



T.C

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

AKADEMİK KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK DEVRE DÖNÜŞ TEKNİĞİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan:

20126210 Işıl Konya

Danışman:

Prof. M. Dilek Evgin

İSTANBUL-2016



T.C

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

AKADEMİK KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK DEVRE DÖNÜŞ TEKNİĞİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan:

20126210 Işıl Konya

Danışman:

Prof. M. Dilek Evgin

İSTANBUL-2016

Işıl KONYA tarafından hazırlanan **Akademik Klasik Bale Eğitiminde İlk Devre Dönüş Tekniği** adlı bu çalışma aşağıda adları yazılı jüri üyelerince Oybirliğiyle / Oyçokluğuyla Yüksek Lisans Eser Metni olarak Kabul Edilmiştir.

Kabul (Sınav) Tarihi : 11 / 01 / 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

	<u>Sayfa No.</u>
İÇİNDEKİLER	I
ÖNSÖZ	IV
ÖZET.....	VI
SUMMARY	VII
SEMBOLLER LİSTESİ	VIII
TERİMLER LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
RESİMLER LİSTESİ	XI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Çalışmanın Amacı	2
1.2. Çalışmanın Kapsamı	2
1.3. Çalışmanın Yöntemi.....	2
2. GENEL OLARAK DÖNÜŞ NEDİR?	3
2.1. Plié-Relevé Kullanımı	5
2.2. Kolların Kullanımı	7
2.3. Baş Kullanımı.....	8
2.4. Nefes ve Dönüş	10
3. PIROUETTE	11
4. KLASİK BALE VAGANOVA SİSTEMİNİN İLK ÜÇ YIL ÖĞRETİLEN DÖNÜŞ HAREKETLERİ.....	13
4.1. Birinci Yıl Öğretilen Dönüşler	13
4.1.1. Demi-de tourne V. Pozisyondan (Yarım dönüş)	13
4.1.2. Dönüş hazırlık için V. pozisyonda iki bacak üzerinde olduğu yerde baş çalışması.....	14
4.1.3. Pirouette sur le cou-de-pied için en dehors ve en dedans II. V. ve IV. pozisyondan hazırlık	14
4.2. İkinci Yıl Öğretilen Dönüşler.....	17

4.2.1. Demi-de tourné V. pozisyonda ‘demi-plié’ ve ‘düz’ bacadan barda ve ortada	17
4.2.2. Pirouette en dehors ve en dedans II. V. ve IV. pozisyondan tek tur dönüş.....	18
4.3. Üçüncü Yıl Öğretilen Dönüşler.....	28
4.3.1. Barda Soutenu En tournant en dehors ve en dedans Yarım ve tam tur dönüş	28
4.3.2. Barda tek bacak üzerinde en dehors ve en dedans Yarım dönüş	29
4.3.2.1. Çalışan bacak sur le-cou-de-pied.....	29
4.3.2.2. Destek bacağı değiştirerek tam taban ve demi-point.....	30
4.3.3. Barda V. pozisyondan Pirouette en dehors ve en dedans	31
4.3.4. Ortada bacağı değiştirerek tam taban ve demi -point en dehors ve en dedans Yarım tur dönüş	32
4.3.5. Ortada iki bacak üzerinde demi-point V.pozisyondan tam dönüş düz bacak ve plié ile başlayarak	32
4.3.6. Ortada yarım ve tam tur Soutenu En tournant en dehors ve en dedans .	33
4.3.7. Ortada Pirouette Dördüncü, İkinci ve Beşinci pozisyondan başlayarak, Beşinci ve dördüncü pozisyona bitirerek tek tur dönüş.....	33
5. PIROUETTE İÇİN MÜZİK KULLANIMI.....	38
5.1. 2/4 Müzik Kullanımı İle Pirouette V. II. Ve IV. Pozisyonlardan En Dehors ve En Dedans Dönüş.	39
5.1.1. Pirouette için örnek 2/4 müzik.....	40
5.2. 3/4 Müzik Kullanımı ile Pirouette II. Ve IV. Pozisyonlardan En Dehors ve En Dedans Dönüş	41
5.2.1. Pirouettes için örnek 3/4 müzik	42
6. DÖNÜŞLERİN GELİŞTİRİLMESİ İÇİN KULLANILABİLECEK YÖNTEMLER	43
6.1. Denge Çalışması.....	43
6.1.1. Denge çalışmasına etki eden fizik faktörleri.....	44
6.1.1.1. Momentum.....	44
6.1.1.2. Statik Denge.....	46
6.1.1.3. Merkezkaç Kuvveti.....	47

6.1.1.4. Tork.....	47
6.1.1.5. Ağırlık Merkezi	50
7. TURN-OUT ÇALIŞMASININ DÖNÜŞE ETKİSİ VE RETİRE’NİN YERİ	53
7.1. Turn-out Geliştirilmesi için Yardımcı Egzersizler	55
7.1.1. Coupé turn-in egzersizi	56
7.1.2. Passé Press egzersizi	57
7.1.3. Plié topuk itme egzersizi	58
7.1.4. Sırtüstü Plié egzersizi.....	59
8. SKOLYOZ BULUNAN BEDENLERİN DANSA ADAPTASYONUNUN SAĞLANMASI VE DÖNÜŞ YAPILABİLMESİ İÇİN UYGULANAN GÜÇLENDİRME ÇALIŞMALARI.....	60
8.1. Skolyoz Nedir?	60
8.2. Nasıl Teşhis Edilir?	61
8.3. Skolyozun Dansçı Bedeni Üzerindeki Etkisi	63
8.4. Skolyozlu Bedenlerin Dansa Adaptasyonunun Sağlanması İçin İzlenmesi Gereken Yollar	64
8.5. Skolyozlu Beden İle Dönüş Yapılabilmesi İçin Yardımcı Güçlendirme Egzersizleri	65
8.5.1. Kuvvet ve denge (dayanıklılık).....	66
8.5.2. Omurganın dengesi (dayanıklılık)	67
8.5.3. Torasik omurganın hareketlendirilmesi egzersizi 1	68
8.5.4. Torasik omurganın hareketlendirilmesi egzersizi 2.....	69
8.5.5. Plank egzersizi	70
8.5.6. Geliştirilmiş kuğu egzersizi	71
9. SONUÇ	72
10. KAYNAKÇA.....	73
11. ÖZGEÇMİŞ	74

ÖNSÖZ

Tüm bedeninin müzik ritmi eşliğinde estetikle harmanlanarak çalıştırılabildiği bir sanat, gelenek ya da tedavi şekli olarak düşünülebilir, Dans aslında kendisini ifade edemeden var oluşunu sürdüremeyen insanoğlu için en eski ve en ilkel anlatım biçimidir. İnsanın toplumsallaşması ve bununla birlikte değişen yaşam şekli, gereksinimleri farklılaştırmakla beraber dansın tarihsel değişimini tetiklemiş ve dans farklı kültürlerin izlerinden aldığı etkiyle hareket repertuarları, koreografileri, karakterleri gibi pek çok farklı unsuruyla gelişerek, varlığını günümüze kadar birçok formda sürdürmüştür. Bale ise mimik, müzik, duygu ve dekor unsurlarını dansçıların yüksek teknik gerektiren eşsiz hareket dizileriyle bütünleştirerek ileri standartlarda bir tiyatral gösteri ortaya çıkaran dansın en estetik formlarından biridir. Başlangıçta yalnızca Saraylıların yapabildiği bir sanat iken, evrimleşerek günümüze kadar gelmiş ve artık dünyanın her yerinde kitlelere mal olmuş bir sanattır. Günümüzde Klasik bale, jimnastik, pilates ve çeşitli spor yöntemleriyle desteklenerek, dansçı bedenlerindeki kontrol ve enerjinin kullanımı sağlanmaktadır. Bu yeni yöntemler, getirdiği başarının yanı sıra sahnedeki dinamizmin yakalanması açısından oldukça önemlidir. Çok daha küçük yaşlarda başlanmasının vermiş olduğu olumlu etkiler ve klasik baleye ek olarak yapılan bahsettiğimiz bu tür çalışmalar sonucu Uluslararası yarışmalardaki rekabet ortamı artmış, teknolojinin verdiği kaynaklar sayesinde dünyadaki gelişmeleri takip ederek yeni yöntemler keşfedilmeye başlanmıştır.

Yüksek lisans programına başladığımda aldığım eğitimin bana kattığı bilgiler doğrultusunda klasik bale için büyük önem arz eden dönüş hareketleri üzerine bir tez çalışması yapmak istedim. İnsan(dansçı) vücudunun anatomik kusurlarına rağmen dönüşlerin doğru ve eksiksiz bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için gerekli çözüm yollarını aradım. Bu doğrultuda hem klasik bale tekniği hem de insan anatomisi üzerinde detaylı araştırmalarda bulundum. Ülkemizdeki kaynak sıkıntısı ve akademik tartışma ortamlarının yetersizliği nedeniyle yaşadığım tüm zorluklar karşısında kapısını açarak beni her daim aydınlatan, tüm Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuarı Bale Ana Sanat Dalı hocalarına teşekkür ederim. Özellikle dansçı bedenindeki kusurların anatomik açıdan incelenmesi

noktasında beni hiçbir zaman karşılıksız bırakmadan bilgi ve tecrübelerini içtenlikle paylaşan Uzm. Dr. Sevtun Algan SOFYALI' ya teşekkürlerimi sunarım.

Tez konum üzerinde yaptığım araştırmalar sırasında aslında ne kadar detaylı bir alan üzerinde çalıştığımın farkına vardım. Çalışmalarım sırasında değerli bilgisini ve zamanını benimle paylaşarak, bana çok yardımcı olan Yrd. Danışmanım NATALIA KHEMELEVA' ya ve yolumu aydınlatarak bana çalışma azmi veren, desteğini, güvenini, bilgisini daima bana hissettiren danışman hocam Sn. PROF. M. DİLEK EVGİN' e tüm içtenliğimle teşekkürlerimi sunarım.

ARALIK 2016

Işıl KONYA

ÖZET

(AKADEMİK KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK DEVRE DÖNÜŞ TEKNİĞİ)

Bu çalışmada klasik bale için Vaganova sisteminin öngördüğü ilk üç senede öğretilen dönüş hareketlerinin analizi yapılarak, dönüş kabiliyetinin klasik bale’de öğretilen teknikler haricinde hangi destekleyici egzersizlerle geliştirilebileceği, aynı zamanda dönüşler için kullanılması gereken uygun müzik eşlikleri çözümlenmiştir.

Günümüzde özellikle Klasik bale alanında yapılan uluslararası yarışmalarda, 10-13 yaş grubunda yer alan yarışmacılar 14-17 yaş grubu yarışmacıların dans ettikleri solo performanslar ile yarışmalara katılmaktadırlar. Buradan anlaşılmaktadır ki, uzman eğitimlerce, fiziksel uygunluğu üst düzey olan küçük yaş gruplarındaki öğrencilere dönüşleri destekleyici hareket kombinasyonları daha yoğun bir şekilde uygulanmakta, böylece ileri seviye dönüş hareketleri hızlı ve kolay bir biçimde öğretilerek kazanılan zaman hareketlerin kusursuzlaştırılması için yapılan çalışmalarla değerlendirilmektedir. Tüm bu çalışmalar ile bale alanında ileri seviyelere geçişler daha erken yaş aralığına indirgenmektedir.

ANAHTAR KELİMELEER: klasik bale, dönüş, vaganova sistemi, skolyoz, dönüş destekleyici egzersizler

SUMMARY

(TURN MOVEMENTS TAUGHT IN THE FIRST PERIOD OF THE ACADEMIC EDUCATION OF CLASSIC BALLET)

In the present study, by examining the turn movements taught in the first three years in the Vaganova system for classical ballet, it was analyzed what supportive exercises could be developed the turn ability besides the techniques taught in classical balet and at the same time it was studied on the appropriate musical accompaniments needed to be used for turns.

Nowadays, in the international competitions held especially in the field of classical ballet, the competitors in the 10-13 age group, participate to competitions with the solo performances danced by the 14-17 age group competitors. It is understood from this that the combinations of movements supporting the turns are practised more intensely by the specialist instructors to the students in the young age groups whose higher physical fitness level is high. So that the advanced turn movements can be taught quickly and easily and the acquired time can be used for practising to perfect the movements. With all these studies, transitions to the higher levels in the ballet are reduced to earlier age ranges.

KEY WORDS: classic ballet, turns, vaganova system, scoliosis, supportive excercises for turns

SEMBOLLER LİSTESİ

\vec{L} açısal momentumu gösterir.

\tilde{I} eylemsizlik momentini gösterir.

$\vec{\omega}$ açısal hızı gösterir.

$\vec{\tau}$ torku gösterir.

\tilde{I} : $\vec{\omega}$ artmalı (hızlı döner).

\tilde{I} : $\vec{\omega}$ düşmeli (yavaş döner).

P: Parçacığın momentumu

M: yüklü parçacığın kütlesi

Y: yüklü parçacığın hızı

TERİMLER LİSTESİ

Abdominal kaslar	: Ön gövde kasları
Abdüksiyon	: Vücudun orta hattından uzaklaşma.
Anteriorpelvictilt	: Öne yatık leğen kemiği(kalça kemiği)
Aşil tendonu	: Baldırın arka bölümündeki kas grubunu, topuk kemiğine birleşmesini sağlayan tendon.
Demi-point	: Ayağın yarım taban olarak yukarı yükselmesi
En face	: Seyirciye yüzün dönük oluşu
ErectorSpinal	: Kaldıran omurga
Externaloblique	: Dıştaki yatık kas.
Fibula kemiği	: Baldır kemiği
Fleksör	: Eklem bükülme ve kapanma hareketi.
Frontal düzlem	: Yukarıdan aşağıya inen alın düzlemi.
Gemellusinferior	: Uyluğa dış rotasyonu yaptırır.
Gemellussuperior	: Uyluğa dış rotasyonu yaptırır
Gluteusmedius kası	: Uyluğa abdüksiyon yaptıran en önemli kastır.
Gluteusminimus kası	: Uyluğa iç rotasyon ve abdüksiyon yaptıran kastır.
Gluteusmaximus	: En büyük kalça kası
Iliopsoas	: Kalça eklemine en önemli fleksördür. 2 adet kastan oluşur.
Internaloblique	: İçteki yatık kas
İlium	: Kalça kemiğini oluşturan 3 kemikten biridir.
İllium	: Kalça kemiğinin genişlemiş üst kısmı.
İskiyum	: Kalça kemiğini oluşturan 3 kemikten biridir.
Kuneiform kemikler	: Ayaktaki navikular kemiğin alt kısmındaki üç adet kemik.
Lomber	: Bele ait olan
M. Latissimus dorsi	: Bel ve üst ekstremiteler kasıdır. Kola hareket kabiliyeti verir.
M. Levator scapulae	: Trapez kasının alt bölümünde boyuna lateral fleksiyon yapan kas.
M. Trapezius	: Trapez kası. Üçgen biçimindedir. En yüzeysel sırt kasıdır.
Metatarsal kemikler	: Ayak tarağı kemikleri.
Navikular kemik	: El bileği ve ayak bileğindeki ikişer adet sandal görünümlü kemik.
Obturator externus	: Uyluğa dış-yan rotasyon yaptıran kas. Dış tıkaçıcı kas.
Obturator internus	: Uyluğa dış-yan rotasyon yaptıran kas. İç tıkaçıcı kas.
Pelvik kemiği	: Leğen kemiği
Piriformis kası	: Uyluk kemiğini dışa çevirip kalçaya sabitleyen kas.
Posteriorpelvictilt	: Arkaya yatık leğen kemiği
RectusAbdominis	: Uzun ve düz karın kasları.
Rotasyon	: Bir eklem kendi ekseninde dönme hareketidir.
Sternum	: Göğüs kemiği.
Talus kemiği	: Topuk kemiği
Tensorfasciae latae	: Uyluğa fleksiyon, abduksiyon ve iç-yan rotasyon yaptıran kas.
Tibia kemiği	: Kaval kemiği

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Relevé	6
Şekil 2: 2/4 Lük Müzik	40
Şekil 3: 3/4 Lük Müzik	42
Şekil 4: Net Kuvvet.....	45
Şekil 5: Açısal Momentum	46
Şekil 6: Etkili Kuvvet.....	47
Şekil 7: Tork.....	48
Şekil 8: Dönüş Hızı	49
Şekil 9: Dönüş Hızı Değişimi	49
Şekil 10: Ağırılık Merkezi	50
Şekil 11: Statik Denge.....	52
Şekil 12: Sağ Torasik Bir Skolyoz.....	62
Şekil 13: Omurganın Dengesi	67
Şekil 14: Torasik Omurga 1	68
Şekil 15: Torasik Omurga 2	69
Şekil 16: Plank	70
Şekil 17: Geliştirilmiş Kuğu	71

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1: Pirouette II. Pozisyon En Dehors.....	20
Resim 2: Pirouette II. Pozisyon En Dedans	22
Resim 3: Pirouette V. Pozisyon En Dehors	24
Resim 4: Pirouette V. Pozisyon En Dedans	25
Resim 5: Pirouette IV. Pozisyon En Dehors	26
Resim 6: Pirouette IV. Pozisyon En Dedans.....	27
Resim 7: Ağırlık Merkezinin Bir Objeye (Dansı) Üzerindeki Etkisi.....	51
Resim 8: Keith Roberts (Abt) İnce The Rite Of Spring	51
Resim 9: Retiré'nin Yeri	55
Resim 10: Coupe Turn-İn.....	56
Resim 11: Passé Press	57
Resim 12: Plié Topuk İtme	58
Resim 13: Sirtüstü Plié.....	59

1. GİRİŞ

Bale temel alındığında, dansçılar sadece sahne sanatçısı olmaktan öte bedenlerini de sanatı yaratmakta araç olarak kullanabilen yeteneklerdir. Dolayısıyla bu sanatın kalitesi, dansçıların sahip olduğu fiziksel niteliklere ve becerilere bağlı olarak gelişim göstermektedir. Daha kuvvetli ve daha esnek bir dansçı vücudu, daha geniş bir hareket yelpazesine sahip olma imkanı sağlamaktadır. Bu sebeptir ki tüm profesyonel dansçılar, vücutlarını doğru şekillendirmek ve geliştirmek için genç yaşta eğitim görmeye başlarlar. Bu hususta verilen eğitimin seviyesi ve yoğunluğu dansçının gelişmesi noktasında belirleyici rol oynamaktadır. Bale dansçıları için elde edilmesi hedeflenen en önemli becerilerden biri dönüş kabiliyetidir. Dönüş, dansçının anatomik özelliklerinin yanı sıra özellikle genç yaşta kazanılması gereken beceridir. Yapılan destekleyici çalışmalar ile geliştirilebilmekte ileri seviyelere dansçılara büyük kazanım sağlamaktadır. Spor hekimliği alanının gelişmesiyle birlikte dansçı anatomisi üzerindeki çalışmalar hızlandırılmış ve anatomi bilgisi fizik kuralları ile harmanlanarak dansçının dönüş becerilerinin geliştirilmesi için çeşitli egzersizler ortaya çıkarılmıştır. Bu egzersizler ile dansçının dönüş becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra özellikle genetik ya da çevresel faktörler sebebiyle dansçı vücudunda meydana gelen skolyoz gibi rahatsızlıkların meydana getirebileceği hareket kısıtlılığının da en aza indirgenmesi amaçlanmıştır.

Bu tez çalışmasında klasik bale'de Vaganova sistemi hedef alınarak bu sistem temelinde ilk üç yıl öğretilen dönüş hareketleri incelenmiş ve dönüş hareketlerinin geliştirilmesi için faydalanılabilecek destekleyici egzersiz hareketleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Tespit edilen destekleyici egzersizler ile dansçıların temel ve ileri seviye dönüş hareketlerini daha hızlı ve sistemli olarak öğrenmesi amaçlanarak bale alanındaki dansçıların ileri seviyelere geçişlerinin daha erken yaş aralığına indirgenmesi ve böylece dönüş hareketlerini kusursuzlaştırma hedefine odaklanmaları amaçlanmıştır.

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu tezin amacı klasik bale eğitiminin en temel unsurlarından biri olan dönüş tekniğinin ilk devre için incelenmesidir. Klasik bale tekniğinde çok önemli bir yeri olan dönüşlerin klasik baleye başlayan öğrenciler için ilk devrede bulunan dönüş grupları incelenip yıllara göre ayrılarak bir dönüş programı oluşturulmasını, dönüşleri denge ve koordinasyon bağlantıları ile destekleyerek vücudun ideal forma gelmesini hedef alır. Klasik bale eğitimine yeni başlayan öğrenciler için, dönüşleri gruplandırılarak öğretilmesi ve dönüşlerin gelişmesi için ek program ile destekleyerek uygun forma gelmesini amaçlar.

1.2. Çalışmanın Kapsamı

Klasik Bale Vaganova eğitim sisteminin programı çerçevesinde ilk 3 yıl öğretilen dönüş hareketlerini ele alır. Aynı zamanda anatomik açıdan yapılan araştırmalar ile Skolyoz bulunan dansçı bedenlerinin, egzersizler ile güçlendirilerek dönüş hareketlerini desteklemesini sağlayan çalışmaları kapsar.

1.3. Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışmada takip edilen Klasik Bale Vaganova eğitim programı çerçevesinde, görsel-yazılı-basılı ve internet kaynaklarından yararlanılarak Dönüş tekniğini yıllara göre ayırarak kazanılması gereken teknik ve fiziksel unsurlar ortaya konmuştur.

2. GENEL OLARAK DÖNÜŞ NEDİR?

“...Tork, kuvvet momenti ya da dönme momenti, bir kuvvetin nesnenin ekseninde, dayanak noktasında ya da çevresinde dönme eğilimidir. Kuvvet ister itme, isterse çekme olsun; tork bir nesnenin döndürülmesi olarak düşünülebilir”. ‘Matematiksel olarak, tork uzaklık vektörü ve devir üretilmesini sağlayan kuvvet vektörünün kaldıraç koluyla çarpımı olarak tanımlanır.’¹

Moment veya bağ diye adlandırılan tork kavramı, Arşimet’in kaldıraçlarla ilgili yaptığı çalışmaların üzerine kurulmuştur. Kuvvetin, kütle ve hızlanmanın dönüşsel analogları torktur, bunun yanı sıra eylemsizlik momenti ve açısal hızlanma da torktur.

“...Tur, tek bacak üzerinde vücudun dönüşünü belirtmek için koreografik literatürde kullanılan eski bir Fransızca terimdir. Günümüzde bu terimin yerini Pirouette almıştır.”²

Klasik Bale için ‘dönüş’ kelimesi çok önemli ve kapsamlı hareketleri içeren, tüm balelerde son derece yer kaplayan hareket yelpazesine sahiptir. Baş dansçı olabilmenin gerekliliğinde tüm Don Quixote, Kuğu Gölü, Fındıkkıran ve Coppelia gibi balelerde son seviye dönüşlerin yapılabilmesi gerekmektedir. Klasik balede solist ve baş dansçı olmanın arasındaki en önemli farklılık yaratan hareket gruplarında birisi de dönüşlerdir.

Küçük yaştan itibaren dönüş kavramını geliştirebilmek için derslerde başka hareketlerin üzerinden dönüşleri geliştirici çalışmalar yaparak, onların çocuksu cesaretlerinden ve oyun yeteneklerinden faydalanarak dönüş için daha iyi bir temel geliştirmeyi amaç edinilmelidir.

Dönüş, diğer adıyla Spin doğal yeteneğin yanı sıra çocuklara küçük yaşta çalıştırmaya başlanarak ileri seviyelere dansçıya büyük kazanım sağlayan harekettir. Çocuklar küçük yaşta tecrübesizliğin verdiği korkusuzluk ve cesaret ile bu

¹ <https://tr.wikipedia.org/wiki/Tork>, (Erişim tarihi: 17.09.2016)

² Agrippina VAGANOVA, **Basic Principles Of Classical Ballet Russian Ballet Technique**, Kamin Dance Publishers, New York, 1946, 116

çalışmalarda oldukça geleceğe yönelik faydalı edinimler kazanabilirler. Dönüş için kuvvetli ayak bileği, yüksek Relev, güçlü sırt ve karın kasları, sağlam kol ve hızlı başa sahip olmak gerekir. Başlangıçta zorlayıcı gelen çalışma zamanla ve daha fazla gayret sarf edilerek kusursuzlaştırılabilir. Göz ardı edilmemesi gereken husus turun her aşaması boyunca bacakların doğru pozisyonda muhafaza edilmesinin öğretilmesidir. Dönüşün tamamlanmasında diğer önemli bir hususta kolların, turun tamamlanmasına doğru şekilde katılmasıdır. İlk olarak başlangıç aşamasında öğrenciye, vücudun bütün haliyle dndrebilmeyi öğretmektir. Sonraki aşama başın serbest bırakılarak, bedenden bağımsız şekilde hareket etmesi gerektiğini hissettirmektir. Dönüş alışmaları başlangıç aşamada sadece dönüş içeren kombinasyon çalışmasında kullanılır, seviye ilerledikçe bar, orta ve allegro hareket kombinasyonlarının içine eklenerek çeşitlilik kazanır.

Dönüşün güçlendirilmesi ve kontrollü bir dönüşün, çalışmanın erken aşamalarında kazanılması son derece önemlidir. ocuk dönüş öncesi ve dönüş sırasında tüm omurganın nasıl bir eksen üzerinde duracağını çok iyi anlamalıdır. Kuyruk sokumundan, kürek kemiklerine kadar omurganın mümkün olduğunca doğal pozisyonunda tutulması gerektiğini, oldukça hareketsiz ve bel kısmında ileri-geri herhangi bir kıvrım yapılmaması gerektiğini vücuda çok iyi kazandırılması gerekir. Doğru nefes alıp vermeye konsantre olarak belde yaratılacak herhangi bir oyuntu kontrol altına alınabilir. Alt bedenine ise kuyruk sokumunun aşağı basılması fakat pli'nin yere çökmemesi gerektiğini, dizlerin kalça ekleminden dışarı dönük, topukların kuvvetlice yere basılı ve vücudun dönüş ile birlikte başın tepesinden yukarı çekilmesi gerektiğini anlamalıdır. Unutulmaması gereken diğer bir hususta; doğru demi-point'e yükselmek, balans, pirouette ya da herhangi bir sıçrama için çocuğun pli hazırlığında zemini kuvvetlice itmesi gerektiğinin idrak edilmesidir.

2.1. Plié-Relevé Kullanımı

Klasik balenin temel hareketi olarak bilinen ‘plié’ Fransızca da katlamak anlamına gelir. Görünüşte diz ve ayak bileği eklemının bükülmesi ile yapılsa da kalça ekleminden başlayan ve tüm bedenle yapılan bir harekettir. Omurganın uzatılmasının kullanıldığı en önemli başlangıç noktasıdır. Barda, ortada, zıplamalarda ve ‘point’ hareketlerinin neredeyse tümünde kullanılan plié sırası ile VI.-I.-II.-V.-IV. pozisyonlardan yapılarak öğrenilir.

“...‘Relevé’ vücudun bir kuş kadar hafif kendini yukarıya çekerek, pozisyon içerisinde her iki bacağın gergin olarak ayakların demi-pointe yada ‘point’ üzerine çıkmasıdır. Ayaklar direkt olarak altına merkez hattına gelerek denge tutulur. Tek bacak yada iki bacak üzerinde yapılır.”³ Bacakların birbiriyle ilişkisi asla değişmez. Böylece I. pozisyon da topuklar en yükseğe çıkararak Relevé’ ye ulaşır. V. pozisyonda iki bacak birbirine sınıksız sarılı olarak birlikte hareket eder. II. ve IV. Pozisyonda ağırlık iki bacak ortasındadır.

Dönüş için ihtiyaç duyulan kuvvetin itici gücü ve hızı plié’ den alınarak atak bir şekilde Relevé üzerine sıçrama yapılır. Dönüş sayısını artırılması ayak ve zemin bağlantısının oluşturulmasıyla sağlanır. Özellikle tek bacak üzerinde yapılan dönüşlerde plié iniş ve relevé çıkıştaki basıncın, dönüş için itiş gücünü veren ilk adım olduğu bilinmelidir. Dönüş öncesindeki plié sırasında topuklar erken hareket etmemeli, ağırlık vücut merkezinde olmalıdır. Relevé çıkış anında dönüş başlar. Tek bacak üzerindeki dönüşlerde erken hareket eden plié topuğu, relevé itiş gücü için enerji kaybı oluşturur. Bu doğru dönüşün tamamlanmamasına neden olur.

Doğru bir dönüş için, özellikle tek bacak üzerinde yapılan dönüşlerde diğer bir hayati noktada Relevé yapılırken topuk seviyesi zemine doğru alçalmasıdır. Topuk Relevé üzerindeyken yüksekliğini korumalıdır. Relevé’nin, dönüş sırasında alçalıp yükselmesi, yani topuğun düşüp tekrar doğru seviyeye yükselmesi, dengeyi bozarak dönüşün tamamlanmamasına sebep olan bir diğer nedendir.

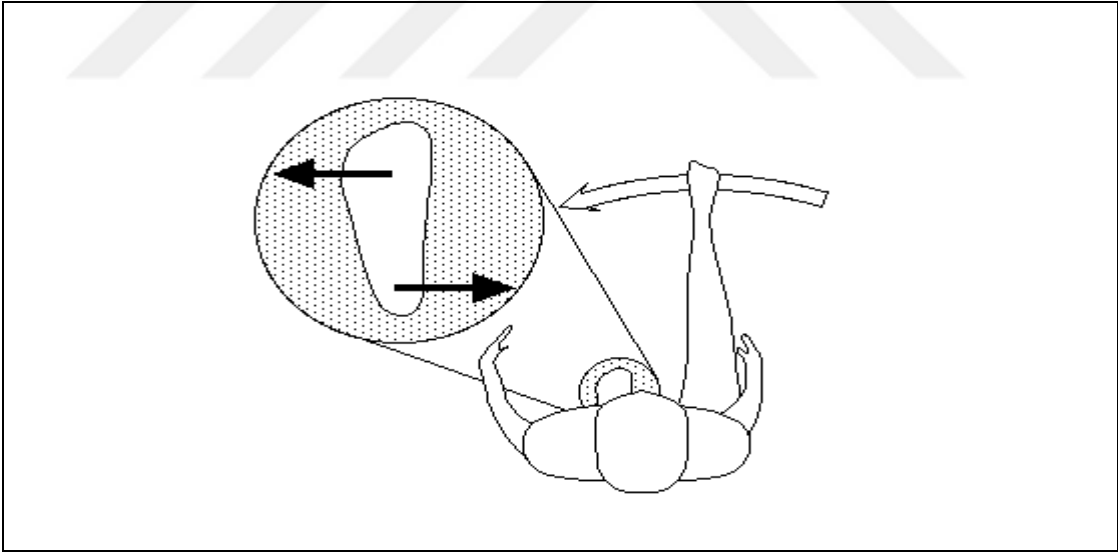
³ Joan LAWSON, **The Teaching Of Classical Ballet Common Faults In Young Dancers And Their Training**, A&C Black Ltd., London, 1973, 39

Bu nedenle Relevé üzerindeyken vücut ağırlığı 5 metatarsal kemiğinin üzerine eşit olarak yayılarak basılmalı, topuk küçük parmak üzerine kaymamalıdır. Eğitimin başında Relevé'nin doğru oturtulması, ileriki seviyelerde iki bacak ve tek bacak üzerindeki tüm dönüşler için sağlam bir temel oluşturulması demektir. Maalesef dönüşlerin gerçekleşmesi sırasındaki yanlışların düzeltilmesi, başlangıçtaki zorlu çalışmalardan daha fazla zaman ve gayret gerektirir.

Bu nedenle parmak ucundaki dönüşlerden önce demi-point Relevé üzerindeki çalışmanın çok iyi anlaşılması gerekir. "Başlangıç çalışması sıralaması olarak;

- 1- İki ayak üzerinde dönüş
- 2- Tek ayak üzerinde dönüş, olarak önerilir.

Zemin ile ayak arasındaki sürtünmede tork yaratabilir. Çalışan bacak aşağıdaki gibi çalışır."⁴



Şekil 1: Relevé

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#7

⁴ http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#7 , (Erişim tarihi: 15.10.2016)

2.2. Kolların Kullanımı

“...Hem kız hem erkek dansçılar kolların kontrollü şekilde nasıl kullanıldığını anlamaları gerekmektedir. Kısa I. pozisyonunun kullanımı dönüş hazırlık ve dönüş boyunca korunması önemlidir, çünkü kollar I.pozisyondayken vücut öne gitmeye meyillidir.”⁵

Dönüş sırasında kollar genişledikçe vücut öne doğru gider ve daha sonra ‘pirouette’, ‘chainé’, ‘glissade entournant’ gibi tüm dönüş hareketleri deforme olur, dönülemez.

Bu noktada kısa kol pozisyonunu hissetmek vücudu doğru noktaya getirmeye yardımcı olarak, sırtı duvara yaslamışçasına sağlamlık yaratır. İkinci önemli nokta dirseklerin doğru yerleşmesidir. Dirsekler, hazırlık ve dönüş esnasında el hizasından aşağıya doğru düşerse, I. pozisyon kuvvetini kaybeder, sırt kontrolünü kaybeder, kolların gücü bittiği için dönüş hızını kaybederek yavaşlar, dönüş tamamlanmaz. Parmaklar, dirseklerin gücünü devam ettirmeli ve I. pozisyon sırasında iki elin parmakları birbirine yakın tutulmalıdır. Ellerin arasında normalden fazla boşluk olursa I. pozisyonun içine gereğinden fazla hava dolmaya başlar ve bu yine hızınızı azaltarak dönüşü bozar.

Bu yüzden doğru kol kullanımı tüm dönüşlerin kontrollü şekilde gerçekleşmesi için ve ihtiyaç duyulan hız, denge ve çok sayıda dönebilmek için önemli bir unsurdur.

⁵ Joan LAWSON, **The Teaching Of Classical Ballet Common Faults In Young Dancers And Their Training**, 17

2.3. Baş Kullanımı

Dansçı sabit pozisyonda dururken kullanılan baş ile pozlar arası hareket ederken kullanılan baş arasında net bir ayrım olmalıdır. Pozda dururken, dansçı gitmesi gereken noktaya gidilecek pozisyonu ve durulacak noktayı ön görmelidir. Baş gözlerin çizdiği hat üzerinden uyum içerisinde onu takip ederek konumunu almalı ve pozisyonunu tutmalıdır.

Hareket halindeyken ise gözler ve baş hareketin gideceği yönünü belirtmelidir. Sadece yönünü değil, hareketlerini belirtecek şekilde de eğitilmelidir. Bu kuralların dışındaki tek farklı baş pirouette'dir.

Tüm ilk eğitimlerde çocuğun başının, vücudundan bağımsız bir şekilde kullanabileceğini başı kullanırken boynun kasılmaması gerektiğini öğretilmelidir. İzlenen balelerde bazen 32 fouetté dönen dansçıların plié ile dönüşe başladıkları nokta ve bitirdikleri nokta aynı olmaz bu nedenle fouetté kusursuz tamamlanamaz. Bunun nedeni; başın, hareket başlangıcında hedef aldığı noktanın kaybedilmesi ve buna bağlı olarak vücudun olması gereken doğruları kaybetmesidir. Başın kullanımı bu noktada çok önemlidir Aynı zamanda tek pirouette başlarken tek noktaya odaklanıp, dönüş sırasında aynı noktaya bakışın devamı ve bitirirken de aynı noktaya bakılması gerekir. Bu başın dönmemesi ve pirouette'nin tamamlanabilmesi için gereklidir.

“...Bale tekniği ve tarihi açısından önemli olan balerin ‘Carlos Blasis (1803-1878)’ tur ya da pirouette yapılan dönüşler de baş dönmesini engelleyen ‘Nişan alma’ tekniğini yaratmıştır.”⁶ Bu teknikte dansçı, başını bedenden daha hızlı döndürdükten sonra sabitler ve gözlerini de tek bir noktaya diker. Vücudun dönerek başının hizasına gelmesiyle, başıyla aynı hareketi tekrarlar. Dolayısıyla vücudun devamlı, başın ise kısa kısa (kesik kesik) döndüğü bu hareketler dizisi sayesinde baş dönmesini engeller ve dönüş sayısını artırır.

⁶ Carlos BLASÍS, **Elementary Treatise upon the Theory and Practice of the Art of Dancing**, Dover Publications Inc. USA, 1968, 46

İleriki seviyeler ve hareketlerde bir noktada başlayıp diğer bir noktaya bitirilmesi gerektiğinde 2 yolu vardır. Birincisi dönüş başladıktan hemen sonra bitiş yapılacak noktaya fokus alınmalıdır. Dönüşün sayısının ve hızının gözün mümkün olduğu kadar çabuk ve yeni fokus bulmasına bağlı olduğuna inanırlar. Diğeri ise Checchetti (1850-1928) yöntemi ile dönüş başladıktan sonra fokus hemen 'en face alınıp, dönüş bittikten sonra durduğu köşeye fokus alınır. Her iki teknikte de hazırlıkta yeni fokus alınmaz, dönüşün hemen başladığı an itibariyle yeni fokus alınır.



2.4. Nefes ve Dönüş

Nefes kuşkusuz dans ederken dansçılar için hayati önem taşır. Peki, doğru nefes nasıl alınmalıdır?

Dansçı nefesi abdominal kasları güçlü bir şekilde yukarı çekerek konforlu bir nefes alınmalıdır, ancak karın içeri çekilerek kaburga patlatılmamalı yada dışarı çıkartılmamalıdır. Alt kaburgaları belden yukarı çekip, başı sabitlediğimiz zaman vücut dans etmek ve nefes almak için doğru pozisyona gelmiş olur. Bu vücuda nefes aldirmek için diyaframa geniş bir alan sağlar. Nefes, ciğerlere oksijen götüren doğal bir süreç olsa da profesyonel dansçıların doğru nefes alıp almadıkları hakkında hala belirsizlikler vardır. Nefes iki aşamadan oluşur; ilk aşama nefes alarak oksijenin ciğerlere dolduğu zaman, ikincisi karbondioksit olarak ciğerlerden ayrılıp dışarı solunduğu zaman. Vücudumuzun tümüyle oksijene ihtiyacı vardır. Özellikle dans ederken kasların çalışması için ihtiyaç duyulan enerji, oksijen sayesinde hücrelere taşınır. Dansçı asla sert bir şekilde göğse kafesine doğru nefes almamalı, karın kası ne çok fazla içeri çekilmeli neden rahat bırakılmamalıdır. Bu iki hazırlığı doğru yaptıktan sonra artık kaburgalar bedenden yukarı doğru uzatılır ve nefes alırken yana genişleyebilir. Göğüs kafesi yukarı çekilip diyaframa yer açıkta sonra göğüs yana, yukarı, geriye doğru genişleyebilir.

İyi alınmış bir nefes, dansçıyı hazırlıkta, demi-point'e yada point üzerine taşıyarak dönüşün başlamasını sağlar. Her tip pirouette ve ileri seviye dönüşler için daha sonraki dönemlerde de pas de deux çalışmalarında pirouette için sabitlik sağlar. Nefes tam doğru zamanda alınmalı ki dönüş boyunca sürebilsin ve hareket destek bacak üzerinde bitene kadar hareketin tamamlanmasını sağlasın.

Dansçı doğru nefes kullanımı ile her hareket süresince kendini yukarı çekmeli aşağıya doğru çaba sarf etmemeli ve sürekli aynı kas grubu üzerine harcamamalıdır. Nefes aynı zamanda plié' den demi-pointe yükselen tüm kombinasyonlar için değerlidir, özellikle devamında port de bras olan Relevé için büyük önem taşımaktadır.

3. PIROUETTE

‘Tours Pirouette’, bir bacak demi-point ya da point’e yükselirken, diğer bacağın retiré yada büyük bir poza gelmesiyle yapılan dönüş türüne verilen isimdir. “...Bilinmesi gereken temel, kısa kural; ‘pirouette en dehors’ (merkezden dışa doğru) döndükten sonra çalışan bacak arkaya kapanır, ‘pirouette en dedans’ (merkezden içe doğru) döndükten sonra çalışan bacak öne kapanır.”⁷ Bazı istisnalar dışında, öğrencilere pirouette ilk olarak öğretilirken bu kural öğretilerek giriş yapılmalıdır.

Klasik bale için temel hareketlerin başında gelen, doğru bir teknik ile oturtulması gereken ve kendi içinde kusursuz bir denge barındıran pirouette hareketi itici gücünü plié ve kol hareketinin birleşmesiyle alır. Point ya da demi-point tek bacak üzerinde vücudun tam bir tur dönüşü tamamlamasıyla gerçekleşen pirouette, ileriki aşamalarda sayısı artarak geliştirilir. Pirouette dönebilmek için tüm vücut çok kontrollü olmalıdır. Özellikle üst ekstremitede sırt, kollar ve hızlı baş, alt ekstremitede ise yeri iten güçlü ayak parmakları sağlam bilek ve diz, kusursuz çekilmiş bir retiré doğru dönüşü gerçekleştirmemizi sağlar. Teorik olarak tüm dönüşlerde baş, yüz ve gözlerin noktası dönüş için istenen noktaya odaklanmalıdır. İleri seviye dansçıların çeşitli eserlerde olduğu gibi örneklersek ‘Kuğu Gölü Balesi’ siyah kuğu soloda 12 adet dördüncü pozisyon Pirouette en dehors ve en dedans Retiré’den ikişer tur olmak üzere 8 adet ‘Piqué’, 20 adet ‘Chaine’, 4 adet attitude tur ve finalinde 32 Fouette dönüş yapabilmesi şarttır.

Tüm bunların yanı sıra bu mistik dönüşün ötesinde, iki önemli bileşen dönüşü gerçekleştirir. Denge ve hız. ‘Pirouette’, eğitim sisteminin gerektirdiği zamanlamada ya da çocuğun gelişimine göre (çok iyi gelişim) öğretilmesi gerekir.

⁷ Anna PASKEVSKA, **Ballet From The First Plié To Mastery An Eight-Year Course**, Dance Books Ltd., London, 1990, 23

Vücut klasik bale için doğru duruşu öğrenip, ayak diz ve kalça ekleminin dönüş sırasında nasıl olması gerektiğini ve üst bedenin nasıl taşınması gerektiğini anladıktan sonra 'pirouette hazırlık' ve ardından pirouette dönüş öğretilir. Başlangıçta ilk öğretilen pozisyon V. pozisyonudur.

Tours pirouette çeşitleri; Pirouette- piqués- , Pirouette-dégagé- Pirouette en dehors en dedans II. V. IV. pozisyon, Pirouette- temps relevé-, Pirouette- temps sauté, Pirouette 45 derece, Pirouette 90 derece, Pirouette tire-bouchon şeklindedir. Ancak bu tezde ilk 3 yılın içerdiği Pirouette çeşitleri incelenecektir.



4. KLASİK BALE VAGANOVA SİSTEMİNİN İLK ÜÇ YIL ÖĞRETİLEN DÖNÜŞ HAREKETLERİ

4.1. Birinci Yıl Öğretilen Dönüşler

Vaganova sisteminin birinci yıl için ön gördüğü dönüşe hazırlık ve yarım- tam tur dönüşleri ele almaktadır.

4.1.1. Demi-de tourne V. Pozisyondan (Yarım dönüş)

Bir tarafa dönme denir. De tourne arkada duran ayağın yönüne doğru arkaya dönüş ve ayak pozisyonunun değişmesidir. Her zaman pointe ya da yarım point üzerinde yapılır. Demi-de tourne ve tam de tourne olarak iki şekil vardır. Tam de tourne, tam dönüşle uygulanır.

Demi-de tourne arkada bulunan ayak tarafına dönerek, arkadaki ayağın öne getirilmesi ve yarım dönüşün topukları yere koyarak tamamlanmasıdır. Hareketler arasında bağlayıcı olma özelliğini taşır.

En dehors

Sağ bacak önde V. pozisyon, sağ kol II. pozisyonda sol kol barda baş dışarıda. 'Ve' sayısında demi-plié inilir. 1. Sayıda relevé çıkılır, baş en face pozisyonuna gelir, kol II. pozisyon alongé 'ye gelir. '2' sayısında pozisyon tutulur. '3' sayısında tüm beden bara doğru dönülür, kol 2.pozisyondan 1. Pozisyona gelir. Sol tarafa dönülür, 4.sayıda sol kol II. pozisyona açılır, alongé ile hazırlık pozisyonuna kapatılarak bitirilir.

En dedans

Sağ bacak arkada V. pozisyon, sağ kol II. pozisyonda sol kol barda baş dışarıda. '1' sayısından önceki nefeste demi-plié inilir. 1. Sayıda relevé çıkılır, baş en face pozisyonuna gelir, kol II. pozisyon alongé'ye gelir. '2' sayısında pozisyon tutulur.

'3' sayısında bardaki bedeni dışarı doğru iter, bardaki kol hafif 1.pozisyona gelerek dönüş bitiminde tekrar II. pozisyona açılırken çalışan el barı yakalar. Sol tarafa dönülür, 4.sayıda sol kol alongé ile hazırlık pozisyonuna kapatılarak bitirilir.

4.1.2. Dönüş hazırlık için V. pozisyonda iki bacak üzerinde olduğu yerde baş çalışması

Sağ bacak arkada V. pozisyon, eller belde, vücut en face. '1' sayısından önceki nefeste demi-plié yapılır. '1' sayısında relevé 'ye çıkılır. '2' sayısında vücut sağ taraftan arkaya doğru dönmeye başlar, baş en face kalır. '3' sayısında dönüş devam ederken sağ bacak öne doğru gelir, baş tek hamlede en face pozisyona gelir. '4' sayısında vücut başı yakalayarak en face pozisyona gelir. Hareket sol tarafa tekrar edilir.

4.1.3. Pirouette sur le cou-de-pied için en dehors ve en dedans II. V. ve IV. pozisyondan hazırlık.

Pirouette sur le co-de-pied dönüş için öncesinde hazırlık öğretilmesi gerekmektedir. Sırası ile II. V. IV. Pozisyondan öğretilir. Hazırlık öğrenilip, temel oturtulduktan sonra dönüş çalışması başlanabilir.

II. pozisyon en dehors hazırlık

Sağ bacak önde en face V. pozisyon

1-2 sayısında demi-plié inilir, kollar hazırlık pozisyondadır.3-4 sayısında Bacaklar V. pozisyon Relevé' ye sıçrar, kollar I. pozisyona yükselir.1-2sayısında çalışan bacak(sağ) II. pozisyon 45 dereceye açılır kollar da aynı zamanla II. pozisyona gelir. Bir nefes poz tutulur ve ardından 3-4 sayısında çalışan bacak II. pozisyon demi-plié basar, çalışan bacağın kolu I. pozisyona gelir. 1-2 sayısında destek bacak üzerinde dinamik olarak demi-pointe(başlangıçta tam taban) çıkılır aynı zamanda çalışan bacak retiré çekilir. Kollar, I. pozisyona toplanır. 3-4 sayısında V. pozisyona basılırken kollar tekrar hazırlık pozisyona döner ve dizler gerilerek bitirilir.

II. pozisyon en dedans hazırlık

Sağ bacak arkada en face V. pozisyon

1-2 sayısında demi-plié inilir, kollar hazırlık pozisyonundadır. 3-4 sayısında Bacaklar V. pozisyon relevé'ye sıçrar, kollar I. pozisyona yükselir. Çalışan bacak(sağ) II. pozisyon 45 dereceye açılır, kollar da aynı zamanla II. pozisyona gelir. Bir nefes poz tutulur ve ardından 3-4 sayısında çalışan bacak II. pozisyon demi-plié basılır, destek bacağın kolu 1.pozisyona gelir.1-2 sayısında destek bacak üzerinde demi-pointe çıkılır(başlangıçta tam taban) aynı zamanda çalışan bacak ön retiré çekilir. Kollar, hızlıca I. pozisyona toplanır. 3-4 sayısında V. pozisyona basılırken kollar tekrar hazırlık pozisyona dönerek, dizler gerilerek bitirilir.

V. pozisyon en dehors hazırlık

Sağ bacak önde en face V. pozisyon

'1-2 ' sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sağ kol V. pozisyon sol II. pozisyona açılır. '3-4' sayısında sol bacak demi-point (başlangıçta tam taban) yükselir ve sağ bacak retiré'ye çekilir, kollar I. pozisyona toplanır. '1-2' sayısında pozisyon balans tutulur. '3-4' sayısında retiré' deki bacak kaydırılarak arkaya kapatılır. Kollar 1.pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié yaparak V. pozisyona kapatılır.

V. pozisyon en dedans hazırlık

Sağ bacak arkada en face V. pozisyon

'1-2 ' sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sol kol I. pozisyon sağ kol II. pozisyona açılır. '3-4' sayısında sol bacak demi-point (başlangıçta tam taban) yükselir ve sağ bacak ön retire' ye çekilir, kollar I. pozisyona toplanır. '1-2' sayısında pozisyonda balans tutulur. '3-4' sayısında retiré' deki bacak kaydırılarak öne kapatılır. Kollar I. pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié yaparak V. pozisyona kapatılır.

IV. pozisyon en dehors hazırlık

Sağ bacak önde croisé devant V. pozisyon

'1-2'sayısında demi-plié inilir, kollar hazırlıktadır. 3-4 sayısında en face çalışan bacak retiré çekilir, kollar 1.pozisyona gelir.1-2 sayısında retiré' deki bacak croisé derierre arkaya gergin olarak basar, destek bacak demi-plié' dedir. Destek sol kol arabesque, çalışan kol II. pozisyon alongé gelir .'3-4'sayısında iki bacak aynı anda derin plié yapar ve sol destek bacak yeri kısaca iterek demi-pointe (başlangıçta tam taban) yükselir, sağ çalışan bacak ön retiré' ye çekilir. Kollar I. pozisyona toplanır. '1-2' sayısında pozisyonda balans tutulur. '3-4' sayısında bitiş V. pozisyon croisé'ye demi-plié sağ bacak arkaya basılır ve dizler gerilir. Kollar başlangıç pozisyonuna geri döner.

IV. pozisyon en dedans hazırlık

Sağ bacak önde croisé devant V. pozisyon

'1-2'sayısında demi-plié inilir, kollar hazırlıktadır. 3-4 sayısında en face çalışan bacak(arkadaki) retiré çekilir, kollar 1.pozisyona gelir.1-2 sayısında retiré'deki bacak croisé derierre arkaya gergin olarak basar, destek bacak demi-plié' dedir. Destek sağ kol 1.pozisyon, çalışan kol II. pozisyona gelir .'3-4'sayısında sağ destek bacak yeri kısaca iterek demi-pointe (başlangıçta tam taban) yükselir, sol çalışan bacak ön retiré' ye çekilir. Kollar I. pozisyona toplanır. '1-2' sayısında pozisyonda balans tutulur. '3-4' sayısında bitiş V. pozisyon croisé' ye demi-plié sol bacak arkaya basılır ve dizler gerilir. Kollar başlangıç pozisyonuna geri döner.

4.2. İkinci Yıl Öğretilen Dönüşler

İkinci yıl öğretilen dönüşler ilk yıl öğretilen hazırlık ve dönüş çalışmalarının üzerine Vaganova sisteminin öngördüğü şekilde eklenerek devam etmesidir.

4.2.1. Demi-de tourné V. pozisyonda ‘demi-plié’ ve ‘düz’ bacadan barda ve ortada

En dehors (Düz bacadan)

Sağ bacak önde V. pozisyon, sağ kol II. pozisyonda sol kol barda baş dışarıda. ‘1’ sayısında relevé çıkılır, baş en face pozisyonuna gelir, kol I. pozisyona gelir. ‘2’ sayısında tutulur. ‘3’ sayısında tüm beden bara doğru dönülür, sol tarafa dönülür. 4.sayıda sol kol II. pozisyona açılır, alongé ile hazırlık pozisyonuna kapatılarak bitirilir. Aynı prensip ile ortada yapılır.

En dedans (Düz bacadan)

Sağ bacak arkada V. pozisyon, sağ kol II. pozisyonda sol kol barda baş dışarıda.

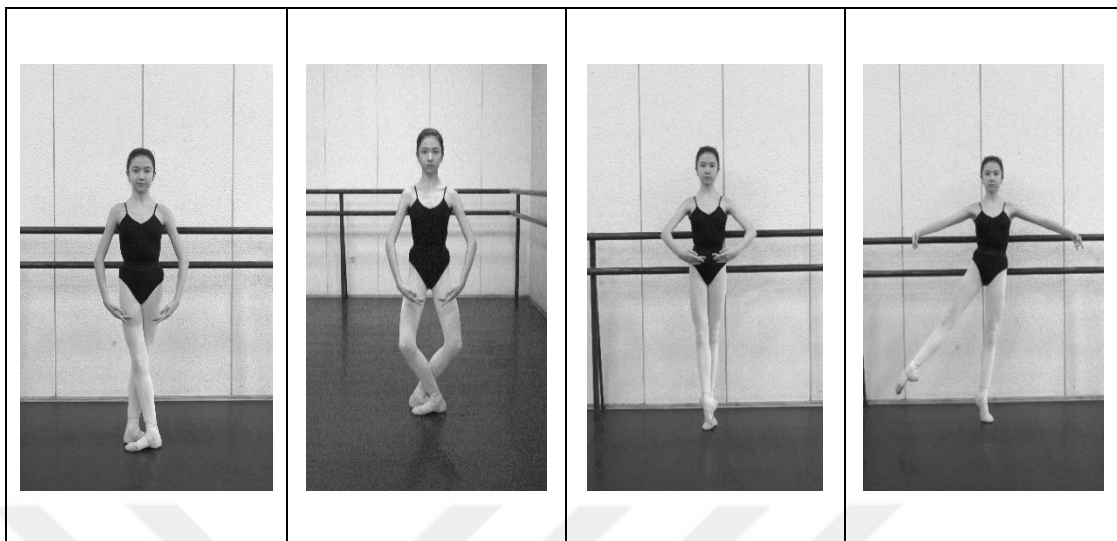
‘1’ sayısında Relevé çıkılır, baş en face pozisyonuna gelir, kol II.pozisyon alongé ’ye gelir. ‘2’ sayısında pozisyon tutulur. ‘3’ sayısında bardaki bedeni dışarı doğru iter, bardaki kol hafif 1.pozisyona gelerek dönüş bitiminde tekrar II.pozisyona açılırken çalışan el barı yakalar. Sol tarafa dönülür, 4.sayıda sol kol alongé ile hazırlık pozisyonuna kapatılarak bitirilir. Aynı prensip ile ortada yapılır.

4.2.2. Pirouette en dehors ve en dedans II. V. ve IV. pozisyondan tek tur dönüş

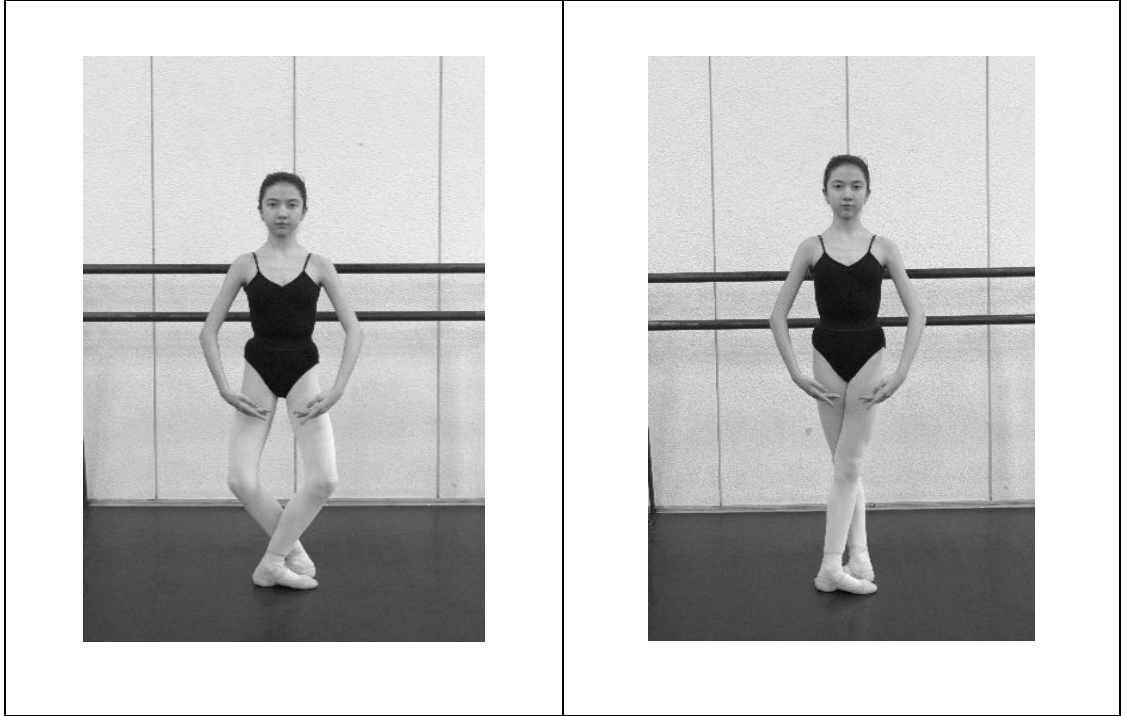
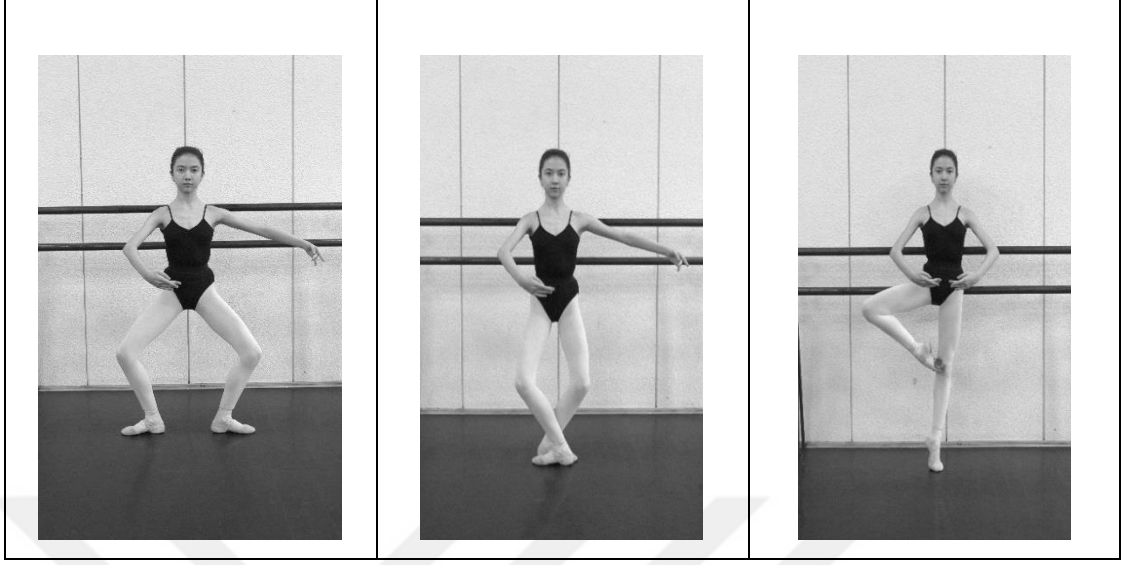
Pirouette II. Pozisyon en dehors dönüş

Sağ bacak önde en face V. pozisyon

1-2 sayısında demi-plié inilir, kollar hazırlık pozisyonundadır.3-4 sayısında bacaklar V. pozisyon Relevé' ye çıkılır. Kollar I. pozisyona gelir.1-2sayısında çalışan bacak(sağ) II. pozisyon 45 dereceye açılır kollar da aynı zamanla II. pozisyona gelir. Bir nefes poz tutulur ve ardından 3-4 sayısında çalışan bacak II. pozisyon demi-plié basar, çalışan bacağın kolu I. pozisyona gelir. 1-2 sayısında destek bacak üzerinde bacak retiré ile dönülür. Kollar, dönüş sırasında I. pozisyona toplanır. Dönüş boyunca kollar pozisyonu korur. 3-4 sayısında V. pozisyona basılırken kollar tekrar hazırlık pozisyona döner ve dizler gerilerek bitirilir.



Resim 1: Pirouette II. pozisyon en dehors

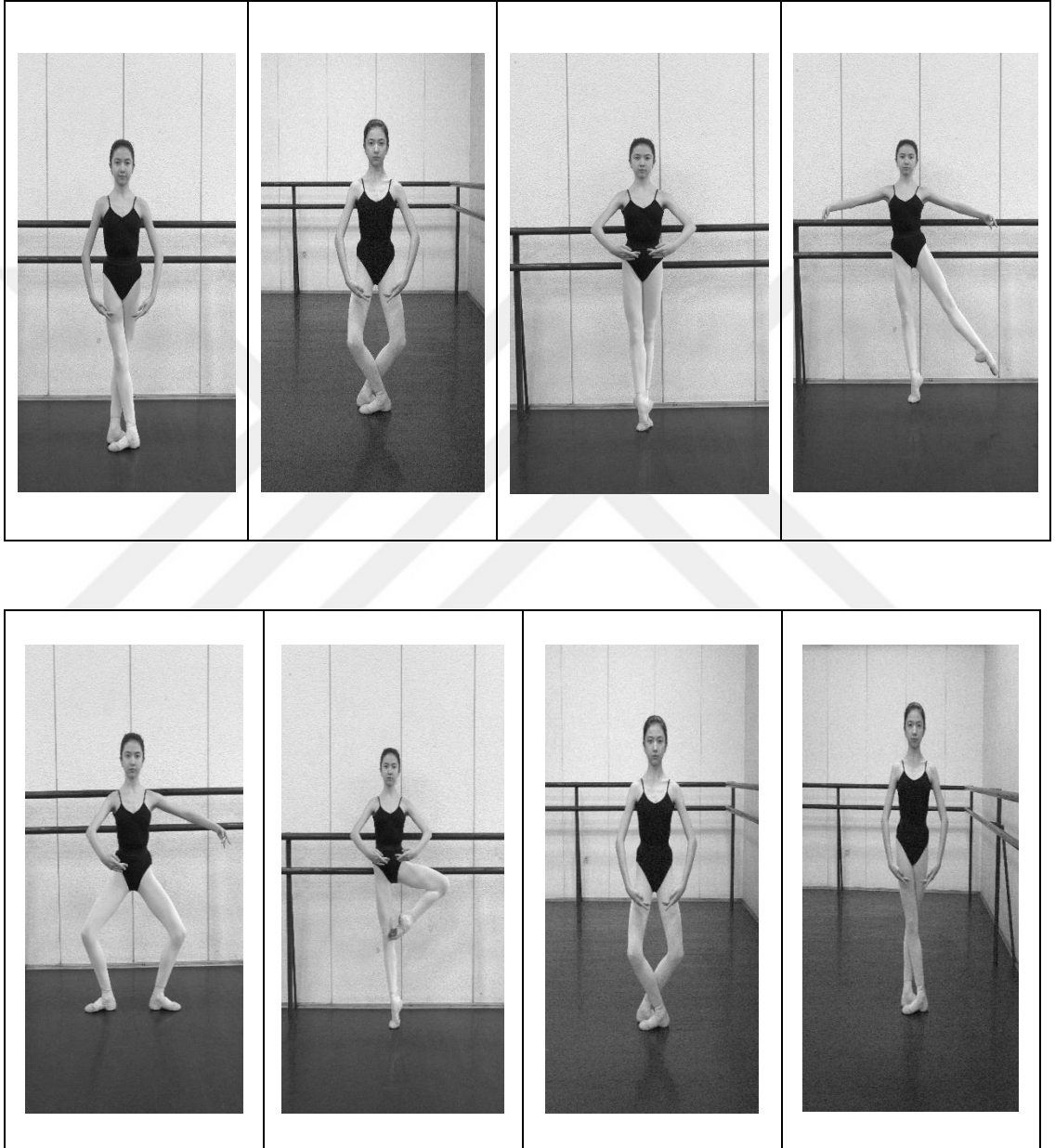


Resim 1 (Devam): Pirouette II. pozisyon en dehors

Pirouette II. Pozisyon en dedans dönüş

Sağ bacak arkada en face V.pozisyon

1-2 sayısında demi-plié inilir, kollar hazırlık pozisyonudur. 3-4 sayısında Bacaklar V. pozisyon relevé'ye yükselir, kollar I. pozisyona gelir. Çalışan bacak(sağ) II. pozisyon 45 dereceye açılır, kollar da aynı zamanla 2.pozisyona gelir. Bir nefes poz tutulur ve ardından 3-4 sayısında çalışan bacak II. pozisyon demi-plié basılır, destek bacağın kolu 1.pozisyona gelir.1-2 sayısında destek bacak üzerinde demi-pointe çıkılır aynı zamanda çalışan bacak ön retiré ile dönülür. Kollar, dönüş esnasında hızlıca I. pozisyona toplanır. Dönüş boyunca kollar pozisyonu korur 3-4 sayısında V. pozisyona basılırken kollar tekrar hazırlık pozisyona dönerek, dizler gerilerek bitirilir.

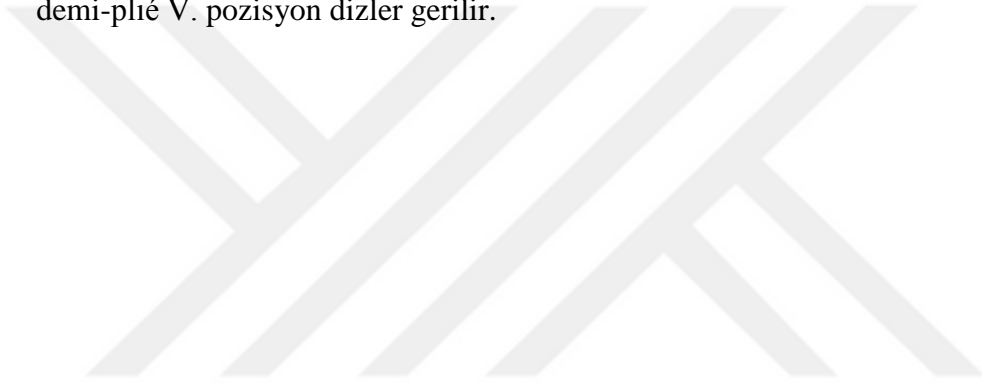


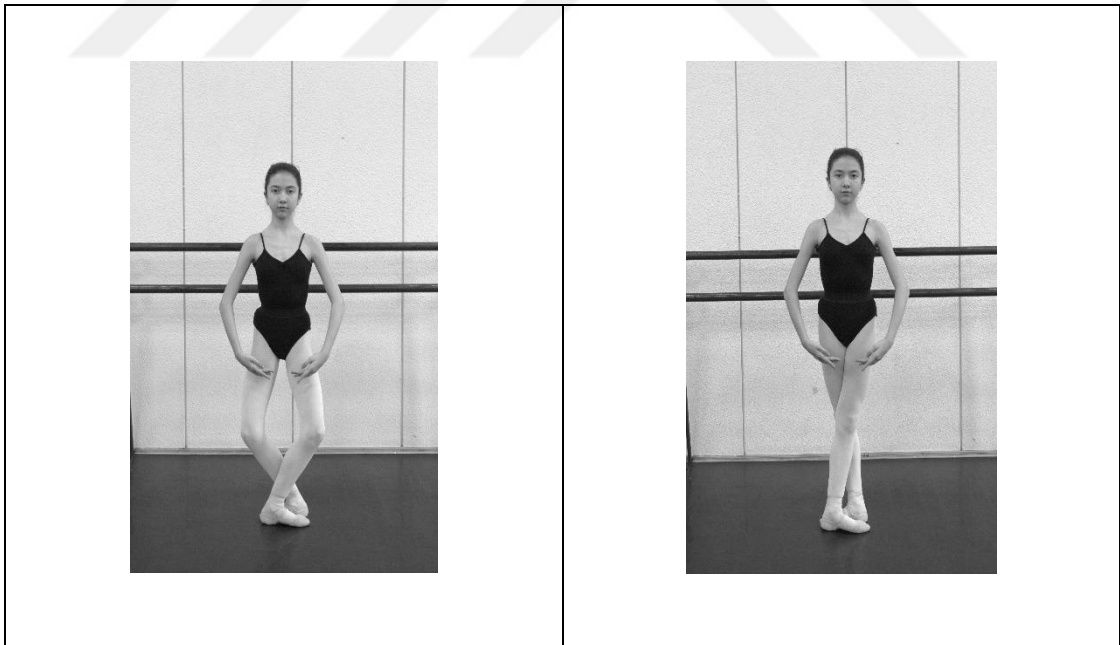
Resim 2: Pirouette II. pozisyon en dedans

Pirouette V. Pozisyon en dehors dönüş

Sağ bacak önde en face V. Pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sağ kol I. pozisyon sol II. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sol bacak yeri iter relevé’ye yükselir ve sağ bacak retiré’ye çekilerek dönülür, kollar 1.pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında retiré V. pozisyon arkaya kapatılır. Kollar I. pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié V. pozisyon dizler gerilir.





Resim 3: Pirouette V. Pozisyon en dehors

Pirouette V. Pozisyon en dedans dönüş

Sol bacak arkada en face V. pozisyon

‘1-2’ sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sol kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sağ bacak yeri iter demi-pointe yükselir ve sol bacak retiré ’ye çekilerek dönülür, kollar I. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında retiré V. pozisyon öne kapatılır. Kollar I. pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié V. pozisyon dizler gerilir.



Resim 4: Pirouette V. Pozisyon en dedans

Pirouette IV. pozisyon en dehors dönüş

Sol bacak önde en face IV. Pozisyon

‘1-2’ sayısında demi-plié inilir, destek sol kol II. pozisyon alongé, sağ kol III. arabesque pozisyon tutulur. ‘3-4’ sayısında Sol destek bacak yeri kısaca iterek demi-pointe yükselir, sağ çalışan bacak ön Retiré’ye çekilerek dönülür, kollar 1.pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında bitiş IV. pozisyon demi-plié sağ bacak arkaya basılır. ‘3-4’ sayısında başlangıç pozisyonuna geri dönülerek pozisyon tutulur.

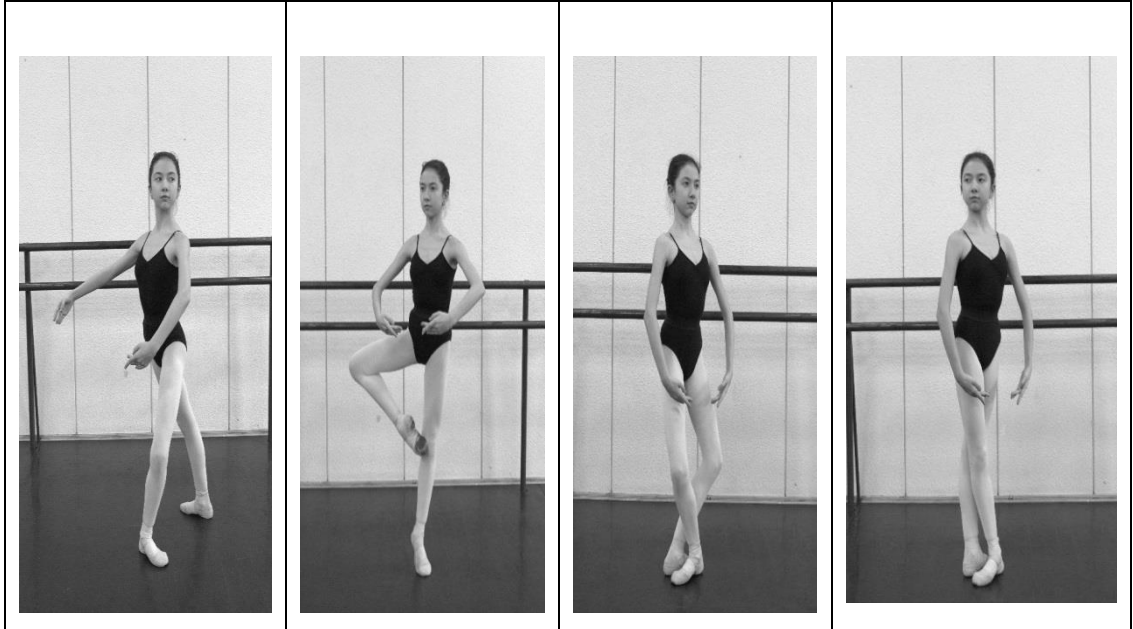


Resim 5: Pirouette IV. Pozisyon en dehors

Pirouette IV. pozisyon en dedans dönüş

Sol bacak önde en croisé devant IV. Pozisyon

'1-2' sayısında en face demi-plié inilir, destek destek kol I. pozisyon, sol kol II. pozisyonda tutulur. '3-4 sayısında' Sol destek bacak yeri kısaca iterek demi-pointe yükselir, sağ çalışan bacak ön Retiré'ye çekilerek dönülür. Kollar I. pozisyona toplanır.'1-2' sayısında bitiş V. pozisyon demi-plié sağ bacak öne basılır.'3-4' sayısında Kollar hazırlık pozisyonunda bacaklar gerilerek bitirilir.



Resim 6: Pirouette IV. Pozisyon en dedans

4.3. Üçüncü Yıl Öğretilen Dönüşler

Bu bölümde önceki yılların devamı olarak Vaganova sisteminin ön gördüğü üçüncü yıl dönüş çalışmaları incelenmektedir.

4.3.1. Barda Soutenu En tournant en dehors ve en dedans Yarım ve tam tur dönüş

En dehors

Sağ bacak arkada V. pozisyon, sağ kol hazırlık pozisyonunda sol kol barda baş dışarıda.

Sağ bacak 1 sayısından önceki nefeste Battement tendü plié yana açılır, sağ kol I. pozisyondan geçerek II. pozisyon alonge yapılır. '1' sayısında bacak V. Pozisyon öne kapatılır, kol aynı anda I. pozisyona gelir, baş en face. '2' sayısında bardan sola doğru dönülür, sağ el barı yakalar, sol kol II. pozisyona gelir. '3' sayısında sol kol II. pozisyona açılır. '4' sayısında alongé yapılarak kapatılır. V. pozisyon épaulément croisé hareket tamamlanır.

En dedans

Sağ bacak önde V. pozisyon, sağ kol hazırlık pozisyonunda sol kol barda baş dışarıda.

Sağ bacak 1 sayısından önceki nefeste Battement tendü plié yana açılır, sağ kol I. pozisyondan geçerek II. pozisyon alongé yapılır. '1' sayısında bacak V. pozisyon arkaya kapatılır, kol aynı anda I.pozisyona gelir, baş en face. '2' sayısında iki kol I.pozisyonda bardan dışa doğru dönülür sağ el barı yakalar, baş dışarıda kalır ve sol kol I.pozisyon tutar. '3' sayısında sol kol II. pozisyona açılır. '4' sayısında alongé yapılarak kapatılır. Effacé V. pozisyon hareket bitirilir.

4.3.2. Barda tek bacak üzerinde en dehors ve en dedans Yarım dönüş

Destek bacak tam taban yada demi-point üzerinde yapılır. Tek bacak üzerinde vücudun bir yönden diğer yöne yarım tur dönüş yapmasıdır. Çalışan bacak yerden yüksekte, retire'de, sur le-cou-de-piedyada ön, arka, yanda yapılan çeşitleri de mevcuttur.

4.3.2.1. Çalışan bacak sur le-cou-de-pied

En dehors

Barda sağ bacak önde V.pozisyon en face hazırlık pozisyonu tutulur. Sol kol bardadır.

Sağ bacak ön sur-le-cou-de-pied çekilirken, sol bacak relevé' ye çıkarılır. Sağ kol aynı anda I.pozisyona gelir. Vücut bara doğru (en dehors) yarım tur döndürülürken, sağ bacak arka sur –le-cou-de-pied doğru gelir. Sağ kol barı yakalar, sol kol I.pozisyona gelir. Hareket sol tarafa dönülerek yarım tur tamamlanır. Sur le-cou-de-pied bacağı V. Pozisyon relevé basılır. Kol hazırlık pozisyonuna indirilirken, bacaklar tam taban V. pozisyona kapatılır.

En dedans

Barda sağ bacak arkada V. pozisyon en face hazırlık pozisyonu tutulur. Sol kol bardadır.

Sağ bacak arka sur-le-cou-de-pied çekilirken, sol bacak relevé' ye çıkarılır. Sağ kol aynı anda I. pozisyona gelir. Vücut bardan dışa doğru (en dedans) yarım tur döndürülürken, sağ bacak ön sur –le-cou-de-pied doğru gelir. Sağ kol dönüş sırasında II. pozisyona açılır ve ardından barı yakalar, sol kol I.pozisyona gelir. Hareket sol tarafa dönülerek yarım tur tamamlanır. Sur le-cou-de-pied bacağı V. Pozisyon relevé basılır. Kol hazırlık pozisyonuna indirilirken, bacaklar tam taban V. pozisyona kapatılır.

4.3.2.2. Destek bacağı değiştirerek tam taban ve demi-point.

En dehors

Barda sağ bacak yanda açık en face pozisyon tutulur. Sol kol bardadır. Sağ bacak öne V. pozisyona gelirken bara doğru dönülür, sol bacak ön sur le-cou-de-pied çekilerek yarım tur bar tarafından sola dönülür. Sağ kol aynı anda I.pozisyondan geçerek barı tutar. Sağ kol barı yakalar, sol kol I.pozisyona gelir. Sur le-cou-de-pied bacağı V. Pozisyona basılır ya da yana açılır. Hareket aynı şekilde destek bacak demi-pointe çıkararak yapılır.

En dedans

Barda sağ bacak yanda açık en face pozisyon tutulur. Sol kol bardadır. Sağ bacak arka V.pozisyona gelirken bardan dışarı doğru dönülür, sol bacak arka sur le-cou-de-pied çekilerek yarım tur bar tarafından sola dönülür. Sağ kol aynı anda I.pozisyondan II. pozisyona geçerek barı tutar. Sağ kol barı yakalar, sol kol I.pozisyona gelir. Sur le-cou-de-pied bacağı V. Pozisyona basılır yada yana açılır. Hareket aynı şekilde destek bacak demi-pointe çıkararak yapılır.

4.3.3. Barda V. pozisyondan Pirouette en dehors ve en dedans

En dehors

Barda sağ bacak önde en face V.pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V.pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sağ kol I. pozisyon sol kol bardadır. ‘3-4’ sayısında sol bacak yeri iter relevé’ye yükselir ve sağ bacak retiré’ye çekilerek dönülür, kollar 1.pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında destek kol barı yakalarken dönüş tamamlanır, retiré V.pozisyon arkaya kapatılır. Sağ kol I.pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié V.pozisyon dizler gerilir.

En dedans

Barda sağ bacak arkada en face V. pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V.pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sol kol barda sağ kol II. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sol bacak yeri iter relevé ’ye yükselir ve sağ bacak retiré ’ye çekilerek dönülür, sağ kol alongé yapar ve kollar I.pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında dönüş tamamlanır, sol kol barı yakalar retiré V.pozisyon öne kapatılır. Sağ kol I.pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié V.pozisyon dizler gerilir.

4.3.4. Ortada bacağı değiştirerek tam taban ve demi -point en dehors ve en dedans Yarım tur dönüş

En dehors

Ortada sağ bacak yanda açık en face pozisyon tutulur. Kollar II. pozisyon alongé yapılır. Sağ bacak öne V. pozisyona gelirken merkezden içe doğru dönülür, sol bacak ön sur le-cou-de-pied çekilerek yarım tur dönülür. Kollar aynı anda I. pozisyona gelir. Sur le-cou-de-pied bacağı V. Pozisyona basılır yada yana açılır. Kollar II. pozisyona açılarak hazırlık pozisyonuna geri döner. Hareket aynı şekilde destek bacak demi-pointe çıkararak yapılır.

En dedans

Ortada sağ bacak yanda açık en face pozisyon tutulur. Kolar II. pozisyon alongé yapılır. Sağ bacak arka V. pozisyona gelirken merkezden dışa doğru dönülür, sol bacak arka sur le-cou-de-pied çekilerek yarım tur dönülür. Kollar aynı anda I. pozisyona gelir. Sur le-cou-de-pied bacağı V. Pozisyona basılır yada yana açılır. Kollar II. pozisyona açılarak hazırlık pozisyonuna geri döner. Hareket aynı şekilde destek bacak demi-pointe çıkararak yapılır.

4.3.5. Ortada iki bacak üzerinde demi-point V.pozisyondan tam dönüş düz bacak ve plié ile başlayarak

Sağ bacak önde V. Pozisyon, kollar hazırlıkta.

İki bacak aynı anda Demi-point üzerine çıkılır, kollar I. Pozisyona getirilir. Arka bacağın yönüne doğru hızlıca 360 derece dönülür. Dönüş sırasında kollar küçük I. pozisyon tutulur, bacaklar dönüş esnasında değişir, başlangıçta önde olan sağ bacak dönüş ile birlikte 7.köşe itibariyle değişerek arkaya gelir. Başlangıç noktasına geri Sağ bacak arkada olarak dönülür. Bitişte iki bacak V. pozisyon tam tabana inilir, kollar hazırlık pozisyona iner. Aynı prensip demi-plié ile yapılır. Başlangıçta demi-plié ve relevé yapılarak dönüş başlanır, bitişte de demi-plié ile tam tabana basılır.

4.3.6. Ortada yarım ve tam tur Soutenü En tournant en dehors ve endedans

En dehors

Sağ bacak arkada V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda.

Sağ bacak 1.sayıdan önceki nefeste Battement tendü plié yana açılır, kollar I. pozisyondan geçerek II. pozisyon Alongé yapılır. '1' sayısında bacak V. Pozisyon öne kapatılır, kollar aynı anda I. pozisyona gelir, baş en face. '2' sayısında merkezden içe (sola) doğru yarım tur dönülür, sol bacak V. pozisyon öne gelir.'3' sayısında kollar II. pozisyona açılır. '4' sayısında alongé yapılarak kapatılır. V. pozisyon hareket tamamlanır. Tam tur dönüşte, hareket aynı prensip ile 360 derece dönülerek yapılır.

En dedans

Sağ bacak önde V. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda.

Sağ bacak 1.sayıdan önceki nefeste Battement tendü plié yana açılır, kollar I. pozisyondan geçerek II. pozisyon Alongé yapılır. '1' sayısında bacak V. Pozisyona arkaya kapatılır, kollar aynı anda I. pozisyona gelir, baş en face. '2' sayısında merkezden dışı(sağa) doğru yarım tur dönülür, sağ bacak V. pozisyon öne gelir.'3' sayısında kollar II. pozisyona açılır. '4' sayısında alongé yapılarak kapatılır. V. pozisyon hareket tamamlanır. Tam tur dönüşte, hareket aynı prensip ile 360 derece dönülerek yapılır.

4.3.7. Ortada Pirouette Dördüncü, İkinci ve Beşinci pozisyondan başlayarak, Beşinci ve dördüncü pozisyona bitirerek tek tur dönüş

Pirouette çok çeşitli dönüş türü olduğu bilindiği üzere, üçüncü yıl itibariyle tüm pozisyonlardan farklı pozisyonlara bitirilerek yapıldığı da bu bölümde tek tek incelenmiştir.

Pirouette V. pozisyondan başlayıp V.pozisyona bitirerek tek tur dönüş

En dehors

Sağ bacak önde en face V.pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sağ kol I.pozisyon sol V. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sol bacak yeri iter relevé ’ye yükselir ve sağ bacak retiré’ye çekilerek çift tur dönülür, kollar I. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında retiré V. pozisyon arkaya kapatılır. Kollar I. pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié V. pozisyon dizler gerilir.

En dedans

Sağ bacak arkada en face V.pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sol kol I. pozisyon sağ kol II. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sol bacak yeri iter relevé ’ye yükselir ve sağ bacak retiré’ye çekilerek çift tur dönülür, kollar I. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında retiré V.pozisyon öne kapatılır. Kollar I. pozisyondan hazırlığa indirilir, demi-plié V. pozisyon dizler gerilir.

Pirouette V. pozisyondan başlayıp IV. pozisyona bitirerek tek tur dönüş

En dehors

Sağ bacak önde en face V. pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sağ kol I. pozisyon sol kol II. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sol bacak yeri iter relevé ’ye yükselir ve sağ bacak retire’ye çekilerek çift tur dönülür, kollar I. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında retiré IV. pozisyon arkaya gergin bacak olarak kapatılır. Destek bacak demi-plié iner, çalışan bacağın kolu arabesque açılır, destek bacağın kolu ise II. pozisyon alongé bitirilir.

En dedans

Sağ bacak arkada en face V. pozisyon

‘1-2 ’ sayısında V. pozisyon demi-plié yapılır. Demi-plié iniş sırasında sol kol II. pozisyon sağ kol II. pozisyona açılır. ‘3-4’ sayısında iki sol bacak yeri iter relevé ’ye yükselir ve sağ bacak retire’ye çekilerek çift tur dönülür, kollar I. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında retire IV. pozisyon öne bacak üzerine demi-plié inilerek ve ağırlık transferi yapılarak basılır, destek bacak ayak tabanı yerde diz gergin olarak pozisyonu bitirir. Kollar çalışan bacağın kolu I. pozisyon alırken, destek bacağın kolu II. pozisyonda bitirilir.

Pirouette IV. pozisyondan başlayıp IV. pozisyona bitirerek tek tur dönüş***En dehors***

Sol bacak önde en face IV. Pozisyon

‘1-2’ sayısında Demi-plié inilir, destek sol kol II. pozisyon alongé, sağ kol III. arabesque pozisyon tutulur. ‘3-4’ sayısında Sol destek bacak yeri kısaca iterek relevé’ye yükselir, sağ çalışan bacak ön retiré’ye çekilerek çift tur dönülür, kollar II. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında bitiş IV. pozisyon demi-plié sağ bacak arkaya basılır. ‘3-4’ kollar başlangıç pozisyonuna geri dönerken bacaklar gerilerek bitirilir.

En dedans

Sol bacak önde en face IV. pozisyon

‘1-2’ sayısında Demi-plié inilir, destek sol kol I. pozisyon, sağ kol II. pozisyon tutulur. ‘3-4’ sayısında Sol destek bacak yeri kısaca iterek relevé’ye yükselir, sağ çalışan bacak ön Retiré’ye çekilerek çift tur dönülür. Sağ kol alongé yaparak kollar I. pozisyona toplanır. ‘1-2’ sayısında bitiş IV. pozisyon demi-plié sağ bacak arkaya basılır. ‘3-4’ Kollar başlangıç pozisyonuna geri döner.

Pirouette IV. pozisyondan başlayıp V.pozisyona bitirerek tek tur dönüş

En dehors

Sol bacak önde en face IV. Pozisyon

'1-2'sayısında Demi-plié inilir, destek sol kol II. pozisyon alongé, sağ kol III. arabesque pozisyon tutulur. '3-4'sayısında Sol destek bacak yeri kısaca iterek relevé'ye yükselir, sağ çalışan bacak ön retiré'ye çekilerek çift tur dönülür, Kollar I. pozisyona toplanır. '1-2' sayısında sağ bacak arkaya V. pozisyon basılır. '3-4' kollar hazırlık pozisyonuna gelirken bacaklar gerilerek bitirilir.

En dedans

Sol bacak önde en face IV. Launch pozisyon

'1-2'sayısında Demi-plié inilir, destek sol kol I. pozisyon, sağ kol II. pozisyon tutulur. '3-4'sayısında Sol destek bacak yeri kısaca iterek Relevé'ye yükselir, sağ çalışan bacak ön Retiré'ye çekilerek çift tur dönülür. Sağ kol alongé yaparak kollar I. pozisyona toplanır.'1-2' sayısında bitiş sağ bacak arkaya V. pozisyon demi-plié basılır.'3-4' kollar hazırlık pozisyonuna gelirken bacaklar gerilerek bitirilir.

Pirouette II. pozisyondan başlayıp V.pozisyona bitirerek tek tur dönüş

En dehors

Sağ bacak önde épaulément croisé devant V.pozisyon En face V. pozisyon ‘demi-plié’ inilir, kollar hazırlık pozisyonudur. Bacaklar V. pozisyon relevé’ye sıçrar, kollar I. pozisyona yükselir. Çalışan bacak(sağ) II. pozisyon 45 dereceye keskince açılır kollar da aynı zamanla II. pozisyon açılır. 1 sayı pozisyon tutulur ve ardından çalışan bacak II. pozisyon ‘demi-plié’ basar, çalışan bacağın kolu II. pozisyona gelir. Ağırlık merkezi destek (sol) bacak üzerindedir. Pirouette dönüş gerçekleşirken; destek bacak üzerinde zıplanarak relevé’ye çıkılır, aynı zamanda çalışan bacak retiré’ye getirilir. Kollar, çalışan(sağ kol) dönüş esnasında II. pozisyon alongé açılır ve sol kol onu takip ederek II. pozisyonda tutulur. Dönüş boyunca kollar pozisyonu korur ve bitiş V. pozisyona basılırken kollar tekrar hazırlık pozisyona döner.

En dedans

Sağ bacak arkada épaulément croisé devant V.pozisyon

En face V. pozisyon ‘demi-plié’ inilir, kollar hazırlık pozisyonudur. Bacaklar V. pozisyon relevé’ye sıçrar kollar I. pozisyona yükselir. Çalışan bacak(sağ) II. pozisyon 45 dereceye keskince açılır, kollar da aynı zamanla II. Pozisyon açılır.

1 sayı pozisyon tutulur ve ardından çalışan bacak II. pozisyon demi-plié basar, destek bacağın kolu I. pozisyona gelir. Ağırlık merkezi destek (sol) bacak üzerindedir. Pirouette dönüş gerçekleşirken; destek bacak üzerinde zıplanarak relevé’ye çıkılır aynı zamanda çalışan bacak ön retiré’ye getirilir. Kollar, destek (sol) kol dönüş esnasında II. pozisyon alongé açılır ve sağ kol onu takip ederek I. pozisyonda tutulur. Dönüş boyunca kollar pozisyonu korur ve bitiş V. pozisyona basılırken kollar tekrar hazırlık pozisyona döner.

5. PIROUETTE İÇİN MÜZİK KULLANIMI

Müzik dansın her alanında hayati bir önem taşır. Dansçının temposunu, nefes kullanımını hareketsetel zamanlamasını kontrol ederek ahenkle dans etmesine olanak sağlar.

Müziğin kullanımı dönüşlerin atak kazanabilmesi için dansçı açısından çok önemlidir. Genellikle 2/4 ve 3/4 müzik eşliğinde klasik bale dersinde dönüşler çalışılır. Fouette, tours Chainés, Pas Glissade en tournant, Pirouette-Piqué, Pirouette-Degajé, II. ve V. pozisyonda pirouette yapılırken tempolu bir müzik ihtiyacı duyulur. Böylece dönüş için hız ve kontrol kaybedilmez. Daha büyük dönüşler için tur Attitude, tur Arabesqué, II. Pozisyon ve köşeden IV. pozisyondan pirouette dönüşler için ise genellikle 3/4 müzikler kullanılır. Dönüşte atak mevcuttur, fakat daha kontrol gerektiren büyük pozisyonlarda hareketi yaparken vücuda zaman kazandırmak açısından 3/4 müzik ile yapmak beden ve müziği aynı anda hareketi sürdürebilmesi açısından daha doğrudur.

Klasik bale eserleri için yazılmış müzik eserlerinde senin nerede nefes alman gerektiğini, nerede derinlemesine 'plié' yapman gerektiğini nerede hız alıp nerede daha yüksek zıplaman gerektiğinin hissettiren müziksetel ayrıntılar vardır. Müzisyenlerin olduğu kadar dansçılarındaki müzik kulağının ileri seviyede olması gerekmektedir. Böylece iki sanat dalının uyumu ile olağanüstü bir hareket performansı meydana gelir.

5.1. 2/4 Müzik Kullanımı ile Pirouette V. II. Ve IV. Pozisyonlardan En Dehors ve En Dedans Dönüş

Pirouette V.pozisyon en dehors ve en dedans dönüş

V. pozisyon En face.

1.ölçü 1. Vuruşu ile kollar I. pozisyona gelir, 2.vuruşunda demi-plié inilirken kol pirouette için pozisyonunu alır, 2. Ölçünün 2 vuruşunda pirouette dönülür, 3. Ölçüde bacaklar demi-plié V. pozisyona kapatılır, kollar hazırlık pozisyonuna iner, 4. Ölçüde iki bacak V. pozisyonunda gerilir.

Pirouette II. pozisyon en dehors ve en dedans dönüş

5.pozisyon En face.

1. Ölçünün 1.vuruşundan önceki nefeste demi-plié inilir, 1. vuruşunda iki bacak V. pozisyon relevé çıkılır, kollar I. pozisyona gelir, 2.vuruşta çalışan bacak yana battement jeté açılır, 2. Ölçünün 1.vuruşunda çalışan bacak yana battement jeté tutulur, 2. vuruşunda II. pozisyona basılır, kollar pirouette dönüş için pozisyon alır, 3. Ölçüde pirouette dönülür, 4. Ölçüde 5. pozisyon demi-plié basılır kollar hazırlık pozisyonuna inilir ve gerilir.

Pirouette 4. pozisyon en dehors ve en dedans dönüş

5.pozisyon En face.

1. Ölçünün 1. vuruşundan önceki nefeste demi-plié inilir,

1. vuruşunda çalışan bacak retiré çekilir, kollar I. pozisyona gelir, 2.vuruşta pozisyon tutulur, 2. ölçüde çalışan bacak gergin IV. pozisyona basılır, kollar pirouette dönüş için pozisyon alır, 3. Ölçünün ilk vuruşunda çalışan bacak demi-plié yapar 2.vuruşunda pirouette dönülür, 4. Ölçüde V. pozisyon demi-plié basılır kollar hazırlık pozisyonuna inilir ve gerilir. En dedans dönüşte başlangıçta arkada basılı duran çalışan bacak ön retiré'ye çekilir, bitişte öne kapatılır.

5.1.1. Pirouette için örnek 2/4 müzik

Pirouette çalışmaları için 2/4 lük müzik 2 numaralı şekilde verilmiş notalar örnek olarak kullanılabilir.

Moderato

f

K. CHAFMAN

Şekil 2: 2/4 lük müzik

5.2. 3/4 Müzik Kullanımı ile Pirouette II. Ve IV. Pozisyonlardan en dehors ve en dedans Dönüş

Pirouette IV. pozisyon en dehors ve en dedans dönüş

V. pozisyon en face.

1. Ölçüde demi-plié kollar hazırlık pozisyonundan Retiré çekilir kollar I. pozisyona gelir, 2. ölçüde çalışan bacak gergin IV. pozisyona basılır, kollar pirouette dönüş için pozisyon alır, 3. Ölçünün pirouette dönülür, 4. Ölçüde V. pozisyon demi-plié basılır kollar hazırlık pozisyonuna inilir ve gerilir. En dedans dönüşte arkada basılı duran çalışan bacak ön retiré'ye çekilir, bitişte öne kapatılır.

Pirouette II. pozisyon en dehors ve en dedans dönüş

V. pozisyon en face

1. Ölçünün öncesindeki nefeste demi-plié inilir, 1. vuruşunda iki bacak V. pozisyon relevé çıkılır, kollar I. pozisyona gelir, 2. vuruşta pozisyon tutulur. 3. Vuruşta çalışan bacak yana battement jeté açılır, 2. Ölçünün 1. Vuruşunda II. pozisyona basılır pirouette dönülür, 3. Ölçüde pirouette dönülür, 4. Ölçüde V. pozisyon demi-plié basılır kollar hazırlık pozisyonuna inilir ve gerilir. En dedans dönüşte çalışan bacak V. Pozisyon arkada başlanır. Dönüşte ön retiré'ye çekilir, bitişte öne kapatılır.

5.2.1. Pirouettes için örnek 3/4 müzik

Pirouette çalışmaları için 3/4 lük müzik 3 numaralı şekilde verilmiş notalar örnek olarak kullanılabilmektedir.

Con un poco forza

f

mp *f*

ff

1 2

G. DICKSON

The image shows a musical score for a 3/4 time signature, likely for a piano. The score is divided into four systems. The first system is marked 'Con un poco forza' and 'f'. The second system is marked 'mp' and 'f'. The third system is marked 'ff'. The fourth system is marked 'ff' and includes first and second endings. The score is written in a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 3/4 time signature. The right-hand part (treble clef) features a melodic line with various articulations and dynamics, while the left-hand part (bass clef) provides a harmonic accompaniment with chords and single notes. The score is attributed to G. Dickson.

Şekil 3: 3/4 lük müzik

6. DÖNÜŞLERİN GELİŞTİRİLMESİ İÇİN KULLANILABİLECEK YÖNTEMLER

Bu bölümde dönüş hareketlerinin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi için gerekli yöntemler incelenmiştir.

6.1. Denge Çalışması

Denge günlük hayatta insan koordinasyonunu sağlayabilmesi ve hareket mekanizmasını doğru şekilde yönlendirebilmesi açısından oldukça önemlidir. Dansçıların için ise hayati önem taşır. Sadece dönüş hareketleri için değil, sahne üzerinde sergiledikleri tüm hareketleri öğrenebilmesi, uygulayabilmesi, sürdürebilmesi ve tamamlayabilmesi için oldukça önemlidir. Dengeli bir vücut dönüşü maksimum seviyeye getirir. Ayrıca doğru ağırlık dağılımı dönüşlerin gelişmesi için önemlidir ve üzerinde durulması gerekir

Zemin ile ayak ilişkisi, zemin dengesini oluşturur ve bu da dönüş için en önemli etkenlerden biridir. Dönüşün öncesindeki yapılan hazırlıkta, ağırlığın tam vücut merkezinde olması, omuzların eşit çizgide bulunması, kalçanın doğru yerde olması ve ayağın yerle teması kuvvetli olması gerekir. Denge için bir diğer önemli etken ise başın pozisyonudur. Baş vücudun en ağır organıdır. Baş geride durursa ağırlık geriye düşer, önde durursa öne düşer. Bu yüzden baş omurga ve boynun üzerinde uzatılmış bir biçimde dengelenmelidir. Başın yönlendirilmesi ile göz tarafından gerçekleştirilir. Gözler hangi noktayı görür ve başlarsa bitiş o noktada gerçekleşir. Gözlerin takibi ile baş hafifçe ve boyunda gerginlik yaratılmadan kullanılmalıdır.

Bu bölümde, dönüşün gerçekleşmesini sağlayan etkenlerin fiziki açıdan da inceleyerek; denge, kuvvet, hız, tork ve ivme gibi bileşenlerin denklem düzeniyle dönüşü nasıl gerçekleştirdiğinin açıklanması amaçlanmıştır.

6.1.1. Denge çalışmasına etki eden fizik faktörleri

Denge çalışmasının fiziki açıdan incelenmesi ele alınmıştır.

6.1.1.1. Momentum

‘Momentum’ bir cismin kütlesi ile hızının çarpımıdır. Moment bir kuvvetin cismin ağırlık merkezi ile olan uzaklığının çarpımıdır. Kuvvet ise bir cisme hareketlilik kazandıran etkidir.⁸

Dönüşün gerçekleşmesini sağlayan kuvvet- momentum ilişkisini formül olarak verdiğimizde;

Ne kadar sert iterseniz, momentum o kadar hızlı değişir.

Ne kadar uzun iterseniz, momentumdaki toplam değişim o denli fazla olur.

Moment = Kuvvet x Kuvvet Kolu

Kuvvet = Ağırlık x İvme

Hız = Yer Değiştirme / Zaman

İvme = Hız Değişimi / Zaman

Kuvvet = Ağırlık x İvme

Momentum: Bir nesnenin kütlesi ve hızının çarpımıdır. $P = mv$

Bir şeyi itmezseniz, hızı değişmez. Momentum büyüdükçe durmak zorlaşır.

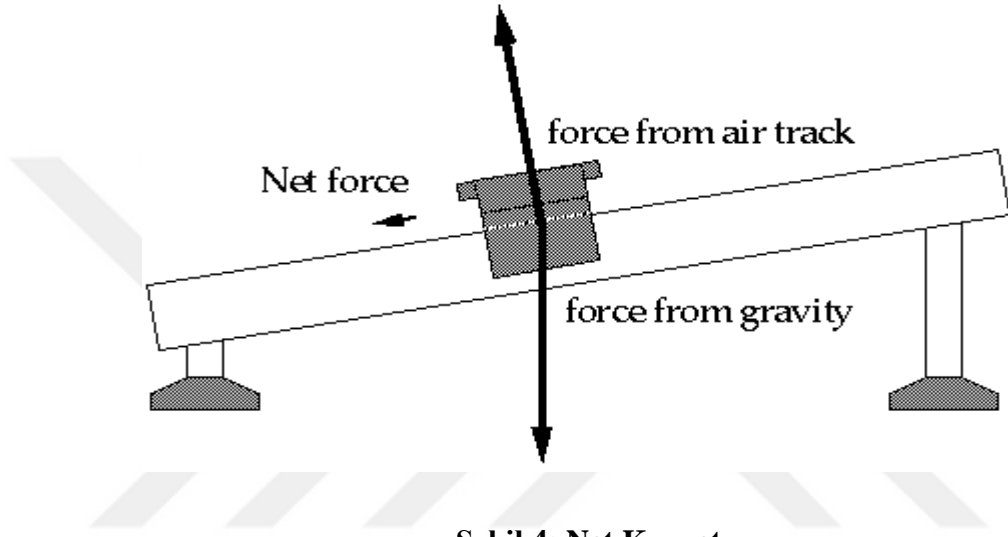
Bir şeyi itmezseniz, o şeyin istikameti değişmez. Momentum ve hız bir arada büyür.

Bir şeyi iterseniz, o şeyin hızını ve/veya istikametini değiştirirsiniz.

⁸ http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#, (Erişim tarihi: 17.11.2016)

Aşağıdaki kaldıraç düzeneğinde araca etkiyen iki kuvvet vardır; net kuvvetler, ek kuvvetler.

- 1- Yer Çekimi
- 2- Yavaş ve yukarı sola doğru kaldıraçtan itme. (Kaldıraçta sürtünme kuvveti yok.)



Şekil 4: Net Kuvvet

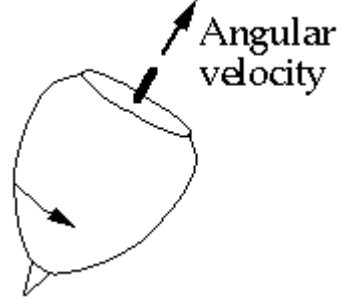
Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#3

‘Net kuvvet aracın momentumunu değiştirir. Bir dansçı üzerindeki net kuvveti açıklamak gerekirse;⁹

Yerçekimi (aşağı yönde) + zeminden destek (yukarı yönde) + zeminden sürtünme (yana doğru)’

Açısal Hız $\vec{\omega}$: Bir şeyi ne kadar çabuk döndüğünü ve dönme eksenin hangi istikamette olduğunu gösterir.

⁹ http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#4, (Erişim tarihi: 17.11.2016)



Şekil 5: Açısal Momentum

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#4

Açısal Momentum \vec{L} : Bir objenin açısal momentumunun şiddeti, o nesnenin dönüşünü durdurmak için gerekli göstergedir.

Açısal Momentum = Eylemsizlik momenti x Açısal Hız ($\vec{L} = \vec{I}\vec{\omega}$)

Büyük eylemsizlik momenti yavaş döner, küçük eylemsizlik momenti hızlı döner, her ikisi de zor durdurulur.

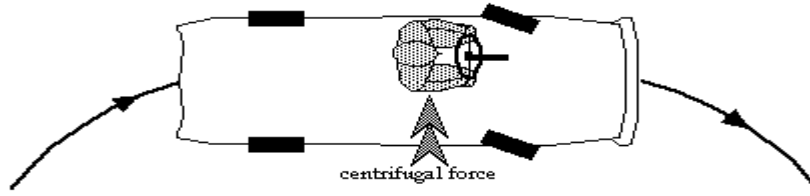
6.1.1.2. Statik Denge

Fiziksel tanımlama da Net kuvvet sıfır (Aksi halde momentum değişir, düşülebilir), Net tork sıfır (Aksi halde açısal momentum değişir, devrilebilir).

6.1.1.3. Merkezkaç Kuvveti

Merkezkaç kuvveti bir merkez çevresindeki dönme hareketinde, cismi merkeze doğru çeken kuvvete merkezciil kuvvet, bunun ters yönünde ve eşit şiddette cismi merkezden uzaklaştırmaya çalışan kuvvete de merkezkaç kuvveti adı verilir.

Etkili kuvvet dışa dönüşte iter.



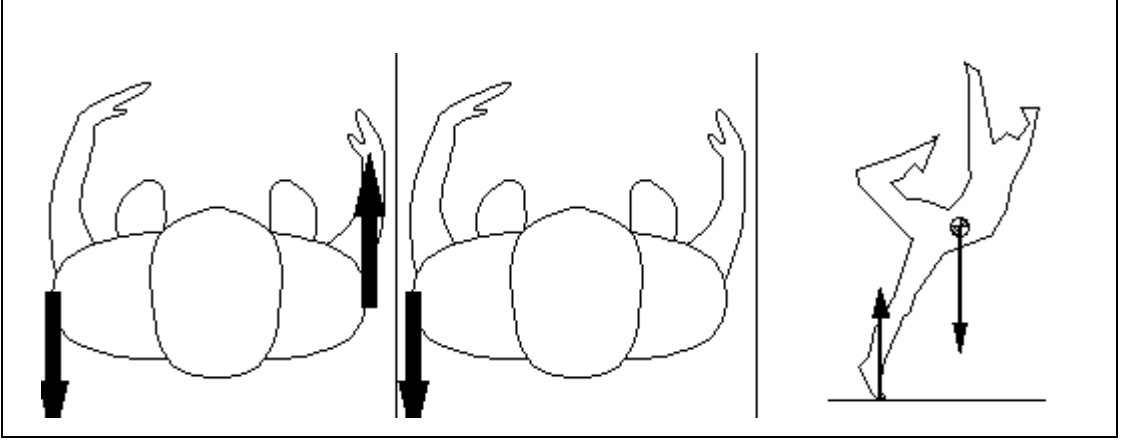
Şekil 6: Etkili Kuvvet

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#4

6.1.1.4. Tork

Tork, kuvvet momenti ya da dönme momenti, bir kuvvetin nesnenin ekseninde, dayanak noktasında ya da çevresinde dönme eğilimidir. Kuvvet ister itme, isterse çekme olsun; tork bir nesnenin döndürülmesi olarak düşünülebilir.

Torque ($\vec{\tau}$): "Merkezi kuvvetler dönmeye sebep olabilir.



Şekil 7: Tork

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#4

Tork açısal momentumu değiştirir.

- Ne kadar sert itersen, obje daha hızlı döner.
- Kuvvetler dönme ekseninden ne kadar uzakta uygulanırsa, obje daha hızlı döner
- Daha uzun süre ittikçe, açısal momentum toplamda o kadar çok değişir.
- Formül : $\Delta \vec{L} = \vec{\tau} \Delta t$

Eğer rijit bir objeye tork uygulanmazsa, nesne sabit bir hızda döner. Büyük açısal hız ve durdurmak zorlaşır. Eğer rijit bir objeye tork uygulanmazsa, dönme eksenini oynamaz. Şekil değiştiren objeler (dansçılar) daha karmaşıktır. Onları açısal momentumu zamanla değiştirir.

Tork uygulanmadıysa, \vec{L} açısal momentum sabittir.

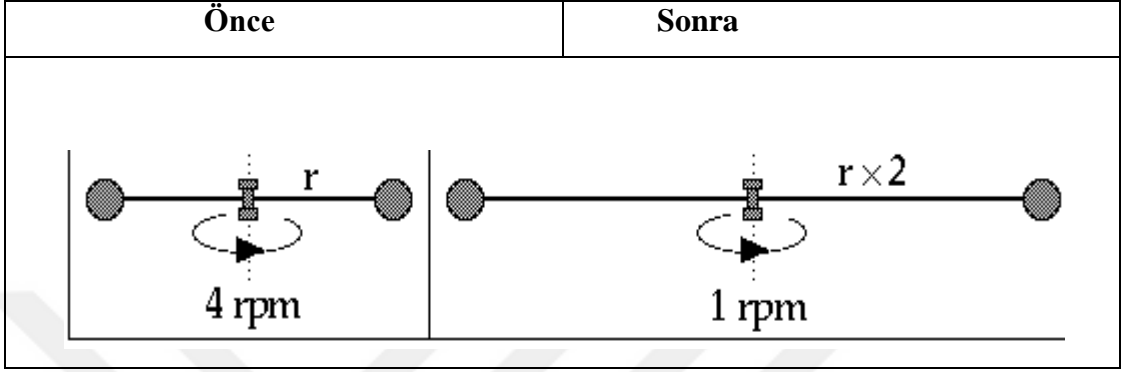
\tilde{I} Bir objeyi döndürmeye başlamanın ölçüsü ve zorluğunun göstergesidir.

\tilde{I} Hesabı:

- Kütle arttıkça -> genişledikçe \tilde{I} (...katlar \tilde{I})
- Ağırlık dönme eksenin uzakta ise -> büyükse \tilde{I} (dörde katlar \tilde{I})
- $I = mr^2$ (tek kütle)

- $I = m_1 r_1^2 + m_2 r_2^2 + m_3 r_3^2 + \dots$ (birden fazla kütle)

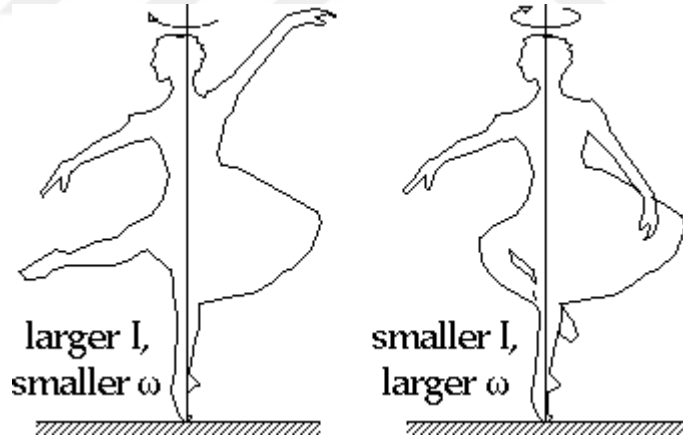
\tilde{I} arttırmak, dönüş hızını düşürür. \tilde{I} Dörde katlar:



Şekil 8: Dönüş Hızı

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6

Bacağı uzatarak veya geriye çekerek dönüşün hızı değiştirilebilir.

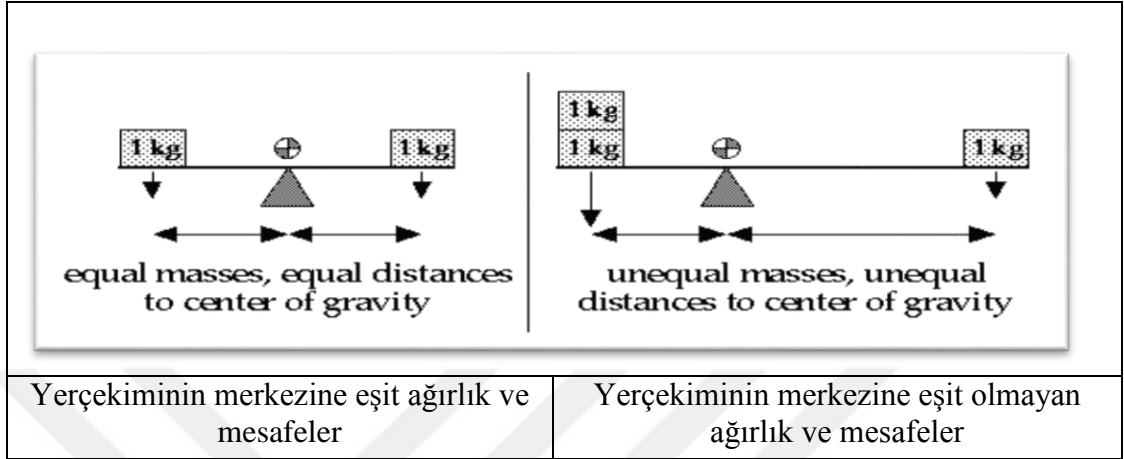


Şekil 9: Dönüş Hızı Değişimi

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6

Tork bulunmamaktadır.

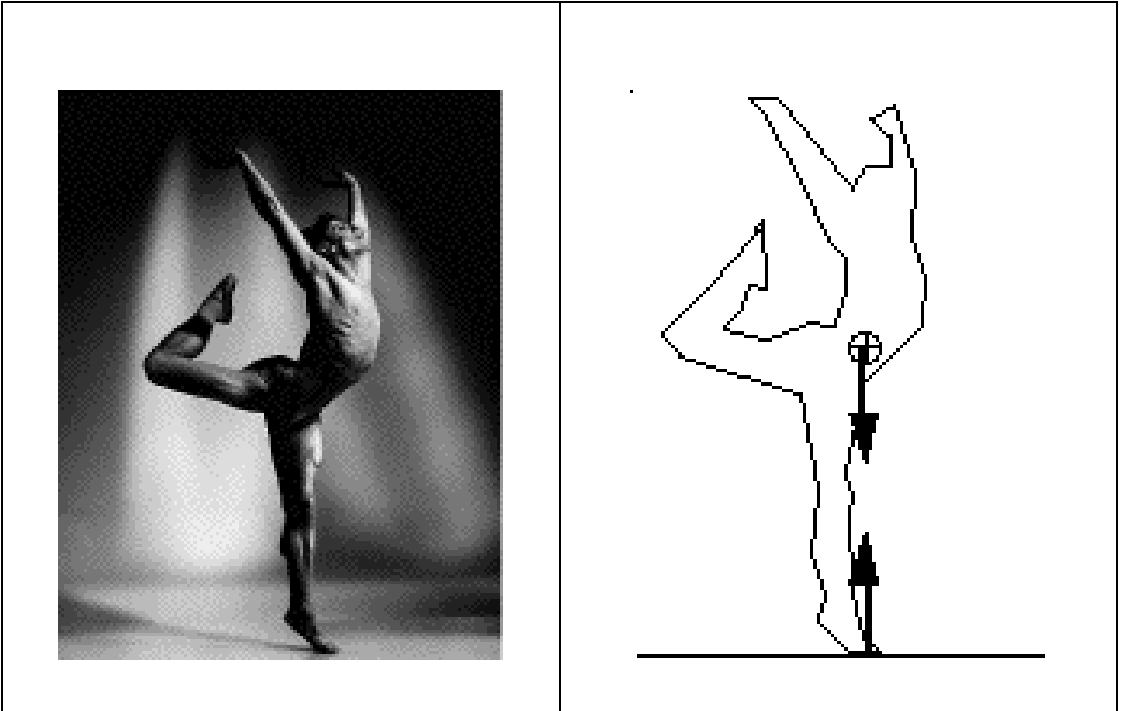
6.1.1.5. Ağırlık Merkezi



Şekil 10: Ağırlık Merkezi

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6

‘Ağırlık merkezinin bir obje (dansçı) üzerindeki etkisi, yerçekimi üzerinedir. Denge halindeki dansçıya etkiyen kuvvetler; Yer Çekimi (aşağı çeker, ağırlık merkezi etrafında hareketler) + Zeminden Destek (itmeler, parmak ucu hareketleri)’¹⁰



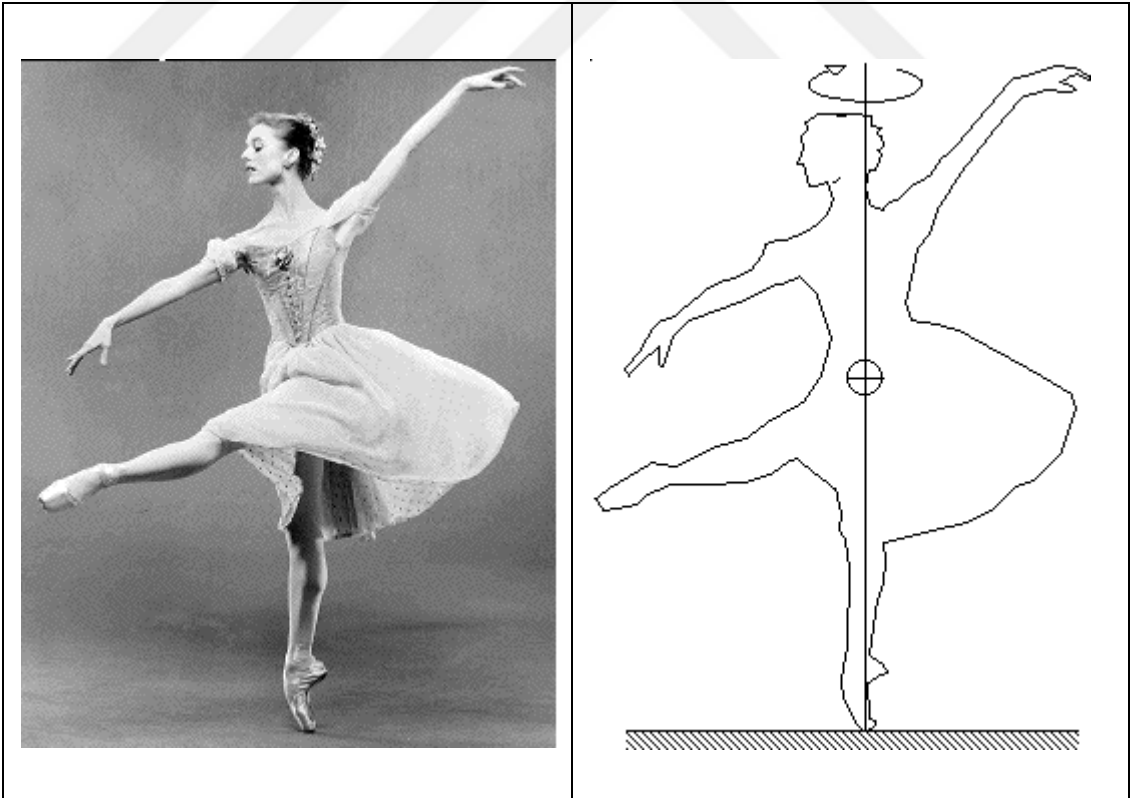
¹⁰ (http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6)

Resim 7: Ağırlık merkezinin bir obje (dansçı) üzerindeki etkisi
Keith Roberts (ABT) in The Rite of Spring, photo by Roy Round Forces sum to zero.

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6

Dengede kalmak için dansçının ağırlık merkezi direk zemin ile temas eden alanın üzerinde olmalıdır, yoksa devrilebilir.

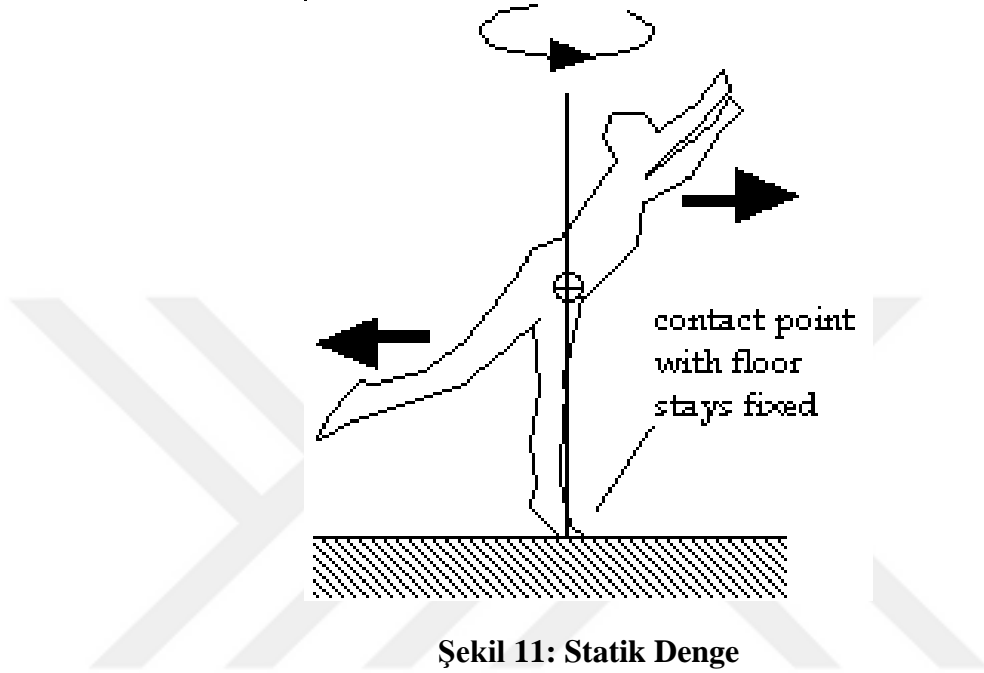
Zemindeki küçük temas alanı dengeyi zorlaştırır. Dengeyi korumak için; zemine, temas alanına ulaşmak için ayak uygun şekilde konumlandırılır. Kollar, bacaklar, gövde ağırlık merkezine ulaşmak için ayarlanır. Fakat dönüş sırasındaki dengeye baktığımızda iki fizik konusunu görürüz. Yavaş dönüşler, statik dengeyi korur. Hızlı dönüşler, dönme eksenini (destek bacak noktası) daha çok oynamalıdır.



Resim 8: Keith Roberts (ABT) in The Rite of Spring

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6

Statik dengeli tüm pozisyonlarda her zaman tutunmak mümkün olmayabilir. Merkezkaç kuvvetleri dansçının dengesini bozmak için tork uygular. Ağırlık merkezi dinamik (ama statik değil) dengeyi koruyabilmek için ötelenir.



Şekil 11: Statik Denge

Kaynak: http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#6

7. TURN-OUT ÇALIŞMASININ DÖNÜŞE ETKİSİ VE RETİRE’NİN YERİ

Klasik bale hareketlerinin tümü için çok önem taşıyan Turn-out hareketi klasik baleyi diğer dans türlerinden ayıran en önemli özelliğidir. Barda, ortada ve tüm zıplamalarda turn-out olarak hareket edilir. Bacakların açıklığının oturtulması kadar, hareket ederken korunması önem arz etmektedir. Temelde iki bacak üzerindeki duruştan itibaren öğretilen turn-out hareketi, tek bacak üzerinde yapılan hareketlerde hem destek hem çalışan bacak olarak işlevini sürdürmelidir. Aynı şekilde dönüşler içinde turn-out en gerekli anahtar hareketlerden biridir. Destek bacağın açıklığını koruması ancak dönüşün başlangıcında topuğun açıklığını koruması ile temellenir. Destek bacağın açıklığının korunması ve topuğun dönüş esnasında relevé ’ye açık bir şekilde çıkması, dönüş için kat etmemiz gereken yolda ihtiyacımız olan hızı almamızı sağlayacaktır.

İkinci önemli nokta çalışan bacağın retiré ’ye gelirken kalça açıklığının korunması ve retiré yerini yön sekmeden mknatısın artı-eksi uçları gibi yapışarak turun sonuna kadar yerini kaybetmemesidir. Bunun gerçekleşmesini sağlamak için kasık kuvveti, kalça kuvveti ve uyluk kemiğinin kaslarının güçlü olması gerekir. Retiré’nin yeri destek dizin tam ön ve alt kısmıdır. Turun sonuna kadar parmak ucu gerginliğini koruyarak dize yapışır. En dehors ve en dedans pirouette dönüşlerin ortak noktası budur.

Turn-out kalça ekleminden dışa doğru tüm bacağın çevrilmesiyle gerçekleşen bir eylemdir. Turn-out yapıldığında kalça eklemi ile birlikte diz ve ayak bileği de dışarı doğru dönmelidir. Ayak bileğinin bu hareketliliği kazanabilmesi için; ‘frappé’ ve ‘petitbattement sur le cou-de-pied’ egzersizleri yapılmalıdır. Bu şekilde mükemmel bir 5.pozisyon yapılması da sağlanacaktır. Diz eklemine özel olarak dikkat edilmelidir. Turn-out daima kalça hareketi ile başlar ve tüm bacak boyu sürer. Dans, kalça eklemi çevresinde alışılmadık tekrarlayan hareketler gerektirir; bu hareketler aşırı kontrollü olmaya bağlıdır. Bale dansçıları, kendi kalça gücünü ve esnekliğini koruyarak ‘Retiré’ çeker ve bacak yüksekliğini gösterir. Bütün dansçılar, bacak hareketi kuvvetlerinin kalça eklemleri ve leğen kemiği aracılığıyla nasıl

dağıtıldığını anlamalıdır. Bu bölüm pelvik hizalanma (uyum) ve uyluk hareketi üzerinde durur. Pelvis, düzenli ve dengeli olduğu zaman güçlüdür.

Tüm temel kas sistemleri, pelvis bölgesi içine yerleştirilmiştir ve uyluktaki çoğu kaslarda, pelvis bölgesinden çıkmıştır. Bu güçlü bir kesişimdir. Vücudun temel kasları pelvis bölgesi içinde yerleştirilmiştir ve bacak kasları pelvis kemiğinde başlamaktadır. Pelvis, gövde ile bacaklar arasındaki bir bağlantıdır.

Tüm dönüşler, merkezde gerçekleşir. Merkezden hareket etmeyi öğrenmek zorunludur ve pelvis vücut merkezinin temelidir. Pelvis; ilium (kalça kemiği), iskiyum kemiklerinden oluşur. Kuyruk sokumu bu grubun bir parçası olarak omurgayı, pelvis'e bağlaması nedeniyle tartışılır. Kuyruk sokumu, omurganın tabanındaki iki pelvis kemiği arasında sıkışmıştır. Ağırlık merkezi aslında kuyruksokumunun önünde yer alır. Tek ayakta denge korumak için, ağırlık merkezinin ayak ile yerin dikey bir çizgiden geçtiğinden emin olunmalıdır. 'Retiré'yi gerçekleştirmek için bu gereklidir. Leğen kemiği ile kuyruksokumunun, tek ayak üzerinde durulduğu zaman destek bacağın üzerinde dengeyi sağlamak için durduğunu düşünmek gerekir.

Tüm danslarda dansın yerine getirilmesi için kalça kemiğinin içe ve dışa doğru hareket ettirilmesi(döndürülmesi) gerekmektedir. İçe ve dışa dönüşlerde güç ve esneklik arasında mükemmel bir uyum olmak zorundadır. Gluteus maximus kas grubunun alt kısımlarında, kalça eklemine dönüşü ve dengesinde önemli rol oynayan 6 küçük kas yer almaktadır. Piriformis kası, kuyruksokumu kemiği ve arka kalça kemiğini büyük uyluk kemiği ile bağlamaktadır. Obturators internus ve obturators externus kemikleri, kalça kemiğinin alt bölümünü ve kasık kemiğini büyük uyluk kemiğine bağlar. Gemellus inferior ve gemellus superior da kalça kemiğinin alt bölümlerini büyük uyluk kemiğine bağlamaya yardımcıdır. Bu mevcut kaslar "derin 6" kas grubu olarak adlandırılır.

Kalça kemiğinin içe doğru çevrilmesi birçok kas tarafından birlikte yerine getirilir. Diz arkasındaki iki kas(semi-tendinosus ve semi-membranosus) içe dönüş kabiliyetine sahiptir.

Gluteus medius ve minimus kaslarının ön lifleri aynı tensor fasciae latae gibi ie donüşlerde destek olmaktadır. Uyluk kemiği, leğen kemiğini kıvrımadan, eğmeden birçok farklı yöne doğru hareket edebilir. Kalça disasosiyasyon kabiliyeti mükemmel olursa, daha etkili kalça hareketleri ve merkez denge ortaya çıkar.

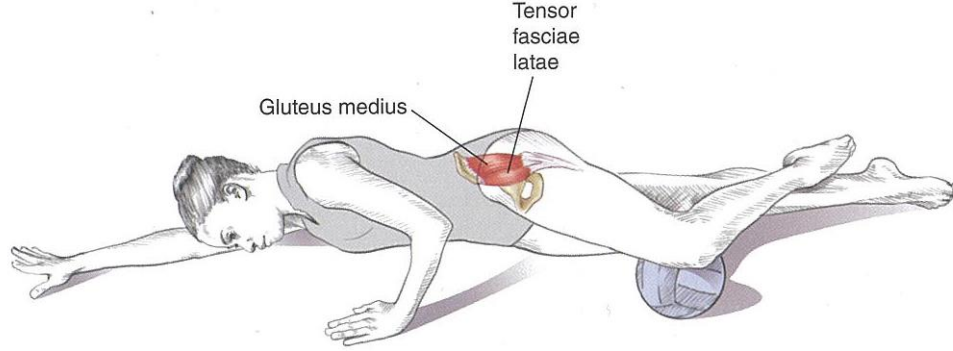


Resim 9: Retiré'nin yeri

7.1. Turn-out Geliştirilmesi için Yardımcı Egzersizler

Klasik balede büyük bir önem arz eden Turn out olgusunun geliştirilmesi ve öğrenciler tarafından daha iyi anlaşılabilmesi için gereken yardımcı egzersizler 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3 ve 7.1.4 te belirtilmiştir.

7.1.1. Coupé turn-in egzersizi



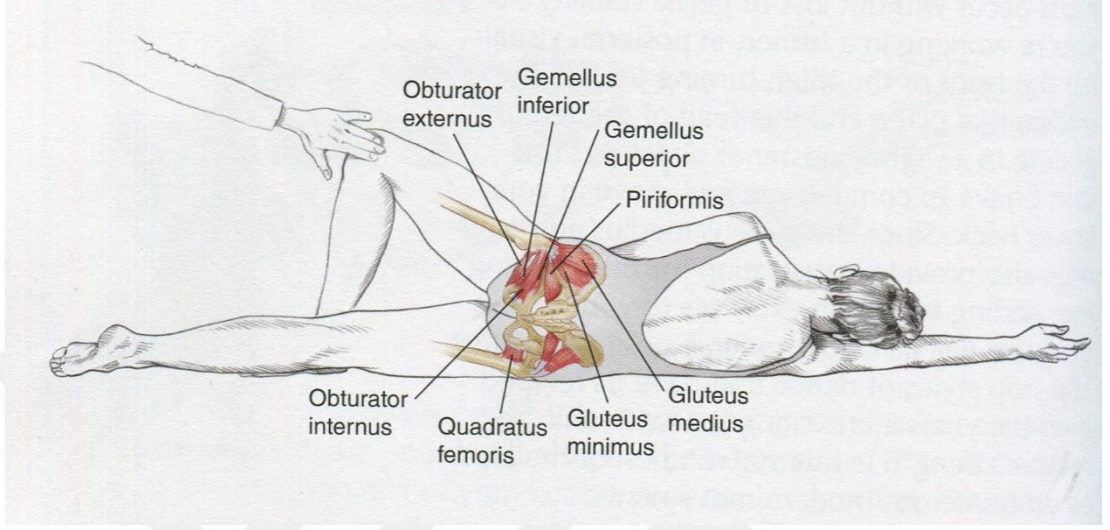
Resim 10: Coupe turn-in

Kaynak: *Dance anatomy, 110*

Hareketi yaparken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar bulunmaktadır. Karın kontrolü güçlendirilerek leğen kemiği sabitlenmelidir. Bel omurlarının herhangi bir hareketinden kaçınılmalıdır. Bu sağlam kural, kalça ekleminin hareketinin daha akıcı olmasını sağlar ve alt sırtın sakatlanma riskini azaltır.

- 1- Sağ tarafa yatarak başlanır. Alttaki kol, başın altından zemin üzerine uzatılır ve baş alt kol üzerinde pozisyon alır. Üst kol, zeminin üzerinde ve vücudun ön tarafında konumlandırılır. Üst bacak paralel coupé pozisyonuna yerleştirilir; Ayak zıt ayak bileğinin üstünde konumlandırılır ve diz top üzerine yerleştirilir. Başlamak için vücut hazırlanır ve nefes alınır.
- 2- Nefes alıp verdikten sonra, göbek ve leğen kemiği aracılığıyla denge sabitlenir. Nazikçe diz ile topun içine bastırılır. İnternal rotators kasılır. Altta kalan bacağın diğerinden uzaklaşmasına izin verilir. Daha fazla turn-in a teşvik eder. 6'ya kadar sayarak tutun.
- 3- Nefes alıp verirken, yavaşça ilk yerleşime geri dönülür. 10-12 kez tekrarlanır. 3 set olarak çalışılır.

7.1.2. Passé Press egzersizi



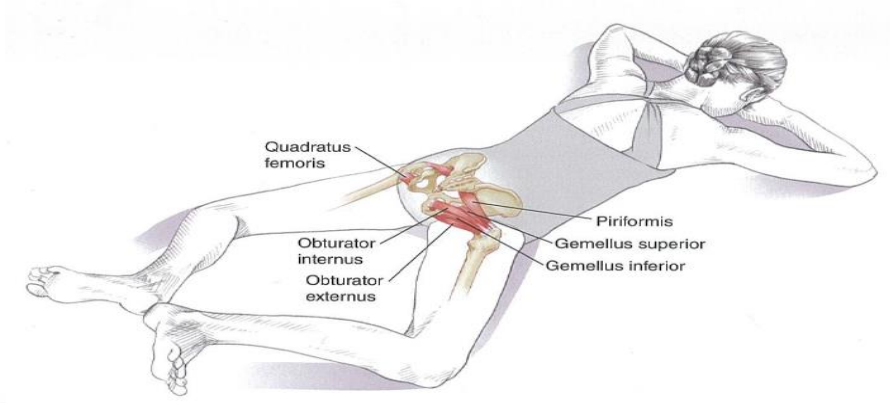
Resim 11: Passé Press

Kaynak: *Dance anatomy, 112*

Sağ tarafa yatık olarak başlanır. Sağ kol başın altında, diğer kol ise avuç içi vücudun önünde zemine dayalı olarak başlangıç pozisyonu tutulur. Sol bacak passé pozisyonunda ve ayak tabanı sağ bacağın önünde zemine basılı olarak tutulur. Destek bacak turn out' dır. Sol ayağın dış kenarı, destek bacakla bitişik olduğu hissedilmelidir. Gövde ve karın kasları bir araya toplanır. Sağ taraf boyunca uzanılarak nefes alınır ve hareket hazır olunur.

- 1- Karın kasları kasılarak nefes verilir ve uyluk kemiği ön düzlem boyunca açılır. Yardımcı eşin eli bacağı baskı uygularken, bacakla karşı güç uygulayarak esneme devam eder. 6 'ya kadar sayılır ve yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönlür. 10 ya da 12 defa tekrarlanır.
- 2- Derinlemesine kasılma meydana gelmesine karşın, kalça pelvis ve destek baktan ayrılır. Destek bacağın turn out kalarak çalışmayı desteklemesi gerekir. Uyluğu hareket ettirirken, pelvisin geriye itilmemesi gerekir.
- 3- Bu egzersizin ilerletilmesi için varyasyondaki gibi duran konumda tekrarlayın.

7.1.3. Plié topuk itme egzersizi



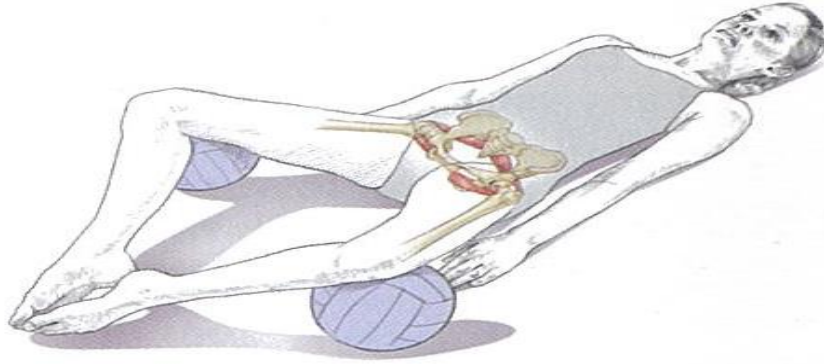
Resim 12: plié topuk itme

Kaynak: *Dance anatomy,108*

- 1- Demi-plié pozisyonunda alın eller üzerinde olacak şekilde yüz üstü uzanılır. Leğen kemiği doğal şekilde olmalıdır. Topuklar birbirine dokunmalıdır. Hazırlık için nefes alınmalıdır.
- 2- Nefes alıp verme ardından alt abdominal kasların kasılmalarını koordine ederek topukları birbirine bastırın. Alt rotators ve Gluteusmaximus'un alt lifleri için izometrik kasılma oluşturun. Ve bu pozisyonu 6 saniye kadar koruyun.
- 3- Nefes alırken ve tekrar için hazırlanırken kasılmayı rahatlatın.10-12 kez tekrarlanır.

Hareket sırasında, alt sırtın kavisli olmasından kaçınılmalıdır. Doğal bağımsız abdominal kaslar ve leğen kemiği ile devam edilmelidir.

7.1.4. Sırtüstü Plié egzersizi



Resim 13: Sırtüstü plié

Kaynak: *Dance anatomy,109*

- 1- Sırtüstü uzanılır. Topuklar yere dokunmadan bacaklar yavaşça demi-plié çekilir. 2 dizin altına orta boy toplar yerleştirilir. Nefes alınarak başlamak için hazır olunur.
- 2- Pelvis natürel pozisyonunda olmalıdır. Karın kasları sıkıştırılarak, nazikçe nefes verilir ve dizlerin altındaki toplara basınç uygulanır. Bel yerden kalkmamalı ya da kuyruk sözümü yuvarlanarak omurga yere doğru itilmemelidir.
- 3- Sıkıştırma işlemi 6 defa tekrarlanır. Sakin ve kontrollü şekilde nefes alınarak rahatlatır ve başlangıç için tekrar hazır pozisyon alınarak tekrarlanır.

8. SKOLYOZ BULUNAN BEDENLERİN DANSA ADAPTASYONUNUN SAĞLANMASI VE DÖNÜŞ YAPILABİLMESİ İÇİN UYGULANAN GÜÇLENDİRME ÇALIŞMALARI

Klasik bale için büyük önem arz eden omurganın, doğuştan ya da dış faktörler nedeniyle değişime uğrayarak eğilmesi sonucu ortaya çıkan problemler ve bu problemlerin giderilmesi üzerine yapılan çalışmaları inceler.

8.1. Skolyoz Nedir?

Skolyoz omuriliğin bir veya daha fazla bölümünde meydana gelen, omurganın bir tarafa doğru eğilmesi anlamına gelmektedir. İdeal olan, omurga sütununun arkasında bakıldığında omurilik doğal şekliyle aşağıya doğru inerek devam etmektedir. Ancak skolyozda durum böyle değildir.

C eğrisi olarak adlandırılan skolyoz, tek bir yönden yanal eğriler içerir. S eğrisi olarak adlandırılan skolyoz ise iki alternatif yönden eğrilik görülen türdendir.

Skolyoz, ‘yapısal skolyoz’ ve ‘yapısal olmayan skolyoz’ olarak ikiye bölünmektedir. Yapısal olmayan skolyozun altta yatan nedeni tedavi edildiğinde, (örneğin; kas spazmları, kasların asimetrik olarak gelişmesi gibi) durum genel olarak düzelir. Yapısal skolyoz ise diğerinin aksine omurga içinde değişiklikler içerir ve geri döndürülemez olarak görülür. Şaşırtıcı ki, yapısal skolyozların %90’ nın neden olduğu bilinmemektedir. İdiyopatik skolyoz olarak da adlandırılır. Ailesinde skolyoz bulunan kişilerde skolyozun bulunma oranı diğer kişilere oranla 10 kat daha fazla görülmektedir.

‘Doğuştan olabileceği gibi, ağır okul çantalarının hep tek taraflı olarak taşıma gibi hatalar sonucunda da gelişebilir. Bu postürel bozukluğa sahip kişilerde; omuz ve kalçaların asimetrisi, kol ve bacakların asimetrisi söz konusudur. Kız çocuklarında daha sıklıkta gözüken bu asimetrik duruş bozukluğu tek seviyede görülebileceği gibi iki veya üç seviyede de ilerlemiş olarak görülebilir.’¹¹

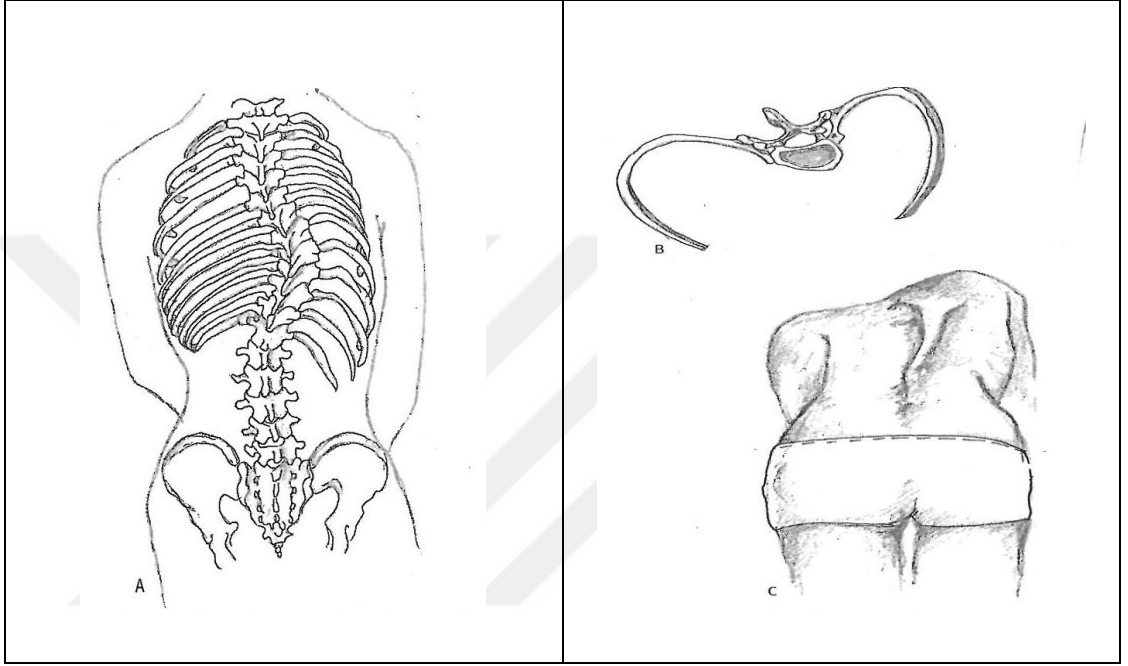
8.2. Nasıl Teşhis Edilir?

Deneyimli bir gözlemci, etkilenen kişi dik dururken bile skolyoz olduğunu gösterebilecek işaretleri tespit edebilecektir.

- Omuz yüksekliklerinde farklılık
- İki kürek kemiğinin asimetrik pozisyonu (Bir kürek kemiğinin çıkıntısı)
- Beldeki asimetri
- Kaburganın dönüşü
- Leğen kemiğinin dönüşü

Bir dansçı dik dururken birkaç skolyoz endikasyonu varsa, yapısal ve işlevsel skolyoz arasındaki ayrımı sırttan yapmak en kolay olanıdır. Dansçının omurgasını yavaş yavaş aşağı eğmesi istenir, başından başlayarak omurdan omura bakılır kaburga ve bel omurgasında asimetri işaretleri aranır. Yapısal skolyozda, omurga dönüşü aşağı eğilme sırasında bile devam eder ve tipik “kaburga kamburluğu” gözlemlenebilir.

¹¹ Zeynep Tuzcular VURAL, **Bale ve Anatomi**, İstanbul, 1994



Şekil 12: Sağ torasik bir skolyoz

Kaynak: *Karen S. CLIPPINGER, Dance Anatomy And Kinesiology, 2007*

[yukarıdaki şekilde A) Sırttan bir görünüş: Yan torasik sağa eğri, yan lomber sola eğri. B) Omurların dönüşü ve göğüs üzerindeki etkisi C) Öne eğilirken sağ taraftaki kaburga kamburu]

8.3. Skolyozun Dansçı Bedeni Üzerindeki Etkisi

Skolyoz, omurganın bir tarafa doğru eğilmesi anlamına gelmektedir. Genellikle zarar görmüş omurların dönüş hareketi ile birlikte görülür. Bu noktada öncelikle düzeltilebilen fonksiyonel skolyozu, Yapısal veya kısmen sabit skolyozdan ayırmak gerekmektedir. Bu durum omurların asimetrisine yol açmaktadır.

Skolyoz büyüme sırasında oluşmakta ve öncelikle ikinci büyüme evresi esnasında ileri seviyeye ulaşmaktadır. Fonksiyonel skolyozun nedenleri; bacak uzunluklarında, pelvik torsiyonda, kas dengesizliğinde bir farklılık ortaya çıkmasına sebep olmasının yanı sıra, dizin ya da hiperpronlanmış bir ayağın esneme yeteneğinde bir taraflı eksikliğe de yol açabilir.

Maksimum eğriliğin konumuna bağlı olarak skolyoz, üst göğüs, göğüs, torakolomber ve bel olarak alt bölümlere ayrılabilir. Skolyoz ile ilgili ana sorun, omurganın etkilenen bölgelerinde esnekliğin giderek azalmasıdır. Burada ana eğriliğin yeri önemli bir rol oynamaktadır. Lomber veya thoraco lomber skolyoz bacaklardaki esnekliği etkilemekte ve arabesque veya grand battement derriere için gereken omurganın esnekliği önemli ölçüde azalmaktadır.

Üst torakal skolyoz omuzlarda görünür bir asimetriye yol açar ve bu da bir dansçının estetik görünümünü bozabilir. En yaygın görülen şekli torasik skolyozdur. Burada, torasik omurga genellikle sağa doğru eğridir ve sağ torasik skolyoz olarak bilinir. Bunun olası nedenleri "tek el kullanma eğilimi" (genellikle sağ el) ve aort damarının pozisyonudur.(vücut merkezinin solunda)

Çok az göze çarpan sağ torasik skolyoz çok yaygındır ve kadınlarda erkeklerden daha fazladır. Kaburgada asimetrikliğe yol açsa da, genelde daha büyük problemlere sebep olmaz. Hafif skolyozlu eşit derecede esnek bir omurga dans için uygundur. Ancak Çok belirgin bir skolyoz olması durumunda bir dans tıbbi doktoruna danışılmalıdır.

8.4. Skolyozlu Bedenlerin Dansa Adaptasyonunun Sağlanması İçin İzlenmesi Gereken Yollar

Skolyoz, dans kariyerinin sonu anlamına gelmemektedir. Aksine, başka hiçbir spor sırtın esnekliğini ve koordinasyonunu dans kadar farklı bir şekilde çalıştırmamaktadır. En doğru biçimde öğretildiğinde dansın skolyozu iyileştirme etkisi görülmektedir.

Omurganın hareket kabiliyeti, özellikle eğri kıvrımın neden olduğu kısıtlamanın en fazla olduğu yerde yani maksimal eğrilik noktasında eğitilmelidir. Skolyoz duruşuna karşı koymak için üç boyutlu düzleşme ve hareket bilincine sahip olunması, bu alanların hareketli kalmasına yardımcı olur.

Skolyoz ister yapısal ister fonksiyonel olsun, semptomsuz skolyoz için en iyi ön şart omurganın aktif kas dengesi ve düzenli hareketleridir. Sağ torasik skolyoz ile ilgili özel bir dans eğitimi için bir örnek vermek gerekirse;

- Sol torasik tarafın esnetilmesi ile eşzamanlı olarak torasik omurganın bilinçli olarak sola doğru dönmesi
- Omurga uzamasının Sağ lomber ve sol torakal bölgede hissedilmesi
- Gerektiği takdirde kol hareketleri ile desteklenmesi (Sol kolu kaldırmak torasik omurganın sol tarafının esnemesini-uzamasını desteklemektedir.)

Profesyonel dansçı olmaya aday olan çocuklarda belirgin bir skolyoz hem anatomik hem estetik açıdan sorunlar yaratarak ileriye yönelik sakatlıkların oluşmasına sebep olabilir. Bu yüzden adayların skolyozunun ne derece olduğunu tespit etmek gerekir. Ancak çok ileri seviyede olmadığı sürece skolyoz, öğrencinin Klasik bale eğitimi almasına engel olmaz. Bale dersleri sayesinde kasların güçlenmesi ve skolyozlu bölgenin yarar sağlanması için verilen özel egzersizlerin yapılması ile bu duruş bozukluğunun ilerlemesine engel olunabilir. Skolyoz hangi yöne ise, o yöne doğru ağırlığın kayması, bir kolun daha kısa tutulması ya da ağırlığın tek bacak üzerinde durması gibi eğilimler olur. Ancak omurganın güçlendirilmesi ile bu durum düzeltilebilir.

Ağırlığın tek yöne eğilimi ya da omurganın eğriliği dönüşü doğrudan etkileyeceği için, dönüş çalışması öncesinde yerde ve barda yapılan egzersizlerle omurganın dik olarak tutulması kontrol altına alınabilir ve kusursuz dönüşler gerçekleştirilebilir.

8.5. Skolyozlu Beden İle Dönüş Yapılabilmesi İçin Yardımcı Güçlendirme Egzersizleri

Dönüşler için merkez denge noktasını bulabilmeye yardımcı olan vücudumuzun kilit noktası omurgadır. Omurga, bütün olarak değil kademeli olarak hareket eder. Omurganın şekline göre hareket etme kapasitesi değişir, buna hareketleri yaptıran kasların esnekliği de etki eder. Kalça kemiği (pelvis) ve omurga doğru yerleştiği zaman, omuz kavşağının da doğru yerleşmesiyle ihtiyaç duyulan doğru duruş ve denge gerçekleşir. Eğer yanlış ağırlık dağılımı olur ya da turn-out yanlış kullanılırsa duruş hatalı olur ve kürek kemikleri arkada birleşerek kanat görünümünü oluşturur. Bunu takiben göğüs kafesi ileri ve yukarı çıkar, ağırlık arkaya düşer. Bu da omuzlar, boyun ve omurgada gerilim oluşmasına neden olarak başın yanlış kullanılmasına sebep olur. Direkt olarak dönüş etkilenir. Dönüş esnasında, başlangıçtan sonra ve bitiş pozisyonundan hemen önce kolların ortada bulunduğu noktada, başın omurga üzerinde ne öne ne arkaya kaymaması, tam üzerinde bulunması gerekir. 33 güçlü kemikten oluşan; kafatası, omuz, kaburga, kalça ve bacakları bir arada tutan sütun, yani iskeletimizin merkezidir. Omurga, dansçıya farklı dans stillerini akıcı ve rahat bir şekilde yerine getirebilmesini sağlayacak çok yönlü hareket kabiliyeti sağlar. Pirouette döndükten sonra, I. arabesque açabilecek şekilde vücuda yön ve denge verir. Çeşitli kombinasyonlar için gerekli olabilecek esnek, elastik bir görünüm olarak tasvir edilebilir ya da sabit, bükülmez ama aynı zamanda zarif bir görünümde olup, partnerin yeteneğine ihtiyaç duyabilir.

Bale postürü, kombinasyonları yapabilmek ve 4 perdelik eserleri çıkarabilecek şekilde omurganın güçlü olmasının yanında bir o kadar da dik ve sahne de büyürcesine heybetli olmasını gerektirir. Bu tamamen yerleşmeye, dengeye ve kas kuvvetine bağlıdır. Vücut yerleşimi geliştirmek ve omurganın düzgün hizalanmasını sağlamak için kas gruplarında sağlıklı bir dengeye ihtiyaç duyulmaktadır. Omurgayı kullanmayı öğrenmek, denge istikrarı, dönüş ve sahne yeteneğini geliştireceği gibi sakatlanma riskini de azaltacaktır.

8.5.1. Kuvvet ve denge (dayanıklılık)

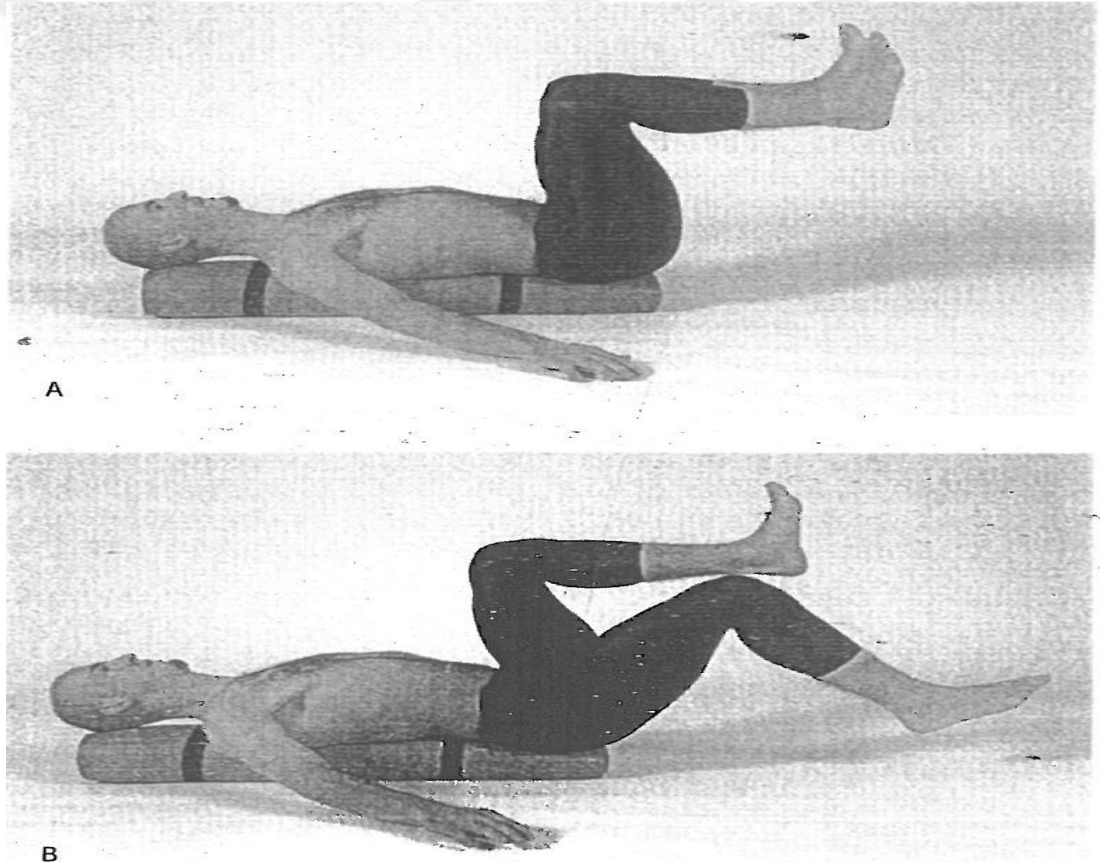
Dansçı baştan pelvise kadar tüm omurgası ile yere yerleştirilmiş yuvarlanmış bir minder üzerinde sırtüstü pozisyonda yatar.¹² Vücudun merkezi dengelenir; Bacaklar hem diz hem de kalça ekleminde 90 derecelik bir açıda bükülür. Kollar yerde yan pozisyonda tutulur unutulmamalıdır ki kollar vücudu sabitlemek için değil nazikçe destek vermek için kullanılır. Ayak tabanı zemine değmeden kısa bir süre önce, bir bacak yere doğru indirilirken diğer bacak da göğüs hizasına geriye doğru hareket ettirilir. Dansçılar, bu hareketi vücutlarının merkezindeki dengeyi kaybetmeden en az 25 tekrarlama yapabilecek durumda olmalıdır.

¹² Bkz. Şekil 13: Omurganın Dengesi

8.5.2. Omurganın dengesi (dayanıklılık)

Ayaklar paralel ve kalça genişliğinde dik olarak veya birinci pozisyonda tutulur. Baş üstüne hafif bir kitap koyulur. Önce sağ bacak sonra sol bacak ile öne, kenara ve arkaya doğru bir Battement tendu hareketi yapılır. Omurganın oto-gerilme tepkisinin ve torakal omurgadaki narin dönüş hareketinin farkına varılmalıdır. .

Omurganın dengesi, bir dansçının kitabı yere düşürmeden uygulayabileceği tekrar sayısı ile değerlendirilebilir.



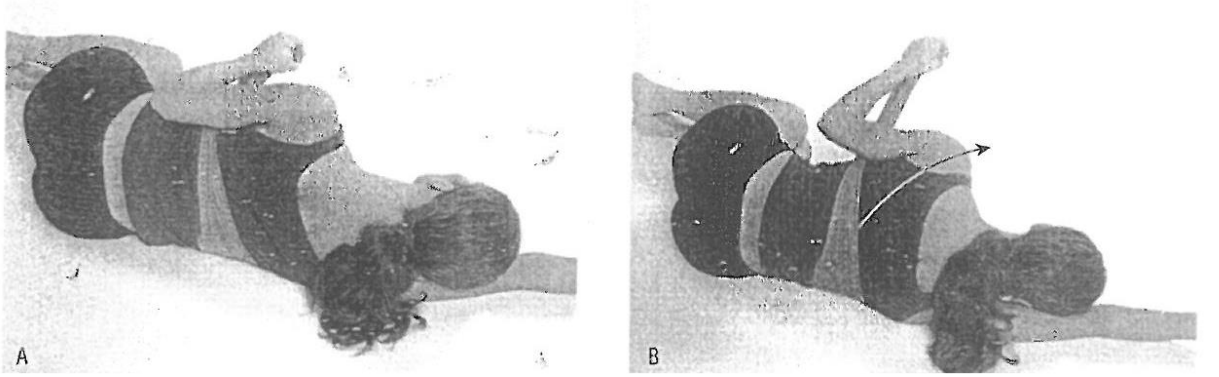
Şekil 13: Omurganın Dengesi

[yukarıdaki şekilde, A) Başlangıç pozisyonu, B) Bacakları sırayla indirirken]

8.5.3. Torasik omurganın hareketlendirilmesi egzersizi 1

Sağ tarafa doğru yatılır. Pelvis, sırt ve baş doğal pozisyonlarında tutulur. Sağ kol yerde yukarı doğru uzatılır ve baş yerdeki kolun üzerinde yer alır. Bacaklar kalça ve diz eklemlerinden 90 açı ile bükülür. Thera-band torakal omurganın en az hareketli kısmına yerleştirilir: Thera-bandın bir ucu kaburga altından tutulurken serbest üst ucu da sol elle tutulur.

Pelvisin sol tarafı arkada aşağıda ve dışa doğru olarak dengede tutulur. Torasik omurga yer yönünde sağa doğru çevrilir: Hareketi en az hareketli omurga bölümü yönlendirir. Sol elle, thera-bandı çekme şiddeti artırılır; Böylece torasik omurga dönme hareketi için itiş gücü verir. Pelvisin sol tarafı ile harekete karşı geldiğinden emin olunmalıdır. Kaburganın sol tarafının açılmasına dikkat edilmelidir- nefes alınmalıdır. Nefes verilirken başlangıç konumuna geri dönülür. Birkaç kez tekrarlandıktan sonra diğer tarafa geçilir.



Şekil 14: Torasik omurga 1

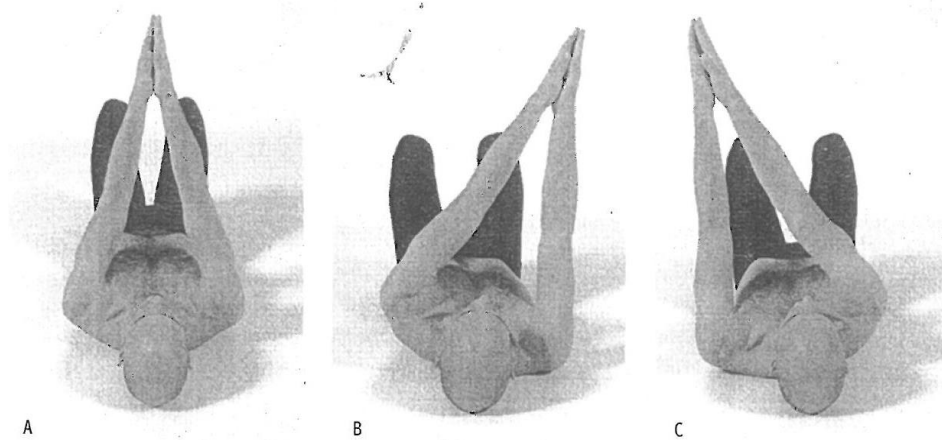
Kaynak: Clippinger, Karen S. / *DANCE ANATOMY AND KİNESİÖLOGY 2007 by Clippinger- 2014 by Routledge, 51*

[thera-band ile: Dönme hareketi için itiş gücü torasik omurganın en az hareketli kısmından başlar. **A)** Başlangıç pozisyonu **B)** Torasik omurganın sağa dönüşü]

8.5.4. Torasik omurganın hareketlendirilmesi egzersizi 2

Sırtüstü pozisyonda yatılır. Ayaklar bükülür, ayaklar kalça kemiklerine paralel doğrultuda konumlandırılır. Avuç içleri birbirine dokunacak şekilde her iki kol tavana doğru uzatılır. Omuzlar ve kollar ile tüm egzersiz boyunca sabit kalacak bir üçgen form oluşturulur.

Kollar ve omuzlar tarafından oluşturulan üçgen şeklini kaybetmeden dışarıya doğru uzanan kollar mümkün olduğunca sağa doğru hareket ettirilir. Ellerin avuç içleri birbirine kenetlenmiş şekilde tutulmaya devam edilir; hareket torasik omurgada meydana gelmelidir. Başlangıç konumuna geri dönülür ve hareket diğer tarafa tekrarlanır. Sağa ve sola dönüşü dönüşümlü olarak gerçekleştirilerek yavaş yavaş hareket sıklığı artırılır. Egzersiz sırasında pelvis sabit şekilde tutulmalıdır.

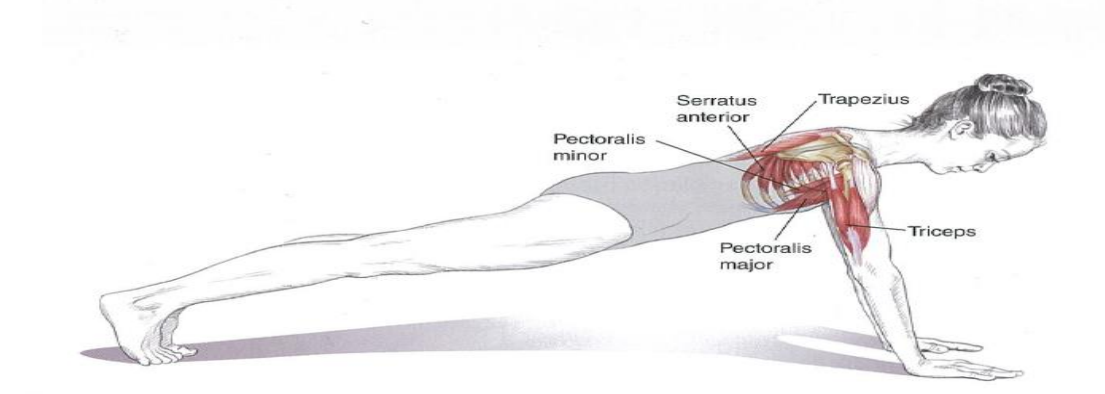


Şekil 15: torasik omurga 2

Kaynak: Clippinger, Karen S. / *DANCE ANATOMY AND KINESIOLOGY 2007 by Clippinger- 2014 by Routledge, 51*

[Torasik omurganın hareketlendirilmesi 2 **A**) Başlangıç pozisyonu **B**) Sağa dönüş **C**) Sola dönüş]

8.5.5. Plank egzersizi



Şekil 16: Plank

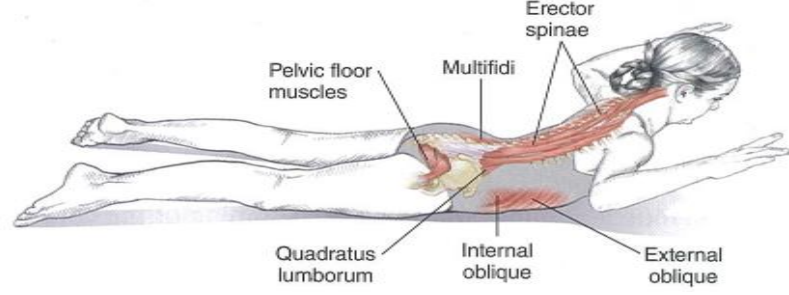
Kaynak: *Dance Anatomy*, 96

Bu egzersiz ileri derece kontrol gerektirir. Merkezin sıkı şekilde tutulmasına dikkat edilmelidir.

Güç kullanarak tüm bedenin sabit tutulması gerekir çünkü yer çekimi beli yere doğru çeker ve belde oluşan çukur, omurgalı zararlı olabilecek bir uzantıları neden olabilir.

- 1- Başlangıçta dizler ve eller ile başlanır. Yavaşça ellerin üzerine çıkılır, dizler yerden kalkınmaya kadar gergin bir pozisyon alır. Vücut merkezi kontrol edilir. Ayak parmakları yüksek relevé pozisyonunda zemin üzerinde durur.
- 2- Belin yerden yüksekliği korunur. Kürek kemiklerinin kalçaya doğru indirildiği hissedilebilir. Omurga uzatılması ve baş omurga ile aynı hizaya getirilmelidir.
- 3- Pozisyon tutulur. Rahatça nefes alınarak 5 e kadar sayılır. Kürek kemiklerinin etrafındaki kaslar hissedilerek pozisyonun doğruluğu korunmalıdır. Ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönülür. 5 ya da 10 defa tekrarlanır

8.5.6. Geliştirilmiş kuğu egzersizi



Şekil 17: Geliştirilmiş kuğu

Kaynak: *Dance Anatomy*, 68

- 1- Yüzüstü yere uzanılır. Kollar yere dayalı, omuzlar ve direkler yere 90 derecelik açıda tutulur.
- 2- Bacaklar zemin boyunca uzatılır, kalça genişliğinden biraz daha fazla aralanıyor ve turn-out olarak tutulur. Omurga uzatılır alt kalça oturma kemiklerine doğru sıkılır. Nefes alınarak harekete başlanır.
- 3- Üst beden sayısal düzlemde gelir, kollar frontal düzlemde korunur. Göğüs kemiği sternum yerden kalkınmaya kadar omurganın gerginliği hissedilir. 4 e kadar sayılır.

Nefes vererek kontrollü biçimde hareket başlangıç pozisyonuna geri döner. Karın kasları desteklenerek pelvis bölgesi yere doğru bastırılır. Hareket 8 defa tekrarlanır.

9. SONUÇ

Bu tez ile Klasik Bale’de özellikle Vaganova sisteminde öngörülen ilk üç senede öğretilen dönüş hareketlerinin analizi yapılmış ve Klasik Bale sanatçıları için çok önemli bir yere sahip olan dönüş kabiliyetinin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda klasik bale öğrencilerinin dönüş hareketlerindeki netliğin, akıcılığın ve miktarın artırılması amacıyla yapılmış bu çalışmada çağımız rahatsızlığı olan skolyoz da göz ardı edilmeksizin, dönüş hareketlerinin güçlendirilmesi için gerekli olan yardımcı egzersizler bir araya toplanarak bir kaynak yaratılmaya çalışılmıştır.

Dönüşlerin destekleyici hareket kombinasyonları ile geliştirilmesi ve böylelikle ileri seviye dönüş hareketlerinin daha hızlı ve kolay bir biçimde öğretilerek kazanılan zamanın hareketlerin kusursuzlaştırılması için yapılan çalışmalarla değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Tüm bu çalışmalar ile klasik bale öğrencilerinin ileri seviyelere geçişleri daha erken yaş aralığına indirgenebilecek ve Türk balesi uluslararası sanat platformunda daha güçlü ve sağlam adımlarla ilerleyebilecek gelişimin hızlandırabilecektir.

10. KAYNAKÇA

BLASÍS, Carlos (1968), **Elementary Treatise upon the Theory and Practice of the Art of Dancing**, Dover Publications Inc. USA.

CLIPPINGER, Karen S. (2007), **Dance Anatomy And Kinesiology**, ABD

HAAS, Jacqui Greene (2010), **Dance Anatomy**, ABD

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Tork>

http://www.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html#

LAWSON Joan (1973), **The Teaching Of Classical Ballet Common Faults In Young Dancers And Their Training**, A&C Black Ltd., London

PASKEVSKA Anna (1990), **Ballet From The First Plié To Mastery An Eight-Year Course**, Dance Books Ltd., London

VAGANOVA Agrippina (1946), **Basic Principles Of Classical Ballet Russian Ballet Technique**, Kamin Dance Publishers, New York

VURAL, Zeynep Tuzcular (1994), **Bale ve Anatomi**, İstanbul

11. ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında İstanbul doğdu.

1998-2002 yıllarında İlköğretim eğitimini Hırka-i Şerif İlköğretim okulunda tamamladı.

2000-2002 Yarı zamanlı olarak Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat dalında eğitim aldı.

2002-2008 Orta okul ve lise öğrenimini Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat dalında tamamladı.

2008-2012 Üniversite eğitimini Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat dalında tamamladı.

2012- Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı'nda lisansını tamamlayıp Yüksek Lisansına başladı.