



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sanat ve Tasarım Ana Bilim Dalı

Sanat ve Tasarım Bilim Dalı

TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİ

Mertcan KANDEMİR

Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2024

TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİ

Mertcan KANDEMİR

Danışman

Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU

Eş Danışman

Doç. Arda ERAVCI

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sanat ve Tasarım Ana Bilim Dalı

Sanat ve Tasarım Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2024

KABUL VE ONAY

Mertcan Kandemir tarafından hazırlanan “Türk Halk Oyunları Lisans Eğitiminde Oyun Tekniği Dersi” başlıklı bu çalışma, 13.09.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU (Başkan/Danışman)

Doç. Dr. Zeynel TURAN

Doç. Dr. Selami AKIŞ

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

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

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

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

13/09/2024

Mertcan KANDEMİR

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* **Tez danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU** ve **Doç. Arda ERAVCI** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Mertcan KANDEMİR

ÖN SÖZ

‘Türk Halk Oyunları Lisans Eğitiminde Oyun Tekniği Dersi’ adlı bu çalışma Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Bu tez çalışması, Türk halk oyunları lisans eğitiminde görülen Oyun Tekniği dersinin amacı, dersin içeriği, dersin işleniş süreci ve bu işleniş süreci ile ilgili farkları ve eksikleri tespit ederek öneriler sunmak için hazırlanmıştır. Bu bağlamda Türkiye’de bulunan üniversitelerde Türk halk oyunları lisans eğitimi veren programlar incelenmiştir. Bu inceleme esnasında Türk Halk Oyunları programlarında görev yapan ve Oyun Tekniği dersini yürüten akademisyenler ile yüz yüze ve çevrimiçi ortamda görüşmeler yapılmıştır ve kurumların ders içeriklerini içeren web sitelerine başvurulmuştur.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında desteklerini ve değerli bilgilerini eksik etmeyen değerli danışmanım Ardahan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU’na, hayatıma girdiği günden beri her koşulda bana destek olan ve bir yol gösterici olan değerli eş danışmanım Doç. Arda ERAVCI’ya, çalışmamın daha fazla değer kazanması için değerli bilgilerini benden esirgemeyerek yardımcı olan değerli hocalarım Doç. İlknur BEKTAŞ, Doç. Dr. Sonay ÖDEMİŞ, Öğr. Gör. Seren ERAVCI, Öğr. Gör. Haluk Öyküm LUMALI, Arş. Gör. Selahattin BAŞTAN’a ve kısa sürede tanıma fırsatı bulduğum, bana ve çalışmama kattıkları için hocam Sayın Ahmet Turan DEMİRBAĞ’a tek tek teşekkürlerimi sunarım. Bu zamana kadar her koşulda yanımda olan ve bana olan desteklerini esirgemeyen sevgili annem Tülay KANDEMİR ve babam Zülfikar KANDEMİR’e, çalışmamın tamamlanması için her zaman elini taşın altına koyan ağabeyim Caner KANDEMİR’e, çalışmam boyunca her zaman yanımda olan sevgili arkadaşlarım bilim uzmanı Servet KOVACI ve Samed KANDEMİR’e teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol arkadaşı olan, yüksek lisans eğitimimi kolaylaştıran, bana ağabeylik yaparak çalışmamda yol gösteren çok değerli arkadaşım bilim uzmanı Yasin YAŞAR’a teşekkürü bir borç bilirim. Üzerimde emeği olan hocalarıma, öğrencilerime ve meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarken bu çalışmamın Türk halk oyunları alanına katkı sağlamasını umut ediyorum.

Çalışmanın belirli bölümünde fotoğraflar için yardımlarından dolayı Öğr. Gör. Şeyda Yasemin GÜRİSOY’a, Nilay Nisa ÖZDEMİR’e, Ömürcan YILDIZ’a, Esin Ülkü

YAŞARTÜRK'e, Berkay BIYIKSIZ'a, Ceren AKARSU'ya ve Kemal Can TAŞDEMİR'e tek tek teşekkürlerimi sunarım.

Mertcan KANDEMİR

Ardahan-2024



ÖZET

KANDEMİR, Mertcan. *Türk Halk Oyunları Lisans Eğitiminde Oyun Tekniği Dersi*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2024.

Türkiye’de bulunan üniversiteler arasında Türk Halk Oyunları lisans eğitimi veren bölümler bulunmaktadır. Bu bölümler Türk Halk Oyunları lisans programları için kendi ders planlarını belirlemekte ve uygulamaktadır. Oyun Tekniği dersi Türkiye’de var olan Türk Halk Oyunları lisans programlarının oransal bakımdan yarısında görülen bir derstir dolayısıyla Türk halk oyunları alanında eğitim veren üniversitelere bağlı birimlerde bu ders şüphesiz önemli bir ders olarak görülmektedir. Geçmiş dönemlerde, Türk Halk Oyunları lisans programlarında uzunca bir dönem yürütülen hazırlık sınıfı uygulaması kaldırıldıktan sonra Oyun Tekniği dersi, öğrencileri gelecek dönemlere hazırlamak için önemli bir konuma sahip olarak görülmüş ve Türk halk oyunları bölümü müfredat programlarında uygulanmaya devam etmektedir. Bu programlardaki ders planlarında bulunan ve yürütülen Oyun Tekniği dersi genel olarak aynı amaç altında toplanırken, dersin işleniş süreci farklılıklar göstermektedir. Oyun Tekniği dersi işlenişinde dikkat edilmesi gereken unsurlar tespit edilerek, ortak bir paydada buluşmak, Türk Halk Oyunları lisans eğitimi için önemli bir konu başlığıdır.

Çalışmanın birinci bölümünde halk oyunları ve oyun tekniği kavramları incelenmiştir, Türk halk oyunları hakkında genel bilgiler ve Türk halk oyunlarının akademik süreci ele alınmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümünde Türkiye’de Oyun Tekniği dersinin görüldüğü Türk Halk Oyunları programlarında Oyun Tekniği dersini yürüten akademisyenler ile görüşme yapılarak ve aynı zamanda ilgili kurumların web siteleri üzerinden AKTS bilgi paketleri incelenerek dersin amacı ve dersin içeriği ele alınmıştır. Yapılan bu incelemeler ile Türk Halk Oyunları lisans programlarında Oyun Tekniği dersi ile ilgili farklar tespit edilmiştir.

Çalışmanın üçüncü bölümünde oyun tekniği dersini oluşturan unsurlar tespit edilerek, anlatımı yapılmıştır.

Çalışmanın dördüncü ve son bölümünde Oyun Tekniği dersi işleyişinde üzerinde durulması gereken unsurlar belirtilerek bir ders içeriği önerisi sunulmuştur.

Bu çalışmanın başlıca amacı Türk halk oyunları alanında yapılacak diğerk akademik çalışmalara öncülük etmesi ve Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde görülen Oyun Tekniğı dersi için iyi bir kaynak olmasıdır.

Anahtar Sözcükler:

Türk Halk Oyunları, Tr, Oyun Tekniğı, Antrenman, Hareket, Postür,



ABSTRACT

KANDEMİR, Mertcan. *Dance Technique Course in Turkish Folk Dances Undergraduate Education*, Master's Thesis, Ardahan, 2024.

Among the universities in Turkey, there are departments that provide undergraduate education in Turkish Folk Dances. These departments determine and implement their own lesson plans for Turkish Folk Dance undergraduate programs. The Dance Technique course is a course that is seen in half of the Turkish Folk Dances undergraduate programs in Turkey, so this course is undoubtedly seen as an important course in the units affiliated to universities providing education in the field of Turkish Folk Dances. In the past, after the preparatory class practice, which was carried out for a long time in Turkish Folk Dances undergraduate programs, was abolished, the Dance Technique course was seen as having an important position to prepare students for future semesters and continues to be applied in the curriculum of the Turkish Folk Dances department. While the Dance Technique course, which is included and carried out in the lesson plans in these programs, is generally gathered under the same purpose, the process of teaching the course differs. Identifying the elements to be considered in the Dance Technique course and meeting on a common ground is an important topic for Turkish Folk Dances undergraduate education.

In the first part of the study, the concepts of folk dances and dance techniques were examined, general information about Turkish folk dances and the academic process of Turkish folk dances were discussed.

In the second part of the study, the purpose of the course and the content of the course were discussed by interviewing the academicians who conduct the Dance Technique course in the Turkish Folk Dance programs where the Dance Technique course is seen in Turkey, and at the same time, by examining the ECTS information packages on the websites of the relevant institutions. With these examinations, the differences related to the Dance Technique course in Turkish Folk Dances undergraduate programs have been determined.

In the third part of the study, the elements that make up the Dance Technique course were determined and explained.

In the fourth and last part of the study, a course content proposal was presented by specifying the elements that should be emphasized in the operation of the Dance Technique course.

The main purpose of this study is to lead other academic studies in the field of Turkish folk dances and to be a good source for the Dance Technique course in Turkish Folk Dances undergraduate education.

Keywords:

Turkish Folk Dances, Genre, Dance Technique, Training, Movement, Posture.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
TABLolar DİZİNİ	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	3
HALK OYUNLARI VE OYUN TEKNİĞİ	3
1.1. HALK OYUNLARI KAVRAMI	3
1.2. TÜRK HALK OYUNLARI HAKKINDA GENEL BİLGİLER	4
1.3. TÜRK HALK OYUNLARININ AKADEMİK EĞİTİM SÜRECİ	6
1.4. OYUN VE TEKNİK KAVRAMLARI	6
1.5. OYUN TEKNİĞİ	8
2. BÖLÜM.....	12
TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİNİN YERİ.....	12
2.1. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİNİN TARİHSEL SÜRECİ	12
2.2. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİNİN ÖNEMİ	13
2.3. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİ DERS PLANLARINDA OYUN TEKNİĞİ DERSİ BULUNAN ÜNİVERSİTELER	14
2.4. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİ İŞLENİŞİ İLE İLGİLİ TESPİTLER.....	22

3. BÖLÜM.....	24
OYUN TEKNİĞİ DERSİNİ OLUŞTURAN UNSURLAR	24
3.1. HAREKET BİLGİSİ VE ANTRENMAN.....	24
3.1.1. Hareket Bilgisi.....	24
3.1.1.1. Beden Farkındalığı.....	25
3.1.1.2. Alan ya da Mekân Farkındalığı.....	26
3.1.1.3. Zaman Farkındalığı.....	27
3.1.1.4. Çaba ve Güç Farkındalığı	27
3.1.1.5. İlişkilendirme Farkındalığı.....	28
3.1.2. Antrenman.....	28
3.1.2.1. Temel Motorik Özellikler	28
3.1.2.1.1. Kuvvet.....	29
3.1.2.1.2. Dayanıklılık.....	30
3.1.2.1.3. Sürat	31
3.1.2.1.4. Esneklik.....	32
3.1.2.1.5. Koordinasyon.....	33
3.1.2.2. Kondisyon.....	33
3.1.2.3. Isınma.....	34
3.1.2.4. Denge	36
3.1.2.5. Çeviklik ve Çabukluk	36
3.2. TÜRK HALK OYUNLARINDA TEMEL HAREKET BİÇİMLERİ, RİTMİK YAPILAR VE POSTÜR ÇEŞİTLERİ	38
3.2.1. Türk Halk Oyunlarında Temel Hareket Biçimleri	38
3.2.2. Türk Halk Oyunlarında Ritmik Yapılar	45
3.2.3. Türk Halk Oyunlarında Postür Çeşitleri.....	46
3.3. TÜRK HALK OYUNLARINDA OYUN TÜRLERİ.....	62
4. BÖLÜM.....	66
OYUN TEKNİĞİ DERSİ İŞLENİŞİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER	66
4.1. OYUN TEKNİĞİ DERSİNDE ANTRENMAN.....	66
4.2. TÜRK HALK OYUNLARINDA TEMEL HAREKET BİÇİMLERİNİN, RİTMİK YAPILARIN VE POSTÜR ÇEŞİTLERİNİN AKTARIMI	72

4.2.1. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareket Biçimlerinin Aktarımı.....	72
4.2.2. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Ritmik Yapıların Aktarımı.....	75
4.2.3. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Postür Çeşitlerinin Aktarımı	86
4.3. TÜRK HALK OYUNLARINDA OYUN TÜRLERİNİN TEMEL TAVİRSAL ÖZELLİKLERİNİN AKTARIMI	88
SONUÇ.....	94
KAYNAKÇA	96
EKLER.....	100
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	100
EK 2. ETİK KURUL MUAFİYET FORMU	101
ÖZ GEÇMİŞ.....	102

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

İTÜ	İstanbul Teknik Üniversitesi
GRÜ	Giresun Üniversitesi
ARÜ	Ardahan Üniversitesi
TMDK	Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı
DK	Devlet Konservatuvarı
GSF	Güzel Sanatlar Fakültesi
THO	Türk Halk Oyunları
TDK	Türk Dil Kurumu
PROF. DR.	Profesör Doktor
DOÇ.	Doçent
DOÇ. DR.	Doçent Doktor
DR. ÖĞR. ÜYESİ	Doktor Öğretim Üyesi
ÖĞR. GÖR.	Öğretim Görevlisi
SAN. ÖĞR. GÖR.	Sanatçı Öğretim Görevlisi
ARŞ. GÖR.	Araştırma Görevlisi
AKTS	Avrupa Kredi Transfer Sistemi

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. İTÜ TMDK THO Bölümü Oyun Tekniğı Dersi Sistem Bilgileri.....	17
Tablo 2. GRÜ DK THO Bölümü Oyun Tekniğı Dersi Sistem Bilgileri.....	18
Tablo 3. ARÜ GSF THO Bölümü Oyun Tekniğı Dersi Sistem Bilgileri	20
Tablo 4. Dicle Üniversitesi DK THO Bölümü Oyun Tekniğı Dersi Sistem Bilgileri.....	21



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Taban (Yandan)	38
Şekil 2. Taban (Önden)	39
Şekil 3. Taban (Arkadan)	39
Şekil 4. Topuk (Yandan)	39
Şekil 5. Topuk (Önden).....	40
Şekil 6. Topuk (Arkadan).....	40
Şekil 7. Pençe (Yandan).....	40
Şekil 8. Pençe (Önden).....	41
Şekil 9. Pençe (Arkadan).....	41
Şekil 10. Parmak Ucu (Yandan).....	41
Şekil 11. Parmak Ucu (Önden)	42
Şekil 12. Parmak Ucu (Arkadan)	42
Şekil 13. Tırnak (Yandan).....	42
Şekil 14. Tırnak (Önden).....	43
Şekil 15. Tırnak (Önden).....	43
Şekil 16. Zeybek Postür Örneği (Erkek)	47
Şekil 17. Zeybek Postür Örneği (Erkek)	48
Şekil 18. Zeybek Postür Örneği (Kadın).....	48
Şekil 19. Zeybek Postür Örneği (Kadın).....	49
Şekil 20. Horon Postür Örneği (Erkek).....	50
Şekil 21. Horon Postür Örneği (Erkek).....	50
Şekil 22. Horon Postür Örneği (Kadın).....	51
Şekil 23. Horon Postür Örneği (Kadın).....	51
Şekil 24. Halay Postür Örneği.....	52
Şekil 25. Halay Postür Örneği.....	53
Şekil 26. Karşılama Postür Örneği.....	54
Şekil 27. Karşılama Postür Örneği.....	54
Şekil 28. Teke Postür Örneği (Erkek)	55
Şekil 29. Teke Postür Örneği (Erkek)	55
Şekil 30. Teke Postür Örneği (Kadın).....	56

Şekil 31. Teke Postür Örneği (Kadın).....	56
Şekil 32. Kaşıklı Oyunlar Postür Örneği.....	57
Şekil 33. Kaşıklı Oyunlar Postür Örneği.....	57
Şekil 34. Bar Postür Örneği	58
Şekil 35. Bar Postür Örneği	59
Şekil 36. Kafkas Postür Örneği (Erkek).....	60
Şekil 37. Kafkas Postür Örneği (Erkek).....	60
Şekil 38. Kafkas Postür Örneği (Kadın)	61
Şekil 39. Kafkas Postür Örneği (Kadın)	61
Şekil 40. Standing Roll Down.....	67
Şekil 41. Mekik	68
Şekil 42. Plank	68
Şekil 43. Point	69
Şekil 44. Flex	69
Şekil 45. Dörtlük Süreli Sol Basma Adımı	80
Şekil 46. Dörtlük Süreli Sağ Basma Adımı	80
Şekil 47. Sekizlik Süreli Sol Basma Adımı	80
Şekil 48. Sekizlik Süreli Sağ Basma Adımı.....	80
Şekil 49. Onaltılık Süreli Sol Basma Adımı	80
Şekil 50. Onaltılık Süreli Sağ Basma Adımı.....	81
Şekil 51. Otuz İkilik Süreli Sol Basma Adımı	81
Şekil 52. Otuz İkilik Süreli Sağ Basma Adımı	81
Şekil 53. 3/8'lik Sol Basma Adımı	81
Şekil 54. 3/8'lik Sağ Basma Adımı.....	81
Şekil 55. Toplam Değeri 1/4'lük Triole Basma Adımları	82
Şekil 56. Dörtlük Süreli Sol Sekme Adımı	82
Şekil 57. Dörtlük Süreli Sağ Sekme Adımı	82
Şekil 58. Sekizlik Süreli Sol Sekme Adımı	82
Şekil 59. Sekizlik Süreli Sağ Sekme Adımı.....	82
Şekil 60. Onaltılık Süreli Sol Sekme Adımı	83
Şekil 61. Onaltılık Süreli Sağ Sekme Adımı.....	83
Şekil 62. Otuz İkilik Süreli Sol Sekme Adımı	83

Şekil 63. Otuz İkilik Süreli Sağ Sekme Adımı	83
Şekil 64. 3/8'lik Sol Sekme Adımı	83
Şekil 65. 3/8'lik Sağ Sekme Adımı.....	83
Şekil 66. Dörtlük Süreli Çift Düşme Adımı.....	84
Şekil 67. Sekizlik Süreli Çift Düşme Adımı	84
Şekil 68. Onaltılık Süreli Çift Düşme Adımı	84
Şekil 69. Otuz İkilik Süreli Çift Düşme Adımı.....	84
Şekil 70. 3/8'lik Çift Düşme Adımı.....	85
Şekil 71. 4/4'lük Çalışma Örneği	85
Şekil 72. 4/4'lük Çalışma Örneği	85
Şekil 73. 4/4'lük Çalışma Örneği	86
Şekil 74. 4/4'lük Çalışma Örneği	86
Şekil 75. 9/8'lik Çalışma Örneği.....	86

GİRİŞ

Türklerde halk oyunları geleneğine bakıldığı zaman ilk Türk uygarlıklarından günümüze kadar süregelen ve Türk toplumuna ait kültürel unsurların gelecek nesillere aktarımında temel taşıyıcı konumunda olan aynı zamanda toplumsal yapının oluşumunda önemli bir yere sahip itibaren var olan bir gelenek olduğu görülmektedir ve bu geleneğin varlığı ilk Türk uygarlıklarına ait belgelerde anlatılmaktadır. 1900 yılında Rıza Tevfik Bölükbaşı'nın yazdığı "Raks Hakkında" adlı makale Türk halk oyunlarının bilimsel açıdan ele alınışının başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Türk halk oyunları bu başlangıçtan itibaren günden güne gelişim ve değişim göstermiş ve bu alanda pek çok çalışma ortaya konulmuştur. Ortaya konulan bu çalışmalar ile birçok farklı fikir ortaya çıkmış ve bu süreç Türk halk oyunlarının bilim ve eğitim alanında gelişmesinde faydalı olmuştur. Yapılan bütün bu çalışmaların ardından Türk halk oyunlarının akademik bir eğitim olarak verilme süreci, Prof. Dr. Fikret Değerli'nin başlatmış olduğu çalışmalar ile çok daha farklı boyutta ele alınmaya başlanmıştır. İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı bünyesinde Türk Halk Oyunları lisans eğitiminin temelleri atılarak, ilk defa 1985-1986 yıllarında Türkiye'de bir Türk Halk Oyunları lisans programı eğitime başlamıştır. Bu başlangıçtan günümüze kadar Türk Halk Oyunları alanında lisans eğitimi veren programların sayılarında oldukça büyük bir artış gözlenmiş ve günümüzde 10 adet Türk Halk Oyunları lisans programı ve birden fazla lisansüstü programları ile akademik eğitim vermeye devam etmektedir. Türk halk oyunları alanında verilen akademik eğitim ile Türk halk oyunları alanının bilimsel açıdan incelenmesi ve çeşitli öğretim yöntemlerinin kullanılması önemli bir konudur. Türk halk oyunları lisans eğitiminde, Türk halk oyunlarını bilimsel açıdan inceleyerek ve bilimsel yöntemlere başvurularak eğitimi verilen faydalı pek çok ders vardır. Türk halk oyunlarının bilimsel olarak öğretiminin önemi açısından Oyun Tekniği dersi ön plana çıkmaktadır. Yapılan bu çalışmada Türk Halk Oyunları lisans programlarında görülen Oyun Tekniği dersi incelenecek ve dersin işleniş süreci ile ilgili öneriler aktarılmaya çalışılacaktır.

Bu tez çalışmasında amaç Türk Halk Oyunları lisans programlarında görülen Oyun Tekniği dersinin amacını ve Oyun Tekniği dersinin işleyiş sürecini incelemek, dersin

işleyiş sürecinde ortaya çıkan farkları tespit etmek ve dersin işleyiş sürecinde önemli olabileceği düşünülen unsurları belirterek bir ders içeriği önerisi sunmaktır.

Alanyazın tarandığında ya da ulaşılabilen kaynak taraması sonucunda ya da gerek gözlem gerekse literatür taraması sonucunda elde edilen verilere göre, konu ile ilgili yapılmış çalışmaların sayıca yok denecek durumda olmasından kaynaklı, bu çalışmanın ilerleyen dönemlerde yapılacak benzer çalışmalara kaynak olması ve yol gösterici olması hedeflenmektedir. Oyun Tekniği dersinin var olduğu bölümlerdeki farkların en aza indirgenmesi ve Oyun Tekniği dersinin var olmadığı Türk Halk Oyunları lisans programlarında bu dersin ders öğretim planlarına eklenmesi ümit edilmektedir.

Bu çalışma Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde Oyun Tekniği dersinin amacını ve içeriklerini kapsamaktadır. Türk Halk Oyunları lisans programlarında görülen Oyun Tekniği dersinin amacının ve Oyun Tekniği dersinin içeriğinin incelenmesi, Oyun Tekniği dersinin nasıl yürütüldüğünü incelenmesi, bu konularda farkların tespit edilmesi ve Oyun Tekniği dersinin işleyiş sürecinde üzerinde durulması gereken unsurlar ve dersin işleyişi ile ilgili öneriler ile sınırlandırılmıştır.

Çalışma öncesinde çeşitli literatür taramaları yapılmıştır. Türk halk oyunları ile ilgili belgeler ve geçmişte alan ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir. Oyun, teknik ve oyun tekniği kavramları incelenerek ilgili bölümleri çalışmaya aktarılmaya çalışılmıştır. Alan araştırması yapılarak Oyun Tekniği dersini yürüten akademisyenler ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Oyun Tekniği dersinin bulunduğu üniversitelerde dersi yürüten 5 akademisyen ile yüz yüze ve çevrimiçi ortamda görüşülerek Oyun Tekniği dersinin amacı ve dersin işleyiş süreci incelenmiştir. Yapılan görüşmelerde elde edilen bilgiler açık ve net bir şekilde çalışmada ilgili bölümlerde sunulmuştur. Yapılan literatür taramaları sonucunda Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde yürütülen Oyun Tekniği dersi ile ilgili direkt bir çalışma olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada Oyun Tekniği dersi ile ilgili önemli olduğu düşünülen konular ilgili başlıklarda belirtilerek literatürde var olan boşluğu doldurmak hedeflenmektedir.

1. BÖLÜM

HALK OYUNLARI VE OYUN TEKNİĞİ

1.1. HALK OYUNLARI KAVRAMI

Halk oyunları kavramı ile ilgili pek çok farklı yorum ve tanım bulunmaktadır. Örneğin Metin And'a göre halk oyunları kavramı yanlış bir kullanımdır. Köylü dansları ve oyunları demek And'a göre daha doğru bir tanımlamadır. Büyük kentlerdeki halkın oyunları köylü oyunlarından değişiktir ve daha çok seyirlik oyun niteliği taşımaktadır. Yine Metin And halk oyunu kavramının bütün yurdu kapsayan, bütün halkın icra ettiği danslar anlamına geldiğini fakat her bölgenin ve bu bölgelerdeki köylerin her birinin ayrı ayrı oyunları, dansları olduğunu söyleyerek köylü dansı kavramının daha doğru olduğunu savunmaktadır (And, 1974, s. 149). Cemil Demirsipahi Metin And'ın bu konuda bir çelişkiye düştüğü görüşündedir. Demirsipahi bu görüşünü şu şekilde açıklamaktadır; “Metin And ulusal oyunlarımızın varlığını kabul ediyor fakat yaygınlığındaki darlıktan bahsederek halk denilemeyeceğini söylemektedir fakat “halk” deyimini içinde köylüler de bulunduğuna göre, köylüler de ulusal sınırlarımız içinde yer aldığına göre bir sakıncası olmamalıdır. Şüphesiz bir oyunun bütün yurttan oynanması durumu söz konusu değildir. Bu bağlamda oyunların tür ve şekilleri yok olur. Oyunun yapısında ve doğuşunda bir bölgesellik ve bireysellik doğal olarak söz konusudur” (Demirsipahi, 1975, s. 8).

Halk oyunları kavramını Cemil Demirsipahi şu şekilde açıklamaktadır; “Ulusal müziğin içeriğine göre oyun kuran kişilerle, isimleri bilinmeyen halk sanatçılarının kurgularına dayalı düzenlilik, (ritim) kurallarına bağlı olarak müzik eşliğinde yapılan tartımlı hareketlere oyun denir. Oyunlar bir milletin duygu ve düşüncelerine bağlı ise Milli Oyun (Halk Oyunları, Ulusal Oyun) diye tanımlanırlar” (Demirsipahi, 1975, s. 8). Türker Eroğlu ise halkı ayırtırmanın mümkün olmadığını söyleyerek halk dansları ya da halk oyunları yerine “geleneksel danslar” kavramının kullanılması gerektiğini savunmaktadır (Eroğlu, 1994, s. 20).

Bakıldığında halk oyunları kavramı ile ilgili çeşitli tanımlar ve yorumlar bulunmaktadır fakat literatürde ve halk dilinde halk oyunları kavramı olarak kullanılmaktadır.

1.2. TÜRK HALK OYUNLARI HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Tarihteki ilk Türk uygarlıklarından Hunların ve Oğuzların günümüze ulaşabilen belgelerinde, Türkler tarafından dansa büyük ilgi duyulduğu ve önem verildiği anlaşılabılır. Aynı zamanda gelenek içinde yer alan törenlerin önemli bir kısmını halk oyunlarının oluşturduğu söylenebilir. Orta Asya'daki atalarımızın dansı hakkındaki bir belge; Davulun halay gibi sıra oyunlarda coşturucu etkisine dair yazının Hunlar için yazıldığını göstermektedir. Çinli bir kadın şair Hun beyine gelin gelmiş ve memleketine gönderdiği mektupta Hunların adetlerinden şu şekilde bahsetmiştir; “Davulu her gece durmaz döverler, ta güneş doğana dek dönerler.” Bu mektup halay gibi sıra oyunlarının M.Ö. 200 yıllarında da oynandığını gösteren bir belge olarak kabul edilebilir. Anadolu'da yaşayan Türk uygarlıkları ise Asya'dan getirdikleri kültür birikimleri ile Eski Anadolu uygarlıklarının kültür ürünlerini özümsemişlerdir. Türkler de Anadolu'da yaşamış uygarlıkların kültürel mirasını devralıp, Hitit'ten günümüze kadar ortaya konan kültürü benimseyerek yeni bir yapıya kavuşturmuşlardır. Böylece çok sayıda kültürel öge yaşatılmış ve günümüze kadar ulaşmıştır. Dansta bu kültür öğelerinden biridir. Türkler, danslarında kılıç-kalkan, mum, hayvan postu, davul ve zurna gibi araçlar kullanmaktaydı. Günümüzde de halk oyunlarında bu izlere rastlamak mümkündür (Aydın, 2002, s. 21-23).

Türkler Orta Asya'dan getirdikleri kültürü Selçuklu ve Osmanlılar ile sürdürerek yüceltmişlerdir. Ortaya çıkan yeni oyunlar geleneklere bağlı törenler ile günümüze kadar ulaşmıştır. Cumhuriyet döneminde de halk oyunları etkinliği devletin gözetimi altında sürmüştür. Bu bağlamda teorik, pratik ve araştırmaya dayalı birçok çalışma yapılmıştır (Aydın, 2002, s. 21-23).

1900 yılında Rıza Tevfik Bölükbaşı tarafından yazılan “Raks Hakkında” adlı makale Türk halk oyunlarının başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Türk halk oyunlarının ilk kez sahnelenmesi ise beden eğitimi öğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan tarafından çeşitli zeybek figürleri kullanılarak ortaya çıkarılan Tarcan Zeybeği'nin 1917 yılından itibaren öğrencileri tarafından icra edilmesi ile başlamıştır. Sahnelenme sürecinin önemli sunumlarından birisi ise İzmir Kız Öğretmen Okulu öğrencileri ile 14 Ekim 1925 yılında Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk huzurunda gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte şu konuya da açıklık getirilmelidir. Bu sahneleme gerçekleştirilmeden önce elbette halk tarafından

oyanan oyunlar mevcuttur. Önemli olan konu Tarcan'ın doğaçlama olarak oynanan halk oyununu belirli bir düzen içinde icra etmesi olarak belirtilebilir (Eravcı, 2023a, s. 8).

1926 yılında halk oyunları alanındaki ilk derleme çalışması İstanbul Belediyesi Konservatuvarı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde yerel dans çalışmaları uluslaşma hareketleri ile başlamıştır. Bu dönemde en önemli kuruluşlar Türk Ocakları, Halkevleri ve Köy Enstitüleri'dir.

1935 yılında Türkiye'de ilk kez uluslararası bir halk oyunları festivali gerçekleştirilmiştir. "Beylerbeyi Balkan Festivali" adlı festival gerçekleştirilen ilk uluslararası festivaldir. 1949 yılında ise ilk kez bir Türk halk oyunları topluluğu başka bir ülkede uluslararası festivale katılmıştır. Bu festival Varşova'da düzenlenen Dünya Gençlik ve Öğrenci Festivali'dir. Takvimler 1954 yılını gösterdiğinde ülkemizde ilk kez bir halk oyunları yarışması düzenlenmiştir. Bu yarışma Yapı ve Kredi Bankası'nın 10. Kuruluş yıldönümünde halk oyunlarını teşvik amacıyla, Türkiye Gazeteciler Cemiyeti ve Yapı Kredi Bankası'nın birlikteliği ile düzenlenmiştir. 1955 yılında Yapı ve Kredi Bankası "Türk Halk Oyunlarını Yaşatma ve Yayma Tesis" kurulmuş ve halk oyunları için ciddi bir süreç başlamıştır. Bu süreç halk oyunlarının ciddi manada seyirci karşısına çıkış sürecidir ve bu süreçte çeşitli halk oyunları şenlikleri düzenlenmiştir. 1970'li yıllara gelindiğinde halk oyunları derneklerinin sayısı artmaya başlamıştır. Aynı yıllarda başlayan ve 2002 yılına kadar süren Milliyet Gazetesi halk oyunları yarışmasının ilki gerçekleştirilmiştir (Eravcı, 2023a, s. 11). 1974 yılında halk oyunları alanında ilk profesyonel topluluk olan Devlet Halk Dansları topluluğu kurulmuş ve topluluk ilk sunumunu 1975 yılında Ankara'da gerçekleştirmiştir. Günümüze bakıldığında topluluk varlığını sürdürmektedir. 2001 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde Türkiye Halk Oyunları Federasyonu kurulmuştur.

Bu süreçlerden günümüze dek halk oyunlarının sanat alanında önemi ve varlığı oldukça artarak, halk oyunları topluluklarının sayısı geçmiş dönemlere göre önemli sayıda artış göstermiştir. Toplulukların yanı sıra halk oyunları alanında akademik eğitim süreci de başlamış ve günümüzde azımsanmayacak sayıda faaliyet gösteren akademik kurum bulunmaktadır.

1.3. TÜRK HALK OYUNLARININ AKADEMİK EĞİTİM SÜRECİ

Akademik olarak Türk halk oyunları eğitimine ilk olarak 1985-1986 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı ile başlanmıştır. Daha sonra 1988 yılında Gaziantep Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölümüne öğrenci alımı yapılmıştır. İlerleyen dönemlerde Ege Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı, Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuvarı, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuvarı, Kafkas Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ve son olarak Ardahan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Türk Halk Oyunları programlarına öğrenci alımı yapılmıştır. Bahsi geçen bu kurumlar günümüzde de Türk halk oyunları alanında akademik eğitim vermeyi sürdürmektedir (Yaşar, 2024, s. 28).

Türk halk oyunları alanında akademik eğitim veren kurumların ders planları, ders içerikleri ve ders programları değişiklik göstermektedir fakat her bir kurum tek bir hedef ve amaç altında toplanmaktadır demek doğru olabilir. Bu kurumların başlıca amacı Türk halk oyunları alanında bilimsel eğitim vermektir. Eğitim almaya hak kazanan öğrencilerin Türk halk oyunları alanında yeterli donanımına sahip olarak mezun olması bütün kurumların ortak hedefleri arasındadır. Aynı zamanda Türk halk oyunları alanında lisans eğitiminin yanı sıra lisansüstü eğitim de belirli kurumlarda mevcuttur. Günümüzde de Türk halk oyunları alanında yeni lisans ve lisansüstü programları çalışmaları devam etmektedir.

1.4. OYUN VE TEKNİK KAVRAMLARI

Oyun kavramının kullanım alanları incelendiğinde Türkçede çok farklı alanlarda kullanıldığı görülmektedir. Çocuk oyunları, bilgisayar ya da konsol oyunları, dans, kâğıt-zar gibi şans oyunları genel olarak oyun kelimesi ile belirtilmektedir. Aynı zamanda tiyatro alanında da kullanılan oyun kelimesi “yazılı tiyatro metni” ya da “sahnelenen tiyatro gösterisi” olarak da kullanılmaktadır (Eravcı, 2023a, s. 5). Türkçe’de oyunun çok farklı anlamları olduğundan seyredilen oyunları diğer oyunlardan ayırmak için ‘seyirlik oyun’ kavramı kullanılmaktadır. Bu kavramlar arasına kukla, meddah, orta oyunu ve köy seyirlik oyunlar gibi oyunlar girmektedir (Eravcı, 2023a, s. 5).

Oyun ve oyunun kökeninin araştırılmasında Johan Huizinga'nın "Homo Ludens" adlı incelemesi önemli bir rol oynamaktadır. Huizinga bu incelemesinde oyunu şöyle anlatmaktadır; "Oyun kültürden eskidir. Oyun herkes tarafından gözlemlenebilir bir olgu olarak hem hayvanlar alemini hem de insanlar alemini kapsamaktadır. Bunun sonucunda oyunun varlığı hiçbir şekilde akla dayandırılmaz çünkü oyunun akla dayandırılması demek oyunun insan alemiyle sınırlandırılması demektir. Oyunun varlığı hiçbir uygarlık basamağına ve evreni kavrayışın hiçbir biçimine bağlı değildir" (Huizinga, 1995, s. 16-29). Yine Huizinga incelemesinde oyun ve dans ilişkisine de değinmektedir. Huizinga'ya göre dans, kelimenin tam anlamıyla en mükemmel bir oyun ve oyun biçimlerinin en tam olanlarından birinin ifadesi olarak kabul edilir. Dans ile oyun arasındaki bağlantı sorun çıkarmamaktadır. Dans ile oyun arasında bağlantı bir katılmaya değil bir kaynaşmaya, esasa dair bir özdeşliğe ilişkindir. Dans oyunun özel ve en mükemmel biçimidir (Huizinga, 1995, s. 200-201).

Metin And "Oyun ve Bügü" adlı eserinde oyunu şu şekilde açıklamaktadır; "Oyun her şeyden önce isteğe bağlı bir eylemdir. Bu bakımdan boş zamanlarda yapılır. Böylece oyunun özgürlük niteliği ortaya çıkmaktadır ve oyun gerçek yaşamdan değişik olmaktadır. Oyun günlük yaşama bir ara veriş, günlük yaşamın bir süsü gibidir." Eserde oyun kavramı dans ve sanat başlıkları altında incelendiğinde ise şamanın hareketlerinden bahsedilmektedir. Şamanlar törenlerde dans ediyor, müzik yapıyor, taklit ve dramatik öğelere başvuruyorlardı. Bu bağlamda oyun sözcüğüyle tiyatro ve dansın kökeni şamanın hareketlerinde toplanmış oluyor tanımı yapılmaktadır (And, 1974, s. 14).

Oyun kavramı sözlük anlamı olarak dans özelinde incelendiğinde ise bir müzik eşliğinde yapılan hareketlerin tümü tanımıyla karşımıza çıkmaktadır (Türk Dil Kurumu, t. y.). Oyun oynamak kavramı da dans özelinde incelendiğinde dans etmek anlamına gelmektedir. Halk oyunlarında kullanılan oyun kavramı da aynı şekilde dans kavramı yerine kullanılmaktadır. Halk dansları tanımı pek fazla kullanılmamakta ve literatüre halk oyunları olarak geçmiştir. Yine halk oyunları oynamak ifadesi de halk danslarını icra etmek, sunmak anlamına gelmektedir.

Teknik kavramı ise pek çok farklı alanda karşımıza çıkmaktadır. Sözlük anlamları incelendiğinde ilk anlam olarak bir sanat, bir bilim ya da bir meslek dalında kullanılan yöntemlerin tümü tanımı karşımıza çıkmaktadır. Tekniğin daha uzak anlamlarında fizik, kimya ve matematik vb. bilimlerden elde edilen verileri iş ve yapım alanında uygulama

tanımı yapılmaktadır. Son olarak tekniğin yol, beceri ve yöntem anlamı bulunmaktadır. (Türk Dil Kurumu, t. y.).

Teknik kavramının ilk anlamı tekrar incelendiğinde bir sanat dalında kullanılan yöntemlerin tümü tanımı karşımıza çıkmaktadır. Sanat dallarının uygulanmasında ya da öğretilmesinde bir teknik bulunmaktadır. Halk oyunları da bir sanat dalı olduğuna göre bir tekniği olmalıdır. Nasıl müzik, resim veya bale gibi sanat dalları bir teknik ile uygulanıyor ya da öğretiliyor ise günümüzde sanat dalları arasında giderek önemli bir yere sahip olan halk oyunları da belirli bir teknik içinde öğretilmeli ya da uygulanmalıdır (Erçil, 1994, s. 1). Fakat halk oyunlarının öğretilmesinde ya da uygulanmasında birçok farklı teknik bulunmaktadır. Bu farklılıklar çoğu zaman yanlış, hatalı öğretilmeye ve bu hatalı öğretimler hatalı uygulamaya sebep olmaktadır. Bu hataların engellenmesi için doğru bir teknik uygulanmalıdır.

1.5. OYUN TEKNİĞİ

Yukarıdaki başlıkta teknik kavramından bahsederken bir sanat dalında kullanılan yöntemlerin tümü tanımı yapılmıştır. Halk oyunları da bir sanat dalı olduğu için bir tekniği olması gerekmektedir. Halk oyunları ile ilgilenen bir kişinin halk oyunları özelinde insan vücudunu ve vücudun kullanım alanlarını, halk oyunlarının ritim bilgisi ile ilişkisini, halk oyunlarında belirlenen türleri ve bu türlerin oyunlarının ritmik yapı olarak farklılıklarını bilmesi gerekmektedir. Bu bilgileri sağlayacak olan da oyun tekniğidir. Oyun tekniğinin amacı bu bilgiler doğrultusunda derlemede, eğitimde ve icrada bir birlik ve başarı sağlamaktır. Oyun tekniği halk oyunlarının gelenekselden daha çok bilimsel olarak öğretimini ve öğrenimini sağlamaktadır. Geleneksel öğretim, öğreten kişi odaklı olduğu için pek çok farklı öğretim tekniği ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber çoğu zaman bilgi eksikliğinden kaynaklı hatalı öğretimler ve hatalı icralar meydana gelmektedir. Bu hataların önüne geçmek için oyun tekniği önemli bir rol oynamaktadır.

Oyun tekniği daha öncede değinildiği gibi halk oyunlarının bilimsel öğretimini ve öğrenimini amaçladığı için daha çok, hatta belki de bir tek Türk Halk Oyunları lisans programlarında karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda belirtilen eğitimi görmeden halk oyunları ile ilgilenen kişilerde bilgi eksikliği elbette görülmektedir. Bu bilgi eksikliği ile yapılan öğretimlerde hatalar göze çarpmaktadır. Dansın temelinde ritim vardır. Halk oyunlarında ritmik yapıya hareket etmek önemli bir husustur. Ritmik yapıların bilgisinde

eksiklik olduğu takdirde hatalı icralar gün yüzüne çıkmaktadır. Örneğin horonların genel ritmik yapıları 7/8'lik düzümde. Bu bilgi eksikliği gün yüzüne çıktığında horonların 2/4'lük ritmik kalıplar ile oynanabildiği ve öğretilmeye çalışıldığı saptanmıştır. Yine aynı şekilde 9/8'lik ritimde oynanan bir oyunun, öğretiminde yapılan hata sonucu 8/8'lik ritimde icra edilmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu tür hatalı icraların ve öğretimlerin gerçekleşmemesi için oyun tekniği kavramı son derece önem arz etmektedir. Çünkü halk oyunlarının tekniği bu farkları öğretmekten ve icra etmekten oluşmaktadır demek yanlış olmayacaktır. Diğer yandan Türk halk oyunlarında belirlenen türlerin çeşitli farklarını tespit etmek ve bu farkların öğretimini sağlamak oyun tekniği başlığı altına girmektedir. Bakıldığı zaman bu türlerin her birinin tavrı olarak adlandırılan farklı oynanış teknikleri bulunmaktadır. Bu tavrı farklılıklarını aktarmak oyun tekniğinin amaçlarından ve görevlerindendir. Burada tavrı farklılıklarını aktarmadaki amaç, ilerleyen dönemlerde ya da meslek kariyerinde belirlenen türlerin oyunlarını daha rahat kavrayabilmektir. Çünkü bu tavrısal farkları bilen öğrenci ya da dansçı aktarılan oyunu öğrenirken, aktarılan türün tavrını vücuduna daha kolay yerleştirebilecektir. Bakıldığı zaman türlerin tavrısal özellikleri o türlerin tekniği demek doğru olabilir çünkü bir oyunu en iyi yansıtan şey tavrıdır. Örneğin zeybek türü oyunlarda oyunun hareketlerinden çok icra eden kişinin tavrı dikkat çeker çünkü zeybek türü oyunlarda var olan o efelik, mertlik ve o sertliği aktarabilen en iyi şey icracının tavrıdır. Oyun tekniği ile bu tavrısal aktarımlar yapılarak oyun öğretiminde daha hızlı sonuçlar alınması kuvvetle muhtemeldir.

Bu farkları tespit etmek ve öğrenmek Türk Halk Oyunları lisans programlarından geçmektedir. Bu bağlamda Türkiye'de çeşitli üniversitelerin Türk Halk Oyunları lisans programlarında oyun tekniği dersi işlenmektedir.

1.6. OYUNU OLUŞTURAN ALT UNSURLAR

1.6.1. Hareket

Arda Eravcı'ya göre hareket; “esas olarak yer değiştirme, yön, hız, ivme ve zaman gibi farklı kavramların bir araya gelerek oluşturduğu bir olgudur. İnsan bedeni için konuşmak gerekirse statik durumun yani “poz” durumunun ortadan kalkmasıyla ortaya çıkan duruma verilen addır (Eravcı, 2023a, s. 38).

Eyüp Uzunkaya'ya göre ise hareket; “dinamik olarak yapılan, yerinde veya yer değiştirerek yapılan, vücudun herhangi bir organı veya birden fazla organının yaptığı,

anlamli-anlamsiz, sirali, karmaşik basit olabilen dinamik bileşimlerdir” (Uzunkaya, 2005, s. 18).

1.6.2. Hareket Cümlesi

Kürşat Gülbeyaz’a göre hareket cümlesi; “hareketlerin bir araya gelmesi ile oluşan, belirli bir uzunlukta tekrar eden anlamlı hareketler bütünüdür” (Gülbeyaz, 2005, s. 6).

Eyüp Uzunkaya’ya göre hareket cümlesi; “hareketlerin birleştirilerek bir araya gelmesi ile oluşan, belirli uzunlukta, başlangıç ve bitiş noktaları belirli olarak tekrarlanan anlamlı hareketler bütünüdür” (Uzunkaya, 2005, s. 18).

1.6.3. Adım

Arda Eravcı adımın tanımını şu şekilde yapmaktadır; “Türk halk oyunlarında oyunları gözle görülür biçimde bölebildiğimiz ve anlamlandırabildiğimiz en küçük parçalara “adım” adı verilmektedir. Genellikle oyunlarda birim zamana ya da onun daha küçük parçalarına denk gelen adımları anlamlı hale gelmiş hareket yığınları olarak düşünmek mantıklıdır” (Eravcı, 2023a, s. 38).

1.6.4. Motif

Arda Eravcı’ya göre motif; “adımların bir araya gelerek oluşturdukları figür parçacıklarıdır. Örnek vermek gerekirse eğer tek zamanlı hareket yığınları olan adımları harfler ve oyunların başlangıcı ve bitişleri belli olan hareket yığınları olan figürleri de cümleler olarak düşünürsek motifler ise adımlardan yani harflerden meydana gelen ve figürleri yani cümleleri oluşturan kelimelerdir” (Eravcı, 2023a, s. 38).

1.6.5. Bölüm

Kürşad Gülbeyaz’a göre bölüm; “hareket cümlelerinin bir araya gelmesi ile oluşan, melodi ve ritmi farklı olabilen kısımdır” (Gülbeyaz, 2005, s.7).

Eyüp Uzunkaya’ya göre ise bölüm; “hareket cümlelerinin bir araya gelmesi ile oluşan melodi ve ritmi farklı olabilen kısımdır. Örneğin halaylar 1, 2, 3 ya da 4 bölümlü olabilir ve her bölüm melodik ve ritmik olarak farklılık gösterebilir” (Uzunkaya, 2005, s. 18).

1.6.6. Figür

TDK'ya göre figür; “bir dansı veya oyunu oluşturan ölçülü adımlarla beliren zincirleme hareketlerden her biri” şeklinde açıklanmaktadır (Türk Dil Kurumu, t. y.).

Arda Eravcı'ya göre Türk halk oyunlarında figür; “oyunu oluşturan farklı hareket cümlelerinin her birine verilen addır” (Eravcı, 2023a, s. 40).

1.6.7. Oyun

Arda Eravcı oyunu şu şekilde açıklamaktadır; “figürlerin tekrar edilmesi ve/veya sıralanmasıyla oyunlar ortaya çıkar” (Eravcı, 2023a, s. 40).

Eyüp Uzunkaya ise oyunu; “bölüm ya da bölümlerin bir araya gelmesi ile oluşan bütün” şeklinde açıklamaktadır (Uzunkaya, 2005, s. 19).

2. BÖLÜM

TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİNİN YERİ

2.1. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİNİN TARİHSEL SÜRECİ

Türkiye’de ilk defa bir Türk halk oyunları lisans programı için kuruluş çalışmalarına 1984 yılında İstanbul Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarında başlanmıştır. Prof. Dr. Fikret Değerli önderliğinde başlayan bu kuruluş çalışmalarında, bölümün kurucu hocalarından, emekli San. Öğr. Gör. Ahmet Turan Demirbağ Türk Halk Oyunları lisans programının eğitim planlarının belirlenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Sayın Ahmet Turan Demirbağ ile 20.06.2024 tarihinde Oyun Tekniği dersinin tarihsel süreci ile ilgili yüz yüze bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Türk Halk Oyunları lisans programının oyun dersleri ile ilgili eğitim planlarında yoğun bir çalışma sürdüren Demirbağ, 1985-1986 yıllarında eğitime başlayan programda Oyun Tekniği dersi eğitim planlarına eklenmeden önce kendisinin “Türk halk oyunlarının tekniği nedir?” diyerek işin tekniğini öğretmeye başladığını fakat bu durumda her hoca farklı teknikle öğrettiği için öğrencilerin zorlandığını belirtmiştir. Bu durumda doğru olanın farklı bir ders açmak olduğunu belirten Demirbağ, 1994-1995 yıllarında Oyun Tekniği dersinin müfredata eklendiğini ve bu ders içeriğinde Türk halk oyunları bağlamında tekniğe daha yönelerek, daha bilerek, hareketleri bilinçli olarak, anlayarak, düşünerek ve uygulayarak yapabilme durumunun ortaya çıktığını aktarmıştır. Aynı zamanda bu durumun bir zorluğu olduğuna da değinen Demirbağ, Türkiye’de var olan halk oyunlarının oyun yapılarının teknik olarak iyi analiz edilmesinin gerektiğine vurgu yapmıştır. Oyun Tekniği dersinin birinci amacı vücut farkındalığı sağlamak, işin tekniği ile doğru ve bilerek yapılabilmesi, bilincin devreye sokularak ezbere oynamanın önüne geçmek olarak belirlenmiştir. Türk Halk Oyunları lisans programında ilk Oyun Tekniği dersini yürüten emekli San. Öğr. Gör. Ahmet Turan Demirbağ dersin içeriğinden, dersi yürütürken nelere dikkat ettiğinden şu şekilde bahsetmiştir; İnsan bedenini hareketlerinin sorgulanması ile alakalı konulara dikkat çektiğini belirterek, vücudun belli eklemlerinin nasıl kullanıldığı ile alakalı

ayrıntılara değindiğinden bahsetmiştir. Sayın Demirbağ kendisinin bir öğrencisine her hafta neler işlediğini not ettirdiğini söylemiştir fakat notlara belirli sebeplerden dolayı ulaşamamıştır. Yine dersi yürütürken figür analizleri ve karakteristik figür özelliklerini aktardığını söylemiştir. Bunu örneklerken de halaylarda figür kavramının ne olduğundan, motif kavramının ne olduğundan ve kendisinin kullandığı sayılabilir özellikteki en küçük hareket birimi “parça” kavramının ne olduğunu öğrettiğini söylemiştir. Figür kavramına belli bir çerçevesi olan, belli bir anlamı da olan, belli bir bütünlüğü olan bir hareket serisi olarak baktıklarını belirterek bu tanımları geliştirdiğinden bahsetmiştir. Figürlerin içindeki belli bölümlere motif tanımını verdiklerini belirtmiştir. Yine Demirbağ Oyun Tekniği dersi yürütürken 1969 yılında Theodor Vasilescu tarafından oluşturulan “Romanotation” isimli dans notasyon sisteminin içerisinde sekme, basma ve çift adımlarını kullanarak ritmik çalışmalar yaptırdığını söylemiştir. Teknik olarak hareketin ne kadarlık bir zaman aralığına yerleştiğini görmek açısından notasyon kullanımını kısıtlayarak sadece sekme, basma ve çift adımlarını kullandığını çünkü asıl amacın notasyon öğretimi olmadığını söylemiştir (A. Demirbağ, kişisel görüşme, 20 Haziran 2024).

Bakıldığı zaman Oyun Tekniği dersi İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları lisans programının kuruluşu ile başlayarak günümüzde Türkiye’de bulunan bütün Türk Halk Oyunları programlarında görülmese de çeşitli üniversitelerde yürütülmeye devam edilmektedir.

2.2. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİNİN ÖNEMİ

Günümüzde Oyun Tekniği dersi bazı Türk Halk Oyunları lisans programlarında 1. ve 2. yarıyıl ders programlarında bulunmaktadır. Eğitim alan öğrencilerin gelecek yarıyıllara hazırlanması ve bilgilenmesi için oyun tekniği dersi oldukça fazla önem taşımaktadır. Türkiye Bologna sürecine girene dek Türk Halk Oyunları programlarında mesleki hazırlık sınıfları bulunmaktaydı. 2001 yılında Türkiye’nin Bologna sürecine dahil olması ile mesleki hazırlık sınıfları kaldırılmaya başlanmıştır. Burada bakıldığı zaman Oyun Tekniği dersi hazırlık sınıfı ile aynı önemi taşımakta demek yanlış olmayacaktır. Çünkü hazırlık sınıfı, Türk halk oyunları lisans eğitimi almaya hak kazanan öğrencileri lisans eğitiminde karşılaştıkları derslere hazırlamak amacıyla

bulunmaktaydı ve hazırlık sınıfının kaldırılması ile bu görevi Oyun Tekniği dersi üstlenmiştir. Oyun Tekniği dersi ile öğrenciler gelecek dönemlerde göreceği tür ya da yöre derslerinin temelini kavramaktadır. Böylece tür ya da yöre derslerindeki öğretim süreci hızlanmakta ve hareket repertuarı genişlemektedir. Bakıldığı zaman bu durum hem öğrenci hem de tür ya da yöre dersini yürüten öğretim elemanı için önemli ölçüde bir kolaylıktır. Yine öğrenci Oyun Tekniği dersi ile ritim tutma, oyunların ritmik yapıları ve farklılıklarını kavramak gibi beceriler kazanmaktadır. Bu konuların lisans eğitiminde ritim bilgisi dersine katkısı yadsınamaz bir gerçektir. Oyun Tekniği dersi içerisinde yapılan bu çalışmalar öğrencilerin vücut farkındalıklarını, kondisyonlarını ve esnekliklerini geliştirmede oldukça etkili olabilmektedir. Böylece öğrenci içerisinde bulunduğu döneme de hazırlanabilir. Bakıldığı zaman Oyun Tekniği dersi gerek bulunduğu dönem için gerekse ilerleyen dönemler için hazırlık amacıyla oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu önem en çok diğer yıllarda görülen tür ve yöre derslerinde belli olmaktadır. Çünkü öğrencinin üzerine oturmuş yöre tavrını değiştirmek zor bir süreçtir. Oyun Tekniği dersi görmemiş bir öğrenci direkt olarak tür veya yöre dersine maruz kaldığında tavrı kavramakta oldukça zorluk çekmektedir ve bu da icrada eksikler ya da hatalara sebep olmaktadır. Bu sebeple Oyun Tekniği dersi içeriğinde Türk halk oyunlarında kabul görmüş türlerin temel hareketlerinin veya temel tavrısal özelliklerinin aktarımının gerçekleştirilmesi dersin önemini ortaya çıkarmaktadır.

2.3. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİ DERS PLANLARINDA OYUN TEKNİĞİ DERSİ BULUNAN ÜNİVERSİTELER

Türkiye’de akademik eğitim veren üniversiteler arasında Türk Halk Oyunları programı bulunan üniversiteler mevcuttur. Bu programlar arasında Oyun Tekniği dersi görülmektedir. Fakat hepsinde Oyun Tekniği dersi ders planlarında bulunmamaktadır. Türkiye’de 10 adet Türk Halk Oyunları programı bulunurken bu programların sadece 5 tanesinde Oyun Tekniği dersi görülmektedir. Bu programlar; İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları, Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları, Ardahan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Türk Halk Oyunları, Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları ve son olarak Kafkas Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programlarıdır. Bu bölümde Oyun Tekniği dersi bulunan programlarda derse yürüten öğretim elemanları ile

yapılan görüşmeler doğrultusunda dersin içerikleri aktarılacak ve dersin planlarından bahsedilecektir.

İlk olarak İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programı ders planı ele alınmıştır. Oyun Tekniği dersi bahsi geçen programda 1. ve 2. yarıyıllarda görülmekte ve bu yarıyıllar içerisinde ders Oyun Tekniği-1 ve Oyun Tekniği-2 olarak görülmektedir. 1. yarıyıl ders içeriği incelendiğinde başlangıç egzersizleri, halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerden örneklemeli çalışmalar, halk oyunlarının karakteristik özelliklerine göre beden çalışmaları, yöresel figürlerden vücut bölümlerinin hareket işlevlerine yönelik uygulamalar, transfer ve denge çalışmaları, ritmik bedensel kullanımı anlamında analitik çalışmalar, yöresel karakteristik hareketlerden oluşturulmuş kombinasyon çalışmaları, ritmik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. 2. yarıyıl ders içerikleri incelendiğinde ise Türk halk oyunlarında kullanılan çökme, dönme gibi teknik kondisyon gerektiren hareketler, diz, omuz, bacak kullanımlarının örneklenmesi yapıldığı görülmektedir. Belirtilen derslere ait AKTS bilgisi ve diğer bilgiler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 1. İTÜ TMDK THO Bölümü Oyun Tekniği Dersi Sistem Bilgiler

Yarıyıl	Kod	Dersin Adı	AKTS	Ders	Uygulama
1	THO 113	Oyun Tekniği-1	5	0	4
2	THO 114	Oyun Tekniği-2	5	0	4

İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği dersini günümüzde Doç. İlknur Bektaş yürütmektedir. Sayın Bektaş ile 02.04.2024 tarihinde yapılan çevrimiçi görüşmede dersin amacı ve dersin içeriği ile ilgili görüşleri alınmıştır. İlk olarak dersin amacı ile ilgili görüşü sorulmuştur. Kendileri ilk olarak Oyun Tekniği dersinin amacından bahsederken akademik platformlarda halk oyunları çalışmalarının farklılığını ortaya koyacak nitelikte olması gerektiğine değinerek elbette halk oyunları ile ilgilenen akademi dışında çok sayıda hatırı sayılır kişi olduğuna değinmiştir. Akademi içerisinde halk oyunlarının daha farklı açılardan değerlendirerek daha hızlı yol alındığına dikkat çekmiştir. Dersin amacının öğrenciye bakış açısı ve farkındalık kazandırmak olduğunu ve hareketleri ezberden çıkarmak olduğunu belirtmiştir. Okuldaki mevcut repertuvara hizmet edecek altyapıyı oluşturmayı amaçladıklarına değinmiştir. Yine sayın Bektaş Oyun Tekniği

dersinin işleyiş sürecinden bahsederken ısınma kısmını olmazsa olmaz olarak vurgulayarak çok önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Oyun Tekniği dersinde öğrencilerin duydukları bir şeyin kaç zamanlı olduğunu bulmaları için pratikler yaptıklarına değinerek Ritim Bilgisi dersine de katkı sağlayacak çalışmalar yaptıklarından bahsetmiştir. Derste belirli bir dönem geride kaldıktan sonra öğrencilerden bir oyun hazırlayarak kazanılan deneyimlerle aktarmayı denemelerini istediklerinden bahsetmiştir. Farklı ritmik yapılara sahip ve farklı velvelere sahip repertuvar örnekleri çalışmaları yapıldığına değinmiştir. Halk oyunlarındaki var olan hareketlerin vurgularının öğrenilmesinin önemine dikkat çekerek hareketleri analiz ederek anlattıklarına ve öğrettiklerine değinmiştir (İ. Bektaş, kişisel görüşme, 2 Nisan 2024).

İkinci olarak Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programı ders içerikleri ele alınmıştır. Oyun Tekniği dersi bahsi geçen programda 1. ve 2. yarıyıllarda görülmekte ve bu yarıyıllar içerisinde ders Oyun Tekniği-1 ve Oyun Tekniği-2 olarak görülmektedir. 1. yarıyıl ders öğretim planı incelendiğinde dersin amacı halk oyunlarının karakteristik özelliklerine göre beden dilinin geliştirilmesi, halk oyunları türlerinin temel hareket ve varyasyonlarının öğrenilmesi, hareketin melodik ve ritmik yapılarla birleştirilerek analitik uygulamalar yapılması olarak belirtilmiştir. Yine 1. yarıyıl ders öğretim planı incelendiğinde ders içeriği başlangıç egzersizleri, halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerden örneklemeli çalışmalar, halk oyunlarının karakteristik özelliklerine göre beden çalışmaları, yöresel figürlerden vücut bölümlerinin hareket işlevlerine yönelik uygulamalar, transfer ve denge çalışmaları, ritmik bedensel kullanımı anlamında analitik çalışmalar, yöresel karakteristik hareketlerden oluşturulmuş kombinasyon çalışmaları, ritmik çalışmalar olarak belirtilmiştir. 2. yarıyıl ders planı incelendiğinde dersin amacı 1. yarıyıl ile aynıdır. 2. yarıyıl ders öğretim planında ders içeriği Türk halk oyunlarında kullanılan çökme, dönme gibi teknik kondisyon gerektiren hareketler, diz, omuz, bacak kullanımlarının örneklenmesi olarak belirtilmiştir. Belirtilen derslere ait AKTS bilgisi ve diğer bilgiler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 2. GRÜ DK THO Bölümü Oyun Tekniği Dersi Sistem Bilgileri

Yarıyıl	Kod	Dersin Adı	AKTS	Ders	Uygulama
1	THO-145	Oyun Tekniği-1	3	3	1
2	THO-146	Oyun Tekniği-2	3	3	1

Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği dersini günümüzde Öğr. Gör. Seren Eravcı yürütmektedir. Sayın Eravcı ile 25.06.2024 tarihinde yapılan çevrimiçi görüşmede dersin amacı ve dersin içeriği ile ilgili görüşleri alınmıştır. İlk olarak dersin amacı ile ilgili görüşü sorulmuştur. Kendileri dersin amacını bir öğrenciyi önümüzdeki dönemlere, halk oyunları repertuvarına hazırlamaktır şeklinde ifade ederek bu doğrultuda öğrencinin gerek ritim gerekse oyun-dans gerekse kondisyon, esneme alanında kendini geliştirmesini dersin ana amacı olarak belirlediklerini belirtmiştir. Daha sonra dersin işleyiş süreci sorulduğunda şu şekilde bahsetmiştir. Bir tespit amaçlı birkaç haftayı ayırarak, öğrencilerin nelere ihtiyacı var, hangi konularda kendilerini geliştirmeye ihtiyaçları var görmek için bir gözlem gerçekleştirdiğini söyleyerek bu gözlem doğrultusunda repertuvar hazırladığını ifade etmiştir. Dersin haftada iki gün ikişer saat olduğunu belirterek, dersin genel işleyişinde 45 dakikayı kondisyon ve esnemeye ayırdığını söylemiştir. Haftanın ilk dersinde kalan 1 saat içerisinde oyun repertuvarı geçtiğini belirtirken, haftanın ikinci dersinin kalan 1 saatlik bölümünde ise romanotation isimli dans notasyon sistemi eğitimine başladığını söylemiştir (S. Eravcı, kişisel görüşme, 25 Haziran 2024).

Üçüncü olarak Ardahan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Türk Halk Oyunları programı ders içerikleri ele alınmıştır. Oyun Tekniği dersi bahsi geçen programda 1. ve 2. yarıyıllarda görülmekte ve bu yarıyıllar içerisinde ders Oyun Tekniği-1 ve Oyun Tekniği-2 olarak görülmektedir. 1. yarıyıl ders öğretim planı incelendiğinde dersin amacı Türk folkloru bünyesinde önemli bir role sahip olan Türk halk oyunlarının tanıtılması, kuşaktan kuşağa miras olarak bırakılması temsiline sağlamak için bireylerin farkındalığını artırmak ve kültürün dinamizmini sağlamak için oyunların tarihsel, sosyolojik, kültürel ve sanatsal olarak ele alınmasını sağlamak olarak belirtilmiştir. Yine 1. yarıyıl ders içeriği Türk halk oyunları ana ve ara türlerine sahip yörelerin oyunlarının öğretimi, oyun müzikleri ve kostümlerinin tanıtımı olarak belirtilmiştir. 2. Yarıyıl ders öğretim planında dersin amacı ve dersin içeriği 1. yarıyıl ile aynıdır. Belirtilen derslere ait AKTS bilgisi ve diğer bilgiler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3. ARÜ GSF THO Bölümü Oyun Tekniği Dersi Sistem Bilgileri

Yarıyıl	Kod	Dersin Adı	AKTS	Ders	Uygulama
1	THO-111	Oyun Tekniği-1	2	2	2
2	THO-112	Oyun Tekniği-2	2	2	2

Ardahan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği dersi günümüzde ek ders ücretli olarak tarafımca yürütülmektedir. Dersin amacı ve dersin işleyiş süreci tarafımca aktarılmaya çalışılacaktır. Oyun Tekniği dersinin amacı 1. ve 2. yarıyılıda görülmesinden dolayı ilk olarak öğrenciyi gelecek dönemlerde göreceği yöre ya da tür derslerine hazırlamak olmalıdır. Fakat bu hazırlık bir oyun gösterimi üzerinden değil, Türk halk oyunlarında belirlenen türlerin belirli tavrısal özelliklerinin aktarımı ile yapılmalıdır. Başka bir deyişle gelecek dönemlerde görülecek yöre derslerin ilk olarak tekniği öğretilmelidir. Yine Oyun Tekniği dersinin ana amaçlarından birisi eğitim öğretime yeni başlamış öğrencileri esneklik ve kondisyon konusunda belirli bir noktaya getirmek olmalıdır. Çünkü Türk halk oyunlarında esneklik ve kondisyon önemli bir noktadadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde benimsenmesi gereken başka bir amaç ise öğrencilere Türk halk oyunlarında oynanan oyunların ritmik olarak farklarının net bir şekilde aktarılması olmalıdır. Bu amaçlar doğrultusunda tarafımca yürütülen Oyun Tekniği dersinin işleyiş süreci şu şekildedir. Öncelikle ders iki kısma bölünerek ilk kısımda öğrencilere düz koşu, temel ısınma hareketleri ve temel esneme hareketleri ile bir ön ısınma yapılarak derse hazırlık yapılmaktadır. Daha sonra ikinci kısımda çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar Türk halk oyunlarında belirlenen türlerin temel tavrısal hareketlerinin aktarımı (horon türünde omuzların ve dizlerin yukarı vurgusu, halay türünde omuzların ve dizlerin aşağı vurgusu vb.), Türk halk oyunlarında oyunların adım yapıları ve ritmik kalıpları arasında farkların aktarımı, bir notasyon yardımıyla öğrencilerin oyunları doğru ritim kalıplarıyla oynaması amacıyla çeşitli ritmik adım çalışmaları yapılmaktadır.

Dördüncü olarak Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programı ders içerikleri ele alınmıştır. Oyun Tekniği dersi bahsi geçen programda 1. ve 2. yarıyıllarda görülmekte ve bu yarıyıllar içerisinde ders Oyun Tekniği-1 ve Oyun Tekniği-2 olarak görülmektedir. 1. yarıyıl ders öğretim planı incelendiğinde dersin amacı ve içeriği oyunların figür parçalanması ve teknik analizi olarak belirtilmiştir. 2. yarıyıl

ders öğretim planı incelendiğinde dersin amacı geleneksel danslar için beden farkındalığı yaratmak ve uygulama becerisi kazandırmak olarak belirtilmiştir. 2. yarıyıl ders öğretim planında dersin içeriği geleneksel dansların türler bazında teknik çalışmaları olarak belirtilmiştir. Belirtilen derslere ait AKTS bilgisi ve diğer bilgiler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 4. Dicle Üniversitesi DK THO Bölümü Oyun Tekniği Dersi Sistem Bilgileri

Yarıyıl	Kod	Dersin Adı	AKTS	Ders	Uygulama
1	THO-1110	Oyun Tekniği-1	5	4	2
2	THO-1120	Oyun Tekniği-2	5	4	2

Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği-1 dersini günümüzde Doç. Dr. Sonay Ödemiş yürütmektedir. Sayın Ödemiş ile 01.05.2024 tarihinde yapılan çevrimiçi görüşmede dersin amacı ile dersin işleyişi ile ilgili görüşleri alınmıştır. İlk olarak Oyun Tekniği dersinin amacı ile ilgili görüşü alınmıştır. Kendileri dersin amacını geleneksel danslar ile ilgili bir çalışma yapan bölüm olduklarından dolayı geleneksel dansların türsel bazda teknikleri varsa onları aktarmak olduğunu söylemiştir. Repertuvar üzerinden çok yüklenmeden biraz beden farkındalığı, beden kullanımı ve repertuvara hazırlık olması için gerekli özel hareket kümesi diye adlandırdıkları özel hareket kümelerinin yapılabirlikleriyle temel hareket pozisyon ya da temel hareket kümesi diye adlandırdıklarını türsel hareket kümelerinin bedene kazandırılması olarak da eklemiştir. Son olarak Oyun Tekniği-1 dersinin işleyiş süreci sorulduğunda kendileri dersin işleyiş sürecinden bahsetmeden önce kendisinin çalışma alanlarından bir tanesinin dans analizi ve notalanması olduğuna değinmiştir. Kullandığı sistemde genel hareket kümeleri ve özel hareket kümeleri olduğuna değinmiştir. Genel hareket kümeleri kavramı herhangi bir türün neredeyse bütün danslarında kullanılan bazı hareket kümeleri için kullanılırken, özel hareket kümeleri kavramı ise yapılması zor ya da uzun zaman alan hareket kümeleri için kullanıldığından bahsetmiştir. Oyun Tekniği dersini tek bir repertuvar olarak değil herhangi bir türü ele alarak kendi yapmış olduğu analitik çalışmalarda bu türün bütün özelliklerini taşıyor denilen dansların analizlerini yaptıktan sonra elde ettiği özel hareket kümelerini o türün genel hareket kümeleriyle harmanlayarak suit adını verdikleri yeni yapılar oluşturduğunu söylemiştir. Bu çalışmaların zaman kazandırdığına değinmiştir. Bu çalışmaları yaparken vücudun sağ ve

sol, simetrik kullanımlarını yaptırabilecek şekilde o dansın hareketlerinin bazı kısımlarını değiştirebildiklerinden bahsetmiştir. Türk halk oyunlarında türlerin temel pozisyonları olduğuna değinerek türün genel hareket kümeleri ve genel pozisyonlarıyla, temel pozisyon ve temel hareket kümelerini bir de repertuvardan alınan özel pozisyon ve özel hareket kümelerini birbirine harmanlayarak uzun sütünler oluşturarak çalışmalar yaptıklarından bahsetmiştir. Dönem içerisinde yaklaşık 6 suit işlendiğini söylemiştir (S. Ödemiş, kişisel görüşme, 1 Mayıs 2024).

Ayrıca Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları bölüm başkanı olarak Doç. Dr. Sonay Ödemiş kendi sistemlerinde bulunan Oyun Tekniği dersi içeriklerinin kendi kullandıkları ders içerikleri olmadığını söylemiştir. Çok eskiden kalmış olduğunu söyleyerek gelecek dönemlerde sistemlerinde bulunan ders içeriklerinin güncelleneceğini söylemiştir.

Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği-2 dersini günümüzde Öğr. Gör. Haluk Öyküm Lumalı yürütmektedir. Sayın Lumalı ile 30.03.2024 tarihinde yapılan çevrimiçi görüşmede dersin amacı ile dersin işleyişi ile ilgili görüşleri alınmıştır. İlk olarak Oyun Tekniği dersinin amacı ile ilgili görüşü sorulmuştur. Kendileri dersin amacını konservatuvarda dans sanatı eğitime akademik anlamda yeni başlamış olan öğrencilerde belirli bir beden farkındalığı, beden disiplini, beden kontrolü sağlayabilmek ve yaratabilmek olarak belirtirken bu konular için de evrensel teknik olan Bale'yi ve geleneksel danslar alanındaki farkındalıklarını ve kontrollerini sağlayabilmek adına Oyun Tekniği dersini kullandıklarını belirtmiştir. Son olarak Oyun Tekniği-2 dersinin işleyiş süreci sorulduğunda kendileri bu süreçten bahsederken Oyun Tekniği-1 ve Oyun Tekniği-2 dersini aynı sistem ile Doç. Dr. Sonay Ödemiş ile ortaklaşa yürüttüklerine değinmiştir. Daha sonra dersin işleyiş süreci ile ilgili Türkiye'de geleneksel dansları tür yaklaşımı üzerinden bedenimizde yoğunlukla kullandığımız ve zaman zaman yöre tavrı diye adlandırılan kendilerinin yoğunlukla kullanılan hareket kümeleri olarak tanımladıkları hareket kümelerinin öğrencilerin bedenlerinde kontrol edebilmelerini, doğallaştırabilmelerini sağlayabilmek adına adı geçen farklı tür yaklaşımları üzerinden dans sütünler oluşturduklarından bahsetmiştir. Bu sütünler 1. yarıyılıda 30 saniye, 1 dakika gibi kısa süreli olurken 2. yarıyılıda bu süreleri, öğrencilere kondisyon desteği de sağlaması açısından uzattıklarına değinmiştir. Bu dans sütünlerini örneklendirdiğinde bar adı verilen türde kullanılan kalça eklemi kontrollü

fleksiyonlar, kısa süreli sekmeler, sıçrama ve zıplama kontrollü çökme ve kalkma çalışmalarından bahsederken halay türü içinde taban üzerinde yapılabilecek bir hareket cümlesi ya da pençe kontrollü hareket cümleleri arasında ayrımları öğrencilerin bedenlerinde farkında olabilecek şekilde icra edebilecekleri küçük hareket kümesi yapılarını bedenlerine kazandırmak için sütler oluşturduklarından bahsetmiştir. Bu kısa süreli ve hareket kümesi bazlı kontrollere ve beden doğallaştırmalarına dayanan sütleri öğrenciler başarıyla gerçekleştirebildiklerinde arkasından gelecek olan 3. yarıyılıda başlayıp 8. yarıyılı kadar devam eden hem zorunlu hem seçmeli ders grupları içerisinde yer alan repertuvar derslerindeki dans repertuvarlarını edinimleri ve bedenleştirmelerinin daha hızlı ve daha kontrollü ve etkin şekilde gerçekleştirebilecekleri doğrultusunda Oyun Tekniği dersini yürüttüklerine değinmiştir (H. Ö. Lumalı, kişisel görüşme, 30 Mart 2024).

Son olarak Kafkas Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programı ders içerikleri ele alınmıştır. Bahsi geçen programda Oyun Tekniği dersi 1. ve 2. yarıyılıda görülmekte ve bu yarıyıllar içerisinde ders Oyun Tekniği-1 ve Oyun Tekniği-2 olarak görülmektedir. 1. yarıyıl ders öğretim planları incelendiğinde dersin amacı halk oyunlarının karakteristik özelliklerine göre beden dilinin geliştirilmesi. Halk oyunları türlerinin temel hareket ve varyasyonlarının öğrenilmesi olarak belirtilmiştir. Yine 1. yarıyıl ders öğretim planı incelendiğinde ders içeriği, halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerden örneklemeli çalışmalar, halk oyunlarının karakteristik özelliklerine göre beden çalışmaları, yöresel figürlerden vücut bölümlerinin hareket işlevlerine yönelik uygulamalar, yöresel karakteristik hareketlerden oluşturulmuş kombinasyon çalışmaları, olarak belirtilmiştir. 2. yarıyıl ders öğretim planı incelendiğinde dersin amacı 1. yarıyıl ile aynıdır. 2. yarıyıl ders öğretim planında ders içeriği Türk halk oyunlarında kullanılan teknik kondisyon gerektiren hareketler, diz, omuz, bacak kullanımlarının örneklenmesi olarak belirtilmiştir. Belirtilen derslere ait AKTS bilgisi ve diğer bilgilere ulaşılamamıştır.

Kafkas Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği dersi her iki dönemde de Arş. Gör. Selahattin Baştan tarafından yürütülmektedir. Sayın Baştan ile 20.05.2024 tarihinde yapılan çevrimiçi görüşmede dersin amacı ve dersin işleyiş süreci ile ilgili görüşleri alınmıştır. İlk olarak Oyun Tekniği dersinin amacı sorulmuştur. Kendileri dersin amacını eğitim görmeye hak kazanmış öğrencilerin 4 yıllık lisans eğitimi boyunca alacağı diğer farklı türler ve oyunlarla ilgili ön bilgi sahibi olması olarak belirtmiştir. Daha sonra dersin işleyiş sürecinden, yine hazırlık olması amacıyla

horondan, halaydan, bardan, kafkasta, tekeden, zeybekten ve horadan bazen bir örnek bazen ise birkaç örnek gösterimi yaptıkları şeklinde bahsetmiştir. Bu örneklerin, türlerin en karakteristik özelliklerini yansıtabilecek oyunlar olduklarına değinmiştir. Yine bu türlerin en temel adımlarını öğrenciye aktararak öğrencinin hem dönemindeki dersleri hem de gelecek dönemlerdeki dersleri daha rahat kavrayabilmesi amacıyla Oyun Tekniği dersini yürüttüklerine değinmiştir (S. Baştan, kişisel görüşme, 20 Mayıs 2024).

2.4. TÜRK HALK OYUNLARI LİSANS EĞİTİMİNDE OYUN TEKNİĞİ DERSİ İŞLENİŞİ İLE İLGİLİ TESPİTLER

Türk Halk Oyunları lisans programlarında Oyun Tekniği dersini yürüten öğretim elemanları ile yapılan görüşmelerde dersin işleyiş süreci ile ilgili farklar tespit edilmiştir. Fakat bakıldığında dersin amacı bağlamında dersi yürüten bütün öğretim elemanlarının aynı çatı altında toplandığını söylemek yanlış olmayacaktır. Çünkü dersin amacından bahsedilirken her ne kadar farklı cümleler ve terimler kullanılsa da amacın öğrencileri gelecek dönemlerde göreceği oyun ve yöre derslerine hazırlamak olduğunun üzerinde durulmuştur. Amaç aynı olsa da bu amaç doğrultusunda dersin işleyiş sürecinde farklar bulunmaktadır. Neredeyse her program dersin işleyişinde birbirinden farklı bir yol izlemektedir. Örneğin Oyun Tekniği dersinde ısınma konusuna yukarıdaki başlıkta yapılan görüşmelerden yola çıkılarak üç program önem vermektedir. Yine ders içerisinde yapılan öğretim teknikleri de farklılık göstermektedir. Yapılan öğretimler asıl olarak oyunların tekniğini öğretmeyi amaçlamaktadır fakat bu öğretimler kimi programda Türk halk oyunlarında belirlenen türlerin belirli oyunları ile olurken, kimi programda bu türlerde belirlenen oyunların hareketlerini ya da adımlarını karıştırarak yapılmaktadır. Kimi programda ise belirlenen türlerin karakteristik ya da tavrısal özelliklerini en iyi yansıtan hareketleri ya da adımları tespit ederek türlerin karakterini ya da tavrını aktarmaya çalışarak yapılmaktadır. Yine yukarıdaki bölümde yapılan görüşmelerden yola çıkılarak üç programda yer alan Oyun Tekniği dersi içerisinde ritmik çalışmaların yapıldığı tespit edilmiştir. Türk Halk Oyunları programları arasında Oyun Tekniği dersi yürütülürken farklı terimler ve kavramlar kullanıldığı da tespit edilmiştir. Örneğin bir programda “süit” kavramı üzerinde durulurken diğer programlarda değinilmediği tespit edilmiştir. Bir diğer örnek yapılan bazı programlarda “hareket cümlesi” ya da “hareket

kümesi” kavramları kullanılırken geri kalan diğer programlarda bu kavramlar kullanılmamıştır.

Türk Halk Oyunları programlarında Oyun Tekniği dersi işleyişi ile ilgili programların sistemlerinde yazan ders içerikleri ile dersin işleyiş süreci arasında farkları olduğu tespit edilmiştir. Bu farkların sebepleri arasında sistemlerde yazan içeriklerin eski olması ve güncellenmemesi ve öğretim elemanı eksikliğinden kaynaklı bir süreklilik sağlanamaması bulunmaktadır demek doğru olacaktır. Bu farkların bir diğer sebebi de Oyun Tekniği dersinin Türkiye’de bulunan Türk Halk Oyunları programlarının hepsinde bulunmamasıdır. Çünkü lisans eğitiminde Oyun Tekniği dersini almamış olan bir akademisyen Oyun Tekniği dersini yürütmesi gerektiğinde dersin içeriğine hâkim olmadığı için kendince bir sistem belirlemekte, bu da dersin öğretim planında bulunan içeriği ile farkları ortaya çıkarmaktadır. Bakıldığı zaman Oyun Tekniği dersi ile ilgili tek bir plan olmaması en büyük eksikliklerdir. Oyun Tekniği dersinde belirli unsurların üzerinde durmak daha faydalı olacaktır.

3. BÖLÜM

OYUN TEKNİĞİ DERSİNİ OLUŞTURAN UNSURLAR

3.1. HAREKET BİLGİSİ VE ANTRENMAN

3.1.1. Hareket Bilgisi

Hareket kavramı incelendiğinde pek çok farklı alanda karşımıza çıkmaktadır. Bakıldığında TDK sözlüğünde fizik alanında “bir cismin bütününe veya bir kısmının yerini, konumunu veya durumunu değiştirmesi, devinim, aksiyon” tanımı yapılmaktadır. TDK sözlüğünde müzik alanında “bir parçanın yavaşlık, çabukluk derecesi” tanımı yapılmaktadır. TDK sözlüğüne bakıldığında spor alanında “vücut oynatma, kıpırdatma, kımıldanma” ve “kas ve eklemlerin belli doğal şartlar altında işlemleri sonucu vücut bölümlerinde düzenli ve olumlu etkilerle oluşturdukları yer değişimi” tanımı yapılmaktadır (Türk Dil Kurumu, t. y.). Dans için hareketin tanımı ise “bir enerji uygulanarak vücudun hareket edebilen herhangi bir parçasının dikey, yatay veya herhangi bir yöne taşınmasıdır” şeklinde yapılmaktadır (Ötken, 2011, s. 21). Hareket doğrusal ve eğrisel hareket olmak üzere iki tip altında sınıflandırılır. Bir doğru üzerinde meydana gelen hareketlere doğrusal hareket adı verilirken, bir eğri üzerinde meydana gelen hareketlere eğrisel hareket adı verilmektedir. Eğrisel hareket de kendi içinde açısallık hareket ve parabolik hareket olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Ötken, 2011 s. 21). Canlılarda görülen hareket, çok sayıda yapının, birbirleriyle koordineli bir dizi aktivite ile sağlanmaktadır. Hareketler lokomotor, non-lokomotor ve manipülatif hareketler olmak üzere üç başlıkta da incelenmektedir. Locomotor hareketler bireyin çevresi ile etkili ve yeterli ilişki kurmayı öğrenmesinin temel yoludur. Vücudun yüzeyde bulunan sabit bir noktaya göre yer değişikliğini içeren hareketleri kapsar. Locomotor hareket becerisi denge becerileri ile birlikte gelişir. Locomotor beceriler uzayda ve bir yerden bir yere hareket etmek için gerekli olan temel motor becerilerdir. Basitçe lokomotor hareketler yürüyerek yapılan hareketlere denir. Non-lokomotor hareketler ise içerisinde yürüme olmadan yapılan hareketlerdir. Bu durumda da vücudun aynı yerde kalması şart değildir. Örneğin, yuvarlanmak bir non-lokomotor harekettir ve yuvarlanarak vücut bir

yerden bir yere götürülebilir. Ancak bu hareketler genellikle vücudun bulunduğu yerden oynatılmadan yerinde yapılan hareketlerden oluşur. Manipülatif beceriler; bireyin, herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir. El ve ayakların kullanılması ile nesnelerden kuvvet alma ve nesnelere kuvvet uygulama ile ilgilidir. Manipülatif hareketler ile küçük kas becerileri ifade edilir (Turan ve Çamlıyer, 2016, s 15-17).

Hareket oluşmasını sağlayan yapıların tümüne “hareket sistemi” adı verilir. Hareket sisteminin temelini iskelet ve kas sistemi oluşturur. İskelet sistemi kemiklerden, kıkırdaktan ve diğer bağ dokularından oluşur. Vücudu koruması ve hareket yetisi kazandırması iskelet sisteminin en önemli özelliklerindendir. Kemikler iskeleti oluştururken, birbirleriyle eklem diye adlandırılan bağlantılar yaparlar. Eklemler aracılığıyla hareket sağlanır. Eklemler yaptıkları hareketlere göre üçe ayrılmaktadır. Bunlar hareketsiz, az hareketli ve tam hareketli eklemlerdir. Kas sisteminin önemli bölümünü oluşturan iskelet kası kas lifi olarak adlandırılan kas hücrelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Yapılmak istenen hareketin yapılmasında bir kas, hareketin başında ve devamında çalışıyorsa o kasa “esas hareket ettiren kas” denilmektedir. Bölgede bulunan diğer kaslar esas hareket ettiren kasa yardım ediyorsa o kaslara “agonist kaslar”, esas hareket edin kası frenliyorsa “antagonist kaslar” denilmektedir. Kas ve iskelet sisteminin koordineli çalışması ile postüral kontrol sağlanır (Esen, 2012, s. 15). Yani başka bir deyişle vücut duruş farkındalığı sağlanır.

Hareketi oluşturan bu yapılar dışında yine birçok unsur mevcuttur. Bu unsurlardan en temeli yukarıda bahsedildiği şekilde, kas sisteminin koordineli bir şekilde çalışması ile elde edilen beden farkındalığıdır. Diğer unsurlar, alan ya da mekan farkındalığı, zaman farkındalığı, çaba ve güç farkındalığı ve ilişkiler farkındalığıdır (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 19). Bu unsurlar hareket bilgisinin temelini oluşturmaktadır demek doğru olacaktır.

3.1.1.1. Beden Farkındalığı

Beden farkındalığı bilincin özel bir şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Sinir-bilim açısından beden farkındalığı, beynin vücudun diğer kısımlarından ya da dışarıdan aldığı mesajların farkına varmasıdır. Kişinin aldığı bu mesajlar sadece kendi vücudunun ve hareketlerinin değil, çevredeki diğer objelerin özellikleri, konumları gibi bilgileri de içermektedir. Bu bilgiler zamanla harmanlanarak vücudun deneyimleri haline

dönüşmektedir. Bu bilgi ve deneyimler kişinin kendi vücudunu ve çevresini anlamasında, yorumlamasında ve sosyal iletişimlerini kurmasında etkili olmaktadır. Bu nedenle beden farkındalığı, kişinin kendi vücudu ve çevresindeki diğer objelerin özellikleri hakkında bilgi sahibi olması demektir (İnal, 2020, s. 3). Beden farkındalığı kişinin beden parçalarının pozisyonu ve diğerleri ile olan ilişkilerinden içsel olarak farkında olmasıdır. Kişi vücut parçalarının adını ve yerinin farkında olduğunda, vücut şeklinin farkında olduğunda, vücudun hareketlerinin farkında olduğunda, vücut dilini kullandığında ve kas gerilimi ve gevşemesinin farkında olduğunda vücut farkındalığı yüksek seviyededir (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).

Diğer kaynaklar incelendiğinde beden farkındalığı “bireyleri, hareket edenler olarak kendileri hakkında bilgilendirmek, hareketler aracılığıyla vücudun farkındalığını artırmak ve ne yapabileceklerini anlamalarını sağlamaktır” şeklinde tanımlanmıştır (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 19).

Vücut parçalarının aralarındaki ilişkilerin farkındalığı birçok dansçı için kendiliğinden gelişmiş olsa da temel hareketleri sürekli tekrar etmek bir vücut farkındalığı kazandırabilir. Vücudun tüm temel hareketleri, dansçının farkındalığını artırır ve dansçının vücudunu bir bütün olarak tanımasına yardımcı olur.

3.1.1.2. Alan ya da Mekân Farkındalığı

Alan ya da mekân farkındalığı, bireyin güvenli ve başarılı bir şekilde hareket edebilmesi için uygun alanın ne olduğunu anlamasıdır şeklinde tanımlanmaktadır (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 20). Bakıldığı zaman alan farkındalığı iki ana unsurdan oluşmaktadır. Bunlar kişisel alan ve genel alandır. Bu ana unsurların beraberinde seviye, yön, boyut ve odak nokta gibi yardımcı unsurlarda bulunmaktadır.

Farklı bir kaynakta alan farkındalığı bireylerin vücudunu farklı yönlere hareket ettirirken daha güvenli hareket edebilmesi için seviye, yön ve konumun farkında olmasıdır (Türkiye Voleybol Federasyonu, t. y.).

Kişisel Alan: İnsanın kendi vücudunu çevreleyen alanı tanımlamaktadır. Bu alan sergilenen aktiviteye göre değişse de genel olarak ön, arka ve yan taraftaki yeterli boşluğu ifade eder. Ellerimiz ve ayaklarımızın eriştiği nokta olarak tarif edilebilir (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 20). Birey kendi alanın farkında olurken, kendi alanının boyutlarındaki değişiminde farkında olur.

Genel Alan: Herkes tarafından kullanılan alandır. Kişisel alanımız dışında hareket etme imkânı olan bölge olarak tanımlanmaktadır. Hareketin gerçekleştirildiği yerdir (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 21). Genel alan içerisinde kendi kişisel alanı içerisinde aktiviteler gerçekleştirilir. Genel alanın sınırları belirtilerek, genel alan sınırlandırılabilir.

Bu iki ana unsur dışında yardımcı unsurlarda bulunmaktadır. Bu yardımcı unsurlardan seviye, bedenimizi kullanarak alçak, orta ve yüksek seviyelere getirerek hareket edebileceğimiz üç farklı yükseklik anlamına gelmektedir. Bir diğer yardımcı unsur olan yön, hareketin yapıldığı doğrultuyu temsil etmektedir. Bir diğer yardımcı unsur olan boyut, hareketin boyutunu tanımlamaktadır. Hareketin büyük, küçük, uzun ya da kısa olacağı hareketin boyutunu belirlemektedir. Diğer yardımcı unsur odak nokta, hareketi çeşitli yönlerle bakarak uygulamayı ifade eder. Hareket gerçekleştirilirken bir odak noktası belirlenir (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 21).

3.1.1.3. Zaman Farkındalığı

Zaman, bir hareketin hızı ve hareketin süresi olarak nitelendirilebilir. Hareketin sürati ve sürekliliği ile ilgilidir. Hızlı hareket çabuk ve ani diye nitelendirilebilirken, yavaş hareket oyalayıcı ve uzun zaman alan hareket olarak nitelendirilebilir. Hareketin ritim ve sürati değiştirilerek zamanı değiştirilebilir. Zaman aynı zamanda hareketin sert ve yumuşak yapılmasını gibi hareketin ağırlığını da belirleyebilir. Yukarıda başlıkta bahsedilen hareketin boyutu da hareketin süresini belirleyebilir (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 22).

3.1.1.4. Çaba ve Güç Farkındalığı

Çaba farkındalığı hareketin hızı, gücü ve akıcılığı ile vücudun bir pozisyondan diğer pozisyona nasıl geçtiğini tanımlayan kavramları içerir. Güç ise bir hareketin niteliği ya da onun nasıl uygulandığıdır. Gündelik hayatta hareket edilirken yeterli ve etkili miktarda güç kullanılır (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 22-23). Bu çaba ve güç kullanımı hareketin yumuşak ya da sert yapılacağının farkındalığını ortaya çıkarmaktadır. Kasılmış bir kas grubu ile ve oldukça çok miktarda enerji kullanmak, güçlü ve sert bir hareketle sonuçlanır. Diğer bir taraftan, gevşek ve rahatlamış bir kas grubu ile az miktarda enerji kullanmak yumuşak ve kibar bir hareketle sonuçlanacaktır (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 22-23).

3.1.1.5. İlişkilendirme Farkındalığı

İlişki farkındalığı, kişisel alan ile vücut arasındaki ilişkiyi ya da vücut bölümlerinin nesneler ile olan ilişkilerini içerir. Birinci ilişki, partnerin veya grup üyelerinin yer olarak nerede olduklarıdır (Yüz yüze, sırt sırta, arka arkaya veya yan yana). İkinci ilişki, hareketin diğerleriyle olan ilişkisi (Senkronize veya gecikmeli hareket dizisi gibi). En yaygın ilişkilerden birisi, bir grubun içinde aynı anda aynı hareketleri, aynı yönde yapmaktır (Turan ve Çamlıyer, 2016, s. 24).

3.1.2. Antrenman

Antrenman, kişilerin fizyolojik ve psikolojik gelişimlerini desteklemeyi hedefleyen, spor performansının en üst seviyeye ulaştırılmasını amaçlayan, sistemli bir yaklaşımla ve egzersizlerin yardımıyla yapılan çalışmaları tanımlar. Bireyler, dikkatle kurgulanmış ve özenle hazırlanmış antrenman programlarına tabi tutularak, belirli bir düzeye ulaşma amacı doğrultusunda titizlikle hazırlanmaktadır. Antrenmanın temel hedefi, bireylerin sporsal niceliğini en elverişli seviyeye taşıyabilmek için, bireylerin kabiliyetini ve iş yapabilme yeteneklerini geliştirmektir. Bakıldığı zaman antrenmanın amaçları sporsal performansı artırmak, spor disipliniinde yüksek başarı seviyesi elde etmek, estetik hedefleri gerçekleştirmek ve fiziksel sağlığı yüksek seviyeye çıkarmaktır (Çelik, 2024, s. 4-5). Yapılan branşta daha iyi olmak ve vücudu formda tutmak adına çeşitli antrenmanlar uygulanır. Performansın artırılması için yapılan bu antrenmanlar temelde 5 motorik özelliğe dayanır. Bir başka deyişle performansı bu 5 temel özelliğin seviyesi belirler (Submaksimal, t. y.).

3.1.2.1. Temel Motorik Özellikler

Temel motorik özellikleri kuvvet, dayanıklılık ve sürat oluşturmaktadır. Tamamlayıcı özellikleri ise esneklik ve koordinasyondur. Antrenmanda ki her egzersiz belirli bir temel motorik özelliği geliştirmede katkı da bulunacaktır. Örneğin, bir egzersizin yükü fazla olduğunda kuvvet egzersizi olur. Hareketin hızı ve sıklığı onu sürat egzersizi yapar. Mesafe veya süre fazlaysa, egzersiz dayanıklılık temelli olur. Nispeten karmaşık hareketleri olan egzersizlere koordinasyon egzersizleri denir. Bu örnekler

basitleştirilmiş örneklerdir ve pratikte egzersizler genellikle iki veya daha fazla motorik özellik geliştirir (Submaksimal, t. y.)

3.1.2.1.1. Kuvvet

Kuvvet, bir direnç ile karşı karşıya kalan kasların, kasılabilme ya da direnç gösterebilme yeteneğidir. Başka bir deyişle bir grup kas tarafından üretilen kas gücüdür (Sargın, 2008, s. 9) Kasların içindeki kas lifleri, ağırlık veya direnç antrenmanına tabi tutulduğunda buna yanıt verir. Bu yanıt kası daha kuvvetli hale getirir. Bu tanımlar çerçevesinde kuvvetin artması için kasların güçlenmesi gerekmektedir. Kuvvet kavramı karışık bir kavramdır ve bu bağlamda kuvvetin yapısını anlayabilmek için belirli ölçüde sınıflandırmalar yapılmıştır. Bu sınıflandırmaların yapılması hangi antrenman sisteminde hangi kuvveti kullanacağımızı saptamak adına önemlidir. Yapılan bu sınıflandırmalar birbirinden ayrılmamalıdır çünkü kuvvetin bir bütün içinde değerlendirilmesi daha doğru olacaktır (Seyhan, 2019, s. 3).

- Genel Kuvvet: Kuvvet, bakıldığı zaman genel anlamda tüm kasların kuvveti olarak tanımlanmaktadır. Genel kuvvet, tüm kuvvet aşamalarının temelidir ve bundan dolayı bireylerin ilk zamanlarda geliştirmesi gereken bir olgudur. (Seyhan, 2019, s. 3).
- Özel Kuvvet: Herhangi bir spor dalına veya branşa bağlı olarak gelişmesi hedeflenen kuvvet türüdür (Seyhan, 2019, s. 3).
- Salt Kuvvet: Bir sporcunun ya da bireyin bir spor aktivitesinde esnasında uygulayabildiği en büyük kuvvettir. Maksimal kuvvete yakın bir değerdir (Seyhan, 2019, s. 3).
- Relatif Kuvvet: Sporcunun kaldırabildiği ağırlık ile kendi ağırlığının bölünmesi ile ortaya çıkan kuvvete relatif kuvvet denir (Seyhan, 2019, s. 3).
- Dinamik Kuvvet: Bir direnç karşısında kas boyunda gerçekleşen kısalmalar ve uzamalar ile oluşan kasılmalar dinamik kuvvet olarak tanımlanmaktadır.
- Statik Kuvvet: Kuvvetin bir direnç karşısında durumunu koruduğu durum statik kuvvet olarak tanımlanmaktadır (Seyhan, 2019, s. 3).
- Kuvvette Devamlılık: Kuvvette devamlılık, kasların artan yorgunluk karşısında güç uygulamaya devam etme yeteneğidir. Güç ve hareket süresinin birleşimidir (Submaksimal, t. y.).

- **Çabuk Kuvvet:** Çabuk kuvvet, bir kasın dirence karşı hızla hareket edebilmesi için gerekli kuvvet türüdür. Bu kasılma hızı ve hareket hızı birleşimine bazen “güç” denmektedir (Submaksimal, t. y.)
- **Maksimal Kuvvet:** Maksimal kuvvet, bir kasın üretebileceği en büyük kuvvettir (Submaksimal, t. y.). Bu kuvvet türü kaslar üzerinde stres oluştur ve bu durumun sonucu olarak adapte olan kaslar maksimum seviyede olan ağırlıklara uyum sağlamaya başlar.

Belirli amaçlar doğrultusunda uygulanan kuvvet antrenmanları bireylerin performanslarını geliştirici ve iyileştirici etkilerinden dolayı özellikle spor yapan bireylerde önemli bir konuma sahiptir. Kuvvet çalışmalarının koruyucu, iyileştirici, performans ve psikolojik olarak olumlu etkileri bulunmaktadır. Bireylerin günlük olan yaşamlarında ve spor yaptıkları zamanlarda oluşacak olan sakatlanma riskini en aza indirmektedir. Ayrıca kuvvet antrenmanları sayesinde bireyde olan tekniksel ve taktiksel yeterliliklerin etkili bir biçimde uygulanmasını sağlamaktadır.

3.1.2.1.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık, uzun süreli spor çalışmalarında vücudun yorgunluğa karşı direnç gösterme yeteneğidir. Dayanıklılık, belirli bir yoğunluktaki işi ya da aktiviteyi belirli bir süre gerçekleştirme yeteneğini ifade eder. Performansı zorlayan ve sınırlayan temel faktör yorgunluktur. Bir bireyin kolayca yorulmadığı ya da yorgunluk durumunda dahi yüksek performans göstermeye devam etmesi o bireyin dayanıklılığının iyi olduğunu göstermektedir. Temel motorik özelliklerden biri olan dayanıklılığı diğer motorik özelliklerden önce geliştirmek gerekmektedir çünkü dayanıklılık olmadan diğer temel motorik özellikleri geliştirecek antrenman metotlarını uygulamak zor olacaktır. Bakıldığı zaman iki tür temel dayanıklılık vardır. Bunlar aerobik dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılıktır (Submaksimal, t. y.).

- **Aerobik Dayanıklılık:** Aerobik “oksijenli” anlamına gelmektedir. Aerobik dayanıklılık uzun süreli egzersizlerdeki performans kapasitesiyle ilişkilendirilen ve aerobik enerji sistemlerini içeren bir özelliktir. Enerji, aerobik sistem ile sağlanır ve bu süreçte kalp-dolaşım sistemi ile solunum sistemi önemli bir rol oynar (Çelik, 2024, s. 15). Aerobik dayanıklılık antrenmanı hem iyi bir kardiyovasküler sisteme (kalp ve damar), hem de

kaslarda oksijen kullanma yeteneğinin artmasını sağlar. Aerobik dayanıklılık, sürekli ve aralıklı çalışma ile geliştirilebilir. Bir aktivitenin ya da egzersizin süresi ne kadar uzun olursa aerobik dayanıklılık önemli bir hal almaktadır (Submaksimal, t. y.).

- **Anaerobik Dayanıklılık:** Anaerobik “oksijensiz” anlamında gelmektedir. Anaerobik dayanıklılık, kasların hali hazırda depoladıkları enerjiyi kullanarak çalışmasını sağlayan enerji sistemlerini ifade etmektedir. Anaerobik antrenman bireyin laktik asit birikimini tolere etme yeteneğinin gelişmesini sağlar. Anaerobik dayanıklılık çalışılmadan önce aerobik dayanıklılık geliştirilmelidir (Submaksimal, t. y.). Anaerobik dayanıklılığının yüksek olması genelde aerobik dayanıklılık ile ilişkilendirilir bu yüzden aerobik ve anaerobik dayanıklılık bir bütün halinde düşünülmelidir (Çelik, 2024, s. 16).

Dayanıklılığı artırma egzersizlerinin temeli aşırı yük bindirme prensibine dayanmaktadır. Dayanıklılığı artmış bir kas yorulmadan uzun süre çalışabilir. Dayanıklılık antrenmanları ile arttırılan bedensel aktivite ve performans çalışma verimini yükselmektedir. Dayanıklılık egzersizlerinin etkileri, kasın aerobik kapasitesini 2-4 hafta içinde belirgin bir şekilde arttırır. Bu artış yavaş kasılan liflerde daha fazla olmaktadır (Sargın, 2008, s. 12).

3.1.2.1.3. Sürat

Sürat, bireyin kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneğidir. Önemli motorik özelliklerden birisidir. Kalıtsal bir özellik olduğu için geliştirilmesi çok sınırlıdır. Özel bir çalışma ile sınırlı bir gelişim sağlanabilir. Sürat, kuvvet ile doğrudan bağlantılı bir özelliktir. Bir başka deyişle hareket uyarını ile uyarının kesilmesi arasındaki hızlı değişim sonucu kas sistemi amaca uygun yüksek bir hareket frekansı oluşturur. Bu hareketler ancak uygun kuvvet uygulanması ile elde edilebilir (Sargın, 2008, s. 11).

Sürat kısa mesafelerde maksimum çabayla yapılan çalışmalarla geliştirilir. Sürat antrenmanının başında henüz vücutta yorgunluk oluşmamışken çalışılmalıdır. Ayrıca tekrarlar ve setler arasındaki toparlanma süreleri, yorgunluktan kaçınmak ve verimi arttırmak için tam dinlenme şeklinde olmalıdır. Sürat göz önüne alındığında, reaksiyon

süresini dahil etmek önemlidir. Reaksiyon süresi, bir uyarıcı karşısında sporcunun verdiği ani reaksiyondur. Uygulama durumunun branşa özgün olması koşuluyla reaksiyon süresi geliştirilebilir (Submaksimal, t. y.).

3.1.2.1.4. Esneklik

Esneklik, kısaca hareket genişliği olarak tarif edilmekte ve eklem özel olarak kabul edilmektedir. Esneklik bir eklem ya da eklem grubunun ortaya koyabildiği hareket genişliğinin göstergesidir. Esneklik, eklemdaki kemiklerin biçimi, kıkırdak, kas, tendon ve bağların esneyebilme özelliği ve eklemi geçen bağ dokusu tarafından belirlenmektedir. Uzun kas ve tendonlara sahip olmak daha iyi bir esnekliğe izin verir (Sargın, 2008, s. 12). Vücuttaki her eklem doğal hareket aralığını birçok faktör etkiler. Bunlar; tendonların yapısına, bağların yapısına, bağ dokusunun ve kasların yapısına bağlıdır. Bir eklem hareket aralığının sınırına "son konum" denir. Bir uzuv veya kas normal sınırlarının ötesine zorlandığında yaralanmalar meydana gelebilir. Esneklik antrenmanı, bir eklem hareket aralığını artırarak yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Kısıtlı esneklik, kötü teknik ve performansın en yaygın nedenlerinden biridir. Zayıf esneklik ayrıca hız ve dayanıklılığı da engeller, çünkü kaslar etkili bir adım uzunluğuna karşı daha fazla çalışmak zorundadır (Submaksimal, t. y.).

Esnekliği geliştirmek diğer motorik özelliklerin geliştirilmesi gibi yavaş bir süreçtir. Bir eklem hareket aralığını arttırmak için kasların normal direnç noktalarının ötesine gerilmesi gerekir. Bu durumda iki ana germe egzersizi bulunmaktadır. Bunlar aktif germe ve pasif germedir.

- **Aktif Germe:** Aktif esneme ya da germede birey hareketi kendi kontrol eder yani hareketleri kendisi uygular. Aktif Germe gene kendi içinde iki başlıkta incelenir. Bunlar; statik aktif germe ve dinamik aktif germedir. Statik aktif germe durağan yapılan hareketlerdir. Kolunu kendin gerip 8 saniye tutmak buna örnek verilebilir. Dinamik aktif germe ise hareketleri olarak yapılan germe çeşididir. Kollar ile daireler çizme buna örnek gösterilebilir (Submaksimal, t. y.).
- **Pasif Germe:** Pasif germe ya da esneme bir partner hareketi kontrol eder ve partnerin çok dikkatli olması gerekir. Birey aktif olarak son konuma gider ve partner giderek artan bir baskı uygular. Bu noktada sporcu gerilen

kasları gevşetmeye odaklanmalıdır. Pasif statik germe egzersizleri esneklik için çok iyi gelişmeler sağlar (Submaksimal, t. y.).

3.1.2.1.5. Koordinasyon

Koordinasyon, etraftaki nesne ve durum türüne bağlı olarak hareketlerin istenilen zaman, biçim ve yönde gerçekleştirilebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, koordinasyonun baş, vücut veya uzuv hareketlerinin kalıplarını içerdiğini ifade etmektedir (Kurnaz, 2022, s. 38).

Koordinasyon, kısa bir süre içerisinde zor hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun çabuk tepki gösterebilme, her hareketin birbirini doğru olarak izlemesi ve istenilen kuvvetle meydana gelmesidir (Sporbilim, t. y.).

Koordinasyon ne kadar iyi gelişmişse birey o kadar koordinasyonlu, akıcı, dinamik ve ritmik reaksiyon gösterebilir. Bu nedenle koordinasyon spor eğitiminde oldukça önemlidir. Koordinasyon hareketi yaptıran ya da engelleyen kasların uygun çalışması ile ortaya çıkar. Bu uyum gelişmediği takdirde ortaya kontrolsüz veya zayıf kontrol edilen bir hareket çıkar. Çalışmaların sık tekrarı daha dakik, çabuk bir karşılık vermeyi sağlar ve yüksek koordinasyonlu etkin hareketler ortaya çıkar. Koordinasyon karmaşık bir motorik özelliktir ve sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik özellikleri ile yakın ilişki içerisindedir (Sporbilim, t. y.).

Koordinasyon iki ana bölümde incelenmektedir. Bunlar; genel koordinasyon ve özel koordinasyondur.

- Genel Koordinasyon: Her spor dalı için geçerli olan, genel anlamdaki vücut koordinasyonudur (Sporbilim, t. y.).
- Özel Koordinasyon: Uygulanan ya da yapılan spor dalına yönelik, o spor dalının özelliklerini içeren teknik-taktik ve benzeri hareketlerin koordinasyonudur (Sporbilim, t. y.).

Koordinasyonun erken yaşlarda gelişimi daha kolaydır. Bu sebeple küçük yaş gruplarında da bu çalışmalara önem vermemiz gerekmektedir (Submaksimal, t. y.).

3.1.2.2. Kondisyon

Kondisyon asıl olarak sürat, kuvvet ve dayanıklılığın geliştirilmesini içermektedir. Sporsal verimliliği artırmak, bireyin iş yapabilme kapasitesini artırabilmek ve motorik

özelliklerini geliştirmek için yapılan planlı ve süreli yüklemelerdir. Kondisyon, bireyin performans durumunun göstergelerinden biridir. Başka bir deyişle, organizmanın ve kasların enerji oluşum sürecinin etkileşimi altında kuvvet, dayanıklılık, sürat ve koordinasyon özelliklerinin gerekli psikolojik özelliklerle bütünleşmesi ve iş birliğidir. Kondisyon çalışmalarının temel ilkesi, sistemli bir antrenman periyotlaşması ile birkaç yıl süren ve var olandan daha fazla motorik özelliklerin geliştiği, daha yüksek şiddetteki strese dayanabilme yeteneğidir (Fatih Kıyıcı, t. y.).

Bakıldığı zaman kondisyon iki ana başlık ile incelenmektedir. Bunlar; genel kondisyon ve özel kondisyondur.

- Genel Kondisyon: Genel kondisyon çok yönlü temel antrenmanı, kas gücünü ve eklem hareketliliğini çok yönlü ve birbirine uyumlu çalışmasını sağlamak için yapılan spor çalışmalarını kapsayan eğitim demek mümkündür (Bayram, 2021, s. 27).
- Özel Kondisyon: Belirli bir sporun genel ve özel yeteneklerinin geliştirilmesini hedefleyen antrenman eğitimlerinin tamamı olarak tanımlanabilir (Bayram, 2021, s.27).

3.1.2.3. Isınma

Herhangi bir sportif eylem için antrenmanlara başlamadan önce birtakım hazırlıkların yapılması durumudur. Aslında bu hazırlıklar, antrenman ve yarışmaların ön koşulu olarak yerine getirilmesi amacıyla ısınma adı altında yapılan faaliyetlerdir. Sportif faaliyetlerin öncesindeki ısınmanın önemi ve gerekliliği herkes tarafından bilinmekte ve kabul edilmektedir. Antrenman ya da müsabakaların öncesinde yapılan ısınmanın birçok yararının haricinde performans üzerinde de olumlu etkisinin olduğu da bilimsel araştırmalar ile kanıtlanmıştır (Ankara Açık Ders, t. y.).

Sportif ısınma, genel ısınma ve özel ısınma olarak ikiye ayrılmaktadır.

- Genel Isınma: Organizmanın fonksiyonlarını mümkün olduğu kadar yüksek seviyeye çıkarmak için yapılan hazırlıkları içermektedir. Genelde büyük kas gruplarını çalıştırmamızı sağlar (Ankara Açık Ders, t. y.).
- Özel Isınma: Antrenman ya da müsabakada özellikle yapılacak hareket ve spor disiplininin özelliğine göre o aktivitenin daha fazla etkileyeceği kas gruplarının ısındırılmasını amaçlar. Sonuçta kas lifleri arasındaki

koordinasyon (kas içi ve kaslar arası koordinasyon) sağlanır ve aktivite için uygun bir ortam hazırlanmış olur (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).

Sportif ısınma uygulanış biçimlerine göre üçe ayrılmaktadır. Bunlar aktif ısınma, pasif ısınma ve mental (düşünsel) ısınmadır.

- **Aktif Isınma:** Bireyin ısınma amacıyla yapacağı çalışmaları aktif olarak uygulamasıdır. Örneğin; yürüyüş, yavaş ve hızlı koşular, esnetmeler, açmalar, kol, bacak, vücut çevirmeleri, sıçramalar vb. hareketleri kapsar. Araştırma sonuçları, ısınmalardaki uygulamalarda en etken yolun, kasın aktif olarak çalışarak hazırlanması olduğunu vurgulanmaktadır (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).
- **Pasif Isınma:** Çalışmaya başlamadan önce bireye yapılacak olan masaj, sıcak duş, sauna vb. uygulamaları içerir. Her ne kadar aktif ısınmanın yerini tutmasa da, yapılan araştırmalarda bazı spor disiplinlerinde bu tür ısınmanın da performansı olumlu yönde etkilediği ortaya konmaktadır. Pasif ısınma, aktif ısınmanın yanı sıra uygulanıyorsa olası sakatlıkları önlemek açısından da önem kazanmaktadır (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).
- **Mental (Düşünsel) Isınma:** Mental ısınma, yarışmalar başlamadan önce yapılacak hareketlerin ve her türlü eylemin sık sık düşünülmesidir (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).

Isınma egzersizleri içerisinde stretching hareketleri de oldukça önemlidir. Stretch yani esneme hareketleri, belirli kas ve eklem gruplarını hedef alarak elastikiyeti ve hareket açısını arttırmak amacı ile yapılan egzersizlerin tümüne verilen isimdir. Esneme, dokuların esnekliğini artırarak yaralanmaları ve sakatlanmaları azaltacak, ayrıca egzersiz performansını arttırarak günlük hayatta da daha hareketli olmaya fayda sağlayacaktır. Stretching hareketlerinin faydaları, kan dolaşımını arttırması, koordinasyonu arttırması, eklemlerin ve kasların daha esnek olması ve vücut duruşunun (postür) düzelmesine yardımcı olmasıdır (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).

Isınma her organımızda yapılmalıdır. Isınma hareketleri yavaş yapılmalıdır ve sert, ani hareketlerden kaçınılmalıdır (Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, t. y.).

3.1.2.4. Denge

Denge insan vücudunun çeşitli bileşenlerinin, motor ve karmaşık duysal süreçlerin koordinasyonu olarak açıklanabilir bir kavramdır. Denge, karmaşık hareketlerin gerçekleştirilebilmesi için ve duruşun korunabilmesi için ana unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Dengeyi geliştirmek sakatlıklardan korunmaya, sakatlıkların iyileşmesine ve bireylerde performansın artmasına yardımcı olmaktadır. Denge vücut hareketleri esnasında çeşitli kasların kasılmasıyla belirli bir pozisyonun belirli bir yerde devamlılığını sağlamayı ifade eder. Bu durum vücudun herhangi bir pozisyonu devam ettirebilme yeteneği ile ilgilidir ve günlük yaşamın birçok yönünü olumlu etkiler (Bulut, 2024, s. 14).

Denge, statik (durağan) denge ve dinamik (hareketli) denge olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir.

- **Statik Denge:** Statik denge, bireyin dururken veya hareketsiz ayakta duruş sırasında vücut pozisyonunu koruma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Statik denge vücut ağırlık merkezinin ve destek yüzeyinin üstünde kalabilmesi için önemlidir. Bu tür dengeyi korumak için gerekli olan temel unsurlardan biri kuvvettir ve kuvvet ile statik denge arasında doğru bir ilişki vardır. Statik denge oluşturulurken kas kasılması, bağ gerginliği ve vücut ağırlığı gibi üç ana faktör etkilidir. Bu faktörler vücudun pozisyonunu sabit tutmada önemlidir (Bulut, 2024, s. 15).
- **Dinamik Denge:** Dinamik denge, vücudun hareket halindeyken pozisyonunu koruma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Dinamik denge kontrolü vücudun hareket ederken bile pozisyonunu koruyabilmesini içerir. Bireyin yürüme, koşma gibi günlük yaşamdaki hareketler sırasında dengesini koruyabilme yeteneğidir (Bulut, 2024, s. 16).

3.1.2.5. Çeviklik ve Çabukluk

Çeviklik, vücudun yönünü hızlı ve doğru bir şekilde değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kurnaz, 2022, s. 42). Bu beceri hareketleri mümkün olduğunca hızlı, kolay, akıcı ve kontrol edilebilir biçimde gerçekleştirme yeteneğini ifade eder. Başka bir

deyişle çeviklik, tüm vücudun hızlı ve doğru yönde değişiklik yapma yeteneği olarak görülür (Bulut, 2024, s. 17).

Çeviklik performansı farklı spor dallarında kritik bir etkileyici olarak kabul edilse de nasıl geliştirileceği hala belirsizdir. Çoğu zaman çeviklik performansını artırmak için kuvvet, yön değiştirme, hız, denge ve çabukluk gibi diğer performans durumları çevikliğe transfer edilmeye uğraşılmıştır. Ancak çok sayıdaki çalışmalar başka performans özelliklerinin çevikliğe direk etkilemediğini ve becerilerin farklı egzersiz yöntemlerinden kaynaklanan çevikliğe kısıtlı katkı sağladığını göstermektedir. Örneğin yön değiştirme ve sürat, çeviklik performansına sınırlı avantajlar sağlayabilir ancak bu becerilerin çevikliği tam anlamıyla geliştirmekte yetersiz olduğu nedeniyle tamamen etkili olmayabilir (Bulut, 2024, s. 18).

Yapılan araştırmalarda çeviklik dört ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar; basit çeviklik, zamansal çeviklik, uzamsal çeviklik ve evrensel çevikliklerdir.

- Basit Çeviklik: Bu tür çeviklikte ne zamansal ne de mekânsal belirsizlik bulunmamaktadır. Bu durum sporcuların kendileri için belirledikleri ve önceden planladıkları faaliyetleri içermektedir. Örneğin, bir jimnastik rutini, sporcuların kendi istekleri doğrultusunda başlattığı ve önceden hazırladığı bir aktiviteyi içermektedir (Bulut, 2024, s. 19).
- Zamansal Çeviklik: Bu tür çeviklikte zaman belirsizdir ancak hareketler önceden planlanmaktadır. Mekânsal belirsizlik yoktur, yani sporcuların nerede olacakları bellidir. Örneğin atletizm yarışları, sporcunun başladığı ve önceden planladığı bir aktiviteyi içerir. Ancak tabancanın ne zaman ateşleneceği konusunda belirsizlik hakimdir (Bulut, 2024, s. 19).
- Uzamsal Çeviklik: Bu tür çeviklikte yer belirsizdir ancak hareketin zamanı önceden belirlenmektedir. Örneğin tenis veya voleybol gibi sporlarda servis karşılaması yapılırken, hakem servis için zamanı belirler ancak servisin nerede yapılacağı hakkında sporcuların net bir bilgisi bulunmamaktadır (Bulut, 2024, s. 19).
- Evrensel Çeviklik: Bu tür çeviklikte hem yer hem de zaman belirsizdir. Örneğin futbol veya buz hokeyi gibi takım sporlarında oyuncuların nereye ve ne zaman hareket edecekleri hakkında tahminde bulunmak zordur. Hem

mekânsal hem de zamansal belirsizlik bu tür çeviklikte geçerlidir (Bulut, 2024, s. 19).

3.2. TÜRK HALK OYUNLARINDA TEMEL HAREKET BİÇİMLERİ, RİTMİK YAPILAR VE POSTÜR ÇEŞİTLERİ

3.2.1. Türk Halk Oyunlarında Temel Hareket Biçimleri

Türk halk oyunlarına ait hareketler anlatılırken bazı teknik terimler kullanılması konunun daha anlaşılır ve bilimsel nitelikte olmasına katkıda bulunacaktır (Nacar, 2024, s. 45). Ancak Türk halk oyunları literatürü incelendiğinde halen bir terim ve kavram birliğinin sağlanamadığı açıkça görülmektedir. Bu sebeple çalışmanın bu bölümü ve sonraki bölümlerinde kullanılan kavram ve terimlerin çeşitli çalışmalarda farklı şekillerde görülebileceği unutulmamalıdır. Bu bölümdeki hareket biçimleri vücudun, halk oyunlarında en çok kullanılan uzvu olan ayak ile yapılan hareketler üzerinden aktarılacaktır. Yapılan hareketlerde ayak 5 bölümü ile kullanılmaktadır. Bu bölümler taban, topuk, pençe, parmak ucu ve tırnaktır. Ayağın yere temas eden bölümleri aşağıda fotoğraflar ile gösterilmektedir.



Şekil 1. Taban (Yandan)



Şekil 2. Taban (Önden)



Şekil 3. Taban (Arkadan)



Şekil 4. Topuk (Yandan)



Şekil 5. Topuk (Önden)



Şekil 6. Topuk (Arkadan)



Şekil 7. Pençe (Yandan)



Şekil 8. Pençe (Önden)



Şekil 9. Pençe (Arkadan)



Şekil 10. Parmak Ucu (Yandan)



Şekil 11. Parmak Ucu (Önden)



Şekil 12. Parmak Ucu (Arkadan)



Şekil 13. Tırnak (Yandan)



Şekil 14. Tırnak (Önden)



Şekil 15. Tırnak (Önden)

- Basma Hareketi: Ayak tabanını vücudun ağırlığını vererek bir şeyin üzerine koymak şeklinde açıklanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 14). Halk oyunlarında basma hareketi, vücut ağırlığının ayak ya da ayaklar üzerinde durduğu her şekil, yani taban, topuk, pençe, parmak ucu ve tırnak bir basma hareketidir. Sekme ya da koşma hareketlerinin başlangıç ve bitiş zamanlarında ya da yürüme hareketi yapılırken basma hareketi görülmektedir (Nacar, 2024, s. 45).
- Dokunma Hareketi: Dokunmak ya da hafifçe yere değmek şeklinde açıklanabilir. Vücut ağırlığını taşımayan ayağın yerle temasının sağlanması hareketi biçiminde de açıklanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 14). Halk

oyunlarında dokunma hareketi, vücut ağırlığını taşımayan ayağın herhangi bir bölümünün, yani taban, topuk, pençe, parmak ucu ya da tırnak bölümlerinden birinin, bir güç harcayarak yerle temas ettirilmesi olarak açıklanabilir (Nacar, 2024, s. 46).

- Sürtme Hareketi: Bir şeyi bastırarak temas sağlamak suretiyle başka bir şey üzerinden geçirme şeklinde açıklanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 15). Halk oyunlarında sürtme hareketi, ayağın yere temas ettiği ilk pozisyonunu bozmadan ve yere olan temasını kesmeden kaydırılması olarak açıklanabilir (Nacar, 2024, s. 47).
- Yürüme Hareketi: Yürüme art arda atılan adımlarla yapılır. Adım ayağın yerden ayrılıp, kalça eklemi etrafında bir salınım yaptıktan sonra yeniden yere değdiği zaman arasında bacağın yaptığı hareketlerin tümüne denir (Uzunkaya, 2005, s. 15). Halk oyunlarında yürüme hareketi, ayağın taban, topuk, pençe, parmak ucu ve tırnak bölümleri ile yapılan adımlar ile gerçekleştirilen hareketler olarak açıklanabilir (Nacar, 2024, s. 48)
- Sekme Hareketi: Bir ayak üzerinde yükselip aynı ayak üzerinde düşerken diğer ayağı öne, geri ya da yana kaydırarak yapılan sıçrama hareketi olarak tanımlanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 15). Halk oyunlarında sekme hareketi, vücut ağırlığını taşıyan ayağın zıplayıp yerden yükselmesi ve aynı ayağın üzerine düşülmesi olarak açıklanabilir. Sekme hareketinde boştaki ayağın durumu ya da pozisyonu sekme hareketini etkilemez (Nacar, 2024, s. 49).
- Koşma Hareketi: Halk oyunlarında koşma hareketi, yürüme hareketi ile benzerlik göstermektedir. Koşma hareketini yürüme hareketinden ayıran fark, ayağın yere temas şekli ya da yere temas edilen süredir (Nacar, 2024, s. 51).
- Zıplama hareketi: Bir yere doğru çarparak yukarı doğru fırlamak, yerden yükselmek suretiyle yerle temasın kesilmesi şeklinde tanımlanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 16). Halk oyunlarında zıplama hareketi, öncesinde hazırlık yaparak, dizler ve ayak bilekleri yardımı ile vücudu yukarı doğru atıp, ayakları yerden kesip daha sonra aynı noktaya düşmek olarak açıklanabilir (Nacar, 2024, s. 53).

- **Atlama Hareketi:** Belirli bir noktadan ileri doğru mesafe alarak sıçrama hareketi ile gerçekleştirilen hareket olarak tanımlanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 16). Halk oyunlarında atlama hareketi, zıplama hareketinin mesafe alınan şekli olarak kabul edilmektedir. Halk oyunlarında atlama, zıplama, hoplama ve sıçrama terimleri aynı anlamda kullanılabilir (Nacar, 2024, s. 52).
- **Esneme Hareketi:** Halk oyunlarında esneme hareketi, vücudun belirli bölümlerinin zorlanarak uzatılması ya da açılması olarak açıklanabilir. Vücudu ayak bileği yardımı ile yukarı doğru uzatmak esneme hareketine örnek olarak söylenebilir (Nacar, 2024, s. 55).
- **Yaylanma Hareketi:** Bacakları dizden esneterek yay üzerindeymiş gibi hareket etmek şeklinde tanımlanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 17). Halk oyunlarında yaylanma hareketi, dizler ile yapılan aşağı doğru vurgu olarak açıklanabilir (Nacar, 2024, s. 56). Çoğu zaman, ayağın sadece topuk kısmının yerden kaldırılarak vücudun yukarı doğru uzatılmasına da halk oyunlarında yaylanma hareketi denilmektedir.
- **Çökme Hareketi:** Bulunduğu seviyeden aşağı inmek ya da topukların üzerine oturmak olarak tanımlanabilir (Uzunkaya, 2005, s. 17). Halk oyunlarında çökme hareketi, ayaklar yerden kesilmeden, ayağın taban bölümü ya da pençe bölümü üzerinde dizleri kırarak oturmak şeklinde açıklanabilir. Çökme hareketi yapılırken vücut ağırlığı iki ayak üzerinde eşit olurken, bazı durumlarda da bir ayak üzerine daha fazla ağırlık verildiği durumlar görülmektedir (Nacar, 2024, s. 57).
- **Çift Düşme Hareketi:** Halk oyunlarında çift düşme hareketi, iki ayak üzerine düşme şeklinde açıklanabilir. Burada düşme diye bahsedilen hareket iki ayağın aynı anda kısa süre yerden kesilmesi ve tekrar iki ayağın üzerine aynı anda basılmasıdır.

3.2.2. Türk Halk Oyunlarında Ritmik Yapılar

Bir dans ve dansçı için en önemli unsur ritimdir. Bu önem Türk halk oyunları için de oldukça fazladır. Ritmik yapı doğru aksettirilmeden bir oyunun icrasının doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi mümkün olmayacaktır.

Türk halk oyunlarında belirlenen türlere ait oyunlarda çeşitli ritmik yapılar bulunmaktadır. Bu ritmik yapılar bakıldığı zaman genel itibariyle 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 zamanlı yapılardan oluşmaktadırlar. Çeşitli türlerde bileşik zaman olarak adlandırılan 10 ve üzeri zamanlı ritmik yapılara sahip oyunlar bulunmaktadır. Aynı türe ait oyunlar içerisinde farklı ritmik yapılarla karşılaşmak mümkündür. Türk halk oyunlarındaki ritmik yapıları, Türk halk oyunlarında belirlenen türler üzerinden aktarmak daha anlaşılır olacaktır. Örneğin horon türü oyunlar incelendiğinde genel olarak 5 ve 7 zamanlı yapılardan oluştukları görülmektedir. Genel itibariyle sayıca az olsa da 9 zamanlı horonlar da bulunmaktadır. Bu yapılar 5/8, 7/8 ve 9/8'lik yapılardır. Zeybek türü oyunlar ise genel yapı itibariyle 9 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar 9/2, 9/4 ve 9/8'lik yapılardır. Halay türü oyunlar ise genel yapı itibariyle çeşitli zaman yapılarını barındırmaktadır. Bu yapılar 2/4, 4/4, 6/4, 6/8 ve 12/8'lik yapılardır. Karşılama türü oyunlar ise genel yapı itibariyle 7, 8, ve 9 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar genelde 7/8, 8/8 ve 9/8'lik yapılardır. Hora türü oyunlar ise genel yapı itibariyle 2, 4, 6, 7, 9 ve 11 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar genelde 2/4, 4/4, 6/4, 7/8, 9/8, 11/8 ve 11/16'lık yapılardır. Teke türü oyunlar genel ritmik yapı itibariyle 9 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar 9/8 ve 9/16'lık yapılardır. Kaşık türü oyunlar ise genel ritmik yapı itibariyle 2, 4 ve 9 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar 2/4, 4/4 ve 9/8'lik yapılardır. Bar türü oyunlar ise genel ritmik yapı itibariyle 2, 9 ve 12 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar 2/4, 9/8 ve 12/8'lik yapılardır. Son olarak kafkas türü oyunlar genel ritmik yapı itibariyle 6 ve 12 zamanlı yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar 6/8 ve 12/8'lik yapılardır (Gülbeyaz, 2018)

3.2.3. Türk Halk Oyunlarında Postür Çeşitleri

Postür, her bir vücut ögesinin, en uygun pozisyon ile vücuda yerleşmesidir. Başka bir deyişle, postür vücut öğelerinin her harekette girdiği şekillerin tamamı olarak ifade edilebilir. Kısacası postür, vücut duruşu olarak tanımlanmaktadır. İnsanın doğumundan itibaren değerlendirildiğinde hayatını etkileyen postür, vücut stabilitesi ve hareket koordinasyonu açısından oldukça önemlidir (Bolat, 2023, s. 3).

Türk halk oyunlarının karakteristik özelliklerini yansıtan başlık olan tavrın ilk noktası postürdür. Türk halk oyunlarının icrasında postür, vücut duruşu önemli bir

unsurdur. Postür çeşitlerinin örnek gösterimi için yöreyle ilgili profesyonel kişilerden ve çeşitli mecralarda yayınlanan görüntülerden destek alınmıştır.

Türk halk oyunlarını sınıflandırmak amacıyla belirlenen türler postür açısından incelendiğinde zeybek türü oyunlarda vücut çeşitli konumlara sık sık gelmektedir. Genel olarak gezinleme bölümlerinde vücut ağırlık merkezi öne doğru konumlandırılmaktadır. Erkekler özelinde hazırlık olarak adlandırılan pozisyonlarda göğüsler öne çıkarılır ve omuzlar geri verilerek o mertlik, efelik görüntüsü aktarılmaya çalışılır. Üst beden dik konumdadır. Kadınlar genelinde hazırlık olarak adlandırılan pozisyonlarda vücut dik konumdadır fakat göğüsler ve omuzlarda ilave bir hareket pek bulunmamaktadır. Kollardaki duruşlar ise genel olarak erkeklerde vücudun yanında iken dirsekten kırılarak açık, kadınlarda dirsekten dışa doğru kırılarak yandadır. Havada iken erkeklerde geniş bir şekilde açılarak havada, kadınlarda ise dirsek dik bir şekilde öne kırılarak baş hizasında hafif önde ve yukarıdadır.



Şekil 16. Zeybek Postür Örneği (Erkek)



Şekil 17. Zeybek Postür Örneği (Erkek)

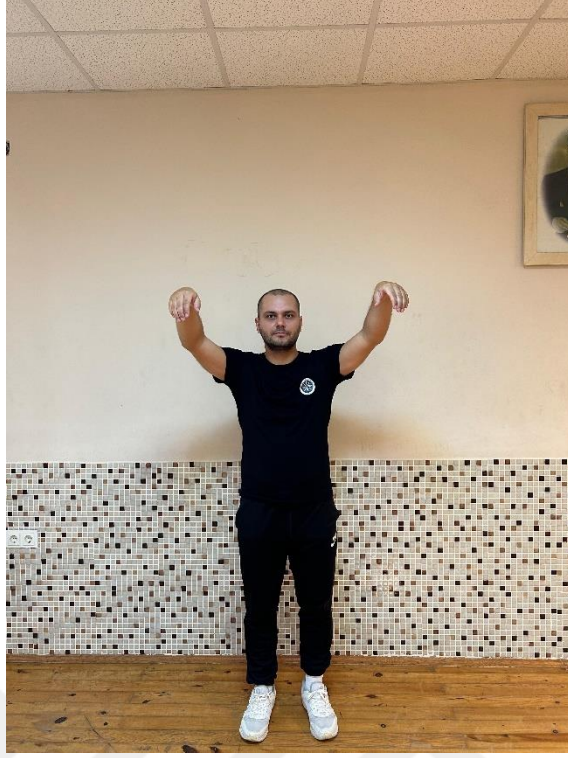


Şekil 18. Zeybek Postür Örneği (Kadın)

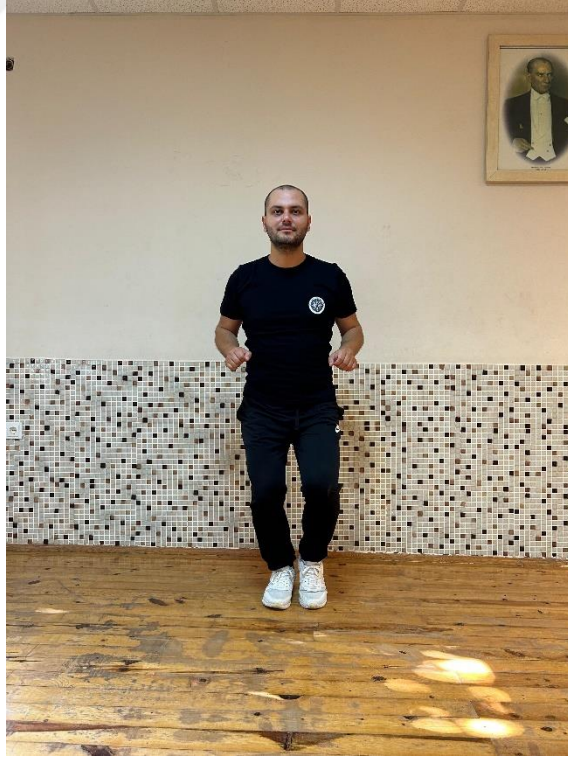


Şekil 19. Zeybek Postür Örneği (Kadın)

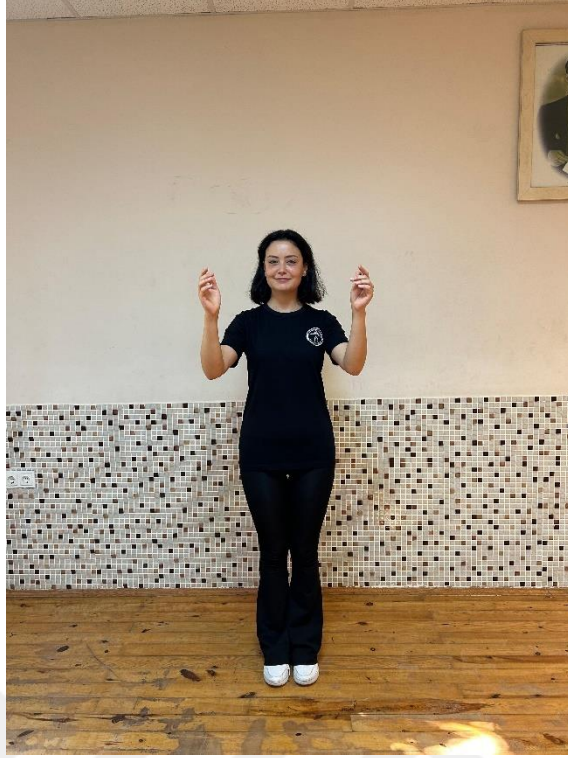
Horon türü oyunlar postür açısından incelendiğinde genel olarak vücut dik konumdadır. Belirli figürlerde üst beden öne eğilmektedir. Erkekler özelinde belirli figürlerde vücut dizlerden kırılır ve göğüs öne çıkarılarak omuzlar geri çekilir ve figür gerçekleştirilir. Genel olarak vücut dik konumdadır. Kadınlar özelinde ise üst vücut genel olarak öne doğru çok küçük olacak şekilde öne eğilmektedir. Kollardaki duruşlar ise genel olarak erkeklerde omuzlar aşağı düşürülerek yukarı kaldırılır, kızlarda ise kollar dirsekten kırılarak bel hizasına ya da baş hizasına kaldırılabilir.



Şekil 20. Horon Postür Örneği (Erkek)



Şekil 21. Horon Postür Örneği (Erkek)



Şekil 22. Horon Postür Örneği (Kadın)



Şekil 23. Horon Postür Örneği (Kadın)

Halay türü oyunlar postür olarak incelendiğinde genel olarak üst vücut öne eğik konumdadır ve omuzlar kapalı konumda yani birbirine yakın konumdadır. Alt vücut ise dizlerden kırık konumdadır. Kollardaki duruşlar ise vücudun yanında ve vücuda bitişiktir.



Şekil 24. Halay Postür Örneği (Oyun Havaları, 2013)



Şekil 25. Halay Postür Örneği (Oyun Havaları, 2013)

Karşılama türü oyunlarda ise vücut çeşitli konumlarda bulunmaktadır. Genel olarak vücut dik konumda olsa da sık sık üst beden öne eğik konuma getirilmektedir. Vücudun dik olduğu durumlarda omuzlar ve göğüs doğal pozisyonundadır. İlave olarak bedenin geri yatırılmasına karşılama türü oyunlarda sık sık rastlanmaktadır. Vücudun öne eğildiği durumlarda omurgada kırılma olmamakta ve geri yatırıldığı kısımlarda üst beden dik konumdadır. Yani omurgada bir kırılma yoktur. Kollardaki duruşlar ise karşılama türünde mendil tutularak el baş hizasına kaldırılabilir ya da genel olarak omuzlardan tutularak oynanan oyunlar olduğu için kollar yana düz olacak şekilde açılabilir.



Şekil 26. Karşılama Postür Örneği



Şekil 27. Karşılama Postür Örneği

Hora türü oyunlarda vücut duruşu karşılama türü duruşları ile çoğu zaman benzerlik göstermektedir. Vücut genel olarak dik konumdadır. İlave olarak hora türü oyunlarda zaman zaman omuzlar geri çekilerek göğüsler öne çıkartılır. Kollardaki duruşlarda karşılama türü ile benzerlik göstermektedir.

Teke türü oyunlar postür açısından incelendiğinde vücut genel olarak dik pozisyonudadır. Vücudu belden kırarak sağ ve sola yatmalar yapılmaktadır. Kollardaki duruşlar ise genel olarak dirsekten dik bir şekilde kırılarak baş hizasında yukarıda tutulmaktadır ya da dirsekten yarım kırılarak iki yana açılmaktadır.



Şekil 28. Teke Postür Örneği (Erkek)



Şekil 29. Teke Postür Örneği (Erkek)



Şekil 30. Teke Postür Örneği (Kadın)



Şekil 31. Teke Postür Örneği (Kadın)

Kaşıklı oyunlar postür açısından incelendiğinde vücut genel olarak dik konumdadır. Zaman zaman öne eğilmeler ve az da olsa geri yatmalar bulunmaktadır. Vücudun dik olduğu durumlarda omuzlar ve göğüs doğal konumundadır. Kollardaki duruşlar ise ellerde kaşık tutularak zaman zaman tamamen yukarıda, zaman zaman öne doğru uzatılmış şekilde, zaman zaman da vücudun yanında konumlandırılmaktadır.



Şekil 32. Kaşıklı Oyunlar Postür Örneği



Şekil 33. Kaşıklı Oyunlar Postür Örneği

Bar türü oyunlar postür açısından incelendiğinde ise vücut tamamen dik konumdadır. Herhangi bir eğilme ya da bükülme söz konusu değildir demek doğru olabilir. Kollardaki duruşlarda aynı şekilde dik ve düz olacak şekilde havada ya da zaman zaman omuzlardan tutulduğu için düz şekilde yana açıktır.



Şekil 34. Bar Postür Örneği (Oyun Havaları, 2013)



Şekil 35. Bar Postür Örneği (Oyun Havaları, 2013)

Son olarak Kafkas türü oyunlar postür açısından incelendiğinde vücut genel olarak tamamen dik konumdadır. Zaman zaman omuzlar geri çekilerek göğüs öne çıkarılmaktadır. Bazen alt beden dizlerden kırılmakta üst beden ise dik konumda tutulmaktadır. Kollardaki duruşlar ise vücudun yanında düz ve dik ya da dirseklerden kırılarak vücudun önüne getirilmektedir.



Şekil 36. Kafkas Postür Örneği (Erkek)



Şekil 37. Kafkas Postür Örneği (Erkek)



Şekil 38. Kafkas Postür Örneği (Kadın)



Şekil 39. Kafkas Postür Örneği (Kadın)

3.3. TÜRK HALK OYUNLARINDA OYUN TÜRLERİ

Sözlük anlamı olarak tür, aynı çeşit varlıklar ya da nesneler içinde ortak özellikleri bulunanların her biri; soy, cins tanımı ile karşımıza çıkmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2024). Genel anlamda türün tanımı, bir nesnenin başka bir nesneden ayrılmasını ve fark edilmesini sağlayan en az iki farklı özelliğe sahip olması gerekir. Bu şekilde yapılan sınıflandırma çalışmalarında bir üst tür, bir alt türe göre “cins” niteliği taşımaktadır. Başka bir deyişle aynı özellikleri taşıyan nesneler cinsi, bu nesneler arasında da en az iki farklı özellik taşıyan nesneler ise türü meydana getirir (Akış, 2009, s. 26).

“Türk halk oyunlarında tür kavramı, belirli bir coğrafi alan içerisinde usul, makam, ritim açısından ortak özellikler barındıran, müziğin belirli yöre çalgılarıyla icra edildiği, oynanış şekli, figürlerindeki yapı ve icrada bir tavır birlikteliği ile oyunculara ortak duygular uyandıran o yöreye has yaygın olarak oynanan oyun gruplarına ‘Türk halk oyunlarında tür’ denilebilir” (Akış, 2009, s. 40) şeklinde ifade edilmektedir. Tabi bu tanım ile her yörede tek bir tür oynanmaktadır anlamı çıkarılmamalıdır. Bir yörede, şehirde hatta en küçük yapı birimi olan köylerde bile birçok oyun türü görmek mümkündür (Akış, 2009, s. 40).

Oynanan herhangi bir oyun grubunun tür olarak nitelendirilebilmesi için diğer oyunlardan farklı özellikleri olması gerekmektedir. Bu farklar diğer oyunlarda ya hiç bulunmamalı ya da bulunsun bile bu özelliklerin birlikteliğinden hiçbir türde görülmeyen yeni bir özellik ortaya çıkmalıdır. Örneğin altılı, yedili ve sekizli sekmeler Türk halk oyunlarında oynanan oyunların büyük bir kısmında bulunmaktadır. Fakat üslubun, yöresel müziğin ve tavrın etkisiyle farklılaşarak bazı oyunlarda temel bir özellik halini almaktadır. Türler arasında benzer adım yapıları ve hareketler bulunmaktadır ve bu adım yapıları ve hareketler belirlenen türlerin temel özelliklerini yansıtmayarak her türde bulunan adım yapıları ve hareketlerdir (Akış, 2009, s. 40). Aynı şekilde Türk halk oyunlarında oynanan oyunlarda vurgulu, diğer oyunlardan ayıran dikkat çekici adım yapıları ve hareketlerde bulunmaktadır. Bu ayırt edici adım yapıları ve hareketler ile Türk halk oyunları tür olarak sınıflandırılabilir. Bu şekilde Türk halk oyunlarının türler olarak ayrılmasına, ya da başka bir deyişle tür kavramına karşı çıkan görüş sayısı fazladır fakat Oyun Tekniği dersi özelinde bakıldığında tavır olarak adlandırılan karakteristik özellikleri yansıtan adım yapıları ve hareketler için bir sınıflandırma yapılmasına

başvurulmalıdır ve bu sınıflandırmada Türk halk oyunlarında tür kavramı üzerinden yapılabilir.

Türk halk oyunlarının sınıflandırılmasında başvuru Türk halk oyunlarında türler için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Sadi Yaver Ataman oluşturduğu “Halk Oyunları Bölgesi Haritası”nda Türkiye’yi yedi bölgede incelemiştir (Kay, 2008). Yapılan inceleme coğrafi bölgeler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Fakat bu çalışmada eksiklikler bulunmaktadır. Örneğin teke ve kafkas türleri bu çalışmaya dahil edilmemiştir. Teke ve kafkas türü oyunlar Türkiye’de oldukça geniş bir coğrafyada oynanan oyunlar ve türlerdir. Türk halk oyunlarının sınıflandırılması coğrafi bölgeler üzerinden yapılabilir. Sadi Yaver Atamanın çalışmasından yola çıkılarak Oyun Tekniği dersi içerisinde Türk halk oyunlarının sınıflandırılması şu şekilde yapılabilir;

1. Zeybek Bölgesi (Ege)
 2. Horon Bölgesi (Karadeniz)
 3. Halay Bölgesi (Doğu ve Güneydoğu Anadolu)
 4. Karşılama ve Hora Bölgesi (Trakya)
 5. Kaşık Bölgesi (İç Anadolu)
 6. Bar Bölgesi (Doğu Anadolu, Erzurum ve civarı)
 7. Teke Bölgesi (Akdeniz)
 8. Kafkas Bölgesi (Ardahan ve Kars civarı)
- Zeybek Türü: Zeybek, Ege yöresine özgü bir müzik veya oyun türü olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, t. y.). Genel itibariyle Ege bölgesinde oynanan oyunlardır fakat diğer bölgelerde oynanan zeybek oyunları da bulunmaktadır. Batı Anadolu’da yaygın olarak oynanan bir oyun türüdür (Gülbeyaz, 2018, s. 132). Zeybek oyunları dokuzlu aksak tartım üzerine kurulmuş yiğitlik, mertlik ve kendine güvenin anlatımını belirten Türk halk oyunlarının en belirgin yapılarından (Akış, 2009, s. 54).
 - Horon Türü: Horon, Karadeniz Bölgesinde kemeçe ile oynanan halk oyunu (Türk Dil Kurumu, t. y.). Horon türü oyunlar yöre insanının duygularını, heyecanını ve Karadeniz’in coşkusunu yansıtmaktadır. Karadeniz Bölgesi’nin oyunlarına genel olarak horon adı verilir (Akış, 2009, s. 52).

- Halay Türü: Halay, Anadolu'nun çeşitli bölgelerinde genelde davul ve zurna eşliğinde toplu olarak oynanan bir halk oyunu (Türk Dil Kurumu, t. y.). Halay türüne Türkiye'nin her yerinde rastlanılmaktadır. İç Anadolu, Orta Karadeniz, Doğu Akdeniz, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde halay türüne rastlanmaktadır (Gülbeyaz, 2018, s. 96). Halay türü oyunlar, toplu halde çeşitli biçimlerde bağlı bir dizi oluşturarak sözlü ya da sözsüz ezgilerde oynanan oyunlardır (Akış, 2009, s. 47).
- Karşılama ve Hora Türü: Karşılama, Trakya ve Marmara Bölgesi'nde oynanan bir halk oyunu ve bu oyunun müziği (Türk Dil Kurumu, t. y.). Karşılamalara Türkiye'nin her yerinde rastlanmaktadır fakat burada söz konusu karşılama türü olarak Trakya ve Marmara bölgelerini kapsamaktadır. Karşılama türü oyunlar iki ya da daha çok kişinin karşılıklı gelerek oyun oynadıkları oyun biçimleridir (Akış, 2009, s. 60). Tabi kesin ve kesin en az iki kişi olacaktır demek doğru olmayacaktır, oyunlar tek kişi olarak da oynanabilir. Hora, birçok kişi tarafından el ele tutuşarak oyun müziği eşlinde oynanan bir halk oyunu (Türk Dil Kurumu, 2024). Hora türü genel olarak Trakya Bölgesini kapsamaktadır.
- Kaşık Türü: Kaşık türü oyunlar, yurdumuzun birçok bölgesinde, parmaklar arasına tahta kaşıklar ile şıkırdatılarak çok hareketli bir biçimde oynanan halk oyunu (Türk Dil Kurumu, t. y.). Genel olarak İç Anadolu bölgesini kapsamaktadır. Kaşık türü oyunlarda oyuncuların iki elinde de yöresel kaşıklar bulunmaktadır. Oyunlar genelde daire ya da karşılıklı olacak şekilde oynanır fakat bu kesin olarak böyledir demek doğru olmayabilir. Oyunların çoğunda türkü eşlik etmektedir ve oyuncular ellerindeki kaşıkları ritme uygun olarak çalmaktadır
- Bar Türü: Bar, Anadolu'nun doğu ve kuzey bölgesinde, en çok Artvin ve Erzurum yörelerinde el ele tutuşularak oynanan, ağır ritimli bir halk oyunu (Türk Dil Kurumu, t. y.).
- Teke Türü: Teke, genel olarak Akdeniz bölgesini kapsamaktadır. Teke türü oyunlarda genel yapı itibariyle tempolu ve coşkulu oyunlardır. Ağır oyunlarda bulunmaktadır ve zeybek olarak adlandırılan oyunlarda bulunmaktadır

- Kafkas Türü: Kafkas, Türkiye'nin Kafkasya olarak adlandırılan kuzeydoğu bölgesinde görülmektedir. Kafkas oyunu kahramanlık, asalet ve zarafet ile özdeşleşen ve yüzyılları aşan tarihe sahiptir. Zaman içerisinde oynanmış, unutulmuş; yerine yenisi gelmiş, anlamını, biçimini değiştirmiş ama özünde hep aynı ruhu saklamıştır (Çağlar, 2021, s. 14).



4. BÖLÜM

OYUN TEKNİĞİ DERSİ İŞLENİŞİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

4.1. OYUN TEKNİĞİ DERSİNDE ANTRENMAN

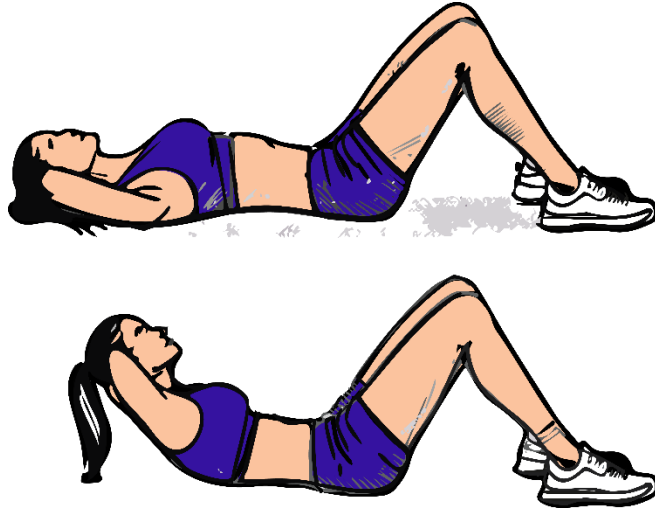
Türk Halk Oyunları lisans programlarında görülen Oyun Tekniği dersinin içeriğinde antrenman oldukça önemli bir konudur. Oyun Tekniği dersinin yer aldığı Türk Halk Oyunları lisans programlarında bu dersin günde 2 saat olacak şekilde programlandığı tespit edilmiştir. Buradaki ilk öneri 2 saat olarak planlanan bu dersi ikiye ayırarak ilk bölümünün antrenman kısmına ayrılması olacaktır.

Dersin ilk bölümü yani derse giriş ısınma aşaması ile olmalıdır. Öğrencinin vücudunun dersin icra ağırlıklı olan ikinci bölümüne ön hazırlık yapması ve uyarılması için ısınma bölümünün üzerine dikkatle düşülmelidir. Aksi takdirde ilerleyen bölümlerde yapılacak esneklik çalışmalarında sakatlığa sebebiyet verilebilir. Bu ısınma bölümü iki aşama olarak incelenebilir. Bunlar genel ısınma ve özel ısınma bölümleridir. Genel ısınma bölümünde öğrencilerin derse adapte olmaları ve hazır hale gelmeye başlamaları için düz koşu ve esneme hareketleri yapılabilir. Düz koşu bölümünde hafif tempo ile başlanabilir ardından kademe kademe tempo artırabilir. Koşu esnasında ara ara hafif tempo ile yürüyerek aktif dinlenme yapılabilir. Esneme hareketlerinde ise boyundan başlayarak ayak bileğine kadar esneme ve germe hareketleri yapılabilir. Bunlar artık birer klasik olan herkes tarafından bilinen açma germe hareketlerinden oluşabilir. Ekstra olarak ayakta sabit durarak yapılan “standing roll down” hareketine başvurularak bacak kaslarının esnemesine yardımcı olunabilir.

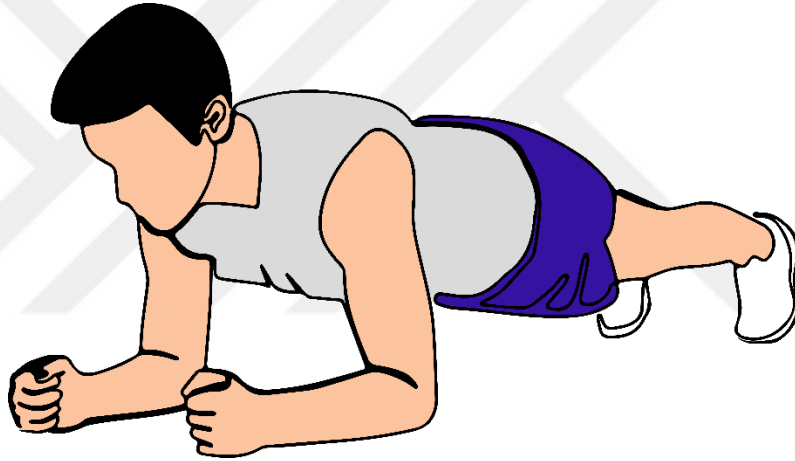


Şekil 40. Standing Roll Down

Böylece halk oyunlarında en çok kullanılan uzuvların yani bacakların ısınması yapılarak dersin ikinci bölümüne ve özel ısınma kısmına geçiş yapmak için hazırlık yapılmaktadır. Genel ısınma bölümünde mekik çekme hareketlerine de başvurulabilir. Çünkü mekik hareketi karın kaslarını güçlendirirken ilave olarak bütün vücudun duruşuna ve esnekliğine fayda sağlamaktadır. Bir dansçı için karın bölgesindeki kasların güçlü olması gerek demek yanlış olmayacaktır. Karın kaslarının güçlenmesi bütün vücut dayanıklılığına katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda alt ekstremité hareketlerinin gerçekleştirilmesine faydası oldukça fazladır. Yarım mekik, tam mekik, bisiklet ve plank gibi karın kasları ve bütün vücuda fayda sağlayacak hareketler ile genel ısınma kısmı sonlandırılabilir.

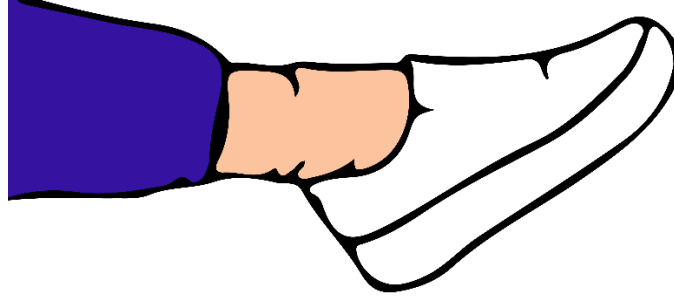


Şekil 41. Mekik

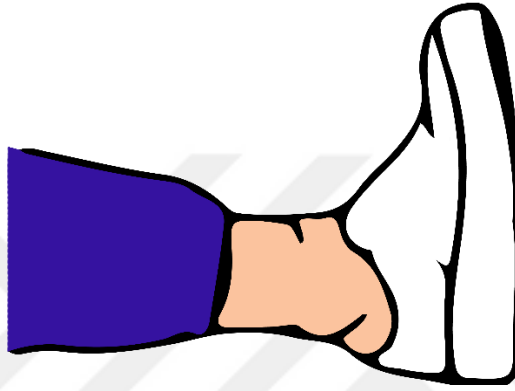


Şekil 42. Plank

Genel ısınma bölümü yaklaşık 15-20 dakikadan oluşabilir. Tabi bu süre dersi yürüten öğretim elemanının inisiyatifine de bırakılabilir. Özel ısınma bölümüne geçildiğinde vücudun Türk halk oyunları alanında ya da dönem içerisinde görülecek olan tür ya da yöre dersinde en çok kullanılacak kaslar ya da eklemler ısındırılmalıdır. Örneğin bale sanatından da bilinen ayak bileğini ısıdıran “point” ve “flex” hareketleri üzerinde durulabilir. Halk oyunları alanında ayak bilekleri hem kuvvetli hem de esnek olmalıdır. Halk oyunları alanında farklı basma şekillerinin icrası ve çoğu zaman vücudun tüm ağırlığı tek bir ayağa binmektedir. Bu bağlamda ayak bileklerinin ısındırılması oldukça mühim bir durumdur.



Şekil 43. Point



Şekil 44. Flex

Aynı zamanda ilerleyen başlıklarda bahsedilecek olan dersin ikinci bölümünde başvurulacak aktarımlara özel kasların ya da eklemlerin ısındırılması yapılmalıdır. Örneğin dersin ikinci bölümünde çökme hareketi bulunduran bir hareket yapılacak ise dizler başta olmak üzere bacaklar iyi ısındırılmalıdır çünkü halk oyunlarında sıklıkla kullanılan ani çök-kalk hareketleri dizlerde sakatlanmalara yol açabilir. Yine aynı şekilde dersin ikinci bölümünde kolların aktif şekilde kullanılacağı hareketler aktarılacak ise kolların ısınması iyi yapılmalıdır. Bu hareketler belirlenen ders içeriği ile haftalık olarak değişiklik gösterebilir. Özel ısınma bölümü yaklaşık 15-20 dakikadan oluşabilir. Tabi bu süre dersi yürüten öğretim elemanının inisiyatifine de bırakılabilir.

Türk Halk Oyunları lisans eğitimi almaya hak kazanmış öğrencinin gerek lisans hayatı gerekse meslek hayatı boyunca etkili olacak en önemli konulardan bir tanesi ise esnekliktir. Halk oyunları alanında esnekliğin yetersiz olduğu zamanlarda çabuk sakatlanmalar olabilir. Aynı zamanda hareketin kaliteli yapılma yeteneği sınırlanabilir ve postural bozukluklar oluşabilir. Bunları engellemek amacıyla dersin ilk bölümünde esneklik çalışmalarına önem vermek oldukça mühim bir konudur. Örneğin öğrenci

ilerleyen dönemlerde karşılama ve hora türüne ait oyunlar ile karşılaştığında esnekliği yeterli seviyeye getirilmiş ise zorlanmayacaktır fakat esnekliği kısıtlı ise hem oyunların hareketleri bir noktada eksik kalabilir ve sakatlanmalar meydana gelebilir. Bu konuda esneklik çalışmalarında kullanılan 3 yöntemden birine başvurulabilir. Bunlar;

1. Klasik Yöntem: Bu yöntemde yapılan egzersizler tüm kas gruplarına yöneliktir. Çalışmalar genelde 8-10 tekrar ile 3-4 set şeklinde yapılabilir. Bu yöntemde direkt olarak esneme hareketlerine başlanabilir (Alp, 2010, s. 38).
2. Stretching Yöntemi: Stretching kasın kılıfı içerisindeki saklı kalan boyunun uzatılması ve kasları gererek yumuşatma amacı taşır. Bu yöntem kasların, tendonların ve bağların yaralanmasının önlenmesinde yararlı bir yöntemdir. Bu yöntemde klasik yöntemden ayrı olarak öncesinde iyi bir ısınma çalışması yapılmalıdır (Alp, 2010, s. 38).
3. Çalışma Yöntemi: Genel bir ısınmadan sonra halk oyunları ile ilgili kas grubu üzerine çalışılır. İlgili kas grubu 10-20 saniye gerildikten sonra 1-2 saniye dinlendirilerek 2-3 tekrar şeklinde çalıştırılabilir (Alp, 2010, s. 38). Özellikle alt ekstremité kas grupları bu yöntemde çalıştırılabilir. Bu yöntem halk oyunlarında kullanılan en yaygın yöntem olarak gösterilebilir.

Öğrencilere esneklik kazandırmak amacıyla yapılacak hareketler genel esneme hareketleri tercih edilebilir. Türk halk oyunları alanında gerekli olan esneklik seviyesinin kazandırılması için iç bacak esneme hareketi yapılarak Türk halk oyunlarında belki de en gerekli esneklik öğrencilere kazandırılmaya başlanabilir. İç bacak esneme hareketi yere oturularak ve ayak tabanları birleştirildikten sonra dizlerin aşağı doğru bastırılması ile çalışılabilir. Bu hareketin yanında ön bacak ve arka bacak esneme hareketleri yaptırılabilir. Ön bacak esneme hareketi ayağın geri ve yukarı doğru kaldırılarak çalışılabilir. Arka bacak esneme hareketi ise yere oturularak bacaklar uzatılır ve el parmaklarıyla ayak parmak uçlarına uzanılmaya çalışılarak yapılabilir. Bu harekette bacakları bitişik olabilirken bacakları açılarak tek bacak ile de çalışılabilir. Bu esneme hareketleri Oyun Tekniği dersini yürüten öğretim elemanının inisiyatifine bırakılarak çeşitlendirilebilir.

Halk oyunlarında güç ve kuvvet için dikkat edilmesi gereken önemli başlıklardan bir tanesi de kondisyon başlığıdır. Halk oyunları ile ilgilenen bir kişinin kondisyonu temposu yüksek oyunlar ya da icra süresi uzun sahneler için yeterli olmalıdır. Yeterli

olmadığı takdirde nefes darlıklarına ve vücut bitkinliğine sebep olabilir. Aynı şekilde Türk Halk Oyunları lisans programı öğrencisinin de kondisyonu yeterli seviyede olmalıdır. Gerek dönem içerisindeki diğer tür ya da yöre dersleri için, gerekse dönem içerisinde gerçekleştirilen çeşitli faaliyetler için ve Oyun Tekniği dersinin ikinci bölümü için öğrencinin kondisyonu yeterli seviyeye çıkarılmalıdır. Öğrencilerin kondisyon düzeylerini artırmak için ders içerisinde çeşitli egzersizlere başvurulabilir. Örneğin dersin çeşitli koşu çalışmaları yapılarak güç ve kondisyon yüklemesi yapılmaya başlanabilir. Vücut ağırlığı kullanılarak da kondisyon artırılabilir. Örneğin şınav ve mekik hareketleri ile öğrencilerin kendi ağırlıkları kullanılarak kondisyon yüklemesi yapılabilir. Burada kendi vücut ağırlıkları diye belirtilmesinin sebebi ders içerisinde egzersizler için materyal eksikliği çekileceği düşünülmektedir. Kondisyon ve dayanıklılık aynı başlık altında toplanabilir. Vücut ağırlıkları ile yapılacak egzersizler öğrencinin dayanıklılık seviyesini de yukarı taşıyacaktır. Yapılacak olan kondisyon egzersizlerinin daha da çeşitlendirilmesi ya da zorluk seviyesi dersi yürütecek öğretim elemanının inisiyatifine bırakılabilir. Yapılacak olan bütün bu çalışmalar ders süresi ile sınırlı kalmamalıdır. Öğrencinin yani dansçının kondisyon, esneklik ve dayanıklılık gibi temel özelliklerini koruyucu ve artırıcı çalışmaları ders saatleri dışında da gerçekleştirmesi sağlanmalıdır. Oyun Tekniği dersinin amaçlarından bir tanesi de bu çalışmaları yaptırarak öğrencinin vücut farkındalığını artırmak ve işine daha profesyonel bakmasını sağlamaktır.

Oyun Tekniği dersinin antrenman için ayrılan ilk bölümünde öğrencilere çeşitli farkındalık çalışmaları da yaptırılması tercih edilebilir. Örneğin alan veya mekân farkındalığı kazanılması için çeşitli çalışmalar yapılabilir. Dersi alan öğrenciler alan olarak sınıf içerisinde koşturulması fakat birbirlerine çarpmamaları gerektiği aktarılarak böylece hem beden farkındalığına katkı sağlayarak öğrencilere alan farkındalığı kazandırılabilir. Zaman farkındalığı kazanılması amacıyla da çalışılacak olan ritmik yapıların hızı ve temposu düşürülerek ya da artırılarak öğrencilere zaman farkındalığı kazandırılabilir.

4.2. TÜRK HALK OYUNLARINDA TEMEL HAREKET BİÇİMLERİNİN, RİTMİK YAPILARIN VE POSTÜR ÇEŞİTLERİNİN AKTARIMI

4.2.1. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareket Biçimlerinin Aktarımı

Halk oyunlarında çeşitli temel hareket biçimleri mevcuttur. Bu hareket biçimlerinin en temel birimi adımdır demek doğru olacaktır. Halk oyunlarının en temel birimi olarak adlandırılabilen adım, dansçının belirli bir yöne ya da olduğu yerde yaptığı hareketlerdir. Bu adımlar belirli ritmik yapılar ile yapılmaktadır. Adım yapıları farklı yapılarda çeşitlendirilebilir. Bunlar basma, vuruş, yürüme, sekme ve koşma gibi yapılardır. Bakıldığında her biri temelde bir adımdır. Bu adım yapılarının öğretimi 1. ve 2. yarıyılda görülen Oyun Tekniği dersinde gerçekleştirilmelidir. Türk halk oyunlarında kullanılan adım yapıları incelendiğinde basma hareketi ayağın taban, topuk ya da pençe kısmı ile gerçekleştirilebilir. Aynı şekilde vuruş hareketi de ayağın taban, topuk ya da pençe kısmı ile gerçekleştirilebilir. Ayağın hangi kısmı ile basma ya da vuruş hareketi ya da diğer bir deyişle basma adımı yapılacağı tespit edilerek Oyun Tekniği dersi içerisinde aktarımı gerçekleştirilmedi. Örneğin karşılama türüne ait oyunlar arasından kız karşılaması oyunu içerisinde basma adımları ayağın taban kısmı ile yapılırken vuruş denilebilecek kısımlar ise ayağın pençe kısmı ile gerçekleştirilmektedir. Diğer bir örnek halay türüne ait oyunlar arasından esmer isimli oyunda basma adımları ayağın taban kısmı ile yapılırken vuruş denilebilecek kısımlar ayağın topuk kısmı ile yapılmaktadır.

Türk halk oyunlarının sınıflandırılması için belirlenen türler arasında genel hareket biçimleri incelendiğinde ise, zeybek türü oyunlarda genel adım yapısı olarak basma adımı yapılırken ayağın hem taban hem topuk hem de pençe kısmı kullanılmaktadır. Örneğin yürüme adımları ayağın topuk kısmından başlayıp pençe kısmına doğru devam etmektedir. Aynı durum koşma adımları için de geçerli olabilir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla zeybek türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Horon türü oyunlar incelendiğinde ise basma adımının sık sık kullandığı tespit edilmiştir ve genelde ayağın taban kısmı kullanılmaktadır. Horon türü oyunlarda vuruş hareketi olarak genelde ayağın topuk kısmı kullanılmaktadır. Horon türü içerisinde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilmektedir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla horon türüne ait oyunlarda

var olan yürüyüş figürlerinin ya da horon türünde sıklıkla kullanılan sağ-sol basma adımının çalışması yapılmalıdır.

Halay türü oyunlarda basma adımı yapılan kısımlarda çoğunlukla ayağın taban kısmı kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra basma adımı yapılan kısımlarda ayağın pençe kısmının da kullanıldığı tespit edilmiştir. Halay türü oyunlarda vuruş hareketi olarak adlandırılacak adımlarda ayağın hem topuk hem de pençe kısmı kullanılmaktadır. Halay türü içerisinde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilmektedir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla halay türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Kafkas türü oyunlarda basma adımlarında ayağın taban kısmı sık sık kullanılmaktadır. Bu basma adımı oldukça sert bir şekilde ayağın taban kısmı ile gerçekleştirilmektedir. Kafkas türü kadın oyunlarında ise basma adımında çoğunlukla ayağın pençe kısmı kullanılmaktadır. Vuruş hareketi olarak adlandırılacak adımlarda da çoğunlukla ayağın taban kısmı kullanılmaktadır. Kafkas türü içerisinde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilmektedir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla Kafkas türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Karşılama türü oyunlarda ise basma adımı ve vuruş adımı kadar sekme adımları da sık sık kullanılmaktadır. Basma adımları zaman zaman ayağın taban kısmı ile gerçekleştirilirken, zaman zaman da ayağın pençe kısmı ile gerçekleştirilmektedir. Vuruş hareketi olarak adlandırılacak adımlarda ise yine zaman zaman ayağın pençe kısmı, zaman zaman da topuk kısmı kullanılmaktadır. Yukarıda bahsedildiği gibi karşılama türü oyunlarda sık sık sekme adımı da kullanılmaktadır. Bu sekme adımı çoğunlukla ayağın pençe kısmı ile gerçekleştirilmektedir. Karşılama türü içerisinde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilmektedir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla karşılama türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Hora türü oyunlara da bakıldığında karşılama türü oyunlar ile benzer adım yapılarına sahiptir. Hora türüne ait hareket biçimleri ya da adım yapıları çalışmaları için karşılama türünde yapılan çalışmalar faydalı olacaktır.

Teke türü oyunlarda da tıpkı karşılama türü gibi basma adımı, vuruş adımı gibi adımların yanı sıra sekme adımı da sık sık kullanılmaktadır. Burada şu yanlış anlamanın

önüne geçmek gerekmektedir. Sekme adımı sadece iki tür içerisinde kullanılmaktadır demek doğru olmayacaktır. Belirlenen diğer türlere nazaran karşılama ve teke türlerinde daha sık kullanılmaktadır demek daha doğru olacaktır. Teke türü oyunlarda basma adımında ayağın pençe kısmı daha fazla kullanılmaktadır. Ayağın taban kısmı da kullanılmaktadır. Teke türü oyunlarda vuruş hareketi olarak adlandırılabilir adımlarda çoğunlukla ayağın pençe kısmı kullanılmaktadır. Teke türü içerisinde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilmektedir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla teke türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Bar türü oyunlarda ise basma adımı zaman zaman ayağın taban kısmı ile, zaman zaman da pençe kısmı ile gerçekleştirilmektedir. Bu basma adımları zaman zaman ayağın pençe kısmından başlayarak topuk kısmına doğru devam etmektedir. Bar türü oyunlarda vuruş hareketi olarak adlandırılabilir olan adımlar da ise çoğunlukla ayağın pençe kısmı kullanılmaktadır.

Bar türü oyunlar da zaman zaman sekme adımları da kullanılmaktadır fakat bu sekme adımları karşılama, hora ve teke türünde kullanılan sekme adımları kadar yüksek değildir. Bar türü oyunlarda kullanılan sekmelerde pasif olan yani sekme hareketinin gerçekleştirilmediği bacak düz konumdadır ve aynı bacakta itme hareketi gerçekleştirilmektedir. Bar türü içerisinde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilmektedir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla bar türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Son olarak kaşıklı oyunlarda ise basma adımı yapılırken ayağın taban, pençe ve topuk kısımlarının hepsinin kullanıldığı görülmektedir. Zaman zaman ayağın sadece taban kısmı ile basma yapılırken, zaman zaman da sadece ayağın topuk kısmı ile basma yapılabilir. Kaşıklı oyunlarda da sık sık sekme adımı kullanılmaktadır. Vuruş hareketi olarak adlandırılabilir adımlarda da ayağın yine taban, pençe ve topuk kısmı kullanılmaktadır. Kaşık türünde özele inildiğinde yöreler arasında bu adım yapıları farklılık gösterebilir. Bu hareket biçimlerinin ve adım yapılarının daha iyi kavranması amacıyla kaşık türüne ait oyunlarda var olan yürüyüş figürlerinin çalışması yapılmalıdır.

Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde Oyun Tekniği dersi içerisinde belirlenen bu türler arasında adım farklılıkları tespit edilerek aktarılmalıdır. Öğrenci gelecek

dönemlerde göreceği tür ve yöre derslerinde öğreneceği oyunların temel adım yapılarını ve bu adım yapıları arasındaki farkları öğrenerek gelecek dönemlere hazırlıklı olacaktır.

4.2.2. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Ritmik Yapıların Aktarımı

Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde Ritim Bilgisi dersleri ile öğrencilere yeterli düzeyde ritim bilgisi eğitimi verilmektedir fakat bu eğitim Oyun Tekniği dersi ile de desteklenebilir. Bu ritmik yapıların farklarını belirlemek ve öğrencilerin ritim farkındalığını sağlamak oldukça önemli bir konudur.

Türk halk oyunlarında oynanan horon türlerine ait oyunların icrasında çoğu zaman ritmik olarak hatalar yapılabilmektedir. Örneğin 7/8'lik bir yapıdan oluşan düz horon adımı icrası bilgi eksikliğinden kaynaklı 2/4'lük yapı ile gerçekleştirilebilmektedir. Bu da icrada büyük hatalara yol açmaktadır. Doğru bir icra için 7/8'lik düz horon adımı 2+2+3 düzümü ile icra edilmelidir. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan zeybek türüne ait oyunların icrasında çoğu zaman ritmik olarak hatalar yapılabilmektedir. Örneğin 9/8'lik yapıdan oluşan bir kadın zeybeğinin “üçleme” olarak adlandırılan kısmının nerelerde gerçekleştirileceği ya da gerçekleştirilebileceği öğrenciye aktarılmalıdır. Örneğin İzmir yöresine ait Hazeli isimli kadın zeybeğine “üçleme” olarak adlandırılan son kısımda başlanmaktadır. 9/8'lik yapıdaki müziğin son kısmında oyuna giriş yapılmaktadır. Burada amaç ritim yapısı olarak farkındalığı sağlamaktır. Yani 9/8'lik bir kadın zeybeğinin 2+2+2+3, 2+2+3+2, 2+3+2+2 ya da 3+2+2+2 şekilde yapılardan oluşabileceği aktarılmalıdır. Çünkü bakıldığı zaman oyunun ya da müziğin “üçleme” olarak adlandırılan kısmında oyuna başlanan zeybekler görülmektedir. Bu tür yapılarda ya da oyunlarda hatalı icranın önüne geçilmesi önemli bir konudur. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan halay türlerine ait oyunların icrasında ritmik olarak çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Yukarıda başlıkta da bahsedilen halay türündeki vuruş adımlarının ritmik yapıda doğru zamanda yapılması önemli bir noktadır.

Örneğin Diyarbakır yöresine ait 6/8'lik ritmik yapıdaki Esmer isimli oyunda vuruş adımların hangi ritmik zamanda yapılacağı önemli bir noktadır. Yapılan hatalarda birim zaman eksikleri ortaya çıkmaktadır. Yani 6 zamanlı yapıda Esmer oyununda bulunan son basma adımı çoğu zaman yeni adım yapısı olarak sayılmaya başlanarak oyun 5 zamanlı gibi oynanabilmektedir. Bu tür hatalar çoğu kişi için dışarıdan fark edilemese de işini iyi bilen kişiler tarafından fark edilebilmektedir. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan karşılama türüne ait oyunların icrasında ritmik olarak çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Örneğin karşılama türüne ait “Sülüman Aga” isimli oyun ve “Sirto” isimli oyunun hızlı kısmı adım yapısı olarak benzerlik göstermektedir. Aralarındaki fark ritmik yapı olarak ortaya çıkmaktadır. Sülüman Aga isimli oyun 9/8'lik bir ritimde oynanırken Sirto isimli oyun 8/8'lik ritimde oynanmaktadır. Oyunların adımları benzerlik gösterirken Sülüman Aga oyununda oyun figürünün başlangıcında iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sol ayağın üzerinde sekme yapılırken sağ bacak dizden ve kalçadan bükülerek sağ ayağın topuğu sol dizin önüne dizden yatık olarak getirilir. Daha sonra iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sağ bacak üzerine koşma hareketi, iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sol bacak üzerinde koşma hareketi yapılır. Son olarak üç tane sekizlik birim zaman içerisinde sağ bacak üzerine son koşma hareketi tamamlanır. Sirto oyununun hızlı bölümünde, oyun figürünün başlangıcında iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sol bacak üzerine sekme yapılırken sağ bacak dizden ve kalçadan bükülerek sağ ayağın topuğu sol dizin önüne dizden yatık olarak getirilir. Sonra tekrar iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sağ bacak üzerine koşma hareketi yapılır. Daha sonra iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sol bacak üzerine koşma hareketi yapılır. Son olarak iki tane sekizlik birim zaman içerisinde sağ bacak ile koşma hareketi yapılarak hareket tamamlanır. Yani Sülüman Aga oyununun son bölümündeki koşma hareketi daha uzun birim zaman içerisinde yapılırken, Sirto oyununun hızlı bölümündeki bütün hareketler eşit birim zaman içerisinde yapılmaktadır. Bu iki oyun üzerinden örnek verildiğinde bu farklara dikkat edilmediği ve bu farkların öğretilmediği takdirde oyunlar melodisi farklı ama ritmik yapıları aynı şekilde oynanabilmektedir. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler.

Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan hora türü oyunların icrasında çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Örneğin hora türüne ait “Onbirli” isimli oyun 11/16’lık ritmik yapıda oynanmaktadır. Bu yapı Türk halk oyunlarında az rastlanılan bir yapı olduğundan oyunun icrasında çeşitli ritmik hatalar yapılmaktadır. Oyun yapı itibariyle hızlı bir yapıya sahiptir. Yine “üçleme” olarak adlandırılan bölümü figürün ortasında gerçekleştirilmektedir. Ancak diğer türlerden farklı olarak daha kısa birim zaman (onaltılık) içerisinde gerçekleştirilmektedir. Bu tür ritmik yapılara hora türünde rastlanılmaktadır. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan teke türü oyunların icrasında ritmik olarak çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Örneğin teke türüne ait “Top Şeker” isimli oyun 9/8’lik yapıda oynanmaktadır. Yine “üçleme” olarak adlandırılan bölümü oyunun son bölümünde gerçekleştirilmektedir. Bu üçleme bölümünde son birim zamandaki adım bir önceki birim zaman içerisinde tamamlanarak ya da tamamlanacak şekilde sayılarak 9 zamanlı olan oyun 8 zamanlı olarak gerçekleştirilebilmektedir. Bu durumda oyunun melodisi ve ritmi ile uyumsuzluk ortaya çıkarmaktadır. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan kaşıklı oyunların icrasında ritmik olarak çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Örneği kaşık türüne ait “Portakal Zeybeği” isimli oyun 9/8’lik yapıda oynanmaktadır. Yukarıda bahsedilen Hazeli Zeybeğinde olduğu gibi Portakal Zeybeğine de melodinin üçleme olarak adlandırılan son bölümünde başlanmaktadır. 9 zamanlı oyunun üçleme bölümü son bölümdür ve son birim zamanda yapılan sekme adımı bir önceki birim zamanda tamamlanarak ya da tamamlanacak şekilde sayılarak 9 zamanlı olan oyun 8 zamanlı olarak gerçekleştirilebilmektedir. Bu durumda oyunun melodisi ve ritmi ile uyumsuzluk ortaya çıkarmaktadır. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde

görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan bar türü oyunların icrasında ritmik olarak çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Örneğin bar türüne ait “Başbar” isimli oyun 9/8 yapıda oynanmaktadır. Başbar oyunun üçleme olarak adlandırılan bölümü melodinin ve oyunun ilk bölümünde bulunmaktadır. Bu üçleme olarak adlandırılan bölümün doğru yerde yapılmaması oyunun icrasında hataya sebep olmaktadır. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Türk halk oyunlarında oynanan Kafkas türü oyunların icrasında ritmik olarak çeşitli hatalar yapılabilmektedir. Örneğin Kafkas türüne ait “Kartuli” isimli oyun 6/8’lik yapıda oynanmaktadır. Bu yapıda iki tane eşit 3 zamanlı ritimler mevcuttur. Bu yapıda melodi ve ritmik olarak eşit olması için vuruşlar ve adımlar dikkatle yapılmalıdır. Aksi takdirde melodi ve ritmik olarak uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Türk halk oyunları programı öğrencileri bu tür ritmik yapıları oyun ve ritim bilgisi derslerinde öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu ritmik yapıların öğretimi Oyun Tekniği dersi ile de gerçekleştirilerek sonraki dönemlerde görülecek diğer ilgili dersler için sağlam bir temel oluşturulabilir. Yukarıda bahsedilen örneklerin değişimleri dersi yürüten öğretim elemanının inisiyatifine bırakılabilir.

Bu tür ritmik yapıların öğretimi için ve ritmik yapıların farkındalığını artırmak için çeşitli yollara başvurulabilir. Örneğin, Oyun Tekniği dersi içerisinde kullanılabilecek bir halk oyunları notasyonu yardımı ile hem çeşitli ritmik çalışmaların sayısını artırmaya hem de bu ritmik yapıların farkındalığını artırmaya oldukça yardımcı olacaktır. Türk halk oyunlarının eğitiminde ve notaya alınmasında başvuru alan birçok notasyon sistemi mevcuttur. Bu notasyon sistemleri Benesh Hareket Notasyonu, Labanotation, Romanotation ve Hareket Portesi Notasyon Sistemi’dir.

Halk oyunlarında kullanılan notasyonlar arasından “Romanotation” kullanılması daha uygun görülmüştür. Çünkü yapı itibariyle çıkış noktası halk danslarını notaya almak olan bu notasyon sistemi doğal olarak Türk halk oyunlarına daha yakın ve uygundur. Diğer yandan halk oyunlarında kullanılan diğer notasyon sistemlerine nazaran öğrenimi daha kolaydır demek doğru olabilir. Çünkü Benesh Hareket Notasyonu bale sanatı için yaratılmış bir notasyon olduğu için, ritmik öğretimde gerekli olan verileri bize sunmamaktadır. Genel olarak pozlar üzerinden yazılan bir notasyon sistemidir. Oyun

Tekniği dersinde ritmik yapıları kavramak için elverişli değildir ve fazla detaylı olduğu düşünülerek tercih edilmemiştir. Labanotation dans dışında birçok alanda da kullanılmaktadır. Labanotation vücudun yapabildiği bütün hareketleri notaya alan bir yazım sistemi olması sebebiyle, Oyun Tekniği dersinde ritmik yapıları kavramak için elverişli değildir ve fazla detaylı olduğu düşünülerek tercih edilmemiştir. Son olarak Dicle Üniversitesi Türk Halk Oyunları Bölüm Başkanı Doç. Dr. Sonay Ödemiş tarafından oluşturulan Hareket Portesi Notasyon Sistemi literatüre eklenmiştir. Hareket Portesi Notasyon Sistemi ritmik öğretimde gerekli araçları sunarken oldukça detaylı bir notasyon sistemidir. Ancak içerdiği fazlaca detay sebebiyle Oyun Tekniği dersinin işleyişini sekteye uğratacağı düşünülerek tercih edilmemiştir. Burada Romanotation yazım bakımından müzikal notasyona en yakın notasyon sistemi olduğu için ve öğretimi ve öğrenimi daha kolay olduğu için tercih edilmektedir. Burada oluşabilecek muhtemel bir yanlış anlamamanın önüne geçme zorunluluğu doğmuştur. Bu konuda ana amaç notasyon öğretimi değildir. Öğrencilerin ritmik farkındalık kazanması amacıyla, ritmik çalışmalar yapmaktır.

Romanotation; ilk olarak 1956 yılında Rumen etnokoreograf Vera Proca-Ciorrea tarafından ortaya konulan bir notasyon sistemidir. 1969 yılında ise Rumen halk oyunları uzmanı Theodor Vasilescu bu notasyon sistemini farklı bir yaklaşım ile geliştirerek müzik notasyonuna daha benzer bir hale getirmiştir. Daha sonra Vasilescu bu sisteme “Dance Graphical Notation System (Çizgesel Dans Notasyon Sistemi)” adını vermiştir. Müzikal notasyona benzer şekilde yatay bir düzlem üzerine yazılan bu notasyon sistemi yazım ve okunuş olarak kolay olmasından dolayı oldukça popüler bir sistem olmuştur. Müzik notasyonuna benzer yazılım şekli sebebi ile herhangi bir müzikal notanın paraleline yazılabilir ve böylece müzik ve oyun arasındaki ilişki ortaya rahat bir şekilde konulabilir. Esas olarak Rumen halk oyunlarının notaya alınması için oluşturulmuş olan bu notasyon sistemi her ne kadar Rumen oyunlarına yönelik kısaltma sembollerine sahip olsa da özellikle halk oyunlarına yönelik oluşturulmuş olduğu için Türk halk oyunlarına uygulanabilirliği de oldukça fazladır. Notasyonu okuyabilmek ve yazabilmek için temel işaretlerin ve ritmik değerlerin öğrenilmesi ve anlaşılması gerekmektedir (Eravcı, 2023b, s. 1).

Burada tekrar oluşabilecek bir yanlış anlama için bir açıklama yapmak gerekmektedir. Romanotation’da belirli adımları kullanarak öğrencilere ritmik çalışmalar

yaptırmaktır. Romanotation’da uygulanan bütün semboller kullanılmadan, belirli semboller kullanılarak ritmik çalışmalar yaptırmak mümkün ve bakıldığı zaman Türk halk oyunlarında kullanılacak ritmik çalışmalar için yeterli olacaktır. Hareket süreleri müzikal notasyona benzer şekilde gösterilir. Kullanılacak belirli semboller aşağıdaki gibidir.



Şekil 45. Dörtlük Süreli Sol Basma Adımı



Şekil 46. Dörtlük Süreli Sağ Basma Adımı



Şekil 47. Sekizlik Süreli Sol Basma Adımı



Şekil 48. Sekizlik Süreli Sağ Basma Adımı



Şekil 49. Onaltılık Süreli Sol Basma Adımı



Şekil 50. Onaltılık Süreli Sağ Basma Adımı



Şekil 51. Otuz İkilik Süreli Sol Basma Adımı



Şekil 52. Otuz İkilik Süreli Sağ Basma Adımı

Müzikal notasyonda olduğu gibi eğer bir basma adım notasının sağ yanına bir nokta konulursa o nota kendi değerinin yarısı kadar daha uzun icra edilir (Eravcı, 2023b, s. 44).

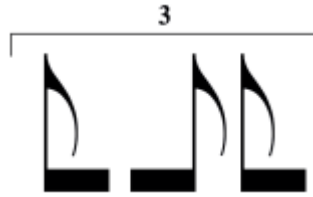


Şekil 53. 3/8'lik Sol Basma Adımı



Şekil 54. 3/8'lik Sağ Basma Adımı

Yine müzikal notasyonda olduğu gibi bir nota grubun üzerine çizgi çekilip üzerine 3 rakamı yazılırsa bu notalar “triole” olarak okunurlar (Eravcı, 2023b, s. 44).



Şekil 55. Toplam Değeri 1/4'lük Triole Basma Adımları

Kullanılacak olan bir diğer sembol ise Türk halk oyunlarında sıklıkla kullanılan sekme adımdır. Yukarıda kullanılan basma adımlarının hemen altına bir nokta konularak oluşturulmaktadır.



Şekil 56. Dörtlük Süreli Sol Sekme Adımı



Şekil 57. Dörtlük Süreli Sağ Sekme Adımı



Şekil 58. Sekizlik Süreli Sol Sekme Adımı



Şekil 59. Sekizlik Süreli Sağ Sekme Adımı



Şekil 60. Onaltılık Süreli Sol Sekme Adımı



Şekil 61. Onaltılık Süreli Sağ Sekme Adımı



Şekil 62. Otuz İkilik Süreli Sol Sekme Adımı



Şekil 63. Otuz İkilik Süreli Sağ Sekme Adımı

Müzikal notasyonda olduğu gibi eğer bir sekme adımı notasının sağ yanına bir nokta konulursa o nota kendi değerinin yarısı kadar daha uzun icra edilir.

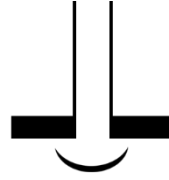


Şekil 64. 3/8'lik Sol Sekme Adımı



Şekil 65. 3/8'lik Sağ Sekme Adımı

Kullanılacak olan bir diğer sembol ise Türk halk oyunlarında sıklıkla kullanılan çift düşme adımıdır. Yukarıda kullanılan basma adımlarının hemen altına bir nokta konularak oluşturulmaktadır.



Şekil 66. Dörtlük Süreli Çift Düşme Adımı



Şekil 67. Sekizlik Süreli Çift Düşme Adımı

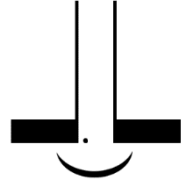


Şekil 68. Onaltılık Süreli Çift Düşme Adımı



Şekil 69. Otuz İkilik Süreli Çift Düşme Adımı

Müzikal notasyonda olduğu gibi eğer bir çift basma adımı notasının sağ yanına bir nokta konulursa o nota kendi değerinin yarısı kadar daha uzun icra edilir.



Şekil 70. 3/8'lik Çift Düşme Adımı

Romanotation bünyesinde kullanılan semboller arasında Oyun Tekniği dersinde yapılacak ritmik çalışmalar için bu adım notasyonlarının yeterli olabileceği kanısına varılmıştır. Bu semboller ile oluşturulabilecek egzersizler içinde ufak kurallar bulunmaktadır. Bunlar;

1. Basma adımından sonra diğer ayakta basma adımı yapılmadan sekme adımı yapılamaz. Yani sol ayakla basma adımı yapıldıktan hemen sonra sağ ayak ile sekme adımı yapılamaz.
2. Sekme adımından hemen sonra diğer ayakla sekme adımı yapılamaz. Yani sol ayakla yapılan sekme adımından sonra sağ ayakla sekme adımı yapılamaz, ilk önce sağ ayakla basma adımı yapılmalıdır.
3. Çift düşme adımından sonra basma veya sekme adımı herhangi bir kural olmadan gelebilir.

Oyun Tekniği dersi içerisinde kullanılacak Romanotation ile yapılabilecek ritmik çalışmalar için çeşitli örnekler;



Şekil 71. 4/4'lük Çalışma Örneği



Şekil 72. 4/4'lük Çalışma Örneği



Şekil 73. 4/4'lük Çalışma Örneği



Şekil 74. 4/4'lük Çalışma Örneği



Şekil 75. 9/8'lik Çalışma Örneği

Bu tür örnekler Oyun Tekniği dersini yürüten öğretim elemanının inisiyatifine bırakılarak çeşitlendirilebilir. Böylece öğrencilerin oyunları oynarken ritmik farkındalıkları daha da artarak, ilerleyen dönemlerde görülecek derslere sağlam bir temel oluşturulabilir.

4.2.3. Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Postür Çeşitlerinin Aktarımı

Türk halk oyunlarda hareket biçimleri ve ritmik açıdan incelenmesinin yanı sıra postür olarak incelenmesi ve öğretilmesi de Oyun Tekniği dersi içerisinde dikkat edilmesi gereken önemli bir unsurdur.

Bu oyunlar yine belirli bir sınıflandırma yapmak amacıyla Türk halk oyunlarında belirlenen türler üzerinden seçilebilir. Postür çalışmalarının ayna karşısında yapılması daha verimli ve daha doğru olabilir çünkü, öğrenci hem kendini görebilir hem de dersi yürüten öğretim elemanını daha iyi inceleyebilir. Türk halk oyunlarında her ne kadar anlatılsa da uygulama yapılması ve görerek öğrenme daha verimli olmaktadır.

Zeybek türü oyunlarda vücut tepeden tırnağa dik konumdadır. Erkekler özelinde göğüsler öne çıkarılır ve omuzlar geri verilerek o mertlik, efelik görüntüsü aktarılmaya çalışılır. Üst beden dik konumdadır. Kızlar genelinde de vücut dik konumdadır fakat göğüsler ve omuzlarda ilave bir hareket pek bulunmamaktadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde zeybek duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek çalışmalar yapılabilir. Bu tür çalışmaların ayna karşısında yapılması daha doğru olabilir.

Horon türü oyunlar postür açısından incelendiğinde genel olarak vücut dik konumdadır. Belirli figürlerde üst beden öne eğilmektedir. Erkekler özelinde belirli figürlerde vücut dizlerden kırılır ve göğüs öne çıkarılarak omuzlar geri çekilir ve figür gerçekleştirilir. Genel olarak vücut dik konumdadır. Kadınlar özelinde ise üst vücut genel olarak öne doğru çok küçük olacak şekilde öne eğilmektedir. Oyun Tekniği dersi içerisinde horon duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Halay türü oyunlar postür olarak incelendiğinde genel olarak üst vücut öne eğik konumdadır ve omuzlar kapalı konumda yani birbirine yakın konumdadır. Alt vücut ise dizlerden kırık konumdadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde halay duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Karşılama türü oyunlarda ise vücut çeşitli konumlarda bulunmaktadır. Genel olarak vücut dik konumda olsa da sık sık üst beden öne eğik konuma getirilmektedir. Vücudun dik olduğu durumlarda omuzlar ve göğüs doğal pozisyonundadır. İlave olarak bedenın geri yatırılmasına karşılama türü oyunlarda sık sık rastlanmaktadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde karşılama duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Hora türü oyunlarda vücut duruşu karşılama türü duruşları ile çoğu zaman benzerlik göstermektedir. Vücut genel olarak dik konumdadır. İlave olarak hora türü oyunlarda zaman zaman omuzlar geri çekilerek göğüsler öne çıkartılır. Oyun Tekniği dersi içerisinde hora duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Teke türü oyunlar postür açısından incelendiğinde vücut genel olarak dik pozisyonundadır. Kollardaki duruşlar ise genel olarak dirsekten dik bir şekilde kırılarak baş hizasında yukarıda tutulmaktadır ya da dirsekten yarım kırılarak iki yana açılmaktadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde teke duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Kaşık türü oyunlar postür açısından incelendiğinde vücut genel olarak dik konumdadır. Zaman zaman öne eğilmeler ve az da olsa geri yatmalar bulunmaktadır. Vücudun dik olduğu durumlarda omuzlar ve göğüs doğal konumundadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde kaşıklı oyunların duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Bar türü oyunlar postür açısından incelendiğinde ise vücut tamamen dik konumdadır. Herhangi bir eğilme ya da bükülme söz konusu değildir demek doğru olabilir. Oyun Tekniği dersi içerisinde bar duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Son olarak kafkas türü oyunlar postür açısından incelendiğinde vücut genel olarak tamamen dik konumdadır. Zaman zaman omuzlar geri çekilerek göğüs öne çıkarılmaktadır. Bazen alt beden dizlerden kırılmakta üst beden ise dik konumda tutulmaktadır. Oyun Tekniği dersi içerisinde kafkas duruşları için bu unsurlara dikkat edilerek postür çalışmaları yapılabilir.

Türk halk oyunları postür olarak incelenerek Oyun Tekniği dersi içeriğinde öğrencilere aktarılmalı ve öğretilmelidir. Çünkü daha önce de belirtildiği gibi Türk halk oyunlarında tavır dediğimiz karakteristik özellikleri gösteren ilk nokta postürdür. Türk halk oyunlarının postür olarak aktarımı yapıldıktan sonra, Türk halk oyunlarında belirlenen türlerin tavırsal ya da karakteristik özelliklerinin aktarımı yapılmalıdır.

4.3. TÜRK HALK OYUNLARINDA OYUN TÜRLERİNİN TEMEL TAVIRSAL ÖZELLİKLERİNİN AKTARIMI

Türk Halk Oyunları lisans programlarında bulunan Oyun Tekniği dersi içeriğinde Türk halk oyunları sınıflandırılmalı ve bu sınıflandırma belirlenen Türk halk oyunları türleri üzerinden yapılabilir.

Yapılan bu sınıflandırma dahilinde belirlenen Türk halk oyunlarındaki türlerin temel tavırsal özellikleri tespit edilmelidir. Bu tavırsal özellikler her türün kendi karakteristik özelliklerini yansıtan farklardır. Tespit edilecek bu özelliklerin belirlenen türün karakteristik özelliklerini en iyi yansıtan özellikler olması önemli bir unsurdur. Bu tavırsal özelliklerin aktarımı türlerde oynanan direkt bir oyun ile yapılmamalıdır. Belirlenen türde oynanan bütün oyunların genel yapılarını en iyi yansıtan adım yapıları ya da hareketler üzerinden yapılması daha doğru olacaktır. Aktarılan bu tavırsal

özelliklerin pekiştirilmesi için ve ayrıca repertuvar kazanımı için de belirli oyunların aktarımı ve öğretimi yapılabilir. Bu tavrısal özelliklerin aktarımı ile öğrenciler gelecek dönemlerde eğitimini görecekları tür ya da yöre dersine hazırlanmaktadır. Burada amaç öğrencinin üzerine yapışmış denilebilecek edindiğı yörenin tavrısal özelliklerinin biraz da olsa dışına çıkararak yeni tavrısal özelliklerdeki oyunlara hazırlanmasıdır. Belirlenen türlerin temel tavrısal özelliklerini belirten hareketler ve pekiştirmek için repertuvar kazanımları aşağıdaki özellikler ile yapılabilir.

Zeybek türü oyunlarda genelde hareketler topuktan tabana doğru basarak, dizleri yukarı çekerek yürümeli ve diz vurarak çökmelidir (Gülbeyaz, 2005, s. 199). Dizler yukarı çekildiğı esnada kalçadan açık pozisyonladır. Yukarıda duruş pozisyonlarından da bahsedildiğı gibi göğüler önde ve kollar açık tutularak kendinden emin görüntüsünü vermek önemli bir noktadır. Kıvrak zeybeklerde hareketler daha seridir fakat teknikleri aynıdır. Kadın zeybeklerinde ise hareketler daha narin ve kibardır. Hareketler farklı olarak pençeden tabana doğru basılabilmektedir. Dizler yukarı çekilerek yürünmektedir fakat kadın tavrında bacaklar kalçadan açık değildir. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak zeybek oyunlarında mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında belirtilen bu tavrısal özelliklere dikkat edilerek zeybek tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencilerin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceğı zeybek türü derslerine çok büyü bir katkısı olacağı aşıkardır demek doğru olacaktır. Bu tavrısal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar amaçlı “Harmandalı” isimli oyunun erkek ve kadın temel yürüyüş figürleri, zeybek türü oyunların tavrısal özelliklerini, postür çeşitlerini ve mevcut hareket biçimlerini açık şekilde yansıttığı için çalışarak, tavrısal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Horon türü oyunlarda hareketler genel olarak taban kullanılarak yapılmaktadır. Horon türü oyunların en önemli tavrısal özelliğı ise dizlerde yapılan geri çekme hareketidir. Dizlerde yapılan bu hareket her zaman devam etmektedir. Bu hareket için önce ayakları birleştirerek dizleri eşit bir şekilde öne kırarak vurma hareketi çalışılmalıdır. Bu dizleri geri vurma hareketi yapılırken üst beden serbest bırakılarak omuzların yukarı yönde vurgusu ve vücudun titremesi horon türü oyunlarda diğeri bir önemli tavrısal özelliktir. Dizlerde devam eden vurgu sağ ve sol basma adımı ile çalışılmaya devam edilmelidir. Bacakların öne doğru atılmalarında ise bacaklar serbesttir. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak horonlarda mevcuttur. Oynanan oyunların

icrasında belirtilen bu tavırsal özelliklere dikkat edilerek horon tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencilerin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği horon türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşıkardır demek doğru olacaktır. Bu tavırsal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar amaçlı onlu figür olarak da bilinen “Düz Horon” isimli oyun figürleri, horon türü oyunların tavırsal özelliklerini, postür çeşitlerini, mevcut hareket biçimlerini ve ritmik yapıları açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavırsal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Halay türü oyunlar diğer türlere göre kendi içinde çeşitli farklılıklar göstermektedir. Coğrafi olarak geniş bir bölgeye yayılmış olan halayların hareket yapıları bölgelere göre farklılık göstermektedir. Doğu Anadolu halaylarında hareketler tabanda sert yapılırken, omuzlarda aşağı doğru vurgu vardır. Güneydoğu Anadolu halaylarında ise hareketler tabanda, pençede esnemeli yapılırken, omuzlarda öne geri vurgu bulunmaktadır (Gülbeyaz, 2018, s. 96-97). Bu farklar bulunsa da bir halay oyunu denilince akla ilk önce dizlerin ve omuzların aşağı doğru vurgusu gelmektedir. Ayakları birleştirerek dizleri eşit bir şekilde kırarak aşağı vurgu hareketi çalışılmalıdır. Bu hareket yapılırken üst beden serbest bırakılarak omuzların vurgusu aşağı doğru olmalıdır. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak halay türü oyunlarda mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında bu tavırsal özelliklere dikkat edilerek halay tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencinin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği halay türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşıkardır demek doğru olacaktır. Bu tavırsal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar kazanımı amaçlı “Herzani” isimli oyun figürleri, halay türü oyunların tavırsal özelliklerini, postür çeşitlerini, mevcut hareket biçimlerini ve ritmik yapıları açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavırsal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Karşılama türü oyunlar genelde el ele ya da omuzdan tutarak oynanmaktadır. Bu tutuşların dışında karşılama oyunlarında mendil kullanılmaktadır. Burada karşılama türü olarak bahsedilen oyunlar Trakya bölgesinde oynanan oyunlardır. Bu oyunların çoğunda ayaklar dize çekilerek başlanmaktadır. Ayrıca ayaklar topuktan tabana, topuk-pençe basılarak ya da pençede esneyerek basılmaktadır. Karşılama türü oyunlar yüksek tempo ve coşku ile oynanmaktadır. Bu yüksek tempo ve coşkuda vücut esnek, yumuşak ve kıvraktır. Ayaklar dize çekildiği esnelerde genelde kalçadan açık bir şekilde dizin önüne

çekilmektedir. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak karşılama türü oyunlarda mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında bu tavrısal özelliklere dikkat edilerek karşılama tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencinin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği karşılama türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşıkardır demek doğru olacaktır. Bu tavrısal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar kazanımı amaçlı “Ali Paşa”, “Sirto” ve “Sülüman Aga” isimli oyun figürleri, karşılama türü oyunların tavrısal özelliklerini, postür çeşitlerini, mevcut hareket biçimlerini ve ritmik yapıları açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavrısal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir. Bu oyunların gösterimi ritmik farkındalığı da oldukça artırmaya yardımcı olacaktır. İlave olarak karşılama türü çalışmalarında “Kız Karşılması” figürleri de hem tavrısal özellik kazanımı hem de repertuvar kazanımı amaçlı gösterilebilir.

Hora türü oyunlara bakıldığında da ayaklar çekilerek ve yere sert basılarak oynanmaktadır. Genel olarak hora türü oyunların tavrısal özellikleri, karşılama türü oyunlar ile benzerlik göstermektedir. Tek ayak üstünde sekerken diğer ayağı dize kadar çekme hareketleri sık sık kullanılmaktadır. Hora türü oyunlara ait tavrısal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar kazanımı amaçlı “Kopačka” isimli oyunun ilk figürü yani sekme-koşma-koşma adımlarından oluşan figürü, hora türü oyunların tavrısal özelliklerini, postür çeşitlerini ve mevcut hareket biçimlerini açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavrısal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Kaşık türü oyunlarda dikkat edilmesi gereken en önemli unsur kaşık kullanımıdır. Öğrencilerin bu kullanımı iyi kavrayabilmesi için 2/4'lük ve 9/8'lik ritim tutma egzersizleri yapılabilir. Ayaklar genel itibariyle topuktan tabana basarak ya da sadece topuk basarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda bir ayak üzerinde sekerek diğer boşta olan ayağı atmalı hareketler de kullanılmaktadır. Kaşık çalınırken kollarda bir saat gibi sağa sola salınım yapılmaktadır. Vücudun kırılmadan öne geri yatması da sık sık yapılmaktadır. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak kaşık türü oyunlarda mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında bu tavrısal özelliklere dikkat edilerek kaşıklı oyunlar tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencinin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği kaşık türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşıkardır demek doğru olacaktır. Bu tavrısal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar kazanımı amaçlı “Kesik Çayır” isimli oyunun figürleri ve

“Ham Çökelek” isimli oyunun topuk basma figürleri, oyunların tavırsal özelliklerini, postür çeşitlerini ve mevcut hareket biçimlerini açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavırsal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Bar türü oyunlar genel olarak el ele ya da omuzdan tutarak oynanır. Bar türü oyunlarda genel olarak üst vücut sabit tutulmaktadır. Bar türü oyunlar sert görünümlü fakat esnek oynanan oyunlardır. Hareketler kalçadan, dizlerden ve genelde pençe basarak yapılmaktadır (Gülbeyaz, 2005, s.8). Tek ayak üzerinde sekme hareketleri yapılırken diğer ayak düz olacak şekilde sert bir şekilde uzatılmaktadır. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak bar türü oyunlarda mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında bu tavırsal özelliklere dikkat edilerek bar tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencinin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği bar türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşikardır demek doğru olacaktır. Bu tavırsal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuar kazanımı amaçlı “Başbar” isimli oyunun ilk figürü ve sekmeli figürleri, oyunların tavırsal özelliklerini, postür çeşitlerini ve mevcut hareket biçimlerini açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavırsal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Teke türü oyunlarda adımlar genelde sol ayakla başlayıp, sağa doğru hareketlilik göstermektedir. Oyunlar genellikle ayak tabanına basılarak oynanmaktadır. Yöreye özgü olan ayak, kol savurmaları ve ayak sekmeleri çok sertlik göstermez. Oyun temposu hızlandıkça ayak hareketleri pençe ile olmaktadır. Teke türü oyunlarda taban ve pençe basma adımları aynı esnada yani, bir ayak pençe basarken diğer ayak ile taban basarak kullanılmaktadır (Sarıkaya, 2019, s. 54). Teke türü oyunlarda dizler üstünde sürünme hareketleri de bulunmaktadır. Teke türüne özgü kollardaki savurmalar, ayak uzatmalar ve sekmeler çok sertlik göstermez. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak teke türü oyunlarda mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında bu tavırsal özelliklere dikkat edilerek teke tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencinin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği teke türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşikardır demek doğru olacaktır. Bu tavırsal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuar kazanımı amaçlı “Kırık Hava (Yeşil Olur Şu Dirmilin Biberi)” isimli oyunun düz ve çökmeli figürleri, oyunların tavırsal özelliklerini, postür çeşitlerini, mevcut hareket biçimlerini ve ritmik yapıları açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavırsal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Kafkas türü oyunlar genel yapı itibariyle sert ve keskin oynanan oyunlardır. Kafkas türü oyunlarda beden dik bir duruşla tutulur. Kollar ve ayaklarda keskin hareketler mevcuttur. Bacaklar ani hareketler kullanır. Kızlarda bu hareketler daha yumuşaktır (Çağlar, 2021, s. 15). Kafkas türü oyunlarda özellikle yaylanmamaya dikkat edilir. Yere ayağın taban kısmı ile sert basılır. Bakıldığı zaman bu hareketler genel olarak kaffas türü oyunlarda mevcuttur. Oynanan oyunların icrasında bu tavırsal özelliklere dikkat edilerek kaffas tavrı daha iyi yansıtılabilir. Yapılan bu çalışmalar ile öğrencinin vücut farkındalığı artacaktır. İlerleyen dönemlerde varsa eğer göreceği kaffas türü derslerine çok büyük katkı sağlayacağı aşikardır demek doğru olacaktır. Bu tavırsal özelliklerin pekiştirilmesi için, repertuvar kazanımı amaçlı “Lezginka” isimli oyunun temel yürüyüş adımı, oyunların tavırsal özelliklerini, postür çeşitlerini ve mevcut hareket biçimlerini açık şekilde yansıttığı için çalışılarak, tavırsal özelliklerin daha iyi kavranması sağlanabilir.

Türk halk oyunlarında oyun türlerinin temel tavırsal özelliklerinin aktarımı yukarıdaki örnekler ile gerçekleştirilebilir. Bu örnekler dersi yürütecek öğretim elemanın inisiyatifi ile değiştirilebilir ya da geliştirilebilir.

SONUÇ

Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde görülen Oyun Tekniği dersi amaç, içerik ve işleyiş açısından ele alınmış ve incelenmiştir.

Sonuç olarak;

- Türk Halk Oyunları lisans eğitiminde Oyun Tekniği dersi ilk olarak İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları lisans programında ders planlarına dahil edilerek işlenmeye başlanmıştır. Bölümün kurulduğu ilk yıllarda başka dersler altında oyun tekniği işlenmeye çalışılsa da ders 1994-1995 yıllarında ders planlarına dahil edilerek resmi olarak yürütölmeye başlanmıştır.
- Günümüzde Türkiye’de bulunan üniversitelerde Türk Halk Oyunları eğitimi veren lisans programların hepsinde Oyun Tekniği dersinin görölmediğı tespit edilmiştir. Türk Halk Oyunları lisans eğitimi veren 10 adet programdan yalnızca 5 tanesinde Oyun Tekniğı dersi görölmektedir.
- Dersin göröldüğü bu programların 4 tanesinde ders haftada 4 saat iken, 1 tanesinde haftada 2 saat olarak görölmektedir.
- Oyun Tekniğı dersinin bulunduğı üniversitelerde dersi yürüten akademisyenler ile yapılan görüşmelerde, bakıldığı zaman dersin amacı için ortak bir paydada birleşilmektedir. Dersin amacı Türk Halk Oyunları lisans eğitimi almaya hak kazanmış öğrenciler gelecek dönemlere hazırlamak olarak aktarılmaktadır. Dersin içeriğı ve işleyiş süreciyle ilgili benzerlikler olduğı söylenememektedir. Oyun Tekniğı dersinin göröldüğü programların birkaç tanesinde dersin yürütölüşü ile ilgili benzer görüşler alınsa da genel olarak dersin işleyişinde farklılıklar söz konusudur.
- Esneklik ve kondisyon başlıklarının, 5 adet programdan sadece 2 tanesinde üzerinde durulduğı tespit edilmiştir.
- Yine aynı şekilde Oyun Tekniğı dersi içeriğinde yapılabilecek ritmik adım çalışmalarının ve öğrencilerin ritmik yapıya uygun olarak oyunları icra etmesini sağlayacak çalışmaların, dersin yürüten akademisyenler tarafından ders içeriklerine dahil edilmediğı tespit edilmiştir. Oyun Tekniğı dersi içeriğinde, Theodor Vasilescu tarafından oluşturulan “Romanotation” isimli

dans notasyon sisteminin, dersin yürütüldüğü 2 programda aynı anda kullanılması dikkat çekici bir unsurdur.

- İTÜ TMDK Türk Halk Oyunları programında Oyun Tekniği dersi ders öğretim planlarına ilk eklendiği tarihlerde ritmik çalışmalar için “Romanotation” ders içeriğinde bulundurulmaktadır fakat günümüzde tercih edilmemektedir.
- Oyun Tekniği dersinin Türk Halk Oyunları lisans programlarında 1. ve 2. yarıyılta görülmesinin, öğrencilerin gelecek dönemlere hazırlanmasını sağlayacak olması yadsınamaz bir gerçektir. Dersin yürütülmesinde bir bütünlük sağlanması gerektiği aşikardır.
- Oyun Tekniği dersi içeriğinde esneklik ve kondisyon başlıkları öğrencilerin bulundukları döneme ve gelecek dönemlere sakatlanmadan hazırlanmaları için önemli başlıklardır.
- Oyun Tekniği ders içeriğinde antrenman başlıkları üzerinde durulması öğrencileri içerisinde bulunduğu döneme hazırlıklı olması konusunda fayda sağlamaktadır.
- Oyun Tekniği dersi içeriğinde Türk halk oyunlarında temel hareket biçimlerinin aktarımı öğrencilerin oyun derslerine hazırlıklı olmalarına fayda sağlamaktadır.
- Türk halk oyunlarında ritmik yapılar diğer oyun dersleri haricinde Oyun Tekniği dersinde de aktararak öğrencilerin oyun derslerine hazırlanmaları sağlanmaktadır.
- Postür çeşitlerinin aktarımı öğrencileri gelecek dönemlerdeki oyun derslerine oldukça hazır hale getirmektedir.
- Oyun Tekniği ders içeriğinde Türk halk oyunlarında oyun türleri başlığı üzerinde durulması öğrencileri Türk halk oyunlarında oyun türleri konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır.

Bu başlıklar üzerinde durularak, ilerleyen dönemlerde de daha detaylandırılarak, geliştirilerek, Oyun Tekniği dersini yürüten akademisyenler ile bir birlik sağlanarak ders içeriğinin bir birlik haline getirilmesi gerektiği göze çarpmaktadır.

KAYNAKÇA

- Akış, S. (2009). *Türk Halk Oyunlarında Tür Sorunu* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alp, M. Z. (2010). *Halk oyunlarının ritim duygusu, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunun gelişimi üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- And, M. (1974). *Oyun ve Büğü*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ankara Üniversitesi. (t. y.). Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri. Erişim Adresi: <https://acikders.ankara.edu.tr/>
- Aydın, C. (2002). *Lise Halk Oyunları Ders Kitabı*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
- Bayram, E. (2021). *Okçuluk Sporunda Kondisyon Çalışmalarının Nişan Alma ve Atış Performansına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bulut, L. Z. (2024). *Fonksiyonel ve Bölgesel Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Kondisyonel ve Koordinatif Parametreler Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çelik, İ. N. (2024). *Yüksek şiddetli fonksiyonel antrenman ve dairesel antrenmanların aerobik ve anaerobik performans üzerine etkilerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demirsipahi, C. (1975). *Türk Halk Oyunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Eravcı, A. (2023a). *Türk Halk Oyunlarında Sahneleme*. Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi.
- Eravcı, A. (2023b). *Türk Halk Oyunlarına Yönelik Romanotation Egzersizleri*. Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi.

- Ercil, Ş. (1994). *Türk Halk Oyunlarında Oyun Teknikleri* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Esen, A. (2012). *Dans eğitiminin eklem pozisyonu algılama düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Fatih Kıyıcı. (t. y.). Profesör Doktor Fatih Yazıcı Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri. Erişim Adresi: <https://www.fatihkiyici.com/kondisyon-antrenmani-ve-yontemleri/>
- Gülbeyaz, K. (2018). *Hareket Bilimi ve Kültürel Açından Türk Halk Oyunlarının İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gülbeyaz, K. (2005). *Türk Halk Oyunlarının Hareket Açısından Değerlendirilmesi* (Sanatta Yeterlilik Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Huizinga, J. (1995). *Homo Ludens*. (M. A. Kılıçsoy, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- İnal, S. (2017). Vücut Farkındalığı ve Postür. içinde, *Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor E-Kitap*, s. 88-113. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/321695140_Vucut_farkindaligi_ve_postur
- Kurnaz, M. (2022). *Koordinasyon temelli hareket eğitimi uygulamalarının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketleri ve dikkat becerileri üzerine etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Nacar, S. (2024). *Elazığ Yöresi Derlenmiş Halk Oyunlarının Hareket Analizi* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Oyun Havaları (2013, 4 Kasım). Başbar Oyunu Nasıl Oynanır? [Video]. Erişim adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=jrVE0sfG4k0&t=1s>
- Oyun Havaları (2013, 8 Kasım). Halay Oyunu Nasıl Oynanır? [Video]. Erişim adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=CLytoI74-g8&t=23s>
- Ötken, N. (2011). *Türk Halk Oyunları'nda Hareket Analizi* İstanbul: Yalın Yayıncılık.

- Sargın, K. (2008). *Düzenli Halk Oyunları Egzersizlerine Katılan Bireylerde Halk Oyunlarının Bazı Biyomotorik ve Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi: Van Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Sarıkaya, B. (2019). *Teke Bölgesi Halk Oyunlarının Yapısal Analizi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Seyhan, M. E. (2019). *Tüm Vücut Antrenmanları ve Bölgesel Vücut Antrenmanlarının Kuvvet Performansına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Submaksimal. (t. y.) Temel Motorik Özellikler Nelerdir? Erişim Adresi: <https://www.submaksimal.com/post/temel-motorik-ozellikler-nelerdir>
- Turan, Z. ve Çamlıyer, H. (2016). Dans Eğitiminde Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırması. *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, 9-28. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mahder/issue/28383/301741>
- Türk Dil Kurumu. (t. y.). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (t. y.). Psikomotor Gelişim. Erişim Adresi: <https://tvf.org.tr/>
- Uzunkaya, E. (2005). *Halay Türü Oyunların Özellikleri, Dağılımı ve Hareket Yapılarının Analizi* (Sanatta Yeterlilik Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yaşar, Y. (2024). *Türk Halk Oyunları Lisans Programları Ders Planlarındaki Ritim Bilgisi ve Vurmalı Çalgılar Dersleri: İçerikler, Farklılıklar ve Öneriler* (Yüksek Lisans Tezi). Ardahan Üniversitesi, Ardahan. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

KİŞİSEL GÖRÜŞMELER

- Baştan, S. (Mayıs, 2024). Çevrimiçi Görüşme, [Kişisel Görüşme]
- Bektaş, İ. (Nisan, 2024). Çevrimiçi Görüşme, [Kişisel Görüşme]
- Demirbağ, A. T. (Haziran, 2024). [Kişisel Görüşme]
- Eravcı, S. (Haziran, 2024). Çevrimiçi Görüşme, [Kişisel Görüşme]

Lumalı, H. Ö. (Mart, 2024). Çevrimiçi Görüşme, [Kişisel Görüşme]
Ödemiş, S. (Mayıs, 2024). Çevrimiçi Görüşme, [Kişisel Görüşme]



EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU



ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 26/08/2024

Tez Başlığı: Türk Halk Oyunları Lisans Eğitiminde Oyun Tekniği Dersi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 99 sayfalık kısmına ilişkin, 26/08/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %15'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- ☒ Kaynakça hariç
- 3- ☒ Alıntılar dâhil
- 4- ☒ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Ardaahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Mertcan KANDEMİR
Öğrenci No:	22408900002
Ana Bilim Dalı:	Sanat ve Tasarım Ana Bilim Dalı
Programı:	Sanat ve Tasarım
Statüsü:	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

DANIŞMAN GÖRÜŞÜ VE ONAY

Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU

Detaylı Bilgi: <https://www.ardahan.edu.tr/birim.aspx?id=1002003>

Telefon: 0-4782117522

Faks: 0-4782117523

E-posta: sbe@ardahan.edu.tr

EK 2. ETİK KURUL MUAFİYET FORMU

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ETİK KOMİSYON MUAFİYETİ FORMU

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 26/08/2024

Tez Başlığı: Türk Halk Oyunları Lisans Eğitiminde Oyun Tekniği Dersi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmam:

1. İnsan ve hayvan üzerinde deney niteliği taşımamaktadır,
2. Biyolojik materyal (kan, idrar vb. biyolojik sıvılar ve numuneler) kullanılmasını gerektirmemektedir.
3. Beden bütünlüğüne müdahale içermemektedir.
4. Gözlemsel ve betimsel araştırma (anket, mülakat, ölçek/skala çalışmaları, dosya taramaları, veri kaynakları taraması, sistem-model geliştirme çalışmaları) niteliğinde değildir.

Tez çalışmamın yürütülebilmesi için herhangi bir Etik Kurul/Komisyon'dan izin alınmasına gerek olmadığını; aksi durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

26/08/2024

Adı Soyadı: Mertcan KANDEMİR
 Öğrenci No: 22408900002
 Ana Bilim Dalı: Sanat ve Tasarım Ana Bilim Dalı
 Programı: Sanat ve Tasarım
 Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

DANIŞMAN GÖRÜŞÜ VE ONAYI

Prof. Dr. Bülent KURTİŞOĞLU

Detaylı Bilgi: <https://www.ardahan.edu.tr/birim.aspx?id=1002003>

Telefon: 0-4782117522

Faks: 0-4782117523

E-posta: sbe@ardahan.edu.tr

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mertcan KANDEMİR

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuvarı /
Türk Halk Oyunları Programı

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü /
Sanat ve Tasarım Ana Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (A2)

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Giresun Gençlik Spor İl Müdürlüğü /
Giresun Gençlik Merkezi (2019)
Ardahan Üniversitesi / Güzel Sanatlar Fakültesi /
Türk Halk Oyunları Bölümü (2022-2024)

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi : 13/09/2024 11.00