilen düzeyde gelişmemiş olması bir takım problemlerin ortaya çıkmasına neden olacaktır. Örneğin, kondisyonel özelliklerin geliştirilmemesi oyuncularda performans düşüklüğüne sebep olabileceği gibi, uygulamalarda teknik açıdan hataların oluşması ile de verimin düşmesine neden olacaktır. Bununla birlikte, sadece kondisyonel özelliklerin geliştirilmesine yönelik bir çalışma programının yeterli olmayacağı, bu yüzden de özellikle oyuncular arasındaki koordinasyonun, uyum ve ritm yeteneğinin de hazırlanacak programda gözönünde bulundurulması gerekmektedir.

Halk oyunlarında yöresel özellikler gereği oyunlar kız oyunları, erkek oyunları ve karma oyunlar şeklinde oynanabilir. Oyunun özelliklerinin yanısıra, ekip çalışmasında bulunan oyuncuların da farklı motorsal özelliklere

sahip oldukları unutulmamalıdır. Düzenli ve sürekli uygulanacak egzersiz programıyla oyuncular arasındaki motorsal farklılıklar da en aza indirilecektir.

Bütün dans türlerinin temelinde verilen bale ise işte bu bağlamda halk oyunları çerçevesinde yerini almaktadır. Bale, koordinatif ve kondisyonel özellikleri belirli ölçülerde bünyesinde barındıran bir sanat dalıdır.

Bale yapan bir kişi vücudunu tanıyan ve vücudunu kullanma tekniğini bilen kişidir. Bir halk oyuncusunun da en az bir bale danscısı kadar vücudunun her bölümünü istemli olarak kullanabilmesi gerekmektedir.

Türk Halk Oyunlarının tür zenginliği ve buna bağlı olarak oyun ve figür zenginliği kişinin vücudunu birbirinden çok farklı tekniklerde kullanma zorunluğunu da getirmektedir.

İşte bu aşamada yapılacak bale egzersizlerinin faydası büyük olacaktır. Halk oyunlarının bazı oyun türlerindeki vücudun özellikle kol ve bacak bölümlerinin hareketlerinde klasik balenin temel hareketlerinin katkısı kuşkusuzdur.

Balenin gerektirdiği vücut pozisyonları her oyun türünde tümüyle geçerli değildir. Örneğin, balede bedenin gergin olması temeldir. Oysa halay türü oyunlarda bedenin hareketleri, erkek horonlarında vücudun belli bölümleri serbest ve doğaldır. Bu noktada görülüyorki iki farklı vücut kullanımı söz konusudur.

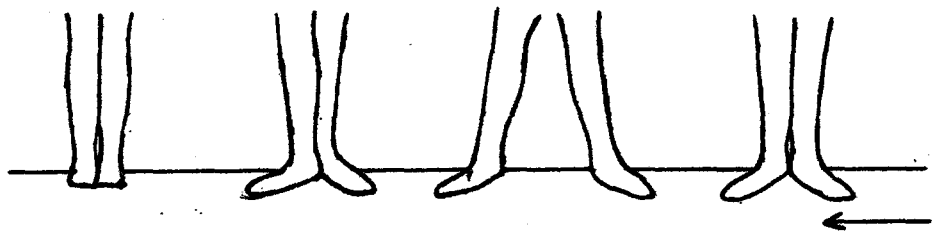
Balenin vücuda belli bir esneklik kazandırdığı bilinmektedir. Bu esneklik de bazı oyun figürlerinde çok işe yarayacaktır. Tıpkı Azeri Oyunlarındaki şahsi erkek figürlerinde olduğu gibi.. Ayrıca balede esas olan coup de pied (ayak bileğinden itibaren parmakucuna kadar ayağın

dikey pozisyonda tutulması) pozisyonu genel olarak Erzurum Erkek Barlarında, Üsküp Çoban oyununda kullanılmaktadır. Verilen bu örnekleri çoğaltmak da mümkündür.

Bale egzersizleri, vücudun her bölümünün klişe hareketlere zaman içinde tamamen adapte olmasını sağlar; vücut artık onu uygun olan bir halk oyunu figüründe insiyaki olarak yapar hale gelir. Dolayısiyle oyuncu, bale egzersizlerinde kazandığı bazı vücut koordinelerini, halk oyunlarında fazla efor ve zaman harcamadan uygulamaya geçebilir.

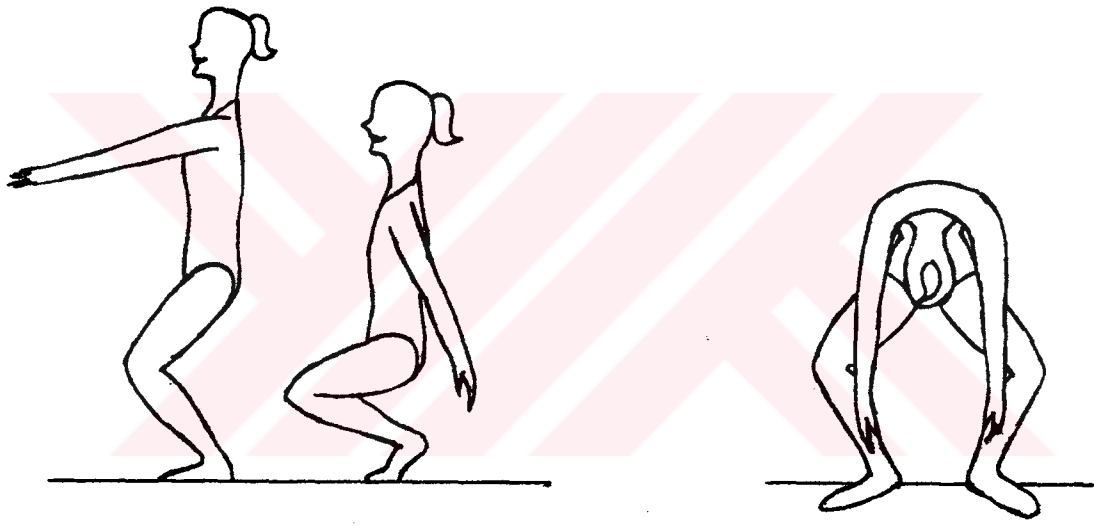
Bale egzersizleri ilk aşamada barda ayak bileğinin çalışmaya hazırlanması, kuvvetlenmesi için verilecek hareketler ile başlar. Ayak 6.pozisyonda kapatılır ve topuğun yerdin kaldırılıp - indirilmesi ritmik olarak gerçekleşir. Hareket anında sırt gergin, vücut ekseni dik tutulmalıdır. Bunun yanında aynı çalışma serbest sırt ile tekrarlanıp, diz yaylanmaları ve topuğun değişik yüksekliklerde kullanımları verilmelidir. Halay salınımını anımsatan bu çalışma sonunda vücut gergin, dik pozisyonunu almalıdır.

Bale dansçının bacakları kalça ekleminin açıklığı doğrultusunda turn out (dışa dönük) olmalı ve bu açıklığı tüm hareketlerde korumalıdır. Ancak halk oyunları kapsamında verilen bale egzersizlerinde bu derece açıklık gerekmemektedir. Verilen 5 temel ayak pozisyonlarından 1.2.ve 3. pozisyon daha kapalı açılarda verilmemi ve bunlara ilâve olarak halk oyunlarında 1.pozisyon kabul edilen 6. pozisyon da ilâve edilmelidir.



6.pozisyon 3.pozisyon 2. pozisyon 1.pozisyon

Egzersiz programında yapılacak tüm hareketlere hazırlık sayılan plie'ler bacak eklemlerini ve kaslarını harekete geçiren, ısındıran bir harekettir. Yukarıda verilen ayak pozisyonları ile plie' çalışmaları verilmelidir. Plie'ler içinde kol ve sırt çalışmasını içeren port de braslar, bir ayak pozisyonunda gergin sırt ile verilirken diğer bir ayak pozisyonunda tam tersi sırtın, kolların ve başın serbest kullanımı ile verilmelidir. Plie' çalışmalarına ayrıca balans (denge) duygusunu geliştiren releve çalışmaları da ilâve olmalıdır.



Gerdirme hareketleri tüm bacak kaslarının kullanımı ile yapılan çalışmalardır. Verilen bu hareketlerde bacak gergin pozisyonda kullanılır. Ancak bazı hareketlerde bacak değişik pozisyonlardan geçer ve sonuçta gergin duruma getirilir (Fondu,`Developpe' gibi). Sonuçta bacağın gergin ve sıkı kullanılmasına yönelik bu bölümdeki hareketlere tersi bir çalışma konmalı, oyuncuya ard arda farklı tekniklerde bacak kullanımı verilerek hareket kapasitesi arttırılmalıdır. Destek bacağında dize değişik karakterlerde yaylanma, aktif olan bacağa da serbest kullanımlarla, değişik kombinelerde çalışmalar verilmelidir. Bazı yörelerde görülmekte olan attitude hareketi

Attitude

bu çalışmalarda kullanılmalıdır. Silivri yöresinde oynanan kaval oyununda bu pozisyon kullanılmakta, yine aynı yöre içersinde oynanan Fındıkçı oyununda aynı hareket serbest kullanımla ve dizin hareketliliği ile görülmektedir.

Ortaya geçildiğinde bu hareket grubuna ilave olarak transfer çalışmalarına (vücut ağırlığının hareket anında değişimi) yer verilmelidir. Aynı zamanda herhangi bir oyun figürünün analizinde oyununun algılamasına ve vücuduna uygulamasına kolaylık sağlayacak bir çalışma da olmaktadır.

Daha sonra diagonal ve dairede verilen klasik bale yürüyüşlerine (aktif olan bacak gergin durumda parmakucundan itibaren tabanın yeri hissetmesi) ilâve olarak halk oyunlarında kullanılan farklı karakterdeki adımlar verilmelidir. Devamında koşmalar, sekmeler, hoplamalar bale müfredatında yer alan sıçrama hareketlerine ilâve olarak değişik kombinelerde oyuncuya uygulatılmalıdır.

Halk Oyunları genelinde pek çok yörede farklı tekniklerde uygulanan ve oyunlara ayrı bir dinamizm katan çökme hareketleri verilen program içinde değişik şekillerde (Karaköy Sekmesi - Bolu Yöresi uzun zaman diliminde yumuşak çöküp - kalkma veya Sallama - Trabzon Yöresi kısa zaman diliminde sert çöküp - kalkma) uygulatılmalıdır. Öncesinde verilecek hareket grubunun devamında olup, kalkış anında tek bacak üzerinde denge çalışmaları buna bağlı olarak verilmelidir. Bu aynı zamanda bacaklara kuvvet dayanıklılık sağlayacak ve oyuncunun vücut hakimiyetine sahip olmasına katkıda bulunacaktır.

Dansçının tüm vücut bölümlerinin (beş - gövde - kollar - bacaklar) kullanımıyla gerçekleşen ve belli bir teknik gerektiren dönüşler, bir halk oyuncusu içinde gerekli,

komplike hareketlerdir. Oyuncu dönüş eylemini gerçekleştirirken pek çok teknik ayrıntıyı aynı anda düşünmek durumundadır. Halk oyunlarında kullanılan figürler karmaşık vücut hareketlerini içerdiğinden ve genelde birden fazla bölümün aktif kullanımıyla uygulanmasından kombinasyon yeteneği ön plana çıkmakta ve bu doğrultuda dönüş çalışmaları amaca yönelik uygulama alanı bulmaktadır. Oyuncuya dönüş tekniği içersinde nokta tutma tekniği verilmelidir, ancak bazı yörelerde başın gövde ile aynı eksende ve yönde kullanımı ile (çepik - Diyarbakır Yöresi, Haydi Güzelim - İzmir Yöresi) nokta tutmadan yapılan dönüşlerde mevcuttur. Bunun için bu iki baş kullanımı arka arkaya uygulatılmalı, oyuncu bunu vücudunda kullanabilme yeteneğine sahip olmalıdır.

Ayrıca Tour en L'air denilen havada dönüş hareketi erkek dansçılara verilmelidir. Denge unsurunun yoğunluk kazandığı bu hareketle oyuncu aynı anda dönüş ve sıçrama tekniğini kullanmak durumundadır. Üsküp Yöresi oyunlarda kullanım alanı bulan bu çalışma çökme hareketi ile bağlantılı olarak yapılmakta ve daha fazla efor gerekmektedir. Bunun için tour en L'air hareketi, teknik olarak oyuncuya verildikten sonra, değişik çökme teknikleri ile birleştirerek çalıştırmak, oyun içersinde kişiye kolaylık sağlayacak ve sağlam bir teknik ile uygulama imkânı bulacaktır.

Egzersizlerin bütününde baş çalışmalarıda önem kazanmaktadır. Baş kullanımları bedenin yaptığı hareketleri tamamlayan, ifade kazandıran çalışmalardır. Yapılan egzersizlerin kapsamında bacak ve kol hareketleri ile koordineli, bağlantılı kullanılır. Dönüş tekniğinde verilen nokta tutmanın dışında balede genelde baş yumuşak kullanılmaktadır. Bu çalışmalar içersinde sert, kesin hatlı baş kullanımları da verilmeli ve bakışlarda da mutlaka bir hedef belirlenmelidir. Bugün sahne sanatı olarak kabul ettiğimiz Türk Halk Oyunlarında bakışlarında ne denli önem kazandığı gözardı edilemez.

Balede kollarda ayaklar gibi belli pozisyonlarda kullanılmaktadır. Port de bras adı altında verilen kol hareketleri, daha sonra bacak hareketleri ile birlikte daha önem kazanır, aynı zamanda denge unsuru olur.

Balede kollar serbest, yumuşak görünüm arz etsede, aslında oldukça kontrollü ve sıkı kullanılmaktadır. Bu pozisyonların yanında, kollara serbest kullanımlar da çalışmalarda ard arda verilerek oyuncuya kazandırılmalıdır. Hatta kontras çalışmalara gidilerek, kollara kontrollü, gergin çalışmalar verilirken bacak aksi bir çalışma ile serbest olarak kullandırılmalı, diğer bir çalışmada da tam tersi kollar serbest salınımlarda hareketlilik kazanırken bacağın gergin pozisyonlarda kullanımı verilmelidir.

Birçok oyunda oyuncular değişik pozisyonlarda kollardan bağlantılı olarak oyunlarını sergilerler. Burada Oyuncunun düşünmesi gereken daha fazla ayrıntı vardır. Teknik olarak figürü doğru yapabilmesinin yanında ekip içersinde birlikteliğin, uyumun sağlanması içinde dikkat göstermesi gerekmektedir. Kol çalışmalarını bu yönde ele alıp, düz sıra yada daire formunda verilecek ayak hareketleri ile (yürümelerle, koşmalarla, çökmelerle) birlikte diğer oyuncuyla tutuşma pozisyonları dönüşümlü olarak verilmelidir.

Düzenli, bilinçli ve belli bir disiplin içersinde yapılması gereken bu egzersiz programında, 3. bölümde Türk Halk Oyunlarında kullanılan temel hareketler ile 4. bölümde verilmiş olan temel bale hareketleri bağdaştırılmalı, tüm verilen hareket serileri vücudun sağ ve sol olmak üzere iki bölümününde işleklik kazanması amacıyla çift yönlü çalıştırılmalıdır.

Periyodik olarak yapılması gereken çalışmalarda hareketler her defasında değişik kombinasyonlarda verilmelidir. Bu da vücut bölümlerinde koordinasyonun sağlanmasına büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada ait olduğu ortamlardan çıkıp akademik platformda işlenmeğe yada sahneye aktarıma geldiğinde, baledeki özel eğitim ve uygulamaların halk oyunları için de gerekli olduğu sonucuna varılmıştır. Sahnelemedeki başarı o ana kadar yapılan çalışmaların niteliği ile doğru orantılıdır. Gerek teknik gerekse de artistik açılardan iyi çalışılıp, tasarlanmış, ayrıntıları gözden kaçırılmamış sunuların yüksek standartta olacağı muhakkaktır.

- Bir halk oyuncusunun iyi bir performans gösterebilmesi kondisyonel ve koordinatif özelliklerin gelişmesi ile mümkündür.

- Kondisyonel özelliklerden uzun süreli dayanıklılık ve süratin,halk oyunları çalışmalarının her aşamasında önemli olduğu görülmüştür.

- Koordinatif özelliklerden ise kombinasyon, differantiyal,ritm ve koordinasyonun önemi, üzerinde durulmasının gerekliliği ortaya çıkmıştır.

- Kondisyonel ve koordinatif özelliklerin geliştirilmesi düzenli, disiplinli ve sürekli egzersizlerle gerçekleşebilir.

- Yukarıda bahsedilen özellikleri bünyesinde barındıran klasik baleden Türk Halk Oyunları adına yararlanmak gerek eğitimde, gerekse de sahnelemedeki kaliteyi olumlu yönde etkileyecektir.

- Türk Halk Oyunları eğitiminde verilecek bale egzersizleri özellikle temel hareketleri içermelidir.

- Klasik bale egzersizleri aynı anda birden fazla vücut bölümünün katılımıyla yapıldığından oyuncuda kombinasyon yeteneğinin gelişmesini sağlayacaktır.

- Baledeki temel hareketler her çalışmada değişik kombinasyonlarla verilmesi algılamayı geliştirecek, oyuncuda daha az eforla kısa sürede öğrenmeyi sağlayacaktır.

- Verilen bu egzersizlerle oyuncu estetik, denge, vücut ağırlığının bilinçli kullanımı, müzikle koordinasyonu sağlama gibi unsurları kazanır.

- Vücudun hedeflenen amaç doğrultusunda en yüksek verimi olması, verilecek egzersizlerin niteliği ile ilgili olduğu kadar aynı zamanda bu hareketlerin en iyi şekilde uygulanması ile de mümkündür.

- Türk Halk Oyunları repertuarında bulunan farklı karakterdeki oyunlar, değişik vücut kullanımlarını gerektirmektedir. Bu açıdan bakıldığında egzersiz programı içerisinde verilen temel bale hareketlerinin yanı sıra vücudun serbest fakat istemli kullanımını da sağlayacak hareketlere yer verilmelidir.

- Vücudun bölümleri üzerinde incelenen halk oyunları hareketleri verilen program içersinde bale egzersizleri ile bağdaştırılmalıdır.

- İ.T.Ü. Türk Musikisi Devlet Konservatuarı mezun ve öğrencileri arasında yapılan ankette: düşünceler farklı birkaç nokta üzerindè yoğunluk kazanmıştır. Bale egzersizlerinin vücudun bilinçli kullanımı ve performans sağlama açılarından faydalı olacağı üzerinde durulmuş, her sınıfta bale eğitiminin verilmesinin gerekliliği belirtilmiştir.

KAYNAKLAR

AY, Gökhan, Folklora Giriş - Pan Yayıncılık İstanbul 1990

DELEON, Jac, Bale Tarihi - İmge Yayıncılık İstanbul 1986

MURTEZAOĞLU, Serpil, "Türk Halk Oyunlarının Açıklamalı Terminolojisi" Yüksek Lisans Tezi - Ocak 1992

ÖZLER, Doç.Dr.M.Kâmil, Artistik Cimnastik "Antrenmanın Temelleri" T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü - Spor Eğitimi Daire Başkanlığı - Yayın No.91 Ankara 1982

Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları - Ankara 1982

YAR, İncilâ - ŞAİROĞLU, Hamit "Asırlar Boyu Dans ve Bale"

Görüşmeler

DEMİRBAĞ, Ahmet, 22.11.1993 tarihinde yapılan görüşme.

TUZCULAR VURAL, Zeynep, 29.11.1993 tarihinde yapılan görüşme.

ÖZGEÇMİŞ

1961 yılında İstanbul'da doğdu. İlk ve orta öğrenimi süresince İstanbul Belediye Konservatuarı Bale Bölümüne devam etti ve 1978 yılında mezun oldu.

1986 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları bölümüne girdi ve 1991 yılında mezun oldu. Aynı yıl İ.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Oyunları alanında Yüksek Lisans eğitimine başladı. 1992 yılında İ.T.Ü. Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları bölümünde bale, Çalgı Eğitimi Bölümünde Milli Oyunlar dersleri vermeğe başladı.

Işık Lisesi ve Tercüman Lisesinde bale öğretmenliğini de halen sürdürmektedir.