



Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü

Bale Anasanat Dalı

**KLASİK BALE EĞİTİMİNDE POINTE TEKNİĞİ
VE
POINTE DERSİ ÖNCESİ İÇİN HAZIRLANMIŞ EGZERSİZLER**

Sevim Başol

Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu

Ankara, 2017

KLASİK BALE EĞİTİMİNDE POINTE TEKNİĞİ
VE
POINTE DERSİ ÖNCESİ İÇİN HAZIRLANMIŞ EGZERSİZLER

Sevim Başol

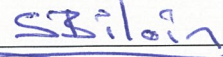
Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü
Bale Anasanat Dalı

Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu

Ankara, 2017

KABUL VE ONAY

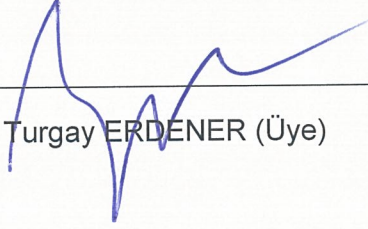
Sevim BAŞOL tarafından hazırlanan "Klasik Bale Eğitiminde Pointe Tekniği ve Pointe Dersi Öncesi İçin Hazırlanmış Egzersizler" başlıklı bu çalışma, 19.06.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu olarak kabul edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Selçuk BİLGİN (Başkan)



Doç. Dr. Selçuk GÖLDERE (Danışman)



Yrd. Doç. Turgay ERDENER (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Türev BERKİ

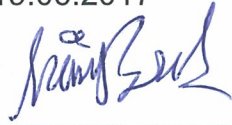
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 3 (Üç) yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

19.06.2017



Sevim BAŞOL

YAYINLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanması zorunlu metinlerin yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

- Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.**
(Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, tezinin arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir.)
- Tezimin/Raporumu 19.06.2020 tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.**
(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı ve ya tamamının fotokopisi alınabilir)
- Tezimin/Raporumun tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum, ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.**
- Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi**

19/06/ 2017

TEŞEKKÜR

Sanat çalışması raporumun şekillenmesi ve sonuçlanmasına bilgileriyle katkıda bulunan, aynı zamanda danışmanım, Bale Ana Sanat Dalı Başkanı Sayın Doç. Dr. Selçuk GÖLDERE'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Konservatuara başladığım ilk yıldan itibaren titizlik ve sabırla tüm bilgilerini aktaran, üzerimde çok emeği olan ilk öğretmenim, sanat çalışması raporumun oluşumunda çok şey öğrenerek ve keyifle çalıştığım ilk danışmanım, değerli hocam Sayın Doç. Müride Sun AKSAN'a sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Yabancı kaynakların çevirisinde emek veren Nesrin ÖLÇMEN ve Meram DAL'a, sanat çalışma raporumun baştan sona içerik ve sıralamasında, son halini almasında emeği geçen Zehra BAŞOL'a, çalışmamın resimleri ve yazılım konusunda bilgisayar bilgisiyle yardımcı olan Volkan SARDOĞAN'a, fotoğrafların çekimlerinde yardımlarını esirgemeyen Özge Ataman BAHARDOĞAN, Sanem SUBAYGİL ve Mine İZGİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

BAŞOL, Sevim. Klasik Bale Eğitiminde Pointe Tekniği ve Pointe Dersi Öncesi İçin Hazırlanmış Egzersizler, Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu, Ankara, 2017.

Dansın gelişim sürecinde ortaya çıkan bale sanatının gelişmesi, bu gelişim ve değişim doğrultusunda, dansçıların dans ederken kullandıkları ayakkabıların önem kazanmasına ve balenin niteliğini oluşturmasına yol açmıştır.

Bale sanatındaki gelişmeler devam ederken 1800'lü yıllarda bale okullarında, dansçıları zorlayıcı bir dans tekniği gerektiren hareketler çalışılmaya başlanmış, bale tekniğinde ve dansçılarda kaydedilen bu gelişme ise parmak ucunda dans etmeye zemin oluşturmuştur.

Birinci bölümde, 1700'lü yıllarda Charles Didelot' nun uçma makinası ile elde edilen görsel efektin, bale ayakkabılarının (*pointe shoes*) geliştirilmesine zemin hazırladığı anlatılmıştır. 1800'lü yıllar da ise Maria Taglioni' nin dansta 'Romantik Dönem' in başlaması olarak kabul edilen dönemde, parmak ucuna yükselmesini sağlayan *pointe shoes* üzerindeki ilk performansından bahsedilmiştir. Bu yıllarda klasik balenin tarihi süreci içerisinde, *pointe shoes*'un oluşum ve gelişim süreci anlatılmış, basit malzemelerden oluşan *pointe shoes* üretilmeye başlanmış ve *pointe* çalışması klasik bale eğitiminin bir evrimi ve uzantısı halini almıştır.

İkinci bölümde, genel bir bilgi olarak ayağın anatomik yapısı ele alınmış, ayak kemiklerinin, vücudun ağırlığını taşıyan, denge dağılımı yapan, hareketi sağlayan görevleri üstlenen karmaşık bir yapıya sahip olduğundan bahsedilmiştir.

Üçüncü bölümde, dansçıların parmak ucuna çıktıklarında, vücut ağırlığını kontrol ederek, ayak parmaklarına yüklenmeden tüm vücuda dağıtılması gerekliliği vurgulanmış; kasların kuvveti, ayak parmaklarının duruş biçimleri,

ayak bilek kavisinin duruş pozisyonları, ayak bileklerinin vücut ağırlığını taşıma pozisyonları ayrıntılı bir biçimde anlatılmıştır.

Dördüncü bölümde, eğitimcilerin öğrencilere *pointe* çalışması esnasında, *pointe* tekniğini akademik bir formda öğretmek, *pointe* çalışmasına hazırlama süreçleri örneklerle anlatılmıştır. Bu hazırlık aşamasında öğrencinin vücut ağırlığının kontrolü, kas kuvveti, yaş ve kemik gelişimi, *pointe* dersinin süresi hakkında bilgiler verilerek üç bölümde incelenmiştir.

Beşinci bölümde, *pointe shoes* içerisinde ayakların yere doğru basması, üzerindeki kontrol ve gücün doğru bir biçimde sağlanmasının önemli olması nedeni ile basit nesnelere ve ellerin yardımıyla uygulanan egzersizler gösterilmiştir. Bu egzersizlerin; ayak parmakları, ayak kemeri, ayak bileği ve bacak kaslarına olan etkileri anlatılmıştır.

Altıncı bölümde, bir önceki bölümün amaçları doğrultusunda dansçının *pointe shoes* üzerinde yaptığı egzersizler gösterilmiş ve etkileri anlatılmıştır.

Yedinci bölümde, klasik bale eğitiminde Vaganova Tekniği ile yapılan ilk yıl *pointe* dersi hareketleri şekiller ve sayılarla gösterilmiştir.

Sekizinci bölümde ise, klasik bale eğitiminde ilk yılın sonunda, müzik temposu ile hazırlanmış *pointe* dersi örneği sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Klasik Bale, Bale Ayakkabısı, Vaganova, Pointe Tekniği

ABSTRACT

BAŞOL, Sevim. *Pointe Techniques in Classical Ballet Education and Preparation Exercises Before Pointe Classes, Master of Fine Arts in Ballet*, Ankara, 2017.

Art of ballet dancing is an outcome of the evolution of “Dance” over several decades. A new style developed as a consequence of this process and required the dancers to wear special shoes. Consequently, the development this new style, called ‘ballet’ depended largely on the special kind of shoes.

During the 1800’s, changes and improvements were being developed in the art of ballet. New dance techniques and special movements were being worked out in the ballet schools. This resulted in a style which required the dancers to dance their toes.

In the first part, making and the improvement of point shoes are explained. The visual effect caused by Charles Diderot’s flying machine of 1700’s is thought to have affected the development of point shoes. In the 1800’s Maria Taglioni’s ‘Romantic Era’ of the Dance, it was mentioned that the first performance of dancing on the toes was made possible with the point shoes. In those years they started to make these shoes. They were made with very basic materials. Thus point work became the extension of classical ballet training.

In the second part, the anatomy of the foot in general was discussed. The bones in the foot are the parts that carry the weight of the body, make it possible to distribute the overall balance and movement.

In the third part, the following was emphasized: When the dancers are on their toes, it is important that the body weight is controlled so that it needs to be distributed throughout the body without pressing on the toes. The strength of the muscles, the correct position of the toes, the correct angle of the ankles and how the ankles should be positioned to carry the body weight, have been discussed in detail.

In the fourth part, it is explained with examples, in three parts, how the teachers need to teach the point technique in an academic style; the process of getting ready to start to work on point; the management of

the body weight; muscle strength; age and the bone development as well as the length of training period.

In the fifth part, how to control the feet in the point shoes to stand correctly on the floor is and use of power is discussed. Several exercises are given using simple objects and with the aid of hands to demonstrate how the toes, the ankle, point of the foot and leg muscles are affected.

In the sixth part, dancers are demonstrating the point shoes exercises and their effects are explained.

In the seventh part, the classical ballet first year point training with Vaganova technique has been demonstrated with figures and numbers.

In the eighth part, a demonstration of an example of a one year point class, accompanied by music, is given.

Key Words

Classical Ballet, Pointe Shoese, Vaganova, Pointe Techniques

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
BİLDİRİM	II
TEŞEKKÜR	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VIII
FOTOĞRAFLAR DİZİNİ	XII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XIII
ÖNSÖZ	XVIII
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1 BALE	3
1.1 BALE AYAKKABILARININ (POINTE SHOES) OLUŞUM SÜRECİ ...	3
1.2 BALE AYAKKABILARININ (POINTE SHOES) GELİŞİM SÜRECİ	7
BÖLÜM 2 AYAGIN ANATOMİK YAPISI.....	12
2.1 AYAK KEMİKLERİ	13
2.1.1 Ayak Bileği Kemikleri (Ossa Tarsi)	13
2.1.2 Ayak Tarak Kemikleri (Ossa Metatarsi)	13
2.1.3 Ayak Parmak Kemikleri (Ossa Digitorum Pedis)	13
2.2 AYAK EKLEMLERİ	13
2.2.1 Ayak Bileği Eklemi: Kaval kemiği (Tibia)	13
2.2.2 Ayak Bileği Kemikleri Arasındaki Eklemler (İntertarsal)	14
2.2.3 Ayak Bileği ve Ayak Tarak Kemikleri Arasındaki Eklemler (Tarsometatarsal)	14
2.2.4 Ayak Tarak Kemikleri ve Ayak Parmak Kemikleri Arasındaki Eklemler (Metatarsophalangeal).....	14

		X
2.2.5	<i>Ayak Parmak Kemikleri Arasındaki Eklemler (Interphalangeal)</i>	14
2.3	AYAK KASLARI	15
2.3.1	<i>Ayak Sirtı (Dorsal Kaslar)</i>	15
2.3.2	<i>Ayak Tabanı (Plantar Kaslar)</i>	15
2.4	AYAK DAMARLARI.....	15
2.4.1	<i>Ayağın Ana Kaynağı Olan Anterior Tibial Arter</i>	15
2.5	AYAK SİNİRLERİ.....	16
2.5.1	<i>Ayak Bileğinin İç Çıkıntısından Giren Tibialis Paterior</i>	16
BÖLÜM 3 POINTE SHOES ÜZERİNDE DURUŞ TEKNİĞİ		17
3.1.	POINTE SHOES'A ÇIKIŞ TEKNİĞİ VE AYAK YAPISI.....	18
BÖLÜM 4 POINTE ÇALIŞMASININ TEMEL KURALLARI		21
4.1.	EĞİTMENİN GÖZ ÖNÜNE ALMASI GEREKEN FAKTÖRLER	23
4.1.1.	<i>Kuvvet ve Vücut Ağırlığı</i>	23
4.1.2	<i>Yaş ve Kemik Gelişimi</i>	24
4.1.3	<i>Pointe Dersinin Süresi</i>	26
BÖLÜM 5 YALIN AYAK İLE YAPILAN GÜÇLENDİRME VE ESNETME EGZERSİZLERİ		27
5.1.	AYAK, AYAK PARMAKLARI, AYAK BİLEKLERİ VE BACAK KASLARI	27
5.1.1	<i>Pinpon Topu İle Yapılan Egzersiz</i>	27
5.1.2	<i>Büyük Top İle Yapılan Egzersiz</i>	28
5.1.3	<i>Kağıt Havlu İle Yapılan Egzersiz</i>	29
5.1.4	<i>Yumuşak Bir Zeminde Yapılan Egzersiz</i>	30
5.1.5	<i>Düz Bir Zemin Üzerinde Yapılan Egzersiz</i>	31
5.1.6	<i>Oturarak ve Ayakta Yapılan Egzersiz</i>	32
5.1.7	<i>Aynı Anda İki Ayakla Yapılan Egzersiz</i>	33
5.1.8	<i>Çapraz Yönlerde Yapılan Egzersiz</i>	34
5.1.9	<i>El ile Karşı Kuvvet Uygulanarak Yapılan Egzersiz</i>	35
5.1.10	<i>El ve Lastik Aracılığı İle Yapılan Egzersiz</i>	36

	XI
5.1.11 Ayak Parmakları Esnetilerek Yapılan Egzersiz.....	37
5.1.12 Alt Baldır Kasları için Yapılan Egzersiz	38
5.1.13 Sırt Üstü Yatarak Yapılan Egzersiz	39
BÖLÜM 6 POINTE SHOES İLE YAPILAN EGZERSİZLER.....	40
6.1 AYAK, AYAK PARMAKLARI, AYAK BİLEKLERİ, BACAĞI KASLARI	40
6.1.1 VI. Pozisyonda Yapılan Egzersiz.....	40
6.1.2 VI. Pozisyonda Plié İle Yapılan Egzersiz	41
6.1.3 VI. Pozisyonda Plié Tutularak Yapılan Egzersiz	44
6.1.4 I. Pozisyonda Plié İle Yapılan Egzersiz	46
6.1.5 I. Pozisyonda Plié Tutularak Yapılan Egzersiz	49
6.1.6 I. Pozisyonda Demi Pointe'e İnip Çıkılarak Yapılan Egzersiz	51
6.1.7 Battement Tendue Yapılan Egzersiz	53
6.1.8 Battement Tendue Yaptıktan Sonra Relevé Yapılan Egzersiz.....	55
6.1.9 I.Pozisyonda Sur Le Cou De Pied Yapılan Egzersiz	57
6.1.10 I.Pozisyonda Ayak Bileğini Esnetmek İçin Yapılan Egzersiz.....	60
6.1.11 VI. Pozisyonda Ayak Bileğini Esnetmek İçin Yapılan Egzersiz.....	62
BÖLÜM 7 KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK YIL POINTE EGZERSİZLERİ ..	65
7.1 RELEVÉ.....	65
7.2 PAS ÉCHAPPÉ.....	68
7.3 PAS ASSEMBLÉ SOUTENU	70
7.4 SİSSONE SIMPLE	72
7.5 PAS DE BOURRÉE SIMPLE	74
7.6 PAS DE BOURRÉE SUIVİ.....	76
7.7 PAS GLISSADE.....	77
7.8 PAS COURU.....	80

BÖLÜM 8 KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK YIL, MÜZİK TEMPOSU İLE HAZIRLANMIŞ POINTE DERSİ ÖRNEĞİ (ORTA EGZERSİZLERİ)82

8.1	RELEVÉ	82
8.2	PAS ÉCHAPPÉ	84
8.3	PAS ASSEMBLÉ SOUTENU	85
8.4	SİSSONE SİMPLÉ	86
8.5	PAS SUİVİ	87

SONUÇ	88
--------------	-------	-----------

KAYNAKÇA	89
-----------------	-------	-----------

EKLER	91
--------------	-------	-----------

Ek 1	Bale Terimleri Sözlüğü	91
-------------	-------------------------------------	-----------

FOTOĞRAFLAR DİZİNİ

Fotoğraf 1.1.1 Charles Didelot'nun Uçma Makinası.....	4
Fotoğraf 1.1.2 Maria Taglioni.....	6
Fotoğraf 1.2 1 Maria Taglioni'nin Pointe Shoes'u	7
Fotoğraf 1.2 2 Anna Pavlova'nın Pointe Shoes'u.....	9
Fotoğraf 1.2.3 Michail Fokine.....	10
Fotoğraf 1.2.4 Leonide Massin	10
Fotoğraf 1.2.5 George Balanchine.....	10
Fotoğraf 1.2.6 Sergey Diaghilev	10
Fotoğraf 1.2.7 Günümüz pointe shoes çeşitleri	11
Fotoğraf 1.2.8 Ayağın anatomik yapısı.	12

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1.1 Ayak tam taban yerde.....	18
Şekil 3.1.2 Ayak demi pointe	18
Şekil 3.1.3 Ayak sur le pointe	18
Şekil 3.1.4 Dansçının bedeninin yandan görünüşü	18
Şekil 3.1.5 Bacağın dikey doğrultuda duruşu	19
Şekil 3.1.6 Ayak parmaklarının dik duruşu	19
Şekil 3.1.7 Ayak parmaklarının bükülmüş duruşu	19
Şekil 3.1.8 Ayak kavisinin öne itilmiş duruşu	20
Şekil 3.1.9 Ayak kavisinin arkaya itilmiş duruşu	20
Şekil 3.1.10 Ayağın başparmağa yüklenilmiş duruşu	20
Şekil 3.1.11 Ayağın küçük parmağa yüklenilmiş duruşu.....	20
Şekil 4.1 Battement tendue pozisyonu	22
Şekil 4.2 Battement tendue jeté pozisyonu	22
Şekil 5.1.1.1 Ayak parmakları ile topun kavranması.....	27
Şekil 5.1.1.2 Ayak parmakları ile topun bırakılması.....	27
Şekil 5.1.2.1 Ayak tabanı ile topun kavranması.....	28
Şekil 5.1.2.2 Ayak tabanı ile topun tutulması.....	28
Şekil 5.1.3.1 Ayak parmakları ile kağıt havlunun kavranması	29
Şekil 5.1.3.2 Ayak parmakları ile kağıt havlunun koparılması	29
Şekil 5.1.4.1 Tek bacak ile yumuşak zemin üzerinde durulması	30
Şekil 5.1.5.1 Ayak tabanlarının yere tam basılması.....	31
Şekil 5.1.5.2 Tek ayak tabanının yerden yükseltilmesi	31
Şekil 5.1.6.1 Ayak tabanının yukarı itilmesi	32
Şekil 5.1.6.2 Ayak tabanının yere basılması	32

Şekil 5.1.7.1 Ayak tabanlarının yere tam basılması.....	33
Şekil 5.1.7.2 Topukların yerden kaldırılması	33
Şekil 5.1.8.1 Ayak parmak uçlarının dışa açılması	34
Şekil 5.1.8.2. Ayak parmak uçlarının içe kapatılması ve tek topuğun yerden kaldırılması.....	34
Şekil 5.1.8.3 Ayak parmak uçlarının dışa açılması ve tek topuğun yerden kaldırılması.....	34
Şekil 5.1.9.1 El ile ayağın çekilmesi	35
Şekil 5.1.9.2 El ile ayağın itilmesi	35
Şekil 5.1.10.1 Ayak yanı ile sol elin itilmesi	36
Şekil 5.1.10.2 Ayak yanı ile sağ elin itilmesi	36
Şekil 5.1.10.3 Lastik ile ayağın gerilmesi.....	36
Şekil 5.1.11.1 Ayak parmaklarının açılması	37
Şekil 5.1.11.2 Ayak parmaklarının kapatılması	37
Şekil 5.1.12.1 Topukların boşlukta durması	38
Şekil 5.1.12.2 Topukların aşağıya itilmesi	38
Şekil 5.1.12.3 Topukların boşlukta durması	38
Şekil 5.1.12.4 Topukların yukarı kaldırılması.....	38
Şekil 5.1.13.1 Sırt üstü yatarak bacakların yukarı kaldırılması	39
Şekil 6.1.1.1 VI. Pozisyon.....	40
Şekil 6.1.1.2 VI. pozisyon tek ayak sur le pointe	41
Şekil 6.1.2.1 VI pozisyon	41
Şekil 6.1.2.2 VI. Pozisyon sur le pointe	42
Şekil 6.1.2.3 VI. Pozisyon sur le pointe'te demi plié	42
Şekil 6.1.2.4 VI. Pozisyon sur le pointe	43
Şekil 6.1.2.5 VI. Pozisyon.....	43
Şekil 6.1.3.1 VI. Pozisyon.....	44

Şekil 6.1.3.2 VI. Pozisyon demi plié	44
Şekil 6.1.3.3 VI. Pozisyon sur le poite' te demi plié	45
Şekil 6.1.3.4 VI. Pozisyon sur le pointe	45
Şekil 6.1.3.5 VI. Pozisyon.....	46
Şekil 6.1.4.1 I. Pozisyon	46
Şekil 6.1.4.2 I. Pozisyon sur le pointe.....	47
Şekil 6.1.4.3 I. Pozisyon sur le pointe'te demi plié.....	47
Şekil 6.1.4.4 I. Pozisyon sur le pointe.....	48
Şekil 6.1.4.5 I. Pozisyon	48
Şekil 6.1.5.1 I. Pozisyon	49
Şekil 6.1.5.2 I. Pozisyon demi plié.....	49
Şekil 6.1.5.3 I. Pozisyon sur le pointe'te demi plié.....	50
Şekil 6.1.5.4 I. Pozisyon sur le pointe.....	50
Şekil 6.1.5.5 I. Pozisyon	51
Şekil 6.1.6.1 I. Pozisyon	51
Şekil 6.1.6.2 I. Pozisyon sur le pointe.....	52
Şekil.6.1.6.3 I. Pozisyon demi pointe.....	52
Şekil 6.1.6.4 I. Pozisyon sur le pointe.....	52
Şekil 6.1.6.5 I. Pozisyon	53
Şekil 6.1.7.1 I. Pozisyon	53
Şekil 6.1.7.2 Battement tendue	54
Şekil 6.1.7.3 I. pozisyon	54
Şekil 6.1.8.1 I. Pozisyon	55
Şekil 6.1.8.2 Battement tendue	55
Şekil 6.1.8.3 Relevé	56
Şekil 6.1.8.4 Battement tendue	56

Şekil 6.1.8.5 I. Pozisyon	57
Şekil 6.1.9.1 I. Pozisyon	57
Şekil 6.1.9.2 I. Pozisyon demi pli�	58
Şekil 6.1.9.3 Sur le pointe'te sur le cou de pied	58
Şekil 6.1.9.4 Demi ponte'te sur le cou de pied	59
Şekil 6.1.9.5 I. Pozisyon	59
Şekil 6.1.10.1 I. Pozisyon	60
Şekil 6.1.10.2 Battement tendue	60
Şekil 6.1.10.3 Pli�'de battement tendue	61
Şekil 6.1.10.4 Battement tendue	61
Şekil 6.1.10.5 I.Pozisyon	62
Şekil 6.1.11.1 VI.pozisyon	62
Şekil 6.1.11.2 Paralel battement tendue	63
Şekil 6.1.11.3 Paralel �st üste bacak	63
Şekil 6.1.11.4 �st üste bacak pli�	64
Şekil 6.1.11.5 VI. Pozisyon	64
Şekil 7.1.1 I. Pozisyon demi pli�	65
Şekil 7.1.2 I Poziyon sur le pointe	66
Şekil 7.1.3 I. Pozisyon demi pli�	66
Şekil 7.1.4 I. Pozisyon	67
Şekil 7.2.1 V. Pozisyon demi pli�	68
Şekil 7.2.2 I. Pozisyon sur le pointe	68
Şekil 7.2.3 V. Pozisyon demi pli�	69
Şekil 7.2.4 V. Pozisyon	69
Şekil 7.3. 1 V. Pozisyon demi pli�	70
Şekil 7.3.2 Pli�'de d�gag�	70

Şekil 7.3. 3 V. Pozisyon sur le pointe	71
Şekil 7.3.4 V. Pozisyon sur le pointe	71
Şekil 7.4.1 V. Pozisyon demi plié	72
Şekil 7.4.2 Sur le cou de pied	72
Şekil 7.4.3 V. Pozisyon demi plié	73
Şekil 7.4.4 V. Pozisyon	73
Şekil 7.5.1 Demi plié'de sur le cou de pied	74
Şekil 7.5.2 Sur le ponte'te sur lecou de pied	74
Şekil 7.5.3 Sur le pointe	75
Şekil 7.5.4 Sur le ponte'te sur le cou de pied	75
Şekil 7.5.5 Demi plié'de sur le cou de pied	75
Şekil 7.5.6 Demi plié'de sur le cou de pied	75
Şekil 7.6.1 V. Pozisyon sur le pointe	76
Şekil 7.6.2 �apraz V.pozisyon sur le pointe	76
Şekil 7.6.3 V. Pozisyon sur le pointe	77
Şekil 7.7.1 V. Pozisyon demi plié	77
Şekil 7.7.2 Plié'de dégagé	78
Şekil 7.7.3 V. Pozisyon sur le pointe	78
Şekil 7.7.4 V. Pozisyonunda demi plié	79
Şekil 7.7.5 V. Pozisyon	79
Şekil 7.8.1 VI. Pozisyon	80
Şekil 7.8.2 VI. Pozisyonunda tek ayak önde sur le pointe	80
Şekil 7.8.3 VI. Pozisyonunda tek ayak önde sur le pointe	81

ÖNSÖZ

1985 yılında Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarındaki bale eğitimimi; Vaganova Tekniği ile çalışarak, 9 yıl içinde tamamlayıp 94 yılında mezun olmuş bulunmaktayım. Halen Ankara Devlet Opera ve Balesinde sahnelenen eserlerde, dansçı ve çalıştırıcı olarak görev yapmaktayım.

Yüksek Lisans Sanat Eseri Raporumun oluşum süreci, öncelikle araştıracağım konudan keyif almam gerektiği ve konunun bale sanatında ne kadar önem taşıdığı benim için belirleyici bir unsur olmuştur.

Eğitim ve sahne aşamalarında meşakkatli ve zor bir çalışma gerektiren klasik bale sanatı, diğer sanat dallarına göre daha kısa ömürlüdür. Bundan dolayı; bu süreç boyunca daha kaliteli, acısız ve kusursuz bir icra süreci için temel eğitimde, *pointe shoes* üzerinde dans etmenin doğru öğretilmesi ve doğru kullanılmasının büyük önem taşıdığını düşünmekteyim.

Sanat çalışmalarım boyunca *pointe shoes* eğitimi ve kullanımının haricinde, oluşum ve gelişim süreci de beni çok etkilemiştir. Dansçının sahne üzerinde uçarcasına hafif ve kolayca dans ettiği görünümünü sağlayan *pointe shoes*'da, kullanılan malzemeler ne olursa olsun, sağlam bir teknik ve kas gücü gerektirir. Bu konunun, geçmişe ait yazılı ve görsel kaynaklarda çok güzel ifade edildiğini görmüş bulunmaktayım. Özellikle klasik bale sanatında hareketlerin hafif ve basitmişçesine icra edilebilmesinde, *pointe shoes'un* çok önemli bir yer kapsadığı ve klasik balenin ruhunu oluşturduğunu düşünmekteyim.

Sakatlanmalar, genelde kazalar sebebiyle meydana gelse de diğer bir önemli sebebin, yanlış teknik ile gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda ortaya çıktığını görmüş, aynı zamanda, ayak sakatlanmalarını bizzat kendi dans yaşantımda sıkça yaşayarak ve diğer dansçı arkadaşlarımda da görerek, tecrübe etmiş bulunmaktayım.

XX

Bu sakatlanmalar ve yanlış kullanımlar sonucu, dansçının ilerleyen profesyonel dans yaşamında, zorluklara neden olduğunu düşündüğüm için klasik bale de *pointe* tekniği üzerine, raporumu yazmaya karar vermiş bulunmaktayım.

Yaptığım çalışmamın; Türkçe yazılı kaynakları pek fazla bulunmadığı için, ülkemdeki klasik bale sanatına yeni başlayan eğitmen ve öğrenciler için faydalı bir kaynak olmasını dilerim.



GİRİŞ

Dans etmek, insanlık tarihi kadar eskidir. İlk dönemlerden itibaren insanlar, duygularını ifade edebilmek için bedenlerini kullanmışlardır. İnsanların sözden önceki iletişim dili diyerek de tanımlayabileceğimiz dans, insanlığın gelişimiyle birlikte yaşamda daha fazla yer alır olmuştur. Dansın gücünden; duyguların ifade edilmesinin yanı sıra, dinsel ritüellerin etkisini güçlendirmek için de yararlanılmıştır. Daha sonra bu dansların, seyircilere gerekli etkiyi verebilmesi için, belirli bir sahne düzeni içinde yapılması ve dansçıların hareketlerini disiplin altına almaları zorunlu hale gelmiştir. Böylece belirli bir dans tekniği de oluşmaya başlamıştır. (*Fenmen, 1986: s.8*)

İnsan, zekası gelişip uygarlaştıkça dans da bu duruma paralel olarak gelişmiştir. Mısır Medeniyeti, Mezopotamya Medeniyeti, Antik Yunan Medeniyeti, İnkâ – Aztek Medeniyetleri hem dinsel törenlerin önemli bir ögesi, hem de eğlenme yolu olarak dansı kabul etmişlerdir. (*Aydemir, 1998 s.4 5*). Bu medeniyetler arasında bugün tamamı elimizde bulunan Antik Yunan Mitolojisi, dansın, hem dinsel hem de toplumsal rolünü açık bir şekilde ortaya koyabilmektedir.

Dans alanındaki gelişmeler, Roma imparatorluğu Yunan Medeniyetini egemenliği altına alıncaya dek sürmüştü ve bu dönemden sonra; önce bir gerileme sonra da bir çöküş dönemine girmiştir.

Rönesans'la birlikte dans, Antik Yunan'ın diğer pek çok sanat dalları gibi tekrar yükselişe geçmiş, yaşamın vazgeçilemez bir parçası olmaya başlamıştır. Rönesans dönemi içinde dans, İtalyan soylularının düzenlediği görkemli balolarda ve saray protokolünde verilen değer ile gelişimine devam etmiştir.

Rönesans'ın en tipik sanat dallarından biri haline gelen danstaki bu gelişmenin, aynı zamanda bale sanatının başlangıcını ve temelini oluşturduğu da söylenebilir. Bale sanatının saray salonlarından çıkıp, akademik bir form alma

süreci ise; kendisi de dansçı olan Fransa Kralı XIV Louis tarafından başlatılmıştır.

Bale sanatının akademik bir form almasıyla birlikte bale ayakkabılarının (*Pointe Shoes*) da klasik balenin içinde yer alma gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Bu bilgiler doğrultusunda bu tez çalışmasında, *pointe shoes'un* oluşum – gelişim süreçleri, üzerine çıkış teknikleri, ayak yapısı, *pointe* dersinde eğitmen ve öğrencinin ele alması gereken temel kurallar ve ayak yapısını güçlendiren – esneten egzersizler konusunda incelemeler yapılmıştır.



BÖLÜM 1 BALE

Balenin ilk kurumsal oluşumundan bu yana, sürekli gelişmesi, yapı, içerik, stil ve teknik olarak pek çok değişikliklere uğramasına sebep olmuştur. (Aydemir, 1998, s.7)

Bu bağlamda bale sanatıyla birlikte paralel olarak gelişen *pointe shoes*'un önemi ana hatlarıyla çizilmiştir.

1.1 BALE AYAKKABILARININ (*POINTE SHOES*) OLUŞUM SÜRECİ

Zaman içerisinde, baledeki gelişmelerin ve değişimlerin doğrultusunda, dansçıların dans ederken kullandıkları ayakkabılar büyük önem taşımaya ve hatta balenin niteliğini etkilemeye başlamıştır. *Pointe shoes* denilen, parmak ucuna yükselmeyi sağlayan dans ayakkabılarının kullanılması, baledeki değişim ile paralel olarak, geliştirilen bir dans malzemesi olup, bu alanda çok önem kazanmıştır. Öyle ki; *pointe shoes* ile parmak ucunda dans etmenin, bale sanatının gelişimi, değişimi üzerinde ciddi bir etkisi olduğu tartışılmaz bir gerçek olarak bale tarihinde yerini almıştır.

Dansçıların parmak ucuna çıkması antik zamanlara dayansa da *pointe shoes* üzerinde belgelendirilen ilk performanslar İngiltere ve Fransa'da 1815 ve 1830 yılları arasında gerçekleştirilmiştir. Bu yıllardan başlayarak; *pointe shoes*, dansçıların kullandıkları teknikler ve dans edilen eserlerin gerektirdiği biçimde, şekil ve materyal olarak yıllar boyunca değişime uğramıştır.

Fransız İhtilalinden sonra Paris Operasında kurdeleli, düz, küçük tabanlı *pointe shoes* kullanılmaya başlanmıştır. Bu daha küçük tabanlı *pointe shoes*, parmakların içe doğru daha iyi kıvrılmasını kolaylaştırma özelliği taşıırken aynı zamanda, klasik baledeki "dönüşler ve sıçrayışları" da daha kolaylıkla gerçekleştirme ihtiyacı sonucunda ortaya çıkmıştır.

Fransız İhtilalini takip eden yıllarda, birçok dansçı ve koreograf Paris'ten ayrılmış, Avrupa'nın diğer yerlerine gitmişlerdir, Charles Didelot da bu sanatçılardan biridir. Charles Didelot, Lyon'da 1794'de "uçma makinası" diye adlandırdığı bir mekanizma yaratmış, yarattığı bu makinayı dansçılar ile tanıştırmıştır. Didelot, tellerden oluşan bu mekanizma ile dansçının kayarcasına ya da uçarcasına bir görüntü ile dans etmesini sağlamıştır.

Didelot'nun uçma makinası ile elde edilen görsel efektin, *pointe shoes'un* geliştirilmesine zemin hazırladığı söylenebilir. Böylelikle gerçek üstü, hafiflik hissi veren, ruhani, klasik bale karakterleri yaratılmaya başlanmış olacaktır. Teatral dans eden kadın dansçılar; görülmeyen teller sayesinde kazandıkları hareket çeşitliğiyle seyircinin hayranlık duyduğu bir görüntüye sahip olmuşlardır. Öyle ki dansçılar parmak ucuna konduklarında seyirciler tarafından çılgınca alkışlanmışlardır. Bu durum koreografı da etkilemiş; onları daha ileri seviyelerde koreografiler yapmaya ve daha teknik beceriler gerektiren pozisyonlar/hareketler bulmaya itmiştir.



Fotoğraf 1.1.1
Charles Didelot'nun Uçma Makinası
(<http://www.obt.org/tuesday1theatricalflyingmachine0029/>)

1800'lerin başlarında bale okullarında, dansçılar oldukça zorlayıcı ve teknik gerektiren bazı özel hareketler çalışılmaya başlamışlardır. Bale tekniğinde ve dansçılarda kaydedilen bu gelişme, tellerin desteği olmadan parmak ucunda dans etmeye zemin oluşturmuştur.

Kadın dansçıların ayak parmak ucuna yükselmeleri, onları yeni bir düzlemde dans tekniklerini kullanmaya itmiştir. *Pointe shoes*'un ortaya çıkmasıyla, kadın dansçıların teknikleri çok ilerlemiş ve erkek dansçılara göre daha ön plana çıkmaya başlamışlardır. Aynı zamanda bu gelişme, izleyenlerde gerçek üstü bir hafiflik ve mucizevi bir his doğmasına yol açmıştır.

Bu gelişmelerin ardından, 1815 ve 20 yılları arasında İngiltere ve Rusya'da dansçılar parmak ucunda dans etme denemelerine başlamışlardır. "Erken dönem" olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde *pointe shoes* üzerindeki hareketler; hafiflik etkisi yaratan, kısa süreli pozlar şeklinde olmuştur.

1832'de Maria Taglioni ilk defa "*La Sylphides*" balesinde *pointe shoes* üstünde seyirci karşısına çıkmıştır. Bu eserde; *pointe shoes* ilk kez kullanıldığı için *pointe shoes*'a ait bir teknik (*pointe tekniği*) ile çalışma gerektirmeyen çok sade hareketlere yer verilmiştir. Bu sadeliğe rağmen yine de eserde son derece zarif ve hafif görüntüler ortaya çıkmıştır.

Maria Taglioni'nin *pointe shoes* kullanması, sahnelenen eserlerin daha şiirsel bir görsel efekt ile sunulmasına olanak sağlamıştır. Bu performanslar dansa Romantik Dönemin başlaması olarak kabul edilir. Aynı zamanda bu dönemden itibaren *pointe shoes* bale sanatının vazgeçilmez bir parçası olmuştur.



Fotoğraf 1.1.2
Maria Taglioni
(<http://pariswhereyouare.typepad.com/paris-where-you-are/2011/06/>)

1.2 BALE AYAKKABILARININ (*POINTE SHOES*) GELİŞİM SÜRECİ

Taglioni'nin 1800'lerde kullandığı *pointe shoes* basit, yumuşak, üstü saten, altı deri, sadece en uç kısmı sert olan, ayakları destekleyen bir ayakkabı şeklindedir.



Fotoğraf 1.2.1
Maria Taglioni'nin Pointe Shoes'u
(<https://tr.pinterest.com/source/fantasyoftulle.tumblr.com/>)

Dansçılar, yumuşak olan bu ayakkabılarla çalışabilmek için ayakkabıların burnuna ve tabanına destek olması amacıyla bazı maddeler koyma ihtiyacı duymuşlardır. Bu ihtiyaçlar sebebiyle, ayakkabıları bileğe sabitleyen kurdeleler ve ayakkabıların uç kısmını destekleyen kolalı kumaşları kullanmışlardır. Fakat her ne kadar destek olsa bile yine de bu malzemeler ayakkabıya gerekli sertliği veremediği için dansçılar ayak bileklerinin kuvvetinden yararlanmak zorunda kalmış, dolayısıyla teknik çalışmalarla ayak bileklerini güçlendirme yoluna gitmişlerdir. Dansta ulaşılan bu nokta hızla İngiltere, İtalya, Danimarka, Almanya, Rusya ve Amerika Birleşik Devletlerine yayılmıştır.

Romantik Dönemin üç büyük balerini; Fanny Elssler 1833, Carlotta Grissi 1836 ve Fanny Cerritto'dur 1840. Bu dansçılar Maria Taglioni'nin başarısını takip ederek sahneye çıkmışlardır. Özellikle Fanny Elsser parmak ucunda dans ederken *pointe* tekniğinde çok başarılı olmuştur. Teknik geliştikçe, bale adımlarına eskiye oranla daha yeni ve daha zor hareketler eklenmiştir. Örneğin; bir balerinin parmak ucunda ve tek bacağı üzerinde olduğu yerde dönme hareketi olan '*Fouetté*'yi hareketini ilk kez Pierina Legnani 1892'de Kuğu Gölü adlı eserde dans ederken dönmüştür.

Pointe shoes üzerinde dans etmek, kadın dansçıları erkek dansçılara oranla meslekte daha önde, daha önemli kılmış, kadın dansçıların tekniğini daha ileriye götürmüştür. Bu ayırım 1909'da Nijinsky'nin Paris'te sahnelerdeki göz alıcı, şaşıaalı çıkışına dek sürmüştür.

O dönemin ardından İtalyanların geliştirdiği *pointe shoes'u* Ruslar da benimsemiş ve beğenerek kullanmışlardır. Bu ayakkabılarda çivi bulunmaması, beyaz keçi derisinden astarlanması sahnede ayak seslerinin daha az duyulur olmasını sağlamıştır. Rus dansçılar ise ayakkabıların iç kısımlarını sertleştirmek, dolayısıyla ayak tabanına ve bileğine daha çok destek sağlamak için ayakkabıların tabanlarına karton yapıştırmışlardır. Bu destekler ayakkabıların daha kaba bir görüntü ve daha ağır bir nitelik taşımasına sebep olmuştur.

Anna Pavlova sözü geçen bu yeni *pointe shoes* sayesinde “Kuğunun Ölümü” adlı ünlü performansında bütün dans boyunca, parmak ucunda hareket (*Pas suivi**, *bourrée***) etmiştir. Pavlova daha sonraki zamanlarda parmak ucunda dans ettiği eski *pointe shoes’un* içindeki tabanı kendi geliştirdiği daha geniş bir tabanla değiştirmiş, ayakkabının burun kısmının da daha geniş bir nitelik kazanmasına neden olmuştur. Ayakkabının parmak ucunun genişlemesi sonucunda önceki zamanlara oranla daha üstün bir dengeye sahip olmuştur.

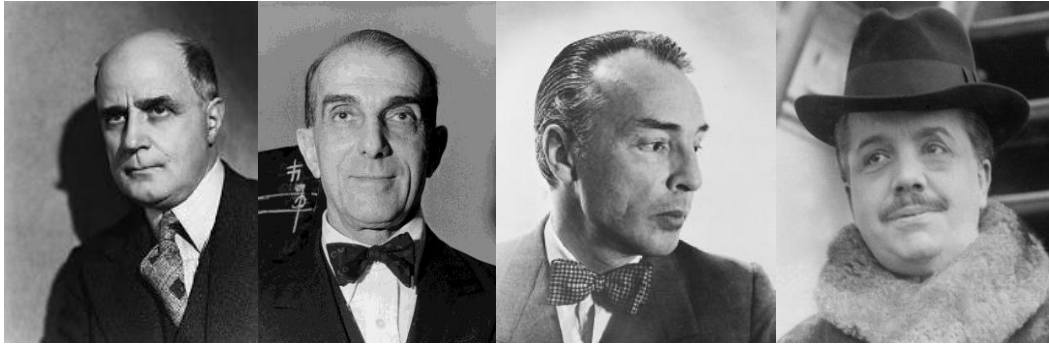


Fotoğraf 1.2.2
Anna Pavlova'nın Pointe Shoes'u
(<http://www.therivierawoman.com/?action=show&id=655>)

***Pas suivi:** parmak ucunda, küçük adımlarla çapraz yürüme.

****Bourrée:** parmak ucunda, vücut ağırlığının bir ayaktan diğerine aktarılmasıyla yapılan, küçük adımlarla yürüme.

Michail Fokine, Leonide Massine ve George Balanchine; Sergey Diaghilev idaresindeki “*Ballets Russes*” topluluğu için 1909 ve 1929 arasında yarattıkları bale eserleriyle *pointe* tekniğini 20.yy'a taşımışlardır.



Fotoğraf 1.2.3
Michail Fokine

Fotoğraf 1.2.4
Leonide Massine

Fotoğraf 1.2.5
George Balanchine

Fotoğraf 1.2.6
Sergey Diaghilev

(<http://www.russianballethistory.com>)

Bu dönemde bale tekniği üzerinde yapılan çalışmalar ile birlikte *pointe* tekniği üzerinde sağlanan ilerlemeyle dansçıların; sahnede, parmak ucunda öne ve arkaya ilerleyen hareketlerde ve yavaş adımlı dans (*adagio*)'larda dansçıların daha uzun süreler boyunca pozlarda duruşlarına şahit olunmuştur. Bu dönemde *pointe tekniği* öylesine önem kazanmıştır ki; ünlü koreograf George Balanchine parmak ucunda dans etmenin koreografa tanıdığı imkanları konusunda şöyle der: “Eğer *pointe* yaratılmasaydı ben koreograf olmazdım.” (Barringer ,Schlesinger, 1990/ s 6)

İkinci Dünya Savaşı sırasında sosyal hayatta yaşanan sıkıntılar, sanatsal alanlara, özellikle de klasik bale sanatına da doğal olarak yansımış, klasik bale dansçıları sahnede üzerinde dans edecekleri *pointe shoes*'u temin etmekte zorluklar yaşamışlardır. Ellerindeki *pointe shoes* kullanılmayacak kadar yıpranmış olması sebebiyle, bale tekniklerini ve ayak kaslarını iyice kuvvetlendirmek zorunda kalmışlardır. Bu sıkıntılı dönemde Alexandra Danilova, *pointe shoes*'u “*gomalak*” ile sertleştirerek daha uzun süreli kullanabilme çözümünü üretmiştir.

***Gomalak** – Mobilya cilası ve zamk yapımında kullanılan, alkolde eriyen bir tür hayvansal reçine.

Yüzyılın ortalarında bu özel *pointe shoes* tabanları daha sert bir niteliğe bürünmüş, öyle ki bu sertlik neticesinde dansçılar, yeri hissetmekte ve ayak tabanlarını elastik bir biçimde kullanmakta güçlük çekmişlerdir. Ancak, teknolojinin insan hayatında daha fazla yer kaplamaya başladığı dönemler ile birlikte sağlanan endüstriyel gelişmeler ve bale sanatının dünya ölçeğinde yaygınlığa kavuşması, *pointe shoes* üreten firmaları da her an kendilerini geliştirmeye itmiştir. Bununla birlikte çok daha geniş bir üretim çeşitliliği oluşturulmuştur. Günümüzde, son derece hafif ve her türlü ayak çeşidine uygun, neredeyse kişiye özel üretilen ve hatta çamaşır makinalarında yıkanabilen, aylarca kullanılabilen özel *pointe shoes* üretilmeye başlanmıştır.



Fotoğraf 1.2.7

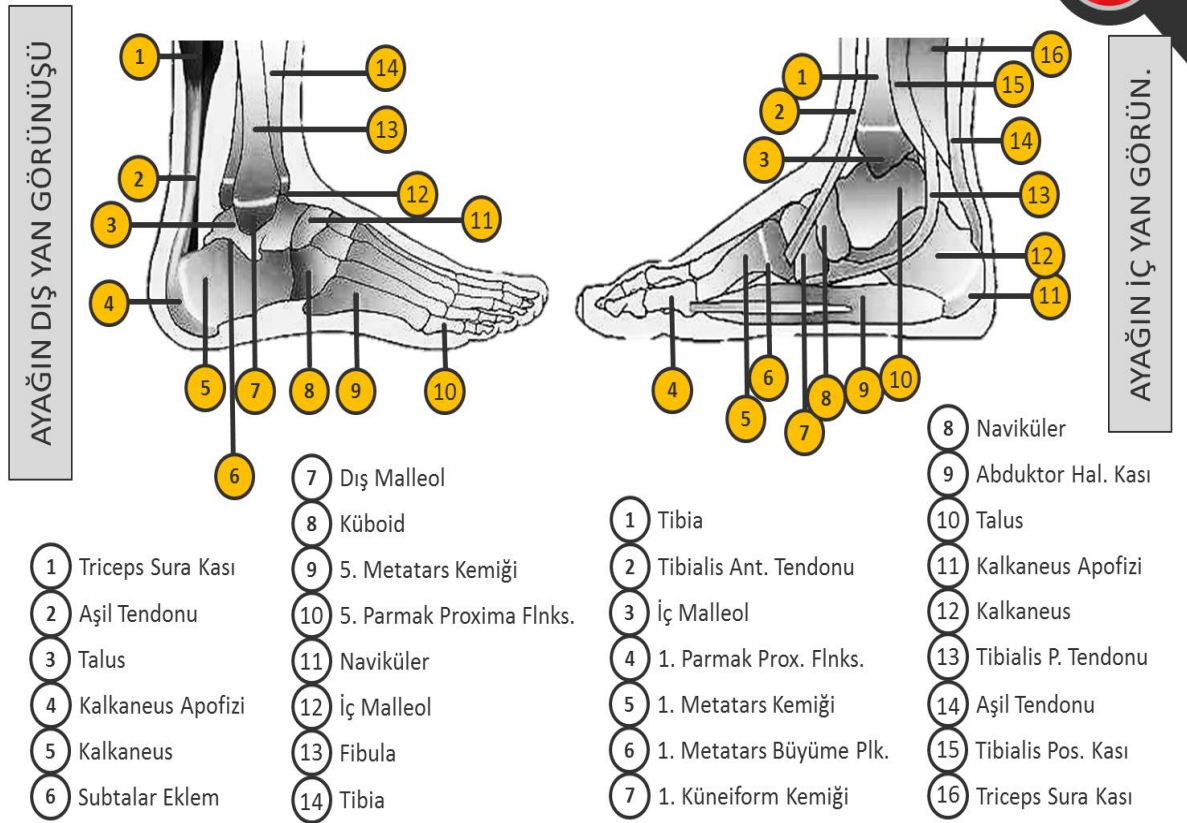
Günümüz *pointe shoes* çeşitleri

(<http://buzz.dancechanneltv.com/poll/what-is-the-best-brand-of-pointe-shoes>)

BÖLÜM 2 AYAĞIN ANATOMİK YAPISI

Ayak anatomisi çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Ayak kemikleri, vücudun ağırlığını taşıyan, denge dağılımını yapan, hareketi sağlayan görevleri üstlenmiştir. Ayak yapısı; ayak bileği, ayak tarağı ve parmaklar olarak üç bölümden oluşmaktadır.

GENEL OLARAK AYAK ANATOMİSİ



Fotoğraf 2.1

Ayağın anatomik yapısı.

(<http://www.podolojiturkiye.org/2013/12/ayak-anatomisi.html>)

2.1 AYAK KEMİKLERİ

2.1.1 Ayak Bileği Kemikleri (*Ossa Tarsi*)

Ayak Bileği Kemikleri (*Ossa Tarsi*) yedi parçadan oluşur. Topuk kemiği (*calcenues*), aşık kemiği (*talus*), sandal kemik (*naviculare*), zar kemik (*cuboudeum*) ve üç adet konik kemik (*couneiforme*) ayak kemiklerini oluşturur.

2.1.2 Ayak Tarak Kemikleri (*Ossa Metatarsi*)

Ayak Tarak Kemikleri (*Ossa Metatarsi*) ayak tabanı ve sırtını oluşturan beş uzun kemikten oluşmaktadır. Birinci *metatarsal* kemik, yürürken ağırlığın büyük kısmını taşıdığı için diğer dört kemikten daha dayanıklı ve kalındır.

2.1.3 Ayak Parmak Kemikleri (*Ossa Digitorum Pedis*)

Ayak Parmak Kemikleri (*Ossa Digitorum Pedis*) parmakların yapısını oluşturan küçük kemiklerdir. Başparmakta iki diğer parmaklarda üç tane kemik bulunmaktadır.

2.2 AYAK EKLEMLERİ

2.2.1 Ayak Bileği Eklemi: Kaval Kemiği (*Tibia*)

Ayak Bileği Eklemi: Kaval Kemiği (*Tibia*) kamaş kemiğinin (*fibula*) alt uçları ile ayak bileği kemiklerinin (*Talus*) arasında oluşan eklemlerdir. İnce bir kapsülü olan bu eklemleri, sayıca fazla olan yanlardaki bağlar güçlendirir.

2.3 AYAK KASLARI

Ayağın içinde birçok kas katmanı bulunmaktadır. Görevleri, ayağın kemiklerini bir arada tutup, ayağın kemerlerinin oluşumunu sağlamak ve vücudun ağırlığını taşıyacak güçlü bir taban oluşturmaktır.

Ayak kasları iki grupta incelenir;

2.3.1 Ayak Sırtı (*Dorsal Kaslar*)

Ayak Sırtı (*Dorsal Kaslar*) ayak sırtında bulunan deri ince ve hareketlidir. Deri altı yağ dokusu ise az miktardadır. Bu kaslar parmakların gerilmesini sağlar.

2.3.2 Ayak Tabanı (*Plantar Kaslar*)

Ayak Tabanı (*Plantar Kaslar*) ayak tabanında bulunan deri kalın ve sabittir. Deri altı yağ dokusu ise çok miktarda olup bu dokuya sıkıca tutunmaktadır. Bu kaslar parmakların birbirine yaklaşmasını ve uzaklaşmasını sağlar.

2.4 AYAK DAMARLARI

2.4.1 Ayağın Ana Kaynağı Olan *Anterior Tibial Arter*

Ayağın Ana Kaynağı Olan *Anterior Tibial Arter* ; aynı isimle anılan sinirle beraber yol alır. Ayak sırtında yer alan bu damardan nabız atışı elle hissedilir.

2.5 AYAK SİNİRLERİ

2.5 1 Ayak Bileğinin İç Çıkıntısından Giren *Tibialis Paterior*

Ayak Bileğinin İç Çıkıntısından Giren *Tibialis Paterior* aynı isimle anılan damarla hareket ederken, ayağın tabanına ve parmaklara duyu sağlar. Ayakta bulunan bu irili ufaklı sinirler duyu ve motor işlevini üstlenir.

www.sağlıkocağım.net/ayak-anatomisi-ayak-nedir/ (Ekim 2015)



BÖLÜM 3 *POINTE SHOES* ÜZERİNDE DURUŞ TEKNİĞİ

1947 yılında Türk hükümeti tarafından ülkemize davet edilen, Türk Devlet Bale Okulunu ve Türk Devlet Bale Topluluğunu kuran Dame Ninette de Valois demiştir ki; “*Parmakların ucunda olduğunuz zaman, parmalardan uzak dur*”. (Barringer, Schlesinger, 1990, s.79). Dame Ninette bu cümlesiyle, dansçıların parmak ucuna çıktıklarında, hareketleri daha kolaylıkla ve başarıyla gerçekleştirebilmeleri için, vücut ağırlığının kalçalardan itibaren yukarı doğru yönlendirilerek, ayak parmaklarına yüklenmeden, ayakkabılardan yükseltilip, tüm vücuda dağıtılması gerekliliğini vurgulamıştır.

Pointe shoes'un uç kısmına dikey doğrultuda basmak, *pointe* üzerindeki hareketlerin doğru yapılması kadar önemlidir ve hatta hareketin doğru ve başarılı bir biçimde gerçekleştirilmesine zemin hazırlar. Her dansçının anatomik yapısı değişik olduğu gibi vücut ağırlığını taşıması ve dengelemesi de farklıdır. Dansçıya, *pointe* çalışmasının başlangıcından itibaren akademik dans kurallarının dışına çıkmadan, ancak kendi vücuduna uygun denge merkezini bulması aynı zamanda iki bacağın da eşit ağırlıkta çalıştırılması öğretilmelidir. Dansçılar için bu denge merkezinin hissedilmesinin en elverişli yolu; *pointe* ucuna yükselmenin, (*metatarsal kavisin* ikinci ve üçüncü kemikleri arasından) dikey doğrultuda gerçekleştirilmesi yoluyla fark etmesini sağlamaktır.

3.1 POINTE SHOES'A ÇIKIŞ TEKNİĞİ VE AYAK YAPISI



Şekil 3.1.1
Ayak tam taban yerde



Şekil 3.1.2
Ayak demi pointe



Şekil 3.1.3
Ayak sur le pointe

Denge merkezi ayaktaki *metatarsal kavisin* ikinci ve üçüncü kemikleri arasında bulunur. *Pointe shoes* üzerine çıkmak için öncelikle vücudun ağırlığını bu üç parmağa transfer etmek, ardından ayakla, yeri iterek ayakkabının $\frac{3}{4}$ üzerinde olacak kadar ayağın ucuna (*demi-pointe*) ağırlığı aktarmak ve son olarak da parmak ucuna doğru yükselmeye (*sur-le-pointe*) devam etmek gerekmektedir. Parmak ucundan aşağı inmek için ise aynı hareketlerin tersi yönde uygulanması gerekir.



Şekil 3.1.4
Dansçının bedeninin yandan görünüşü

Pointe shoes üzerindeki dansçıya yan açıdan bakıldığında; kalça, diz, ayak bileği ve ayak başparmak eklemine aynı doğrultuda hizalanmış, düz bir çizgi oluşturduğu görülmelidir.

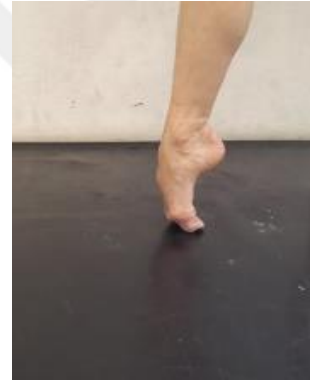


Şekil 3.1.5
Bacağın dikey doğrultuda duruşu

Parmak ucuna çıktığında bacak, baldır ve ayak kasları yeterince kuvvetli olmalı ve ağırlık dikey doğrultuda, ayağın olması gereken merkezinde tutulmalıdır.



Şekil 3.1.6
Ayak parmaklarının dik duruşu



Şekil 3.1.7
Ayak parmaklarının bükülmüş duruşu

Parmaklar *pointe shoes'un* içinde kıvrılmadan aşağıya doğru uzatılarak ve zemine dik olacak biçimde durmalıdır.



Şekil 3.1.8
Ayak kavisinin öne itilmiş duruşu



Şekil 3.1.9
Ayak kavisinin arkaya itilmiş duruşu

Ayak bileği hiçbir zaman öne veya arkaya itilmemelidir. Ayağın taban kısmı gerilmeli ancak oraklanmamalı (ayak tabanı bükülmemelidir), vücut ağırlığı ayak bileğinden yukarı çekilerek ve ayak bileği uzatılarak taşınmalıdır.



Şekil 3.1.10
Ayağın başparmağa yüklenilmiş duruşu



Şekil 3.1.11
Ayağın küçük parmağa yüklenilmiş duruşu

Alt baldır kaslarının iki tarafı da aynı ölçüde kullanılmalıdır. Yani vücudun ağırlığı ne başparmağına ne de küçük parmağına yüklenmemelidir.

BÖLÜM 4 *POINTE* ÇALIŞMASININ TEMEL KURALLARI

Bir öğrenci için *pointe* çalışmasına başlamak tamamıyla yeni bir tekniğe başlamak anlamını taşımamaktadır. Klasik bale hareketlerinin prensipleri ile *pointe* çalışmasının prensipleri temelde aynıdır. Öğrencinin *pointe* çalışmasına başlama kararı: öğrencinin teknik gelişiminin yanı sıra, kemik yapısının da değerlendirilmesini kapsar. Bu karar bale eğitmenleri tarafından dansçı üzerindeki bilgiye ve gözleme dayanılarak verilecek bir karardır. *Pointe shoes* üzerinde dans etmek ciddi bir iştir. Eğitmenler, öğrencilerini ayak ve bacak kemiklerinin hasar görmesi riskine karşı koruyarak, onları vücut ve ayak kaslarının yapılanmasına karşı bilgilendirir.

11-12 yaşlarında olan bir öğrencinin *pointe* çalışmasına başlamadan önce yeterli bir noktaya getirilmesi gerekir. Öncelikle öğrenciye kuvvetli ayaklar, bacaklar ve gelişmiş bir sırt kazandırılmalıdır. Bütün bu gelişen bölgeler ile birlikte dansçı kuvvetli bir teknik kazanmak için bedensel olarak hazır duruma getirilmiş olur.

Fiziksel olarak yetersiz ve teknik olarak henüz bir hazırlığı olmayan bir klasik bale öğrencisinin *pointe* çalışmasına başlaması zararlı olabilir. Doğru zamanda ve doğru teknikle *pointe shoes'un* üzerine çıkmasını öğrenen bale öğrenci kolayca ve hızla bir biçimde ilerleme sağlar.

Eğer öğrenci, önceden dans eğitimi aldıysa ve bu eğitim esnasında *pointe* tekniği öğretilmesi gereken bir formda öğretilmediyse, öğrencinin ayak, diz ve sırt bölgelerinde gereksiz ve yanlış yerleşmiş kaslar oluşabilir. Böyle bir durumda kalan bir öğrencinin, temel problemleri çözülmünceye kadar *pointe shoes'a* çıkarılmaması, bunun yerine temel teknik konularında, eksik ya da hatalarının giderilmesine öncelik verilmesi gerekmektedir. Öğrencinin *pointe shoes'a* çıkmadan önceki eğitmen ile birlikte çalışmaları, öğrenci teknik açıdan yeterince güçlenene dek sürdürülmelidir. Bu süreçte öğrencinin ayaklarındaki

kas kuvveti ile bilek ve ayak kullanımındaki yumuşaklığı kontrol edilmekte ve vücudu oluşturan kasların kuvveti geliştirilmektedir. *Pointe shoes'un* üzerine çıkmadan önceki bar çalışmalarında bale eğitmeni gerekirse devamlı olarak bale eğitimi alan öğrencisinin ayaklarını çorapsız ve bale patiği olmadan yalın ayak bir biçimde incelemektedir. Bu çalışmalar sırasında devamlı yapılan bir gözlem ile birlikte *battement tendue** ve diğer bale hareket ve pozlarında öğrencinin ayak parmak uçlarının yere abanılarak, içe bükülmeden doğru ve düzgün bir biçimde gerildiğine emin olmaktadır. Aynı zamanda öğrencinin yere basan ayağının parmaklarının yeri net bir şekilde kavrayıp kavramadığını da daha kolay kontrol edebilmektedir.

Bir dansçı bar ve orta alanda yaptığı tüm bale egzersizleri ile *pointe* tekniğine hazırlanmaktadır. Bu egzersizler içinde ayak parmaklarının doğru çalışmasını gerektiren, ayak tabanının ara geçişlerinin yoğun olduğu ve yerle temasının çok önemli olduğu *battement tendue** ve *battement tendue jeté*** gibi hareketler, öğrenciyi bu zorlu *pointe* çalışmasına hazırlamak bakımından oldukça önemlidir. Özellikle çalışan ayağın *battement tendue* hareketi sırasında, doğru bir çizgi üzerinde gerilme üzerine yapılan çalışmalar, *pointe shoes* üzerine yükseliş ve *pointe shoes'dan* iniş hareketlerinin kusursuz yapılması açısından yarar sağlamaktadır.



Şekil 4.1
* *Battement tendué* pozisyonu



Şekil 4.2
** *Battement tendué jeté* pozisyonu

4.1 EĞİTMENİN GÖZ ÖNÜNE ALMASI GEREKEN FAKTÖRLER

- Öğrencinin gerekli kuvveti edinmiş, vücut ağırlığını doğru biçimde taşımayı ve yönlendirmeyi öğrenmiş olması,
- Yaş ve kemik gelişimini tamamlamış olması,
- *Pointe* dersinin süresinin doğru tespit edilmesi

4.1.1 Kuvvet ve Vücut Ağırlığı

Pointe çalışması için gerekli kas kuvveti ve hareket tekniği geliştirmek belli bir zaman aralığı ve bir ön hazırlık gerektirmektedir. Öncelikle, öğrencinin kas yapısının bütün gövdesini taşıyabilecek olgunluk ve güce ulaşması, ayrıca bacak ve gövdeyi istediği anlarda yerden belli bir seviye yukarıya (havaya) kaldırabilecek kadar kuvvetlenmiş olması gerekmektedir. Bu sonuca ulaşabilmek için egzersizlerin klasik bale akademik kurallarına uygun olarak, doğru bir biçimde yapılabiliyor olması gerekir. Bu niteliklere ulaşan beden gerekli eklemlerinin tam kontrollü olarak hazır olmasını, tüm bedende olduğu gibi ayaklarda ve ayak bileklerinde de kuvvetin temin edilmesini sağlayacaktır. Vücudun üst kısmındaki hareket dengesi ve kas kuvvetinin gelişmesinde çalışmalar boyunca her iki kalça ve bacak üzerindeki hareket dengesinin, eşit dağılımı önem taşımaktadır.

Pointe çalışmasında iyi ve doğru bir sonuç almak için; bütün vücudun, sırtın, kalçanın, bacakların, bacak üstü kaslarının, yavaş ve sıralı bir biçimde çalıştırılması gerekmektedir.

Bir dansçı *pointe shoes'a* çıkarken mükemmel dengeye ulaşabilmek için aşağıda sözü geçen konularda dikkatli davranmalıdır:

- Vücut ağırlığının yukarı doğru çekilmesi,
- Ayakların kuvvetlice yeri iterek yükselmesi,

- Bilekler ie ve dışa dönmeden, ayakların düz bir doğrultuda *demi pointe'e* ve *sur le pointe'e* geçmesi,
- Ayaklar *pointe shoes* içinde iken parmakların, *pointe shoes'un* tabanını kavrayarak ie bükülmüş olması,
- Dizlerin gergin ve düz bir çizgi oluşturacak biçimde gerilmesi.

Sonuç olarak öğrencinin kaslarını kuvvetlendirmeden yumuşak, gevşek bir gövde ve güçsüz ayaklar ile *pointe shoes* zerine çıkması; dengesiz ve tehlikeli bir durumun oluşmasına sebebiyet verebilir.

4.1.2 Yaş ve Kemik Gelişimi

Pointe çalışmasına başlamak için öğrencinin yaşından çok, vücudunun teknik bakımdan bu çalışmaya hazır olması önemlidir. Ancak, anatomik olarak ayaktaki büyümenin önceye oranla yavaşlaması beklenir. Bu gelişim tamamlanmadan *pointe shoes* giymek, ayaktaki kıkırdak dokulara zarar verebilir ve ayaklarda, bileklerde, bacaklarda deformasyonlara sebep olabilir. Bu da öğrencinin 10 -11 yaşının altında kesinlikle *pointe shoes* ile çalışmaması gerektiğini göstermektedir.

Bedendeki kemikler değişik zamanlarda gelişim gösterirler. Bilimsel verilere göre kemiklerde var olan kıkırdak dokuların kişilerde yirmili yaşlardan önce gelişimini tamamlanmadığı gözlemlenmektedir. Kemik gelişimi sürecinde, kemikler dıştan içe doğru sertleştiği bilinir. Tıptaki bazı araştırma sonuçlarına göre bazı çocuklarda kemiklerde 14 yaşından önce sertleşme başlamadığı sonucuna varılmıştır. Böyle ocukların eklemlerinin hizalanması ve gelişebilmesi için kasların özellikle iyi gelişmiş olması gereklidir. Bu durumun aksine eğer geç bir dansçının bedeninde ani büyümeler görülürse; dansçının bacaklarının n ve arka kaslarını kuvvetlendirecek ve esnemesine yardımcı olacak ekstra egzersizler yaptırılmalıdır.

Pointe çalışması için anatomik özellikler göz önünde bulundurulduğunda; bilek yapısının kuvvetli, 2 veya 3 ayak parmağının aynı uzunlukta olmasının ideal olduğu düşünülmektedir. Ancak başparmağın uzun olmasının *pointe* çalışması esnasında sorun oluşturmadığı, 2. parmağın uzun olmasının dansçıya daha zorluk oluşturduğu bilinmektedir.

Zayıf bilek, içe yahut dışa dönük ayak, yüksek kavis, *pointe* çalışmasını sınırlandırır. Yüksek kavisli ayak, *pointe* içerisinde estetik olarak güzel görünse de ayak bileklerinin fazla esnek oluşu, kuvvetsizliğin de bir göstergesi olabilir. Bu nedenle *pointe* çalışmasına başlamadan önce öğrenciyi, anatomik olarak hazırlamak için kuvvetlendirme hareketleri çalışılmasının önerilmesinde yarar vardır. Aksi takdirde böyle ayaklar burkulmalara ve incinmelere çok açık olacaktır.

Dışa veya içe dönük ayaklar söz konusu ise, ayağın kavisli düzeltilmeden *pointe* çalışmasına başlanmamalıdır. Bu tip ayaklarda ağırlık parmaklara veya kavise doğru yüklenir ve bu olgu var olan sorunun ilerlemesine yol açarken, aynı zamanda tabandaki kaslar üzerinde de sıkıntı yaratır.

Aynı şekilde güçsüz olan veya düşük kavisli bilekte de ağırlığı *pointe shoes'un* üzerine aktarmakta, dikey doğrultuyu sağlamakta sorun yaşanmaktadır. Bu durumda birçok kas gurubu tam olarak çalışamaz, diz tam gerilemez ve doğru şekilde kilitlenemez, dolayısıyla dikey doğrultu sağlanamaz.

Hâlbuki *pointe shoes* üzerine yükselme mutlaka gergin/düz diz üzerinde yapılmalıdır. *Pointe shoes* üzerinde duruş; vücut (ayak, diz, baldırlar) dikey doğrultuda düz bir çizgi üzerinde yerleştirilmez ise ağırlık, kemikler ve bacaklar üzerinde eşit bir biçimde dağılmaz ve dolayısıyla dengelenemez. Üst gövde (omuzlar ve ense) de bu uyumsuzluktan olumsuz etkilenir.

Doğru yapılan çalışmalar ile ayak ve bilek kasları, *pointe shoes* için uygun olan biçimi alarak geliştirilebilmektedir. Bu özellik eğitmenin öğrenciyi dikkatle takibinin önemini de ortaya koymaktadır. Tüm egzersizler yapılırken olduğu gibi, ayakla ilgili gözden kaçan hata da ayak bilek kaslarının yanlış biçimde gelişmesine yol açabilir. Bu sebeple, yüksek ya da düşük kavisli ayakları olan

öğrencileri sıkı bir takip gerekir. Titiz bir çalışma ile bu tür sorunlu ayaklar, istenen pozisyonda çalışmak üzere geliştirilebilir. Bu tür durumlarda, vücut ağırlığını merkezde tutabilmek için; kuvvetli olmak, aynı zamanda *pointe shoes'u* iterek değil, yukarı doğru çekerek durmayı öğrenmek gerekmektedir.

Tüm yukarıda sıralanan unsurların yanı sıra; kusursuz bir duruş sağlanmadan, vücuttaki koordinasyon gelişmeden, iyi olarak nitelenecek ölçüde *demi pointe* yapmayı öğrenmeden, *pointe* çalışmasına başlanmamalıdır.

4.1.3 Pointe Dersinin Süresi;

Pointe çalışmaları yavaş ve dikkatli bir şekilde zaman tanınarak yapılmalıdır. Başlangıçta *pointe* çalışması, dersin son 10 dakikasında (İlk yıl içerisinde en fazla 30 dakika) yapılmalıdır. Ancak bazı eğitimler, öğrencilerin tam yorulmadan *pointe* çalışması yapmalarının daha uygun olduğunu düşündükleri için, bar çalışmasından hemen sonra *pointe* çalışmasına geçebilirler.

Başlangıç yıllarında haftada bir defa yapılan *pointe* çalışması, daha ileri yıllarda haftada üç defa yarım saatlik sürelerde yapılırken, son sınıflarda ve bale topluluklarında bar egzersizlerinden sonra, tüm orta egzersizleri *pointe shoes* ile yapılabilmektedir.

BÖLÜM 5 YALIN AYAK İLE YAPILAN GÜÇLENDİRME VE ESNETME EGZERSİZLERİ

5.1 AYAK, AYAK PARMAKLARI, AYAK BİLEKLERİ VE BACAK KASLARI

Pointe shoes içerisinde ayağın yere doğru bir şekilde basması, ayağın *pointe shoes* üzerindeki kontrolünün sağlanması ve gücün ayağa doğru bir şekilde dağılımının önemli olması nedeniyle; ayağı güçlendirici ve esnetici egzersizlerin yapılması, *pointe* hareketleri ve *pointe shoes* ile dans etme tekniğinin öğretildiği *pointe* dersleri için kolaylaştırıcı faydalar sağlamaktadır. Basit nesnelere ve ellerin yardımıyla uygulanan bu egzersizler; ayak parmaklarının, ayak kemerinin, ayak bileğinin ve bacak kaslarının güçlenmesine katkıda bulunduğu gibi ayaklardaki gerginliği ve sakatlıkları önlemeye de yardımcı olmaktadır.

5.1.1 Pinpon Topu İle Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.1.1
Ayak parmakları ile topun kavranması



Şekil 5.1.1.2
Ayak parmakları ile topun bırakılması

Pinpon topu büyüklüğünde bir lastik topla uygulanan bu egzersiz; ayak parmaklarıyla topun kavranması ve bırakılması şeklinde uygulanır.

Etkileri: Sağ ve sol ayak olmak üzere birkaç kez uygulanan bu egzersiz; ayak parmak eklemlerini kuvvetlendirdiği gibi *pointe shoes'u* kolay kavramaya da yarayan bir etkiye sahiptir.

5.1.2 Büyük Top İle Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.2.1
Ayak tabanı ile topun kavranması



Şekil 5.1.2.2
Ayak tabanı ile topun tutulması

Pinpon topundan daha büyük olan bir topa çalışılan bu egzersiz; topun her iki ayak tabanı ile kavranması, havaya kaldırılması ve içeri doğru sıkıca bastırılması şeklinde uygulanır.

Etkileri: Birinci egzersizde olduğu gibi birkaç kez tekrarlanan bu egzersiz; ayak taban ve parmakları kuvvetlendirdiği gibi *pointe shoes'u* rahat kavramayı da kolaylaştıran bir etkiye sahiptir.

5.1.3 Kağıt Havlu İle Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.3.1
Ayak parmakları ile kağıt havlunun kavranması



Şekil 5.1.3.2
Ayak parmakları ile kağıt havlunun koparılması

Düz bir zemin üzerine konulan kâğıt bir havlu ile yapılan bu egzersiz; topukların sabit bir şekilde tutulup, ayak parmaklarıyla kâğıt havlunun kavranması ve yanlara çekerek, koparmaya çalışılması şeklinde uygulanır.

Etkileri: iki ayak ile uygulanan ve birkaç kez tekrarlanan bu egzersiz; özellikle ayak tabanının kuvvetlenmesinin yanı sıra, ayak bileği ve parmaklarının da “*turn out**” kuralları doğrultusunda form almasını sağlayan bir etkiye sahiptir.

***Turn out: içini dışına çevirmek.(ayak bileği ve parmakların dışa çevrilmesi)**

5.1.4 Yumuşak Bir Zeminde Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.4.1
Tek bacak ile yumuşak zemin üzerinde durulması

Ayağın gömülebileceği kalın ve yumuşak bir zemin gerektiren bu egzersiz; bedenın tek bacak üzerinde durup, denge sağlamaya çalışması şeklinde uygulanır.

Etkileri: Sağ ve sol bacak olmak üzere birkaç kez tekrarlanan bu egzersiz; ortaya çıkan ağırlık transferini sağlayabilmek için, ayağın tüm açılarını (ön arka ve yanlar) çalıştıran bir etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra kaslar çok hızlı bir şekilde lastik gibi çalıştığı için, alt bacak kaslarının ve ayak parmaklarının güçlenmesini sağlayan etkili bir egzersizdir.

Not: Aynı amaçla önerilen diğer bir yöntem ise; deniz kenarında, kumun üzerinde ya da deniz içinde yapılabilecek bir egzersizdir. Denizin içinde ya da kumda yürümek ya da koşmak; bir önceki egzersiz gibi ağırlık transferini sağlayabilmek, ayağın tüm açılarını çalıştırmak, alt bacak adalelerinin ve ayak parmaklarının güçlenmesini sağlamak açısından etkili bir diğer egzersizdir. Deniz içinde yapıldığında, soğuk su kan dolaşımını arttırdığı için daha sağlıklı bir etki yaratmış olacaktır.

5.1.5 Düz Bir Zemin Üzerinde Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.5.1
Ayak tabanlarının yere tam basılması



Şekil 5.1.5.2
Tek ayak tabanının yerden yükseltilmesi

Bir tırtılın kıvrılmasına benzeyen bir hareket olan bu egzersiz; düz bir zemin üzerinde yapılması tercih edilir. Bacaklar bükük, çok hafif açık ve kalçanın tam altında olarak, çorapsız bir ayakla yapılması uygundur. Bu egzersiz ayağın öne ve arkaya ilerlemesiyle uygulanır.

Hareket öne doğru ilerleyerek yapılırken; ayak parmakları iyice yeri kavrayarak topuğa doğru kıvrılır, topuk da parmaklara doğru yaklaştırılırken tabanın ortası yerden yükseltildikten sonra, parmakların ileri doğru uzatılması şeklinde çalıştırılarak öne doğru ilerlenir.

Aynı hareket tam ters yönde uygulanırken (geriye doğru ilerleyerek); önce ayak parmakları topuğa doğru kıvrılır ve parmaklar bulunduğu yerde sabit tutulup yeri iterken, topuğun geriye doğru kaydırılarak ilerlemesi şeklinde olur. Bu hareketi yaparken dikkat edilmesi gereken detay, bileğin yana devrilmemesi ve hareketsiz olan ayağın tabanının yere rahat basmasıdır. Hareket çok büyük açılarda değil, doğru yaptıkça açılar büyütülerek yapılmalıdır.

Etkileri: Bir sağ bir sol ayak olmak üzere, bir hedef belirleyerek örneğin, 1 metre ileri 1 metre geri ilerleme şeklinde yapılan bu egzersiz; ayağın kuvvetlenmesi esnasında ayak kemiğinin tüm yapısını etkilediği gibi, alt baldır, kalça ve sırt kaslarını da etkiler.

5.1.6 Oturarak ve Ayakta Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.6.1
Ayak tabanının yukarı itilmesi



Şekil 5.1.6.2
Ayak tabanının yere basılması

Başlangıç çalışmalarında oturarak yapılan bu egzersiz, ilerleyen zamanlarda ayakta durarak da uygulanır. Çok basit bir egzersiz görüntüsü verse de aslında çok etkili bir harekettir. Çorapsız ayak ve bacaklar kalça genişliğinde açılarak, yere sağlam bir şekilde basılarak uygulanır. Egzersiz sırasında başparmağın altı, küçük parmağın altı ve topuğun altı tam olarak yere basıyor olmalıdır. Bu egzersiz; ayak parmaklarından topuğa, tüm ayağı oluşturan kas, kemik ve kıkırdakların birbirine doğru toplanarak ayak tabanının yukarı doğru itilmesiyle uygulanır. Ayağın adeta büzülüşüyle, üstten bakıldığında ayağın küçülmüş gibi görünmesine sebep olan bu egzersizin devamında, ayak tabanı ve parmakları gevşetilir ve açılarak sonlandırılır. Hareket birkaç kez tekrar edilir.

Başlangıçta egzersiz esnasında tabanda ve bilekte baskılar hissedilebilir ancak birkaç tekrardan sonra bu baskılar azalmış olacaktır.

Bu egzersiz bitiminde, ayağın hafifçe silkelenmesi ve gevşetilmesi ile diğer ayağa geçiş yapılması uygun olacaktır.

Etkileri: Sağ ve sol ayak olmak üzere birkaç kez tekrarlanan bu egzersiz; ayak tabanı ve bileğini kuvvetlendiren bir etkiye sahiptir.

5.1.7 Aynı Anda İki Ayakla Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.7.1
Ayak tabanlarının yere tam basılması



Şekil 5.1.7.2
Topukların yerden kaldırılması

Dizler hafifçe kırık, ayaklar kalça genişliğinde açık bir şekilde ayakta durularak yapılan bu egzersiz; ağırlığın ayak parmaklarına verilerek, üst beden yönü değişmeden, topuklar kaldırılarak, sağa yarım daire çizer gibi ilerlenerek, topukların yere koyulması şeklinde uygulanır. Hareketin tamamı sağa doğru devam ederken bu sefer ağırlık topuklarda olup, parmaklar yerden kaldırılmak suretiyle yarım daire çizer gibi ve aynı yönde ilerlenerek, parmakların yere koyulması şeklinde, üst üste tekrar edilir.

Etkileri: Vücut ağırlığının parmaklarda ve topuklarda üst üste transferini sağlayan bu egzersiz; hem sağa hem sola ilerleyerek yapılırken, tek ayak üzerinde uygulanması da mümkündür.

Tek ayak üzerinde yapılması, denge çalışması açısından iyi bir etkidir. Egzersizin, bacağın alt baldır ve kaval kemiğinde gerilme hissedene kadar devam edilmesi uygundur. Bu gerilme hissi, egzersizde kasların çalıştığına dair bir göstergedir.

5.1.8 Çapraz Yönlerde Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.8.1
Ayak parmak uçlarının dışa açılması



Şekil 5.1.8.2
Ayak parmak uçlarının içe kapatılması ve tek topuğun yerden kaldırılması



Şekil 5.1.8.3
Ayak parmak uçlarının dışa açılması ve tek topuğun yerden kaldırılması

Topuklar birbirine değerken, parmak uçları dışarı, yanlara açık bir şekilde durarak başlayan bu egzersizde; iki ayağın parmak uçları aynı anda içeri doğru hareket ederken, vücut ağırlığı bir ayağın parmak ucundayken diğer ayağın topuğunda döndürülerek yere basılmalıdır. Hareketin devamında, iki ayak parmak uçları dışarı yanlara açılırken; bu sefer vücut ağırlığı, tabanı yere

basan ayağın parmak uçlarına aktarılırken, diğer ayağın topuğuna geçerek yere basmak üzere tekrarlanır. Etkileri; ağırlık transferinin bir sağ bir sol ayak üzerinde değiştirilerek yapılan bu egzersizde; 7. egzersizde olduğu gibi alt baldır ve kaval kemiği etrafındaki kasların çalışmasına iyi bir etki sağlar.

5.1.9 El İle Karşı Kuvvet Uygulanarak Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.9.1
El ile ayağın çekilmesi



Şekil 5.1.9.2
El ile ayağın itilmesi

Eller kullanılarak yapılan bu egzersiz; yere oturulup, ayak parmaklarını ellerle yakalama şeklinde yapılır. Ayak parmakları eller ile aşağı doğru bastırılırken, ayak parmakları ise yukarı doğru itmeye çalışmalıdır. Her seferinde belli bir süre bu şekilde tutulmalı ve bırakılmalıdır.

Devamında ayak parmakları kendine doğru çekilirken (*flex*)* bu sefer ellerin ayası ile ileriye doğru itmeye çalışılmalıdır.

Aynı egzersiz, yine oturarak; parmakların üzerinden tabanın yakalanması, tüm tabanı iterken ellerle engel olunması ya da tam tersi ayak gergin duruşunda elle bastırılırken, yukarı doğru itmeye çalışılması şeklinde de uygulanır.

Etkileri; sağ ve sol ayak olmak üzere, birkaç kez tekrarlanan bu egzersizler, bacak alt baldır ve kaval kemiği etrafındaki kasları ve parmak eklemlerini kuvvetlendirmek için etkilidir.

Flex: Bükmek, eğmek. (Ayağın, parmaklardan itibaren vücuda doğru eğilmesi, bükülmesi)

5.1.10 El ve Lastik Aracılığı İle Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.10.1
Ayak yanısı ile sol elin itilmesi



Şekil 5.1.10.2
Ayak yanısı ile sağ elin itilmesi



Şekil 5.1.10.3
Lastik ile ayağın gerilmesi

Yerde oturarak yapılan bu egzersiz; ellerin, ayağın her iki yanını bariyer şeklinde tutarak, ayağı içe ve dışa doğru iterken, ayağın hareket etmesine engel olarak, pasif bir kasılma etkisi oluşturma şeklinde uygulanır.

Ayak *flex* pozisyonunda iken, başparmak tarafındaki el, dışarı doğru iterken parmaklar, karşı bir kuvvet olarak içeri doğru itmeye çalışır. Hareketin devamında, küçük parmak yanındaki el, içeri doğru itmeye çalışırken parmaklar, dışarı doğru itmeye çalışır.

Aynı hareket, ayak *pointe* durumunda iken (Yukarıda lastik ile yapılan egzersizdeki ayağın duruş şeklinde olduğu gibi) de uygulanır.

Bu egzersizler yapılırken, havlu ya da lastik gibi baskı sağlayacak malzemeler de kullanılabilir. Ayrıca dansçının özel sorunlu bölgelerine yönelik olarak; örneğin, tek tek parmaklara baskı yaparak problemliler bölgeler de çalıştırılabilir.

Etkileri; Sağ ve sol ayak olmak üzere birkaç kez tekrar edilen bu egzersizler; ayak tabanındaki kasları ve bilek bölgesindeki kasları güçlendirme etkisini sağlar.

5.1.11 Ayak Parmakları Esnetilerek Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.11.1
Ayak parmaklarının açılması



Şekil 5.1.11.2
Ayak parmaklarının kapatılması

Ayak parmakları sanki parmak arası terliğı giyermiş gibi, iyice açılıp birkaç saniye tutulup sonra bırakılması şeklinde uygulanır.

Etkileri; Sağ ve sol ayak olmak üzere tekrarlanan bu egzersiz; ayak parmak kaslarının ve bağlarının güçlenmesinin yanı sıra, gevşetilip, rahatlamasına da etki eder. *Pointe shoes* içerisinde sınırlı bir şekilde duran ayak, olması gereken doğal pozisyonda çalışmadığı için, bu egzersizin sıklıkla yapılması önerilir.

5.1.12 Alt Baldır Kasları için Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.12.1
Topukların boşlukta durması



Şekil 5.1.12.2
Topukların aşağıya itilmesi



Şekil.5.1.12.3
Topukların boşlukta durması



Şekil 5.1.13.4
Topukların yukarı kaldırılması

Bir basamak ya da yükseklik üzerine çıkılarak ve bir yere tutunarak yapılan bu egzersiz; topuklar boşlukta olacak şekilde, ayak parmaklarının tam basamağın ucuna basılması durumunda başlayarak uygulanır.

Ağırlık dikkatli bir şekilde topuklara verilerek, alt baldır kaslarının esnetilmesi sağlanır. Devamında tekrar başlangıç pozisyonuna gelinir.

Hareketin ikinci bölümünde hareket tam aksi yönde uygulanır. Bu çalışmada da topuklar boşlukta olacak şekilde, ayak parmaklarının tam basamağın ucuna basılması durumunda başlanır; yavaşça ayağın $\frac{3}{4}$ (*Demi pointe*) pozisyonuna

yükseldikten sonra tekrar başlangıç duruşuna dönülerek devam eder. Böylece alt baldır kasları, hem kasılır hem gevşetilmiş olur.

Bu egzersizin tek ayakla da uygulanması faydalıdır. Ancak vücut ağırlığı, tek ayakta olacağından, çok dikkatli bir şekilde, vücuda taşıyabileceği kadar yüklenmek gerektiği göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.

Etkileri; yoruluncaya kadar yapılan ve bitiminde ayak silkelenerek dinlendirilen bu egzersiz, ayak bileklerini kuvvetlendirmenin yanı sıra bacak alt baldır kaslarını esnetmek içinde çok etkili bir harekettir.

5.1.13 Sırt Üstü Yatarak Yapılan Egzersiz



Şekil 5.1.13.1
Sırt üstü yatarak bacakların yukarı kaldırılması

Sırt üstü yatıp ayakları 90^0 yukarı kaldırılarak yapılan bu egzersiz; ayak bileklerini 30 saniye sağa, 30 saniye sola çevirerek uygulanır.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, sırt üstü yatıldığında, belin yere tam olarak temasta bulunuyor olması gerektiğidir.

Etkileri; bu egzersiz; ayak bileklerinin gevşemesine ve rahatlamasına iyi bir etki sağlar.

BÖLÜM 6 POINT SHOES İLE YAPILAN EGZERSİZLER

“Bu bölümden itibaren bale hareketlerinin açıklamalarını, Ekler bölümünde, Ek: 1 Bale Terimleri Sözlüğünde bulabilirsiniz.”

6.1 AYAK, AYAK PARMAKLARI, AYAK BİLEKLERİ, BACAĞI KASLARI

Yukarıdaki yalın ayak ile yapılan egzersizlerde olduğu gibi, bu başlık altındaki egzersizler de aynı amaç doğrultusunda, ayak, bileklerin ve kaslarının güçlendirilmesine yönelik olarak, ancak; bar tutularak ve pointe shoes ile yapılır. Pointe shoes ile yapılan bu egzersizler, aynı zamanda dans esnasında, relevé'den geçen tüm hareketlerin yapılmasına kolaylık sağlamaktadır.

6.1.1 VI. Pozisyonda Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.1.1
VI. Pozisyon

- Ayaklar paralel, VI. pozisyonda başlanır,



Şekil 6.1.1.2
VI. pozisyonda tek ayak sur le pointe

- Sol ayak yerde, sağ ayak sur le pointe'te öne esnetilerek yapılır, Sağ ayak yere basarken, sol ayak sur le pointe'te öne esnetilerek devam eder. Hareket serisi 15 ila 30 kez tekrarlanabilir

6.1.2 VI. Pozisyonda Plié İle Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.2.1
VI pozisyon

- Ayaklar paralel VI. Pozisyonda başlanır,



Şekil 6.1.2.2
VI. Pozisyon sur le pointe

- İki bacak birlikte relevé sur le pointe yapılır,



Şekil 6.1.2.3
VI. Pozisyon sur le pointe'te demi pli 

- İki bacak sur le pointe'te demi pli  yapılarak öne doğru esnetilir,



Şekil 6.1.2.4
VI. Pozisyon sur le pointe

- Sur le pointe'te dizler gerilerek vücut ağırlığı merkeze getirilir,



Şekil 6.1.2.5
VI. pozisyon

- Demi pointe'ten geçilerek, tekrar başlangıç pozisyonuna gelerek yere basılır.

Bu hareket serisi 8 ila 16 kez tekrarlanabilir.

6.1.3 VI. Pozisyonda Plié Tutularak Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.3.1
VI. pozisyon

- Ayaklar paralel VI. pozisyonda başlanır,



Şekil 6.1.3.2
VI. pozisyon demi plié

- İki bacakla birlikte demi plié yapılır,



Şekil 6.1.3.3
VI. pozisyon sur le poite' te demi plié

- Demi plié korunarak, iki bacak birlikte sur le pointe'a çıkılır ve ayaklar öne doğru esnetilerek bir süre orda tutulur,



Şekil 6.1.3.4
VI. pozisyon sur le pointe

- Sur le poite'te dizler gerilerek vücut ağırlığı merkeze getirilir,



Şekil 6.1.3.5
VI. pozisyon

- Demi pointe'ten geçilerek, tekrar başlangıç pozisyonuna gelerek yere basılır.

Hareket serisi 8 ila 16 kez tekrarlanabilir.

6.1.4 I. Pozisyonda Plie İle Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.4.1
I. pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır,



Şekil 6.1.4.2
I. Pozisyon sur le pointe

- İki bacak birlikte sur le pointe yapılır,



Şekil 6.1.4.3
I. pozisyon sur le pointe'te demi pli 

- İki bacak sur le pointe'te iken birlikte demi plie yapılarak öne doğru esnetilir,



Şekil 6.1.4.4
I. pozisyon sur le pointe

- Sur le pointe'te İki bacak birlikte dizler gerilir,



Şekil 6.1.4.5
I.pozisyon

- Demi pointe'ten geçilerek, tekrar başlangıç pozisyonuna gelerek yere basılır.

Bu hareket serisi 8 ila 16 kez tekrarlanabilir.

6.1.5 I. Pozisyonda Plié Tutularak Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.5.1
I. pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır,



Şekil 6.1.5.2
I. pozisyon demi plié

- İki bacak birlikte demi plié yapılır,



Şekil 6.1.5.3
I. pozisyon sur le pointe'te demi plié

- Demi plié korunarak, iki bacak birlikte sur le pointe yapılır ve ayaklar yanlara esnetilerek orda bir süre tutulur,



Şekil 6.1.5.4
I. pozisyon sur le pointe

- Sur le pointe'te dizler gerilerek vücut ağırlığı merkeze getirilir,



Şekil 6.1.5.5
I. pozisyon

- Demi pointe'ten geçilerek, tekrar başlangıç pozisyonuna gelerek yere basılır.

Hareket serisi 8 ila 16 kez tekrarlanabilir.

6.1.6 I. Pozisyonda Demi Pointe'e İnip Çıkılarak Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.6.1
I. pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır.



Şekil 6.1.6.2
I. pozisyon sur le pointe

- İki bacak birlikte relevé sur le pointe yapılır,



Şekil.6.1.6.3
I. pozisyon demi pointe

- Dizler gergin olarak, iki bacak birlikte demi pointe'e basılır,



Şekil 6.1.6.4
I. pozisyon sur le pointe

- Dizler gergin olarak, iki bacak birlikte sur le pointe yapılır,



Şekil 6.1.6.5
I. pozisyon

- Başlangıç pozisyonuna gelerek yere basılır.

Hareket yavaş tempoda demi pointe'ten sur le pointe çıkışlarda 8 kez, seri tamamlandıktan sonra ise 8 ila 16 kez tekrarlanabilir.

6.1.7 Battement Tendue Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.7.1
I. pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır.



Şekil 6.1.7.2
Battement tendue

- Sağ ayak tabanı yere sürterek ve relevé'den geçerek yana battement tendue yapılır,



Şekil 6.1.7.3
I. pozisyon

- Ayak relevé'den geçerek tekrar başlangıç pozisyonuna kapatılır.

Hareket serisi yavaş tempoda, 8 kez sağ ayak 8 kez sol ayak olmak üzere yanlara (öne ve arkaya da olabilir) tekrarlanabilir.

6.1.8 Battement Tendue Yaptıktan Sonra Relevé Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.8.1
I. Pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır.



Şekil 6.1.8.2
Battement tendue

- Sağ ayak yana battement tendue yapılır,



Şekil 6.1.8.3
Relevé

- Bacak yanda tutulurken, parmak uçları yere indirilir (relevé)



Şekil 6.1.8.4
Dégagé

- Ayak parmakları gergin ve parmak uçları yerde iken bacak yanda tutulur (dégagé),



Şekil 6.1.8.5
I. pozisyon

- Ayak relevé'den geçerek tekrar başlangıç pozisyonuna kapatılır.

Hareket bacak yanda relevé battement tendué yapılırken 8 kez, seri tamamlandıktan sonra ise 8 ila 16 kez tekrarlanabilir.

6.1.9 I. Pozisyonda Sur Le Cou De Pied Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.9.1
I. pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır.



Şekil 6.1.9.2
I. pozisyon demi plié

- İki bacak birden demi plié yapılır,



Şekil 6.1.9.3
Sur le pointe'te sur le cou de pied

- Sol ayak sur le pointe yaparken sağ ayak öne sur le cou de pied yapılır,



Şekil 6.1.9.4
Demi pointe'te sur le cou de pied

- Sol ayak demi pointe sağ ayak sur le cou de pied



Şekil 6.1.9.5
I. Pozisyon

- İki ayak demi pointe'ten geçerek başlangıç pozisyonuna kapatılır.

Bu hareket, demi pointe'ten surle pointe'e çıkışlarda 4 kez, seri tamamlandıktan sonra ise 8 kez tekrarlanabilir.

6.1.10 I. Pozisyonda Ayak Bileğini Esnetmek İçin Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.10.1
I. pozisyon

- Ayaklar I. pozisyonda başlanır.



Şekil 6.1.10.2
Battement tendue

- Sağ bacak yana battement tendue yapılır,



Şekil 6.1.10.3
Plié'de battement tendue

- Yana açılan bacağın dizi bükülerek, ayak pointe shoes'un üzerinde ileri doğru itilir (bu hareket çalışan ayağın üzerine yüklenmeyi gerektirir) bir kaç saniye tutularak öne doğru esnetilir.



Şekil 6.1.10.4
Battement tendue

- Diz gerilirken ayak battement tendue pozisyonuna getirilir,



Şekil 6.1.10.5
I. Pozisyon

- Ayak relevé'den geçerek tekrar başlangıç pozisyonuna kapatılır.

Hareket serisi 4 sağ bacak 4 sol bacak olmak üzere yanlara(Öne ve arkaya da olabilir) tekrarlanabilir.

6.1.11 VI. Pozisyonda Ayak Bileğini Esnetmek İçin Yapılan Egzersiz



Şekil 6.1.11.1
VI.pozisyon

- Ayaklar VI. pozisyonda başlanır,

Sağ ve sol ayak olmak üzere bir kaç kez tekrar edilir.



Şekil 6.1.11.2
Paralel battement tendue

- Sağ bacak paralel olarak açılır, öne battement tendue yapılır,



Şekil 6.1.11.3
Paralel üst üste bacak

- Sağ bacağın dizi bükülerek sol ayağın önüne çapraz ve paralel olarak (Parmak ucu yere değecek şekilde) geçirilir,



Şekil 6.1.11.4
Üst üste bacak plié

- Sol bacak Demi plié yapılır ve demi plié'de birkaç saniye tutulur.



Şekil 6.1.11.5
VI. pozisyon

- Tekrar başlangıç pozisyonuna gelerek yere basılır.

Bu hareket serisi sağ ve sol ayak olmak üzere birkaç kez tekrarlanabilir.

Yukarıda uygulanan tüm bu kuvvetlendirme ve esnetme egzersizlerinin, sayı ve süreleri, dansçının kendi isteği doğrultusunda değiştirilerek uygulanması mümkün olan egzersizlerdir.

BÖLÜM 7 KLASİK BALE EĞİTİMİNDE BİRİNCİ YIL POINTE EGZERSİZLERİ:

Vaganova tekniği ile birinci yıl eğitiminde pointe egzersizlerinin sıralaması; Relevé, Pas Échappé, Pas Assemblé Soutenu, Sissone Simple, Pas De Bourrée Simple, Pas De Bourrée Suivi, Pas Glissade, Pas Couru şeklindedir.

Bu egzersizlerin tümü, önce eller barda sonra ortada yapılacak şekilde ve yılsonu son müzik temposu uygulaması belirtilerek yazılmıştır.

7.1 RELEVÉ

4/4 lük müzik kullanılır:



Şekil 7.1.1
1. pozisyon demi plié

- (1 ve) demi plié



Şekil 7.1.2
I. pozisyon sur le pointe

- (2 ve) relevé sur le pointe



Şekil 7.1.3
I. pozisyon demi plié

- (3 ve) demi plié



Şekil 7.1.4
I. pozisyon

- (4 ve) dizler gerilir.

7.2 PAS ÉCHAPPÉ

4/4 lük müzik kullanılır:



Şekil 7.2.1
V. pozisyon demi plié

- (1 ve) sağ ayak önde V. pozisyonda demi plié



Şekil 7.2.2
II. pozisyon sur le pointe

- (2 ve) sur le pointe II. pozisyon



Şekil 7.2.3
V. pozisyon demi pli 

- (3 ve) sol ayak önde V. pozisyonda demi pli ,



Şekil 7.2.4
V. pozisyon

- (4 ve) dizler gerilir.

7.3 PAS ASSEMBLÉ SOUTENU

2/4 lük müzik kullanılır:



Şekil 7.3.1
V. pozisyon demi plié

- (1 ve) sağ ayak arkada V. pozsyonda demi plié,



Şekil 7.3.2
Plié'de dégagé

- (2 ve) sağ ayak yana dégagé,



Şekil 7.3.3
V. pozisyon sur le pointe

- (3 ve) sağ ayak öne V. pozisyonda sur le pointe



Şekil 7.3.4
V. pozisyon sur le pointe

- (4 ve) pozisyon kontrol edilir.

7.4 SİSSONE SİMPLE

2/4 lük müzik kullanılır:



Şekil 7.4.1
V. pozisyon demi plié

- (1 ve) demi plié,



Şekil 7.4.2
Sur le pointe'te sur le cou de pied

- (2 ve) sol ayak sur le pointe, sağ ayak sur le cou de pied



Şekil 7.4.3
V. pozisyon demi plié

- (3 ve) V. pozisyonda demi plié,



Şekil 7.4.4
V. pozisyon

- (4 ve) dizler gerilir.

7.5 PAS DE BOURRÉE SIMPLE

2/4'lük müzik kullanılır:



Şekil 7.5.1
Demi plié'de sur le cou de pied

- Harekete başlarken hazırlık 1ve 2 ve 3 ve (4 ve) sol ayak demi plié, sağ ayak arkada sur le cou de pied



Şekil 7.5.2
Sur le pointe'te sur le cou de pied

- (1) sağ ayak sur le pointe, sol ayak öne sur le cou de pied,



Şekil 7.5.3
Sur le pointe



Şekil 7.5.4
Sur le pointe'te sur le cou de pied

- (ve) sol ayak yana küçük bir adım sur le pointe'ten geçerek, sağ ayak öne sur le cou de pied,



Şekil 7.5.5
Demi plié'de sur le cou de pied

- (2) sağ ayak demi plié, sol ayak arkaya sur le cou de pied,



Şekil 7.5.6
Demi plié'de sur le cou de pied

- (ve) pozisyon kontrol edilir.

7.6 PAS DE BOURRÉE SUIVİ

2/4 lük m¼zik kullanılır



Şekil 7.6.1
V. pozisyon sur le pointe

- Hareket başlarken hazırlık 1 ve 2 ve 3 ve (4 ve) sur le pointe,



Şekil 7.6.2
Çapraz V. pozisyon sur le pointe

- (1) V.pozisyon sur le pointe arka ayak çapraz, ön ayağın ilerisine küçük bir adımla,



Şekil 7.6.3
V. pozisyon sur le pointe

- (ve) ön ayak V. pozisyon sur le pointe,
- (2 ve 3 ve 4 ve) hareket aynı şekilde tekrar edilir.

7.7 PAS GLISSADE

2/4 lük müzik kullanılır:



Şekil 7.7.1
V. pozisyon demi plié

- (1) demi plié,



Şekil 7.7.2
Plié'de dégagé

- (ve) sağ bacak yana dégagé,



Şekil 7.7.3
V. pozisyon sur le pointe

- (2 ve) sol bacak glissade ile öne V. pozisyonda sur le pointe,



Şekil 7.7.4
V. pozisyonda demi plié

- (3 ve) demi plié,



Şekil 7.7.5
V. pozisyon

- (4 ve) dizler gerilir.

7.8 PAS COURU

2/4 lük müzik kullanılır:



Şekil 7.8.1
VI. Pozisyon

- Hareket başlarken hazırlık 1 ve 2 ve 3 ve (4 ve) VI. pozisyon sur le pointe,



Şekil 7.8.2
VI. Pozisyonda tek ayak önde sur le pointe

- (1) VI. pozisyonda sur le pointe, sağ ayak öne adım,



Şekil 7.8.3
VI. Pozisyonda tek ayak önde sur le pointe

- (ve) sol ayak öne adım,
- (2 ve 3 ve 4 ve) hareket aynı şekilde devam eder.

BÖLÜM 8 KLASİK BALE EĞİTİMİNDE İLK YIL, MÜZİK TEMPOSU İLE HAZIRLANMIŞ POINTE DERSİ ÖRNEĞİ (ORTA EGZERSİZLERİ)

Aşağıda açıklanan bale dersi örneğindeki tüm hareketler, 7. bölümde şekil ve yazı ile detaylı bir şekilde gösterilmiştir.

8.1 Relevé

4/ 4 lük müzik

BAŞLANGIÇ POZİSYONU:

Beden en face, ayaklar I. pozisyon, kollar hazırlıkta,

HAZIRLIK;

(1 ve) Kollar küçük allongé,

(2 ve) Hazırlık pozisyonuna toplanır.

1. dört vuruş:

(1 ve) Demi plié yapılır, (Kollar hazırlık pozisyonunda, baş en face duruşta tutulur)

(2 ve) Sur le pointe e çıkılır,

(3 ve) Demi plié ye inilir,

(4 ve) Dizler gerilir.

2. 3. 4. dört vuruş:

Ayaklar I. pozisyonda hareket 3 kez tekrarlanır.

1. dört vuruş:

(1 ve) Demi plié yapılır,

- (2 ve) Ayaklar II. pozisyonda, sur le pointe e çıkılır, (Kollar demi seconde pozisyonuna açılır, baş hafifçe sola yatırılarak bakışlar sağ avuç içine yöneltilir)
- (3 ve) Demi plié ye inilir,
- (4 ve) Dizler gerilir.

2. 3. 4 dört vuruş:

Ayaklar II. pozisyonda hareket 3 kez tekrarlanır.

1. dört vuruş:

- (1 ve) Demi plié yapılır,
- (2 ve) Sur le pointe'e çıkılır,
- (3 ve) Ayaklar V. pozisyonda demi plié'ye inilir, (kollar hazırlık pozisyonuna toplanır, baş en face duruşa getirilir)
- (4 ve) Dizler gerilir.

2. 3. dört vuruş:

Ayaklar V. pozisyonda hareket 2 kez tekrarlanır.

4. dört vuruş:

- (1 ve) V. pozisyonda demi plié yapılır,
- (2 ve) Ayaklar II. Pozisyonda sur le pointe çıkılır,(kollar I. Pozisyondan geçirilerek küçük allongé pozuna açılır, baş en face duruşta tutulur)
- (3 ve) Sol ayak öne V. pozisyonda demi plié'ye inilir,(kollar hazırlık pozisyonuna toplanır, baş en face duruşta tutulur)
- (4 ve) Dizler gerilir.

2.3. dört vuruş:

Sol bacak önde, ayaklar V. pozisyonda hareket 2 kez tekrarlanır.

4.dört vuruş:

- (1 ve) V. Pozisyonda demi plié yapılır,

- (2 ve) Ayaklar II. Pozisyonda sur le pointe e çıkılır,(kollar I. Pozisyondan geçirilerek küçük allongé pozuna açılır, baş en face duruşta tutulur)
- (3 ve) Ayaklar I. pozisyonda demi plié'ye inilir,(kollar hazırlık pozisyonuna toplanır, baş en face duruşta tutulur)
- (4 ve) Dizler gerilir.

8.2 Pas Échappé

4/4' lük müzik

BAŞLANGIÇ POZİSYONU:

Beden en face, ayaklar V. Pozisyon, kollar hazırlıkta.

HAZIRLIK;

- (1 ve) Kollar küçük allongé,
(2ve) Hazırlık pozisyonuna toplanır.

1. dört vuruş:

- (1 ve) Sağ bacak önde V. Pozisyonda demi plié yapılır,
(2 ve) Ayaklar II. Pozisyonda sur le poninte'e çıkılır,(kollar demi seconde pozisyonuna açılır, baş hafifçe sola yatırılarak bakışlar sağ avuç içine yöneltilir)
- (3 ve) Sol bacak önde V. Pozisyonda demi plié ye inilir,(kollar hazırlık pozisyonuna toplanır, baş en face duruşa getirilir)
- (4 ve) Dizler gerilir.

2 ve 3. Dört vuruş:

Hareket 2 kez tekrarlanır.

4. dört vuruş:

- (1 ve) Demi plié yapılır,(kolar I. pozisyona kaldırılır)

- (2 ve) Sol bacak önde sousous yapılır, (kollar III.pozisyona kaldırılır)
- (3 ve) V. pozisyonda demi plié ye inilir,(kollar II. pozisyona açılır)
- (4 ve) Dizler gerilir.(kollar hazırlık pozisyonuna toplanır)

1.2.3.4. dört vuruş:

Hareket 4 kez tekrarlanır.

8.3 Pas Assemblé Soutenu

2/4' lük müzik

BAŞLANGIÇ POZİSYONU:

Beden en face, sol bacak önde V. pozisyon, kollar hazırlıkta.

HAZIRLIK;

- (1 ve) Kollar küçük allongé
- (2 ve) Hazırlık pozisyonuna toplanır.

1. dört vuruş:

- (1) Demi plié yapılır,(kollar I. pozisyona kaldırılır, baş en face duruşta tutulur)
- (ve) Sağ bacak yana dégagé açılır,(kollar demi seconde pozisyonuna açılır, baş baş en face duruşta tutulur)
- (2 ve) Sağ bacak öne V. pozisyona toplanarak sur le pointe'e çıkılır, (kollar hazırlık pozisyonuna toplanır, baş sağ tarafa çevrilir)
- (3 ve) Demi plié'ye inilir, (kollar hazırlık pozisyonunda tutulur, baş en face duruşa getirilir)
- (4 ve) Dizler gerilir.

2.3. dört vuruş:

Hareket 2 kez tekrarlanır.

4. dört vuruş:

- (1) Demi pli  yapılır, (kollar I. pozisyona kaldırılır, baş en face duruşta tutulur)
- (ve) Sağ bacak yana d gag  açılır, (kollar demi seconde pozisyonuna açılır, baş sağ tarafa çevrilir)
- (2 ve) Glissade ile sol bacak  ne V. pozisyona kapatılır, (kollar hazırlık pozisyonuna toplanır, baş sol tarafa çevrilir)
- (3 ve) Demi pli 'ye inilir, (kollar hazırlık pozisyonunda tutulur, baş en face duruşa çevrilir)
- (4 ve) Dizler gerilir.

8.4 Sissone Simple

2/ 4 l k müzik

BAşLANGIç POZİSYONU:

Beden en face, ayaklar V. pozisyon, kollar hazırlıkta.

HAZIRLIK;

- (1 ve) Kollar küçük allong ,
- (2 ve) Hazırlık pozisyonuna toplanır.

1.dört vuruş:

- (2 ve), Hazırlık pozisyonun (2 ve) sinde demi pli  yapılır,
- (1 ve) Sağ ayak  ne cou de pied çekilip sissone simple yapılır, (kollar hazırlıkta, baş en face duruşta tutulur)
- (2 ve) Sağ bacak arkaya V. pozisyona kapatılırken demi pli  ye inilir, (Kollar hazırlık pozisyonunda, baş sol tarafa çevrilir)
- (3 ve) Sol ayak  ne cou de pied çekilirken sissone simple yapılır, (Kollar hazırlıkta baş en face)
- (4 ve) Sol bacak arkaya V. pozisyona kapatılırken demi pli  ye inilir. (Kollar hazırlık pozisyonunda, baş sağ tarafa çevrilir)

2. ve 3. dört vuruş:

Hareket en dehors yönde tekrar edilir.

4. dört vuruş:

- (1 ve 2) Hareket en dehors yönde tekrar edilir,
 (ve) Demi pliède iken sağ ayak arkada cou de pied çekilir,
 (3 ve 4 ve) Pas de bourrée yapılarak hareket bitirilir.

8.5 Pas Suivi

2/ 4 lük müzik

BAŞLANGIÇ POZİSYONU:

Beden en face, ayaklar V. pozisyon, kollar hazırlıkta.

HAZIRLIK;

- (1 ve) Kollar küçük allongé,
 (2 ve) Hazırlık pozisyonuna toplanır.

1.dört vuruş:

- (2) Hazırlık pozisyonun (2) sinde demi plié yapılır,
 (ve) Hazırlık pozisyonun (ve) sinde sur le pointe'e çıkılır, (kollar III.pozisyona kaldırılır, bakışlar, dirsekle bileğin ortası hizasından ileri doğru yöneltilir)
 (1) Arkadaki ayak yana küçük adım yapar,
 (ve) Öndeki ayak yana küçük adım yapar,
 (2 ve 3 ve 4 ve) Hareket devam eder.

2.3.4. dört vuruş:

Hareket 12 kez tekrar edilir.

SONUÇ

Bu çalışma; bale dansçılarının dans ederken, pointe shoes kullanımlarında, ayakkabının ucunda durmaya çalışmalarından ziyade ayak, ayak parmakları, ayak kavisi, ayak bileği ve bacak baldır kaslarının çalışma sistemlerinin kavranması gerekliliğinin önemi üzerinde durularak yapılmıştır.

Araştırmada, dansçıların pointe shoes üzerinde hareketleri kolaylıkla ve başarıyla gerçekleştirebilmeleri vücut ağırlıklarını ayak parmaklarına yüklenmeden, ayaktaki denge merkezinin nasıl sağlanabileceği gösterilmiş, ayak, bacak ve vücut kemiklerinin hasar görmemesine, kaslarının yapılanmasına karşı bilgiler sunulmuştur.

Pointe shoes ile dans etme tekniğinin öğretildiği pointe dersleri için fayda sağlayıcı egzersizler önerilmiştir. Bu egzersizler hem araştırdığım bilgiler hem de dans yaşantım boyunca edindiğim tecrübeler sayesinde oluşturulmuş örnek niteliği taşıyan egzersizlerdir.

Son bölümde değinilen klasik bale eğitiminde ilk yıl pointe dersi hareketleri seçkisi ise ilk kez pointe shoes giyen bale öğrencilerinin çok sade hareketler ve yavaş müzik tempoları ile yapılması gerekliliğinin gösterildiği bir örnektir.

Yukarıda vurgulanan konuların doğrultusunda; pointe shoes yapımında kullanılan malzemeler ne olursa olsun, bale öğrencisine, ayak ve bacak yapısını kuvvetlendirmesi gerektiği, bu eğitimin ise (ayakların anatomik yapısını gözlemleyerek) doğru pointe tekniğini bilen eğitimciler tarafından verilmesi gerektiği, kuvvetli ayak yapısının sakatlanmaları en aza indirildiği ve profesyonel dans yaşamında kolaylıklar sağladığı sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

- Fenmen, Beatrice (1986). *Bale Tarihi*, Sevda Cenap And Vakfı Yayınları: 2, Ankara, s.8.
- Aydemir, Şadan (1998), *Yüksek Lisans Sanat Eseri Raporu*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, s.4 5 7.
- Erinmez, Özlem (1998). *Yüksek Lisans Sanat Eseri Raporu*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- www.saglikkocagim.net/ayak-anatomisi-ayak-nedir/ (Ekim **2015**)
- Vural, Doç. Dr. Zeynep Tuzcular (1994). *Bale ve Anatomi, Temel Anatomi, Klasik Bale Tekniği ve Sakatlanmaları*, Ders Notları, İstanbul.
- Barringer, Janice, Schlesinger, Sarah (1990). *The Pointe Book*, A Dance Horizons Book Princeton Book Company, Publishers, Pennington..
- Foster, Rory (2010). *Ballet Pedagogy*, University Press of Florida.
- Spilken, Dr. Terry L., (1990). *The Dancer's Foot Book*, A Dance Horizons Book, Princeton Book Company, Publishers, Hightstown.
- Reinhardt, Angela (2008). *Pointe Shoes Tips & Tricks*, Dance Books Ltd, Hampshire.
- Terry, Walter (1959). *Ballet*, Dell Publishing Co., Inc., New York.

- Minden, Eliza (2005). *The Ballet Companion*, Fireside, New York.
- Chujoy, Anatole (1946). *Fundamentals of The Classic Dance*, Kamin Dance Publishers, New York.
- Aksan, Doç Müride (2015). *I. Yıl Klasik Bale Eğitimi*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Grant, Gail (1995). *Bale Sözlüğü*, Tem Yapım Yayıncılık Ltd. Şti, İstanbul.



EKLER

EK-1 Bale Terimleri Sözlüğü

Ayak Pozisyonları:

I. Pozisyon: İki ayak topuğa getirilerek, tam düz bir çizgi oluşturulur.

II. Pozisyon: İki ayak, bir ayak tabanı uzunluğunda mesafe bırakılarak düz bir çizgi oluşturulur.

V. Pozisyon: Ayaklar açık, iki ayak tabanı, birinin topuğu diğerinin parmak uçlarıyla bir arada olacak ve ayaklar birbirine tam temas edecek biçimde yan yana getirilir.

VI. Pozisyon: İki ayak tabanı topuk topuğa parmak ucu parmak ucuna, paralel olarak birbirine temas edecek biçimde yan yana getirilir.

Kol Pozisyonları:

Hazırlık pozisyonu

(Préparasyon): Kolların, oval olarak aşağıda, bedenın önünde yer aldığı pozisyon

Hazırlıkta Allongé: Kollar, oval olarak bedenın önünde, hazırlık pozisyonundayken, dirsekler sabit tutularak, eller bedenın hafice önüne doğru açılır avuç içleri yere doğru çevrilir. Tekrar dirsekler sabit tutularak hazırlık pozisyonuna kapatılırken en son el parmakları gelir.

I. Pozisyon: Kollar hazırlık pozisyonundaki oval konumuna göre daha kısa, yuvarlak bir formda vücudun önünde mide seviyesine dek kaldırılır.

II. Pozisyon: Kollar oval formlardaki uzunluğunda, bedenın hafifçe önünde, omuzlardan parmak uçlarına doğru hafifçe alçalan, geniş iç bükey bir çizgi oluşturacak biçimde bedenın iki yanında yer alırlar.

III. Pozisyon: Kollar, baş kaldırılmadan gözler yukarı doğru yöneltildiğinde serçe parmakları görülecek kadar yukarıya, başın üzerine kaldırılmalı, ne tam başın üzerinde, ne de öne doğru sarkmış olmamalı, başı çevreleyen bir çerçeve gibi düşünölmelidir.

Hazırlıkta Allongé: Kollar, oval olarak bedenın önünde, hazırlık pozisyonundayken, dirsekler sabit tutularak, eller bedenın hafifçe önüne doğru açılır avuç içleri yere doğru çevrilir. Tekrar dirsekler sabit tutularak hazırlık pozisyonuna kapatılırken en son el parmakları gelir.

Demi Seconde Pozisyon: Kolların I. ve II. pozisyonunun arasındaki yarı mesafede duruşu.

Yönler:

En Dehors: Egzersizlerde bacak ya da kolların dış tarafa doğru, saat yönünde hareket etmesi.

En Dedans: Egzersizlerde bacak ya da kolların iç tarafa doğru, saat yönünün tersine hareket etmesi.

En Face: Pozisyonlarda durulurken ya da hareket yapılırken, yüzün izleyiciye doğru tam cephe vermesi.

Egzersizler:**Battement****Tendue:**

Çalışan bacak düz bir çizgi üzerinde yeri sürterek açılır. (yana, öne, arkaya) Açış hareketi, ayak tabanıyla yeri sürterek topuğun yavaşça yerden ayrılmasının ardından, önce ayak bileği ve en son parmakların, destek topuktan olabildiğince uzak bir noktaya, parmaklar yerden kaldırılmadan gerilmesiyle tamamlanır.

Battement Tendue**Jeté:**

Battement Tendue hareketindeki gibi gergin parmak uçları ile yapılması, çalışan bacağın yeri sürterek 30° yukarı kaldırarak açılması. (Yana, öne, arkaya)

Dégagé:

Ayağın üst kısmının tam olarak gerilerek açık pozisyonu göstermesidir. Ağırlığın değiştirilmesi değildir.

Demi Plié:

Sırtın dik duruşu bozulmadan, dizlerin bükülüp iki yana doğru açılması ile topuklar kaldırılmadan mümkün olan en derin noktaya kadar duraklamasız inilmesi ve tekrar dizlerin gerilmesi.(I. II. V. VE VI. Pozisyonlarda yapılır)

Pas Assemblé**Soutenu:**

Sol bacak önde, V. pozisyonda demi plie yapılır. Sağ bacak yeri sürterek yana doğru en uzak noktaya açılır, öne V. pozisyona doğru çekilirken vücut ağırlığı destek bacak üzerinde, çalışan bacadan destek alınmadan, dizler gerilerek ayak sur le pointe V. pozisyona toplanır.

Pas Couru:

IV. Pozisyonda sur le pointe öne ya da arkaya adım.

Pas De Bourrée:

1. Aşama, sol bacak önde, V. pozisyonda demi plie, sağ ayak arkaya cou de pied. 2. Aşama sağ ayak yere basıp sur le pointe, sol ayak öne cou de pied. 3 aşama, sol ayak yana küçük bir adım sur le pointe, sağ ayak öne sur le cou de pied. 4. Aşama, sağ ayak yere basıp demi plié, sol ayak arkaya cou de pied.

- Pas Échappé:** Her iki bacak, I. veya V. pozisyonda demi pli , k c k bir sı rayı la enerjik bir biçimde yana açılarak gerilmesi ve ayakların yeri değiştirilmesiyle V. pozisyonda demi pli 'ye kapatılır.
- Pas Glissade:** Sağ bacak önde V. pozisyonda demi pli  yapılır, sağ bacak yana açılır ve ardından ileriye doğru hafifçe kayarak, seri bir biçimde sol ayak sağ ayağın önüne getirilip dizler gerilerek sur le pointe V. pozisyona toplanır.
- Pas Suivi:** Ayakların seri bir biçimde ve k c k adımlar almasıyla yapılan bu harekette ilerleme, sur le pointe'te V. pozisyonda arkada olan ayağın, çapraz olarak öndeki ayağın ötesine doğru basılmasıyla ve  n ayağın V. pozisyona çekilmesiyle sağlanır.
- Soussous:** Sur le pointe V. pozisyonda  ne arkaya yana zıplanır.
- Sur Le Cou De Pied:**  ne frappe cou de pied'si, çalışan ayak tabanının destek ayak bileğini saran konum.  ne fondu cou de pied'si, çalışan ayak k c k parmağının, destek bacak i  bilek çıkıntısı üzerine temas ettirildiği konum. Arkaya frappe cou de pied'si, çalışan ayak bileğinin, destek ayak topuk çıkıntısı üzerine yerleŐtirildięi konum. Arkaya fondu cou de pied'si, çalışan ayak bileğinin, destek bacak alt adale köküne temas ettirildiği konum.
- Sur Le Demi Pointe:** Dansçının ayak parmaklarının bitiŐ yeri ile parmakların alt kısmının üstünde duruşu.
- Sur Le Pointe:** Dansçının ayak parmaklarının ucunun üstünde duruşu.
- Relev :** Ayağın yerden yükselme eylemini ifade eder.

KLASİK BALE EĞİTİMİNDE POINTE TEKNİĞİ VE POUINTE DERSİ ÖNCESİ İÇİN HAZIRLANMIŞ EGZERSİZLER

Yazar Sevim Başol

DOSYA SEVIM_BA_OL_TEZ_20.06.2017.PDF (2.36M)

GÖNDERİLDİĞİ ZAMAN 20-HAZ-2017 02:14PM

KELİME SAYISI

13106

GÖNDERİM NUMARASI 826353508

KARAKTER SAYISI

87469

KLASİK BALE EĞİTİMİNDE POİNTE TEKNİĞİ VE POİNTE DERSİ ÖNCESİ İÇİN HAZIRLANMIŞ EGZERSİZLER

ORJİNALLİK RAPORU

%3

BENZERLİK ENDEKSİ

%3

İNTERNET
KAYNAKLARI

%0

YAYINLAR

%1

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

www.saglikocagim.net
İnternet Kaynağı

%1

2

www2.ufuk.edu.tr
İnternet Kaynağı

%1

3

www.isgegitimkalitesi.com
İnternet Kaynağı

%1

4

katalog.hacettepe.edu.tr
İnternet Kaynağı

<%1

5

ing-potential-
İnternet Kaynağı

<%1

6

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080
İnternet Kaynağı

<%1

7

Submitted to University of Surrey
Roehampton
Öğrenci Ödevi

<%1

8

tml?uid=321768&ion=sc11breaknews.com
İnternet Kaynağı

<%1

9

Submitted to K12 Incorporated
Öğrenci Ödevi

<%1

10

issuu.com
İnternet Kaynağı

<% 1

11

Bryant. Handbook of Death and Dying
Yayın

<% 1

12

www.egitimkomisyonu.hacettepe.edu.tr
İnternet Kaynağı

<% 1

ALINTILARI ÇIKART KAPAT

EŞLEŞMELERİ ÇIKAR KAPAT

BİBLİYOGRAFYAYI
ÇIKART