

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ★ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**TÜRK HALK DANSLARI TEMEL HAREKET VE KOMBİNASYONLARININ
LABAN HAREKET NOTASYON (LABANOTATION) SİSTEMİ İLE
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali ÇETİNKAYA

Performans Anasanat Dalı

Geleneksel Danslar Programı

Tez Danışmanı: Prof. Nihal CÖMERT

OCAK 2025

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ★ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**TÜRK HALK DANSLARI TEMEL HAREKET VE KOMBİNASYONLARININ
LABAN HAREKET NOTASYON (LABANOTATION) SİSTEMİ İLE
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALİ ÇETİNKAYA

(421211001)

Performans Anasanat Dalı

Geleneksel Danslar Programı

Tez Danışmanı: Prof. Nihal CÖMERT

OCAK 2025

ISTANBUL TECHNICAL UNIVERSITY ★ GRADUATE SCHOOL

**ANALYSIS OF TURKISH FOLK DANCE BASIC MOVEMENTS AND
COMBINATIONS WITH LABAN MOVEMENT NOTATION SYSTEM**



M.Sc. THESIS

**Ali ÇETİNKAYA
(421211001)**

Performance Department

Traditional Dances Programme

Thesis Advisor: Prof. Nihal CÖMERT

JANUARY 2025

İTÜ, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 421211001 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Ali ÇETİNKAYA, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “TÜRK HALK DANSLARI TEMEL HAREKET VE KOMBİNASYONLARININ LABAN NOTASYON (LABANOTATION) SİSTEMİ İLE İNCELENMESİ” başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Danışmanı : **Prof. Nihal CÖMERT**
İstanbul Teknik Üniversitesi

Jüri Üyeleri : **Doç. Dr. Eray CÖMERT**
İstanbul Teknik Üniversitesi

Doç. Dr. Dilek CANTEKİN ELYAĞUTU
Sakarya Üniversitesi

Teslim Tarihi : 13 Aralık 2024
Savunma Tarihi : 13 Ocak 2025





Aileme,



ÖNSÖZ

Türk halk dansları, zengin kültürel dokusu, tarihsel derinliği ve estetik yapısıyla milletimizin köklü geleneklerini ve toplumsal dinamiklerini yansıtan eşsiz bir mirastır. Bu bağlamda geleneksel danslarımız bizler için yeri doldurulamaz ve paha biçilemez bir öneme sahiptir ve bu mirası koruyup kollamak, gelecek nesillere aktarılmasını sağlamak asli görevimizdir. Bu bakımdan bu alanda yapılan çalışmaları çok önemli ve değerli buluyorum. Lisans eğitimim sırasında koreoloji ve dans yazımı alanına duyduğum ilgi ile birlikte bu alandaki sınırlı sayıdaki çalışmalar yüksek lisans eğitimimde de aynı alanda çalışmaya karar vermeme zemin hazırlamıştır. Yüksek lisans eğitimim boyunca ve çalışmamın hazırlanması sürecinde, değerli bilgi, tecrübe ve kaynaklarını cömertçe paylaşan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve kendisiyle çalışma fırsatı tanıyan kıymetli danışman hocam İTÜ TMDK Türk Halk Oyunları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Nihal Cömert başta olmak üzere; araştırmamda takıldığım hususlarda desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam SAÜ DK Türk Halk Oyunları Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Dilek Cantekin Elyağutu'ya; yüksek lisans ve tez çalışmam süresinde akademik bilgi ve birikimini paylaşan değerli hocam İTÜ TMDK Müzikoloji Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eray Cömert'e; tezimin görsel temsillerini sağlamak için yeteneklerini ortaya koyan arkadaşlarım; Yakup Polat, Beyza Nur Boyuktaş, Elif Nur Ergan, Seyit Halil Azun, Emre Bayraktar, Sevgi Şen, Ilgın Bala Güven, Emre Güven, Yasin Erhal, Murat Atlıhan'a; yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca her daim yanımda olduğunu hissettiren kıymetli yol arkadaşım ve meslektaşım Yakup Polat'a; bu süreçte yanımda olan ve beni her zaman destekleyen sevgili dostum İrfan Kalyon'a, son olarak sakinleştirici varlıkları ve sarsılmaz destekleri bu tez döneminin stresiyle baş etmeme yardımcı olan sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim. Türk halk danslarının estetik güzelliklerini bilimsel bir temelde inceleyen bu çalışmanın, geleneksel mirasımızı anlamak ve geleceğe taşımak adına önemli bir adım olmasını ümit ediyorum.

Aralık 2024

Ali Çetinkaya



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR.....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
ÖZET.....	xxix
SUMMARY	xxxiii
1. GİRİŞ	1
2. NOTASYON ÇALIŞMALARI	9
2.1 Kinetografi/Laban Notasyon Sistemi	11
2.2 Laban Notasyon Sistemi Temel Prensipleri	13
2.2.1 Hareketin çizgisi.....	13
2.2.2 Porte/staff	14
2.2.3 Temel yön işaretleri.....	17
2.2.4 Hareketin seviyeleri.....	19
2.2.5 Destek ayağın hareketleri.....	20
2.2.5.1 Ayak pozisyonları.....	20
2.2.5.2 Adımlar.....	21
2.2.5.3 Ritmik adımlar.....	22
2.2.5.4 Sıçramalar.....	24
2.2.6 Tekrar işaretleri.....	26
2.2.7 Ağırlıksız bacak hareketleri (gesture)	27
2.2.8 Mesafe-derece işaretleri.....	29
2.2.8.1 Destek bacağın mesafesi ve derecesi.....	29
2.2.8.2 Hareket eden bacağın mesafesi ve derecesi.....	30
2.2.9 Ayağın temasları.....	31
2.2.10 Dikey hareketler.....	33
2.2.11 Tutma (bekletme) işaretleri.....	35
2.2.11.1 Hareketi tutma (hold) işareti.....	35
2.2.11.2 Hareketi mekanda tutma (space hold) işareti.....	36
2.2.12 Kol hareketleri.....	36
2.2.13 Dönüş (rotasyon) işaretleri.....	38
2.2.14 Hareketin izlediği yön işaretleri (path).....	40
2.2.15 Sahnenin bölümleri.....	43
2.2.16 Laban eklem sembolleri.....	44
3. ANATOMİK HAREKET ÇEŞİTLERİ	51
3.1 Gövdede Oluşan Anatomik Hareketler ve Labanotation Karşılıkları	52
3.1.1 Boyun (cervical) bölgesinde oluşan hareketler	53
3.1.1.1 Boyun fleksiyon hareketi.....	53
3.1.1.2 Boyun ekstansiyonu.....	53
3.1.1.3 Boyun lateral fleksiyonu.....	54

3.1.1.4 Boyun rotasyonu.....	54
3.1.1.5 Boyun sirkumdiksiyonu.....	55
3.1.2 Sırt bölgesinde oluşan hareketler	56
3.1.2.1 Sırt fleksiyonu.....	56
3.1.2.2 Sırt ekstansiyonu.....	56
3.1.3 Bel bölgesinde oluşan hareketler.....	57
3.1.3.1 Bel fleksiyonu	57
3.1.3.2 Bel ekstansiyon hareketi.....	58
3.1.3.3 Bel lateral fleksiyon hareketi.....	58
3.1.3.4 Bel rotasyon hareketi.....	59
3.1.3.5 Bel sirkumdiksiyon hareketi.....	60
3.2 Üst Ekstremitede Oluşan Anatomik Hareketler ve Labanotation Karşılıkları .	60
3.2.1 Omuz ekleminde oluşan hareketler	60
3.2.1.1 Omuz fleksiyon hareketi	61
3.2.1.2 Omuz ekstansiyon hareketi.....	61
3.2.1.3 Omuz abduksiyon hareketi.....	62
3.2.1.4 Omuz adduksiyon hareketi.....	62
3.2.1.5 Omuz elevasyon hareketi.....	63
3.2.1.6 Omuz depresyon hareketi.....	63
3.2.1.7 Omuz internal rotasyon hareketi.....	64
3.2.1.8 Omuz eksternal rotasyon hareketi.....	65
3.2.1.9 Omuz scapula retraksiyon hareketi.....	65
3.2.1.10 Omuz scapula protraksiyon hareketi.....	66
3.2.1.11 Omuz sirkumdiksiyon hareketi.....	67
3.2.2 Dirsek ekleminde oluşan hareketler	67
3.2.2.1 Dirsek fleksiyon hareketi	67
3.2.2.2 Dirsek ekstansiyon hareketi.....	68
3.2.2.3 Dirsek pronasyon hareketi.....	68
3.2.2.4 Dirsek supinasyon hareketi.....	69
3.2.3 El bileği ekleminde oluşan hareketler	69
3.2.3.1 El bileği fleksiyon hareketi	69
3.2.3.2 El bileği ekstansiyon hareketi.....	70
3.2.3.3 El bileği abduksiyon hareketi.....	71
3.2.3.4 El bileği adduksiyon hareketi.....	71
3.2.4 El parmak ekleminde oluşan hareketler	72
3.2.4.1 El parmak fleksiyon hareketi.....	72
3.2.4.2 El parmak ekstansiyon hareketi.....	73
3.2.4.3 El parmak abduksiyon hareketi.....	73
3.2.4.4 El parmak adduksiyon hareketi.....	74
3.3 Alt Ekstremitede Oluşan Anatomik Hareketler ve Labanotation Karşılıkları	74
3.3.1 Kalça ekleminde oluşan hareketler.....	74
3.3.1.1 Kalça fleksiyon hareketi.....	74
3.3.1.2 Kalça ekstansiyon hareketi.....	76
3.3.1.3 Kalça abduksiyon hareketi.....	77
3.3.1.4 Kalça adduksiyon hareketi.....	78
3.3.1.5 Kalça elevasyon hareketi.....	79
3.3.1.6 Kalça depresyon hareketi.....	79
3.3.1.7 Kalça eksternal rotasyon hareketi.....	80
3.3.1.8 Kalça internal rotasyon hareketi.....	80

3.3.2	Diz ekleminde oluşan hareketler.....	81
3.3.2.1	Diz fleksiyon hareketi.....	81
3.3.2.2	Diz ekstansiyon hareketi.....	82
3.3.3	Ayak bileği ekleminde oluşan hareketler.....	82
3.3.3.1	Ayak bileği planter fleksiyon hareketi.....	83
3.3.3.2	Ayak bileği dorsal fleksiyon hareketi.....	83
3.3.3.3	Ayak bileği inversiyon hareketi.....	84
3.3.3.4	Ayak bileği eversiyon hareketi.....	84
3.3.4	Ayak parmak ekleminde oluşan hareketler.....	85
3.3.4.1	Ayak parmak fleksiyon hareketi.....	85
3.3.4.2	Ayak parmak ekstansiyon hareketi.....	86
3.3.4.3	Ayak parmak abduksiyon hareketi.....	86
3.3.4.4	Ayak parmak adduksiyon hareketi.....	86
4.	TÜRK HALK DANSLARI TEMEL HAREKET VE TEMEL KOMBİNASYONLARI.....	87
4.1	Bar Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları.....	88
4.1.1	Kadın bar dansları temel hareketleri.....	89
4.1.1.1	Kadın bar dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	89
4.1.1.2	Kadın bar dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	94
4.1.1.3	Kadın bar dansları temel çökme temel Hareketleri.....	96
4.1.2	Erkek bar dansları temel hareketleri.....	97
4.1.2.1	Erkek bar dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	97
4.1.2.2	Erkek bar dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	105
4.1.2.3	Erkek bar dansları temel çökme temel hareketleri.....	111
4.1.3	Bar dansları temel hareket kombinasyonları.....	114
4.2	Halay Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları.....	116
4.2.1	Kadın halay dansları temel hareketleri.....	117
4.2.1.1	Kadın halay dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	118
4.2.1.2	Kadın halay dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	121
4.2.2	Erkek halay dansları temel hareketleri.....	126
4.2.2.1	Erkek halay dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	127
4.2.2.2	Erkek halay dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	132
4.2.2.3	Erkek halay dansları temel çökme temel hareketleri.....	141
4.2.3	Halay dansları temel hareket kombinasyonları.....	144
4.3	Horon Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları.....	147
4.3.1	Kadın horon dansları temel hareketleri.....	148
4.3.1.1	Kadın horon dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	149
4.3.1.2	Kadın horon dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	153
4.3.1.3	Kadın horon dansları temel çökme temel hareketleri.....	159
4.3.2	Erkek horon dansları temel hareketleri.....	161
4.3.2.1	Erkek horon dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	161
4.3.2.2	Erkek horon dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	169
4.3.2.3	Erkek horon dansları temel çökme temel hareketleri.....	174
4.3.3	Horon dansları temel hareket kombinasyonları.....	177
4.4	Karşılama-Hora Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları.....	179
4.4.1	Kadın karşılama-hora dansları temel hareketleri.....	180
4.4.1.1	Kadın karşılama-hora dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	180
4.4.1.2	Kadın karşılama-hora dansları alt ekstremitte temel hareketleri.....	189
4.4.2	Erkek karşılama-hora dansları temel hareketleri.....	196
4.4.2.1	Erkek karşılama-hora dansları üst ekstremitte temel hareketleri.....	196

4.4.2.2 Erkek karşılama-hora dansları alt ekstremite temel hareketleri	204
4.4.2.3 Erkek karşılama-hora dansları temel çökme temel hareketleri	210
4.4.3 Karşılama-hora dansları temel hareket kombinasyonları	214
4.5 Zeybek Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları	216
4.5.1 Kadın zeybek dansları temel hareketleri	217
4.5.1.1 Kadın zeybek dansları üst ekstremite temel hareketleri	218
4.5.1.2 Kadın zeybek dansları alt ekstremite temel hareketleri	225
4.5.1.3 Kadın zeybek dansları temel çökme temel hareketleri	230
4.5.2 Erkek zeybek dansları temel hareketleri	233
4.5.2.1 Erkek zeybek dansları üst ekstremite temel hareketleri	234
4.5.2.2 Erkek zeybek dansları alt ekstremite temel hareketleri	239
4.5.2.3 Erkek zeybek dansları temel çökme temel hareketleri	248
4.5.3 Zeybek dansları temel hareket kombinasyonları	255
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	259
5.1 Sonuç	259
5.2 Öneriler	260
KAYNAKLAR	263
ÖZGEÇMİŞ	267

KISALTMALAR

Bkz.	: Bakınız
İTÜ	: İstanbul Teknik Üniversitesi
LEE	: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
s.	: Sayfa
ss.	: Sayfa Sayısı
TMDK	: Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı
FLEX	: Fleksiyon
EXT	: Ekstansiyon
LFLEX	: Lateral Fleksiyon
PFLEX	: Planter Fleksiyon
DFLEX	: Dorsal Fleksiyon
AB	: Abduksiyon
AD	: Adduksiyon
İR	: İnternal Rotasyon
ER	: Eksternal Rotasyon
PI	: Planterden İnversiyon
DI	: Dorsaldan İnversiyon
PE	: Planterden Eversiyon
DE	: Dorsaldan Eversiyon
SR	: Skapula Retraksiyon
SP	: Skapula Protraksiyon
E	: Elevasyon
D	: Depresyon
C	: Sirkumdiksiyon
R	: Rotasyon
P	: Pronasyon
S	: Supinasyon



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Notasyon sistemine örnek	10
Şekil 2.2: Hareket vuruş çizgisi.	13
Şekil 2.3: Hareketin ritmik vuruşları.	13
Şekil 2.4: Labanotasyon yazma ve okuma yönü.	14
Şekil 2.5: Labanotasyon ana portesi.	14
Şekil 2.6: Vücudun sagittal düzlemde bölünmesi.....	15
Şekil 2.7: Vücudun bölgelerinin porte üzerinde gösterilmesi.	15
Şekil 2.8: Genişletilmiş porte.	15
Şekil 2.9: Örnek labanotasyon yazımı.	17
Şekil 2.10: Laban porte kullanım alanları.....	17
Şekil 2.11: Temel yön işaretleri.....	17
Şekil 2.12: Hareketin yönü ile ilgili doğru ve yanlış örnekler	18
Şekil 2.13: Hareketin temel düzeyleri.	19
Şekil 2.14: Temel yön sembolleri ve düzeyleri.	19
Şekil 2.15: Yerinde orta seviye-yerinde alçak seviye- yerinde yüksek seviye.....	20
Şekil 2.16: I. Pozisyon.	20
Şekil 2.17: IV. Pozisyon.	20
Şekil 2.18: Yerinde adım.	21
Şekil 2.19: İleri ve geri adım.	21
Şekil 2.20: Sağ ve sol yana adımlar.....	22
Şekil 2.21: Diagonal/çapraz adımlar.....	22
Şekil 2.22: Yavaş adım.	22
Şekil 2.23: Hızlı adım.	23
Şekil 2.24: Bağlı-akıcı adım.	23
Şekil 2.25: Kesik-duraksayan adım.	23
Şekil 2.26: Jump	24
Şekil 2.27: Sissonne.....	24
Şekil 2.28: Hop	25
Şekil 2.29: Assemble	25
Şekil 2.30: Leap	25
Şekil 2.31: Sıçrama çeşitlerini içeren örnek yazımı.	25
Şekil 2.32: Birebir tekrar işaretleri kullanımına örnekler.	26
Şekil 2.33: Simetrik tekrar işaretleri kullanımına örnekler.	26
Şekil 2.34: Tekrar işaretleri tablosu.....	27
Şekil 2.35: Sağ bacak hareketleri.....	27
Şekil 2.36: Sol bacak hareketleri).....	28
Şekil 2.37: Bacak hareketleri örnek notasyon yazımı.....	28
Şekil 2.38: Mesafe-derece sembolleri.....	29
Şekil 2.39: Sağ ayağın alçak seviye yana adım mesafeleri.	29

Şekil 2.40: Sağ ayağın alçak seviye ileri adım mesafeleri.	29
Şekil 2.41: Diz fleksiyon dereceleri.....	29
Şekil 2.42: Alçak seviye fleksiyonun üç seviyedeki yazımı.....	30
Şekil 2.43: Alçak seviye abdüksiyonun üç seviyedeki yazımı.	30
Şekil 2.44: Jest ayağın diz fleksiyon dereceleri	30
Şekil 2.45: Mesafe-derece sembolleri kullanım yerleri	31
Şekil 2.46: Ayak temaslamaları	31
Şekil 2.47: Ayak temaslamaları	32
Şekil 2.48: Üç seviye temaslama örnekleri.....	32
Şekil 2.49: Parmak ucu ve topuk temasları tüm dereceleri örnekleri	32
Şekil 2.50: Yaylanma sembolleri.....	33
Şekil 2.51: Aşağı doğru yaylanma sembolü kullanımı	33
Şekil 2.52: Yukarı doğru yaylanma sembolü kullanımı.	34
Şekil 2.53: Horon ve halay dansı temel yazım örneği.	34
Şekil 2.54: Hold kullanımı.....	35
Şekil 2.55: Hold bozulma durumlarına örnek.....	35
Şekil 2.56: Hold ve space hold kullanımına örnek labanotation yazımı	36
Şekil 2.57: Sağ ve sol kol hareketleri	36
Şekil 2.58: Kol seviyeleri.....	37
Şekil 2.59: Bacak ve kol hareketleri örnek notasyon yazımı.....	37
Şekil 2.60: Dönüş sembolleri.....	38
Şekil 2.61: Kalça rotasyon görselleri	38
Şekil 2.62: Kalça dönüş derecelendirmesi laban notasyon sistemi karşılığı.	38
Şekil 2.63: Sağdan dönüş dereceleri.	38
Şekil 2.64: Soldan dönüş dereceleri.....	39
Şekil 2.65: Vücut bölümlerine göre dönüş sembolünün konumlandırılması.....	39
Şekil 2.66: Düz (path) güzergâh.	40
Şekil 2.67: Dairesel (path) güzergâh.....	40
Şekil 2.68: Eğrisel/kavisli (path) güzergâh.	40
Şekil 2.69: Herhangi bir güzergâh (istenilen yol).....	41
Şekil 2.70: Odak noktası (yaklaşma-uzaklaşma).....	41
Şekil 2.71: Dönüş dereceleri	41
Şekil 2.72: Güzergâh sembolü labanotation yazım örneği.	42
Şekil 2.73: Sahne görünümü.....	43
Şekil 2.74: Sahne yön sembolleri.	43
Şekil 2.75: Sahne alan sembolleri.....	44
Şekil 2.76: Eklem sembolleri.....	44
Şekil 2.77: Temel vücut bölüm sembolleri.....	45
Şekil 2.78: Baş ve gövde hareketleri için kullanılan laban sembolleri.....	45
Şekil 2.79: Üst ekstremit eklemlerinin sembolleri.	46
Şekil 2.80: Kol eklem sembolleriyle notaya alınmış hareketler.	46
Şekil 2.81: Leg gesture ve arm gesture kullanıma örnek laban yazımı..	47
Şekil 2.82: Alt ekstremit eklemlerinin sembolleri.....	47
Şekil 2.83: Eklem sembollerinin porte içinde ve dışında yazımı	48
Şekil 2.84: Eklem sembolleri labanotation yazımları	48
Şekil 3.1: Anatomik bölgeler	50
Şekil 3.2: Boyun fleksiyon hareketi.....	51
Şekil 3.3: Boyun fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	51
Şekil 3.4: Boyun ekstansiyon hareketi.....	52
Şekil 3.5: Boyun ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.	52

Şekil 3.6: Lateral fleksiyon hareketi.....	52
Şekil 3.7: Lateral fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	52
Şekil 3.8: Boyun rotasyon hareketi.....	53
Şekil 3.9: Boyun rotasyon hareketi labanotation kaydı.....	53
Şekil 3.10: Boyun sirkumdiksiyon hareketi.....	53
Şekil 3.11: Boyun sirkumdiksiyon hareketi labanotation kaydı.....	54
Şekil 3.12: Sırt fleksiyon hareketi.....	54
Şekil 3.13: Sırt fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	54
Şekil 3.14: Sırt ekstansiyon hareketi.....	55
Şekil 3.15: Sırt ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.....	55
Şekil 3.16: Bel fleksiyon hareketi.....	55
Şekil 3.17: Bel fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	56
Şekil 3.18: Bel ekstansiyon hareketi.....	56
Şekil 3.19: Bel ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.....	56
Şekil 3.20: Bel lateral fleksiyon hareketi.....	57
Şekil 3.21: Bel lateral fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	57
Şekil 3.22: Bel rotasyon hareketi.....	57
Şekil 3.23: Bel rotasyon hareketi labanotation kaydı.....	57
Şekil 3.24: Bel sirkumdiksiyon hareketi.....	58
Şekil 3.25: Bel sirkumdiksiyon hareketi labanotation kaydı.....	58
Şekil 3.26: Omuz fleksiyon hareketi.....	59
Şekil 3.27: Omuz fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	59
Şekil 3.28: Omuz ekstansiyon hareketi.....	60
Şekil 3.29: Omuz ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.....	60
Şekil 3.30: Omuz abduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.....	60
Şekil 3.31: Omuz adduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.....	61
Şekil 3.32: Omuz elevasyon hareketi.....	61
Şekil 3.33: Omuz elevasyon hareketi labanotation kaydı.....	61
Şekil 3.34: Omuz depresyon hareketi.....	62
Şekil 3.35: Omuz depresyon hareketi labanotation kaydı.....	62
Şekil 3.36: Omuz internal rotasyon hareketi.....	62
Şekil 3.37: Omuz internal rotasyon hareketi labanotation kaydı.....	63
Şekil 3.38: Omuz eksternal rotasyon hareketi.....	63
Şekil 3.39: Omuz eksternal rotasyon hareketi labanotation kaydı.....	63
Şekil 3.40: Omuz scapula retraksiyon hareketi.....	64
Şekil 3.41: Omuz scapula retraksiyon hareketi labanotation kaydı.....	64
Şekil 3.42: Omuz scapula protraksiyon hareketi.....	64
Şekil 3.43: Omuz scapula protraksiyon hareketi labanotation kaydı.....	64
Şekil 3.44: Omuz sirkumdiksiyon hareketi labanotation kaydı.....	65
Şekil 3.45: Dirsek fleksiyon hareketi.....	65
Şekil 3.46: Dirsek fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	66
Şekil 3.47: Dirsek ekstansiyon hareketi.....	66
Şekil 3.48: Dirsek ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.....	66
Şekil 3.49: Pronasyon hareketi.....	67
Şekil 3.50: Pronasyon hareketi labanotation kaydı.....	67
Şekil 3.51: Supinasyon hareketi.....	67
Şekil 3.52: Supinasyon hareketi labanotation kaydı.....	67
Şekil 3.53: El bileği fleksiyon hareketi.....	68
Şekil 3.54: El bileği fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	68
Şekil 3.55: El bileği ekstansiyon hareketi.....	68

Şekil 3.56: El bileği ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.	68
Şekil 3.57: El bileği abduksiyon hareketi.	69
Şekil 3.58: El bileği abduksiyon hareketi labanotation kaydı.	69
Şekil 3.59: El bileği adduksiyon hareketi	70
Şekil 3.60: El bileği adduksiyon hareketi labanotation kaydı..	70
Şekil 3.61: El parmak fleksiyon hareketi.	70
Şekil 3.62: El parmak fleksiyon hareketi labanotation kaydı	71
Şekil 3.63: El parmak ekstansiyon hareketi.	71
Şekil 3.64: El parmak ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.	71
Şekil 3.65: El parmak abduksiyon hareketi.	71
Şekil 3.66: El parmak abduksiyon hareketi labanotation kaydı.....	72
Şekil 3.67: El parmak adduksiyon hareketi..	72
Şekil 3.68: El parmak adduksiyon hareketi labanotation kaydı.....	72
Şekil 3.69: Kalça fleksiyon hareketi.	73
Şekil 3.70: Kalça fleksiyon hareketi labanotation kaydı..	73
Şekil 3.71: Açık tablosu ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.	73
Şekil 3.72: Kalça ekstansiyon hareketi.	74
Şekil 3.73: Kalça ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.	74
Şekil 3.74: Açık tablosu ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.	74
Şekil 3.75: Kalça abduksiyon hareketi.	75
Şekil 3.76: Kalça abduksiyon hareketi labanotation kaydı.....	75
Şekil 3.77: Açık tablosu ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.	75
Şekil 3.78: Kalça adduksiyon hareketi.	76
Şekil 3.79: Kalça adduksiyon hareketi labanotation kaydı.....	76
Şekil 3.80: Açık tablosu ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.	76
Şekil 3.81: Kalça elevasyon hareketi	77
Şekil 3.82: Kalça elevasyon hareketi labanotation kaydı.	77
Şekil 3.83: Kalça depresyon hareketi	77
Şekil 3.84: Kalça depresyon hareketi labanotation kaydı.....	78
Şekil 3.85: Kalça eksternal rotasyon hareketi.....	78
Şekil 3.86: Kalça eksternal rotasyon hareketi labanotation kaydı.	78
Şekil 3.87: Kalça internal rotasyon hareketi.	79
Şekil 3.88: Kalça internal rotasyon hareketi labanotation kaydı.	79
Şekil 3.89: Diz fleksiyon hareketi.....	79
Şekil 3.90: Diz fleksiyon hareketi labanotation kaydı.....	80
Şekil 3.91: Diz ekstansiyon hareketi.....	80
Şekil 3.92: Diz ekstansiyon hareketi.....	80
Şekil 3.93: Planter fleksiyon hareketi	81
Şekil 3.94: Planter fleksiyon hareketi labanotation kaydı.	81
Şekil 3.95: Dorsal fleksiyon hareketi.....	81
Şekil 3.96: Dorsal fleksiyon hareketi labanotation kaydı.	82
Şekil 3.97: İnversiyon hareketi.	82
Şekil 3.98: İnversiyon hareketi labanotation kaydı..	82
Şekil 3.99: Eversiyon hareketi..	83
Şekil 3.100: Eversiyon hareketi labanotation kaydı.	83
Şekil 3.101: Fleksiyon hareketi ve labanotation kaydı.	83
Şekil 3.102: Ekstansiyon hareketi ve labanotation kaydı.	83
Şekil 3.103: Abduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.	84
Şekil 3.104: Adduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.	84
Şekil 4.1: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	90

Şekil 4.2: Hareket 1 labanotation kaydı.....	90
Şekil 4.3: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	90
Şekil 4.4: Hareket 2 labanotation kaydı.....	91
Şekil 4.5: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.	91
Şekil 4.6: Hareket 3 labanotation kaydı.....	91
Şekil 4.7: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.	92
Şekil 4.8: Hareket 4 labanotation kaydı.....	92
Şekil 4.9: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.	92
Şekil 4.10: Hareket 5 labanotation kaydı.....	92
Şekil 4.11: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.	93
Şekil 4.12: Hareket 6 labanotation kaydı.....	93
Şekil 4.13: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.	94
Şekil 4.14: Hareket 7 labanotation kaydı.....	94
Şekil 4.15: Temel hareket 7 önden görünüm.....	94
Şekil 4.16: Hareket 8 labanotation kaydı.....	94
Şekil 4.17: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	95
Şekil 4.18: Hareket 1 labanotation kaydı.....	95
Şekil 4.19: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	95
Şekil 4.20: Hareket 2 labanotation kaydı.....	96
Şekil 4.21: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	96
Şekil 4.22: Hareket 1 labanotation kaydı.....	96
Şekil 4.23: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	97
Şekil 4.24: Hareket 1 labanotation kaydı.....	97
Şekil 4.25: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	98
Şekil 4.26: Hareket 2 labanotation kaydı.....	98
Şekil 4.27: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.	98
Şekil 4.28: Hareket 3 labanotation kaydı.....	99
Şekil 4.29: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm	99
Şekil 4.30: Hareket 4 labanotation kaydı.....	99
Şekil 4.31: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm	100
Şekil 4.32: Hareket 5 labanotation kaydı.....	100
Şekil 4.33: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.	100
Şekil 4.34: Hareket 6 labanotation kaydı.....	100
Şekil 4.35: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm	101
Şekil 4.36: Hareket 7 labanotation kaydı.....	101
Şekil 4.37: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm	101
Şekil 4.38: Hareket 8 labanotation kaydı.....	102
Şekil 4.39: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.	102
Şekil 4.40: Hareket 9 labanotation kaydı.....	102
Şekil 4.41: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.	103
Şekil 4.42: Hareket 10 labanotation kaydı.....	103
Şekil 4.43: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.	103
Şekil 4.44: Hareket 11 labanotation kaydı.....	103
Şekil 4.45: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.	104
Şekil 4.46: Hareket 12 labanotation kaydı.....	104
Şekil 4.47: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.	104
Şekil 4.48: Hareket 13 labanotation kaydı.....	105
Şekil 4.49: Temel hareket 14 önden ve yandan görünüm.	105
Şekil 4.50: Hareket 14 labanotation kaydı.....	105
Şekil 4.51: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	106

Şekil 4.52: Hareket 1 labanotation kaydı.....	106
Şekil 4.53: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	106
Şekil 4.54: Hareket 2 labanotation kaydı.....	106
Şekil 4.55: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	107
Şekil 4.56: Hareket 3 labanotation kaydı.....	107
Şekil 4.57: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	107
Şekil 4.58: Hareket 4 labanotation kaydı.....	108
Şekil 4.59: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	108
Şekil 4.60: Hareket 5 labanotation kaydı.....	108
Şekil 4.61: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	109
Şekil 4.62: Hareket 6 labanotation kaydı.....	109
Şekil 4.63: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	109
Şekil 4.64: Hareket 7 labanotation kaydı.....	109
Şekil 4.65: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	110
Şekil 4.66: Hareket 8 labanotation kaydı.....	110
Şekil 4.67: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.....	111
Şekil 4.68: Hareket 9 labanotation kaydı.....	111
Şekil 4.69: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	111
Şekil 4.70: Hareket 1 labanotation kaydı.....	112
Şekil 4.71: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	112
Şekil 4.72: Hareket 2 labanotation kaydı.....	112
Şekil 4.73: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	113
Şekil 4.74: Hareket 3 labanotation kaydı.....	113
Şekil 4.75: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	114
Şekil 4.76: Hareket 4 labanotation kaydı.....	114
Şekil 4.77: Kombinasyon 1.....	115
Şekil 4.78: Kombinasyon 2.....	115
Şekil 4.79: Kombinasyon 3.....	115
Şekil 4.80: Kombinasyon 4.....	115
Şekil 4.81: Kombinasyon 5.....	116
Şekil 4.82: Kombinasyon 6.....	116
Şekil 4.83: Kombinasyon 7.....	116
Şekil 4.84: Kombinasyon 8.....	116
Şekil 4.85: Kombinasyon 9.....	116
Şekil 4.86: Kombinasyon 10.....	116
Şekil 4.87: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	118
Şekil 4.88: Hareket 1 labanotation kaydı.....	118
Şekil 4.89: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	119
Şekil 4.90: Hareket 2 labanotation kaydı.....	119
Şekil 4.91: Temel hareket 3 önden görünüm.....	119
Şekil 4.92: Hareket 3 labanotation kaydı.....	120
Şekil 4.93: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	120
Şekil 4.94: Hareket 4 labanotation kaydı.....	120
Şekil 4.95: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	121
Şekil 4.96: Hareket 5 labanotation kaydı.....	121
Şekil 4.97: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	121
Şekil 4.98: Hareket 1 labanotation kaydı.....	122
Şekil 4.99: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	122
Şekil 4.100: Hareket 2 labanotation kaydı.....	122
Şekil 4.101: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	123

Şekil 4.102: Hareket 3 labanotation kaydı.....	123
Şekil 4.103: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.	123
Şekil 4.104: Hareket 4 labanotation kaydı.....	123
Şekil 4.105: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.	124
Şekil 4.106: Hareket 5 labanotation kaydı.....	124
Şekil 4.107: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.	125
Şekil 4.108: Hareket 6 labanotation kaydı.....	125
Şekil 4.109: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.	125
Şekil 4.110: Hareket 7 labanotation kaydı.....	126
Şekil 4.111: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm	126
Şekil 4.112: Hareket 8 labanotation kaydı.....	126
Şekil 4.113: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	127
Şekil 4.114: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	127
Şekil 4.115: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	128
Şekil 4.116: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	128
Şekil 4.117: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.	128
Şekil 4.118: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	129
Şekil 4.119: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.	129
Şekil 4.120: Temel hareket 4 labanotation kaydı.	129
Şekil 4.121: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.	130
Şekil 4.122: Temel hareket 5 labanotation kaydı.	130
Şekil 4.123: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.	130
Şekil 4.124: Temel hareket 6 labanotation kaydı.	131
Şekil 4.125: Temel hareket 7 önden görünüm.....	131
Şekil 4.126: Temel hareket 7 labanotation kaydı.	131
Şekil 4.127: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.	132
Şekil 4.128: Temel hareket 8 labanotation kaydı.	132
Şekil 4.129: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	132
Şekil 4.130: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	133
Şekil 4.131: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	133
Şekil 4.132: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	133
Şekil 4.133: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.	134
Şekil 4.134: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	134
Şekil 4.135: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.	134
Şekil 4.136: Temel hareket 4 labanotation kaydı.	134
Şekil 4.137: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.	135
Şekil 4.138: Temel hareket 5 labanotation kaydı.	135
Şekil 4.139: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.	136
Şekil 4.140: Temel hareket 6 labanotation kaydı.	136
Şekil 4.141: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.	136
Şekil 4.142: Temel hareket 7 labanotation kaydı.	137
Şekil 4.143: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.	137
Şekil 4.144: Temel hareket 8 labanotation kaydı.	137
Şekil 4.145: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.	138
Şekil 4.146: Temel hareket 9 labanotation kaydı.	138
Şekil 4.147: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.	138
Şekil 4.148: Temel hareket 10 labanotation kaydı.	138
Şekil 4.149: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.	139
Şekil 4.150: Temel hareket 11 labanotation kaydı.	139
Şekil 4.151: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.	139

Şekil 4.152: Temel hareket 12 labanotation kaydı..	140
Şekil 4.153: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.....	140
Şekil 4.154: Temel hareket 13 labanotation kaydı	140
Şekil 4.155: Temel hareket 14 önden görünüm.....	141
Şekil 4.156: Temel hareket 14 labanotation kaydı.	141
Şekil 4.157: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	141
Şekil 4.158: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	142
Şekil 4.159: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	142
Şekil 4.160: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	142
Şekil 4.161: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	143
Şekil 4.162: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	143
Şekil 4.163: Temel hareket 4 önden görünüm.....	144
Şekil 4.164: Temel hareket 4 labanotation kaydı.	144
Şekil 4.165: Kombinasyon 1.....	145
Şekil 4.166: Kombinasyon 2.....	145
Şekil 4.167: Kombinasyon 3.....	146
Şekil 4.168: Kombinasyon 4.....	146
Şekil 4.169: Kombinasyon 5.....	146
Şekil 4.170: Kombinasyon 6.....	146
Şekil 4.171: Kombinasyon 7.....	146
Şekil 4.172: Kombinasyon 8.....	146
Şekil 4.173: Kombinasyon 9.....	147
Şekil 4.174: Kombinasyon 10.....	147
Şekil 4.175: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	149
Şekil 4.176: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	149
Şekil 4.177: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	149
Şekil 4.178: Temel hareket 2 labanotation kaydı..	150
Şekil 4.179: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	150
Şekil 4.180: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	150
Şekil 4.181: Hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	151
Şekil 4.182: Temel hareket 4 labanotation kaydı.	151
Şekil 4.183: Hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	151
Şekil 4.184: Temel hareket 5 labanotation kaydı.	151
Şekil 4.185: Hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	152
Şekil 4.186: Temel hareket 6 labanotation kaydı.	152
Şekil 4.187: Hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	152
Şekil 4.188: Temel hareket 7 labanotation kaydı.	153
Şekil 4.189: Hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	153
Şekil 4.190: Temel hareket 8 labanotation kaydı.	153
Şekil 4.191: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	154
Şekil 4.192: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	154
Şekil 4.193: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	154
Şekil 4.194: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	154
Şekil 4.195: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	155
Şekil 4.196: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	155
Şekil 4.197: Hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	155
Şekil 4.198: Temel hareket 4 labanotation kaydı	155
Şekil 4.199: Hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	156
Şekil 4.200: Temel hareket 5 labanotation kaydı.	156
Şekil 4.201: Hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	157

Şekil 4.202: Temel hareket 6 labanotation kaydı..	157
Şekil 4.203: Hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	157
Şekil 4.204: Temel hareket 7 labanotation kaydı.	157
Şekil 4.205: Hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	158
Şekil 4.206: Temel hareket 8 labanotation kaydı.	158
Şekil 4.207: Hareket 9 önden ve yandan görünüm.....	158
Şekil 4.208: Temel hareket 9 labanotation kaydı.	159
Şekil 4.209: Hareket 10 önden ve yandan görünüm.....	159
Şekil 4.210: Temel hareket 10 labanotation kaydı.	159
Şekil 4.211: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	160
Şekil 4.212: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	160
Şekil 4.213: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	161
Şekil 4.214: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	161
Şekil 4.215: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	162
Şekil 4.216: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	162
Şekil 4.217: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	162
Şekil 4.218: Temel hareket 2 labanotation kaydı	162
Şekil 4.219: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	163
Şekil 4.220: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	163
Şekil 4.221: Hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	163
Şekil 4.222: Temel hareket 4 labanotation kaydı.	163
Şekil 4.223: Hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	164
Şekil 4.224: Temel hareket 5 labanotation kaydı.	164
Şekil 4.225: Hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	165
Şekil 4.226: Temel hareket 6 labanotation kaydı	165
Şekil 4.227: Hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	165
Şekil 4.228: Temel hareket 7 labanotation kaydı.	165
Şekil 4.229: Hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	166
Şekil 4.230: Temel hareket 8 labanotation kaydı.	166
Şekil 4.231: Hareket 9 önden ve yandan görünüm.....	166
Şekil 4.232: Temel hareket 9 labanotation kaydı.	167
Şekil 4.233: Hareket 10 önden ve yandan görünüm.....	167
Şekil 4.234: Temel hareket 10 labanotation kaydı.	167
Şekil 4.235: Hareket 11 önden ve yandan görünüm.....	167
Şekil 4.236: Temel hareket 11 labanotation kaydı.	168
Şekil 4.237: Hareket 12 önden ve yandan görünüm.....	168
Şekil 4.238: Temel hareket 12 labanotation kaydı.	168
Şekil 4.239: Hareket 13 önden ve yandan görünüm.....	169
Şekil 4.240: Temel hareket 13 labanotation kaydı.	169
Şekil 4.241: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	169
Şekil 4.242: Temel hareket 1 labanotation kaydı..	169
Şekil 4.243: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	170
Şekil 4.244: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	170
Şekil 4.245: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	171
Şekil 4.246: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	171
Şekil 4.247: Hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	171
Şekil 4.248: Temel hareket 4 labanotation kaydı..	171
Şekil 4.249: Hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	172
Şekil 4.250: Temel hareket 5 labanotation kaydı.	172
Şekil 4.251: Hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	173

Şekil 4.252: Temel hareket 6 labanotation kaydı.	173
Şekil 4.253: Hareket 7 önden ve yandan görünüm.	173
Şekil 4.254: Temel hareket 7 labanotation kaydı.	173
Şekil 4.255: Hareket 8 önden ve yandan görünüm.	174
Şekil 4.256: Temel hareket 8 labanotation kaydı.	174
Şekil 4.257: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.	175
Şekil 4.258: Temel hareket 1 labanotation kaydı.	175
Şekil 4.259: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.	176
Şekil 4.260: Temel hareket 2 labanotation kaydı.	176
Şekil 4.261: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.	176
Şekil 4.262: Temel hareket 3 labanotation kaydı.	177
Şekil 4.263: Kombinasyon 1.	178
Şekil 4.264: Kombinasyon 2.	178
Şekil 4.265: Kombinasyon 3.	178
Şekil 4.266: Kombinasyon 4.	178
Şekil 4.267: Kombinasyon 5.	178
Şekil 4.268: Kombinasyon 6.	178
Şekil 4.269: Kombinasyon 7.	179
Şekil 4.270: Kombinasyon 8.	179
Şekil 4.271: Kombinasyon 9.	179
Şekil 4.272: Kombinasyon 10.	179
Şekil 4.273: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	181
Şekil 4.274: Temel hareket 1 labanotasyon kaydı.	181
Şekil 4.275: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	181
Şekil 4.276: Temel hareket 2 labanotasyon kaydı.	182
Şekil 4.277: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.	182
Şekil 4.278: Temel hareket 3 labanotasyon kaydı.	182
Şekil 4.279: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.	183
Şekil 4.280: Temel hareket 4 labanotasyon kaydı.	183
Şekil 4.281: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.	183
Şekil 4.282: Temel hareket 5 labanotasyon kaydı.	184
Şekil 4.283: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.	184
Şekil 4.284: Temel hareket 6 labanotasyon kaydı.	184
Şekil 4.285: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.	185
Şekil 4.286: Temel hareket 7 labanotasyon kaydı.	185
Şekil 4.287: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.	185
Şekil 4.288: Temel hareket 8 labanotasyon kaydı.	185
Şekil 4.289: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.	186
Şekil 4.290: Temel hareket 9 labanotasyon kaydı.	186
Şekil 4.291: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.	187
Şekil 4.292: Temel hareket 10 labanotasyon kaydı.	187
Şekil 4.293: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.	187
Şekil 4.294: Temel hareket 11 labanotasyon kaydı.	187
Şekil 4.295: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.	188
Şekil 4.296: Temel hareket 12 labanotasyon kaydı.	188
Şekil 4.297: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.	189
Şekil 4.298: Temel hareket 13 labanotasyon kaydı.	189
Şekil 4.299: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	189
Şekil 4.300: Temel hareket 1 labanotasyon kaydı.	189
Şekil 4.301: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	190

Şekil 4.302: Temel hareket 2 labanotasyon kaydı..	190
Şekil 4.303: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm..	191
Şekil 4.304: Temel hareket 3 labanotasyon kaydı..	191
Şekil 4.305: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm..	191
Şekil 4.306: Temel hareket 4 labanotasyon kaydı..	191
Şekil 4.307: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm..	192
Şekil 4.308: Temel hareket 5 labanotasyon kaydı..	192
Şekil 4.309: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm..	193
Şekil 4.310: Temel hareket 6 labanotasyon kaydı..	193
Şekil 4.311: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm..	193
Şekil 4.312: Temel hareket 7 labanotasyon kaydı..	193
Şekil 4.313: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm..	194
Şekil 4.314: Temel hareket 8 labanotasyon kaydı..	194
Şekil 4.315: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm..	195
Şekil 4.316: Temel hareket 9 labanotasyon kaydı..	195
Şekil 4.317: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm..	195
Şekil 4.318: Temel hareket 10 labanotasyon kaydı..	195
Şekil 4.319: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm..	196
Şekil 4.320: Temel hareket 1 labanotasyon kaydı..	196
Şekil 4.321: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm..	197
Şekil 4.322: Temel hareket 2 labanotasyon kaydı..	197
Şekil 4.323: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm..	198
Şekil 4.324: Temel hareket 3 labanotasyon kaydı..	198
Şekil 4.325: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm..	198
Şekil 4.326: Temel hareket 4 labanotasyon kaydı..	198
Şekil 4.327: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm..	199
Şekil 4.328: Temel hareket 5 labanotasyon kaydı..	199
Şekil 4.329: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm..	200
Şekil 4.330: Temel hareket 6 labanotasyon kaydı..	200
Şekil 4.331: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm..	200
Şekil 4.332: Temel hareket 7 labanotasyon kaydı..	200
Şekil 4.333: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm..	201
Şekil 4.334: Temel hareket 8 labanotasyon kaydı..	201
Şekil 4.335: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm..	202
Şekil 4.336: Temel hareket 9 labanotasyon kaydı..	202
Şekil 4.337: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm..	202
Şekil 4.338: Temel hareket 10 labanotasyon kaydı..	202
Şekil 4.339: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm..	203
Şekil 4.340: Temel hareket 11 labanotasyon kaydı..	203
Şekil 4.341: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm..	204
Şekil 4.342: Temel hareket 12 labanotasyon kaydı..	204
Şekil 4.343: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm..	204
Şekil 4.344: Temel hareket 1 labanotasyon kaydı..	204
Şekil 4.345: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm..	205
Şekil 4.346: Temel hareket 2 labanotasyon kaydı..	205
Şekil 4.347: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm..	206
Şekil 4.348: Temel hareket 3 labanotasyon kaydı..	206
Şekil 4.349: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm..	206
Şekil 4.350: Temel hareket 4 labanotasyon kaydı..	207
Şekil 4.351: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm..	207

Şekil 4.352: Temel hareket 5 labanotasyon kaydı..	207
Şekil 4.353: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	208
Şekil 4.354: Temel hareket 6 labanotasyon kaydı..	208
Şekil 4.355: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	208
Şekil 4.356: Temel hareket 7 labanotasyon kaydı..	209
Şekil 4.357: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	209
Şekil 4.358: Temel hareket 8 labanotasyon kaydı..	209
Şekil 4.359: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.....	210
Şekil 4.360: Temel hareket 9 labanotasyon kaydı..	210
Şekil 4.361: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	210
Şekil 4.362: Temel hareket 1 labanotasyon kaydı..	211
Şekil 4.363: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	211
Şekil 4.364: Temel hareket 2 labanotasyon kaydı..	211
Şekil 4.365: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	212
Şekil 4.366: Temel hareket 3 labanotasyon kaydı..	212
Şekil 4.367: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	213
Şekil 4.368: Temel hareket 4 labanotasyon kaydı..	213
Şekil 4.369: Temel hareket 5..	214
Şekil 4.370: Temel hareket 5 labanotasyon kaydı..	214
Şekil 4.371: Kombinasyon 1.....	215
Şekil 4.372: Kombinasyon 2.....	215
Şekil 4.373: Kombinasyon 3.....	215
Şekil 4.374: Kombinasyon 4.....	215
Şekil 4.375: Kombinasyon 5.....	215
Şekil 4.376: Kombinasyon 6.....	215
Şekil 4.377: Kombinasyon 7.....	216
Şekil 4.378: Kombinasyon 8.....	216
Şekil 4.379: Kombinasyon 9.....	216
Şekil 4.380: Kombinasyon 10.....	216
Şekil 4.381: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	218
Şekil 4.382: Hareket 1 Labanotation kaydı..	218
Şekil 4.383: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	219
Şekil 4.384: Hareket 2 Labanotation kaydı..	219
Şekil 4.385: Temel hareket 3 önden görünüm.....	219
Şekil 4.386: Temel hareket 3 yandan görünüm.....	220
Şekil 4.387: Hareket 3 Labanotation kaydı..	220
Şekil 4.388: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	220
Şekil 4.389: Hareket 4 Labanotation kaydı..	220
Şekil 4.390: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	221
Şekil 4.391: Hareket 5 Labanotation kaydı..	221
Şekil 4.392: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	222
Şekil 4.393: Hareket 6 Labanotation kaydı..	222
Şekil 4.394: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	223
Şekil 4.395: Hareket 7 Labanotation kaydı..	223
Şekil 4.396: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	223
Şekil 4.397: Hareket 8 Labanotation kaydı..	224
Şekil 4.398: Temel hareket 9 önden görünüm.....	224
Şekil 4.399: Temel hareket 9 yandan görünüm.....	224
Şekil 4.400: Hareket 9 Labanotation kaydı..	224
Şekil 4.401: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	225

Şekil 4.402: Hareket 1 Labanotation kaydı..	225
Şekil 4.403: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm..	226
Şekil 4.404: Hareket 2 Labanotation kaydı.	226
Şekil 4.405: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm..	226
Şekil 4.406: Hareket 3 Labanotation kaydı.	226
Şekil 4.407: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm..	227
Şekil 4.408: Hareket 4 Labanotation kaydı..	227
Şekil 4.409: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm..	228
Şekil 4.410: Hareket 5 Labanotation kaydı..	228
Şekil 4.411: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm..	228
Şekil 4.412: Hareket 6 Labanotation kaydı..	228
Şekil 4.413: Temel hareket 7 önden ve arkadan görünüm..	229
Şekil 4.414: Temel hareket 7 yandan görünüm..	229
Şekil 4.415: Hareket 7 Labanotation kaydı.	229
Şekil 4.416: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.	230
Şekil 4.417: Hareket 8 Labanotation kaydı..	230
Şekil 4.418: Temel hareket 1 önden görünüm.	231
Şekil 4.419: Temel hareket 1 yandan görünüm..	231
Şekil 4.420: Hareket 1 Labanotation kaydı.	231
Şekil 4.421: Temel hareket 2 önden ve görünüm.	232
Şekil 4.422: Hareket 2 Labanotation kaydı..	232
Şekil 4.423: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm..	233
Şekil 4.424: Hareket 3 Labanotation kaydı.	233
Şekil 4.425: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm..	234
Şekil 4.426: Hareket 1 Labanotation kaydı.	234
Şekil 4.427: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.	235
Şekil 4.428: Hareket 2 Labanotation kaydı..	235
Şekil 4.429: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm	236
Şekil 4.430: Hareket 3 Labanotation kaydı.	236
Şekil 4.431: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.	236
Şekil 4.432: Hareket 4 Labanotation kaydı	237
Şekil 4.433: Temel hareket 5 önden görünüm.	237
Şekil 4.434: Temel hareket 5 yandan görünüm.	237
Şekil 4.435: Hareket 5 Labanotation kaydı.	238
Şekil 4.436: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm	238
Şekil 4.437: Hareket 6 Labanotation kaydı..	238
Şekil 4.438: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm..	239
Şekil 4.439: Hareket 7 Labanotation kaydı	239
Şekil 4.440: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.	239
Şekil 4.441: Hareket 1 Labanotation kaydı..	239
Şekil 4.442: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm	240
Şekil 4.443: Hareket 2 Labanotation kaydı.	240
Şekil 4.444: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm..	241
Şekil 4.445: Hareket 3 Labanotation kaydı.	241
Şekil 4.446: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm..	241
Şekil 4.447: Hareket 4 Labanotation kaydı..	241
Şekil 4.448: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.	242
Şekil 4.449: Hareket 5 Labanotation kaydı.	242
Şekil 4.450: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm..	243
Şekil 4.451: Hareket 6 Labanotation kaydı	243

Şekil 4.452: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.....	243
Şekil 4.453: Hareket 7 Labanotation kaydı..	243
Şekil 4.454: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	244
Şekil 4.455: Hareket 8 Labanotation kaydı	244
Şekil 4.456: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.....	245
Şekil 4.457: Hareket 9 Labanotation kaydı.	245
Şekil 4.458: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.....	245
Şekil 4.459: Hareket 10 Labanotation kaydı..	245
Şekil 4.460: Temel hareket 11 önden görünüm.....	246
Şekil 4.461: Temel hareket 11 yandan görünüm.	246
Şekil 4.462: Hareket 11 Labanotation kaydı..	246
Şekil 4.463: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.....	247
Şekil 4.464: Hareket 12 Labanotation kaydı..	247
Şekil 4.465: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.....	247
Şekil 4.466: Hareket 13 Labanotation kaydı	247
Şekil 4.467: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.....	248
Şekil 4.468: Hareket 1 Labanotation kaydı.	248
Şekil 4.469: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.....	249
Şekil 4.470: Hareket 2 Labanotation kaydı..	249
Şekil 4.471: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.....	250
Şekil 4.472: Hareket 3 Labanotation kaydı	250
Şekil 4.473: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.....	251
Şekil 4.474: Hareket 4 Labanotation kaydı..	251
Şekil 4.475: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.....	251
Şekil 4.476: Hareket 5 Labanotation kaydı.	252
Şekil 4.477: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.....	252
Şekil 4.478: Hareket 6 Labanotation kaydı	252
Şekil 4.479: Temel hareket 7 önden görünüm.....	253
Şekil 4.480: Temel hareket 7 yandan görünüm	253
Şekil 4.481: Hareket 7 Labanotation kaydı.	254
Şekil 4.482: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.....	254
Şekil 4.483: Hareket 8 Labanotation kaydı	254
Şekil 4.484: Temel hareket 9 önden görünüm.....	255
Şekil 4.485: Hareket 9 Labanotation kaydı.	255
Şekil 4.486: Kombinasyon 1.....	256
Şekil 4.487: Kombinasyon 2.....	256
Şekil 4.488: Kombinasyon 3.....	257
Şekil 4.489: Kombinasyon 4.....	257
Şekil 4.490: Kombinasyon 5.....	257
Şekil 4.491: Kombinasyon 6.....	257
Şekil 4.492: Kombinasyon 7.....	257
Şekil 4.493: Kombinasyon 8.....	257
Şekil 4.494: Kombinasyon 9.....	258
Şekil 4.495: Kombinasyon 10.....	258

TÜRK HALK DANSLARI TEMEL HAREKET VE KOMBİNASYONLARININ LABAN HAREKET NOTASYON (LABANOTATION) SİSTEMİ İLE İNCELENMESİ

ÖZET

Dans, insanlık tarihinin her döneminde ve her kültüründe kendine özgü bir yer edinmiş, evrensel bir ifade biçimi olarak öne çıkmıştır. İnsanların kendilerini ifade etme, iletişim kurma ve anlam yaratma çabalarının bir parçası olan dans, estetik bir performans olmanın ötesinde, toplumsal, kültürel ve inançsal bağlamlarda önemli işlevler üstlenmiş aynı zamanda da gündelik yaşamın ayrılmaz bir unsuru haline gelmiştir. Tarihsel olarak incelendiğinde dansın kökeni; avcılık, tarım ve dini ritüeller gibi temel insan faaliyetleriyle ilişkilendirilmiş; bireysel ve kolektif kimliklerin şekillenmesinde merkezi bir rol oynamıştır. Bedenin ritmik hareketleriyle bir hikâye anlatma, bir duyguyu ifade etme veya bir ideolojiyi temsil etme potansiyeli, dansı hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli kılar. Bu bağlamda dans, öncelikle, kültürel iletişim ve aktarım aracı olarak karşımıza çıkar.

Dans, yalnızca derin anlam dünyasıyla değil, aynı zamanda bedensel ifadeyi merkeze alan bir alan olarak da zaman içinde yoğun bir ilgi odağı haline gelmiş ve bir sanat formuna dönüşmüştür. Dansın kültürel iletişim ve aktarım özelliğinin yanı sıra bir sanat dalı olarak devam eden gelişim süreci, aynı zamanda analiz edilebilir ve kayıt altına alınabilir bir disiplin olarak ele alınmasına olanak sağlamıştır. Bu doğrultuda da hareket temelli sistematik çalışmalar başlamıştır. Bu bağlamda, dansın kayıt altına alınması ve arşivlenmesi amacıyla geliştirilen notasyon sistemleri, hareketin soyut ve geçici yapısını kalıcı hale getiren teknik araçlar olarak dikkat çekmektedir. Orta Çağ'dan günümüze kadar farklı dönemlerde geliştirilen çeşitli dans notasyon sistemleri, kültürel hafızanın korunması ve dansın nesiller arası aktarımında kritik bir rol oynamıştır. Özellikle 20. yüzyılda Rudolf von Laban tarafından geliştirilen Labanotation sistemi, dans hareketlerinin detaylı ve sistematik bir şekilde yazıya dökülmesini mümkün kılmıştır. Bu tür sistemler, yalnızca dans hareketlerinin görselleştirilmesi ve dokümantasyonu açısından değil, aynı zamanda dans araştırmalarında analitik yaklaşımların geliştirilmesine de katkı sağlamıştır. Dans notasyonu, koreografik süreçlerin çözümlemesinden dans tarihi araştırmalarına kadar geniş bir yelpazede kullanılarak, dansın bilimsel bir disiplin olarak ele alınmasını desteklemiştir.

Bu çalışmanın temel amacı, Türk halk danslarının Labanotation sistemi kullanılarak kayıt altına alınmasıdır. Bu bağlamda, *Bar*, *Halay*, *Horon*, *Karşılama* ve *Zeybek* gibi Türk halk danslarının türlerinde hâlihazırda belirlenmiş temel hareketlerin anatomik açıdan detaylı bir şekilde incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamında, söz konusu dans türlerinde yer alan temel hareket adımları Labanotation sembolleriyle kayıt altına alınmış; böylelikle hem yöresel dansların korunması ve gelecek kuşaklara aktarılması sağlanmış hem de Labanotation sisteminin Türk halk dansları öğretiminde bir yöntem olarak kullanılması sağlanmıştır. Dolayısıyla bu araştırma, Türk halk

danslarının hareket repertuarının bilimsel bir yaklaşımla incelenmesi ve belgelenmesi açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Aynı zamanda, Labanotation sisteminin Türk halk dansları bağlamında uygulanabilirliğini ortaya koyarak bu alandaki teorik ve pratik çalışmalara yeni bir perspektif kazandırmayı amaçlamaktadır. Böylece, hem geleneksel dansların kültürel miras olarak korunması hem de dans pedagojisi ve öğretiminde standart bir yöntemin geliştirilmesi yönünde önemli bir adım atılmıştır.

Bu çalışma, uluslararası alanda yaygın olarak kullanılan Labanotation sisteminin Türk halk danslarına uygulanabilirliğini araştırmayı amaçlamakta ve bu doğrultuda alana özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Hareketin sistematik bir şekilde analiz edilip kayıt altına alınmasını sağlayan Labanotation sistemi, dansın zamansal, mekânsal ve dinamik yönlerini detaylı bir biçimde belgeleyebilme kapasitesiyle, Türk halk danslarının incelenmesi, aktarılması ve korunması açısından önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın temel motivasyonu, Türk halk danslarının hareket repertuarının bilimsel bir yaklaşımla ele alınarak uluslararası standartlara uygun bir şekilde kayıt altına alınmasıdır. Bu çalışma, Türk halk danslarının sistematik bir şekilde notaya dökülmesine yönelik olarak Türkçe literatürdeki ilk kapsamlı kaynak olma niteliği taşımaktadır. Bu özellik, çalışmayı hem akademik hem de kültürel açıdan öncü bir noktaya taşımaktadır. Labanotation sistemi kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırma, Türk halk danslarının zengin hareket repertuarını detaylandırarak, bu alandaki bilgiyi yapılandırılmış bir biçimde sunmayı hedeflemektedir. Böylelikle, geleneksel danslarımızın gelecek nesillere aktarımı kolaylaşacak ve dans mirasımızın korunması için güçlü bir temel oluşturulacaktır. Bunun yanı sıra, bu çalışma, Türk halk danslarının uluslararası platformlarda daha görünür hale gelmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Hareketlerin evrensel bir dil olan Labanotation sistemiyle kodlanması, Türk halk danslarının diğer kültürlerle etkileşim kurabilmesini ve danslarımıza yönelik küresel farkındalığın artmasını sağlayacaktır. Ayrıca, bu sistemin dans eğitimi ve koreografik çalışmalar gibi alanlarda kullanılabilirliği, Türk halk danslarının akademik ve sanatsal bağlamda daha geniş bir kitleye ulaşmasına imkân tanıyacaktır. Çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır:

Birinci bölümünde; araştırmanın amacı, kapsamı ve önemi ele alınmıştır. Araştırmanın temel hedefi, Türk halk danslarının öğretiminde kullanılabilecek bir yöntem olarak Labanotation sisteminin potansiyelini değerlendirmek ve bu sistemin alana sağlayabileceği katkıları tartışmaktır. Bu doğrultuda, Labanotation sisteminin hareketlerin analiz edilmesi, dokümantasyonu ve sistematik bir şekilde öğretilmesi konularındaki işlevselliği üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın ikinci bölümünde, dans notasyon sistemlerinin tarihsel gelişimi incelenmiş ve bu bağlamda Labanotation sisteminin tarihsel süreç içindeki yeri ve temel prensipleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu bölümde 20. yüzyılın başlarında Rudolf Laban tarafından geliştirilen ve dans notasyonu alanında önemli bir dönüm noktası olan Labanotation sistemi özel bir odakla ele alınmıştır. Bu bağlamda, ikinci bölümde Labanotation'ın temel prensipleri açıklanmış; hareketin yönü, düzlemi, şiddeti, ritmi ve diğer önemli unsurlarının nasıl sembollerle ifade edildiği detaylandırılmıştır.

Üçüncü bölümünde; insan vücudunun hareket dinamikleri anatomik bir perspektiften ele alınmış ve bu hareketlerin Labanotation sistemindeki karşılıkları detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Bu bağlamda, hareket unsurları ve işleyişinin Labanotation sembolleriyle nasıl ifade edildiği üzerinde durulmuş; hareketin yönü, düzlemi, ritmi

ve enerjisinin sistemdeki temsili detaylandırılmıştır. Böylelikle hareket denklemleri ve vücut bölgelerinin dans hareketlerindeki rolü incelenmiştir.

Dördüncü bölümünde, Geleneksel Danslar içinde yer alan *Bar, Halay, Horon, Zeybek, Karşılama* ve *Hora* dansları, hali hazırda tespit edilmiş olan hareket pozisyonları ve bu pozisyonlarda kullanılan anatomik hareketleri üzerinden analizleri yapılmıştır. Ayrıca, bu dans türlerinde sıklıkla kullanılan temel hareket kombinasyonlarına yer verilmiş ve bu kombinasyonların Labanotation aracılığıyla nasıl sistematik bir şekilde kaydedilebileceği gösterilmiştir. Bu bölümdeki analizler, hem Türk halk danslarının bilimsel bir perspektifle ele alınmasını hem de bu dansların kayıt altına alınarak korunmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, Labanotation sisteminin, Türk halk danslarının öğretimi, aktarımı ve araştırılmasında etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği vurgulanmıştır.

Elde edilen bulgular, Labanotation sisteminin Türk halk danslarının öğretiminde kullanılabilir bir yöntem olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu sistem, dans adımlarını ve hareketlerini sistematik bir şekilde kayıt altına almayı mümkün kılarak, yalnızca dansların özgün yapılarının korunmasına değil, aynı zamanda bu değerli kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarılmasına da katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, Labanotation'ın evrensel yapısı, Türk halk danslarının uluslararası düzeyde daha fazla tanınmasına ve bu alanda küresel bir görünürlük kazanmasına olanak tanımaktadır. Aynı zamanda labanotation sisteminin Türk halk danslarına uyarlanabilirliğini göstererek hem dans eğitimi hem de koruma çalışmaları için önemli bir metodolojik araç sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, çalışma koreoloji (dans bilimi) alanında çalışan araştırmacılar için yeni bir perspektif sunmakta ve Türk halk danslarının uluslararası dans literatüründe daha fazla yer bulmasını desteklemektedir. Bu durum, sadece geleneksel dansların korunması açısından değil, aynı zamanda kültürler arası diyalogun güçlenmesi ve Türk halk danslarının küresel sanat sahnesindeki konumunun pekişmesi açısından da büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, Labanotation sistemi, Türk halk danslarının akademik ve pratik düzeyde öğretimi, analizi ve aktarımı için önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu sistem, dans hareketlerini sistematik bir şekilde kayıt altına alarak hem geleneksel dansların özgün yapılarının korunmasını hem de bu değerli kültürel mirasın bilimsel bir temelde ele alınmasını mümkün kılmaktadır. Labanotation, dansın sadece kültürel bir ürün ya da bir sanat formu olarak değil, aynı zamanda bilimsel yöntemlerle analiz edilebilir ve aktarılabilir bir disiplin olarak değerlendirilmesine olanak sağlar. Çalışmanın sonlandırılmasıyla literatürdeki önemli bir boşluk doldurulmuş ve Türk halk dansları üzerine gerçekleştirilen araştırmalar için kapsamlı bir kaynak kazandırılmıştır.

Bu araştırmanın, alanda yapılacak yeni çalışmalara öncülük etmesi ve Labanotation sisteminin Türk halk dansları bağlamında uygulanabilirliğini daha geniş bir perspektifte ele alan akademik araştırmalara ilham kaynağı olması beklenmektedir. Aynı zamanda, bu çalışmanın geleneksel Türk danslarının evrensel dans literatüründeki yerini güçlendirmesi ve kültürel mirasın sürdürülebilirliğine katkıda bulunması yönündeki hedefi, dans bilimi ve eğitimine yönelik önemli bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Türk Halk Oyunları, Geleneksel Danslar, Laban Hareket Notasyonu, Labanotasyon, Koreoloji, Dans Notasyonu, Hareket Notasyonu.



ANALYSIS OF TURKISH FOLK DANCE BASIC MOVEMENTS AND COMBINATIONS WITH LABAN MOVEMENT NOTATION SYSTEM

SUMMARY

Dance has gained a unique place in every period and culture of human history and has come to the fore as a universal form of expression. As a part of people's efforts to express themselves, communicate and create meaning, dance, beyond being an aesthetic performance, has assumed important functions in social, cultural and religious contexts and has become an integral element of daily life. When analyzed historically, the origin of dance is associated with basic human activities such as hunting, agriculture and religious rituals, and has played a central role in shaping individual and collective identities. The potential to tell a story, express an emotion or represent an ideology through the rhythmic movements of the body makes dance both individually and socially significant. In this context, dance appears primarily as a means of cultural communication and transmission.

Dance has become a focus of intense interest over time, not only for its deep world of meaning, but also as a field that focuses on bodily expression, and has transformed into an art form. In addition to its cultural communication and transmission features, the ongoing development process of dance as an art form has also it to be considered as a discipline that can be analyzed and recorded. In this direction, movement-based systematic studies have begun. Efforts to transform dance into a scientific written form have been of great importance for the preservation, transmission and revitalization of movements throughout history. In this context, notation systems developed to record and archive dance stand out as technical tools that make the abstract and temporary structure of movement permanent. Various dance notation systems developed in different periods from the Middle Ages to the present day have played a critical role in the preservation of cultural memory and the transmission of dance between generations. Especially the Labanotation system developed by Rudolf von Laban in the 20th century made it possible to transcribe dance movements in a detailed and systematic way. Such systems have contributed not only to the visualization and documentation of dance movements, but also to the development of analytical approaches in dance research. Dance notation has been used in a wide range of fields, from the analysis of choreographic processes to the study of dance history, supporting the treatment of dance as a scientific discipline. Therefore, dance notation systems have become an indispensable tool for both artistic production and academic research.

The main purpose of this study is to record Turkish folk dances using the Labanotation system. In this context, it is aimed to examine in detail the basic movements of Turkish folk dances such as *Bar*, *Halay*, *Horon*, *Karşılama* and *Zeybek* from an anatomical point of view. Within the scope of the study, the basic movement steps in these dance types were recorded with Labanotation symbols; thus, both the preservation and transmission of local dances to future generations was ensured and the Labanotation system was used as a method in teaching Turkish folk dances. Therefore, this research

makes an important contribution in terms of examining and documenting the movement repertoire of Turkish folk dances with a scientific approach. At the same time, it aims to bring a new perspective to the theoretical and practical studies in this field by revealing the applicability of the Labanotation system in the context of Turkish folk dances. Thus, an important step has been taken towards both the preservation of traditional dances as cultural heritage and the development of a standardized method in dance pedagogy and teaching.

This study aims to investigate the applicability of the Labanotation system, which is widely used internationally, to Turkish folk dances and aims to make a unique contribution to the field in this direction. The Labanotation system, which enables the systematic analysis and recording of movement, is considered to be an important tool for the study, transmission and preservation of Turkish folk dances with its capacity to document the temporal, spatial and dynamic aspects of the dance in detail. In this context, the main motivation of this study is to record the movement repertoire of Turkish folk dances with a scientific approach in accordance with international standards. This study is the first comprehensive source in the Turkish literature for the systematic notation of Turkish folk dances. This feature makes this study a pioneer both academically and culturally. This research, which was carried out using the Labanotation system, aims to present the information in this field in a structured manner by detailing the rich movement repertoire of Turkish folk dances. This will facilitate the transmission of our traditional dances to future generations and create a strong foundation for the preservation of our dance heritage. In addition, this study aims to contribute to making Turkish folk dances more visible on international platforms. The coding of movements with the Labanotation system, a universal language, will enable Turkish folk dances to interact with other cultures and increase global awareness of our dances. In addition, the usability of this system in areas such as dance education and choreographic studies will allow Turkish folk dances to reach a wider audience in academic and artistic contexts. The study consists of four main parts:

In the first chapter, the purpose, scope and importance of the research are discussed. The main objective of the research is to evaluate the potential of the Labanotation system as a method that can be used in the teaching of Turkish folk dances and to discuss the contributions that this system can make to the field. In this direction, the functionality of the Labanotation system in analyzing, documenting and systematically teaching movements is emphasized.

In the second part of the study, the historical development of dance notation systems is examined and in this context, the place of the Labanotation system in the historical process and its basic principles are discussed in detail. In this part, the Labanotation system, which was developed by Rudolf Laban in the early 20th century and was an important turning point in the field of dance notation, is discussed with a special focus. In this context, the second chapter explains the basic principles of Labanotation and details how the direction, plane, intensity, rhythm and other important elements of movement are expressed in symbols.

In the third chapter, the movement dynamics of the human body are discussed from an anatomical perspective and the equivalents of these movements in the Labanotation system are explained in detail. In this context, the elements of movement and how they are expressed in Labanotation symbols are emphasized; the representation of the

direction, plane, rhythm and energy of movement in the system is detailed. Thus, the equations of motion and the role of body parts in dance movements are analyzed.

In the fourth section, *Bar*, *Halay*, *Horon*, *Zeybek*, *Karşılama* and *Hora* dances, which are included in Traditional Dances, were analyzed through the movement positions already determined and the anatomical movements used in these positions. The equivalents of the basic movements of these selected dance types in the Labanotation system are shown; basic elements such as the direction, plane, etc. of the movements are expressed with symbols. In addition, the basic movement combinations frequently used in these dance genres are included and it is shown how these combinations can be recorded systematically through Labanotation. The analyses in this chapter aim both to provide a scientific perspective on Turkish folk dances and to ensure that these dances are recorded and preserved. At the same time, it is emphasized that the Labanotation system can be used as an effective method in the teaching, transmission and research of Turkish folk dances.

The findings clearly show that the Labanotation system is a useful method for teaching Turkish folk dances. By making it possible to systematically record dance steps and movements, this system contributes not only to the preservation of the original structures of the dances, but also to the transfer of this valuable cultural heritage to future generations. In addition, the universal nature of Labanotation allows Turkish folk dances to be recognized more internationally and gain global visibility in this field. It also demonstrates the adaptability of the Labanotation system to Turkish folk dances and shows that it offers an important methodological tool for both dance education and conservation studies. In addition, the study provides a new perspective for researchers working in the field of choreology (dance science) and supports Turkish folk dances to find more space in the international dance literature. Thanks to the Labanotation system, the movement repertoire and aesthetic values of Turkish folk dances are brought into the universal dance literature and facilitate the communication of these dances with different cultures. This situation is of great importance not only for the preservation of traditional dances, but also for strengthening intercultural dialogue and consolidating the position of Turkish folk dances on the global art scene.

In conclusion, the Labanotation system is considered to be an important tool for the teaching, analysis and transmission of Turkish folk dances at academic and practical levels. By systematically recording dance movements, this system makes it possible both to preserve the original structures of traditional dances and to address this valuable cultural heritage on a scientific basis. Labanotation allows dance to be considered not only as a cultural product or an art form, but also as a discipline that can be analyzed and transferred through scientific methods. In addition to its artistic form, being a scientific field offers great potential for dance education and cultural heritage management. With the finalization of the study, an important gap in the literature has been filled and a comprehensive resource has been provided for research on Turkish folk dances. By detailing the rich movement repertoire of Turkish folk dances, the study has taken an important step towards increasing the visibility of these dances at national and international level. In addition, this analysis with the Labanotation system allows Turkish folk dances to gain a stronger place in the international dance literature.

This research is expected to pioneer new studies in the field and inspire academic research that addresses the applicability of the Labanotation system in the context of Turkish folk dances in a broader perspective. At the same time, the aim of this study

to strengthen the place of traditional Turkish dances in the universal dance literature and contribute to the sustainability of cultural heritage is an important contribution to dance science and education.

Keywords: Turkish Folk Dances, Traditional Dances, Laban Movement Notation, Labanotation, Choreology, Dance Notation, Movement Notation.



1. GİRİŞ

Halk dansları, bir toplumun içinde var olan ve bulunduğu toplumdan beslenen önemli bir kültürel ifade biçimidir. Anadolu coğrafyasını göz önüne aldığımızda, bu dansların çok kültürlü yapısı nedeniyle zaman içerisinde gelişen, değişen ve dönüşen bir dinamik yapıya sahip olduğu görülmektedir. Halk dansları, toplumun kültür yapısıyla doğrudan ilişkili olup, içinde bulunduğu topluma ait bir kültür ürünü niteliği taşımaktadır. Bu nedenle, halk dansları bulunduğu coğrafyayla birlikte o topluma dair inanç, tarih, yemek, giyim-kuşam ve müzik gibi birçok önemli bilgiyi yansıtmaktadır.

Halk dansları derinlemesine incelendiğinde, bu dansların bizlere aktardığı bilgiler yalnızca yukarıda belirtilen unsurlarla sınırlı kalmamaktadır. Dansların nasıl ortaya çıktığı, hangi koşullarda ve kimler tarafından icra edildiği gibi sorular üzerinden folklorik, sosyolojik, ritüelistik ve mistik açılardan değerli bilgiler elde edilebilmektedir. Ayrıca, bu dansları icra eden bireylerin ve bu bireylerin içinde bulunduğu sosyal yapının incelenmesiyle antropolojik, ekonomik ve fizyolojik boyutlarda da önemli veriler elde edilebilir.

Dansın, gelişen ve dönüşen dünyada çalışma konuları değişim göstermektedir. Geçmişte, dansın neden yapıldığı ve nasıl ortaya çıktığı gibi sorular öne çıkarken, günümüzde bu çalışmalar yerini, dansın insan bedeni tarafından nasıl icra edildiğine ve beden-dans ilişkisine dair incelemelere bırakmıştır. Beden ve dans arasındaki bu etkileşim, dansın bireysel ve toplumsal boyutlarını daha iyi anlamak için yeni bir perspektif sunmaktadır (Tohumcu, 2013, s. 113).

Dolayısıyla; halk dansları, toplumsal, kültürel ve antropolojik boyutlarıyla değerlendirilmesi gereken çok boyutlu bir alanı temsil etmektedir. Anadolu halk dansları, bu anlamda, sadece bir sanat formu olarak değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı anlamaya olanak sağlayan çok yönlü bir inceleme nesnesi olarak ele alınmalıdır.

Dansın gelişimiyle birlikte, dans ve dansçıya gösterilen ilgi zamanla artmış, bu alana yönelik incelemeler multidisipliner bir yaklaşımla ilerleme kaydetmiştir. Zaman içinde kendi içerisinde şekillenen, değişen ve gelişen dans, dansçıdan çok bu hareketi

gerçekleştiren bedene dair soruları gündeme getirmiştir. Bu gelişmeler neticesinde araştırmacılar; dans, dansçı, dansçı bedeni ve hareket gibi kavramlar üzerinde yoğunlaşmış ve bu alanlarda bilimsel veriler elde etmeye çaba sarf etmişlerdir. Nihayetinde, kendi başına bir bilim dalı olarak kabul edilen dansın kendine ait bir lisani, tekniği, metodu olduğu gibi, aynı zamanda kendine ait bir yazım dili geliştirilmiş ve dans çalışmaları akademik ortamlara taşınmıştır.

Dans, henüz bir bilim dalı olarak kabul edilmeden önce bile, 15. yüzyıldan itibaren üzerine çalışmalar yapılan, geliştirilen ve bir sanat formu olarak şekillenen önemli bir ifade biçimidir. Bu süreçte, dansın bir sanat dalı olarak gelişimine katkı sağlayan pek çok kişi ve olay dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, dansın tarihsel gelişiminde Fransa Kralı XIV. Louis'nin (14. Louis) katkıları özel bir öneme sahiptir. Dansçı kimliğiyle çok iyi bir eğitim almış olan XIV. Louis, özellikle dansın saray kültürü içerisinde estetik bir disiplin ve sanat dalı olarak yer edinmesini sağlamış, hatta bu alanda kurumsallaşmaya yönelik adımlar atmıştır (Guest I. , s. 16). 1661 yılında Paris'te Académie Royale de Danse (Kraliyet Dans Akademisi) adlı kurumun kurulması, bu çabaların somut bir örneğidir. Bu kurum, dansın sistematik olarak öğretilmesi ve profesyonelleşmesine zemin hazırlayarak, onun yalnızca bir eğlence biçimi değil, aynı zamanda ciddi bir sanat formu olarak algılanmasına olanak tanımıştır. XIV. Louis'nin bizzat dansa olan ilgisi ve desteği, bu sanat dalının saray çevresinde bir statü kazandığı dönemi başlatmıştır (Ebcioğlu, 1984, s. 21). Bu bağlamda, dansın sanat tarihindeki dönüşümü ve modern anlamdaki temellerinin atılmasında XIV. Louis'nin etkisi yadsınamaz bir yere sahiptir.

İnsanoğlunun hareketi keşfetmesinin ardından dansın ortaya çıkışı, zamanla bireylerin bu sanatı anlamaya ve aktarmaya yönelik çalışmalar yapmalarına öncülük etmiştir. Bu süreç, dansın ifade edilebilmesi için bir dil oluşturma ihtiyacını doğurmuş ve bu dilin gelişim süreci oldukça eski dönemlere, Mısır hiyerogliflerinden 19. yüzyılın başlarına kadar uzanmıştır. Başlangıçta dansın temel amacı yalnızca iletişim sağlamak olsa da tarihsel süreç içerisinde bu sanat, toplumların kendilerinden önceki kültürlerle dair bilgileri öğrenmelerine ve geçmiş yaşantıları anlamalarına katkı sağlayan bir araç haline gelmiştir. Bu bağlamda, dans sadece ritüel veya eğlence amaçlı bir etkinlik olmaktan çıkarak, geçmişi aktarma ve kültürel mirasın korunması açısından önemli bir rol üstlenmiştir. Zamanla dans, gündelik hayatın içine daha fazla nüfuz etmiş ve sistematik bir şekilde ifade edilen bir dil haline gelmiştir. Bu gelişim, yalnızca

bireylerin kendini ifade etmesine hizmet etmekle kalmamış, aynı zamanda toplumlar arasında bir bağ oluşturmuş ve kültürel aktarımda önemli bir köprü görevi görmüştür. Toplumların zamanla gelişmesiyle birlikte kültürlerde yenilikler ortaya çıkmış, bireylerin estetik anlayışında değişimler yaşanmış ve bu durum dansın amacını da doğrudan etkilemiştir. Dans, ilk ortaya çıkış amacından farklı yönlerle evrilmiş; bu dönüşüm, dansın bir dil ile ifade edilmeye başlanmasını beraberinde getirmiştir. Bunun sonucunda, yalnızca dansın kendisine değil, aynı zamanda dans eden bedenlere de ilgi artmış ve bu bağlamda “Neden?”, “Niçin?” gibi temel sorular yöneltilmeye başlanmıştır.

Bu değişim, dansı yalnızca bedensel bir ifade aracı olarak görmekten ziyade, dans ile beden ve dansçı ile beden arasındaki ilişkilere odaklanmayı gerekli kılmıştır. Bu tür bir yaklaşım, dansı anlamaya yönelik yapılan dil çalışmalarını derinleştirmiş ve dansın farklı boyutlarını ele alan analizlerin gelişimine zemin hazırlamıştır. Dansın bir dil olarak ele alınması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bu sanatın incelenmesine yeni bir perspektif kazandırmıştır. Bu süreçte, bedenin dans içerisindeki rolü yalnızca bir araç olarak değil, aynı zamanda bir özne olarak görülmeye başlanmış ve bu doğrultuda dansın estetik, felsefi ve kültürel temelleri üzerine yapılan çalışmalar giderek çeşitlenmiştir.

Dünya genelinde hareket ve dans üzerine çeşitli yazım dili çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların bir kısmı günümüze ulaşmayı başarırken, bir kısmı ise yalnızca kendi dönemine özgü kalmış ve sonraki nesillere aktarılamamıştır. Hareketin ve dansın bir dil olarak ifade edilmesi amacıyla yapılan bu çalışmalar, tarih boyunca farklı kültürlerin ve anlayışların etkisiyle şekillenmiştir. Bazı yazım dilleri, dansın teorik altyapısını oluşturmuş ve hareketlerin sistematik bir şekilde kaydedilmesine olanak tanırken, diğerleri sınırlı bir etki alanı bulmuş, zamanla unutulmuştur. Bu bağlamda, dans yazım dillerinin tarihsel gelişimi, yalnızca sanatsal ve kültürel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bu sanatın nesiller arası aktarımını sağlama ve akademik bir disiplin haline gelmesine katkı sunma çabası olarak değerlendirilebilir. Günümüze kadar ulaşabilen dans yazım dilleri hem dans tarihinin hem de hareket teorisinin incelenmesine ışık tutmaya devam etmektedir.

Türkiye’de Laban notasyon sistemi üzerine kapsamlı ve detaylı bir literatürün bulunmaması, bu araştırmanın karşılaştığı en büyük zorluklardan birini oluşturmaktadır. Türk akademisyenler tarafından konuya ilişkin çeşitli çalışmalar

yapılmış olmakla birlikte, genellikle Laban notasyonunun kısa tarihsel gelişimine değinilmiş ve sistemin derinlemesine incelenmesi büyük ölçüde ihmal edilmiştir. Her ne kadar günümüzde yabancı kaynaklara erişim teknik olarak daha kolay hale gelmiş olsa da bu kaynakların genellikle İngilizce veya Almanca gibi Türkçe'den oldukça farklı dillerde yazılmış olması, kavramların doğru bir şekilde anlaşılmasını ve içselleştirilmesini güçleştirmektedir. Laban notasyon sistemini bütüncül bir bakış açısıyla ele alan; tarihsel arka planını, temel ilkelerini ve uygulama örneklerini ayrıntılı bir şekilde inceleyen Türkçe kaynakların eksikliği, bu alanda çalışan araştırmacılar için engel teşkil etmektedir. Bu eksiklik, Türkiye'de Laban notasyon sistemine ilişkin bilinenliğin sınırlı kalmasına ve bu alandaki araştırmaların derinleşmesinin önünde önemli bir engel oluşturmaya neden olmaktadır. Dolayısıyla, Laban notasyonu üzerine ulusal düzeyde daha kapsamlı, sistematik ve çok yönlü çalışmalar yapılması gerekliliği açıkça ortaya çıkmaktadır.

Bu tezin temel amacı, Türkiye'de halk dansları alanında Laban notasyon sistemi konusunda var olan ciddi bir kaynak eksikliğini gidermektir. Ayrıyeten akademik kurumların dans eğitimi veren bölümlerinde öğrencilerin bu sistemin kavranması ve uygulanması konusunda yaşadıkları zorlukları Türkçe ve Türk halk dansları temelli kaynakla ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Bir diğer amacı ise geleneksel Türk halk dansları repertuarı ile gelişmiş Laban hareket analizi ve belgeleme sistemi arasındaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu bağlantının kurulması, dans icracıları, eğitmenler ve akademisyenler için Türk halk danslarının kinestetik temellerine ilişkin daha derin bir anlayış kazandıracak önemli bir kaynak sağlayacaktır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilecek sistematik analizler ve Laban temelli notasyonlar, bu dansların barındırdığı zengin kültürel mirasın korunması, aktarılması ve geliştirilmesi adına değerli bir araç sunmayı hedeflemektedir. Araştırmada; Laban notasyon sisteminin genellikle bale ve diğer dans türlerine yönelik terminolojiyle ele alınması, Türk halk dansları öğrencilerinin bu sistemi kavramalarını ve uygulamalarını nasıl etkilemektedir? Türk halk danslarına ilişkin Laban notasyon sistemi temelli bir kaynak geliştirilmesi, bu alandaki literatür eksikliğini gidermek ve dansların korunması, aktarılması ile bilimsel bir belge niteliği kazanmasına nasıl katkı sağlayabilir? gibi sorulara cevap aradığımız bu tez, Türk halk danslarının analizi ve belgelenmesi için Türkçe; Laban temelli kapsamlı bir çerçeve oluşturarak bu alana

ilişkin bilgi birikimini zenginleştirmeyi ve dansların daha geniş bir çevrede tanınmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

Bu bağlamda Türk halk dansları ve Labanotasyon üzerine yapılan bu çalışmanın hedeflerini, belirttiğimiz amaçlar doğrultusunda şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Türk halk danslarının hareket yapılarını labanotasyon sistemi ile belgeleyecek Türkçe bir kaynak oluşturmak.
2. Türk halk dansları eğitimi ile birlikte labanotasyon sisteminin öğretimini sağlamak.
3. Türk halk danslarının temel hareket yapılarını detaylı bir şekilde inceleyip belgelemek.
4. Tespit edilen hareket yapılarını labanotasyon sistemini kullanarak kayda geçirmek.
5. Hareketlerin belgelenmesi ve labanotasyon ile kayıt altına alınması yoluyla sağlıklı ve bilimsel bir arşiv oluşturmak.

Bu hedefler doğrultusunda yapılacak çalışma, Türk halk danslarının akademik ve pratik olarak daha iyi anlaşılmasını sağlayacak, dans eğitimi ve arşivleme çalışmalarına önemli katkılar sunacaktır.

Bu çalışmanın önemi; Türk halk danslarının Laban dans notasyon sistemi temelinde ele alınarak alana önemli bir katkı sunmasında yatmaktadır. Zira bu alanda yapılan araştırmalar oldukça sınırlı olup mevcut çalışmaların sayısı son derece azdır. Bu doğrultuda söz konusu çalışma, alandaki eksikliklerin giderilmesine yönelik önemli bir adım teşkil etmektedir. Ayrıca, Laban notasyon sistemini detaylı bir şekilde ele alan ilk Türkçe kaynak olması, çalışmanın değerini ve özgünlüğünü artıran bir diğer unsurdur. Laban notasyon sistemi, dans hareketlerini kaydetmek ve analiz etmek için kullanılan sistematik bir yaklaşım olarak, Türk halk danslarının daha iyi anlaşılması ve belgelenmesi açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Özellikle, Türk halk danslarının temel hareket ve kombinasyonlarının bu sistem aracılığıyla kayıt altına alınması, geleneksel dansların gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlamak ve bu hareketlerin detaylı bir şekilde analiz edilmesine olanak tanımak açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda çalışma, Türk halk dansları üzerine yapılan akademik araştırmalara değerli bir katkı sunmakta ve bu zengin kültürel mirasın korunması, incelenmesi ve aktarılması için önemli bir kaynak niteliği taşımaktadır.

Çalışmanın araştırma alanı ve yöntemi, canlı bir kültürel mirasın ifadesi olan Türk halk danslarının karmaşık yapısını, beş ana tür üzerine odaklanarak derinlemesine incelemektedir. Araştırma, özellikle Nihal Cömert'in (2011) Türk Halk Oyunlarında Hareket Analizi başlıklı çalışmasından büyük ölçüde faydalanmakta ve Türkiye'nin halk dansları mirasının çeşitliliğini temsil eden seçilmiş bölgelerdeki belirli dans formlarını ele almaktadır. Çalışmada, bu dansların temel hareketleri ve adımları Laban hareket notasyonu sistemi kullanılarak titizlikle analiz edilmektedir. Laban sisteminin bu bağlamda kullanımı, yalnızca geleneksel dansların inceliklerini ve özgünlüklerini koruma amacını taşımamakta, aynı zamanda her dans türüne özgü kinestetik özelliklerin ve temel yapılarının daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır. Araştırmanın metodolojisi, Türk halk oyunlarına ilişkin mevcut literatürün kapsamlı bir incelemesini ve analiz edilen hareketlerin detaylı anatomik ve sistematik değerlendirmesini içermektedir. Bu kapsamlı yaklaşım, sunulan bulguların titiz bilimsel bir zemine dayandırılmasını ve hem birincil hem de ikincil kaynaklardan elde edilen çok boyutlu bir veri temeline oturtulmasını mümkün kılmaktadır. Türk halk danslarının beş ana türünü derinlemesine ele alan ve her bir kategorideki bölgesel farklılıkları analiz eden bu çalışma, ülkenin tarihine, coğrafyasına ve sosyal dokusuna sıkı sıkıya bağlı olan bu kültürel mirası kapsamlı ve aydınlatıcı bir perspektiften sunmaktadır. Laban notasyon sisteminin kullanımı, bu dansların karmaşık fiziksel yapısını evrensel bir dil aracılığıyla ifade ederek, yalnızca daha geniş bir kitleye erişim sağlamayı değil, aynı zamanda bu değerli sanatsal mirasın korunmasına ve daha derin bir anlayış geliştirilmesine katkıda bulunacağı ön görülmektedir. Aktarılanlar içerik kapsamında tez, toplam beş (5) bölümden oluşmaktadır.

Tezin birinci bölümünde, araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıkları ele alınmış; çalışmanın temelini oluşturan problemler sıralanmış ve bu problemlere yönelik çözüm önerileri sunulmuştur. Çalışma, Türk halk dansları ile Labanotation sistemi arasındaki bağlantıyı kurmayı hedeflemiştir. Tezin temel amaçlarından biri, Türk halk danslarının öğretimi ile Labanotation sisteminin öğretimini bir arada ele alarak, her iki süreci birbirine entegre bir şekilde yürütmektir. Bugüne kadar yapılan çalışmalarda, Labanotation sistemine dair yalnızca temel düzeyde tanıtımlar gerçekleştirilmiş ve genellikle bir dans örneği Labanotation ile yazılarak çalışma sonlandırılmıştır. Bu tezde ise, Türk halk danslarında mevcut temel hareketlerin Labanotation karşılıkları detaylı bir şekilde verilmiş, ardından bu temel hareketlerden oluşturulan

kombinasyonların Labanotation sistemiyle ifade edilmesine yer verilmiştir. Çalışmanın sonunda, her dans türü için seçilen temel düzeydeki örnek dansların tam skorları sunulmuştur.

İkinci bölümünde, günümüze kadar yapılmış notasyon çalışmaları, dünya ve Türkiye bağlamında kronolojik bir sıralama ile ele alınmıştır. Bazı çalışmalar yalnızca isimleriyle anılmış, bazıları ise temel düzeyde açıklanarak detaylandırılmıştır. Günümüzde kabul gören ve yaygın olarak kullanılan notasyon sistemlerine odaklanılmış; bu sistemlerin genel çalışma prensipleri aktarılmıştır. Bölümde ayrıca, çalışmanın ana odağını oluşturan Laban Hareket Notasyonu sistemine ilişkin tarihsel sürece yer verilmiştir. Labanotation üzerine çalışma yapmış yazarlar ve kurumlar hakkında detaylı bilgi sunulmuştur. Tarihsel sürecin ardından, Laban Notasyon Sistemi'nin temel prensipleri açıklanmış ve birinci bölüm, Laban Notasyonu'nun Türkçe anlatım kılavuzu niteliği taşıması açısından önem arz ettiğinden, temel düzeyde sembol ve yazım kuralları titizlikle ele alınmıştır.

Üçüncü bölümünde, insan bedeninde anatomik olarak meydana gelen hareketler bölgesel bazda ele alınmış ve tanımlamaları yapılmıştır. Bu hareketler, ilgili anatomik bölgeler doğrultusunda sınıflandırılarak detaylandırılmıştır. Daha sonra, hareketlerin model üzerinde görsel gösterimleri sunulmuş ve Labanotation sistemindeki karşılıklarına yer verilmiştir.

Dördüncü bölümünde, Türk halk danslarının temel hareket yapıları beş ana tür üzerinden incelenmiştir. Ele alınan dans türleri, kadın ve erkek dansları olarak iki ayrı başlık altında sınıflandırılmış ve anatomik beden bölgelerine göre detaylandırılmıştır. Hareketler, üst ekstremité, alt ekstremité ve çökme hareketleri şeklinde kategorize edilmiştir. Her bir hareket, öncelikle görsel materyaller üzerinden anatomik analizlere tabi tutulmuş, ardından Labanotation sistemiyle karşılıkları verilmiştir. Bölümde ayrıca, temel hareketlerin belirli bir sıra ve sayıda art arda kullanılarak oluşturulan hareket kombinasyonlarına yer verilmiştir. Bu kombinasyonlar, hem ilgili yörede mevcut olan hareketlerden hem de egzersiz amacıyla oluşturulmuş yeni kombinasyonlardan oluşmaktadır. Bazı kombinasyonların yörede kalıplaşmış isimleri bulunurken, diğerleri herhangi bir isimlendirmeye sahip değildir.

Beşinci ve sonuç bölümünde, Labanotation sisteminin Türk halk danslarına yönelik aktarımı gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmayla birlikte, Türkiye'de ve Türk geleneksel

danşlarında, Türkçe öğretim kılavuzu niteliği taşıyan ilk kaynak oluşturulmuş ve alanda önemli bir eksiklik giderilmiştir. Çalışmada, Türk halk danşları terminolojisi, anatomik terminoloji ve Labanotation terminolojisi bir arada kullanılarak, Türk halk danşlarının küresel düzeyde daha rahat ifade edilebilmesi için önemli bir adım atılmıştır. Ayrıca, bu çalışma, ileride yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için geniş bir perspektif sunarak yeni çalışmalara zemin hazırlamıştır.



2. DANS NOTASYON TARİHİ

Dans yüzyıllar öncesinden bugüne değin her ne kadar anlamsal açıdan değişikliğe uğrasa bile temelinde iletişim vardır. İnsanlar gündelik yaşamlarındaki duygu ve düşüncelerini herhangi bir çaba göstermeksizin bedensel devinimlerle karşı tarafa aktarmışlardır. Bu durumu Çıkıgil; “İnsanlar konuşma becerilerini geliştirmeden önce hareket etmişler, hareketleri iletişim amacı olmuş, sonraları konuşma becerileri gelişmiştir. İnsanların konuşma dilleri olmasına rağmen, nedense hareketlerle ve beden diliyle anlaşmaları daha kolay olmuş” şeklinde açıklamıştır.

Toplumlarda dansın çıkış noktası kendini ifade etmek amacı olsa da zaman içerisinde teknolojinin gelişmesi, sanayileşme ile dans hem anlamsal hem de yapısal anlamda birtakım değişikliğe uğramıştır. Tarihsel sürece baktığımızda dans üzerine birçok sistematik (dans notasyonu) çalışmalar yapılmıştır (Şekil 2.1). Guest (2011) 'in belirttiği üzere; “En az beş yüzyıl boyunca bir hareket notasyonu sistemi tasarlamak için girişimler yapıldı. ...” şeklinde çalışmaların kapsadığı süreyi ifade etmiştir. Günümüze değin yapılan bu dans yazım çalışmalarının en eski olanları artık günümüzde yalnızca birer belge olma niteliğinden öteye gitmemektedir (Koçkar, 1998). Belgeler ışığında, yapılan ilk çalışmalara baktığımızda birçok uygarlıklarda kendi dönemlerine ait önemli günlerde icra edilen danslara ait duvar kabartmalarına rastlanılmaktadır. Bu duvar yazılarına verebileceğimiz en bilindik örnekler Mısır Hiyeroglifleridir. İnsanlar yazıyı yeni keşfettiklerinde dilleri henüz bu denli gelişmiş olmadığından bedensel iletişimi ön planda tutmuşlardır. İlk kâğıt üzerinde dans adımlarının anlatılması 1416 tarihinde Domenico da Piacenza'nın yayınladığı dans kitabında yer almaktadır. “Dans yazımına dair bilinen en eski kayıt edilmiş örnekler 15. yüzyıldan kalma el yazmalarıdır. Cervera Belediye arşivinde korunmaktadır” (Guest A. H., 2011, s. 1). Bu tarihten itibaren birçok dans kayıt sistemi geliştirilmiştir. Aynı zamanda matbaanın gelişmesiyle birlikte müzik ve dans yazımına dair yeni çalışmalar başlamıştır. “Dans kayıt çalışmalarının en parlak dönemi Fransız Kralı Louis devrinde yaşanmıştır. Kraliyet dans akademisinin kurulmasıyla birlikte dans, saray sanatları düzeyine yükseldi ve eğitim ve kültürün tanınan bir parçası olarak kabul

Nihayetinde kendini ifade etmek için yapılan bedensel hareketlerden öte kendine özgü tekniği, seyircisi ve sahnesi olan “dans sanatı” olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Aynı zamanda “dansın sahnede icra edilmesiyle birlikte sahnelenen eserlerin farklı koreograflar tarafından değişik zaman dilimlerinde tekrar sunulma düşüncesi dans yazımını gerekli ve önemli bir hale getirmiştir” (Erkan, 1998). Yirminci yüzyıla gelinceye kadar dans; birçok kodlama sistemi ile kayda alınıp kağıda aktarılmıştır. Fakat; “20. Yüzyılda bale ve dans sanatındaki yeni gelişmeler, modern dansın doğuşu, dans yazımında da yeni gelişmelerin ortaya çıkmasına yol açmıştır” (Koçkar, 1998). Birbiri ardına yayınlanmış olan Laban Notasyon Sistemi, Benesh Notasyon Sistemi ve Romanotation sistemleridir.²

² Çalışmamızın temeli laban notasyon sistemi olduğu için diğer notasyon sistemlerinin yalnızca isimleri zikredilmiştir. Benesh ve Romanotation sistemleri hakkında detaylı bilgi almak için Bkz. (Şenel, 1991), (Erkan, 1998), (Şenel, 1990).

2.1 Labanotasyon/Kinetografi

Macar asıllı olan Rudolf von Laban; 15 Aralık 1899 tarihinde Bratislava’da doğdu. Babasının mesleğinden kaynaklı birçok farklı coğrafyaları dolaştıklarından dolayı küçük yaşından itibaren çeşitli kültürler ile içli dışlı olmuştur. Laban, hareket alanında akademik anlamda herhangi bir eğitim almamasına rağmen harekete dair derin ve mühim çalışmalar yapmıştır. “Delsarte³ ve Dalcroze⁴ ile birlikte ilk akla gelen hareket tekniği yaratıcılarından biridir” (Mordeniz, 2011). Bu çalışmalara yönelme düşüncesi mimarlık okumak için gittiği Paris’te oluşmuştur. Bu süreçte karşılaştığı “tableaux vivant”⁵ tekniği, hareket alanına dair çalışmalarının ilham kaynağı olmuştur diyebiliriz. Aynı zamanda Paris “Ecole de Beaux Arts” ta resim eğitimi almıştır. Bu eğitim süresince bulunduğu yerin tam anlamıyla her detayına (tiyatro, mimari, dekor, kostüm vb.) hayran kalmıştır (Topaz, 1996). Resim alanındaki yapmış olduğu çalışmalar biçim, uzaydaki form ve daha nitelik üzerine yapılan çalışmalara yol açmıştır. “Laban, dans alanında ise klasik anlamda eğitim almamış olmakla birlikte hareketin doğasını, bedenin kâinatın doğal akışı içerisindeki konumunu keşfetmek üzerine derin çalışmalar yapmıştır” (Okan, 2020). Kendisinin çeşitli alanlara olan ilgisi ve çalışma arzusu zaman içerisinde kendisini birçok alanda hâkim olmasına olanak sağlamıştır. Bunların yanı sıra antik danslar ve ritüeller üzerine araştırmalar yapmış ve bu çalışmalar sonucunda kendine özgü tasarımlar ortaya çıkarmıştır. “Laban’ın dans tasarımları, daha çok içgüdüsel olarak tanımlanabilecek, gözleme ve pratik deneyime dayalı bir anlayıştır.” (Okan, 2020). Laban yapmış olduğu önemli çalışmalar nedeniyle 19. ve 20. Yüzyıllarındaki aktif ve önemli araştırmacılar arasında gösterilmiş ve anılmıştır.

Laban’ın çalışmalarının temel amacı ruh-beden uyumudur (Mordeniz, 2011). İlk koreografi çalışmalarını eğitimi için gittiği Paris’te başlamıştır. Laban, birçok kurum ve kuruluşun oluşumuna öncülük etmiş ve çeşitli mevkilerde görevler yapmıştır. Bu çalışmaları; 1911 İsviçre yaz festivalleri koordinatörlüğü, 1915 yılında Zürih Koreografi Enstitüsü, 1930 Berlin devlet tiyatrosu genel müdürlüğü ve daha niceşi şeklinde sıralayabiliriz.

³ François Alexandre Nicolas Cheri Delsarte; Fransız şarkıcı ve bestecidir.

⁴ Emile Jajues Dalcroze; besteci, müzisyen ve müzik eğitimcisidir.

⁵ Tableaux vivant (yaşayan resim); insan bedeniyle resim yapımına verilen addır.

Laban'ın yayınlamış olduğu eserler şu şekildedir:

- Die Welt des Tanzers, (Dansçının Dünyası), 1920.
- Des Kindes Gymnastik und Tanz, (Çocuklar için Jimnastik ve Dans), 1926.
- Gymnastik und Tanz für Erwachsene, (Yetişkinler için Jimnastik ve Dans), 1926.
- Choreographie, (Koreografi), 1926.
- Schrifttanz, (Senaryo Dansı), 1928.
- Ein Leben für Tanz, (Dans için Bir Yaşam), 1935.
- Effort, (Efor), 1947.
- Modern Educational Dance, (Modern Dans Eğitimi), 1948.
- Mastery of Movement on the Stage, (Sahnedeki Hareket Ustası), 1950.
- Principles of Dance and Movement Notation, (Dansın İlkeleri ve Hareket Notasyonu), 1954.
- **Kinetografi-laban notasyon sisteminin tarihsel süreci**

Labanotasyon; basit olarak vücudun yapabildiğı tüm hareketleri yazmak ve analiz etmek için oluşturulmuştur. “...insanın gündelik doğal hareketlerinden yola çıkılarak geliştirilmiş bir sistemdir” (Güzey, 2003). Yalnızca dans yazımı için değil birçok alanda (tiyatro, spor, fizyoterapi vb.) kullanılabilir olması Laban hareket yazım sistemini diğer metotlardan ayırmış ve bu sebeple daha sonrasında Kinetografi olarak adlandırılmıştır. Laban hareket yazım sistemi ilk olarak 1928 tarihin de “*Schriftanz: Methodik, Orthographie, Erläuterungen*” (Ödemiş, 2018) başlığıyla Macar dans bilimci Rudolf Von Laban tarafından geliştirilmiştir. Amerika’da “*Labanotation*”, Avrupa’da “*Kinetografi Laban*” şeklinde tanınmıştır (Guest A. H., 2011). “Dansın, araştırmaya ve analize açık olmadığı sürece ciddiye alınamayacağını ve bununla bir dans notasyon sistemi ile mümkün olacağını dile getiren” (Fügedi J. , 2016) ve en nihayetinde bunu tasarlayan Rudolf von Laban 1900’lü yılların henüz başlarında iken hayata geçirmeyi başarmıştır. Böylelikle dans ve dans eden bedeni tanıma fırsatı bulunmuş aynı zamanda bilimsel perspektifle incelenmeye başlanmıştır.

Laban'ın hareket temelli çalışmalarını iki ana başlık altında görmekteyiz. Birinci başlık hareketin notasyonu ile ilgili çalışmaları “*Choreutics*” başlığında toplanır ve Labanotasyon olarak da bilinmektedir. Laban Hareket Analizi (LMA) olarak bilinen ikinci başlık ise “*Eukinetics*” başlığında toplanmaktadır. Birinci kısım, hareketin tam

ne olduğuyla ilgilenirken ikinci başlık (Eukinetics) hareketin nasıl yapıldığıyla ilgilenir ve kendi içerisinde dört alt başlıkta incelenir (Mordeniz, 2011):

1. Beden (Body)
2. Efor (Effort)
3. Uzam (Space)
4. Biçim (Shape)

Laban'ın temellerini attığı bu çalışmaların zaman içerisinde daha da geliştirilmesine olanak sağlayan, günümüzdeki halini almasında; Ann Hutchinson Guest, Albrecht Knust, Maria Szentpal, Lisa Ullman, Janos Fügedi, Muriel Topaz ve daha birçok araştırmacının katkıları yadsınamayacak kadar büyüktür.

2.2 Laban Notasyon Sistemi Temel Prensipleri

2.2.1 Hareketin Çizgisi

Tıpkı müzik notasında kullanılan tüm işaretlemeler sesin vuruşuna, yapısına dair bilgiler veriyorsa laban notasyon sisteminde de temeli şekil 2.2'deki gibi dikey düz çizgi hareketi temsil etmekte ve aynı zamanda hareketin zamansal açıdan vuruşunu ifade etmektedir.



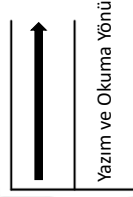
Şekil 2.2: Hareket vuruş çizgisi.

Laban notasyon sisteminde hareketin başlangıcı çift çizgi ile ifade edilmektedir. Hareketin ritmik vuruşu zamansal yapısına göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Bazen aynı zaman içinde tek bir vuruş ile gerçekleşebileceği gibi kimi zaman arka arkaya gelebilir kimi zamansa aynı anda gerçekleşebilir. Unutulmaması gereken şudur ki hareketin vuruşu değişse bile aynı zaman içinde gerçekleşecektir. Şekil 2.3'te hareketin ritmik yapısına dair farklı ekstremitelerdeki ritmik vuruşlara örnekler verilmiştir.



Şekil 2.3: Hareketin ritmik vuruşları.

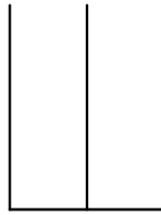
Hareketi ifade eden dikey çizgi aynı zamanda vücudun ağırlık merkezini temsil ettiğinden başlangıç çizgisine bitişik olarak yazılmaktadır. Laban notasyon sisteminin okuma yönü başlangıç çizgisi baz alınarak aşağıdan yukarı istikamette yazılıp ve okunmaktadır (Şekil 2.4).



Şekil 2.4: Labanotasyon yazma ve okuma yönü.

2.2.2 Staff/Porte

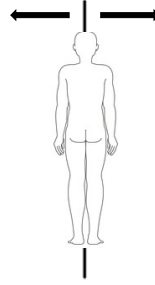
Laban hareketi iki ana kategoride ele almaktadır. Bir tanesi ağırlığı ifade eden adımlar, sıçramalar gibi hareketler ki bunlar support çizgisine yazılmaktadır. Bir diğeri ise jest şeklinde ifade edilen ağırlık taşımayan hareketleri ifade etmektedir. Öncelikle hareketin vücudun hangi bölümünde yapıldığını bilmemiz gerekir. Labanotasyon da ana porte üç dikey çizgiden oluşmaktadır. Orta çizgi ağırlık merkezini ifade etmektedir (Şekil 2.5).



Şekil 2.5: Labanotasyon ana portesi.

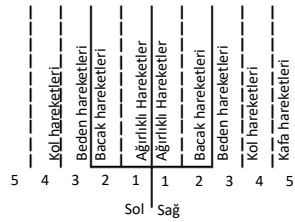
Laban notasyon sisteminde bedeni arkadan gördüğümüz kabul edilir ve orta çizgi vücudu sağa ve sola olmak üzere ikiye bölmektedir (Şekil 2.6). Böylelikle bedenin sağındaki hareketler merkez (support) çizgisinin sağına, bedenin solundaki hareketler ise merkez (support) çizgisinin soluna yazılmaktadır. Ana üç çizgi şeklinde görünse bile toplamda bedenin farklı bölümleri için tasarlanmış sağ tarafta altı, sol tarafta ise beş sütundan oluşmaktadır. Fakat bu bölümlerin çizgileri direkt çizilmeden hayali

olarak kabul edilmektedir. Sağ tarafın sol tarafa göre bir adet fazla sütun oluşu labanotasyonda baş hareketlerinin sağ tarafa yazılıyor olmasından kaynaklanmaktadır.



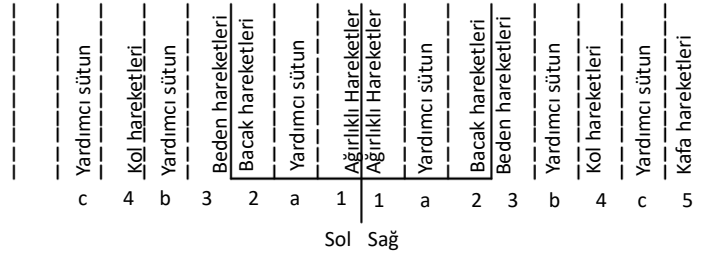
Şekil 2.6: Vücudun sagittal düzlemde bölünmesi.

Laban notasyon sisteminde Staff vücudu lateral konumda ikiye böldüğü gibi beden her bölgesindeki hareketlerin işaretlenmesi için ayrı bir sütun tasarlamıştır. Bu sütunlar ana üç çizgi iki sütun ve hayali çizgilerle bölünmüş olarak her iki taraf için üç sütundan oluşmaktadır. Her bir bölüme yapılan işaretleme bize vücudun hangi bölgesinde ne tür hareket yapıldığının bilgisini vermektedir. Şekil 2.7’de vücudun farklı ekstremite hareketlerinin staff üzerindeki yazım yerleri aktarılmıştır.



Şekil 2.7: Vücudun bölgelerinin porte üzerinde gösterilmesi.

Hareketlerin daha detaylandırılabilmesi için vücudun tüm bölgeleri için tasarlanmış sütunların arasında birer tanede yardımcı destek sütunları yer almaktadır. Örneğin; gesture sütununa bacağın bütününde oluşan hareketler olabileceği gibi aynı zamanda alt bacak ve üst bacak hareketlerinin ayrıntılı olarak aktarılacak istendiği durumlarda da hemen yardımcı sütunlar devreye girmekte ve hareket için yazılan semboller ona göre konumlandırılmaktadır. Şekil 2.8’de ayrıntılı bir şekilde aktarılmıştır. Aktarılan hareketin detaylandırılmasına göre sütunların aralıkları rahatlıkla ayarlanabilmektedir. Numaralandırılmış sütunların açıklamaları da şu şekildedir.



Şekil 2.8: Genişletilmiş porte.

Birinci sütun (Destek sütunu): Destek sütunu merkez (orta) çizgisine bitişik olarak konumlandırılmaktadır. Vücut ağırlık merkezi hareketin aktarımında ilk bakılması gereken unsurlarındandır. Destek sütununa ağırlıklı temas diyebileceğimiz (adım, sıçrama vb.) hareketler yazılmaktadır.

Ara “a” sütun (Yardımcı sütun): Hareketin aktarılması için gerekli tüm detaylandırmalar için kullanılabilecek semboller yazılmaktadır.

İkinci sütun (Bacak hareketleri sütunu): Ağırlığın olmadığı hareketlerin yazıldığı bölümdür. Bu hareketler bacağın bütününde olabileceği gibi; üst bacak, alt bacak veya daha spesifik şekilde eklemlerde de olabileceğinden ilgili bölüm için belirtilen semboller ile ifade edilmektedir. İşaretlenen yön sembolleri hareketin güzergahını aktarmaktadır.

Üçüncü sütun (Beden sütunu): Ana portenin yani üç çizginin hemen dışındaki bölümü ifade etmektedir. Beden, gövde bölümleri hareketlerinin işaretlemeleri bu bölüme yapılmaktadır. Her bir bölümü için belirlenmiş sembolleri bulunmaktadır.

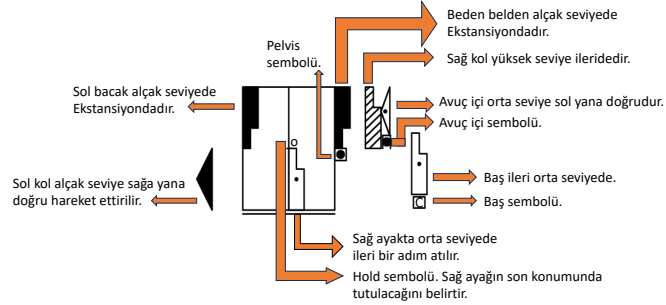
Ara “b” sütun (yardımcı sütun): Hareketin aktarılması için gerekli tüm detaylandırmalar için kullanılabilecek semboller yazılmaktadır.

Dördüncü sütun (Kol hareketleri sütunu): Beden sütunundan sonra gelen sütundur. Kol hareketlerini ifade etmek için işaretlemeler bu bölüme yazılmaktadır. Kolun bütünündeki hareketlerin yanı sıra üst ve alt kol hareketleri işaretlemeleri de bu bölüme yazılmaktadır.

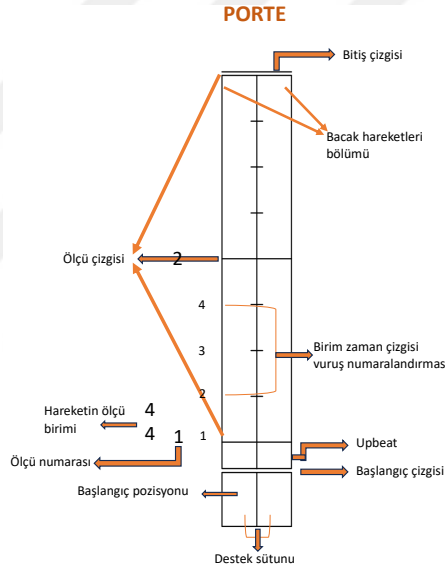
Ara “c” sütun (Yardımcı sütun): Hareketin aktarılması için gerekli tüm detaylandırmalar için kullanılabilecek semboller yazılmaktadır. Aynı zamanda bu sütuna avuç içi ile alakalı işaretlemelerde yapılmaktadır.

Beşinci sütun (Baş): Baş hareketleri portenin sağ tarafında en dışta olacak şekilde konumlandırılmıştır. Aktarılan hareketlerin kolay-karmaşık olmasına göre baş

hareketleri destek sütununa daha yakın veya daha uzak yazılabilmektedir. Şekil 2.9 ve şekil 2.10’da Laban portesi kullanım alanları ve yazım kuralları detaylı bir şekilde aktarılmıştır.



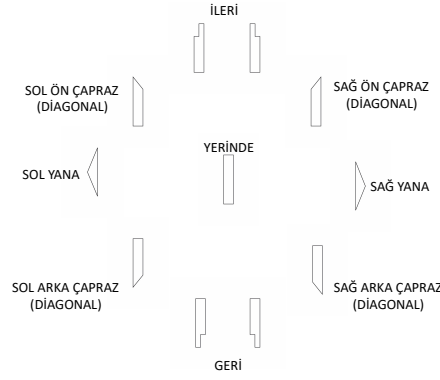
Şekil 2.9: Örnek labanotasyon yazımı.



Şekil 2.10: Laban porte kullanım alanları.

2.2.3 Temel yön işaretleri

Laban notasyon sisteminde yönler; “merkez noktadan yayılır. Bu nokta yer-mekân olarak adlandırılır (Elyagutu, 2015) ve temel yön işaretlemesi “□” sembolü ile ifade edilmektedir. Diğer tüm ana ve ara yönler merkezden yönetilmektedir (Şekil 2.11).

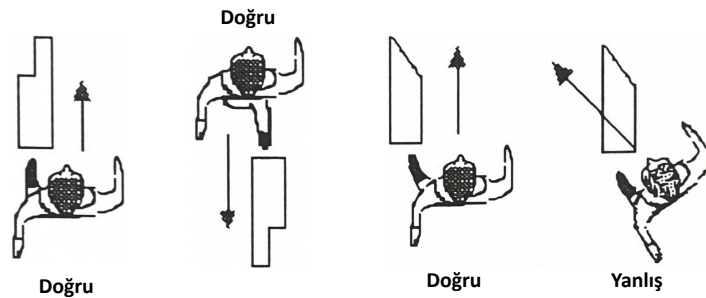


Şekil 2.11: Temel yön işaretleri.

Yön sembolleri;

- Yerinde/merkez sembolü: Bulunulan yer-mekânı, hareketin başlangıç noktasını ifade etmektedir.
- Ön/ileri sembolü: Vücudun sağ ve solu olmak üzere ayırabilmek için iki adet olarak verilmektedir. Vücudunun önünde ileri doğru yapılan hareketleri ifade etmek için kullanılmaktadır.
- Arka/geri sembolü: Vücudun sağ ve solu olmak üzere ayırabilmek için iki adet olarak verilmektedir. Vücudunun arkasında geri doğru yapılan hareketleri ifade etmek için kullanılmaktadır.
- Yana sembolü: Vücudun sağ ve solu olmak üzere ayırabilmek için simetrik olarak iki adet olarak verilmektedir. Vücudunun sağında ve solunda yana doğru yapılan hareketleri ifade etmek için kullanılmaktadır.
- Çapraz/diagonal yön sembolleri: Sağ ön çapraz, sol ön çapraz, sağ arka çapraz ve sol arka çapraz olmak üzere toplamda dört adet yönelmeyi ifade etmek için kullanılmaktadır.

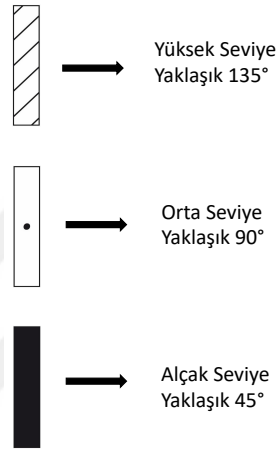
Belirtilen istikamet/yön hareketin hangi istikamette yapılacağını belirtmektedir (Şekil 2.12). Bedenin herhangi bir eklemünde yapılacak rotasyondan bahsedilmemektedir. Rotasyonlar için daha sonrasında açıklama yapılacaktır.



Şekil 2.12: Hareketin yönü ile ilgili doğru ve yanlış örnekler (Beck & Reiser, 1998).

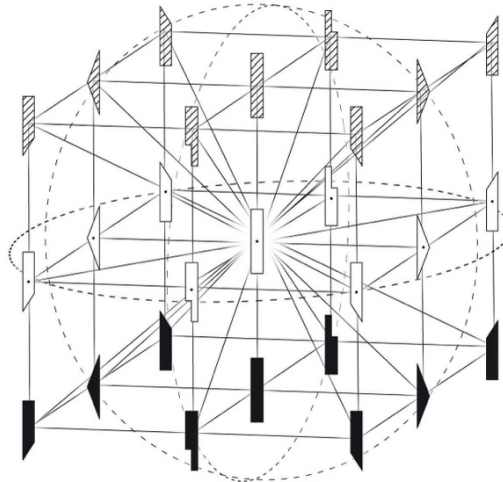
2.2.4 Hareket seviyeleri

Hareketlerin açılarını ve mesafelerini ifade edebilmek için labanotasyonda toplamda üç adet ana seviye kullanılmaktadır. Bu seviyeler; alçak seviye (yaklaşık 45 derece) dikdörtgen sembolün içerisi bold olarak, orta seviye (yaklaşık 90 derece) dikdörtgen sembolün içerisinde nokta konularak ve yüksek seviye (yaklaşık 135 derece) dikdörtgen sembolün içerisi taranmış olarak gösterilmektedir (Şekil 2.13).



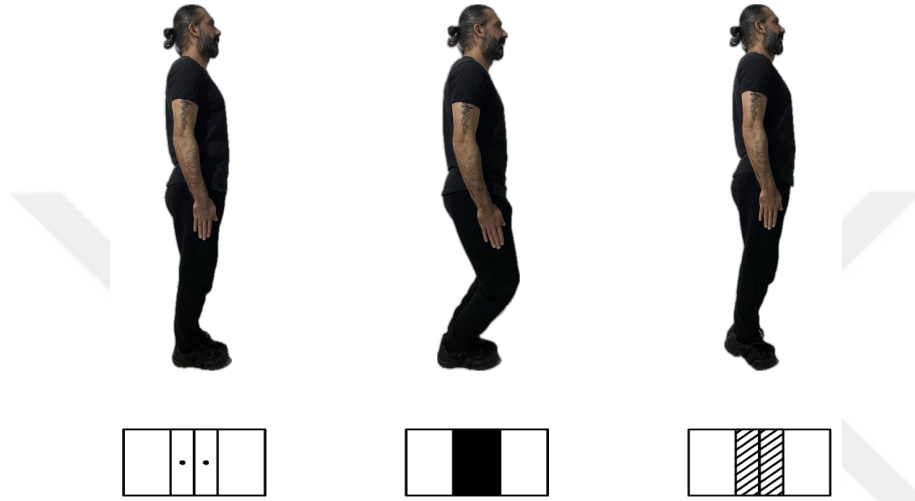
Şekil 2.13: Hareketin temel düzeyleri.

Bedenin her bölgesinde yapılan hareketlerin yönünü ifade eden sembollerin içleri hareketin seviyesi gözetilerek gölgelendirilmekte ve böylelikle yapılan hareketin hem yönü hem de düzeyi aynı sembol ile belirlenmektedir. Şekil 2.14’de hareketin farklı plan, eksen, yön ve seviyelerinde yapılan hareketler için kullanılacak sembollere örnek verilmiştir.



Şekil 2.14: Temel yön sembolleri ve düzeyleri.

Şekil 2.15’te destek ayağın hareketleri üç ana seviyede örneklendirilmiştir. Vücut ağırlık merkezi iki ayak üzerinde olduğundan support çizgisine yerinde sembolü kullanılarak ve seviyelere göre sembolün içerisi taranarak örnek yazımı gösterilmiştir. Orta seviye yerinde sembolü ile ayakların yan yana normal duruşta olduğu, yüksek seviye yerinde sembolü ile ayakların yerle temasının parmak ucunda yapıldığı (röleve) ve alçak seviye yerinde sembolü ise iki ayağın yerle temasta olduğunu fakat aynı zamanda dizlerin fleksiyonda (piliye) olduğu ifade edilmektedir.

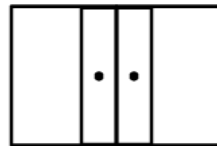


Şekil 2.15: Yerinde orta seviye-yerinde alçak seviye- yerinde yüksek seviye.

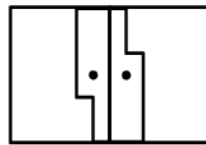
2.2.5 Destek ayağın hareketleri

2.2.5.1 Ayak pozisyonları

Cantekin (2015)’in belirttiği gibi; “Avrupa’da beş, klasik bale tarihinde altı ayak pozisyonu vardır. Bunlar açık ve kapalı pozisyonlar olarak ifade edilir. Açık pozisyonlar II ve IV. pozisyonlar, kapalı pozisyonlar ise; I, III ve V. pozisyonlardır.” Çalışmamız Türk halk dansları kapsamında olduğu için danslarımızda kullanılan yalnızca iki pozisyon olan I. (Şekil 2.16) ve IV. (Şekil 2.17) pozisyonlar aktarılmıştır.



Şekil 2.16: I. Pozisyon.



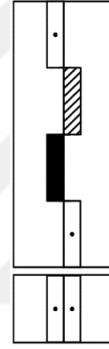
Şekil 2.17: IV. Pozisyon.

2.2.5.2 Adımlar

Laban notasyon sisteminde; vücut ağırlık merkezi, ağırlığın transferi ve vücudun belirtilen yönlerde ilerlemesine adım denilmektedir. Yerinde adım, öne ve arkaya adım, yana adım ve diagonal adım olmak üzere toplam dört adım çeşidi bulunmaktadır. Aşağıda laban notasyon sistemine göre bu adımların açıklamalarına ve porte üzerindeki yazımına yer verilmiştir.

Yerinde adım

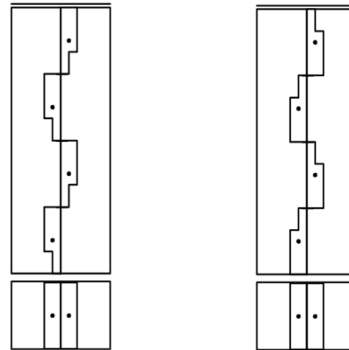
Laban notasyon sisteminde destek sütununa yazılmış yerinde sembolü ile başlangıç konumu değişmeden vücut ağırlık merkezinin bir ayaktan diğer ayağa transfer yapılmasına yani bir diğer deyişle yerinde yürümeye denilmektedir. Sembol aynı kalmakla beraber hareketin üç ana seviyesi ile gerçekleştirilebilmektedir (Şekil 2.18).



Şekil 2.18: Yerinde adım.

Öne ve arkaya adım

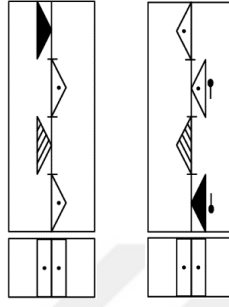
Laban notasyon sisteminde destek sütununa yazılmış ön (ileri) ve arka (geri) yön sembolleriyle vücut ağırlık merkezinin başlangıç konumundan ileriye doğru bir ayaktan diğer ayağa geçerek adım atılmasına denilmektedir (Şekil 2.19). Hareketin üç seviyesi ile yürüme gerçekleştirilebilmektedir.



Şekil 2.19: İleri ve geri adım.

Yana adım

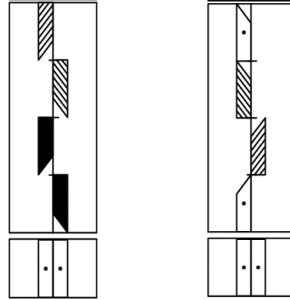
Vücutun sağ ve sola doğru yana mesafe almasına denilmektedir. Laban notasyon sisteminde yana yön sembolünün destek sütununa yazılmasıyla ifade edilmektedir (Şekil 2.20). Hareketin yönü yana olmakla beraber vücutun başlangıç konumundaki yönü değişmemektedir. Hareketin üç seviyesi ile yürüme gerçekleştirilebilmektedir.



Şekil 2.20: Sağ ve sol yana adımlar.

Diagonal adım

Vücutun başlangıç konumunun yönü değişmeksizin ön sağ-sol ve arka sağ-sol çaprazlara doğru adım almasına denilmektedir (Şekil 2.21). Laban notasyon sisteminde destek sütununa diagonal yön sembollerinin yazılmasıyla ifade edilmektedir. Hareketin üç seviyesi ile yürüme gerçekleştirilebilmektedir.

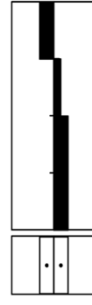


Şekil 2.21: Diagonal/çapraz adımlar.

2.2.5.3 Ritmik adımlar

Yavaş adımlar

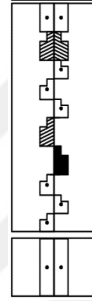
Yavaş adımlarda, vücut ağırlık transferi belirtilen zaman içerisinde yayılarak gerçekleştirilmektedir (Şekil 2.22). İlgili bölüme yazılan sembol belirtilen zaman çerçevesi kadar uzatılarak yazılır. Sembolün uzun yazılması hareketin büyük yapılacağı anlamına değil hareketin zaman içerisindeki akışını ifade etmektedir.



Şekil 2.22: Yavaş adım.

Hızlı adımlar

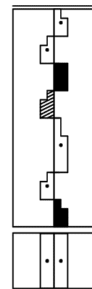
Hızlı adımlarda ağırlık transferinin oldukça çabuk bir şekilde gerçekleşmesi, belirtilen zaman içerisinde birden fazla adımın yapıldığını ifade etmektedir (Şekil 2.23).



Şekil 2.23: Hızlı adım.

Legato birbirine bağlı adımlar

Tıpkı müzikteki legato kullanımı gibi adımların birbiri ardına bağlı olarak gerçekleştirildiği adımları ifade etmektedir. Bu tür adımlar bir sembolün ardından diğer sembolün takip etmesi şeklinde gösterilmektedir (Şekil 2.24).

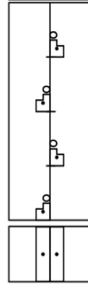


Şekil 2.24: Bağlı-akıcı adım.

Staccato birbirinden ayrı-kesik kesik adımlar

Tıpkı müzikteki staccato kullanımı gibi adımların kesik kesik, duraksayarak gerçekleştirildiğini ifade etmek için kullanılmaktadır (Şekil 2.25). Ayrıca “Staccato;

parçanın hızını, temel vuruşların temposunu ifade etmemektedir” (Guest A. H., 2011, s. 44).

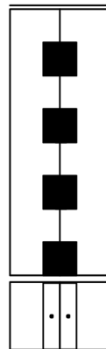


Şekil 2.25: Kesik-duraksayan adım.

2.2.5.4 Sıçramalar

Destek sütununa yazılmış semboller arasına bırakılan boşluk ağırlık içeren bir hareketin olmadığını ifade etmektedir. Bırakılan boşluk mesafesi havada geçirilecek süreyi belirtmektedir. Dolayısıyla boşluğun mesafesi havada geçirilecek sürenin uzunluğunu ifade etmektedir.⁶ Destek sütununda bir sembolden sonra başka sembol yazılmayıp hareketin devam edeceğini belirtmek isteniyorsa o zaman “o”⁷ sembolü kullanılmalıdır (Guest A. H., 2011). Sıçramalarda beş temel form mevcuttur. Bunlar; çift ayaktan çift ayağa (Şekil 2.26), çift ayaktan tek ayağa (Şekil 2.27), tek ayaktan tek ayağa (2.28), tek ayaktan çift ayağa (2.29) ve bir ayaktan diğer ayağa (2.30) şeklindedir. Şekil 2.31’de tüm jump çeşitlerini içeren örnek labanotasyon yazımı aktarılmıştır.

Çift ayaktan çift ayağa (Jump)

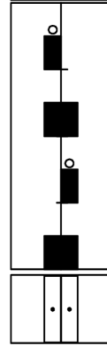


Şekil 2.26: Jump.

⁶ Sıçramalar ile ilgili detaylı bilgi almak için bkz. (Topaz, 1996, s. 41) (Guest A. H., 2011, s. 65).

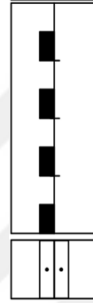
⁷ Hold “o” sembolünün detaylı açıklaması için Bkz. s.35.

Çift ayaktan tek ayağa (Sissonne)



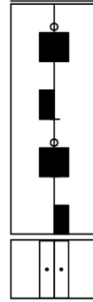
Şekil 2.27: Sissonne.

Tek ayaktan tek ayağa (Hop)



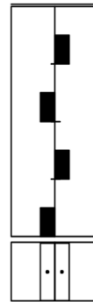
Şekil 2.28: Hop.

Tek ayaktan çift ayağa (Assemble)

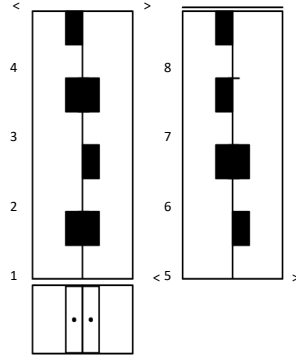


Şekil 2.29: Assemble.

Bir ayaktan diğer ayağa (Leap)



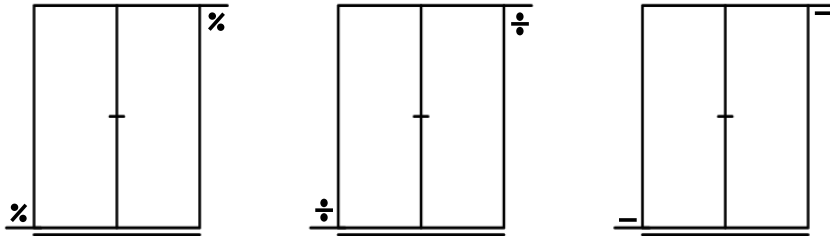
Şekil 2.30: Leap.



Şekil 2.31: Sıçrama çeşitlerini içeren örnek yazımı.

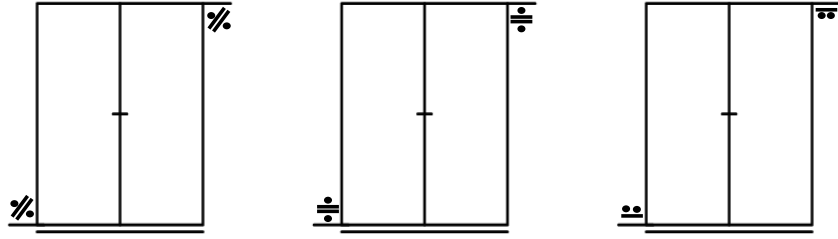
2.2.6 Tekrar işaretleri

Dansların oluşumu basit anlatımıyla temel hareketlerin birbiri ardına eklenerek tekrar edilmesi neticesinde oluşmaktadır. Böylesi bir tekrar gerektiren danslarda bir ölçüde yapılmış olan hareketi tekrar yinelemek istendiğinde bu yineleme gerek birebir aynı gerekse tersi (simetrik) olabilmektedir. Bu durumlarda müzikte de kullandığımız benzerlik taşıyabilen sembolere ihtiyaç duyarız. Tekrar işaretleri aynı zamanda koreografların işini kolaylaştırır uzun uzadıya nota yazımı yerine hızlı ve pratik çözüm sağlamaktadır. Birebir tekrar işareti; müzikte kullanılan tekrar işareti ile aynıdır. Birebir tekrar işareti; verilen hareketin aynı şekilde tekrar edilmesini ifade etmektedir (Şekil 3.32).



Şekil 2.32: Birebir tekrar işaretleri kullanımına örnekler.

Simetrik tekrar işareti ise normal tekrar işaretinin iki adet paralel çizgili ve iki adet diagonal çizgili halidir (Şekil 2.33). Bu işaretlemelerin farklı kullanılış biçimleri de mevcuttur. Simetrik tekrar ise yapılan hareketin yönü değişmeksizin sağ-sol şeklinde aynalama prensibi söz konusudur. Örneğin; ileri sağın simetrik karşılığı ileri sol, arka sağın simetrik karşılığı arka sol şeklindedir.



Şekil 2.33 : Simetrik tekrar işaretleri kullanımına örnekler.

Tekrar işaretleri yalnızca yukarıda verilenlerden ibaret değildir. Çeşitli ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılan tekrar işaretleri de mevcuttur.⁸ Farklı kullanımlara sahip tekrar işaretlerinin detaylı açıklamasına yer verilmeyecek olduğundan şekil 2.34’te tekrar işaretleri tablosunda aktarılmıştır.

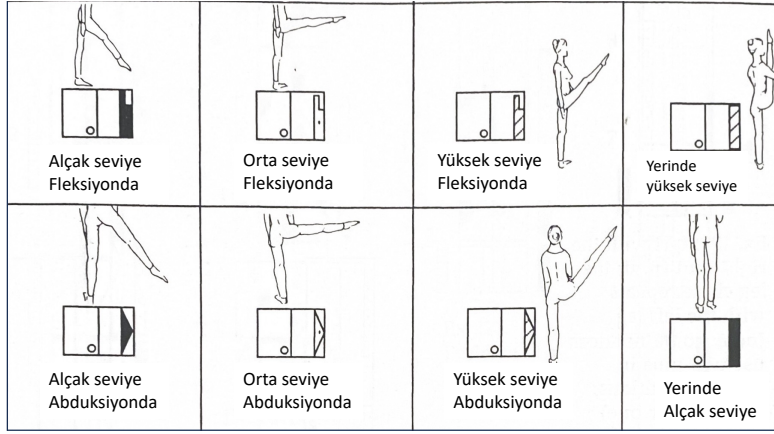
Birebir Tekrar İşareti	∕∕	÷	—
Lateral Simetrik Tekrar İşareti (Sağ-Sol Değişimi)	∕∕.	÷.	—.
Sagittal Simetrik Tekrar İşareti (Ön-Arka Değişimi)	∥∶	∥∶	
Ters Simetrik İşareti (Sağ-Sol, Ön-Arka Değişimi)	∥∥	∥∥	

Şekil 2.34 : Tekrar işaretleri tablosu.

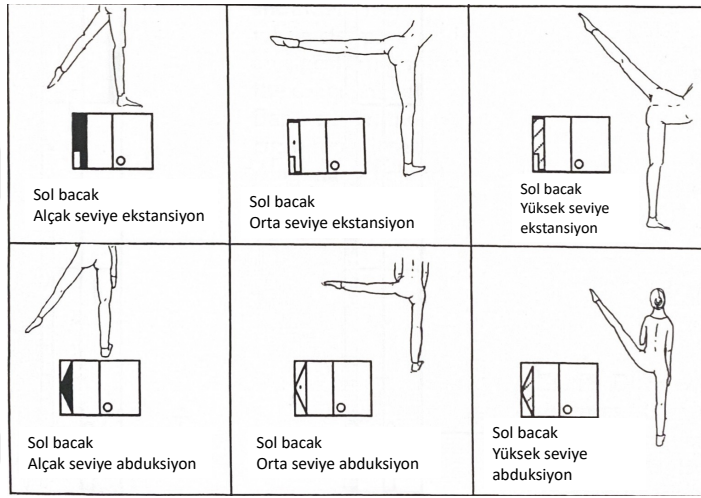
2.2.7 Ağırlıksız bacak hareketleri (gesture)

Bacağın bütünün zemine temaslı ya da temassız olmakla beraber ağırlığın olmadığı hareketlerdir. Tüm bacağın hareketini sağlayan kalça eklemi sağlamaktadır. Laban notasyon sisteminde bacak hareketleri portede ikinci sütuna (bacak hareketleri sütunu) yazılmasıyla ifade edilmektedir. Sağ bacakta yapılan hareketler portenin sağına, sol bacakta yapılan hareketler portenin soluna dış çizgilere bitişik bir şekilde yazılmaktadır. Şekil 2.35 ve şekil 2.36’da bacak hareketleri (sağ ve sol ayrı olaca şekilde) için örnekler verilmiştir.

⁸ Tekrar işaretleri hakkında detaylı bilgi almak için Bkz. (Guest A. H., 2011, s. 305-311).

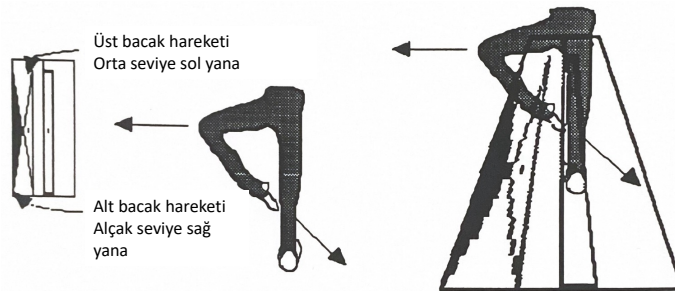


Şekil 2.35 : Sağ bacak hareketleri (Topaz, 1996).



Şekil 2.36 : Sol bacak hareketleri (Topaz, 1996).

Bacak hareketleri detaylandırılmak istenildiğinde (alt bacakta yapılanlar-üst bacakta yapılanlar vb.) birinci ve ikinci sütun arasında bulunan yardımcı sütun kullanılmaktadır. Bacak eklemlerindeki hareketler porte üzerine yazılırken destek sütun baz alınarak önce üst bacak hareketleri, sonra alt bacak hareketleri yazılmaktadır (Guest A. H., 2011). Destek sütunu ve diğer hareketler için kullanılan yön sembolleri bacak hareketleri içinde aynı şekilde kullanılmaktadır (Şekil 2.37).



Şekil 2.37 : Bacak hareketleri örnek notasyon yazımı (Beck & Reiser, 1998, s. 148).

2.2.8 Mesafe-derece işaretlemeleri

Hareketlerin yönleri, konumlarının yanı sıra hareketin katettiği mesafe ve hareketlerin uzunlukları da notaya alırken dikkat edilmesi gereken önemli hususlardır. Mesafeleri ve bükülmeleri yani fleksiyon ve ekstansiyon derecelerini belirtebilmek için “x” ve “и” sembolleri kullanılmaktadır. Hareketin mesafesinden bahsediliyorsa “x” ve “и” sembolleri destek sütununa, açısal değerinden bahsediliyorsa bacak hareketleri sütununa ve kol hareketlerinin açısal değerlerinden bahsediliyorsa kol hareketleri sütununa hareketi temsil eden sembolün altına konumlandırılmaktadır. Böylelikle Laban notasyon sistemindeki üç ana seviyenin ara değerleri fleksiyon-ekstansiyon sembolleri ile belirtilmektedir. Hareketin mesafesinin küçülmesini ve fleksiyon derecesi “x” sembolüyle, hareketin mesafesinin büyümesi ve ekstansiyon derecesi de “и” sembolü ile gösterilmektedir. Mesafe-derece sembolleri toplamda 6 seviyede ifade edilmektedir (Şekil 2.38).

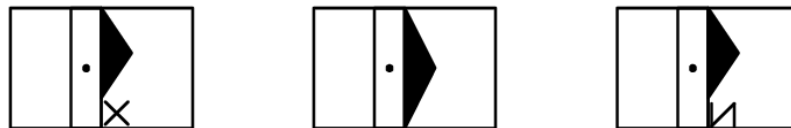


Şekil 2.38 : Mesafe-derece sembolleri.

Artan-azalan mesafeyi ya da fleksiyon-ekstansiyon derecesini iptal etmek için; “⌘” işareti kullanılmaktadır. Bu işaret bize harekette ne mesafe ile ilgili ne de fleksiyona dair bir şey olmadığını normal konumunda olduğunu göstermektedir.

2.2.8.1 Destek bacağın mesafesi ve derecesi (fleksiyon-ekstansiyon)

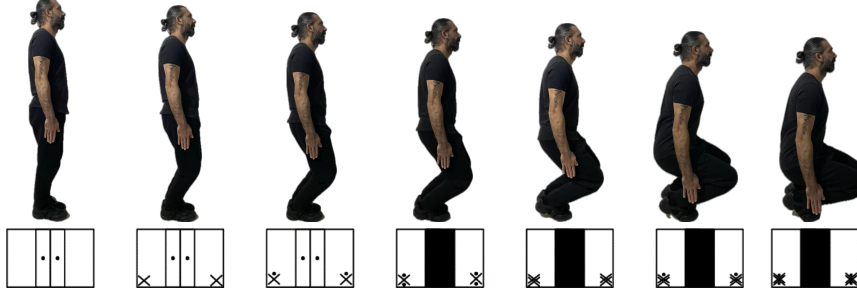
Destek sütunundaki hareketlerin mesafelerini daraltmak veya genişletmek için şekil 2.39 ve şekil 2.40'daki gibi destek (support) çizgisine yazılan sembolün tam altına, destekteki bacağın fleksiyon ve ekstansiyonu içinse şekil 2.41'de aktarıldığı gibi bacak hareketleri (gesture) sütununa “x”-“и” sembolleri yazılmalıdır.



Şekil 2.39 : Sağ ayağın alçak seviye yana adım mesafeleri.



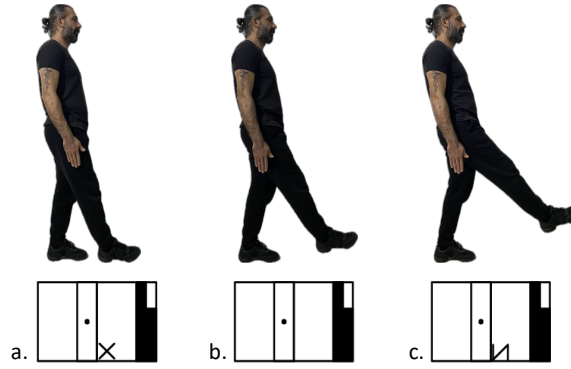
Şekil 2.40 : Sağ ayağın alçak seviye ileri adım mesafeleri.



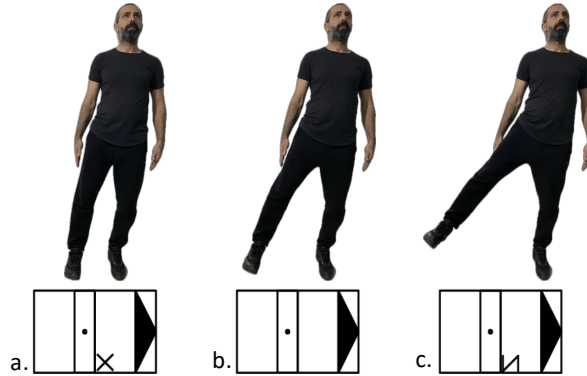
Şekil 2.41 : Diz fleksiyon dereceleri.

2.2.8.2 Hareket bacağın mesafesi ve derecesi (fleksiyon-ekstansiyon)

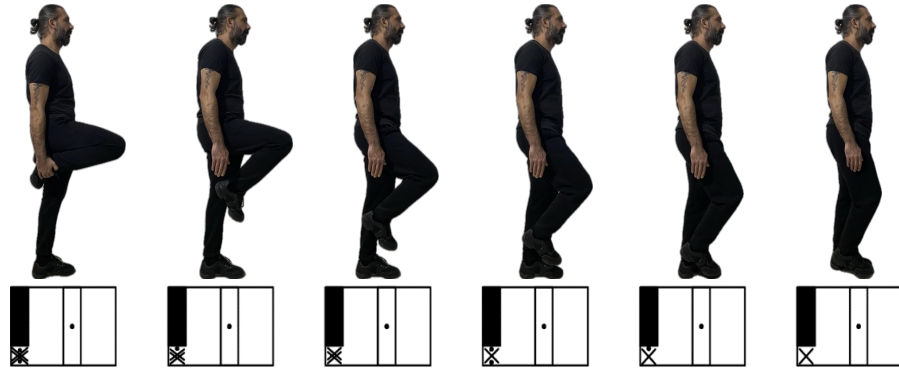
Gesture sütunundaki hareketlerin zemin ile olan mesafelerini daraltmak veya genişletmek için şekil 2.42 ve 2.43'teki gibi destek çizgisine bitişik olarak, laban notasyon sisteminde jest olarak adlandırılan temassız havadaki bacağın fleksiyon ve ekstansiyonu içinse şekil 2.44'deki gibi bacak hareketleri sütununa “x” , “u” sembolleri hareketi belirten sembolün tam altına yazılmalıdır.



Şekil 2.42 : Alçak seviye fleksiyonun üç seviyedeki yazımı.

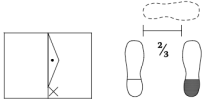
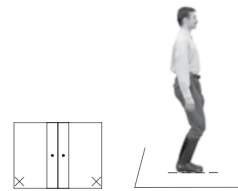
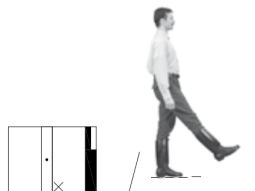


Şekil 2.43 : Alçak seviye abdüksiyonun üç seviyedeki yazımı.



Şekil 2.44 : Jest ayağın diz fleksiyon dereceleri (Fügedi J. , 2011, s. 66).

Mesafe-derece işaretlerinin hareketlere göre kullanımları aşağıdaki şekil 45’te tablolaştırılmış şekilde aktarılmıştır.

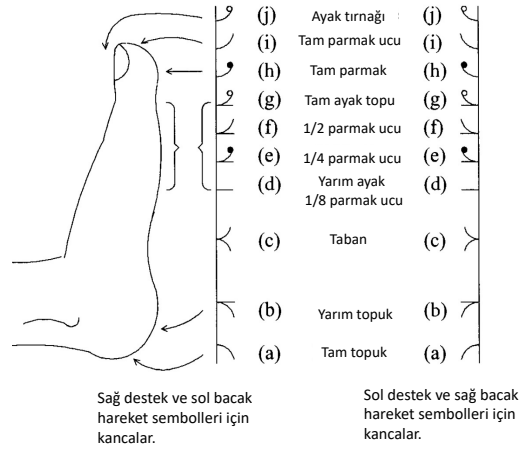
Mesafe/Bükülme İşaretlemesi	Destek Sütununda	Bacak Hareketi Sütununda
Destek adımlarındaki gösterimi	Adım mesafenin azalması 	Fleksiyon derecelendirmesi 
Boşluktaki adımlardaki gösterimi	Yerdeki mesafenin azalması 	Fleksiyon derecelendirmesi 

Şekil 2.45 : Mesafe-derece sembolleri kullanım yerleri (Fügedi J. , 2016).

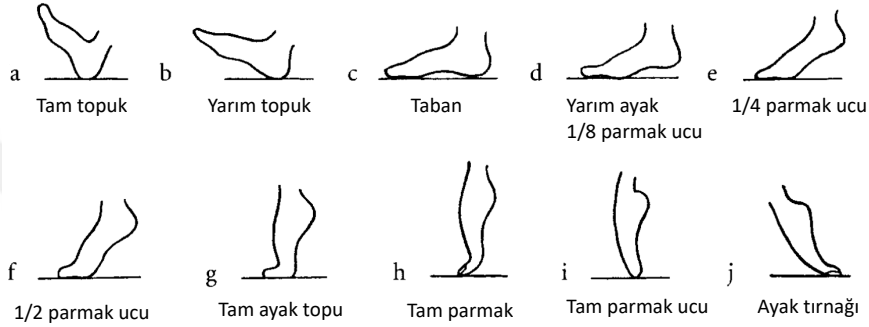
2.2.9 Ayağın temaslamaları

- Parmak ucu ve topuk temaslamaları**

Ayak yere direkt tabanda temas ettiği gibi farklı noktalarından da temasta bulunabilmektedir. Bu temaslara özel semboller geliştirilmiştir. Ayağın ön kısmındaki bölgeleri (parmak ucu) belirtmek için \ / sembolleri, ayağın arka kısmındaki bölgeleri (topuk) belirtmek için ise aşağı kavisli olan / \ sembolleri kullanılmaktadır. Şekil 2.46’da ayağın tüm bölgeleri açıklanmış akabinde şekil 2.47’de ise o tüm bölgelerin hareket gösterimi aktarılmıştır.

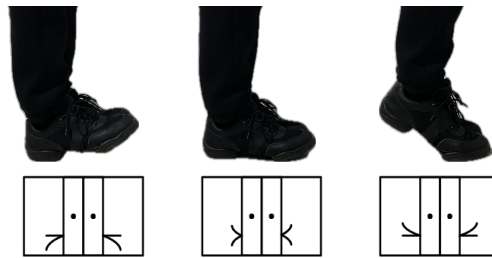


Şekil 2.46: Ayak temaslamaları (Guest A. H., 2011).

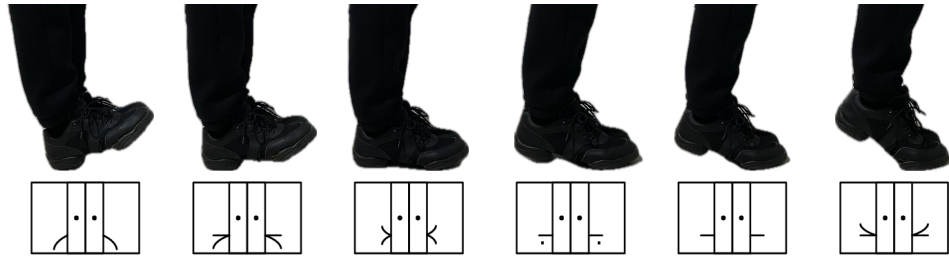


Şekil 2.47: Ayak temaslamaları (Guest A. H., 2011).

Temel baş parmak kavisi ayağın pençe kısmını temsil eden düz küçük bir çizgi tarafından çeşitlendirilir. Ayağın pençe üzerinde temasında dört çeşit vardır. Zemin ile temasta olan ayağın dört belirgin noktası; topuk yükselmesi, ayak bileği ekstansiyonu, ayak parmaklarını ile metatarsal arasındaki eklem son kıvrımı ve destek için daha fazla ağırlığın öne doğru hareket ettirilmesiyle meydana gelir. Ayağın tırnak kısmının alt seviyesi ayak baş parmağının kemerine küçük siyah bir daire eklenerek görülebilir. Küçük beyaz bir daire biraz daha yüksek bir seviyeyi temsil eder. Küçük bir düz çizgi ve küçük halkalarda topuğun hareketlerini ifade etmektedir (Guest A. H., 2011). Şekil 2.48’de topuk, taban ve parmak ucu temasına örnek labanotation kaydı aktarılmıştır. Şekil 2.49’da ise parmak ucu ve topuk temaslarının tüm derecelerine ilişkin labanotation yazımları gösterilmiştir.



Şekil 2.48: Üç seviye temaslama örnekleri (Fügedi J. , 2016).



Şekil 2.49: Parmak ucu ve topuk temasları tüm dereceleri örnekleri (Fügedi J. , 2016).

2.2.10 Dikey hareketler

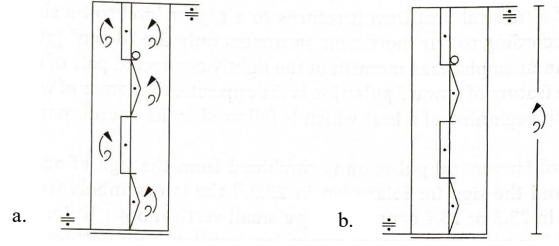
Dikey hareketler, geleneksel dansların karakteristik özelliklerinden biri olup, dansın estetiğini ve ritmini güçlendiren temel unsurlar arasında yer alır. Ağırlık merkezinin yukarı ve aşağı yönlü hareketi, dansın enerjisini yansıtmakla birlikte hareketlerin akıcılığını da sağlamaktadır. Bu yaylanma hareketleri, genellikle bacakların esneme ve uzanma hareketleriyle gerçekleştirilir. Müziğin ritmine uyumlu bir şekilde yukarıdan aşağıya veya aşağıdan yukarıya yönlerde icra edilen bu hareketler, dansın hem görsel etkisini hem de müzikle olan uyumunu pekiştirmektedir. Yaylanma sembolü; vurgu “^” ve gevşeme “?” sembollerinin birleşimiyle belirtilmektedir. Her iki sembolün birbiri üzerine yazılarak ve bir yay ile bağlanması suretiyle sembol kullanılmaktadır (Şekil 2.50).



Şekil 2.50: Yaylanma sembolleri.

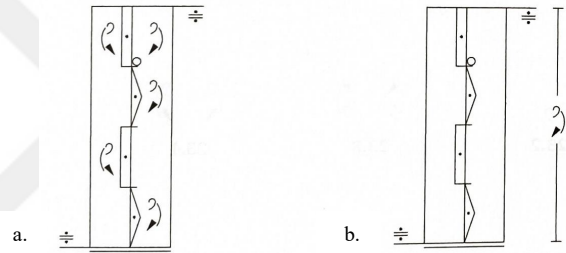
Fügedi'nin (2011) aktardığı gibi; “...Aşağı doğru olanında ağırlık merkezi bir müzik ritminin başlangıcında aşağı doğru hareket eder ve ardından diziyi tekrarlayabilmek için daha yüksek bir seviyeye geri döner... Yukarı doğru olanın performans özelliği ise tam tersidir, ağırlık merkezi bir ritmin başlangıcında yukarı doğru ilerler ve ardından karşılığı daha düşük bir seviyeye geri döner” yaylanma sembollerini tanımlayabiliriz⁹.

⁹ Yaylanma, vurgu sembolleri çalışmanın içeriğiyle doğru orantılı temel düzeyde ele alınmıştır. Konu ile ilgili detaylı bilgi için Bkz. (Knust, 2011, s. 426), (Fügedi J. , 2023).



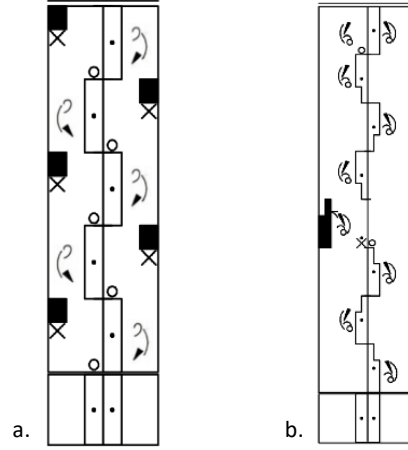
Şekil 2.51: Aşağı doğru yaylanma sembolü kullanımı (Fügedi J. , 2016, s. 74).

Aşağı doğru yaylanma hareketine örnek olarak şekil 2.51'deki temel hareket kombinasyonu aktarılmaktadır. Aynı zamanda bu basit kombinasyon, halay türü danslarda yaygın olarak kullanılan aşağı doğru yaylanma hareketlerine güzel bir örnektir. 1a da görüldüğü gibi porte içine ilgili sembollerin yanına yazılabileceği gibi 1b deki gibi tüm sembolleri kapsadığı takdirde porte dışına düz bir path ile de yazılabilmektedir.



Şekil 2.52: Yukarı doğru yaylanma sembolü kullanımı (Fügedi J. , 2016, s. 74).

Yukarı doğru yaylanma hareketine örnek olarak şekil 2.52'deki temel hareket kombinasyonu aktarılmaktadır. Aynı zamanda bu basit kombinasyonu, horon türü danslarında yaygın olarak kullanılan yukarı doğru yaylanma hareketlerine örnek olarak verebiliriz. 1a da görüldüğü gibi porte içine ilgili sembollerin yanına yazılabileceği gibi 1b deki gibi tüm sembolleri kapsadığı takdirde porte dışına düz bir path ile de yazılabilmektedir. Türk halk danslarından yaylanmalara örnek vermek gerekirse Diyarbakır/Delilo halayı ve Trabzon/Düz horon örnek gösterilebilir. Her iki dansın temel düzeydeki labanotasyon yazımı şekil 2.53'de aktarılmıştır.

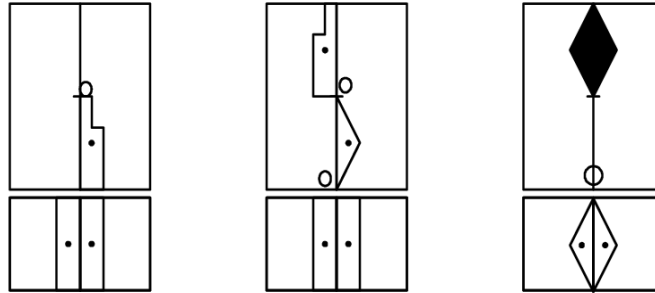


Şekil 2.53: Horon ve halay dansı temel yazım örneği.

2.2.11 Tutma (bekletme) işaretleri

2.2.11.1 Support (destek) çizgisinde hareketi tutma (hold)

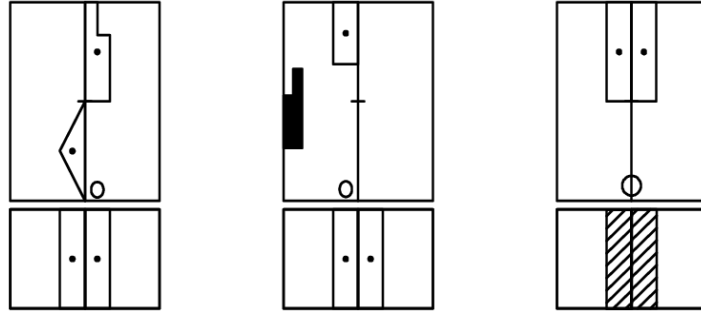
Support (destek) çizgisine konulan “o” işareti ile hareketin en son kaldığı konumda bekletileceği (tutulacağı) ve ağırlığın olduğu yerde korunacağını ifade edilmektedir. Bu durum Laban notasyon sisteminde hareketi tutma olarak adlandırılmaktadır. “Temel anlamı tutmak, muhafaza etmek veya sürdürmektir (Guest A. H., 2011). Hangi destek ayağın tutulması isteniyorsa “o” sembolü support çizgisinde o tarafa sembolün üzerine yazılır. Her iki ayağında son konumunda bekletilmesi isteniyorsa tutma işareti support çizgisinde sağa ve sola sembollerin üzerine ayrı ayrı yazılabileceği gibi sembolü ortalayarak ta konumlandırılabilir (Şekil 2.54).



Şekil 2.54: Hold kullanımı.

Tutma işaretinin işleyişi iptal edilene kadar devam ettirilmesi şeklindedir. Tutma işaretinin bozulma (iptal) durumları şöyledir (Şekil 2.55):

- Tutma işaretinden sonra başka bir adımın olması,
- Tutma işareti konulan bacakta bir hareketin olması.
- Tutma işaretinden sonra seviye değişikliğinin olması.

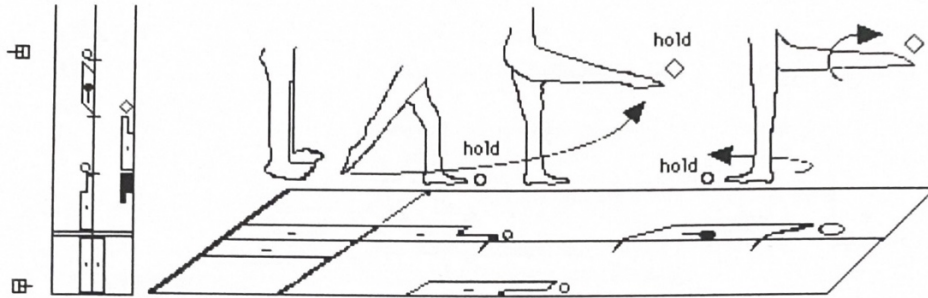


Şekil 2.55: Hold bozulma durumlarına örnek.

2.2.11.2 Boşluktaki hareketi tutma (space hold)

Hareketin boşluktaki (uzaydaki) konumunun aynı zamanda yönü ve seviyesinin olduğu gibi tutulması istenildiği durumlarda kullanılan semboldür. Bir diğer deyişle “dönüşte yer almayan vücut kısmının konumunu korumak için boşluk tutma sembolü kullanılmaktadır” (Beck & Reiser, 1998, s. 197). “◊” işareti ile gösterilmektedir. Bu işaretin konulması bize hareketin başlangıçtan itibaren yönünü verip hareketin orada tutulacağını ifade etmektedir. Örneğin; balede kullanılan “fouette arabesk” hareketini yazmak için de “◊” işareti kullanılmaktadır (Şekil 2.56).

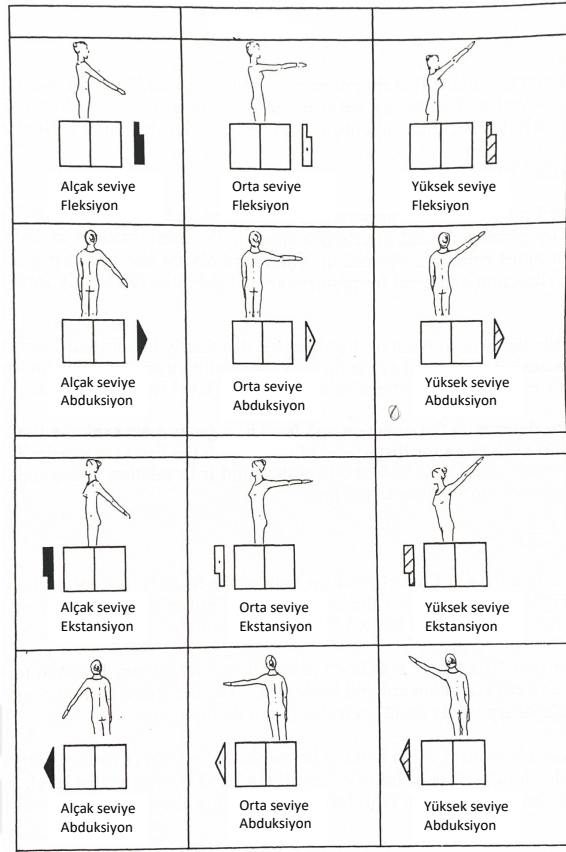
Aynı sembolün içi dolu olan “◈” ise bize başlangıçta hareketin nihai sonucunu verip, bulunduğu konumda kalacağını karşılığıdır. İki farklı tarzdaki bu semboller bizlere dansın yapısını tarzı hakkında kullanılır.



Şekil 2.56: Hold ve space hold kullanımına örnek labanotation yazımı (Beck & Reiser, 1998, s. 198).

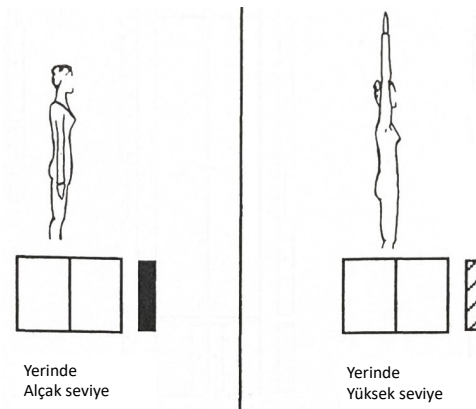
2.2.12 Kol hareketleri

Kol hareketleri; omuz eklemi, dirsek eklemi ve el bileği eklemi tarafından oluşan hareketlerdir. Laban notasyon sisteminde kol hareketleri ana porte dışındaki ikinci sütuna (genişletilmiş sütunda dördüncü sütuna) yazılmaktadır. Kol hareketleri için kullanılan semboller diğer bölümler için kullanılan semboller ile aynıdır (Şekil 2.57).



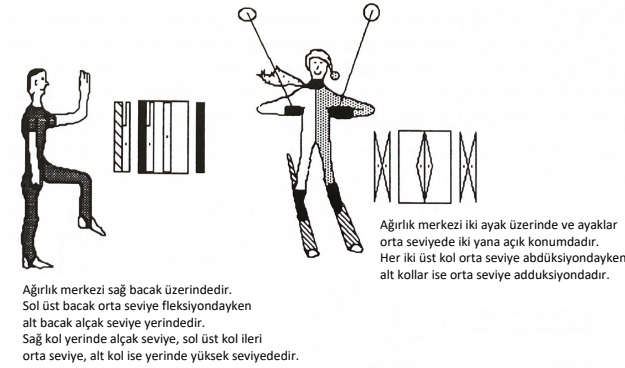
Şekil 2.57: Sağ ve sol kol hareketleri (Topaz, 1996).

Şekil 2.58’de gösterilen kol hareketleri bütün kolu kapsamaktadır. Kolun farklı bölümlerindeki hareketler detaylı bir şekilde aktarılmak istendiğinde kol hareketleri sütunun hemen yanındaki yardımcı sütun kullanılarak üst kol, alt kol ve el bileğindeki hareketler tüm detaylarıyla yazılabilmektedir. Bacak hareketleri bölümünde aktarıldığı gibi kolun bölümlerinin porte üzerine yazımı; destek sütunu baz alınarak sırasıyla: üst kol hareketleri, alt kol hareketleri ve el bileği hareketleri şeklinde yazılmaktadır.



Şekil 2.58: Kol seviyeleri.

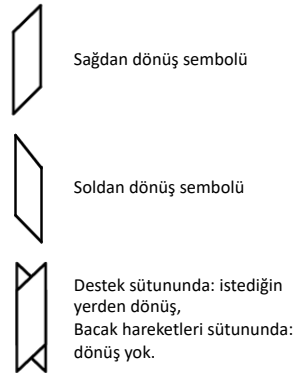
Yalnız el, avuç içi, parmaklar, parmak sıklatmaları, el tutuşları gibi hareketlerin hem sembolleri kendine özeldir hem de kol hareketleri sütununun hemen dış yanındaki kendi hareketlerine özel ayrılmış sütuna yazılmaktadır (Şekil 2.59).



Şekil 2.59: Bacak ve kol hareketleri örnek notasyon yazımı (Beck & Reiser, 1998).

2.2.13 Dönüşler (rotasyon)

Yönler tek başına vücutta oluşan hareketleri veya duruş pozisyonlarını düzgün bir şekilde tanımlayamamaktadır (Fügedi J. , 2016). Bu nedenle ekstremitelerde veya ayrı ayrı eklemlerde rotasyona ihtiyaç duyulmaktadır. Bu dönüşleri gösterebilmek için dönüş sembolleri kullanılmaktadır (Şekil 2.60).

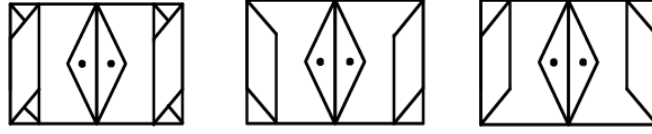


Şekil 2.60: Dönüş sembolleri.

Şekil 2.61’de eksternal rotasyon, internal rotasyon ve herhangi bir dönüş olmadığını ifade eden yani anatomik duruş için görseller vermiştir. Şekil 2.62’de ise bu dönüş sembollerinin kullanımlarına örnekler verilmiştir.

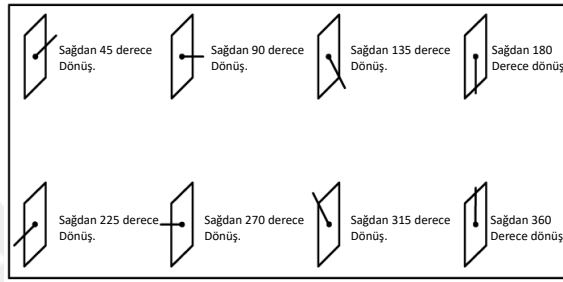


Şekil 2.61: Kalça rotasyon görselleri (Fügedi J. , 2011).

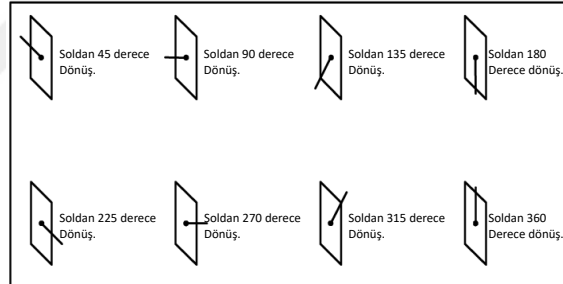


Şekil 2.62: Kalça dönüş derecelendirmesi labanotasyon karşılığı.

Dönüşlerin derecelendirilmesi içerisine konulan pinler ile belirtilmektedir. Derecelendirme prensibi aynı olmakla beraber yalnızca dönüşün başladığı konum değişmektedir. Sembolün sivri ucu bize hangi taraftan dönüşe başlayacağımızı söylemektedir. Aşağıdaki dönüş dereceleri ile ilgili tabloyu inceleyebilirsiniz (Şekil 2.63, Şekil 2.64).

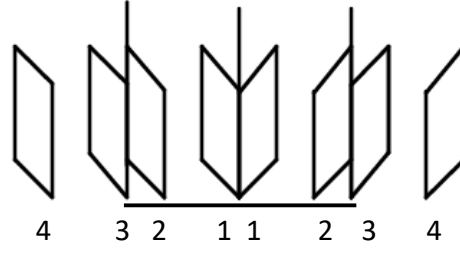


Şekil 2.63: Sağdan dönüş dereceleri.



Şekil 2.64: Soldan dönüş dereceleri.

Dönüş sembolü vücudun bütünü için dönüşleri kapsadığı gibi aynı zamanda vücudun diğer bölümlerinin dönüşleri içinde kullanılır. Portede uygun olan sütuna dönüş işareti konularak ilgili bölümün dönecek kısmı söylemektedir. Destek sütununa dönüş sembolü konulduğunda bütün vücut dönüşleri, bacak hareketi sütununa yazılan dönüş sembolü bacak dönüşleri, beden-gövde sütununa yazıldığında gövdede meydana gelen dönüşleri ve kol hareketleri sütununa yazıldığında ise kolun dönüşlerini ifade etmektedir (Şekil 2.65).



Şekil 2.65: Vücut bölümlerine göre dönüş sembolünün konumlandırılması.

2.2.14 Hareketin izlediği yön işaretleri/güzergahlar (path)

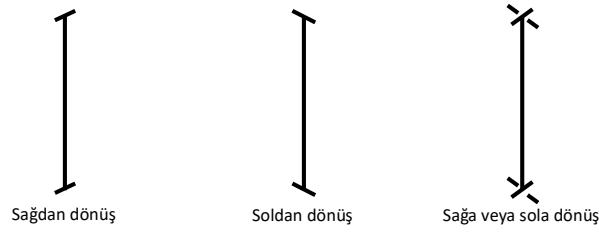
Labanotation sistemi, bir dansı yazıya dökebilmek için yalnızca temel yön sembollerini değil, aynı zamanda dansçının dans sırasında kat ettiği mesafeyi de ifade eden güzergâh (path) sembollerini kullanır. Güzergâh sembolleri, dansçının bedeninin yönünü değil, dansın izlediği yolu betimlemektedir. Bu bağlamda, toplamda dört temel güzergâh/yol türü tasarlanmıştır. Bunlar; düz yol, dairesel yol, eğri/kıvrımlı yol ve istenilen (tercihen) yoldur¹⁰. Düz güzergahlar belirtilen yönde doğrusal ve sabit bir şekilde ilerlemeyi ifade etmektedir. Bu güzergahlar hareketin yönlendirilmiş bir doğrultuda kesintisiz ve istikrarlı bir şekilde devam ettiğini simgeler (Şekil 2.66).



Şekil 2.66: Düz (path) güzergâh.

Dairesel güzergahlar, hareketin belirli bir eksen etrafında hangi yöne doğru döndüğünü ifade eden bir güzergâh türüdür. Hareketin rotasını ve dönüş yönünü net bir şekilde tanımlamaktadır. Kullanılan güzergâh sembollüne bağlı olarak hareketin sağa veya sola başlaması öngörülebilir ya da bu tercih, icracının inisiyatifine bırakılabilir. Bu semboller, hareketin yönünün yanı sıra koreografik esneklik sağlamak amacıyla hareket özgürlüğünü de temsil edebilir (Şekil 2.67).

¹⁰ Labanotation sisteminde güzergahlar yalnızca dört adet ile sınırlı değildir. Çalışmanın içeriği ile ilgili olanlar üzerinde durulmuştur. Konu ile ilgili detaylı bilgi almak için Bkz. (Szentpal, 1958), (Szentpal, 1976), (Megill, 2021), (Brown, 2008), (Guest A. H., 2011).



Şekil 2.67: Dairesel (path) güzergâh.

Kıvrımlı (curved) güzergahlar, hareketin belirli bir doğrultuda ilerlerken eğrisel rota izlemesini ve bu yol boyunca akıcılığı ifade etmektedir (Şekil 2.68). Eğrisel güzergahlar hareketin esnek ve estetik yapısını ortaya çıkarmak için oldukça işlevseldir.



Şekil 2.68: Eğrisel/kavisli (path) güzergâh.

İstenilen güzergâh ise dansçının tercihlerine ve dansın yapısına bağlı olarak şekillenebilen, hareketin mekânsal rotasının önceden belirlenmediği ve icracının seçime dayalı bir yoldur (Şekil 2.69).

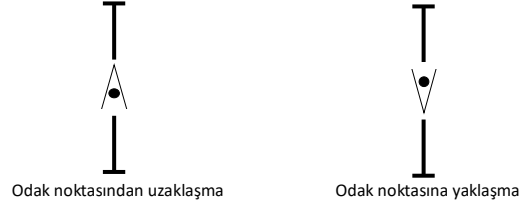


Şekil 2.69: Herhangi bir güzergâh (istenilen yol).

Dansın güzergâhı, belirli bir odak noktası ile ilişkilendirilebilir. Bu şekilde, yapılan hareket, kendi güzergâhı boyunca belirtilen odak noktasına doğru bir yaklaşma ya da uzaklaşma biçiminde uygulanır. Bu çalışma prensibi, müzik terminolojisindeki kreşendo¹¹ kavramıyla benzerlik göstermekte, hareketin yoğunluğunun veya ifadesinin odak noktasına yönelik değişimiyle paralellik kurmaktadır. Labanotation sisteminde mekânda veya uzayda belirtilen odak noktası • sembolüyle belirtilen odak

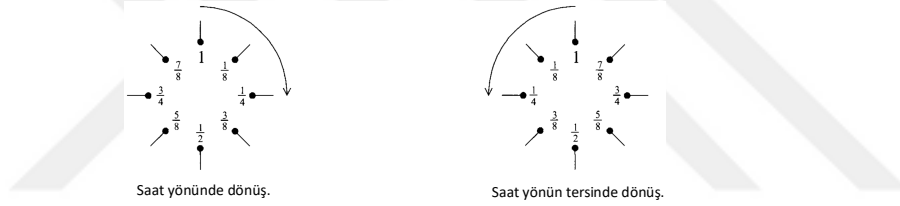
¹¹ Kreşendo (crescendo); müzik terminolojisinde sesin veya müzikal ifadenin yoğunluğunun, şiddetinin veya hacminin kademeli olarak artırılmasını ifade eden bir terimdir.

noktasına yaklaşma veya uzaklaşma eylemi de $\wedge$, $\vee$ sembolleri ile ifade edilmektedir (Şekil 2.70).



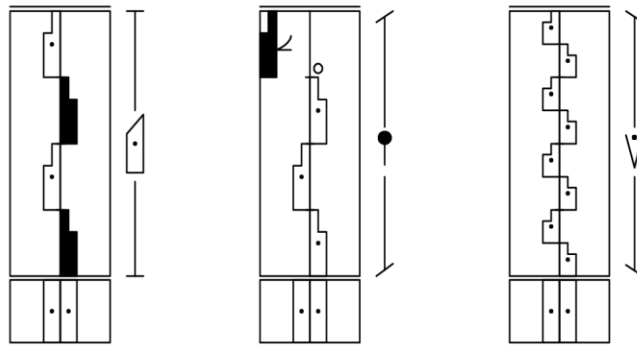
Şekil 2.70: Odak noktası (yaklaşma-uzaklaşma).

Belirli bir güzergâhta yapılan hareketi, istenilen farklı açısal değerlerde uygulamak için derecelendirme olan $\uparrow \downarrow$ pin sembolü kullanılmaktadır. Bu açısal değerler, hareketin dönüş yönüne bağlı olarak belirlenir. Kullanılan güzergâh ile pin sembollerinin birleştirilmesi, güzergâhın kaç derecelik bir açıda sonlanacağını belirlemektedir. Derecelendirme sistemi her bir açı arasında 45° 'lik aralıklar olacak şekilde tasarlanmış olup toplamda 360° 'yi kapsamaktadır (Şekil 2.71).



Şekil 2.71: Dönüş dereceleri (Szentpal, 1976).

Şekil 2.72’de birkaç güzergâh kullanımlarına örnek verilmiştir. 2.72a’da sağ ön vereve doğru düz bir yolda ilerleme görülmektedir. 2.72b’de sağa doğru dönüş ile başlayan toplam 180° sonra hareketin tamamlandığı bir dairesel güzergâh ifade edilmiştir. 2.72c’de ise saat yönünün tersinden (soldan) başlayan hareketin mekânda belirlenen odak noktasına doğru yaklaştığı görülmektedir.



Şekil 2.72: Güzergâh sembolü labanotation yazım örneği.

2.2.15 Sahnenin bölümleri

Sahne, genel anlamıyla dansçının ve oyuncunun tüm benliğini ortaya koyduğu, koreografin bilgi ve tecrübelerini sergilediği bir alan olarak tanımlanır. Ancak sahne, yalnızca kapalı mekanlarla sınırlı değildir; açık alanlarda da bir anlatım aracı olarak varlığını sürdürür (Nutku, 1989, s. 84). Kullanım amaçlarına, mekânsal düzenlemelere ve tasarımlara göre farklı sahne çeşitleri¹² vardır. Bununla birlikte, bir sahnenin sahne olabilmesi için kendi içinde belirli kuralları ve bölümleri bulunur. Labanotation sisteminde hem sahnenin bölümlerini hem de sahnedeki dansçının konumunu ve hareketlerini ifade edebilmek için belirli semboller bulunmaktadır. Böylelikle sahne üzerindeki mekânsal düzenlemeleri ve dansçının bedensel ifadelerini detaylı bir şekilde kayıt altına alınabilmektedir. Laban sisteminde, sahneye yukarıdan bakıldığı varsayılır ve sahne, üst kenarı açık bir dikdörtgen ile temsil edilir (Guest A. H., 2011, s. 158). Bu açık kenar, sahnenin ön kısmını, yani seyirciye dönük olan tarafını ifade eder (Şekil 2.73).

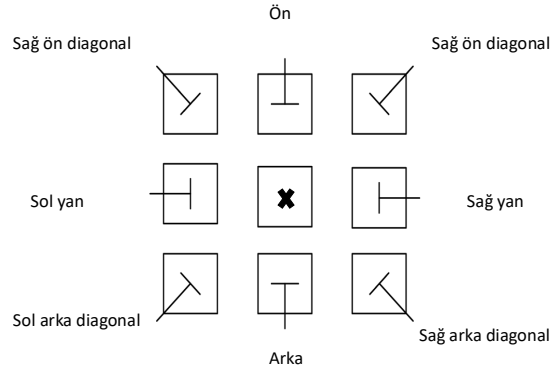


Şekil 2.73: Sahne görünümü.

Labanotation sisteminde de sahne, dansçının hareketlerini, yönelimlerini ve konumlarını anlamlandırmak için sistematik olarak dokuz bölgeye ayrılmıştır. Bu dokuz bölge, sahneyi yatay düzlemde hem derinlik hem genişlik açısından organize ederek, dansçının sahne üzerindeki pozisyonunu açıkça tanımlamayı mümkün kılar. Dansçının sahne üzerindeki yönünü ifade eden semboller sahne yön sembolleri olarak adlandırılmaktadır (Şekil 2.74). Bu semboller labanotation sisteminde dansçının sahnede üzerindeki yüzünün ya da vücudunun hangi yöne dönük olduğunu ve hareket açısını (hareketin rotasını) detaylı bir şekilde belirlemek için kullanılır. Sahne yön

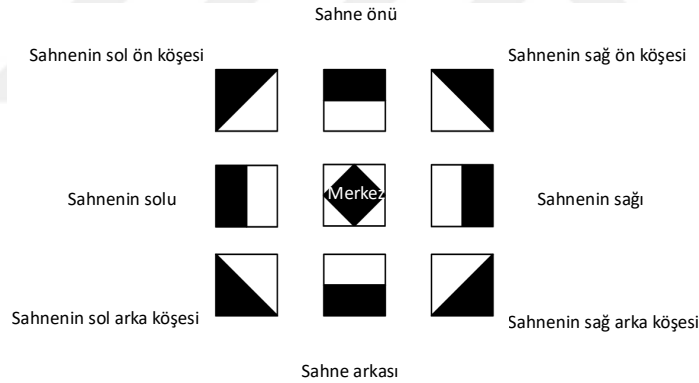
¹² Sahne çeşitleri; çerçeve sahne, yuvarlak (arena) sahne, kara kutu tiyatro (black box), amfiteyatro, kedi yolu sahnesi, açık hava sahnesi, döner sahne, platform sahne ve çok amaçlı sahne olarak toplam 9 türden oluşmaktadır. Sahne hakkında daha detaylı bilgi almak için Bkz. (Nutku, 1989).

sembolleri laban notasyon sisteminde kullanılan portenin sol dış kenarına konumlandırılır.



Şekil 2.74: Sahne yön sembolleri.

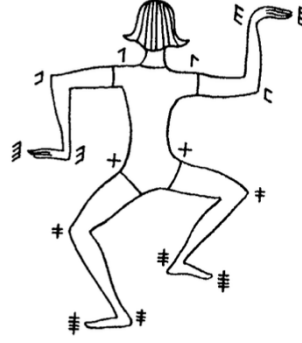
Labanotation sisteminde yalnızca dansçının yönünü ifade eden semboller değil aynı zamanda dansçının sahne üzerindeki konumunu belirten semboller de bulunmaktadır. Bu semboller sahneyi dokuz (9) ayrı bölgeye ayırarak dansçının sahne üzerindeki fiziksel yerleşimini açıkça ifade etmeye yarar (Şekil 2.75). Bu bölgelere atıfta bulunan semboller tıpkı sahne yön sembolleri gibi portenin sol dış kenarına konumlandırılır.



Şekil 2.75: Sahne alan sembolleri.

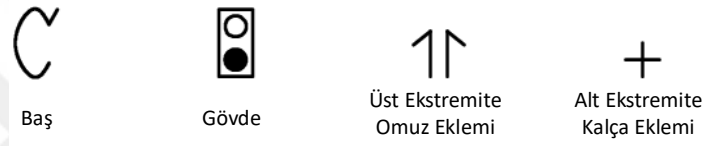
2.2.16 Laban eklem işaretleri

Herhangi bir dans hareketini notaya almak istediğimizde, kimi durumlarda hareketi daha ayrıntılı bir şekilde ifade edebilmek veya spesifik bir hareketi vurgulayabilmek için, hareketi eklemler temelinde kayda geçirmek gerekebilir. Bu bağlamda, Labanotation sisteminde, vücudun herhangi bir ekstremitesinde gerçekleşen bir hareketi göstermek için ilgili eklemi temsil eden semboller kullanılır. Vücudun ana bölümlerini ifade eden semboller olduğu gibi, ekstremitelerin kendi içindeki bölümleri için de ayrı semboller mevcuttur. (Şekil 2.76).



Şekil 2.76: Eklem sembolleri (Guest A. H., 2011).

İnsan bedeni dört ana bölümden oluşmaktadır. Bunlar; kafa, gövde, üst ekstremite ve alt ekstremitedir. Her bir bölümü temsil eden belirli semboller bulunmaktadır. Bu semboller ilgili vücut bölümünün tamamını kapsayacak şekilde tasarlanmıştır¹³ (Şekil 2.77).



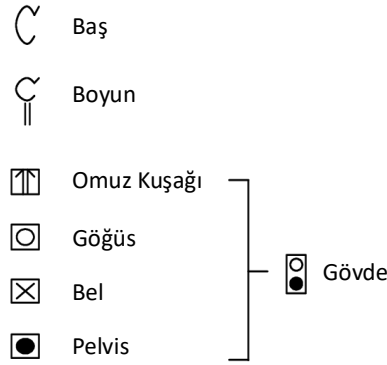
Şekil 2.77: Temel vücut bölüm sembolleri.

Notaya alınmak istenen bir hareketin daha ayrıntılı bir şekilde ifade edilmesi gerekiyorsa, hareketin gerçekleştiği ekstremitenin bölümlerine ayrılması gerekmektedir. Beden parçalarının hareketi Guest'in (2011) da belirttiği gibi; "bir eklemün yani herhangi bir uzvun katettiği yol ya da bir eklemde meydana gelen fleksiyon ve ekstansiyon durumudur" şeklinde iki türlü açıklanabilir. Vücudun bölümlerine ve eklemlerine karşılık gelen laban sembollerini ele alırken, bunları sırasıyla gövde, üst ekstremite ve alt ekstremite şeklinde ele almak doğru olacaktır.

İnsan bedeninde baş ve uzuvlar hariç kalan yapı olan gövde temel olarak üç (3) ana bölümden oluşmaktadır. Bunlar; Cervical (boyun), Thoracic (sırt) ve lumbar (bel) bölgesidir. Bu bölümler insan için iç organları koruyan ve vücut fonksiyonları açısından hayati öneme sahiptir. Gövde de oluşan anatomik hareketler baz alınarak; baş, gövde ve bölümlerine karşılık gelen laban sembolleri aktarılmıştır (Şekil 2.78). Gövde ve bölümlerinin sembolleri laban portesinde gövde hareketlerinin yazıldığı üçüncü sütuna (gesture sütununun dış tarafında kalan sütun), baş ve boyun sembolleri

¹³ Bedenin bölgelerine dair daha detaylı tasarlanan semboller ile ilgili bilgi almak için Bkz. (Fügedi J. , 2023, s. 238-249), **Kaynak belirtilmedi.**

baş hareketlerinin yazıldığı portenin en dışında kalan beşinci sütuna hareketi belirten ilgili sembolün hemen altına konumlandırılır¹⁴.



Şekil 2.78: Baş ve gövde hareketleri için kullanılan laban sembolleri.

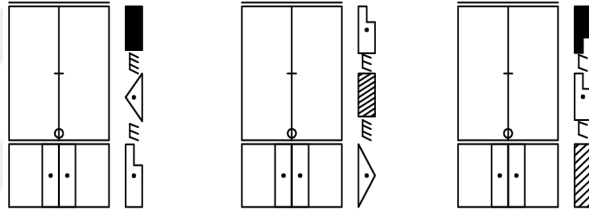
Üst ekstremité insan vücudunun omuz kuşağından başlayarak parmak uçlarına kadar uzanan hareket ve fonksiyonel olarak çok yönlü bir anatomik bölgedir. Toplamda dört (4) ana bölümden oluşmaktadır. Bunlar; omuz, humerus (üst kol), radius-ulna (ön kol) ve carpal-phalanges (el-parmaklar) şeklinde sıralanmaktadır. Üst ekstremitéde oluşan hareketler omuz eklemi, dirsek eklemi, el bileği eklemi ve parmak eklemleri ile uygulanabilmektedir. Laban sisteminde de üst ekstremité hareketlerini ifade edebilmek için her bir bölüm ve ekleme karşılık gelen semboller mevcuttur (Şekil 2.79). Semboller; omuz eklemi sembolü, dirsek eklemi sembolü, el bileği eklemi sembolü, el sembolü ve el parmak sembolleridir. Bu sembollerin kullanımı sayesinde hareketlerin detaylı anlatımını ve analizini yapmak mümkündür. Üst ekstremité eklem sembolleri laban portesinde üst ekstremité hareketlerinin yazıldığı dördüncü sütuna (gövde sütunun dış yanlarına denk gelen sütun) hareketi belirten sembolün hemen altına konumlandırılır.

¹⁴ Konu ile ilgili detaylı açıklama için Bkz. s.22.

Sol Omuz	1 ↑	Sağ Omuz
Sol Dirsek	↵ ↶	Sağ Dirsek
Sol El Bileği	↵ ↶	Sağ El Bileği
Sol El	↵ ↶	Sağ El
Sol El Parmakları	↵ ↶	Sağ El Parmakları

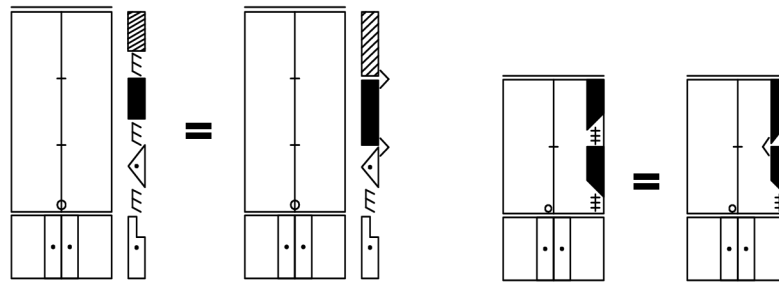
Şekil 2.79: Üst ekstremit eklemlerinin sembolleri.

Üst ekstremit eklemlerinin sembolleri laban portesinde üst ekstremit hareketlerinin yazıldığı dördüncü sütuna (gövde sütunun dış yanlarına denk gelen sütun) hareketi belirten sembolün hemen altına konumlandırılır. Şekil 2.80’de hem eklemlerinin kullanımına hem de kol hareketleri yazımına dair örnekler verilmiştir.



Şekil 2.80: Kol eklemlerinin sembolleriyle notaya alınmış hareketler.

Aynı eklemlerde gerçekleşen hareketler için her bir sembolün altına tekrar tekrar eklemlerinin sembolü yazılabileceği gibi yalnızca bir defa eklemler belirtilip diğer hareketler için <,> sembolleri kullanılarak ifade edilebilir (Şekil 2.81).



Şekil 2.81: Leg gesture ve arm gesture kullanıma örnek laban yazımı.

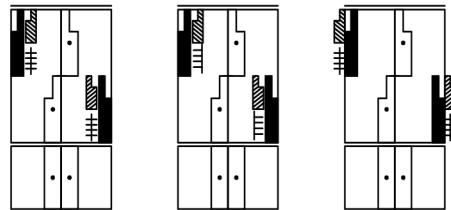
Alt ekstremit insan bedeninde hareket ve dengeyi sağlayan önemli bağlantı ve fonksiyonları yerine getiren diğer uzunlar ile bağlantı kuran bir anatomik bölgedir. Temel dört (4) bölümde ele alınmaktadır. Bunlar; kalça, femur (üst bacak), tibia-fibula (alt bacak) ve ayak şeklindedir. Labanotation sisteminde bacağın bu bölümleri alt

ekstremiteler hareket yapısı ele alınarak toplam beş (5) adet sembol ile ifade edilmektedir. Bu semboller; kalça eklemi sembolü, diz eklemi sembolü, ayak bileği eklemi sembolü, ayak sembolü ve parmak sembolüdür. Eklem sembolleri ilgili eklemi ifade eden sembol ile gösterilmekle birlikte aynı zamanda labanotation yazım prensibine uygun olarak sağ ve sol olarak ayrı ayrı da gösterilmektedir (Şekil 2.82). Alt ekstremiteler eklem sembolleri laban portesinde alt ekstremiteler hareketlerinin yazıldığı gesture sütununa hareketi ifade eden ilgili sembolün hemen altına konumlandırılarak yazılmaktadır.

+	⊥	⊥	⊥	⊥
Kalça	Diz	Ayak Bileği	Ayak	Parmaklar
Sol Kalça	⊥	⊥	Sağ Kalça	
Sol Diz	⊥	⊥	Sağ Diz	
Sol Ayak Bileği	⊥	⊥	Sağ Ayak Bileği	
Sol Ayak	⊥	⊥	Sağ Ayak	
Sol Ayak Parmakları	⊥	⊥	Sağ Ayak Parmakları	

Şekil 2.82: Alt ekstremiteler eklem sembolleri.

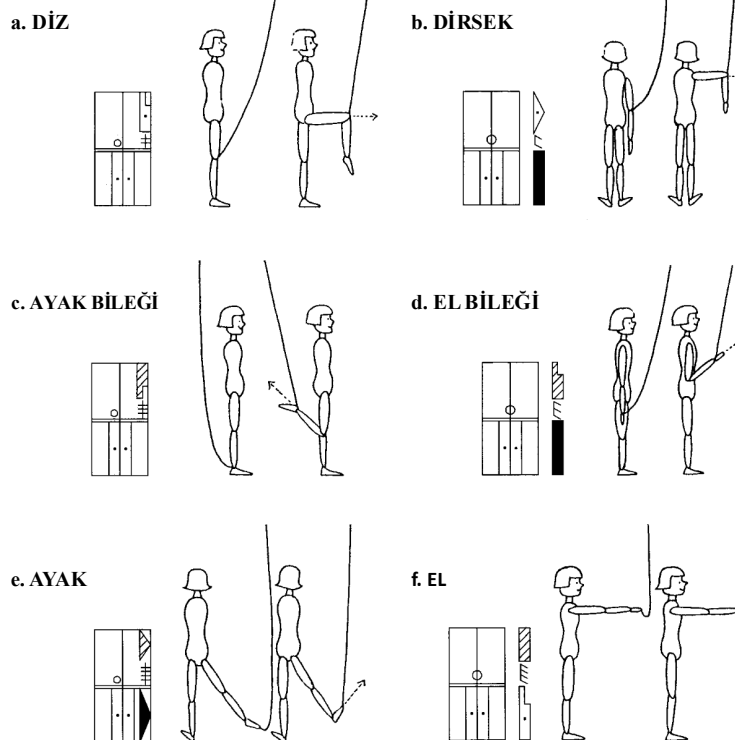
Alt ekstremiteler eklem sembolleri porte içine veya dışına yazılabilmektedir. Eklem sembolleri ister porte içine ister porte dışına yazılarak kullanılmaktadır. Şekil 2.83'te eklem sembol kullanımlarına örnek labanotasyon yazımları aktarılmıştır.



Şekil 2.83: Eklem sembollerinin porte içinde ve dışında yazımı.

Eklem sembollerinin alt ekstremiteler ve üst ekstremiteler kullanımlarına ve çalışma prensiplerine dair örnekler şekil 2.84'te verilmiştir. Örnek 2.84a; sağ dizin orta seviye ileri doğru hareketini, 2.84b; sağ dirseğin orta seviye sağ yana doğru olan hareketini, 2.84c; sağ ayak bileğinin yüksek seviye geriye doğru olan hareketini, 2.84d; sağ el bileğinin yüksek seviye ileri hareketini, 2.84e; sağ ayağın yüksek seviye sağ yana olan hareketini ve 2.84f; sağ elin yerinde yüksek seviye hareketini göstermektedir. Bu

örnekten anlaşılıyor ki laban sisteminde herhangi bir yön sembolünün altına konumlandırılan eklem sembolü ilgili sembolün belirtilen yöndeki hareketini ifade etmektedir. Yani dirsekte oluşan fleksiyonu el bileği eklemi kullanılarak yazılmaktadır.



Şekil 2.84: Eklem sembolleri labanotation yazımları (Guest A. H., 2011).



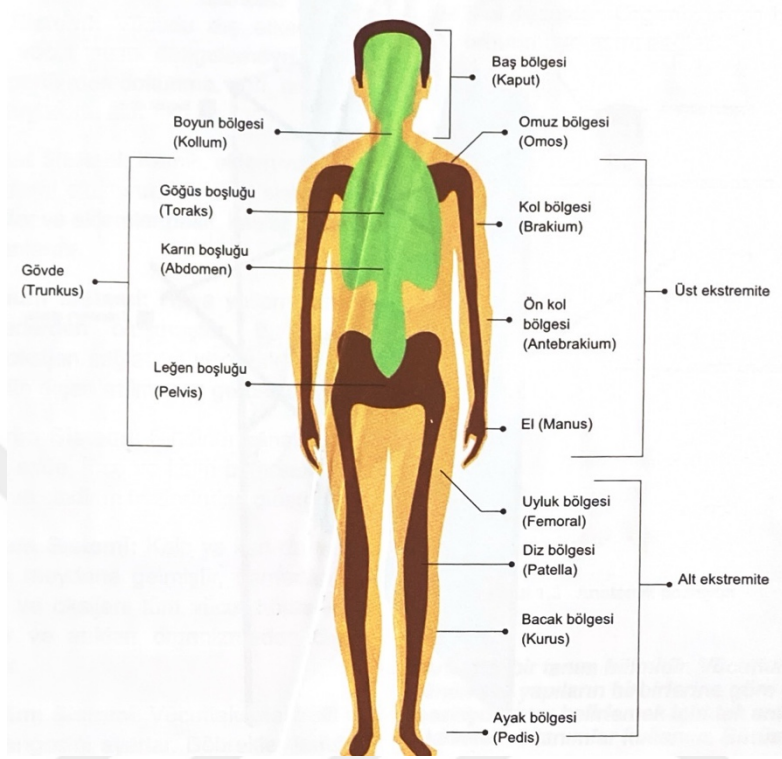
3. ANATOMİK HAREKET ÇEŞİTLERİ

Hareket, yaşamın temel bir özelliğidir. İnsan vücudu, farklı bölgelerdeki eklem, kas ve bağ dokularının uyumlu çalışmasıyla çok çeşitli hareketleri gerçekleştirebilir. Vücudun bu kısımları hareketleri oluşmak için gerekli yapı taşlarını oluşturmaktadır (Haas, 2018). Günlük aktivitelerden spor yapmaya, denge sağlamaktan çevresel etkileşimlere kadar, hareket yeteneği hem hayatta kalmamızı hem de yaşam kalitemizi belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Anatomide, hareketlerin tanımlanması ve sınıflandırılması, vücut mekaniğini anlamak için kritik bir rol oynar. Bu sınıflandırma, hareketlerin yönünü, kapsamını ve hangi yapıların bu hareketlere katıldığını açıklamaya yardımcı olur. Bu bağlamda, insan vücudundaki hareketler genellikle belirli düzlemler ve eksenler doğrultusunda tanımlanır. Anatomik hareketlerin çeşitliliği, kasların kasılması ve eklemlerin yapısına bağlı olarak büyük bir esneklik ve işlevsellik sunar. İnsan bedeni dört (4) ana bölüme ayrılıp incelenmektedir (Şekil 3.1).¹⁵ Bu bölümler;

- Baş (Caput)
- Gövde (Truncus)
 - Boyun (Cervical)
 - Sırt (Thoracic)
 - Bel (Lumbar)
- Kollar (Üst Ekstremité)
 - Omuz
 - Üst kol (Humerus)
 - Alt kol (Radius-Ulna)
 - El ve parmaklar
- Bacaklar (Alt Ekstremité)
 - Kalça

¹⁵ Araştırma kapsamında anatomik hareketler yüzeysel olarak incelenmiş ve temel amacı doğrultusunda hareketlerin Labanotasyon sistemindeki karşılıklarına yer verildiğinden konu ile ilgili (insan vücudu bölümleri ve hareket sistemi) daha detaylı bilgi almak için bkz. (Ötken, 2011), (Vural & Üzel, 2013), (Süzen, 2017).

- Üst bacak (Femur)
- Alt bacak (Fibula-Tibia)
- Ayak ve parmaklar



Şekil 3.1: Anatomik bölgeler (Süzen, 2017, s. 10).

Bu bölümde, insan vücudundaki baş bölümü hariç diğer bölümlerde meydana gelen hareketlerin temellerini ve bu hareketlerin anatomik düzlemler ve eksenler açısından nasıl kategorize edildiğini inceleyeceğiz.

3.1 Gövdede Oluşan Anatomik Hareketler ve Labanotation Karşılıkları

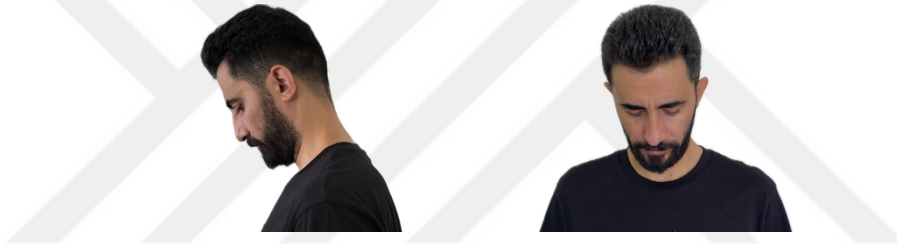
Araştırma konusu kapsamında, Erzurum erkek bar oyunları icracılarının ve usta öğreticilerin yetiştirildiği köklü geçmişe sahip sekiz (8) farklı kurum ve kuruluş (1934-2024) kapsamlı bir şekilde incelenmiş; bu bağlamda, bu kurum ve kuruluşların gerçekleştirdiği sanatsal faaliyetler, yetiştirdikleri icracılar ve usta öğretmenleri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulmuştur, ayrıca her bir kurum ve kuruluşun Erzurum erkek bar oyunlarının yaşatılmasına ve gelecek nesillere aktarılmasına nasıl katkı sağladığı detaylandırılmıştır.

3.1.1 Boyun (cervical) bölgesinde oluşan hareketler

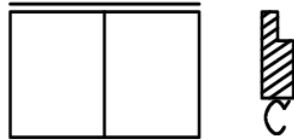
Boyun (Cervical) bölgesinde toplamda 5 adet hareket türü bulunmaktadır. Bu hareketler boyun bölgesinde bulunan 7 adet omurga sayesinde gerçekleştirilmektedir. Boyun hareketleri; fleksiyon, ekstansiyon, lateral fleksiyon (sağa ve sola), rotasyon (sağa ve sola) ve bu hareketlerin en az dört tanesini içererek gerçekleştirilen sirkumdiksiyon hareketlerinden oluşmaktadır.

3.1.1.1 Fleksiyon (Flex)

Normal hareket açıklığı (ROM)¹⁶ ortalama 40-50 derecedir (Şekil 3.2). Sagital düzlem anterior ekseninde tek yönlü olarak gerçekleştirilebilmektedir. Labanotasyon yazımı ise portenin en dış sağa baş ile ilgili hareketlerin yazıldığı sütununa yüksek seviye ileri sembolü ve sembolün altına kafayı temsil eden C sembolü ile gösterilmektedir. Fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.3'te aktarılmaktadır.



Şekil 3.2: Boyun fleksiyon hareketi.



Şekil 3.3: Boyun fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.1.2 Ekstansiyon (Ext)

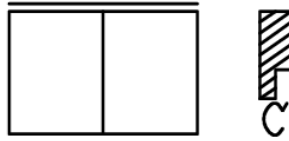
Boyun ekstansiyonu; başı ve boynu arkaya doğru hareket ettirerek yapılan bir egzersiz veya hareket biçimidir. Hareket açıklığı ortalama 35-70 derece aralığına sahiptir. Hareket sagital düzlemde posterior ekseninde uygulanabilmektedir (Şekil 3.4). Labanotasyon yazımı ise portenin en dış sağ tarafına baş ile ilgili hareketlerin yazıldığı sütuna yüksek seviye geri sembolü ve sembolün altına kafayı temsil eden C sembolü

¹⁶ Hareket genişliği (ROM); eklemi bir hareket sırasında maksimal hareket ettirebilme kapasitesidir. Hareketin genişliği kavramına kısaca ROM (Range of Motion) denilmektedir. Daha detaylı bilgi için Bkz. (Ötken, Türk Halk Oyunları'nda Hareket Analizi, 2011).

ile gösterilmektedir. Ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.5'te aktarılmıştır.



Şekil 3.4: Boyun ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.5: Boyun ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.1.3 Lateral fleksiyon (Lflex)

Boynun sağa ve sola olmak üzere iki yönlü olarak yan eğilmesi hareketidir. Normal hareket açıklığı 35-45 derecedir. Hareket frontal düzlemde transvers ekseninde uygulanabilmektedir (Şekil 3.6). Labanotasyon yazımı ise portenin en dış sağ tarafına baş ile ilgili hareketlerin yazıldığı sütuna sağa lateral fleksiyon için yüksek seviye sağ yan sembolü, sola lateral fleksiyon için yüksek seviye sol yan sembolü ve sembolün altına kafayı temsil eden C sembolü ile gösterilmektedir. Lateral fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.7'de aktarılmıştır.



Şekil 3.6: Lateral fleksiyon hareketi.

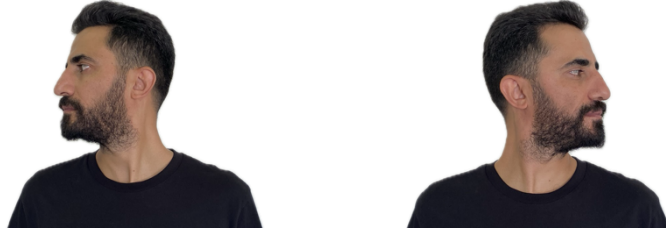


Şekil 3.7: Lateral fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

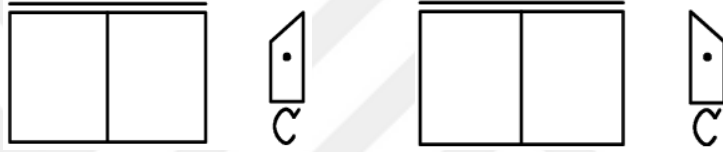
3.1.1.4 Rotasyon (R)

Boyun rotasyonu horizontal düzlemde sağ ve sol transvers ekseninde uygulanabilmektedir. Lateral fleksiyon hareketi gibi sağ ve sol olmak üzere iki yönlü

olarak yapılabilmektedir. Normal hareket açıklığı ortalama 70-80 derecedir (Şekil 3.8). Labanotasyon yazımı ise portenin en dış sağ tarafına baş ile ilgili hareketlerin yazıldığı sütuna sağa rotasyon için orta seviye sağ ön çapraz sembolü, sola rotasyon için orta seviye sol orta çapraz sembolü ve sembolün altına kafayı temsil eden C sembolü ile gösterilmektedir. Rotasyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.9’da aktarılmıştır.



Şekil 3.8: Boyun rotasyon hareketi.



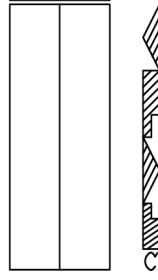
Şekil 3.9: Boyun rotasyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.1.5 Sirkumdiksiyon (C)

Sirkumdiksiyon hareketi fleksiyon, ekstansiyon, abduksiyon ve adduksiyon hareketlerinin birleşiminden oluşan bir hareket kombinasyonudur. Her ekseninde çok yönlü olarak yapılabilmektedir (Şekil 3.10). Labanotation yazımı ise boyun hareketlerinin yazıldığı sütuna sırasıyla yüksek seviye ileri sembolü, yüksek seviye sağ yana sembolü, yüksek seviye geri sembolü ve yüksek seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Sirkumdiksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.11’de aktarılmıştır.



Şekil 3.10: Boyun sirkumdiksiyon hareketi.



Şekil 3.11: Boyun sirkumdiksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.2 Sırt Bölgesinde oluşan hareketler

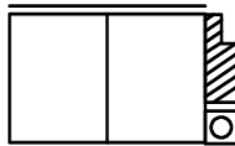
Sırt bölgesinde 12 adet sırt omuru bulunmaktadır. Bu omurlar toplam da 2 hareket kabiliyeti oluşturmaktadır. Oluşan anatomik hareketler ise fleksiyon, ekstansiyon hareketidir.

3.1.2.1 Fleksiyon (Flex)

Hareketin ortalama ROM değeri 30-35 derecedir. Fleksiyon hareketi sagittal düzlemde anterior ekseninde tek yönlü olarak yapılabilir (Şekil 3.12). Labanotasyon yazımı ise portenin beden hareketlerinin yazıldığı sütuna yüksek seviye ileri sembolü ve sembolün altına sırtı temsil eden □ sembolü ile gösterilmektedir. Sırt fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.13'te aktarılmıştır.



Şekil 3.12: Sırt fleksiyon hareketi.



Şekil 3.13: Sırt fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

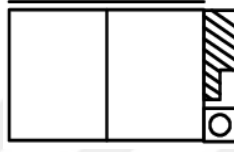
3.1.2.2 Ekstansiyon (Ext)

Hareketin ortalama ROM değeri 10-15 derecedir. Ekstansiyon hareketi sagittal düzlemde posterior ekseninde tek yönlü olarak yapılabilir (Şekil 3.14). Labanotasyon yazımı ise portenin beden hareketlerinin yazıldığı sütuna yüksek seviye

geri sembolü ve sembolün altına sırtı temsil eden  sembolü ile gösterilmektedir. Sırt ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.15’te aktarılmıştır.



Şekil 3.14: Sırt ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.15: Sırt ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.3 Bel bölgesinde oluşan hareketler

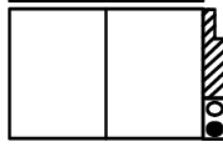
Bel bölgesinde 5 adet omur bulunmaktadır ve bu sayede belde toplam 5 hareket türü yapılabilmektedir. Bu anatomik hareketler; fleksiyon, ekstansiyon, lateral fleksiyon, rotasyon ve en az dört anatomik hareketin ardı ardına yapılmasıyla meydana gelen sirkumdiksiyon hareket kümesidir.

3.1.3.1 Fleksiyon (Flex)

Hareketin ROM değeri ortalama 50-60 derecedir. Fleksiyon hareketi sagittal düzlemde anterior ekseninde gerçekleşmektedir (Şekil 3.16). Labanotasyon yazımı ise portenin beden hareketlerinin yazıldığı sütuna yüksek seviye ileri sembolü ve sembolün altına bedeni (bel) temsil eden  sembolü ile gösterilmektedir. Bel fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.17’de aktarılmıştır.



Şekil 3.16: Bel fleksiyon hareketi.



Şekil 3.17: Bel fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.3.2 Ekstansiyon (Ext)

Hareketin ROM değeri ortalama 30 derecedir. Ekstansiyon hareketi sagittal düzlemde posterior ekseninde gerçekleşmektedir (Şekil 3.18). Labanotasyon yazımı ise portenin beden hareketlerinin yazıldığı sütuna yüksek seviye geri sembolü ve sembolün altına bedeni (bel) temsil eden sembolü ile gösterilmektedir. Bel ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.19’da aktarılmıştır.



Şekil 3.18: Bel ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.19: Bel ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.3.3 Lateral fleksiyon (Lflex)

Bel bölgesinin sağa ve sola olmak üzere iki yönlü olarak yan eğilmesi hareketidir. Normal hareket açıklığı 35 derecedir. Hareket frontal düzlemde transvers ekseninde uygulanabilmektedir (Şekil 3.20). Labanotasyon yazımı ise portenin beden hareketlerinin yazıldığı sütuna sağ lateral fleksiyon için yüksek seviye sağ yan sembolü, sol lateral fleksiyon için yüksek seviye sol yan sembolü ve sembolün altına bedeni (bel) temsil eden sembolü ile gösterilmektedir. Bel lateral fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.21’de aktarılmıştır.



Şekil 3.20: Bel lateral fleksiyon hareketi.



Şekil 3.21: Bel lateral fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.3.4 Rotasyon (R)

Bel rotasyonu horizontal düzlemde sağ ve sol transvers ekseninde uygulanabilmektedir. Lateral fleksiyon hareketi gibi sağ ve sol olmak üzere iki yönlü olarak yapılabilmektedir. Normal hareket açıklığı ortalama 30-35 derecedir (Şekil 3.22). Labanotasyon yazımı ise portenin beden hareketlerinin yazıldığı sütuna sağa rotasyon için orta seviye sağ ön çapraz sembolü, sola rotasyon için orta seviye sol ön çapraz sembolü ve sembolün altına bedeni (bel) temsil eden  sembolü ile gösterilmektedir. Bel rotasyonu hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.23'te aktarılmıştır.



Şekil 3.22: Bel rotasyon hareketi.



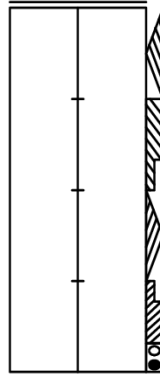
Şekil 3.23: Bel rotasyon hareketi labanotation kaydı.

3.1.3.5 Sirkumdiksiyon (C)

Bel bölgesinde meydana gelen sirkumdiksiyon hareketi fleksiyon, ekstansiyon ve lateral fleksiyon hareketlerinin birleşiminden oluşan bir hareket kombinasyonudur. Her ekseninde çok yönlü olarak yapılabilir (Şekil 3.24). Labanotation yazımı ise beden hareketlerinin yazıldığı sütuna sırasıyla yüksek seviye ileri sembolü, yüksek seviye sağ yana sembolü, yüksek seviye geri sembolü ve yüksek seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Sirkumdiksiyon hareketinin labanotasyon kaydı Şekil 3.25'te aktarılmıştır.



Şekil 3.24: Bel sirkumdiksiyon hareketi.



Şekil 3.25: Bel sirkumdiksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2 Üst Ekstremitelerde Oluşan Anatomik Hareketler ve Labanotation Karşılıkları

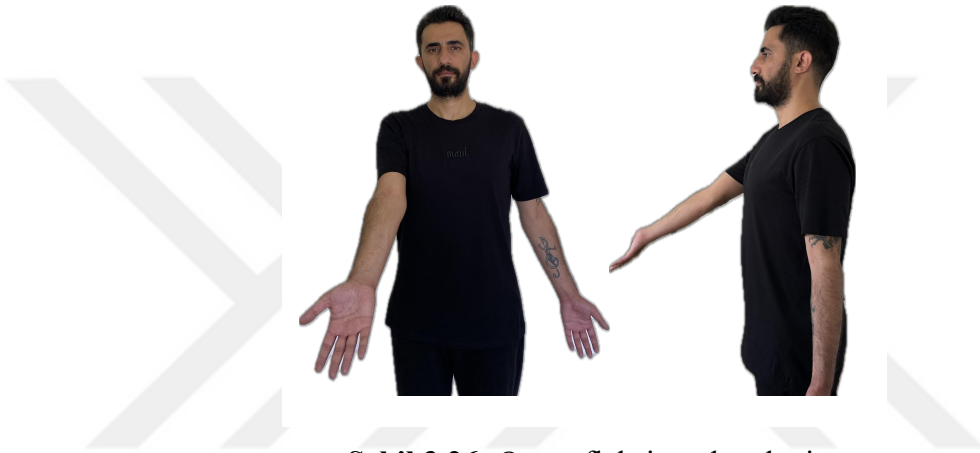
3.2.1 Omuz ekleminde oluşan hareketler

Omuz eklemi, insan vücudundaki en hareketli eklemlerden biridir. Bu eklemden; fleksiyon, ekstansiyon, abduksiyon, adduksiyon, elevasyon, depresyon, internal rotasyon, eksternal rotasyon, scapula retraksiyon ve scapula protraksiyon olmak üzere

toplamda 10 temel hareket kabiliyeti vardır. Ayrıca bu hareketlerin anatomik dağılımı incelendiğinde, 6'sı omuz ekleminde, 4'ünün ise omuz kuşağında gerçekleşmektedir.

3.2.1.1 Fleksiyon (Flex)

Omuz fleksiyon hareketi ROM değeri yaklaşık 90 derecedir. Hareket sagittal düzlemde anterior eksende yapılmaktadır (Şekil 3.26). Labanotation yazımında ise sağ omuz fleksiyonu için arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sol omuzun pozisyonu arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Omuz fleksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.27'de aktarılmıştır.



Şekil 3.26: Omuz fleksiyon hareketi.



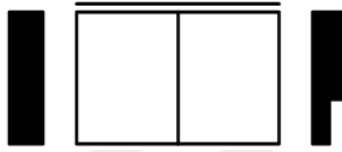
Şekil 3.27: Omuz fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.2 Ekstansiyon (Ext)

Omuz ekstansiyon hareket açıklığı yaklaşık 50 derecedir. Hareket sagittal düzlemde posterior eksende yapılmaktadır (Şekil 3.28). Labanotation yazımında ise sağ omuz ekstansiyonu için arm gesture çizgisinde alçak seviye geri sembolü ve sol omuzun pozisyonu arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Omuz ekstansiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.29'da aktarılmıştır.



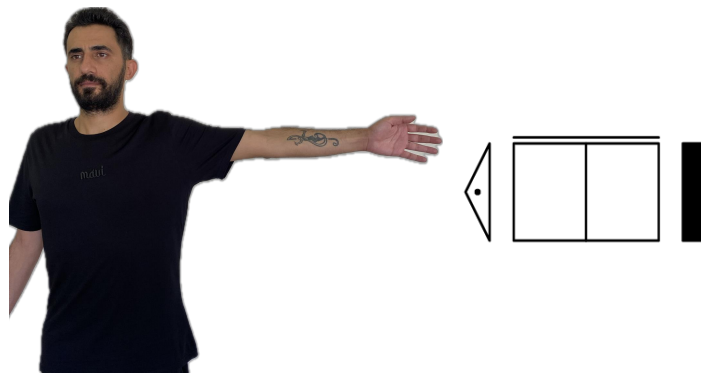
Şekil 3.28: Omuz ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.29: Omuz ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.3 Abduksiyon (AB)

Omuz abduksiyon hareketi frontal düzlemde transvers ekseninde yapılmaktadır. Hareket açıklığı yaklaşık 90 derecedir. Tek yönlü bir harekettir (Şekil 3.30). Labanotation yazımında ise sol omuz abduksiyonu için arm gesture çizgisinde orta seviye sol yana sembolü ve sağ omuzun pozisyonu arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Omuz abduksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.30’da aktarılmıştır.

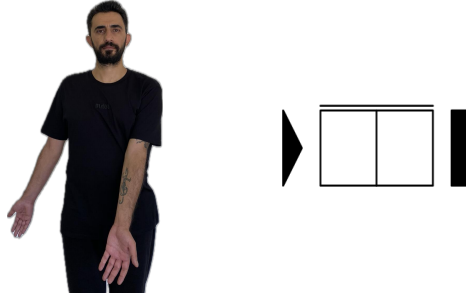


Şekil 3.30: Omuz abduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.

3.2.1.4 Adduksiyon (AD)

Omuz adduksiyon hareketi frontal düzlemde transvers ekseninde yapılmaktadır. Hareket açıklığı yaklaşık 45 derecedir. Tek yönlü bir harekettir (Şekil 3.31). Labanotation

yazımında ise sol omuz abduksiyonu için arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü ve sağ omuzun pozisyonu arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Omuz adduksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.31’de aktarılmıştır.



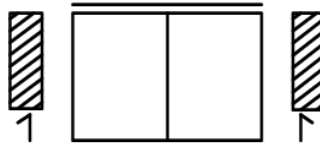
Şekil 3.31: Omuz adduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.

3.2.1.5 Elevasyon (E)

Elevasyon hareketinin ROM değeri yaklaşık olarak 25-30 derecedir. Hareket frontal düzlemde superiora ekseninde yapılmaktadır (Şekil 3.32). Labanotation yazımı ise her iki omuz kuşağının yukarı doğru hareketi arm gesture çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve sembolün altında omuz eklemine ifade eden 1 ve 1 sembolü ile gösterilmektedir. Elevasyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.33’de aktarılmıştır.



Şekil 3.32: Omuz elevasyon hareketi.



Şekil 3.33: Omuz elevasyon hareketi labanotation kaydı.

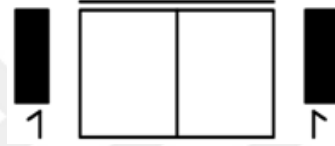
3.2.1.6 Depresyon (D)

Depresyon hareketinin ROM değeri yaklaşık olarak 10 derecedir. Hareket frontal düzlemde inferior ekseninde yapılmaktadır (Şekil 3.34). Labanotation yazımı ise her iki

omuz kuşağının aşağı doğru hareketi arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sembolün altında omuz eklemini ifade eden 1 ve 1̂ sembolü ile gösterilmektedir. Depresyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.35’te aktarılmıştır.



Şekil 3.34: Omuz depresyon hareketi.



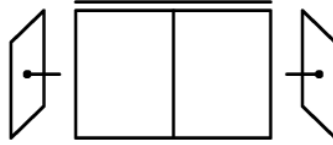
Şekil 3.35: Omuz depresyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.7 İnternal rotasyon (IR)

İnternal rotasyon hareket açıklığı yaklaşık 90 derecedir. Hareket horizontal düzlemde transvers ekseninde tek yönlü olarak gerçekleşmektedir (Şekil 3.36). Labanotation yazımı ise her iki omuz kuşağında meydana gelen içe rotasyonu arm gesture çizgisinde sağ omuz rotasyonu için soldan dönüş sembolü ve içerisine 90 derecelik pin sembolü, sol omuz rotasyonu için sağdan dönüş sembolü ve içerisine 90 derecelik pin sembolü ile gösterilmektedir. İnternal rotasyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.37’de aktarılmıştır.



Şekil 3.36: Omuz internal rotasyon hareketi.



Şekil 3.37: Omuz internal rotasyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.8 Eksternal rotasyon (ER)

Eksternal rotasyon hareket açıklığı yaklaşık 90 derecedir. Hareket horizontal düzlemde transvers ekseninde tek yönlü olarak gerçekleşmektedir (Şekil 3.38). Labanotation yazımı ise her iki omuz kuşağında meydana gelen dışa rotasyonu arm gesture çizgisinde sağ omuz rotasyonu için sağdan dönüş sembolü ve içerisine 90 derecelik pin sembolü, sol omuz rotasyonu için soldan dönüş sembolü ve içerisine 90 derecelik pin sembolü ile gösterilmektedir. Eksternal rotasyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.39’da aktarılmıştır.



Şekil 3.38: Omuz eksternal rotasyon hareketi.



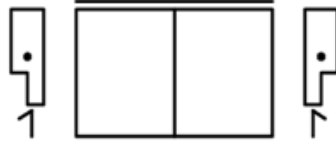
Şekil 3.39: Omuz eksternal rotasyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.9 Scapula retraksiyon (SR)

Hareket açıklığı 15-20 derece aralığındadır. Omuz ekleminin posterior eksene doğru horizontal düzlemde hareket ettirilmesiyle meydana gelmektedir (Şekil 3.40). Labanotation yazımı ise omuz kuşağının geriye doğru olan hareketi için arm gesture çizgisinde orta seviye geri sembolü ve sembolün altına omuz eklemi 1,1 sembolü ile gösterilmektedir. Scapula retraksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.41’de aktarılmaktadır.



Şekil 3.40: Omuz scapula retraksiyon hareketi.



Şekil 3.41: Omuz scapula retraksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.10 Scapula protraksiyon (SP)

Hareket açıklığı 30 derece aralığındadır. Omuz ekleminin horizontal düzlemde anterior eksene doğru hareket ettirilmesiyle meydana gelmektedir (Şekil 3.42). Labanotation yazımı ise omuz kuşağının öne doğru olan hareketi için arm gesture çizgisinde orta seviye ileri sembolü ve sembolün altına omuz eklemi 1,↑ sembolü ile gösterilmektedir. Scapula protraksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.43'te aktarılmaktadır.



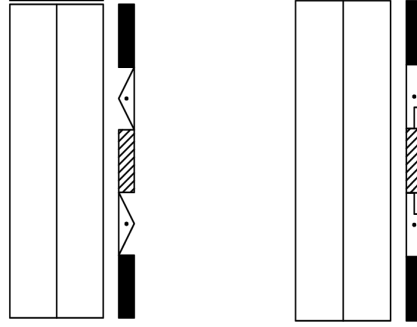
Şekil 3.42: Omuz scapula protraksiyon hareketi.



Şekil 3.43: Omuz scapula protraksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.1.11 Sirkumdiksiyon (C)

Sirkumdiksiyon hareketi fleksiyon, ekstansiyon, abduksiyon ve adduksiyon hareketlerinin birbirinin ardı sıra tekrar edilmesiyle meydana gelmektedir. Farklı düzlem ve eksenlerde hareket meydana gelmektedir. Şekil 3.44'te iki farklı güzergahta gerçekleştirilmiş sirkumdiksiyon hareketi aktarılmaktadır.



Şekil 3.44: Omuz sirkumdiksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.2 Dirsek ekleminde oluşan hareketler

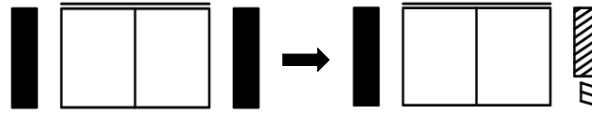
Dirsek eklemi; humerus, ulna ve radius kemikleri arasında yer almaktadır. Menteşe ve pivot özellikleri sayesinde toplamda 4 hareket kabiliyetine sahiptir. Bu anatomik hareketler; fleksiyon, ekstansiyon, pronasyon ve supinasyondur.

3.2.2.1 Fleksiyon (Flex)

Dirsek fleksiyon hareketi sagittal düzlemde anterior ekseninde gerçekleşmektedir. Hareket açıklığı yaklaşık 145-160 derecedir (Şekil 3.45). Labanotation yazımı sol kol anatomik pozisyonunda arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ dirsekteki fleksiyon arm gesture çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve altında el bileği eklem sembolü ile gösterilmektedir. Fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.46'da aktarılmıştır.



Şekil 3.45: Dirsek fleksiyon hareketi.



Şekil 3.46: Dirsek fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.2.2 Ekstansiyon (Ext)

Anatomik pozisyonda 5-10 derece olan hareket açıklığı değeri dirsek ekleminin fleksiyonundayken ulaşabileceği ROM değeri 145-160 dereceye kadar çıkabilmektedir. Ekstansiyon hareketi sagittal düzlemde posterior eksene doğru yapılmaktadır (Şekil 3.47). Labanotation yazımı sol kol anatomik pozisyonda arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ dirsekteki fleksiyon arm gesture çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve altında el bileği eklem sembolü ile ifade edilen ekstansiyon halinden anatomik pozisyona gelmesiyle her iki kol arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.48’de aktarılmıştır.



Şekil 3.47: Dirsek ekstansiyon hareketi.



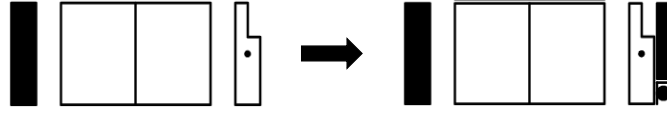
Şekil 3.48: Dirsek ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.2.3 Pronasyon (P)

Ortalama hareket açıklığı 90 derecedir. Anatomik pozisyona göre horizontal düzlemde internale doğru hareket gerçekleşmektedir (Şekil 3.49). Labanotation yazımında sol kol arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ kol arm gesture çizgisinde orta seviye ileri sembolü ve pronasyonu ifade eden avuç içi sembolüyle beraber alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Pronasyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.50’de aktarılmıştır.



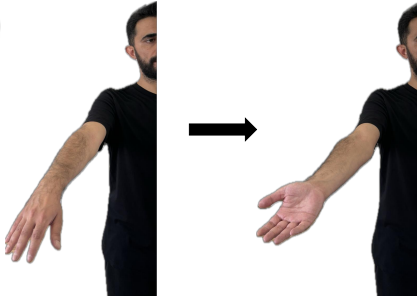
Şekil 3.49: Pronasyon hareketi.



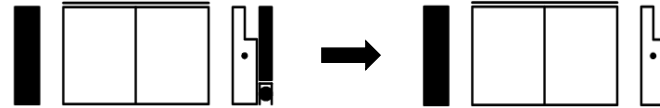
Şekil 3.50: Pronasyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.2.4 Supinasyon (S)

Ortalama hareket açıklığı 90 derecedir. Anatomik pozisyona göre horizontal düzlemde eksternale doğru hareket gerçekleşmektedir (Şekil 3.51). Labanotation yazımında sol kol arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ kol arm gesture çizgisinde orta seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Pronasyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.52’de aktarılmıştır.



Şekil 3.51: Supinasyon hareketi.



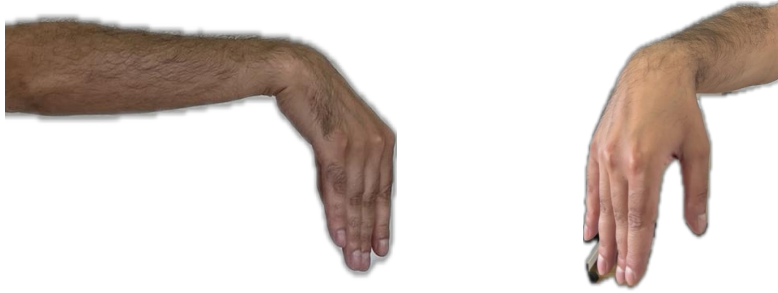
Şekil 3.52: Supinasyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.3 El bileği eklemünde oluşan hareketler

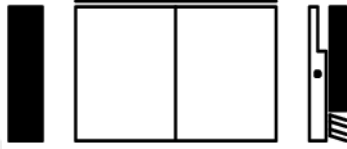
3.2.3.1 Fleksiyon (Flex)

El bileği fleksiyonunun hareket açıklığı (ROM) ortalama 70-90 derecedir. Anatomik pozisyona göre sagittal düzlemde anterior ekseninde hareket uygulanmaktadır (Şekil 3.53). Labanotation yazımında sol kol anatomik pozisyonda düşünüldüğünden arm

gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ kol ise orta seviye ileri sembolü ve el parmak eklem sembolüyle beraber alçak seviye yerinde sembolü ile ifade edilmektedir. Fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.54’te aktarılmıştır.



Şekil 3.53: El bileği fleksiyon hareketi.



Şekil 3.54: El bileği fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.3.2 Ekstansiyon (Ext)

Hareket açıklığı (ROM) ortalama 60-70 derecedir. Ekstansiyon hareketi; sagittal düzlemde posterior ekseninde gerçekleşmektedir. (Şekil 3.55). Labanotation yazımında sol kol anatomik pozisyonda düşünüldüğünden arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ kol ise orta seviye ileri sembolü ve el parmak eklem sembolüyle beraber yüksek seviye yerinde sembolü ile ifade edilmektedir. Ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.56’da aktarılmıştır.



Şekil 3.55: El bileği ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.56: El bileği ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.3.3 Abduksiyon (AB)

El bileği abduksiyonu ROM 15-20 derece oldukça kısıtlı hareket açıklığına sahiptir. Anatomik pozisyon dikkate alınarak frontal düzlemde laterale doğru gerçekleştirilmektedir (Şekil 3.57). Labanotation yazımında sol kol anatomik pozisyonda düşünüldüğünden arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ kol ise yüksek seviye yerinde sembolü el bileği sembolüyle beraber ve alçak seviye sol yana sembolüyle beraberde el parmak eklem sembolü ile gösterilmektedir. Abduksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.58’de aktarılmıştır.



Şekil 3.57: El bileği abduksiyon hareketi.

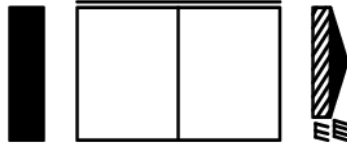
Şekil 3.58: El bileği abduksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.3.4 Adduksiyon (AD)

El bileği adduksiyonu ortalama 15-30 derece oldukça kısıtlı hareket açıklığına sahiptir. Anatomik pozisyon dikkate alınarak frontal düzlemde mediale doğru gerçekleştirilmektedir (Şekil 3.59). Labanotation yazımında sol kol anatomik pozisyonda düşünüldüğünden arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ kol ise yüksek seviye yerinde sembolü el bileği sembolüyle beraber ve alçak seviye sağ yana sembolüyle beraberde el parmak eklem sembolü ile gösterilmektedir. Adduksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.60’da aktarılmıştır.



Şekil 3.59: El bileği adduksiyon hareketi.



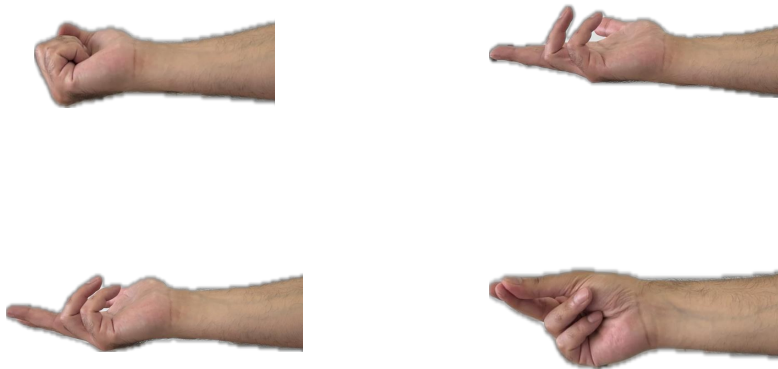
Şekil 3.60: El bileği adduksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.4 El parmak ekleminde oluşan hareketler

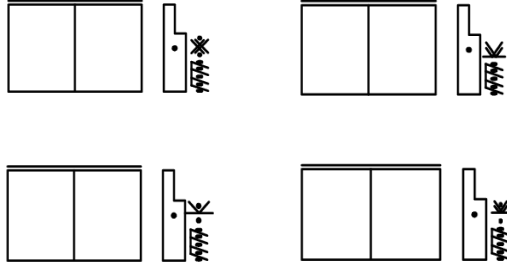
El bileği eklemi toplam 4 adet farklı hareket kabiliyetine sahiptir. Bu anatomik hareketler; fleksiyon, ekstansiyon, abduksiyon ve adduksiyondur. Ayrıca sirkumdüksiyon hareket kümesi de uygulanabilmektedir.

3.2.4.1 Fleksiyon (Flex)

El parmak ekleminde oluşan fleksiyon hareketinin ortalama hareket açıklığı yaklaşık 90 derecedir. Hareket; sagittal düzlemde anteriora gerçekleşmektedir (Şekil 3.61). Fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı Şekil 3.62’de aktarılmıştır.



Şekil 3.61: El parmak fleksiyon hareketi.



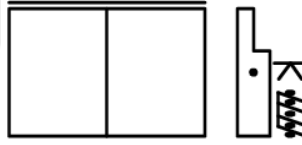
Şekil 3.62: El parmak fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.4.2 Ekstansiyon (Ext)

El parmak ekleminde oluşan ekstansiyon hareketinin ortalama hareket açıklığı oldukça kısıtlı olmakla birlikte yaklaşık 10-20 derecedir. Hareket; sagittal düzlemde posteriora doğru gerçekleşmektedir (Şekil 3.63). Ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.64’te aktarılmıştır.



Şekil 3.63: El parmak ekstansiyon hareketi.



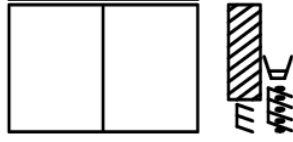
Şekil 3.64: El parmak ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.4.3 Abduksiyon (AB)

El parmak abduksiyon hareketinin ortalama hareket açıklığı 10-20 derecedir. Abduksiyon hareketi; frontal düzlemde laterale doğru uygulanmaktadır (Şekil 3.65). Abduksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.66’da aktarılmıştır.



Şekil 3.65: El parmak abduksiyon hareketi.



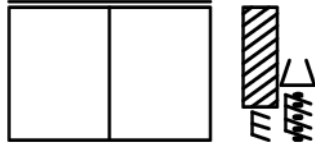
Şekil 3.66: El parmak abduksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.2.4.4 Adduksiyon (AD)

El parmak adduksiyon hareketinin ortalama hareket açıklığı 15-30 derecedir. Adduksiyon hareketi; frontal düzlemde mediale doğru uygulanmaktadır (Şekil 3.67). Adduksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.68’de aktarılmıştır.



Şekil 3.67: El parmak adduksiyon hareketi.



Şekil 3.68: El parmak adduksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.3 Alt Ekstremitelerde Oluşan Anatomik Hareketler ve Labanotation Karşılıkları

3.3.1 Kalça ekleminde oluşan hareketler

Kalça eklemi frontal, sagittal ve horizontal düzlemlerde oluşan hareket kabiliyetine sahiptir. Bu hareket çeşitleri Fleksiyon, Ekstansiyon, Abduksiyon, Adduksiyon, Eksternal Rotasyon, İnternal Rotasyon, Elevasyon ve Depresyon ve bu hareketlerden en az 4 tanesinin farklı açılarda ve düzlemlerde arka arkaya yapılmasıyla elde edilen Sirkumdiksiyon hareketi dahil olmak üzere toplamda 9 adettir.

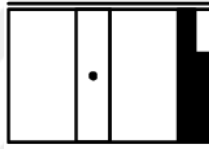
3.3.1.1 Fleksiyon (Flex)

Normal hareket açıklığı yaklaşık 115-125 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonunda sagittal planda anterior konumda ileri doğru

kaldırılması hareketine verilen isimdir (Şekil 3.69). Labanotation yazımında sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.70’te aktarılmıştır.

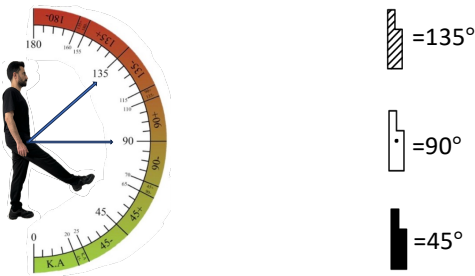


Şekil 3.69: Kalça fleksiyon hareketi.



Şekil 3.70: Kalça fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

Fleksiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir. 90 derece yapılan fleksiyon hareketi sembolün orta seviye yazılması, 90 derecenin üzerinde yapılan fleksiyon hareketi ise sembolün yüksek seviye yazılması ile gösterilir (Şekil 3.71) (Çetinkaya & Cömert, 2024).



Şekil 3.71: Açı tablosu (Ödemiş, 2016) ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.¹⁷

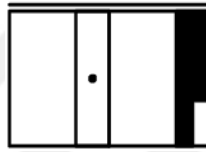
¹⁷ Şekil 3.71, 3.74, 3.77, 3.80, 3.83 ve 3.85’te kullanılan açılandırma tablosu Sonay Ödemiş’in (2016) yayımladığı Hareket Portesi Notasyon Sistemi başlıklı eserinden alınmıştır.

3.3.1.2 Ekstansiyon (Ext)

Normal hareket açıklığı yaklaşık 10-45 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününe anatomik pozisyonda sagittal planda posterior konumda geriye doğru kaldırılması hareketine verilen isimdir. (Şekil 3.72). Labanotation yazımı sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.73'te aktarılmıştır.

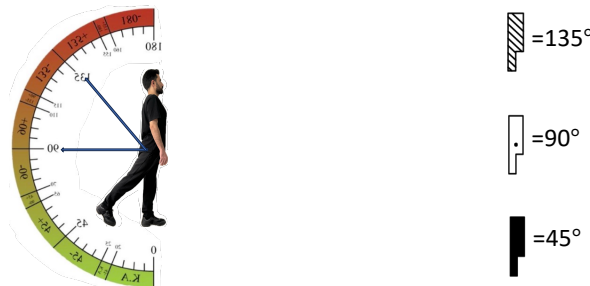


Şekil 3.72: Kalça ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.73: Kalça ekstansiyon hareketi labanotation kaydı.

Ekstansiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir (Şekil 3.74). Anatomik olarak ekstansiyon hareketinin 90 derece ve üzerinde yapılması mümkün olmamakla beraber hareketin sembolle istenilen seviyede gösterilmesi sistematik olarak mümkündür. (Çetinkaya & Cömert, 2024).



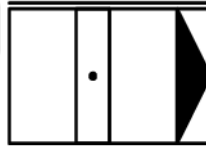
Şekil 3.74: Açı tablosu (Ödemiş, 2016) ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.

3.3.1.3 Abduksiyon (AB)

Normal hareket açıklığı yaklaşık 45-70 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününe anatomik pozisyonda frontal planda lateral konumda kaldırılması hareketine verilen isimdir (Şekil 3.75). Labanotation yazımı sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü ile gösterilmektedir. Abduksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.76'da aktarılmıştır.

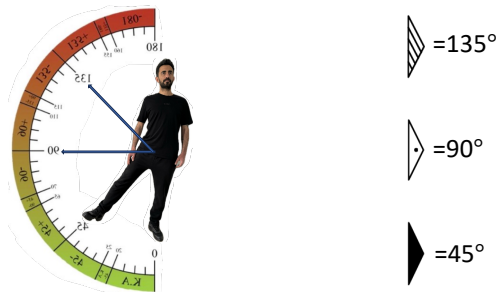


Şekil 3.75: Kalça abduksiyon hareketi.



Şekil 3.76: Kalça abduksiyon hareketi labanotation kaydı.

Abduksiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir (Şekil 3.77). Anatomik olarak hareketin 90 derece ve üzerinde yapılması mümkün olmamakla beraber sembolle istenilen seviyede gösterilmesi sistematik olarak mümkündür (Çetinkaya & Cömert, 2024).



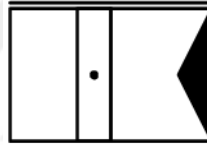
Şekil 3.77: Açı tablosu (Ödemiş, 2016) ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.

3.3.1.4 Adduksiyon (AD)

Normal hareket açıklığı yaklaşık 30-45 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününe anatomik pozisyonda frontal planda lateral konumda kaldırılması hareketine verilen isimdir (Şekil 3.78). Labanotation yazımı sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Adduksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.79’da aktarılmıştır.

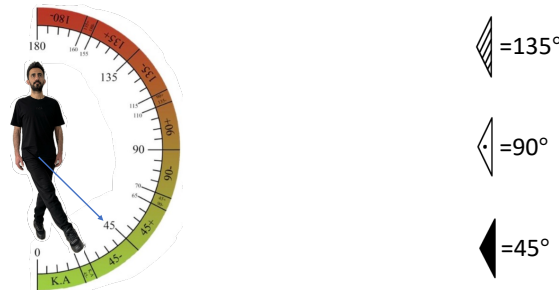


Şekil 3.78: Kalça adduksiyon hareketi.



Şekil 3.79: Kalça adduksiyon hareketi labanotation kaydı.

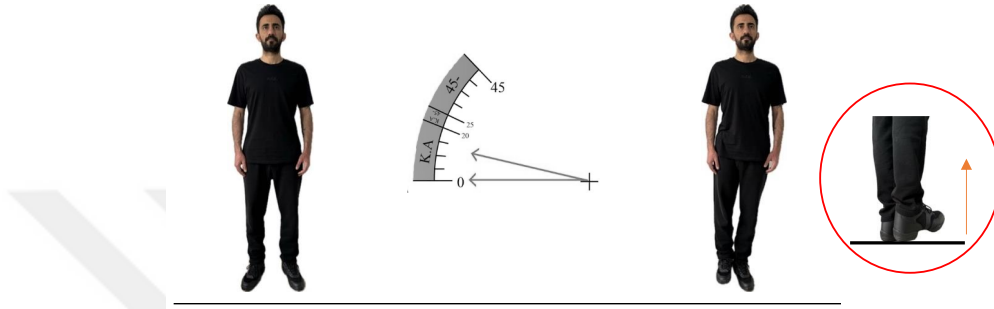
Adduksiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir (Şekil 3.80). Anatomik olarak hareketin 90 derece ve üzerinde yapılması mümkün olmamakla beraber sembolle istenilen seviyede gösterilmesi sistematik olarak mümkündür (Çetinkaya & Cömert, 2024).



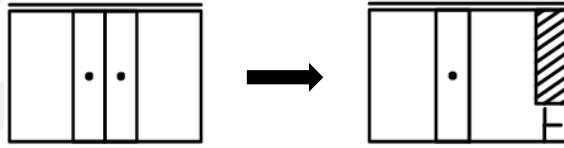
Şekil 3.80: Açı tablosu (Ödemiş, 2016) ve ortalama açılara denk gelen labanotation sembolleri.

3.3.1.5 Elevasyon (E)

Normal hareket açıklığı oldukça kısıtlı olmakla beraber ortalama 30 derece ile bacağın pelvis kuşağı dahil olmak üzere superior konumda kaldırılması hareketine denir (Şekil 3.81). Labanotation yazımı sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü sağ kalça sembolü ile birlikte gösterilmektedir. Elevasyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.82’de aktarılmıştır.



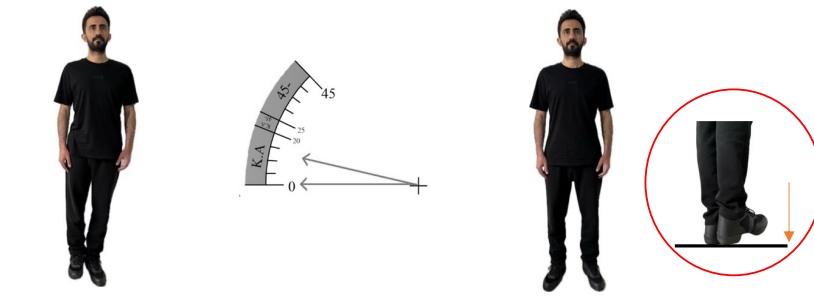
Şekil 3.81: Kalça elevasyon hareketi (Çetinkaya & Cömert, 2024).



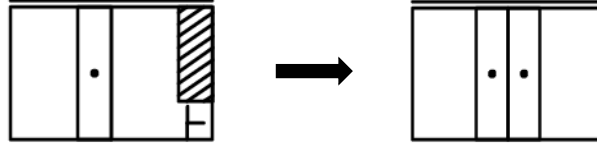
Şekil 3.82: Kalça elevasyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.1.6 Depresyon (D)

Elevasyon hareketinin aksi yönünde inferior konumda yapılan ve normal hareket açıklığı oldukça kısıtlı olan depresyon hareketi bacağın pelvis kuşağı dahil olmak üzere aşağı itilme hareketi olarak tarif edilebilir (Şekil 3.83). Labanotation yazımı sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü sağ kalça sembolü ile birlikte gösterilmektedir. Depresyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.84’te aktarılmıştır.



Şekil 3.83: Kalça depresyon hareketi (Çetinkaya & Cömert, 2024).



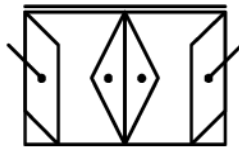
Şekil 3.84: Kalça depresyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.1.7 Eksternal rotasyon (ER)

Normal hareket açıklığı yaklaşık 45-60 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda horizontal planda eksternale (dışa) doğru olan hareketine verilen isimdir (Şekil 3.85). Labanotation yazımı her iki ayak support çizgisinde sağ ayak orta seviye sağ yana sembolü, kalçadaki içe rotasyon hali gesture çizgisinde 45 derece sağa dönüş sembolü ve sol ayak orta seviye sol yana sembolü, kalçadaki içe rotasyon hali gesture çizgisinde 45 derece sola dönüş sembolü ile gösterilmektedir. Eksternal rotasyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.86’da aktarılmıştır.



Şekil 3.85: Kalça eksternal rotasyon hareketi.



Şekil 3.86: Kalça eksternal rotasyon hareketi labanotation kaydı.

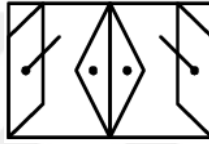
3.3.1.8 İnternal rotasyon (IR)

Normal hareket açıklığı yaklaşık 45-60 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda horizontal planda internale (içe) doğru olan hareketine verilen isimdir (Şekil 3.87). Labanotation yazımı her iki ayak support çizgisinde sağ ayak orta seviye sağ yana sembolü, kalçadaki içe rotasyon hali gesture çizgisinde 45 derece sola dönüş sembolü ve sol ayak orta seviye sol yana sembolü, kalçadaki içe rotasyon hali gesture çizgisinde 45 derece sağa dönüş sembolü ile

gösterilmektedir. İnternal rotasyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.88’de aktarılmıştır.



Şekil 3.87: Kalça internal rotasyon hareketi.



Şekil 3.88: Kalça internal rotasyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.2 Diz ekleminde oluşan hareketler

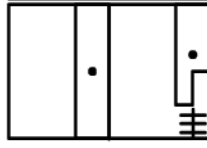
Diz eklemi; femur, tibia ve patella arasında yer almaktadır. Aynı zamanda bağlar, menisküsler ve kaslar tarafından desteklenmektedir. Toplam 2 farklı anatomik hareket kabiliyetine sahiptir. Bu hareketler; fleksiyon ve ekstansiyondur.

3.3.2.1 Fleksiyon (Flex)

Diz eklemi fleksiyon hareketi ortalama hareket açıklığı yaklaşık 120-130 derecedir. Hareket sagital düzlemde posteriora doğru gerçekleşmektedir (Şekil 3.89). Labanotation yazımı sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde, sağ ayak gesture çizgisinde orta seviye geriye sembolü ayak bileği eklemi ile birlikte ifade edilmektedir. Fleksiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.90’da aktarılmıştır.



Şekil 3.89: Diz fleksiyon hareketi.



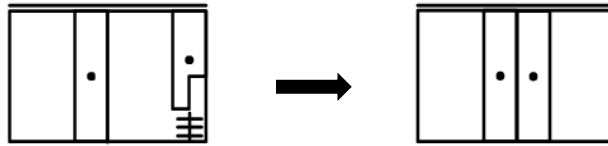
Şekil 3.90: Diz fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.2.2 Ekstansiyon (Ext)

Diz eklemi ekstansiyon hareketinin anatomik pozisyona göre ortalama hareket açıklığı yaklaşık 5-10 derece, fleksiyon hali baz alındığında hareket açıklığı 120-130 derecedir. Hareket sagittal düzlemde anteriora doğru gerçekleşmektedir (Şekil 3.91). Labanotation yazımı sol ayaaktaki fleksiyon hali support çizgisinde orta seviye yerinde, sağ ayak gesture çizgisinde orta seviye geriye sembolü ayak bileği eklemi ile birlikte ifade edilmektedir. Sağ bacağın son konumundan anatomik pozisyona gelişi ekstansiyon ile mümkündür. Labanotation yazımı da her iki ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Ekstansiyon hareketinin labanotasyon kaydı şekil 3.92’de aktarılmıştır.



Şekil 3.91: Diz ekstansiyon hareketi.



Şekil 3.92: Diz ekstansiyon hareketi.

3.3.3 Ayak bileği ekleminde oluşan hareketler

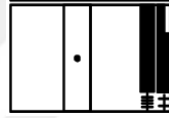
Ayak bileği eklemi; bacağın alt kısmını oluşturan tibia, fibula ve ayakta yer alan talus kemiği arasında yer almaktadır. Eklem yapısı hem stabilite hem de hareket kabiliyeti sunmaktadır. Ayak bileğinde meydana gelen anatomik hareketler; planter fleksiyon, dorsal fleksiyon, inversiyon ve eversiyon olmak üzere toplamda 4 adettir.

3.3.3.1 Planter fleksiyon (Pflex)

Planter fleksiyon hareketi 40-45 derece ortalama hareket açıklığına sahiptir. Hareket sagital düzlemde anteriora doğru uygulanabilmektedir (Şekil 3.93). Labanotation yazımı gesture çizgisinde üst bacak alçak seviye ileri sembolü diz eklem sembolüyle beraber, alt bacak alçak seviye yerinde sembolü ayak parmak eklemi ile birlikte gösterilmektedir. Planter fleksiyon hareketinin labanotasyon karşılığı şekil 3.94'te aktarılmıştır.



Şekil 3.93: Planter fleksiyon hareketi.



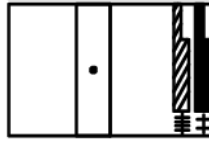
Şekil 3.94: Planter fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.3.2 Dorsal fleksiyon (Dflex)

Dorsal fleksiyon hareketi 25-30 derece ortalama hareket açıklığına sahiptir. Hareket sagital düzlemde anteriora doğru uygulanabilmektedir (Şekil 3.95). Labanotation yazımı gesture çizgisinde üst bacak alçak seviye ileri sembolü diz eklem sembolüyle beraber, alt bacak yüksek seviye ileri sembolü ayak parmak eklemi ile birlikte gösterilmektedir. Dorsal fleksiyon hareketinin labanotasyon karşılığı şekil 3.96'da aktarılmıştır.



Şekil 3.95: Dorsal fleksiyon hareketi.



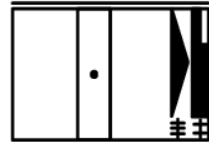
Şekil 3.96: Dorsal fleksiyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.3.3 İnversiyon (PI-DI)

İnversiyon hareketinin ortalama hareket açıklığı 20-30 derecedir. Hareket horizontal düzlemde mediale doğru gerçekleşmektedir (Şekil 3.97). Labanotation yazımı gesture çizgisinde üst bacak alçak seviye ileri sembolü diz eklem sembolüyle beraber, alt bacak alçak seviye sağ yana sembolü ayak bileği eklemi ile birlikte gösterilmektedir. İnversiyon hareketinin labanotasyon karşılığı şekil 3.98’de aktarılmıştır.



Şekil 3.97: İnversiyon hareketi.



Şekil 3.98: İnversiyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.3.4 Eversiyon (PE-DE)

Eversiyon hareketinin ortalama hareket açıklığı 20-25 derecedir. Hareket horizontal düzlemde laterale doğru gerçekleştirilmektedir (Şekil 3.99). Labanotasyon yazımı gesture çizgisinde üst bacak alçak seviye ileri sembolü diz eklem sembolüyle beraber, alt bacak alçak seviye sol yana sembolü ayak bileği eklemi ile birlikte gösterilmektedir. Eversiyon hareketinin labanotasyon karşılığı şekil 3.100’de aktarılmıştır.



Şekil 3.99: Eversiyon hareketi.



Şekil 3.100: Eversiyon hareketi labanotation kaydı.

3.3.4 Ayak parmak ekleminde oluşan hareketler

Ayak parmak eklemlerinin toplam dört (4) adet anatomik hareket kabiliyeti vardır. Bu hareketlerin farklı sıra ve açılarda yapılmasıyla birlikte sirkumdiksiyon hareket kümeside uygulanabilmektedir.

3.3.4.1 Fleksiyon (Flex)

Ayak parmak fleksiyonu hareket açıklığı yaklaşık 40-60 derece aralığındadır. Fleksiyon hareketi sagittal düzlemde inferior ekseninde uygulanabilmektedir. Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, parmaklardaki fleksiyon parmak sembolüyle birlikte * sembolüyle ifade edilmektedir. Fleksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.101’de aktarılmıştır.



Şekil 3.101: Fleksiyon hareketi ve labanotation kaydı.

3.3.4.2 Ekstansiyon (Ext)

Ekstansiyon hareketinin ROM değeri yaklaşık olarak 40-50 derece aralığındadır. Hareket sagittal düzlemde superiora ekseninde uygulanabilmektedir. Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, parmaklardaki

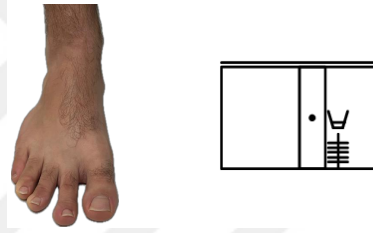
ekstansiyon parmak sembolüyle birlikte $\nwarrow$ sembolüyle ifade edilmektedir. Ekstansiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.102’de aktarılmıştır.



Şekil 3.102: Ekstansiyon hareketi ve labanotation kaydı.

3.3.4.3 Abduksiyon (AB)

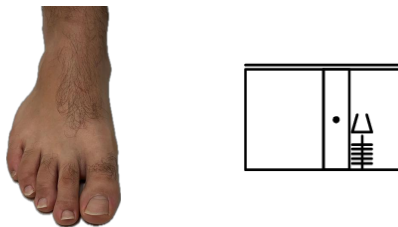
Ayak parmak abduksiyon hareketinin hareket açıklığı ortalama 10-15 derece aralığındadır. Horizontal düzlemde transvers ekseninde hareket etmektedir. Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, parmaklardaki abduksiyon parmak sembolüyle birlikte $\vee$ sembolüyle ifade edilmektedir. Abduksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.103’te aktarılmıştır.



Şekil 3.103: Abduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.

3.3.4.4 Adduksiyon (AD)

Ayak parmak adduksiyon hareketinin hareket açıklığı ortalama 10-15 derece aralığındadır. Horizontal düzlemde transvers ekseninde mediale doğru hareket etmektedir. Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, parmaklardaki adduksiyon parmak sembolüyle birlikte Δ sembolüyle ifade edilmektedir. Adduksiyon hareketinin labanotation kaydı şekil 3.104’te aktarılmıştır.



Şekil 3.104: Adduksiyon hareketi ve labanotation kaydı.

4. TÜRK HALK DANSLARINDA KULLANILAN TEMEL HAREKET VE KOMBİNASYONLARI

Türk halk dansları, yüzyıllar boyunca Anadolu topraklarında şekillenmiş ve zengin bir kültürel mirasın taşıyıcısı olmuştur. Her biri, oynandığı yörenin coğrafı, tarihi, toplumsal ve kültürel özelliklerini yansıtan bu danslar, yalnızca birer eğlence aracı değil, aynı zamanda halkın duygularını, inançlarını ve yaşam biçimini anlatan birer hikâye niteliğindedir. Zeybekten halaya, horondan kaşık oyunlarına kadar çeşitlilik gösteren halk dansları, ritmi, müziği ve figürleriyle toplumun ortak değerlerini yaşatırken, kuşaktan kuşağa aktarılan bir gelenek zincirini de temsil eder. Geleneksel Türk halk dansları, coğrafyanın ve kültürel dokunun bir yansıması olduğu kadar, insan anatomisinin doğal hareketlerini en estetik şekilde sergileyen bir sanat formudur. Bu dansların geniş hareket yelpazesi, sadece ritim ve müzikle uyum içinde olmakla kalmaz, aynı zamanda oynayan kişinin fiziksel duruşunu, dengesini, kas gücünü ve esnekliğini de ortaya koyar.

Anatomik hareket yapıları açısından halk dansları incelendiğinde, her bölgeye özgü figürlerin ve hareket yapılarının vücut mekaniklerine göre şekillendiği görülür. Örneğin, Zeybek dansları yavaş (slow) adımlarla güçlü bir duruş sergilerken, Horon dansları hız ve çeviklik gerektiren küçük, keskin adımlara dayanır. Halaylarda grup dinamiğini öne çıkaran senkronize kol ve bacak hareketlerine vurgu yapılmaktadır. Tüm bu danslar, bedenin farklı kas gruplarını ve eklemlerini aktif şekilde çalıştırarak, doğal insan hareketlerinin bir uzantısı olarak karşımıza çıkar. Bu noktada, geleneksel halk danslarını yalnızca kültürel bir etkinlik değil, aynı zamanda birer “hareket bilimi laboratuvarı”¹⁸ olarak değerlendirmek mümkündür. Hangi dans türü olursa olsun, figürlerin anatomik açıdan incelenmesi; dansların tarihsel kökenlerinden bağımsız olarak, insan bedeninin hareket potansiyelini anlamamıza ve farklı dansların fiziksel sınırlarını analiz etmemize olanak tanır. Bu tür bir yaklaşım, halk danslarının yalnızca

¹⁸ Hareket bilimi laboratuvarı: insan hareketlerini bilimsel yöntemlerle incelemek, ölçmek ve analiz etmek amacıyla tasarlanmış bir araştırma ve uygulama ortamıdır. Çalışmamız Türk Halk Danslarındaki temel hareket yapılarını anatomik açıdan ele aldığından bu örneklem verilmiştir.

estetik değil, aynı zamanda biyomekanik bir değer taşıdığını da gözler önüne sermektedir. Anatomik hareket yapıları üzerinden yapılacak analizler, halk danslarının daha sistematik bir şekilde öğretilmesine, fiziksel aktivite olarak değerlendirilmesine ve hatta farklı dans disiplinleri ve hareket temelli çalışmalara entegre edilmesine katkı sağlayabilir. Bu kapsamda, halk oyunlarının her bir figürü, insan hareketinin zenginliğini ve sınırlarını anlamak adına eşsiz bir fırsat sunmaktadır.

Çalışmanın bu aşamasında, Türk halk danslarına ait beş (5) ana türdeki dansların temel hareket yapıları ele alınacaktır. Söz konusu hareketler, öncelikle anatomik açıdan detaylı bir şekilde analiz edilecek, ardından labanotasyon sistemi kullanılarak bu hareketlerin sembolik karşılıkları değerlendirilecektir. Bu süreç, halk danslarının temel unsurlarının daha iyi anlaşılmasını sağlamak ve hareketlerin yapısal özelliklerini akademik bir çerçevede ortaya koymak amacı taşımaktadır.

4.1 Bar Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları

Bar türü danslar, Doğu Anadolu Bölgesi'nin zengin kültürel mirasını yansıtan en belirgin halk danslarından biridir. Genellikle grup halinde ve kol kola oynanan bu danslar, güçlü bir ritim duygusu, dayanışma ve uyumun sembolüdür. Ancak, bar türü dansların estetik değerlerinin yanı sıra, insan vücudunun anatomik yapısını ve hareket mekaniklerini nasıl kullandığını anlamak da oldukça ilgi çekici bir konudur. Anatomik açıdan bar dansları incelendiğinde, bu oyunların temelinde dengeli, güçlü ve akıcı hareketler olduğu görülür. Bar danslarında dik bir duruş esastır ve genellikle dinamik ve sürekli bir ritme sahiptir. Omurganın doğal pozisyonunu koruyarak yapılan hareketler, dansçının hem hareket kontrolünü hem de dengeyi sürdürmesini sağlar. Kalça ve bel bölgesi, hem alt ekstremitelerden gelen kuvveti destekler hem de hareketlerin akışını yönlendirir. Bar danslarının temel dinamiğini alt ve üst ekstremiteleri kontrollü olarak kullanarak hareketleri gerekli ölçüde gergin ve sert bir yapıda uygulamak oluşturmaktadır. Sıçrama, çökme ve yaylanma hareketleri oldukça fazla kullanılmaktadır. Bar danslarının grup halinde oynanması, bireylerin kendi vücut ağırlıklarını kontrol etmelerinin yanı sıra grup dinamiğine uyum sağlamasını da gerektirir. Bu da vestibüler sistemin (denge sistemi) aktif çalışmasını destekler. Bar türü dansların anatomik hareket yapıları incelendiğinde, bu dansların sadece kültürel bir ifade biçimi değil, aynı zamanda fiziksel dayanıklılığı, kas koordinasyonunu ve

dengeyi geliştiren bir hareket sistemi olduğu görülmektedir. Temel hareketlerin birleşimiyle oluşturulan kombinasyonlar bu hareket sistemine güzel bir örnektir.

Bu bölümde, bar türü dansların icrasında gözlemlenen ve halihazırda tespit edilmiş temel hareketler incelenmiştir. Çalışma, kadın bar dansları ve erkek bar dansları temel hareketleri olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmıştır. Bar bölgesinde icra edilen danslara ait temel hareketlerden bazıları, Nihal Cömert'in (2011), (2002) yayımladıđı¹⁹ iki eserindeki verilere dayandırılmış, bazıları ise bu çalışmaya yeni eklenmiştir. Bar danslarına ait pozlar, anatomik analizler üzerinden incelenmiş ve bu pozisyonların labanotation (hareket yazımı) karşılıklarına yer verilmiştir. Temel hareketlerin labanotation ile ifade edilmesi ve açıklanmasının ardından, mevcut temel hareketlerin farklı sıralamalar ve tekil kombinasyonlarından oluşan küçük egzersiz örnekleri sunulmuştur.

4.1.1 Kadın bar dansları temel hareketleri

Bu bölümde, kadın barlarının incelenmesi sırasında hareketler, dansçının farklı ekstremitelerinde ( rneğin, kol, bacak, gövde) meydana gelen hareketler temelinde ayrı ayrı ele alınmıştır. Her bir ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotation yöntemi kullanılarak ilgili karşılıkları belirlenmiştir. Bu yaklaşım sayesinde, kadın barlarının koreografik yapısı ve hareket detayları sistematik bir biçimde analiz edilmiş ve incelenmiştir. Ayrıca, bar bölgelerinde icra edilen kadın barlarından incelenen danslar arasında tespit edilen toplam 11 temel hareket, üst ekstremiteye ait 8, alt ekstremiteye ait 2 ve çökme hareketlerine ait 1 hareket olarak sınıflandırılarak ele alınmıştır.

4.1.1.1 Kadın bar dansları üst ekstremit  temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

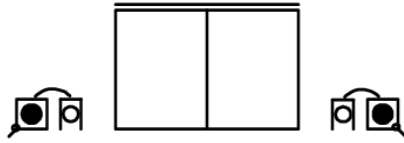
Hareket 1'de, omuzlar 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon, 90 derece internal rotasyondadır. Dirsekler 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı abduksiyon ve 90 derece fleksiyonda olup, el parmaklarında 45 derecelik abduksiyon mevcuttur (şekil 4.1). Labanotation yazımında, ellerin bele teması; arm gesture çizgisinde el üstü sembolü ile bel sembolünün bağ sembolü aracılığıyla

¹⁹ Türk Halk Oyunları'nda Hareket Analizi (2011) ve Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi (2002).

birleştirilmesi şeklinde gösterilmektedir. Temel hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.2'de aktarılmıştır.



Şekil 4.1: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



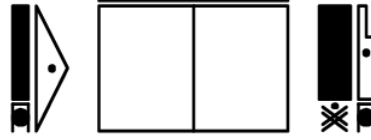
Şekil 4.2: Hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2'de, sol omuzda 90 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve küçük açılı derece eksternal rotasyon; sağ omuzda ise 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve 90 derece internal rotasyon bulunmaktadır. Sağ dirsek yaklaşık 135 derece fleksiyon ve her iki dirsekte 90 derece pronasyondadır. El bileklerinde yaklaşık 45 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.3). Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye yerinde sembolü ve dirsek fleksiyonu * sembolü; avuç içi ise orta seviye ileri sembolüyle gösterilmektedir. Sol kol, orta seviye sağ yana sembolüyle, avuç içi ise alçak seviye yerinde sembolüyle ifade edilmektedir. Hareket 2'nin labanotation kaydı şekil 4.4'te aktarılmıştır.



Şekil 4.3: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.4: Hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te, sağ omuz küçük açılı ekstansiyon, 90 derece internal rotasyonda; sol omuz ise 45 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon ve 45 derece adduksiyondadır. Sağ dirsek yaklaşık 90 derece fleksiyon, her iki dirsekte ise 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.5). Labanotation yazımında, sol kol arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sol avuç içi alçak seviye yerinde sembolü ile ifade edilmektedir. Sağ kol ise alçak seviye sol yana sembolü, dirsek fleksiyonu ✕ sembolü ve kolun bedenin arkasında olduğunu gösteren pin sembolü ile ifade edilmektedir. Hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.6'da aktarılmıştır.



Şekil 4.5: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



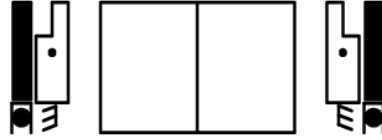
Şekil 4.6: Hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te, her iki omuz küçük açılı ekstansiyonda, her iki dirsek yaklaşık 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyondadır. Ayrıca, her iki el bileğinde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.7). Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde her iki kol için orta seviye ileri sembolüyle, bu sembollerin altında el bileği sembolü ile gösterilmektedir. Avuç içleri ise alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.8'de aktarılmıştır.



Şekil 4.7: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



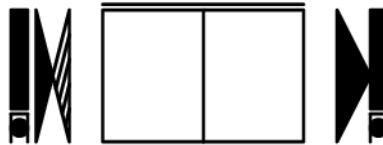
Şekil 4.8: Hareket 4 labanotation kaydı.

• Temel hareket 5

Hareket 5'te, sağ omuz 90 derece abduksiyon, sol omuz ise 90+ derece abduksiyondadır. Sol dirsek 135 derece fleksiyon, her iki dirsek ise 90 derece pronasyondadır. El bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.9). Bu hareket yalnızca kadın barlarında kullanılan bir tutuş pozisyonlarından biridir. Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolüyle; sol üst kol, yüksek seviye sol yana sembolüyle; sol alt kol, alçak seviye sağ yana sembolü ve avuç içleri alçak seviye yerinde sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 5'in labanotation kaydı şekil 4.10'da aktarılmıştır.



Şekil 4.9: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.10: Hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da, omuzlar 45 derece fleksiyon ve küçük açılı internal rotasyondadır. Dirsekler küçük açılı ekstansiyon, 90 derece pronasyon, el bileklerinde de küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.11). Labanotation yazımında, her iki kol arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolüyle, avuç içleri ise alçak seviye geri sembolüyle ifade edilmektedir. Hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.12’de aktarılmıştır.



Şekil 4.11: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.

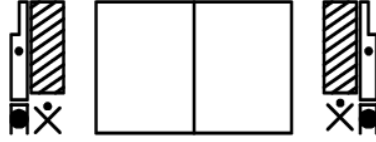
Şekil 4.12: Hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7, yalnızca kadın oyunlarının belli bölümlerinde kullanılan bir kol pozisyonudur. Omuzlar küçük açılı abduksiyon, 135 derece fleksiyon ve 90 derece internal rotasyondadır. Dirsekler 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon ve küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.13). Labanotation yazımında, her iki kol da arm gesture çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolüyle, dirsekler fleksiyon X sembolüyle ve avuç içleri orta seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.14’te aktarılmıştır.



Şekil 4.13: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.14: Hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de omuzlar 90 derece abduksiyonda, el bilekleri küçük açılı fleksiyonda, parmaklarda ise küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.15). Labanotation yazımında, arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolüyle, sol kol orta seviye sol yana sembolüyle ve avuç içleri alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8’in labanotation kaydı şekil 4.16’da aktarılmıştır.



Şekil 4.15: Temel hareket 7 önden görünüm.



Şekil 4.16: Hareket 8 labanotation kaydı.

4.1.1.2 Kadın bar dansları alt ekstremite temel hareketleri

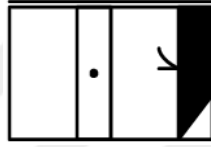
- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sol kalça küçük açılı fleksiyon ve 45 derece adduksiyonda, sağ kalça ise küçük açılı ekstansiyon ve küçük açılı

adduksiyondadır. Dizlerde küçük açılı fleksiyon, sağ ayak bileğinde ise yaklaşık 45 derece planter fleksiyon bulunmaktadır (Şekil 4.17). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sol arka çapraz sembolüyle ve zemin ile teması parmak ucu sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.18'de aktarılmıştır.



Şekil 4.17: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



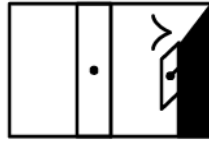
Şekil 4.18: Hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Pozisyon 2'de vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sol bacak küçük açılı bir fleksiyondadır. Sağ bacak yaklaşık 45- abdüksiyonda ve yine yaklaşık 45 derece fleksiyondadır. Ayrıca, sağ kalça eklemi yaklaşık 45 derecelik eksternal rotasyon bulunmaktadır. Sağ ayak ise ağırlıksız olarak taban temasındadır (Şekil 4.19). Labanotation yazımında, sol ayak orta seviye yerinde sembolüyle ve diz fleksiyon işaretlemesiyle gesture çizgisinde ifade edilmektedir. Sağ bacak ise alçak seviye ileri sembolüyle ve beraberinde topuk ile fleksiyon işaretlemeleriyle ile gesture çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin labanotation kaydı şekil 4.20'de aktarılmıştır.



Şekil 4.19: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.20: Hareket 2 labanotation kaydı.

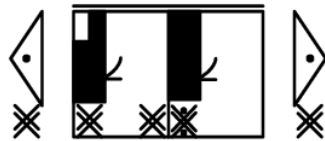
4.1.1.3 Kadın bar dansları çökme temel hareketleri

- Temel hareket 1

Hareket 1’de üst ekstremitelerde her iki omuz ekleminde 45+ derece abduksiyon, her iki dirsekte 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon bulunmaktadır. Alt ekstremitelerde, sol kalçada 90 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; sağ kalçada ise 45 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon mevcuttur. Dizler yaklaşık 135 derece fleksiyon, ayak bilekleri ise 45 derece dorsal fleksiyondadır (Şekil 4.21). Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, diz fleksiyonu ✕ sembolü ve zemin ile teması parmak ucu sembolüyle ifade edilmektedir. Sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve dizdeki fleksiyon ✕ sembolüyle gesture çizgisinde gösterilmektedir. Sol bacağın açı değeri, support çizgisinde ✕ sembolüyle belirtilmektedir. Kollar ise arm gesture çizgisinde; sağ kol orta seviye sağ yana, sol kol orta seviye sol yana sembolleriyle, dirseklerdeki fleksiyon ise ✕ sembolü ile ifade edilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.22’de aktarılmıştır.



Şekil 4.21: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.22: Hareket 1 labanotation kaydı.

4.1.2 Erkek bar dansları temel hareketleri

Bu bölümde, erkek barlarının incelenmesi sırasında hareketler, dansçının farklı ekstremitelerinde (örneğin, kol, bacak, gövde) meydana gelen hareketler temelinde ayrı ayrı ele alınmıştır. Her bir ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotation yöntemi kullanılarak ilgili karşılıkları belirlenmiştir. Bu yaklaşım sayesinde, erkek barlarının koreografik yapısı ve hareket detayları sistematik bir biçimde analiz edilmiş ve incelenmiştir. Ayrıca, bar bölgelerinde icra edilen erkek barlarından incelenen danslar arasında tespit edilen toplam 27 temel hareket, üst ekstremiteye ait 14, alt ekstremiteye ait 9 ve çökme hareketlerine ait 4 hareket olarak sınıflandırılarak ele alınmıştır.

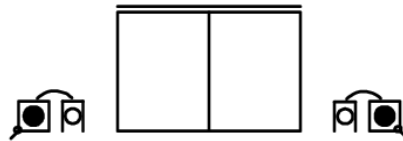
4.1.2.1 Erkek bar dansları üst ekstremiteler temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de omuzlarda 45 derece abduksiyon ve 90 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde 45 derece ekstansiyon; el parmaklarında ise küçük açılı adduksiyon ve küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.23). Labanotation yazımında, ellerin bele teması, arm gesture çizgisinde el üstü sembolü ile bel sembolünün bir bağ sembolüyle birleştirilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.24’te aktarılmıştır.



Şekil 4.23: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



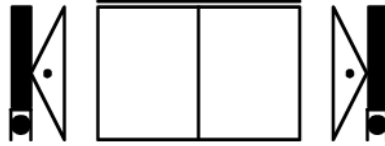
Şekil 4.24: Hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de omuzlar 90 derece abduksiyonda, dirsekler 90 derece pronasyonda, el bileklerin ise küçük açılı fleksiyondadır (Şekil 4.25). Labanotation yazımında, arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana, sol kol orta seviye sol yana sembolleriyle ve avuç içleri alçak seviye yerinde sembolüyle birlikte gösterilmektedir. Temel hareket 2’in labanotation kaydı şekil 4.26’da aktarılmıştır.



Şekil 4.25: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.26: Hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te omuzlarda yaklaşık 45 derece abduksiyon ve küçük açılı ekstansiyon; dirseklerde 45 derece fleksiyon; el bileklerinde ise 45 derecelik fleksiyon bulunmaktadır (Şekil 4.27). Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana, sol kol alçak seviye sol yana sembolleriyle ve dirseklerdeki fleksiyon **X** sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 3’ün labanotation kaydı şekil 4.28’de aktarılmıştır.



Şekil 4.27: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



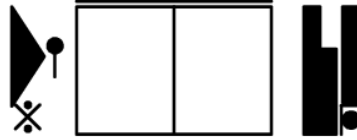
Şekil 4.28: Hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4’te, sol omuzda küçük açılı ekstansiyon ve 90 derece internal rotasyon; sağ omuzda 45 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon ve 45 derece adduksiyon bulunmaktadır. Sol dirsekte yaklaşık 90 derece fleksiyon, her iki dirsek ise 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.29). Labanotation yazımında, sağ kol arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sağ avuç içi alçak seviye yerinde sembolüyle; sol kol ise alçak seviye sağ yana sembolü, dirsek fleksiyonu ✕ sembolü ve kolun bedeninin arkasında olduğunu gösteren pin sembolüyle ifade edilmektedir. Hareket 4’ün labanotation kaydı şekil 4.30’da aktarılmıştır.



Şekil 4.29: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.30: Hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’te her iki omuz eklemi küçük açılı ekstansiyon, scapula retraksiyon, internal rotasyon ve adduksiyondadır. Dirseklerde küçük açılı fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı fleksiyon bulunmaktadır (Şekil 4.31). Labanotation yazımında, her iki kol arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dirsek fleksiyonu ✕ sembolüyle ifade edilmektedir. Hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.32’de aktarılmıştır.



Şekil 4.31: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.32: Hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da omuzlar küçük açılı abduksiyonda, dirsekler 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyonda; el bilekleri ise 45 derecelik ekstansiyondadır (Şekil 4.33). Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde her iki kol için orta seviye ileri sembolüyle ve ilgili sembolün altında el bileği sembolüyle; avuç içleri ise alçak seviye yerinde sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.34’te aktarılmıştır.



Şekil 4.33: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.34: Hareket 6 labanotation kaydı.

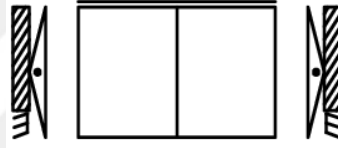
- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de, her iki omuz ekleminde 45+ derece abduksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon; her iki dirsek ekleminde ise 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon

mevcuttur. El bilekleri de küçük açılı ekstansiyondadır (Şekil 4.35). Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde; sağ üst kol orta seviye sağ yana, sol üst kol orta seviye sol yana ve her iki alt kol yüksek seviye yerinde sembolüyle, ilgili sembolün altına el bileği eklem sembolü eklenerek ifade edilmektedir. Hareket 7'nin labanotation kaydı şekil 4.36'da aktarılmıştır.



Şekil 4.35: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



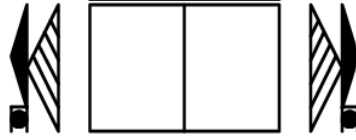
Şekil 4.36: Hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8'de, her iki omuzda yaklaşık 135 derece abduksiyon; dirseklerde küçük açılı ekstansiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.37). Labanotation yazımında, her iki kol arm gesture çizgisinde; sağ kol yüksek seviye sağ yana, sağ avuç içi alçak seviye sağ yana sembolüyle; sol kol yüksek seviye sol yana, sol avuç içi ise alçak seviye sol yana sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 8'in labanotation kaydı şekil 4.38'de aktarılmıştır.



Şekil 4.37: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.38: Hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9’da, sağ omuzda 90 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon, 45 derece protraksiyon ve 45 derece adduksiyon bulunmaktadır. Sol omuz ise küçük açılı ekstansiyon, 45 derece internal rotasyon, 45 derece retraksiyon ve 90 derece abduksiyondadır. Dirseklerde küçük açılı ekstansiyon, 90 derece pronasyon; el bileklerinde ise 45 derece ekstansiyon ve küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.39). Labanotation yazımında, sağ kol arm gesture çizgisinde orta seviye sol ön çapraz sembolüyle, sağ avuç içi ise orta seviye sağ ön çapraz sembolüyle gösterilmektedir. Sol kol, arm gesture çizgisinde orta seviye sol arka çapraz sembolüyle ve sol avuç içi orta seviye sağ arka sembolüyle ifade edilmektedir. Hareket 9’un labanotation kaydı şekil 4.40’da aktarılmıştır.



Şekil 4.39: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.40: Hareket 9 labanotation kaydı.

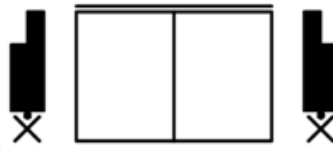
- **Temel hareket 10**

Hareket 10’da, her iki omuzda 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve küçük açılı protraksiyon bulunmaktadır. Dirseklerde küçük açılı fleksiyon, 90 derece pronasyon; el bileklerinde ise küçük açılı abduksiyon ve küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (şekil 4.41). Labanotation yazımında, her iki kol arm gesture çizgisinde

alçak seviye ileri sembolüyle ve dirseklerdeki fleksiyon ✕ sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 10'nun labanotation kaydı şekil 4.42'de aktarılmıştır.



Şekil 4.41: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.42: Hareket 10 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 11**

Hareket 11'de, her iki omuz ekleminde yaklaşık olarak 45 derece abduksiyon; dirseklerde 90 derece pronasyon; el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.43). Labanotation yazımında, kollar arm gesture çizgisinde; sağ kol alçak seviye sağ yana, sol kol alçak seviye sol yana sembolleriyle gösterilmektedir. Hareket 11'in labanotation kaydı şekil 4.44'te aktarılmıştır.



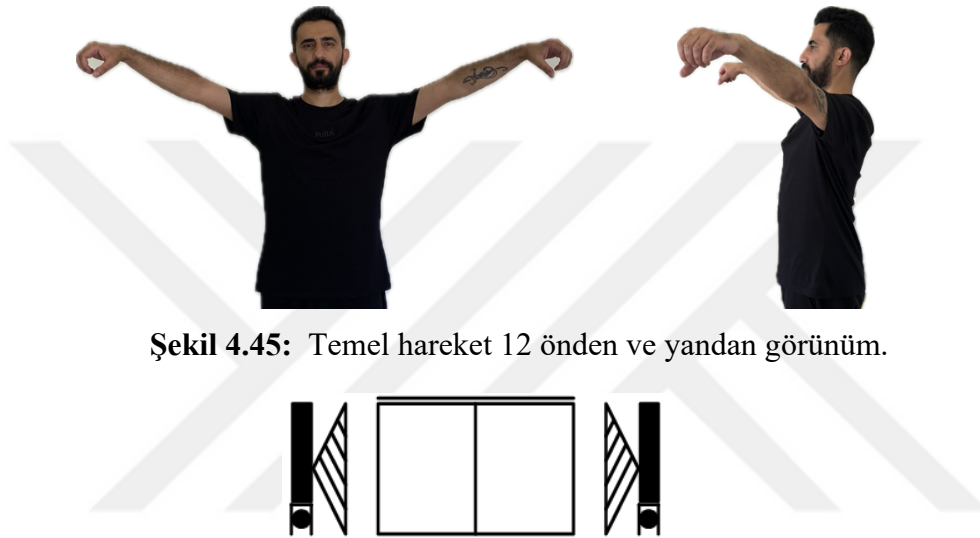
Şekil 4.43: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.44: Hareket 11 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 12**

Hareket 12’de, omuzlarda yaklaşık 100-110 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon ve 45 derece abdüksiyondadır. Dirsekler küçük açılı ekstansiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde ise küçük açılı fleksiyon bulunmaktadır (Şekil 4.45). Labanotation yazımında, sağ kol arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ yana, sol kol arm gesture çizgisinde yüksek seviye sol yana ve avuç içleri alçak seviye yerinde sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 12’nin labanotation kaydı şekil 4.46’da aktarılmıştır.



Şekil 4.45: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.

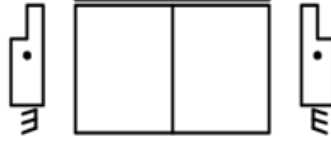
Şekil 4.46: Hareket 12 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 13**

Hareket 13’te, omuzlarda küçük açılı adduksiyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon ve pronasyon; el bileklerinde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.47). Labanotation yazımında, her iki kol arm gesture çizgisinde orta seviye ileri sembolüyle ve ilgili sembolün altında el bileği sembolü yazılarak ifade edilmiştir. Hareket 13’ün labanotation kaydı şekil 4.48’de aktarılmıştır.



Şekil 4.47: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.



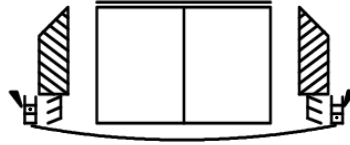
Şekil 4.48: Hareket 13 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 14**

Hareket 14, icra edilen dansların tamamında olmasa da dansların belli bölümlerinde kısa süreli olarak karşımıza çıkan alkış pozisyonlarından biridir. Sol omuzda küçük açılı adduksiyon, 45 derece fleksiyon ve 45 derece internal rotasyon; sağ omuzda ise küçük açılı adduksiyon ve 45 derece fleksiyon bulunmaktadır. Sol dirsekte 90 derece fleksiyon, küçük açılı supinasyon; sağ dirsekte 90 derece fleksiyon, 90 derece supinasyon ve sağ el bileğinde 45 derece ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.49). Labanotation yazımında, sağ kol arm gesture çizgisinde yüksek seviye sol ön çapraz sembolüyle, sol kol ise arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ ön çapraz sembolü ve el bileği eklem sembolüyle ifade edilmektedir. Ellerin alkış pozisyonunda olması ise ilgili avuç içi sembolü ve bağ sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 14'ün labanotation kaydı şekil 4.50'de aktarılmıştır.



Şekil 4.49: Temel hareket 14 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.50: Hareket 14 labanotation kaydı.

4.1.2.2 Erkek bar dansları alt ekstremite temel hareketleri

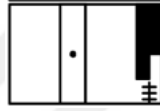
- **Temel hareket 1**

Hareket 1'de ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ bacakta küçük açılı fleksiyon ve adduksiyon bulunurken, sağ dizde yaklaşık 90 derece fleksiyon; sol dizde ise küçük açılı ekstansiyon bulunmaktadır. Sağ ayak bileğinde ise küçük açılı planter fleksiyon

mevcuttur (Şekil 4.51). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle; sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve sembolün altında, ayağın geriye doğru hareket ettiğini ifade etmek için ayak bileği eklem sembolü kullanılarak gösterilmektedir. Hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.52'de aktarılmıştır.



Şekil 4.51: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



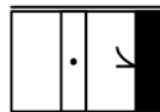
Şekil 4.52: Hareket 1 labanotation kaydı.

• Temel hareket 2

Hareket 2'de, ağırlık merkezi sol ayak üzerindeyken sağ ayak ağırlıksız olarak pençe teması halindedir. Her iki kalçada küçük açılı adduksiyon; sağ kalçada küçük açılı fleksiyon; sağ dizde 45 derece fleksiyon ve sağ ayak bileğinde 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.53). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle; sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve ayağın zemin ile teması, parmak ucu sembolüyle ifade edilmektedir. Hareket 2'nin labanotation kaydı şekil 4.54'te aktarılmıştır.



Şekil 4.53: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.54: Hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

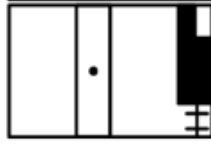
Hareket 3'te, vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalçada yaklaşık 45 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; sağ dizde küçük açılı ekstansiyon; sağ ayak bileğinde ise küçük açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.55). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle; sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü kullanılarak ifade edilmektedir. Hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.56'da aktarılmıştır.



- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te, vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalça ekleminde yaklaşık 90- derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; sağ dizde 90 derece fleksiyon; ayak bileğinde ise 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.57). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle; sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sembolün altında, diz eklem sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.58'de aktarılmıştır.

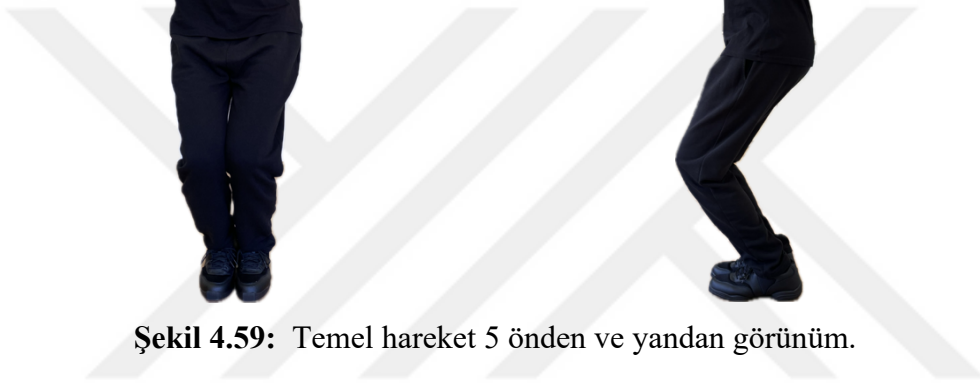




Şekil 4.58: Hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’te, her iki kalça ekleminde 45 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; dizlerde 45 derece fleksiyon; ayak bileklerinde ise 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.59). Labanotation yazımında, her iki ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.60’da aktarılmıştır.



Şekil 4.59: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



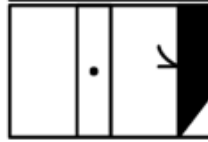
Şekil 4.60: Hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da, ağırlık merkezi tek ayak üzerinde, soldadır. Sol kalçada 45 derece abduksiyon ve küçük açılı fleksiyon; sağ kalçada ise küçük açılı ekstansiyon, küçük açılı adduksiyon ve 45 derece internal rotasyon bulunmaktadır. Dizlerde küçük açılı fleksiyon ve sol ayak bileğinde yaklaşık 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.61). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle; sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sol arka çapraz sembolü ve ayağın teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.62’de aktarılmıştır.



Şekil 4.61: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



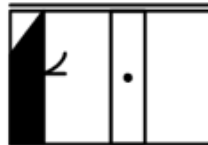
Şekil 4.62: Hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de, vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerindedir ve hareket, hareket 6’nın devamı şeklinde uygulanmaktadır. Sol kalçada 45 derece adduksiyon, küçük açılı fleksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon; sağ kalçada küçük açılı ekstansiyon ve küçük açılı adduksiyon bulunmaktadır. Dizlerde küçük açılı fleksiyon, sol ayak bileğinde yaklaşık 45 derece planter fleksiyon ve eversiyon mevcuttur (Şekil 4.63). Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle; sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye sağ ön çapraz sembolü ve sağ ayak teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.64’te aktarılmıştır.



Şekil 4.63: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.64: Hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de, vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalçada yaklaşık 45 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; sağ dizde küçük açılı ekstansiyon; sol dizde yaklaşık 45 derece fleksiyon bulunmaktadır. Sağ ayak bileğinde küçük açılı planter fleksiyon; sol ayak bileğinde ise 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.65). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve dizdeki fleksiyon X sembolüyle; sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 8’in labanotation kaydı şekil 4.66’da aktarılmıştır.



Şekil 4.65: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.66: Hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9’da, her iki ayak zemin ile temas halindedir ve ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalçada küçük açılı fleksiyon, küçük açılı abduksiyon ve 45 derece eksternal rotasyon; dizde ise küçük açılı ekstansiyon bulunmaktadır (Şekil 4.67). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sağ ön çapraz sembolü, bacakta rotasyonu ifade eden 45 derece dönüş sembolü ve ayağın zeminle temasını ifade eden taban teması sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 9’un labanotation kaydı şekil 4.68’de aktarılmıştır.



Şekil 4.67: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.68: Hareket 9 labanotation kaydı.

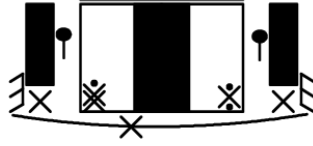
4.1.2.3 Erkek bar dansları çökme temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de, üst ekstremitelerde omuzlarda küçük açılı ekstansiyon, yaklaşık 45 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon ve pronasyon mevcuttur. Alt ekstremitelerde ise sol kalçada yaklaşık 110 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; sağ kalçada 90 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; dizlerde 135 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon görülmektedir (Şekil 4.69). Labanotation yazımında, her iki ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle; sağ diz ve sol diz fleksiyonu * sembolüyle; kolların bedenın arkasında olması pin sembolü ile ifade edilmektedir. Kollar ise arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle; dirseklerdeki fleksiyon X sembolü ve ellerin bedenın arkasındaki teması el bileği eklem sembolü ile bağ çizgisi kullanılarak gösterilmektedir. Hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.70’te aktarılmıştır.



Şekil 4.69: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



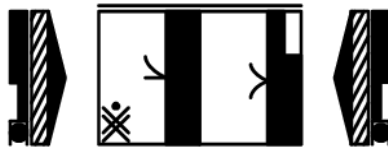
Şekil 4.70: Hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de, üst ekstremitelerde omuzlarda 45 derece fleksiyon ve -45 derece adduksiyon; dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon; el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon mevcuttur. Alt ekstremitelerde, sol kalçada 110 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; sağ kalçada ise 90 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon bulunmaktadır. Dizlerde, sol dizde 135 derece fleksiyon, sağ dizde 90 derece fleksiyon; ayak bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.71). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle; sol ayağın zemin ile teması parmak ucu sembolü ve dizdeki fleksiyon gesture çizgisinde * sembolüyle ifade edilmektedir. Sağ ayak, gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve zemin ile olan teması taban teması sembolüyle gösterilmektedir. Kollarda, arm gesture çizgisinde sağ üst kol alçak seviye sol yana, alt kol yüksek seviye yerinde sembolüyle; sol üst kol alçak seviye sağ yana, alt kol yüksek seviye yerinde sembolüyle ve avuç içleri alçak seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.72’de aktarılmıştır.



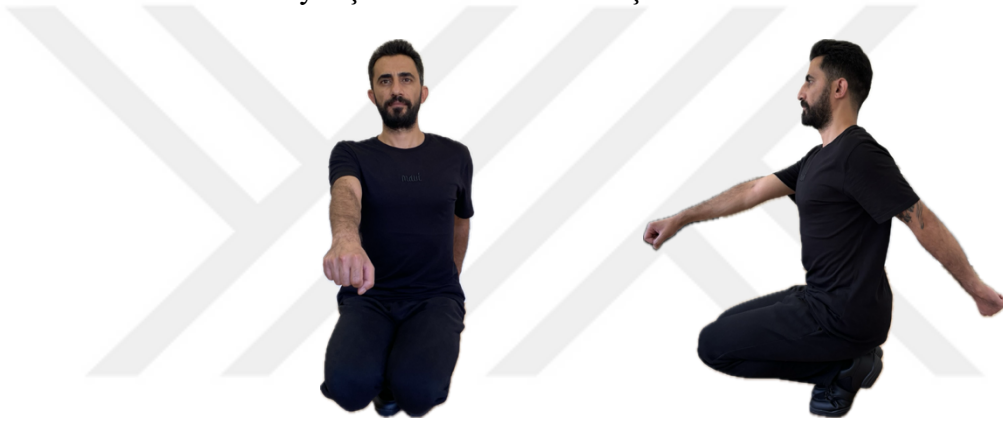
Şekil 4.71: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.72: Hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te, üst ekstremitelerde sağ omuzda 45 derece fleksiyon, sol omuzda ise -45 derece ekstansiyon bulunmaktadır. Aynı zamanda omuzlar küçük açılı adduksiyondadır. Her iki dirsekte 90 derece pronasyon, el bileklerinde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Alt ekstremitelerde, her iki kalçada 90 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; dizlerde 135 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.73). Labanotation yazımında, her iki ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle ve dizlerdeki fleksiyon gesture çizgisinde ※ sembolüyle ifade edilmektedir. Kollar, arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye ileri sembolüyle, sol kol alçak seviye geriye sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 3’ün labanotation kaydı şekil 4.74’te aktarılmıştır.



Şekil 4.73: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.74: Hareket 3 labanotation kaydı.

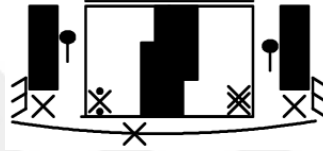
- **Hemel hareket 4**

Hareket 4’te, üst ekstremitelerde omuzlarda küçük açılı ekstansiyon, yaklaşık 45 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon ve pronasyon mevcuttur. Alt ekstremitelerde, sol kalçada yaklaşık 90- derece fleksiyon; sağ kalçada 45 derece fleksiyon ve her iki kalçada küçük açılı adduksiyon vardır. Dizlerde 90+ derece fleksiyon, sağ ayak bileğinde 45 derece planter fleksiyon ve sol ayak bileğinde de 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.75). Labanotation yazımında, her iki ayak support çizgisinde sol ayak alçak seviye ileri sembolü ve sol ayak alçak seviye geriye sembolüyle; dizlerdeki fleksiyon da leg gesture (bacak hareketleri) çizgisinde ※-※

sembolleriyle ifade edilmektedir. Kollar, arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle; dirseklerdeki fleksiyon, yerinde sembolün altında X sembolüyle gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.76'da aktarılmıştır.



Şekil 4.75: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



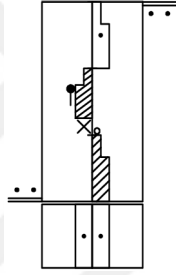
Şekil 4.76: Hareket 4 labanotation kaydı.

4.1.3 Bar dansları temel hareket kombinasyonları

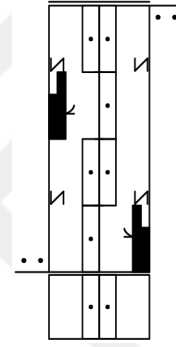
Bar dansları, Türkiye'nin özellikle Doğu Anadolu Bölgesi'nde köklü bir geçmişe sahip olan geleneksel halk dansları arasında yer almakta ve ritmik yapısı, keskin sert figürleri ile dikkat çekmektedir. Çalışmanın bu bölümünde, bar danslarında hali hazırda tespit edilmiş temel hareketlerden oluşan kombinasyonlara odaklanmaktadır. Bu kombinasyonlar, bar danslarının ritmik kalıbında veya dansın doğrudan bir figürü olarak ortaya çıkabileceği gibi, aynı zamanda dansın genel yapısında yer alan temel hareket kalıplarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş formları da kapsamaktadır.

Bar danslarının icrasında, temel hareketlerin birbiri ardına belirli bir düzen içerisinde sıralanması, dansın estetik ve ritmik yapısının temelini oluşturmaktadır. Hem erkek barlarında hem de kadın barlarında kullanılan bu hareket kombinasyonları, dansın toplumsal bağlamını, bireysel ifadeyi ve grup içi uyumu bir araya getiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle, bu kombinasyonlar içerisinde yer alan figürler, bar danslarının bölgesel farklılıklarını ve özgün karakteristiklerini yansıtmakta; aynı zamanda dansın kendine has akışkanlık ve estetik özelliklerini de ortaya koymaktadır.

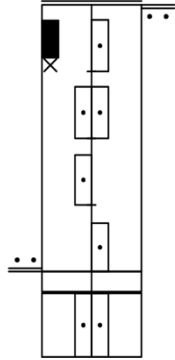
Dansın temel unsurlarından biri olan kombinasyonlar, belirli bir düzen ve sıra içerisinde temel hareketlerin bir araya getirilmesiyle oluşmaktadır. Bu bölümde, bar danslarına ait temel hareketlerin birbiri ardına sıralanarak oluşturduğu minik kombinasyonlar hem erkek hem de kadın barları özelinde ele alınmış ve bu hareket dizilerinin dans içerisindeki yerleri detaylı bir şekilde incelenmiş ve labanotasyon sistemi ile kayda alınmış kombinasyon örnekleri aktarılmıştır (Şekil 4.77-4.86). Bu bağlamda, bar danslarının ritmik ve koreografik yapısının daha iyi anlaşılması, temel hareket kalıplarının analizi ile mümkün olacak ve bu analiz, bar danslarının hem korunması ve arşivlenmesi hem de gelecek nesillere aktarılması açısından aynı zamanda da labanotasyon sistemi ile kayıt altına alınmasıyla bilimsel belge niteliği kazanması açısından alana önemli bir katkı sağlayacaktır.



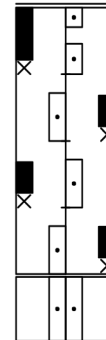
Şekil 4.77: Kombinasyon 1.



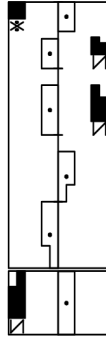
Şekil 4.78: Kombinasyon 2.



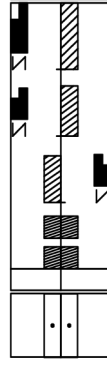
Şekil 4.79: Kombinasyon 3.



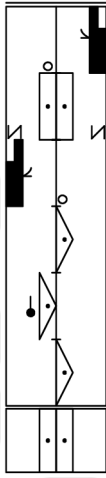
Şekil 4.80: Kombinasyon 4.



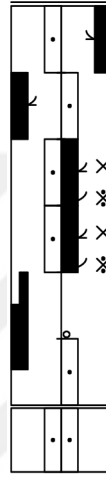
Şekil 4.81: Kombinasyon 5.



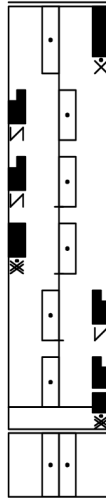
Şekil 4.82: Kombinasyon 6.



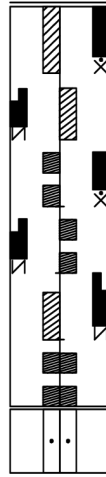
Şekil 4.83: Kombinasyon 7.



Şekil 4.84: Kombinasyon 8.



Şekil 4.85: Kombinasyon 9.



Şekil 4.86: Kombinasyon 10.

4.2 Halay Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları

Halay, Anadolu'nun derin kültürel köklerinden doğan ve özellikle Orta Anadolu, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde yaygın olan bir halk dansı türüdür. Güçlü bir topluluk ruhu ve ritmik yapısıyla dikkat çeken halay, bireysel anatomik hareketlerin

grup dinamiği ile birleştiği bir dans formudur. Bu danslar, vücudun birçok kas grubunu ve eklemine eş zamanlı olarak kullanarak hem fiziksel dayanıklılığı hem de koordinasyonu ön plana çıkarır. Halay danslarının kültürel mirasını ve insan hareketine dair sunduğu zenginliği daha geniş bir perspektifte ele almak hem dans araştırmaları hem de insan anatomisi ve hareket bilimi açısından alana değerli bir katkı sunacağı gerçektir.

Bu bağlamda halay danslarını anatomik hareket yapıları açısından halay dansları incelendiğinde; Alt Ekstremitede adımlar ve sekmeler, dizlerde yaylanmalar (Flex-Ext) ve ayak bileği eklemlerinde de genellikle topuk teması (DFlex) ve parmak ucu teması (PFlex) görülmektedir. Halay danslarında genellikle oyuncular el ele tutuşur veya bir mendille bağlanır. Bu durumda, omuz ve kol kasları statik kuvvet gösterir ve grup içindeki uyum sağlanır. Kolların hareketi, vücut denge merkezini korumak ve hareket akışını desteklemek için büyük önem taşımaktadır. Halay danslarında vücudun üst kısmı genellikle dik bir pozisyonda tutulur. Omurganın bu sabit duruşu, karın kasları ve bel kasları tarafından desteklendiğini göstermektedir.

Halay türü dansları ele aldığımız bu bölümde halay danslarında kullanılan sayın Ötken'in (2002 ve 2011) yapmış olduğu çalışmalarda tespit ettiği ve sayın Seyit Halil Azun (2024) ile yapılan kişisel görüşme neticesinde tespit edilen temel hareketlerin öncelikle pozlar üzerinden anatomik açıdan incelenmesi ve daha sonrasında da labanotasyon sistemiyle karşılıkları verilmiştir. Böylelikle halay dansları temel hareketlerinin labanotasyon kalıpları oluşturulmuştur. Halay türü dansları incelediğimiz bu bölüm; kadın halay dansları ve erkek halay dansları başlığı altında ele alınmıştır.

4.2.1 Kadın halay dansları temel hareketleri

Bu bölümde, kadın halay dansları incelenirken hareketler; dansçının farklı ekstremitelerinde (kol, bacak, gövde vb.) oluşan hareketler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotasyon yöntemi kullanılarak karşılıklarına yer verilmiştir. Bu sayede kadın halay danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları daha sistematik bir şekilde analiz edilerek, dansın estetik ve teknik yönleri daha derinlemesine incelenmiştir. Halay bölgelerinde icra edilen Kadın halay danslarında hali hazırda tespit edilmiş; 9

adet üst ekstremitte, 8 adet alt ekstremitte ve 3 adet çökme hareketleri olmak üzere toplamda 20 temel hareket üzerinden ele alınmıştır.

4.2.1.1 Kadın halay dansları üst ekstremitte temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1 Bitlis yöresine ait Süleymane ve Meyroke kadın oyunlarında karşımıza çıkan temel pozisyonudur. Üst ekstremitte anatomik analizine göre sağ omuz eklemi yaklaşık 45 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon ve 45 derece adduksiyondayken sol omuz eklemi ise küçük açılı ekstansiyon, 90 derece internal rotasyon ve sağ dirsekte 90 derece pronasyon, sol dirsekte ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.87). Labanotation yazımında ise sağ kol hareketi arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sol kol hareketi ise arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ yan sembolü ve altında dirsek fleksiyonunu ifade etmek için ✕ sembolü aynı zamanda avuç içinin yönünü belirtmek için orta seviye geriye sembolü ve sembolün altında sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'nin Labanotation kaydı şekil 4.88'de aktarılmıştır.



Şekil 4.87: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.88: Hareket 1 labanotation kaydı.

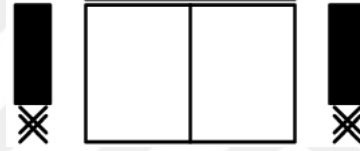
- **Temel hareket 2**

Hareket 2 hem kadın hem erkek danslarında görülmektedir. Pozisyonu gördüğümüz danslara Bitlis/Seppe halay dansını örnek verebiliriz. Omuzlar yaklaşık 45- derece ekstansiyon ve küçük açılı adduksiyon ve elevasyondayken dirseklerde yaklaşık 135 derece fleksiyon ve 90 pronasyon mevcuttur (Şekil 4.89). Labanotation yazımında ise

arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sembolün altında ✕ sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin Labanotation kaydı şekil 4.90'da aktarılmıştır.



Şekil 4.89: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



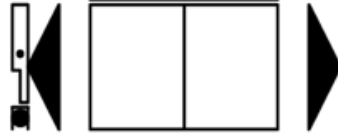
Şekil 4.90: Hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3 genel olarak halaylardaki el tutuşlarında karşımıza çıkmaktadır. Her iki omuz yaklaşık 45 derece abduksiyonda, sağ dirsekte küçük açılı ekstansiyon ve supinasyon, sol dirsekte ise küçük açılı ekstansiyon ve beraberinde 90 derecelik pronasyon mevcuttur (Şekil 4.91). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol için alçak seviye sol yana sembolü ve sol avuç yönü için orta seviye geriye sembolü altında sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.92'de aktarılmıştır.



Şekil 4.91: Temel hareket 3 önden görünüm.



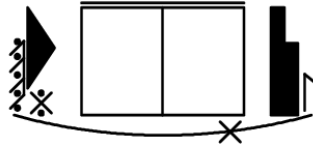
Şekil 4.92: Hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te sağ omuz yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyonda, sağ dirsek 90 derece pronasyon ve el bileği küçük açılı ekstansiyondadır. Sol omuzda ise 45 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon, sol dirsekte 135 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve sol el bileğinde 45 derece fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.93). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için alçak seviye ileri sembolü, sol kol için alçak seviye sol yana sembolü, sol dirsekteki fleksiyon için * sembolü ve sol elin sağ omuza olan teması ise arm gesture çizgisinde sol tarafa sol el sembolü sağ tarafa sağ omuz eklemi sembolü yazılıp bir bağ işareti ile birleştirilip X sembolü ile teması gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.94'te aktarılmıştır.



Şekil 4.93: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.94: Hareket 4 labanotation kaydı.

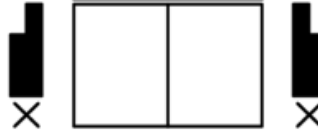
- **Temel hareket 5**

Hareket 5'te her iki omuzda yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, 45 derecelik internal rotasyon ve küçük açılı abduksiyon, dirseklerde 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.95). Labanotation yazımında ise her iki kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri

sembolü ve dirseklerdeki fleksiyonu ifade edebilmek için X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı şekil 4.96'da aktarılmıştır.



Şekil 4.95: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.96: Hareket 5 labanotation kaydı.

4.2.1.2 Kadın halay dansları alt ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Halay danslarında dizlerdeki yaylanma hareketinin temel pozisyonudur. Ağırlık merkezi iki ayak üzerindedir. Her iki kalça ekleminde küçük açılı fleksiyon ve adduksiyon, dizlerde 45 derecelik fleksiyon ve ayak bileklerinde yaklaşık 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.97). Labanotation yazımında ise support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.98'de aktarılmıştır.



Şekil 4.97: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.98: Hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Vücut ağırlık merkezi hareket 2’de her iki bacak üzerindedir. Her iki kalçada küçük açılı abduksiyon, sağ bacakta -45 derece fleksiyon, sol bacakta -45 derece ekstansiyon, dizlerde yaklaşık -45 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde yaklaşık -45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.99). Labanotation yazımında ise support (destek) çizgisinde sağ ayak için alçak seviye sağ ön verev sembolü ve sol ayak için alçak seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin Labanotation kaydı şekil 4.100’de aktarılmıştır.



Şekil 4.99: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



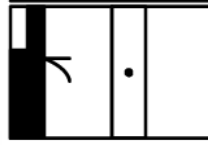
Şekil 4.100: Hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Temel hareket 3’te ağırlık merkezi sağ bacak üzerindedir. Sol bacak yaklaşık küçük açılı fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve sol ayak bileğinde 45 derece dorsal fleksiyon, sağ ayak bileğinde ise küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.101). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sol ayağın yere olan topuk teması sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3’ün Labanotation kaydı şekil 4.102’de aktarılmıştır.



Şekil 4.101: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



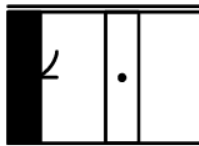
Şekil 4.102: Hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerinde olup sol ayak ağırlık temas halindedir. Sağ bacakta küçük açılı adduksiyon, sol bacakta küçük açılı fleksiyon ve adduksiyon; sol dizde yaklaşık 45 derece fleksiyon ve sol ayak bileğinde yaklaşık 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.103). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sol ayağın yere olan parmak ucu teması sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.104'te aktarılmıştır.



Şekil 4.103: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



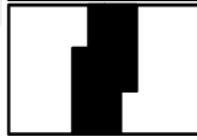
Şekil 4.104: Hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5'te ağırlık merkezi her iki bacak üzerindedir. Sol bacakta yaklaşık 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, sağ bacakta küçük açılı fleksiyon, adduksiyon ve eksternal rotasyon; dizlerde 45 derece fleksiyon ve sol ayak bileğinde küçük açılı planter fleksiyon, sağ ayak bileğinde de 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.105). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve sol ayak support çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı şekil 4.106'da aktarılmıştır.



Şekil 4.105: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



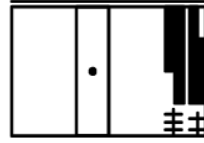
Şekil 4.106: Hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6'da ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalçada küçük açılı fleksiyon, dizde yaklaşık 90- derece fleksiyon ve ayak bileğinde ise küçük açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.107). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacakta da dizin hareket yönü gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü beraberinde diz eklem sembolü, ayak bileği eklemi hareket yönü içi ise gesture çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve beraberinde ayak bileği eklem sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6'nın Labanotation kaydı şekil 4.108'de aktarılmıştır.



Şekil 4.107: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.108: Hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Her iki kalçada küçük açılı fleksiyon, dizlerde yaklaşık 90- derece fleksiyon ve sağ ayak bileğinde ise küçük açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.109). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sol dizdeki fleksiyonu belirtmek için X sembolü, sağ bacakta da dizin hareket yönü gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü beraberinde diz eklem sembolü, ayak bileği eklemi hareket yönü içi ise gesture çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve beraberinde ayak bileği eklem sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin Labanotation kaydı şekil 4.110’da aktarılmıştır.



Şekil 4.109: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



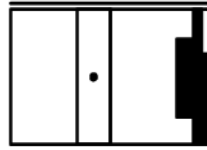
Şekil 4.110: Hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ kalça ekleminde yaklaşık 45 derecelik fleksiyon ve sağ diz ekleminde ise yaklaşık 90+ derece fleksiyon, sağ ayak bileğinde de yaklaşık 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.111). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sağ alt bacak ise gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8’in Labanotation kaydı şekil 4.112’de aktarılmıştır.



Şekil 4.111: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.112: Hareket 8 labanotation kaydı.

4.2.2 Erkek halay dansları temel hareketleri

Bu bölümde, erkek halay dansları incelenirken hareketler; dansçının farklı ekstremitelerinde (kol, bacak, gövde vb.) oluşan hareketler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotasyon yöntemi kullanılarak karşılıklarına yer verilmiştir. Bu sayede erkek halay danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları daha sistematik bir şekilde analiz edilerek, dansın estetik ve teknik yönleri daha derinlemesine incelenmiştir. Halay bölgelerinde icra edilen erkek halay danslarında hali hazırda tespit edilmiş; 9

adet üst ekstremite, 8 adet alt ekstremite ve 3 adet çökme hareketleri olmak üzere toplamda 20 temel hareket üzerinden ele alınmıştır.

4.2.2.1 Erkek halay dansları üst ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de her iki omuzda küçük açılı ekstansiyon, 45 derecelik internal rotasyon ve küçük açılı adduksiyon, dirseklerde 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde ise küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.113). Labanotation yazımında ise her iki kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dirseklerdeki fleksiyonu ifade edebilmek için X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in Labanotation kaydı şekil 4.114’te aktarılmıştır.



Şekil 4.113: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



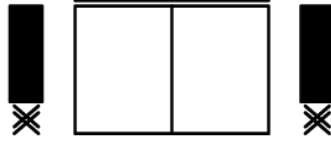
Şekil 4.114: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de her iki omuz küçük açılı elevasyon, yaklaşık 45- derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve supinasyondayken, dirseklerde 135 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.115). Labanotation yazımında ise her iki kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dirseklerdeki fleksiyonu ifade edebilmek için X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin Labanotation kaydı şekil 4.116’da aktarılmıştır.



Şekil 4.115: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



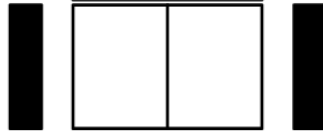
Şekil 4.116: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Halay danslarının en temel hareket pozisyonlarından biridir. Halay tutuşu olarak bilinmekte ve hemen hemen tüm halay danslarında görülmektedir. Her iki omuz küçük açılı adduksiyon, ekstansiyon ve yaklaşık 45 derecelik internal rotasyonda, dirseklerde ise yaklaşık olarak 90 derecelik pronasyon (tutuş yapıldığında aynı zamanlarda dirseklerde küçük açılı fleksiyonda görülmektedir) ve el bileklerinde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.117). Labanotation yazımında ise her iki kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.118'de aktarılmıştır.



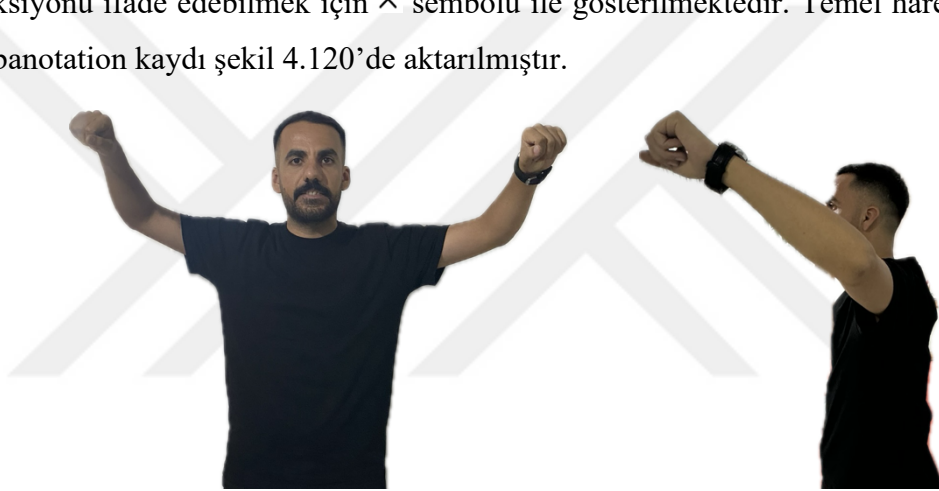
Şekil 4.117: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.118: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4’de her iki omuzda küçük açılı elevasyon, 90 derece abduksiyon ve internal rotasyon, dirseklerde 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde ise küçük açılı fleksiyon ve abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.119). Labanotation yazımında ise sağ kol için arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ ön çapraz sembolü, sol kol için arm gesture çizgisinde yüksek seviye sol ön çapraz sembolü ve dirseklerdeki fleksiyonu ifade edebilmek için ✕ sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4’ün Labanotation kaydı şekil 4.120’de aktarılmıştır.



Şekil 4.119: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



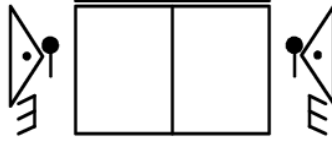
Şekil 4.120: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5 genellikle halay danslarının karakteristik temel pozisyonlarından biridir. Hazırlık için kullanılmaktadır (Şekil 4.121). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye sol yana sembolü, sol kol için orta seviye sağ yana sembolü, ellerin bedenin arkasında olduğunu belirtmek için pin sembolü ve dirseklerdeki meydana gelen fleksiyon için yön sembolünün altına el bileği eklemi sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5’in Labanotation kaydı şekil 4.122’de aktarılmıştır.



Şekil 4.121: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



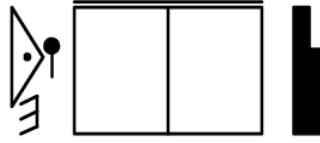
Şekil 4.122: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6 da sağ üst ekstremiteye baktığımızda omuzda; 45 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon, 45 derece adduksiyon ve dirsekte 90 derece pronasyon, sol üst ekstremitede ise omuzda küçük açılı ekstansiyon, 90 derece internal rotasyon ve dirsekte 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.123). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için alçak seviye ileri sembolü, sol kol için orta seviye sağ yana sembolü ve dirsek fleksiyonu için dirsek eklem sembolü, sol kolun bedenin arkasında olduğunu belirtmek için pin sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6'nın Labanotation kaydı şekil 4.124'te aktarılmıştır.



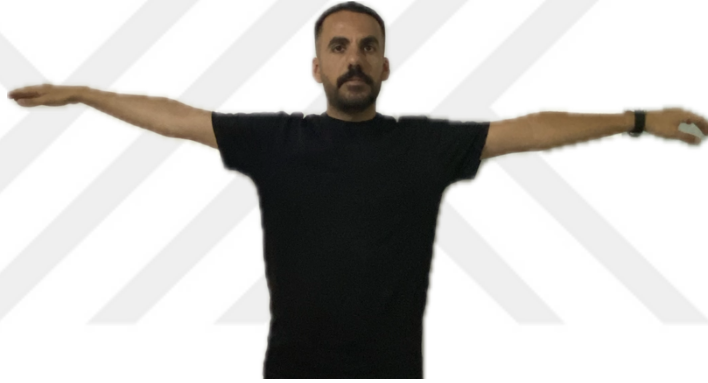
Şekil 4.123: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



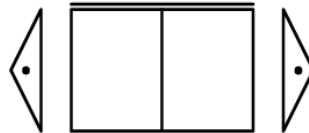
Şekil 4.124: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7 genellikle omuzlardan tutuşarak icra edilen (Pappuri, Dokuz ayak) danslarda karşımıza çıkmaktadır. Her iki omuzda 45 derece internal rotasyon ve 90 derecelik abduksiyon, dirseklerde ise 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.125). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye sağ yana sembolü, sol kol için orta seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7'nin Labanotation kaydı şekil 4.126'da aktarılmıştır.



Şekil 4.125: Temel hareket 7 önden görünüm.



Şekil 4.126: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

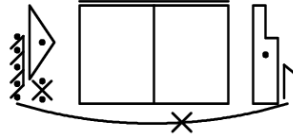
- **Temel hareket 8**

Hareket 8'de sağ omuz yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyonda, sağ dirsek 90 derece pronasyon ve el bileği küçük açılı ekstansiyondadır. Sol omuzda ise 45 derece fleksiyon, 90 derece internal rotasyon, sol dirsekte 135 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve sol el bileğinde 45 derece fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.127). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye ileri sembolü, sol kol için orta seviye sol yana sembolü, sol dirsekteki fleksiyon için * sembolü ve sol elin sağ omuza olan teması ise arm gesture çizgisinde sol tarafa sol el sembolü sağ tarafa sağ omuz eklemi sembolü yazılıp bir bağ işareti ile

birleştirilip X sembolü ile teması gösterilmektedir. Temel hareket 8'in Labanotation kaydı şekil 4.128'de aktarılmıştır.



Şekil 4.127: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.128: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

4.2.2.2 Erkek halay dansları alt ekstremite temel hareketleri

- Temel hareket 1

Hareket 1'de vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir ve sol diz küçük açılı bir fleksiyondadır. Sağ bacakta ise 45 derece kalça fleksiyonu, 90 derece diz fleksiyonu ve sağ ayak bileğinde küçük açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.129). Labanotation yazımında ise sol bacak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sol dizdeki küçük açılı fleksiyon için gesture çizgisinde X sembolü; sağ bacak hareketi de sağ diz için gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, ayak bileği içinse gesture çizgisinde alçak seviye geri sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.130'da aktarılmıştır.



Şekil 4.129: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.130: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Halay danslarında dizlerdeki yaylanma hareketinin temel pozisyonudur. Ağırlık merkezi iki ayak üzerindedir. Her iki kalça ekleminde küçük açılı fleksiyon ve adduksiyon, dizlerde 45 derecelik fleksiyon ve ayak bileklerinde yaklaşık 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.131). Labanotation yazımında ise support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin Labanotation kaydı şekil 4.132'de aktarılmıştır.



Şekil 4.131: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.132: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Aynı zamanda sol diz küçük açılı fleksiyondadır. Sağ kalçada yaklaşık 90 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon, küçük açılı adduksiyon; sağ dizde 90 derece fleksiyon ve sağ ayak bileğinde küçük açılı dorsal fleksiyondan eversiyon mevcuttur (Şekil 4.133). Labanotation yazımında ise sol bacak için support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve diz fleksiyonu için gesture çizgisinde X sembolü, sağ diz hareketi gesture çizgisinde orta seviye ileri sembolü ve ayak hareketi alçak seviye sol ön vev sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.134'te aktarılmıştır.



Şekil 4.133: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



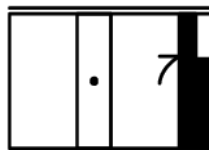
Şekil 4.134: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Temel hareket 4'te ağırlık merkezi sol baca üzerindedir. Sağ bacak yaklaşık küçük açılı fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve sağ ayak bileğinde 45 derece dorsal fleksiyon, sol ayak bileğinde ise küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.135). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sağ ayağın yere olan teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.136'da aktarılmıştır.



Şekil 4.135: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



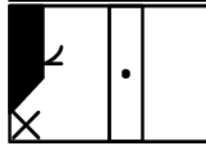
Şekil 4.136: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5'te vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerindedir. Sol bacakta küçük açılı ekstansiyon, yaklaşık 45 derece abduksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon, sol dizde de küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.137). Labanotation yazımında ise sağ bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sol bacak ise gesture çizgisinde alçak seviye sol arka vevv sembolü, sol ayağın yerle teması ... (parmak ucu) sembolü ve sol dizdeki fleksiyon ise X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı şekil 4.138'de aktarılmıştır.



Şekil 4.137: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.138: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6'da ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sol kalçada küçük açılı fleksiyon, adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon, sağ kalçada 45 derece fleksiyon küçük açılı adduksiyon, 45 derece internal rotasyon; her iki dizde 45 derece fleksiyon, sol ayak bileğinde 45 derece dorsal fleksiyondan eversiyon ve sağ ayak bileğinde de 45 derece dorsal fleksiyonda inversiyon mevcuttur (Şekil 4.139). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dizdeki küçük açılı fleksiyon gesture çizgisinde X sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, dizdeki fleksiyon derecesi gesture çizgisinde X, sağ kalçanın fleksiyon derecesi support çizgisinde X sembolü, sağ ayağın hareketi gesture çizgisinde alçak seviye sol ön vevv sembolü ve yere olan teması topuk sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6'nın Labanotation kaydı şekil 4.140'da aktarılmıştır.



Şekil 4.139: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.140: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sol kalçada küçük açılı fleksiyon ve adduksiyon, sağ kalçada 45 derece fleksiyon, küçük açılı abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon; her iki dizde 45 derece fleksiyon, sol ayak bileğinde 45 derece dorsal fleksiyondan eversiyon ve sağ ayak bileğinde de küçük açılı dorsal fleksiyonda eversiyon mevcuttur (Şekil 4.141). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dizdeki küçük açılı fleksiyon gesture çizgisinde X sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, dizdeki fleksiyon derecesi gesture çizgisinde X sembolü, sağ ayağın hareketi gesture çizgisinde alçak seviye sağ ön verev sembolü ve yere olan teması topuk sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin Labanotation kaydı şekil 4.142’de aktarılmıştır.



Şekil 4.141: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



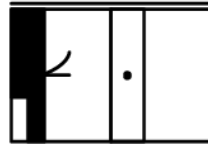
Şekil 4.142: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Ağırlık merkezi hareket 8’de sağ ayak üzerindedir. Sol kalçada yaklaşık 45 derece ekstansiyon, küçük açılı adduksiyon, sol dizde küçük açılı fleksiyon ve ayak bileğinde yaklaşık 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.143). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye geri sembolü ve sol ayağın teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8’in Labanotation kaydı şekil 4.144’te aktarılmıştır.



Şekil 4.143: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.144: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9 da vücut ağırlık merkezi sağ bacak üzerinde olup aynı zamanda sağ bacak küçük açılı kalça fleksiyonu, diz fleksiyonu ve dorsal fleksiyondadır. Sol bacakta ise yaklaşık olarak -45 derece ekstansiyon, 90 derece diz fleksiyonu ve ayak bileğinde 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.145). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye geri sembolü ve ayağın yerle olan teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 9’un Labanotation kaydı şekil 4.146’da aktarılmıştır.



Şekil 4.145: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.146: Temel hareket 9 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Hareket 10’da ağırlık merkezi her iki bacak üzerindedir. Sağ bacakta yaklaşık 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, sol bacakta küçük açılı fleksiyon, adduksiyon ve eksternal rotasyon; dizlerde 45 derece fleksiyon ve sağ ayak bileğinde küçük açılı planter fleksiyon sol ayak bileğinde de 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.147). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sol ayak support çizgisinde alçak seviye geri sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 10’nun Labanotation kaydı şekil 4.148’de aktarılmıştır.



Şekil 4.147: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.148: Temel hareket 10 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 11**

Vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerinde olup sağ ayak ağırlık temas halindedir. Sol bacakta küçük açılı adduksiyon, sağ bacakta küçük açılı fleksiyon ve adduksiyon; sağ dizde yaklaşık 45 derece fleksiyon ve sağ ayak bileğinde yaklaşık 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.149). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sol ayağın yere olan teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 11'in Labanotation kaydı şekil 4.150'de aktarılmıştır.



Şekil 4.149: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.

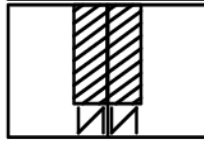
Şekil 4.150: Temel hareket 11 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 12**

Hareket 12'de vücut ağırlık merkezi çift ayak üzerindedir. Sağ ve sol kalça da küçük açılı abduksiyon ve her iki aya bileğinde yaklaşık 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.151). Labanotation yazımında ise her iki ayak support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve dizlerde meydana gelen küçük açılı ekstansiyon gesture çizgisinde X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 12'nin Labanotation kaydı şekil 4.152'de aktarılmıştır.



Şekil 4.151: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.



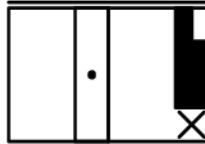
Şekil 4.152: Temel hareket 12 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 13**

Hareket 13'te ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sol ayak anatomik pozisyonda olup sağ bacakta yaklaşık 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve sol bacakta küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.153). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve dizdeki fleksiyonda X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 13'ün Labanotation kaydı şekil 4.154'te aktarılmıştır.



Şekil 4.153: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.



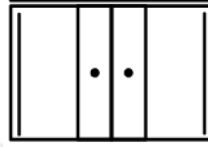
Şekil 4.154: Temel hareket 13 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 14**

Hareket 14'de her iki ayakta yerle temas etmemektedir. Sıçrama hareketleri çeşitli halay danslarında (Urfa, Gaziantep vb.) karşımıza çıkmaktadır. Her iki kalça ekleminde küçük açılı ekstansiyon, her iki dizde küçük açılı ekstansiyon ve ayak bileklerinde 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.155). Labanotation yazımında ise her iki ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve hareketin yerle temasının olmadığını belirtmek için gesture çizgisine air line sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 14'ün Labanotation kaydı şekil 4.156'da aktarılmıştır.



Şekil 4.155: Temel hareket 14 önden görünüm.



Şekil 4.156: Temel hareket 14 labanotation kaydı.

4.2.2.3 Erkek halay dansları çökme temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de belde yaklaşık 45 küçük açılı fleksiyon, her iki kalça da yaklaşık 90 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; dizlerde 135 derece fleksiyon ve her iki ayak bileğinde yaklaşık 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.157). Labanotation yazımında ise bacak hareketleri her iki ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dizlerdeki fleksiyon için gesture çizgisinde × sembolü, kol hareketleri içinde arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye sol yana, sol kol için orta seviye sağ yana sembolü, kolların bedenın arkasından abduksiyon yapacağını da pin sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.158’de aktarılmıştır.



Şekil 4.157: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



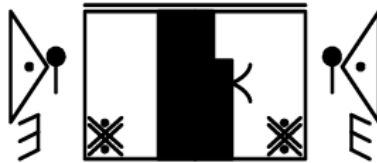
Şekil 4.158: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de belde yaklaşık 45 küçük açılı fleksiyon, sağ kalçada yaklaşık 110 derece, sol kalça da yaklaşık 90 derece fleksiyon ve her iki kalçada küçük açılı adduksiyon görülmektedir. Dizlerde yaklaşık 135 derece fleksiyon ayak bileklerinde yaklaşık 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.159). Labanotation yazımında ise bacak hareketleri her iki ayak support çizgisinde sağ ayak alçak seviye ileri sembolü, aynı zamanda sağ ayağın yere teması taban sembolü, sol ayak alçak seviye yerinde sembolü ve dizlerdeki fleksiyon için gesture çizgisinde × sembolü, kol hareketleri içinde arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye sol yana, sol kol için orta seviye sağ yana sembolü, kolların bedenın arkasından abduksiyon yapacağını da pin sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.160’da aktarılmıştır.



Şekil 4.159: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.160: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

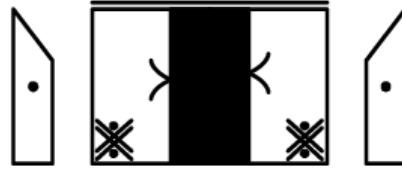
- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te boyunda yaklaşık 45 derece ekstansiyon, belde 45 derece fleksiyon, her iki kalça ekleminde 135 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon, dizlerde 135

derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.161). Labanotation yazımında ise bacak hareketleri her iki ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve her iki ayağın yerle olan teması taban sembolü, dizlerdeki fleksiyon için gesture çizgisinde × sembolü, kol hareketleri içinde arm gesture çizgisinde sağ kol hareketi orta seviye sağ ön verev sembolü, sol kol hareketi orta seviye sol ön verev sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.162'de aktarılmıştır.



Şekil 4.161: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



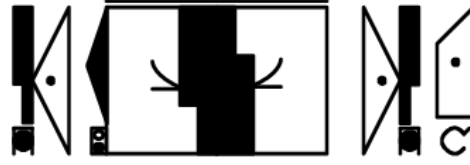
Şekil 4.162: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te üst ekstremitelerde omuz ekleminde 90 derece abduksiyon, dirseklerde 90 derecelik pronasyon ve el bileklerinde yaklaşık 45 derece fleksiyon görülmektedir. alt ekstremitelerde ise; sağ kalçada 45 derece fleksiyon, sol kalçada yaklaşık 45 derece ekstansiyon, dizlerde 45 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.163). Labanotation yazımında ise bacak hareketleri için sağ ayak support çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sol ayak support çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve beraberinde ayakların yerle olan temasını parmak ucu sembolü; kol hareketleri için arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye sağ yana, sol kol için orta seviye sol yana sembolü, her iki avuç içi yönünü ifade etmek için avuç içi sembolü ile beraber alçak seviye geriye sembolü; gövdede de meydana gelen lateral fleksiyonu gövde hareketleri çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü ve baştaki rotasyonu baş hareketleri bölümünde orta seviye sağ ön verev sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.164'te aktarılmıştır.



Şekil 4.163: Temel hareket 4 önden görünüm.



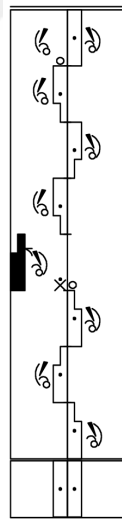
Şekil 4.164: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

4.2.3 Halay dansları temel hareket kombinasyonları

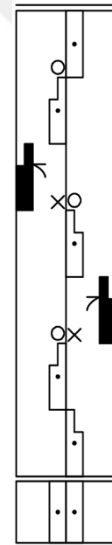
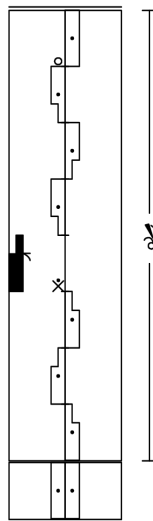
Ortaya çıkışından bugüne farklı türleri ve çeşitli tanımları ile dans kavramının olmazsa olmaz bileşenleri, zaman, mekân ve bedendir. “Bedenin nesne-özne geçişliliği; enstrümanı beden olan dans etkinliği üzerine tartışmaları hem yapısal hareket analizleri hem de toplumsal alt metinlerin analizlerinde önemli bir noktadır.” (Tohumcu, Dansın Disipliner Yol Haritası: Yöntemler Kuramlar ve Yaklaşımlar, 2013) sözlerinden de anlaşılacağı üzere dansı oluşturan ana unsurlardan biri olan bedenin gerçekleştirdiği hareketler ve hareket kombinasyonları aracılığıyla bize dansın aidiyetine dair bilgiler vermektedir. Bedende her bir eklemden oluşan ve en küçük birim olarak kabul edilen hareket ile bu anatomik hareketlerin eş zamanlı oluşumundan ortaya çıkan görüntü poz olarak tanımlanır. Bölünebilen en küçük ritmik yapıya sahip hareket tekrarları temel hareketleri oluştururken, temel hareketlerin farklı sıralamalar ile birbiri ardına getirilmesiyle hareket kombinasyonları meydana gelmektedir. Temel hareket kombinasyonlarının belirli ritmik yapılarla oluşturduğu bütün ise dansın kendisini ifade eder.

Çalışmanın bu bölümünde, incelenen halay danslarına ait alt ekstremiteler temel hareketlerinden oluşturulan kombinasyon örneklerine yer verilmiştir. Kombinasyonlar tek bir halay dansından değil farklı halay dansları ele alınıp, dansın tamamını değil içerisinde en sık kullanılan temel hareketlerden oluşturulmuştur. Farklı danslarda karşımıza çıkan bu kombinasyonlar halay danslarının ritmik yapılarını gözetmeksizin

aktarılmıştır. Bu nedenle temel hareket kombinasyonları kendi içlerinde farklı ritmik yapılarda kaydedilmiştir. Aşağıda kayda alınan kombinasyonlar halay türü danslarda tespit edilen temel hareketlerin farklı sıralamalarla veya ardı ardına tekrarlanmasıyla oluşmuş, dansların içerisinde yer alan hareket cümlelerinden oluşmaktadır. Şekil 4.165’te verilen özellikle *uçayak/delilo* diye bilinen halaylarda gördüğümüz halayların temel adımı diye nitelendirebileceğimiz ve birçok halay yöresinde gözlemlediğimiz kombinasyon kayda alınmıştır. Diğer kombinasyonlara örnek vermek gerekirse; Şekil 4.166’da Diyarbakır/Çepik, şekil 4.167’de Ağır Govenk, şekil 4.168’de Esmer, şekil 4.169’da Diyarbakı/Halay, şekil 4.170’de Keşo, şekil 4.171’de Kırıkhan, şekil 4.172’de Çaçan, şekil 4.173’te Gaziantep/Havarişko ve şekil 4.174’te ise Bitlis/Kavaş danslarında gözlemlendiğini söyleyebiliriz. Kayda alınan temel hareket kombinasyonları yalnızca verdiğimiz danslarda değil farklı halay danslarında da görülebilmektedir. Halay danslarında kültürde var olan veya dans eğitmenlerinin ve icracıların kullandıkları henüz sistematik olarak oturtulmuş bir kombinasyon isimleri olmadığından (ve araştırma neticesinde tespit edilemediğinden) “Temel Hareket Kombinasyonu 1,2,3...” şeklinde ifade edilmiştir.

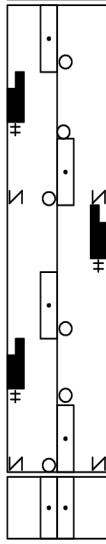


=

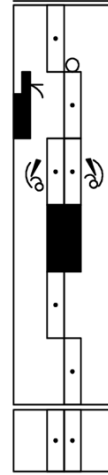


Şekil 4.165 : Kombinasyon 1.

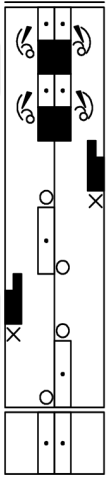
Şekil 4.166 : Kombinasyon 2.



Şekil 4.167 : Kombinasyon 3.



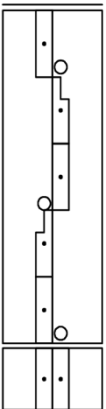
Şekil 4.168 : Kombinasyon 4.



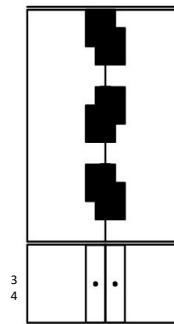
Şekil 4.169 : Kombinasyon 5.



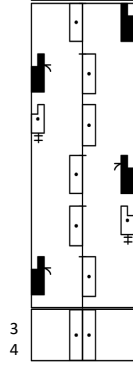
Şekil 4.170 : Kombinasyon 6.



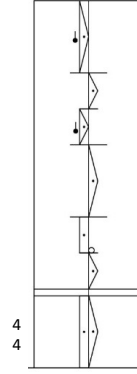
Şekil 4.171 : Kombinasyon 7.



Şekil 4.172 : Kombinasyon 8.



Şekil 4.173 : Kombinasyon 9.



Şekil 4.174 : Kombinasyon 10.

4.3 Horon Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları

Horon, Karadeniz Bölgesi'nin, özellikle de Doğu Karadeniz'in kültürel zenginliklerinden biri olan dinamik ve güçlü bir Türk halk dansıdır. Hem coğrafyanın enerjisini hem de bölgenin kültürel dokusunu yansıtan bu dans, hareket yapılarında sertlik, gerginlik ve ritmik uyum ile öne çıkar. Horonun anatomik ve hareketsetel özellikleri, dansın bölgeye özgü karakterini ortaya koyar. Horonun hareket yapısı, ritmik, güçlü bir dinamizmle ve belirli vücut bölgelerinin yoğun bir şekilde kullanıldığı figürlerden şekillenmektedir.

Dizlerdeki bükülme (Flex) ve açılma (Ext) hareketleri horonun temel unsurlarındandır. Özellikle hızlı ve sürekli ritmik şekilde gerçekleşir. Ritmik açıdan ani hızlanan bir yapıya sahip olduğundan çömelme ve yükselme hareketleri oldukça sıkça görülmektedir.

Omuzlar yukarı ve aşağı hareket ettirilerek dansa ritim kazandırılır. Bu hareketler sert ve hızlıdır. Kollar, ritme uygun şekilde hızla açılıp kapanır. Gövde dans boyunca sıkı bir şekilde kontrol edilir ve sert ritimlere uyum sağlar. Ayaklar, zemine sertçe vurularak veya hızlı adımlarla ritmi destekler. Ayakların ileri-geri veya çapraz adımlarla ritim oluşturduğu hareketler, horonun temel yapısını belirler. Horon genellikle el ele tutuşarak veya omuz omuza verilerek oynanır.

Horon, vücudun farklı kas gruplarını yoğun bir şekilde çalıştırır. Bu dansın anatomik yapısı, hareketlerin sertliği ve hızı ile doğrudan ilişkilidir: Alt Ekstremitede sürekli fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri, diz çevresindeki kasların aktif olmasını sağlar. Ayak bileği zıplama ve adımlama hareketleri sırasında yoğun bir şekilde çalışmaktadır.

Üst Ekstremitelerde omuzlar devamlı hareket halinde ve omuz çevresindeki kas grupları aktif bir şekilde çalışmaktadır. Gövdenin ritmik dönüşlerinde dengeyi sağlamak için çekirdek kasları sürekli aktiftir. Sırt Kasları sert duruş ve omuz hareketleri sırasında sırt kasları destekleyici rol oynar.

Horon, hareket yapılarında sertlik ve ritmik dinamizmin birleştiği, anatomik olarak tüm vücut kaslarını çalıştıran bir halk dansıdır. Dizlerin esnekliği, omuzların aktif kullanımı, hızlı zıplamalar ve gövdenin ritmik dönüşleri, dansın estetik ve güçlü yapısını oluşturur. Karadeniz'in coşkulu ve enerjik ruhunu yansıtan horon hem kültürel hem de fiziksel bir zenginliktir.

Horon türü dansların icralarında karşılaşılan temel hareket yapılarını incelediğimiz bu bölüm; kadın horon dansları temel hareketleri ve erkek horon dansları temel hareketleri olarak iki başlık altında ele alınmıştır. Horon bölgesinde (genel olarak doğu Karadeniz bölgesi) icra edilen dansların genel incelenmesi, daha önce de belirtildiği gibi çalışma büyük ölçekte Nihal Cömert'in yayımladığı iki eserindeki veriler baz alınarak yapılmıştır. Pozlar üzerinden hem kısa anatomik analizlere yer verilmiş hem de pozisyonların Labanotasyon karşılıkları sunulmuştur. Temel hareketlerin Labanotasyon karşılıklarının verilmesinin ve açıklanmasının ardından, mevcut temel hareketlerin farklı sıra ve tekrarlardan oluşan küçük kombinasyon egzersizleri aktarılmıştır.

• 4.3.1 Kadın horon dansları temel hareketleri

Bu bölümde, kadın horon dansları incelenirken hareketler; dansçının farklı ekstremitelerinde (kol, bacak, gövde vb.) oluşan hareketler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotasyon yöntemi kullanılarak karşılıklarına yer verilmiştir. Bu sayede kadın horon danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları daha sistematik bir şekilde analiz edilerek, dansın estetik ve teknik yönleri daha derinlemesine incelenmiştir. Horon bölgelerinde icra edilen Kadın horon danslarında hali hazırda tespit edilmiş; 9 adet üst ekstremitede, 8 adet alt ekstremitede ve 3 adet çökme hareketleri olmak üzere toplamda 20 temel hareket üzerinden ele alınmıştır.

4.3.1.1 Kadın horon dansları üst ekstremiteler temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de omuzlarda yaklaşık 45 derece abduksiyon, sağ dirsekte 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.175). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yan ve avuç içi yönü orta seviye geriye sembolü işaretlemesiyle birlikte, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.176’da aktarılmıştır.



Şekil 4.175 : Hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.176 : Temel hareket 1 labanotation kaydı.

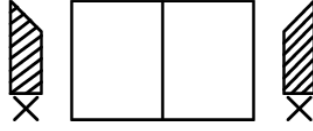
- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de omuzlarda 135 derece fleksiyon, 45 derece abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon, dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı abduksiyon ve 45 derece ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.177).

Labanotation yazımında ise her iki kolda arm gesture çizgisinde sağ kol için yüksek seviye sağ ön verev sembolü, sol kol yüksek seviye sol ön verev sembolü ve dirseklerdeki fleksiyon X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.178’de aktarılmıştır.



Şekil 4.177 : Hareket 2 önden ve yandan görünüm.



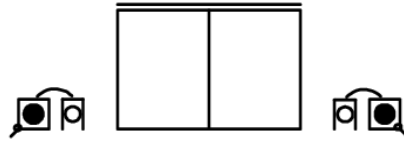
Şekil 4.178 : Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te omuzlar; 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon, 90 derece internal rotasyonda, dirsekler de 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı abduksiyon, 90 derece fleksiyon ve el parmaklarında 45 derecelik abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.179). Labanotation yazımında ise ellerin bele teması; arm gesture çizgisinde el üstü sembolü ve bel sembolünün birbirine bağ sembolü ile bağlanması şeklinde gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.180'de aktarılmıştır.



Şekil 4.179 : Hareket 3 önden ve yandan görünüm.



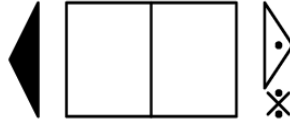
Şekil 4.180 : Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te sağ omuzda 45 derece abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı fleksiyon, sağ dirsekte 90 derece fleksiyon ve pronasyon, sol omuzda ise 45 derece abduksiyon vardır. El bileklerinde 45 derecelik ekstansiyon, parmaklarda ise küçük açılı adduksiyon ve 90 derece fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.181). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolü ve dirsek fleksiyonu sembolüyle, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.182'de aktarılmıştır



Şekil 4.181 : Hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.182 : Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’te sağ omuzda 45 derece abduksiyon, 45 derece internal rotasyon ve küçük açılı fleksiyon; sol omuzda ise 45 derece abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon küçük açılı fleksiyon vardır. Sol dirsekte 90-135 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon; sağ dirsekte küçük açılı ekstansiyon, 90 derece pronasyon mevcuttur. Sol el bileği küçük açılı fleksiyon sağ el bileği küçük açı ekstansiyon ve el parmakları da küçük açı adduksiyon ve fleksiyondadır (Şekil 4.183). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü ve sol kol orta seviye sağ yana sembolü, sol dirsek fleksiyonu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.184’te aktarılmıştır.



Şekil 4.183 : Hareket 5 önden ve yandan görünüm.



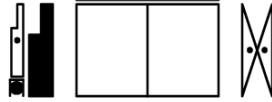
Şekil 4.184 : Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da sağ kolda 90 derecelik abduksiyon, sol kolda yaklaşık 45 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; dağ dirsekte 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.185). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ üst kol orta seviye sağ yana, sağ alt kol orta seviye sol yana sembolü, sol kol alçak seviye ileri sembolü ve avuç içi yönü orta seviye ileri sembolüyle birlikte sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.186’da aktarılmıştır.



Şekil 4.185 : Hareket 6 önden ve yandan görünüm.



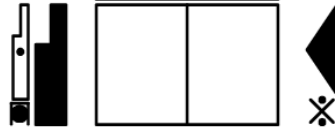
Şekil 4.186 : Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de omuzlarda küçük açılı fleksiyon ve 90 derec internal rotasyon, sağ dirsekte yaklaşık 90+ fleksiyon ve el bileğinde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.187). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol için alçak seviye sol yana sembolü ve dirsek fleksiyonunu belirtmek için × sembolü, sol kol alçak seviye ileri sembolü ve avuç içi yönü orta seviye ileri sembolüyle birlikte sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.188’de aktarılmıştır.



Şekil 4.187 : Hareket 7 önden ve yandan görünüm.



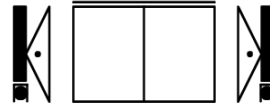
Şekil 4.188 : Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’te omuzlar 90 derece abduksiyonda, el bilekleri küçük açılı fleksiyon ve parmaklarda da küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.189). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolü, sol kol orta seviye sol yana sembolü ve avuç içlerinin yönü alçak seviye yerinde sembolüyle gösterilmektedir. Temel hareket 8’in labanotation kaydı şekil 4.190’da aktarılmıştır.



Şekil 4.189 : Hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.190 : Temel hareket 8 labanotation kaydı.

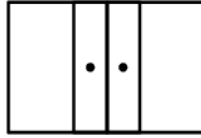
4.3.1.2 Kadın horon dansları alt ekstremité temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de ağırlık merkezi her iki ayak üzerindedir. Her iki kalça ekleminde küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.191). Labanotation yazımında, her iki ayakta support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.192’de aktarılmıştır.



Şekil 4.191 : Hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.192 : Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Pozisyon 2’de vücut ağırlık merkezi her iki ayak üzerindedir. Her iki diz ekleminde ise yaklaşık 45 derecelik bir fleksiyon bulunmaktadır (Şekil 4.193). Labanotation yazımında, sağ ve sol ayak alçak seviye yerinde sembolü ile support çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.194’e aktarılmıştır.



Şekil 4.193 : Hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.194 : Temel hareket 2 labanotation kaydı.

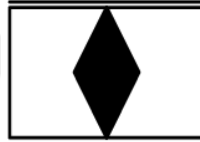
- **Temel hareket 3**

Pozisyon 3’te vücut ağırlık merkezi her iki ayak üzerindedir. Her iki kalça eklemi küçük açılı abduksiyon ve eksternal rotasyonda olup, her iki diz küçük açılı fleksiyondadır (Şekil 4.195). Labanotation yazımında, her iki ayak support çizgisinde sağ ayak alçak seviye yana, sol ayak alçak seviye yana sembolleri ile ifade edilmekte,

ayaklar arasındaki açıklık mesafesini göstermek için bu sembollerin altına X işareti eklenerek destek çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.196'da aktarılmıştır.



Şekil 4.195 : Hareket 3 önden ve yandan görünüm.



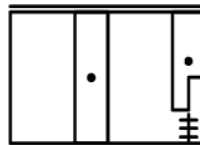
Şekil 4.196 : Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'de ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ dizde yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.197). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, sağ bacak gesture çizgisinde orta seviye geriye sembolü ve altında ayak bileği eklemi sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.198'de aktarılmıştır.



Şekil 4.197 : Hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.198 : Temel hareket 4 Labanotasyon kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’te vücut ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ kalça yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, diz 45 derecelik fleksiyon ve ayak bileği 45 derecelik planter fleksiyondadır (Şekil 4.199). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dizdeki fleksiyon hareketini ifade eden X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.200’de aktarılmıştır.



Şekil 4.199 : Hareket 5 önden ve yandan görünüm.

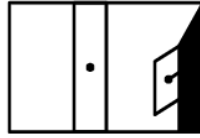
Şekil 4.200 : Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Pozisyon 6’da vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sol bacak küçük açılı fleksiyondadır. Sağ bacak yaklaşık 45- abdüksiyon ve 45 derecelik fleksiyonda olup, sağ kalça eklemi yaklaşık 45 derecelik eksternal rotasyondadır. Sağ ayak dorsal fleksiyondayken topuk yerle temas halindedir (Şekil 4.201). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, diz fleksiyonu ise gesture çizgisinde belirtilmiştir. Sağ bacak, alçak seviye ileri sembolü ile birlikte topuk ve fleksiyon işaretlemeleri kullanılarak gesture çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.202’de aktarılmıştır.



Şekil 4.201 : Hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.202 : Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de vücut ağırlık merkezi her iki ayak üzerindedir. Sağ bacak küçük açılı fleksiyondayken, sol bacak küçük açılı ekstansiyondadır. Dizler yaklaşık 45 derecelik fleksiyonda ayak bileklerinde ise 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.203). Labanotation yazımında ise her iki ayakta (destek) support çizgisinde sağ ayak alçak seviye ileri sembolü, sol ayak alçak seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.204’te aktarılmıştır.



Şekil 4.203 : Hareket 7 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.204 : Temel hareket 7 labanotation kaydı.

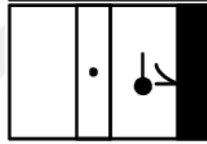
- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ bacak küçük açılı fleksiyon ve adduksiyondayken, dizde 45 derecelik fleksiyon ve ayak bileğinde küçük

açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.205). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle gösterilmektedir. Ayrıca sağ ayağın zeminle temasını parmak ucu sembolü ve temas ettiği konumu ise pin sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8'in labanotation kaydı şekil 4.206'da aktarılmıştır.



Şekil 4.205 : Hareket 8 önden ve yandan görünüm.



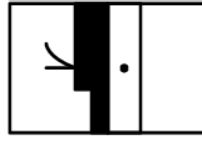
Şekil 4.206 : Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9'da vücut ağırlık merkezi her iki ayaktan sağ ayağa aktarılmaktadır. Sol kalça küçük açılı ekstansiyon, sağ kalça ise küçük açılı fleksiyon ve adduksiyondadır. Dizler küçük açılı ekstansiyonda, sol ayak bileğinde de 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.207). Labanotation yazımında, sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolüyle, sol ayak ise support çizgisinde alçak seviye geriye sembolüyle gösterilmektedir. Ayrıca sol ayağın zeminle temasını ifade eden parmak ucu sembolü kullanılmaktadır. Temel hareket 9'un labanotation kaydı şekil 4.208'de aktarılmıştır.



Şekil 4.207 : Hareket 9 önden ve yandan görünüm.



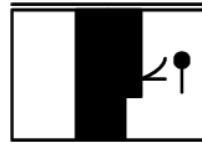
Şekil 4.208 : Temel hareket 9 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Hareket 10’da ağırlık merkezi her iki ayakta olup, sağ ayağın pençesi yerle temas halindedir. Her iki kalça küçük açılı fleksiyondayken, sol kalça küçük açılı adduksiyon ve sağ kalça 45 derece eksternal rotasyondadır. Dizlerde 45 derecelik fleksiyon, ayak bileklerinde ise 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.209). Labanotation yazımında, sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle, sağ ayak support çizgisinde alçak seviye geriye sembolüyle ifade edilmektedir. Ayrıca, sol ayağın zeminle temasını gösteren parmak ucu sembolü, konumunu belirten pin sembolü kullanılmaktadır. Temel hareket 10’un labanotation kaydı şekil 4.210’da aktarılmıştır.



Şekil 4.209 : Hareket 10 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.210 : Temel hareket 10 labanotation kaydı.

4.3.1.3 Kadın horon dansları çökme temel hareketleri

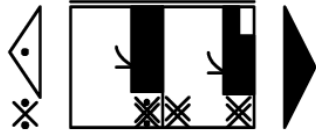
- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de üst ekstremitede sağ omuzda 45 derece abduksiyon, sol omuzda küçük açılı adduksiyon, 90 derec eksternal rotasyon ve küçük açılı fleksiyon; sol dirsekte 90 derece fleksiyon ve pronasyon, el bileklerinde 45 derecelik ekstansiyon vardır. Alt ekstremitede de sol kalçada 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve sağ kalçada 90 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon; dizlerde 135 derece fleksiyon ve ayak

bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.211). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, diz fleksiyonu sembolü ve sol ayak zemin ile teması (parmak ucu) sembolüyle; sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve dizdeki fleksiyonu sembolüyle gesture çizgisinde sağ bacağın açı değeri ise support çizgisinde sembolü ile gösterilmektedir. Kollar da arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü ve sol kol orta seviye sol yana sembolü, sol dirsek fleksiyonu da sembolü ile ifade edilmektedir. Temel hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.212'de aktarılmıştır.



Şekil 4.211 : Hareket 1 önden ve yandan görünüm.



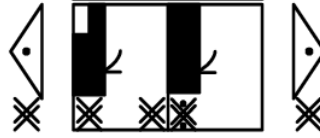
Şekil 4.212 : Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2'de üst ekstremitelerde her iki omuzda 90- derece abduksiyon, dirseklerde 90 derece fleksiyon ve 45 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon vardır. Alt ekstremitelerde de sol kalçada 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve sağ kalçada 90 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon; dizlerde 135 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.213). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, diz fleksiyonu sembolü ve sağ ayak zemin ile teması (parmak ucu) sembolüyle; sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve dizdeki fleksiyonu sembolüyle gesture çizgisinde sol bacağın açı değeri ise support çizgisinde sembolü ile gösterilmektedir. Kollar da arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolü ve sol kol orta seviye sol yana sembolü, dirseklerdeki fleksiyon da sembolü ile ifade edilmektedir. Temel hareket 2'nin labanotation kaydı şekil 4.214'te aktarılmıştır.



Şekil 4.213 : Hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.214 : Temel hareket 2 labanotation kaydı.

4.3.2 Erkek horon dansları temel hareketleri

Bu bölümde, erkek horon dansları incelenirken hareketler; dansçının farklı ekstremitelerinde (kol, bacak, gövde vb.) oluşan hareketler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotasyon yöntemi kullanılarak karşılıklarına yer verilmiştir. Bu sayede erkek horon danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları daha sistematik bir şekilde analiz edilerek, dansın estetik ve teknik yönleri daha derinlemesine incelenmiştir. Horon bölgelerinde icra edilen Erkek horon danslarında hali hazırda tespit edilmiş; 9 adet üst ekstremita, 8 adet alt ekstremita ve 3 adet çökme hareketleri olmak üzere toplamda 20 temel hareket üzerinden ele alınmıştır.

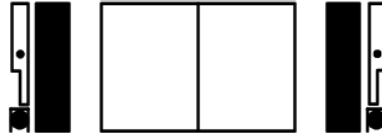
4.3.2.1 Erkek horon dansları üst ekstremita temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de omuzlarda küçük açılı fleksiyon ve 90 derecelik internal rotasyon, dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.215). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde her iki kol için alçak seviye yerinde sembolü ve avuç içi yönü de orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.216’da aktarılmıştır.



Şekil 4.215: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.216: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de omuzlarda yaklaşık 45- derece abduksiyon, 45 derece fleksiyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.217). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde her iki kol için alçak seviye ileri sembolü ve dirseklerdeki fleksiyon da X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.218’de aktarılmıştır.



Şekil 4.217: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.218: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

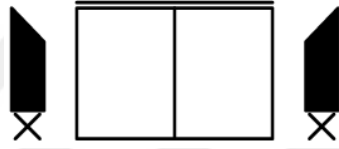
- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te omuzlarda yaklaşık 90 derece fleksiyon, 45 derece internal rotasyon ve 45- derece abduksiyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve 90 derece pronasyon son olarak el bileklerinde de küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.219). Labanotation

yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol için alçak seviye sağ ön verev sembolü, sol kol için alçak seviye sol ön verev sembolü ve dirseklerdeki fleksiyon da X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.220'de aktarılmıştır.



Şekil 4.219: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.



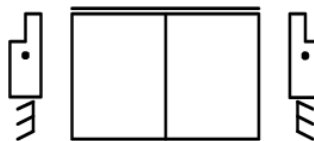
Şekil 4.220: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te omuzlarda yaklaşık 45 derece abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon, dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon ve pronasyon, el bileklerinde de küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.221). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde her iki kol orta seviye ileri sembolü el bileği eklem sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.222'de aktarılmıştır.



Şekil 4.221: Hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.222: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’te yaklaşık 135 derece fleksiyon, 45 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon; dirseklerde 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde yaklaşık 45 derece fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.223). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol için yüksek seviye sağ ön verev sembolü, sol kol için yüksek seviye sol ön verev sembolü, dirseklerdeki fleksiyon da X sembolü ve avuç içi alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.224’te aktarılmıştır.



Şekil 4.223: Hareket 5 önden ve yandan görünüm.



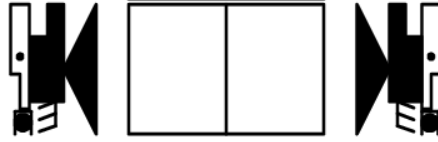
Şekil 4.224: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da omuzlarda yaklaşık 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon; dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon ve pronasyon, el bileklerinde küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.225). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana, dirsekteki hareket el bilek ekleminin güzergahı baz alınarak alçak seviye ileri sembolü ve avuç içi yönü de orta seviye geri sembolüyle ve sol kol da alçak seviye sol yana, dirsekteki hareket el bilek ekleminin güzergahı baz alınarak alçak seviye ileri sembolü ve avuç içi yönü de orta seviye geri sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.226’da aktarılmıştır.



Şekil 4.225: Hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.226: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de her iki omuzda küçük açılı adduksiyon, sağ omuzda yaklaşık 45 derece fleksiyon, sol omuzda 45- derece ekstansiyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.227). Labanotation kaydı ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sol yana sembolü, sol kol alçak seviye sağ yana ve kolun bedenin arkasında olduğunu ifade etmek için sembolü ve dirseklerdeki küçük açılı fleksiyonlar da sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.228’de aktarılmıştır.



Şekil 4.227: Hareket 7 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.228: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8 horon danslarındaki ellerden tutuşmalara örnek bir pozisyonudur. Model tutuş hissiyatı vermek adına duruş sergilemiştir (Şekil 4.229). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü, avuç içi yönü de orta seviye geri sembolü ve sol kol alçak seviye sol yana sembolü ve avuç içi yönü ise alçak seviye sağ yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8'in labanotation kaydı şekil 4.230'da aktarılmıştır.



Şekil 4.229: Hareket 8 önden ve yandan görünüm.

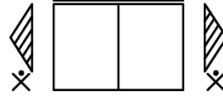
Şekil 4.230: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9'da omuzlarda 90 derecelik abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon; dirseklerde 45+ derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde de küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.231). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol için yüksek seviye sağ yana sembolü, sol kol için yüksek seviye sol yana sembolü ve dirsek fleksiyonu da sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 9'un labanotation kaydı şekil 4.232'de aktarılmıştır



Şekil 4.231: Hareket 9 önden ve yandan görünüm.



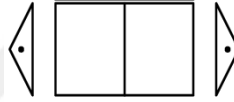
Şekil 4.232: Temel hareket 9 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Hareket 10’da omuzlar 90 derece abduksiyonda, dirseklerde 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.233). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol için orta seviye sağ yana sembolü, sol kol için orta seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 10’un labanotation kaydı şekil 4.234’te aktarılmıştır.



Şekil 4.233: Hareket 10 önden ve yandan görünüm.



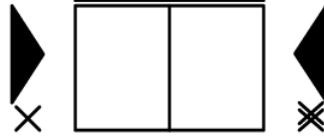
Şekil 4.234: Temel hareket 10 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 11**

Hareket 11’de sağ omuzda 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon ve 90 derece internal rotasyon, sol omuzda küçük açılı fleksiyon ve 90 derece internal rotasyon; sağ dirsekte 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, sol dirsekte 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde 45 derece ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.235). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sol yana ve dirsek fleksiyonu sembolü ve sol kol alçak seviye sağ yana sembolü ve dirsek fleksiyonu da sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 11’in labanotation kaydı şekil 4.236’da aktarılmıştır.



Şekil 4.235: Hareket 11 önden ve yandan görünüm.



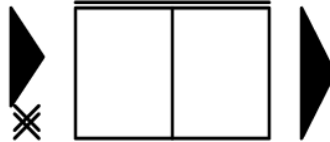
Şekil 4.236: Temel hareket 11 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 12**

Hareket 12’de sağ omuzda 45 derece fleksiyon, sol omuzda küçük açılı adduksiyon; sol dirsekte yaklaşık 90 derece fleksiyon ve her iki dirsekte 90 derecelik pronasyon; el bileklerinde de küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.237). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol alçak seviye sağ yana sembolü ve sol dirsek fleksiyonu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 12’nin labanotation kaydı şekil 4.238’de aktarılmıştır.



Şekil 4.237: Hareket 12 önden ve yandan görünüm.



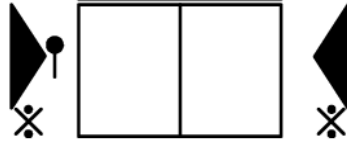
Şekil 4.238: Temel hareket 12 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 13**

Temel hareket 13’te sağ omuzda küçük açılı fleksiyon, sol omuzda küçük açılı ekstansiyon ve her iki omuzda küçük açılı adduksiyon; dirseklerde 45 derecelik fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.239). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sol yana, sol kol alçak seviye sağ yana, dirseklerdeki fleksiyon sembolü ve sol kolun bedeninin arkasında oluşu da sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 13’ün labanotation kaydı şekil 4.240’da aktarılmıştır.



Şekil 4.239: Hareket 13 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.240: Temel hareket 13 labanotation kaydı.

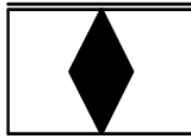
4.3.2.2 Erkek horon dansları alt ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Temel hareket 1’de vücut ağırlık merkezi iki ayak üzerindedir. Her iki kalça küçük açılı abduksiyon, fleksiyonda olup dizlerde 45- derece fleksiyon ve ayak bileklerinde küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.241). Labanotation yazımında ise her iki ayakta support (destek) çizgisinde sağ ayak alçak seviye sağ yana, sol ayak alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.242’de aktarılmıştır.



Şekil 4.241: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.



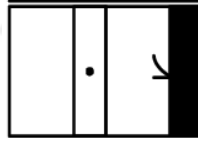
Şekil 4.242: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ bacakta küçük açılı kalça fleksiyonu, yaklaşık 45- derece diz fleksiyonu ve ayak bileğinde yaklaşık olarak 45 derece planter fleksiyon olup sağ ayakta ağırlıksız parmak ucu teması mevcuttur (Şekil 4.243). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ ayağın zemin ile olan teması (parmak ucu) sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.244’te aktarılmıştır.



Şekil 4.243: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.



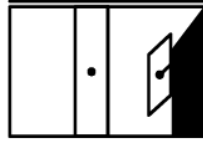
Şekil 4.244: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Pozisyon 3’te vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sol bacak küçük açılı bir fleksiyondadır. Sağ bacak yaklaşık 45- abduksiyondayken yine sağ bacakta yaklaşık 45 derecelik fleksiyon vardır. Aynı zamanda sağ kalça eklemi yaklaşık 45 derecelik eksternal rotasyondadır. Sağ ayak Dorsal fleksiyonda topuk temasındadır (Şekil 4.245). Labanotation yazımında ise sol ayak orta seviye yerinde sembolü ve diz fleksiyon işaretlemesi bacak hareketleri çizgisinde, sağ bacak alçak seviye ileri sembolü ve beraberinde topuk, fleksiyon işaretlemeleri ile bacak hareketleri çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 3 notasyon kaydı şekil 4.246’da aktarılmıştır.



Şekil 4.245: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.



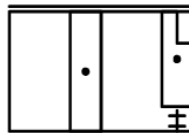
Şekil 4.246: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ bacakta yaklaşık 90 derece fleksiyon, 90 derece diz fleksiyonu ve yaklaşık 45 derece kadar ayak bileği planter fleksiyonu mevcuttur (Şekil 4.247). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ bacak hareketi gesture çizgisinde dizin hareket güzergahı baz alınarak orta seviye ileri sembolü ve altında diz eklem sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.248'de aktarılmıştır.



Şekil 4.247: Hareket 4 önden ve yandan görünüm.



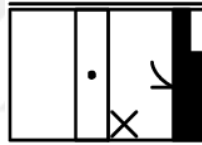
Şekil 4.248: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’te vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ bacakta küçük açılı fleksiyon ve ayak bileğinde yaklaşık 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.249). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sağ ayağın zemin ile olan teması (parmak ucu) sembolü ve sağ ayağın fleksiyon mesafesi support çizgisinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.250’de aktarılmıştır.



Şekil 4.249: Hareket 5 önden ve yandan görünüm.



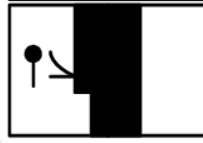
Şekil 4.250: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Pozisyon 6’da vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalça ekleminde yaklaşık 45- derece ekstansiyon ve adduksiyon, diz ekleminde 45- derece fleksiyon ve ayak bileği ekleminde küçük açılı planter fleksiyon mevcut olup son konumu olarak bedenin arka tarafında parmak ucu temasındadır (Şekil 4.251). Labanotation yazımında ise sol ayak alçak seviye yerinde sembolü ile destek çizgisinde, sağ bacak alçak seviye sol arka diagonal sembolü ve parmak ucu sembolü ile bacak hareketleri çizgisinde, diz fleksiyon sembolü ise destek çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 6 notasyon kaydı şekil 4.252’de aktarılmıştır.



Şekil 4.251: Hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.252: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de ağırlık merkezi her iki ayak üzerinde olup sol ayak zemin ile pençe temasındadır. Sağ kalçada küçük açılı fleksiyon ve sol kalçada küçük açılı ekstansiyon, dizlerde yaklaşık 45 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.253). Labanotation yazımında ise sağ ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sol ayak support çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.254’te aktarılmıştır.



Şekil 4.253: Hareket 7 önden ve yandan görünüm.



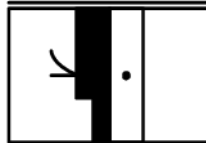
Şekil 4.254: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Pozisyon 8’de vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerindedir. Sağ kalça eklemin yaklaşık 45 derece fleksiyonda ileri bir adımda ve sol kalça eklemi 45- derece ekstansiyonda, sol diz eklemi ise küçük açılı fleksiyondadır. Sağ ayak bileği ekleminde küçük açılı planter fleksiyon mevcut olup parmak ucu temasındadır (Şekil 4.255). Labanotation yazımında ise sağ ayak orta seviye yerinde sembolü ile destek çizgisinde ve sol diz ekstansiyon sembolü bacak hareketleri çizgisinde, sol bacak alçak seviye geri sembolü ve parmak ucu sembolü aynı zamanda diz ekstansiyon sembolü ile bacak hareketleri çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 8’in notasyon kaydı şekil 4.256’de aktarılmıştır.



Şekil 4.255: Hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.256: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

4.3.2.3 Erkek horon dansları çökme temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de üst ekstremitelerde her iki omuzda küçük açılı adduksiyon, sağ omuzda yaklaşık 45 derece fleksiyon, sol omuzda 45- derece ekstansiyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon vardır. Alt ekstremitelerde de her iki kalçada 90 derece fleksiyon, küçük açılı abduksiyon ve 45 derece eksternal rotasyon; dizlerde 135 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.257). Labanotation yazımında ise alt ekstremitelerde de her iki ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dizlerdeki fleksiyon sembolüyle; üst ekstremitelere baktığımızda kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sol

yana, sol kol alçak seviye sağ yana, sol kolun bedeninin arkasında olması ve dirseklerdeki fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.258'de aktarılmıştır.



Şekil 4.257: Hareket 1 önden ve yandan görünüm.



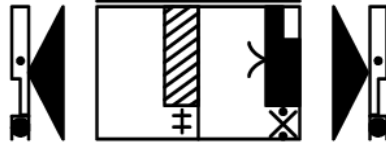
Şekil 4.258: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2'de omuzlarda küçük açılı fleksiyon ve 90 derecelik internal rotasyon, dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon vardır. Alt ekstremitelerde sol kalçada küçük açılı adduksiyon, sağ kalçada 90 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon; dizlerde 90 derece fleksiyon, sol ayak bileğinde küçük açılı planter fleksiyon, sağ ayak bileğinde de 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.259). Labanotation yazımında ise alt ekstremitelerde sol dizin konumu support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve altında diz eklem sembolüyle, sağ bacak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, ayağın zemin ile teması (parmak ucu) sembolü ve dizdeki fleksiyon sembolü ile ifade edilmektedir. Üst ekstremitelere baktığımızda her iki kol arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ve avuç yönleri orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin labanotation kaydı şekil 4.260'da aktarılmıştır.



Şekil 4.259: Hareket 2 önden ve yandan görünüm.



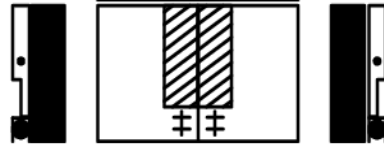
Şekil 4.260: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te omuzlarda küçük açılı fleksiyon ve 90 derecelik internal rotasyon, dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde küçük açılı fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon vardır. Alt ekstremitede de dizler yer ile temas halinde olup her iki kalçada küçük açılı fleksiyon ve eksternal rotasyon, dizlerde 90 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.261). Labanotation yazımında ise dizlerin zeminle temasını support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve altında diz eklemi sembolüyle, kollar arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve avuç yönleri orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.262'de aktarılmıştır.



Şekil 4.261: Hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.262: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

4.3.3 Horon dansları temel hareket kombinasyonları

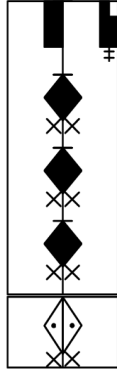
Horon, Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde, özellikle de Doğu Karadeniz'de icra edilen geleneksel halk danslarından biridir. Bölgenin kültürel yapısını ve coğrafi dinamiklerini yansıtan bu dans, hareket kompozisyonunda sertlik, gerginlik ve ritmik uyum gibi belirgin özellikler taşımaktadır. Horonun anatomik ve kinestetik özellikleri, bu dansın bölgeye özgü karakteristik yapısını ortaya koymaktadır. Hareket sistemi, belirli vücut bölgelerinin yoğun bir şekilde kullanıldığı, ritmik ve güçlü bir dinamizm içeren figürlerden oluşmaktadır.

Horon, çeşitli kas gruplarını yüksek düzeyde aktive eden bir dans formudur. Dansın anatomik yapısı, hareketlerin sertliği ve hızı ile doğrudan ilişkilidir. Alt ekstremitte bölgesinde sürekli fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri diz çevresindeki kasların aktif çalışmasını sağlarken, ayak bileği zıplama ve adımlama hareketleri sırasında yoğun bir şekilde kullanılmaktadır.

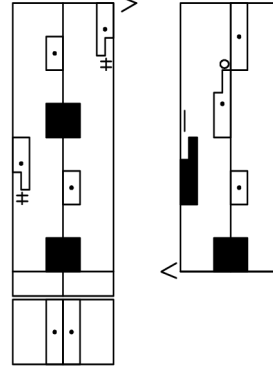
Üst ekstremitte hareketlerinde ise omuzlar sürekli hareket halinde olup, omuz çevresindeki kas grupları aktif rol oynamaktadır. Gövdenin ritmik dönüşlerinde dengeyi sağlamak amacıyla çekirdek kaslar sürekli devrede olup, sırt kasları ise dik duruşun korunması ve omuz hareketlerinin desteklenmesi noktasında önemli bir işlev görmektedir. Horon, genellikle bireylerin el ele tutuşarak ya da omuz omuza vererek sergilediği bir dans formu olup, bu durum hareketlerin senkronizasyonunu ve topluluk içindeki uyumu güçlendirmektedir.

Dans, bir ifade biçimi olarak estetik ve ritmik hareketlerin bir araya getirilmesiyle oluşmaktadır. Kombinasyonlar ise; dansı yapı taşlarından biridir ve temel hareketlerin belirli bir düzen ve sıra içinde birleştirilmesiyle meydana gelmektedir. Bir dansın akıcılığı ve bütünlüğü bu hareket kombinasyonlarının uyumlu bir şekilde bir araya getirilmesine bağlıdır. Kombinasyonlar hem teknik hem de yaratıcılık açısından dansın dinamiklerini oluşturur ve performansa karakter kazandırır. Bu bağlamda kombinasyonları ele aldığımız bu bölümde gerek horon danslarının içerisinde birebir yer alan gerekse yukarıda vermiş olduğumuz temel hareketlerden istenilen sıraya göre

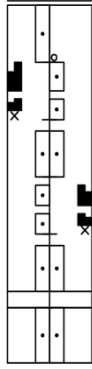
birleştirilerek oluşturulmuş örnekler aktarılmıştır (Şekil 4.263-4.272). Aktarılan örneklerin bazılarının kalıplaşmış isimleri olabileceği gibi herhangi bir ismi veya tekniği olmayabilmektedir.



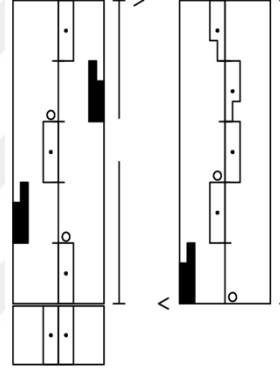
Şekil 4.263: Kombinasyon 1.



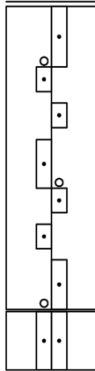
Şekil 4.264: Kombinasyon 2.



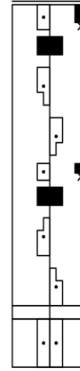
Şekil 4.265: Kombinasyon 3.



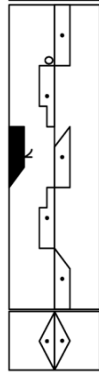
Şekil 4.266: Kombinasyon 4.



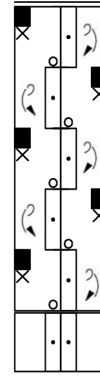
Şekil 4.267: Kombinasyon 5.



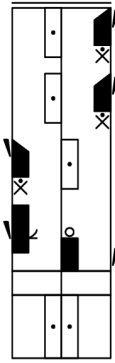
Şekil 4.268: Kombinasyon 6.



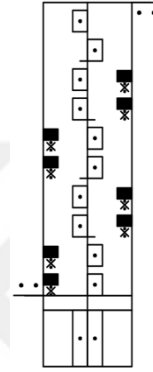
Şekil 4.269: Kombinasyon 7.



Şekil 4.270: Kombinasyon 8.



Şekil 4.271: Kombinasyon 9.



Şekil 4.272: Kombinasyon 10.

4.4 Karşılama-Hora Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları

Türk halk dansları içinde Karşılama-Hora, özellikle Trakya ve Balkanlar bölgesinde oynanan, ritmik yapısı ve enerjik figürleriyle dikkat çeken önemli bir dans türüdür. Bu danslar hem bireysel hem de toplu oynanabilen figürleriyle bölgenin sosyal hayatını ve kültürel mirasını yansıtır. Karşılama-Hora türü danslar, Osmanlı İmparatorluğu döneminde Balkanlar ve Trakya'ya yayılan kültürel etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Karşılama-hora dansları, özellikle Edirne, Kırklareli, Tekirdağ ve Silivri gibi Trakya illerinde yaygındır. Ayrıca, Balkan göçmenlerinin yoğun olduğu bölgelerde de görülür. Karşılama, bireylerin karşılıklı oynadığı figürlerden oluşurken, hora daha çok toplulukla oynanan, dairesel hareketleri içeren bir dans biçimidir. Bu iki tür, zaman içinde kaynaşarak Trakya halk danslarının temel yapısını oluşturmuştur.

Karşılama ve hora danslarının hareket yapıları, ritmik düzeni ve figür çeşitliliğiyle dikkat çeker. Bu tür danslarda özellikle alt ekstremitenin aktif bir şekilde kullanıldığı dinamik figürler içermektedir. Sekmelerin, yaylanmaların, koşar adımların ve yarım ayak (pençe) kullanımlarının sıklıkla görüldüğü hareket yapısına sahiptir. Üst ekstremiteye baktığımızda ise çoğunlukla omuzda abduksiyon ve adduksiyon,

dirseklerde fleksiyon hareketlerinin görüldüğü, kimi zamanlarda da serbest bırakıldığı bir hareket formundadır. Karşılama-Hora danslarında gövde de hafif lateral fleksiyon ve rotasyon halinde olduğu görülmektedir.

Karşılama-Hora türü dansları ele aldığımız bu bölümde sayın Ötken'in (2002 ve 2011) yapmış olduğu çalışmalarda tespit ettiği temel hareketlerin öncelikle pozlar üzerinden anatomik açıdan incelenmesi ve daha sonrasında da labanotasyon sistemiyle karşılıkları verilmiştir. Böylelikle karşılama-hora dansları temel hareketlerinin labanotasyon kalıpları oluşturulmuştur. Karşılama-hora türü dansları incelediğimiz bu bölüm; kadın karşılama-hora dansları ve erkek karşılama-hora dansları başlığı altında ele alınmıştır.

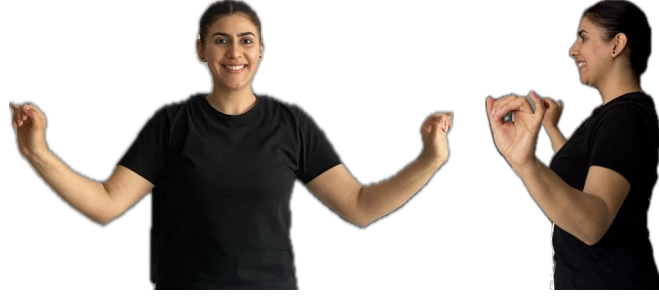
4.4.1 Kadın karşılama-hora dansları temel hareketleri

Bu bölümde, kadın Karşılama-hora danslarının incelenmesi sırasında hareketler, dansçının farklı ekstremitelerinde (örneğin, kol, bacak, gövde) meydana gelen hareketler temelinde ayrı ayrı ele alınmıştır. Her bir ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotation yöntemi kullanılarak ilgili karşılıkları belirlenmiştir. Bu yaklaşım sayesinde, kadın karşılama-hora danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları sistematik bir biçimde analiz edilmiş ve incelenmiştir. Ayrıca, karşılama-hora bölgelerinde icra edilen kadın danslarının arasında tespit edilen toplam 23 temel hareket, üst ekstremiteye ait 13, alt ekstremiteye ait 10 hareket olarak sınıflandırılarak ele alınmıştır. Karşılama-hora bölgesindeki incelenen kadın danslarında çökme hareketi tespit edilmemiştir.

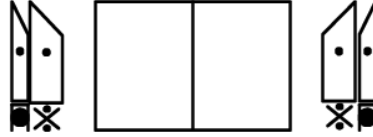
4.4.1.1 Kadın karşılama-hora dansları üst ekstremita temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1 karşılama türü dansların en spesifik hareketlerinden biridir. Oldukça fazlaca karşımıza çıkmakla birlikte hemen hemen çoğu karşılama dansında kullanılmaktadır. Anatomik açıdan baktığımızda her iki omuzda yaklaşık 45 derece abduksiyon ve 45 derece fleksiyon, dirseklerde de yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.273). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ ön çapraz sembolü, sol kol orta seviye sol ön çapraz sembolü ve avuç içleri orta seviye sağ ve sol ön çapraz sembolleri ile gösterilmektedir. Hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.274'te aktarılmıştır.



Şekil 4.273: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



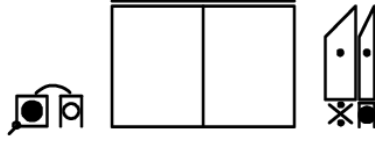
Şekil 4.274: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de sağ omuzda yaklaşık 45 derece abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı fleksiyon; sağ dirsekte 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileğinde de küçük açılı ekstansiyon ve abduksiyon mevcuttur. Sol omuz ise yaklaşık 45 derece abduksiyon, dirsekte 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve sol el bileğinde ise küçük açılı ekstansiyon ve küçük açılı abdüksiyondadır (Şekil 4.275). Labanotation yazımında ise; sağ kol arm gesture çizgisinde dirsek fleksiyon sembolüyle beraber orta seviye sağ ön çapraz sembolü, avuç içi orta seviye sağ ön çapraz sembolü ve sol elin bel ile olan teması sol avuç içi ve bel sembollerini bağ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.276’da aktarılmıştır.



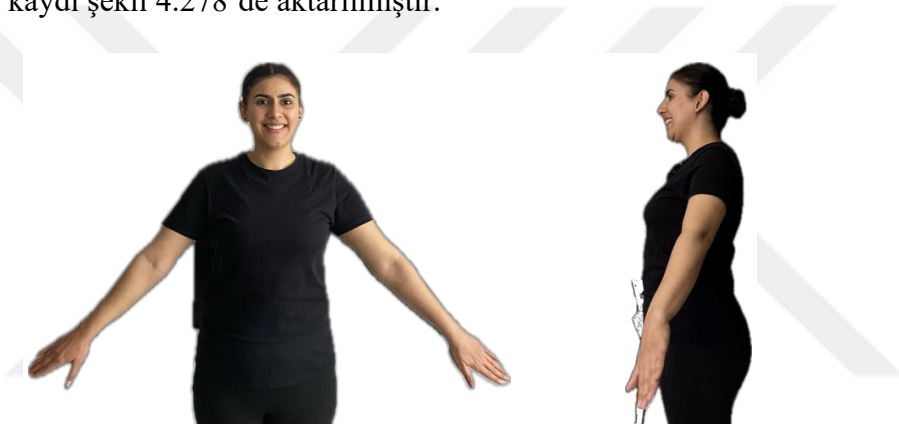
Şekil 4.275: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.276: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te omuzlarda yaklaşık 45 derecelik abduksiyon ve 90 derece eksternal rotasyon mevcuttur. İncelenen danslar içerisinde dansçıların ellerinden tuttukları bir kol pozisyonudur (Şekil 4.277). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ve avuç. İçleri orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.278'de aktarılmıştır.



Şekil 4.277: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.278: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

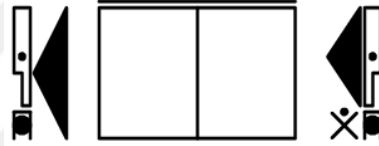
- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te dansçılar kollarını çapraz bir şekilde tutarak birbiriyle bağlı konumdadırlar. İncelenen danslar arasından sirto dansında görülmektedir. Sol omuz yaklaşık 45 derece abduksiyon ve küçük açılı fleksiyonda, sol dirsek küçük açılı ekstansiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Sağ omuz ise yaklaşık 45 derece abduksiyon ve beraberinde yaklaşık 90 derecelik internal rotasyonda; dirsek ise yaklaşık 90 derece fleksiyon ve 90 derece

pronasyondadır (Şekil 4.279). Labanotation yazımında ise sağ kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü dirsek sembolüyle birlikte, sol kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü ve avuç içleri orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.280'de aktarılmıştır.



Şekil 4.279: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



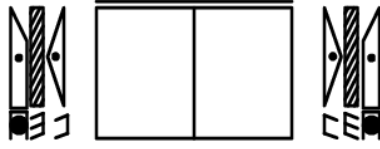
Şekil 4.280: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5'de omuzlarda yaklaşık 90 derecelik abduksiyon ve beraberinde 90 derece eksternal rotasyon, dirseklerde yaklaşık 45 derece fleksiyon, küçük açılı pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.281). Labanotation yazımında ise; üst ekstremitate hareketi kolun bölümleri dikkate alınarak notaya alınmıştır. Üst kollar arm gesture çizgisinde dirsek eklemi ile beraber orta seviye sağ ve sol yana sembolleri, alt kollar el bileği eklemi sembolü ile yüksek seviye yerinde sembolü ve avuç içleri orta seviye sağ ve sol ön çapraz sembolleri ile gösterilmektedir. Hareket 5'in labanotation kaydı şekil 4.282'de aktarılmıştır.



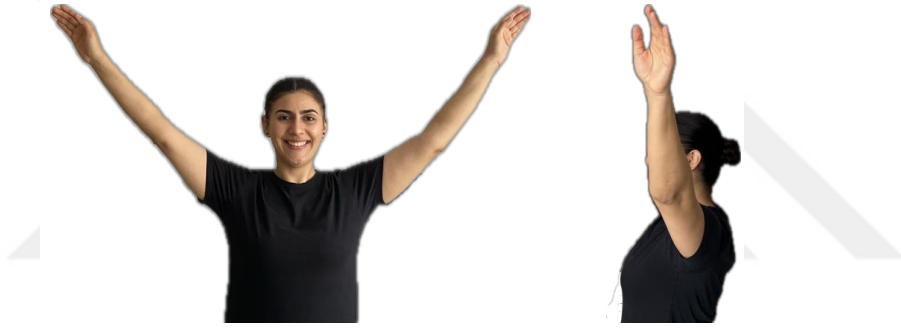
Şekil 4.281: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.282: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da her iki omuzda da yaklaşık 135 derece abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon, küçük açılı pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı abduksiyon ve ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.283). Labanotation yazımında ise; her iki kol arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ yana sembolü, sol kol yüksek seviye sol yana sembolü ve avuç içleri yüksek seviye sağ ve sol ön çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.284’te aktarılmıştır.



Şekil 4.283: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.

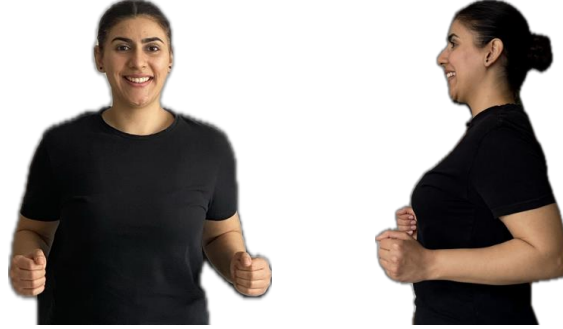


Şekil 4.284: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

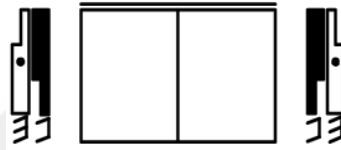
- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de her iki omuzda küçük açılı adduksiyon, küçük açılı skapula retraksiyon, küçük açılı ekstansiyon; dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.285). Labanotation yazımında ise; üst ve alt kolda meydana gelen hareketler eklem sembolleri kullanılarak ifade edilmiştir. Her iki üst kol hareketi arm gesture çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve dirsek eklemi sembolüyle, alt kol hareketi de orta seviye ileri sembolü ve

el bileği sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 7'nin labanotation kaydı şekil 4.286'da aktarılmıştır.



Şekil 4.285: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



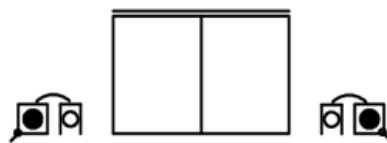
Şekil 4.286: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8'de omuzlarda 45 derece abduksiyon, 90 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde 45 derece ekstansiyon, küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.287). Labanotation yazımında ise; ellerin bele olan teması her iki kol için avuç içi sembolü ve bel sembolünü bir bağ sembolü ile belirterek gösterilmektedir. Hareket 8'in labanotation kaydı şekil 4.288'de aktarılmıştır.



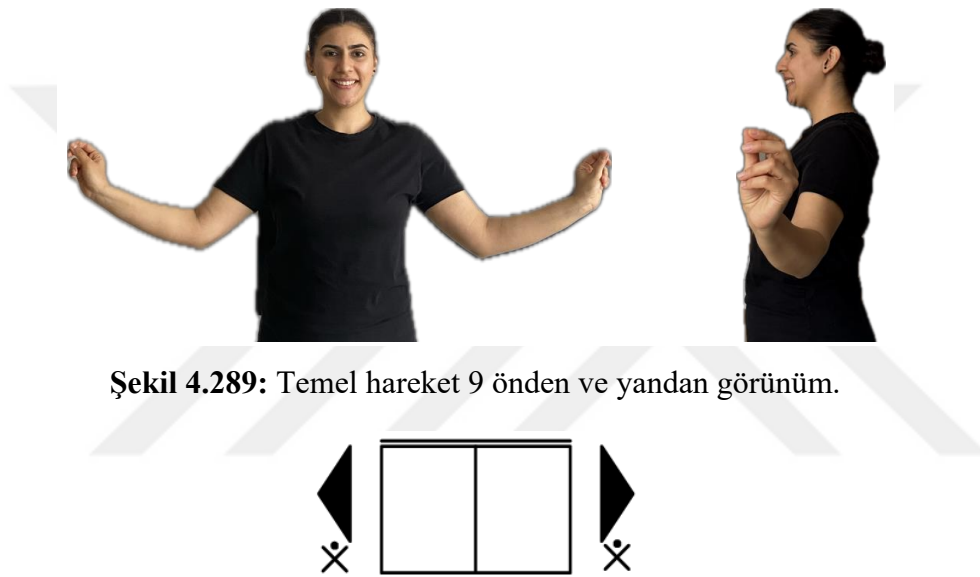
Şekil 4.287: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.288: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9 kız karşılama danslarında görülen en temel kol pozisyonlarından biridir. Anatomik açıdan baktığımızda omuzlarda yaklaşık 45 derece abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde 45 derece ekstansiyon, küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.289) Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ve dirseklerde fleksiyon hali yön sembollerinin altına yerleştirilen fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 9'un labanotation kaydı şekil 4.290'da aktarılmıştır.



Şekil 4.289: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



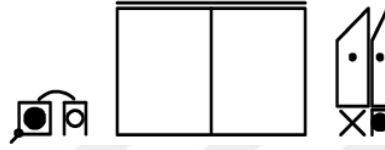
Şekil 4.290: Temel hareket 9 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Hareket 10 tutuş olmada icra edilen karşılama-hora danslarında karşımıza çıkan temel hareketlerdendir. Anatomik açıdan baktığımızda sağ omuzda 90 derece abduksiyon ve 90 derece eksternal rotasyon; sağ dirsekte yaklaşık 90 derece fleksiyon ve beraberinde 90 derece pronasyon; sol omuzda ise yaklaşık 45 derece abduksiyon, 90 derece internal rotasyon; sol dirsekte 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde de küçük açılı ekstansiyon, küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.291). Labanotation yazımında ise; sağ kol arm gesture çizgisinde dirsek fleksiyon sembolüyle beraber orta seviye sağ ön çapraz sembolü, avuç içi orta seviye sağ ön çapraz sembolü ve sol elin bel ile olan teması sol avuç içi ve bel sembollerini bağ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 10'un labanotation kaydı şekil 4292'de aktarılmıştır.



Şekil 4.291: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.



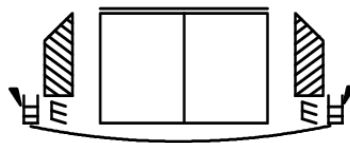
Şekil 4.292: Temel hareket 10 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 11**

Hareket 11 de omuzlarda 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, küçük açılı internal rotasyon, küçük açılı skapula protraksiyon; dirseklerde yaklaşık 135 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde de 45 derece ekstansiyon beraberinde küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.293). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ kol sol ön çapraz sembolü, sol kol sağ ön çapraz sembolü ve alkış duruşu avuç içi sembolü ile beraber vurgu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 11'in labanotation kaydı şekil 4.294'te aktarılmıştır.



Şekil 4.293: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.



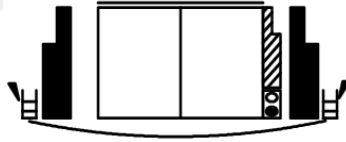
Şekil 4.294: Temel hareket 11 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 12**

Hareket 12’de omuzlarda 45 derece fleksiyon ve 45 derece adduksiyon; dirseklerde küçük açılı ekstansiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.295). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, ellerin birbiriyle olan teması avuç içi sembolüyle beraber vurgu sembolü ile ve gövde fleksiyonu beden gesture bölümüne yüksek seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 12’nin labanotation kaydı şekil 4.296’da aktarılmıştır.



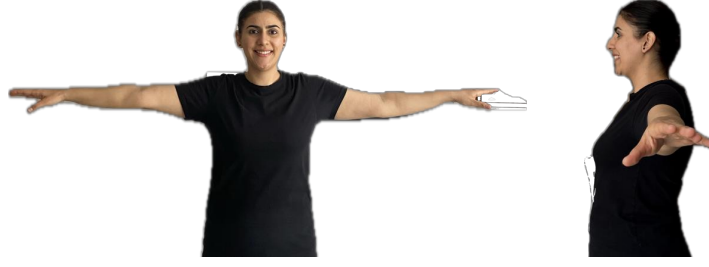
Şekil 4.295: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.



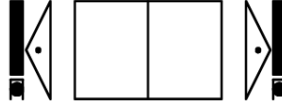
Şekil 4.296: Temel hareket 12 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 13**

Hareket 13 karşılama-hora danslarında omuzlardan tutuşarak icra edilen danslarda oldukça fazlaca görülen temel hareketlerden biridir. Anatomik açıdan baktığımızda omuzlarda yaklaşık 90 derece abduksiyon, 45 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.297). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolü, sol kol orta seviye sol yana sembolü ve avuç içleri alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 13’ün labanotation kaydı şekil 4.298’de aktarılmıştır.



Şekil 4.297: Temel hareket 13 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.298: Temel hareket 13 labanotation kaydı.

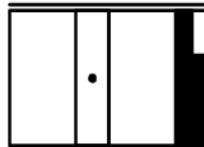
4.4.1.2 Kadın karşılama-hora dansları alt ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de sağ kalça 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyondayken sol kalça küçük açılı adduksiyondadır. Her iki dizde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur. Sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyonda, sol ayak bileği de küçük açılı eversiyondadır (Şekil 4.299). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.300’de aktarılmıştır.



Şekil 4.299: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.300: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

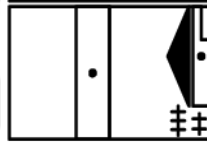
- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de sol kalça küçük açılı adduksiyonda; sağ kalça ise yaklaşık 90 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı abduksiyondadır. Sağ diz yaklaşık 90+ derece fleksiyon, sol diz küçük açılı ekstansiyondayken sağ ayak bileği

45 derece planter fleksiyonda sol ayak bileğinde küçük açılı eversiyondadır (Şekil 4.301). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde diz eklemiyle beraber orta seviye ileri sembolü ve alt bacak ayak bileği eklemiyle beraber alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 2'nin labanotation kaydı şekil 4.302'de aktarılmıştır.



Şekil 4.301: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



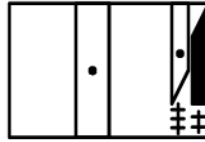
Şekil 4.302: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te sol kalçada küçük açılı adduksiyon, küçük açılı fleksiyon, küçük açılı eksternal rotasyon; sağ kalçada 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ dizde 90 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı fleksiyon, sağ ayak bileğinde yaklaşık 45 derece inversiyondadır (Şekil 4.303) Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde diz eklemiyle beraber alçak seviye sağ ön çapraz sembolü, sağ alt bacak ayak bileği sembolüyle beraber orta seviye sol arka çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.304'te aktarılmıştır.



Şekil 4.303: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



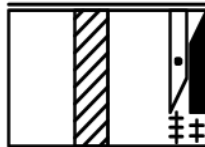
Şekil 4.304: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te sol kalçada küçük açılı adduksiyon, küçük açılı fleksiyon, küçük açılı eksternal rotasyon; sağ kalçada 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ dizde 90 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı fleksiyon, sağ ayak bileğinde yaklaşık 45 derece inversiyon, sol ayak bileği ise 45 derece planter fleksiyon halindedir (Şekil 4.305). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde diz eklemiyle beraber alçak seviye sağ ön çapraz sembolü, sağ alt bacak ayak bileği sembolüyle beraber orta seviye sol arka çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.306'da aktarılmıştır.



Şekil 4.305: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



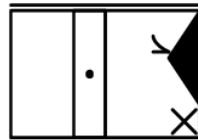
Şekil 4.306: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’de sağ kalçada 45 derece fleksiyon, 45 derece adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon; sol kalçada küçük açılı adduksiyon ve 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ dizde 45 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı ekstansiyon vardır. Sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyonda sol ayak bileği ise küçük açılı eversiyondadır (Şekil 4.307). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde fleksiyon sembolüyle beraber alçak seviye sol yana sembolüyle, ayağın yerle teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.308’de aktarılmıştır.



Şekil 4.307: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



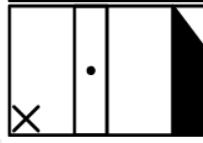
Şekil 4.308: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da sağ kalçada küçük açılı fleksiyon, 45 derece adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve sol kalçada küçük açılı fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon vardır. Sağ diz 45 derece fleksiyondayken sol diz küçük açılı ekstansiyondadır. Sağ ayak bileğinde küçük açılı eversiyon, sol ayak bileğinde de 45 derecelik inversiyon mevcuttur (Şekil 4.309). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sol dizdeki fleksiyon gesture çizgisinde X sembolüyle, sağ bacak ise gesture çizgisinde alçak seviye sol ön çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.310’da aktarılmıştır.



Şekil 4.309: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



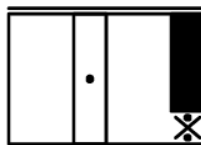
Şekil 4.310: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de sağ kalçada 90 derece fleksiyon, sol kalçada küçük açılı adduksiyon vardır. Sağ diz küçük açılı ekstansiyonda, sol diz ise 90 derecelik fleksiyondadır. Sağ ayak bileğinde küçük açılı eversiyon, sol ayak bileğinde de 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.311). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve beraberinde fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.312’de aktarılmıştır.



Şekil 4.311: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



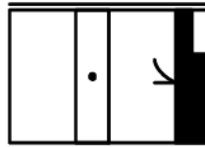
Şekil 4.312: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de sağ kalçada yaklaşık 45- derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve sol kalçada küçük açılı ekstansiyon ve küçük açılı adduksiyon vardır. Sağ dizde 45 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur. Sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyondayken sol ayak bileğinde küçük açılı dorsal fleksiyondadır (Şekil 4.313). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve ayağın zemin ile teması ise parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 8’in labanotation kaydı şekil 4.314’te aktarılmıştır.



Şekil 4.313: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



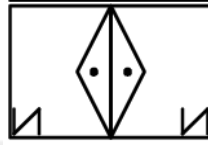
Şekil 4.314: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9’da her iki kalçada yaklaşık küçük açılı abduksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon vardır. Dizlerde küçük açılı ekstansiyon, ayak bileklerinde küçük açılı dorsalden eversiyon mevcuttur (Şekil 4.315). Labanotation yazımında ise; her iki ayak support çizgisinde sağ ayak orta seviye sağ yana sembolü, sol ayak orta seviye sol yana sembolü ve her dizdeki küçük açılı ekstansiyon hali ∇ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 9’un labanotation kaydı şekil 4.316’da aktarılmıştır.



Şekil 4.315: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.316: Temel hareket 9 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Hareket 10’da her iki kalçada yaklaşık küçük açılı abduksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon vardır. Dizlerde küçük açılı ekstansiyon, ayak bileklerinde küçük açılı planterden eversiyon mevcuttur (Şekil 4.317). Labanotation yazımında ise; her iki ayak support çizgisinde sağ ayak yüksek seviye sağ yana sembolü, sol ayak yüksek seviye sol yana sembolü ve her dizdeki küçük açılı ekstansiyon hali ∇ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 10’un labanotation kaydı şekil 4.318’de aktarılmıştır.



Şekil 4.317: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.318: Temel hareket 10 labanotation kaydı.

4.4.2 Erkek karşılama-hora dansları temel hareketleri

Bu bölümde, erkek karşılama-hora dansları incelenmesi sırasında hareketler, dansçının farklı ekstremitelerinde (örneğin, kol, bacak, gövde) meydana gelen hareketler temelinde ayrı ayrı ele alınmıştır. Her bir ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotation yöntemi kullanılarak ilgili karşılıkları belirlenmiştir. Bu yaklaşım sayesinde, karşılama-hora türüne ait erkek danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları sistematik bir biçimde analiz edilmiş ve incelenmiştir. Ayrıca, karşılama-hora bölgelerinde icra edilen incelenen erkek dansları arasında tespit edilen toplam 26 temel hareket, üst ekstremiteye ait 12, alt ekstremiteye ait 9 ve çökme hareketlerine ait 5 hareket olarak sınıflandırılarak ele alınmıştır.

4.4.2.1 Erkek karşılama-hora dansları üst ekstremita temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1'e anatomik açıdan baktığımızda her iki omuzda yaklaşık 45 derece abduksiyon ve 45 derece fleksiyon, dirseklerde de yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.319). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ ön çapraz sembolü, sol kol orta seviye sol ön çapraz sembolü ve avuç içleri orta seviye sağ ve sol ön çapraz sembolleri ile gösterilmektedir. Hareket 1'in labanotation kaydı şekil 4.320'de aktarılmıştır.



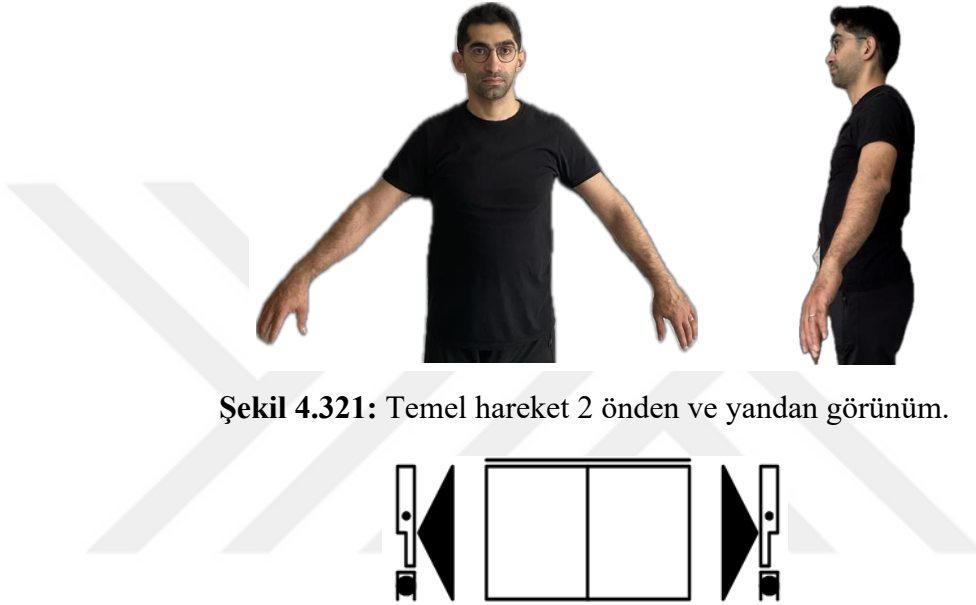
Şekil 4.319: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.320: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de omuzlarda yaklaşık 45 derecelik abduksiyon ve 90 derece eksternal rotasyon mevcuttur (Şekil 4.321). İncelenen danslar içerisinde dansçıların ellerinden tuttıkları bir kol pozisyonudur. Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ve avuç. İçleri orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.322’de aktarılmıştır.



Şekil 4.321: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



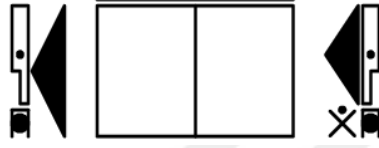
Şekil 4.322: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te dansçılar kollarını çapraz bir şekilde tutarak birbiriyle bağlı konumdadırlar. İncelenen danslar arasından sirto dansında görülmektedir. Sol omuz yaklaşık 45 derece abduksiyon ve küçük açılı fleksiyonda, sol dirsek küçük açılı ekstansiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Sağ omuz ise yaklaşık 45 derece abduksiyon ve beraberinde yaklaşık 90 derecelik internal rotasyonda; dirsek ise yaklaşık 90 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyondadır (Şekil 4.323). Labanotation yazımında ise sağ kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü dirsek sembolüyle birlikte, sol kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü ve avuç içleri orta seviye geriye sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 3’ün labanotation kaydı şekil 4.324’te aktarılmıştır.



Şekil 4.323: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.324: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te omuzlarda yaklaşık 90 derecelik abduksiyon ve beraberinde 90 derece eksternal rotasyon, dirseklerde yaklaşık 45 derece fleksiyon, küçük açılı pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.325). Labanotation yazımında ise; üst ekstremitate hareketi kolun bölümleri dikkate alınarak notaya alınmıştır. Üst kollar arm gesture çizgisinde dirsek eklemleri ile beraber orta seviye sağ ve sol yana sembolleri, alt kollar el bileği eklemleri sembolü ile yüksek seviye yerinde sembolü ve avuç içleri orta seviye sağ ve sol ön çapraz sembolleri ile gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.326'da aktarılmıştır.



Şekil 4.325: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



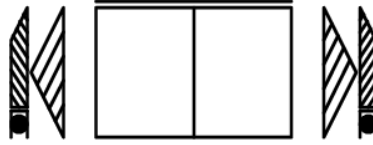
Şekil 4.326: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’de her iki omuzda da yaklaşık 135 derece abduksiyon, 90 derece eksternal rotasyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon, küçük açılı pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı abduksiyon ve ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.327). Labanotation yazımında ise; her iki kol arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ yana sembolü, sol kol yüksek seviye sol yana sembolü ve avuç içleri yüksek seviye sağ ve sol ön çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.328’de aktarılmıştır.



Şekil 4.327: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



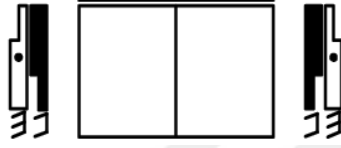
Şekil 4.328: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da her iki omuzda küçük açılı adduksiyon, küçük açılı skapula retraksiyon, küçük açılı ekstansiyon; dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.329). Labanotation yazımında ise; üst ve alt kolda meydana gelen hareketler eklem sembolleri kullanılarak ifade edilmiştir. Her iki üst kol hareketi arm gesture çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve dirsek eklemi sembolüyle, alt kol hareketi de orta seviye ileri sembolü ve el bileği sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 6’nın labanotation kaydı şekil 4.330’da aktarılmıştır.



Şekil 4.329: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



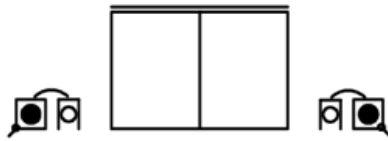
Şekil 4.330: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de omuzlarda 45 derece abduksiyon, 90 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde 45 derece ekstansiyon, küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.331). Labanotation yazımında ise; ellerin bele olan teması her iki kol için avuç içi sembolü ve bel sembolünü bir bağ sembolü ile belirterek gösterilmektedir. Hareket 7’nin labanotation kaydı şekil 4.332’de aktarılmıştır.



Şekil 4.331: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



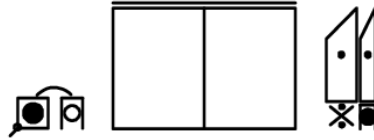
Şekil 4.332: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8 tutuş olmada icra edilen karşılama-hora danslarında karşımıza çıkan temel hareketlerdendir. Anatomik açıdan baktığımızda sağ omuzda 90 derece abduksiyon ve 90 derece eksternal rotasyon; sağ dirsekte yaklaşık 90 derece fleksiyon ve beraberinde 90 derece pronasyon; sol omuzda ise yaklaşık 45 derece abduksiyon, 90 derece internal rotasyon; sol dirsekte 90 derece fleksiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde de küçük açılı ekstansiyon, küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.333). Labanotation yazımında ise; sağ kol arm gesture çizgisinde dirsek fleksiyon sembolüyle beraber orta seviye sağ ön çapraz sembolü, avuç içi orta seviye sağ ön çapraz sembolü ve sol elin bel ile olan teması sol avuç içi ve bel sembollerini bağ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 8'in labanotation kaydı şekil 4.334'te aktarılmıştır.



Şekil 4.333: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



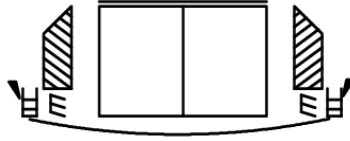
Şekil 4.334: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9 da omuzlarda 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, küçük açılı internal rotasyon, küçük açılı skapula protraksiyon; dirseklerde yaklaşık 135 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde de 45 derece ekstansiyon beraberinde küçük açılı abduksiyon mevcuttur (Şekil 4.335). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ kol sol ön çapraz sembolü, sol kol sağ ön çapraz sembolü ve alkış duruşu avuç içi sembolü ile beraber vurgu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 9'un labanotation kaydı şekil 4.336'da aktarılmıştır.



Şekil 4.335: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



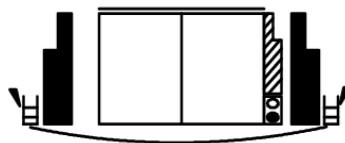
Şekil 4.336: Temel hareket 9 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Hareket 10’da omuzlarda 45 derece fleksiyon ve 45 derece adduksiyon; dirseklerde küçük açılı ekstansiyon, 90 derece pronasyon ve el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur (Şekil 4.337). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, ellerin birbiriyle olan teması avuç içi sembolüyle beraber vurgu sembolü ile ve gövde fleksiyonu beden gesture bölümüne yüksek seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 10’un labanotation kaydı şekil 4.338’de aktarılmıştır.



Şekil 4.337: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.



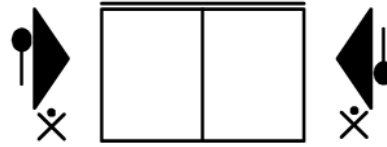
Şekil 4.338: Temel hareket 10 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 11**

Hareket 11’de sağ omuzda yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, 90 derece internal rotasyon; sol omuzda yaklaşık 45- derece ekstansiyon ve 90 derece internal rotasyon vardır. Dirseklerde 90 derece pronasyon ve 90 derece fleksiyon, el bileklerinde de yaklaşık 45 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.339). Labanotation yazımında ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sol yana, kolun beden önündeki konumu pin sembolü ve sol kol alçak seviye sağ yana sembolü, kolun beden arkasındaki konumu pin sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 11’in labanotation kaydı şekil 4.340’da aktarılmıştır.



Şekil 4.339: Temel hareket 11 önden ve yandan görünüm.



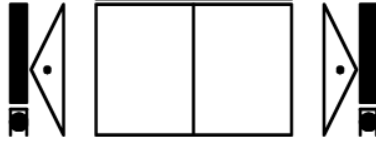
Şekil 4.340: Temel hareket 11 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 12**

Hareket 12; karşılama-hora danslarında omuzlardan tutuşarak icra edilen danslarda oldukça fazlaca görülen temel hareketlerden biridir. Anatomik açıdan baktığımızda omuzlarda yaklaşık 90 derece abduksiyon, 45 derece internal rotasyon; dirseklerde 90 derece pronasyon mevcuttur (Şekil 4.341). Labanotation yazımında ise; kollar arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolü, sol kol orta seviye sol yana sembolü ve avuç içleri alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 12’nin labanotation kaydı şekil 4.342’de aktarılmıştır.



Şekil 4.341: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.342: Temel hareket 12 labanotation kaydı.

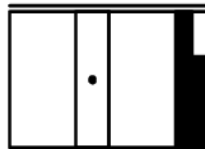
4.4.2.2 Erkek karşılama-hora dansları alt ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de sağ kalça 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyondayken sol kalça küçük açılı adduksiyondadır. Her iki dizde küçük açılı ekstansiyon mevcuttur. Sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyonda, sol ayak bileği de küçük açılı eversiyondadır (Şekil 4.343). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.344’te aktarılmıştır.



Şekil 4.343: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



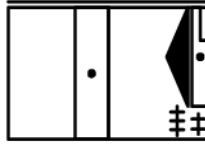
Şekil 4.344: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de sol kalça küçük açılı adduksiyonda; sağ kalça ise yaklaşık 90 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı abdüksiyondadır. Sağ diz yaklaşık 90+ derece fleksiyon, sol diz küçük açılı ekstansiyondayken sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyonda sol ayak bileğinde küçük açılı eversiyondadır (Şekil 4.345). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde diz eklemiyle beraber orta seviye ileri sembolü ve alt bacak ayak bileği eklemiyle beraber alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.346’da aktarılmıştır.



Şekil 4.345: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



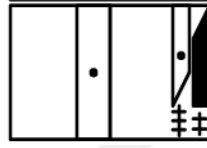
Şekil 4.346: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te sol kalçada küçük açılı adduksiyon, küçük açılı fleksiyon, küçük açılı eksternal rotasyon; sağ kalçada 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ dizde 90 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı fleksiyon, sağ ayak bileğinde yaklaşık 45 derece inversiyondadır (Şekil 4.347) Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde diz eklemiyle beraber alçak seviye sağ ön çapraz sembolü, sağ alt bacak ayak bileği sembolüyle beraber orta seviye sol arka çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 3’ün labanotation kaydı şekil 4.348’de aktarılmıştır.



Şekil 4.347: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



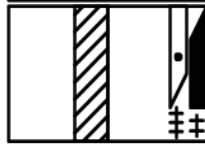
Şekil 4.348: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'te sol kalçada küçük açılı adduksiyon, küçük açılı fleksiyon, küçük açılı eksternal rotasyon; sağ kalçada 45 derece abduksiyon, küçük açılı fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ dizde 90 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı fleksiyon, sağ ayak bileğinde yaklaşık 45 derece inversiyon, sol ayak bileği ise 45 derece planter fleksiyon halindedir (Şekil 4.349). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sağ üst bacak gesture çizgisinde diz eklemiyle beraber alçak seviye sağ ön çapraz sembolü, sağ alt bacak ayak bileği sembolüyle beraber orta seviye sol arka çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.350'de aktarılmıştır.



Şekil 4.349: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



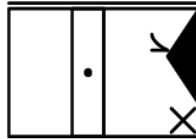
Şekil 4.350: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’de sağ kalçada 45 derece fleksiyon, 45 derece adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon; sol kalçada küçük açılı adduksiyon ve 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ dizde 45 derece fleksiyon, sol dizde küçük açılı ekstansiyon vardır. Sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyonda sol ayak bileği ise küçük açılı eversiyondadır (Şekil 4.351). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde fleksiyon sembolüyle beraber alçak seviye sol yana sembolüyle, ayağın yerle teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 5’in labanotation kaydı şekil 4.352’de aktarılmıştır.



Şekil 4.351: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.352: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

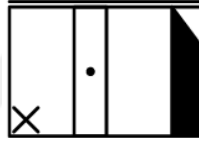
- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da sağ kalçada küçük açılı fleksiyon, 45 derece adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve sol kalçada küçük açılı fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon vardır. Sağ diz 45 derece fleksiyondayken sol diz küçük açılı ekstansiyondadır. Sağ ayak bileğinde küçük açılı eversiyon, sol ayak bileğinde de 45 derecelik inversiyon mevcuttur (Şekil 4.353). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sol dizdeki fleksiyon gesture

çizgisinde X sembolüyle, sağ bacak ise gesture çizgisinde alçak seviye sol ön çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 6'nın labanotation kaydı şekil 4.354'te aktarılmıştır.



Şekil 4.353: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



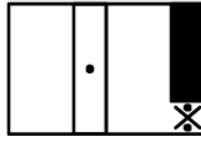
Şekil 4.354: Temel hareket 6 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Hareket 7'de sağ kalçada 90 derece fleksiyon, sol kalçada küçük açılı adduksiyon vardır. Sağ diz küçük açılı ekstansiyonda, sol diz ise 90 derecelik fleksiyondadır. Sağ ayak bileğinde küçük açılı eversiyon, sol ayak bileğinde de 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.355). Labanotation yazımında ise; sol bacak support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve beraberinde fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 7'nin labanotation kaydı şekil 4.356'da aktarılmıştır.



Şekil 4.355: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



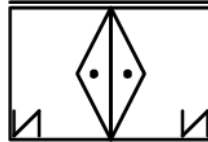
Şekil 4.356: Temel hareket 7 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de her iki kalçada yaklaşık küçük açılı abduksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon vardır. Dizlerde küçük açılı ekstansiyon, ayak bileklerinde küçük açılı dorsalden eversiyon mevcuttur (Şekil 4.357). Labanotation yazımında ise; her iki ayak support çizgisinde sağ ayak orta seviye sağ yana sembolü, sol ayak orta seviye sol yana sembolü ve her dizdeki küçük açılı ekstansiyon hali ∇ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 8’in labanotation kaydı şekil 4.358’de aktarılmıştır.



Şekil 4.357: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.358: Temel hareket 8 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9’da her iki kalçada yaklaşık küçük açılı abduksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon vardır. Dizlerde küçük açılı ekstansiyon, ayak bileklerinde küçük açılı planterden eversiyon mevcuttur (Şekil 4.359). Labanotation yazımında ise; her iki ayak support çizgisinde sağ ayak yüksek seviye sağ yana sembolü, sol ayak yüksek seviye sol yana sembolü ve her dizdeki küçük açılı ekstansiyon hali ∇ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 9’un labanotation kaydı şekil 4.360’da aktarılmıştır.



Şekil 4.359: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.360: Temel hareket 9 labanotation kaydı.

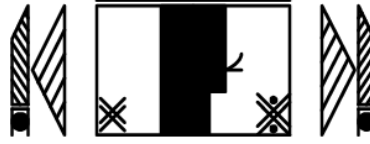
4.4.2.3 Erkek karşılama-hora dansları çökme temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de üst ekstremiteye anatomik olarak bakıldığında omuzlarda yaklaşık 135 derece abduksiyon, 90 derece internal rotasyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon görülmektedir. Alt ekstremitede sol kalçada yaklaşık 135 derece fleksiyon, sağ kalçada yaklaşık 90 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı abduksiyon vardır. Dizlerde yaklaşık 135 derece fleksiyon, sağ ayak bileğinde küçük açılı dorsal fleksiyon, sol ayak bileğinde ise 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.361). Labanotation yazımında, alt ekstremitede sağ bacak support çizgisinde alçak seviye geriye sembolü ve parmak ucu sembolüyle, sol bacak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, dizlerdeki fleksiyon gesture çizgisinde * sembolüyle ifade edilmektedir. Üst ekstremitede ise kollar arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ yana sembolü, sol kol yüksek seviye sol yana sembolü ve avuç içi yönleri yüksek seviye sağa ve sola ön çapraz sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 1’in labanotation kaydı şekil 4.362’de aktarılmıştır.



Şekil 4.361: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



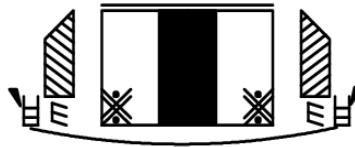
Şekil 4.362: Temel hareket 1 labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de üst ekstremitelerde omuzlarda 45 derece fleksiyon, 45 derece internal rotasyon, küçük açılı adduksiyon ve küçük açılı skapula protraksiyon; dirseklerde yaklaşık 135 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon; el bileklerinde 45 derece ekstansiyon ve küçük açılı abduksiyon vardır. Alt ekstremitelerde her iki kalçada 90 derece fleksiyon ve küçük açılı eksternal rotasyon, dizlerde 135 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.363). Labanotation yazımında, alt ekstremitelerde her iki bacak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve dizlerdeki fleksiyonlarda gesture çizgisinde * sembolüyle; üst ekstremitelerde kollar el bileği eklem sembolüyle beraber yüksek seviye sağ ön çapraz sembolü, yüksek seviye sola ön çapraz sembolü ve alkış pozisyonu da avuç içi sembolü, vurgu sembolü ve bağ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 2’nin labanotation kaydı şekil 4.364’te aktarılmıştır.



Şekil 4.363: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.364: Temel hareket 2 labanotation kaydı.

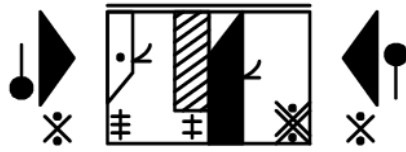
- **Temel hareket 3**

Hareket 3’de üst ekstremitelerde sağ omuzda küçük açılı ekstansiyoni sol omuzda küçük açılı fleksiyon; dirseklerde yaklaşık 45- derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon ve el

bileklerinde küçük açılı fleksiyon vardır. Alt ekstremitelerde sol kalçada 45 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon, küçük açılı abduksiyon ve sağ kalçada 90 derece fleksiyon, küçük açılı abduksiyon vardır. Dizlerde 135 derecelik fleksiyon ve sağ ayak bileğinde 45 derece dorsal fleksiyon, sol ayak bileğinde ise küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.365). Labanotation yazımında üst ekstremitelerde kollar arm gesture çizgisinde sağ kol alçak seviye sol yana, sol kol alçak seviye sağ yana, kolların bedeninin önünde ve arkasındaki konumunu pin sembolü ve dirseklerdeki küçük açılı fleksiyon hali * sembolü ile ifade edilmektedir. Alt ekstremitelerde de sağ bacak support çizgisinde alçak seviye sağ ön çapraz sembolü ve ayağın yerle olan teması parmak ucu sembolüyle, sol dizin yerle teması support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sol ayak bileğinin son konumu gesture çizgisinde orta seviye sol arka çapraz sembolü ve zemin ile teması parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 3'ün labanotation kaydı şekil 4.366'da aktarılmıştır.



Şekil 4.365: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.366: Temel hareket 3 labanotation kaydı.

• Temel hareket 4

Hareket 4'de üst ekstremitelerde omuzlarda yaklaşık 135 derece abduksiyon, 90 derece internal rotasyon; dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon görülmektedir. Alt ekstremitelerde sol kalçada 90 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı abduksiyon; sağ kalçada 45 derece fleksiyon vardır. Dizlerde yaklaşık 135 derece fleksiyon, sol ayak bileğinde 45 derece dorsal fleksiyon, sağ ayak bileğinde ise küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.367).

Labanotation yazımında ise üst ekstremitelerde kollar arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ yana sembolü, sol kol yüksek seviye sol yana sembolü ve avuç içi yönleri alçak seviye yerinde sembolü ile ifade edilmektedir. Alt ekstremitelerde de sağ dizin yerle olan teması support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve diz eklem sembolüyle, sağ ayak bileğinin konumu gesture çizgisinde ayak bileği eklem sembolü ve orta seviye geriye sembolüyle, sol bacak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, ayağın yerle teması taban sembolü ve dizdeki fleksiyon ✕ sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 4'ün labanotation kaydı şekil 4.368'de aktarılmıştır.



Şekil 4.367: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.

Şekil 4.368: Temel hareket 4 labanotation kaydı.

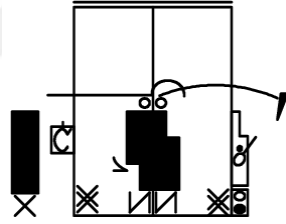
- **Temel hareket 5**

Hareket 5'i anatomik açıdan incelediğimizde üst ekstremitelerde sağ omuzda yaklaşık 90 derece abduksiyon, sol omuzda küçük açılı ekstansiyon ve adduksiyon; dirseklerde 90 derece pronasyon ve sağ el bileğinde yaklaşık 45 derece ekstansiyon vardır. Boyunda yaklaşık olarak küçük açılı fleksiyon ve 45 derece sağa rotasyon, sırtta küçük açılı fleksiyon ve belde 45 derece fleksiyon, küçük açılı sağa lateral fleksiyon görülmektedir. Sol kalçada 45 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon; sağ kalçada da 90 derece fleksiyon, küçük açılı adduksiyon ve küçük açılı internal rotasyon vardır. Sol diz 135 derece sağ dizde yaklaşık 90 derece fleksiyondayken sol ayak bileğinde 45 derecelik planterden inversiyon, sağ ayak bileğinde de küçük açılı planterden eversiyon mevcuttur (Şekil 4.369). Labanotation yazımında ise alt ekstremitelerde sağ ayak support çizgisinde alçak seviye ileri sembolü,

sol ayak support çizgisinde alçak seviye geriye sembolü, atılan adımın mesafesi ¼ sembolü, sol ayağın yer ile teması parmak ucu sembolü ve dizlerdeki fleksiyon ✕ sembolü ile üst ekstremitede de sağ elin yer ile teması arm gesture çizgisinde vurgu sembolüyle sol kolun konumu da arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolüyle, gövdenin sağa lateral fleksiyonu orta seviye ileri sembolü ve içerisinde sağ tarafa doğru açılı pin sembolüyle ve son olarak baştaki rotasyon baş sembolü ile gösterilmektedir. Hareket 5'in labanotation kaydı şekil 4.370'de aktarılmıştır.



Şekil 4.369: Temel hareket 5.



Şekil 4.370: Temel hareket 5 labanotation kaydı.

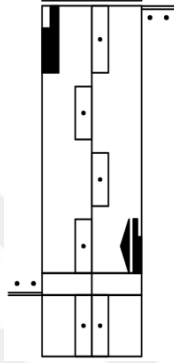
4.4.3 Karşılama-hora dansları temel hareket kombinasyonları

Karşılama ve hora türü danslar, Türk Halk Dansları içerisinde özellikle Trakya bölgesinde sosyal etkileşim ve toplumsal birliktelik ruhunu yansıtan bir oyun kültürünü temsil etmektedir. Bu dans türleri, bireylerin hem kendi bedenlerini hem de grup içerisindeki uyumlarını ortaya koydukları zengin hareket kombinasyonlarından oluşmaktadır. Dansın temel yapısını oluşturan bu hareketler, belirli ritmik kalıplar çerçevesinde düzenlenmiş olup, “minik minik kalıplar” şeklinde tanımlanabilecek kısa hareket serilerinden meydana gelmektedir.

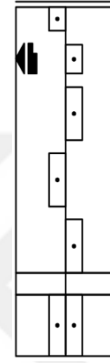
Bu minyatür hareket serileri, genellikle dönüşler, çapraz adımlar, ayak ucu-diz vurguları, zıplama ve salınım gibi figürleri içermekte ve bu figürler belirli bir akışla birleştirilerek dansın temel koreografisini oluşturmaktadır. Karşılama ve hora danslarında bu kalıplar hem bireysel ifadeye hem de grup içinde uyuma olanak tanıyan

dinamik bir yapı sergilemeye olanak tanımaktadır. Özellikle her bir dans, içerdği kısa kesitlerle bölgedeki kültürel dokuyu ve sosyal ritüelleri sembolize eder.

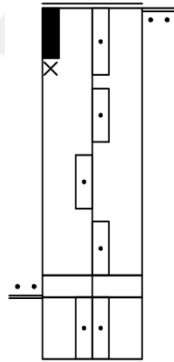
Bu bölümde, karşılama ve hora türü dansların temel hareketlerinden oluşan kombinasyonlar ele alınarak, bu dansların yapı taşlarını oluşturan temel figürlere örnekler verilecektir (Şekil 4.371-4.380). Dansların zengin figür repertuvarının anlaşılması hem temel düzeyde karşılama danslarının öğretimini sağlayacak hem de Labanotation sistematığının kavranılmasını ve dansların rahatça uygulanabilirliğini sağlayacaktır.



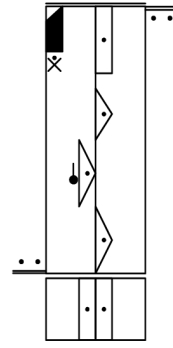
Şekil 4.371: Kombinasyon 1.



Şekil 4.372: Kombinasyon 2.



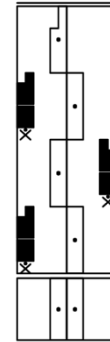
Şekil 4.373: Kombinasyon 3.



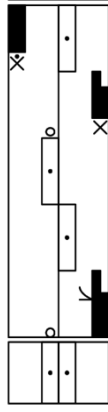
Şekil 4.374: Kombinasyon 4.



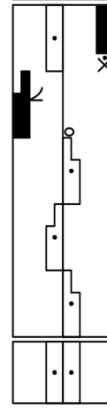
Şekil 4.375: Kombinasyon 5.



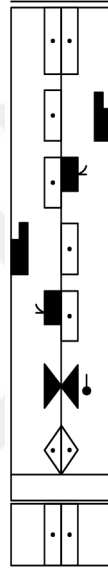
Şekil 4.376: Kombinasyon 6.



Şekil 4.377: Kombinasyon 7.



Şekil 4.378: Kombinasyon 8.



Şekil 4.379: Kombinasyon 9.



Şekil 4.380: Kombinasyon 10

4.5 Zeybek Dansları Temel Hareket ve Kombinasyonları

Zeybek türü danslar, Türkiye'nin Ege Bölgesi'ne özgü geleneksel halk dansları arasında yer almakta olup, sosyokültürel açıdan önemli bir yere sahiptir. Akademik bağlamda Zeybek danslarının incelenmesi; tarihsel, ritmik, koreografik ve toplumsal boyutlarıyla ele alınabilir. Ancak, bu çalışmada hareket temelli bir yaklaşım benimsenmiş olup, Zeybek danslarının hareket yapıları üzerinde durulmuştur.

Zeybek dansları, ritmik yapılarına göre iki ana gruba ayrılmaktadır: ağır zeybekler ve kıvrak zeybekler. Ağır zeybeklerde ritim yavaş ve oturaklı bir yapı sergilerken, kıvrak zeybeklerde ritim daha hızlı bir form kazanmaktadır. Zeybek danslarının ritmik yapısı genellikle dokuz zamanlıdır ve en yaygın kullanılan ölçüler 9/4 ve 9/8 ritimleridir. Bu danslar, bireysel ya da grup halinde oynanmakta olup, oyuncuların geniş ve oturaklı hareketlerle kendilerini ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Zeybek danslarının karakteristik özelliklerinden biri, kolların genellikle yukarı kaldırılarak dansçının belirlediği bir salınım içinde icra edilmesidir. Hareketler, ağırlıklı olarak yavaş, sağlam ve kararlı adımlarla gerçekleştirilmekte; bu yapı, dansın oturaklı karakterine vurgu yapmaktadır. Ayrıca, ağır çöküşler ve sıçramalar, dansın koreografik yapısına göre belirgin şekilde kullanılmaktadır. Bu dans türünde, vücut dengesi önemli bir yer tutmakta ve dansın estetik yapısını destekleyen aktif bir rol üstlenmektedir.

Sonuç olarak, Zeybek danslarının hareket yapısı hem bireysel ifadeyi hem de dansın kendine has ritmik ve koreografik özelliklerini barındıran, fiziksel denge ve estetikle şekillenen bir yapıya sahiptir.

Türk Halk Dansları türlerinden biri olan zeybek danslarında karşılaşılan temel hareket yapılarını incelediğimiz bu bölüm; kadın zeybek dansları temel hareketleri ve erkek zeybek dansları temel hareketleri olarak iki başlık altında ele alınmıştır. Zeybek bölgesinde icra edilen dansların genel incelenmesi, daha önce de belirtildiği gibi Nihal Cömert'in yayımladığı iki eserindeki veriler baz alınarak yapılmıştır. Pozlar üzerinden hem kısa anatomik analizlere yer verilmiş hem de pozisyonların labanotation karşılıkları sunulmuştur. Temel hareketlerin labanotation karşılıklarının verilmesinin ve açıklanmasının ardından, mevcut temel hareketlerin farklı sıra ve tekrarlarından oluşan küçük kombinasyon egzersizleri aktarılmıştır.

4.5.1 Kadın zeybek dansları temel hareketleri

Bu bölümde, kadın zeybek dansları incelenirken hareketler; dansçının farklı ekstremitelerinde (kol, bacak, gövde vb.) oluşan hareketler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından labanotation yöntemi kullanılarak karşılıklarına yer verilmiştir. Bu sayede kadın zeybek danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları daha sistematik bir şekilde analiz edilerek, dansın estetik ve teknik yönleri daha derinlemesine incelenmiştir. Zeybek bölgelerinde icra edilen Kadın zeybek danslarında hali hazırda tespit edilmiş; 9 adet üst ekstremita, 8 adet alt ekstremita ve 3 adet çökme hareketleri olmak üzere toplamda 20 temel hareket üzerinden ele alınmıştır.

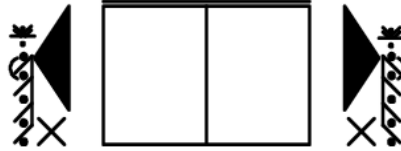
4.5.1.1 Kadın zeybek dansları üst ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Kadın zeybek danslarının başlangıç, bitiş ve ara bölümlerindeki duraklamalarda kullanılan bir üst ekstremite hareketidir (Ellerin açık olduğu hali de görülmektedir). Sağ ve sol kolda yaklaşık 45 derece abduksiyon, dirseklerde küçük açılı bir fleksiyon ve parmaklarda ise yaklaşık 90 derecelik bir fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.381). Labanotation yazımında ise kollardaki abduksiyon arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.382'de aktarılmıştır.



Şekil 4.381: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.382: Hareket 1 Labanotation kaydı.

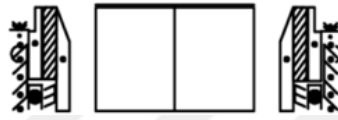
- **Temel hareket 2**

Kadın danslarında yaygın olarak karşılaşılan karakteristik bir pozisyonudur. Zeybek dans icralarının hemen hemen hepsinde görülmektedir. Dansı oluşturan temel hareketlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Omuzda yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve küçük açılı abduksiyon, dirseklerde ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve pronasyon, el bileğinde küçük açılı ekstansiyon ve parmaklarda ise küçük açılı adduksiyon aynı zamanda da fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.383). Labanotation yazımında ise üst kol arm gesture çizgisinde orta seviye sağ ve sol ön çapraz sembolü, el bileği eklemi için yerinde yüksek seviye sembolü, avuç içi yönünü belirtmek için orta seviye ileri sembolü ve altına avuç içi sembolü ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture

çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin Labanotation kaydı şekil 4.384'te aktarılmıştır.



Şekil 4.383: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.384: Hareket 2 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te görüldüğü üzere danslar içerisinde duruş pozisyonlarında kendi içlerinde kombinasyonlardan oluştuğunu belirtebiliriz. Temel hareket 1 ve 2'nin birleşiminden oluşmakta ve kendisi de danslarda icra edilen temel pozisyonlara dahil edilmiştir. Sol omuzda yaklaşık 45 derecelik abduksiyon varken sağ omuzda ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve küçük açılı abduksiyon, dirsekte ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve pronasyon, el bileğinde küçük açılı ekstansiyon ve parmaklarda ise küçük açılı adduksiyon aynı zamanda da yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.385, Şekil 4.386). Labanotation yazımında ise sol kol abduksiyonu için arm gesture çizgisinde alçak seviye sola yan sembolü, sağ kol için arm gesture çizgisinde orta seviye yan sembolü ile ifade edilmiştir. Aynı zamanda sağ el bileğinin konumu yüksek seviye yerinde sembolü ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.387'de aktarılmıştır.



Şekil 4.385: Temel hareket 3 önden görünüm.



Şekil 4.386: Temel hareket 3 yandan görünüm.



Şekil 4.387: Hareket 3 Labanotation kaydı.

• Temel hareket 4

Kız zeybek danslarında karşılaşılan karakteristik hareketlerden bir tanesidir. Zeybek danslarının yanı sıra İç Anadolu, Akdeniz ve Trakya bölge danslarında da sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Omuzda yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, dirsekte yaklaşık 45 derecelik fleksiyon ve pronasyon olmakla beraber ellerde de yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.388). Labanotation yazımında ise kollar beden her iki yanında arm gesture çizgisinde orta seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.389'da aktarılmıştır.



Şekil 4.388: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.389: Hareket 4 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Pozisyon 5 ise özellikle kadın zeybek dansları icra edilirken figür içerisinde kolların farklı açılarda çevrilmesiyle ilgili oluşan hareketlerin başlangıç ya da bitiş bölümlerinde görülmektedir. Sağ omuz yaklaşık 45 derece abduksiyon ve 45+ derece fleksiyoundadır. Sağ dirsekte ise yaklaşık 90+ derecelik bir fleksiyon mevcuttur. Sol omuzda ise yaklaşık 45 derecelik abduksiyon ve fleksiyon aynı zamanda dirsekte de 90 derecelik fleksiyon bulunmaktadır. Her iki el parmaklarında da yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.390). Labanotation yazımında ise sağ kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ön verev sembolü, sol kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü ve her iki dirsek fleksiyonu ✕ sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı şekil 4.391'de aktarılmıştır.



Şekil 4.390: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.391: Hareket 5 Labanotation kaydı.

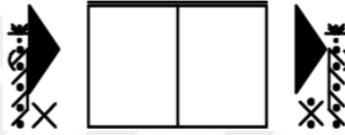
- **Temel hareket 6**

Temel hareket 6 zeybek dansları arasında özellikle daha kıvrak zeybek kategorisinde icra edilen danslarda görülmektedir. (Figür başlangıçları, dönüş öncesindeki alınan fors gibi) Muğla/Bodrum zeybek danslarında oldukça fazla karşımıza çıkmaktadır. Görselde görüldüğü üzere; sol omuz yaklaşık 45 derece abduksiyon, sağ omu ise küçük açılı adduksiyondadır. Sağ ve sol dirseklerde yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. Her iki el parmakları yaklaşık 90 derecelik fleksiyoundadır (Şekil 4.392). Labanotation yazımında ise sağ kolun abduksiyon ve dirsek fleksiyon derecesi arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü ve sembolün hemen altında X

(açılandırma işareti) sembolüyle, sol kolun adduksiyonu ve dirsek fleksiyon derecesi de arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü ve beraberinde altında X sembolüyle, el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6'nın Labanotation kaydı şekil 4.393'te aktarılmıştır.



Şekil 4.392: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



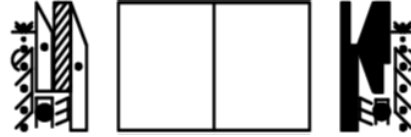
Şekil 4.393: Hareket 6 Labanotation kaydı.

• Temel hareket 7

Kadın zeybek danslarında karşımıza çıkan, özellikle güney ege civarında görülen danslarda karşımıza çıkan temel hareketlerdendir. Temel hareket 1 ve 6'nın birleşiminden oluşmaktadır. Sol omuz 90 derece abduksiyonda, sol dirsek yaklaşık 90 derece fleksiyonda, sol el bileği küçük açılı ekstansiyonda ve sol el parmakları ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyondadır. Sağ omuz yaklaşık olarak küçük açı ve 45- 'lik adduksiyon ve sağ dirsekte yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. Sağ el parmakları da yaklaşık 90 derecelik fleksiyondadır (Şekil 4.394). Labanotation yazımında ise sağ kol fleksiyonu arm gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, el bileğinin konumu alçak seviye sol yana sembolü, sağ avuç içi yönü için de arm gesture çizgisine bitişik olarak alçak seviye geri sembolünün altında avuç içi sembolüyle ve sol kol için arm gesture çizgisinde orta seviye sol ön verev sembolü, sol el bileğinin konumu yerinde yüksek seviye sembolü, sol avuç içi yönü de orta seviye sol ön verev sembolünün altında avuç içi sembolüyle, el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7'nin Labanotation kaydı şekil 4.395'te aktarılmıştır



Şekil 4.394: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



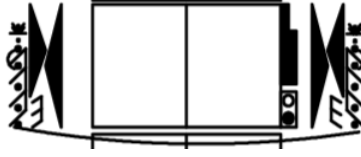
Şekil 4.395: Hareket 7 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de her iki omuzda yaklaşık 45 derecelik abduksiyon ve her iki dirsekte de yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. El parmaklarında yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon ve aynı zamanda da belde yaklaşık 45 derecelik fleksiyon görülmektedir (Şekil 4.396). Labanotation yazımında ise sağ kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü, sol kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü, dirseklerin fleksiyonu ve aynı zamanda el bileğinin konumunu sağ el bileğinde alçak seviye sol yana sembolü, sol el bileğinde alçak seviye sağ yana sembolüyle, el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Her iki elin birbiri ile teması da bağ sembolü ve belin küçük açılı fleksiyonu ise beden hareketleri bölümüne alçak seviye ileri sembolünün altında gövde işaretlemesi ile aktarılmıştır. Temel hareket 8’in Labanotation kaydı şekil 4.397’de aktarılmıştır.



Şekil 4.396: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.397: Hareket 8 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9’da kadın zeybek danslarında görülen temel hareketlerden aktarmış olduğumuz hareket 1 ve 4’nün birleşiminden oluşmaktadır. Sağ omuzda yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, dirsekte yaklaşık 45 derecelik fleksiyon ve pronasyon, sol omuzda yaklaşık 45 derece abdüksiyon, dirsekte küçük açılı bir fleksiyon olmakla beraber parmaklarda da yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.398, Şekil 4.399). Labanotation yazımında ise sağ kol için arm gesture çizgisinde orta seviye sağ yana sembolü ve dirsekteki fleksiyon için ise sembolün altına konumlandırılan X sembolü, sol kol için arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 9’un Labanotation kaydı şekil 4.400’de aktarılmıştır.



Şekil 4.398: Temel hareket 9 önden görünüm.



Şekil 4.399: Temel hareket 9 yandan görünüm.



Şekil 4.400: Hareket 9 Labanotation kaydı.

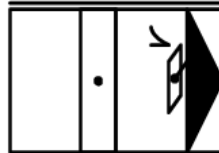
4.5.1.2 Kadın zeybek dansları alt ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Ağırlık merkezi hareket 1’de sol bacak üzerindedir. Sağ kalça ekleminde yaklaşık 45 derecelik eksternal rotasyon ve yaklaşık 45 derecelik abduksiyon mevcuttur. Sol ayak yerinde anatomik pozisyonundadır. Sağ parmak ucu ise zemine ağırlıksız temas halindedir (Şekil 4.401). Labanotation yazımında ise sol ayak support çizgisinde orta seviye yan sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü, sağ ayağın zemine teması ise parmak ucu sembolü ve sağ ayakta var olan rotasyon ise gesture çizgisinde yana sembole bitişik olarak 45 derecelik sağa işareti ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in Labanotation kaydı şekil 4.402’de aktarılmıştır.



Şekil 4.401: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



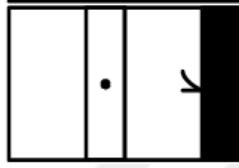
Şekil 4.402: Hareket 1 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ ayak zemine planter fleksiyon ile temas halinde olup, sağ dizde yaklaşık 45 derecelik fleksiyonundadır (Şekil 4.403). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sağ ayağın teması da parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin Labanotation kaydı şekil 4.404’te aktarılmıştır.



Şekil 4.403: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.404: Hareket 2 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te ağırlık merkezi sol ayak üzerinde olup sağ bacak ise 45 derece fleksiyon ve küçük açılı bir adduksiyondadır. Sağ dizde yaklaşık 90 derecelik fleksiyon sağ ayak bileğinde ise 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.405). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde dizde alçak seviye ileri sembolü, ayak bileğinde alçak seviye sol yana sembolü ve ayakta alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.406'da aktarılmıştır.



Şekil 4.405: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



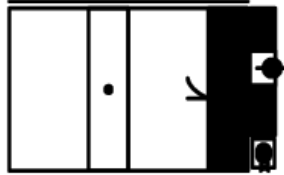
Şekil 4.406: Hareket 3 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Ağırlık merkezi hareket 4'te sol ayak üzerindedir. Sağ ayakta ağırlıksız planter fleksiyon teması vardır. Sağ dizde ise küçük açılı fleksiyon ve aynı zamanda belde küçük açılı bir lateral fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.407). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sağ ayağın teması da parmak ucu sembolü ve kalçadaki pozisyon beden hareketleri sütununa alçak seviye yerinde sembolü ve altında kalça sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.408'de aktarılmıştır.



Şekil 4.407: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



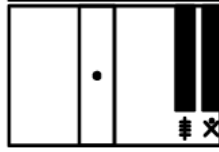
Şekil 4.408: Hareket 4 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5'te ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalça ekleminde yaklaşık olarak 45 derecelik fleksiyon, sağ diz ekleminde 45+ derecelik fleksiyon ve ayak bileğinde de yaklaşık olarak 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.409). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve altına diz fleksiyonu için X sembolü, ayak parmaklarının konumu da alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı şekil 4.410'da aktarılmıştır.



Şekil 4.409: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



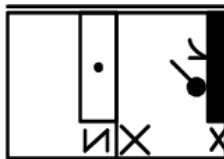
Şekil 4.410: Hareket 5 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Ağırlık merkezi hareket 6’da sol ayak üzerinde ve sol diz de ekstansiyondadır. Sağ kalça ekleminde küçük açılı fleksiyon ve yaklaşık 45 derecelik adduksiyon mevcuttur. Sağ ayak planter fleksiyonda ağırlık temas halindedir (Şekil 4.411). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, diz diz ekstansiyonu için N sembolü ve sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sağ ayak teması parmak ucu sembolüyle ve sağ ayağın temas edeceği konumunu pin sembolü, mesafesi de support çizgisinde X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6’nın Labanotation kaydı şekil 4.412’de aktarılmıştır.



Şekil 4.411: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.412: Hareket 6 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

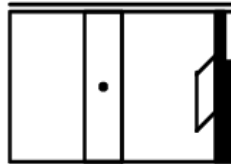
Hareket 7’de ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ bacakta yaklaşık 45 derecelik eksternal rotasyon ve beraberinde 45 derecelik bir fleksiyon mevcuttur. Sağ diz ekstansiyonda sağ ayak bileği ise 45 derecelik planter fleksiyondadır (Şekil 4.413, Şekil 4.414). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sağ ayaktaki rotasyon sağdan dönüş sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin Labanotation kaydı şekil 4.415’te aktarılmıştır.



Şekil 4.413: Temel hareket 7 önden ve arkadan görünüm.



Şekil 4.414: Temel hareket 7 yandan görünüm.



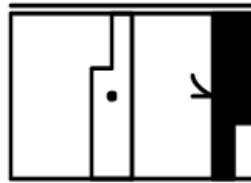
Şekil 4.415: Hareket 7 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de sol ayak ileri bir adım almış ve ağırlık merkezi üzerindedir. Sol bacak ise yaklaşık 45 derecede ekstansiyonda ve sol dizde küçük açılı bir fleksiyon mevcuttur. Sol ayak planter fleksiyonda parmak ucu temasındadır (Şekil 4.416). Labanotation yazımında ise sol ayak ileri support çizgisinde orta seviye ileri sembolü, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye geri sembolü ve sağ ayağın teması da parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8’in Labanotation kaydı şekil 4.417’de aktarılmıştır.



Şekil 4.416: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.417: Hareket 8 Labanotation kaydı.

4.5.1.3 Kadın zeybek dansları çökme temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Kadın zeybek danslarında oldukça sık görülen bir çökme temel pozisyonudur. Üst ekstremiteye bakıldığında; sol omuzda yaklaşık 45 derecelik abdüksiyon varken sağ omuzda ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve küçük açılı abdüksiyon, dirsekte ise yaklaşık 90 derecelik fleksiyon ve pronasyon, el bileğinde küçük açılı ekstansiyon ve parmaklarda ise küçük açılı adduksiyon aynı zamanda da yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. Alt ekstremitede ise her iki kalça küçük açılı adduksiyondadır. Sağ kalça yaklaşık 90-135 derece fleksiyon, sol kalça ise 90 derece fleksiyon ve sağ diz yaklaşık 135 derece fleksiyon, sol diz ise 90 derece fleksiyondadır. Sol ayak bileğinde yaklaşık 45 derecelik, sağ ayak bileğinde ise küçük açılı Dorsal fleksiyon

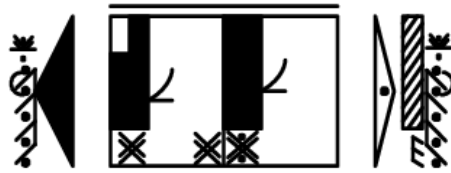
mevcuttur. Aynı zamanda sol ayak parmakları da yaklaşık 45 derecelik ekstansiyondadır (Şekil 4.418, Şekil 4.419). Labanotation yazımında ise üst ekstremité hareketleri arm gesture çizgisinde sağ kol orta seviye sağ yana sembolü ve sağ el bileği yüksek seviye yerinde sembolü, sol kol orta seviye sol yana sembolü aynı zamanda el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon  sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.420'de aktarılmıştır.



Şekil 4.418: Temel hareket 1 önden görünüm.



Şekil 4.419: Temel hareket 1 yandan görünüm.



Şekil 4.420: Hareket 1 Labanotation kaydı.

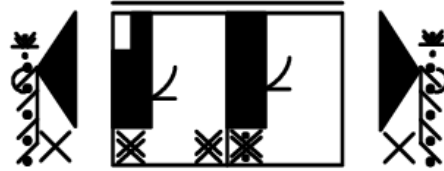
- **Temel hareket 2**

Hareket 2'de üst ekstremitéde; omuzda yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, dirsekte yaklaşık 45 derecelik fleksiyon ve pronasyon olmakla beraber ellerde de yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. Alt ekstremitéde ise sol kalça yaklaşık 90-135 derece fleksiyon, sağ kalça ise 90 derece fleksiyon ve sol diz yaklaşık 135 derece fleksiyon, sağ diz ise 90 derece fleksiyondadır. Sağ ayak bileğinde yaklaşık 45 derecelik, sol ayak bileğinde ise küçük açılı Dorsal fleksiyon mevcuttur. Aynı

zamanda sağ ayak parmakları da yaklaşık 45 derecelik ekstansiyondadır (Şekil 4.421). Labanotation yazımında ise kollardaki abduksiyon arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon ✱ sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitde de sağ ayak yerinde support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, ayağın teması parmak ucu sembolü ve diz fleksiyonu ✱ sembolüyle, sağ ayak ise gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, ayağın yerle teması parmak ucu sembolü ve dizdeki fleksiyon ✱ sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin Labanotation kaydı şekil 4.422'de aktarılmıştır.



Şekil 4.421: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.422: Hareket 2 Labanotation kaydı.

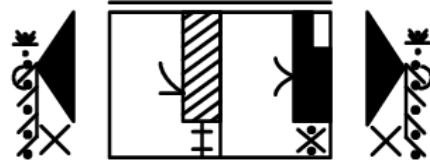
• Temel hareket 3

Hareket 3'te üst ekstremitde; omuzda yaklaşık 45 derecelik fleksiyon, dirsekte yaklaşık 45 derecelik fleksiyon ve pronasyon olmakla beraber ellerde de yaklaşık olarak 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. Alt ekstremitde ise; sağ taban üzerine basılıdır. Sağ kalçada ve dizde yaklaşık 90 derecelik bir fleksiyon, sağ ayak bileğinde küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur. Sol diz 90 derecelik bir fleksiyondayken sol alt bacak ise ayak dorsal bölümü hariç tamamen yerle temas halindedir. Sol ayak bileğinde yaklaşık 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.423). Labanotation yazımında ise kollardaki abduksiyon arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X

(açılandırma işareti) işaretiyle ve el parmaklarının pozisyonu arm gesture çizgisine bitişik olarak el parmak sembolü ve fleksiyon  sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitelerde sol dizin yerle teması support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sol ayağın yerle teması parmak ucu  sembolü ve sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, sağ ayağın yerle teması taban sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.424'te aktarılmıştır.



Şekil 4.423: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.424: Hareket 3 Labanotation kaydı.

4.5.2 Erkek zeybek dansları temel hareketleri

Bu bölümde ise erkek zeybek dansları incelenirken diğer bölümde olduğu gibi hareketler; dansçının farklı ekstremitelerinde (kol, bacak, gövde vb.) oluşan hareketler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ekstremiteye özgü hareketler öncelikle pozlandırılmış, ardından Labanotasyon yöntemi kullanılarak karşılıklarına yer verilmiştir. Bu sayede erkek zeybek danslarının koreografik yapısı ve hareket detayları daha sistematik bir şekilde analiz edilerek, dansın estetik ve teknik yönleri daha derinlemesine incelenmiştir. Zeybek bölgelerinde icra edilen erkek zeybek danslarında hali hazırda tespit edilmiş; 9 adet üst ekstremiteler, 15 adet alt ekstremiteler ve 8 adet çökme hareketleri olmak üzere toplamda 32 temel hareket üzerinden ele alınmıştır.

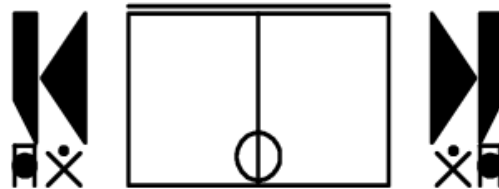
4.5.2.1 Erkek zeybek dansları üst ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Erkek zeybek danslarında karşımıza çıkan temel hazırlık pozisyonudur. Dansların başlangıç ve bitiş bölümlerinde görüldüğü gibi gezenleme bölümlerinde de karşımıza çıkmaktadır. Her iki omuz yaklaşık 45 derece internal rotasyon ve 45 derece abduksiyondadır. Dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve yaklaşık 45 derecelik pronasyon mevcuttur (Şekil 4.425). Labanotation yazımında ise her iki kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve avuç içi yönü arm gesture çizgisine bitişik olarak; sağ avuç içi için alçak seviye sol arka vevv sembolü, sol avuç içi için ise alçak seviye sağ arka vevv sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.426'da aktarılmıştır.



Şekil 4.425: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.426: Hareket 1 Labanotation kaydı.

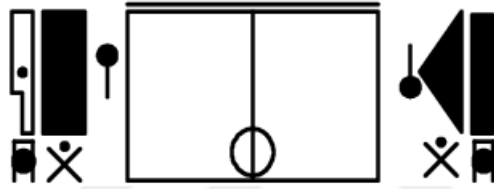
- **Temel hareket 2**

Zeybek bölgesinin çoğunluk kısmında karşımıza çıkan üst ekstremite temel geçiş pozisyonudur. Genellikle bir pozisyondan başka bir pozisyona geçişler için kullanılmaktadır. Sağ omuzda; 45 derece abduksiyon, 45 derece fleksiyon ve yaklaşık 90 derece internal rotasyon, sol omuzda ise küçük açılı adduksiyon ve ekstansiyon, yaklaşık 90 derece internal rotasyon mevcuttur. Dirseklerde 90 derecelik fleksiyon ve aynı zamanda 90 derecelik pronasyon, el bileklerinde ise küçük açılı abduksiyon ve fleksiyon mevcuttur. El parmakları da küçük açılı abduksiyondadır (Şekil 4.427).

Labanotation yazımında ise sağ kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü, dirsekteki fleksiyon derecesi sembol altına konumlandırılan X sembolü, avuç içi yönü de alçak seviye yerinde sembolü, sol kol ise arm gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve altında X (açılandırma) sembolü, avuç içi yönü de orta seviye geri sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin Labanotation kaydı şekil 4.428'de aktarılmıştır.



Şekil 4.427 Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



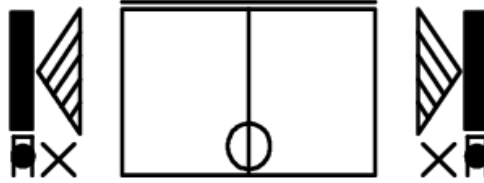
Şekil 4.428: Hareket 2 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Zeybek danslarının en karakteristik ve en temel kol pozisyonlarından biridir. Dansçının anatomik yapısına göre açısal farklar görülebilmektedir. Omuzlarda yaklaşık 135 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon, dirseklerde yaklaşık 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileklerinde 45 derece fleksiyon ve parmaklarda da küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.429). Labanotation yazımında ise her iki kol için arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve avuç içi yönü ise arm gesture çizgisine bitişik olarak alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.430'da aktarılmıştır.



Şekil 4.429: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



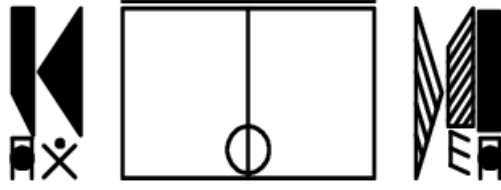
Şekil 4.430: Hareket 3 Labanotation kaydı.

• Temel hareket 4

Temel hareket 1 ve 3'ün birleşmesiyle oluşan temel hareket pozisyonudur. Sağ omuzda yaklaşık 135 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon, dirsekte yaklaşık 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde 45 derece fleksiyon ve parmaklarda da küçük açılı adduksiyon mevcuttur. Sol omuz ise yaklaşık 45 derece internal rotasyon ve 45 derece abduksiyondadır. Dirsekte küçük açılı fleksiyon ve yaklaşık 45 derecelik pronasyon, el bileğinde de küçük açılı fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.431). Labanotation yazımında ise sağ kol arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ yana sembolü ve sağ el bileği konumu yüksek seviye sağ ön verev sembolü, sol kol alçak seviye sol yana sembolü ve dirsek fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve avuç içi yönleri de arm gesture çizgisine bitişik olarak sağ avuç için alçak seviye yerinde sembolü, sol avuç için ise alçak seviye sağ arka verev sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.432'de aktarılmıştır.



Şekil 4.431: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.432: Hareket 4 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

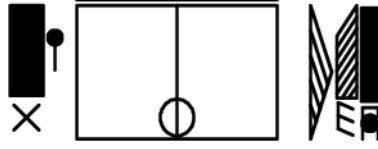
Hareket 5'te sağ omuzda yaklaşık 135 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon, dirsekte yaklaşık 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde 45 derece fleksiyon mevcuttur. Sol omuzda ise küçük açılı adduksiyon ve ekstansiyon, yaklaşık 90 derece internal rotasyon mevcuttur. Dirsekte 90 derecelik fleksiyon ve aynı zamanda 90 derecelik pronasyon mevcuttur. El parmakları da küçük açılı abduksiyondadır (Şekil 4.433, Şekil 4.434). Labanotation yazımında ise sağ kol arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ yana sembolü ve sağ el bileği konumu yüksek seviye sağ ön verev sembolü, sol kol ise bedenin arkasında alçak seviye yerinde sembolü ve fleksiyon derecesi için X sembolü, sağ avuç içi yönü de arm gesture çizgisine bitişik olarak alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı ekil 4.435'te aktarılmıştır.



Şekil 4.433: Temel hareket 5 önden görünüm.



Şekil 4.434: Temel hareket 5 yandan görünüm.



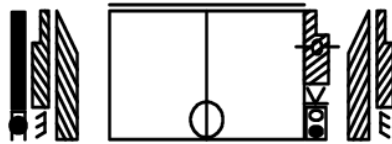
Şekil 4.435: Hareket 5 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da omuzlar yaklaşık 90/90+ derece abduksiyon ve yaklaşık 90 derece eksternal rotasyondadır. Dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon, el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon ve adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.436). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ ön verev, sol kol yüksek seviye sol ön verev sembolü, her iki el bileği konumu için yüksek seviye ileri sembolü, gövde hareketi için ise beden hareketleri sütununa yüksek seviye ileri sembolü ve altına gövde işaretlemesi ve avuç içi yönü de alçak seviye yerinde sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6’nın Labanotation kaydı şekil 4.437’de aktarılmıştır.



Şekil 4.436: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.437: Hareket 6 Labanotation kaydı.

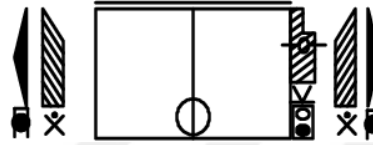
- **Temel hareket 7**

Hareket 7’de omuzlar yaklaşık 135 derece abduksiyon ve yaklaşık 90 derece eksternal rotasyondadır. Dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon, el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon, parmaklarda da yaklaşık 45 derecelik fleksiyon ve küçük açılı adduksiyon mevcuttur (Şekil 4.438). Labanotation yazımında ise arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ ön verev, sol kol yüksek seviye sol ön verev sembolü, her iki dirsek fleksiyonu için X sembolü, gövde hareketi için ise beden hareketleri sütununa yüksek seviye ileri sembolü ve altına gövde işaretlemesi ve avuç içi yönleri de sağ avuç için

alçak seviye sağ yana sembolü, sol avuç için ise alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7'nin Labanotation kaydı şekil 4.439'da aktarılmıştır.



Şekil 4.438: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.439: Hareket 7 Labanotation kaydı.

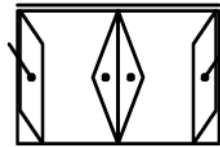
4.5.2.2 Erkek zeybek dansları alt ekstremite temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Erkek zeybek danslarında spesifik olarak karşımıza çıkan bir duruş pozisyonudur. Hareket 1'de ağırlık merkezi çift ayak üzerindedir. Her iki kalçada küçük açılı abdüksiyon ve yaklaşık 45 derece eksternal rotasyon mevcuttur (Şekil 4.440). Labanotation yazımında ise iki ayak support çizgisinde orta seviye yan sembolü, var olan rotasyonlar ise gesture çizgisinde 45 derecelik sağa ve sola dönüş işareti ile gösterilmektedir. Temel hareket 1'in Labanotation kaydı şekil 4.441'de aktarılmıştır.



Şekil 4.440: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



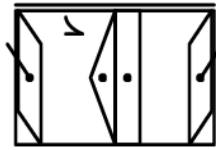
Şekil 4.441: Hareket 1 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 2**

Ağırlık merkezi temel hareket 2’de iki ayak üzerinde ve sağ ayakta yaklaşık 45 derece eksternal rotasyondadır. Sol bacak 45 derece abduksiyon ve eksternal rotasyondadır. Aynı zamanda sol ayakta pençe teması mevcuttur (Şekil 4.442). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayaktaki sol yana adım support çizgisinde orta seviye yan sembolü, sol ayaktaki parmak ucu teması parmak ucu sembolü ve var olan rotasyonlar ise gesture çizgisinde 45 derecelik sağa ve sola dönüş işareti ile gösterilmektedir. Temel hareket 2’nin Labanotation kaydı şekil 4.44’te aktarılmıştır.



Şekil 4.442: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



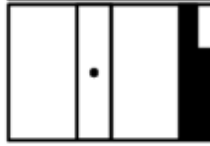
Şekil 4.443: Hareket 2 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 3**

Hareket 3’te ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Sağ bacakta ise 45 derece fleksiyondadır. Aynı zamanda her iki diz eklemünde küçük açılı ekstansiyon, sağ ayak bileğinde 45 derece planter fleksiyon ve sol ayak bileğinde küçük açılı dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.444). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak fleksiyonu gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3’ün Labanotation kaydı şekil 4.445’te aktarılmıştır.



Şekil 4.444: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



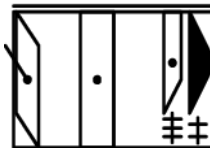
Şekil 4.445: Hareket 3 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Ağırlık merkezi sol bacak üzerindedir. Aynı zamanda sol kalça ekleminde yaklaşık 45 derece eksternal rotasyon ve sol dizde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Sağ bacak 45 derece abduksiyonla beraber yaklaşık 90 derecelik diz fleksiyonundadır. Sağ ayak bileği de yaklaşık 45 derece planter fleksiyon halindedir (Şekil 4.446). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ve sol bacadaki rotasyon gesture çizgisine 45 derecelik soldan dönüş sembolü ile gösterilmiştir. Sağ üst bacak hareketi gesture çizgisinde sağ dizde alçak seviye sağ yan sembolü, sağ alt bacak hareketi ise gesture çizgisinde sağ ayak bileğinde orta seviye sol arka adım sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.447'de aktarılmıştır.



Şekil 4.446: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



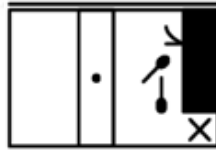
Şekil 4.447: Hareket 4 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5'e göre sağ kalça anatomik pozisyonudur. Sol kalçada yaklaşık 45- derecede adduksiyon aynı zamanda sol dizde yaklaşık 45 derecelik bir fleksiyon mevcuttur. Sol ayağın yerle teması planter fleksiyonda pençede olacak şekilde gösterilmiştir. Bu konumda iken vücut ağırlık merkezi sağ bacak üzerindedir (Şekil 4.448). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ve sağ ayağın teması için yerinde sembolü yanına parmak ucu işaretiyle, sağ dizdeki fleksiyon ise gesture çizgisinde X sembolü ve sağ ayağın yerdeki konumu da pin işaretlemesi ile gösterilmektedir. Temel hareket 5'in Labanotation kaydı şekil 4.449'da aktarılmıştır.



Şekil 4.448: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



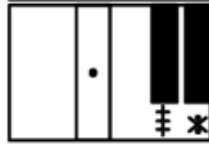
Şekil 4.449: Hareket 5 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6'da ağırlık merkezi sol bacak üzerinde olmakla beraber küçük açılı eksternal rotasyon halindedir. Sağ kalçada 45 derecelik fleksiyon, dizde yaklaşık 90 derece fleksiyon ve ayak bileğinde yaklaşık olarak 45 derece planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.450). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak orta seviye sol yana adım support çizgisinde orta seviye yan sembolü, sağ kalça, diz ve ayak bileği fleksiyonları ise gesture çizgisinde diz için alçak seviye yerinde sembolü ve açılandırma işareti, ayak bileği için ise yine gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü ayak bileği eklem işaretlemesi ile gösterilmektedir. Temel hareket 6'nın Labanotation kaydı şekil 4.451'de aktarılmıştır.



Şekil 4.450: Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



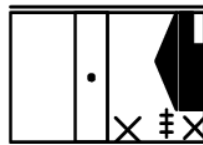
Şekil 4.451: Hareket 6 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

Ağırlık merkezi hareket 7’de sol bacak üzerindedir. Sağ kalça 45 derece fleksiyon ve küçük açılı adduksiyonda iken sağ dizde de yaklaşık 45 derece fleksiyon mevcuttur. Sağ ayak bileği küçük açılı planter fleksiyondadır (Şekil 4.452). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ bacağın hareketi gesture çizgisinde alçak seviye ileri sembolü ve sembolün altına diz fleksiyonu için X açılandırma işareti aynı zamanda sağ ayak bileği için alçak seviye sol yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin Labanotation kaydı şekil 4.453’te aktarılmıştır.



Şekil 4.452: Temel hareket 7 önden ve yandan görünüm.



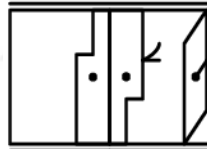
Şekil 4.453: Hareket 7 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Ağırlık merkezi hareket 8’de sol ayak üzerinde ve sağ ayak sağ arka çapraz geri bir adımdır. Aynı zamanda sağ kalçada yaklaşık 45 derecelik bir eksternal rotasyon mevcuttur. Sağ ayak planter fleksiyonda pençe temasındadır (Şekil 4.454). Labanotation yazımında ise sol ayak ileri bir adım support çizgisinde orta seviye ileri sembolü, sağ ayak geri bir adım support çizgisinde orta seviye geriye sembolü, sağ ayağın zemine teması geri sembolü yanına parmak ucu sembolü ve sağ ayaktaki rotasyon ise gesture çizgisinde 45 derecelik sağa dönüş işareti ile gösterilmektedir. Temel hareket 8’in Labanotation kaydı şekil 4.455’te aktarılmıştır.



Şekil 4.454: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



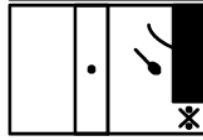
Şekil 4.455: Hareket 8 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9’da sol bacak anatomik pozisyondayken ağırlık merkezi üzerindedir. Sağ kalça küçük açılı abduksiyon ve 45 derece fleksiyondayken dizde yaklaşık 45- derece fleksiyon mevcuttur. Sağ ayak bileği 45 derece planter fleksiyonda destek ayağın solunda parmak ucu temasındadır (Şekil 4.456). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, zemine teması parmak ucu sembolü ve temas ettiği konumu ise pin işaretlemesi ile gösterilmektedir. Temel hareket 9’un Labanotation kaydı şekil 4.457’de aktarılmıştır.



Şekil 4.456: Temel hareket 9 önden ve yandan görünüm.



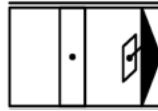
Şekil 4.457: Hareket 9 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 10**

Ağırlık merkezi temel hareket 10'da sol ayak üzerindedir. Sol bacak 45 derece abduksiyon ve eksternal rotasyondadır (Şekil 4.458). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye sağ yana sembolü, sağ ayaktaki rotasyon ise gesture çizgisinde 45 derecelik sağa dönüş işareti ile gösterilmektedir. Temel hareket 10'nun Labanotation kaydı şekil 4.459'da aktarılmıştır.



Şekil 4.458: Temel hareket 10 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.459: Hareket 10 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 11**

Hareket 11 için ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Aynı zamanda sol dizde küçük açılı bir fleksiyon mevcuttur. Sağ kalçada 45 derece abduksiyon ve eksternal rotasyon olup sağ diz ise 90- derece fleksiyondadır. Sağ ayak bileğinde de yaklaşık olarak 45

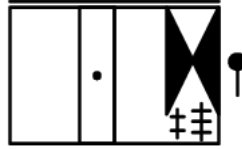
derecelik planter fleksiyon bulunmaktadır (Şekil 4.460, Şekil 4.461). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde diz alçak seviye sağ yana sembolü, ayak bileği alçak seviye sol yana sembolü ve ayağın bedenin arkasındaki konumu da pin işaretletmesi ile gösterilmektedir. Temel hareket 11’in Labanotation kaydı şekil 4.462’de aktarılmıştır.



Şekil 4.460: Temel hareket 11 önden görünüm.



Şekil 4.461: Temel hareket 11 yandan görünüm.



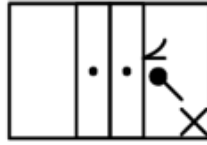
Şekil 4.462: Hareket 11 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 12**

Hareket 12’nin ağırlık merkezi sol bacakta olup anatomik pozisyonudadır. Sağ kalçada küçük açılı bir ekstansiyon, yaklaşık 45 derece eksternal rotasyon ve dizde de küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Sağ ayak planter fleksiyonda pençe temasındadır (Şekil 4.463). Labanotation yazımında ise her iki ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak teması parmak ucu sembolü, sağ diz fleksiyonu X sembolü ve sağ ayağın konumu ise pin işaretlemesi ile gösterilmektedir. Temel hareket 12’nin Labanotation kaydı şekil 4.464’te aktarılmıştır.



Şekil 4.463: Temel hareket 12 önden ve yandan görünüm.



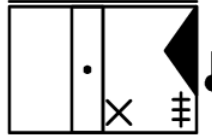
Şekil 4.464: Hareket 12 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 13**

Hareket 13'te ağırlık merkezi sol ayak üzerindedir. Sağ kalçada 45 derece fleksiyon ve eksternal rotasyondayken sağ diz ise yaklaşık 90 derece fleksiyondadır. Sağ ayak bileğinde de planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.465). Labanotation yazımında ise sol ayak yerinde support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü, sağ ayak bileği gesture çizgisinde alçak seviye sol yana sembolü, sağ ayak hareketinin mesafesi support çizgisinde belirtilen X sembolü ve sağ ayağın konumu ise pin işaretlemesi ile gösterilmektedir. Temel hareket 13'ün Labanotation kaydı şekil 4.466'da aktarılmıştır.



Şekil 4.465: Temel hareket 13 önden ve 13 yandan görünüm.



Şekil 4.466: Hareket 14 Labanotation kaydı.

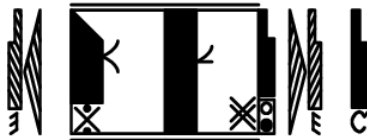
4.5.2.3 Erkek zeybek dansları çökme temel hareketleri

- **Temel hareket 1**

Hareket 1’de omuzlar yaklaşık 90/90+ derece abduksiyon ve yaklaşık 90 derece eksternal rotasyondadır. Dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon, el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon ve adduksiyon, kafa da yaklaşık 45 derecelik bir fleksiyon mevcuttur. Alt ekstremitde de sol kalçada yaklaşık 90 derece fleksiyon; sağ kalçada ise küçük açılı fleksiyon, küçük açılı abduksiyon vardır. Dizlerde yaklaşık 90 derecelik fleksiyon mevcuttur. (Şekil 4.467) Labanotation yazımında üst ekstremitde; arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ ön verev, sol kol yüksek seviye sol ön verev sembolü, her iki dirsek fleksiyonu için X sembolü, gövde hareketi için ise beden hareketleri sütununa alçak seviye ileri sembolü ve altına gövde işaretlemesi ve kafa duruşu alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitde de ise sağ ayak support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ ayak teması parmak ucu sembolü ve sağ diz fleksiyonu X sembolüyle, sol ayak gesture çizgisinde alçak seviye sol ön verev sembolü, diz fleksiyonu da X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 1’in Labanotation kaydı şekil 4.468’de aktarılmıştır.



Şekil 4.467: Temel hareket 1 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.468: Hareket 1 Labanotation kaydı.

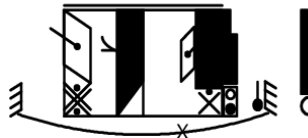
- **Temel hareket 2**

Hareket 2’de omuzlar küçük açılı adduksiyon ve beraberinde her iki dirsek küçük açılı fleksiyondadır. Eller birbiriyle temas halinde sırt ve başta küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Sağ kalçada 135 derece fleksiyon, 45 derecelik abduksiyon ve eksternal rotasyon; sol kalçada ise 90 derece fleksiyon, 45 derecelik abduksiyon ve eksternal

rotasyon vardır. Her iki dizde yaklaşık 135 derece fleksiyon, sol ayak bileğinde de dorsal fleksiyon mevcuttur. (Şekil 4.469). Labanotation yazımında üst ekstremitelerde; ellerin teması arm gesture çizgisinde sağ ve sol el sembollerinin bir bağ ile birleştirilerek ve sağ elin sol elin önünde (üstünde) olduğunu da pin işaretlemesi ile, gövde hareketi için ise beden hareketleri sütununa alçak seviye ileri sembolü ve altına gövde işaretlemesi ve kafa duruşu alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitelerde ise sol ayak support çizgisinde alçak seviye sol arka vev sembolü, sol ayağı teması parmak ucu sembolü, sağ ayak gesture çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, her iki diz fleksiyon dereceleri için X sembolü ve sağ kalça eksternal rotasyon için sağdan dönüş sembolü, sol kalça eksternal rotasyon için soldan dönüş sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 2'nin Labanotation kaydı şekil 4.470'de aktarılmıştır.



Şekil 4.469: Temel hareket 2 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.470: Hareket 2 Labanotation kaydı.

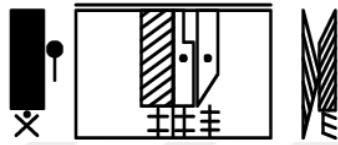
- **Temel hareket 3**

Hareket 3'te sağ omuzda yaklaşık 135 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon, dirsekte yaklaşık 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde 45 derece fleksiyon mevcuttur. Sol omuzda ise küçük açılı adduksiyon ve ekstansiyon, yaklaşık 90 derece internal rotasyon mevcuttur. Dirsekte 90 derecelik fleksiyon ve aynı zamanda 90 derecelik pronasyon mevcuttur. El parmakları da küçük açılı abduksiyondadır. Her iki kalçada küçük açılı fleksiyon ve abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon, sol dizde 135 derece fleksiyon sağ dizde ise 90 derece fleksiyon mevcuttur. (Şekil 4.471). Labanotation yazımında ise üst ekstremitelerde; sağ kol arm gesture çizgisinde yüksek seviye sağ yana sembolü ve sağ el bileği konumu yüksek

seviye sağ ön verev sembolü, sol kol ise beden arka alçak seviye yerinde sembolü, beden arka olması da pin işaretlemesi ile gösterilmektedir. Alt ekstremitelerde ise; sol diz yerle teması support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sağ diz yerdeki ile adımı ise support çizgisinde orta seviye ileri sembolü, sağ ayak bileği konumu da support çizgisinde orta seviye sol arka verev sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün Labanotation kaydı şekil 4.472'de aktarılmıştır.



Şekil 4.471: Temel hareket 3 önden ve yandan görünüm.



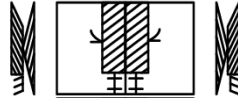
Şekil 4.472: Hareket 3 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 4**

Hareket 4'de omuzlarda yaklaşık 135 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon, dirsekte yaklaşık 45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde 45 derece fleksiyon ve parmaklarda da küçük açılı adduksiyon mevcuttur. Alt ekstremitelerde küçük açılı kalça fleksiyonu, yaklaşık 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı abduksiyon, dizlerde yaklaşık 90 derece fleksiyon ve ayak bileklerinde küçük açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.473). Labanotation yazımında ise üst ekstremitelerde; kollar arm gesture çizgisinde sağ kol için yüksek seviye sağ yana sembolü sol kol için yüksek seviye sol yana sembolü ve sağ el bileği konumu yüksek seviye sağ ön verev sembolü, sol el bileği konumu yüksek seviye sol ön verev sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitelerde dizlerin yerle olan teması her iki diz için support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü ve ayakların duruşu da parmak ucu sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün Labanotation kaydı şekil 4.474'te aktarılmıştır.



Şekil 4.473: Temel hareket 4 önden ve yandan görünüm.



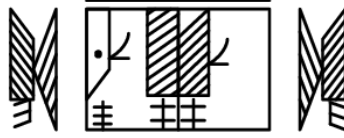
Şekil 4.474: Hareket 4 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 5**

Hareket 5’de omuzlarda yaklaşık 135 derece abduksiyon ve 45 derece internal rotasyon, dirsekte yaklaşık -45 derece fleksiyon ve 90 derece pronasyon, el bileğinde 45 derece fleksiyon ve parmaklarda da küçük açılı adduksiyon mevcuttur. Alt ekstremitede de her iki kalça eklemi küçük açılı abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve yaklaşık 45 derece fleksiyondadır. Sol diz yaklaşık 90 derece, sağ dizde yaklaşık 135 derece fleksiyon, sol ayak bileği dorsal fleksiyonda sağ ayak bileğinde ise küçük açılı planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.475). Labanotation yazımında ise üst ekstremitede; arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ ön verev, sol kol yüksek seviye sol ön verev sembolü, her iki dirsek fleksiyonu için X sembolü, gövde hareketi için ise beden hareketleri sütununa alçak seviye ileri sembolü ve altına gövde işaretlemesi ile gösterilmektedir. Alt ekstremitede ise; sol diz yerinde support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sağ diz ile yüksek seviye sağ ön verev sembolüyle sağ ve sol ayağın teması parmak ucu sembolü, sol ayak bileğinin konumu ise gesture çizgisinde orta seviye sol arka verev sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 5’in Labanotation kaydı şekil 4.476’da aktarılmıştır.



Şekil 4.475: Temel hareket 5 önden ve yandan görünüm.



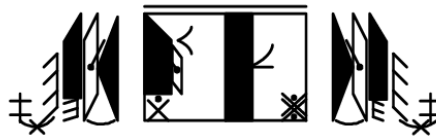
Şekil 4.476: Hareket 5 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 6**

Hareket 6’da sağ omuzda yaklaşık 45 derece fleksiyon ve sağ dirsekte yaklaşık 45+ derece fleksiyon, sol omuzda yaklaşık 90- derece abduksiyon ve 90/90+ derece dirsek fleksiyonu vardır. El bileklerinde yaklaşık küçük açılı ekstansiyon mevcuttur. Alt ekstremitde de sol kalça ekleminde yaklaşık 135 derece fleksiyon, dizde 90 derece fleksiyon, ayak bileğinde ise küçük açılı dorsal fleksiyon vardır. Sağ kalça ekleminde ise yaklaşık 90 derece fleksiyon, küçük açılı abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ile beraber dizde 135 derece fleksiyon, ayak bileğinde ise 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.477). Labanotation yazımında ise üst ekstremitde de omuzlar arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sol yana sembolü ve beraberinde bağlı olarak 45 derecelik içe rotasyon sembolü, sağ el bileği alçak seviye sol ön verev, sol el bileği alçak seviye sağ ön verev sembolüyle ve ellerin dize olan teması da bağ sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitde de ise sağ ayak yerinde support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sağ ayağın teması parmak ucu teması ve sağ diz fleksiyonu ise gesture çizgisinde ✱ sembolü, sol bacak hareketi gesture çizgisinde alçak seviye sol ön verev sembolü, ayağın teması taban sembolü, dizdeki fleksiyon ✕ sembolü ve sol bacadaki rotasyon 45 derece sola dönüş sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6’nın Labanotation kaydı şekil 4.478’de aktarılmıştır.



Şekil 4.477 Temel hareket 6 önden ve yandan görünüm.



Şekil 4.478: Hareket 6 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 7**

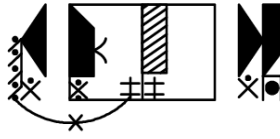
Hareket 7’de sağ omuzda yaklaşık 45 derece abduksiyon, dirsekte küçük açılı fleksiyon ve parmaklar küçük açılı abdüksiyondadır. Sol omuzda ise 45 derecelik abduksiyonla beraber yaklaşık 90- derece dirsek fleksiyonu ve sol el bileğinde yaklaşık 45 derecelik ekstansiyon mevcuttur. Alt ekstremitde de sol kalça 90 derece fleksiyon, 45 derece abduksiyon ve 45 derece eksternal rotasyondadır. Sağ kalçada ise küçük açılı ekstansiyon ve küçük açılı adduksiyon vardır. Dizlerde 90 derecelik fleksiyon sağ ayak bileğinde ise 45 derecelik planter fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.479, Şekil 4.480). Labanotation yazımında ise üst ekstremitde de omuzlar arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sola yana sembolü, dirseklerdeki fleksiyon ✕ sembolü, sağ avuç içi yönü arm gesture çizgisine bitişik olarak alçak seviye sol arka vevv sembolü ve sol elin diz ile teması bağ sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitde de ise sağ diz yerinde support çizgisinde yüksek seviye yerinde sembolü, sol bacak hareketi gesture çizgisinde alçak seviye sol ön vevv sembolü, ayağın teması taban sembolü ve dizdeki fleksiyon gesture çizgisinde sembolün altında ✕ sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 7’nin Labanotation kaydı şekil 4.481’de aktarılmıştır.



Şekil 4.479: Temel hareket 7 önden görünüm.



Şekil 4.480: Temel hareket 7 yandan görünüm.



Şekil 4.481: Hareket 7 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 8**

Hareket 8’de her iki omuz yaklaşık 45 derece internal rotasyon ve 45 derece abduksiyondadır. Dirseklerde küçük açılı fleksiyon ve yaklaşık 45 derecelik pronasyon mevcuttur. Alt ekstremitde de her iki kalça ekleminde 45 derece abduksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı fleksiyon vardır. Dizlerde de yaklaşık 135 derece fleksiyon ve aynı zamanda ayak bileklerinde 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.482). Labanotation yazımında ise her iki kol arm gesture çizgisinde alçak seviye sağ ve sol yan sembolü, her iki dirsekte olan fleksiyon hareketi sembol altına konumlandırılan X (açılandırma işareti) işaretiyle ve avuç içi yönü arm gesture çizgisine bitişik olarak; sağ avuç içi için alçak seviye sol arka verev sembolü, sol avuç içi için ise alçak seviye sağ arka verev sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitde de ise sağ ayak yerinde support çizgisinde alçak seviye yerinde sembolü, sol ayak ileri adım support çizgisinde alçak seviye ileri sembolü, her iki kalça rotasyonu gesture çizgisinde 45 derecelik dışa dönüş sembolü ve diz fleksiyonları gesture çizgisinde * sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 8’in Labanotation kaydı şekil 4.483’te aktarılmıştır.



Şekil 4.482: Temel hareket 8 önden ve yandan görünüm.



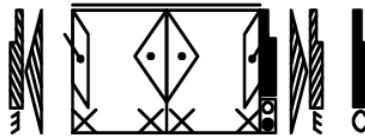
Şekil 4.483: Hareket 8 Labanotation kaydı.

- **Temel hareket 9**

Hareket 9'da ise omuzlar yaklaşık 90/90+ derece abduksiyon ve yaklaşık 90 derece eksternal rotasyondadır. Dirseklerde yaklaşık 90 derece fleksiyon, el bileklerinde küçük açılı ekstansiyon ve adduksiyon mevcuttur. Boyun, sırt ve bel 45 derece fleksiyondadır. Her iki kalça da 45 derece fleksiyon, 45 derece eksternal rotasyon ve küçük açılı abduksiyon vardır. Dizlerde 45 derece fleksiyon, ayak bileklerinde ise 45 derece dorsal fleksiyon mevcuttur (Şekil 4.484). Labanotation yazımında üst ekstremitede; arm gesture çizgisinde sağ kol yüksek seviye sağ ön verev, sol kol yüksek seviye sol ön verev sembolü, her iki dirsek fleksiyonu için X sembolü, gövde hareketi için ise beden hareketleri sütununa alçak seviye ileri sembolü ve altına gövde işaretlemesi ve kafa duruşu alçak seviye ileri sembolü ile gösterilmektedir. Alt ekstremitede ise iki ayak support çizgisinde orta seviye yan sembolü, var olan rotasyonlar ise gesture çizgisinde 45 derecelik sağa ve sola dönüş işareti, dizlerdeki fleksiyon da gesture çizgisinde X sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 9'un Labanotation kaydı şekil 4.485'te aktarılmıştır.



Şekil 4.484: Temel hareket 9 önden görünüm.

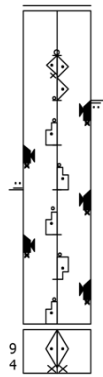


Şekil 4.485: Hareket 9 Labanotation kaydı.

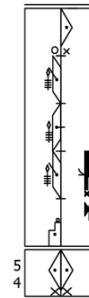
4.5.3 Zeybek dansları temel hareket kombinasyonları

Danslar; bileşenleri olan hareket unsurlarının bir araya getirilmesi sonucunda oluşmaktadır. Bu unsurların sıralaması; hareket – pozisyon – kombinasyon – dans şeklinde sıralanabilmektedir. Kombinasyonların oluşumu ise var olan temel hareketlerin çeşitli sıralamalar ile birbiri ardına getirilmesiyle meydana gelmektedir.

Aşağıda verilen kombinasyon örnekleri çalışmada incelenen toplam 40 adet zeybek dansı temel hareketlerinden oluşmaktadır. Kombinasyonlar zeybek dansının tamamını değil dansın içerisindeki farklı temel hareketlerden oluşmuş bölümlerden oluşmaktadır. Bu nedenle zeybek dansları her ne kadar 9 zamanlı olsa da aktarılan kombinasyon örnekleri farklı ölçü ve zamanlarda verilmiştir. Aşağıda aktarılan kombinasyonlar ekseriyete harmandalı zeybek dansının içinde gözlemlenmiş olmakla beraber icra edilen birçok zeybek dansında da farklı sıralamalardan oluşmuş vaziyette görülebilmektedir. Şekil 4.486'da dokuz zamandan oluşan zeybek yürüyüş kombinasyonu, şekil 4.487'de öğrencilerin genellikle heykel (ağır atlama) olarak kullandıkları heykel kombinasyonu, şekil 4.488'de eşme kombinasyonu ve şekil 4.489'da ise farklı versiyonları olmakla beraber atik kombinasyonu, şekil 4.490'da zeybek danslarında genel çökme kombinasyonu, şekil 4.491'de öğrenciler tarafından 5-3-3 diye tarif edilen hareketin bir bölümünden oluşan kombinasyonu, şekil 4.492'de zeybek danslarında farklı bir sürü şekillerde karşımıza çıkan sekme ve çift düşme kombinasyonu, şekil 4.493'te özellikle eski harmandalı dansı içerisinde geçen hareket kombinasyonu, şekil 4.494'te birçok zeybek dansında görebileceğimiz Çökertme dansının başlangıç bölümü kombinasyonu ve şekil 4.495'te Bodrum yöresinden Sepetçioğlu zeybek dansının temel düz adım kombinasyonu aktarılmıştır. Labanotation yazımında kullanılan bazı semboller çeşitli kaynaklarda birkaç farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır.²⁰ Bu yazım Fügedi Janos kaynakları ve LabaNotator programının içeriğinde olan semboller ile kayda alınmıştır.



Şekil 4.486: Kombinasyon 1.

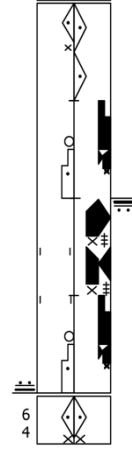


Şekil 4.487: Kombinasyon 2.

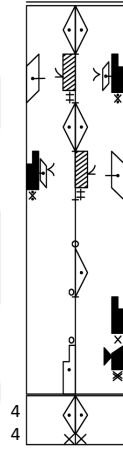
²⁰ Tekrar işaretleri için detaylı bilgi için Bkz. (Fügedi J. , 2011, s. 46-47).



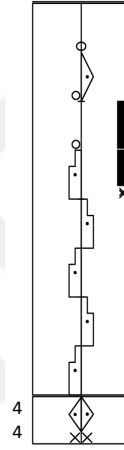
Şekil 4.488: Kombinasyon 3.



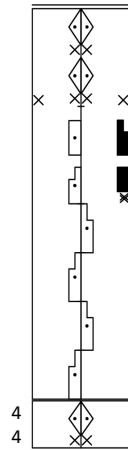
Şekil 4.489: Kombinasyon 4.



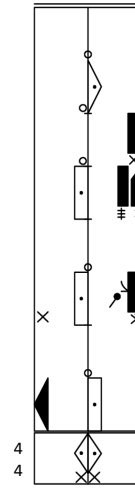
Şekil 4.490: Kombinasyon 5.



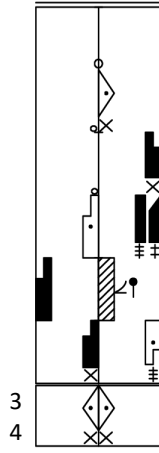
Şekil 4.491: Kombinasyon 6.



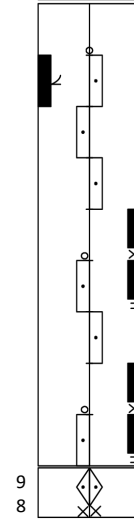
Şekil 4.492: Kombinasyon 7.



Şekil 4.493: Kombinasyon 8.



Şekil 4.494: Kombinasyon 9.



Şekil 4.495: Kombinasyon 10.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Bu çalışmada, Laban Hareket Notasyonu ile Türk halk danslarının hareket repertuarının sistematik bir şekilde belgelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamında yapılan literatür taramaları, hareket analizi ve notasyon süreçleri sonucunda elde edilen bulgular aşağıda detaylı bir şekilde sunulmaktadır:

Labanotation sisteminin teorik altyapısı detaylı bir şekilde incelenmiş ve bu sistemin Türk halk danslarına uyarlanabilirliği analiz edilmiştir. Çalışma sürecinde incelenen 98 farklı dans üzerinden toplamda 219 temel hareket belirlenmiştir. Bu hareketler, insan vücudunun anatomik özellikleri göz önünde bulundurularak şu üç ana kategoriye ayrılmıştır:

- Üst Ekstremit Hareketleri (97 hareket)
- Alt Ekstremit Hareketleri (91 hareket)
- Temel Çökme Hareketleri (31 hareket)

Bu temel hareketler, hareketlerin vücutta gerçekleştirilme biçimi, yönleri, düzlemleri ve şiddet düzeyleri açısından analiz edilerek Labanotation sistemi kullanılarak kaydedilmiştir. Hareketlerin kaydedilme sürecinde, hareketin başlangıç ve bitiş noktaları, kullanılan ekstremiteler ve hareketin yönelimi gibi parametreler ayrıntılı olarak not edilmiştir.

Türk halk dansları; *Bar*, *Halay*, *Horon*, *Karşılama-Hora* ve *Zeybek* olmak üzere beş tür üzerinden ele alınmış ve bu dans türlerine özgü hareket repertuarları analiz edilmiştir. İncelenen bu hareket yapıları:

- Bar Dansları: 24 farklı Bar dansında toplam 38 temel hareket (22 üst ekstremit, 11 alt ekstremit, 5 çökme hareketi) belirlenmiş ve kaydedilmiştir.
- Halay Dansları: 20 Halay dansında toplam 39 temel hareket (13 üst ekstremit, 22 alt ekstremit, 4 çökme hareketi) incelenmiştir.

- Horon Dansları: 15 Horon dansında toplam 44 temel hareket (21 üst ekstremit, 18 alt ekstremit, 5 çökme hareketi) analiz edilmiştir.
- Karşılama-Hora Dansları: 15 Karşılama-Hora dansında toplam 49 temel hareket (25 üst ekstremit, 19 alt ekstremit, 5 çökme hareketi) belirlenmiştir.
- Zeybek Dansları: 24 Zeybek dansında toplam 49 temel hareket (16 üst ekstremit, 21 alt ekstremit, 12 çökme hareketi) tespit edilmiştir.
- Toplamda 219 temel hareketin yanı sıra, bu hareketlerin çeşitli kombinasyonları incelenmiş ve 50 temel hareket kombinasyonu oluşturularak Labanotation ile belgelenmiştir.

Çalışma, Labanotation sisteminin Türk halk danslarına uygulanmasını sağlayarak hem bilimsel hem de kültürel bir arşiv oluşturmuştur. Bu arşiv, geleneksel Türk halk danslarının sürdürülebilirliğini sağlamaya yönelik önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde eksikliği hissedilen Laban Notasyonu ile ilgili Türkçe kaynak açığı, bu çalışmayla kısmen giderilmiştir. Ayrıca, Türk halk danslarının uluslararası standartlarda belgelenmesi için bir örnek çalışma sunulmuştur. İnsan hareketlerinin anatomik açıdan incelenmesi, dansların biyomekanik temellerinin anlaşılmasını sağlamış ve bu bulgular dans eğitimine bilimsel bir derinlik katmıştır.

5.2 Öneriler

Eğitim alanında labanotation, dans eğitimi veren kurumların müfredatına dahil edilerek, dans öğrencileri ve öğretmenlerin bu sistem üzerinde uzmanlaşması sağlanabilir. Özellikle üniversitelerin dans ve performans bölümlerinde bu sistemin uygulanması teşvik edilmelidir. Dans ve beden eğitimi uyumlaştırmasının stabilizasyonu için labanotation ile insan anatomisi ve hareket bilimi arasında kurulan bağlantı, beden eğitimi ve spor alanlarında da kullanılabilir. Hareket analizi eğitimlerinde bu notasyon sisteminden yararlanılabilir. Dijital dans arşivi oluşturulabilmesi adına labanotation ile kayıt altına alınan 219 temel hareket ve 50 kombinasyon, dijital bir arşiv oluşturularak görselleştirilebilir. Bu arşiv hem araştırmacılara hem de dans öğretmenlerine kolay erişim sağlayacak şekilde tasarlanabilir. Hareketlerin labanotation ile dijital olarak işlenmesini sağlayacak özel

yazılımlar veya mobil uygulamalar geliştirilebilir. Bu uygulamalar, notasyon sisteminin öğrenilmesini ve kullanılmasını kolaylaştırabilir.

Labanotation kullanılarak belgelenen Türk halk danslarının repertuarı, uluslararası dans festivalleri, akademik konferanslar ve kültürel miras projelerinde tanıtılabilir. UNESCO gibi uluslararası platformlara bu arşiv sunularak kültürel mirasın tescili için adımlar atılabilir. Bu çalışma, kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarımı için önemli bir araç sunmaktadır. Aynı yöntem, diğer geleneksel dans türlerine de uygulanarak daha geniş bir arşiv oluşturulabilir. Labanotation ile Türkiye'deki diğer geleneksel dans türlerine uygulanması için çalışmalar yapılabilir. Özellikle bölgesel farklılıklar gösteren dansların incelenmesi, daha kapsamlı bir hareket repertuarı oluşturulmasını sağlayacaktır.

Hareket analizlerinin biyomekanik temelleri daha derinlemesine incelenerek, dans hareketlerinin insan vücuduna etkisi ve sağladığı motor beceriler araştırılabilir. Hareketlerin üç boyutlu modelleme teknikleriyle analizi, bu çalışmaları daha ileri bir düzeye taşıyabilir.

Halk dansları toplulukları için hareket çalıştayları düzenlenerek, dans eğitmenleri ve öğrencilerin bu sistemde yetkin hale gelmeleri sağlanabilir. Bu süreç, notasyon sisteminin sahne performansları ve koreografi üretiminde kullanılmasını teşvik edecektir. Notasyon sistemi, geleneksel dansların yeniden yorumlanması ve yeni koreografilerin yaratılmasında bir araç olarak kullanılabilir.

Bu öneriler ve bulgular ışığında, Laban Hareket Notasyonu'nun (Labanotation) Türk halk danslarına entegrasyonu hem kültürel hem de bilimsel açıdan önemli bir temel oluşturmuş ve gelecekte yapılacak çalışmalara yol gösterici bir kaynak yaratmıştır. Bu çalışma, geleneksel dansların uluslararası standartlarda tanıtılması ve korunması adına büyük bir potansiyele sahiptir.



KAYNAKLAR

- Çetinkaya, A., & Cömert, N.** (2024). Zeybek Danslarında Kullanılan Alt Ekstremiteler Temel Hareketlerinin Laban Dans Notasyon (Labanotation) Sistemi İle Kayıt Altına Alınması. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 1109-1128.
- Ödemiş, S.** (2016). *Hareket Portesi Notasyon Sistemi*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ödemiş, S.** (2018, Nisan). İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzikoloji ve Müzik Teorisi Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Türkiye'de Geleneksel Danslar Alanında Yapılan Sistematik Çalışmalar*. İstanbul.
- Ötken, N.** (2002, Mayıs). Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi. *İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Anasanat Dalı Türk Halk Müziği Programı Sanatta Yeterlik Tezi*. İstanbul.
- Ötken, N.** (2004). Halay Türü Oyunlarda Hareket Analizi Yöntemi ile Elde Edilen Sonuçlar. *Folklor/Edebiyat*, 273-283.
- Ötken, N.** (2011). *Türk Halk Oyunları'nda Hareket Analizi*. İstanbul: Yalın Yayıncılık.
- Beck, J., & Reiser, J.** (1998). *Moving Notation A Handbook Of Musical Rhythm And Elementary Labanotation For The Dancer*. Singapore: Harwood Academic Publishers.
- Brown, A. K.** (2008). *Labanotation for Beginners*. Dance Book Ltd.
- Ebcioğlu, T.** (1984). *Bale Tarihinden Notlar*. İstanbul.
- Elyagutu, D. C.** (2015, Şubat). Halk Oyunları Öğretiminde Hareket Notasyonu (Laban) ve Geleneksel Metodun Öğrenme Başarısı Açısından Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Elyagutu, D. C.** (2016, Eylül 26-28). Türk Halk Dansları Eğitiminde Notasyon ve Analize Dayalı Bilişsel Öğretimin Gerekliliği. *II. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi E- Bildiriler Kitabı*. Muğla.
- Erkan, S.** (1998). Türk Halk Oyunlarında Benesh Hareket Notasyonunun Uygulama Şekli. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Fügedi, J.** (2011). *Tanc Jel Iras*. Budapest: L'Harmattan Könyvesbolt.
- Fügedi, J.** (2016). *Basics of Laban Kinetography For traditional Dancers*. Budapest: Robinco Ltd.

- Fügedi, J.** (2023). *Signs of Dance*. Budapest: L'Harmattan.
- Güzey, Z.** (2003, Mayıs). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Bölümü Bale Anasanat Dalı Koreoloji Sanat Dalı Yayınlanmamış Sanatta Yüksek Lisans Tezi. *Koreolojinin Ortaya Çıkış Nedenleri Kullanıldığı Alanlar ve Teknoloji Çağındaki İşlevi*. Ankara.
- Giritli, L. Y.** (2000). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Bilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Dansta ve Tiyatroda Hareket Olgusu*. İstanbul.
- Guest, A. H.** (2011). *Labanotation The System of Analyzing and Recording Movement* (Fourth Edition ed.). London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Guest, I.** (n.d.). *Bale Tarihi*. (A. Aslan, Trans.)
- Haas, J. G.** (2018). *Dance Anatomy*. Champaign: Human Kinetics.
- Knust, A.** (2011). *Dictionnaire Usuel de Cinetographie Laban*. Haziran: Ressouvenances.
- Koçkar, M. T.** (1998). *Halkdansları, Çağlar Boyunca iletişim Sanatı Olarak Dans ve*. Ankara: Spor Kitabevi.
- Megill, B.** (2021). *Portable Dances A Motif Notation Chapbook*. California: Published by Megill & Company.
- Mordeniz, C.** (2011, Ağustos). Tiyatroda Hareket Eylem ve Diyalog. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji Bölümü Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul.
- Nutku, Ö.** (1989). *Sahne Bilgisi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Okan, S.** (2020, Haziran). İgor Stravinski ve George Balanchine İş Birliği Agon Balesi'nin Laban Notasyonu Üzerinden Bir İncelenmesi . *Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzikoloji Anabilim Dalı Genel Müzikoloji Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul.
- Süzen, L. B.** (2017). *Hareket Sistemi Anatomisi ve Kinesiyoloji*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Szentpal, M.** (1958). *Lehrbuch Der kinetographie* (Vol. 1). (K. Fiedler, & K. Peterman, Eds.) Leipzig: Institut für Volkskunstforschung and Tanz des Zentralhauses für Volkskunst.
- Szentpal, M.** (1976). *Tancjelıras Laban-kinetografia* (Vol. 1). Budapest: Nepmüvelesi propaganda Iroda.
- Şenel, S. E.** (1990). *Hareket Notasyonu Halk Oyunları Yazımı*. İzmir: Levent Müzikevi Yayınları.
- Şenel, S. E.** (1991). *Hareket Notasyonu Bale Dans Yazımı* (Vol. 1). İzmir: Levent Müzikevi Yayınları.
- Tohumcu, G. G.** (2013). Dansın Disipliner Yol Haritası: Yöntemler Kuramlar ve Yaklaşımlar. In A. Öztürkmen, *Müzik Dans Gösterim: Tarihsel ve Kuramsal Tartışmalar* (pp. 83-131). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Topaz, M.** (1996). *Elementary Labanotation A Study Guide*. Odette Blum.
- Vural, F., & Üzel, M.** (2013). *İnsan Anatomisi*. İstanbul: Akademi Yayıncılık.

Yorgancıoğlu, P. E. (2021). Koreolojik Açıdan Hareketin Üretici Unsurlarından Üç Bakış; "Laban", "Preston-Dunlop", "Benesh". *VIII. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi*, (pp. 438-450). Bakü.





ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Ali Çetinkaya

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2020, Sakarya Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Türk Halk Oyunları Bölümü

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

- 2023- Devam e. İBB enstitü İsmek'te dans eğitmeni olarak görevini sürdürmekte.
- 2020-2022 yılları arasında Esenler Halk Eğitim Merkezinde usta öğretici olarak çalıştı.
- 2020- Devam e. HB Organizasyon genel koordinatör ve dans eğitmeni olarak görevini sürdürmekte.
- 2017-2020 yılları arasında Destans Sahne Sanatları topluluğunda eğitmen ve dansçı olarak görev aldı.
- 2018-2019 Sakarya Folklor Araştırma ve Tanıtma Derneğinde eğitmen olarak görev aldı.
- 2016-2019 yılları arasında Sakarya Serdivan Halk Eğitim Merkezinde usta öğretici olarak çalıştı.
- 2016-2017 yılları arasında Sakarya Yenikent Halk Eğitim Merkezinde usta öğretici olarak çalıştı.
- 2016-2020 yılları arasında Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Nevi Dans Sahne Sanatları Topluluğunda dansçı ve kostüm koordinatörü olarak görev aldı.
- 2015-2016 Mektebim Kolejinde dans eğitmeni olarak görev aldı.
- 2015-2016 yılları arasında Doğa Kolejinde dans eğitmeni olarak görev aldı.
- 2014-2015 yılları arasında Mimar Sinan Kolejinde dans eğitmeni olarak görev aldı.

GÖREV ALDIĞI PROJELER:

- “Bir Ayrılık Bir Yoksulluk Bir Ölüm” dans gösterimi.
- “Bu Topraklar İçin” dans gösterimi.
- “Bedende Hayat Bulan Türküler: Aşk” dans gösterimi.
- “Bir destandır Anadolu” dans gösterimi.
- Motif Vakfı “Anadolu Kültür Şölenleri” (2007-2014)
- Folklor Kurumu “Anadolu’da Kadın” dans gösterimi.