



T.C

MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
BALE PROGRAMI

AKADEMİK KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK DEVRE POİNT TEKNİĞİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan:

20126212 Melis ERKAÇAN

Danışman:

Prof. M. Dilek EVGİN

İSTANBUL-2017

Melis ERKAÇAN tarafından hazırlanan **Akademik Klasik Bale Eğitiminde İlk Devre Point Tekniği** adlı bu çalışma aşağıda adları yazılı jüri üyelerince Oybirliğiyle / ~~Oyçokluğuyla~~ Yüksek Lisans Tezi olarak Kabul Edilmiştir.

Kabul (Sınav) Tarihi : 29 / 05 / 2017

(Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu):

İmzası :

Jüri Üyesi : Prof. M.Dilek EVGİN (Danışman)



Jüri Üyesi : Prof. Ayşin KABALAK



Jüri Üyesi : Öğr.Gör. Sebla Selin OK (M.Ü.Öğr.Üy.)



İÇİNDEKİLER

Sayfa no.

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖNSÖZ.....	VII
ÖZET.....	X
SUMMARY.....	XII
TERİMLER LİSTESİ.....	XIV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XVII
RESİMLER LİSTESİ.....	XVIII
ÇİZİMLER LİSTESİ.....	XXI
ŞEMALAR LİSTESİ.....	XXII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Çalışmanın Amacı.....	2
1.2. Çalışmanın Kapsamı.....	2
1.3. Çalışmanın Yöntemi.....	3
2. POİNT TARİHİ.....	4
2.1. Maria Taglioni.....	8
3. GENEL OLARAK POİNT NEDİR?.....	13
3.1. Pointin Yapısı ve Yapımı.....	14
3.2. Pointin Gelişimi.....	16
3.3. Doğru Point Seçimi.....	17
3.4. Pointin Ayağa Göre Hazırlanması.....	22
3.4.1. Point Sert İse Ne Yapılmalıdır?.....	23
3.4.1.1. Pointin Kutu Kısmını Esnetmek İçin Öneriler.....	23
3.4.1.2. Pointin Taban Kısmını Esnetmek İçin Öneriler.....	24
3.4.2. Pointin Uç, Taban ve İç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Ne Yapılmalıdır?.....	25
3.4.2.1. Pointin Uç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler.....	25
3.4.2.2. Pointin Taban Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin	

Öneriler.....	30
3.4.2.3. Pointin İç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler..	30
3.4.3. Point Ucu Yumuşak İse Ne Yapılmalıdır?.....	31
3.4.4. Ayak Yapısına Göre Point Hazırlama Teknikleri.....	32
3.4.4.1. Point Ayağa Dar Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?.....	32
3.4.4.2. Point Ayağa Bol Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?.....	35
3.4.4.3. Point Ayağa Küçük Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?.....	36
3.4.4.4. Point Ayağa Büyük Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?.....	38
3.4.5. Lastik ve Kurdele Dikimi.....	40
3.4.5.1. Lastik Dikimi.....	40
3.4.5.2. Kurdele Dikimi.....	40
3.4.5.2.1. Kurdele Uzunluğu Nasıl Olmalıdır?.....	43
3.4.6. Bağlama Önerileri.....	44
4. ÖĞRENCİ SEÇİMİNDE NASIL BİR AYAK VE BİLEK YAPISI TERCİH EDİLMELİDİR?.....	47
4.1. Ayak İskeleti Kemikleri.....	49
4.1.1. Ayak Tipleri.....	52
4.2. Eklem Hareketleri.....	61
4.2.1. Ayak Bileği Eklemi.....	65
4.2.2. Ayak İskeleti Eklemleri.....	66
4.2.3. Sert Ayak ve Bilek (Ayak Kemeri).....	67
4.3. Alt Taraf Kasları.....	71
4.3.1. Ayak Tabanı Kasları.....	71
4.3.2. Kısa Aşıl Tendomu.....	72
4.3.3. X-Bacak (Genu Recurvatum).....	74
5. POINT ÇALIŞMASINI DESTEKLEYEN EN ÖNEMLİ KLASİK BALE ADIMI.....	76
5.1. Relevés Demi-Pointe.....	76
6. KLASİK BALE VAGANOVA SİSTEMİNİN İLK ÜÇ YIL ÖĞRETİLEN POINT HAREKETLERİ.....	80
6.1. Birinci Yıl Öğretilen Point Hareketleri.....	80
6.1.1. Relevés: I.,II. ve V. Pozisyonlarda.....	81

6.1.2. Pas échappé II. pozisyona, I. ve V. pozisyonlardan.....	84
6.1.3. Pas Assemblé Soutenu En Face (Bacağı Yana Açarak).....	89
6.1.4. Pas De Bourrée Simple En Face (Değiştirerek).....	93
6.1.5. Pas De Bourrée Suivi En Face, V. Pozisyonda , Yerinde ve İlerleyerek.....	95
6.1.6. Pas Couru En Face I. Pozisyonda Öne ve Arkaya.....	97
6.1.7. Double Pas Echappe V. Pozisyondan II. Pozisyona An Face.....	98
6.1.8. Pas Glissade (Yana İlerleyerek).....	99
6.2. Birinci Yıl Örnek Point Dersi.....	101
6.3. İkinci Yıl Öğretilen Point Hareketleri.....	106
6.3.1. Relevés IV. Pozisyonda En Face Croisée Et Effacée.....	107
6.3.2. Pas Echappés IV. Pozisyonda Croisée Et Effacée.....	108
6.3.3. Pas Echappés II. Ve IV. Pozisyon'a Bitiriş Tek Bacakta, Diğer Sur Le Cou-De-Pied Öne Veya Arkaya.....	109
6.3.4. Pas Assemblé Soutenu Bütün Yönlere Bacağı Açarak, En Face ve Pozlarda.....	110
6.3.5. Pas De Bourrée Simple Bitiriş Küçük Pozlarda.....	111
6.3.6. Pas De Bourrée De Coté.....	111
6.3.7. Pas De Bourrée Ballotté Croisée Et Effacée.....	112
6.3.8. Pas De Bourrée Suivi En Face; Küçük Ve Büyük Pozlarda, İlerleyerek Bütün Yönlere.....	113
6.3.9. Pas De Bourrée Suivi En Tournant.....	113
6.3.10. Pas Couru Öne Ve Arkaya En Face Et Epaulement.....	114
6.3.11. Pas Glissade Tüm Yönlere İlerleyerek En Face Et Epaulement ve Pozlarda.....	114
6.3.12. Temps Lié Par Terre Öne ve Arkaya.....	115
6.3.13. Sissonne Simple En Face Et Epaulement ve Pozlarda.....	117
6.3.14. Yarım Dönüş ve Tam Dönüş V. Pozisyonda.....	119
6.3.15. Sus-Sous Küçük ve Büyük Pozlarda.....	120
6.3.16. Petit Pas Jeté Bacağı Yana Açarak, Yerinde.....	121
6.3.17. Petit Pas Jeté İlerleyerek Bütün Yönlere, Diğer Bacak Sur Le Cou-De-Pied.....	122

6.3.18. Pas polka en face ve épaulement.....	124
6.3.19. Pas coupé–ballonné bacağı yana açarak yerinde.....	124
6.4. İkinci Yıl Örnek Point Dersi.....	125
6.5. Üçüncü Yıl Öğretilen Point Hareketleri.....	128
6.5.1. Pas Echappé En Tournant II. Pozisyona $\frac{1}{4}$	129
6.5.2. Pas Assemblé Soutenu En Tournant En Dehors Et En Dedans $\frac{1}{2}$ Dönüş (Sene Sonu Tam Dönüş, Bitiriş Pointe Ve Pozlarda).....	130
6.5.3. Pas De Bourrée Dessus-Dessous En Face.....	131
6.5.4. Pas Glissade En Tournant $\frac{1}{2}$ Dönüş.....	132
6.5.5. Sissonne Simple En Tournant $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ Dönüş.....	134
6.5.6. Sissonne Ouverte 45° Bütün Yönlerde ve Pozlarda (İlerlemeden)...	136
6.5.7. Sissonne Ouverte Par Développé 45° Bütün Yönlerde ve Pozlarda (İlerlemeden).....	138
6.5.8. Pas Tombé Pozdan Poza 45°	139
6.5.9. Relevé Bir Bacak Üstünde, Diğer Bacak Sur Le Cou-De-Pied.....	139
6.5.10. Pas Ballonné Öne ve Yana, Yerinde ve İlerleyerek (2–4 Tane).....	140
6.5.11. Pas Jeté Pozlarda 45°, Bitiriş Demi-Plié İle.....	142
6.5.12. Pas Jeté Fondu Öne ve Arkaya Diagonal Çizgide.....	144
6.5.13. Pas Polka Bütün Yönlerde.....	145
6.5.14. Préparation Pirouette İçin V. Pozisyondan.....	145
6.5.15. Pirouette En Dehors Et En Dedans V. Pozisyondan.....	147
6.5.16. “POINTE” TA ALLEGRO.....	148
6.5.16.1. Temps Sauté V. Pozisyonda Yerinde.....	148
6.5.16.2. Changement De Pied En Face.....	149
6.6.Üçüncü Yıl Örnek Point Dersi.....	149
7. POINT ÇALIŞMASI İÇİN AYAĞI GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ.....	153
7.1. Ayak Egzersizleri.....	153
7.1.1. Egzersiz 1.....	153
7.1.2. Egzersiz 2.....	154
7.1.3. Egzersiz 3.....	155
7.1.4. Egzersiz 4.....	156
7.1.5. Egzersiz 5.....	156

7.1.6. Egzersiz 6.....	158
7.1.7. Egzersiz 7.....	159
7.1.8. Egzersiz 8.....	160
7.1.9. Egzersiz 9.....	160
7.2. Pilates Bantı İle Yapılan Ayak Egzersizleri.....	161
7.2.1. Egzersiz 1.....	161
7.2.2. Egzersiz 2.....	162
7.2.3. Egzersiz 3.....	162
7.2.4. Egzersiz 4.....	163
7.2.5. Egzersiz 5.....	163
7.2.6. Egzersiz 6.....	164
7.2.7. Egzersiz 7.....	165
7.2.8. Egzersiz 8.....	166
7.2.9. Egzersiz 9.....	167
7.2.10. Egzersiz 10.....	168
7.2.11. Egzersiz 11.....	169
7.2.12. Egzersiz 12.....	170
7.3. Top İle Yapılan Ayak Egzersizleri.....	171
7.3.1. Egzersiz 1.....	171
7.3.2. Egzersiz 2.....	171
7.3.3. Egzersiz 3.....	173
7.3.4. Egzersiz 4.....	174
7.3.5. Egzersiz 5.....	175
7.4. Havlu İle Yapılan Ayak Egzersizleri.....	176
7.4.1. Egzersiz 1.....	176
7.4.2. Egzersiz 2.....	177
7.4.3. Egzersiz 3.....	178
7.5. Alet İle Yapılan Ayak Egzersizleri.....	179
7.5.1. Egzersiz 1.....	179
7.5.2. Egzersiz 2.....	179
7.5.3. Egzersiz 3.....	180
8. SONUÇ.....	181

9. EKLER.....	182
9.1. Birinci Yıl Örnek Point Dersi DVD 1.....	182
9.2. İkinci Yıl Örnek Point Dersi DVD 1.....	182
9.3. Üçüncü Yıl Örnek Point Dersi DVD 1.....	182
10. KAYNAKLAR.....	183
11. ÖZGEÇMİŞ.....	187



ÖNSÖZ

“Bale sadece zarif ayak ve vücut hareketleri değildir. Bale hem ayak, hem vücut hareketlerinden oluştuğu gibi becerikli ve bilgili, yani iyi eğitilmiş bir vücut ile herhangi bir şeyi söylemeden, konuşmadan anlatacak, açıklayacak jestler ve aksiyonlar birleşimidir.” demiş Abbe De Pure.¹

Ne kadar da güzel söylemiş.

Her sanat dalı zordur. Hepsi için bir disiplin, bir çalışma, bir süre, bolca fedakarlık ve sabır gerekir. Hatta bazen sanatçı eserini çıkarırken psikolojik acılar çekebilir. Bu acılar üretim sürecinde keyifli bile gelebilir. Ama bir BALERİN ya da BALET iseniz tüm bunlara bir de fiziksel acıyı ve sürekli arttırmak zorunda olduğunuz, ömrünüz boyunca bitmeyecek bir gelişim sürecini de eklemelisiniz.

Peki bazen gözlerimizden yaşlar gelircesine çalışırken, sadece bir hareketi daha iyi yapabilmek için, saatlerce, günlerce salonlarımızdan çıkmadığımız, hiç bırakmadığımız, hiç vazgeçmediğimiz bu işin asıl sırrı nedir sizce? Aşk. Bale zarif bir aşktır.

Parmak uçlarımızdan başlayıp, her şeye rağmen dimdik tuttuğumuz başımızdaki topuzumuza kadar hissettiğimiz büyük bir aşk. En azından benim için.

Peki duyguları bir kenara bırakınca nedir BALE?

Bale, dansın profesyonel ve akademik dans dendiğinde akla gelen ilk türüdür.

¹ Abbe De PURE, **Sahnelenen Oyuncular Hakkındaki Fikirler.**

Bale İtalyanca "dans" anlamına gelen "ballo" ya da "balletto" sözcüğünden türetilmiştir. Bale sanatında dansçının enstrümanı 'vücut' tur. Bale insan duygularının konuşmadan, müzik ve beden dili ile anlatılan, dansçıların bedeninde yaşayan ve onlarla birlikte seyirciye aktarılan, insanı sözlerle anlatılamayacak dünyalara taşıyan zarif ve estetik bir sanattır.

Günümüzde Klasik Bale tekniği ise hız kesmeden gelişmeye devam etmektedir. Bu hızlı gelişim beni heyecanlandırdığı kadar bu tezi yazmamdaki coşkuma da coşku katmıştır. Çünkü bu sanat dalı ile ilgili dünya çapında araştırmalar yaptığımızda yazılmış yüzlerce kitap, ve büyük bir bilgi denizi ile karşılaşabilirsiniz. Ben de bu işi en doğru şekilde öğretmeye gönül veren eğitmen adaylarından biri olarak, Dünya standartlarına yaklaşan ülkemizdeki kız dansçı adaylarına, bu adaylara eğitim veren eğitmenlere ve profesyonel kadın dansçılara, bale sanatının vazgeçilmezi, olmazsa olmazı ve temel taşı olan POINT TEKNİĞİ'nin her detayını araştırıp, bunu bir tez çalışması haline getirerek, Türk Balesi için naçizane bir katkıda bulunmak istedim.

POINT denince akla ilk gelen Balerinlerin ayaklarına giydiği ayakkabıdır elbette. Dimdik kusursuz bir şekilde parmak ucunda duran ayaklar, estetik bir görüntü ve şık bir şekilde bileğe bağlanmış Point ayakkabısı. Bir de bu sanatı bir fiil icra etmeyenlerin, başka bir deyişle izleyicilerin en çok sorduğu soru vardır.

“Yahu her şey tamam da parmak ucunda nasıl duruyorsunuz?”

Aslında bu sorunun altında büyük bir tarih, anatomik bilgiler ve teknik yatmaktadır. Bu tez çalışmasını yaparken fark ettim ki seçtiğim bu konu birçok farklı dala ayrılıyordu bu da beni zorlu ama bir o kadar da keyifli, onlarca farklı bilginin olduğu bir yola soktu. Ben de bu yolda bütün bu zorlukların üstesinden gelip olabildiğince çeşitli dallar hakkında bilgiler araştırıp, incelemeye çalıştım.

Gece, gündüz demeden benden yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Eylem Çankaya'ya;

Çalışmam sırasında bana her zaman destek olan sorularımı cevaplayan Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale bölümünün tüm hocalarına ve hoca adayları arkadaşlarıma;

Ruhu ve enerjisi ile bir balerinin kolay kolay yaşlanmayacağını biz öğrencilerine kanıtlayan ve bu çalışmam sırasında sorduğum her soruya yılmadan cevap veren Sn. Prof. Ayşin Kabalak'a,

Hayatım boyunca benimle gurur duyan ve beni destekleyen, bu tez çalışmamdaki çevirileri ve diğer tüm yardımlarından dolayı bir tanecik Anneme;

Tezimi yetiştirmemi sağlayan gizli kahramanım sevgili eşim Sertan Erkaçan'a;

Yıllarca bilgileriyle, deneyimi ile, sevgisi ile büyüdüğüm, disiplini ile, bu işe olan aşkı ile, bize ve mesleğine olan saygısı ile eğitildiğim, baleyi bana sevdiren, çok değerli bilgilerini ve zamanını hiç düşünmeden bana ayıran, hiçbir sorumu yanıtızsız bırakmayan ve onu tanıdığım için çok şanslı olduğumu her an hissettiğim, Yrd. danışmanım Sn. Yb. Uy. Öğr. Gör. Natalia KHMELEVA'ya;

Son olarak da; yıllardır bizi evlatlarından ayırmayan, desteğini ve bana olan güvenini her zaman hissettiğim, küçük ve heyecanlı bir çocuk olarak başladığım bale eğitimimin sonunda, beni eğitmenlerinden biri olarak mezun edip meslektaşlarından biri yaptığı için, gelişimim için, yeri geldiğinde benden fazla kaygı, heyecan ve mutluluk duyan, ve bu tezi bitirmem için beni en çok destekleyen danışman, hocam Sn. Prof. M. Dilek EVGİN'e ;

Sonsuz Teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

(AKADEMİK KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK DEVRE POİNT TEKNİĞİ)

Kadın dansçılar için Point tekniği zannedildiğinden çok daha önemlidir. Bu nedenle kız dansçı adaylarına eğitmenlerin ilk eğitim gününden başlayarak ekstra ilgi ve önem göstermeleri gerekmektedir. Eğitmenlerin, ayak yapısına göre doğru Point seçimi, üzerinde sağlam durma ve POİNT ile ilgili her konuda öğrencilerine verdikleri yeni bir bilgi ve egzersiz, bu öğrencilere ileriki seviyeler ve profesyonel dansçılık yaşamlarında büyük bir katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada da Moskova Bale Akademisi ve St Petersburg Vaganova Bale Akademisi hocalarının hazırladığı, Rusya Klasik Bale eğitim programının ilk üç sene öğretilen Point müfredatı hareketlerinin analizi yapılarak her sene için birer örnek Point dersi yazılmış ve görsel videosu eklenmiş olup, öğrenci seçiminde nasıl bir ayak ve bilek yapısı tercih edilmesi gerektiği, ayak yapısına göre doğru Point seçimi, Point'in ayağa göre hazırlanması, aynı zamanda bale dersi dışında ayağın Point çalışması için hangi egzersizlerle geliştirilebileceği çözümlenmiştir.

Görüldüğü üzere POİNT sanıldığından çok daha meşakkatli ve uzun süreler çalışılması gereken bir tekniktir. Bu teknik üzerine birçok farklı çalışma ve bu çalışmaların ortaya çıkardığı tezlerin dışında, sadece bu konu üzerine onlarca kitap yazılmıştır.

Ben de bu tezimde mümkün olduğunca farklı ülkelerin kaynaklarından bilgiler alarak, teknikleri sentezleyip, Point ile ilgili her detayı inceledim. Kolay ve anlaşılır bir dil kullanarak, okuyacak herkesin Point ile ilgili bilmek isteyeceği herşeyi anlatmaya çalıştım.

ANAHTAR KELİMELER: klasik bale, point, point tarihi, rusya eğitim programı, örnek ders, doğru point seçimi, pointin hazırlanışı, ayak yapısı, bilek yapısı, kısa aşıl, x-bacak, ayak kavisi, geliştirici egzersizler



SUMMARY

(FIRST STAGE OF POINTE TECHNIQUE IN CLASSICAL ACADEMIC BALLET EDUCATION)

Point technique for female dancers is much more important than it is supposed to be. For this reason, it is necessary for the female dancers instructor must take extra care and give attention for starting girl dancer candidates. For instructors, it's important to select correct pointe for students' foot structure, to give new information and exercise types to students in all matters related to pointe. These all will make a great contribution to their future levels and their professional dancing lives.

In this study, you can see the analysis of first three years pointe curriculum of Russia Classic Ballet education program that prepared by Moscow Ballet Academy and St Petersburg Vaganova Ballet Academy teachers. For every year, one of examples and visual videos for pointe lesson are added to study, and also this study analysed how to a foot and an ankle structure should be preferred in student selection, selection of correct point according to foot structure, preparation of pointe according to foot. At the same time, except from the ballet lesson, which exercises can support the leg for pointe exercises are described.

Apparently, pointe is a technique that needs much more skilfulness and long time training. Apart from many different studies on this technique and the theses that these studies reveal, only dozens of books have been written on this topic.

I tried to synthesize techniques and analyse every detail about pointe, taking information from sources of different countries as much as possible in this thesis. I tried to use an easy and understandable language, thus everyone who wants to read this document can learn what they need about pointe.

KEY WORDS: classical ballet, pointe, pointe history, Russian education program, sample course, right pointe selection, pointe shoe preparation, foot structure, wrist structure, short axle, x-leg, foot cavus, improving excersizes.



TERİMLER LİSTESİ

Ossa Tarsi:	Ayak bileği kemikleri
Calcaneus:	Topuk kemiği
Talus:	Aşık kemiği
Cuboid:	Küp kemiği
Navicular:	Kayık Kemik
Cuneiform:	Ayak bileğinin distal kısmındaki kemikten her biri.
Ossa metatarsi:	Ayak tarak kemikleri
Phalanges:	Ayak parmağı kemikleri
Ossa sesamoidea:	Susamsı kemikler
Phalanx'lar:	Parmak kemikleri
Metatarsal:	Ayak tarak kemiği
Tibia:	Kaval kemiği
Fibula:	Baldır kemiği
Tarsal:	Ayak bileği
Malleolus lateralis:	Baldır kemiği dış aşıkçığı
Hallux Valgus:	Ayak başparmağı şekil bozukluğu
Metatarsophalangeal:	Tarak kemiği ve Falanksa ait
Plantar Fleksiyon:	Ayak sırtının tabana doğru bükülmesi
Dorsifleksiyon:	Geriye bükme
Tarsometatarsal:	Tars ve metatars'a ait
Abdüksiyon:	Ayakta duran bir insanın kolları yana sarkık ve el ayası da vücuduna dönük duruşta, kolunu yandan omuz yüksekliğine kaldırması.
İnterphalangeal:	El veya Ayak parmakları arasında bulunan
Fleksiyon:	Bükülme
Ekstansiyon:	Gerilme, Uzanma
Plantar Fascia:	Şiddetli topuk ağrılarının neden olan bir rahatsızlık.
Ligamentler:	Bağlar
Pes cavus:	Ayakta kavus deformitesi

Pes planus:	Düz tabanlık
Medikal Kemer:	Medial Arch
Anterior transverse:	Öntaraf Enine
Posterior transverse:	Arkataraf Enine
M.Extensor digiorum brevis:	Topuk kemiğinin arka yüzünden başlayıp ayak parmaklarının dorsal aponevrozunda sonlanan, adı geçen parmaklara ekstensiyon yaptırıcı kas.
M.Extensor hallucis brevis:	Fibula'nın ön yüzünün orta bölümü ve membrana interossea cruris'den başlayıp ayak baş parmağı distal falanksı'nın tabanında sonlanan, ayak baş parmağına ekstensiyon, ayağa dorsifleksiyon yaptırıcı kas; ayak baş parmağının uzun gerici kası.
İnterosseal:	İki kemik arasında bulunan
Lumbrical:	Solucansı kaslar
M.Soleus kası:	Ayağa plantar fleksiyon yaptırıcı kas.
M.Gastrocnemius:	Bacağın arka bölgesinde baldır kısmına şeklini veren kas.
Tenosinovit:	Tendon kılıfı enflamasyonu
M.Tibialis Anterior:	Ayağa ekstansiyon ve inversiyon hareketlerini yaptırıcı kas.
Abductor kas:	Bir bacak ya da herhangi bir bölgeyi dışa doğru çeken kas
Vastus medialis:	Alt uyluk bir gözyaşı şeklinde kas.
Gluteal:	Kalça ile ilgili (Anatomi)
Pelvis kas:	Kadın tarafından idrar yapmak için kullanılan ve kemik çatında bulunan kas grubudur
Quadriceps:	Bacağın ön üst kısmındaki dörtlü kas gurubu
İntrinsik:	İç kaynaklı, vücudun veya organın kendi yapısından gelen, kendi içinden doğan.
Ligaments:	Vücudun muhtelif eklemlerinde, organlarında bulunan bağlara verilen isim.
Abduktor Hallucis:	Topuk kemiği (calcaneus) ve aponeurosis plantaris'ten başlayıp ayak baş parmağının proksimal falanksında sonlanan ve adı geçen parmağa abduksiyon yaptırıcı, fleksiyonuna da yardım eden kas

Medial arch:	Medikal Kemer
Croisée:	Kapalı
Effacée:	Açık
Arrondi:	Yuvarlanmış, kıvrılmış
Allongée:	Uzatılmış, dışa doğru gerilmiş
Épaulement:	Bir omuzun öne, diğer omuzun arkaya gitmesi ve başın öndeki omuz tarafında olması
Demi-plié':	Dizlerin yarım bükülmesi
Retirés:	Çekerek
Battements tendus:	Gerilmiş ayak
Sur le cou-de-pied:	Cou-de-pied üstünde
En face:	Tam cephe

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa no.</u>
Şekil 3.1: Point Ucu Genişlikleri A) İnce B) Orta incelikte C)Kalın.....	20
Şekil 4.1: Ayak İskeleti 1.....	48
Şekil 4.2: Ayak İskeleti 2.....	49
Şekil 4.3: Ayak İskeleti 3.....	50
Şekil 4.4: Ayak Bileği İskeleti 1.....	51
Şekil 4.5: A) Mısır Tipi B) Yunan Tipi C) Kare Tipi.....	52
Şekil 4.6: Tarak Kemikleri Boylarına Göre Ayakların Gruplandırılması.....	55
Şekil 4.7: Başparmak Metatarsophalangeal Extensionu 1.....	56
Şekil 4.8: Başparmak Metatarsophalangeal Extensionu 2.....	57
Şekil 4.9: Relevé’de Doğru Duruş ve İçe-Dışa Oraklama.....	58
Şekil 4.10: Pointe Üzerinde Doğru Duruş, İçe ve Dışa Oraklanma.....	60
Şekil 4.11: Eklem Hareketleri Fleksiyon ve Ekstansiyon.....	61
Şekil 4.12: Eklem Hareketleri Dorsiflexion ve Plantar Flexion.....	61
Şekil 4.13: Eklem Hareketleri Metatarsophalangeal Extension ve Flexion.....	62
Şekil 4.14: Eklem Hareketleri.....	63
Şekil 4.15: Eklem Hareketleri İnversiyon ve Eversiyon 1.....	63
Şekil 4.16: Eklem Hareketleri İnversiyon ve Eversiyon 2.....	64
Şekil 4.17: Ayak Bileği Eklemi.....	65
Şekil 4.18: Ayak İskeleti Eklemleri.....	66
Şekil 4.19: Ayak Yapısına Göre Ağırlık Dağılımı.....	68
Şekil 4.20: Taban Farklılığı.....	68
Şekil 4.21: Derin ve Yüzeysel Ayak Tabanı Kasları.....	71
Şekil 4.22: X Bacak 1.....	74
Şekil 4.23: X Bacak 2.....	75

RESİMLER LİSTESİ

	<u>Sayfa no.</u>
Resim 2.1: Marie Camargo.....	4
Resim 2.2: Marie Taglioni'nin Pointi (1829).....	6
Resim 2.3: Marie Taglioni.....	8
Resim 2.4: Marie Taglioni -La Sylphide.....	10
Resim 3.1: Point Yapımı İçin Gerekli Malzemeler 1.....	14
Resim 3.2: Point Yapımı İçin Gerekli Malzemeler 2.....	15
Resim 3.3: Point Yapımı İçin Gerekli Malzemeler 3.....	15
Resim 3.4: Doğru Point.....	17
Resim 3.5: Pointin Bölümleri.....	18
Resim 3.6: Pointin Ayağa Göre Hazırlanması İçin Gerekli Malzemeler.....	22
Resim 3.7: Pointin Kutu Kısmını Esnetme Önerileri 1.....	23
Resim 3.8: Pointin Taban Kısmını Esnetme Önerileri 1.....	24
Resim 3.9: Pointin Taban Kısmını Esnetme Önerileri 2.....	25
Resim 3.10: Reçine.....	26
Resim 3.11: Pointin Uç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 1.....	26
Resim 3.12: Pointin Uç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 2.....	27
Resim 3.13: Pointin Uç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 3.....	27
Resim 3.14: Point Ucu Dikme Tekniği 1.....	28
Resim 3.15: Point Ucu Dikme Tekniği 2.....	28
Resim 3.16: Point Ucu Dikme Tekniği 3.....	29
Resim 3.17: Point Ucu Dikme Tekniği 4.....	29
Resim 3.18: Point Taban Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 4.....	30
Resim 3.19: Pointin İç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 1.....	31
Resim 3.20: Dikilmiş Point Ucu.....	31
Resim 3.21: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 1.....	33
Resim 3.22: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 2.....	33
Resim 3.23: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 3.....	34
Resim 3.24: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 4.....	34
Resim 3.25: Ayağa Bol Gelen Pointleri Daraltmak İçin Öneriler 1.....	35

Resim 3.26: Ayağa Bol Gelen Pointleri Daraltmak İçin Öneriler 2.....	36
Resim 3.27: Ayağa Küçük Gelen Pointler İçin Öneriler 1.....	37
Resim 3.28: Ayağa Küçük Gelen Pointler İçin Öneriler 2.....	37
Resim 3.29: Ayağa Küçük Gelen Pointler İçin Öneriler 3.....	38
Resim 3.30: Ayağa Büyük Gelen Pointler İçin Öneriler 1.....	38
Resim 3.31: Ayağa Büyük Gelen Pointler İçin Öneriler 2.....	39
Resim 3.32: Ayağa Büyük Gelen Pointler İçin Öneriler 3.....	39
Resim 3.33: Lastik Dikimi.....	40
Resim 3.34: Kurdele Dikimi 1.....	41
Resim 3.35: Kurdele Dikimi 2.....	41
Resim 3.36: Kurdele Dikimi 3.....	42
Resim 3.37: Kurdele Dikimi 4.....	42
Resim 3.38: Kurdele Uzunluğu.....	43
Resim 3.39: Bağlama Önerileri 1.....	45
Resim 3.40: Bağlama Önerileri 2.....	46
Resim 4.1: A) Mısır Tipi B) Yunan Tipi C) Kare Tipi.....	53
Resim 4.2: Değişik Ayak Tipleri 1.....	53
Resim 4.3: Point İçinde Parmakların Duruşu.....	58
Resim 4.4: Hallux Valgus Deformitesi 1 ve 2.....	59
Resim 4.5: Hallux Valgus Deformitesi 3 ve 4.....	59
Resim 4.6: A) Normal Ayak B) Pes Planus C) Pes Cavus.....	70
Resim 4.7: Ayak Plantar Flexsiyon Ölçümü.....	70
Resim 4.8: Aşil Tendonu.....	73
Resim 5.1: Dansçının Önden ve Arkadan Ayağının Görünüşü.....	76
Resim 5.2: Çıplak Ayak Aşamalı Relevés Demi-Pointe.....	77
Resim 5.3: Pointli Aşamalı Relevés Demi-Pointe.....	78
Resim 7.1: Ayak Egzersizi 1.....	153
Resim 7.2: Ayak Egzersizi 2.....	154
Resim 7.3: Ayak Egzersizi 3.....	155
Resim 7.4: Ayak Egzersizi 4.....	157
Resim 7.5: Ayak Egzersizi 5.....	158
Resim 7.6: Ayak Egzersizi 6.....	159

Resim 7.7: Ayak Egzersizi 7.....	160
Resim 7.8: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 1.....	161
Resim 7.9: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 2.....	164
Resim 7.10: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 3.....	165
Resim 7.11: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 4.....	166
Resim 7.12: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 5.....	167
Resim 7.13: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 6.....	168
Resim 7.14: Lastik ile Ayak Egzersizi 1.....	169
Resim 7.15: Lastik ile Ayak Egzersizi 2.....	170
Resim 7.16: Top ile Ayak Egzersizi 1.....	171
Resim 7.17: Top ile Ayak Egzersizi 2.....	172
Resim 7.18: Top ile Ayak Egzersizi 3.....	173
Resim 7.19: Top İle Ayak Egzersizi 4.....	174
Resim 7.20: Top ile Ayak Egzersizi 5.....	175
Resim 7.21: Havlu ile Ayak Egzersizi 1.....	176
Resim 7.22: Havlu ile Ayak Egzersizi 2.....	177
Resim 7.23: Egzersiz 1.....	178
Resim 7.24: Pro Arch.....	179
Resim 7.25: The Foot Stretcher.....	180

ÇİZİMLER LİSTESİ

	<u>Sayfa no.</u>
Çizim 6.1: Relevé A) I. pozisyon, B) II. pozisyon, C) V. pozisyon.....	82
Çizim 6.2: Échappé II. Pozisyon Değişmeden.....	85
Çizim 6.3: Arkadan Öne Assemblé.....	89
Çizim 6.4: A) En dehors hazırlık çalışması, B) En dedans hazırlık çalışması.....	94
Çizim 6.5: Pas De Bourrée Simple En Dehors.....	94
Çizim 6.6: Pas De Bourrée Suivi.....	97
Çizim 6.7: Pas Glissade.....	100
Çizim 6.8: Temps Lié Par Terre Öne.....	115
Çizim 6.9: Temps Lié Par Terre Arkaya.....	116
Çizim 6.10: Sissonne Simple Öne A) Değiştirmeden B) Değiştirerek, Sissonne Simple Önden Arkaya.....	118
Çizim 6.11: Sissonne Simple Arkaya A) Değiştirmeden B) Değiştirerek, Sissonne Simple Arkadan Öne.....	119
Çizim 6.12: Petit Pas Jeté.....	121
Çizim 6.13: Pas Glissade En Tournant En Dehors.....	133
Çizim 6.14: Sissonne ouverte par développé 45 derece yana.....	138
Çizim 6.15: Pas Ballonne Öne.....	140
Çizim 6.16: Pas Ballonne Yana.....	141
Çizim 6.17: Pas jete 45 derece I. Arabesque.....	143
Çizim 6.18: Pas jeté fondu Öne.....	145
Çizim 6.19: V. pozisyondan Pirouette A) en dehors, B) en dedans.....	147

ŞEMALAR LİSTESİ

Sayfa no.

Şema 3.1: Point Seçimi Yapılırken Bakılması Gerekenler..... 19



1. GİRİŞ

Klasik Bale tarihin en eski, en zarif ve yeri geldiğinde en ihtişamlı gösteri sanatlarından biri olarak günümüze kadar gelişerek gelmiş ve dünyanın farklı yerlerinde, farklı teknikler ve yöntemlerle, aynı amaca, görsel bir şova ve duygulara hitap etmeyi sürdürmüştür.

Süregelen bu gelişimde sürekli kendine yenilikler katan ve teknik anlamda her geçen gün daha da fazla detayın ortaya çıktığı Klasik Balenin temel taşı ve olmazsa olmazlarından biri de kuşkusuz POİNT tekniğidir.

Balerinlerin, deyim yerinde ise kuğu gibi görünmelerinin sebebi olan parmak ucu yani POİNT tekniği sayfalarca anlatılacak bir tarih ve teknik bilgiyi içermektedir.

Bu tez; Pointin tarihinden, tekniğine, yapısından, doğru Point seçimine, Pointin ayağa göre hazırlanmasından, onlarca egzersiz ve çok daha fazla bilinmeyen, dünyanın çeşitli yerlerinden edinilmiş kaynaklardan sentezlenen bilgileri ve çalışmalarını içermektedir.

Okuyacağınız bu çalışma açık ve anlaşılır bir dil ile, gerek öğrencilerin gerek de eğitmenlerin kolayca faydalanabileceği bir kaynak haline getirilmiş ve 3 seviye olarak, her sınıf için örnek Point dersleri ile desteklenmiştir.

Pointin balerinler için ne kadar hayati bir önem arz ettiği ve Point tekniğinin klasik balede önemli bir yer sahibi olduğu vazgeçilmez bir gerçektir. Bu da POİNT tekniğinin bir balerin için ne kadar önemli ve dikkat edilmesi, hiç durmadan çalışılması gereken bir teknik olduğunu doğrulamaktadır.

Bu çalışma tamamı ile point tekniğini geliştirmek üzerine hazırlanmıştır.

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışma, Klasik Bale eğitiminde kadın dansçılar için büyük önem taşıyan Point tekniğinin tüm detaylarını incelemeyi, küçük yaşta Klasik Bale eğitimine başlayanlar ve bu eğitimi verenler için en doğru, en detaylı bilgi ve egzersizleri aktarmayı amaçlamaktadır. Klasik balenin içinde yer alan kız öğrencilerin ilk üç senede öğrenmesi gereken point hareketleri incelenip yıllara göre ayrılarak bir point programı oluşturulması hedef alınmaktadır. Ayrıca bu tez; klasik baleye ilk başladığı andan itibaren, Point tekniği ve bilgilerinin kişiye doğru-detaylı bir biçimde aktarıldığı taktirde, profesyonel dans hayatlarında, dansçıların fayda sağlayabileceği bir çalışma olmasını amaçlamaktadır.

1.2. Çalışmanın Kapsamı

Bu çalışma Bale tarihinde ilk point kullanımından başlayarak, pointin yapısı, ayağa göre hazırlanmasına yardımcı ipuçları, dansçı ayaklarının anatomik yapılarına göre doğru point (parmak ucu ayakkabısı) seçimi, öğrenci seçiminde nasıl bir ayak

ve bilek yapısı tercih edilmesi gerektiği ve kısaca ayak ve bilek yapısı hakkında anatomi bilgileri anlatılmıştır. Sonrasında Rusya Klasik Bale Eğitim Programı çerçevesinde ilk devrede öğretilen point hareketleri incelenmiş ve ayrıca ayağı destekleyen hareketler araştırılmıştır.

1.3. Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışma görsel kaynaklar, basılı-yazılı kaynaklar ve internet bağlantıları üzerinden hazırlanmıştır. Point tekniği çalışması öncesi bu eğitime hazırlayıcı egzersizler örnek verilerek, Rusya Klasik Bale Eğitim Programı çerçevesinde ilk devre point tekniğini yıllara göre ayırarak ve olması gereken özellikler örnek verilmiş, her yıl sonu için yazılı ve görsel olmak üzere örnek point dersleri çalışmaya eklenmiştir.

2. POİNT TARİHİ



Resim 2.1: Marie Camargo

Kaynak: https://pt.wikipedia.org/wiki/Marie_Camargo

Pointin ilk örnekleri XVIII.Yüzyılda ünlü balerin "Marie Camargo (1710-1770)" da görülmektedir.İsmi büyük annesinden almıştır ve asıl ismi ise Marie-Anne de Cupis de Camargo 'dur. Marie Camargo hızı, çevikliği ve sıçrama hareketleri ve aynı zamanda hızlı hareket eden ayaklarını seyirciye göstermek için kıyafetinin eteğini baldırının yarısına kadar kısalttı, vücudu sımsıkı saran triko giydi (bu daha sonraki dönemlerde bale "kilotlu çorabına" dönüşmüştü) ve topuksuz bale ayakkabısını ilk kez o kullanmıştı. Ancak bu dans zıplayarak değil sadece dönerek icra edilmişti.Bale ve Operada başarılı performans gösterdikten sonra 1751 yılında dans etmeyi bıraktı.

XIX.Yüzyıl başlarında Didelot "L Amour venge" adlı yapıtında, tellerle kurulan bir mekanizma sayesinde, dansçıları "uçurdu". Bir sonraki eserinde "Zephyre et Flore" ise bu uçma efektini oldukça abarttı. Bazı tarihçilere göre bu uçma "ilizyonu" dansı parmak ucuna doğru götüren ilk harekettir.

Yapıtlarının tümünde romantik duygular ön planda tutulur ve bir çok yenilik içerir. Örneğin Ten rengi trikoyu (günümüzün bale çorabı) ilk kez "Ariade ve Bacchus" adlı yapıtında kullanmıştır.

Asıl 1831 yılında, Meyerbeer'in "Robert der Teufel" (Şeytan Robert) adlı operası ile romantik bale yeni bir boyuta ulaşmıştı. Filippo Taglioni'nin koreografisini yaptığı "Şeytan Robert" adlı eserde , dansçı olan kızı "Marie Taglioni" rahibelerin başını oynadı. Bu hayalet balesi, dans tarihinde yeni bir dönem oluşturdu. "Ruhlar" (Sylphid'ler) Romantik Balenin tipik karakterlerindedir.

Latince Sylphe kelimesinin kökeni ortaçağda yapılan büyücülükte çağrılan ruh anlayışından gelmekte ve kadınların hayalet şeklinde gece yarısı görünen ruhları anlamında kullanılmaktadır. Günlük hayatın gerçeklerinden kopup, düşsel dünyaya dalmak romantik akımın önemli özelliklerinden olduğu için, bu tür bir "ruh" anlayışı balede hakim olmuştur.²

Daha sonra balenin dönüm noktası modern point, XIX. yüzyıl'da Marie Taglioni (1804-1884) ile başlar. Point, Romantik dönemin en önemli yeniliğidir. Point ile yerçekimin belirginliğinin aşılması amaçlanıyordu. Romantik Bale döneminin bale tarihinde, günümüz balesine en yakın dönem olduğunu söyleyebiliriz. Bu yakınlık bazı eserlerin günümüzde hala dans edilmesinden de kaynaklanmaktadır. Ayrıca bu dönemin gelişen kostüm stilleri ve dans tekniğinde günümüzün balesine daha yakındır. Gaz ışığının kullanılmasına, sahne arasına perde indirilmesine temsil anında salon ışığının karartılmasına Romantik dönemde başlanmıştır. Dekor yapımı da daha gerçekçi bir hal almıştır.

² Nasuh BARIN, **Batı Dans Tarihi**, 60.



Resim 2.2: Marie Taglioni'nin Pointi (1829)

Kaynak: <http://www.nederlandsmuziekinstituut.nl/en/collections/web-presentations/taglioni/4-sur-la-pointe>

12 Mart 1832 yılında Theatre de l'Academie Royal de Musique (Kraliyet Müzik Akademisi Tiyatrosu) binasında sahnelenen, librettosunu Adolphe Nourrit'in yazdığı, müziğini Jean Scheitzhoeffter'in bestelediği, koreografisini Filippo Taglioni'nin gerçekleştirdiği, kostümlerin ve dekoru Pierre Ciceri'nin tasarladığı "Sylphide" adlı bale eseriyle "Beyaz Bale" akımı başlamıştır. Başrolünü de Marie Taglioni oynamıştır.

Marie Taglioni 1832'de La Sylphide balesinin tamamını parmak ucunda dans etmişti. Bilekten saten kurdelelerle bağlanan ucu sertleştirilmiş patikleri ve parmak ucuna çıkma ilk kez bu eserde görülmüştü. Sylph'in tek bir noktada durması doğasına uygun olmadığı için, o hep bir yerden bir yere uçup konacaktı. Bu nedenle parmak ucuna kalkması ona çok uygun bir imgedir.

“İnsanın kendini yerden yükseltmesi, ağırlık olarak yerle ilişkisini en aza indirgemesi, kayması adeta uçması duygularından yola çıkılarak gerçekleşmiştir bu olgu. Her ne kadar bunu ilk keşfeden Marie Taglioni denilse bile, kendisinden önce bazı kadın dansçılar point pabucun sahnelerde kısa sürelerde denemişlerdi. Ama ilk kez Marie Taglioni “La Sylphide” balesinde oyun süresince kullanmıştı.”³

Romantik dönemde parmak ucu tekniğinin devreye girmesi, hafiflik, uçuculuk olgusunuda katarak kadın dansçıların tekniğini zenginleştirmiş böylece ilk kez kadın sanatçı başka sanat dallarında görülmediği gibi güçlü bir konumda ön plana çıkmıştır. Yine bu dönemde bale müziklerinde, konularında ve kostümlerde değişiklikler olmuştur. Günümüzde "romantik tütü" olarak bilinen kadın dansçıların giysileri diz üstüne kadar kısalıp, boynu ve kolları serbest bırakılmıştır. Bu da “beyaz bale” dediğimiz olguyu oluşturmuştur ve bu giysi ilk kez romantik dönemde kullanılmıştır. Bu giysinin tasarımcısı da Eugene Lamy’dir.

“POINT çalışması 1820’lerde özellikle İtalya’da virtüözitenin bir aracı haline gelebilecek kadar ciddi bir ilerleme evresine girdi ve Marie Taglioni’ nin zarafeti arttırmak, ağırlıksızlık imgesini pekiştirmek için nasıl kullanmak gerektiğini göstermesinden sonra, gerekli bir bölüm balerinlerin sözcüğünde yerini aldı. Bu önemli gelişim balelerinde doğaüstü öğeleri henüz kullanmaya başlayan koreograflar için de çok kıymetli bir nitelikti.”⁴

O dönemin gazeteleri balelerinlerin fantastik ayak parmaklarından veya balerinlerin gökten düştüklerini yazmaktaydı. Point oyuncu ile dansçı mesleğini birbiri ile tamamen ayırmıştı. Point den evel oyuncu ve dansçı için Menuett hareket teknikleri temel oluşturuyordu. Bu devirde kadın dansçıları eller üzerinde taşınacak

³ BARIN, 61.

⁴ Ivor GUEST, **Bale Tarihi**, 45.

kadar ilgi görmüşlerdi. 19. yüzyılda balerinelere duyulan ilgi, günümüzdeki şarkıcılara duyulan ilgiden belki de daha fazlaydı.

“POINT üstünde dans etmenin keşfi tüm bale tarihinde dans tekniğinin ilerlemesi adına yapılmış en büyük keşiflerden biriydi. Parmak ucuna yükselmek hafifliğin doğal bir anlatımı olduğuna göre, yerle olan bağlantıyı ancak parmak ucunda durmaya yetecek kadar aza indirmek, daha da doğal ve mantıklı bir karardı.”⁵

Bu nedenle Point çalışmasının ortaya çıkması, seyircinin balerinelere gösterdiği ilgi ve erkeğin Wililler’in, Sylphide’lerin yer aldığı sahnelerde yer almaması erkek dansçıların tekniğinin gerilemesine sebep oldu.

2.1. Maria Taglioni



Resim 2.3: Marie Taglioni

Kaynak: <http://gratielaliente.over-blog.com/2016/09/gratiela-lionte.html>

⁵ A.g.e., 44.

Marie Taglioni 23 Nisan 1804 yılında İsveç'in Stockholm şehrinde doğdu. Annesi İsveçli ve babası İtalyan olan Marie Taglioni, İskandinav özelliğinden dolayı Paris'te İsveçli İtalyan olarak tanımlandı. Ünlü balerin 19. yüzyıl Romantik balenin ilk yıldızıydı ve aynı zamanda da balenin ilk "en pointe "üstadı oldu. Maria Taglioni İtalyan Koreograf Filippo Taglioni'nin kızıydı .Dolayısıyla eğitiminde de babasının büyük katkıları olmuştu.

1822 yılında Viyana'da ilk kez sahneye çıkan Marie Taglioni, Münih ve Stuttgart'tan sonra Paris'e geldiğinde seyirciler tarafından coşkuyla karşılanmıştı. Paris Operası'nın direktörü kendisine iş sözleşmesini gümüş bir tepsi içerisinde sunmuş ve Marie Taglioni Paris Operası'nda dans etmeye başlamıştır.

"Bir turne ile Paris'ten Londra'ya gittiğinde de aynı şekilde İngiliz seyircisini büyüledi. Basında kendisi hakkında övgü dolu dizeler yazıldı. Daha sonra Berlin'e gittiğinde Alman seyircisi de hayranlığını avuçlarını patlatırcasına alkışlamakla kanıtladı. Hatta Kral Taglioni "... Sizi daha önce izlemek için Paris'e gelmememin büyük bir hata olduğunu şimdi anlıyorum..." gibi tümcelerle övgülerini sundu."⁶

1831 de Robert der Teufel'in Şeytan Robert eserinin üçüncü perdesinde ilk olarak bir balerin (Maria Taglioni) sahneye çıktı.

Ünlü balerin 1832 'de babası Filippo Taglioni'nin koreografisi olan "La Sylphide" balesini Paris Operasında dans etti. "En pointe" yani parmak ucunda dans eden ve bu tekniği ilk kullanan balerin oldu. Aynı zamanda bu balede giydiği üste

⁶ BARIN, 61.

oturan altı çan kabarık beyaz eteğiyle (tütüsü ile) günümüzün balerinlerinin de giydiği klasik bale kıyafetini ilk kullanan dansçı oldu. M.Taglioni'nin ünü sadece Paris ile sınırlı kalmadı. Londra, Milano, Viyana, Berlin ve St. Petersburg'da da sahnede seyircileri kendine hayran bıraktı. 18 Eylül 1832'de Londra'da Jean-Pierre Victor Albert Gilbert de Voisins ile ilk evliliğini yaptı. Bu evliliğinden 2 çocuğu oldu. İlerki zamanlar da 3 evlilik daha yaptı.



Resim 2.4: Marie Taglioni -La Sylphide

Kaynak: <http://www.italianways.com/maria-taglioni-a-dancing-star/>

1837 yılında babası ile birlikte Petersburg'a giden M.Taglioni "La Sylphide" yapıtındaki rolü ile sanatsever çevreyi ve aristokratları hem şaşkına çevirdi hem de büyüledi. M. Taglioni 1837'de Paris Operasını bırakıp St. Petersburg da ki Marinsky Ballet'e gitti. 1839 yılında babası Filippo Taglioni'nin koreografisini yaptığı "L'Ombre" (GÖLGE) adlı bale büyük sükse yaptı. Marie Taglioni'ye olan hayranlık toplumunda öylesine büyümüşü ki, günlük hayatta "Taglioni Modası" türemişti. İnsanlar Taglioni gibi giyinip, onun kullandığı şapkaları takıyorlar ve Taglioni valsini yapıyorlardı.

“... Dansçı virtüöz olma duygusuna kesinlikle kapılmadan POINT çalışmasını salt başarıdan bir sanat düzeyine yükseltti. Taglioni lirik dansçıydı. Uzun akan zıplamalarla havaya çıkar sonra sessizce yere konardı. Kendinden önce düz yazı olmaktan öte geçemeyen dansa şiirselliği kattığı söylenirdi...”⁷

1842 yılında Paris’e geri döndüğünde M. Taglioni’nin sanatsal düşüşü de başlamıştı. Daha önceleri kendisini öven eleştirmenler bu kez kendisinin yaptığı yolculuklardan yorulduğunu, sahnede artık o eski imajı taşımadığını, yaşlandığını yazıyorlardı. Bu arada, o dönemde M. Taglioni ile Fanny Elssler arasında tıpkı Camargo ile Salle arasında olduğu gibi rekabet başlamıştı. Kimi izleyiciler Taglioni’yi, kimileri de Elssler’i göklere çıkarıyordu. Taglioni havada uçuşan “ruh-hayalet-peri” diye adlandırılırken, Elssler, topraktaki “ateş” olarak nitelendiriliyordu.

Fanny Elssler 23 Nisan 1810 yılında besteci Franz Joseph Haydn’ın hizmetinde bir nota yazıcısının kızı olarak dünyaya geldi. Jean Pierre Aumer’den bale dersleri aldı ve çocukluğunda kız kardeşi Theresa ile birlikte Viyana Kaertnertor Tiyatrosunda sahneye çıktı. Kısa sürede uluslararası üne kavuştu. Klasik teknikle dans eden balerinlerin hala en büyüğü sayılan rakibini tahtından indirmek için Taglioni 'nin en çok beğenildiği La Sylphide balesiyle sahneye çıktı. Ama burada büyük bir hata yapmıştı. Taglioni'nin hafifliğine, tekniğine üslubuna ve zerafetine ulaşamadığından bu kez tam tersi ,büyük bir başarısızlığa uğradı. Bale seyircisi salonu boş bıraktı. Sahneye uyarlanmış halk danslarını büyük bir kıvraklıkta, canlı, gözalcı bir teknikle, özellikle parmak uçlarında (pointe) çok sağlam durarak, dans eden Elssler hakkında basında da övgü dolu yazılar çıkıyordu. 1840 yılında Amerika turnesinde başarısı muhteşemdi. “Amerika’yı bacaklarıyla fetheden kadın” şeklinde yorumlar yapıldı. Amerika turnesini uzatmak için Paris Operası ile yaptığı

⁷ GUEST, 60.

sözleşmesini bozduğundan, Paris'e geri dönemedi ve 1842 yılına dek Amerika'da yaşadı. Elssler, 1884 yılında Viyana'da hayata gözlerini yumdu.

1847 yılında Taglioni sahnelerden çekilerek, yerini başka dansçılara bıraktı ve bale dünyasında “ruh”-“peri”-“beyaz bale”-“point pabucu”-“zerafet”-“teknik”-“romantizm” gibi önemli kavram ve görüntülerin kökleşmesine kaynak olduktan sonra sade bir hayat sürmeye başladı. Eleştirmenler bu kararı olumlu karşılayarak “Gerçek prensesler ve kraliçeler tahtlarını asla yitirmezler” şeklinde övücü yazılar yazdılar. 22 Nisan 1884'de Fransa'nın Marsilya şehrinde hayatını kaybetti.

“Romantik Bale, POINT'in heyecan verici keşfinin pırıltılarını iyice arttırdığı kadın dansçı yönünden çok zengindi. Balerinlerin yanında oldukça sönük kalmalarına rağmen, göze çarpan erkek dansçılar da vardı. Fakat kabul etmek gerekir ki kraliçe, Marie Taglioni' idi. Dansı bırakmasından yarım yüzyıl sonra bile onu seyretmiş olanlar adını saygı ile anardı...”⁸

⁸ GUEST, 60.

3. GENEL OLARAK POINT NEDİR?

Klasik balede parmak ucunda dans, bayan dansçılar için en önemli unsurdur. Point balerinlerin parmak ucunda durabilmelerini sağlayan dans ayakkabısıdır. Point ile yerçekimi belirginliğinin aşılması amaçlanmıştır. Böylece hafiflik ve dinamiklik bayan dansçılar için vazgeçilmez bir zorunluluk olmuştur. Pointin sağ ve sol ayrımı yoktur. Ucu dolguludur, dış ucu genelde deri ile kaplanarak düzleştirilmiştir. İpek kurdele ile de ayak bileklerinden bağlanır. Point ayağı hem destekler hem korur aynı zamanda ayağın hareketliliğini sağlar. Bu özel yapıları sayesinde balerinler parmak ucunda dans edebilirler.

“Point çalışması kusursuz bir duruş sağlanmadan, tüm vücut, sırt, kalçalar, uyluklar, bacaklar, ayaklar arasındaki koordinasyon gelişmeden, çok iyi demi-pointé oluşmadan başlanmamalıdır.”⁹

Doğru point seçimi çok önemlidir, ayağı desteklemeli ve ayak şeklini güzel göstermelidir.

3.1. Pointin Yapısı ve Yapımı

Point üreticileri farklı materyaller kullanarak, 100’ün üstünde aşamayla halen daha el emeği ile pointi yaratıyorlar. Aslında point bir sanat eseri sayılabilir. Yapılışında çok emek ve zaman harcanyor ama maalesef Pointlerin ömrü kısa

⁹ Zeynep TUZCULAR-VURAL, **Bale ve Anatomi**, 152.

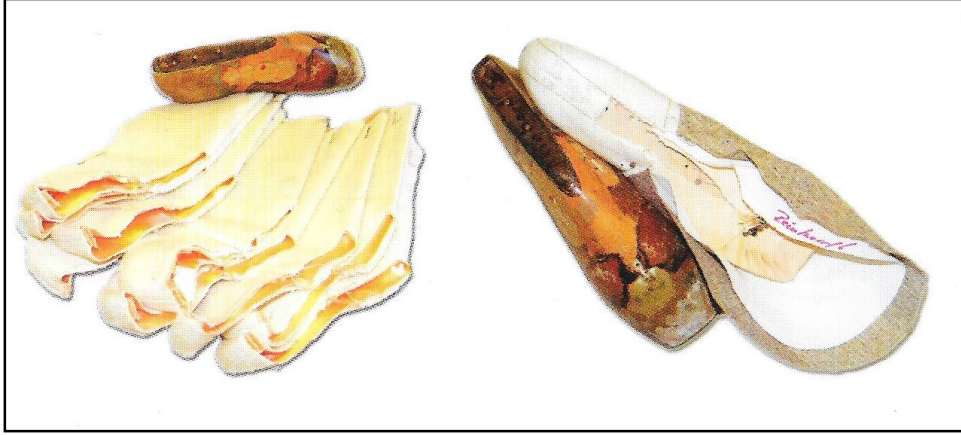
oluyor. Her üreticinin sırrı olan bir “tarifi” vardır. Bu sır genelde tutkalın karışımı ve materyallerin derlemesinde yatıyor. Bu sırlarla markalar pointte kendine özgü hızlı hareketliliğini, esnekliğini, sertliğini ve dayanıklılığını ortaya koyuyorlar.

Point yapımında işlenmemiş ve işlenmiş deri, keten bezi, saten ve deri karışımı kartonpiyerler kullanılır. Önceden hazırlanmış point "çerçevesi" üzerine malzemeler geçirilir, gerilir ve yapıştırılır. Bu işlem bir çok kez tekrarlanır. Bu aşamalardan sonra sertleştirmek için 70 derecede saatlerce fırınlanır. Son aşamada da daha evvelden hazırlanan kumaş kalıplar dıştan içe doğru giydirilir, kenarlardan tutturulur ve işleme devam edilir.



Resim 3.1: Point Yapımı İçin Gerekli Malzemeler 1

Kaynak: Angela REINHARDT, **Der Passende Spitzenschuh Tipps & Tricks Für Kauf Tuning Pflege**, 32.



Resim 3.2: Point Yapımı İçin Gerekli Malzemeler 2

Kaynak: REINHARDT, 32.



Resim 3.3: Point Yapımı İçin Gerekli Malzemeler 3

Kaynak: <http://thepointshoe.weebly.com/about-the-shoe.html>

Pointin farklılıkları sadece markalarda değil, bir markanın aynı modelleri arasında da olabilir. Bu da pointlerin farklı ustaların ellerinden çıktığından kaynaklanır.

Günümüzde önü sertleştirilmiş ve içten dolgulu olan point ayağın ön bölümünü (ucunu) sıkıca sarar. Bu da baskının eşit bir şekilde dağılmasını sağlar. Dolayısı ile dansçıya parmak ucunda duruş alanı yaratılmış olur. Kısmen destekli point tabanı dansçının vücut ağırlığını kubbeli ayak üstünde taşımasını ve parmak ucundaki duruş alanında dengesini sağlayabilmesi için ayağı destekler.

3.2. Pointin Gelişimi

Paris Opera Kütüphanesi'nde Taglioni'nin pointi halen daha bulunmaktadır. Pointin formu ve yapısı geçen 200 senede çok değişmiştir. Bu değişimde en çok öne çıkan duruş alanının epey genişlemesidir. Çünkü romantik bale döneminde istenilen uçma efekti gözle görünür ölçüde taban kontaklı olduğu için amacına ulaşmamaktadır. Eski balerinlerin pointleri ile günümüzün pointlerini karşılaştırdığımızda, onları ne kadar yumuşak, narin ve hassas olduğu bizleri şaşırtır. Çünkü pointin parmak kutusu sadece hafif destekli ve topuk bölgesi de azıcık kartonpiyerlidir. Dolayısıyla bu ilk point ile dans eden balerinlerin sadece kısa bir zaman point üzerinde yükselebilmeleri mümkündür.

Diğer yandan günümüz pointleri dansçıların ayağını çok daha iyi desteklemekte ve daha fazla duruş alanı yaratmaktadır. Günümüzdeki eserleri düşününce, Marie Taglioni'nin pointleri ile bunları yapma düşüncesi bile imkansızdı.

1970 yıllarında Berlin Devlet Operası için çalışan patik yapımcılarının yaptığı pointlere baktığımızda, sadece point ucu ve parmak kutusu ayağın ön bölümü için hafif sertleştirilmiştir. Günümüzün pointlerine göre kapak bölümü çok daha dar ve tabanı çok serttir. Belki de dönemin balerinleri ayaklarını daha zarif gösterdikleri için dar point tercih ediyorlardı.

Kısa bir zaman sonra, pointler günümüzün ihtiyacına göre ayarlandı. Medikal değerlendirme sonucunda pointin kutu bölgesi genişledi, uzadı ve ayak kemeri derecesine göre taban katmanı güçlendirildi. Böylece ayağın ön kısmının daha iyi korunması, vücut ağırlığının point üzerinde daha iyi dağılması ve eklemlerin daha fazla korunması sağlandı. Bu sayede 20. yüzyılda da ayağa göre çok sayıda point modeli ortaya çıktı ve halen daha da üretilmektedir.

3.3. Doğru Point Seçimi

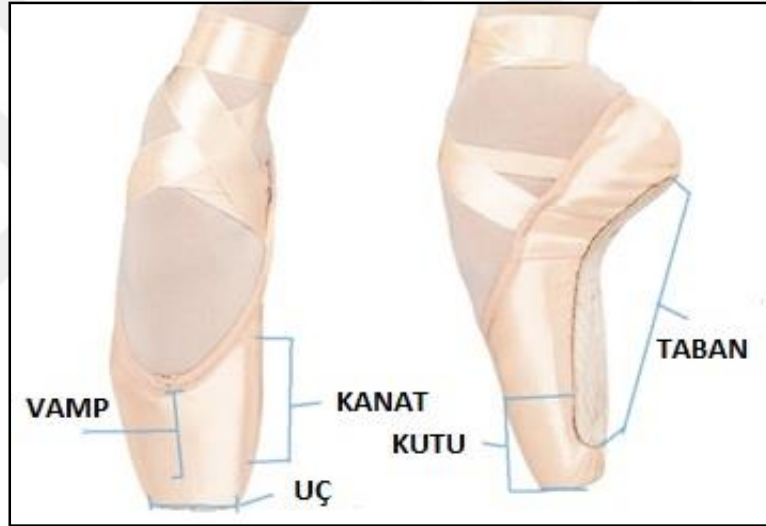


Resim 3.4: Doğru Point

Kaynak: REINHARDT, 83.

Öğrencinin point giyme zamanına eğitmen karar vermelidir. En iyi zaman ilk sene Klasik Bale müfredatının belli bir bölümü öğretildikten ve ayak kemiği yapısı oluştuğundan sonradır. Point ikinci bir deri gibi ya da eldivenin eli sarması gibi ayağı sarmalı ve ayağın bir parçası gibi olmalıdır.

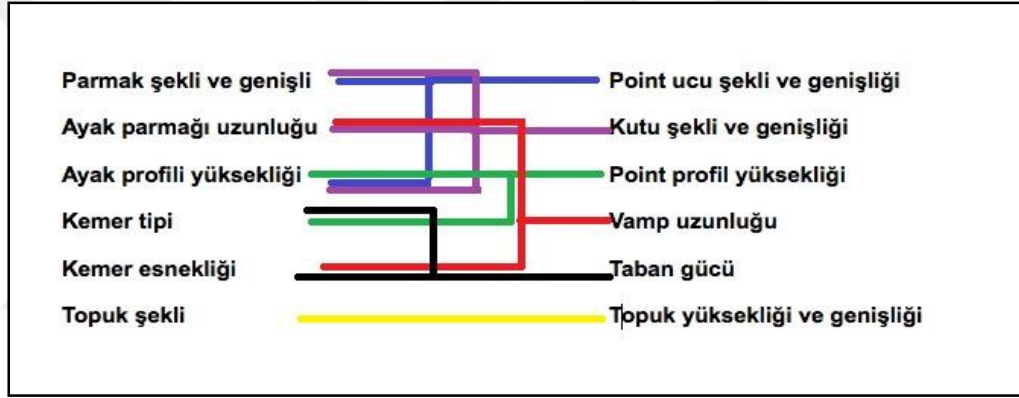
İlk andan itibaren doğru point seçimi ve kullanımı çok önemlidir. Doğru seçilmiş point öğrenciye iyi bir konfor sağlayacaktır. Çünkü point üzerinde durmak için ağırlığın bütün ayak parmakları üzerinde olması gerekir. Eğitim döneminde, iyi bir point seçimi için eğitmenlere danışılır. Öğrenci ayak yapısına göre hangi marka, model, form ve özelliklere dikkat etmesi gerektiğini öğrenmelidir. Çünkü bu sağlık için çok önemli ve dans hayatlarının gelişimini etkiler. Seçilen point ile ayaklar daha az acımalı, daha güzel görünmeli ve point üzerindeki duruş daha sağlam olmalıdır.



Resim 3.5: Pointin Bölümleri

Point kişiseldir. Taban, kutu, sertlik ve dayanıklılıkları hep farklıdır. Seri üretilen pointlerde aynı model olsalar bile çift pointler arasında sıklıkla farklılıklar görülür. Ayağın büyüklüğü dışında her ayak farklı olduğu için, kendine “özel” bir pointe ihtiyacı vardır. Pointler her dansçıya göre aynı şekilde olsaydı, tüm dansçıların ve dansa dair tüm koşulların aynı olması gerekirdi. Yani ayağın aynı büyüklükte, aynı kan akışında ve aynı genişlikte olması gibi. Bir ayağın pointi (kavisi) fazla ise geniş bir kutusu ve daha sert tabanı olmalı ya da ayak kavisi daha az belirgin ise dar kutulu ve yumuşak tabanlı point tercih edilmelidir.

Seçilen pointler ayağa büyük olmamalıdır. Büyük olur ise öğrencinin point ile çalışması ve üzerinde hakimiyet kurması zorlaşır. Pointin büyük olduğu, parmakların kutu bölgesinde fazla yer bulunmasından anlaşılır. Bu durumda öğrenci belki parmak ucunda durulabilir ancak ayak point içinde sağ ve sola kayar ya da topuk kısmından çok çabuk kırılır. Pointin küçük olduğu hemen anlaşılır, ayağı çok sıkar, bundan dolayı parmaklar bükülür yada darlıktan sığamazlar. Parmaklar pointin ucuna hafif dokunmalı ve topuk bölgesi demi-pointe hareketinde ayaktan kaymamalıdır.

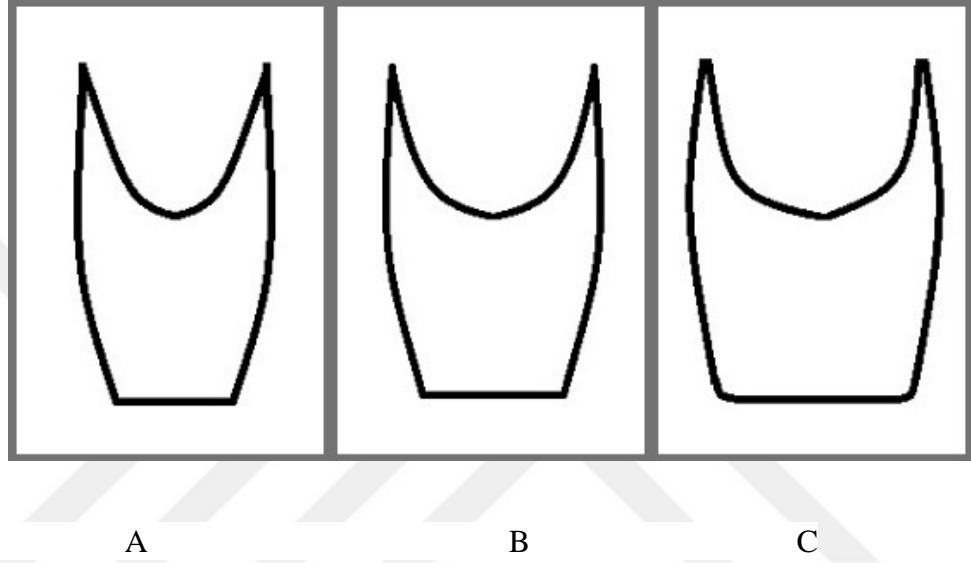


Şema 3.1: Point Seçimi Yapılırken Bakılması Gerekenler

Ayrıca seçimde genelde ayak parmakların uzunluğu, parmak aralarında ki uzunluk farklılığı, ön ayak bölgesinin genişliği ve uzunluğu, ayak tarağının yüksekliği ve ayak tabanının kubbesi dikkate alınır. Tüm bunlara göre pointin parmak kutusu sertliği, yüksekliği ve uzunluğu, taban sertliğinin uygunluğu, duruş bölümünün ebatı, topuğun yüksekliği seçilmeli ve farklı markalar denenmelidir. Parmak koruyucusu (uçluk) kullanılacak ise point denemesinde unutulmamalıdır.

Ayak parmaklarının genişliği ne kadarsa point genişliği de o kadar olmalıdır. Pointin genişliği kadar vamp uzunluğuda çok önemlidir. Point içinde parmaklar kıvrılıyor ise daha uzun vamlı point seçilmelidir. Uzun parmaklılarda uzun vamp,

kısa parmaklılarda daha kısa vamp tercih edilmelidir. Vamp eğer çok kısaysa ayağın parmaklar üzerinden bükülmesine sebep olur buda görüntüyü kötü yapar. Eğer bu vamp çok uzunsa öğrenciyi geri iter ve buda point üzerindeki çalışmayı zorlaştırır. Pointteki 1 inçlik farklılık bile öğrencinin point üzerindeki dengesini değiştirebilir.



Şekil 3.1: Point Ucu Genişlikleri A) İnce B) Orta incelikte C)Kalın

Kaynak: <http://pointepreperfect.com/learn-your-foot-type-pointe-fitting/#prettyPhoto>

Mısır tipi ayak, uzun başparmakları olan ve kalan diğer parmakların giderek kısaldığı ayak yapısıdır. (Bkz. Şekil 4.5: anatomide). Pointte üstünde dururken, uzun başparmak üzerindeki baskıyı küçük parmaklara dağıtmak için ince uçlu pointler tercih edilmelidir. Örnek modeller ve markalar; Grishko nowa, Freed classic, Gayner Minder sleek.

Yunan tipi ayak, ikinci parmağın uzun olduğu ayak yapısıdır. (Bkz. Şekil 4.5: anatomide). Bu şekil ayaklarda pointte üstünde dururken ikinci parmaktaki baskıyı hafifletmek için hafif ince uçlu pointler tercih edilmelidir. Fakat pointin ucu geri kalan parmaklara basıncı yeterli derecede paylaştırmaya yetecek kadarda geniş olmalıdır. Örnek modeller ve markalar; Sansha lyrica, So Dança SD40.

Kare tip ayak, bütün parmakların neredeyse eşit boyda olduğu ayak yapısıdır. (Bkz. Şekil 4.5: anatomide). Bu ayak yapılarında ağırlık point üstünde dururken bütün parmaklara eşit olarak yayılır. Örnek modeller ve markalar; Blosh eurostretch, Capezio ainess, Mirella whispur

Başlangıçta pointlerin yedekleri alınmamalıdır. Çünkü ilk pointler çoğunlukla şans eseri en uygun olanıdır. Böylece daha çabuk başka bir model ve başka bir marka deneme imkanı olur. Point seçiminde önce beden, form ve yapısına dikkat edilmelidir. Daha sonra, dansa geçildiğinde ise taşıma konforu ve dayanıklılığına da önem verilmelidir.

Uygun olan bu point, öğrenci tarafından kendine göre işlenir. Pointlerin dans esnasında hareketlerden ve terlemeden dolayı biraz genişlediği dikkate alınmalıdır. Genelde üzerinde işlem yapılmamış point çiftleri aynıdır. İlk point giyiminde eğitmen yardımı ile sağ sol ayrımı ayarlanır. Daha sonra deneme ile öğrenci hangisinin sağ yada sol olacağını kendi karar verir. Sonra kurdeleler dikilir ve çiftlerin sağ sol ayrımı netleşir.

Pointin ayağa uygun hale gelmesi yani yumuşaması zaman ister. Point ile yeri iyi hissetmeli ve point üzerindeki duruş aşaması kadar demi-pointe de bir o kadar rahat yapılabilmelidir. Ancak point uygun hale geldiği zaman bir bale gösterisine hazır demektir. Pointler oldukça narindir, dansın yoğunluğuna göre çabuk aşınır aşındıkça gösteri sırasında sık sık değiştirilir. Sahne ve salon zeminleri çoğu zaman farklı inşa edilir, dans ederken beraber yaylanır ya da beton kadar serttir. Bu yüzden her sahne için pointler tekrar yeni duruma göre ayarlanmalıdır.

3.4. Pointin Ayağa Göre Hazırlanması



Resim 3.6: Pointin Ayağa Göre Hazırlanması İçin Gerekli Malzemeler

Kaynak: REINHARDT, 42.

Gerekli alet ve dikiş malzemeleri:

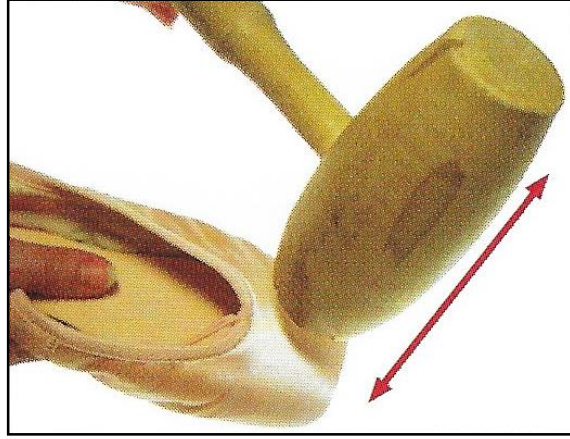
- Farklı incelik ve kalınlıkta iğneler ve yüksük
- Geniş çaplı ahşap çekiç (parmak kutusunu yumuşatmak için)
- Küçük ve sivri uçlu makas ve büyük makas (pointi kesmek ve kumaşı kaldırmak için)
- Taban çizici
- Orta boy tornavida (klips ve çivileri çıkartmak için)
- Kerpeten (çivileri çekmek için)
- Pointe uygun tonlarda ve farklı kalınlıklarda pamuk iplikleri (Çok ince ve sert iplik, yan dikişler için uygundur ama cildi kestiği için dikkat edilmelidir.)

3.4.1. Point Sert İse Ne Yapılmalıdır?

Rahat bir point kullanımı için ön kısmı yani, kutu ve taban kısmını ayak yapısına göre yumuşatmak gerekir.

3.4.1.1. Pointin Kutu Kısmını Esnetmek İçin Öneriler

1) Point'in parmak kutusu ve yanları (kanatları) geniş ahşap çekiç ile yumuşatılır.



Resim 3.7: Pointin Kutu Kısmını Esnetme Önerileri 1

Kaynak: REINHARDT, 46.

2) Pointin parmak kutusunu kapı ile çerçevesi arasına sıkıştırıp, kapıyı dikkatlice ileri geri hareket ettirerek yumuşatılır.

3) Kutu bölgesi içten ve dıştan sprey ile su sıkılarak nemlendirilir. Point giyildiğinde ayak formuna göre ayarlanır.

4) Kutu bölümü buhar üzerine tutulur. Yumuşayıp soğuduktan sonra biraz yoğurulur. Daha sonrasında halen sıcakken ayağa geçirilir ve bir kaç dakika tutulur.

3.4.1.2. Pointin Taban Kısmını Esnetmek İçin Öneriler

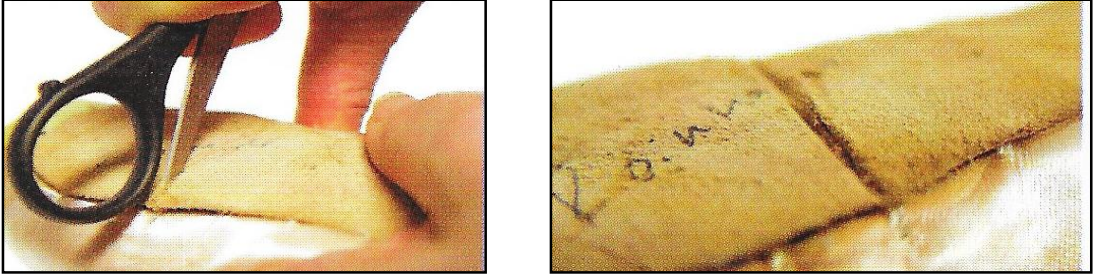
1) Point tabanı esnek olmadığına yarım pointe (demi-pointe) çıkmak yeterince rahat olmaz. Esnetmek için yeni point tabanında ayak kavisine göre belirlenen bölge dikkatlice ileri ve geri bükülür. Pointi deneyerek yeterince esneyene kadar uygulamaya devam edilir.



Resim 3.8: Pointin Taban Kısmını Esnetme Önerileri 1

Kaynak: <https://kodamaballet.wordpress.com/2013/09/08/how-to-break-your-pointe-shoes-in/>

2) Bir diğer uygulama ise taban makas veya benzeri bir alet ile yatay olarak hafif çizilir ve bu çizik tabanı esnetir. Bazı profesyonel dansçılar tabanı tamamen kesiyorlar ancak bu eğitim tamamlandıktan sonra önerilir.



Resim 3.9: Pointin Taban Kısmını Esnetme Önerileri 2

Kaynak: REINHARDT, 51.

3.4.2. Pointin Uç, Taban ve İç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Ne Yapılmalıdır?

Pointin uç ve taban kısmının kayganlığı öğrencinin tedirginliğine neden olur. Bu nedenle çalışmada yeterli olacak şekilde kayganlık giderilmelidir.

3.4.2.1. Pointin Uç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler

1) Point ucu parçalanmış reçine ile ovulur. Reçine kullanılmaması ve bulunmaması durumunda pointin ucunu nemlendirmek için su veya şekerli su (sulandırılmış şekerli limonata-kola vb.) ile nemlendirilir. Çok kaygan bir zemin var ise point yerine şekeri sulandırılmış sıvılar ile zemin silinebilir.



Resim 3.10: Reçine

Kaynak: <http://zhytomyr.all.biz/tr/cam-kolofanlar-g4248859#.WPPYFVPyJw>

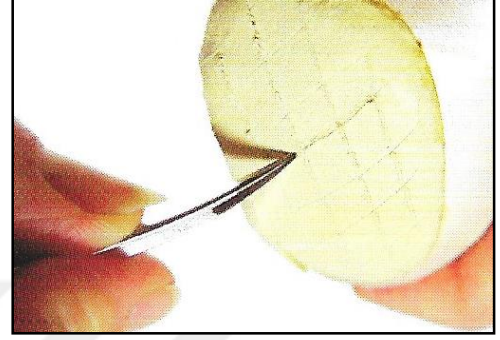
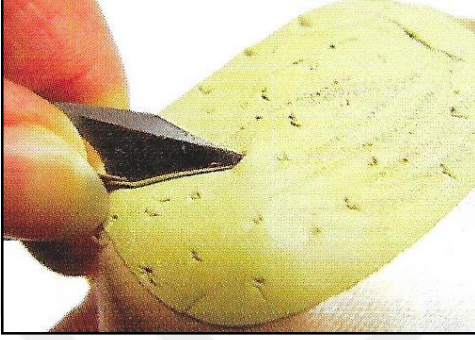
2) Point ucuna deri yapıştırılabilir. (Buna uygun kesilmiş deri parçalar bale malzemesi satan mağazalar da bulunur.)



Resim 3.11: Pointin Uç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 1

Kaynak: <http://www.attitudedancewear.co.uk/pointshoesafety>

3) Point ucunda deri bulunuyor ise, makas ucu gibi bir alet ile küçük delikler açarak ya da çizerek pürüzleştirilir. Çizerek yapıldığında reçine daha iyi yapışır ve üzerinde daha uzun süre kalır.



Resim 3.12: Pointin Uç Kısımının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 2

Kaynak: REINHARDT, 44.

4) Pointin ucundaki üst saten kumaşın etrafı kesilir ve kenarlarından dikişilir. Point ucu iyi bir duruş sağlamıyorsa daha iyi bir denge içinde bu dikiş tekniği uygulanabilir. Aynı zamanda dans sırasında çıkan ses giderilir.



Resim 3.13: Pointin Uç Kısımının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 3

Kaynak: <https://australianballet.com.au/behind-ballet/how-dancers-prepare-their-pointe-shoes>

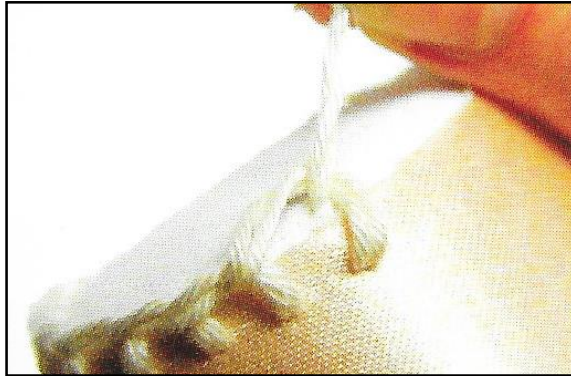
Point ucu dikme tekniği; Kalın iğne, çift kat kalın yorgan ipliği ve yüksek kullanılmalıdır. Pointin ucu deriden değil ise ucunun bütün kenarları dikilir. Düğüm atmadan, point ucunun yan tarafından dikmeye başlanır. Düğüm atılırsa güzel görünmez ve ayağa baskı yapar.



Resim 3.14: Point Ucu Dikme Tekniği 1

Kaynak: REINHARDT, 45.

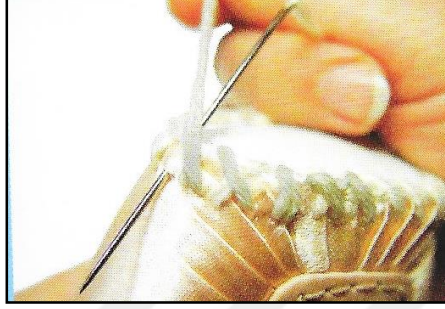
İğne her bastırıldığında, iplik bir evvelki döngüden geçirilmelidir. (Döngü dikiş tekniği)



Resim 3.15: Point Ucu Dikme Tekniği 2

Kaynak: REINHARDT, 45.

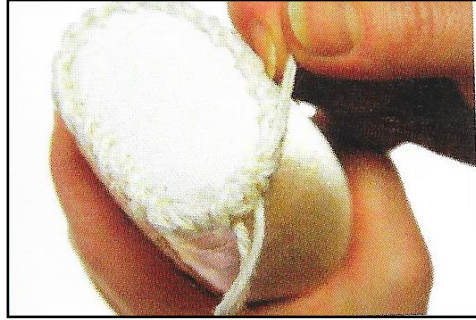
İkinci turda, iğne bir evvelki döngüden geçirilmeden, hep diyagonal batırılır. Diyagonal yerine dikeyde olabilir.



Resim 3.16: Point Ucu Dikme Tekniği 3

Kaynak: REINHARDT, 45.

Sonunda iğne batırılır ve düğüm atılmadan iplik gizlenir.

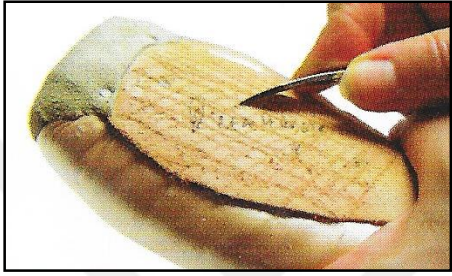


Resim 3.17: Point Ucu Dikme Tekniği 4

Kaynak: REINHARDT, 45.

3.4.2.2. Pointin Taban Kısımının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler

1) Taban makas veya benzeri bir alet ile ince düz tabakası kazılır ya da point fırçası ile pürüzlü hale getirilir.



Resim 3.18: Point Taban Kısımının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 4

Kaynak: REINHARDT, 51.

3.4.2.3. Pointin İç Kısımının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler

1) Topuğun iç kısmı kayıyor ve pointin topuk kısmı ayaktan çıkıyor ise iç tabana çok az reçine sürülür.



Resim 3.19: Pointin İç Kısmının Kayganlığını Önlemek İçin Öneriler 1

Kaynak: REINHARDT, 53.

3.4.3. Point Ucu Yumuşak İse Ne Yapılmalıdır?

Point çalışmadan dolayı yumuşar ve kullanılamaz hale gelir. Bu duruma geldikten sonra biraz daha ömrünü uzatmak için uygulamalar yapılabilir.

1) Point ucu dikme işlemi duruş alanı küçük ve çok yumuşak olduğunda da yapılabilir. (Bkz. Resim 3.17: point ucu kayganlığında)



Resim 3.20: Dikilmiş Point Ucu

Kaynak: <http://www.pointeshoesonline.com/how-to-darn-pointe-shoes/>

2) Point ucu çok yumuşak ise point içine fırça yardımı ile sıvı sertleştirici ya da cila sürülür, ileri-geri sallandırılır ve bir gece bekletildikten sonra havalandırılır. Bu uygulama parmak kutusu ve tabanı plastik olan pointler de cilayı içine çekmediği için uygun değildir.

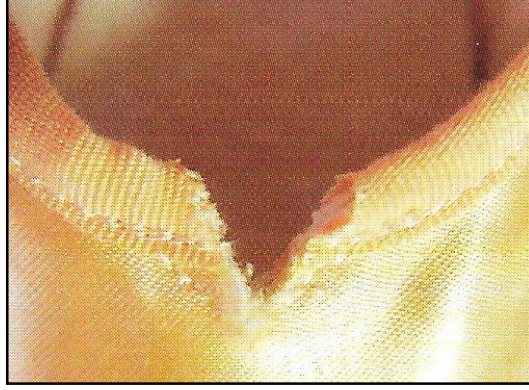
3) Pointin kullanımdan dolayı yamulan parmak kutusu daha önce anlatıldığı gibi dikiş tekniği ile düzeltilebilir. (Bkz. Resim 3.17: point ucu dikmede) Yamulan tarafın üstünden, eşitliği sağlayana kadar birkaç tur geçilir.

3.4.4. Ayak Yapısına Göre Point Hazırlama Önerileri

Ayağın darlığına, genişliğine, kavisinin iyi olduğu ve yeterli olmadığı durumlar vb. için ayrıca pointi ayağa göre hazırlamak gerekir.

3.4.4.1. Point Ayağa Dar Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?

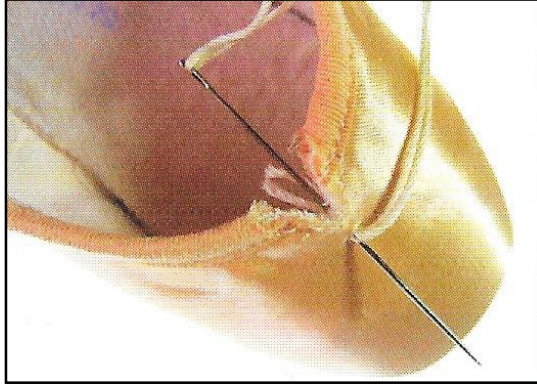
1) Point kutusu ayak yapısına göre fazla dar ise ayak tarağı kubbesinin farklı özelliğine göre ayarlanır. Kumaş kutunun ortasından gereksimine göre yaklaşık 5-10 mm kesilir. Bazı pointler de bulunan bağcık çıkarılır.



Resim 3.21: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 1

Kaynak: REINHARDT, 46.

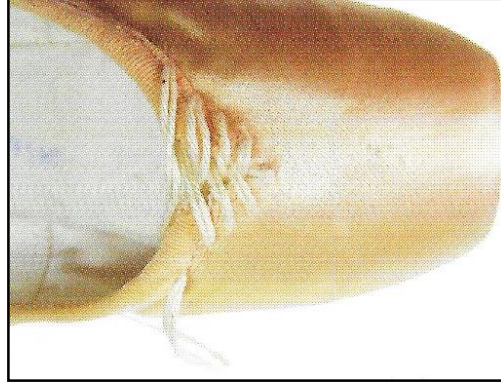
Kesik yerinin ortasından başlayarak her iki taraf çift kat kalın yorgan ipliği ile birleştirilerek dikilir. Böylece kutu bölümü genişletilmiş ve ayak tarağını daha çok destekleyerek esneklik sağlar.



Resim 3.22: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 2

Kaynak: REINHARDT, 46.

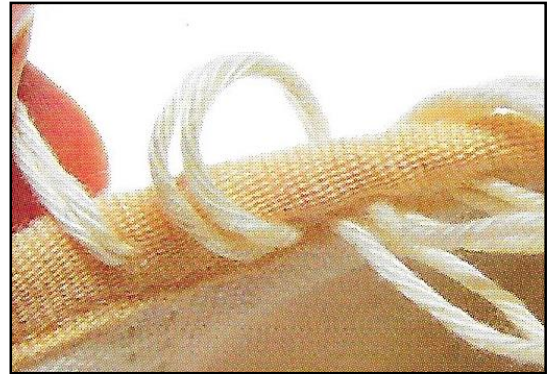
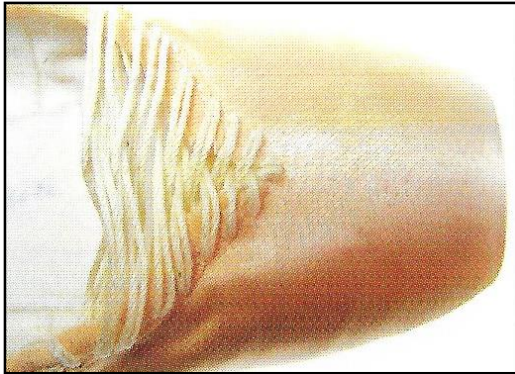
Dikiş normal ayakkabı bağcıkları gibi zikzak şeklinde gerçekleştirilir. Ayak tarağının neresine kadar destekleneceği point denenerek anlaşılır.



Resim 3.23: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 3

Kaynak: REINHARDT, 46.

Bağcık i taraftan özel döngü ile ayarlanır ve düğüm atılmaz. Bu döngü kolay açılabilir, gerektiği kadar sıkılaştırılabilir ve gevşetilebilir. Geriye kalan bağcık, pointin iç kısmına görünmeyecek şekilde gizlenir.



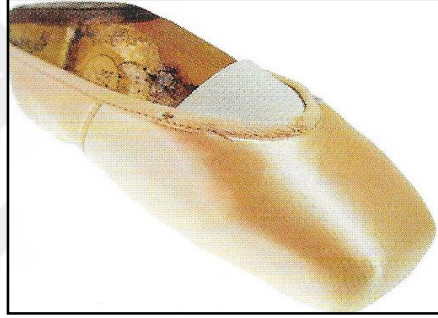
Resim 3.24: Ayağa Dar Gelen Pointleri Genişletmek İçin Öneriler 4

Kaynak: REINHARDT, 47.

3.4.4.2. Point Ayağa Bol Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?

1) Pointin ayağa dar geldiğinde yapılan işlem aynı şekilde point kesilmeden yapılır. (Bkz. Resim 3.24: üstteki)

2) Ayrıca dikmeden başka bir yöntem olarak, pointin ön kısmına ayak tarağı bölgesi içinden kalın (geniş) bir lastik dikilebilir.



Resim 3.25: Ayağa Bol Gelen Pointleri Daraltmak İçin Öneriler 1

Kaynak: REINHARDT, 47.

3) Pointe yükselindiğinde potluk veya katlar oluşur. Bu nedenle ayak tarağının daha ön plana çıkartılması veya pointin ayağa daha iyi oturması isteniliyor ise pointin dış yan kısmından çapraz dikiş tekniği ile dikilir.



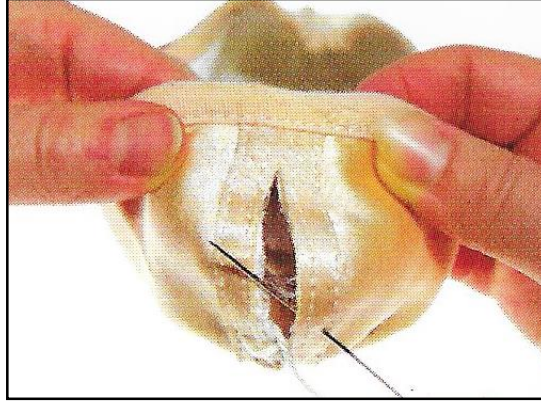
Resim 3.26: Ayağa Bol Gelen Pointleri Daraltmak İçin Öneriler 2

Kaynak: REINHARDT, 54.

Başlangıçta ve sonunda ipliğe düğüm atılmaz. İğne hep bir taraftan diyagonal, diğer taraftan tam ters yöne işlenir ve hep bir çapraz oluşturulur. Sonunda iplik dikiş arasından geçirilerek gizlenir.

3.4.4.3. Point Ayağa Küçük Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?

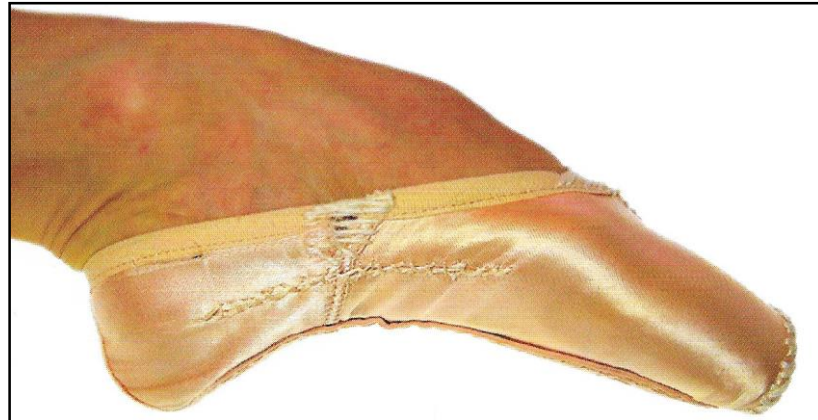
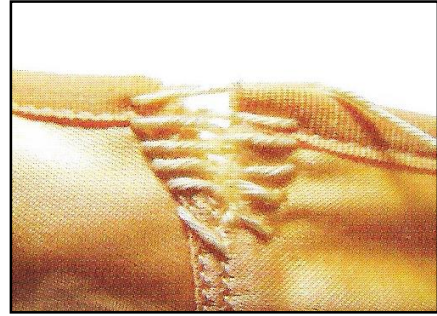
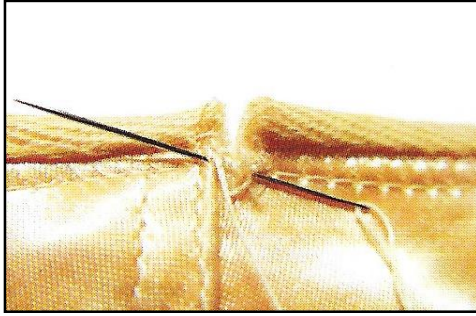
1) Point ayağa küçük geliyor ise topuk bölümü resimde görüldüğü gibi topuğun orta dikişinden yaklaşık 1.5-2 cm sökülüp daha esnek dikilir.



Resim 3.27: Ayağa Küçük Gelen Pointler İçin Öneriler 1

Kaynak: REINHARDT, 56.

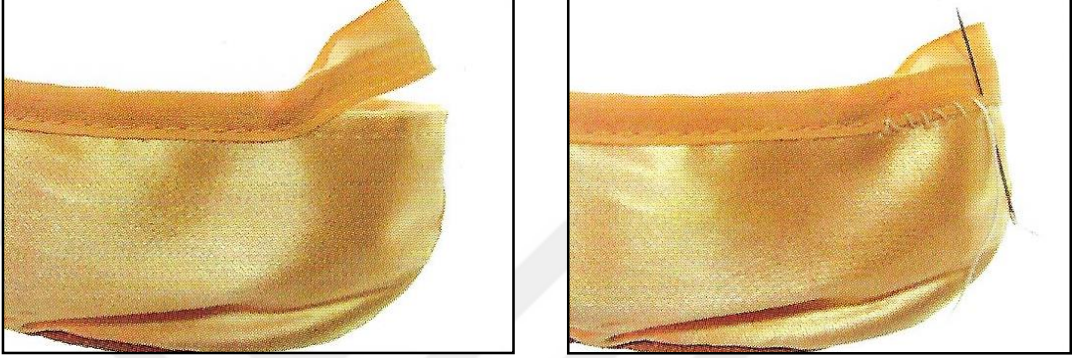
2) Bir başka uygulamada ise point yanlardan kesilir ve kesilen bölüm geniş bir şekilde dikilir.



Resim 3.28: Ayağa Küçük Gelen Pointler İçin Öneriler 2

Kaynak: REINHARDT, 56.

3) Dar geldiği için pointin topuk kısmı acıtıyor ise bantın iç topuk kısmı sökülür.

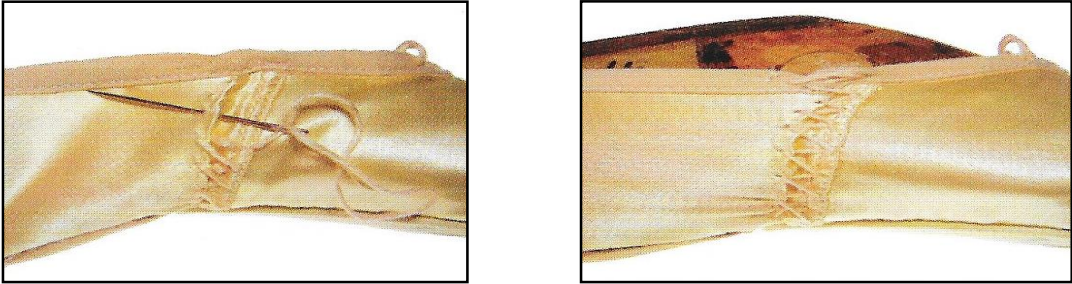


Resim 3.29: Ayağa Küçük Gelen Pointler İçin Öneriler 3

Kaynak: REINHARDT, 58.

3.4.4.4. Point Ayağa Büyük Geliyor İse Ne Yapılmalıdır?

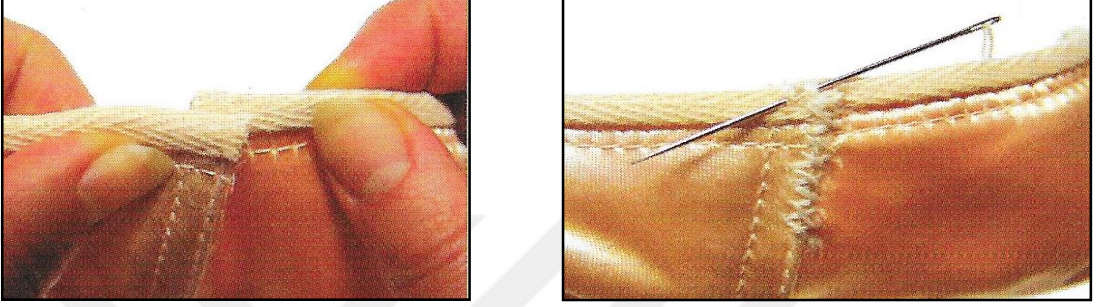
1) Point ayağa büyük geliyor ise pointin yanından iç taraftan kumaş üst üste getirilir ve dışından çapraz dikiş tekniği ile sabitleştirilir.



Resim 3.30: Ayağa Büyük Gelen Pointler İçin Öneriler 1

Kaynak: REINHARDT, 57.

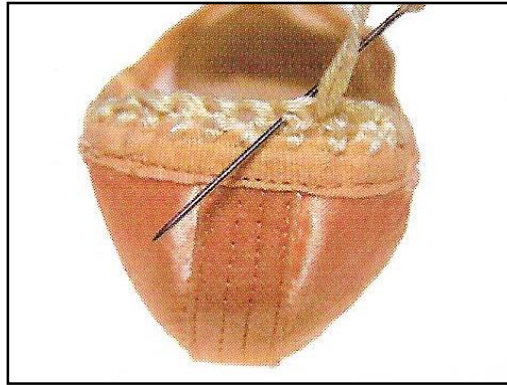
2) Dar geldiğinde yapıldığı gibi pointin yan dikişinden kesilir, kesilen kumaş kısımlar çaprazlanır ve çapraz dikiş tekniği ile sabitleştirilir.



Resim 3.31: Ayağa Büyük Gelen Pointler İçin Öneriler 2

Kaynak: REINHARDT, 57.

3) Pointin topuk bölümü bol geliyor ise alt resimde görüldüğü gibi dikiş topuk etrafında yarım ay şeklinde gerçekleştirilir.



Resim 3.32: Ayağa Büyük Gelen Pointler İçin Öneriler 3

Kaynak: REINHARDT, 58.

3.4.5. Lastik ve Kurdele Dikimi

3.4.5.1. Lastik Dikimi

Geniş lastik veya normal ince lastik ile ayak bilek kemiği altından pointin her iki yanından dikilir.



Resim 3.33: Lastik Dikimi

Kaynak: <http://pointetilyoudrop.blogspot.com.tr/p/pointe-shoes-how-to-sew.html>

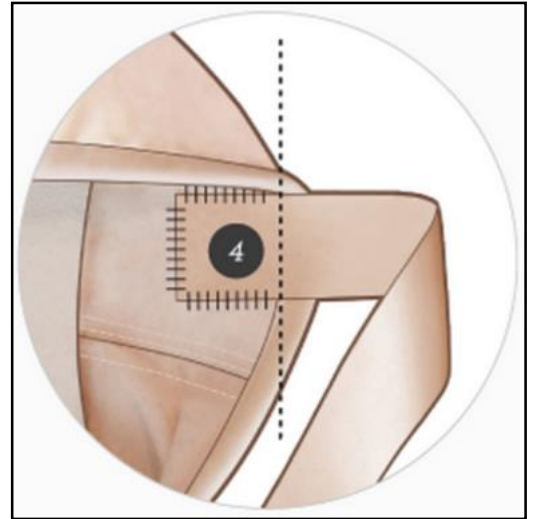
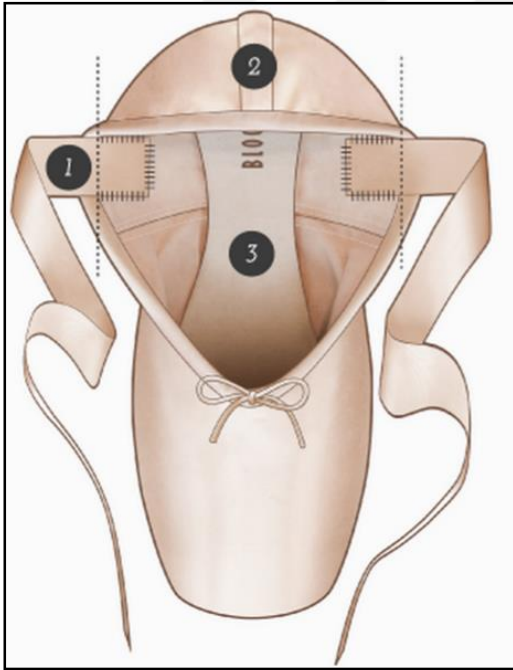
3.4.5.2. Kurdele Dikimi

Pointin topuk kapağı içeri doğru katlanır.



Resim 3.34: Kurdele Dikimi 1

Kaynak: <https://tr.pinterest.com/pin/141159769542416932/>

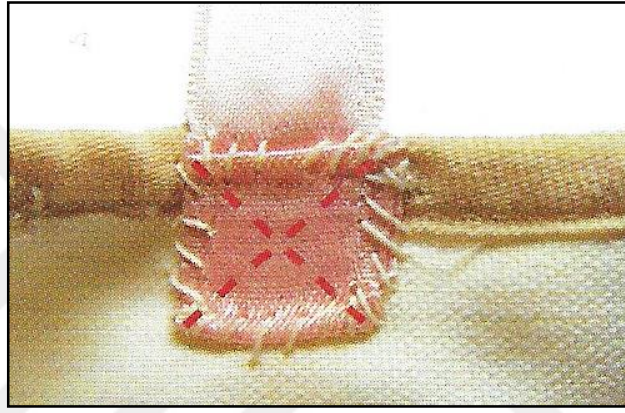


Resim 3.35: Kurdele Dikimi 2

Kaynak: <https://tr.pinterest.com/pin/283093526554319918/>

Katlamanın bitişine iç taraftan kurdeleler dikilir. Ayak tarağı fazla kubbeli olduğunda ise bu hiza biraz daha öne kayabilir.

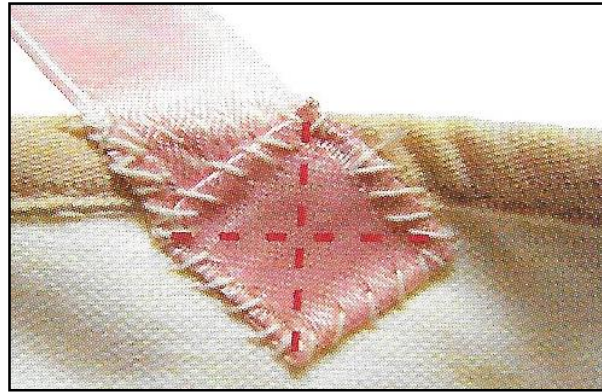
Sağlam olması için kurdelenin uçları iki kere katlanır ve her dört köşesinden pointe dikilir. Daha güvenli olması için bir de çapraz dikiş ilave edilebilir. Dikişler dıştan görülmemelidir.



Resim 3.36: Kurdele Dikimi 3

Kaynak: REINHARDT, 62.

Pointin normal duruşundaki kurdelenin kat oluşumunu engellemek için biraz çapraz da dikilebilir.

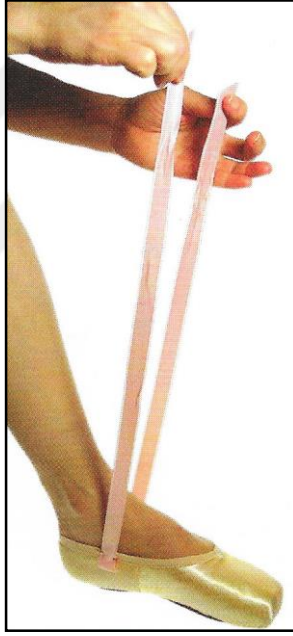


Resim 3.37: Kurdele Dikimi 4

Kaynak: REINHARDT, 63.

3.4.5.2.1 Kurdelenin Uzunluğu Nasıl Olmalıdır?

İlk başta her iki kurdele yaklaşık 55 cm uzunluğunda kesilir. Kurdeleler her iki yanı hafif dikildikten sonra bağlanır. Düğüm yerinden epey bir pay bırakılarak kurdele uçları eğik kesilir ve sonrasında sökölmemesi için uçlar çakmak ile yakılır.



Resim 3.38: Kurdele Uzunluğu

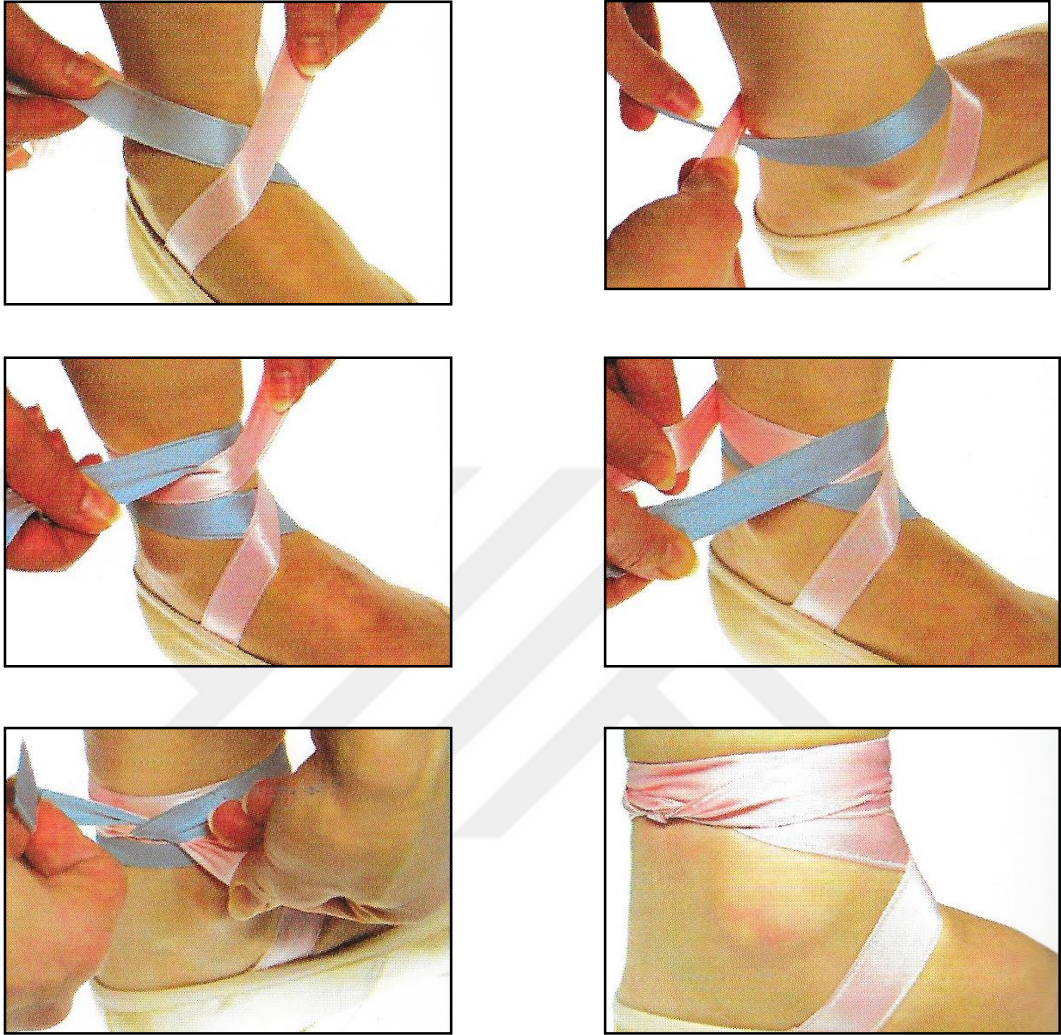
Kaynak: REINHARDT, 63.

Kurdele tekrar açıldığında bir tarafın daha uzun olduğu görülür. Daha uzun olan taraf düğüm yerine daha çok mesafede olduğu için her zaman pointin ayak içi kısmına dikilir. Bu işlem ilk kez hazırlanan pointte uygulanır ve uzunlukları belirlendikten sonra her point hazırlama sürecinde kurdeleler baştan ona göre kesilir ve dikilir.

3.4.6. Bağlama Önerileri

Point bağlamanın bir ok yöntemi olmasına rağmen bunlardan sadece ikisi yaygın olarak kullanılmaktadır. Her iki yöntemde gerilmiş ayak pozisyonunda uygulanmalıdır.

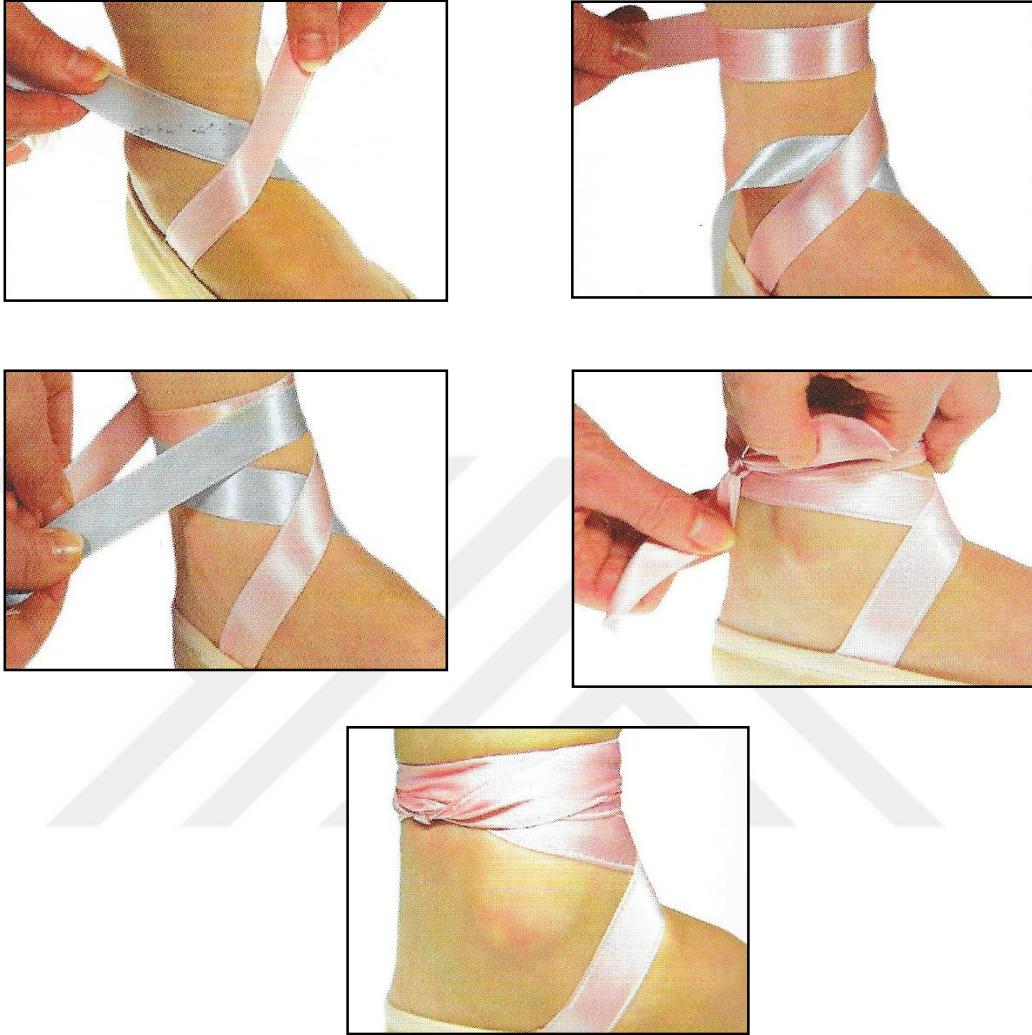
1) Ayak tarağının daha estetik görünmesi için kurdeleler ayağın önünden, dıştaki alttan içteki üstten gelecek şekilde çaprazlanır. Sonra da ayak bileğinin etrafından döndürülerek arkadan ve tekrar önden çapraz geçirilir. Daha iyi bir point çıkışı için iç taraftaki kurdele daha gergin olmalıdır. Her iki kurdele ucu iç taraftan bilek ile aşil tendonu arasında bağlanır, düğümlenir ve uçlar alttan veya üstten burada bulunan küçük anatomik çukura gizlenir. Resimde dış taraf mavi kurdele olarak belirtilmiştir.



Resim 3.39: Bağlama Önerileri 1

Kaynak: REINHARDT, 64.

2) Kurdeleler, dış kurdele altta kalacak şekilde ayağın ön kısmından çaprazlanır. Sadece iç kurdele ayak bileğinin etrafından düğüm bölgesine gelene kadar dolanır ve sıkıca tutulur. İkinci aşamada dış kurdele bilek etrafından geçirilir, iki uç düğümlenir ve gizlenir. Resimde dış taraf mavi kurdele olarak belirtilmiştir.



Resim 3.40: Bağlama Önerileri 2

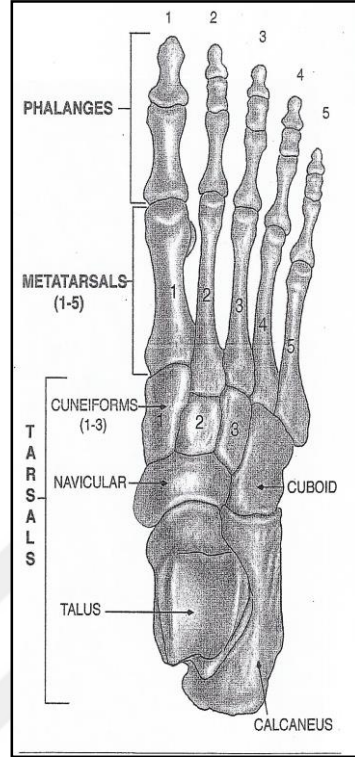
Kaynak: REINHARDT, 65.

Her iki yöntemde de kurdele uçlarının açılmaması için gizlenmeden önce su ile nemlendirilir, dikilir veya reçine sürülür.

4. ÖĞRENCİ SEÇİMİNDE NASIL BİR AYAK VE BİLEK YAPISI TERCİH EDİLMELİDİR?

Tam zamanlı Klasik Bale eğitimi için seçilen öğrenciler birçok sınavdan geçerek eğitime hak kazanırlar. Bu zorlu eğitime fiziksel açıdan yeterli, kuvvetli ve yetenekli öğrenciler seçilmektedir. Fiziksel sebeplerin neden olduğu bazı sakatlıkların oluşmasını önlemek içinde bu kadar seçici olunması gereklidir. Sakatlanmaların başında da yanlış eğitim ve fiziksel yetersizlikler gelir.

Klasik Bale Point tekniği için ayak ve bilek yapısı çok önemlidir. Çünkü güçlü ve dengeli ayak bütün bedenin dayanağını oluşturur. Bu nedenle çocukların kas bilgilerini bilmesi gerekir. Her ayakta 26 kemik, 100'den fazla bağ ve 33 kas vardır. Bu kadar fazla kemiğin olması ayakta çok farklı hareketlerin yapılabilmesine yardımcı olur. Ayaktaki bütün kemikler birbirlerine kas tendonları ve bağ dokularıyla bağlıdır ve ayağın her hareketinde eklem yerleri ile birlikte çalışırlar. Özellikle kız öğrenci seçiminde dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan biride ayak iskeletidir.



Şekil 4.1: Ayak İskeleti 1

Kaynak: Karen CHIPPINGER, Dance Anatomy And Kinesiology Principles and Exercises For Improving Technique and Avoiding Common Injuries, 298.

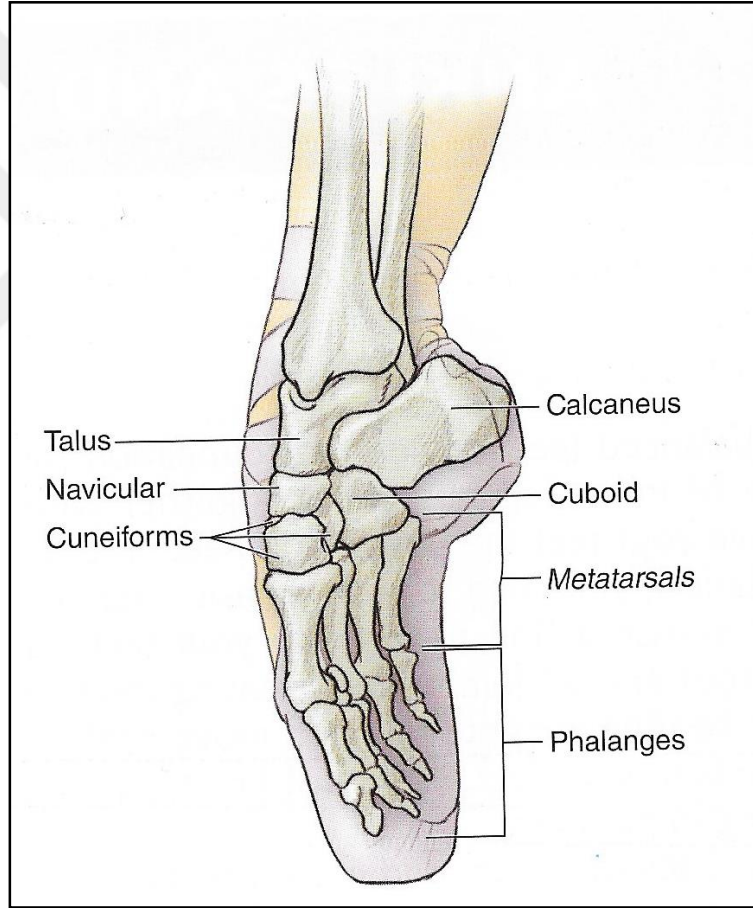
Ayak bileği kemikleri; 7 adettir. Calcaneus (topuk kemiği), talus (aşık kemiği), cuboid(küp kemiği), navicular(sandal kemiği) ve 3 cuneiform kemikleri(kama kemikleri) ayak iskeletini oluşturur.

Ayak tarak kemikleri; 5 adettir ve içten dışa, 1-2-3-4. ve 5. olarak numaralanırlar. En kalını 1.(başparmak tarağı) kemiktir. Sıraladığımızda bu kemiklerin uzunlukları 2-3-1-4 ve 5.'dir.

Ayak parmak kemikleri; başparmakta 2, diğerlerinde üçer ayak parmağı kemikleri (Phalanges) bulunmaktadır ve aralarında makara şeklinde eklemleşirler.

Susamsı kemikler; Baş parmak tabanında her zaman olan ikişer kemik ve her zaman olmayan kemikçiklerdir

4.1. Ayak İskeleti Kemikleri

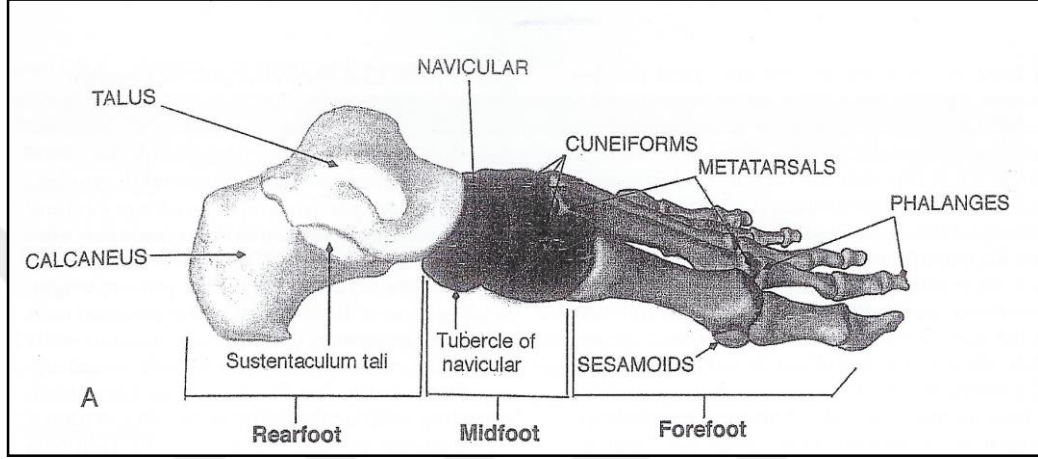


Şekil 4.2: Ayak İskeleti 2

Kaynak: CHIPPINGER, 148.

”Ellere benzer şekilde, ayaklar da tarsal kemikler adını alan bir takım küçük düzensiz kemiklerden oluşurlar. Bunlardan bazıları phalanx’lar (parmak kemikleri)

ile eklem yapan metatarsal kemikler ile eklenişirler. Tibia ve fibulanın alt uçları birbirleri ile sıkıca bağlanarak, en üstteki tarsal (ayak bileğine ait) kemik olan talusun üzerine oturarak beraberce ayak bileği eklemine oluştururlar.”¹⁰

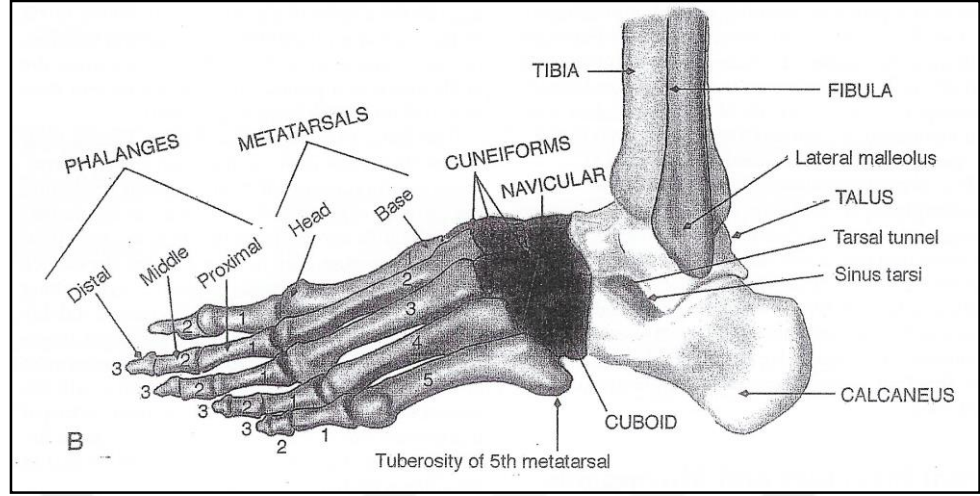


Şekil 4.3: Ayak İskeleti 3

Kaynak: CHIPPINGER, 299.

Ayak bileği bağlantısına en yakın olanlar topuk kemiği ve aşık kemiğidir. Aşık kemiği beden ağırlığının bütün ayak kemiklerine dağılımından sorumludur ve topuk kemiğinin üstüne oturur. Üst yüz malleolus medialis ve malleolus lateralis'lerin yaptığı çatalın içine sokulur. Tibia alt yüzüyle ayak bileği eklemi oluşur ve yuvarlak olan ön ucu ise sandal kemiği ile eklem yapar.

¹⁰ Moira C. McCormack, Anatomi ve Teknik, 19.

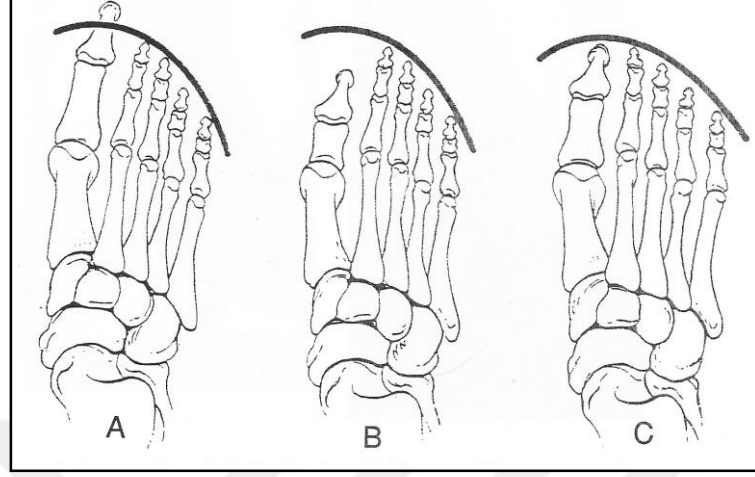


Şekil 4.4: Ayak Bileği İskeleti 1

Kaynak: CHIPPINGER, 299.

Topuk kemiği, aşık kemiğinden gelen tüm vücut ağırlığını alır. Ön ucu yüksektir, arka ucu yere basar ve küp kemiği ile eklem yapar. Aşık kemiği başının önünde sandal kemiği yer alır ve sandal kemiğinin önünde sıra ile 3 tane kama kemiği bulunur. Bu kemiklerin üst yüzleri geniş, alt yüzleri dar olduğu için enine oturup ayağın kubbesini oluştururlar.

4.1.1. Ayak Tipleri



Şekil 4.5: A) Mısır Tipi B) Yunan Tipi C) Kare Tipi

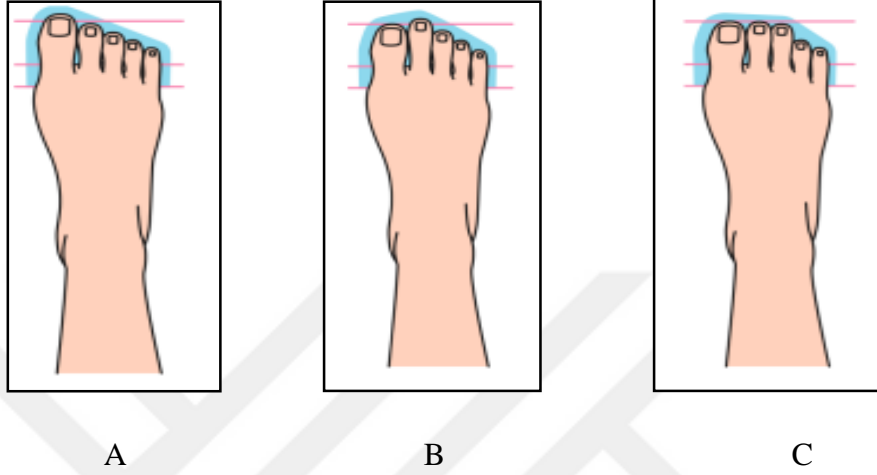
Kaynak: Zeynep TUZCULAR-VURAL, *Bale ve Anatomi*, 176.

Ayak parmaklarının şekli point tekniği için çok önemlidir.

A) Mısır tipi : Başparmağın uzun olduğu ve diğer parmakların giderek kısaldığı ayak tipidir. Bu ayak yapısında, başparmak point üzerinde ağırlığın büyük bir bölümünü taşıdığından bu ayak yapısına sahip olan öğrencilerde ağırlık ve aşınma nedeniyle başparmak eklemi sertleşir. Böylece demi-pointe hareketini zorlaştırır.

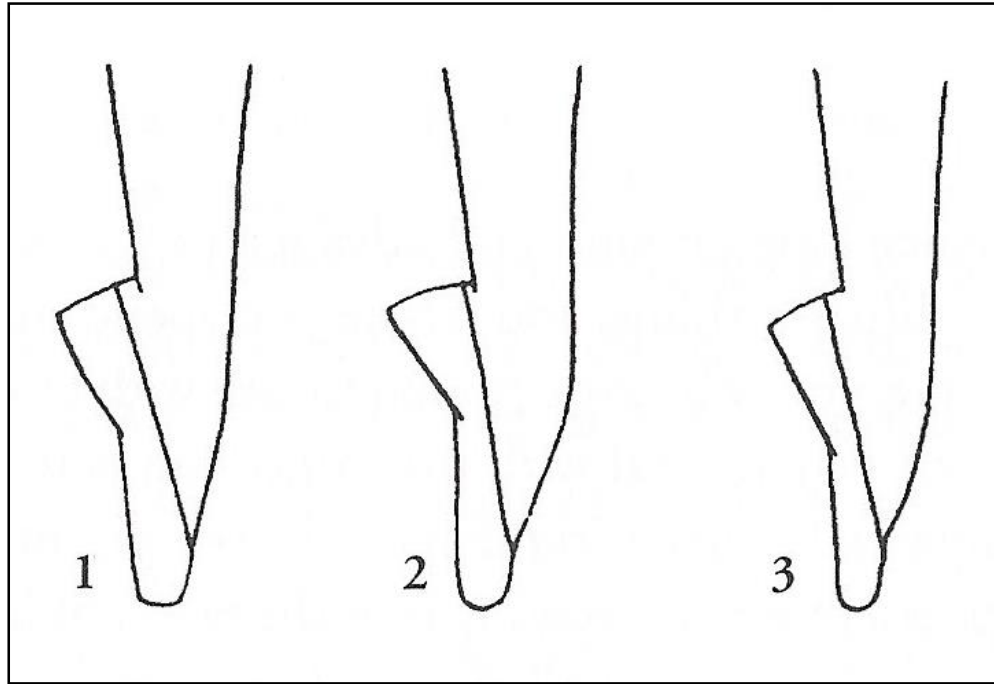
B) Yunan tipi ayak yapısında 2. parmak başparmağa oranla daha uzundur. Eğer öğrencinin parmakların bir tanesi diğerlerine göre daha uzunsa zorluk ve acı çekecektir.

C) Point için en ideal olan ayak tipi ilk üç parmağın sanki kesik gibi aynı uzunlukta olduğu kare tiptir. Çünkü neredeyse bütün parmaklar öğrencinin ağırlığını paylaşır.



Resim 4.1: A) Mısır Tipi B) Yunan Tipi C) Kare Tipi

Kaynak: <https://www.linkedin.com/pulse/do-you-know-your-feet-ilaria-cavagna>



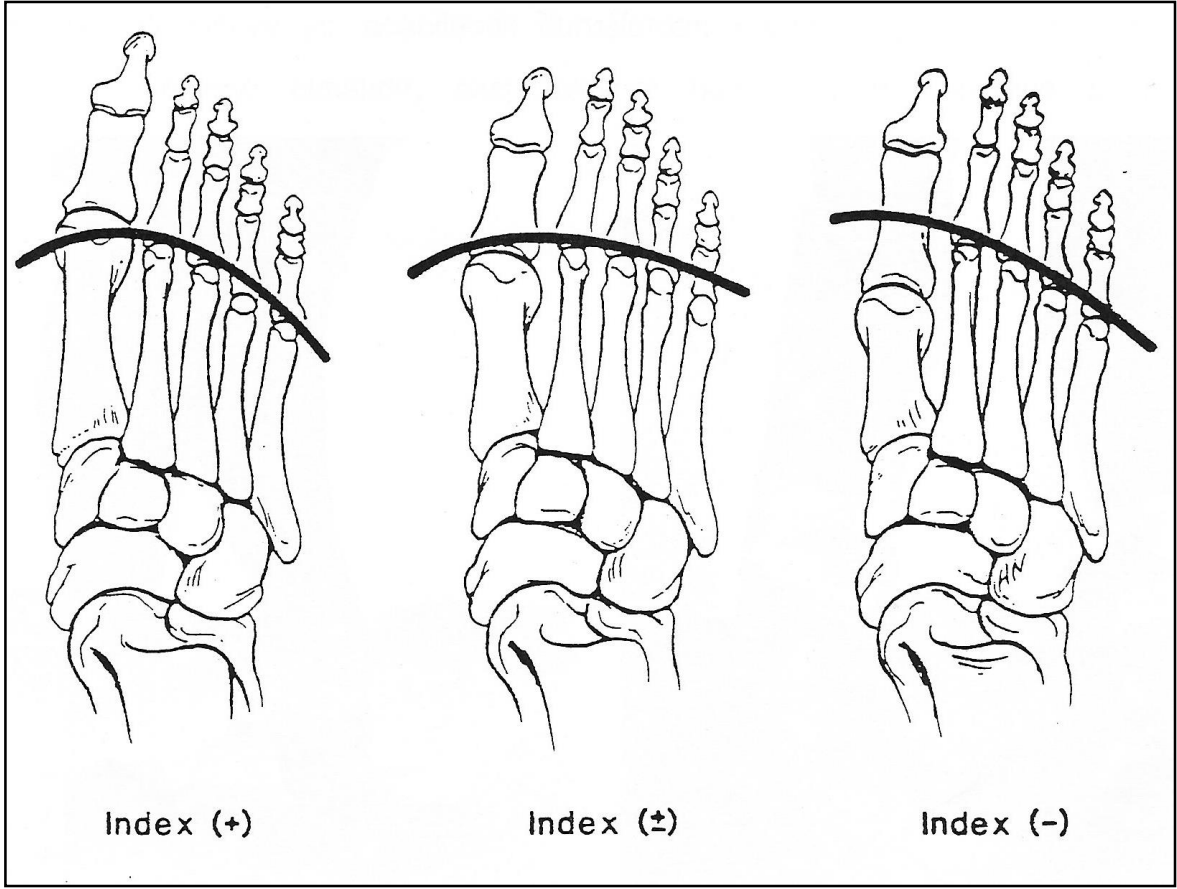
Resim 4.2: Değişik Ayak Tipleri 1

Kaynak: Thalia MARA, *On Pointe Basic Pointe Work Beginner-Low Intermediate*, 7.

1) AYAK; İdeal ayak point dansı için ayak parmaklarının aynı boyda olduğu, düşük kemerli ve güçlü bilekli olan kare ayaktır.

2) AYAK; Bu ayak muhteşem esnekliği ve yumuşaklığı yüzünden görünüşte daha güzel olmasına rağmen yüksek kemerli ve ince bilekli olduğundan çalışmak çok daha zordur. Çok iyi bir çalışma ve özen gösterilse de hiç bir zaman kare ayak kadar güçlü olamayacaktır. Bu ayak tipine sahip olan öğrenciler özellikle antrenmanlarda daha dikkatli olmalı ve point üzerinde dans etmeden önceki hazırlıklarını daha uzun tutmalılardır.

3) AYAK; Yine yüksek kemerli bir ayak tipidir ama kemer ayak bileğinin katılımmı içermediğinden 2.ayaktan daha güçlüdür.



A

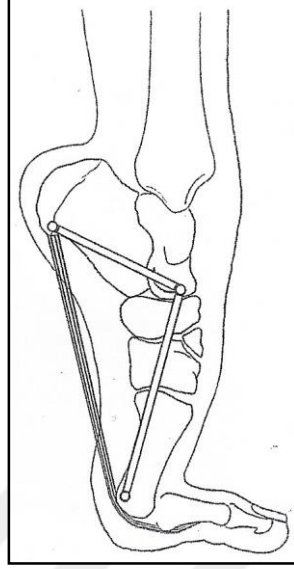
B

C

Şekil 4.6: Tarak Kemikleri Boylarına Göre Ayakların Gruplandırılması

Kaynak: Bale Dansçılarında Ayak Morfolojisi ve Deformiteleri, 10.

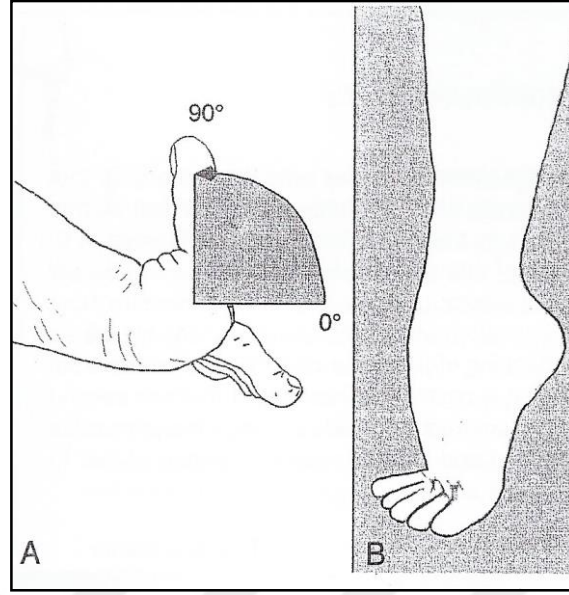
Sadece ayak tipine değil aynı zamanda tarak kemikleri boylarına da dikkat edilmelidir. Çünkü iyi bir point ve demi-pointe için tarak kemiklerinin hemen hemen aynı uzunlukta olması gerekir.



Şekil 4.7: Başparmak Metatarsophalangeal Extensionu 1

Kaynak: CHIPPINGER, 307.

Medial longitudinal kemerin sağladığı, bu resimdeki kafes şeklindeki mekanizma öğrencinin relevé'ye çıkmasını sağlar. Ayak tarak kemikleri, parmak kemikleri ve topuk kemiğini birbirlerine bağlayan eklemlerin esnekliği de iyi bir relevé için çok önemlidir.

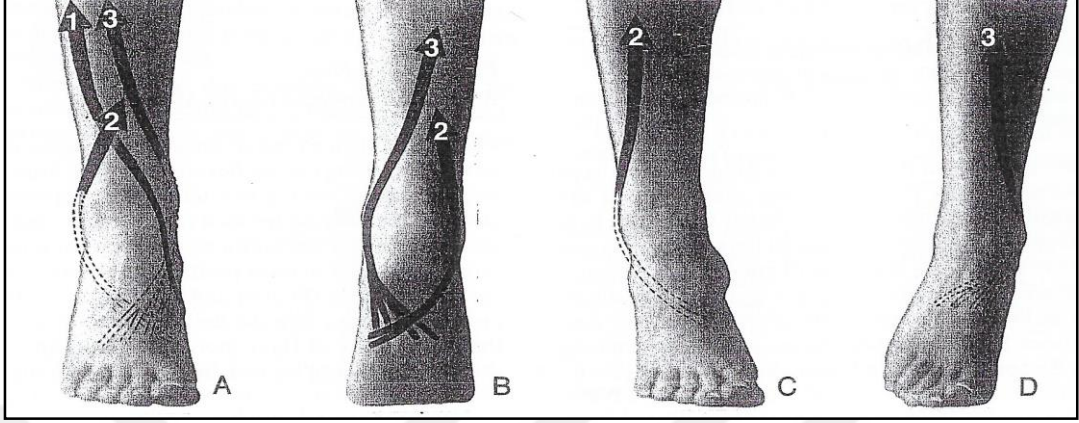


Şekil 4.8: Başparmak Metatarsophalangeal Extensiyonu 2

Kaynak: CHIPPINGER, 337.

Metatarsophalangeal ekleminin hallux aralığı denilen bu 90 derecelik açısı demi-pointe hareketi için en uygun pozisyonudur.

Tarak kemiklerinin boylarındaki farklılıklardan dolayı içe ve dışa oraklama oluşabilir. Demi-pointe'de ağırlık tam olarak ayağın ortasında (merkezinde) olmalıdır. Ağırlık ne küçük parmağa (içe oraklama) ne de başparmağa (dışa oraklama) düşmemelidir. Çoğunlukla öğrencilerde içe oraklama görülmektedir.



Şekil 4.9: Relevé’de Doğru Duruş ve İçe-Dışa Oraklama

Kaynak: CHIPPINGER, 33.

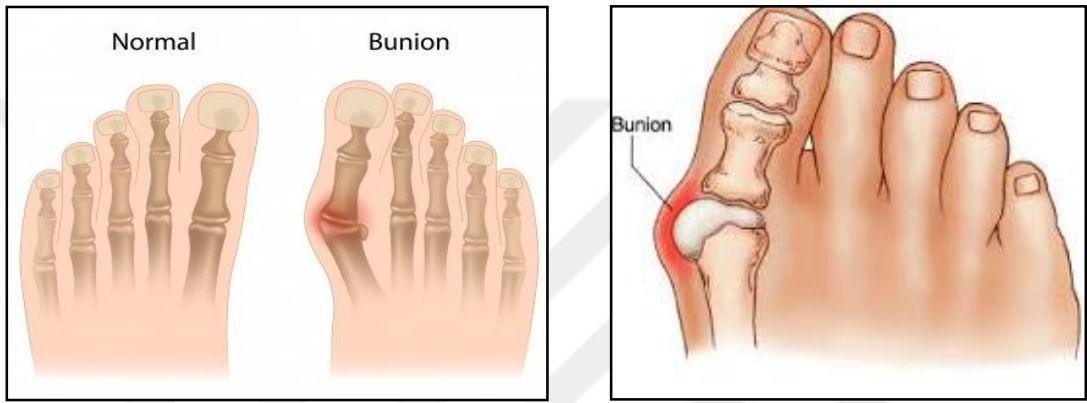


Resim 4.3: Point İçinde Parmakların Duruşu

Kaynak: <http://www.balletforadults.com/5-life-hacks-for-adult-ballet-dancers/.jpg>

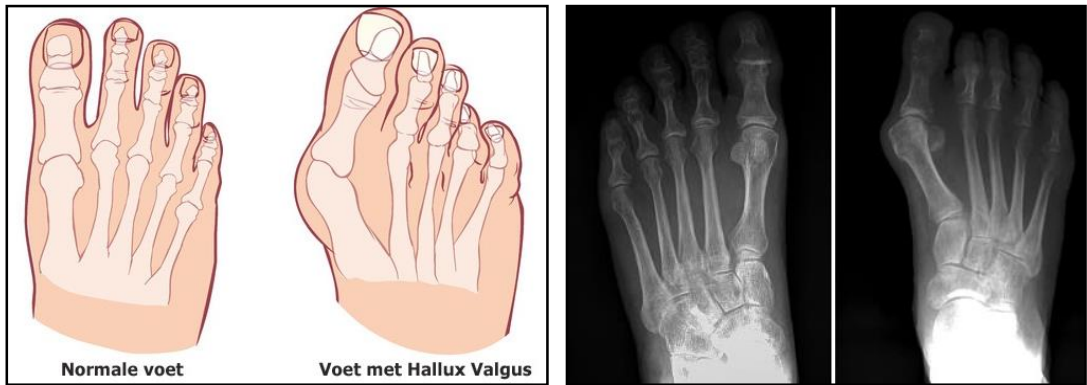
Ayak olabildiğince çok parmak tarafından desteklenmeli, point üzerinde sadece başparmağa yük binmemelidir.

Ağırlığın çoğu başparmağa yüklenirse 1.metatarsophalangeal ekleminde zedelenmeler görülür. Bu eklemin dışı doğru büyümesi ve ağrının başlamasıyla hallux valgus deformitesi oluşur. Bu yanlış ağırlığın sonucunda tarak kemiklerinde stres kırıkları da görülebilir.



Resim 4.4: Hallux Valgus Deformitesi 1 ve 2

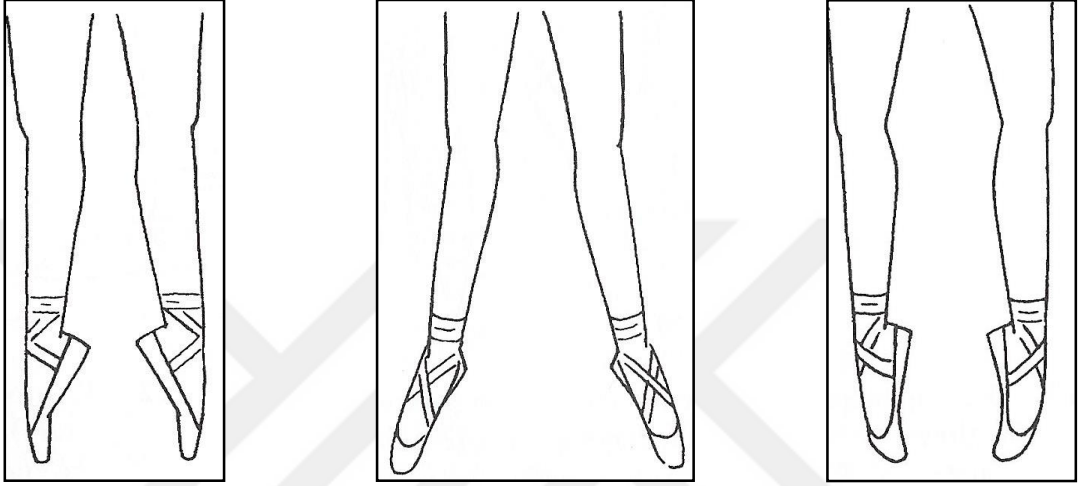
Kaynak: Resim 1 <http://beatplantarfasciitis.com/bunions-hallux-valgus-a-treatment-guide/>



Resim 4.5: Hallux Valgus Deformitesi 3 ve 4

Kaynak: <https://hielspoorinfo.nl/andere-voetklachten/hallux-valgus/>; <https://achesand-joints.org/2010/12/06/bunions/>

Yanlış eğitim, fiziksel açıdan kısıtlı ayak yapısı, ayak ve bilek kuvvetsizliğinden dolayı demi-pointe’de olduğu gibi point üzerinde de aynı şekilde içe ve dışa oraklama görülmektedir.

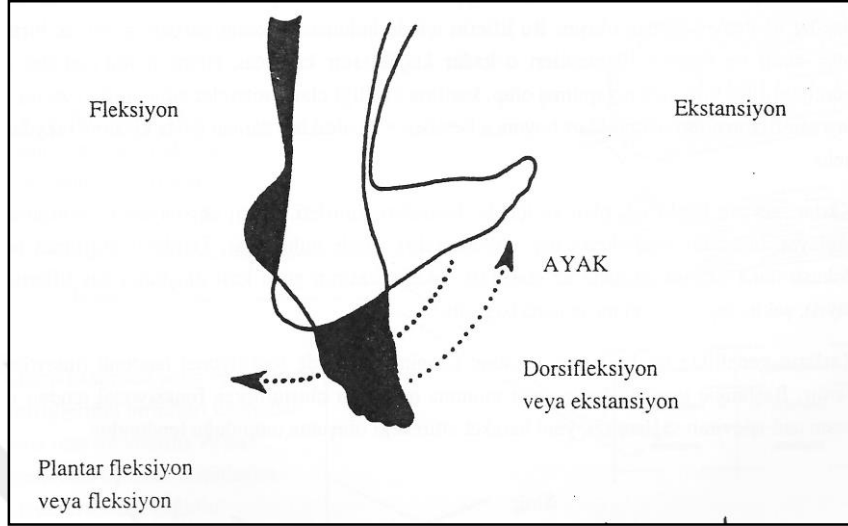


Şekil 4.10: Pointe Üzerinde Doğru Duruş, İçe ve Dışa Oraklanma

Kaynak: MARA, 14.

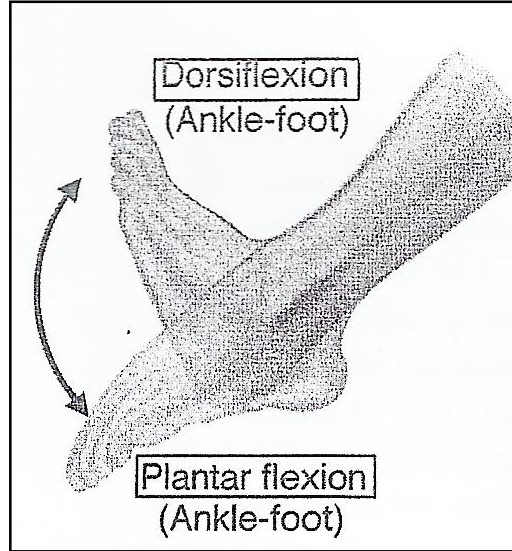
Eğitimin başında fark edilip, ayak kaslarını ve ayak bileğini kuvvetlendirecek egzersizlerle desteklenirse oluşabilecek deformelerin bir kısmı engellenebilir.

4.2. Eklem Hareketleri



Şekil 4.11: Eklem Hareketleri Fleksiyon ve Ekstansiyon

Kaynak: Moria C. McCORMACK, *Anatomi ve Teknik*, 4.

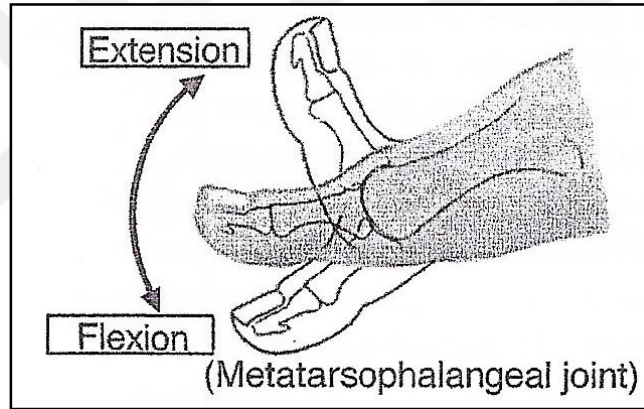


Şekil 4.12: Eklem Hareketleri Dorsiflexion ve Plantar Flexion

Kaynak: CHIPPINGER, 302.

“Ayak bileğinin sagittal düzlem üstünde yaptığı her iki hareket, bükülme hareketidir. Eğer bükülme ayak tabanına doğru ise buna plantar fleksiyon, ayak sırtına doğru ise dorsal fleksiyon denir.”¹¹

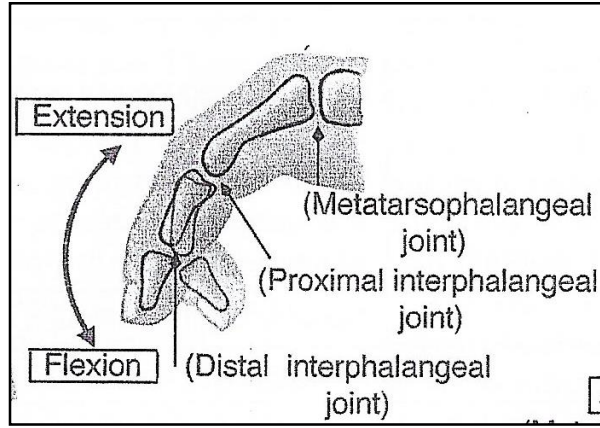
Bu eklem hareketleri balenin temelini oluşturur. Ayak ekstansiyonu, ayak parmakları fleksiyonu (Plantar fleksiyon) ne kadar iyiye ayağın point pozisyonunda o kadar iyi demektir. Aynı şekilde ayak fleksiyonu, ayak parmakları ekstansiyonu (Dorsifleksiyon) ne kadar iyiye aşil uzunluğunda o kadar iyidir.



Şekil 4.13: Eklem Hareketleri Metatarsophalangeal Extension ve Flexion

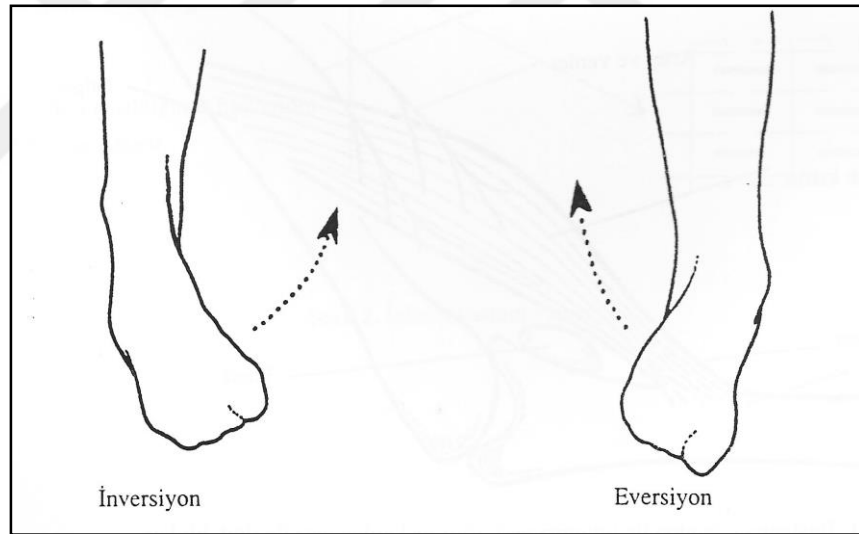
Kaynak: CHIPPINGER, 302.

¹¹ Fahri DERE ve Özkan OĞUZ, Artistik Anatomi, 8.



Şekil 4.14: Eklem Hareketleri

Kaynak: CHIPPINGER, 302.



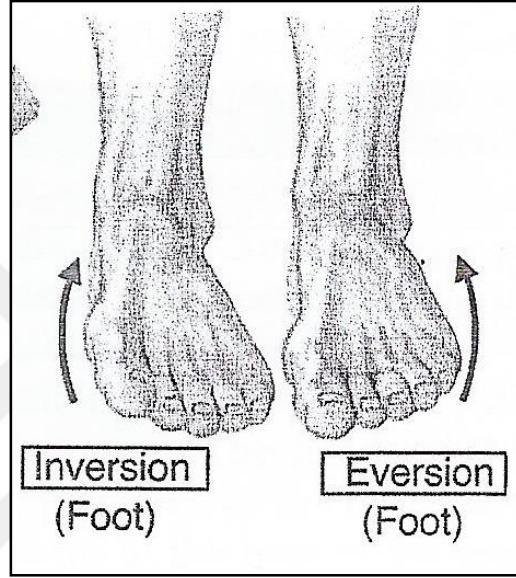
Şekil 4.15: Eklem Hareketleri İnversiyon ve Eversiyon 1

Kaynak: McCORMACK, 4.

“... ayak tabanının içe döndürülmesine inversiyon, dışa döndürülmesine eversiyon hareketleri denir.”¹²

¹² DERE ve OĞUZ, 8.

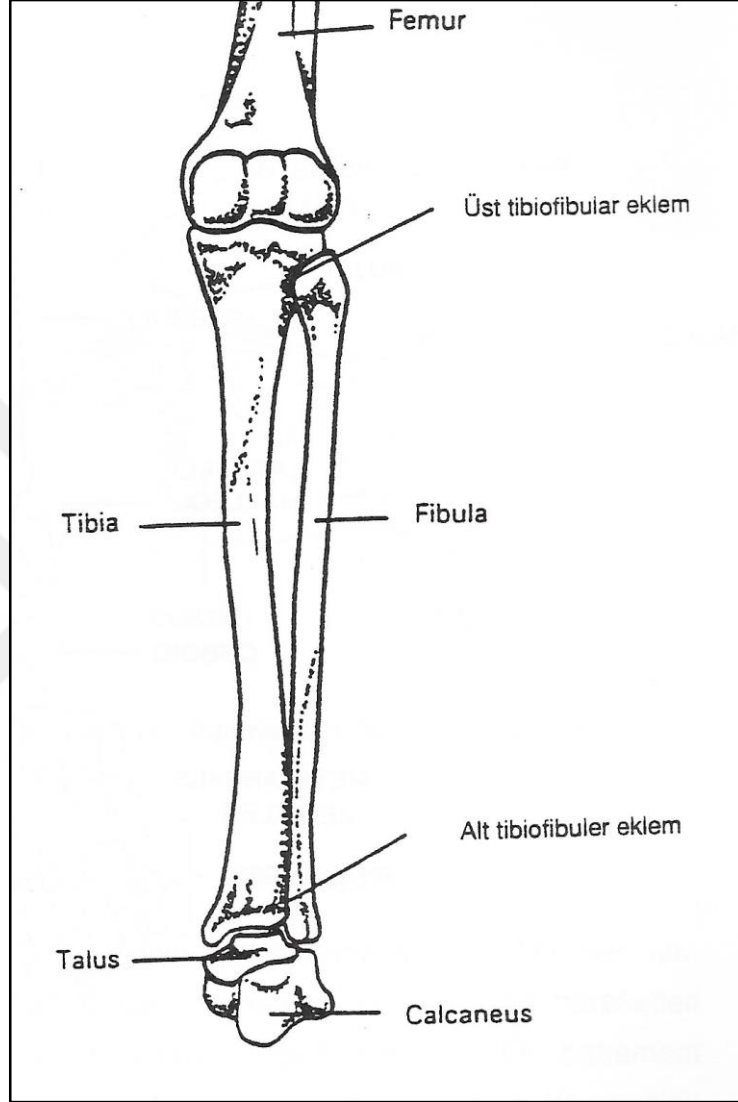
Bale eğitimi için bu eklem hareketini sağlayan bağların yeterli esneklikte ve aynı zamanda point çalışmalarında oluşabilecek burkulmaları önlemek için de kuvvetli olması gerekir.



Şekil 4.16: Eklem Hareketleri İnverson ve Eversiyon 2

Kaynak: CHIPPINGER, 302.

4.2.1. Ayak Bileği Eklemi

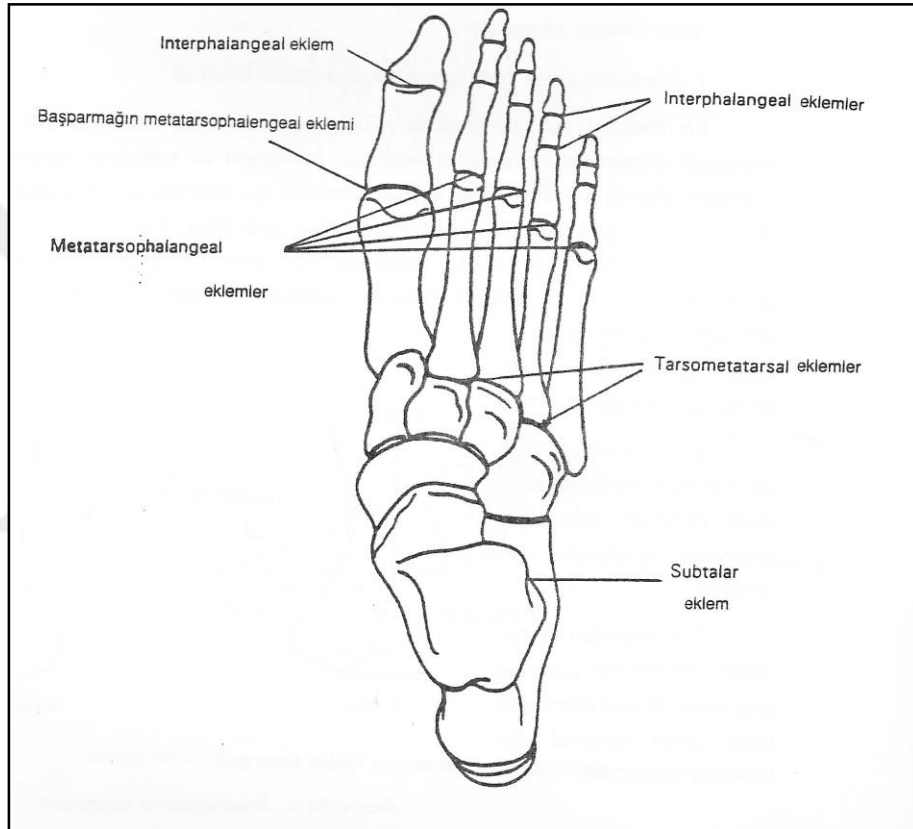


Şekil 4.17: Ayak Bileği Eklemi

Kaynak: TUZCULAR-VURAL, 45.

Tibia'nın (kaval kemiği) alt ucundaki iki eklem, fibula'nın (kamyş kemiği) alt ucundaki eklem ve talus'un (aşık kemiği) arasında oluşan menteşe tipindeki eklemle birlikte ayak bileği eklemine oluştururlar. Ayak bileği, ayak parmakları ucunda dururken (point üstüdeyken) olduğu gibi plantarfleksiyon ve aksi hareket olan dorsifleksiyon hareketlerine izin verir.

4.2.2. Ayak İskeleti Eklemleri



Şekil 4.18: Ayak İskeleti Eklemleri

Kaynak: McCORMACK, 23.

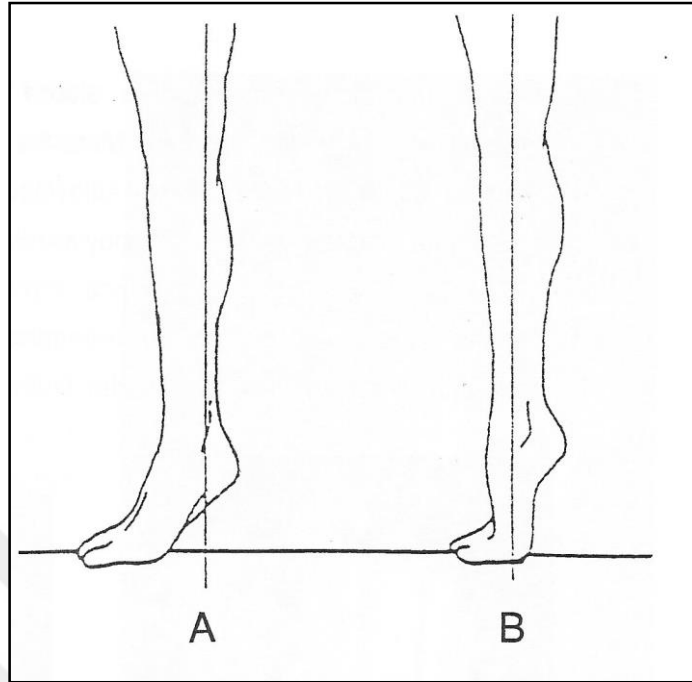
Öğrencinin vücudundaki eklemler esnek iken ayak eklemi yeteri kadar esnek olmayabilir. Ayağın esnekliği dorsifleksiyon ve bilek ekleminin esnekliğine bağlıdır. Ayak iskeleti eklemleri arasında en önemlisi olan subtalar eklem, topuk kemiği ve aşık kemiği arasında yer alır. Bu sayede rotasyon hareketi mümkün olur ve inversiyon, eversiyon hareketleri yapılabilir. Ayak bileği kemikleri ile ayak tarak

kemikleri arasındaki eklemler tarsometatarsal eklemlerdir. Ayak tarak kemikleri ile ayak parmakları arasındaki eklemler metatarsophalangeal eklemlerdir.

Birinci metatarsophalangeal eklem olan başparmak diğerlerinden daha büyüktür ve bu eklemler ekstansiyon, fleksiyon, abdüksiyon ve addüksiyon hareketlerini yapar. Demi-pointe hareketi ve point üzerinde yapılacak çalışmalar için başparmak eklemının bu hareketleri önemlidir. Parmak kemikleri arasındaki eklemler interphalangeal eklemlerdir. Başparmakta bir, diğer parmaklarda ikişer interphalangeal eklem vardır ve bu eklemlerde de fleksiyon ve ekstansiyon mümkündür.

4.2.3. Sert Ayak ve Bilek (Ayak Kavisi)

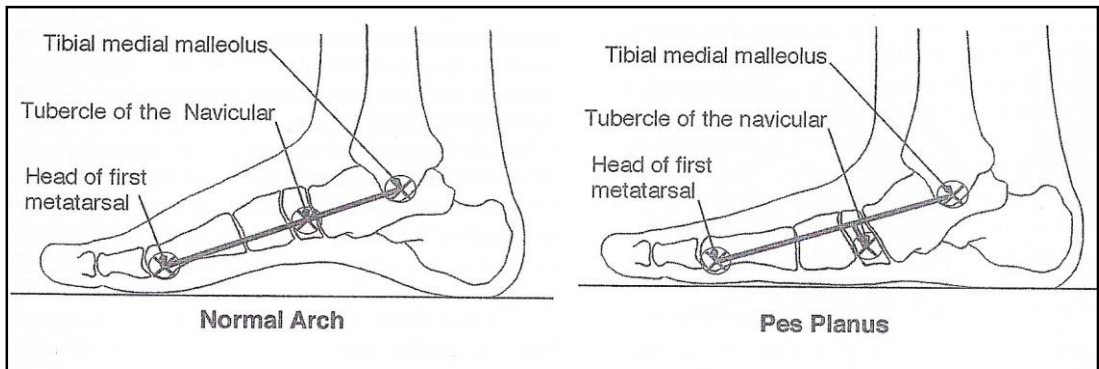
Öğrencinin ayağındaki en önemli özelliklerinden biri de ayak kavisidir. Klasik balede estetik olarak ince bilek, güzel ayak tercih edilir ama bu ayak yapısıyla dans etmek çok zordur. Çok yüksek cou-de-pied’li (kemerli) ve yumuşak olan ayaklar görsel olarak güzel görünürler. Fakat bu ayak yapıları kuvvetsiz olduklarından sık sık sakatlanırlar. Point dersi öncesi fazla hazırlık yapımları ve egzersizlerle kuvvetlendirilmeleri gerekmektedir. Kavisi az, sert ve cou-de-pied’si yetersiz olan ayaklar görsel olarak estetik görünmezler ama bu ayak yapısı sağlam ve kuvvetlidir. Bu ayak yapılarının da daha iyi bir görüntüye sahip olmaları için devamlı olarak kuvvetlendirilmeye ihtiyaçları vardır. Pointe eğitimi için en ideali orta cou-de-pied’li ayak ve geniş bir bilek yapısıdır.



A) Sert Ayakta Ağırlığın Yerleşimi B) İdeal Ağırlık Yerleşimi

Şekil 4.19: Ayak Yapısına Göre Ağırlık Dağılımı

Kaynak: McCORMACK, 28.



Şekil 4.20: Taban Farklılığı

Kaynak: CHIPPINGER, 327.

Aşırı sert ayak yapısı klasik bale ve point eğitimi için uygun değildir. Çünkü bu ayak yapısındaki öğrenciler demi-pointe'e çıktıklarında ağırlık parmakların

üstüne yani öne gelemes ve ağırlık topuklarda arkada kalır. Bu yüzden hiçbir zaman doğru denge mümkün olmaz

“Sabit duruşta kemerler ayak kaslarının yardımını olmadan kemiklerin şekli, plantar fascia ve kemikleri bir arada tutmaya çalışan ligamentler tarafından desteklenir.”¹³

Hareket anında çeşitli iç ve dış kaslar bu desteğe katılır ve kemerlerin sabitliğini sağlayan 2. bir hat görevini alırlar. Yüksek kemer (kavis) tüm bacağın ve vücudun güzel duruşuna destek olur. Görsel açıdan pes cavus'un, ayak arkının yüksek olması aranılan bir özelliktir. Eğer bu kemerlerde alçalma veya çökme olursa ayak ağrısı ile birlikte düztabanlık ortaya çıkar. Düztaban'ı (pes planus) olan öğrencilerde eğitimlerinin 1. senesinde yapılan egzersizler ve destekleyici çalışmalar ile bir dereceye kadar ayak kavisinde fark görülebilir. Eğer 1. sene içerisinde düzeltilemezse ayak turn out pozisyonunda öne düşer ve hallux valgus'un oluşmasına sebep olur.

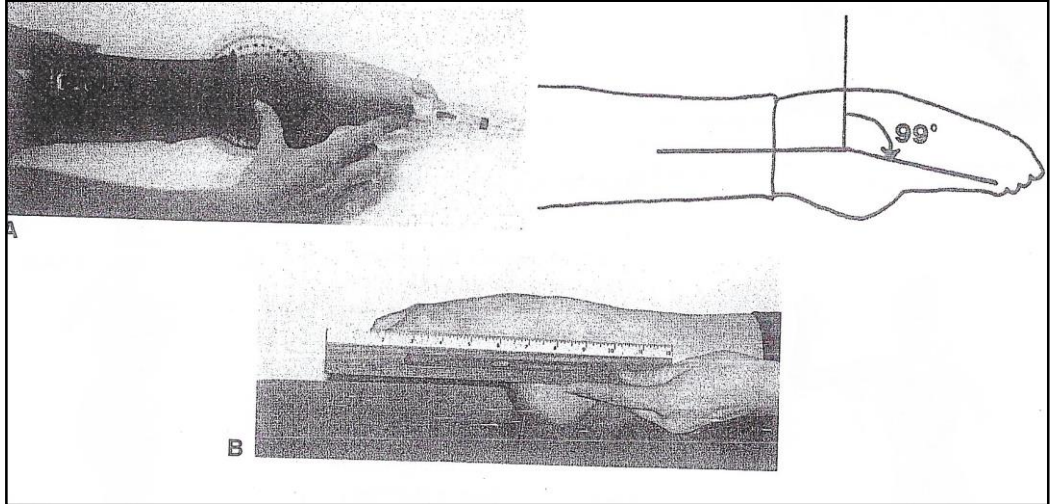
¹³ Basmajian and DeLuca,1885;Smith,Weiss, and Lehmkuhl,1996



Resim 4.6: A) Normal Ayak B) Pes Planus C) Pes Cavus

Kaynak: CHIPPINGER, 326.

Ayak kemeri yapılarına göre ağırlık dağılımı ve ayak izleri bu şekildedir.



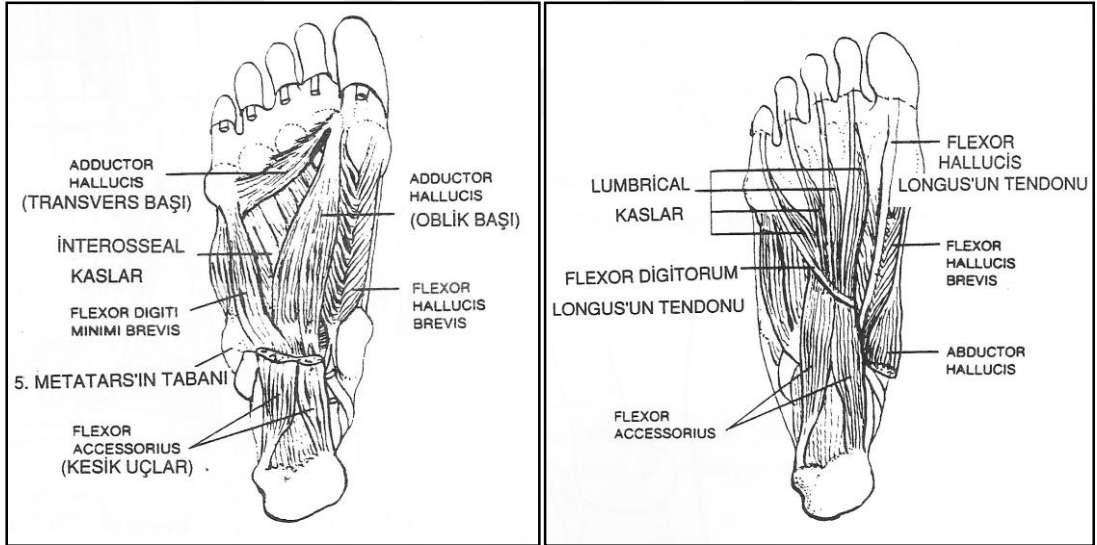
Resim 4.7: Ayak Plantar Flexsiyon Ölçümü

Kaynak: CHIPPINGER, 355.

Ayak bileğinin plantar fleksiyonu için hareket aralığının ölçümü kemiklerin yapısı, eklemler ve bağlar tarafından etkilenir. Aynı zamanda ayak bileği dorsifleksiyon'uda bununla ilgilidir. Ayak bileği plantar fleksiyon'unu ölçülebilir bunun içinde açı ölçer kullanılır.

4.3.Bacak Kasları

4.3.1. Ayak Tabanı Kasları



A. Derin plan ayak tabanı kasları

B. Yüzeysel plan ayak tabanı kasları

Şekil 4.21: Derin ve Yüzeysel Ayak Tabanı Kasları

Kaynak: TUZCULAR-VURAL, 90.

Ayak kasları birçok kısa kas katmanından oluşur, başlangıç ve bitiş yerleri (tutunma yerleri) ayağın içindedir. Bu kasların işlevleri ayağın kemiklerini bir arada tutmak, ayak kemeri oluşumunu ve vücudun bütün ağırlığını taşıyarak güçlü ve

sağlam bir taban oluşturmaktır. Ayak tabanı, Point çalışmasına başlamadan önce yeterli derecede kuvvetli olmak zorundadır.

Ayak sırtında bulunan dorsal kaslar yani M.Extensor digitorum brevis ve M. Extensor hallucis brevis kasları ayak parmaklarına ekstansiyon yani fleks hareketini yaptırırlar. Ayak tabanında bulunan plantar kas olan Lumbrical kaslar, metatarsophalangeal eklemlerin fleksiyonunu sağlarlar. Tarsal kemiklerin arasında olan bu kaslar öğrenci ve dansçılar için çok önemlidir. Bu aradaki kaslar hareket sırasında ayağın dayanıklılığını, gücünü yükseltir ve transvers kemerini destekleyerek ayak parmaklarının büzülmesini engeller. İnterosseal kasların görevi ayak parmaklarının aralarını açma ve kapamadır. Ama en önemlisi lumbrical kaslar ile birlikte ayağın ön kısmını kuvvetlendirirler. Point hareketinde ayak parmak uçları gerildiğinde parmakları düz tutmaya yardımcı olurlar. Point sırasında direk bir bükülme olmamalıdır, parmaklar uzayarak point yapılı ve güzel bir ayak görüntüsüne destek olurlar.

4.3.2. Kısa Aşil Tendonu

M. Soleus kası, Gastrocnemius ile birlikte kalın bir tendon yani aşil tendonunu oluştururlar ve topuk kemiğine tutunurlar. Aşil tendonu güçlü ve kalın bir kاستır. Hem point üzerinde hem de demi-plié sırasında kasılmaktadır. Aşil tendonunun Point çalışmasındaki devamlı görevi demi-plié hareketinden sonra yeri iterek (push off) point üzerine çıkma safhasıdır.

Aşırı kısa aşil tendonlu öğrenciler Klasik bale eğitimine kabul edilemez. Kısa aşil tendonu bale eğitimi için çok zordur. Sadece aşil tendonu kısa değil, baldır kasları da kısadır. Demi-plié yeterli olmadığından point üzerine çıkışta doğru ve

rahat olmaz . Yanlış denge nedeniyle ayak bileğinin önünde gerginlik ve parmakların çekilmesi (büzülmesi) aşıl tendonunu olduğundan kısa gösterir ve yeterli demi-plié'ye yapılamaz. Ağırılık topuklarda olduğunda ise baldır kasları tam olarak çalışamaz ve bu kaslar zayıf kaldığından kısa kaslar ortaya çıkar.

Ya da güçsüz ayak yeri gergin bir şekilde kavrar, böylece derin demi-pilé'ye inilemez ve aşıl kısa zannedilir. Bu yüzden ayak yapısına göre doğru point seçimi çok önemlidir. Küçük gelen point, sıkı kurdeleler ve pointin arkasına dikilen lastikler bazen sürtünme yaparak aşıl bursit'ine neden olabilir. Ayak bileğini kuvvetlendirici hareketlerden sonra mutlaka baldır kaslarını uzatan esnemeler de yapılmalıdır. Aşıl tendonu kalın ve sert olduğundan dolayı yeterli esneme gerçekleşemez ama baldır kasları esnetilerek daha derin bir demi-plié' ye yapılabilir ve böylece Point üzerine çıkışta rahatlar.

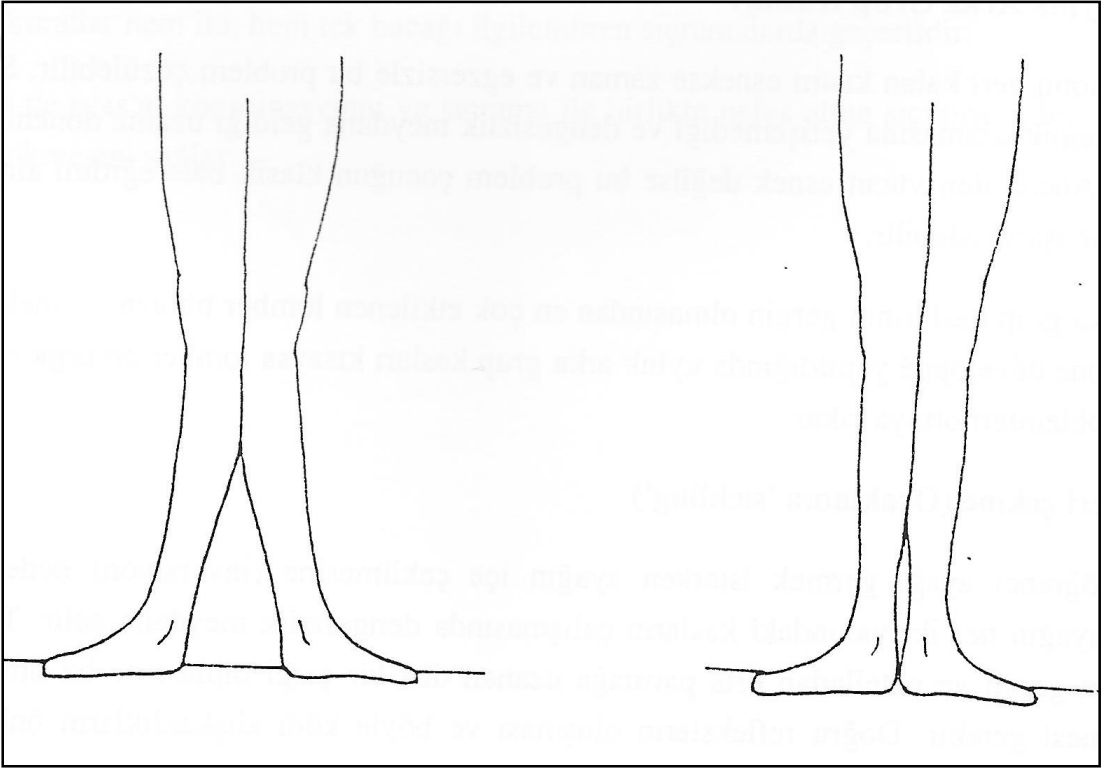


Resim 4.8: Aşıl Tendonu

Kaynak: <http://www.bulmacabil.com/2011/09/ayagn-ustundeki-tumsek-yer.html>

4.3.3. X Bacak (Genu Recurvatum)

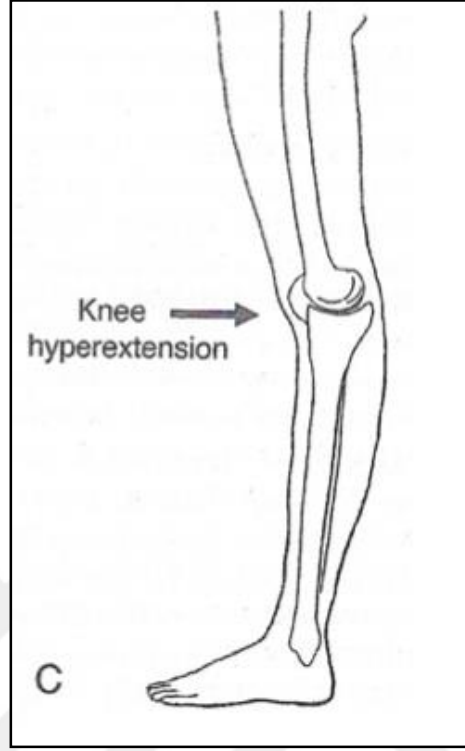
Dizlerin normalden fazla ekstansiyonu olduğunda, yani öğrenci I. pozisyonda dururken önden bakıldığında bacakların şekli x harfine benzediğinden dolayı x bacak denir. Diz bağlarının daha uzun ve dizin arkasından geçen kasların daha esnek olduğu durumdur.



Şekil 4.22: X Bacak 1

Kaynak: TUZCULAR-VURAL, 25.

X bacak görsel olarak çok güzel görünsede klasik bale ve point eğitimi için zor bir bacak şeklidir. Bu bacak yapısına sahip çocuklara özel bir eğitim verilmeli ve bu eğitim öncesi kuvvetlendirici hareketlerle de desteklenmelidir.



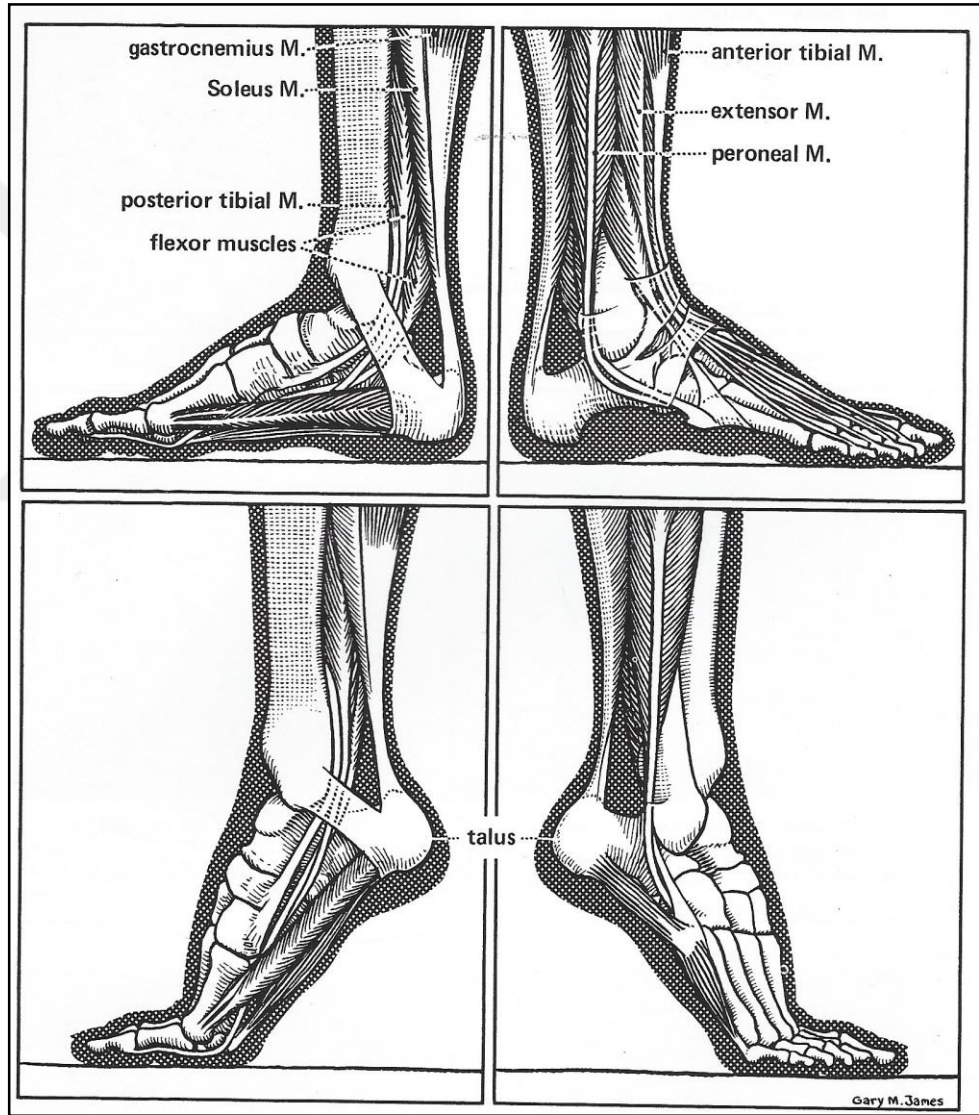
Şekil 4.23: X Bacak 2

Kaynak: CHIPPINGER, 287.

Ağırlık dağılımını etkileyen ve vücudun dengesini bozan x-bacaklı çocuğun rahat olduğu pozisyon pelvis'i öne eğerek vücut ağırlığının topukların arkasında olduğu pozisyonudur. Bu yanlış ağırlık dağılımı ayağın ön kısmının güçsüz olmasına ve kas gruplarının dengesiz kullanılmasına sebep olur. Özellikle alt taraf kaslarının ön ve dış kasları fazla çalışarak güçlenirken diğer kas grupları güçsüzleşir. Bunu engellemek içinde adductor kaslarını, vastus medialis'ini, uyluk arka grup kaslarını, gluteal kaslarını ve ayaklar genellikle güçsüz olduğundan ayağın tamamen içinde olan intrinsik kaslarını kuvvetlendirmelidir. Bu öğrencilerde sık sık diz sakatlanmaları görülmektedir. Bu yüzden dizler hiçbir zaman boş olmamalıdır. Öğrenciye, dizin gerilmesine yer sağlamak için dizini kitlemesi değil alt taraf kaslarını, quadriceps kasını ve ağırlığı kalçadan yukarı doğru çekmesi öğretilmeli, quadriceps kası kuvvetlendirilmeli ve ağırlık öne alınarak ayağın ön kısmında olması sağlanmalıdır.

5. POINT ÇALIŞMASINI DESTEKLEYEN EN ÖNEMLİ KLASİK BALE ADIMI

5.1 Relevés Demi-pointe



Resim 5.1: Dansçının Önden ve Arkadan Ayağının Görünüşü

Kaynak: Joan LAWSON, (1975), Teaching Young Dancers Muscular Co-Ordination In Classical Ballet, 31.

Relevés demi-pointe hareketi demi-plié'den demi-pointe üzerine yeri iterek atak bir şekilde yapılan çıkma, sıçrama hareketidir. Relevé'nin en yüksek noktasında ağırlık bütün parmaklara eşit şekilde dağılmalıdır. Demi-plié'ye inerken turn out korunarak, vücudun ağırlığı yukarıya çekilmiş hissi bozulmadan inilir. Relevés demi-pointe ne kadar yüksek olursa denge alanında o kadar küçülür ama aşık kemiği (talus) kesinlikle dengede olmalıdır.

“Her çocuğun ağırlığını 3 parmak üzerinde tutabilmesi gerekir. Doğru duruşu beden olarak alışkanlık haline getirene ve demi-pointe'e yükselirken ağırlığını öne vermeyi öğrenemedikçe asla demi-pointe'den daha yükseğe yükselmesine izin verilmemelidir.”¹⁴



A) Tam taban



B) 1/4 Çeyrek Demi-pointe



C) 3/4 Demi-pointe



D) 1/2 Demi-pointe

Resim 5.2: Çıplak Ayak Aşamalı Relevés Demi-Pointe

¹⁴ Joan LAWSON, (1973), **The Teaching Of Classical Ballet Common Faults In Young Dancers And Their Training**, Adam and Charles Black, London, 30.

Öğrenci ilgisini bütün ayak parmaklarını doğru kullanmaya ve ayağın merkezi üzerinde dengeli durabilmesine odaklanmalıdır. Çocuklara bütün ayağın merkezinde yükselmeyi öğretirken point pozisyonundan önce 3 belirgin denge noktasını anlamalarını sağlamak gerekir.



A) Tam Taban



B) 1/4 Çeyrek Demi-pointe



C) 1/2 Yarım Demi-pointe



D) 3/4 Demi-pointe



E) Tam Pointe

Resim 5.3: Pointli Aşamalı Relevés Demi-Pointe

A) Tam taban; başlangıç pozisyonu.

B) Çeyrek demi-pointe 1/4; topuklar çok hafif yüzeyden kaldırılır ve vücut ağırlığı ayak toplarına biner.

C) Yarım demi-pointe 1/2; ağırlık direk olarak tarsal kemere biner ve yeni başlayanlar için dengenin en önemli noktasıdır. Kemerli ayak yapısı, uzun ince parmakları veya çok uzun baş parmakları olan çocukların ayak bilekleri ve ayak parmakları güçlenmiş ve sur les pointe' e hazır hala gelene kadar bu duruşun daha ötesinde yükselmemelilerdir.

D) Demi-pointe 3/4; ağırlık neredeyse tarsal kemerin altına ve ayak parmak uçlarına biner. Parmaklar yere basarken yükselebileceği en yüksek noktadır.

E) Tam pointe; bütün denge tamamen ayak parmaklarının uçlarına biner.

6. KLASİK BALE VAGANOVA SİSTEMİNİN İLK ÜÇ YIL ÖĞRETİLEN POINT HAREKETLERİ

Üniversitemizin Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bale Ana Sanat Dalında 1967 yılına ait Moskova Bale Akademisi ve St Petersburg Vaganova Bale Akademisi hocalarının hazırladığı Rusya Klasik Bale eğitim programı içerisinde yer alan Point müfredatı kullanılmaktadır.

Alt ve orta derece sınıflarda, bar ve orta egzersizleri tamamlandıktan sonra point çalışmaları haftada iki kez uygulanmalıdır. Hareketler ilk önce barda öğretildikten sonra ortada öğretilmeli ve barda yapılan bu egzersizler üç dört ders saatinden daha uzun olmamalıdır. İlerlemiş düzeydeki sınıflarda ise point çalışmaları her iki günde bir yapılmalıdır.

6.1. Birinci Yıl Öğretilen POINT Hareketleri

Bale eğitiminin birinci senesi 1. dönem point hareketleri ilk olarak demi-pointe'de öğretilir ve birinci yılın ortalarında point çalışmasına başlanılır. Hareketler ilk önce barda öğretilip, daha sonra ortaya geçirilir. V.Kostrovitskaya'ya göre ilk öğretilen hareketler 3-4 ders barda tekrarlandıktan sonra ortaya geçirilmelidir. Öğrenciler hala hazır değilse biraz daha fazla barda çalışılmasına öğretmen kendi karar vermelidir. İlk dönem için point üzerinde doğru durmak, çok sağlam ayak tutmak ve turn out 'un yeterli olması gerekir. İlk kez giyildiğinde sadece yarımda (demi-pointe) yürüme yapılarak point ayağa alıştırılır. Yarımda yürüme hareketinden sonra barda plié-relevés-demi-plié düzel hareketi I.-II. ve V. pozisyonlarda çalışılır.

Birinci Yıl Öğretilen Point Hareketleri;

1. Relevés: I.,II. ve V. pozisyonlarda.
2. Pas échappé II. pozisyona, I. ve V. pozisyonlardan.
3. Pas assemblé soutenu en face (bacağı yana açarak).
4. Pas de bourrée simple en face (değiştirerek).
5. Pas de bourrée suivi en face, V. pozisyonda, yerinde ve ilerleyerek.
6. Pas couru en face I. pozisyonda öne ve arkaya.
7. Double pas échappé V. pozisyondan II.pozisyona en face
8. Pas glissade (yana ilerleyerek)

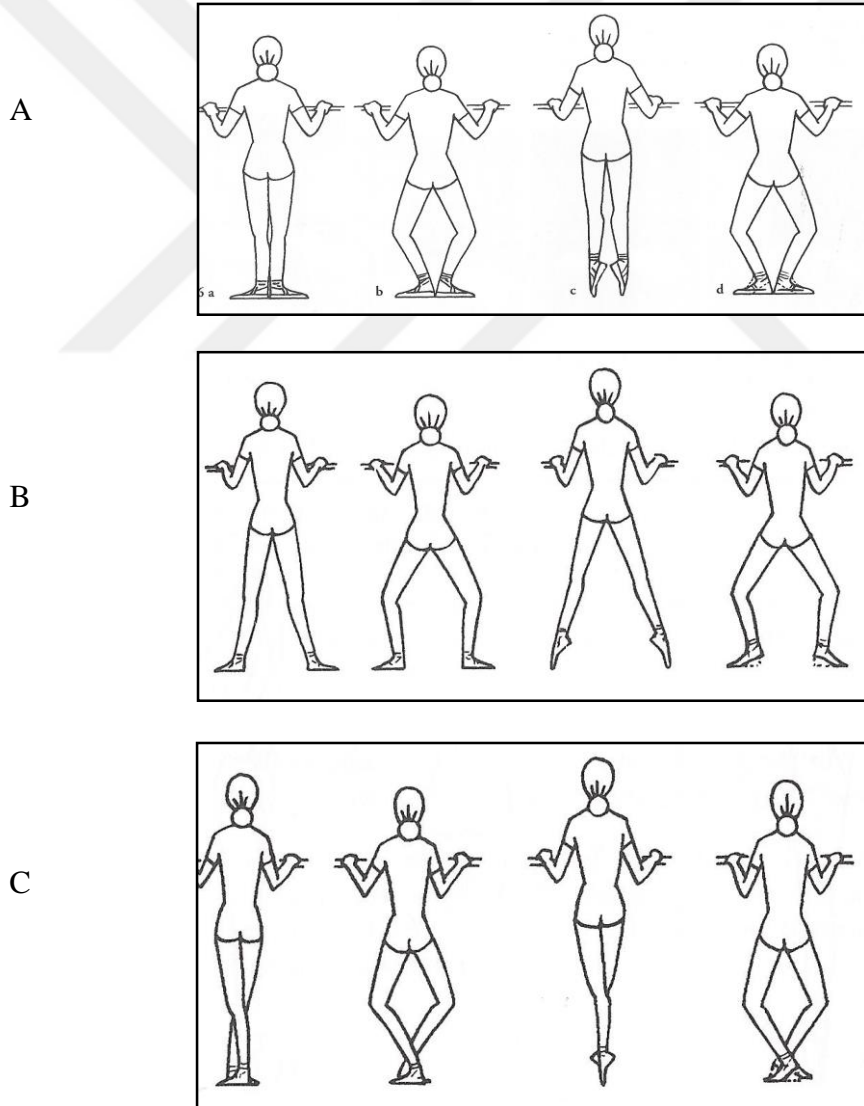
6.1.1. Relevés: I.-II.-V. pozisyonlarda

Point tekniğinde Fransız ve İtalyan olmak üzere 2 teknik vardır ve bu teknikler arasında büyük bir fark vardır.

A.Vaganova'ya göre bu fark; “CECCHETTİ tekniği olan İtalyan tekniği kaslar için daha güzel ve daha avantajlıdır. Bu teknikte yer iyice itilerek küçük bir sıçrayla pointe üzerine çıkılır. Fransız tekniğinde ise yavaş yükselerek pointe üzerine çıkılır. Bu teknikte iç kaslar yeterince çalışmadığından tüm pointe tekniği zayıf kalmaktadır. Ayak tabanı kaslarının kuvvetlendirilmesi için Fransız tekniği olan bazı egzersizler kullanılsada İtalyan tekniği pointe dersi genelinde daha çok kullanılmaktadır.”¹⁵

¹⁵ Aprippina VAGANOVA, (1946), **Basic Principles of Classical Ballet Russian Ballet Technique**, 109.

İki bacak üzerinde yapılan en kolay egzersiz olan relevé ilk öğretilen harekettir. İlk önce I.,II. ve V. pozisyonlarda iki el barda tutunarak ve daha sonra ortada öğretilir. Bu esnada dizler çok gergin ve bilekler çok kuvvetlidir. Demi-plié'den hemen point üzerine çıkılmalıdır, yani demi-pointe'den point kademeli geçiş yapmadan yerden itme yapıp topuktan sıçrayarak point üzerine çıkılmalıdır ve point den demi-plié'ye inerken düşmeden kaçınılmalıdır. Bu sırada sırt dik durmalı, beden yukarı uzamalı, iyi ve yumuşak bir demi-plié yapılmalı, turn out devamlı artmalı ve topuklar yere sıkı yapışmalıdır. Relevé'de ise dizler çok gergin ve bilekler çok kuvvetlidir. Bu harekette 4/4'lük çok dinamik, enerjik bir müzik kullanılmalıdır.



Çizim 6.1: Relevé A) I. pozisyon, B) II. pozisyon, C) V. pozisyon

Kaynak: MARA, 21.

Öğrenme sürecindeki aşamalar;

1. Kademe (I., II. ve V. pozisyonlarda)

En face ayaklar I. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş en face'dadır. Hazırlık (1-2) sayılarında kollar allongée (nefes) yapılır. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

(1-2) sayılarında I. pozisyonda demi-plié'ye yapılır

(3) sayısında I. pozisyonda relevé'ye çıkılır.

(4) sayısında relevé'de durulur.

(1-2) sayılarında tekrar I. pozisyonda demi-plié'ye inilir.

(3-4) sayılarında dizler düzelir.

(kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.)

* Demi-plié sırasında I. pozisyonda mesafe değişmemeli ve II. pozisyonda ise relevé'de yük (merkez denge) iki bacak üzerinde olmalıdır. V. pozisyon relevé ise bacaklar çok sıkı, sanki tek bacak gibi görünmelidir.

2. Kademe (I., II.ve V. pozisyonlarda)

En face, ayaklar I. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş en face'dadır. Hazırlık (1-2) sayılarında kollar allongée (nefes) yapılır. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée (nefes) kapatılır.

(1) sayısında I. pozisyonda demi-plié'ye yapılır

(2) sayısında I. pozisyonda relevé'ye çıkılır.

(3) sayısında I. pozisyonda tekrar demi-plié'ye inilir.

(4) sayısında dizler düzelir.

(kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.)

* 4x I. pozisyonda relevé, (2 akor) (1) sayısında battements tendus açılır. (2) sayısında topuk II. pozisyona basar.

* Daha sonra müzik içinde battement tendus yapılır. 3x I. pozisyonda relevé, (1-2) sayılarında battements tendus açılır. (3-4) sayılarında topuk basılır.

3. Kademe(I., II.ve V. pozisyonlarda)

(1) sayısında I. pozisyonda demi-plié'ye yapılır.

(2) sayısında I. pozisyonda relevé'ye çıkılır.

(3) sayısında tekrar I. pozisyonda demi-plié 'ye inilir.

(4) sayısında tekrar I. pozisyonda relevé'ye çıkılır.

(1) sayısında tekrar I. pozisyonda demi-plié'ye yapılır.

(2) sayısında dizler düzelir.

(3-4) sayılarında pozisyon tutulur.

(kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.)

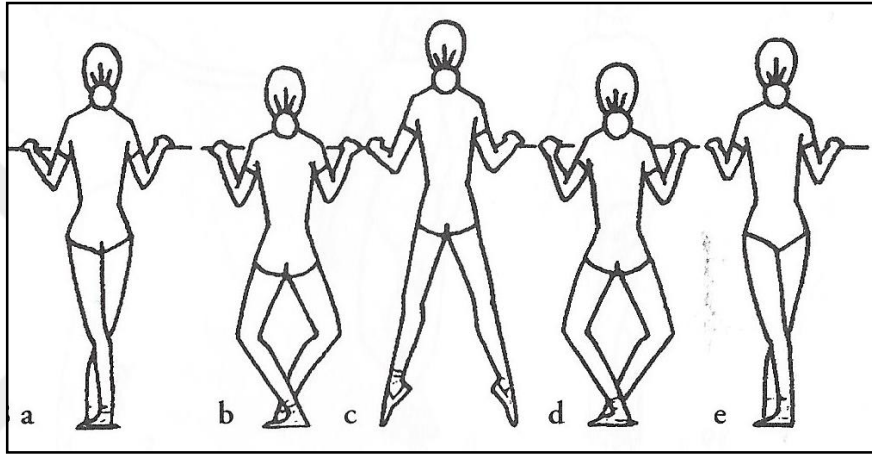
* Sene sonu 2 hızlı relevé demi-plié düzel yapılabilir.

6.1.2. Pas Échappé II. pozisyona, I. ve V. pozisyonlardan

“Échappé sur les pointés ya da demi-pointés: Ayaklar açıldığı zaman dizler gerilmiş olarak relevés ile yapılır...Ayaklar buldukları ağırlık merkezinden eşit mesafede ayrılmalıdır.”¹⁶

¹⁶ Bale Sözlüğü, 69

İlk öğretilirken barda I. pozisyondan II. pozisyona açarak, sonra V. pozisyondan II. pozisyona açarak ve kapatırken ilk önce bacak değiştirmeden sonra değiştirerek öğretilir. Bu harekette 4/4 lük çok keskin, tempolu ve dinamik bir müzik kullanılmalıdır.



Çizim 6.2: Échappé II. Pozisyon Değişmeden

Kaynak: MARA, 23.

Öğrenme sürecindeki aşamalar;

1. Kademe

İlk I. pozisyondan II. pozisyona iki bacak aynı anda açarak öğretilir.

En face, ayaklar I. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş en face'dadır. Hazırlık (1-2) sayılarında kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

(1-2) sayılarında I. pozisyon demi-plié'ye yapılır.

(3-4) sayılarında II. pozisyona échappé açılır.

(1-2) sayılarında I. pozisyona tekrar demi-plié 'ye inilir.

(3-4) sayılarında dizler düzelir. (kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.)

2. Kademe

Gerçek échappé hareketi V. pozisyonda ve épaulement olarak başlanır. İlk öğretilirken en face başlanarak öğretilir. Hareket bacak değiştirmeden ve değiştirilerek yapılabilir.

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1-2) sayılarında en face dönülür ve kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

Bacak değişmeden;

(1-2) sayılarında sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve baş öndeki bacak tarafındadır.

(3-4) sayılarında II. pozisyona échappé açılır ve baş pozisyonu korur.

(1-2) sayılarında tekrar V. pozisyona demi-plié'ye inilir ve baş pozisyonu korur.

(3-4) sayılarında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur. (kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.)

Bacak değiştirerek; aynı sayılarda yapılır. Sadece baş bacaklar échappé'ye açılırken hemen değişir diğer tarafa döner.

3. Kademe

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1-2) sayılarında en face dönülür ve kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

- (1) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve baş sağ bacak tarafındadır.
- (2) sayısında II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sola) döner.
- (3) sayısında tekrar V. pozisyona demi-plié'ye inilir ve baş pozisyonu korur.
- (4) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur. (kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.)

4. Kademe

- (ve) de sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié yapılır ve baş sağ bacak tarafındadır.
- (1) sayısında II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sola) döner.
 - (2) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir ve baş en face a gelir.
 - (3) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.
 - (4) sayısında pozisyon tutulur.

* Sene sonu 2x hızlı échappé demi-plié düzel yapılabilir.

Örnek;

(ve) de sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié yapılır ve baş sağ bacak tarafındadır.

(1) sayısında II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sola) döner.

(2) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir ve baş en face a gelir.

(3) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

(4) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

(1) sayısında tekrar II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sağa) döner.

(2) sayısında sağ bacak önde tekrar V. pozisyon demi-plié yapılır ve baş sağ bacak tarafındadır.

(3) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

(4) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

(1) sayısında II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sola) döner.

(2) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

(3) sayısında tekrar II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sağa) döner.

(4) sayısında sağ bacak önde tekrar V. pozisyon demi-plié yapılır.

(1) sayısında II. pozisyona échappé açılır ve baş hemen değişir diğer tarafa (sola) döner.

(2) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

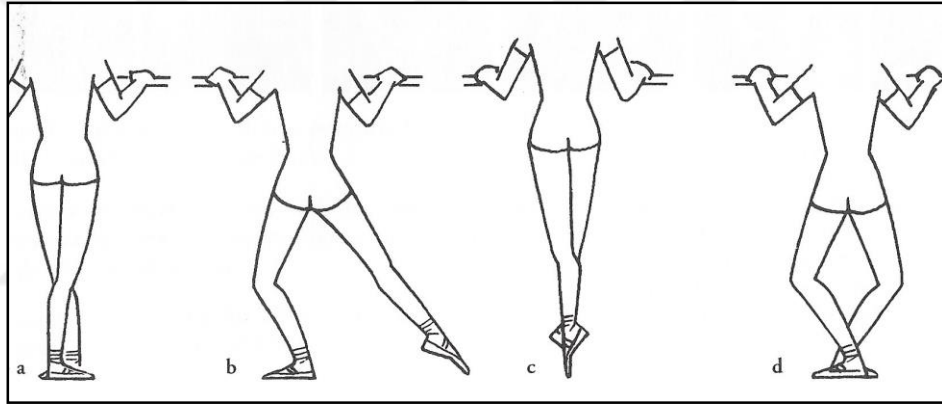
(3) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

(4) sayısında pozisyon tutulur.

6.1.3. Pas Assemblé Soutenu En Face (Bacağı Yana Açarak)

“Parmak uçlarında çekilen assemblé”.¹⁷

Pas Assemblé'nin anlamı toplamaktır. Allegro da olduğu gibi bacaklar V. pozisyona toplanarak yapılmaktadır. İlk sene bu hareket sadece yana yapılır. Önce en face daha sonra épaulement olarak yapılabilir. Hareket sırasında yumuşak bir demiplié'ye ve dinamik V. pozisyona toplama öğretilmelidir. Bu hareket için ilk önce 4/4'lük daha sonra 3/4'lük müzik kullanılmalıdır.



Çizim 6.3: Arkadan Öne Assemblé

Kaynak: MARA, 54.

Öğrenme sürecindeki aşamalar;

1. Kademe (arkadan açılıp öne kapatılarak)

¹⁷ Bale Sözlüğü, 21.

Sol bacak önde Épaulement, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sol) tarafındadır. Hazırlık (1-2) sayılarında en face dönülür, kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

(1) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar hazırlık pozisyonundan I. pozisyona çıkar ve baş en face'tadır.

(2) sayısında sağ bacak yana battements tendus açarken destek bacak demi-plié yapar, kollar küçük II. pozisyon allongée açılır ve baş sağ taraftadır.

(3) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon assemblé'ye toplanır. Sağ kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafta kalır.

(4) sayısında pozisyon tutulur.

(1-2) sayılarında kollar allongée'yle hazırlık pozisyonuna kapatılır, bacaklar tekrar V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve baş en face'a gelir.

(3-4) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

1. Kademe (önden açılıp arkaya kapatılarak)

Aynı sayılarda ve V. pozisyondan bacak önden açılıp V. pozisyon arkaya kapatılarak yapılır. Ters kol 'küçük kol pozisyonu' kullanılır ve baş II. pozisyon kol tarafındadır.

2. Kademe (arkadan açılıp öne kapatılarak)

Sol bacak önde épaulement, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sol) tarafındadır. Hazırlık (1-2) sayılarında en face dönülür, kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

- (1) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar hazırlık pozisyonundan I. pozisyona çıkar ve baş en face'tadır.
- (ve) sayısında sağ bacak yana battements tendus açarken destek bacak demi-plié yapar, kollar küçük II. pozisyon allongée açılır ve baş sağ taraftadır.
- (2) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon assemblé'ye toplanır. Sağ kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafta kalır.
- (3) sayısında kollar allongée'yle hazırlık pozisyonuna kapatılır, bacaklar tekrar V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve baş en face'a gelir.
- (4) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

2. Kademe (önden açılıp arkaya kapatılarak)

Aynı sayılarda ve V. pozisyonundan bacak önden açılıp V. pozisyon arkaya kapatılarak yapılır. Ters kol 'küçük kol pozisyonu' kullanılır ve baş II. pozisyon kol tarafındadır.

3. Kademe (arkadan açılıp öne kapatılarak)

Sol bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sol) tarafındadır. Hazırlık (1-2) sayılarında en face dönülür, kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

- (1) sayısında baş en face'tadır, sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar hazırlık pozisyonundan I. pozisyona çıkar.
- (ve) sayısında sağ bacak yana açılır, destek bacak demi-plié'ye yapar, kollar küçük II. pozisyonunda allongée yapılır ve baş sağ tarafa döner.

(2) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon assemblé ‘ye toplanır, sağ kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafta kalır.

(3) sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır, kollar ve baş pozisyonu korur.

(ve) sayısında sol bacak yana açılır, destek bacak demi-plié'ye yapar, kollar küçük II. pozisyonda allongée yapılır ve baş sol tarafa döner.

(4) sayısında sol bacak önde V. pozisyon assemblé‘ye toplanır, sol kol I. pozisyon sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sol tarafa döner.

(1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar ve baş pozisyonu korur.

(ve) sayısında sağ bacak yana açılır, destek bacak demi-plié'ye yapar, kollar küçük II. pozisyonda allongée yapar ve baş sağ tarafa döner.

(2) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon assemblé ‘ye toplanır , sağ kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafta kalır.

(3) sayısında kollar allongée'yle hazırlık pozisyonuna kapatılır, bacaklar tekrar V. pozisyon demi-plié'ye yapar ve baş en face'a gelir.

(4) sayısında dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

* Sene sonu 3 hızlı düzelmeden assemblé, sonra demi-plié düzel yapılabilir.

3. Kademe (önden açılıp arkaya kapatılarak)

Aynı sayılarda ve V. pozisyondan bacak önden açılıp V. pozisyon arkaya kapatılarak yapılır. Ters kol ‘küçük kol pozisyonu’ kullanılır ve baş II. pozisyon kol tarafındadır.

6.1.4. Pas De Bourrée Simple En Face (Değiştirerek)

‘‘Sur les pointés ya da demi-pointe’e, seri olarak yapılan adımlar.’’¹⁸

Demi-pointe‘deki gibi öğretilir. Bu harekette sur le cou-de-pied’ler çok önemlidir. Özellikle ikinci sur le cou-de-pied çok atak olmalıdır. Bacaklarda ataklık devam ederken, kollarda yumuşak bir koordinasyon olmalıdır. Bacak yana adım atarken II. pozisyonun yarısı kadar genişliğinde açılmalıdır ve hareket sırasında başa çok dikkat edilmelidir.

Öğrenme sürecindeki aşamalar;

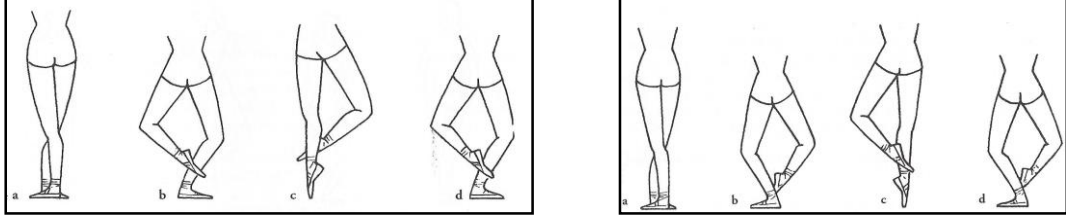
Hazırlık çalışması;

(1) sayısında sol sur le cou-de-pied’den arkaya kapatıp point üzerine çıkılır, sağ bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Baş ön bacak tarafındadır.

(2) sayısında sağ bacak öne kapatıp demi-plié‘ye inilir ve sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Baş pozisyonu korur.

* Aynıısı en dedans olarakta yapılır.

¹⁸ Bale Sözlüğü, 115.

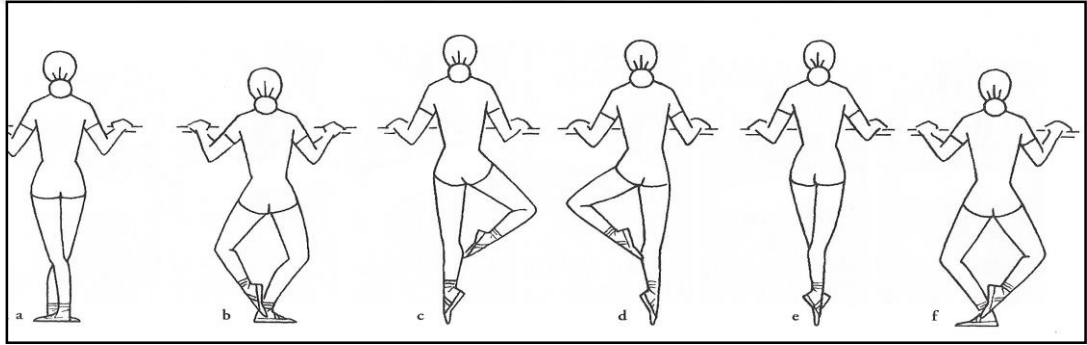


A

B

Çizim 6.4: A) En dehors hazırlık çalışması, B) En dedans hazırlık çalışması

Kaynak: On Pointe Basic Pointe Work Beginner-low İntermediate, A-37, B-40



Çizim 6.5: Pas De Bourrée Simple En Dehors

Kaynak: On Pointe Basic Pointe Work Beginner-low İntermediate, 45.

(En dehors)

Harekete ilk olarak en face daha sonra épaulement olarak başlanır. Sağ bacak önde Épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür, kollar I. pozisyona gelir ve baş en face'dadır. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak demi-plié'ye yapılır ve sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Sağ kol I. pozisyon, sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ taraftadır.

(1) sayısında sol bacak arka sur le cou-de-pied'den arkaya yere basar ve sağ bacak ön sur le cou-de-pied'e çekilir. Sol kol II. pozisyondan I. pozisyona gelir ve baş en face'dadır.

(ve) sayısında sol bacak point üzerindeyken sağ bacak yana açılır.

(2) sayısında sağ bacak yana küçük bir adım atarak point üzerine çıkılır ve sol bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Kol ve baş pozisyonu korur.

(3) sayısında sol bacak öne V. pozisyona basar ve demi-plié'ye yapılır. Sağ bacakta aynı zamanda arka sur le cou-de-pied çekilir. Sol kol I. pozisyona, sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sol taraftadır.

(4) sayısında pozisyon tutulur.

(En dedans)

Aynı sayılarda hareket en dedans olarak yapılır. Hangi bacak ön sur le cou-de-pied'ye deyse kollar ters kol olarak başlar ve baş II. pozisyon kol tarafındadır.

2. Kademedede yazıldığı gibi hazırlık yapılır ve sayılar aynı kalarak hareket 3 kez tekrarlanır. Sonra (1-2) sayılarında sur le cou-de-pied'den bacak V. pozisyon demi-plié'ye kapanır, kollar allongée ile hazırlık pozisyonuna gelir ve baş en face'a döner. (3-4) sayılarında dizler düzelir ve baş ön bacak tarafındadır.

6.1.5. Pas De Bourrée Suivi En Face, V. Pozisyonda, Yerinde ve İlerleyerek

Arasız koşma anlamına gelir ve V. pozisyonda yapılan bir harekettir. Bu hareket için öğretilme sırlaması, ilk barda ilerlemeden sonra ortada ilerlemeden olarak-

tır. Öğrenci hareketi kavradıktan sonra barda ilerleyerek ve ortada ilerleyerek sırasıyla öğretilir. Hareket keskin olmalı, hareket sırasında V. pozisyon çok çapraz olmalı, dizler kırılmadan sanki boşalıyor gibi ve iki bacak aynı derecede boşalmalıdır. Turn out ve arkadaki bacak çok önemlidir ve özellikle arka topuka dikkat edilmelidir. Ön bacak çok hafif boşalıp tekrar gergin dizler ile point üstüne basılır. İlk çalışılırken yavaş tempo daha sonra tempo yavaş yavaş artmalıdır. Pas de bourrée suivi hareketi sadece öne, yana, arkaya ilerleyerek ve dönerek yapılabilir.

İki farklı hazırlıkta yapılabilir;

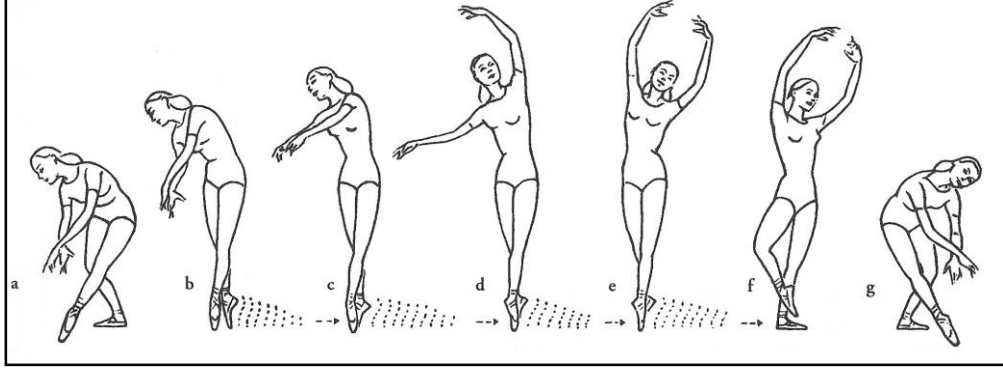
Hazırlık (1) sayısında V. pozisyonda demi-plié'ye yapılır. Kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında V. pozisyon relevé'ye çıkılır. Kollar büyük kol pozisyonuna açılır.

ya da

Hazırlık (1) sayısında V. pozisyonda ön bacak demi-plié'ye yapılır, arka bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

Hareket nokta 7'den nokta 3'e veya nokta 3'den nokta 7'ye yapılır. Hangi tarafa gidiliyorsa o bacak öndedir.

İlerleyerek veya ilerlemeden yapılırken küçük veya büyük kollar kullanılmıdır. (I. ve II. kol pozisyonu veya II. ve III. kol pozisyonu)



Çizim 6.6: Pas De Bourrée Suivi

Kaynak: MARA, 52.

6.1.6. Pas Couru En Face I. Pozisyonda Öne ve Arkaya

“Bu hareket, koşarak yapılan üç adım ve yayanmayı sağlamak için yapılan bir adımdan oluşur.”¹⁹

Çok küçük adımlarla ilerleyerek VI. pozisyonda yapılan bir koşma hareketidir. Pas Couru hareketi sadece öne ve arkaya ilerleyerek yapılabilir. Barda çalışılırken çok keskin hareket karakteri olduktan sonra ortaya geçilmelidir. İlk olduğumuz yerde sonra ilerleyerek aynı pas de bourrée suivi gibi dizler fazla kırılmadan yapılmalıdır. Dizler boşalıyor ve basarken tekrar geriliyor. Önce yavaş tempoda öğretilir sonra hızlı tempoya geçilir. Hareket sırasında beden hep yukarı uzamalı ve sakin durmalıdır. En face daha sonra diagonal’de yapılan pas couru hareketi çok minik olmalıdır. Hazırlıkta büyük kol pozisyonunda kullanılabilir. Müzikalite bu harekette çok önemlidir. Hareket sırasında bacaklar çok keskin, net, hafif ve hızlı çalışmalıdır.

¹⁹ Bale Sözlüğü, 113.

Öne ilerleyerek Pas couru hazırlık; sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür, V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve kollar küçük I. pozisyon 'a gelir. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak öne battements tendus açılır, destek bacak demi-plié 'dedir. Kollar I. pozisyondan allongée'ye açılır.

* İlk önce en face daha sonra diagonal'de yapılır. Hazırlıkta büyük kol pozisyonu da kullanılabilir.

Arkaya ilerleyerek Pas couru hazırlık; sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür, ön bacak demi-plié'ye yapar, arkadaki bacak sur le cou-de-pied'ye çekilir ve kollar küçük I. pozisyon'a gelir. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

* Hareket sur le cou-de-pied'den arkaya düz bacak açılarak başlanır. Kollar tutü üstündedir ve baş hocanın isteğine göre yapılır. İlk önce en face daha sonra diagonal'de yapılır. Hazırlıkta büyük kol pozisyonunda kullanılabilir.

6.1.7. Double Pas Échappé V. Pozisyondan II. Pozisyona En Face

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır.

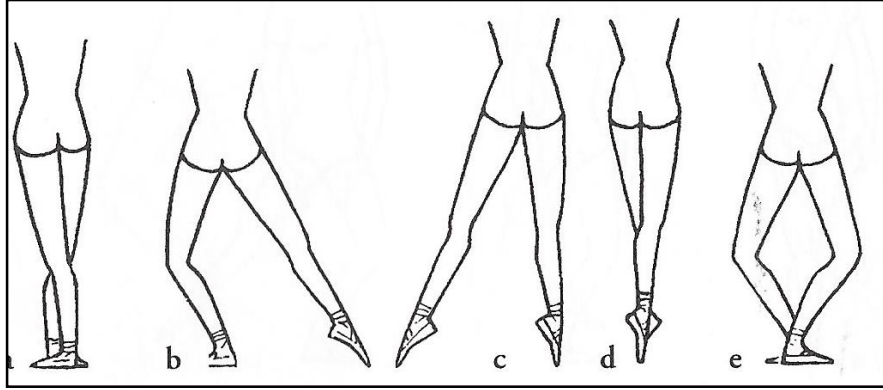
- (1) sayısında en face dönülür, V. pozisyonda demi-plié'ye yapılır, kollar küçük I. pozisyona gelir ve baş en face'dadır.
- (2) sayısında bacaklar II. pozisyon échappé'ye açılır, kollar küçük II. pozisyon'a gelir ve baş sağ tarafta gözler bileğe bakar.
- (3) sayısında II. pozisyonda demi-plié'ye yapılır, kollar ve baş pozisyonda kalır.
- (4) sayısında II. pozisyonda tekrar relevé'ye çıkılır, kollar allongée yapar ve baş sol tarafa döner.
- (1-2) sayılarında bacaklar V. pozisyon demi-plié'ye kapanır, kollar hazırlık pozisyonuna gelir ve baş sol tarafta kalır.
- (3-4) sayılarında dizler düzelir, kollar ve baş pozisyonda kalır.

6.1.8. Pas Glissade (Yana İlerleyerek)

“Beşinci pozisyondan çalışan ayağın istenen yöne kayarak yol alması, diğer ayağın sonradan kapanması. Glissade, terre a terre hareketidir...”²⁰

Kaymak anlamına gelir. Hareketleri birbirine bağlayan bir ara harekettir. Diğer hareketler gibi ilk önce barda daha sonra ortada öğretilir. Bacak yana battements tendus açıldığında parmak ucu nereyi gösteriyorsa orada bacaklar V. pozisyona toplanır.

²⁰ Bale Sözlüğü, 90.



Çizim 6.7: Pas Glissade

Kaynak: MARA, 35.

Pas Glissade hareketi ortada nokta 7'den 3'e ve 3'ten 7'ye yapılır.

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında kollar küçük kol pozisyonuna gelir. (öndeki bacak tara-
findaki kol I. pozisyon, diğer kol II. pozisyona gelir)

(1) sayısında demi-plié'ye yapılır.

(ve) sayısında sağ bacak yana battements tendus açılır ve V. pozisyon point üstüne çıkılır.

(2) sayısında pozisyon tutulur.

(3) sayısında V. pozisyonda tekrar demi-plié'ye yapılır.

(4) sayısında dizler düzelir.

* Hareket sırasında kollar küçük kol pozisyonunda kalır. İlk önce bacak değiştirmeden daha sonra değiştirerek öğretilir ve 4 kez hareket tekrarlandıktan sonra sol tarafa yapılır.

6.2.Birinci Sınıf Örnek Point Dersi

Selam

Relevés:

En face, ayaklar I. pozisyonda, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş en face'dadır.

(3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir.

- (1) sayısında 2 bacak I. pozisyon demi-plié'ye inilir.
- (2) sayısında 2 bacak I. pozisyon relevé'ye çıkılır.
- (3) sayısında 2 bacak tekrar I. pozisyon demi-plié'ye inilir
- (4) sayısında dizler düzelir.

Hareket 4 kez tekrarlanır.

- (1) sayısında 2 bacak I. pozisyon demi-plié'ye inilir.
- (2) sayısında 2 bacak II. pozisyon relevé'ye açılır.
- (3) sayısında 2 bacak II. pozisyon demi-plié'ye inilir.
- (4) sayısında dizler düzelir.

Hareket kollar 4 kez tekrarlanır. 4.sü sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisé'ye kapanır.

- (1) sayısında 2 bacak V. pozisyon demi-plié'ye inilir.
- (2) sayısında 2 bacak V. pozisyon relevé'ye çıkılır.
- (3) sayısında 2 bacak V. pozisyon demi-plié'ye inilir.
- (4) sayısında dizler düzelir.

Hareket 3 kez tekrarlanır. Sonra bacaklar en face échappé'ye açılır. Échappé sol bacak önde V. pozisyon épaulement croisée'ye kapanır. Sol bacak önde V.pozisyon relevé aynı sayılarda yapılır ve hareket bitirilir. Hareket boyunca kollar hazırlık pozisyonundadır.

Échappé:

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında kollar allongée yapar. Hazırlık (2) sayısında kollar hazırlık pozisyonuna geri gelir.

- (1) sayısında 2 bacak V. pozisyon demi-plié' yapılır.
 - (2) sayısında bacaklar en face II. pozisyon échappé'ye açılır.
 - (3) sayısında bacaklar sol bacak önde V. pozisyona ve kollarda hazırlık pozisyonuna kapanır. Baş sol taraftadır.
 - (4) sayısında dizler düzelir, kollar ve baş pozisyonu korur.
- *Hareket 2 kez tekrarlanır.

- (1) sayısında V. pozisyonda demi-plié'ye yapılır, kollar küçük I. pozisyona gelir ve baş en face'dadır.
 - (2) sayısında bacaklar II. pozisyon échappé'ye açılır, kollar küçük II. pozisyon'a gelir ve baş sağ tarafta gözler bileğe bakar.
 - (3) sayısında II. pozisyonda demi-plié'ye yapılır, kollar ve baş pozisyonda kalır.
 - (4) sayısında II. pozisyonda tekrar relevé'ye çıkılır, kollar allongée yapar ve baş sol tarafa döner.
 - (1-2) sayılarında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye kapanır, kollar hazırlık pozisyonuna gelir ve baş sol tarafta kalır.
 - (3-4) sayılarında dizler düzelir, kollar ve baş pozisyonda kalır.
- * Hareket baştan olarak sol tarafa tekrarlanır

Assamblé;

Sol bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sol) tarafındadır. Hazırlık (1-2) sayılarında en face dönülür, kollar allongée (nefes) yapar. Hazırlık (3-4) sayılarında allongée kapatılır.

(1) sayısında baş en face'tadır, sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar hazırlık pozisyonundan I. pozisyona çıkar.

(ve) sayısında sağ bacak yana açılır, destek bacak demi-plié'ye yapar, kollar küçük II. pozisyonda allongée yapılır ve baş sağ tarafa döner.

(2) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon assemblé 'ye toplanır, sağ kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafta kalır.

(3) sayısında kollar allongée'yle hazırlık pozisyonuna kapatılır, bacaklar tekrar V. pozisyon demi-plié'ye yapar ve baş en face'a gelir.

(4) dizler düzelir, kollar ve baş pozisyonu korur.

* Hareket 4 kez tekrarlandıktan sonra bacak önden açılıp arkaya kapatılarakta 4 kez tekrarlanır.

Pas de bourrée simple;

Sağ bacak önde Épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak demi-plié'ye yapılır ve sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Sağ kol I. pozisyon, sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ taraftadır.

(1) sayısında sol bacak arka sur le cou-de-pied'den arkaya yere basar ve sağ bacak ön sur le cou-de-pied'e çekilir. Sol kol II. pozisyondan I. pozisyona gelir ve baş en face'dadır.

(ve) sayısında sol bacak point üzerindeyken sağ bacak yana açılır.

(2) sayısında sağ bacak yana küçük bir adım atarak point üzerine çıkılır ve sol bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Kol ve baş pozisyonu korur.

(3) sayısında sol bacak öne V. pozisyona basar ve demi-plié'ye yapılır. Sağ bacakta aynı zamanda arka sur le cou-de-pied çekilir. Sol kol I. pozisyona, sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sol taraftadır.

(4) sayısında pozisyon tutulur.

* Hareket 3 kez en dehors olarak tekrarlanır.

3.sünün sonunda sol bacak önde épaulement croisée demi-plié'ye inilir ve kollar hazırlık pozisyonuna kapanır.

(1) sayısında V. pozisyon relevé'ye çıkılır ve kollar küçük I. pozisyona gelir.

(2) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

(3) sayısında tekrar V. pozisyon relevé'ye çıkılır ve kollar küçük II. pozisyon allongée'ye açılır.

(4) sayısında sağ arka sur le cou-de-pied çekilir ve sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona gelir.

* Hareket aynı şekilde soldan tekrarlanır. Sonra en dedans olarak yapılır.

Pas couru

Salonun arka köşesinde nokta 4 de, sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve kollar küçük I. pozisyon'a gelir. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak öne battements tendus açılır, destek bacak demi-plié'dedir. Kollar I. pozisyondan allongée'ye açılır.

(1-4) sayılarında nokta 8'e öne pas couru yapılır. Kollar hareket sırasında III. pozisyona allongée olarak yukarı kaldırılır.

(1-3) sayılarında nokta 4'e arkaya pas couru yapılır. Kollar küçük II. pozisyon allongée'ye geri gelir.

(4) sayısında épaulement croisée sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir, kollar hazırlık pozisyonuna kapanır ve dizler düzelir.

Pas glissade

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında kollar küçük kol pozisyonuna gelir. (öndeki bacak tarafındaki kol I. pozisyon, diğer kol II. pozisyona gelir)

(1) sayısında demi-plié'ye yapılır.

(ve) sayısında sağ bacak yana battements tendus açılır ve bacak değiştirmeden sağ bacak önde V. pozisyon point üstüne çıkılır.

(2) sayısında pozisyon tutulur.

(3) sayısında V. pozisyonda tekrar demi-plié'ye yapılır.

(4) sayısında dizler düzelir.

* Hareket 2 kez değiştirmeden 1 kez değiştirerek yapılır (kollarda değişir). 3.sü kollar hazırlık pozisyonuna kapanır.

(1) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir ve kollar I. pozisyona çıkar.

(2) sayısında V. pozisyonda relevé'ye çıkılır ve kollar küçük II. pozisyon allongée'ye açılır.

(3) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir ve kollar hazırlık pozisyonuna kapanır. Dizler düzelir ve kollar I. pozisyona gelir.

(4) sayısında sol kol I. pozisyonda kalır, sağ kol II. pozisyona açılır.

* Hareket soldan aynı sayılarda yapılır.

Pas de bourrée suivi

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür, V. pozisyonda demi-plié ye inilir ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında V. pozisyon relevé'ye

çıkılır ve kollar büyük kol pozisyonuna gelir. (öndeki bacak tarafındaki kol III. pozisyon, diğer kol II. pozisyona gelir)

(1-5) sayılarında nokta 7'den nokta 3'e pas de bourrée suivi yapılır ve kollar pozisyonu korur.

(6) sayısında sol bacak öne V. pozisyona kapanır ve kollar büyük kol pozisyonundan II. pozisyona açılır.

(7) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir ve kollar hazırlık pozisyonundan I. pozisyona çıkar.

(8) sayısında sol bacak önde V. pozisyon relevé'ye çıkılır ve kollar büyük kol pozisyonuna açılır (sol kol III. pozisyon sağ kol II. pozisyon).

* Hareket sol tarafa devam eder.

6.3. İkinci Yıl Öğretilen Point Hareketleri

İkinci Yıl Öğretilen Point Hareketleri;

1. Relevés IV. pozisyonda en face croisée et effacée.
2. Pas échappés IV. pozisyonda croisée et effacée.
3. Pas échappés II. ve IV. pozisyon'a bitiriş tek bacakta, diğeri sur le cou-de-pied öne veya arkaya.
4. Pas assemblé soutenu bütün yönlere bacağı açarak, en face ve pozlarda.
5. Pas de bourrée simple bitiriş küçük pozlarda.
6. Pas de bourrée de coté.
7. Pas de bourrée ballotté croisée et effacée.
8. Pas de bourrée suivi en face; küçük ve büyük pozlarda, ilerleyerek bütün yönlere.
9. Pas de bourrée suivi en tournant.
10. Pas couru öne ve arkaya en face et épaulement.

11. Pas glissade tüm yönlere ilerleyerek en face et épaulement ve pozlarda.
12. Temps lié par terre öne ve arkaya.
13. Sissonne simple en face et épaulement ve pozlarda.
14. Yarım dönüş ve tam dönüş V. pozisyonda.
15. Sus-sous küçük ve büyük pozlarda.
16. Petit pas jeté bacağı yana açarak, yerinde.
17. Petit pas jeté ilerleyerek bütün yönlere, diğer bacak sur le cou-de-pied.
18. Pas polka en face ve épaulement.
19. Pas coupé–ballonné bacağı yana açarak yerinde.

Birinci yıl öğretilen hareketler biraz daha hızlı tempoda yapılmalı ve hareketlerin miktarı artmalıdır. İkinci yıl kollar farklı koordinasyonlarda kullanılır, tek bacak üzerinde yapılan hareketlere başlanılır ve pas de bourrée çeşitleri artar.

6.3.1. Relevés IV. Pozisyonda En Face Croisée Et Effacée

Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. Hazırlık (1) sayısında sağ bacak öne battements tendus açılır ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında bacak IV. pozisyona basılır ve kollar küçük kol pozisyonuna açılır. (sol kol I. pozisyon, sağ kol II. pozisyon)

- (1) sayısında IV. pozisyon demi-plié'ye yapılır.
- (2) sayısında IV. pozisyonda relevés'ye çıkılır.
- (3) sayısında tekrar IV. pozisyonda demi-plié'ye inilir.
- (4) sayısında dizler düzelir.

* Kol hareket boyunca küçük kol pozisyon da kalır. Hareket en face'da güzel olduktan sonra croisée ve effacée'de yapılır.

6.3.2. Pas Echappé IV. Pozisyonda Croisée Et Effacée

Kurallar 1. senede olduğu gibidir. Bacaklar aynı anda çok kuvvetli açılır, turnout 'a ve mesafeye dikkat edilmelidir. Sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. Hazırlık (1) sayısında kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

(ve) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve kollar pozisyonda kalır.

(1) sayısında bacaklar croisée IV. pozisyon relevés'ye açılır ve kollar küçük kol pozisyonuna gelir.(sol kol I. pozisyon, sağ kol II. pozisyon)

(2) sayısında bacaklar V. pozisyona kapanır ve demi-plié'ye geri gelir. Kollar pozisyonda kalır.

(3) sayısında dizler düzelir ve kollar pozisyonda kalır.

(4) sayısında tekrar demi-plié'ye yapılır ve hareket böyle devam eder.

* Bu sayılarda croisée ve effacée'de yapılır. Küçük kol, büyük kol ve ters kolda kullanılabilir. Hareket 4-6 kere üst üste yapılabilir.

* Effacée'de échappé yaparken; Croisée V. pozisyon başlanıyor. (ve) de croisée'de demi-plié yapılır ve kol I. pozisyona gelir. (1) sayısında kollarla birlikte bacaklar effacée IV. pozisyon relevés'ye açılır.

6.3.3. Pas Echappé II. Ve IV. Pozisyon'a Bitiş Tek Bacakta, Diğeri Sur Le Cou-De-Pied Öne Ve Arkaya

II. Pozisyon'a; V. Pozisyonda Bacak Önden Açılıp Arka Sur le Cou-de-Pied Çekilerek; sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür ve kollar hazırlık pozisyonunda kalır. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

(ve) de V. pozisyonda demi-plié'ye yapılır, kollar küçük I. pozisyona gelir ve baş en face'dadır.

(1) sayısında bacaklar II. pozisyon relevés'ye açılırken kollar da küçük II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafa döner.

(ve) sayısında II. pozisyonda demi-plié'ye yapılır ve kollar pozisyonu korur.

(2) sayısında sol bacak point üzerine geçilir, sağ bacak arka sur le cou-de-pied çekilir ve sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona gelir. Baş sol tarafa döner.

(ve) de sağ bacak sur le cou-de-pied'den V. pozisyona kapanır ve tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir. Kollar allongée ile hazırlık pozisyonuna gelir ve baş sol tarafta kalır.

(3) sayısında dizler düzelir ve kollar hazırlık pozisyonunda kalır ve baş pozisyonunu korur.

(4) sayısında tekrar V. pozisyonda demi-plié'ye inilir, harekete devam edilir ve baş en face'a gelir.

* En dehors'da ters kollarda kullanılabilir.

V. Pozisyonda Bacak Arkadan Açılıp Ön Sur le Cou-de-Pied Çekilerek; aynı sayılarda V. pozisyondan bacak arkadan açılıp ön sur le cou-de-pied'e çekilerek yapılır. Sadece çapraz kollar kullanılır.

IV. Pozisyon'da Arka Sur le Cou-de-Pied Çekerek; II. pozisyonda olduğu gibi aynı sayılarda arka sur le cou-de-pied çekilerek yapılır. Kollar aynı yada çapraz kol kullanılabilir.

IV. Pozisyon'da Ön Sur le Cou-de-Pied Çekerek; II. pozisyonda olduğu gibi aynı sayılarda ön sur le cou-de-pied çekilerek yapılır. Sadece çapraz kol kullanılır.

6.3.4. Pas Assemblé Soutenu Bütün Yönlere Bacağı Açarak, En Face ve Pozlarda

Haraket sıralaması, ilk önce bar sonra ortada en face ve daha sonrada pozlarda olmaktadır. 1. sene pas assemblé soutenu yana öğretilmiş olduğundan bu sene öne ve arkaya öğretilir.

Öne Pas Assemblé Soutenu; sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır.

(ve) de V. pozisyonda demi-plié'ye yapılır ve sağ bacak öne battements tendus açılır. Kollar küçük I. pozisyondan allongée'ye açılır.

(1) sayısında bacaklar toplanarak V. pozisyon point üzerine çıkılır. Sağ kol I. pozisyon, sol kol II. pozisyona gelir ve baş sağ taraftadır.

(ve) de tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir. Kollar allongée yapar ve hazırlık pozisyonuna gelir.

(2) sayısında dizler düzelir.

* Ters kollarda yapılabilir.

Arkaya Pas Assemblé Soutenu; aynı sayılarda, V. pozisyonda arkadaki bacak arkaya battements tendus açılır ve bacaklar V. pozisyon relevés'ye toplanır. Düz ve ters kollar kullanılabilir.

6.3.5. Pas Bourrée Simple Bitiş Küçük Pozlarda

1. senede olduğu gibi bütün kurallara dikkat edilmelidir ve bu sene Tempo daha hızlı olmalıdır. Pas de bourrée simple bitiş croisée-effacée küçük pozlarda ve ön- arka bitiş demi-plié'de öğretilir.

6.3.6. Pas De Bourrée De Cote

Hareket demi-pointé'de olduğu gibi öğretilir. Yana ve bacak değiştirmeden yapılan bir harekettir. Sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında kollar küçük I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında en face dönülür, sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir ve 45 derece yana açılır. Kollar küçük II. pozisyon allongée'ye açılır ve baş sol tarafa döner.

- (1) sayısında sol bacak V. pozisyon arkaya kapatılır ve sağ bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Kollar I. pozisyona gelir ve baş en face'a döner.
- (2) sayısında sağ bacak V. pozisyon öne kapatılır ve sol arka sur le cou-de-pied çekilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.
- (3) sayısında sol bacak V. pozisyona arkaya kapatılır, sağ bacak ön sur le cou-de-pied çekilir ve 45 derece yana açılır. Kollar küçük II. pozisyon arrondi yapar, baş sağ tarafa döner ve gözler avuç içine bakar.
- (4) sayısında pozisyon tutulur.
- * Hareket sol tarafa tekrarlanır.

6.3.7. Pas De Bourrée Ballotté Croisée Et Effacée

Hareket demi-pointe'de olduğu gibi öğretilir. Bu hareket bacaklar değiştirmeden yapılır ve hareket sırasında bacaklar sağlam, güçlü ve çok keskin olmalıdır. Ayrıca hareket esnasında turn out çok önemlidir, özellikle destek topuka dikkat edilmelidir. 1. dönem 2/4'lük, daha sonra 3/4'lük müzik kullanılmalıdır. İlk sene pointe tendue (yere), sonraki sene 45 derece de öğretilmelidir.

Sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır. Hazırlık (1) sayısında kollar küçük I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak demi-plié'ye yapılır ve sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Sağ kol I. pozisyona sol kol II. pozisyona açılır.

- (1) sayısında sol bacak V. pozisyon arkaya kapatılır, effacée dönülür ve hemen sağ bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Kollar I. pozisyona gelir ve baş düz tutulur.

(2) sayısında sağ bacak öne küçük bir adım atılıp point üzerine çıkılır ve sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.

(3) sayısında sol bacak V. pozisyona arkaya kapatılır, sağ bacak ön sur le cou-de-pied çekilir ve öne pointe tendue (yere) açılır. Sol kol I. pozisyon sağ kol II. pozisyona açılır ve baş dışarıda sol taraftadır.

(4) sayısında pozisyon tutulur.

* Bacak öne ve arkaya açıldığında çapraz kol olmalıdır. Baş bacak öne açıldığında dışarıda, arkaya açıldığında öndeki kolda olmalıdır.

6.3.8. Pas De Bourrée Suivi En Face; Küçük Ve Büyük Pozlarda, İlerleyerek Bütün Yönlere

1. senede sadece yana öğretilen hareket, bu sene öne ve arkaya ilerleyerek öğretilir. Kurallar değişmeden, ilk önce tek kol barda diğer kol belde veya yanda allongée de öğretilmelidir. Sonra sırasıyla ortada en face, pozlarda kollar küçük-büyük kol, III. pozisyon ve III. pozisyon allongée de kullanılır.

6.3.9. Pas De Bourrée Suivi En Tournant

Hareket en face'dan başlayıp bütün noktalardan geçerek tekrar başladığımız noktaya en face'a geri dönülerek tamamlanır. Kollarda küçük-büyük kol pozisyonu ve III. pozisyon kullanılır.

6.3.10. Pas Couru Öne ve Arkaya En Face Et Epaulement

1. senede olduğu gibi kurallar aynıdır. Sadece hareket daha hızlı yapılır ve kolların seçenekleri artar.

6.3.11. Pas Glissade Tüm Yönler İlerleyerek En Face Epaulement ve Pozlarda

2/4'lük veya 4/4'lük müzik kullanılmalıdır. Hareket ilk önce öne en face-croisée ve effacée, sonra aynı sıralamayla arkaya öğretilir. Çok fazla an face çalışılmadan croisée ve effacée'ye geçilmelidir.

Sağ bacak önde V. pozisyon Épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağ taraftadır. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar I. pozisyonuna gelir ve baş düzdür. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

(ve) de sağ bacak öne battements tendus açılır, kollar pozisyonu korur ve gözler sağ bilektedir.

(1) sayısında V. pozisyon point üzerine çıkılır. Transfer sırasında sağ kol I. pozisyonda kalır sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ taraftadır.

(ve) de pozisyon tutulur.

(2) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir. Kollar I. pozisyonda kalır.

* Üst üste yapılırken kollar kapanmıyor pozisyonu tutuyor. Hareket aynı şekilde ve sayılarda effacée de öne ve arkaya yapılır. Arkaya yapılırken çapraz kol kullanılmalıdır. Hareket iyice öğrenildikten sonra farklı kollarda kullanılabilir. (küçük-büyük kol pozisyonları ve allongée v.b.)

6.3.12. Temps Lié Par Terre Öne Ve Arkaya

3/4'lük veya 4/4'lük müzik kullanılmalıdır. Bu hareket birbirine bağlı bir harekettir ve patikte öğretildiği gibi kuralları aynıdır. V. pozisyon tutarak yapılmaya dikkat edilmelidir.



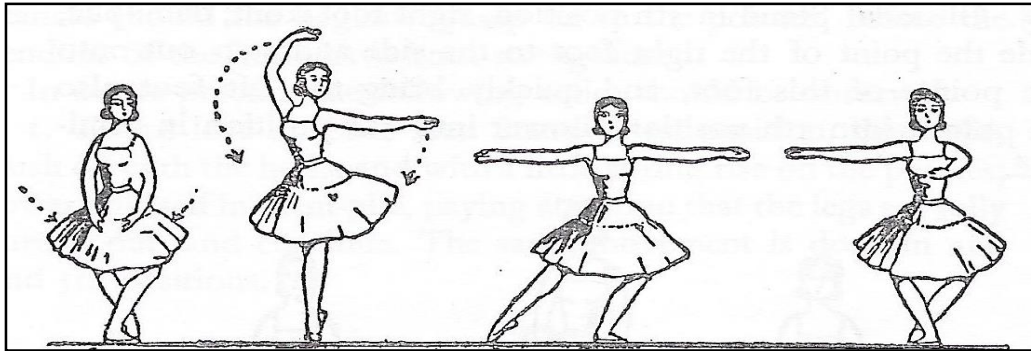
Çizim 6.8: Temps Lié Par Terre Öne

Kaynak: VAGANOVA, 112.

En dehors; sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisée ,kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır.

(3 nota) kollar allongée(küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir.

- (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar hazırlık pozisyonunda kalır ve baş sağ taraftadır.
- (2) sayısında sağ bacak öne battements tendus açılır , kollar I. pozisyona gelir ve gözler sağ el bileğindedir.
- (3) sayısında öne transfer ile V. pozisyon pointe üzerine relevés'ye çıkılır. Sol kol III. pozisyona sağ kol 2. pozisyona açılır ve baş sağ taraftadır.
- (4) sayısında pozisyon korunur.
(ve) de en face dönülür.
- (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye inilir. Sol kol I.pozisyona gelir ,sağ kol pozisyonu korur ve gözler sol bilektedir.
- (2) sayısında sağ bacak yana battements tendus açılır, sol kol II.pozisyona açılır sağ kol pozisyonu korur ve baş sol taraftadır.
- (3) sayısında sağ bacak yana pointe üstüne çıkılırken sol bacak V. pozisyon croisée öne kapatılır. Kol ve baş pozisyonu korur.
- (4) sayısında pozisyon korunur.
(ve) de kollar allongée yapar.
- *Hareket aynı sayılarda ve kurallarda sol tarafa tekrarlanır.



Çizim 6.9: Temps Lié Par Terre Arkaya

Kaynak: VAGANOVA, 112.

En dedans; sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş ön bacak (sağ) tarafındadır.

(3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir.

(1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar hazırlık pozisyonunda kalır ve baş sağ taraftadır.

(2) sayısında sol bacak arkaya battements tendus açılır, kollar I. pozisyona gelir ve gözler sağ el bileğindedir.

(3) sayısında arkaya transfer ile V. pozisyon point üzerine relevé'ye çıkılır. Sol kol III. pozisyona sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sağ taraftadır.

(4) sayısında pozisyon korunur.

(ve) de en face dönülür.

(1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye inilir. Sol kol I.pozisyona gelir, sağ kol pozisyonu korur ve gözler sol bilektedir.

(2) sayısında sağ bacak yana battements tendus açılır, sol kol II. pozisyona açılır. Sağ kol pozisyonu korur ve baş sol taraftadır.

(3) sayısında sağ bacak yana point üstüne çıkılırken sol bacak V. pozisyon croisée öne kapatılır. Kol ve baş pozisyonu korur.

(4) sayısında pozisyon korunur.

(ve) de kollar allongée yapar.

* Hareket aynı sayılarda ve kurallarda sol tarafa tekrarlanır.

6.3.13. Sissonne Simple En Face Et Epaulement ve Pozlarda

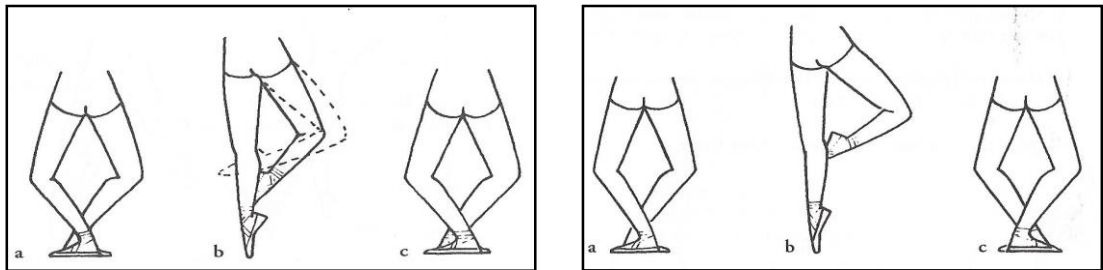
Bu hareket için 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. İlk önce barda sur le cou-de-pied olarak öğretilir. Sur le cou-de-pied çok iyi olunca orta retirés ve sonra esas retirés olarak çalıştırılır. Gergin, keskin bacaklar olmalı ve turn out'a dikkat edilmelidir.

V. pozisyon'da bacak önden retirés çekip arkaya kapatılarak; sağ bacak önde V. pozisyon épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (ve) de en face dönülür ve iki bacak demi-plié'ye yapılır.

- (1) sayısında sağ bacak ön retirés çekilir.
- (2) sayısında sağ bacak V. pozisyon öne kapatılır ve demi-plié'ye inilir.
- (3) sayısında dizler düzelir.
- (4) sayısında tekrar demi-plié' ye inilir.

* Hemen değiştirerek veya 4.sünü değiştirerekte yapılabilir. Aynı sayılarda sur le cou-de-pied, orta retirés ve esas retirés sırasıyla ortada yapılır. Kol hareket boyunca hazırlıktadır. Daha sonra küçük kol pozisyonunda arrondi ve allongée ve II. pozisyon allongée olarak de öğretilebilir.

V. pozisyon'da bacak arkadan retirés çekip arkaya veya öne kapatılarak; aynı sayılarda bacak arkadan retirés çekilip değiştirmeden tekrar V. pozisyon arkaya kapatılarak veya arkadan değiştirerek ön retirés çekilip V. pozisyon öne kapatılarak yapılır.

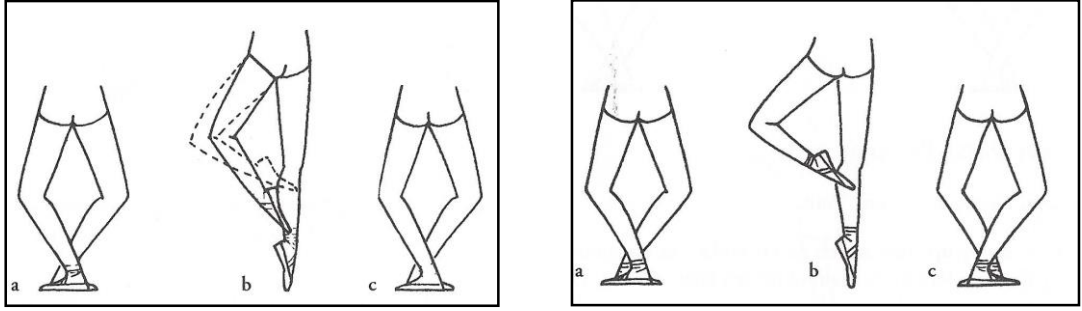


A

B

Çizim 6.10: Sissonne Simple Öne A) Değiştirmeden B) Değiştirerek, Sissonne Simple Önden Arkaya

Kaynak: MARA, A-26, B-27.



A

B

Çizim 6.11: Sissonne Simple Arkaya A) Değiştirmeden B) Değiştirerek, Sissonne Simple Arkadan Öne

Kaynak: MARA, A-27, B-28.

6.3.14. Tam Dönüş V. Pozisyonda

Tam dönüşten önce yarım tur çalıştırılmalıdır. V. pozisyon tam dönüş ilk önce patikle öğretilmiş olmalıdır. V. pozisyon çok sıkı, bacaklar ayrılmadan, dönüşte topuklar değişmeli, baş nokta tutmalı ve kollar çok dinamik toplanmalıdır.

1. Kademe

Sağ bacak önde croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında kollar II. pozisyona açılır.

(1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır. Kollar pozisyonu korur ve baş en face'dadır.

- (2) sayısında V.pozisyon relevé'ye çıkılır. Kollar allongée yapılır ve baş pozisyonu korur.
- (3) sayısında tam dönüş (topuklar çevirilir) yapılırken kollarda hemen I. pozisyona toplanır ve dönüş bitişinde tekrar II. pozisyona açılır.
- (4) sayısında pozisyon korunur.

2. Kademe

Sağ bacak önde croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında en face dönülür ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında kollar II. pozisyona açılır.

- (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır. Kollar allongée ile kapanır ve hazırlık pozisyonuna gelir.
- (2) sayısında V. pozisyon relevé'ye çıkılır. Kollar I. pozisyona çıkar.
- (3) sayısında tam dönüş (topuklar çevirilir) yapılır. Kollar pozisyonu korur.
- (4) sayısında dönüş bitişinde kollar II. pozisyona açılır ve tutulur.

6.3.15. Sus-Sous Küçük ve Büyük Pozlarda

Bu hareket için 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. Hareket ilerleyerek öne-arkaya V. pozisyonda croisée ve effacée olarak yapılır. Öne yaparken hareket sırasında sanki arkadaki bacağın topuku ön bacağı ve arkaya yaparken de aynı şekilde ön bacağın topuğu arka bacağı itiyor gibidir. Kollar küçük ve büyük kol pozisyonlarında arrondi veya allongée olabilir. Sus-sous hareketi genelde échappé kombinasyonu içinde yapılır.

Sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda.

(ve) de V. pozisyon demi plié'ye yapılır.

(1) sayısında öne veya arkaya ilerleyerek V. pozisyon point üzerine çıkılır.

(2) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

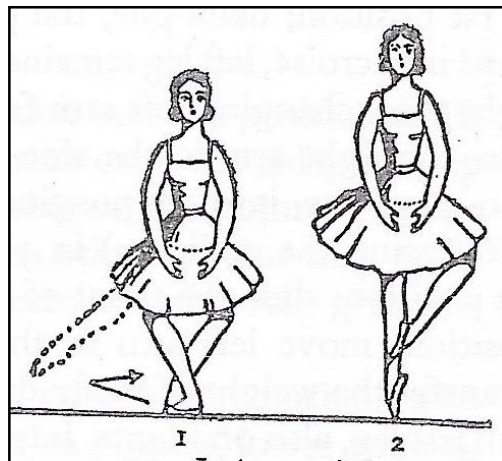
(3) sayısında dizler düzelir.

(4) sayısında V.pozisyon demi-plié'ye inilir.

* Daha sonra dizler düzelmeden 3 tane arka arkaya yapılabilir.

6.3.16. Petit Pas Jeté Bacağı Yana Açarak Yerinde

Hareketi ilk önce 3-4 gün barda çalışmak gerekir.



Çizim 6.12: Petit Pas Jeté

Kaynak: VAGANOVA, 112.

Bacak V. pozisyon arkadan açıp öne kapatarak; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda.

(3 nota) en face dönülür, kollar allongée (küçük nefes) yapar ve tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir.

(1) sayısında V. pozisyon demi plié'ye yapılır ve kollar hazırlık pozisyonuna gelir.

(ve) de sol bacak (arka bacak) yana battements tendus açılır ve kollar allongée yapılır.

(2) sayısında V. pozisyon öne kapatıp sol bacak point üzerine çıkılır ve sağ bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Sol kol I. pozisyon, sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sol taraftadır.

(3) sayısında kollar allongée ile hazırlık pozisyonuna kapatılır, sağ arka sur le cou-de-pied V. pozisyon arkaya kapatılır ve iki bacak demi-plié'ye inilir.

(4) sayısında dizler düzelir.

Bacak V. pozisyon önden açıp arkaya kapatarak; aynı sayılarda V. pozisyonda ön bacak yana battements tendus açılır, arkaya V. pozisyona kapatılır ve ön sur le cou-de-pied çekilir. Kollar en dehors'dakinin tam tersi, destek bacak tarafındaki kol I. pozisyon ve çalışan bacak tarafındaki kol II. pozisyon olmalıdır. Baş açık tarafta yani II. pozisyon tarafındadır.

6.3.17. Petit Pas Jeté İlerleyerek Bütün Yönlere, Diğer Bacak Sur

Le Cou-De-Pied

Hareket ilerleyerek yapılmalıdır. Battements Tendus açarken point yerde sanki kayıyor gibidir.

Öne ilerleyerek; sağ bacak önde épaulement croisée, V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda.

(ve) de destek bacak demi-plié'ye yapılır, çalışan bacak ön sur le cou-de-pied çekek öne pointe tendue açılır. Kol I. pozisyona gelir.

(1) sayısında sağ bacak point üstüne çıkılır ve sol arka sur le cou-de-pied çekilir. Sol kol I. pozisyon, sağ kol II. pozisyona açılır.

(2) sayısında sol bacak arka V. pozisyona kapatılır, demi-plié'ye inilir. Sağ bacak tekrar ön sur le cou-de-pied'den öne pointe tendue'e açılır.

(3) sayısında tekrar point üzerine çıkılır.

(4) sayısında sol bacak arka V. pozisyona kapatılır, demi-plié'ye inilir. Sağ bacak tekrar ön sur le cou-de-pied'den öne pointe tendue açılır ve hareket bu şekilde devam eder.

* Hareket seri olarak ilerleyerek yapılır.

Arkaya ilerleyerek; hareket aynı şekilde arkaya ilerleyerek yapılır. Destek bacak tarafındaki kol I. pozisyon, çalışan bacak tarafındaki kol II. pozisyonudur.

Yana ilerleyerek; hareket 1. kademe de olduğu gibi aynı sayılarda yana yapılır. Ön sur le cou-de-pied çekildiğinde çapraz kol (destek bacak tarafındaki kol I. pozisyon, çalışan bacak tarafındaki kol II. pozisyonda) olmalıdır ve baş II. pozisyon tarafındadır. Arka sur le cou-de-pied çekildiğinde çalışan bacak tarafındaki kol I. pozisyon, destek bacak tarafındaki kol II. pozisyonda olmalı ve baş I. pozisyon tarafındadır.

6.3.18. Pas Polka En Face ve Épaulement

Point üzerinde olan ilk allegro hareketidir. İlk önce hareket demi-pointe üzerinde öğretilir. Bu hareket için 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. Hareket en face ve épaulement olarak yapılır. İlk önce eller belde, küçük II. pozisyon allongée (hangi bacak öne açılıyorsa baş o taraftadır.) épaulement croisée'de küçük ve büyük kol pozisyonlarında kullanılabilir.

Sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında V. pozisyon relevé'ye çıkılır ve kollar küçük II. pozisyon allongée'ye açılır.

(ve) de destek bacak (sol bacak) üstünde hafif zıplayarak çalışan bacak (sağ bacak) ön sur le cou-de-pied'den 30 derece öne açılır.

(1-2) sayılarında ilerleyerek öne adım alınır, sağ bacak point üstüne çıkılır ve ilerlemeden 2 küçük adım atılır.

(ve) de arkadaki bacak tekrar öne 30 derece açılır harekete bu şekilde devam edilir.

6.3.19. Pas Coupé-Ballonné Bacağı Yana Açarak Yerinde

İlk önce barda 2-3 gün çalışıldıktan sonra ortaya geçilmelidir. Bacak çok keskin ve 45 derece olmalıdır. Kollar aşağıdan I. pozisyona gelmelidir.

Sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak demi-plié'ye yapılır ve sol bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Sağ kol I. pozisyona, sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ taraftadır.

(1) sayısında en face'a sağ bacak yana 45 derece açılır ve baş en face'a döner. Kollar II. pozisyon allongée'ye açılır.

(2) sayısında sağ bacak arka sur le cou-de-pied çekilir, hafif épaulement'a (arka omuz çok hafif) dönülür ve baş sol tarafa döner. Sol kol I. pozisyona, sağ kol II. pozisyona gelir.

(3) sayısında V. pozisyon arkaya kapatılır. Dizler düzelir ve baş pozisyonu korur.

(4) sayısında iki bacak demi-plié'ye inilir ve baş pozisyonu korur.

(ve) de arka sur le cou-de-pied çekilir ve baş sol taraftadır.

* İlk düzelerek sonra düzelmeden devam ederek yapılır. 2-3 tane pas coupé balloné üst üste yapılabilir ve pas de bourrée simple ile bağlanabilir.

6.4. İkinci Yıl Örnek Point Dersi

Selam

Relevés:

3x I. pozisyon düzelmeden relevé (3.sü bacaklar II. pozisyona açılır)

3x II. pozisyon düzelmeden relevé (3.sü bacaklar V. pozisyona kapatılır)

2 set 3x Échappé; II. pozisyona açılarak yapılır.

Échappé;

2x sağ bacak önde croisée öne IV. pozisyon échappé açılır, IV. pozisyonda relevé yapılır ve bacaklar V. pozisyona kapatılır. (kollar küçük kol pozisyonunda ve kapatılarak)

3x échappé; II. pozisyona açılarak yapılır. (kollar hazırlık pozisyonunda)

3x tek bacak échappé; II. pozisyona açılarak yapılır. (sonuncusu arka sur le cou-de-pied çekilir)

1x pas de bourrée simple yapılır ve hareket bitirilir.

* Sonra aynısı soldan yapılır.

Pas de bourrée de côté;

3x sus-sous öne ilerleyerek (kollar I. pozisyondan küçük kol pozisyonuna açılarak)

3x sus-sous arkaya ilerleyerek (kollar I. pozisyondan küçük kol pozisyonuna açılarak ve bitiş arka sur le cou-de-pied çekilir)

3x pas de bourrée de côté yapılır. (sonuncusu V. pozisyona kapatılır.)

* Sonra aynısı en dedans olarak yapılır.

Temps lié par terre;

1x temps lié par terre öne, yana, arkaya, yana olarak yapılır. (sonuncusu sağ bacak épaulement croisée pointe tendue öne bitirilir ve kollar önde allongée'dedir)

Nokta 8'e pas de bourrée suivi öne ilerleyerek yapılır. (kollar III. pozisyonda)

2x en face'a dönülür ve pas de bourrée suivi en tournant yapılır. (kollar III. pozisyonda)

* Aynısı en dedans olarak yapılır.

Sissonne simple;

2 set 3x en face olarak sissonne simple yapılır. (arkaya giderek, sonuncusu düzelerek ve kollar hazırlık pozisyonunda)

3x sağ bacak önde épaulement croisée sissonne simple yapılır.(sadece sonuncusu değiştirerek, küçük kol pozisyonlarında)

3x sol bacak önde épaulement croisée sissonne simple yapılır. (sadece sonuncusu değiştirerek, küçük kol pozisyonlarında)

* Aynıısı en dedans olarak yapılır.

Assamblé;

3x assamblé (bacak arkadan açılıp öne kapatılarak, sonuncusu sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyona kapatılır.)

3x petit pas jeté (öne ilerleyerek, sonuncusu sol bacak önde épaulement croisée V. pozisyona kapatılır ve sağ bacak arka sur le cou-de-pied çekilir)

4x pas de bourrée ballotté (ilk öne açarak ve sonuncusu sol bacak önde V. pozisyon'a kapatılır)

* Aynıısı en dedans olarak yapılır.

Petit pas jeté ilerleyerek;

2 set 3x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda köşeden nokta 8'e petit pas jeté öne ilerleyerek yapılır. (3.sü düzelerek ve kollar I. pozisyonda, büyük kol pozisyonunda ve sonuncusu kolları açarak)

3x nokta 7'ye petit pas jeté yana ilerleyerek yapılır. (bacak, kollar değişerek ve sonuncusu arka sur le cou-de-pied çekilir)

2x Pas de bourrée simple en dehors yapılır.

* Aynıısı en dedans olarak yapılır.

Pas polka;

6x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda köşeden nokta 8'e pas polka yapılır.

1x öne adım V. pozisyon point üstünde kollar III.pozisyonda bitiriş.

Selam

6.5. Üçüncü Yıl Öğretilen Point Hareketleri

Üçüncü Yıl Öğretilen Point Hareketleri;

1. Pas échappé en tournant II. pozisyona $\frac{1}{4}$.
2. Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans $\frac{1}{2}$ dönüş (sene sonu tam dönüş, bitiriş pointe ve pozlarda).
3. Pas de bourrée dessus-dessous en face.
4. Pas glissade en tournant $\frac{1}{2}$ dönüş.
5. Sissonne simple en tournant $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$.
6. Sissonne ouverte 45° bütün yönlerde ve pozlarda (ilerlemeden).
7. Sissonne ouverte par développé 45° bütün yönlerde ve pozlarda.
8. Pas tombé pozdan poza 45° .
9. Relevé bir bacak üstünde, diğer bacak sur le cou-de-pied.
10. Pas ballonné öne ve yana, yerinde ve ilerleyerek (2-4 tane).
11. Pas jeté pozlarda 45° , bitiriş demi-plié ile.
12. Pas jeté fondu öne ve arkaya diagonal çizgide.
13. Pas polka bütün yönlerde.
14. Préparation pirouette için V. pozisyondan.
15. Pirouette en dehors et en dedans V. pozisyondan.

“POINTE” TA ALLEGRO

1. Temps sauté V. pozisyonda yerinde.
2. Changement de pied en face.

Üçüncü sene temel point çalışması bitmiş oluyor. Bu sene ayakların gücüne daha çok dikkat edilmeli, egzersizlerdeki koordinasyon zorlaşmalı ve tempolar daha hızlanmalıdır. Ayrıca bu sene point üzerinde dönüşlere ve pirouette'lere başlanır.

6.5.1. Pas Echappé En Tournant II. Pozisyona 1/4

Échappé hareketinin bütün kuralları geçerlidir. Bu hareket için hafif ve dinamik 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. Bedenle bacaklar aynı zamanda dönüş yapmalı, bacaklar dönüşte fırlayarak II. pozisyona açılmalı ve mutlaka iki bacak birlikte açılıp birlikte kapanmalıdır. Hareket sırasında kollar hep hazırlık pozisyonundadır, bacaklar değişmeli ve baş échappé sırasında dönmelidir.

Sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar, tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir ve bacaklar V. pozisyon demi-plié'ye yapılır.

(1) sayısında V. pozisyondan 3. noktaya II. pozisyon échappé açılır, baş sola döner ve kollar hazırlık pozisyonunda kalır.

(ve) de pozisyon tutulur.

(2) sayısında sol bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir, baş ve kollar pozisyonu korur.

(ve) de pozisyon tutulur.

(3) sayısında V. pozisyon demi-plié'den 3. noktadan 5. noktaya bacaklar II. pozisyon échappé'ye açılır, baş sağa döner ve kollar hazırlık pozisyonunda kalır.

(ve) de pozisyon tutulur.

(4) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir, baş ve kollar pozisyonu korur.

(ve) de pozisyon tutulur.

- * Hareket sağdan dönerken 3, 5, 7. ve 1. noktalardan geçerek yapılır.
- * Hareket soldan dönerken 7, 5, 3. ve 1. noktalardan geçerek yapılır.

6.5.2. Pas Assemblé Soutenu En Tournant En Dehors Et En Dedans 1/2 Dönüş (Sene Sonuna Tam Dönüş, Bitiriş Pointe Ve Pozlarda)

İlk önce hareket demi-pointe'de öğretilir. Bu hareket için karakteri dinamik, canlı 4/4'lük veya 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. Çok kuvvetli ve sıkı V. pozisyonlar tutulmalı, beden yukarı çekilmeli, baş dönüş sırasında serbest ve rahat olmalıdır.

Yarım dönüş; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar, tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. Hazırlık (1) sayısında kollar I. pozisyona çıkar ve baş sağ el bileğindedir. Hazırlık (2) sayısında en face dönülür, kollar allongée açılır, sol bacak yana battements tendus açılır, sağ bacak demi-plié'ye yapılır ve baş sola döner.

- (1) sayısında sol bacak çok kuvvetli V. pozisyon öne relevé'ye toplanır ve kollar I. pozisyona çıkar.(yada kollar I. pozisyondan geçerek III. pozisyona gelir)
 - (2) sayısında topuklar çok atak çevrilir, özellikle sağ topuk çevirip yarım tur 5. noktaya dönülür.
 - (3) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir ve kol pozisyonu korur.
 - (4) sayısında sol bacak yana, kol allongée'ye açılır ve hareket tekrarlanır.
- * Yarım dönüş için nokta 1 den, nokta 5'e veya nokta 5'ten nokta 1'e dönülmelidir. Baş ilk en face 'da kalmalı sonra topuklarla beraber dönmelidir. Aynı sayılarda bacak önden açılıp, V. pozisyon arkaya kapanıp, yarım tur dönülerekte yapılıyor.

Tam dönüş; yarım tur sayılarında hareket tam tur 1. noktadan 1. noktaya dönülerek yapılır. Tam dönüş için baş çalışması çok önemlidir. İlk önce baş duruyor sonra çok hızlı çevriliyor. Dönüş en face'da başlayıp, en face'da bitirilmelidir. Kollar ilk olarak I. pozisyonda sonra III. pozisyonda çalışılabilir. İlk 2 bacak üzerinde başlayıp sonra tek bacak üzerinde tam tur dönülüyor. Hareket en face'da iyi olunca Épaulement da başlayıp Épaulement da bitirilerek de öğretilir. Sene sonunda tam dönüş bitiriş point ve pozlarda yapılır.

6.5.3. Pas De Bourrée Dessus-Dessous En Face

Hareket patikte yapıldığı gibi öğretilir. Kollar arrondi, allongée olarak ve başta sağ sol olarak değişir. 1. parça öne kapatınca dessus, 2. parça arkaya kapatınca dessous olur. Sur le cou-de-pied'ler çok keskin, omuzlar ve sırt düz, kollar açılıyor, baş çevriliyor ama özellikle demi-plié'ye sırasında bedene dikkat edilmelidir.

Sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında kollar küçük I. pozisyona çıkar ve baş sağ el bileğindedir. Hazırlık (2) sayısında en face dönülür, kollar küçük II. pozisyon allongée'ye, sol bacak arka sur le cou-de-pied'den yana 45 derece'ye açılır, sağ bacak demi-plié'ye yapılır ve baş sola döner.

(1) sayısında sol bacak V. pozisyon öne relevé'ye kapanır, sağ bacak arka sur le cou-de-pied çekilir. Kollar I. pozisyona çıkar ve baş en face 'dadır.

(2) sayısında sağ bacak yana açılır ve sağ bacak destek üzerine sol arka sur le cou-de-pied çekilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.

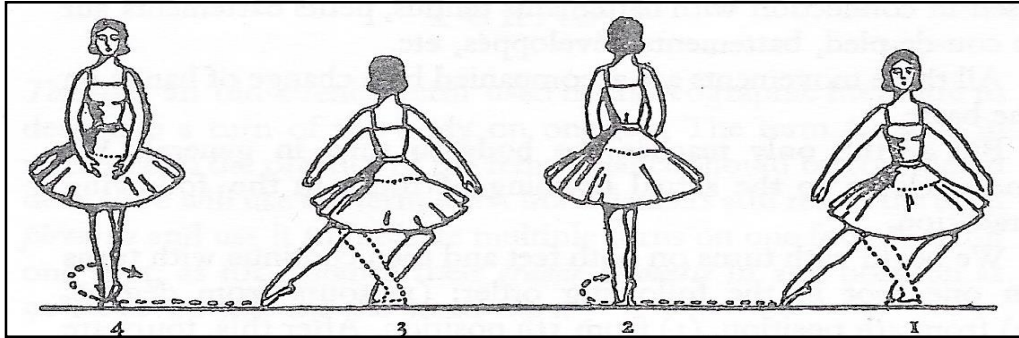
- (3) sayısında sol bacak V. pozisyona arkaya kapatılır, demi-plié'ye inilir ve sağ bacak ön sur le cou-de-pied'de yana 45 derece'ye açılır. Kollar I. pozisyondan II. pozisyon arrondi'ye açılır ve baş sağ bilektedir.
- (4) sayısında pozisyon tutulur.
- (5) sayısında sağ bacak V. pozisyon arkaya relevé'ye kapanır, sol bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Kollar I. pozisyona çıkar ve baş en face 'dadır.
- (6) sayısında sol bacak yana açılır ve sol bacak destek üzerine sağ ön sur le cou-de-pied çekilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.
- (7) sayısında sağ bacak V. pozisyona öne kapatılır, demi-plié'ye inilir ve sol bacak arka sur le cou-de-pied'de yana 45 derece'ye açılır. Kollar I. pozisyondan II. pozisyon allongée'ye açılır ve baş sol tarafa döner.
- (8) sayısında pozisyon tutulur.

6.5.4. Pas Glissade En Tournant 1/2 Dönüş

Bu hareket için karakteri çok net ve dinamik 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. Pas glissade en tournant en face'dan nokta 3'den nokta 7'ye veya nokta 7'den nokta 3'e yapılan bir harekettir. İlk önce demi-pointe'de sonra pointde öğretilir. Baş hep I. pozisyon kol tarafındadır. Bedenin dönüşü, bacakların dönüşü, kollar ve baş beraber olmalıdır. Koordinasyon çok önemlidir. Bütün beden özellikle bu hareket için aynı zamanda çalışmalıdır.

En dehors; sağ bacak önde épaulement croisée 5. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar, en face dönülür ve kollar tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar I. pozisyondan sağ kol I. pozisyonda kalır sol kol II. pozisyona açılır. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak yana battements tendus ve kollar allongée'ye açılır. Baş sağ taraftadır.

- (1) sayısında sağ bacak üstüne çıkılır, sol bacak arkaya V. pozisyona kapanır ve 5. noktaya dönülür. Sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona gelir ve baş sol tarafa döner.
- (2) sayısında V. pozisyonda demi-plié'ye inilir, kollar ve baş pozisyonu korur. (ve) de sol bacak yana battements tendus'e ve kollar allongée'ye açılır.
- (3) sayısında sol bacak point üstüne çıkılır, sağ bacak öne kapanır ve 1. noktaya geri dönülür. Sağ kol I. pozisyona sol kol II. pozisyona açılır ve baş sağ tarafa döner.
- (4) sayısında tekrar V. pozisyon demi-plié'ye inilir. Kollar ve baş pozisyonu korur. (ve) de sağ bacak yana battements tendus'e ve kollar allongée 'ye açılır.



Çizim 6.13: Pas Glissade En Tournant En Dehors

Kaynak: VAGANOVA, 118.

En dedans; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. (3 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar, en face dönülür ve kollar tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır kollar I. pozisyondan sol kol I. pozisyonda kalır sağ kol II. pozisyona açılır. Hazırlık (2) sayısında sol bacak yana battements tendus'ye ve kollar allongée'ye açılır. Baş sol taraftadır.

- (1) sayısında sol bacak üstüne çıkılır, sağ bacak arkaya V. pozisyona kapanır ve 5. noktaya dönülür. Sağ kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona gelir ve baş sağ tarafa döner.
- (2) sayısında sağ bacak önde V. pozisyon demi-plié'ye inilir, kollar ve baş pozisyonu korur.
- (ve) de sağ bacak yana battements tendus'ye ve kollarda allongée'ye açılır.
- (3) sayısında sağ bacak point üstüne çıkılır, sol bacak arkaya kapanır ve 1. noktaya geri dönülür. Sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sol tarafa döner.

6.5.5. Sissonne Simple En Tournant 1/4 ve 1/2 Dönüş

Bu hareket için yukarıda aksanlı 2/4'lük veya 4/4 lük müzik kullanılmalıdır. İlk önce ayrı hareket olarak çalıştırdıktan sonra diğer hareketlerle birlikte kombinasyonlarda kullanılabilir. Kollar I. pozisyondan III. pozisyona çıkararak yapılabilir. Ana kurallar önceki senelerdeki gibi kalıyor, mutlaka dönüş fırlayarak yapılmalı, destek bacak sabit, çalışan bacak çok dinamik ve beden hep yukarıda olmalıdır. Demi-plié'ye sırasında beden ve kolların doğru olmasına öğretmen dikkat etmelidir. 2 kere daire yapılabilir ve hareket sonrasında kollar ve baş hiç değişmez. 1/4 iyi olduktan sonra 1/2 öğretilir.

En dehors; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar I. pozisyondan açılır. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

- (1) sayısında fırlayarak nokta 2'ye dönülür, sağ bacak retirés çekilir, fırlama sırasında sağ kol I. pozisyona sol kol II. pozisyona açılır ve baş hep sağ tarafta kalır.
- (2) sayısında sağ bacak arkaya V. pozisyona kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.
- (3) sayısında fırlayarak nokta 4'de dönülür, sağ bacak retirés çekilir, kollar ve baş pozisyonu korur.
- (4) sayısında sağ bacak öne V. pozisyona kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.
- * Hareket 6. ve 8. noktalarada aynı şekilde tekrarlanır. Sissonne simple en tournant 1/2 'dede sayılar ve kurallar aynıdır.

En dedans; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır, kollar I. pozisyondan açılır. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

- (1) sayısında fırlayarak nokta 2'ye dönülür, sol bacak retirés çekilir, fırlama sırasında sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona açılır ve baş hep sol tarafta kalır.
- (2) sayısında sol bacak öne V. pozisyona kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.
- (3) sayısında fırlayarak nokta 4'de dönülür, sol bacak retirés çekilir, kollar ve baş pozisyonu korur.
- (4) sayısında sol bacak arkaya V. pozisyona kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Kollar ve baş pozisyonu korur.
- * Hareket 6. ve 8. noktalarada aynı şekilde tekrarlanır. Sissonne simple en tournant 1/2' dede sayılar ve kurallar aynıdır.

6.5.6. Sissonne Ouverte 45 Derece Bütün Yönlerde ve Pozlarda (İlerlemeden)

Diğer hareketlerde olduğu gibi ilk önce barda çalışılmalıdır. Bu hareket için en önemli kural topuktan fırlama, aynı zamanda bacakların açılmasıdır ve beden yukarı uzayarak V. pozisyona toplanıp 2 bacak birlikte demi-plier'e inilmelidir. Hareket iyi olduktan sonra kollarda farklı pozisyonlar olabilir.

1. Kademe;

Sissonne ouverte 45 derece öne; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. (2 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar, tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. (1 nota) bacaklar V. pozisyon demi-plier'e iner, kollar I. pozisyona çıkar ve gözler sağ el bileğine bakar.

- (1) sayısında sağ düz bacak 45 derece öne açılır. Sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona açılır ve baş hep sağ taraftadır.
- (2) sayısında sağ bacak öne V. pozisyona kapatılır ve demi-plier'e inilir. Kollar allongée ile 3. arabesque'den geçerek hazırlık pozisyonuna kapatılır.
- (3) sayısında dizler düzelir, kollar ve baş pozisyonu korur.
- (4) sayısında tekrar V. pozisyona demi-plier'e inilir. Kollar I. pozisyona gelir ve gözler sağ el bileğine bakar.

Sissonne ouverte 45 derece arkaya; aynı sayılarda, aynı kol pozisyonu kullanılarak, V.pozisyonda arka bacak arkaya 45 dereceye açılarak yapılır.

Sissonne ouverte 45 derece yana (önden açılıp arkaya kapatılarak); sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. (2 nota) kollar allongée (küçük nefes) yapar, tekrar hazırlık pozisyonuna geri gelir. (1 nota) bacaklar V. pozisyon demi-plié'ye iner, kollar I. pozisyona çıkar ve gözler sağ el bileğine bakar.

- (1) sayısında sağ düz bacak 45 derece yana açılırken en face'a dönülür. Kollar küçük II. pozisyona açılır ve gözler sağ el bileğindedir.
- (2) sayısında sağ bacak arkaya V. pozisyona épaulement'a kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Kollar allongée ile hazırlık pozisyonuna kapatılır ve baş sol tarafa döner.
- (3) sayısında dizler düzelir, kollar ve baş pozisyonu korur.
- (4) sayısında tekrar V. pozisyona demi-plié'ye inilir. Kollar I. pozisyona gelir ve gözler sol el bileğine bakar.

Sissonne ouverte 45 derece yana (arkadan açılıp öne kapatılarak); aynı sayılarda, V. pozisyondan arkadaki bacak yana 45 dereceye açılır ve V. pozisyon öne kapatılır. Kollar küçük II. pozisyon allongée'ye açılarak yapılır.

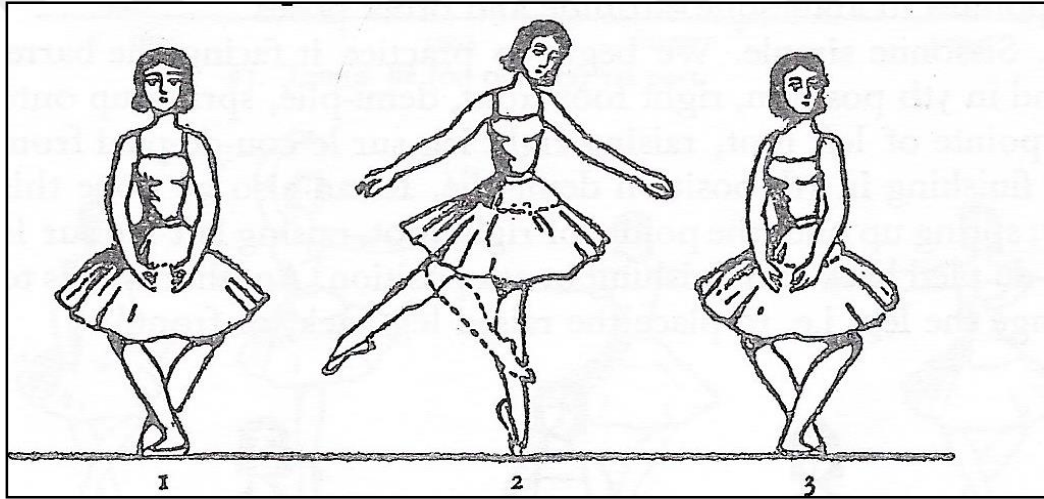
2. Kademe (öne, yana ve arkaya)

- (1) sayısında 45 derece öne (yana-arkaya) düz bacak açılır.
- (2) sayısında bacak V. pozisyona kapatılır ve demi-plié'ye inilir.
- (3) sayısında tekrar 45 derece öne (yana-arkaya) düz bacak açılır.
- (4) sayısında tekrar V. pozisyona demi-plié'ye inilir.

* Kollar ve baş 2. kademe deki gibidir ve düzelmeden devamlı olarak yapılır.

6.5.7. Sissonne Ouverte Par Développé 45 Derece Bütün Yönlerde ve Pozlarda (İlerlemeden)

Sissonne ouverte de olduğu gibi kurallar aynıdır. Sadece her yöne bacak sur le cou-de-pied 'den geçerek développé 45 dereceye açılır. Bu harekette en çok dikkat edilmesi gerekenler; iki bacağın V. pozisyon demi-plié'ye inmesi, destek bacak relevé'ye çıkarken çalışan bacağın aynı zamanda hızla développé'den 45 dereceye açılması, orda tutulması ve aynı anda iki bacağın demi-plié'ye inmesi.



Çizim 6.14: Sissonne ouverte par développé 45 derece yana

Kaynak: VAGANOVA, 114.

1. Kademe

Sissonne ouverte par développé 45 derece öne, arkaya, yana (önden açılıp arkaya kapatılarak ve arkadan açılıp öne kapatılarak); Sissonne ouverte 45 derecede olduğu gibi aynı sayılarda sissonne ouverte par développé 45 derece öne, arkaya ve yana yapılır.

2. Kademe (öne, yana ve arkaya)

- (1) sayısında 45 derece öne (yana-arkaya) développé açılır.
 - (2) sayısında bacak V. pozisyona kapatılır ve demi-plié'ye inilir.
 - (3) sayısında tekrar 45 derece öne (yana-arkaya) développé açılır.
 - (4) sayısında tekrar V. pozisyona demi-plié'ye inilir.
- * Kollar ve baş 2. kademe deki gibidir ve düzelmeden devamlı olarak yapılır.

6.5.8. Pas Tombé Pozdan Poza 45 Derece

Bu hareket için müzik karakteri çok canlı 2/4'lük müzik kullanılmalıdır. Sissonne ouverte'den sonra pas tombé hareketi poza veya 45 derece'ye yapılabilir. İlk önce pointe tendue sonra 45 derecede öğretilir. Çalışan bacak yol ve yön gösterdiğinden dolayı çok önemlidir.

6.5.9. Relevé Bir Bacak Üstünde, Diğer Bacak Sur Le Cou-De-Pied

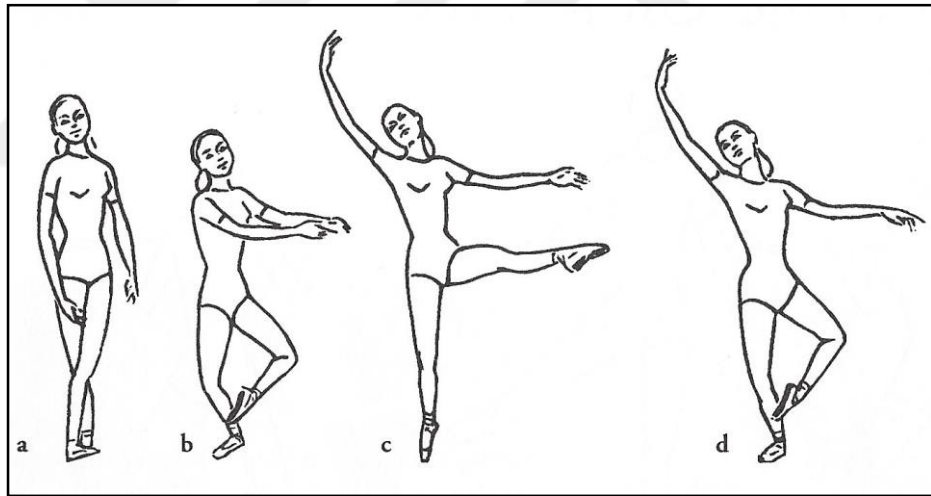
Bu hareket için 2/4'lük veya 4/4'lük müzik kullanılır. Hafif olunmalı, topuktan fırlama olmalı ve beden yukarı uzamalıdır. Hem ön hem arka sur le cou-de-pied'de kullanılır.

- 1) Pas jeté tek bacak hareketinden sonra plié-relevé olabilir.
- 2) Küçük Sissonne simple ve plié-relevé olabilir.

- 3) Échappé tek bacak sonrasında plié-relevé olabilir.
- 4) Pas de bourrée simple'dan sonra plié-relevé olabilir.
- 5) Pas jeté plié-relevé plié pas de bourrée olabilir.

6.5.10. Pas Ballonne Öne ve Yana, Yerinde ve İlerleyerek (2-4 Tane)

Relevé'den önce çalışan bacak çok keskin ve destek bacak topuktan yeri itip fırlamalıdır. Kalçalar sabit durmalıdır. İlk önce yerinde sonra ilerleyerek barda ve ortada sıralamasıyla çalıştırılır.



Çizim 6.15: Pas Ballonne Öne

Kaynak: MARA, 60.

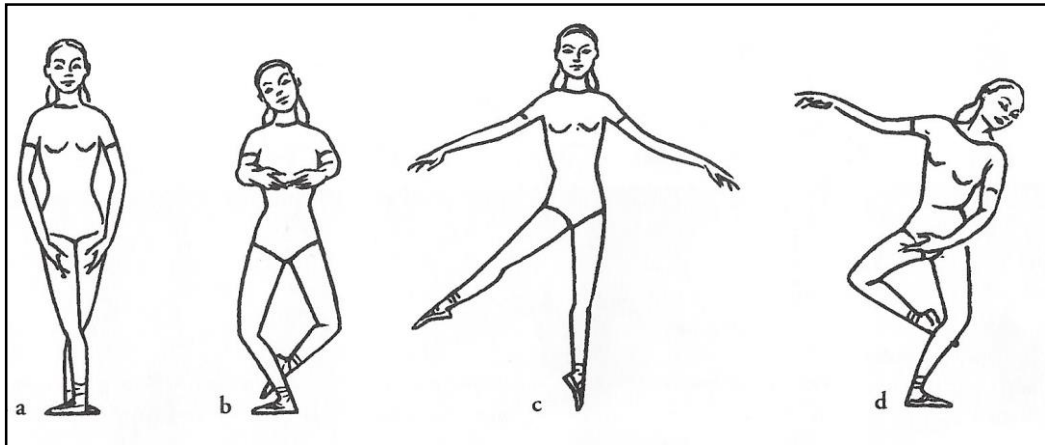
1. Kademe (ilerlemeden):

Pas ballonné öne; sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağda. Hazırlık (1) sayısında ön bacak demi-plié'ye inilir, arka bacak sur le cou-de-pied çekilir ve kollar I. pozisyona çıkar. Hazırlık (2) sayısında pozisyon tutulur.

(1) sayısında effacée öne sağ bacak sur le cou-de-pied'den battements fondus gibi 45 dereceye açılır, sol kol I. pozisyona sağ kol II. pozisyona açılır ve baş sol taraftadır.

(2) sayısında sol bacak demi-plié'ye yapılır, sağ bacak ön sur le cou-de-pied'ye çekilir, kollar ve baş pozisyonu korur.

* Üst üste ilerlemeden en fazla 4 kere yapılabilir.



Çizim 6.16: Pas Ballonné Yana

Kaynak: MARA, 57.

Pas ballonné yana; aynı sayılarda pas ballonné bacak yana açarak, ön veya arka sur le cou-de-pied olarak yapılır. Bacak yanda 45 derecedeyken kollar küçük II. pozisyon allongé'de, sur le cou-de-pied çekildiğinde ise çalışan bacak tarafındaki kol

II. pozisyonda diğerkol I .pozisyonudur. Üst üste ilerlemeden en fazla 4 kere yapılabılır.

2. Kademe (ilerleyerek);

Aynı sayıda, aynı kol pozisyonlarında Pas ballonné öne ve yana ilerleyerek yapılır. Ballonné sırasında ilerleme gerçekleşir ve olduğu yerde ilerlemeden demi-plié'ye inilir.

6.5.11. Pas Jete Pozlarda 45 Derece, Bitiriş Demi Plie İle

Hareket öne ve arkaya öğretilir ama genelde öne yapılan bir harekettir. İlk demi-pointe'de sonra point üzerinde öğretilmelidir. Hareket hem croisée hemde e-facée 1. ve 2. arabesque'e yapılır.

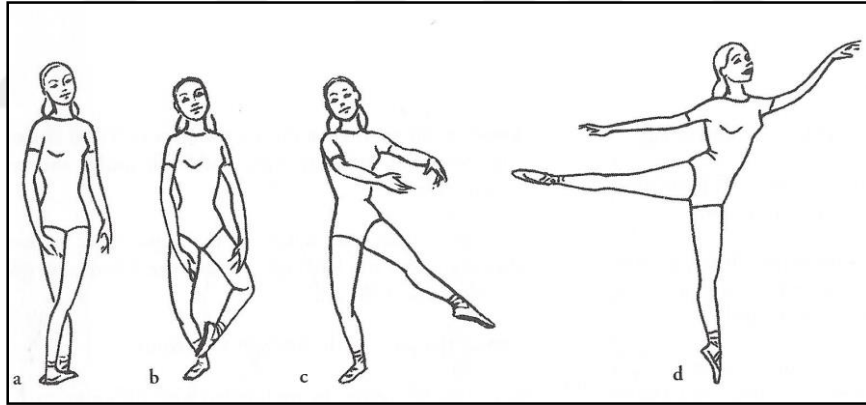
Pas jeté 45 derece croisée; sağ bacak önde épaulament croisée V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağ taraftadır. Hazırlık (1) sayısında destek bacak demi-plié'ye yapılır ve ön bacak ön sur le cou-de-pied çekilir. Kollar I. pozisyona gelir ve gözler sağ el bileğine bakar. Hazırlık (2) sayısında bacak öne 30 derece développé açılır ve kol pozisyonu korur.

(1) sayısında sağ bacak üstüne arabesque'e çıkılır. Kollar arabesque pozisyonuna allongée'ye açılır.

(2) sayısında arabesque de destek bacak demi-plié'ye yapılır ve kollar pozisyonu korur.

- (3) sayısında arka bacak pointe tendue'ye iner, destek bacak düzelir, V. pozisyona toplanır ve kollar hazırlık pozisyonuna kapanır.
- (4) sayısında destek bacak demi-plié'ye inilir, ön bacak sur le cou-de-pied çekilir ve kol I. pozisyona gelir.
- (ve) de bacak öne açılır ve kollar pozisyonu korur.
- * İlk önce 3. arabesque'e öğretilir.

Pas jeté 45 derece effacée; aynı sayılarda yapılır. İlk önce 1. Arabesque sonra 2. arabesque'e öğretilir. Hareket 2 kere effacée olarak tekrarlandıktan sonra bacak değiştirmeden pas de bourrée yapılır. Sonra tekrar destek bacak demi-plié'ye yapılır, ön bacak sur le cou-de-pied çekilir, kollar I. pozisyona gelir, bacak öne développé açılır ve hareket tekrarlanır.



Çizim 6.17: Pas jete 45 derece I. Arabesque

Kaynak: MARA, 42.

6.5.12. Pas Jeté Fondu Öne ve Arkaya Diagonal Çizgide

Pas jeté fondu'nun anlamı erimektir. Hareket çok akıcı olmalı, turn out'a dikkat edilmeli, destek çok kuvvetli olmalı ve aynı zamanda yumuşak demi-plié'ye inilmelidir. Bu hareket için 3/4 'lük müzik kullanılmalıdır. Hem öne hemde arkaya giderek öğretilir. Diagonalde nokta 6'dan nokta 2'ye ve nokta 4'ten nokta 8'e ilerleyerek yapılır. Bacak nerede ise oraya uzatarak point üstüne çıkılır ve harekete her zaman croisée'den başlanır.

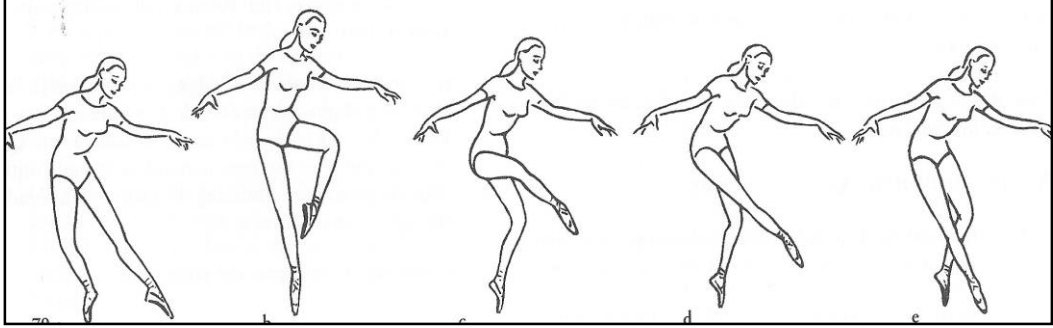
Öne İlerleyerek; sağ bacak önde épaulement croisée, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağ taraftadır. Nokta 4'ten nokta 8'e. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır ve kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında sağ bacak ön sur le cou-de-pied'den öne développé açılır ve kollar pozisyonu korur.

(1) sayısında sağ bacak point üstüne çıkılır.

(2) sayısında sol bacak 45 derece passé'den geçerek öne développé açılır ve sağ bacak demi-pilé'ye inilir. Böyle hareket ilerleyerek tekrarlanır.

* Beden önde kollar I. pozisyondan başlayarak yavaş yavaş beden kalkıyor ve kollar açılıyor. İç kol I. pozisyon dış kol II. pozisyon allongée'de veya kollar 3. arabesque'dedir. Daha sonra kollarda farklılıklar olabilir.

Arkaya İlerleyerek; aynı sayılarda ve kurallarda arkaya ilerleyerek yapılır. İç kol önde yukarıda allongée ve yan kol II. pozisyonda allongée'de öğretilir. Daha sonra farklı kollarda kullanılabilir.



Çizim 6.18: Pas jeté fondu Öne

Kaynak: MARA, 70.

6.5.13. Pas Polka Bütün Yönler

2. seneki kuralların aynısı geçerlidir. Bu sene arkaya, yana giderek ve sur le cou-de-pied 'den açılarak yapılıyor.

6.5.14. Préparation Pirouette İçin V. Pozisyondan

İlk önce demi-pointe'de çok güzel olduktan sonra point üzerinde öğretilmelidir. Patikte olduğu gibi bütün kurallar geçerlidir. Bu hareket için 2/4'lük veya 4/4'lük müzik kullanılmalıdır. En dehors ve en dadans'da da retirés'nin önde olmasına dikkat edilmelidir.

1. Kademe;

En dehors; Épaulement croisée sağ bacak önde V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda ve baş sağ taraftadır. Hazırlık (1) sayısında kollar I. pozisyona gelir. Hazırlık (2) sayısında en face'a dönülür ve sağ kol I. pozisyonda kalır sol kol II. pozisyona açılır.

(ve) de V. pozisyon 2 bacak demi-plié'ye yapılır ve kollar pozisyonu korur.

(1) sayısında sağ bacak retirés çekilir ve kollar I. pozisyona toplanır.

(2) sayısında bacak V. pozisyon en face da öne kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Sağ kol I. pozisyonda kalır ve sol kol II. pozisyona açılır. .

(3) sayısında pirouette dönülür. (1. noktadan 1. noktaya) Kollar I. pozisyonda.

(4) sayısında épaulement'a bacak V. pozisyona arkaya kapatılır ve demi-plié'ye inilir. Kollar hazırlık pozisyonunda allongé'ye gelir.

(1-2) sayılarında dizler düzelir ve kollar hazırlık pozisyonuna kapatılır.

(3) sayısında en face'a dönülür ve kollar I. pozisyona gelir.

(4) sayısında demi-plié'ye inilir, sol kol I. pozisyonda kalır sağ kol II. pozisyona açılır ve hareket sol tarafa tekrarlanır.

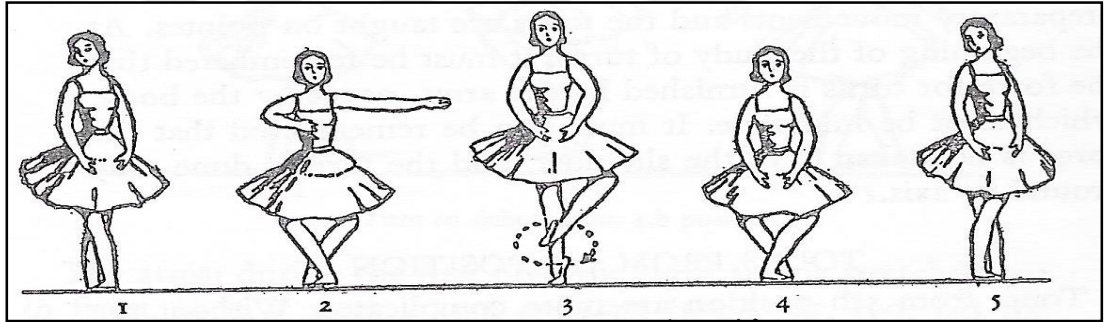
En dedans; aynı en dehors sayıları gibi yapılır.

2. Kademe;

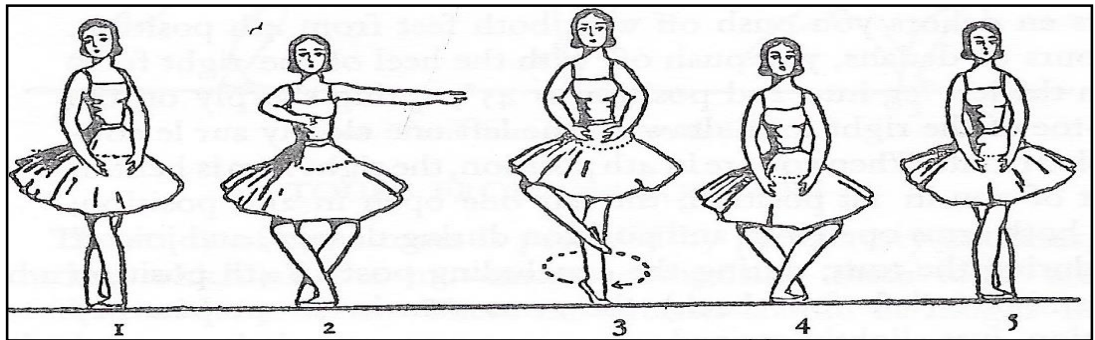
* 1x hazırlık 1x dönüş 1x hazırlık 1x dönüş olarak hep aynı bacak en dehors ve en dedans olarak tekrarlanır.

6.5.15. Pirouette En Dehors Et En Dedans V. Pozisyondan

Bu hareket için müzik karakteri çok keskin ve net olan 2/4'lük veya 4/4'lük müzik kullanılmalıdır. Sıçrama sırasında müziği vurgulamak gerekir ve aksan olmalıdır. En dehors ve en dedans'da da retirés önde olmalıdır. Destek bacak turn out çok kuvvetli olmalıdır. En dehors dönüşte destek bacak tutulmalı, En dedans dönüşte destek bacak topuk çevirmelidir. Aynı Préparation pirouette'te olduğu gibi 1x hazırlık 1x dönüş olarak yapılır.



A



B

Çizim 6.19: V. pozisyondan Pirouette A) en dehors, B) en dedans

Kaynak: VAGANOVA, 122.

6.5.16. “POINTE“ TA ALLEGRO

6.5.16.1. Temps Sauté V. Pozisyonda Yerinde

İlk önce barda kurallar anlatılıp çalışılmalıdır. Pointe üzerinde allegro'suz demi-plié'ye yapılarak ayakların duruşu ve bilek tutma öğretilmelidir. Hazırlık (1) sayısında V. pozisyon demi-plié'ye yapılır. Hazırlık (2) sayısında V. pozisyon relevé'ye çıkılır.

(ve) de point üzerinde V. pozisyonda demi-plié'ye inilir.

(1) sayısında zıplanır.

(2) sayısında zıplanır.

(3) sayısında zıplanır.

(4) sayısında yine zıplanır ve V. pozisyon demi-plié'ye inilir.

(ve) de dizler düzelir ve sağ bacak battements tendus yana açılır.

(1) sayısında battements tendus arka V. pozisyona kapatılır.

(2) sayısında demi-plié'ye inilir.

(3) sayısında V. pozisyon relevé'ye çıkılır.

(4) sayısında point üzerinde demi-plié'ye inilir.

* Kollar hareket boyunca hazırlık pozisyonundadır.

6.5.16.2. Changement De Pied En Face

Temps sauté'deki gibi aynı sayılarda ve genelde en face'da yapılır. Bacaklar havada düzeliyor, dizler geriliyor. Kollar hazırlık pozisyonu, küçük II. pozisyon allongée, küçük kol pozisyonunda ve 1. port de bras olarak kullanılabilir. Beden ve bacaklar çok güçlü olmalıdır. Yavaş yavaş sayılar artar ve en fazla 8 kere yapılabilir.

6.6. Üçüncü Yıl Örnek Point Dersi

Selam

Relevés:

- 3x I. pozisyon düzelmeden relevé (3.sü II. pozisyona açılır ve relevé'de tutulur)
- 3x II. pozisyon düzelmeden relevé (3.sü bacaklar V. pozisyona kapatılır ve relevé'de tutulur)
- 2x sus-sous öne ilerleyerek (düzelmeden ve kollar I. pozisyondan küçük kol pozisyonunda arrondi 'ye yapılır)
- 2x sus-sous arkaya ilerleyerek (düzelmeden kollar I. pozisyondan küçük kol pozisyonunda allongée'ye açılır)
- 1x échappé II. pozisyona (kollar III. pozisyonda II. pozisyon relevé tutulur)
- * Aynısı baştan soldan yapılır.

Sus-sous ve pas de bourrée suivi;

- 2x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda relevé yapılır. (kollar I.pozisyondan büyük kol pozisyonuna açılır)

1x échappé II. pozisyon yapılır. (II. pozisyonda relevé tutulur ve kollar II. pozisyona açılır)

2x sol bacak önde épaulement croisée V.pozisyonda relevé yapılır. (kollar I. pozisyondan büyük kol pozisyonuna açılır)

1x échappé II. pozisyon yapılır. (II. pozisyonda relevé tutulur, kollar II. pozisyona açılır, nokta 8'e demi-plié'de sağ bacak pointe tendus öne poza açılır ve kollar önde allongée yapılır)

Daire pas de bourrée suivi yapılarak nokta 6'ya gidilir ve V. pozisyona bitirilir. (kollar büyük kol pozisyonundadır)

* Aynıısı baştan soldan yapılır.

Pas glissade en tournant;

4x sağ bacak önde épaulement croisée V.pozisyonda pas jeté fondu nokta 8'e öne ilerleyerek yapılır. (bitiş demi-plié'de sol bacak nokta 8'e pointe tendus écartée öne açılır ve kollar büyük kol allongée'dedir)

Pas de bourrée suivi ile nokta 4'e gidilir.

4x pas glissade en tournant dönülür ve poz bitirilir.

* Aynıısı baştan soldan yapılır.

Sissonne ouverte par développé;

1x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda sissonne ouverte par développé 45° öne (düzelmeden)

1x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda sissonne ouverte par développé 45° arkaya (düzelmeden)

1x sağ bacak önde épaulement croisée V.pozisyonda sissonne ouverte par développé 45° en face yana yapılır. (önden açılıp arkaya kapatılarak ve düzelmeden)

1x tam dönüş V. pozisyonda dönülür.

4x Petit pas jeté öne ilerleyerek yapılır. (sonuncusu en face V. pozisyona kapatılır ve arka bacak sur le cou-de-pied çekilir)

1x pas de bourrée simple V pozisyona kapatılır.

* Aynıısı soldan ve en dedans olarak yapılır.

Pas échappé en tournant;

4x pas échappé en tournant II. pozisyonda (bacaklar değişerek, düzelerek ve 2, 4, 6 ve 8. noktalara dönerek yapılır. (Kollar hazırlık pozisyonundadır)

1x sağ bacak önde croisée öne IV. pozisyon échappé açılır. (düzelmeden)

1x en face'a II. pozisyon échappé tek bacak yapılır. (düzelmeden ve bacak önden açılıp arkaya kapatılarak)

1x sol bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda relevé yapılır. (kollar küçük kol pozisyonunda allongée'de)

4x sissonne simple en tournant yapılır. (düzelmeden, kollar küçük kol pozisyonunda tutularak ve 7, 5, 3 ve 1. noktalara dönerek)

* Aynıısı soldan yapılır.

Pas ballonné;

3x Pas ballonné yana (önden açılıp arkaya kapatılarak ve 3.sü arka bacak sur le coude-pied'de kalıyor)

1x pas de bourrée simple yapılır.

3x pas ballonné öne yapılır. (3.sü pas tombé öne ve pas de bourrée simple V. pozisyona bitirilir.)

* Aynıısı soldan ve en dedans olarak yapılır.

Pirouette V. pozisyon;

1x préparation pirouette için V. pozisyondan

1x pirouette V. pozisyondan

* Aynıısı sol ve sonra en dedans olarak.

Temps sauté ve Changement de pied;

2x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda temps sauté

1x changement de pied bacak değiştirerek (sol bacak önde épaulement croisée V. pozisyon tam taban demi-plié, V. pozisyon relevé ve point üstünde demi-plié'e yapılır)

* Aynışı soldan tekrarlanır.

2x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyonda changement de pied değişerek

1x sağ bacak önde épaulement croisée V. pozisyondan changement de pied değişerek (sol bacak önde épaulement croisée V. pozisyon tam taban demi-plié , V. pozisyon relevé ve point üstünde demi-plié'e yapılır)

* Aynışı soldan tekrarlanır.

Selam



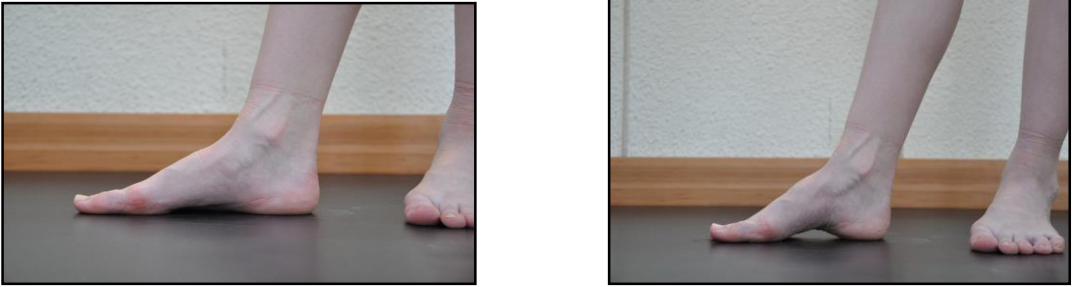
7. POINT ÇALIŞMASI İÇİN AYAĞI GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Güçlü ve dengeli ayak bütün bedenin dayanağını oluşturur.

7.1. Ayak Egzersizleri

“Kendi vücut ağırlığıyla yapılan egzersizler çocuğa daha fazla bilinç ve meydan okuma hissi verir.”²¹

7.1.1. Egzersiz 1



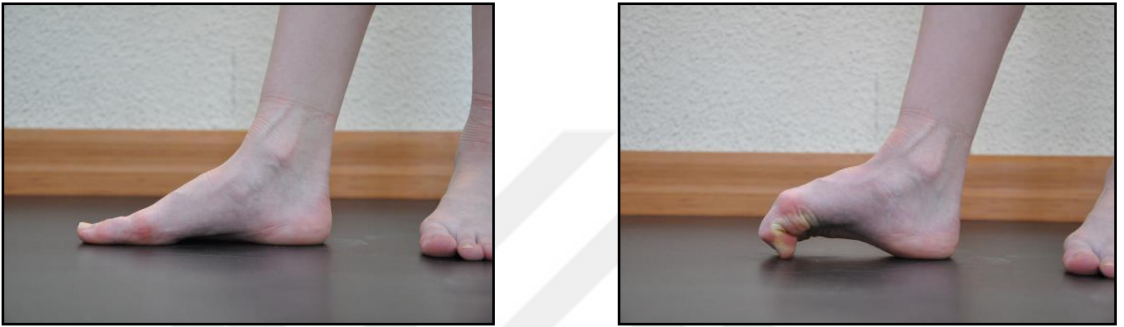
Resim 7.1: Ayak Egzersizi 1

- 1) Çıplak ayak, topuk ve metatarsal başları yerde olucak şekilde ayakta durulur.
- 2) Ayak kemeri yukarı doğru çekilir ve bu sırada parmaklar ve topuk yerde kalmalıdır.
- 3) Parmaklar uzatılarak başlangıç pozisyonuna geri gelinir.

²¹ JacQui Greene HASS, **Dance Anatomy**, 161.

* Egzersiz 10 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.1.2 Egzersiz 2



Resim 7.2: Ayak Egzersizi 2

- 1) 1. egzersizde olduğu gibi durulur.
 - 2) Ayak parmakları içeri doğru çekilir üç saniye tutulur ve bu sırada topuk yerde kalmalıdır.
 - 3) Parmaklar uzatılarak başlangıç pozisyonuna geri gelinir.
- * Egzersiz 10 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.1.3. Egzersiz 3



Resim 7.3: Ayak Egzersizi 3

- 1) 1. egzersizde olduğu gibi durulur.
- 2) Ayak parmakları içeri doğru çekilir

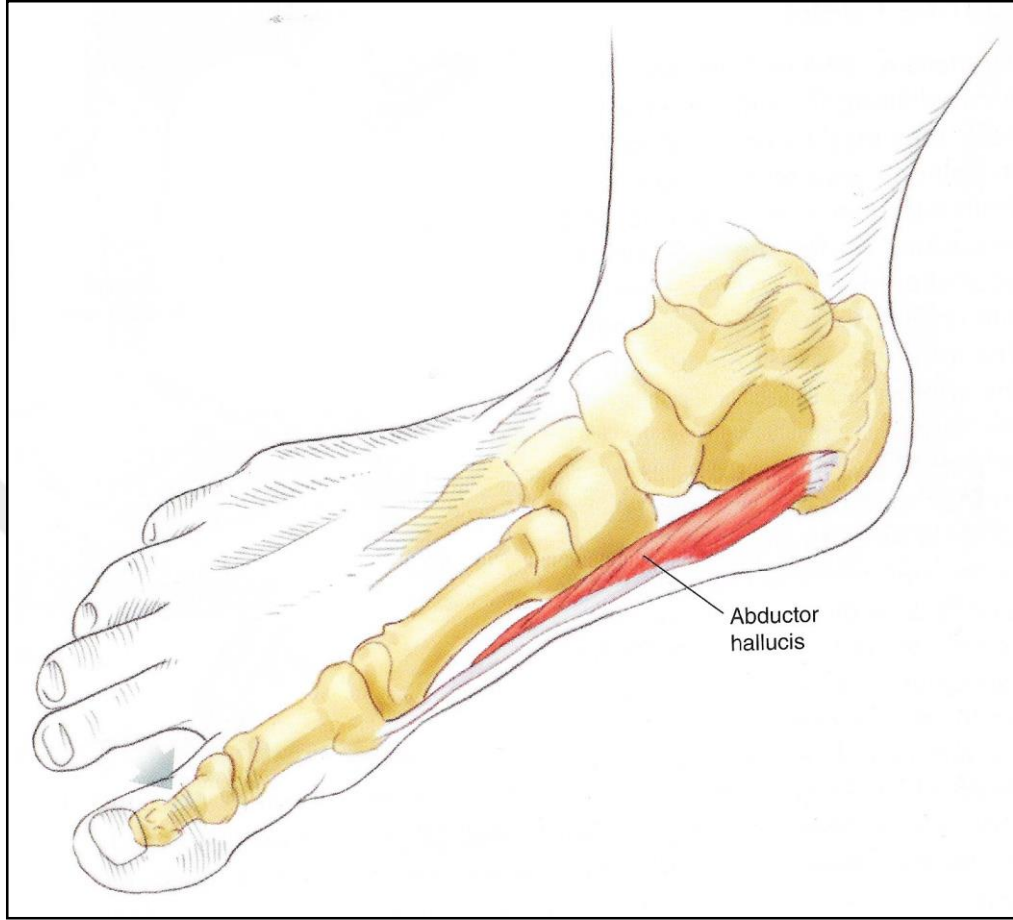
- 3) Topuk yerde kalıcak şekilde parmaklar yukarı kalkar.Bu sırada topuk yerde kalmalıdır.
 - 4) Parmaklar yukarıda kalıcak şekilde metatarsal başları yere koyulur
 - 5) Parmaklarda yere basar başlangıç pozisyonuna geri gelinir.
- * Egzersiz 10 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.1.4. Egzersiz 4

- 1) Ayakta durulur. Sağ ayak metatarsal başları yerden kalmadan ayak parmakları yukarı kalkar.
 - 2) Küçük parmaktan başlayarak sırayla teker teker yere koyulur ve en son baş parmak yere koyulduktan sonra egzersiz tekrarlanır.
- * Egzersiz 10-12 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.1.5. Egzersiz 5

Medial arch kemer güzel bir kubbe şeklinde olmalıdır. Relevé hareketi içinde orta kubbeli, sert ve güçlü olması gereklidir. Abduktor Hallucis zayıflığı ve ligaments'in zaman içinde gevşemesine orta kemerin düşüklüğüne sebep olur. Doğru sıçrama için gerekli olan kas organizasyonu yan kemerlere eşit ağırlık sağlanmasıyla gerçekleşir.



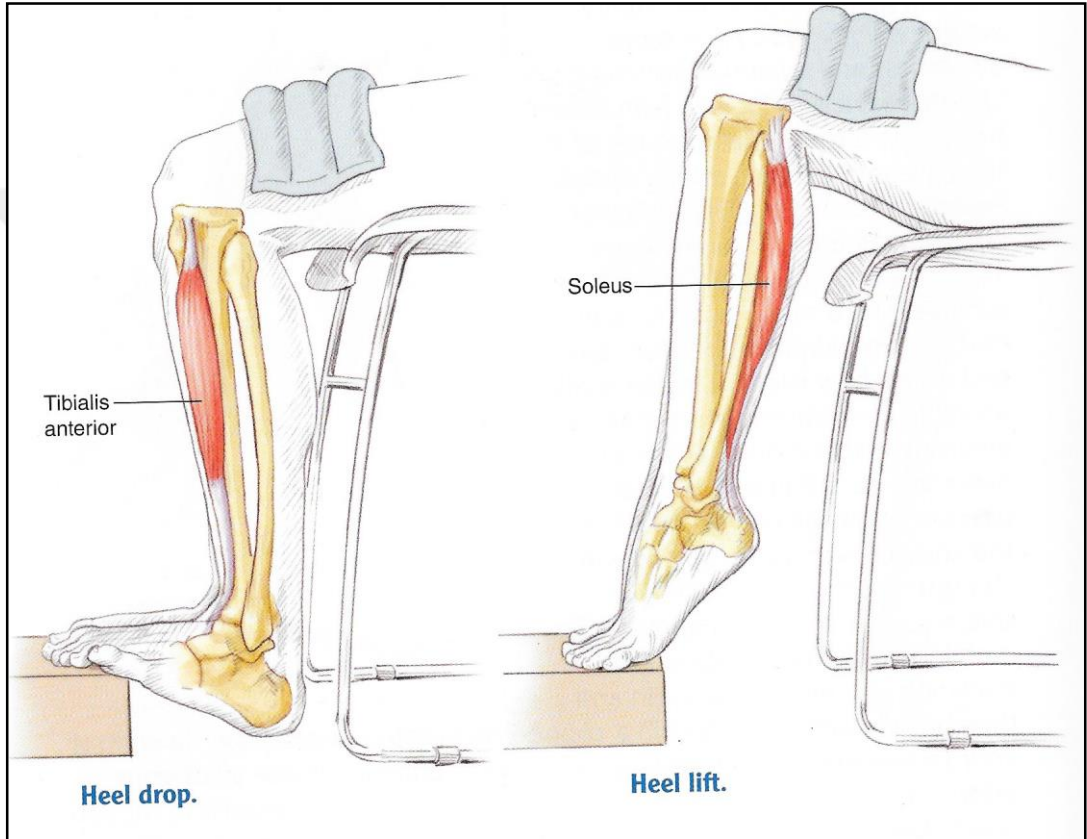
Resim 7.4: Ayak Egzersizi 4

Kaynak: JacQui Greene HASS, **Dance Anatomy**, 154.

- 1) Sandalyede oturulur, ayaklar zemine koyulur ve bu sırada metatarsal uçlarına eşit ağırlık verilmelidir.
 - 2) Baş parmaklar diğer ayak parmaklarından ayrılacak şekilde yana doğru açılır.
 - 3) Kapatmadan 2-4 kez dışa doğru itme yapılır
 - 4) Yavaşça kapatılır. Parmaklar hareket ettikçe medial arch kemerin itildiği hissedilir.
- * Bu hareket 10-12 kez yapılır ve daha sonra 3 set tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı veya set arttırılabilir.)

7.1.6. Egzersiz 6

Bu egzersiz ile soleus ve tibialis anterior kasları çalıştırılır.



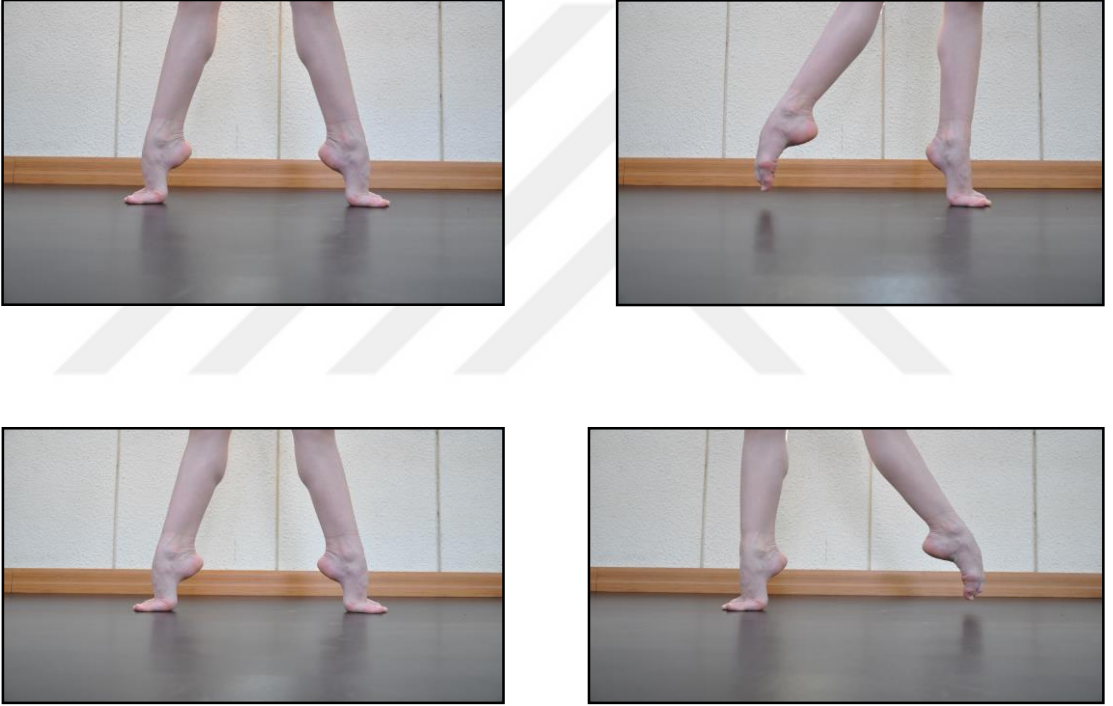
Resim 7.5: Ayak Egzersizi 5

Kaynak: HASS, 162.

- 1) Bacaklar paralel, topuklar zeminde, ön ayak altı yüksekte (kitap olabilir) olacak şekilde dizler 90 derecelik açı ile sandalyede oturulur ve bacakların üstüne iki kilogramlık ağırlık koyulur.
- 2) İkinci parmağı hizalayarak relevé yapılır ve relevé'de parmaklar ileriye doğru uzatılır.
- 3) Tekrar kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

* Hareket ilk olarak 15 daha sonra 30 kez 3 set olarak tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı veya set arttırılabilir.)

7.1.7. Egzersiz 7



Resim 7.6: Ayak Egzersizi 6

- 1) Ayaklar II.pozisyon relevé'de eller barda durulur.
- 2) Sağ bacak pointe çekilir .
- 3) Tekrar II. pozisyon relevés 'ye basılır.
- 4) Sol bacak pointe çekilir.
- 5) Tekrar II.pozisyon relevé'ye basılır.

*Egzersiz seri olarak 20 kez ve üzeri yapılabilir.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.1.8. Egzersiz 8



Resim 7.7: Ayak Egzersizi 7

Kaynak: <https://de.pinterest.com/pin/5699937004131797/.jpg>

- 1) Merdiven veya onun gibi bir yükseklikte topuklar dışarıda kalacak şekilde VI. pozisyonda parmakların üzerinde durulur.
- 2) İki bacak birlikte relevé 'ye çıkılır.
- 3) Kontrollü bir şekilde inilir.

*Egzersiz 10-15 kez yapılabilir.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.1.9. Egzersiz 9

Oturarak veya ayakta ayak masaj silindiri (cam şişe vb.) ileri-geri-iç-dış olarak ayak tabanına masaj yapılır. Egzersiz 3-4 dakika tekrarlanır (ayak yapısının ihtiyacına göre süre arttırılabilir.)

7.2. Pilates Bantı İle Yapılan Ayak Egzersizleri

7.2.1. Egzersiz 1



Resim 7.8: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 1

Kaynak: <http://www.allegrodanceboutique.com/2013/03/30/how-to-use-a-theraband-to-strengthen-your-feet/.jpg>

- 1) Yere oturulur, sağ bacak önde uzun ayak fleksi, sağ ayak parmaklarının altından pilates bantı geçirilir ve bantın iki ucu eller ile bütün egzersiz boyunca sabit gerginlikte tutulur.

2) Ayak ilk önce demi-pointe yapar, sonra pointe, daha sonra tekrar demi-pointe yapar ve başlangıç pozisyonu olan fleks'e geri gelir.

* Egzersiz sağ -sol bacak olarak 15 kez ve üstü olarak 2 set tekrarlanır.(ayak yapısına göre sayılar ve set artabilir.)

7.2.2. Egzersiz 2

1) 1. egzersizde olduğu gibi aynı pozisyonda sadece ayak demi-pointe'de başlanır.

2) Ayak pointe yapar ve tekrar demi-pointe'e geri gelir.

* Egzersiz sağ -sol bacak olarak 15 kez ve üstü 1 set tekrarlanır.(ayak yapısına göre sayı ve set artabilir.)

7.2.3. Egzersiz 3

1) 1. egzersizde olduğu gibi aynı pozisyonda sadece ayak demi-pointe'de başlanır.

2) Ayak fleks yapar ve tekrar demi-pointe'e geri gelir.

* Egzersiz sağ -sol bacak olarak 15 kez ve üstü 1 set tekrarlanır.(ayak yapısına göre sayı ve set artabilir.)

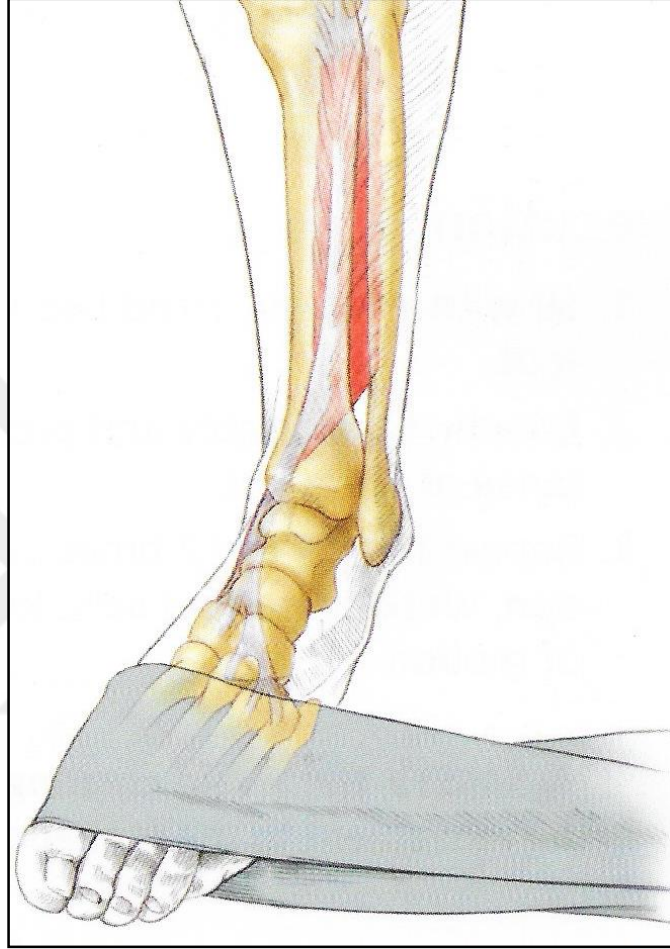
7.2.4. Egzersiz 4

- 1) 1. egzersizde olduğu gibi aynı pozisyonda fleks’de başlanır.
 - 2) Ayak demi-pointe, pointe, içeri döndürme, pointe, demi-pointe ve fleks sırasıyla yapılır.
- * Egzersiz daha sonra dışa döndürülerek yapılır ve bilek hep sabittir.Egzersiz sağ - sol bacak olarak 15 kez ve üstü 1 set tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı ve set arttırılabilir.)

7.2.5. Egzersiz 5

- 1) Ayak bilekleri pilates bantı ile bağlanır ve ellerden destek alınarak pointe’de ayakların üstünde durulur.
- * Egzersiz daha sonra bantsız olarak ve bir dakika 2 set olarak tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre süre ve set arttırılabilir.)

7.2.6. Egzersiz 6



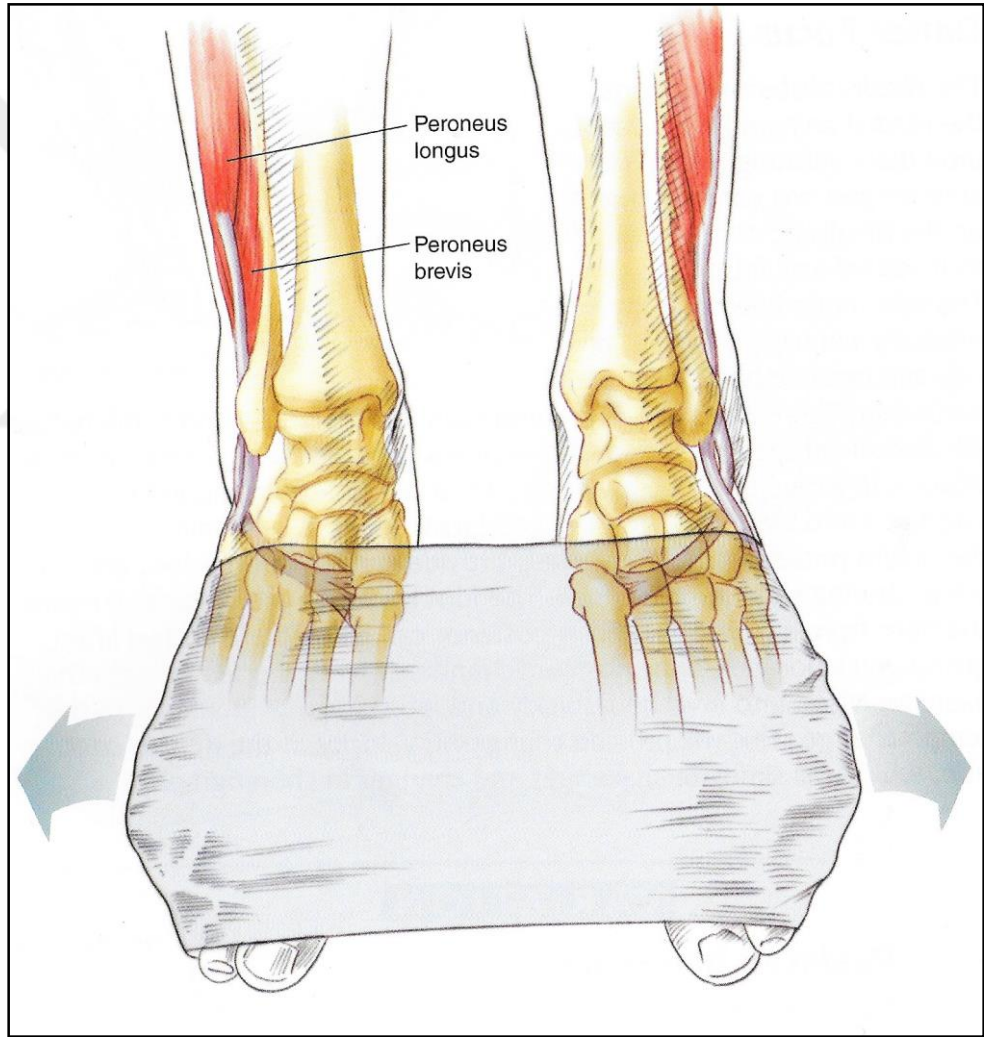
Resim 7.9: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 2

Kaynak: HASS, 157.

- 1) Ayakta durulur, pilates bantı ile tek ayak önden sarılır ve bantın iki ucu bara sabitlenir.
 - 2) Pilates bantı ayak içerine doğru ters direnç uygulanarak sonuna kadar çekilir ve ayak tekrar başlangıç noktasına geri getirilir.
- *Hareket point veya fleks pozisyonunda yapılabilir ve en az 10 kez 3 set tekrarlanır (ayak yapısının ihtiyacına göre sayı ve set arttırılabilir.)

7.2.7. Egzersiz 7

Peroneus longus ve Peroneus brevis kasları güçlendirilmezse ayak bileği burkulmaları gerçekleşir. Bu egzersiz ile bu iki kas çalıştırılır.



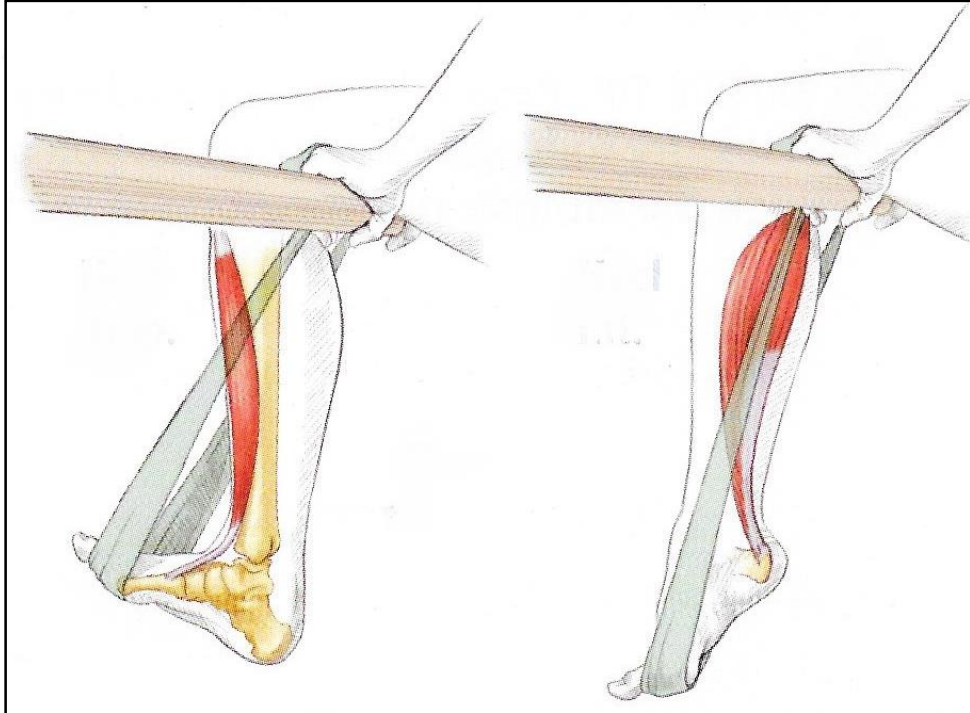
Resim 7.10: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 3

Kaynak: HASS, 158.

- 1) Sandalyede oturulur, pilates bantı ile her iki ayağın önünü saracak şekilde bağlanır.
 - 2) Rahat bir şekilde nefes alınarak, ön ayaklar banta direnç gösterecek şekilde dışarı doğru açılır.
- * Hareket sırasında dizlerde bükülme olmamasına dikkat edilmeli ve 10-12 kez yapılmalıdır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.2.8. Egzersiz 8

Öğrenci alt bacak kaslarını güçlendirirse, demi-pointe ve pointe 'den inerken yer çekimine meydan okur ve incinmelerin önüne geçebilir.



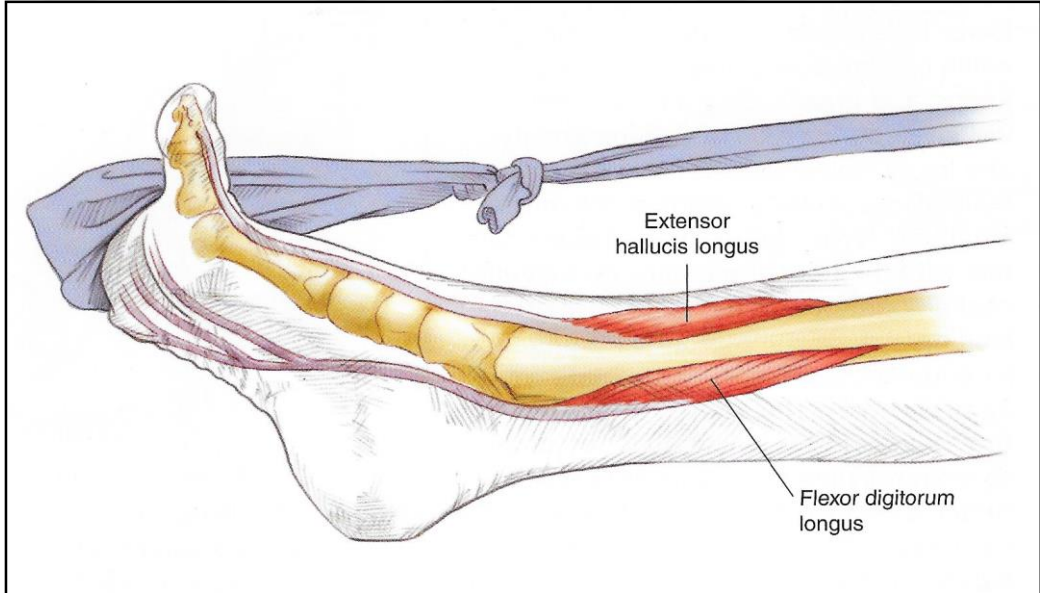
Resim 7.11: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 4

Kaynak: HASS, 163.

- 1) Bara sağ bacak asılır, metatarsal uçlarına pilates bantı sarılır ve ellerle yukarıdan tutulur.
 - 2) Quadriceps kası kullanılmadan, parmaklar point olmadan, bilek öne doğru itilir ve tekrar başlangıç pozisyonu olan fleks'e gelir.
- * Hareket 30 kez veya daha fazla olarak 3 set tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı ve set artırılabilir.)

7.2.9. Egzersiz 9

Bütün parmakların yeri itmek için görevi vardır.Özellikle baş parmağın yeri itmesi çok önemlidir.

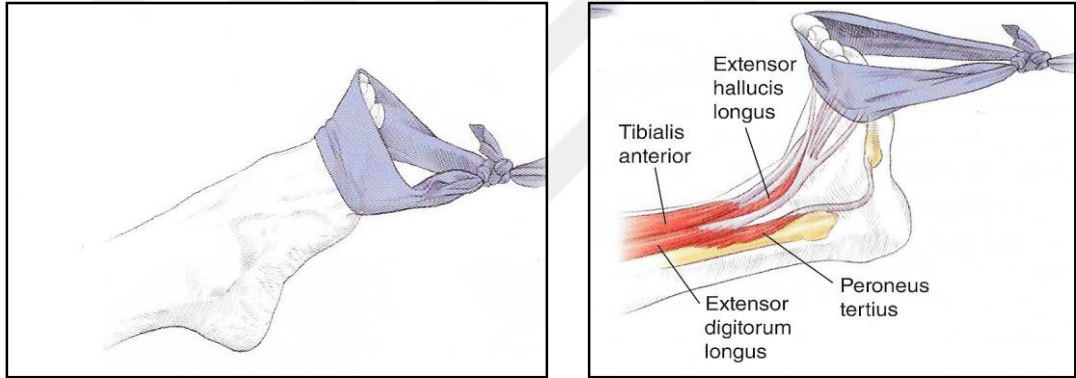


Resim 7.12: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 5

Kaynak: HASS, 164.

- 1) Dizler uzun bir şekilde yere oturulur, baş parmak hariç diğer parmaklar pilates bantının ucu ile sarılır ve düğüm yapılır. Pilates bantının diğer ucu iki elle tutulur.
 - 2) Baş parmak sabit tutularak, diğer parmaklar point yapar ve 2-3 saniye tutulur. Sonrasında parmaklar tekrar başlangıç pozisyonuna geri gelir.
- *Bu egzersizde ayak iç kasları çalıştırılır ve egzersiz 10-12 kez tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.2.10. Egzersiz 10

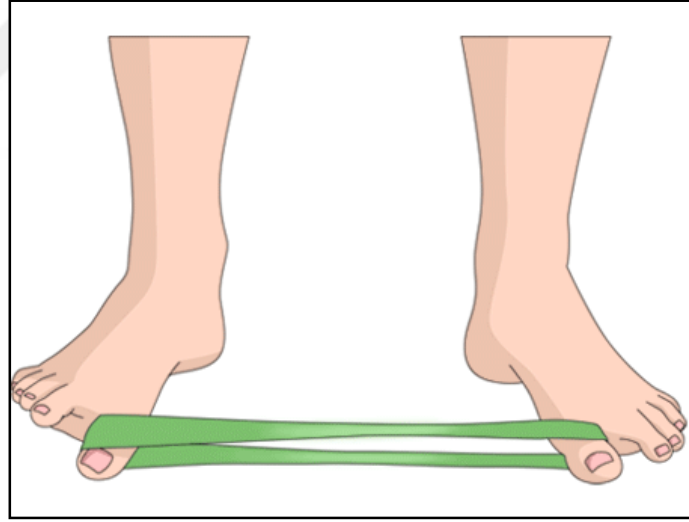
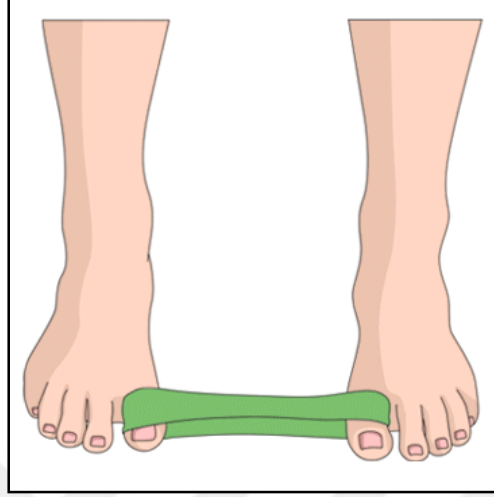


Resim 7.13: Pilates Bantı ile Ayak Egzersizi 6

Kaynak: HASS, 166.

- 1) Yere oturulur, sağ ayak bileği hafif pointe pozisyonundayken parmaklar pilates bantının ucu ile bağlanır ve düğüm atılır. Bandın diğer ucuda bara bağlanır.
 - 2) Parmaklar bandın direncinin tersine doğru hem bilekten hem parmaklardan fleks çekilir, 2-4 sayı tutulur ve yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelinir.
- *Bu egzersizde bant hep gergin olmalıdır ve egzersiz ilk olarak 15 daha sonra 30 kez 2-3 set tekrarlanır. (ayak yapısının ihtiyacına göre sayı ve set arttırılabilir.)

7.2.11. Egzersiz 11



Resim 7.14: Lastik ile Ayak Egzersizi 1

Kaynak: <http://www.top10homeremedies.com/how-to/treat-bunions-without-surgery.html>

- 1) Aralıklı VI. pozisyonda ayakta durulur. Baş parmaklar ince ve kısa bir lastikle hafif aralıklı olarak düğümlenir.
 - 2) Ayaklar dışa doğru yerden açılır ve burada 30 saniye tutulur. Sonrasında tekrar başlangıç pozisyonuna geri gelinir.
- * Egzersiz 10-12 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.2.12. Egzersiz 12



Resim 7.15: Lastik ile Ayak Egzersizi 2

Kaynak: <https://de.pinterest.com/pin/188517934377245051/>.jpg

- 1) Sağ baş parmak altından ince ve kısa lastik geçirilir ve uçlarından ellerle tutulur.
 - 2) Ellerle lastik yukarı doğru çekilir ve bu sırada başparmak lastiğe karşı koyup 10 saniye yere doğru bastırılır. Sonra tekrar başlangıç pozisyonuna geri gelinir.
- * Egzersiz 8-10 kez yapılır (ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.3. Top İle Yapılan Ayak Egzersizleri

7.3.1. Egzersiz 1



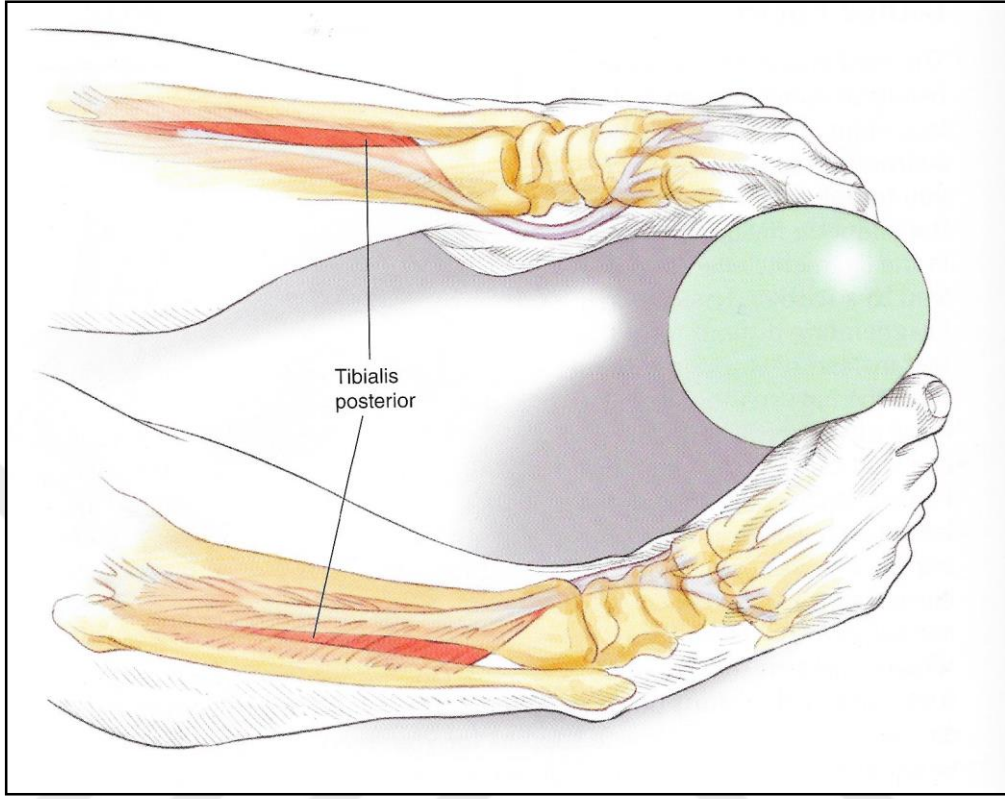
Resim 7.16: Top ile Ayak Egzersizi 1

Kaynak: <https://de.pinterest.com/pin/531002612298841353/>.jpg

- 1) Ayakta durulur ve ayak altına tenis veya masaj topu koyulur.
 - 2) İleri geri olarak ayak altına ve ayrıca topa baskı yaparakta ağırlı bölgelere masaj yapılır.
- *Egzersiz 5-10 dakika yapılmalıdır.(ayak yapısının ihtiyacına göre süre arttırılabilir.)

7.3.2. Egzersiz 2

Ters basınç hareketi olan bu egzersizle Tibialis Posterior kası çalıştırılır ve orta kemer desteklenerek direnci arttırılır.

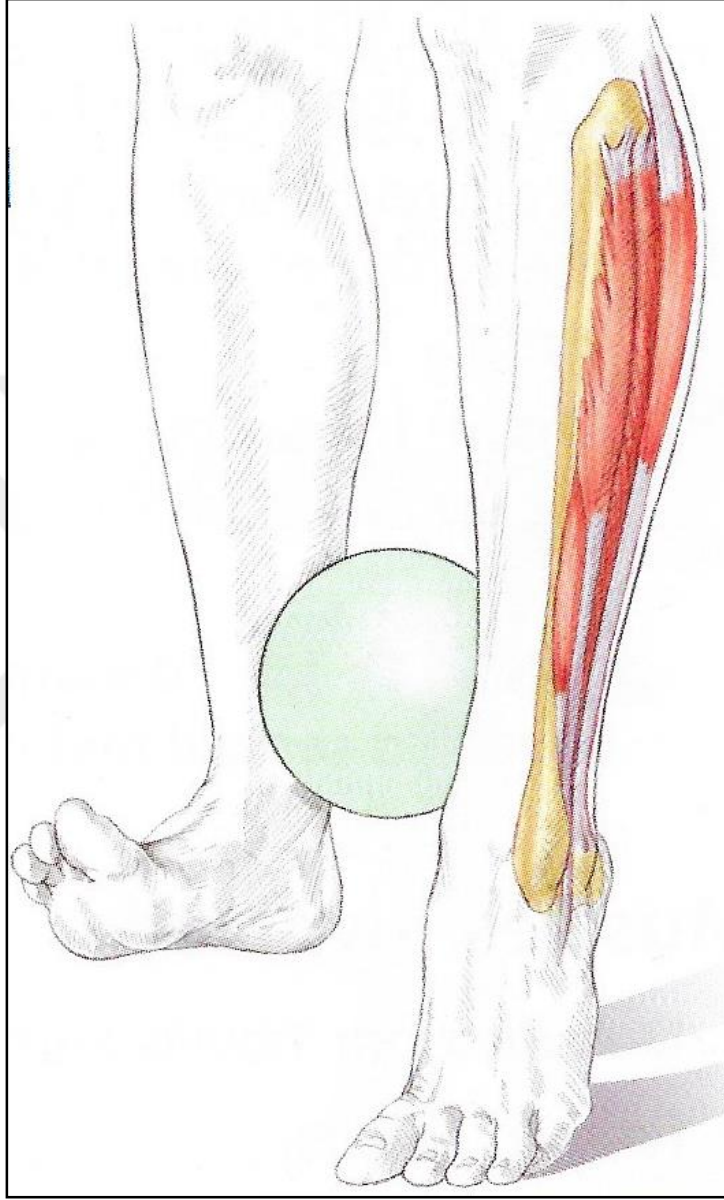


Resim 7.17: Top ile Ayak Egzersizi 2

Kaynak: HASS, 156.

- 1) Yere oturulur, dizler hafif bükülür, orta büyüklükteki top iki baş parmağın arasına koyulur ve bu sırada ayak tabanları yere bakmalıdır.
 - 2) Topuklar yerden kalkmadan, her iki ayak boşlukları iç kemerlerden hissedilerek top içeri doğru sıkıştırılır ve 2-4 kez top itilip bırakılır.
- * Hareket sırasında ayak bileğine ağırlık verilmeden sadece içler çalıştırılmalıdır ve 10-12 kez 3 set tekrarlanmalıdır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı ve set arttırılabilir.)

7.3.4. Egzersiz 4



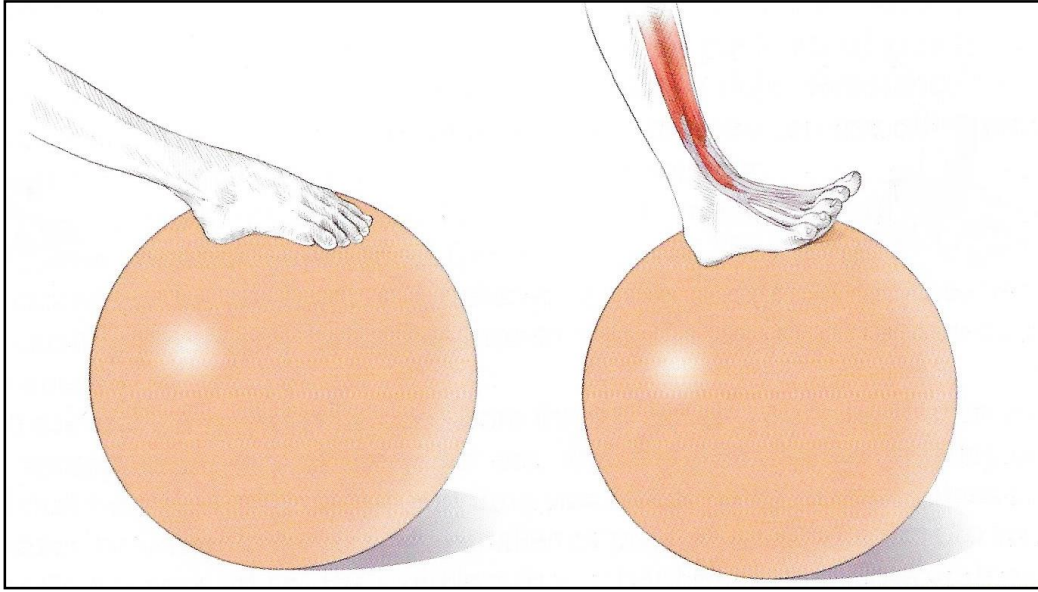
Resim 7.19: Top İle Ayak Egzersizi 4

Kaynak: HASS, 161.

- 1) Ayakta ayaklar VI.pozisyonda durulur, bilekler arasına küçük boy top koyulur.Eller barda tutulur veya hareket ortada yapılır.

- 2) İki bacak relevé 'ye çıkılır ve bu sırada top sıkıştırılmaya devam edilir.Sağ ayak parmaklarından fleks çekilir ve sol bacak relevé'de kalır.
 - 3) Sol(destek) bacak relevé'den inilir ve sağ (çalışan) bacak hala fleks'te tutulur.
 - 4) İki ayak yere basar ve tekrar iki bacak relevé'ye çıkılır ve hareket soldan tekrarlanır.
- * Hareket 1 sağ 1 sol olarak 10-12 kez 3 set halinde tekrarlanır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı ve set artırılabilir.)

7.3.5.Egzersiz 5



Resim 7.20: Top ile Ayak Egzersizi 5

Kaynak: HASS, 167.

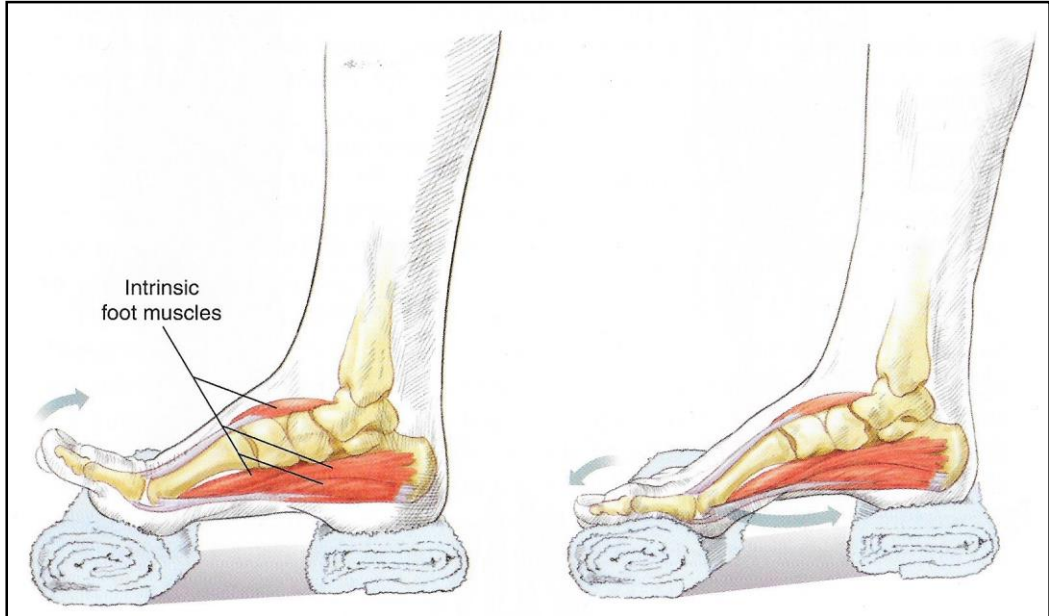
- 1) Masaya oturulur, denge topunun üstüne tek ayak pointe olarak koyulur.
- 2) Yavaşça top parmak uçlarından itilebilen en uzağa ileri doğru itilir ve ayak hafif fleks çekilir.
- 3) Topuk aşağıya doğru bastırılarak top geri çekilir ve ayak başlangıç pozisyonuna geri gelir.

* Bu egzersizi zorlaştırmak için topun boyutu küçültülebilir ve egzersiz 15 kez tekrarlanır (ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.4. Havlu İle Yapılan Ayak Egzersizleri

7.4.1. Egzersiz 1

Demi-pointe ve pointe üzerinde olan hareketlerde ve sıçrama sırasında yer itilirken ayakta bulunan iç kaslar ayak hareketlerinde çok önemli rol oynarlar. Ayakta bulunan bu iç kaslar kemiğin anatomisini destekleyerek çok çeşitli kemerler oluşmasını sağlar ve parmakların kıvrılma direncine yardımcı olur.



Resim 7.21: Havlu ile Ayak Egzersizi 1

Kaynak: HASS, 152.

1) Sandalye de oturulur, her iki ayağın ön ayak altına ve topuk altına ayrı ayrı rulo haline getirilmiş aynı ölçüde küçük havlular konulur.Rulo haline getirilmiş havlular ayağın, metatarsal'ların ve topuğun dengesini sağlamak için kullanılır.

2) Baş parmaklar yukarı doğru kaldırılır ama bu sırada ön ayakla havluya baskı yapılmamalıdır. Ön veya arkaya değil eşit bir şekilde havlulara denge verilmelidir.

3) Sonra baş parmaklar kıvrılmadan öne ve yere doğru havluya bastırılır ve metatarsal başları topuğa doğru çekilir.Burada derin iç ayak kasları devreye girer.

* Bu hareket ilk olarak 15 daha sonra 30 kez yapılmalıdır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.4.2. Egzersiz 2



Resim 7.22: Havlu ile Ayak Egzersizi 2

Kaynak: <https://de.pinterest.com/pin/5699937004131831/.jpg>

1) Ayakta durulur, yere küçük el havlusu koyulur ve topuk dışarıda kalacak şekilde parmaklar havlunun üstüne koyulur

2) Ayak parmakları ile havlu çekilmeye çalışılır.Sonra tekrar havlu düzeltilir ve egzersiz tekrarlanır.

*Egzersiz sağ-sol bacak olarak 10 kere yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)

7.4.3. Egzersiz 3

Ayakta durulur ve yerde duran havlu sağ ayak parmaklarıyla alınır ve tekrar yere koyulur.Egzersiz 10-12 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı arttırılabilir.)



Resim 7.23: Egzersiz 1

Kaynak: <https://de.pinterest.com/pin/5699937004131816/.jpg>

* Egzersizi zorlaştırmak için bilye ile de yapılabilir.Yerden tek tek bilyeler alınıp yanda duran kutu gibi bir şeyin içine koyulabilir.

7.5. Alet ile Yapılan Ayak Egzersizleri

7.5.1. Egzersiz 1

1) Denge tahtasında, sağ ayak üstünde durulur ve sol ayak kapalı küçük passé çekilir.

2) Sağ ayak relevé 'ye çıkılır ve inilir.

*Egzersiz sağ sol bacak olarak 10 kez yapılır.(ayak yapısının ihtiyacına göre sayı artırılabilir.)

7.5.2. Egzersiz 2

Pro Arch aletinde öne veya yana battement tendus yaparken dizlerin gerginliği bozulmadan topuk yere basmaya çalışır ve tekrar başlangıç pozisyonu olan pointe 'e geri gelir. Egzersiz 10 kez ve üzeri bileği zorlamadan yapılabilir.



Resim 7.24: Pro Arch

Kaynak: https://www.discountdance.com/dancewear/style_PA1.html

7.5.3. Egzersiz 3



Resim 7.25: The Foot Stretcher

Kaynak: https://tr.pinterest.com/claudia_ken0899/goals/?lp=true

Yerde oturularak veya ayakta battement tendus 'de bir ayak the foot stretcher aletindedir. Burada dizler gerilir, günde beş dakika bu şekilde tutulur veya hareketler yapılabilir .

8. SONUÇ

Bu tez çalışmasında Klasik Bale Rusya Akademi Müfredatı Programının bir parçası olan Point tekniği hareketlerinin ilk devre (3 yıl) olarak analizi yapılmış, bu teknik için tercih edilmesi gereken ayak parmaklarının, ayak ve bilek yapısının önemi açıklanmıştır.

Klasik bale eğitimi içinde yer alan, kadın dansçılar için büyük önem taşıyan Point tekniğinin doğru şekilde uygulanabilmesi , öğrencilerin ve profesyonel dansçıların Point tekniğini geliştirebilmeleri için çalışılmıştır.

Estetik olarak ince ve esnek bilek yapısı güzel görünmesine rağmen bu ayak yapısıyla dans etmek zor olduğundan destekleyici egzersiz gerektiği, kemeri az olan ayakların görsel olarak estetik görünmemesine rağmen Point eğitimi için kuvvetli ayaklar olduğu, aşırı kısa aşil tendonlu öğrencilerin bale eğitimine kabul edilemeyeceği ve baldır ve kısa aşilli öğrencilerin kısıtlı olsada gelişebileceği, x-bacaklı öğrencilerin daha fazla destekleyici egzersizler yapması gerektiği, point üzerindeki ağırlık parmaklara eşit olarak dağılmalı ve bu dağılımın doğru yapılmaması durumunda ayakta deformelerin oluşacağı,en önemlisi ayak parmaklarının eşit boyda olması gerektiği sonucu çıkmıştır.

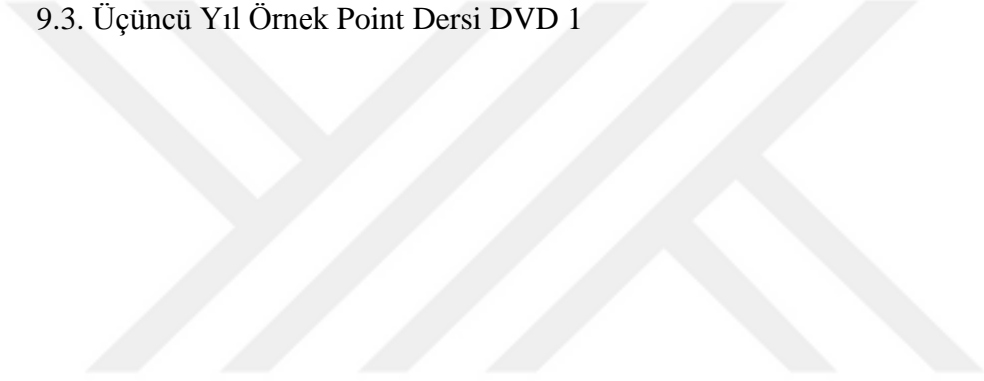
Bu tez çalışması sırasında yaptığım araştırmalar sonucunda “Ağaç yaşken eğilir” sözünü örnek alarak erken yaştaki eğitimin önemli olduğu, öğrencinin düzenli yapılan geliştirici egzersizlerle gelişebileceği, yetersiz olduğu ayak kasları fark edilip o kaslara özel çalışmalarla desteklenirse deformelerin önüne geçilebileceği ve kuvvetlenebileceği sonuçlanmıştır.

9. EKLER

9.1. Birinci Yıl Örnek Point Dersi DVD 1

9.2. İkinci Yıl Örnek Point Dersi DVD 1

9.3. Üçüncü Yıl Örnek Point Dersi DVD 1



10. KAYNAKLAR

AKSAN, Şebnem S.-ERTEM, Gurur (2007), **Yirminci Yüzyılda Dans Sanatı Kuram ve Pratik**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.

BARIN, Nasuh (1999), **Batı Dans Tarihi**, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.

BARRINGER, Janice (2005), **On Pointe A Look at The USA International Ballet Competition**, C, ABD

BARRINGER, Janice-SCHLESINGER, Sarah (2004), **The Pointe Book Shoes, Training & Technique**, Princeton Book Company, ABD.

BAZAROVA, N.-MEY, V. (1973), **Klasik Dans Alfabeti İlk 3 Sene Öğretim**, Belgrad.

CHIPPINGER, Karen (2007), **Dance Anatomy And Kinesiology Principles and Exercises For Improving Technique and Avoiding Common Injuries**, Human Kinetics, ABD.

DERE, F.-OĞUZ, Ö. (1996), **Artistik Anatomi**, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

GUEST, Ivor (1986), **Bale Tarihi**, Çev. Aysun Aslan, Cem Ajans, İstanbul.

HASS, JacQui Greene (2010), **Dance Anatomy**, ABD.

KOSTROWITZKAJA, Vere S. (2003), **Schule des Klassischen Tanzes Die Wagnowa-Methode inder Praxis**, Henschel, Berlin

LAWSON, Joan (1973), **The Teaching Of Classical Ballet Common Faults In Young Dancers and Their Training**, Adam and Charles Black, London

LAWSON, Joan (1975), **Teaching Young Dancers Muscular Co-Ordination In Classical Ballet**, Adam and Charles Black, London.

MARA, Thalia (1959), **On Pointe Basic Pointe Work Beginner-Low Intermediate**, C, ABD.

McCORMACK, Moria C. (1994), **Anatomi ve Teknik**, Royal Academy of Dancing, Çev. Zeynep Tuzcular Vural-Levent Hekimoğlu.

REGNER, O.F. (1962), **Das Neue Ballettbuch**, C, Hamburg.

REINHARDT, Angela (2005), **Der Passende Spitzenschuh Tipps & Tricks Für Kauf Tuning Pflege**, Henschel, Berlin.

SACHBUCH, Reclam (2009), **Koegler Kieser Wörterbuch Des Tanzes**, C, Stuttgart.

VAGANOVA, Aprippina (1946), **Basic Principles of Classical Ballet Russian Ballet Technique**, Kamin Dance Publishers, New York.

YARARLANILAN TEZLER

GÖKÇE, Evrim (2006), Profesyonel Dans Eğitimi Alan Dansçılarda 20 Haftalık Özel Stretching (Germe) Egzersiz Programının Fleksibilite (Esneklik) ve Dans Performansı Üzerine Etkisi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, M.S.G.S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KÜÇÜKÜÇERLER, Ayşin (1998), **Akademik Dans Eğitiminde Klasik Bale Tekniğinin Fonksiyonları Arasındaki İlişkiler**, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, M.S.G.S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TUZCULAR-VURAL, Zeynep (1994), **Bale ve Anatomi**, sanatta yeterlilik tezi, İstanbul.

TUZCULAR-VURAL, Zeynep (1994), **Bale Dansçıların Ayak Morfolojisi ve Deformetileri**, yayınlanmamış doktora tezi, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

YARARLANILAN İNTERNET SİTELERİ

<http://www.dancespirit.com/check-out-our-shiny-new-site-2355669714.html>

<https://pointeperfect.com/learn-your-foot-type-pointe-fitting/>

<http://www.wikipedia.com.tr>



11. ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Almanya Karlsruhe’de doğdu. 1996-1998 yıllarında İlköğretim 1. ve 2. sınıf eğitimini Kocademir İlköğretim okulunda, 1998-2000 yıllarında İlköğretim 3. ve 4. sınıf eğitimini Antalya Kolejinde, 2000-2001 yıllarında İlköğretim 5. sınıf eğitimini Kocademir İlköğretim okulunda tamamladı.

1998-2001 yıllarında Antalya Gençlik ve Spor Kulübü Ritmik Cimnastik Branş Sporcusu olarak yer aldı. 1999 yılında T.C.Gençlik ve Spor Bakanlığı Ritmik Cimnastik Branşında Türkiye 13.’lüğü, 2000 yılında Ritmik ve Artistik Cimnastik İl Birinciliği yarışmasında Antalya 1.’liği, 2000 yılında Antalya Devlet Opera ve Balesi bünyesindeki çocuk balesine katıldı.

2001-2007 yılları arasında ortaokul ve lise öğrenimini Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat dalında tamamladı. 2007-2011 yılları arasında üniversite eğitimini Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat dalında tamamladı. 2012’de Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı’nda lisansını tamamlayıp Yüksek Lisansına başladı.