



T.C

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

**ERKEK ZIPLAMALARINDA İLK ÜÇ YILIN İNCELENMESİ
VE
GELİŞTİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
20126213 Gökçe Sönmemiş

Danışman
Prof. M. Dilek Evgin

İSTANBUL 2015

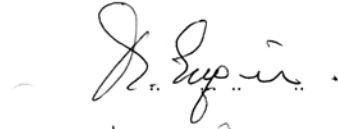
Gökçe SÖNMEMİŞ tarafından hazırlanan **Erkek Zıplamalarında İlk Üç Yıllık İncelenmesi ve Geliştirilmesi** adlı bu çalışma aşağıda adları yazılı jüri üyelerince Oybirliğiyle Oynaklığıyla Yüksek Lisans Tezi olarak Kabul Edilmiştir

Kabul (Sınav) Tarihi 22 04 2015

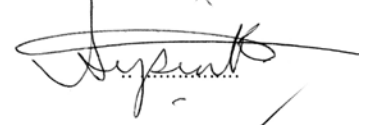
(Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu) .

İmzası .

Jüri Üyesi Prof. M.Dilek EVGİN (Danışman)



Jüri Üyesi Prof. Aysin KABALAK



Jüri Üyesi Prof. Çığdem İYİCİL (MSGÜ.Müzik Öğr Üy)



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No.</u>
İÇİNDEKİLER.....	III
ÖNSÖZ.....	VI
ÖZET.....	VII
SUMMARY.....	VII
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Çalışmanın Amacı.....	2
1.2. Çalışmanın Kapsamı.....	2
1.3. Çalışmanın Yöntemi.....	2
2. GENEL OLARAK ZIPLAMA.....	3
2.1. Zıplama Nedir?.....	3
2.1.1. Zıplama Esnasında Vücudumuzda Ne Olur.....	4
2.2. İyi Bir Zıplama İçin Ne Gerekir?.....	9
2.2.1. Yükselme.....	10
2.2.2. Balon.....	11
2.2.3. Zıplamak İçin Gerekli Kasları En İyi Şekilde Çalıştırmanın Yolları..	11
2.2.3.1 Plyometrik çalışma.....	12
2.2.4. Zıplama için itme tekniği.....	14
2.2.4.1 Plié.....	15
2.2.4.2 Demi Plié.....	15
2.2.4.3 Battement Tendu.....	16
2.2.4.4 Battement Tendu Jeté.....	17
2.2.4.5 Nefes.....	17
2.3. Zıplama Gurupları.....	18
2.3.1. İki Bacaktan İki Bacağa Yapılan Zıplamalar.....	18

2.3.2. İki Bacaktan Bir Bacağa Yapılan Zıplamalar	19
2.3.3. Bir Bacaktan Diğer Bacağa Yapılan Zıplamalar.....	19
2.3.4. Bir Bacaktan İki Bacağa Yapılan Zıplamalar.....	20
2.3.5. Aynı Bacak Üzerinde Sürekli Yapılan Zıplamalar.....	20
3. KLASİK BALEDE ERKEK ZIPLAMA EĞİTİMİNİN İLK ÜÇ YILA DAĞILIMI	
3.1. Birinci Yıl Öğretilen Zıplamalar.....	21
3.1.1. Temps Sauté.....	21
3.1.1.1.Petit Temps Sauté.....	23
3.1.1.2. Grand Temps Sauté.....	24
3.1.2.Petit Changement De Pied.....	24
3.1.3. Petit Pas Echappé.....	26
3.1.4. Pas Assamblé	27
3.1.4.1.Petit Assamblé.....	28
3.1.5. Pas Glissade	29
3.1.6. Sissonne Simple.....	30
3.1.7. Sissonne Fermée	32
3.1.8. Petit Pas De Basque.....	34
3.1.9. Petit Pas Chassé.....	36
3.1.10. Petit Sissonne Ouverte.....	37
3.2. İkinci Yıl Öğretilen Zıplamalar.....	38
3.2.1. Petit Pas Jeté.....	39
3.2.2. Grand Changement De Pied.....	40
3.2.3. Changement De Pied En Tournant.....	41
3.2.4. Grand Pas Echappé.....	41
3.2.5.Double Assamblé.....	42
3.2.6. Pas De Chat.....	42
3.2.7. Temps Levé.....	43
3.3. Üçüncü Yıl Öğretilen Zıplamalar.....	44
3.3.1. Temps Sauté Öne, Yana, Arkaya İlerleyerek.....	44
3.3.2. Petit Changement De Pied Öne, Yana, Arkaya İlerleyerek Ve En	

Tournant.....	44
3.3.3. Grand Changement De Pied Öne, Yana, Arkaya İlerleyerek Ve En Tournant.....	45
3.3.4. Pas Echappé En Tournant 1\4 Ve 1\2 Dönüş İle.....	45
3.3.5. Pas Echappé Battu İle.....	45
3.3.6. Pas Assamblé İlerleyerek.....	46
3.3.7. Pas Assamblé Battu İle.....	46
3.3.8. Sissonne Simple En Tournant.....	46
3.3.9. Pas Ballonné.....	47
3.3.10. Pas Emboité.....	47
3.3.11. Royale.....	48
3.3.12. Tour En L'air.....	48
3.3.13. Entrechat Quatre.....	49
4. SONUÇ.....	50
5. KAYNAKLAR.....	51
6. ÖZGEÇMİŞ.....	52

ÖNSÖZ

Bale, yüzyıllardır adımların gücü, hızı ve sonsuz hareket kombinasyonlarıyla birleştirilmiş estetik hareket dizeleri olarak izleyicisiyle buluştu, günümüzde de yeni tekniklerle desteklenerek buluşma devam ediyor. Hareketin sanata dönüşümü iyi eğitilmiş bir vücut gerektirir. Dansçının vücut koordinasyonu ve kas hâkimiyeti geliştikçe, hareketleri daha net ve her seferinde aynı kalitede yapma becerisi de geliştirir böylece hareketlerine bir anlam ve drama katabilir. Balenin sadece estetik hareket dizelerinden oluşmuş bir gösteri kimliğinden çıkıp sanat dalı olabilmesinin koşullarından biri de dansçının kazanacağı bu becerilerdir.

En iyi performansı sağlamak için dansçılar, eğitmenler ve koreograflar estetik tercihlerin yanı sıra, sağlam fizyolojik ilkelere uygun bale dersi uygulamalarını da temel almalıdırlar. Dansçılar sanatlarını uzun yıllar boyunca iyi bir şekilde gerçekleştirebilmek için yalnızca güzel hareketlerin peşinde olmamalı aynı zamanda fizyolojik ilkelere de başvurmalıdırlar.

Yüksek lisans programına başladığımda, ülkemizdeki erkek dansçılar üzerine bir araştırma yapmak istediğimi biliyordum ve tez konusu olarak da, balede erkek tekniğinde benim için en önemli iki noktadan biri olan, zıplamaları ele almayı düşündüm. Doğru bir zıplamanın gerçekleşmesi için yapılan bale çalışmaları dışında, zıplamaları daha kusursuz ve estetik yapmanın yollarını araştırdım. Çalışmaya başladığımda bu alanda bulunan kaynak sıkıntılarını bir yana, akademik tartışma ortamının da kısıtlı olması benim için ciddi bir zorluk oldu. Bu güçlükler karşısında bana kapısını açan ve destek olan tüm Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale bölümü hocalarına teşekkür ederim. Çalıştığım alanın bu kadar karmaşık olduğunu ve zıplama tekniği ve yöntemlerinin bu kadar derine inebildiğini bu çalışmaya başladıktan sonra fark ettim. Bu çalışmada bana yol gösteren, güvenini ve desteğini hiç esirgemeyen danışman hocam Sayın Prof. M. Dilek EVGİNE içtenlikle teşekkür ederim.

ÖZET

Bu çalışmada balede ilk üç senede öğretilen erkek zıplama tekniklerinin analizi yapılarak, zıplamaların bale dersi dışındaki uygulamalarla nasıl geliştirilebileceği çözümlenir.

Erkek dansçı adaylarının daha iyi ve yükseğe nasıl zıplayabileceğini teorik olarak araştırarak, sonuçları pratik uygulamalarla alınan sonuçlarla karşılaştırdım. Hazırladığım bu teorik çalışmanın ışığında uyguladığım pratik derslerin video kayıtlarını yaparak, gerçek ve gözle görülür sonuçlara ulaşmaya çalıştım. Benim kanaatimce bu çalışmada balede erkek zıplamaları için çok faydalı olan bir yan çalışmanın (Plyometrik çalışma) dersten sonra çalışmaya eklenmesi, zıplamaların gelişmesinde fayda sağlamış ve bu tezin amacına hizmet eden önemli bir konu olmuştur.

SUMMARY

This study is analyzing the jumping techniques for male which is taught in first three years of ballet and how to improve the jumps with practices besides ballet classes.

I have Searched theoretically how to male dance prospects can jump better and higher and compared the results with the results of practices. I aimed to reach the real and visible results by video recordings of the ballet classes which i prepared in the light of this theoretical research. In my opinion, during this research, adding a side practices which is very useful for men jumps at ballet (Plyometric practice) after the ballet classes has been beneficial in development of bounce and has been an important issue which serve the purpose of this thesis.

FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

Fotoğraf 1 - Petit Temps Sauté

Fotoğraf 2 - Petit Changement De Pied

Fotoğraf 3 - Petit Pas Echappé

Fotoğraf 4 - Pas Assamblé

Fotoğraf 5 - Pas Glissade

Fotoğraf 6 - Sissone Simple

Fotoğraf 7 - Sissone Fermé

Fotoğraf 8 - Petit Pas De Basque

Fotoğraf 9 - Petit Pas Chassé

Fotoğraf 10 - Petit Sissone Ouverte

Fotoğraf 11 - Petit Pas Jeté

KISALTMALAR LİSTESİ

ATP: Adenozin Trifosfat (Adenosine Triphosphate)

ADP: Adenozin Difosfat (Adenosine Diphosphate)

CP: Keratin Fosfat (Creatine Phosphate)

1.GİRİŞ

Klasik bale, yapısı gereği fiziksel özelliklerin üst seviyede olmasını gerektiren bir sanat dalıdır. Enerji sistemleri açısından anaerobik gücün ön planda olduğu ve buna bağlı olarak da patlayıcılık ve gücü ortaya çıkaran çabukluk, zamanlama ve kuvvet arasında bir uyumun olduğu, genel atletik pozisyonu kuvvetlendiren sıçrama, denge ve becerinin zamanlama, ritim, hız ve estetik ile birleştiği ve bu özelliklerin teknik hareketleri daha kolay ve düzgün uygulamaya yardımcı olduğu bir sanat dalıdır. Performansın gerçekleştirilmesi sırasında yapılan hareketlerin mükemmelliği, öncesinde yapılmış olan ders ve provalara bağlıdır. Ders ve provalar ne kadar temsil koşullarına uygun olursa, gerçekleştirilen performans da o kadar amaca uygun olur. Bu aşamada yapılan ders ve prova türünün ne olması gerektiğinin cevabı ise mutlaka iyi ve kaliteli tasarlanmış, plan ve programlarla oluşturulmuş bir eğitimidir. 1960'larda sahneye çıkan dansçıların yaş ortalamaları 20 yaş ve üstüyken, günümüzde dünyanın önde gelen dans topluluklarındaki yaş ortalamasının düşüyor olması, artık 16 yaş baz alınarak öğrencilerin sahneye çıkmaya hazır olmalarını gerektirir.

Bu durumla birlikte spor hekimliği ve yardımcı alanların (pilates, jimnastik vs.) gelişmesi ve klasik balede uygulanmaya başlaması dünyada klasik bale tekniğinin hızla gelişmesini ve eğitim sistemlerinin de değişmesini tetiklemiştir. Bu da erkek dansçılar için çok önemli olan zıplamaların daha erken öğrenilmesi ve uygulanması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Bu tez çalışmasında erkek tekniğindeki zıplamaların erken yaşta, en doğru ve çabuk şekilde öğrenilmesi, bir programa sokulması ve ileride ihtiyaç duyulacak kas gücünün sağlanması hedef alınmıştır.

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu tezin amacı klasik balede erkek dansçıların tekniği içerisinde çok önemli bir yere sahip olan zıplamaların, klasik baleye yeni başlayan erkek öğrenciler için zıplama gurupları incelenerek, bir zıplama programı oluşturulmasını, kas guruplarının zıplamaya en uygun hale getirilmesini ve zıplamalarının en iyi şekilde geliştirilerek ideal forma gelmesini hedef alır.

1.2. Çalışmanın Kapsamı

Klasik bale eğitiminde erkek dansçı adaylarına ilk üç senede öğretilen zıplamaları inceler. Çalışmanın genel amacı zıplamaları guruplara ayırıp bu zıplamaları en iyi seviyeye getirebilmek için yöntemler aramaktır. Bu hedef doğrultusunda yapılan çalışma; bilim, teknoloji ve yeni keşiflerden yararlanarak ortaya çıkan yeni gelişmeleri, dansçının yararına olacak şekilde ve klasik sistemin içinde kalarak, eski yöntemlere nasıl entegre edileceğini araştırır.

1.3. Çalışmanın Yöntemi

Çalışmaya, üç V. sınıf klasik bale öğrencisi, bir lise II klasik bale öğrencisi ve dört lise III klasik bale öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Standart bir bale

dersinden sonra bar, orta ve allegro (zıplamalar) , allegro bölümü dersten ayrı olarak tekrar çalışılmış ve destekleyici zıplama programlarıyla çalışma desteklenmiştir ve gelişmeyi görmek için allegro'lar aylık olarak video ile kayıt altına alınmıştır.

2. GENEL OLARAK ZIPLAMA

2.1. Zıplamak Nedir?

Klasik bale dersi üç aşamadan oluşur bunlar; bar, orta ve zıplamalardır. Klasik balede özellikle erkek tekniğinde birçok bale adımı zıplamayla yapılır. Zıplamak yerde bulunan bir noktadan kas gücü kullanılarak havaya doğru yapılan bir devinimdir. Zıplama kişinin kendi ağırlığına karşı yapmış olduğu bir harekettir. Zıplamanın derecesi kişinin vücut yapısı, ağırlığı ve orantısıyla kasların gücü, hızı, elastikiyeti ve motor koordinasyonu gibi özelliklere bağlıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda, doğru bir zıplama programıyla zıplamanın yüksekliğinin ve ihtiyaç duyulan patlayıcı gücün arttırıldığı kanıtlanmıştır. Bu durum erkek dansçıların zıplama ağırlıklı bir eğitim programıyla çalıştırılmasını gerektirir.

2.1.1. Zıplama Esnasında Vücudumuzda Ne Olur?

Zıplamanın oluşması için kendi ağırlığımızı yer çekimine karşı itebilecek bir patlayıcı kuvvete ihtiyaç duyarız. Bu kuvvet kasların ani kasılması ve enerjinin bir anda açığa çıkması ile sağlanır. Dolayısıyla patlayıcı kuvvet zıplamanın yüksekliğini ve gücünü direk etkileyen bir unsurdur. İskelet kaslarındaki sinirler, motor ve duyuşal sinirlerden oluşmaktadırlar. “Motor sinirler, merkezi sinir sisteminden çıkarlar (omurilik ön kök). İskelet kasları arasında bulunan sinirlerin % 60’ı motor sinir, % 40’ı duyuşal sinirlerdir. Motor sinirlerin bir iskelet kası üzerinde sonlandığı,

özelleşmiş alana “motor son plak” denir. Bir iskelet kası, motor sinir yoluyla uyarılırsa; sinir ucundan asetil kolin salınır.”¹

“Asetil kolin, İskelet kaslarının nörotransmitter maddesidir.”² Kas liflerinin boyun kısımlarında bulunur ve sinir terminal ininsitoplazmasında sentezlenir. “Asetilkolin, Aksiyon potansiyelini başlatır ve kas liflerini uyararak kaslarda kasılmaya neden olur.”³

Kaslar, bağ doku tabakalarıyla birbirinden ayrılmış pek çok dar liften oluşur. Bağ doku, liflerin sonuna kadar uzanır ve bütün lifleri saran bağ dokular bir araya gelerek tendonları/kirişleri şekillendirirler. Tendonların görevi kas liflerini kemiğe bağlamaktır. Kas lifleri, bir hareket oluşturmak için, tendonlar aracılığıyla kısalır ya da kasılır ve kemik üzerinde bir çekme uygular. Baldır kası gibi bir kas binlerce kas lifinden oluşur. Çok sayıda kas lifi kasın çeşitli seviyelerde gerilmesini sağlamaya yarar. Örneğin, bir sauté yaparken vücudu havada ileriye itmeye yetecek gücü sağlamak için, baldır kasında bulunan çok sayıda kas lifi kasılır. Tendu pozisyonunda olduğu gibi ayağı point yapmak için daha az kas lifi kasılır.

“Kas liflerinin her biri miyofibril denilen bir dizi protein ipçiklerinden oluşur. Miyosin ve aktin, miyofibrilleri oluşturan iki temel proteindir. Bu proteinler Z-Line’larla birlikte çizerek açıklanmış olan ve sarcomere denilen temel birimler halinde organize olurlar. Aktin proteinleri Z-Line’lara bağlanır ve miyosin proteinleri, aktin proteinleri arasında kalan alanı kaplar. Aktin proteinine doğru çıkıntı yapan miyosin proteinleri genişler. Genişlemeye bağlı olarak, kasların enerji üretmek için gereksindiği adenosin trifosfat (ATP/Adenosine Triphosphate) sentezlenir.”⁴ Kas kasılması için gerekli enerji ATP’den sağlanır. “Hareketsizken aktin ve miyosinlerin birbiriyle teması geçmesi önlenmiş olur. Kasılma sırasında miyosin genişlemesi aktin proteinine bağlıdır ve çekme etkisi ortaya koyarak her sarcomere’un Z-Line’ının merkeze doğru çekilmesini sağlar.”⁵ Bu sürecin

¹ Cem KURT, **Plyometrik Antrenmanların Antrene Sporcular Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması**, 11

² A.g.t., 11

³ A.g.t., 11

⁴ Priscilla CLARKSON, Margaret SKRİNAR, **Science Of Dance Training**, 31

⁵ A.g.k., 31

gerçekleşmesi için enerji olmalıdır. Bu enerji ancak ATP'lerin ayrışmasından elde edilebilir. "ATP kimyasal olarak adenosin ve üç fosfatın birbirine bağlanmasından oluşur. Fosfatlardan bir tanesi yüksek bir enerji bağıyla bağlanır. Kimyasal bir tepkime bu bağı kırarak enerjiyi serbest bırakır ve böylece kas kasılması mümkün olur. Bu tepkimenin son ürünleri olan adenosin difosfat (ADP/Adenosine Diphosphate) ve ATP, yapılan dans egzersizinin yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak üç enerji sisteminden biri tarafından bölünebilir. Her bir kas lifi kasıldığında ya da kısaldığında, kısalan o lifte bulunan tüm sarcomerler ATP'nin bölünmesinden oluşan enerjiyi kullanırlar."⁶ "ATP kas lifleri tarafından sentezlenir ve depolanır. Her kas lifi ani enerji ihtiyacını karşılayabilmek için az miktarda ATP depolayabilir. Ayrıca ATP hızlı bir şekilde bir diğer kimyasal olan keratin fosfattan (CP/Creatine Phosphate) sentezlenebilir. Depolanmış ATP ve CP acil enerji kaynakları olarak sınıflandırılır. Kaslar 30 saniyeden kısa herhangi bir egzersiz sırasında enerji ihtiyacını ağırlıklı olarak ATP ve CP'lerden sağlar. Örnek olarak, kısa bir allegro egzersizi sırasında gereken enerjiyi ağırlıklı olarak ATP ve CP'ler sağlar."⁷ Allegro egzersizinden sonra, kombinasyonların arasındaki dinlenme sırasında, ATP ve CP yeniden sentezlenebilir. Bardaki ya da ortadaki çoğu dans egzersizi, kısa patlamalı eylemler olduğu için depolanmış ATP ve CP'ler dans için önemli enerji kaynaklarıdır.

Eğer bir egzersiz 30 saniyeden uzun sürerse, her biri kendine özgü enzimler gerektiren bir dizi kimyasal tepkime sayesinde daha fazla ATP üretilmelidir. Bu kimyasal tepkimelerin görevi karbonhidrat ya da yağ yakmaktır. Kaslar, yoğun, kısa patlamalı eylemleri uzun süren düşük ya da orta yoğunluktaki eylemlerle birlikte yapabilirler. Kaslar bu farklı enerji ihtiyaçlarını karşılamak için ATP'lerin yanı sıra karbonhidrat ve yağ yakımı farklı yollardan enerji sağlarlar. Acil enerji kaynakları kullanıldıktan sonra, kaslar, kendi içlerinde depolanmış olan karbonhidratları metabolize etmeye başlarlar. Kaslardaki bu karbonhidratlar kişinin beslenmesiyle aldığı karbonhidratlardan sağlanır. Karbonhidratlar mideye ulaştıktan sonra, sindirilerek basit şekere (glikoz) dönüştürülür ve dolaşım sistemi sayesinde kaslara

⁶ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 32

⁷ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 32

taşınır. “Kas lifleri glikoz moleküllerini emerek glikojen denilen kompakt birimlerde depolarlar. Egzersiz yapıldığında kas liflerindeki özel enzimler, glikojeni parçalayarak ATP üretmek için etkinleşirler.”⁸ İki dakikalık bir dans kombinasyonunun ilk 30 saniyesinden sonra kas lifleri glikojen metabolize etmeye başlarlar. Bu süreç hem aerobik hem de aerobik olmayan, yani oksijen kullanılarak ya da kullanılmadan, sırasıyla gerçekleşir. “İlk glikojen parçalanması bir dizi kimyasal reaksiyon sonucunda pirüvik asit oluşmasını sağlar. Eğer pirüvik asit laktik aside çevrilirse glikojen parçalanması süreci aerobik olmayandır ve enerji sistemi zaman zaman laktik asit sistemi olarak anılacaktır. Kısa patlamalı yoğun bir aktivite sırasında pirüvik asit genelde laktik aside çevrilir. Eğer egzersiz düşük yoğunlukta ise, pirüvik asit hücrenin özel bir bölümü olan mitokondriye taşınır. Mitokondride daha başka kimyasal reaksiyonlar oluşarak sonunda büyük miktarda ATP üretilir.”⁹ Bu sürecin gerçekleşmesi için oksijen gereklidir. “Glikojen parçalanması sürecine mitokondride gerçekleşen kimyasal süreçler de dâhil oluyorsa bu aerobiktir.”¹⁰

“Bu nedenle yapılan egzersizin tipi (uzunluğu ve yoğunluğu) glikojenin aerobik olarak mı? Ya da anaerobik olarak mı? Metabolize edileceğini belirler. Genellikle egzersiz ancak üç dakika ya da daha kısa süre boyunca yapılabilecek kadar yoğunsa glikojen anaerobik olarak yakılır. Eğer egzersiz üç dakikadan daha uzun süre devam edilebilecek şekilde orta ya da hafif yoğunluktaysa glikojen ATP üretmek için aerobik olarak metabolize edilecektir. Genellikle dans egzersizleri önceki kategoriye girer.”¹¹

Barda ve ortada yapılan egzersizler anaerobik olarak sınıflandırılır. Her bir bar egzersizi 30 saniyeden 2 dakikaya kadar sürer: bir bacak çalıştırılırken diğer bacak istikrarını ve dengesini sürdürür Sabit duran bacak tam bir dinlenme halinde olmasa da daha önceki çalıştırılan bacak olma durumundan kurtulmuş olur. Ortada ya da yerde yapılan egzersizler kombinasyonların arasındaki dinlenmelerle 15 saniyeden 3 dakikaya kadar sürerler. Genellikle kombinasyonların arasındaki bu

⁸ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 34

⁹ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 35

¹⁰ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 35

¹¹ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 36

dinlenme süreleri eğitim/talimat, gösterme/açıklama ve düzeltme için kullanılır. Bu nedenle dans egzersizleri aralıklı patlamaları olan yoğun-orta şiddette aktivite olarak kategorize edilir. “Dans derslerinin 60 dakikadan 90 dakikaya kadar sürmesine rağmen, aralarında dinlenme zamanı olan her bir egzersiz 15 saniyeden 3 dakikaya kadar sürer. Bu nedenle dans derslerinde yapılan egzersiz anaerobik aktivite olarak sınıflandırılır; kas lifleri, hareket için gerekli enerjiyi üretmek için, ağırlıklı olarak depolanmış ATP ve depolanmış karbonhidrat (glikojen) kullanırlar.”¹²

Pek çok koreografi bölümü üç dakikadan uzun sürer ve bu kasların aerobik sistemden faydalanmasını sağlar böyle bir egzersizin yoğunluğu orta süresi ise göreceli uzundur (çoğunlukla 3 – 5 dakika arasında). Birim zaman başına enerji üretim ihtiyacı, kısa süreli ve yorucu egzersizler kadar fazla değildir. Bu yüzden kaslardaki glikojen, oksijen gerektiren daha karmaşık bir süreç ile yakılır.

“Dayanıklılık egzersizleri aerobik enerji üretimi gerektirir. Bu sebepten koşmak ya da bisiklete binmek gibi egzersizleri yapan atletler yüksek max VO₂ (Maksimal oksijen tüketimi kısaltılmış olarak, V Volume/yoğunluk sembolü olmak üzere, max VO₂) seviyesine sahiptir. Dansçıların, hem modern dans hem de klasik bale için, max VO₂ seviyelerinin, dayanıklılık egzersizi olmayan sporları yapan sporcularla benzer seviyede olduğu gözlemlenmiştir.”¹³ Bu bilgi göstermektedir ki dansçılar idmanlı bir aerobik sisteme sahip değildirlere, ayrıca bahsedilen modern dans ve klasik balenin anaerobik aktiviteler olduğu tezini de desteklemektedir. Bu bağlamda bazı koreografiler, dansçıların üç dakikadan uzun dans etmelerini gerektirse de bunlar aerobik sistemi geliştirmeye yetecek sıklıkta uygulanmayabilirler.

¹² Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 36

¹³ Bkz. (4) CLARKSON, SKRİNAR, 37

2.2.İyi Bir Zıplama İçin Ne Gerekir?

Klasik bale eğitiminde zıplamalar barda ve ortada öğrenilen en temel bale hareketlerinden, egzersiz ve pozlardan oluşur. Zıplamaların daha doğru uygulanması ve iyi bir zıplama için çok önem taşıyan bir konu da, öğrenciye zıplamaya temel oluşturacak tüm bar ve orta hareketlerinin, doğru bir şekilde öğretilmesidir. Bu hareketlerin yapısının ve daha sonra dans ederken nasıl kullanılacağına da öğrenci tarafından anlaşılması gerekir.

Zıplamanın gerçekleşmesi için insan vücudundaki birçok kasın koordine içinde çalışması gerekir. Bu durum bale hareketleri icra edilirken en üst seviyeye çıkar. Zıplama için en önemli kaslar ayaklar, bacaklar, popo, karın ve sırt kas guruplarıdır. Zıplamanın gelişmesi için tüm bu gurupların güçlendirilmesi gerekir.

Klasik balede zıplamalar en zor ve teknik olarak yapılması en karmaşık hareket guruplarıdır. Bu zorluğun en önemli sebeplerinden biri hareket çeşitliliği bir diğeri de hareketleri uygularken havada kalma süresinin kısalığıdır. Bilindiği üzere havada kalma süresini uzatmak mümkündür, bu süreyi uzatmak için yapılması gereken çalışmalar 2.2 bölümünde yer almaktadır. Zıplamalarda bacakların ürettiği kuvvet vücudun eylemsizliğinin ve yerçekiminin üstesinden gelmek zorundadır. Bacak kasları, vücudun ağırlığına bağlı olarak yerçekimini yenmek ve dolayısıyla dansçı adayını daha yükseğe zıplamak için gereken kuvveti üretmelidir.

Bacak kasları ne kadar hızlı kasılırsa yere karşı üretilen kuvvet de o kadar büyük olur. Bu da havada kalma zamanını etkiler. Havada kalma zamanımızı arttırdıkça daha karmaşık ve teknik açıdan yapılması daha zor olan zıplamaları yapmak mümkün olur. Büyük zıplamalardaki bir diğeri zorluk da dansçının zıplamayı yapabildiği kadar yükseğe yaparken, bu zıplamayı aynı zamanda çok hafif gösterebilmesidir.

Klasik baledeki zıplamaların diğeri fiziksel aktivite ve spordaki zıplamalardan farkı esneklik ve müzikaliteyle birlikte uygulanmasıdır. İyi bir

zıplamanın tam anlamıyla hayat bulması için, zıplamanın teknik mükemmelliğinin yanı sıra ifade ve oyunculukla anlamlı bir şekilde bütünleşmesi gerekir.

Önemli şeylerden biri de iyi bir plié'dir. (2.2.5.1) Çünkü zıplamaların hepsi plié'de başlar ve plié'de biter. Zıplamaların plié'de başlaması mekanik bir zorunluluktur çünkü kasları gerilme konumuna sokarak ivme kazandırır, dansçı adayının gerilmeyi kullanmasıyla bacaklarda oluşan itme kuvveti yerçekimine karşı vücut ağırlığını yukarı taşır ve zıplama gerçekleşir. Plié'nin derinliği zıplamanın yüksekliğini etkiler çünkü plié ne kadar derin olursa bacak kaslarının kasılması için gereken kuvvette o kadar büyük olacaktır. İyi bir plié zıplamaya yardımcı olduğu kadar inişte gereken kontrolü de sağlamaya yardımcı olur.

Klasik balede iyi bir zıplama kadar iyi ve düzgün bir inişte önemlidir. Zıplama ne kadar iyi olursa olsun hareketin bitişi de en az havadaki poz kadar önemlidir, iyi bir zıplama için dikkatten kaçmaması gereken üç aşama vardır, bunlar başlangıç, pozu gösterme ve bitiriş olarak sıralanabilir.

Klasik balede zıplama tekniğinin kendine özgü uygulama metotları vardır. Bu metotlardan en yaygın ve çok kullanılanları yükselme ve balondur.

2.2.1.Yükselme

Yükselme düzgün ve eşit bir itme gücüyle vücudun itilen yöne doğru ağırlığının taşınması esasına dayanır. Yükselme hafif ve yumuşak olmalıdır, hareketin hafif ve yumuşak olmasını sağlamak için itme gücünü vücut ağırlığını eşit bir kuvvetle taşıyacak şekilde ayarlamak gerekir. Yükselmedeki itme gücünün ayarlanmasındaki en önemli nokta itme gücünün iyi ve eşit dağılımıdır, bu da düzgün ve iyi öğrenilmiş demi plié ile mümkün olur. Yükselme dansçıya hafif ve yumuşak

bir zıplama yapma olanağını sağlarken bir yandan da tam bir denge ve sağlamlık kazandırır.

2.2.2. Balon

Yükselme tek başına dansçının zıplama için ihtiyaç duyduğu kesinlik ve mükemmel tekniği sağlamaz, dansçı daha büyük zıplamalarda zıplamanın yüksekliğini zirve noktasına çıkarıp orada bir an kalarak uçma hissi vermek ister burada devreye girmesi gereken balon kavramıdır. Balon zıplamalarda bacakların daha kısa sürede daha güçlü bir itmeye istenilen yüksekliğe ulaşmasıdır.

Balon kullanılmasının en önemli amacı zıplamanın en üst noktasında dansçının havada asılı kalarak seyircide uçma hissi uyandırmasıdır. Bu hissi sağlamak için sadece yükseğe zıplama yetmez, havada gösterilecek pozisyona bir an önce ulaşılmalı ve bu poz çok net ve mümkün olduğunca uzun tutulmalıdır. Ancak bu şartlar gerçekleştiğinde zıplama başarılı bir balon zıplama olur.

2.2.3. Zıplamak İçin Gerekli Kasları En İyi Şekilde Çalıştırmanın Yolları

Patlayıcı kuvvet ve zıplama yüksekliğini geliştirmenin bir çok yöntemi olmakla birlikte, en etkili kasların; eksantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya zorlandığı Plyometrik Antrenman Metodudur. Çünkü Plyometrik çalışmalar uygulama kolaylığı olan aynı zamanda gerektiğinde malzemesiz de uygulanabilen çalışmalardır.

Plyometrik çalışmaların tercih edilmesinin bir nedeni de sıçrama kuvvetini ve patlayıcı kuvveti geliştirmede kullanılan diğer çalışma yöntemlerine göre daha etkili olmasıdır. Çünkü kasılma öncesinde gergin bulunan kasın daha fazla kuvvet üretebileceği bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir. Plyometrik antrenman; kasın mümkün olan en kısa sürede, maksimal kuvvete ulaşmasına olanak sağlar.

2.2.3.1 Plyometrik çalışma

Plyometrik Latince “ölçülebilir artışlar” anlamına gelir. Plyometrik egzersizler 70’lerde Doğu Bloğu ülkelerinde uygulanmaya başlandı. İlk uygulandığı dönemlerde bu egzersizlere zıplama egzersizleri deniliyordu. 70’lerde Doğu Bloğu ülkelerinin olimpiyat ve diğer atletizm dallarında göstermiş olduğu başarıların ardından batılı ülkelerde bu başarının ardındaki çalışmayı araştırmaya başladılar. “Fred Wiltt ilk olarak 1975 yılında plyometrik terimini kullandı ve doğu bloğu sporcularının başarı sırrının plyometrik egzersizler olduğunu iddia etti.”¹⁴

Plyometrik çalışıma çoğunlukla “elastik kuvvet antrenmanı” (Zonan 1975) olarak, “reaktif antrenman” (Schröder 1975) olarak, “eksantrik antrenman” (Schmidtbleicher / Dietz / Noth / Antoni 1978) gibi isimlerle anılırken, “Derinlik sıçraması” ve “Darbe metodu” gibi alt sınıflara ayrılır. Plyometrik çalışmanın amacı; kasın mümkün olan en kısa sürede, maksimal kuvvete ulaşmasına olanak sağlamaktır. Plyometrik çalışıma özellikle maksimal sıçrama yeteneği gerektiren spor dalları için geliştirilmiş bir çalışıma programıdır. “Kasın eksantrik hareketten konsantrik aktiviteye hızlı kısılmasını, direnç veya ağırlıkla sürekli eğitilmesiyle

¹⁴ <http://www.kasvekuvvet.net/pliometrik-egzersizler.html>, 05 Ocak 2015

ortaya çıkan kasılma plyometriktir. Plyometrik antrenman kısa bir süre içinde kasın boyunun kısılması ve uzaması şeklinde bir hareketin yapılmasıdır.”¹⁵

Plyometrik çalışmalar kasadan yere, yerden tekrar kasaya sıçrama şeklinde uygulanır buna aynı zamanda derinlik sıçraması da denir. Bu antrenman programı ilk defa Rus antrenörler tarafından uygulanmıştır. Sovyet araştırmacılar yapmış olduğu ilk araştırmalarda derinlik sıçramalarının, sporcunun sürat ve kuvvet kapasitelerini arttırmada çok etkili olduğunu belirlemişlerdir. “0,8 m yüksekliğin eksantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya geçişte maksimum sürati geliştirmeye, 1,1 metrelik yüksekliğin ise maksimum sürati geliştirmeye, bunun yanı sıra 1,1 metrelik yüksekliğin ise maksimal dinamik kuvvetin geliştirilmesi için ideal yükseklikler olduğunu belirtmişlerdir.”¹⁶ Sıçrama performansını geliştirmek için plyometrik çalışmalar kullanılabilir. Bu çeşit çalışmada kaslar, önce esner, daha sonra hemen kısılır, örneğin bir kasadan aşağıya atlama ve daha sonra aniden yere temas edip, yukarı sıçrama. Yere düşüşte, aşağıya doğru hareket geciktirilirken, quadriceps kasları esner (eksantrik çalışma) ve daha sonra vücudu yukarı doğru itmek için kısılır (konsantrik çalışma). Plyometrik çalışmanın, patlayıcı hareketlerin performansını geliştirmenin etkili bir yolu olduğu farklı spor dallarında kanıtlanmıştır.

Durağan pozisyonda harekete başlayan kaslar gerilme-kısalma döngüsü kullanan kadar güç üretemezler çünkü konsantriğe göre eksantrik kas hareketi kasta depolanmış, değişebilir enerjiyi kullanır. Kaslarda depolanmış, değişebilir enerjinin salınmasıyla kazanılan etkinlik sebebiyle gerilme-kısalma döngüsü kullanıldığında daha büyük güç üretiminde bulunabilir. Kaslar, ani gerilime dayanmak için merkezi sinir sistemine bir sinyal göndererek ani gerinmeye tepki gösterirler. Diğer bir deyişle, kas ani gerinmeden hızlıca geri tepecektir. Bu bilgi göz önünde tutulunca, plyometrik çalışmaya bir dansçının hızı ve gücündeki artışa yön veren ve daha çabuk reaksiyon zamanı geliştirmesine yardımcı olan potansiyele sahiptir.

Plyometrik egzersizlerin ana prensipleri şunlardır:

¹⁵ Güngör ULUÇAY, 12-14 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Plyometrik Antrenmanların, 15

¹⁶ A.g.t., 16

Plyometrik çalışmalar zıplamanın şokunu absorbe edebilecek yumuşak zeminlerde yapılmalı, haftada iki maksimum üç defa yapılmalıdır. Çalışmanın yoğunluğu, kasın hızlı yüklenmesiyle ilişkilidir. Sıçrama ve gerilme miktarı giderek arttırılmalıdır. Kuvvet maksimuma çıkarılmalı, zaman minimuma indirilmelidir. En uygun tekrar sayısı 8-10 olarak kabul edilir. Uygun dinlenme, her set sayısı arası 1-2 dakika olarak uygulanır.

Plyometrik çalışıma uygulama anında ilgili kas veya kas gruplarında büyük bir gerilme oluşmaktadır. Oluşan bu gerginlik otomatik olarak bir izotonik (konsantrik) kasılmaya neden olmakta ve tam bu esnada aynı kasa veya kas grubuna istemli bir kasılma emri iletildiğinde kas bütün birimleri ve gücü ile kasılarak bir kuvvet oluşturmaktadır. “Plyometrik çalışma kişinin maksimal kuvvet, sürat ve patlayıcı gücünü geliştiren çalışıma programlarından birisidir. Dikey zıplama ve patlayıcı kuvvette en üst noktaya ulaşmak için futbol, voleybol, basketbol ve halter gibi sporlar sıklıkla plyometrik egzersizleri antrenman programlarında kullanırlar.”¹⁷

Birbiri ardına farklı yüksekliklerde oluşan engellerden atlayarak ve üst ekstremitde sağlık topuyla kaslara binen yükün değiştirilmesi ile yapılan kuvvet çalışmasıdır.

2.2.4. Zıplama İçin İtme Tekniği

Zıplamanın gerçekleşmesi için barda ve ortada yaptığımız demi plié hareketinde yukarı itişin çok iyi kavranmış olması gerekir. Demi plié ile güçlendirilen bacak, vücudun kütlesini daha yukarı kaldıracabileceği için daha düzgün bir zıplamaya ve daha iyi bir iniş olanağ sağlar.

¹⁷ Güngör ULUÇAY, 12-14 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Plyometrik Antrenmanların, 15

2.2.4.1 Plié

Plié klasik balenin en temel hareketlerinden biridir. Bacakta güç, elastikiyet ve dışa dönüklük (turn out) çalışmalarının yapılması için çok ideal bir egzersizdir. Zıplamaların hepsi demi plié'de başlar ve demi plié'de biter bu da plié'yi doğal olarak bütün zıplamaların anahtarı haline getirir. Plié kendi içinde demi plié ve grand plié olmak üzere ikiye ayrılır. Zıplama için gerekli olan plié demi plié'dir.

2.2.4.2 Demi Plié

Demi plié klasik baleye başlayan öğrencilerin yer hareketlerinden sonra, ayakta, iki el barda olarak öğrendiği ilk harekettir. Plié klasik baledeki bütün ayak pozisyonlarında (I. pozisyondan V. pozisyona kadar) yapılabilen bir egzersizdir. Öğretilmeye ilk başlanıldığında I. pozisyon tercih edilmelidir, iki el barda, beden doğru duruş pozisyonu içerisinde. Bacaklara aynı anda eşit miktarda uygulanan enerjiyle, dizlerin ve ayak bileklerinin eşit olarak ve aynı açıda bükülmesiyle demi plié başlar. Demi plié'de kalça diz ve ayak bilek eklemlerinin (turn out) dışa dönüklük durumu korunmalıdır. Ayaklar yere eşit miktarda basınç uygulamalı hareket akıcı ve yumuşak olmalıdır. Demi plié'nin en derin noktası, topuklar yerden kalkmadan önce dizlerin bükülebileceği son noktadır. Demi plié yapılırken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar, sırtın dikliği bozulmamalı, dizler büküldüğünde mutlak suretle zemine dikey düz bir çizgi üzerinde hareket edilmeli, diz kapağı ayak parmaklarının tam üstünde olmalı ve dizler ayak orta parmağının paralelinde yanlara doğru hareket etmelidir.

Demi pli 'nin en derin noktasına ulaşıldığında hareket bacakların yeri itmesi ile yukarı doğru devam eder. Burada çok iyi anlaşılması gereken konu sadece dizlerin gerilerek düz bir pozisyona gelinmesi değil, bacağıın yerden itme gücünün anlaşılması için bu egzersizin, aynı zıplamada olduğu gibi yeri iterek gerçekleştirilmesidir. Klasik balede bütün zıplamalar pli 'de başlar ve pli 'de biter bu yüzden pli  bütün zıplamaların kilit hareketidir iyi bir zıplama için  ğrenci tarafından çok iyi anlaşılması gerekir.

2.2.4.3 Battement Tendu

Battement tendu bacaktıraki kontrolü arttırmanın yanı sıra ayağın altındaki normalde kullanmadığımız kasları da çalıştırarak bu kasların güçlenmesini sağlar ayakaltındaki kasların güçlenmesi zıplamalarda itme gücünün artmasına ve iniş esnasında kontrollü ve zarif bir inişin gerçekleştirilmesine yardımcı olur.

Battement tendu I. Veya V. Pozisyondan, beden doğru duruş pozisyonunda, bacağıın gergin bir şekilde ayağın altının yerden sürtülerek  ne, yana veya arkaya doğru açılması ile başlar. Ayak istenilen yönde ulaştığı son noktada tam gergin olmalı, kalça bozulmamalı ve vücut destek bacağıın üzerinde olmalıdır. Ayak istenilen yönde son noktaya ulaştıktan sonra, bacaktıraki gerginlik hiç bozulmadan tekrar istenilen pozisyona kapatma işlemi başlar. Ayak topuk pozisyonu korunarak önce demi point'ten geçerek, taban yere basar ve istenilen pozisyona kapanarak hareket sonlanır. Dikkat edilmesi gereken noktalardan en önemlileri: ayağın yere sürtülerek açılması ve kapanması, açılma ve kapanmada dizlerin kırılmaması, baktadır tam gerginlik olması, ayak parmak ucunun hiç bir şekilde yerden havalanmaması ayak ilerinin d ş r lmemesidir. Bacak istenilen pozisyondan dışarı ve içeri hareketini yaparken turn out'un sürekli korunması gerekir.

2.2.4.4 Battement Tendu Jeté

Battement tendu jeté çalışan bacağıın yerden kaldırıldığı ilk harekettir. Çalışan bacak akıcı, sarsıntısız bir şekilde fakat enerjiyle istenilen yöne doğru açılır ve aynı enerji ve kontrol ile I. veya V. pozisyona kapatılır. Vücudun doğru duruş pozisyonunda olması ve destek bacağıın vücudun ağırlığını çok iyi taşıması gerekir. Çalışan bacak I. veya V. pozisyondan battement tendu'deki bütün kurallar uygulanarak yerden sürtülerek açılır. Ayağın zeminde ulaştığı son noktada bacak gergin bir şekilde, kasıkta hiç bir bozulma olmadan, çalışan bacak ayak parmak uçları gergin olarak 25 dereceye kaldırılır. Burada beklenmeden ayak parmak uçları yere tekrar temas sağlanıncaya kadar gergin bir şekilde durur, yere temas sağlandıktan sonra battement tendu de geçerli olan tüm kurallar uygulanarak çalışan bacak istenilen pozisyona kapatılır. Battement tendu jeté ayak tabanındaki kasların gelişimi ve bacağıın gerginliğinin anlaşılması zıplamada havadaki kontrol ve iniş esnasındaki akıcılık için önemlidir.

2.2.4.5 Nefes

Dansın genelinde doğru nefes almak çok önemlidir. Zıplama yapılırken nefes, zıplamayla alınmalı, ciğerler havayla doldurup plié'ye inildiğinde nefes verilmelidir. Zıplama esnasında nefes alınması göğüs kafesini şişirerek yukarı doğru bir hareket oluşturur buda zıplamanın daha hafif ve yüksek gözükmelerini sağlar.

2.3. Zıplama Gurupları

Klasik balede en önemli ve güç gerektiren hareket gurubu zıplamalardır. Zıplamalar da kendi içinde bacağın kullanımına göre beş guruba ayrılır.

2.3.1. İki Bacaktan İki Bacağa Yapılan Zıplamalar

Bu zıplama gurubundaki zıplamalar, iki bacakta başlar ve zıplandıktan sonra tekrar iki bacak üzerine inilerek bitirilir. İki bacağında gücü kullanılarak zıplanması zıplamaya sağlamlık ve kontrol kazandırır, vücut ağırlığı tam ortada olmalı ve demi plié'de iki bacakta yere aynı baskıyı uygulamalı ve aynı güçle yeri itmeli. Doğal olarak iki bacak üzerine yapılan inişte yumuşak ve kontrollü bir iniş için idealdir. Bu zıplama gurubuna ait zıplamalar vücut kontrolü bakımından diğer guruplarda bulunan zıplamalardan daha kolaydır bu sebeple ilk öğretilecek zıplamalar bu guruptan seçilir. Bu gruptaki zıplamalar şunlardır:

- Temps Sauté
- Changement de Pied
- Soubresaut
- Pas Échappé
- Sissonne Fermée

2.3.2. İki Bacaktan Bir Bacağa Yapılan Zıplamalar

Bu grupta yapılan zıplamalar iki bacağında itme gücü kullanılarak iki bacadan başlar ve zıplama gerçekleşikten sonra sadece bir bacağın üzerine iniş yapılır. Yerden yükselmek için iki bacadan aynı miktarda güç uygulanmalı zıplama gerçekleşikten sonra ağırlık havada inilecek destek bacağa doğru aktarılmalıdır. Buradaki zorluk iniş esnasında vücudun kontrolünü sağlamaktır, iniş her ne kadar tek bacağa yapılırsa da plié devamlı ve kontrollü olmalıdır. Bu grup altındaki zıplamalar şunlardır:

- Sissonne Simple
- Sissonne Tombée
- Sissonne Ouverte
- Pas Failli
- Round de Jambe en l`AirSauté

2.3.3. Bir Bacaktan Diğer Bacağa Yapılan Zıplamalar

Bu zıplama gurubundaki zıplamalar bir bacağın itme gücüyle başlar, sadece başladığı bacağın itiş gücüyle zıplama gerçekleştirilir ve zıplama diğer bacak üzerinde biter. Havada gerçekleşen ağırlık değişiminde, çalışan bacağın vücudun merkezine geri dönmesi gerekir böylelikle zıplama dengeli ve sağlam olur. Bazı zıplamalar zıplamanın bittiği bacadan V. pozisyona kapatılır.

- Pas jeté
- Pas jeté passé
- Pas Glissade

- Pas de Chat
- Pas de Basque
- Pas de Ciseaux
- Gargouillade
- Pas Emboité
- Pas Ballotté
- Brisé Dessus-Dessous (volé)

2.3.4. Bir Bacaktan İki Bacağa Yapılan Zıplamalar

Bu zıplama gurubundaki hareketler sadece bir bacağın itme gücü kullanılarak yapılır, zıplama esnasında bacaklar havada birleşerek yere iki bacak üzerine inilir. Bu guruptaki hareket;

- Pas assamblé

2.3.5. Aynı Bacak Üzerinde Sürekli Yapılan Zıplamalar

Zıplama sürekli olarak aynı bacağın üzerinde gerçekleşir destek bacağın itme ve inişten sonraki demi plié'nin tekrar vücudu itmesiyle tekrar eden zıplamalardır. Vücut ağırlığı sürekli olarak destek bacağın üzerindedir. Aynı bacak üzerinde tekrarlanan sürekli zıplamalar bu gurupta yer alır.

3. KLASİK BALEDE ZIPLAMA EĞİTİMİNİN İLK ÜÇ YILA DAĞILIMI

3.1. Birinci Yılda Öğretilen Zıplamalar

Birinci yılda öğretilen zıplamalar en temel bale zıplamalarından seçilir burada önemli olan dansçı adaylarına doğru duruş pozisyonunu, sırtın ve kolların hâkimiyetini öğretirken daha sonraki yıllarda öğretilecek, karmaşık ve zor zıplamalara, doğru bir temel sağlamaktır.

3.1.1. Temps Sauté



Fotoğraf 1

Temps sauté, yapılmasının kolaylığı nedeniyle öğretilen ilk zıplama hareketidir ayrıca baledeki zıplama kurallarının öğretilmesi için de ideal bir çalışmadır. Temps sauté gerçekleştirilirken zıplamanın hafif olması ve uçma hissi vermesi önemlidir. İlk başta I. II. ve V. pozisyonlarda öğretilir, öğrenci ilerledikçe IV. pozisyon öğretilir.

Temps sauté ilk olarak iki el barda öğretilir. Barda öğrenme esnasında öğrencinin bara yüklenmemesine dikkat etmek gerekir. Bu yüklenme barın üzerine doğru bir eğilmeye sebep olacağından bardan ortaya geçildiğinde üst bedenin formunun korunması zorlaşacaktır. Temps sauté'nin devamlı yapılması, ayak bileklerinin güçlenmesine yardımcı olur. Ayrıca temps sauté zıplamada akıcı bir demi plié'nin anlaşılması için ideal bir harekettir. İyi bir zıplamanın en önemli unsurları bu hareketle gelişir.

Hareket iyi bir demi plié'de başlar. Demi plié'nin en derin noktasına gelindiğinde hareketin bütünlüğü bozulmadan ve devamlılığını sağlamak için hiç durmaksızın akıcı bir şekilde vücut yukarı itilerek zıplama gerçekleştirilir. Zıplama gerçekleştikten sonra dizler ve ayaklar havada gergindir, ayak parmak uçları gergin bir şekilde zemini göstermelidir. Bu esnada bacak düz bir çizgi şeklini almalı, zıplamaya başlanılan pozisyon havada da aynen korunmalıdır. Havadayken dikkat edilmesi gereken önemli ayrıntılardan biri de, zıplama esnasında başlangıç pozisyonunu korurken, bacakların dışa dönük (turn out) durumunun da korunmasıdır.

Aşağı inişte ağırlık ayakucundan başlayarak yarı tabana, yarı tabandan devamlılığı hiç bozmadan topuğa aktarılır. Topuk yere değdiği anda ise yine hareket içindeki akıcılık hiç bozulmadan demi plié'ye inilir. İnişten sonra ayak içleri devrilmemeli ve inişin enerjisi ayağa eşdeğer yayılmalıdır. Unutmamalı ki zıplamada yükselmek için dizlerin gerilmesi çabuk olmalı, inişte ise akıcı, yavaş ve kontrollü bir şekilde demi plié ile sonlandırılmalıdır. Böylece zıplama yüksek ve kuvvetli, iniş ise yumuşak ve kontrollü olur. Üst beden plié'de ve zıplama esnasında dik olmalı, belden öne veya arkaya doğru bükülmemelidir.

Temps sauté ilk öğrenilen zıplama hareketlerinden biri olsa da eğitim ilerledikçe zıplama refleksinin gelişmesi için miktarları artırılarak arka arkaya yapılması önemlidir. Temps sauté, petit temps sauté ve grand temps sauté olmak üzere kendi içinde iki guruba ayrılır. Eğitim petit temps sauté ile başlar ilerledikçe de grand temps sauté öğretilir.

3.1.1.1. Petit Temps Sauté:

Başlanılan pozisyon içerisinde yapılan küçük bir zıplamadır. Başlanılan pozisyon zıplamanın bütün evrelerinde korunur. Petit temps sauté bir kere yapılabileceği gibi, devamlı şekilde de yapılabilir.

Petit temps sauté'de önemli olan zıplamadaki hafifliktir, amaç çok zıplamak değil havada kısa süreli bir uçuş hissi vermektir. Temps sauté'de geçerli olan bütün kurallar petit temps sauté'de de geçerlidir. 4/4'lük bir müzik eşliğinde ¼ demi plié, ¼ bekle, ¼ zıplama ve iniş, ¼ dizlerin gerilmesi şeklinde öğretilir. Bu zıplama anlaşıldığında sauté hareketi bir ikinci sauté ile kombine edilebilir. 4/4'lük müzik ile ¼ demi plié, ¼ sauté, ¼ ikinci sauté, ¼ dizlerin gerilmesi miktarlar ve sayılar öğrenciler geliştikçe artırılır. Ortaya ilk gelindiğinde kol hazırlık pozisyonundadır. Kollar zıplama esnasında sağa sola savrulmamalı ve hazırlık pozisyonunu korumalıdır.

3.1.1.2. Grand Temps Sauté:

Grand temps sauté klasik bale eğitimin ilk yılında öğretilir. Grand temps sauté'nin yüksekliği öğrencinin temps sauté kurallarına uyarak yapabileceği zıplamanın en üst noktası olmalıdır. Grand temps sauté'de kollar hazırlık pozisyonunda tutulabileceği gibi zıplama esnasında kollar 1. pozisyondan geçerek, hazırlıktan 3. pozisyona da kaldırılabilir. Böyle bir kol port de bras'ı aynı zıplamayı daha büyük gösterir.

Grand temps sauté'de önemli olan havada belli bir süre kalmaktır bu zıplama için en uygun zıplama balon zıplamadır. 4/4'lük müzik eşliğinde $\frac{1}{4}$ demi plié, $\frac{1}{4}$ zıplama ve iniş, $\frac{1}{4}$ Dizlerin gerilmesi, $\frac{1}{4}$ bekle şeklinde öğretilir.

3.1.2. Petit Changement De Pied:



Fotoğraf 2

Petit changement de pied öğretimine iki el barda başlanır ve birçok battu hareketinin temelini oluşturur. Petit changement de pied, temps sauté hareketinin temel prensipleri kullanılarak V. pozisyondan zıplanır, zıplamanın en üst noktasına yükselindiğinde bacak I. pozisyondan geçerek yer değiştirilir. Hareketin son bulması için zemine önce parmak ucu teması, ardından akıcı bir şekilde ağırlığın demi pointten topuğa doğru aktarılması gerekir. Topuk zemine değdiği andan itibaren akıcılık bozulmadan plié'ye inilir, dizlerin gerilmesiyle hareket son bulur. Changement de pied, dizler gerilmeden inilen plié'den de devam eden bir şekilde yapılabilineceği gibi bağlayıcı bir hareket olarak da kullanılabilir. Bu metotla yapılan changement de pied yumuşak ve elastiki bir zıplamanın gelişmesi için yardımcı olur.

Petit changement de pied'de aksan; yukarı zıplamak yerine, plié'de kullanılır. Petit changement de pied'in özelliği zıplamadan sonra iyi ve kontrollü bir iniş için gerekli olan plié'nin anlaşılmasıdır aynı zamanda da bu plié'nin gelişmesi için de çok ideal bir harekettir.

İyi bir zıplamada unutulmaması gereken çok önemli bir konu da, iyi bir inişin gerçekleşmesidir. İyi bir zıplama ancak iyi bir inişle bitirildiğinde hareket doğru ve temiz bir şekilde yapılmış olur. Petit changement de pied yapılırken V. pozisyonların tam olmasına, çift plié yapılmamasına dikkat edilmesi gerekir. Burada vücudun durumu da oldukça önem kazanır, hiç bir yöne yatırılmaz belden boyuna kadar hem plié de hem havada sırt dik tutulur. Petit changement de pied ilk öğretilirken enface ve baş önde öğretilse de hareket epaulement'dan epaulement'a yapılacak şekilde ve baş, öndeki bacağı takip eden son şeklini alır.

Petit changement de pied'yi, grand changement de pied'den ayıran bariz özellik petit changement de pied'de parmak uçlarının zeminden sadece 2-3cm yükselmesidir zaten bu da petit changement de pied'nin en üst noktasıdır.

3.1.3. Petit Pas Echappé



Fotoğraf 3

Petit pas echappé eğitimin ilk başlarında iki bacadan iki bacağa olarak uygulanırken, eğitimin ilerleyen yıllarında aynı zamanda iki bacadan bir bacağa olarak da uygulanmaya başlanır. Petit pas echappé'nin en önemli özelliklerinden biri, zıplarken kol kullanımı için öğrenilen ilk zıplamadır. Eğitime iki el barda başlanır.

Petit pas echappé iki zıplamanın birleşmesinden oluşan bir zıplamadır. V. pozisyondan başlar ve II. pozisyona veya V. pozisyondan, IV. Pozisyona croiséé, effacé ve enface olarak yapılır. İstenilen pozisyona gelindikten sonra, ikinci bir zıplamayla tekrar V. pozisyona dönülür. Beşinci pozisyona dönülürken ayak değiştirilebileceği gibi ayak değiştirmeden de Petit pas echappé gerçekleştirilebilir.

Petit pas echappé, V. Pozisyon demi plié den başlar, dizler ve parmak uçları hızla gerilerek zıplama gerçekleşir. Petit pas echappé'de bacaklar zıplandığı anda hızlıca istenilen pozisyona açılır, sırt dik tutulur, hazırlık pozisyonundaki kollar

zıplama esnasında I. Pozisyondan geçerek 45 derece bir açı ile demi seconde olarak II. Pozisyona açılır.

Bacaklar havada V. pozisyondan gergin bir şekilde istenilen pozisyona açılır ve yere istenilen pozisyonda inilir. İniş esnasında ağırlık parmak uçlarından dengeli bir şekilde topuğa doğru aktarılır. Topuğun yere değmesi ile akıcı bir şekilde demi plié'ye inilir. İnilen bu demi plié tekrar bacakların V. pozisyona toplanması için gereken ikinci zıplamanın da başlangıcını oluşturur. Bu sebepten ötürü inilen bu demi plié'nin devamlılığı ve akıcılığı çok önemlidir. Demi plié'nin alt noktasında dizler hızla gerilerek ikinci zıplama yapılır. Havada bacak tekrar V. pozisyona toplanır ve kollar II. pozisyondan tekrar hazırlık pozisyonuna kapatılır. Baş hareketin yapıldığı yöne doğru olan bacağı takip eder ve dizlerin tekrar inilen V. pozisyonda gerilmesiyle hareket son bulur.

3.1.4. Pas Assamblé



Fotoğraf 4

Assamblé genel olarak zıplamanın gelişimi için bir temel oluşturur. Bu zıplama ilk olarak iki el barda, V. pozisyon sağ bacak arkada beden doğru duruş pozisyonu içerisinde demi plié'ye inilir çalışan bacak akıcı bir şekilde I. pozisyondan geçerek yana yerden sürtülerek açılır ve bacak akıcı bir şekilde tendu'den geçerek 45 dereceye fırlatılır. Bu açılışın devamı olarak zıplanır, havada yana açılan çalışan bacak V. Pozisyona kapatılır ve demi plié'ye inilir.

İki bacağın birleşmesinin havada olması assamblé'nin en önemli noktalarından biridir, zaten hareketin Fransızcadaki kelime anlamı birleşmek anlamını taşır. Yana açılan bacak zıplama için gerekli hızın verilmesinde yardımcı olur, bu hızın verilmesiyle vücut ekstra bir kuvvet kazanır. Yeni kazanılan bu kuvvetten dolayı üst beden öne eğilmemeli, kalçalar arkaya atılmamalı ve bacak içe dönmemelidir. Hareket ortaya geçtiğinde kollar istenilen pozisyonda kalmalı, zıplama için kollardan yardım alınmamalıdır.

3.1.4.1.Petit Assamblé

Petit assamblé'de assamblé'nin bütün kuralları uygulanır, hareketin ana fikri bacakların dansçının altında olmasıdır. Dikkat edilmesi gereken hususlardan biri assamblé hareketinde her zaman çalışan bacak destek bacağa doğru gider, destek bacak çalışan bacağa doğru gelmez. İlk yılda her ne kadar yana doğru öğretilse de petit assamblé hareketi öne, yana ve arkaya yapılabilen bir harekettir, ilk yıllarda ilerlemeden, olduğu yerde yapılarak öğretilir. İlerleyen yıllarda öğrenci hareketin üstünde belirli bir kontrole sahip olduktan sonra, her yöne ilerleme öğretilir. Baş ve kol kullanımı hareket öğrenilirken öğretilir. Baş öndeki bacağı takip eder, kollar bacakla açılır ve tekrar V. pozisyona döndüğünde istenilen pozisyona gelmiş olur. Petit assamblé hareketi öğrencinin bacaklarına hız kazandırır ve kontrollü bir iniş yapması için dansçının gerekli refleksi geliştirmesine yardım eder.

3.1.5. Pas Glissade



Fotoğraf 5

Glissade iki bacakta başlayıp iki bacakta biten bir hazırlık veya birleştirici bale adımıdır. Çoğu zaman pas glissade arkasından gelen zıplamaya güç ve yükseklik kazandırmak için kullanılan bir hazırlık adımıdır. Glissade öne, yana ve arkaya yapılabilir. Pas glissade bacak değiştirilerek veya değiştirmeden yapılabilen, bir zıplama türüdür.

Glissade alçak bir zıplamadır V. pozisyondan başlar çalışan bacak ilk önce dışarı doğru sürtülerek açılır, açılımın son noktasına gelindiğinde vücut ağırlığı destek baktan küçük bir zıplama ile adeta zemin üzerinde kayarcasına çalışan bacağı doğru aktarılır. Ağırlık aktarımının sonunda değişen çalışan bacak tekrar V. pozisyona kapatılarak hareket tamamlanır.

Glissade önce iki el barda yana öğretilir, yana glissade yapılırken ayak değiştirilebileceği gibi değiştirmeden de yapılabilir. Ortaya geçildiğinde arka arkaya seri glissade'lar yapılabilir, ilk öğrenilirken arka arkaya yapılan seri glissade'larda bacak değiştirilmez.

Seviye ilerledikçe bacak ve baş değiştirilerek seri glissade'lar yapılır. Baş öne, kapatılan ayağın yönüne doğru çevrilir. Kollar hazırlık pozisyonunda tutulabileceği gibi pas glissade esnasında bacaklar II. pozisyona geldiği an kollarda alçak bir 2. pozisyona açılır ve bacağın V. pozisyonu bulmasıyla beraber hazırlık pozisyonuna geri döner.

3.1.6. Sissonne Simple



Fotoğraf 6

Sissonne simple iki baktan başlayıp tek bacak üzerinde biten bir zıplamadır. Bu türde öğretilen ilk zıplama olması kontrolünün bu guruptaki diğer zıplamalara göre daha kolay olmasından ve öğrencinin daha kolay anlayabilmesinden dolayıdır.

Sissonne simple V. Pozisyonda başlar zıplama iki bacağında itiş gücü kullanılarak gerçekleştirilir, zıplamanın en üst noktasına varıldığında havada V. Pozisyon tutulur. Zıplamanın bitişinde sadece tek bir bacak demi plié'ye iner ve bu

esnada diğer bacak önde veya arkada sur le cou de pied pozisyonunu alır. Baş épaulement pozisyonunu korur, hareket yeni öğretiliyorsa kollar hazırlık pozisyonunda kalır.

Sissonne simple'in önemli noktaları, iki bacaktan eşit bir itme gücüyle zıplanması, havada iki bacağın dizlerinin ve ayakucunun gergin olması, sadece iniş anında bacağın sur le cou de pied pozisyonuna çekilmesi gerekir. Sur le cou de pied ve destek diz öne gelmemeli turn out korunmalıdır. İnişte sırt dik tutulmalı ve öne eğilmemelidir, sur le cou de pied in erken pozisyona alınması hareketi yanlış göstereceği gibi, hareketin amacına ulaşmasına da engel olur. Sissonne simple hareketi diğer zıplamalarla kombine edilebileceği gibi tek başına devamlı olarak da yapılabilir, en çok kombine edildiği hareket petit assamblé ve diğer küçük zıplamalardır. Sissonne simple ilk önce durarak, daha sonra akıcı bir şekilde öğretilir. Sissonne simple hareketi Cecchetti Okulunda temps levé adı ile öğretilmesine rağmen teknik ve yapılaş bakımından Rus ve Fransız okullarındaki uygulamasından hiç bir farklılık yoktur, aradaki tek fark hareketin adının Cecchetti Okulunda temps levé olarak geçmesidir.

3.1.7. Sissone Fermée



Fotoğraf 7

Sissonne fermée ilk olarak yanlara doğru öğretilir, V. pozisyondan başlar ve tekrar V. pozisyona bitirilir. Eğitimin ilerleyen yıllarında sur le cou de pied pozisyonuna da bitirilebilir ama bu form en son öğretilmelidir. Yana doğru hareket öğrenci tarafından iyice anlaşıldıktan sonra, önce öne, daha sonrada arkaya doğru öğretilir.

Sissonne fermée de önemli olan düzgün bir V. pozisyondan iki bacakla birden eşit kuvvetle zıplanması, hareketin yapıldığı yöne göre havada istenilen pozisyonun gösterilmesi ve inişte iki bacağına tekrar V. pozisyona kapanmasıdır.

Bacaklar V. Pozisyona yere inme anında kapatılmalı iki bacakta beraber kapatılacak şekilde zemine inilmelidir. Bir bacak diğerinden önce pozisyonunu almamalı, kapama işlemi iki bacakta da aynı anda olmalıdır. Kollar ve baş yapılan yöne ve verilen bitiş pozisyonuna göre değişiklik gösterir. Hareket akıcı ve güçlü bir şekilde yapılmalıdır. Eğitimin ilk yıllarında havada bacakların 45 dereceye

açılmasıyla yapılan sissonne fermée daha sonraki yıllarda öğrencinin güçlenmesi ve havadaki kontrolünün artmasıyla birlikte bacakların 90 dereceye açılmasıyla yapılır.

Sissonne fermée yaparken havada bacaklar değiştirilebileceği gibi bacaklar değiştirilmeden de yapılabilir. Zıplamanın büyümesi ile bacakların aynı oranda açılması gerekir. Vücut kural olarak en face veya épaulment olarak kullanılır fakat dansçı ustalaştıkça bazı durumlarda ve koreografilerde vücut çeşitli yönlerde doğru eğilerek farklı şekillerde kullanılabilir.

3.1.8. Petit Pas de Basque



Fotoğraf 8

Pas de basque baledeki karmaşık zıplamalardan biridir, bu hareketi petit ve grand olmak üzere iki grupta inceleyebiliriz. İlk yıllarda öğretilen küçük formu öğrenci geliştikçe ve vücut hakimiyeti arttıkça büyütülerek büyük forma geçiş yapılır.

Petit Pas de basque iki küçük zıplamanın birleşmesinden oluşan bir zıplama zinciridir, V. pozisyondan başlar yine V. pozisyonda biter.

V. pozisyondan pli  ile başlayan hareket sadece öndeki bacağın, öne doğru tendu yapılmasıyla gerilir ve öne doğru gerilmiş bu bacak parmak ucu yerde yana doğru bir demi round en dehors yapar. Round yapan bacak parmak ucu gergin bir şekilde seconde pozunu alır, bu esnada destek bacak demi pli  pozisyonunu korur, demi round yapan çalışan bacak, seconde pozunu aldığı anda, çalışan bacağın üzerine doğru ilk zıplama gerçekleşir ve ağırlık destek bacaktan demi round yapan bacağa doğru aktarılır. Destek bacağın değişimiyle serbest kalan bacak I. Pozisyondan ve yerden kayarak geçerek IV. Pozisyona doğru kaydırılır. Burada I. pozisyondan geçilmesi ve çalışan bacağın topuğunun turn out olması önemlidir, bu geçişler esnasında ağırlığın bir bacaktan diğerine taşınması, hareketin akıcı olması önemlidir.  alışan bacak önde IV. Pozisyona geldiğinde, arkaya V. pozisyona kapanan bir assembl  ile tamamlanır.

Kollar hareketin başında yapılan demi round esnasında sırasıyla hazırlık pozisyonundan, I. pozisyondan geçerek II. pozisyona gelir. Hareketin devamında kolların seviyesi düşürülerek assembl  ile hazırlık pozisyonuna kapatılır ya da bir sonraki zıplama için uygun pozisyona getirilir. Kollara son pozunu assembl  esnasında alır.

Petit pas de basque crois 'den crois 'ye yapılır bacaklardaki değişim öncelikle  paulment'in değişmesiyle olur, bacak değişimleri esnasında v coda destek bacağa doğru hafif bir eğim verilir. Hareketin başlangıcında baş öndeki bacağın gösterdiği yöne doğru bakar, demi round esnasında hareketin yapıldığı yöne doğru olan eli takip eder. İlk ağırlık değişimi esnasında baş hafifçe  ne eğilir ve assembl  yapıldığında gidilen yöne doğru  vrilir. Hareketin bitişinde ise değişen  paulment'e doğru bakılır.

3.1.9. Petit Pas Chassé



Fotoğraf 9

Pas chassé hareketi ileri, geri veya yana doğru ilerleyerek hareket eden bir bale hareketidir. Çoğunlukla erkek danslarında kullanılan bir bale adıdır. V. Pozisyondan başlayıp yine V. Pozisyonda bitebileceği gibi tek bacak üzerinde biten zıplamaların devamında da istenilen yöne doğru yapılır. Pas chassé tek başına yapılan bir hareket olduğu gibi ilk yıllarda öğrenilirken sissonne tombée ile birleşerek devamlı bir şekilde diyagonal çizgide arka arkaya yapılır. Önce yana daha sonra öne ve ancak hareket öğrenci tarafından çok iyi kavranıp akıcı bir şekilde yapılmaya başlandıktan sonrada arkaya doğru öğretilir. Pas chassé’de önemli olan hareketin ilerlemesinin yanı sıra havada V. Pozisyonun net bir şekilde gösterilmesidir. Pas chassé’nin temeli arkadaki bacağın öndeki bacağı havada yakalaması, istenilen yöne doğru vücut ağırlığının taşınması ve bu esnada havada iki bacağın birleştiği noktada net bir V. Pozisyon gösterilmesine dayanır. Pas chassé V. pozisyondan hafif bir zıplamayla başlar öndeki bacak coupé’den geçerek öne doğru açılır, ağırlık öne açılan bacağına doğru aktarılır havada bacaklar V. pozisyona

toplanarak ileri doğru bir zıplamayla ilerlenir. Pas chassé yapılırken baş ilk başta bulunduğu pozisyonu korur ve vücut épaulment olarak hareket eder.

3.1.10. Petit Sissonne Ouverte



Fotoğraf 10

Birçok zıplamada olduğu gibi petit sissonne ouverte'de iki el barda öğretilmeye başlanır. Petit Sissonne Ouverte tüm yönlere ve pozlara yapılabilen bir zıplamadır. Petit sissonne ouverte öğretilirken, çalışan bacak önce en kolay olan yön yana açılarak başlanmalıdır. Daha sonra sırasıyla öne en son olarak arkaya doğru öğretilmelidir. Petit sissonne ouverte ilk defa öğretilirken önce çalışan bacağın parmak ucu yere koyularak öğretilir. Öğrenci ilerledikçe, bacağındaki güç ve kontrol arttıkça, çalışan bacak 45 dereceye açılır. petit sissonne ouverte V. pozisyonundan başlar, iyi bir demi plié ile yukarı doğru düz bir zıplama gerçekleştirilir. Parmak uçları gergin bir şekilde havada V. pozisyon korunarak zıplama devam eder.

Zıplamanın en üst noktasına ulaşıldıktan sonra inişe geçildiği sırada, destek bacak yere değmeden hemen önce, çalışan bacak sur le cou de pied den geçerek istenilen yöne ve poza doğru 45 dereceye açılır. Kollar zıplama esnasında yükselirken hazırlık pozisyonundan I. pozisyona, iniş ve çalışan bacağı açılması ile beraber istenilen poza getirilir. Baş istenilen kol pozuna göre, hareketin yapıldığı yönün elini takip eder ve kol pozunun kuralları uygulanır.

Petit sissonne ouverte`in önemli noktalarından biri iniş esnasında yapılan plié`dir, bu plié elastiki ve devamlı olmalıdır, çalışan bacak açılırken plié devam etmelidir. Bu plié`nin en derin noktasına ulaşıldığında çalışan bacağı tekrar V. pozisyona kapatmak için pas assamblé kullanılır, pas assamblé ile birlikte kollarda buldukları pozdan hazırlık pozuna indirilir. Eğitimin ilk başlarında petit sissonne ouverte durarak ve hareket bölünerek yapılabilir fakat daha sonra akıcı ve yumuşak bir şekilde yapılmalıdır.

3.2. İkinci Yıl Öğretilen Zıplamalar

İkinci yıl öğretilen zıplamalarda, Birinci yıl öğretilen zıplamalar tekrar edilir. İkinci yılda tempolar daha hızlanarak, kol pozisyonları eklenir. İkinci yıl yalnızca destek bacak üzerine biten veya yalnızca destek bacakla zıplanan zıplamalarında başlangıcı yapılmış olur. Bu yılda önemli olan temel zıplamaların ve zıplamada vücudun doğru duruşunun dansçı adayı tarafından çok iyi anlaşılması, zıplamaların daha akıcı olması ve kontrollü bir plié'ye inilmesidir.

3.2.1. Petit Pas Jeté



Fotoğraf 11

Petit pas jeté eğitimin ilk yılında öğretilen bütün zıplamalarda olduğu gibi iki el barda baş dik ve öne doğru bakarak öğretilir. Petit pas jeté yeni öğretilirken miktar olarak sadece bir tane, ancak hareket oturup doğru kontrol sağlandıktan sonra, arka arkaya devamlı bir şekilde yapılmaya başlanabilir. Petit pas jeté her ne kadar eğitimin ilk yılında öğretilse de eğitim yılının ikinci yarısında öğretilmesi daha doğru olur. Petit pas jeté'deki zorluk, zıplama iki bacedan başlayıp tek bacağa biten bir zıplama olduğu için, yere inişteki kontrolde yaşanır. Destek bacağın vücudu taşıyacak güce erişmesi ve tek bacak üzerine inildiğinde dışa dönük (turn out) pozisyonunun koruması önemlidir.

Petit pas jeté V. pozisyondan tıpkı assamblé gibi başlar. İyi bir demi plié ile arkadaki çalışan bacak yerden kaydırılarak yukarı doğru zıplanır, havada iki baceda gergin bir şekilde gösterilir, zıplamanın en yüksek noktasında, arkadan açılan çalışan bacak öne V. pozisyona kapatılır ve arkada kalan bacak sur le cou de pied pozuna çekilir. Zıplamanın başlangıcındaki çalışan bacak değişerek destek bacak olarak yere inilir. Petit pas jeté akıcı bir şekilde yapılmalı zıplamaya başlanılan demi plié den tek

bacak üzerine inilene kadar bir ara ve duraklama olmamalıdır. Çalışan bacak zıplamak için yerden sürtülerek, hafif bir şekilde yana tam bir seconde pozisyonuna açılmalı bu açılmanın etkisiyle vücuda ekstra bir güç binmemelidir. Baş tıpkı assamblé hareketinde de olduğu gibi öndeki bacağı takip eder.

Petit pas jete öğretilmeye ilk başlandığı zaman, kollar hazırlık pozisyonunda tutulmalı, öğrencinin konsantrasyonu havada değiştirerek ineceği destek bacak üzerinde olmalıdır, destek bacağın plié'si devamlı ve kalçadan tam bir dışa dönük (turn out) durumunu korumalıdır. Zıplamadan destek bacak üzerine inişler anlaşılmaya başladıktan sonra kol pozisyonları eklenir. Eklenen kol pozisyonları koreografi ve çalışılmak istenen koordinasyona göre değişebilir, fakat önemli olan kol değişimlerinin daima hazırlıktan geçerek gerçekleşmesidir.

3.2.2. Grand Changement de pied:

Grand changement de pied V. pozisyondan epaulement pozundan epaulment pozuna yapılır. Grand changement de pied yapılırken, petit changement de pied'nin prensipleri uygulanır. İki hareket arasındaki fark ise zıplamanın yüksekliğidir. Yüksekliği artan zıplama için doğal olarak daha derin bir plié gerekeceğinden, grand changement de pied yapılırken petit changement de pied'den daha derin bir plié'ye de inilmesini gerekir.

Grand changement de pied'ye başlarken yerden en son parmak uçları havalanacak şekilde vücut büyük bir güçle yukarı doğru itilir. Bacaklar havada V. pozisyonu zıplamanın en üst noktasına ulaşınca kadar korur. Zıplamanın en üst noktasına ulaşıldığında, bacaklar çok açılmadan sadece pozisyonlarını değiştirebilecekleri kadar her iki yana doğru aralanıp, değişim gerçekleştirilir. Bu esnada sırt dik olmalıdır vücut öne ya da arkaya eğilmemelidir. Dikkat edilmesi

gereken diđer önemli bir husus ise kollardır; daha yůkseęe zıplamak için kollardan gůç alınmamalı ve kollar yamultulmamalıdır. Kollar kesinlikle hazırlık pozundaki formunu korumalı ve bůtůn gůç bacaklardan saęlanmalıdır. Topukların her seferde yere basması çok önemlidir, bu konu üzerinde özellikle durulması gerekir.

3.2.3. Changement De Pied En Tournant

Changement de pied en tournant, tour en l'air için çok uygun bir hazırlıktır. changement de pied en tournant yapılırken changement de pied'nin bůtůn kuralları uygulanır ۆnce 1/4 sonra 1/2 ve en sonunda 1 tam dۆnüş yapılır önemli olan baş çalışmasıdır. Gۆzler sabit bir noktaya bakar, zıplamanın ardından vőcut kendi ekseni etrafında dۆnerken baş hızla çevrilerek bakılan sabit noktayı tekrar gۆrür önemli olan sabit noktadan gۆzleri mۆmkůn olduğunca ayırmamaktır. Kollar başlangıçta hazırlık pozisyonunda tutulur, seviye ilerledikçe çeşitli kol varyasyonları yapılabilir.

3.2.4. Grand Pas Echappé

Grand pas echappé'nin pas echappé'den tek farkı grand pas echappé'nin daha yůkseęe zıplanarak yapılmasıdır. Pas echappé'de geğerli olan bůtůn kurallar geğerlidir. Grand pas echappé'nin bir diğer farkı bacakların zıplandıktan sonra zıplamanın en ۆst noktasına kadar V. Pozisyonun tutulmasıdır. Bacaklar ancak aşağı inilirken II. pozisyona ağılır. II. pozisyondan V. Pozisyona toplarken zıplamanın en ۆst noktasında bacaklar V. pozisyonu alır. Belli bir zıplama kabiliyeti gerektiren bu

hareket öğrenciye 2. yılda öğretilir. Bu hareket iki bacadan bir bacağa da bitirilebilir. Bütün büyük pozlara bitirilebilen bir zıplamadır.

3.2.5. Double Assamblé

Double assamblé, assamblé'nin farklı bir versiyonudur. Assamblé'de geçerli olan bütün kurallar uygulanır buradaki fark double assamblé'nin iki assamblé zıplamasından oluşmasıdır. İlk assamblé başladığı V. pozisyona kapatılır ve plié'de beklenmeden hemen ikinci assamblé gerçekleştirilir, ikinci assamblé de bacak değiştirilerek V. pozisyon plié ye inilir. Assamblé de geçerli olan bütün kurallar uygulanır.

3.2.6. Pas De Chat

Kedi adımı anlamına gelen bu adım ilk olarak kadın dansçılar için bulunmuş fakat daha sonra erkek dansçılar için yapılan birçok koreografinin içine girmesiyle erkek dansçılar tarafından da yapılması ve çalışılması zorunlu bir hale gelmiştir. Fakat kadın dansçılardan beklenen pas de chat hareketindeki hafiflik ve zarafet erkek dansçılardan beklenmez. Bu hareketin birden fazla uygulama biçimi vardır, fakat tüm formlarda bacak dizler kırık bir şekilde istenilen yöne doğru fırlatılır.

İlk senelerde öğretilen formu yana pas de chatdır. Bu form V. pozisyonda başlar. V. pozisyon sağ ayak arkada, sağ ayak sur le cou de pied den geçerek yanda

45 dereceye doğru kaldırılır, bu sırada sol bacakla zıplama gerçekleştirilir. Havada sol bacağın dizide kırılarak ayakuları birbirini gösterecek ve iki dizde kırık bir pozisyondan geçerek önce sağ bacağın üzerine inilir ve akıcı bir şekilde sol bacak sur le cou de pied den geçerek V. pozisyona kapatılmasıyla son bulur. Pas de chat devamlı yapılabilen bir hareket olduğu gibi bağlayıcı bir adım olarak veya tek başına bir zıplama olarak kullanıla bilinir.

3.2.7. Temps Levé

Temps levé tek bacak üzerinde sadece tek bir bacağın itme gücü kullanılarak uygulandığı için yapılması zor bir zıplama hareketidir, bacağın gerekli güce ulaşmış olması gerekir. Bu egzersiz kontrollü bir iniş ve yumuşak bir zıplamanın çalışılması ve anlaşılması için ideal bir egzersizdir, devamlı olarak birden fazla yapılması zıplamadaki hafiflik hissinin gelişmesine yol açar. Temps levé’de çalışan bacak önde veya arkada sur le cou de pied pozunda sabit bir şekilde tutulur, destek bacakla plié’den zıplama gerçekleştirilir. Dikkat edilmesi gereken noktalar, destek bacağın ve ayağın zıplamanın gerçekleşmesinin ardından gerilerek parmak uçlarının zemini göstermesi ve sur le cou de pied pozisyonundaki ayağın, destek bacaktan açılmadan destek bacağına değecek şekilde pozisyonunu korumasıdır. Kollar başlarken hazırlık pozisyonunda öğretilir eğitimin ilerleyen yıllarında çeşitli versiyonlarla kullanılır.

3.3. Üçüncü Yıl Öğretilen Zıplamalar

Üçüncü yıl öğretilen zıplamaların çoğunluğu ilk iki sende öğretilmiş zıplamaların tekrarlanması, ilerleyerek ve dönerek yapılmasından oluşur. Üçüncü yılın bir diğer özelliği de bu yıl hareketlerin Battu ile yapılmaya başlanmasıdır.

3.3.1. Temps Sauté Öne, Yana, Arkaya İlerleyerek

Temps sauté'de uygulanan bütün kurallar uygulanır tek fark vücudun zıpladıktan sonra havada öne, yana, arkaya doğru ilerlemesidir.

3.3.2. Petit Changemet De Pieds Öne, Yana, Arkaya İlerleyerek Ve En Tournant

Petit changemet de pieds'de uygulanan bütün kurallar uygulanır tek fark vücudun zıpladıktan sonra havada öne, yana, arkaya doğru ilerlemesi veya kendi eksenini etrafında dönmesidir.

3.3.3. Grand Changement De Pieds Öne, Yana, Arkaya İlerleyerek ve En Tournant

Grand changement de pieds öne, yana, arkaya ilerleyerek ve en tournant'ın, petit changemet de pieds öne, yana, arkaya ilerleyerek ve en tournant dan tek farkı zıplamanın yüksekliğidir. Grand changement de pieds daha yükseğe zıplanarak yapılır.

3.3.4. Pas Echappé En Tournant 1\4 Ve 1\2 Dönüş İle

Pas echappé de geçerli olan tüm kurallar uygulanır buradaki fark hareketin $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ dönüşlerle yapılmasıdır.

3.3.5. Pas Echappé Battu İle

Pas echappé battude pas echappédeki bütün kurallar geçerlidir. İki hareket arasındaki fark zıplandığında V. pozisyonda bir battu yapıldıktan sonra II. ye demi plié'ye inilir, devamlı bir şekilde tekrar zıplanır ve havada bacaklar V. pozisyona toparlanırken tekrar bir battu yapılır ve hareket sonlandırılır.

3.3.6. Pas Assamblé İlerleyerek

Pas assamblé'nin bütün kuralları uygulanarak öne, yana veya arkaya doğru havada ilerlenir.

3.3.7. Pas Assamblé Battu İle

Pas assamblé'nin bütün kuralları uygulanarak zıplanır havada bacak V. pozisyona kapatılırken royal'de olduğu gibi bir battu yapılır ve hareket V. pozisyonda biter.

3.3.8. Sissonne Simple En Tournant

Sissonne simple en tournant yapılması zor bir zıplamadır havada 1 tur kendi eksenini etrafında dönen dansçı adayı yere sadece tek bir destek bacakla iner bu da dengeyi bulmada büyük zorlukları getirir. Sissonne simple en tournant öğretilmeye başlanmadan önce $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ dönerek hazırlık yapmak gerekir. Sissonne simple en tournant da sissonne simple'in bütün kuralları geçerlidir.

3.3.9. Pas Ballonné

Pas ballonné V. pozisyondan veya sur le cou de pied'den başlar, çalışan bacak istenilen yöne doğru 45 dereceye fırlatılır çalışan bacak 45 dereceye ulaştığında her iki bacakta gergin olmalıdır. Bacağın açıldığı yöne doğru ağırlık aktarılır ve bu yöne doğru ilerlenir, Pas Ballonné hafif ve elastik bir şekilde çalışan bacağın sur le cou de piedye gelmesi ile demi plié'de biter. Zıplamanın sonunda sur le cou de pied'nin yerinin destek bacakta çok iyi sabitlenmesi gerekir özellikle zıplamanın sonunda dizlerde turnout'un korunması gerekir. Pas ballonné yeni öğrenilirken tek bir tane yapılır fakat daha sonra hareket bir diğer pas balloné ile bağlanabilir.

3.3.10. Pas Emboité

Pas emboité azami bir zıplamayla olduğu yerde öne veya arkaya çekilen sur le cou de pied ile yapılır. Pas emboité V. pozisyonda başlar hafif bir zıplamayla çalışan bacak havada sur le cou de pied'ye çekilir, destek bacak demi plié'de çalışan bacak sur le cou de pied'de ilk zıplama gerçekleşmiş olur. İkinci zıplama ilk zıplamanın bittiği demi plié'den başlar havada sur le cou de pied'deki çalışan bacak I. pozisyondan geçerek destek bacak görevini üstlenir ve destek bacak çalışan bacak olarak sur le cou de pied'e çekilir. Pas emboité hafif ve akıcı yapılması gereken bir zıplamadır. Pas emboité'nin çalışan bacak 45 veya 90 derecede yapılan bir diğer versiyonu daha vardır fakat bu versiyon kadın dansçılar tarafından uygulandığı için burada yer verilmemiştir.

3.3.11. Royale

Royale, petit changement de pied'nin battu ile yapılan halidir. Royal V. pozisyonda başlar zıplama anında V. pozisyon hafifçe yana doğru açılır ve ilk vuruş (battu) başlanılan V. pozisyona yapılır, vuruşun hemen ardından bacaklar havada tekrar aralanır ve V. pozisyon değiştirilerek akıcı bir şekilde demi pli 'ye inilir.

3.3.12. Tour En L'air

Tour en l'air her erkek dansçı tarafından çok iyi anlaşılması gereken ve sadece erkek dans lar tarafından uygulanan bir zıplamadır. Tour en l'air öğretilmeden önce changement de pied'nin ve saut 'nin çok iyi anlaşılması gerekir. Tour en l'air ilk öğretilmeye başlandığında $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ daha sonra 1 tur en son olaraksa 2 tur olarak öğretilir. Tour en l'air sadece yukarı doğru hareket eden bir zıplamadır. Tour en l'air V. pozisyonda başlar düz bir şekilde zıplandıktan sonra zıplamanın üst noktasına doğru vucudun kendi ekseni etrafında dönüşü başlar dönüş önde olan bacağın yönüne doğru gerçekleşir.  nemli noktalardan biri havada V. pozisyonun korunması fakat dönme esnasında havada V. pozisyonun değiştirilmesi gerekir, bu değişim esnasında bacakların birbirinden ayrılmaması çok önemlidir bacakların açılmaması dönüşün aerodinamiği açısından çok önemlidir. Kollar, dönülecek yöne doğru olan kol I. pozisyonda diğer kol II. pozisyonda başlar demi pli 'de kol hızla I. pozisyondan II. Pozisyona açılır ve zıplamayla birlikte iki kolda tekrar I. pozisyona toplanır. Baş nokta tutmalı ve bakılan noktada mümkün oluğunca sabit tutulmalıdır. Tour en l'air'den inerken yumuşak bir pli  yapılmalı ve iniş anından sonra fren etkisi yaratmak için kollar II. Pozisyona açılmalıdır.

3.3.13. Entrechat Quatre

Entrechat quatre, temps sauté'nin bir battu ile yapılmış halidir. Entrechat quatre V. pozisyondan başlar temps sauté'de uygulanan bütün kurallar uygulanır havada bacaklar V. pozisyondan yanlara açılır ve battu yapıldıktan sonra tekrar başlanılan V. pozisyona gelinir ve zıplama demi plié'de biter.

SONUÇ

Bale tekniği dñnyada hızla ilerlerken, sahneye çıkma yaşı da her geçen gün düşmektedir, buna sahnede dans edebilme yaşı'nın sınırlılığını da ekleyince genç dansçı adaylarının eskiye oranla daha erken yaşlarda sahneye çıkmasını kaçınılmaz hale getirmiştir. Bu zorunluluk adaylarında eğitimlerini daha kısa sürede tamamlayıp sahneye çıkabilmeleri için eğitim sistemlerinin de değişmeye zorlamaktadır.

Yapılan araştırmalar çerçevesinde, sadece düzenli olarak yapılan bale dersinin bu amaca daha fazla hizmet edemediği görölmüştür. Bale konusunda dñnyanın önde gelen okulları müfredatlarını yenileyip öğretim sürelerini kısaltırken, bale derslerini destekleyici çalışmalarını da programlarına eklemiştirler. Bu çalışmalar ülkeden ülkeye ve ekolden ekole farklılık gösterse de ortak olan taraf dñnyadaki bütün dansçıların gün geçtikçe daha atletik bir yapıya sahip olmasıdır. Özellikle son yıllarda erkek dansçılar daha atletik, daha hızlı ve daha güçlü olmak için pek çok farklı yan çalışmalarla kendilerini geliştirmeye başlamışlardır.

Bu tez çalışması sırasında yaptığım araştırmalar ve uygulamalar ışığında her gün yapılan bale dersinden sonra, haftada üç gün yarım saat uygulanan Plyometrik çalışmanın, dansçı adaylarının zıplamaları üzerindeki etkisi gözle görülür düzeyde artmıştır. Güçlü bir kas yapısıyla birlikte iyi bir vücut koordinasyonuna sahip olan dansçı adaylarının bale tekniğindeki gelişmelerindeki hız, çalışmamı derinleştirmek, araştırmalarımı arttırmak için bana daha çok heyecan verdi.

Destekleyici çalışmaların önemini savunduğum bu araştırmamda, derslerimden sonra uyguladığım Plyometrik çalışmaların sonuçları olarak öğrencilerin zıplamalarının bale tekniğine daha uygun, temiz ve doğru olduğunu gözlemledim.

KAYNAKLAR

CLARKSON Priscilla M. ve SKRİNAR (1988) Margaret **science of dance training** Human Kinetics Boks, London

DÖĞÜŞÇÜ M. (1999) **Bayan Voleybolcularda Kombine Kuvvet Antrenmanı ile Plyometrik Antrenman Programlarının Dikey Sıçrama Kuvvetine Etkisi.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara,

FOX & BOWERS & FOSS. (1999). **Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri,** Çev. M. Cerit, Bağrgan Yayımevi, Ankara

GUYTON C., ARTHUR Hall E. John, (1996) **Tıbbi fizyoloji.** Çev. H. Çavuşoğlu, B. Yeğen, Z. Aydın, İ. Alican, Tıp Kitabevleri & Yüce Yayı, İstanbul

GÜNDÜZ N. (1995) **Antrenman Bilgisi 1,** Saray Medikal Yayıncılık, , İzmir

KURT, Cem (2004) **Plyometrik Antrenmanların Antrene Sporcular Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, T.C. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programı, Edirne

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

LAWSON Joan (1983) **The Teaching of Classical Ballet, Common Faults in Young Dancers and Their Training,** Adam and Charles Black, London

TARASOV Nikolai (1985) **Ballet Technique For The Male Dancer** Doubleday & Company Inc. Garden City, New York,

ULUÇAY Güngör (2009) **12-14 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Plyometrik Antrenmanların Dikey Sıçrama Kuvvetine Etkisi** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Edirne

VAGANOVA Agrippina, (1997) **Basic Principles of Classical Ballet Russian Ballet Technique,** Courier Corporation, New York

www.basketbolegitim.net

www.kasvekuvvvet.net/pliometrik-egzersizler.html

ÖZGEÇMİŞ

- 1980 İstanbul'da doğdu.
- 1985-1990 İlköğrenimini İzmir Cumhuriyet İlk Okulu'nda tamamladı.
- 1990-1998 Orta ve lise öğrenimini Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarında tamamladı.
- 1998-2000 Yüksek Öğrenimini Alman Devlet Bursu ile Stuttgart, John Cranko Ballet Academie'de tamamladı.
- 2000-2001 Almanya, Staatstheatre Hannover'de dans etti.
- 2007 Wiener Johann Strauss Ballett'de misafir sanatçı olarak dans etti.
- 2001-2009 Almanya, Theater Krefeld Mönchengladbach'da dans etti.
- 2010-2011 İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nde Sözleşmeli Sanatçı olarak dans etti.
- 2012 Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda lisansını tamamlayıp yüksek lisansına başladı.