

MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

**KLASİK BALE EĞİTİMİNDE 10-11 YAŞ ARASINDAKİ
ÖĞRENCİLER İÇİN BEDENSEL KOORDİNASYONU
DESTEKLEYİCİ EGZERSİZ ÖNERİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

20212313003 – Melis SAVAŞKAN

SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
BALE PROGRAMI

Tez Danışmanı: Prof. Ayşin KÜÇÜKÜÇERLER

İSTANBUL – 2024

MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

**KLASİK BALE EĞİTİMİNDE 10-11 YAŞ ARASINDAKİ
ÖĞRENCİLER İÇİN BEDENSEL KOORDİNASYONU
DESTEKLEYİCİ EGZERSİZ ÖNERİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

20212313003 – Melis SAVAŞKAN

SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
BALE PROGRAMI

Tez Danışmanı: Prof. Ayşin KÜÇÜKÜÇERLER

İSTANBUL – 2024

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel etik kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Ücret karşılığı başka kişilere yazdırmadığımı (dikte etme dışında), uygulamalarımı yaptırmadığımı,
- Ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

Beyan ederim.

Melis SAVAŞKAN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	I
RESİMLERİN LİSTESİ.....	III
TEŞEKKÜR.....	IV
ÖZET	V
SUMMARY	VI
1. GİRİŞ	1
1.1. Çalışmanın Amacı	2
1.2. Çalışmanın Kapsamı	2
1.3. Çalışmanın Yöntemi	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Klasik Balenin Başlangıcı ve 20. Yüzyıla kadarki Tarihsel Gelişimi.....	3
2.2. Profesyonel Bale Eğitime Genel Bakış	6
3. BEDENSEL KOORDİNASYONUN GELİŞİMİNİN KLASİK BALE EĞİTİMİ İLE İLİŞKİSİ	8
4. BEDENSEL KOORDİNASYONUN TEMEL GELİŞİMİ.....	10
5. BEDENSEL KOORDİNASYONUN TEMEL ÜÇ AŞAMASI	12
5.1. Simetri Aşaması	13
5.1.1. Görünüşte simetrik hareketler	13
5.1.2. Dönüşümlü olarak sürekli ve rotasyonlu hareketler.....	13
5.2. Asimetrik ve Tek Taraflı Koordinasyon Aşaması	13
5.3. Kontralateral Koordinasyon Aşaması	14
6. KOORDİNASYON PİRAMİDİ	15
6.1. Amaçlı Hareket Modeli (2 Ay - 2 Yaş).....	16
6.2. Simetrik Koordinasyon Modeli (2 Yaş - 7 Yaş)	16
6.3. Tek Taraflı Koordinasyon Modeli (3 Yaş - 6 Yaş).....	16
6.4. Kontralateral Koordinasyon Modeli (Kontrast) (5 Yaş - 7 Yaş)	17
6.5. Karmaşık ve Kombine Hareket Becerileri (8 Yaş - 11 Yaş)	17
6.6. Uzmanlaşmış Hareket Becerileri (12 Yaş - 17 Yaş).....	17
7. KLASİK BALE EĞİTİMİNE DESTEK OLABİLECEK KOORDİNASYON AŞAMALARI	19
7.1. Hareket Planlaması Yapmak.....	19
7.2. Simetriyi Güçlendirmek	20
7.3. Birlik Sağlamak.....	21
8. KOORDİNASYONU DESTEKLEYİCİ EGZERSİZ ÖRNEKLERİNDE KULLANILAN KAVRAMLAR.....	22
8.1. Point	22
8.2. Flex.....	22
8.3. Demi Point.....	22
8.4. Demi Plié.....	22

8.5. VI. Pozisyon (Paralel Pozisyon)	22
8.6. I. Pozisyon	22
8.7. Pas Couru	23
8.8. Yürüme Adımı	23
8.9. Marş Adımı	23
8.10. Temps Sauté	23
8.11. Trampfen	23
8.12. Skips (Zıplayarak Marş Adımı)	23
9. EGZERSİZ ÖRNEKLERİ	24
9.1. Yer Egzersizleri	26
9.1.1. Egzersiz – I	26
9.1.2. Egzersiz – II	27
9.1.3. Egzersiz – III	29
9.1.4. Egzersiz – IV	31
9.1.5. Egzersiz – V	33
9.1.6. Egzersiz – VI	35
9.1.7. Egzersiz – VII	36
9.2. Ayakta Yerinde Yapılan Egzersizler	38
9.2.1. Egzersiz – I	38
9.2.2. Egzersiz – II	41
9.2.3. Egzersiz III	43
9.3. Yerinde Marş Adımı İle Yapılan Egzersizler	45
9.3.1. Egzersiz – I	45
9.3.2. Egzersiz – II	47
9.3.3. Egzersiz – III	49
9.3.4. Egzersiz – IV	51
9.4. Yerinde Zıplama Hareketleri İle Yapılan Egzersizler	53
9.4.1. Egzersiz – I	53
9.4.2. Egzersiz – II	55
9.4.3. Egzersiz – III	57
9.4.4. Egzersiz – IV	60
9.4.5. Egzersiz – V	63
9.4.6. Egzersiz – VI	66
9.4.7. Egzersiz – VII	68
9.4.8. Egzersiz – VIII	70
9.5. Köşeden Köşeye İlerleyerek Yapılan Egzersizler	73
9.5.1. Egzersiz – I	74
9.5.2. Egzersiz – II	76
9.5.3. Egzersiz – III	79
9.5.4. Egzersiz – IV	82
9.5.5. Egzersiz – V	84
9.5.6. Egzersiz – VI	86
9.5.7. Egzersiz – VII	89
9.5.8. Egzersiz – VIII	91
10. SONUÇ VE ÖNERİLER	93
11. KAYNAKLAR	94
12. ÖZGEÇMİŞ	95

RESİMLERİN LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Resim 6.1 : The Pyramid of Coordination	15
Resim 6.2 : The Pyramid of Coordination 2	18
Resim 9.1.1. : Egzersiz - I.....	26
Resim 9.1.2. : Egzersiz – II.....	29
Resim 9.1.3. : Egzersiz – III	30
Resim 9.1.4. : Egzersiz – IV	32
Resim 9.1.5. : Egzersiz – V.....	34
Resim 9.1.6. : Egzersiz – VI	35
Resim 9.1.7. : Egzersiz – VII	37
Resim 9.2.1.1. : Egzersiz – I	39
Resim 9.2.1.2. : Egzersiz – I	40
Resim 9.2.2. : Egzersiz – II	42
Resim 9.2.3. : Egzersiz – III	44
Resim 9.3.1. : Egzersiz – I	46
Resim 9.3.2. : Egzersiz – II	48
Resim 9.3.3. : Egzersiz – III	50
Resim 9.3.4. : Egzersiz – IV	52
Resim 9.4.1. : Egzersiz – I	54
Resim 9.4.2. : Egzersiz – II.....	56
Resim 9.4.3.1. : Egzersiz – III	58
Resim 9.4.3.2. : Egzersiz – III	59
Resim 9.4.4.1. : Egzersiz – IV	61
Resim 9.4.4.2. : Egzersiz – IV	62
Resim 9.4.5.1. : Egzersiz – V	64
Resim 9.4.5.2. : Egzersiz – V	65
Resim 9.4.6. : Egzersiz – VI.....	67
Resim 9.4.7. : Egzersiz – VII.....	69
Resim 9.4.8.1. : Egzersiz – IIX	71
Resim 9.4.8.2. : Egzersiz – IIX	72
Resim 9.5.	73
Resim 9.5.1. : Egzersiz – I	75
Resim 9.5.2.1. : Egzersiz – II	77
Resim 9.5.2.2. : Egzersiz – II	78
Resim 9.5.3.1. : Egzersiz – III	80
Resim 9.5.3.2. : Egzersiz – III	81
Resim 9.5.4. : Egzersiz – IV	83
Resim 9.5.5. : Egzersiz – V.....	85
Resim 9.5.6.1. : Egzersiz – VI.....	87
Resim 9.5.6.2. : Egzersiz – VI.....	88
Resim 9.5.7. : Egzersiz – VII.....	90
Resim 9.5.8. : Egzersiz – VIII.....	92

TEŞEKKÜR

Eğitmenlik yolunda bana inanarak yüksek Lisans programına kabul eden ve tez çalışmamda bana yol gösteren değerli hocam Sn. Prof. AYŞİN KÜÇÜKÜÇERLER'e,
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'ne beni kabul ederek yolumu aydınlatan değerli öğretmenim Sn. Prof. M. DİLEK EVGİN'e,

Küçüklüğümden beri bu meslekte bana yol gösteren ilk bale öğretmenim Sn. DANİELA BOJHKOVA HRİSTOVA'ya,

Engin bilgisiyle öğrencilik hayatımda bana ışık tutan değerli hocam Sn. NATHALIA KHEMELEVA'ya

Okula girdiğim günden itibaren bana olan inancımı her zaman hissettiğim, eğitimlik ve akademisyenlik yolunda bana destek veren değerli öğretmenim Sn. EVELYN TUNÇSAV'a,

Birlikte çalışmaktan büyük keyif aldığım sevgili hocam Sn. TÜLAY YALÇINKAYA'ya

Üniversitedeki eğitimlik serüvenimin başladığı günden beri bilgilerini her zaman benimle paylaşarak bana yol gösteren değerli hocam Doç. GÖKÇE SÖNMEMİŞ'e,

Tez çalışmamda fotoğraflarda yer alan, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi yarı zamanlı programından minik öğrencim DERİN DUYAR' a,

Sadece tezimi düzenlerken değil her daim, gece gündüz demeden bana yardımcı olan, beni anlayan biricik yol arkadaşım MUTLU CANKUP'a,

Son olarak bu mesleği yapabilmemim en büyük sebepleri; her zaman yanımda olan, yolculuğumun en büyük destekçileri

“Anne ve Babama”

Haziran 2024

Sonsuz teşekkürlerimle...

KLASİK BALE EĞİTİMİNDE 10-11 YAŞ ARASINDAKİ ÖĞRENCİLER İÇİN BEDENSEL KOORDİNASYONU DESTEKLEYİCİ EGZERSİZ ÖNERİLERİ

ÖZET

Akademik bale eğitimi veren kurumlarda ve profesyonel topluluklarda her geçen gün gelişimini sürdüren bale sanatı, küçük yaşlardan itibaren başlayan hem beden hem de aklın koordineli bir şekilde çalışarak gerçekleştirdiği hareketlerden oluşan , edebiyat, ışık, sahne dekoru ve kostümle bütünlenen görsel bir sanat dalıdır.

Klasik bale sanatındaki mükemmellik algısı hareketin ne kadar doğal ve akışkan görüldüğü ile ilgilidir. Uzun ve zorlu bir eğitim döneminden çıkan dansçılar, seyircinin gözünde olağanüstü, sahne üzerinde mucizevi şeyler yapan sanatçılardır. Sahne üzerindeki bu algıyı yaratan başlıca unsurların (fiziksel kuvvet, dönme , zıplama vb.) arasında Koordinasyon ve müzikalite bulunmaktadır. Bedensel koordinasyonun doğal bir reflekse dönüşerek dansçının bedeni ve aklı ile bütünleşebilmesi için profesyonel eğitim hayatında edindiği kazanımlar büyük önem taşır. Bu nedenle balede koordinasyon eğitimi dansın en önemli unsurlarından biridir.

Bu tez çalışmasında akademik bale eğitimine yeni başlayan 10 – 11 yaş aralığındaki öğrenciler için koordinasyon egzersizleri gruplar halinde önerilmektedir. Bu egzersizlerin bale eğitiminin dışında ek çalışma olarak uygulanabilmesi ve bedensel koordinasyon gelişimini destekleyici bir rol oynaması hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Klasik Bale, 10 - 11 yaş, Bedensel Koordinasyon, Egzersiz Önerileri, Oturarak Yapılan Egzersizler, Yerinde Ayakta Yapılan Egzersizler, Köşeden Köşeye İlerleyerek Yapılan Egzersizler.

EXERCISE SUGGESTIONS TO SUPPORT PHYSICAL COORDINATION FOR STUDENTS BETWEEN 10-11 YEARS OF AGE IN CLASSICAL BALLET TRAINING

SUMMARY

The art of ballet, which continues to develop day by day in institutions and professional communities that provide academic ballet education, is a branch of visual art consisting of movements performed by the coordinated work of both the body and the mind, starting from childhood. It integrates with literature, lighting, stage decoration and costume.

The perception of perfection in classical ballet is related to how natural and fluid the movement looks. Dancers who have gone through a long and difficult training period are extraordinary in the eyes of the audience and artists who do miraculous things on stage. Coordination and musicality are among the main elements that create this perception on the stage (physical strength, turning, jumping, etc.). The achievements of the dancer in his professional training life are of great importance so that physical coordination turns into a natural reflex and integrates with the dancer's body and mind. Therefore, coordination training in ballet is one of the most important elements of dance.

In this thesis study, coordination exercises are recommended in groups for students aged 10 - 11 who have just started academic ballet training. It is aimed that these exercises can be applied as additional work outside of ballet training and play a supporting role in the development of physical coordination.

Key Words: Classical Ballet, 10-11 years old, Physical Coordination, Exercise Recommendations, Exercise Performed Sitting, Exercises Performed Standing in Place, Exercises Performed by Moving from Corner to Corner.

1. GİRİŞ

Bale sanatı, tarihte akademik bir eğitim sistemi ile öğretilmeye başlandığı ilk günden itibaren gelişimini sürdürmeye devam etmektedir. Dünyada farklı ekoller olmasına rağmen temel prensipler her yerde aynıdır ve bu temel prensiplerden biri de koordinasyondur. Günümüzde akademik klasik bale eğitimini sağlam bir alt yapı ile almış öğrencilerin profesyonel dans hayatlarında bedensel koordinasyonları gelişmiş, ahenk ve uyum içinde dans edebildikleri gözlemlenmiştir.

Koordinasyon eğitimi 15 yaşına kadar büyük bir kısmını tamamlayarak, 18 yaşına kadar gelişimini sürdürür.¹ Dansçıların, konservatuvar eğitimini tamamlayıp topluluğa katıldıkları ortalama yaş aralıkları (yurtdışında 17-18, ülkemizde 21 – 22 yaş) göz önünde bulundurulduğunda, vücutlarının kazanmış olduğu yanlış refleksler ve koordinasyonu değiştirmek veya farklı bir koordinasyon alışkanlığı kazanma olasılıkları araştırmalara göre yaşları ilerledikçe azalır. Bu yüzden akademik klasik bale eğitimi alan çocuk yaştaki profesyonel dansçı adaylarının, eğitim süresince doğru bedensel koordinasyonu kazanmaları, onların profesyonel dans kariyerlerinde daha doğal, tüm bedeni bir uyum içerisinde, organik ve akıcı olarak dans edebilmelerini sağlayacaktır.

Ülkemizde akademik (devlet konservatuvarları) tam zamanlı bale eğitimi 10-11 yaş aralığında başlamaktadır. Eğitime yeni başlayan bale öğrencilerinin koordinasyon gelişimini ve ilk yıllarında öğrenecekleri müfredatı daha kolay kavrayabilmeleri için ders içeriğine ek çalışma olarak bazı koordinasyon geliştirici egzersizler eklenebilir. Bu tez çalışmasında araştırmalarım sırasında çeşitli kaynaklardan bilgiler edindim. Edindiğim bilgileri öğrencilerimle gerçekleştirdiğim derslerde deneyimleme fırsatı buldum. Bunun sonucunda elde ettiğim bilgilere istinaden bedensel koordinasyonu geliştirici egzersiz önerilerinde bulundum. Bu egzersizler öğrencilerin hareket üzerine olan motor beceri kabiliyetlerinin artmasına ve bale eğitimindeki doğru koordinasyonu daha kolay kavramalarına yardımcı olacaktır.

¹ American Ballet Theatre'ın ABT/NYU Yüksek Lisans Programı'nın artistik ortağı Raymond Lukens)

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu tez çalışmasında, 10 - 11 yaş arası profesyonel klasik bale eğitimi alan öğrencilerin bedensel koordinasyonu geliştirmesi ve öğrenilecek klasik bale hareketlerine katkıda bulunulması amacıyla koordinasyon egzersizlerinin tespit edilip araştırılarak, egzersiz grupları oluşturulması amaçlanmaktadır.

1.2 Çalışmanın Kapsamı

Bu çalışma 10 - 11 yaş arası klasik bale eğitimi alan öğrencilerin, bedensel koordinasyonlarını geliştirmelerini sağlayan egzersiz gruplarının açıklanmasını kapsar.

1.3 Çalışmanın Yöntemi

Profesyonel klasik bale eğitimi veren kurumlarda 10 - 11 yaş arası öğrencilere uygulanan egzersiz programları ve konu ile ilgili yazılı - görsel kaynakların araştırılarak, yapılan analiz sonrasında bedensel koordinasyon gelişimi üzerine etkilerinin incelenip egzersiz gruplarının oluşturulması.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Klasik Balenin Başlangıcı ve 20. Yüzyıla kadarki Tarihsel Gelişimi

İtalyanca “Balletto”, anlamı “dans” olan Bale İtalya’da XV. Yy Rönesans döneminde ortaya çıkmış ve saraydaki festivaller, evlilik törenleri gibi kutlamalarla gelişimini sürdürmüştür, Zaman içinde toplum tarafından tanınmaya başlanan bale sanatı bir sanat haline gelmiştir.

Bale, Akademik gelişimini Fransa’da sürdürmeye devam etmiştir. İtalyan aristokrat olan Catherine de Médici Fransa kralı II. Henry ile evlenmesiyle Rönesans, sanatın merkezi olarak kabul edilen Fransa’ya yerleşmiştir. 1559 yılında II. Henry’nin ölümünden sonra yaklaşık 30 yıl boyunca Medici, sarayın içinde dans ve sanat dalları alanında birçok etkinlik göstermiştir. 15 Ekim 1581 yılında bale ve opera sanat tarihinin başlangıcı olarak kabul edilen *Ballet Comique de la Reine* adı verilen dans gösterisini seyirci karşısında sergilemiştir. Bu dans gösterisi Fransa’daki Petit Bourbon Sarayı’nda Dük Joyeuse ile 4. Margarete Lotringens’in düğün törenlerinde ilk defa gerçekleşmiştir.

Medici’nin ve IV. Henry’nin de etkisiyle bale, XVI. ve XVII. yüzyılların sonunda İsviçre ve Danimarka’ya kadar ulaşmış ve bale ilk etaptaki bu yükselişinden sonra gelişmeye devam ederek XIV. Louis dönemine kadar ulaşmıştır. XVIII. yüzyılın ikinci yarısında ise Rusya’ya ulaşmayı başarmıştır. XVIII. yüzyılın sonlarına doğru bale opera sanatından ayrılarak kendi başına bir sanat dalı olarak kabul edilmiştir.

1661 yılında Sarayda şekillenen dans eğitiminin teknik anlamda gelişmesi adına bir sisteme bağlanarak dans tarihi için önemli bir adım atılmıştır. Siyasi kimliğinin yanında iyi bir dansçı ve oyuncu olarak bilinen XIV. Louis “Academie Royale de Dans” (Kraliyet Dans Akademisi) isimli ilk dans akademisini kurmuştur.

1700'lü yılların ortasında Jean Georges Noverre dramatik bir bale tarzı olan *Ballet d'action*'ı tanıtmıştır.

Ballet d'action balenin karakterler arasındaki ilişkileri ortaya çıkaracak dramatik hareketler gerektirdiği fikri ile bir hikâyeyi yansıtan, dramatik bir bale tarzıdır. 19. Yüzyılda bale teknik anlamda ilerlemiş ve opera ve bale sanatı dramatik birer sanat formu olarak aynı düzeye ulaşmışlardır.

19. Yüzyılda Romantik akımın da etkisiyle birçok sanat dalında reform hareketlerine ihtiyaç duyulmuştur. Romantik Bale de bu dönemde ortaya çıkmıştır. Bu dönemde balenin başlıca özellikleri eski dönem içeriklerine göre daha derin olması ve seyirci ile duygusal anlamda bir bağ kuracak nitelikte konular içermesidir. Bu anlamda en çok bilinen örnekler *La Sylphide* ve *Giselle* baleleridir.²

Romantik dönemin en büyük yeniliklerinde biri de klasik balede “point” adı verilen dans ayakkabılarının ilk defa kullanılmasıdır. Sahnede uçuyormuş görüntüsünü andıran bu ayakkabılar sayesinde bu dönemde kadın dansçılar ön plana çıkmıştır.

1850 Yılından sonra Danimarka ve Rusya'da August Bournonville , Jules Perrot , Arthur Saint-Léon , Enrico Cecchetti ve Marius Petipa gibi ustalar öncülüğünde bale sanatı gelişmeye devam etmiştir.³

Rusya'da dansçı ve koreograf olan Jules Perrot 19.yy 'ın en ünlü eserlerinden *La Esmeralda*, *Pas de Quatre*, *Ondine*'ı yaratmış ve sonrasında Saint Petersburg'a dansçı olarak gelerek burada yaklaşık 10 yılını geçirmiştir. Bu süreçte Rus balesine büyük katkılarda bulunmuştur.

1870 yılında Romantik Balenin son örneği olarak kabul edilen besteci Léo Delibes' in müziğiyle Arthur Saint-Léon 'nun koreografisini yaptığı *Librettosunu* Charles Nuitter'a ait olan *Coppelia* balesi Paris'te sahnelenmiştir.

² Beatrice FENMEN, **BALE TARİHİ**, 16.

³ Beatrice FENMEN, **BALE TARİHİ**, 15.

19. yüzyıl ortalarında Romantik Bale etkisini kaybetmeye başlamış ve Rusya'da Bolshoi ve Kirov adlı klasik bale toplulukları ün kazanmaya başlamıştır. Özellikle 1878 - 1924 yılları arasında Alexander Gorsky toplulukta temel olacak reformlar gerçekleştirerek klasik baleye öyküsel anlatım ve dramatik yapı getirmeyi amaçlayarak Bolshoi Balesini dönüm noktası denilebilecek bir seviyeye ulaştırmayı hedeflemiştir.

Marius Petipa, 19. yüzyıl döneminde bale sanatının formuna yenilikler kazandırmış ve klasik bale tekniğinin temelini oluşturmuştur. Marius Petipa dansçılık hayatının bitişi ile kendi koreografilerini oluşturmaya başlamıştır. Çalışmaları sonucunda da İmparatorluk Tiyatrosu'nun büyük bir ustası olmuş ve sayısız bale eseri yaratmıştır.

Marius Petipa'nın ilk başarısı 1862'de "Firavunun Kızı" olarak bilinir. 1889'da "The Talisman" ve 1877'de "La Bayadère" gibi eserleri ile de adından söz ettirmeyi başarmıştır.

Marius Petipa, Corps de ballet koreografileri ustası Lev İvanov ile de birçok ortak çalışmada bulunmuştur. Çaykovski'nin besteleri ile Fındıkkıran, Uyuyan Güzel ve Kuğu Gölü baleleri gibi günümüzde de halen sahnelenmeye devam eden eserleri sahneye koymuştur.⁴

⁴ Beatrice FENMEN, **BALE TARİHİ**, 21-22

2.2. Profesyonel Bale Eğitime Genel Bakış

Profesyonel Bale eğitimi farklı ekoller barındırır. Temelinde teknik ve artistik kalite, esneklik, güç, çeviklik ve turn out gibi kriterler barındırır. Klasik bale eğitimi belirli kurallar ve sistemler çerçevesinde ekoller arası farklılık gösterse de temelinde estetik bir görünüm kazandırmayı amaçlamaktadır. Estetik ve akıcı bir görünümü sağlamak için klasik bale eğitimde ilk yıldan itibaren öğrencilere bedensel koordinasyonu aşlamak eğitim ve dans hayatlarının temelini oluşturmak adına oldukça önemlidir. Sahne üzerinde yüksek seviyede performans göstermek ve dansçıyı bu yönde geliştirmek için tarih boyunca birçok bale akademisi kurulmuş ve bale eğitimi gelişmiştir.

1661 yılında Fransa'da ilk kez 14. Louis tarafından bale tekniği üzerine eğitim veren bir akademi kurulmuştur. Bu akademinin asıl amacı geçmişten beri gelişimini sürdüren dansın içinde kullanılan birçok adım ve hareketlerin isimlendirilmesi ve belli bir kaliteye ulaştırılmasıdır. Zamanla klasik bale tekniği ve kuralları oluşturulmuş ve bu sayede dansçı belirli bir teknik üzerinden eğitime başlamıştır.

Kraliyet Dans Akademisi (Academie Royale de la Danse)⁵ adını alan akademi, baş koreografi Charles Beauchamps, dansçı 14. Louis için yapmış olduğu klasik adımları ve ayak ve kol pozisyonlarına isim vererek bale terminolojisinde Fransızca terimlerin ilk temelini oluşturmuş ve bu terimler günümüze kadar Fransızca adlarıyla ulaşmıştır.

Charles Beauchamps tarafından akademiye seçilen ilk öğrenciler bale öğretmeni olarak birçok dansçı yetiştirmiş ve daha sonra bu dansçılar Avrupa'da dans ederek çeşitli saraylarda eğitmen olarak görev almışlardır. Böylece bale artık Avrupa ve Rusya'da yayılmıştır.⁶

⁵ Beatrice FENMEN, **BALE TARİHİ**, 13

⁶ Beatrice FENMEN, **BALE TARİHİ**, 15-18

1738 yılında Rusya'nın St. Petersburg şehrinde İmparatoriçe Anna tarafından ilk bale akademisi olarak kabul edilen İmparatorluk Bale Okulu açılmıştır. Sovyet döneminden sonra akademinin adı Leningrad Devlet Koreografi Enstitüsü olmuştur. 1920 yılında Agrippina Yukovlevna Vaganova'nın akademiye gelmesi ve akademinin eğitim sistemini değiştirmesiyle dünyaca bilinen dansçıların yetişmesine büyük katkı sağlamıştır. 1957 yılında akademinin ismi Vaganova Bale Akademisi olarak değiştirilerek Agrippina Yukovlevna Vaganova'nın çalışmaları onurlandırılmıştır.⁷ Günümüzde de birçok bale akademisi Vaganova metodunu benimseyerek kurumlarında uygulamaktadır.

Tarihte ilk kurulan akademilerden günümüzdeki akademilere kadar profesyonel eğitim veren birçok okulun ortak amacı sistemli bir eğitim ile profesyonel bale topluluklarına kaliteli dansçılar yetiştirmektir. Dünyada ve ülkemizde bulunan konservatuvarlarda çok yönlü ve sistemli bir eğitim sağlamak için konservatuvarlarda (dengi okullarda) klasik bale dersine ilave olarak çeşitli alan ve yardımcı alan dersleri uygulanmaktadır. Bu derslere örnek olarak; kız öğrenciler için Point, erkek öğrenciler için Erkek Teknik dersleri, Repertuar, Karakter, Tarihi Danslar, Pas de deux, Modern Teknik, Doğaçlama, Pilates ve Vücut Kondisyon dersi verilebilir.⁸

Konservatuvarlar gibi profesyonel bale eğitimi veren kurumlarda eğitim ilk, orta ve yüksek olmak üzere 3 devreden oluşur. Eğitim sırasında her sene bir sonraki yılın temelini oluşturur. Bu eğitim tamamlandığında profesyonel bir topluluk için teknik ve artistik anlamda temel yeterliliğine ulaşmış dansçıların yetişmiş olması hedeflenir. Bu eğitimde diğer faktörlerin yanında kazanılan bedensel koordinasyon sayesinde yeni hareketleri destekleyen bedensel refleksler öğrencilere daha estetik ve hedeflenen kalitede dans etme imkanını vermektedir.

⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Agrippina_Vaganova

⁸ 8-10 Yaş Arası Çocuklarda Profesyonel Klasik Bale Eğitimine Hazırlayıcı Egzersiz Önerileri: Mutlu Cankup, Yüksek Lisans Tezi

3. BEDENSEL KOORDİNASYONUN GELİŞİMİNİN KLASİK BALE EĞİTİMİ İLE İLİŞKİSİ

Bedensel koordinasyon performans yeteneğini oluşturur. Bale eğitimi öğrencinin doğal koordinasyon gelişimine katkıda bulunur. Böylece sanatsal ifade potansiyeli ve fiziksel koordinasyon gelişimi artacaktır.

Bedensel koordinasyon, kişinin benliğinin tüm parçalarının bir arada çalışmasıdır.⁹ Bireyin zekâsı tarafından yönlendirilir, otomatik ve pürüzsüz hale gelene kadar tekrar amaçlı hareket kabiliyetidir. Bir öğrenciye koşarken veya yürürken eş zamanlı olarak verilen üst beden egzersizleri ile doğal koordinasyonu olup olmadığını anlayabiliriz. Doğal olarak gelişen koordinasyon ile klasik bale ve dans koordinasyonu birebir aynı değildir. Bir dansçıda bacaklar, baş, eller, gözler, tüm beden birlik içinde hareket etmelidir. Dikey, yatay ve yer çekimine karşı; dönerek, zıplayarak, yerinde veya ilerleyerek yapılan tüm hareketlerde vücut koordineli çalışır. Özellikle dönüş tekniği ve zıplama hareketlerinde tüm beden koordinasyonu daha da önem kazanır. Klasik balede bacakların ve kolların hareketi bitiş pozisyonuna aynı anda ulaşacak şekilde senkronize edilmelidir.¹⁰ Beyin ile beden arasındaki bağlantı ve bedenin bütün hareketlerini kontrol edebilme oranı dansı kolay, eforsuz ve organik bir görünüme büründürür. Bireyin doğumdan itibaren geliştirdiği koordinasyon yeterliliği egzersizlerle geliştirilebilir. Bundan ayrı olarak doğru uygulanan klasik bale metodu teknik, artistik, güç gibi temel unsurların yanı sıra koordinasyon eğitimini de öğrenciye kazandırır. Ancak doğuştan bedensel koordinasyonu dans için yeterli düzeye sahip olmayan bir öğrencinin tam anlamıyla akıcı/organik şekilde hareket etmesi zordur. Dansçıların klasik bale dersinde kullandıkları el, göz, kol, baş ve bacak gibi unsurların içinde bulunduğu tüm vücut koordinasyonunu içeren hareket grupları, kasların zihinsel olarak yönlendirilmelerine yardımcı olur. Bu süreç her bir klasik bale eğitimi alan öğrencinin gelişiminde farklılık gösterebilir.

⁹ <https://balletcurriculum.com/how-teachers-help-their-students-improve-coordination>

¹⁰ LAWSON, www.archive.org

Klasik balede kullanılan motor beceri yeteneğinde, insanın bebeklikten itibaren kazandığı doğal motor beceri yeteneğinden anatomik olarak ayrıldığı noktalar; proporsiyon, kemik ve kas yapısı (örneğin; kalça mobilitesi, turn out için), ayak yapısı ve esneklik gibi farklı detaylar içermektedir. Bu özelliklere sahip sınavla seçilen öğrenciler, sistematik bir eğitim yoluyla zihin ve bedenlerini klasik balede kullanılan doğru hareket koordinasyonunu öğrenmek üzere eğitilirler.

Bale eğitiminin her seviyesinde hareketler, bir önceki yılın temeli üzerine inşa edilerek ilerlenmelidir. Yeni öğrenilen hareketler öğrenci tarafından sindirilirken öğrenilmiş olanlar tekrar edilmeye ve pekiştirilmeye devam edilir. Klasik bale dersine ek olarak yürütülebilecek koordinasyon çalışmalarında da aynı yöntem uygulanır. Çalışmalar basitten zora doğru ilerlerken en temel koordinasyon hareketleri tekrar edilmeye devam edilir.

Koordinasyonu müzikaliteden ayırmak mümkün değildir. Hassas müzikal duyuş yeteneğine sahip olan dansçıların koordinasyonlarının da güçlü olduğu gözlemlenmektedir. Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre; Harvard Üniversitesi'nin dans programı direktörü Jill Johnson, koordinasyonu dansçıların içsel, güçlü bir metronomu olarak tanımlamış ve koordinasyonu daha gelişmiş dansçıların müzik ile de daha uyumlu ve eş zamanlı dans ettiklerini gözlemlemiştir. Jill Johnson müzikalite ile ilgili,

“Müzikaliteyi sınıfta bir öncelik haline getirin: Daha uzun bir denge, daha yüksek bir sıçrama veya birkaç ekstra dönüş için ritmin gerisinde kalmanıza izin vermek yerine, vücudunuzu müzikal olarak hareket etmesi için kendinizi nota üzerinde kalmaya zorlayın.”

Önerisinde bulunmuştur. ¹¹

¹¹ <https://pointemagazine.com/i> How is coordination used in ballet?

4. BEDENSEL KOORDİNASYONUN TEMEL GELİŞİMİ

Bebeğin ilk hareketleri anne karnında gelişmeye başlar. Bebek anne karnında 7. ve 9. haftalar arasında vücudu bir bütün olarak zıplama şeklinde hareket eder. 9. Haftadan itibaren omurilikteki nöronların gelişimiyle (duyu nöronu, motor nöronu) kol ve bacaklar farklı şekillerde hareket edebilir. 11. Haftadan itibaren çene ve ağız hareketleri başlar, parmak emmesi bu evrede görülebilir. Bebek yaklaşık 12. Haftaya ulaştığında tekme hareketlerine başlar, parmaklarını kıvrır ve ilk defa annenin hissettiği hareketler bu evrede başlar. Doğum sonrasında da bu evreler aşamalı olarak anne karnında başladığı gibi aylar içerisinde gelişimini sürdürmeye devam eder.¹² Bu bölüm itibariyle anlatılacak olan gelişim aşamaları (Koordinasyonun Üç Aşaması, Koordinasyon Piramidi) bebeğin doğum sonrasında yaklaşık 15 yaşına kadarki en temel gelişim ögelerini içermektedir.

Bedensel koordinasyon, kişi tarafından bilinçli veya bilinçsiz olarak planlanmış motor beceri kabiliyetinin gözlemlenebilir bir sonucudur.¹³ Koordinasyon kelimesi basitçe “ekip çalışması” olarak tanımlanabilir. Bedensel koordinasyon için bahsi geçen ekip çalışması, herhangi bir harekete dahil olan kaslar ile bireyin zihinsel aktivitelerinin ortak olarak çalışmasıdır. Hareket, zihin tarafından hatırlanan eski veya yeni öğrenilmiş bir hareket olabilir. Belirli bir süreçte tekrar tekrar kullanılan hareket kalıpları, bir süre sonra beynin talimatlarına ihtiyaç duymadan otomatik bir şekilde gerçekleşmeye başlayarak akıcı bir hale gelecektir.

Hareketler beynin motor bölgesinde depolanırlar ve kişinin bilinçli olarak yapacağı bir hareket ile devreye girerler. Örneğin, Bisiklete binmek öğrenilmiş olan ve alışkanlık haline gelerek öğrenilmiş refleksler ile kullanılan basit bir koordinasyon örneğidir.

Bedensel koordinasyonda ekip çalışması, sıralı olarak bir önceki seviyenin üzerine inşa edilerek gelişmektedir. Herhangi bir seviyedeki bir eksiklik, tüm sistem genelinde bir zayıflığa yol açabilir. Bu seviyeler bebeklikten itibaren oluşur ve bebeğin

¹² <https://www.florence.com.tr/hamilelikte-bebegin-hareketleri-ne-anlam-ifade-ediyor>

¹³ [https://balletcurriculum.com / Coordination Intermediate and Advanced Lessons Pre-Ballet Teaching Tips](https://balletcurriculum.com/Coordination%20Intermediate%20and%20Advanced%20Lessons%20Pre-Ballet%20Teaching%20Tips)

dokunmayı, bir objeye ulaşmayı, bir oyuncuğı eliyle kavramasını keşfetmesiyle gelişimini sürdürür.

Herhangi bir fiziksel ve zihinsel engeli olmayan bir bireye doğumundan itibaren 8 - 10 yaşına kadar yeterli miktarda doğal hareket deneyimi sağlanırsa bedenin temel motor beceri kabiliyeti gelişir. Koordinasyon yeteneğı tam olarak gelişmemiş olan çocukluk dönemindeki bir kişide bazı hareket deneyimlerinin egzersiz yoluyla tekrar uygulanması yoluyla koordinasyon eksikliğı giderilebilir.¹⁴

Hareket beyin aktivitesini ve beyin gelişimini uyarır. Özellikle çocukluk döneminde büyüme ve gelişme süreci sırasında daha çok hareket etmek, çocukların hareket koordinasyonu gelişimini destekleyecektir. Beyin ve vücut bağlantısı ortalama 15 yaşına kadar gelişimini büyük ölçüde devam ettirebilir. Bunun yanında bedensel koordinasyon, insan hayatı boyunca gelişebilir niteliktedir. Yapılan son araştırmalarda insan beyninin 25 yaşından sonra bile öğrenmeyi ve gelişmeyi bırakmadığı görülmüştür.¹⁵ Motor becerinin gelişimi de beyin ile bedenin ekip çalışması ile gerçekleştiğinden, bedensel koordinasyonun insanın gelişim süreci ve yaşamı boyunca ilerleyebileceğı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶

Koordinasyonun temeli, amaçlı ve planlı hareket edebilme yeteneğinden oluşur. İnsan yaşamının ortalama ilk yedi ve sekiz yılında beyinin görevi, vücudun duyuşal sistemleri tarafından toplanan bilgileri arttırmak ve bu bilgileri organize ederek gelişigüzel gerçekleşen hareketi planlı ve amacı olan bir harekete dönüştürmektir. Örneğın yürümeyi yeni öğrenmekte olan bir bebeğın deneme yanılma yöntemi ile eşyalara çarpmamayı öğrenmesi düzeltilmesi gerekmeyen, zaman içinde öğrenebileceğı bir harekettir. Bu nedenle gelişmekte olan bir çocuk hareket deneyimi kazanırken onu gözlemlemek ve hayati bir risk olmadığı taktirde müdahale etmemek önemlidir. (Örneğın; emeklerken, sıralarken, bir yere çıkmak, inmek ve yürümeyi öğrenme aşamalarında.)

¹⁴ <https://balletcurriculum.com/How-is-coordination-achieved?>

¹⁵ <https://www.dunya.com/ozel-dosya/degisim-yelpazesi>

¹⁶ <https://balletcurriculum.com/Helping-Uncoordinated-Students>

5. BEDENSEL KOORDİNASYONUN TEMEL ÜÇ AŞAMASI

Klasik bale, kişinin doğal koordinasyonu ve yeteneğinin üzerine inşa edilerek gelişir. Bu sebeple, ortalama 10 yaşındaki öğrencilerden oluşan bir bale sınıfı için temel hareket becerileriyle ilgili kapsamlı bir deneyim elde edilmesi oldukça önemlidir. Öğrencinin kemikleri, kasları ve sinir sistemi bir hareketi doğru bir şekilde kavrayacak ve gerçekleştirecek kadar olgun olmalıdır. Klasik bale eğitiminde öğrencilerin koordinasyon becerilerinin doğal olarak ilerlemesini sağlamak için koordinasyonun 3 aşamasının birbirine entegre edilmiş bir şekilde ilerlemesi gerekmektedir.

Doğal olarak bir çocuğun yaşamının ilk yedi veya sekiz yılında gelişen motor beceri sisteminin üç temel aşaması bulunur. Bu aşamalar gerçekleşmişse, çalışılacak doğal bir koordinasyon temeli olacaktır ve ortalama 10 yaşına gelen çocuk fiziksel beceri ve teknik hareketleri başarılı bir şekilde öğrenebilir. Günümüzdeki mekanik dünyada, koordinasyon potansiyelini tam olarak geliştirecek kadar fiziksel aktivite yapan çocuk sayısı oldukça azalmış durumdadır. Bu durumun en belirgin sebeplerinden biri de günümüz çocuklarının körebe, ebelemece, lastik atlama, ip atlama, seksek vb. eski oyunları artık oynamamaları dolayısıyla kas gelişimlerinin geride kalmasıdır.

Ancak doğal olarak gelişen koordinasyonun yerini balede verilen teknik eğitim ile bir tutmamak gerekir. Koordinasyon gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlayan her öğrenci hemen hemen birçok hareketi yapmak üzere eğitilebilir. Küçük çocukların hareket deneyimleri, fiziksel gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişimlerini de doğrudan etkilemektedir. Hareket deneyimlerinin eksikliği gerekli olan gelişimsel becerilerin öğrenilmesini etkileyebilir.

5.1. Simetri Aşaması

Tüm koordinasyonun temeli simetridir. Simetri bazı durumlarda “iki taraflı koordinasyon” olarak da adlandırılır. Vücudun simetrik iki tarafı arasındaki kas dengesini tanımlar ve simetriye ait iki hareket kategorisi bulunur;

5.1.1. Görünüşte simetrik hareketler;

(Anatomide frontal düzlemde yapılan hareketler olarak bilinir) iki ayak üzerinde zıplama, kolları öne doğru uzatmak, ileri doğru takla atmak veya mekik çekme gibi hareket grupları görünüşte simetrik hareketlere örnek olabilir.

5.1.2. Dönüşümlü olarak sürekli ve rotasyonlu hareketler;

Emekleme, yürüme, koşma, bir hareket sırasında ayak değiştirme, başı bir yandan diğer tarafa çevirme gibi hareketlerdir.¹⁷

5.2. Asimetrik ve Tek Taraflı Koordinasyon Aşaması

Koordinasyonun ikinci aşaması olarak tanımlanan asimetrik ve tek taraflı koordinasyon bir geçiş aşamasıdır. Genelde üç veya dört yaşlarında bir çocuğun yürümeye çabalamasında görülür. Vücudun iki tarafındaki uzuvlar çapraz hareket etmesi gerekirken aynı taraftaki kol ve bacak birlikte hareket eder. Bu aşama koordinasyonun geçiş aşamasıdır. Orta aşama veya geçiş aşaması olarak kabul edilen bu aşama, temel ve son aşamalar ile örtüşür. Bu aşama olgun bir dansçının herhangi bir hareketle kullanabileceği çeşitli kol ve baş pozisyonlarının herhangi birini hızlıca ve kolaylıkla gerçekleştirmesini sağlar.¹⁸

¹⁷ Ruth Brinkerhoff ; STAGE 1: SYMMETRY

¹⁸ Ruth Brinkerhoff : STAGE 2: ASYMMETRICAL OR UNILATERAL COORDINATION

5.3. Kontralateral Koordinasyon Aşaması

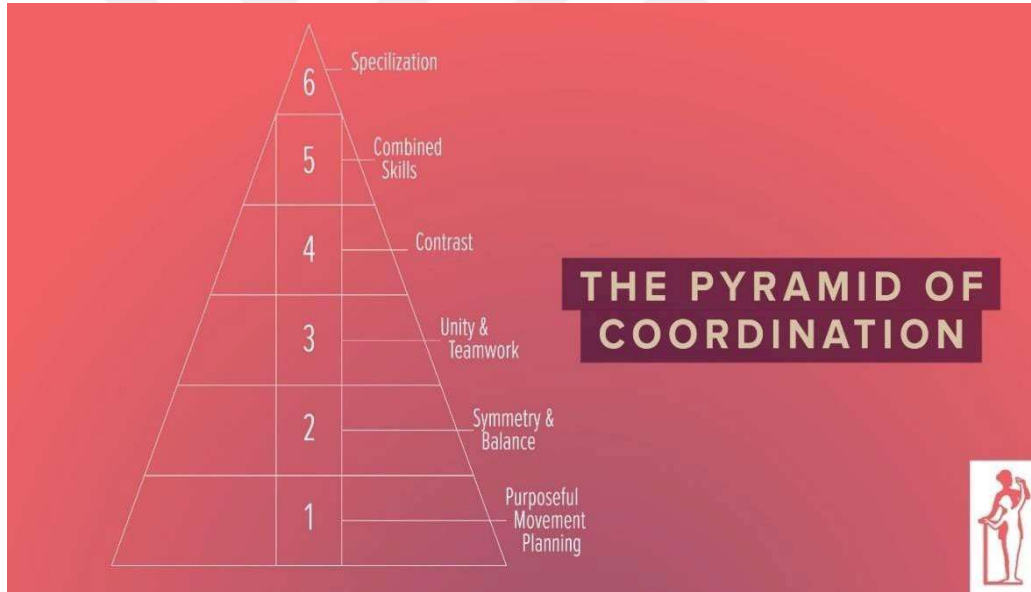
Kontralateral koordinasyon, çapraz lateral koordinasyon olarak tanımlanır. Yürüme ve koşma sırasında kolların bacaklara göre çapraz yönde kullanılmasıdır. Bu aşama hem geçiş aşaması hem de temel aşama olarak kabul edilir. Bu aşamaya ulaşmış bir çocuk, gelişime açık temel koordinasyona sahiptir.¹⁹

Öğrencinin klasik bale eğitimine hazır olması için üçüncü aşama olan son aşamayı kavrayabilmesi önemlidir. Bu aşamaya ulaşmamış bir öğrenciyi yüksek düzey performans göstermesi için zorlamak alt aşamaların eksik kalmasına ve ileride koordinasyonla ilgili sorun yaşamasına sebep olabilir. Birinci aşama koordinasyonun diğer aşamalarını destekler ve bir temel oluşturur. Aşamaların atlanması veya deneyimlenmeden çocuğun büyümesi genellikle doğal hareket etme kapasitesinin eksikliğini gösterir. Gelişme dönemindeki bir öğrencide doğru egzersizlerin yapılmasıyla eksik kalmış aşamaların telafisi mümkün olabilir.

¹⁹ Ruth Brinkerhoff : STAGE 3: CONTRALATERAL COORDINATION

6. KOORDİNASYON PİRAMİDİ

Her bireye özgü olan bedensel koordinasyon, karmaşık ve gözlemlenebilen bir ilerlemeye sahiptir. Klasik bale eğitimi bir bütündür. Öğrenciler her sene belirli hareketleri aşama aşama öğrenirler. Teknik detaylar, fiziksel güç ve artistik ifadenin vazgeçilmezi koordinasyon gelişiminde hiçbir aşama atlanmamalıdır. Koordinasyon piramidi Ruth **Brinkerhoff**'un "**Coordinastion for Ballet**" kitabından alınmıştır ve her bir seviye birbiri ile örtüşmektedir.²⁰



Resim 6.1 : The Pyramid of Coordination

Kaynak : https://balletcurriculum.com/wp-content/uploads/2015/10/art_pyramid-of-coordination_Blog.jpg

²⁰ "Coordination for Ballet" book by Ruth Brinkerhoff

6.1. Amaçlı Hareket Modeli (2 Ay- 2 Yaş)

Doğumdan hemen sonra başlayarak iki yaşına kadar gözlemlenebilir bir aşamadır ve insan yaşamı boyunca gelişerek güçlenmeye devam eder. Kişinin kendisinin planlayarak yönettiği hareketlerdir. Bu aşama tüm koordinasyonun temelini oluşturur. Bireyin gelişmesiyle birlikte yeteneği arttıkça, motor planlama koordinasyonunun önemli bir parçası haline gelmektedir. **Benlik farkındalığı** bu aşamada başlar.

Bireyin şekil, boyut, nesnelere kontrol edebilme, hareket edebilme ve ilişki kurma yeteneğidir.

6.2. Simetri Koordinasyon Modeli (2 Yaş – 7 Yaş)

Simetri aşaması gözlemlenebilir bir aşamadır ve 2 yaşından başlayarak 7 yaşa kadar uzanır. **Simetrik Koordinasyon Modeli** bu aşamada ortaya çıkar. Vücudun her iki parçası da eş zamanlı aynı yöne veya yürümek gibi zıt yöne hareketlerde yaklaşık olarak aynı şekilde hareket eder. Yer çekimiyle denge öğrenilir, korunur ve duruşun belirli yönleri başlar. Kişinin boşlukta kapladığı yere dair farkındalığı güçlenir. Bu sayede öz farkındalık gelişir ve bununla birlikte benlik saygısı ve kendine güven başlar.

6.3. Tek Taraflı Koordinasyon Modeli (3 Yaş – 6 Yaş)

Yaklaşık 3 yaşından 6 yaşına kadar uzanan gözlemlenebilir bir aşamadır. **Tek Taraflı Koordinasyon Modeli** mevcut olan simetriyi tamamlar ve geliştirir. Gözlerin elin ulaştığı yere bakması, aynı kol ve bacağın aynı anda çalışabilmesi, yürüyüş sırasında aynı zamanla mesafe alabilme gibi örneklendirilebilir. Bu evrede etkileşim farkındalığı güçlenmektedir.

6.4. Kontralateral Koordinasyon Modeli (Kontrast) (5 Yaş – 7 Yaş)

Kontralateral Koordinasyon Modeli, tamamlanmış olan üç katmanlı bir temelin sonucu olarak ortaya çıkar. Yürüme ve koşma sırasında kollar bacaklara zıt yönde hareket eder. Üç doğal koordinasyon modeli olan aşama 1, 2 ve 3' ün gelişimiyle örtüşür ve her aşama birbirini güçlendirir. Sağ ve sol el tercihi için hareket farkındalığı bu düzeyde oluşur. Hareketleri müzikal vuruşlara uydurabilme yeteneği ve ritim duygusu genellikle bu düzeyde belirginleşir. Bu düzeyden önce ritim duygusu olsa bile kas kontrolünün yeterli olmaması bu özelliğe engel teşkil edebilir. Bu aşamanın bireyin dans hareketlerine yansıdığı düşünülmekle birlikte müzikal yetenek ve ritim duygusu daha belirgin olarak 5. ve 6. aşamada görülür. Bu seviyede çok daha basit bir ritme uyum sağlandığı gözlemlenmiştir.²¹

6.5. Karmaşık veya Kombine Hareket Becerileri (8 Yaş – 11 Yaş)

Bu düzeye ulaşan bir birey basit bir hareket eğitiminde başarılı olabilir. Nadir olarak bu aşamaya 8 yaşından önce ulaşılır. Artık kombine koordinasyon kalıpları öğrenilebilir. Bu yaş grubunda herhangi bir hareket eğitimi sırasında öğrenciye “deneme - yanılma” süresi verilmelidir.

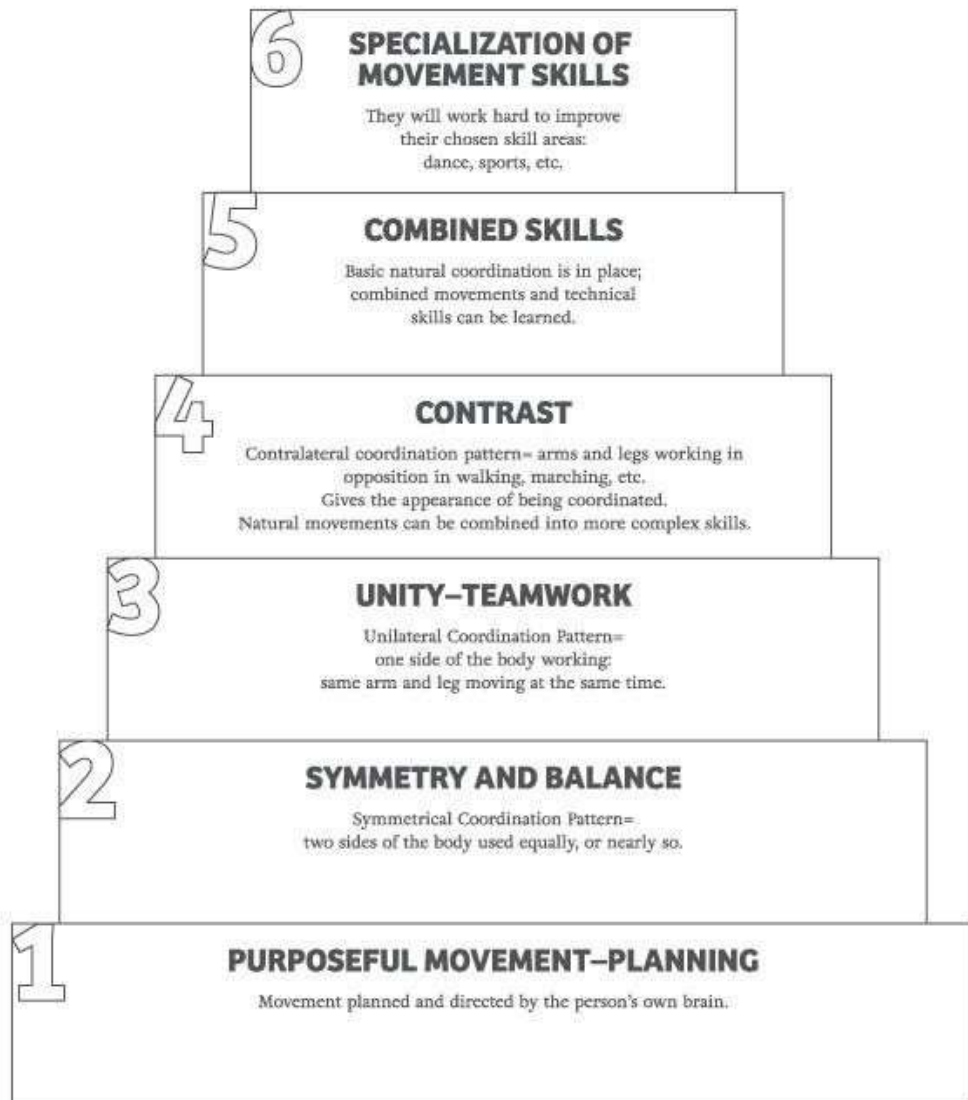
6.6. Uzmanlaşmış Hareket Becerileri (12 Yaş – 17 Yaş)

Bu yaş grubundaki bir kişi fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimini büyük ölçüde tamamlamıştır ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Kişi bu aşamada yetenekleri doğrultusunda belirli becerileri seçebilecek bir düzeye ulaşmıştır. Spora ve sanata özgü bu beceriler, lokomotor (Örn. koşma ve atlama), manipülatif veya nesne kontrolü (Örn. yakalama ve fırlatma) ve stabilite (Örn. dengeleme ve döndürme) becerilerini içerir.²²

²¹ <http://balletcurriculum.com/the-pyramid-of-coordination>, CONTRAST

²² <https://www.researchgate.net/publication>, Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents

THE PYRAMID OF COORDINATION



Resim 6.2: The Pyramid of Coordination 2

Kaynak : https://balletcurriculum.com/wp-content/uploads/2015/10/download_Pyramid-of-Coordination1.jpg

7. KLASİK BALE EĞİTİMİNE DESTEK OLABİLECEK KOORDİNASYON AŞAMALARI

Koordinasyon piramidinde aşamalarda belirtilmiş olan yıl aralıkları ortalama değerler olarak belirlenmiş olup her bireyin aynı yaş aralığında aynı gelişimi göstermesi beklenmemelidir. Ancak profesyonel klasik bale eğitime ek olarak verilen koordinasyon egzersizleriyle bu aşamalar desteklenerek gelişim sağlanabilir. Her aşamayı desteklemek için Ruth Brinkerhoff' un “**Coordination For Ballet**” kitabında kullanılması önerilen üç yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemlerin aşamaları aşağıda belirtilen başlıklar ile açıklanmıştır.²³

7.1. Hareket Planlaması Yapmak

Hareket planlaması, öğrenme sorumluluğunu öğrencilere yükler. Kişi ilk olarak ne yapacağını düşünmeyi öğrenir. Klasik bale veya dans eğitimi alan bir öğrenci kendi beden farkındalığına hâkim olmalıdır. Dans edebilmek ve gerekli pozisyonları gösterebilmek için kişi kendi kaslarını bilinçli olarak kullanabilmelidir. Eğitimde öğrencinin bu bilince ulaşması, kendini kontrol edebilme yeteneğini geliştirecektir.

Klasik bale eğitimine yeni başlayan bir öğrencinin bedenini kontrol etmeyi ve kaslarını doğru yönde kullanmayı öğrenmesi zaman alır. Bu aşamada eğitmen öğrenciye bu konuda rehberlik eder. Ancak kaslarını nasıl kullanması gerektiğini hissederek yönlendirecek olan dansçının kendisidir. Beyin verilen bilgiyi çabuk algılasa bile bu bilgiyi kaslara geçirmek pratik ile gerçekleşir ve alışkanlıkları oluşturur. Bu alışkanlıkları kazanılan ilk refleksler de denilebilir.

²³ <https://balletcurriculum.com/developing-coordinated-dancers/>

Klasik Bale dersi çeşitli hareket kombinasyonlarından oluşur. Bu kombinasyonları yapan bir öğrenci, harekete başlamadan önce bedeninde gerçekleştireceği hareketlerle ilgili zihninde planlama yapmalıdır. Motor planlama koordinasyonun bir parçasıdır. Motor planlamanın gelişmesi için öğrencilere verilen egzersizi veya hareket kombinasyonunu zihinlerinden bedenlerine geçirmeleri için düşünmelerine süre tanına bilinir. Bu sayede öğrencilerin motor planlamaları gelişecektir.

Küçük sınıflarda planlama becerisini geliştirmek için öğrencilere pandomim ve mim eğitimi verilebilir. Eğitimden tarafından planlanmış bir senaryoyu veya bilinen bir çocuk masalını zihinlerinde hayal ederek hareketlerle canlandırmaya çalışmak, öğrencilerin motor planlama becerisini geliştirecektir. Örneğin, çok yağmurlu bir havada şemsiyesini ıslanmamak için açmaya çalışan bir kişi gibi davranacakları bir konuyu canlandırdıklarında hem yaratıcı düşünce biçimleri gelişecek hem de zihinlerinde nasıl canlandırma yapacaklarını planlarken motor planlama pratiği yapacaklardır. Bu çalışmalar, öğrencilerin bir nevi oyunla hareketlerine bir amaç vermesine yardımcı olacaktır. Hayal edilen hikâyeye satırlarını bedensel hareket ile birleştirmek, öğrencileri bir harekete başlamadan önce düşünmeye teşvik edecektir. Pandomim ve mim, hareket planlamasına yardımcı olmakla birlikte klasik balenin sanatsal ifade edici yönü için de öğrencilerin gelişimine fayda sağlayacaktır.

7.2. Simetriyi Güçlendirmek

Simetri, vücudun iki tarafının da eşit şekilde çalışmasıdır. Simetri ve denge bir dansçı için önemli unsurlardır. Bir öğrenci bu unsurları zamanla kazanabilir. Simetrinin gelişebilmesine örnek olarak klasik bale dersinde yapılan bar çalışması verilebilir. Bar çalışması sırasında verilen kombinasyonların tek yönlü değil sağ ve sol tarafa ayrı olarak aynı şekilde yapılmaya çalışılması simetri ve denge unsurlarını geliştirmeye yardımcı olur.

Bale yaparken beynin bir bilgiyi kavrayıp gerekli komutu kaslara vermesi için zamana ihtiyaç vardır. Klasik bale dersi sırasında öğrencinin sıklıkla başvurduğu bir diğer öğrenciyi taklit ederek hareket etmesi, hareket planlama gelişimini geciktirir. Koordinasyon ve hafızanın geliştirebilmesi için bir başka öğrenciyi göz ile takipten kaçınmak gerekmektedir. Hareket planlaması sadece izleme ile gelişmez, izlemek sadece bir öğrenim aracıdır. Göz ile takip ederek hareketleri yapmaya çalışan bir öğrencide simetri, hafıza ve koordinasyon gelişimi daha az görülebilir.²⁴

7.3. Birlik Sağlamak

Birlik, aynı taraftaki kol ve bacağın birlikte çalışması anlamına gelir. Kişinin koordinasyonu lateral düzeyden, kontrast düzeye ilerlediğinde, kolların bacaklara zıt yönde kullanılması kişi için daha basit bir hal alır.

Klasik bale eğitiminde yapılan hareket kombinasyonları insan hayatının gündelik yaşamından farklı olduğundan klasik bale eğitimi alan öğrencilerin vücutlarında birlik sağlayabilmeleri için yapılacak olan tekrarlarla zihinlerinde kavramalarına olanak sağlanmalıdır. Bu sayede hareketi kavrayarak bedenlerine geçirebilirler.

²⁴ <https://balletcurriculum.com>, Helping-the-undercoordinated-students

8. KOORDİNASYONU DESTEKLEYİCİ EGZERSİZ ÖRNEKLERİNDE KULLANILAN KAVRAMLAR

8.1. Point: Ayak bileği ve ayak parmağı eklemlerinde gerçekleşen plantar fleksiyon hareketidir. Klasik bale eğitiminde kullanılan temel ayak formlarındandır.

8.2. Flex: Ayak bileği ve ayak parmağı eklemlerinde gerçekleşen dorsifleksiyon hareketidir.

8.3. Demi Point: Ayak bileği ekleminin plantar fleksiyon, ayak parmaklarındaki eklemlerin ise dorsifleksiyon hareketini gerçekleştirmesidir.

8.4. Demi Plié: “Plié” Türkçede katlamak anlamına gelir. Klasik bale eğitiminde tüm ayak pozisyonlarında (Birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncı) yapılabilen bir harekettir. Parmak ucu, diz ve kalça hizalanması bozulmadan ve topukların yerden kaldırılmadan dizlerden bükülmesiyle gerçekleştirilen bir harekettir.

8.5. VI. Pozisyon (Paralel Pozisyon): Ayakların ve bacakların paralel ve bitişik konumda olduğu, dizlerin gergin ve ayak tabanının üç noktasının (topuk, metatarsal yüzey) yere bastığı ayak pozisyonudur.

8.6. I. Pozisyon: Bacakların bitişik olup kalça eklemlerinden eksternal rotasyon gerçekleştirdiği pozisyonudur. Ayak topukları bitişik, dizler gergin olarak ayak tabanının üç noktası (topuk, metatarsal yüzey) yere bastığı ayak pozisyonudur.

8.7. Pas Couru: Koşma adımı anlamına gelir. Ayakların kapalı 1. Pozisyonda ve demi point formunda dizlerin serbest bırakılarak bacakların aktif bir şekilde çalıştırılmasıyla gerçekleşen, yerinde veya öne / arkaya ilerleyerek yapılan bir harekettir.

8.8. Yürüme Adımı: 6. Veya 1. Ayak pozisyonlarında yapılabilen bir harekettir. Bacakların art arda öne point tendu pozuna açılıp ağırlığın ön bacağa aktarılarak hareketin diğer bacakla yapılması ile gerçekleşen bir adımdır.

8.9. Marş Adımı: Ayaklar art arda point formunda diz kapağının yanına çekilerek, yerinde veya ilerleyerek yapılır.

8.10. Temps Sauté: Klasik balede iki bacak üstünde ve bütün ayak pozisyonlarında yapılabilen bir harekettir. Hareket demi pli 'den başlar, havadaki konumda dizler ve ayaklar gerilerek zıplanır ve vücudun hizalanması bozulmadan tekrar demi pli 'ye inilir.

8.11. Trampfen: 6. veya 1. Pozisyonda, eller belde konumlanırken üst üste zıplanarak yapılan bir harekettir. Zıplama, demi pli  hareketi ile başlar. Her zıplamada ayaklar havada point formuna gelir ve dizler gerilir. Bu hareket aynı zamanda dizler bükülerek, topuklar kalçaya doğru çekilerek de yapılabilir.

8.12. Skips (Zıplayarak Marş Adımı): Bacak değiştirerek tek bacak üstünde yapılır. Yerinde marş hareketinin zıplayarak yapılan halidir. Ayaklar art arda dizin yanına çekilerek zıplanır. İki ayak da her zıplamada point formundadır.

9. EGZERSİZ ÖRNEKLERİ

Bu tez çalışmasında yer alan egzersiz örnekleri, “**Bedensel Koordinasyonun Temel Aşamaları**” ve “**Klasik Bale Eğitime Destek Olabilecek Koordinasyon Aşamaları**” bölümlerinde detaylı anlatılmış olan **Koordinasyon Piramidi** ve gelişim aşamaları göz önünde bulundurularak, klasik bale eğitimi alan öğrencilere katkı sağlaması amacıyla; Bolşoy Bale Akademisi, Vaganova Bale Akademisi, Perm Bale Akademisi gibi çoğunlukla Rus sistemi ve ekolünü kullanarak eğitim veren akademilerin görsel ve yazılı kaynaklarının araştırılmasıyla elde edilmiş ve açıklamaları yapılarak gruplandırılmıştır

Aşağıda örnekleri verilen egzersizler yerde, ayakta yerinde yapılan, ayakta zıplayarak yapılan ve köşeden köşeye ilerleyerek yapılan egzersizler olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Toplamda 30 Egzersizin yer aldığı bu bölümde çeşitli kombinasyonlardan faydalanılmıştır. Uluslararası kaynaklardan yapılan detaylı araştırmalar sonucunda aşağıda sunulan egzersizlerden sadece 5 tanesi (Yer Egzersizlerinden; Egzersiz I, Ayakta Yapılan Egzersizlerden; Egzersiz I, Yerinde Marş Adımı ile Yapılan Egzersizlerden; Egzersiz III ve IV, Yerinde Zıplayarak Yapılan Egzersizlerden; Egzersiz VIII)²⁵ Dünyaca ünlü Bolşoy Bale Akademisi’nin düzenlemiş olduğu “Pre Ballet Semineri” videolarından alınmış ve analiz edilmiştir. Diğer egzersizler yaptığım araştırmalar sonucunda tarafımdan üretilen özgün kombinasyonlardır. Her hareket açıklamasının başında egzersizlerin başlangıç pozisyonları yer almaktadır. Bu egzersizlerde yer alan ellerin durduğu noktalar, kolların açıldığı yönler gibi kullanılan elementler, adımlar ve hareketlerin başlangıç pozisyonları kombinasyonları yapmaya başlamadan önce öğretilmiş olmalıdır. Örneklendirilmiş olan egzersizler basitten zora doğru ilerlemektedir. Arka arkaya yapılan bir zıplama veya marş adımının arasına eklenen el çırpmaları bir anda rutini bozarak öğrencinin hızlı bir şekilde dikkatini toplamasına ve reflekslerini devreye sokmasına sebep olur.

²⁵ Bolshoi Ballet Academy Pre-Ballet online seminar Level 1

İlerleyen süreçte egzersizlere eklenen farklı kol açıları ve zıplama şekilleri bunların ayrı ve birlikte kullanılması kombinasyonları daha komplike hale getirir. Öğrenci tüm bunları kavrayıp bedenine geçirmeye çalışırken aynı zamanda müziği takip ederek tempoya uymalıdır.

Aşağıda yer alan tüm hareket setleri “a, b, c, d, e, vb.” harflerle aşamalı olarak fotoğraflar eşliğinde anlatılmaktadır. Egzersizlerin tekrar sayıları egzersizin verildiği öğrenci grubunun ihtiyacına ve eğitmenin tercihine göre 4, 8, 16 ve üzeri olarak belirlenebilir. Kombinasyon tamamen anlaşıldıktan sonra hareket ile uyumlu 2/4, 3/4, 6/8 ve 4/4'lük ölçülerde klasik müzik parçaları kullanılabilir. Çalışmaya müziğin eklenmesi egzersizin uygulanmasına yardımcı bir etkidir. Balede koordinasyon ve müzikalitenin birbirinden ayrılmaz olduğu düşünüldüğünde eşlik edecek parçaların doğru seçilmesi koordinasyonun gelişimi açısından önemlidir.

9.1. Yer Egzersizleri

Yer egzersizlerinde, beden yer çekimine paralel bir pozisyonudur. Böylece öğrencilerin kendi vücut ağırlıklarını ayaklarının üzerinde taşımaya başlamadan bedenlerini daha iyi kontrol edebilmeleri ve güç kazanmaları için sırt üstü yatar pozisyonda ve oturarak yapacakları çalışmalar başlangıç aşamasında kolaylık sağlar.

9.1.1. Egzersiz - I

Hareketin başlangıç pozisyonu: Oturma kemikleri üzerinde bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, dizler gergin ve ayaklar flex pozisyonudur. Eller belde ve baş karşıya bakacak şekilde başlar.

A) Ayakların ve başın yönünü değiştirmeden omurgadan rotasyon yaparak omuzların yön değiştireceği şekilde sağ tarafa doğru rotasyon gerçekleştirilir ve başlangıç noktasına geri dönülür.

B) Omurgadan sol tarafa doğru rotasyon gerçekleştirilir ve başlangıç noktasına dönülür.

Egzersiz sırayla sağ ve sola tekrar edilir. 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Başı ve ayakları sabit tutarak vücudun farklı noktalarını ayırıştırabilmek ve eş zamanlı olarak gövde ile rotasyon hareketini gerçekleştirerek vücutta birlik sağlamaya çalışmaktır.

Başlangıç pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim 9.1.1 : Egzersiz - I

9.1.2.Egzersiz – II

Hareketin başlangıç pozisyonu: Oturma kemikleri üzerinde bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, dizler gergin ve ayaklar point pozisyonunda, eller belde ve baş karşıya bakacak şekilde başlar.

A) Sağ ayak point pozisyonundan flex pozisyonuna geçerken baş flex hareketi yapan ayağın yönü olan sağ tarafa döner.

B) Sağ ayağın yeniden point pozisyonu yapması ile baş karşıya döner.

C) Sol ayak point pozisyonundan flex pozisyonuna geçerken baş flex hareketini yapan ayak ile sol tarafa döner.

D) Sol ayağın point pozisyonu yapması ile baş karşıya döner.

Egzersiz sırayla tekrar edilir. Müzik olarak 2/4, 3/4 veya 4/4'lük parçalar eşlik edebilir.

Egzersiz hedefi: Başın boyun bölgesinden flex yapan ayağın yönüne doğru rotasyon yapabilmesi ve rotasyon sırasında omuzlardan itibaren başın gövdeden ve bacaklardan ayrılarak tüm vücudun birlik sağlamasıdır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.1.2: Egzersiz - II

9.1.3.Egzersiz – III

Hareketin başlangıç pozisyonu: Oturma kemikleri üzerinde bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, dizler gergin ve ayaklar point pozisyonunda, eller belde ve baş karşıya bakacak şekilde başlar.

A) Bir ayak flex pozisyonuna geçerken eş zamanlı olarak eller belden omuz hizasına doğru yükselir.

B) Flex pozisyonundaki ayak point pozisyonuna geçerken point pozisyonundaki ayak flex pozisyonuna geçer ve eş zamanlı olarak omuz hizasındaki eller omuz hizasından yukarıya doğru uzatılır.

C) Aynı formu koruyarak ayak pozisyonları değiştirmeye devam ederken sıradaki değişim esnasında eller omuzdaki formuna geri gelir.

D) Dördüncü ayak değiştirme hareketinde eller beldeki konumuna geri gelir. Kombinasyon sırasıyla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersiz hedefi: Her bir ayak hareketi sırasında eş zamanlı olarak kolların kendi hareketini gerçekleştirilmesiyle bedende birlik ve simetri sağlamaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.1.3: Egzersiz - III

9.1.4.Egzersiz – IV

Hareketin başlangıç pozisyonu: Oturma kemikleri üzerinde bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, Dizler gergin ve ayaklar point pozisyonundadır. Bir el belde bir el omuzda ve baş karşıya bakacak şekilde başlar.

A) Bir ayak flex pozisyonuna geçerken eş zamanlı olarak beldeki el omuza, omuzdaki el bel konumuna gelir.

B) Flex pozisyonundaki ayak point pozisyonuna geçerken, point pozisyonundaki ayak flex pozisyonuna geçer. Eş zamanlı olarak omuzdaki el omuz hizasında köşeye (abdüksiyon 135°), beldeki el tam ters yönde aşağıya köşeye doğru (addüksiyon 45°) uzatılır.

C) Bir sonraki flex – point değiştirme hareketi sırasında üst köşedeki el omuzdaki, aşağıya köşeye uzatılan el beldeki konumuna geri döner. Bu kombinasyon sırasıyla tekrar edilir.

Kombinasyonun zorluk seviyesini arttırmak için, kolların köşelere uzatıldığı noktada baş, flex hareketini yapan ayak tarafına doğru döndürülebilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Her bir ayak hareketi sırasında eş zamanlı olarak kol hareketlerinin gerçekleşmesiyle bedende birlik ve simetri sağlamaktır. Ayrıca zıt yönde kol kullanılması kontralateral koordinasyon modelinin gelişiminde fayda sağlayacaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim 9.1.4: Egzersiz - IV

9.1.5. Egzersiz – V

Hareketin başlangıç pozisyonu: Oturma kemikleri üzerinde bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, dizler gergin ve ayaklar point pozisyonundadır. Eller belde ve baş karşıya bakacak şekilde başlar.

A) Bir ayak flex pozisyonuna geçerken eş zamanlı olarak flex hareketini gerçekleştiren ayağın ters yönündeki kol dirsekten bükülü şekilde göğüs hizasına getirilir, diğer kol ise omuz hizasında yana doğru uzatılır.

B) Flex pozisyonundaki ayak point pozisyonuna, point pozisyonundaki ayak flex pozisyonuna geçerken ayakların çalışmasına eş zamanlı olarak göğüs hizasında olan kol ile yanda uzun olarak konumlanan kol yer değiştirir.

C) Bir sonraki flex'den point hareketine geçen değiştirme hareketi sırasında göğüs hizasında bükülü olan kol, yukarıya doğru uzanır ve yanda omuz hizasında olan kol omuz hizasında sabit kalır.

D) Ardından flex ve point hareketi ile yandaki kol yukarıya, yukarıdaki kol omuz hizasına gelerek yer değiştirir.

E) Son ayak değiştirme ile yukarıdaki kol dirsekten bükülerek göğüs hizasına geri döner ve kombinasyon baştan tekrar edilir.

Kombinasyonun zorluk seviyesini arttırmak için, bir kolun yukarıda diğer kolun yanda düz konumda olduğu noktada baş, omuz hizasında yanda uzanan kolun hizasından ileri bakacak şekilde yön değiştirebilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Her bir ayak hareketi sırasında eş zamanlı olarak kol hareketlerinin egzersize dahil olmasıyla bedende birlik ve simetriyi sağlamaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E



Resim 9.1.5: Egzersiz - V

9.1.6. Egzersiz – VI

Hareketin başlangıç pozisyonu: Sırt üstü yatarak, bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, dizler gergin ve ayaklar point formundadır. Kollar yanda açık bir şekilde başlar.

A) Sırt üstü yatar pozisyondan kollar yukarı doğru yükselirken kalçadan itibaren üst beden ve eş zamanlı olarak bir bacak yükselir.

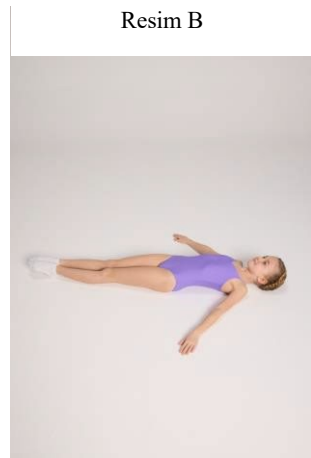
B) Üst beden formu bozulmadan yere geri yatarken bacak yere indirilir.

C) Bu kez yerden diğer bacak bedenle birlikte yükselir.

Egzersizin bütününde dizler düzdür.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Üst beden ve alt bedeni aynı anda hareket ettirerek kolların ve bacakların senkronize bir şekilde birlik sağlamasıdır.



Resim 9.1.6: Egzersiz - VI

9.1.7. Egzersiz – VII

Hareketin başlangıç pozisyonu: Sırt üstü yatarak, bacaklar paralel öne uzatılmış durumda, dizler gergin ve ayaklar point formundadır. Kollar yanda açık b i r şekilde başlar.

- A) Sağ bacak 90 dereceye kadar yükselip başlangıç noktasına döner.
- B) Sol bacak 90 dereceye yükselip başlangıç noktasına döner.
- C) Sağ bacak tekrar 90 dereceye yükselir.
- D) 90 dereceye ulaşan sağ bacak yana doğru yarım daire çizerek indirilmeye başlanır ve eş zamanlı olarak sol bacak yana doğru açılır.
- E) Sol bacak ulaştığı konumdan 90 derece yukarı doğru yükselir ve bu esnada sağ bacak yerdeki konumuna gelmiş olur.
- F) Sol bacak 90 derece yükseklikten aşağıya başlangıç noktasına indirilir.

Kombinasyon sol bacdktan başlayarak tekrar edilir. Egzersizin bütününde dizler düzdür.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: İki bacağı aynı anda zıt yönlere doğru çalıştırarak birlik ve simetriyle birlikte kontralateral koordinasyonu geliştirmektir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E



Resim F



Resim 9.1.7: Egzersiz - VII

9.2. Ayakta Yerinde Yapılan Egzersizler

Ayakta yapılan egzersizlerde, öğrencinin vücut ağırlığı bacaklarının üzerindedir. Bu bölümdeki kombinasyonlar ile motor becerisinin gelişmesi ve tüm vücut entegrasyonunun sağlanması hedeflenmiştir.

9.2.1.Egzersiz - I

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar, 6. Pozisyonda (paralel ayak pozisyonu) sabit konumdadır. Kollar, vücudun yanında serbest bir şekilde durur. Baş karşıya doğru bakar.

- A) Kombinasyon sağ elin serbest konumundan bel konumuna gelmesi ile başlar.
- B) Ardından sol el serbest konumundan bel konumuna gelir.
- C) Sağ el beldeki konumundan sağ omuz üzerine yerleştirilir.
- D) Sol el beldeki konumundan sol omuz üzerine yerleştirilir.
- E) Sağ el omuz üzerinden omuz hizasında düz yukarıya uzatılır.
- F) Sol el omuz üzerinden omuz hizasında düz yukarıya uzatılır.
- G) Sağ ve sol kol aynı anda omuz hizasında yanlara indirilir.
- H) Sağ ve sol kol aynı anda omuz hizasından aşağıya indirilerek başlangıç pozisyonuna gelinir.
- İ) Kollar aynı aşamalardan tam tersi yönde aynı noktalardan tekrar geçerek başlangıç noktasına geri döner. Kombinasyon baştan başlayarak tekrar edilir. Her aşama ritmik olarak gerçekleşir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersiz hedefi: Bacaklar sabit kalırken verilen sıralama ile ritmik olarak kol kombinasyonlarını yapabilmektir. Bu egzersiz, simetri ve birliği sağlarken öğrencinin hareket planlaması yapma yetisini geliştirecek bir hazırlık aşaması olarak verilebilir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E



Resim F



Resim G



Resim H



Resim 9.2.1.1: Egzersiz - I

i) Kollar aynı aşamalardan tam tersi sırayla tekrar geçerek başlangıç noktasına geri döner.



Resim 9.2.1.2: Egzersiz - I

9.2.2.Egzersiz - II

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda sabit konumdadır. Bir el belde, diğer el omuz üzerinde konumlanır. Baş karşıya doğru bakar.

- A) Omuz üzerindeki el bel konumuna, belde duran el ise omuz üzerine gelerek yer değiştirir.
- B) Omuz üzerinde konumlanmış olan el üst köşeye doğru (abdüksiyon 135°), belde konumlanan el aşağıda köşeye doğru (addüksiyon 45°) uzatılır.
- C) Üst köşede uzanan el omuz üzerine, alt köşede uzanan el bel konumuna geri döner.
- D) Hareketin ilk aşamasında yapıldığı gibi omuz üzerindeki el bel konumuna, beldeki el ise omuz üzerine gelecek şekilde yer değiştirir.
- E) Omuz üzerinde konumlanmış olan el üst köşeye doğru, belde konumlanan el alt köşeye doğru uzatılarak “b” aşamasının ters yönünde olacak şekilde kollar köşelere uzatılır.
- F) Üst köşede uzanan el omuz üzerine, alt köşede uzanan el bel konumuna geri döner. Kombinasyon sırayla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Bacaklar sabit kalırken verilen sıralama ile ritmik olarak kol kombinasyonlarını yapabilmektir. Bu egzersiz, simetri ve birliği sağlarken öğrencinin hareket planlaması yapma yetisini geliştirecek bir hazırlık aşaması olarak verilebilir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E



Resim F



Resim 9.2.2: Egzersiz - II

9.2.3.Egzersiz- III

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda sabit konumdadır. Bir kol göğüs hizasında dirsekten bükülü, diğer kol omuz hizasında yanda düz şekildedir.

A) Göğüs hizasında bükülü olan kol omuz hizasında yana doğru açılarak, omuz hizasında yanda uzun duran kol göğüs hizasına doğru bükülerek yer değiştirir.

B) Yanda uzun konumda olan kol sabit kalırken, göğüs hizasında bükülü konumdaki kol omuz hizasında yukarıya doğru uzatılır.

C) Yanda düz konumda olan kol yukarıya gelirken, yukarıda düz konumda olan kol ise yana düz bir şekilde indirilerek yer değiştirir.

D) Yanda düz konumda olan kol sabit kalırken, yukarıda düz konumda olan kol dirsekten bükülerek göğüs hizasına getirilerek birinci adımdaki poza geri dönülür. Kombinasyon sırayla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Bacaklar sabit kalırken verilen sıralama ile kombinasyonu yapabilmektir. Simetri ve birlik sağlar. Öğrencinin hareket planlaması yapabilmesi için bir hazırlık aşaması olarak verilebilir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.2.3: Egzersiz - III

9.3. Yerinde Marş Adımı ile Yapılan Egzersizler

9.3.1. Egzersiz- I

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Eller belde konumlanır. Baş karşıya doğru bakar.

A) Sağ ayak point olacak şekilde sol bacağın diz hizasına çekilerek marş hareketine başlanır.

B) Sağ ayak yere basıldıktan sonra Sol ayak marş hareketini devam ettirir.

C) Tekrar sağ bacak marş yapar.

D) Üçüncü marş adımının bitişinde ayakların 6. Pozisyona basmasıyla eller alkış hareketi yapar.

E) Ellerin tekrardan beldeki konumuna gelmesiyle başlangıç noktasına geri dönülür. Egzersiz süresince marş adımıyla kollar senkronize hareket eder.

Hareketin zorluk seviyesini arttırmak için, her dört adım marşta bir kendi etrafında 1/4 sağdan dönerek toplam 16 marş adımıyla hareket tamamlanır. Aynı egzersiz soldan tekrar edilir. Egzersiz; çeşitli marş parçaları kullanılarak yapılabilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Her üç marş adımında bir alkış yaptırılarak öğrencinin bedensel koordinasyonunu ile ritme uyup uymadığını ölçebilir ve geliştirilmesi sağlanabilir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim B

Resim A



Resim C



Resim D



Resim E



Resim 9.3.1: Egzersiz - I

9.3.2. Egzersiz- II

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar, 6. Pozisyondadır. Eller belde konumlanır. Baş karşıya doğru bakar.

A) Birinci marş adımına eş zamanlı olarak eller beldeki konumundan omuzların üstüne getirilir.

B) İkinci marş adımına devam edilirken eller omuzların üstünden aynı hizada yukarıya doğru uzatılır.

C) Üçüncü marş adımı ile, eller tekrar omuzların üzerine indirilir.

D) Dördüncü marş adımına gelindiğinde eller başlangıç noktası olan beldeki konumuna geri döner. Kombinasyon sırayla tekrar edilir. Egzersiz süresince marş adımıyla kollar senkronize hareket eder.

Hareketin zorluk seviyesini arttırmak için, her dört adım marşta bir kendi etrafında 1/4 sağdan dönerek toplam 16 marş adımıyla hareket tamamlanır. Aynı egzersiz soldan tekrar edilir. Egzersiz; çeşitli marş parçaları kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Kolların ve bacakların birlikte eş zamanlı olarak uyum içinde çalışması suretiyle tüm bedende birlik sağlamaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.3.2: Egzersiz - II

9.3.3. Egzersiz- III

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Bir el belde konumlanırken, diğer el omuz üzerindedir. Baş karşıya doğru bakar.

A) Birinci marş adımı ile omuz üzerindeki el bel konumuna, belde duran el ise omuz üzerine gelerek yer değiştirir.

B) İkinci marş adımı ile omuz üzerinde konumlanmış olan el üst köşeye doğru (abdüksiyon 135°), belde konumlanan el alt köşeye doğru (addüksiyon 45°) uzatılır.

C) Üçüncü marş adımı ile üst köşede uzanan el omuz üzerine, alt köşede uzanan el bel konumuna geri döner.

D) Dördüncü marş adımı ile birinci marş adımında yapıldığı gibi omuz üzerindeki el bel konumuna, beldeki el ise omuz üzerine gelecek şekilde yer değiştirir.

E) Marş adımları tekrarlanmaya devam eder ve “b” aşamasında olduğu gibi ancak kollar tam ters yönde olacak şekilde omuz üzerinde konumlanmış olan el üst köşeye doğru, belde konumlanan el alt köşeye doğru uzatılır.

F) Bir sonraki adım ile üst köşede uzanan el omuz üzerine, alt köşede uzanan el bel konumuna geri döner.

G) Son adım ile birinci marş adımında yapıldığı gibi omuz üzerindeki el bel konumuna, beldeki el ise omuz üzerine gelecek şekilde yer değiştirir. Kombinasyon sırayla tekrar edilir. Egzersiz süresince marş adımıyla kollar senkronize hareket eder.

Hareketin zorluk seviyesini arttırmak için, her dört adım marşta bir kendi etrafında $1/4$ sağdan dönerek toplam 16 marş adımıyla hareket tamamlanır. Aynı egzersiz soldan tekrar edilir. Egzersiz; çeşitli marş parçaları kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Kolların ve bacakların birlikte eş zamanlı olarak uyum içinde çalışması suretiyle tüm bedende birlik sağlamaktır. Ayrıca kolların da zıt yönde hareket etmesiyle kontralateral koordinasyon gelişimine fayda sağlaması hedeflenir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E



Resim F



Resim G



Resim 9.3.3: Egzersiz - III

9.3.4. Egzersiz- IV

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Bir kol göğüs hizasında dirsekten bükülü, diğer kol omuz hizasında yanda düz şekildedir. Baş karşıya doğru bakar.

A) Birinci marş adımı ile göğüs hizasında bükülü olan kol omuz hizasında yana doğru açılarak, omuz hizasında yanda uzun duran kol göğüs hizasına doğru bükülerek yer değiştirir.

B) İkinci marş adımı ile yanda uzun konumda olan kol sabit kalırken, göğüs hizasında bükülü konumdaki kol omuz hizasında yukarıya doğru uzatılır.

C) Üçüncü marş adımı ile yanda düz konumda olan kol yukarıya, yukarıda düz konumda olan kol ise yana düz bir şekilde indirilerek yer değiştirir.

D) Dördüncü marş adımı ile yanda düz konumda olan kol sabit kalırken, yukarıda düz konumda olan kol dirsekten bükülerek göğüs hizasına getirilerek birinci adımdaki poza geri dönülür.

E) Son marş adımının bitişiyle, ayaklar 6. Pozisyona basıldığında kollar başlangıç noktasındaki konumuna geri döner. Kombinasyon sırayla tekrar edilir. Egzersiz süresince marş adımıyla kollar senkronize hareket eder.

Hareketin zorluk seviyesini arttırmak için, her dört adım marşta bir kendi etrafında 1/4 sağdan dönerek toplam 16 marş adımıyla hareket tamamlanır. Aynı egzersiz soldan tekrar edilir. Egzersiz; çeşitli marş parçaları kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Kolların ve bacakların birlikte eş zamanlı olarak uyum içinde çalışması suretiyle tüm bedende birlik sağlamaktır. Ayrıca kolların da zıt yönde hareket etmesiyle kontralateral koordinasyon gelişimine fayda sağlaması hedeflenir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E



Resim 9.3.4: Egzersiz - IV

9.4. Yerinde Zıplama Hareketleri ile Yapılan Egzersizler

Zıplayarak yapılan egzersizlerde, klasik bale eğitiminin ilk yılından itibaren öğrenilen allegro hareketlerinde baş, kol ve bacak koordinasyonunu öğrencilerin zıplama sırasında kontrol edebilmesi ve motor becerilerini geliştirmeleri için fayda sağlaması hedeflenmiştir.

9.4.1. Egzersiz- I

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Eller belde konumlanır.

Baş karşıya doğru bakar.

A) 6. Pozisyonda üç kez üst üste trاملen hareketi yapılır.

B) Dördüncü kez zıplamak yerine 6. Pozisyonda sabit kalınarak eller bir kere çırpılır.
Kombinasyon tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4' lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Her üç trاملenden sonra zıplamak yerine ellerin çırpılması öğrencinin dikkatini toplamasını ve kendini kontrol etmesini sağlar. Egzersiz bedensel koordinasyonda ayrışma unsurunu devreye sokar. Aynı zamanda öğrenci zıplama ve el çırpma esnasında ritmi takip eder.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim A - 3



Resim A - 4



Resim A - 5



Resim A - 6



Resim B



Resim 9.4.1: Egzersiz - I

9.4.2. Egzersiz- II

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Eller belde konumlanır. Baş karşıya doğru bakar.

A) Zıplayarak üç kez üst üste skips yapılır.

B) Dördüncüsünde ayaklar 6. Pozisyona basarken eller çırpılır. Kombinasyon tekrar edilir.

Hareketin zorluk seviyesini arttırmak için, her dört skips'de bir kendi etrafında 1/4 sağdan dönerek toplam 16 marş adımıyla hareket tamamlanır. Aynı egzersiz soldan tekrar edilir. Tercihen 2/4'lük müzik kullanılabilir.

Egzersizin hedefi: Her üç skips hareketinden sonra zıplamak yerine durup ellerin çırpılması öğrencinin dikkatini toplamasını ve kendini kontrol etmesini sağlar. Egzersiz bedensel koordinasyonda ayrışma unsurunu devreye sokar. Aynı zamanda öğrenci zıplama ve el çırpma esnasında ritmi takip eder.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim A - 3



Resim B



Resim 9.4.2: Egzersiz - II

9.4.3. Egzersiz- III

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Eller belde konumlanır.

Baş karşıya doğru bakar.

- A) Ayaklar 6. Pozisyonda sabitken eller belden omuzların üstüne gelir.
- B) Omuzların üzerindeki eller, omuz hizasında yukarıya doğru uzatılır.
- C) Eller tekrar omuzların üzerine geri gelir.
- D) Eller beldeki konumuna geri döner.
- E) Ayaklar 6. Pozisyonda temps sauté hareketini yapar. Zıplamaya eş zamanlı olarak eller, beldeki konumundan omuzların üzerine gelir.
- F) Ayaklar ikinci temps sauté hareketini yaparken eller omuzların üzerinden yukarı doğru omuz hizasına yükselir.
- G) Üçüncü temps sauté hareketi sırasında eller yukarıdaki konumundan omuzların üzerine geri döner.
- H) Dördüncü temps sauté hareketi sırasında eller omuzların üzerindeki konumundan beldeki konumuna geri gelir. Kombinasyon sırasıyla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Daha önce öğretilmiş olan kol kombinasyonunun zıplama ile birleşmesiyle birlik ve simetri sağlanır. Bu egzersiz ayrıca öğrencinin motor becerisini geliştirerek hareket planlaması yapabilmesine yardımcı olur.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E - 1



Resim E - 2



Resim 9.4.3.1: Egzersiz - III

Resim E – 3



Resim F – 1



Resim F - 2



Resim G – 1



Resim G – 2



Resim H - 1



Resim H - 2



Resim H - 3



Resim 9.4.3.2: Egzersiz - III

9.4.4. Egzersiz- IV

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Bir el belde, diğer el omuz üzerindedir. Baş karşıya doğru bakar.

A) Omuz üzerindeki el bel konumuna, belde duran el ise omuz üzerine gelerek yer değiştirir.

B) Omuz üzerinde konumlanmış olan el üst köşeye doğru (abdüksiyon 135°), belde konumlanan el alt köşeye doğru (addüksiyon 45°) uzatılır.

C) Üst köşede uzanan el omuz üzerine, alt köşede uzanan el bel konumuna geri döner.

D) Omuz üzerindeki el bel konumuna, beldeki el ise omuz üzerine gelecek şekilde tekrardan yer değiştirilerek başlangıç noktasına geri döner.

E) Ayaklar 6. Pozisyonda temps sauté hareketini yapar. Zıplamaya eş zamanlı olarak, omuz üzerindeki el beldeki konumuna, beldeki el omuz üzerine gelecek şekilde yer değiştirir.

F) İkinci temps sauté hareketi ile omuz üzerindeki el üst köşeye, bel hizasındaki el alt köşeye doğru uzatılır.

G) Üçüncü temps sauté hareketi ile üst köşedeki el omuz üzerine, alt köşedeki el bel hizasına geri döner.

H) Dördüncü temps sauté hareketinin bitişi ile omuz üzerindeki el beldeki konumuna, beldeki el ise omuz hizasına gelerek başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Kombinasyon sırayla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Daha önce öğretilmiş olan kol kombinasyonunun zıplama ile birleşmesiyle birlik ve simetri sağlanır. Bu egzersiz ayrıca öğrencinin motor becerisini geliştirerek hareket planlaması yapabilmesine yardımcı olur.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E - 1



Resim 9.4.4.1: Egzersiz - IV

Resim E - 2



Resim F - 1



Resim F - 2



Resim G - 1



Resim G - 2



Resim H



Resim 9.4.4.2: Egzersiz - IV

9.4.5. Egzersiz - V

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonudadır. Bir kol göğüs hizasında dirsekten bükülü, diğer kol omuz hizasında yanda düz şekildedir. Baş karşıya doğru bakar.

A) Göğüs hizasında bükülü olan kol omuz hizasında yana doğru açılarak, omuz hizasında yanda uzun duran kol göğüs hizasına doğru bükülerek yer değiştirir.

B) Yanda uzun konumda olan kol sabit kalırken, göğüs hizasında bükülü konumdaki kol omuz hizasında yukarıya doğru uzatılır.

C) Yanda düz konumda olan kol yukarıya, yukarıda düz konumda olan kol ise yana düz bir şekilde indirilerek yer değiştirir.

D) Yanda düz konumda olan kol sabit kalırken, yukarıda düz konumda olan kol dirsekten bükülerek göğüs hizasına getirilerek başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

E) 6. Pozisyonda temps sauté hareketi ile göğüs hizasında bükülü olan kol omuz hizasında yana doğru açılır, omuz hizasında yanda uzun duran kol göğüs hizasına doğru bükülerek yer değiştirir.

F) İkinci temps sauté hareketiyle yanda uzun konumda olan kol sabit kalırken, göğüs hizasında bükülü konumdaki kol omuz hizasında yukarıya doğru uzatılır.

G) Üçüncü Sauté hareketiyle yanda düz konumda olan kol yukarıya, yukarıda düz konumda olan kol ise yana düz bir şekilde indirilerek yer değiştirir.

H) Dördüncü temps sauté hareketiyle yanda düz konumda olan kol sabit kalırken, yukarıda düz konumda olan kol dirsekten bükülerek göğüs hizasına getirilir. Kombinasyon sırasıyla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Daha önce öğretilmiş olan kol kombinasyonunun zıplama ile birleşmesiyle birlik ve simetri sağlanır. Bu egzersiz ayrıca öğrencinin motor becerisini geliştirerek hareket planlaması yapabilmesine yardımcı olur.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.4.5.1: Egzersiz - V

Resim E - 1



Resim E - 2



Resim F - 1



Resim F - 2



Resim G - 1



Resim G - 2



Resim H - 1



Resim H - 2



Resim 9.4.5.2: Egzersiz - V

9.4.6. Egzersiz - VI

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyondadır. Eller belde ve baş karşıya doğru bakar.

- A) Ayaklar skips hareketini yapar, ilk zıplama ile eller belden omuz üzerine yerleşir.
- B) İkinci zıplama ile eller omuz üzerinden yukarıya doğru omuz hizasında uzatılır.
- C) Üçüncü zıplama ile eller omuzdaki konumuna geri getirilir.
- D) Dördüncü zıplama ile eller beldeki yerine geri döner.
- E) Eller belde sabit kalırken ayaklar dört defa daha zıplayarak skips yapmaya devam eder. Kombinasyon devamlı tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Daha önce öğretilmiş olan kol kombinasyonunu skips hareketi ile birleştirerek birlik ve simetri sağlamaktır. Ayrıca öğrencinin motor becerisini geliştirerek hareket planlaması yapabilmesine yardımcı olur.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim E - 1



Resim E - 2



Resim E - 3



Resim 9.4.6: Egzersiz - VI

9.4.7. Egzersiz - VII

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya doğru bakar.

A) Ayaklar ile skips hareketi yapılır. Birinci zıplama ile skips yapan bacak tarafında duran kol göğüs hizasında bükülü, diğer kol ise omuz hizasında yanda uzun konuma getirilir.

B) İkinci zıplama ile öndeki kol yana açılacak, yandaki kol göğüs hizasında önde bükülü konuma gelecek şekilde yer değiştirir.

C) Üçüncü zıplama ile önde bükülü olan kol omuz hizasında yukarı açılır, yandaki kol sabit kalır.

D) Dördüncü zıplama ile yandaki kol omuz hizasında yukarı çıkartılır, yukardaki kol omuz hizasında yana indirilir. Kombinasyon devamlı tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Daha önce öğretilmiş olan kol kombinasyonunu skips hareketi ile birleştirerek birlik ve simetri sağlamaktır. Ayrıca öğrencinin motor becerisini geliştirerek hareket planlaması yapabilmesine yardımcı olur.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.4.7: Egzersiz - VII

9.4.8. Egzersiz – VIII

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

- A) Eller beldeki konumunda sabit kalırken havaya zıplanır, bu esnada sağ ayak dizden arkaya doğru bükülür.
- B) Bir sonraki zıplamada bacak değiştirilerek sol ayak dizden arkaya doğru bükülür.
- C) Tekrar zıplanarak 6. Pozisyona dönülür. Sonrasında eller bir kez çırpılır.
- D) Bir sonraki zıplamada eller beldeki konumuna gelirken iki bacak birlikte dizden arkaya doğru bükülür.
- E) Eller belde sabit kalırken ayaklar 6. Pozisyondan zıplayarak omuz genişliği kadar iki yana açılır. İniş sırasında tekrar 6. Pozisyona kapatılır.
- F) 6. Pozisyonda temps sauté hareketi yapılır, eş zamanlı olarak beldeki eller yandan omuz hizasına kadar yükselir, yere inerken iki el beldeki yerine geri gelir.
- G) Eller belde iki bacak birlikte dizden arkaya doğru bükülerek havaya zıplanır.
- H) 6. Pozisyona inilir böylece başlangıç noktasına dönülür. Kombinasyon sırayla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük veya 6/8'lik müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Karmaşık veya Kombine Hareket Becerilerini geliştirmek. Bunun için farklı hareketleri bir arada tempolu bir şekilde yapabilme becerisini kazanmaktır. Tüm bu unsurlara ilaveten karmaşık kombinasyonlar öğrencinin hareket ezberi yetisini de arttıracaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim B - 1



Resim B - 2



Resim C



Resim D - 1



Resim D - 2



Resim 9.4.8.1: Egzersiz - IIX

Resim E - 1



Resim E - 2



Resim F - 1



Resim F - 2



Resim G - 1



Resim G - 2



Resim G - 3



Resim H - 1



Resim H - 2

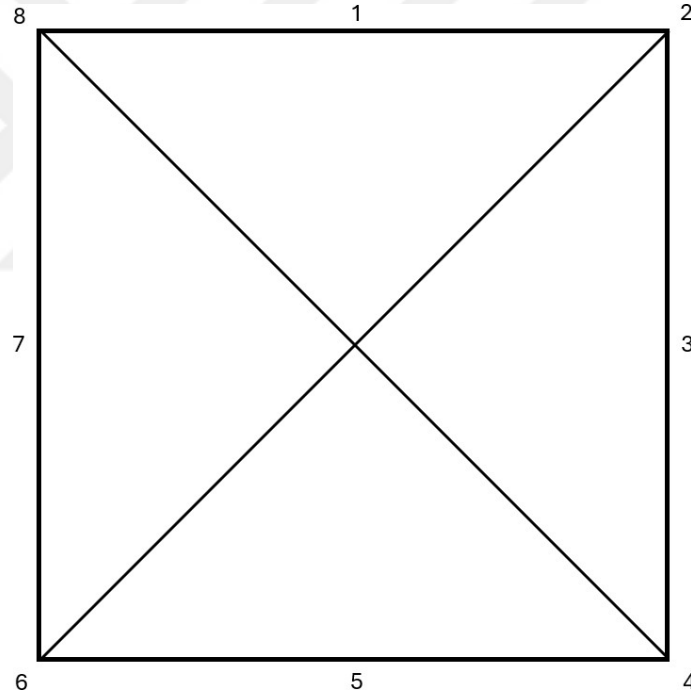


Resim 9.4.8.2: Egzersiz - IIX

9.5. Köşeden Köşeye İlerleyerek Yapılan Egzersizler

Köşeden köşeye yapılan egzersizler, stüdyonun bir köşe noktasından diğer köşesine (Örneğin, Nokta 2'den 6'ya veya nokta 8'den 4'e gibi. Bakınız, Resim: 9.5) doğru yapılır.

Egzersizlerin ilerleyerek yaptırılmasının nedeni Klasik bale dersinde ve bale repertuarında öğretilen birçok kombinasyonun ve hareketin mesafe alarak da yapılmasıdır. Bu sayede öğrencilerin hareket esnasında belli bir yönü ve paterni takip etme becerisi geliştirilebilir.



Resim 9.5

9.5.1. Egzersiz – I

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

A) Harekete ilerleyerek marş adımıyla başlanır. Üç adet marş adımı yaparak ilerlenir.

B) Üçüncü marş adımından sonra ayaklar 6. Pozisyonda sabit kalır ve eller çırpılır. Hareket devamlı tekrar edilir.

Egzersiz marş parçaları eşliğinde yapılabilir.

Egzersiz hedefi: Her bir marş adımı ile mesafe aldıktan sonra sabit kalıp ritme uygun bir şekilde el çırpılarak, öğrencinin motor becerisini, müziğe ve ritme uyum sağlayabilme kapasitesini ve hareket planlamasını geliştirmektir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim A - 3



Resim B



Resim 9.5.1: Egzersiz - 1

9.5.2. Egzersiz – II

Hareketin başlangıç pozisyonu. Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

- A) Harekete marş adımı yaparak başlanır. Birinci marş adımı ile eller belden omuzların üzerine getirilir.
- B) İkinci marş adımı ile eller omuz hizasında düz yukarı uzatılır.
- C) Üçüncü marş adımı ile kollar omuzların üzerinden omuz hizasında düz yana açılır.
- D) Dördüncü marş adımı ile kollar yandan düz aşağıya getirilir.
- E) Marş adımı ile ilerlemeye devam edilir. Bu sefer her bir marş adımı ile kollar geldiği yönün tersinden aynı aşamaları geçerek egzersize devam edilir. Kombinasyon tekrar edilir.

Egzersiz marş parçaları kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Öğrencinin daha önce deneyimlemiş olduğu ayakta ve zıplama hareketleriyle yaptığı üst beden kombinasyonunu bu kez diyagonal çizgide ve ilerleyerek yapmasıyla motor beceri ve hareket planlaması yeteneğini geliştirmektir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.5.2.1: Egzersiz - II

Resim E - 1



Resim E - 2



Resim E - 3



Resim E - 4



Resim 9.5.2.2: Egzersiz - II

9.5.3. Egzersiz – III

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonudur. Bir el belde, bir el omuz üzerindedir. Baş karşıya bakar.

A) Egzersiz boyunca 6. Pozisyonunda yürüme adımı ile ilerlenir. Birinci adım ile beldeki el omuz, omuzdaki el bele gelecek şekilde yer değiştirir.

B) İkinci adım ile omuz üzerindeki el omuz hizasında üst köşeye (abdüksiyon 135°), belde duran el dirsekten uzatılarak alt köşeye doğru (addüksiyon 45°) açılır.

C) Üçüncü adım ile üst köşeye uzatılan kol omuz üzerine, alt köşeye uzatılan kol beldeki konumuna geri döner.

D) Dördüncü adım ile birinci adımda yapıldığı gibi omuzdaki el bele, beldeki el omuza gelecek şekilde yer değiştirir.

E) Kolların gerçekleştirdiği aynı kombinasyon tersten yapılarak aynı yürüyüş adımıyla ilerlemeye devam edilir. Kombinasyon baştan tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Öğrencinin daha önce deneyimlemiş olduğu ayakta ve zıplama hareketleriyle yaptığı üst beden kombinasyonunu bu kez diyagonal çizgide ve yürüyerek yapmasıyla motor beceri ve hareket planlaması yeteneğini geliştirmektir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.5.3.1: Egzersiz - III

Resim E - 1



Resim E - 2



Resim E - 3



Resim E - 4



Resim 9.5.3.2: Egzersiz - III

9.5.4. Egzersiz – IV

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar kapalı 1. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

A) Hareket sırasında ayaklar devamlı olarak yürüme adımı yapar. Birinci adım ile bir kol göğüs hizasında dirsekten bükülü bir şekilde vücudun önüne getirilirken diğer kol omuz hizasında yanda uzatılır.

B) İkinci adım ile dirsekten bükülü olan kol omuz hizasında yana açılırken diğer kol dirsekten bükülerek göğüs hizasında vücudun önüne getirilir.

C) Üçüncü adım ile dirsekten bükülü olan kol omuz hizasında düz yukarı uzatılırken yandaki kol sabit kalır.

D) Dördüncü adım ile yanda düz olan kol omuz hizasında yukarıya çıkartılırken, yukarıdaki kol omuz hizasında düz bir şekilde yana indirilir. Kombinasyon sırayla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Öğrencinin daha önce deneyimlemiş olduğu ayakta ve zıplama hareketleri ile verilen egzersizlerdeki üst beden kombinasyonunu mesafe alarak yapmasıyla motor beceri ve hareket planlaması yeteneğini geliştirmektir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim B

Resim A



Resim C



Resim D



Resim 9.5.4: Egzersiz - IV

9.5.5. Egzersiz – V

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

A) Egzersiz boyunca ayaklar marş hareketini yapar. Birinci marş adımı ile bir kol göğüs hizasında dirsekten bükülü bir şekilde vücudun önüne getirilirken diğer kol omuz hizasında düz bir şekilde yana açılır.

B) İkinci marş adımı ile göğüs hizasındaki kol omuz hizasında düz yana açılırken yanda uzun duran kol ise dirsekten bükülerek göğüs hizasına getirilir.

C) Üçüncü marş adımı ile dirsekten bükülü olan kol omuz hizasında düz yukarı uzatılırken yanda duran kol sabit kalır.

D) Dördüncü marş adımı ile yanda düz duran kol omuz hizasına yukarı çıkartılırken yukarıdaki kol ise omuz hizasında yana indirilecek şekilde yer değiştirir. Kombinasyon sırasıyla tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4, 3/4 veya 4/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Öğrencinin daha önce deneyimlemiş olduğu ayakta ve zıplama hareketleri ile verilen egzersizlerdeki üst beden kombinasyonunu mesafe alarak marş adımı ile yapmasıyla motor beceri ve hareket planlaması yeteneğini geliştirmektir.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim B - 1



Resim B - 2



Resim C - 1



Resim C - 2



Resim D - 1



Resim D - 2



Resim 9.5.5 : Egzersiz - V

9.5.6. Egzersiz – VI

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar kapalı 1. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

A) Köşeden kapalı 1. Pozisyonda plié ile pas couru hareketine başlanır. Üç sayı pas couru yaparak ilerlenir.

B) Dördüncü sayıda pas couru, kapalı 1. pozisyon plié hareketi ile bitirilir.

C) İlerlemeden dört kere sauté hareketi yapılır. Birinci sauté hareketinde eller belden omuzların üzerinde getirilir.

D) İkinci sauté hareketi ile eller omuzların hizasından düz yukarı uzatılır.

E) Üçüncü sauté hareketi ile eller yukarıdan omuz hizasında düz bir şekilde yanlara indirilir.

F) 4. Sauté hareketinde eller beldeki konumuna geri döner. Kombinasyon devamlı tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Mesafe alan bir hareketin belli bir noktada durdurulup, kollarla koordineli bir zıplama hareketinin tekrar edilmesi suretiyle dikkat, koordinasyon ve farkındalık unsurları üzerinde çalışmaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A - 1



Resim A - 2



Resim B



Resim C - 1



Resim C - 2



Resim 9.5.6.1: Egzersiz - VI

Resim D - 1



Resim D - 2



Resim E - 1



Resim E - 2



Resim F



Resim 9.5.6.2 : Egzersiz - VI

9.5.7. Egzersiz – VII

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

A) Egzersiz boyunca ayaklar devamlı olarak skips hareketi yapar. Birinci zıplamada eller beldedir.

B) İkinci zıplamayla eller belden omuzların üzerine getirilir.

C) Üçüncü zıplama hareketiyle eller omuzların üzerinden omuz hizasında düz yukarıya uzatılır.

D) Dördüncü zıplama hareketiyle eller tekrar omuzların üzerine geri döner.

E) İlk zıplamada yapıldığı gibi eller tekrar beldeki konumuna getirilir. Kombinasyon tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Zıplayarak ve ilerleyerek yapılan bacak çalışmasına, eş zamanlı yapılan kol kombinasyonu eklenerek hareket planlaması yapabilmek, motor beceriyi geliştirmek ve tüm bedende birlik sağlamaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim B

Resim A



Resim C



Resim D



Resim E



Resim 9.5.7 : Egzersiz - VII

9.5.8. Egzersiz – VIII

Hareketin başlangıç pozisyonu: Ayaklar 6. Pozisyonda, eller belde ve baş karşıya bakar.

A) Egzersiz boyunca ayaklar skips hareketi yapar. İlk zıplama adımı ile bir kol göğüs hizasında önde dirsekten bükülü, diğer kol omuz hizasında yanda uzun konuma getirilir.

B) İkinci zıplama hareketi ile önde bükülü olan kol omuz hizasında yana uzatılır, omuz hizasında yanda duran kol ise göğüs hizasında önde bükülü konuma getirilir.

C) Üçüncü zıplama hareketi ile önde bükülü olan kol omuz hizasında düz yukarı uzatılırken yanda duran kol sabit kalır.

D) Dördüncü zıplama hareketi ile omuz hizasında yanda düz uzatılan kol omuz hizasında düz yukarı getirilirken yukarıda düz olan kol da omuz hizasına yana indirilerek yer değiştirir. Kombinasyon tekrar edilir.

Egzersiz; 2/4'lük müzik kullanılarak yapılabilir.

Egzersizin hedefi: Zıplayarak ve ilerleyerek yapılan bacak çalışmasına, eş zamanlı yapılan kol kombinasyonu eklenerek hareket planlaması yapabilmek, motor beceriyi geliştirmek ve tüm bedende birlik sağlamaktır.

Başlangıç Pozisyonu



Resim A



Resim B



Resim C



Resim D



Resim 9.5.8 : Egzersiz - VIII

10. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı'nda üç yıldır yürüttüğüm klasik bale derslerinin ilk iki yılını 10 – 11 yaş arası öğrenciler ile geçirdim ve bu süreçte her bir öğrencinin bedensel koordinasyonunun farklı zaman dilimlerinde gelişebildiğini gözlemledim.

Konuyla ilgili yaptığım araştırmalarım ve gözlemlerim sonucunda, bireyin sahip olduğu bedensel koordinasyonun çocukluk dönemindeki tecrübeler ile bağlantılı olduğunu ve bu tecrübeleri deneyimleyememiş bir bireyin bedensel koordinasyonunu egzersiz yoluyla geliştirebilme ihtimali olduğunu öğrendim. Bunun üzerine bedensel koordinasyon ile ilgili öğrencilerin motor becerilerini destekleyici egzersiz modelleri üzerine çalışmaya başladım. Çalışmalarım sırasında uluslararası kaynaklardan bedensel koordinasyonu destekleyici egzersizlerin klasik bale eğitimi alan öğrencilere eğitim öncesinde veya ilk yılında ek bir ders olarak verildiğini gördüm. Bende Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı'nda 10-11 yaşına girecek olan, yarı zamanlı programı 2. Sınıfta okuyan bir grup öğrencime bu egzersizleri yaptırmaya başladım. Öğrencilerime ders içerisinde egzersizleri yaptırırken hareketlere odaklandıklarını, dikkatlerini daha çabuk topladıklarını ve egzersizleri her geçen gün kendilerini geliştirerek daha da iyi yaptıklarını gördüm. Ayrıca daha basit düzeydeki hareketleri öğrettikten sonra önceden yapmakta zorlandıkları zor seviyedeki hareketleri daha kolay yaptıklarını gözlemledim. Bu sebeple hareketleri gruplandırırken kolaydan zora doğru ilerleyecek şekilde gruplandırırdım.

Ülkemizde de akademik bale eğitimi veren eğitim kurumlarında bedensel koordinasyonu geliştirici egzersizler yaptırılırsa, öğrencilerin ders içerisindeki algılarını ve motor beceri kabiliyetlerini geliştirebileceklerini düşünmekteyim. Bu egzersizler klasik bale eğitiminde kullanılan müzikler eşliğinde yapıldığında, belli bir tempoyu takip eden öğrencinin beyin - beden ilişkisini de güçlendirecektir.

Bu tez çalışmasında yer alan egzersizler 10 – 11 yaş arasındaki klasik bale eğitimine yeni başlayan öğrenciler için hazırlanmıştır. Çalışmamdaki egzersizler zorunlu olmadan, düzenli olarak yaptırıldığı takdirde, bale eğitimi alan öğrencilerin sanat yolculuklarındaki bedensel gelişimlerine katkı sağlayacağını düşünmekteyim. Tez çalışmamın ülkemizde de bale eğitimi alan ve bu sanata gönül vermiş öğrencilere yol gösterici bir çalışma olmasını dilerim.



11. KAYNAKLAR

Eric Franklin, CONDITIONING FOR DANCE (Training for Whole- Body Coordination and Efficiency)

Andrew Biel, Çeviri Editörü: Bülent Bayraktar; FONKSİYONEL İNSAN ANATOMİSİ

FENMEN, Beatrice (1986), Bale Tarihi, Sevda-Cenap and Müzik Vakfı Yayınları, Ankara

LAWSON, J. www.archive.org.

<https://archive.org/details/classicalballet0000joan/page/n1/mode/2up>

Ruth Brinkerhoff 3. Seviye müfretat kitabı) / (Ruth Brinkerhoff'un " Coordination for Ballet)(RUTH BRINKERHOFF'UN “ COORDINATION FOR BALLET ” KİTABINDAN, © THE BALLET SOURCE, 2017.

Akademik Klasik Bale Eğitiminde Temps Lié' Nin Teknik, Artistik, Müzikalite ve Koordinasyon Açısından İlk Üç (3) Yılda Gelişiminin İncelenmesi : Elif Cesur Yıldırım, Yüksek Lisans Tezi

8-10 Yaş Arası Çocuklarda Profesyonel Klasik Bale Eğitimine Hazırlayıcı Egzersiz Önerileri: Mutlu Cankup, Yüksek Lisans Tezi

Bolshoi Ballet Academy Pre-Ballet Online Seminar

American Ballet Theatre'in ABT/NYU Yüksek Lisans Programı'nın artistik ortağı Raymond Lukens)

https://en.wikipedia.org/wiki/Agrippina_Vaganova

<https://en.wikipedia.org/wiki/Ballet>

https://en.wikipedia.org/wiki/Motor_coordination

<https://www.briobodywear.com/18th-and-19th-century-dance/> <https://balletcurriculum.com/>

<https://pointemagazine.com/i>

https://balletcurriculum.com/wp-content/uploads/2015/10/art_pyramid-of-coordination_Blog.jpg

<https://www.dunya.com/ozel-dosya/degisim-yelpazesi>

<https://www.florence.com.tr/hamilelikte-bebegin-hareketleri-ne-anlam-ifade-ediyor>

<https://www.archive.org>

12. ÖZGEÇMİŞ

2005 – 2013 yılları arasında Tevfik Fikret İlköğretim Okulu' nda ilköğretimini tamamladı.

Klasik bale eğitimine 2006 yılında Pera Güzel Sanatlar Eğitim Kurumu'nda Daniela Bojhkova Hristova ile başladı. Bu süreçte yurtdışında çeşitli bale programlarına ve festivallere katıldı.

2013 – 2017 yılları arasında Beyoğlu Anadolu Lisesi'nde orta öğretimini tamamladı.

2015 yılında Brüksel Uluslararası Bale Okulu' nun düzenlediği eğitim programına kabul edildi.

2017 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Anasanat Dalı'na lisans seviyesinden kabul edilerek öğrenim görmeye hak kazandı.

2018 yılında Prag'da bulunan Prague Ballet Intensive adlı programa kabul edildi.

2020 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Anasanat Dalı Lisans programından mezun oldu.

2021 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Bale Yüksek Lisans Programı' na kabul edildi.

2022 yılında konservatuvar öğrencilerine bale tekniklerini geliştirme konusunda katkıda bulunmak için pilates eğitmenlik diploması almış ve pilatesin bale tekniğini geliştirici etkileri üzerine çalışmalar yapmaya başlamıştır.

2021 yılından beri Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Anasanat Dalı' nda öğretim görevlisi olarak görev almaya devam etmektedir.