

**T.C.
MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMLARI İÇİN BAŞLANGIÇ SEVİYESİ
MÜFREDAT ÖNERİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zübeyde Seda GÜRDOĞAN

Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Modern Dans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Tuğçe ULUGÜN TUNA

EYLÜL 2024



JÜRİ ONAYI

..... tarafından hazırlanan adlı bu
tezin tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

.....
Tez Danışmanı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Anabilim Dalında
..... tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman : _____

Üye : _____

Üye : _____

Üye : _____

Üye : _____

Bu tez, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna
uygun olarak yazılmıştır.



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

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

beyan ederim.

Zübeyde Seda Gürdoğan



ÖNSÖZ

Ortaokul ve lise seviyesinde çocuk ve gençlere yönelik özel kurslarda verilen modern dans eğitiminin günümüz şartlarında çağdaş dans yaklaşımları ile yenilenmesi ve geliştirilmesi fikri, yeni bir dans kursu müfredat önerisi hazırlamama vesile olmuştur. 1994-1998 yılları arasında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, İstanbul Devlet Konservatuarı, Modern Dans Anasanat Dalı'nda üniversite eğitimimi tamamladıktan sonra özel dans kurslarında eğitmenliğe başladım. Bu süreçte bilgi birikimimi zenginleştirmek adına çağdaş dans alanında Rambert Grades kurs eğitmeni seviyelerinin tümünü tamamlayarak, uluslararası sertifika verme yetkisine hak kazandım.

Bu tez çalışmasında, sekiz yıllık eğitimin tamamı modüler bir yapıda tasarlanarak bir müfredat önerisi hazırlanmıştır. Tez eser metnimin asıl odağı olan başlangıç seviyesinde bulunan ilk üç yılın detaylı analizi yapılmıştır. Ulusal ve uluslararası kaynaklardan çağdaş dans eğitim yaklaşımı, müfredatlar, ders programları incelenmiş ve çok sayıda kitap ile makale araştırılmıştır.

Üniversite derecesiyle konservatuvardan mezun olmuş eğitmenlerce verilmesi gereken çağdaş dans kurs eğitiminin, örneklerin de yer aldığı ve kursiyerlerimle gerçekleştirdiğim uygulama derslerinin yanı sıra, müfredat örnekleri için hazırlanmış videolar detaylı açıklamaları ile tez içeriğinde paylaşılmıştır.

Çocuk ve gençlere yönelik, güncel bilgilerle desteklenen çağdaş dans eğitimi için bir müfredat önerisi olan bu çalışma, kursiyerlerin kişisel gelişimini desteklerken, eğitmenler arasında standart bir eğitim vermeyi teşvik eden evrensel bir dans eğitim dili oluşturma arzusu ile hazırlanmıştır.

Bu süreçte bana destek veren başta değerli tez danışmanım ve 1994-1998 dönemlerinde eğitmenim de olan Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna olmak üzere, eğitim hayatımda katkıları olan öğretmen, meslektaş ve kursiyerlerime, motivasyon sağlayan ve destek olan geniş ailem ve arkadaşlarıma, her adımda yanımda olan eşim Cenk'e, destekçim annem ve ruhu hep benimle olan babama içten teşekkürlerimi sunarım.

Zübeyde Seda GÜRDOĞAN



ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMLARI İÇİN BAŞLANGIÇ SEVİYESİ MÜFREDAT ÖNERİSİ

ÖZET

Bu tez çalışması, Türkiye'de özel kurslarda çağdaş dans / modern dans alanında uygulanmakta olan mevcut kurs müfredatını geliştirmek ve günümüz ihtiyaçlarına cevap verecek yeni bir kurs müfredatı örneği önermek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma, 10-18 yaş arası kursiyerlere yönelik olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın amacı, gelişime açık, detaylı ve modüler yapıda bir kurs eğitim programı için gerekli temelleri oluşturmaktır.

Tezin amacı olan; başlangıç seviyesi çağdaş dans kurs müfredatı önerisi, uygulamalı örneklerle oluşturulmuş ve diğer seviyelere model oluşturabilmesi hedefiyle detaylandırılmıştır. Bu müfredat önerisi, kurs katılımcılarının çağdaş dans tekniği, doğaçlama ve performans becerileri ile kompozisyon ve koreografi yeteneklerini kinestetik ve somatik yaklaşımlar doğrultusunda geliştiren bütüncül bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırma metodolojisi, ulusal ve uluslararası dans eğitim içerikleri örnekleri içermektedir. Türkiye genelinde dans kurslarında uygulanan müfredat, genellikle T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından onaylanan Modern Dans Kurs Programı / Müfredatı'dır.

Bu müfredat güncel dans eğitiminde ihtiyaç duyulan bütüncül yaklaşım açısından da yetersiz kalmakta, somatik teorilerin hareket metotlarına entegre edilmesini odağında tutmamaktadır. Modern dans ve çağdaş dans iki farklı dans ekolüdür. Farklı eğitim odağı bulunmaktadır.

Danışmanım Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna'nın ders notu; *“Modern Dans akımı sanat ve dans tarihinde 1900-1980 yılları aralığına referans verir. Özellikle Amerika ve Avrupa'daki dans sanatçılarının, estetik stilleri belirli olan Modern Dans koreograflarının hareketi yönlendirme ekollerini ve metotlarını içerir. Graham, Cunningham, Horton vb.*

Çağdaş dans sanatı ise günümüzün, çağımızın sanatıdır. Bedeni bütünsel olarak ele alır, beden zihin enerji uyumunun oluşturulması ve bu uyumun sürdürülebilir olması hedeflenir. Bu nedenle yaratıcılık ve somatik teoriler rehberliğinde, kinestetik bilgi ve

kinestetik algının inşâ edilmesi, geliştirilmesi yanı sıra bireysel yaklaşımlar ve yaratıcılık her zaman eğitimin ve eğitim sürecinin odağındadır. Beden bütünlüğü ve dans icracılığı sadece şekilsel olarak yönlendirilmez, içsel duyumsama, hareketin tavrı ve hareketin niyeti de değerlidir.”

Çalışma, kurs eğitimcilerinin de konservatuvarların ilgili alanlarından üniversite mezunu olması gerekliliğini vurgularken, program oluşturma kaynakları ve kursiyerler için değerlendirme yöntemleri sunmaktadır.

Bu tez çalışması, bir yandan Türkiye'deki “Modern Dans Kurs Programı” adı altında uygulanan müfredatın güncellenmesi gerekliliğini savunurken, ihtiyaç duyulması halinde kurs eğitimcilerine dans eğitimi çerçevesinde güncel bir perspektif sunmayı ve örnek teşkil edebilecek çağdaş dans kurs eğitim müfredatı önerisini, T.C. MEB onaylı “Seviyeli Bale Temel Eğitimi Kurs Programı”nın şeklen ve yapısal özellikleri irdelenmiş, çağdaş dans eğitimi için üç seviyeli bir kurs müfredatı oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çağdaş dans, modern dans, kurs müfredatı, eğitim, kurs programı, multimedya destekli öğrenme

CURRICULUM PROPOSAL FOR BEGINNER LEVEL IN CONTEMPORARY DANCE COURSE PROGRAMS

SUMMARY

This thesis aims to enhance the existing course curriculum in contemporary dance / modern dance within private courses in Turkey and to propose a new course curriculum example that addresses current needs. The study is designed for trainees between the ages of 10-18. The research objective is to establish the necessary foundations for a detailed and modular course training program that is open to development.

The thesis' primary goal, a beginner-level contemporary dance course curriculum proposal, has been created with practical examples and elaborated with the aim of serving as a model for other levels. This curriculum proposal aims to offer a holistic perspective that develops course participants' contemporary dance technique, improvisation and performance skills, as well as composition and choreography abilities in line with kinesthetic and somatic approaches.

The research methodology includes examples of national and international dance education content. The curriculum generally applied in dance courses across Turkey is the Modern Dance Course Program / Curriculum approved by the Ministry of National Education of the Republic of Turkey (MoNE / MEB).

This curriculum is insufficient in terms of the holistic approach needed in contemporary dance education and does not focus on integrating somatic theories into movement methods. Modern dance and contemporary dance are two distinct dance schools with different educational focuses.

As stated in the lecture notes of my advisor, Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna: “*The Modern Dance movement refers to the period between 1900-1980 in the history of art and dance. It includes the movement directing schools and methods of Modern Dance choreographers with specific aesthetic styles, especially dance artists in America and Europe. Graham, Cunningham, Horton etc.*

Contemporary dance art is the art of today, of our age. It treats the body holistically, aiming to create body-mind-energy harmony and to sustain this harmony. For this reason, under the guidance of creativity and somatic theories, building and developing kinesthetic knowledge and kinesthetic perception, as well as individual approaches and creativity are always at the center of education and the educational process. The

integrity of the body and the performance of dance are not only formally guided, but the inner sensation, the attitude of the movement and the intention of the movement are also valuable.”

The study emphasizes the necessity for course instructors to be university graduates from relevant conservatory fields and provides resources for creating programs and evaluation methods for trainees.

This thesis argues for the need to update the curriculum applied under the name of “Modern Dance Course Program” in Turkey. Additionally, it aims to provide course instructors with an up-to-date perspective within the framework of dance education, if needed. To propose a contemporary dance course training curriculum that can serve as an example, the formal and structural features of the “Leveled Ballet Basic Training Course Program” approved by the MoNE / MEB were examined. Based on this examination, a three-level course curriculum for contemporary dance education was created.

Keywords: Contemporary dance, modern dance, course curriculum, education, course program, multimedia-supported learning

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	vii
ÖZET.....	ix
İÇİNDEKİLER	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
TABLO LİSTESİ	xvii
1. GİRİŞ	1
2. ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİ VE EĞİTİM STANDARTLARI	3
2.1 Çağdaş Dans Tanımı.....	3
2.2 Türkiye’de Özel Dans Kurslarındaki Eğitim Sistemine Genel Bakış	4
2.3 Ulusal ve Uluslararası Alanlarda Çağdaş Dans Eğitimi ve Amaçlarına Genel Bakış	6
2.3.1 Ulusal dans programları örnekleri.....	7
2.3.2 Uluslararası dans standartları örnekleri.....	11
2.4 Çağdaş Dans Eğitime Yönelik Temel Bilgiler ve Metotlar	12
3. ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMI MÜFREDAT ÖNERİSİ	15
3.1 Yeni Müfredat Önerisinin Seviye ve Konu Başlıklarına Göre Planlanması	15
3.2 Seviye Geçiş Kriterleri.....	26
3.2.1 Başlangıç seviyesi kriterleri	29
3.2.2 Orta seviye kriterleri	31
3.2.3 İleri seviye kriterleri.....	32
3.3 Önerilen Müfredat Programının İşleyişi ve Süresi.....	33
3.4 Sekiz Yıllık Çağdaş Dans Kurs Programı Müfredat Önerisi	36
4. BAŞLANGIÇ SEVİYESİ MÜFREDAT ÖNERİSİ İÇİN UYGULAMA ÖRNEKLERİ ve ANALİZİ	66
4.1 Başlangıç Seviyesi Uygulama Örnekleri	67
4.2 12 Haftalık Başlangıç Seviyesi Örnek Ders Programı	111
5. EK BİLGİLER.....	116
5.1 Aktif ve Güncel Dans Eğitimi.....	116
5.1.1 Dansın temel yapı taşları	121

5.1.1.1 Rudolf von Laban’ın Laban Hareket Analizi ve eylem çabaları (Sekiz çaba hareketi)	127
5.1.2 Hareket teknikleri ve yaklaşımlar	130
5.2 Çağdaş Dans ve Bale Terminolojisi Sözlüğü (Alfabetik Sıralı).....	134
6. SONUÇ	141
EKLER.....	152
ÖZGEÇMİŞ	158



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 5-1 İskelet sistemi	117
Şekil 5-2 Kas sistemi.....	118
Şekil 5-3 Doğru iskelet hizalaması	120
Şekil 5-4 Rudolf von Laban efor grafiği.	127
Şekil 5-5 Rudolf von Laban eylem çabaları (effort action).	128
Şekil 5-6 Bartenieff'in 6 temel hareketi.....	131





TABLO LİSTESİ

Tablo 3-1 Seviyelere göre çağdaş dans tekniği içerik tablosu.	15
Tablo 3-2 Seviyelere göre kreatif beceriler (doğaçlama) içerik tablosu.	19
Tablo 3-3 Seviyelere göre kreatif beceriler (kompozisyon) içerik tablosu.	21
Tablo 3-4 Seviyelere göre performans becerileri (koreografi) içerik tablosu.	24
Tablo 3-5 Sınav değerlendirme.	27
Tablo 3-6 Sınıflara göre yıllık ders saati dağılımı.	35
Tablo 3-7 Çağdaş dans kurs programı başlangıç seviyesi 1-2-3. sınıf ünite konu, kazanım ve süre tablosu.	36
Tablo 3-8 Çağdaş dans kurs programı orta seviye 4. ve 5. sınıf ünite konu, kazanım ve süre tablosu.	46
Tablo 4-1 Başlangıç seviyesi 1.sınıf, 1.egzersiz açıklaması.	69
Tablo 4-2 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 2. egzersiz açıklaması.	72
Tablo 4-3 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 3. egzersiz açıklaması.	76
Tablo 4-4 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 4. egzersiz açıklaması	79
Tablo 4-5 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 5. egzersiz açıklaması.	83
Tablo 4-6 Sayı sayma oyunu kuralları ve açıklaması.	93
Tablo 4-7 Breathe / nefes almak adlı egzersizinin sayı ve hareket analizinin Türkçe çevirisi.	106
Tablo 4-8 12 Haftalık başlangıç seviyesi örnek ders programı.	113
Tablo 5-1 Hareket tablosu lokomotor ve lokomotor olmayan hareketler	123
Tablo 5-2 Dansta mekana yerleşim planı.	129

1. GİRİŞ

Dans eğitimi almak isteyen kursiyerler için özel kurslar önemli bir alternatif oluşturmaktadır. Çağdaş dans alanında eğitim veren kursların, geliştirilmiş bir müfredat ile daha donanımlı kursiyerler yetiştirmesi kültürel ve sanatsal açıdan önemli bir misyondur.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı dans okullarında yürürlüğe giren ilk modern dans müfredatı 1991 yılında (bakınız **EK A**) yayınlanmıştır, günümüzde uygulanmakta olan Modern Dans Kurs Programı¹ müfredatı (bakınız **EK B**) ise 2010 yılında yürürlüğe girmiştir (T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, 2010). Ancak bu müfredatın, çağımızın dans eğitimi gerekliliklerini karşılamakta ve kursiyerlerin gelişimini desteklemede yetersiz kaldığı görülmektedir.

Dans eğitimi, yaratıcılığı teşvik etmesi, eleştirel düşünebilme ve problem çözebilme becerilerini geliştirmesi açısından önemlidir. Ayrıca, grup çalışmaları ile kolektif üretim yapabilen, somatik yaklaşımlar ile duygu ve kinestetik farkındalık ile beden ilişkisini sağlıklı bir şekilde kuran, kültürel anlamda donanımlı kursiyerlerin yetişmesine katkı sağlar. Bu eğitimi alan kursiyerlerin, sadece dans alanında değil, farklı meslek ve sosyal ortamlarda da kendine güvenen, girişken, çok yönlü düşünebilen ve başarılı bireyler olma olasılığı yüksektir.

Bu bağlamda, değerli tez danışmanım Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna çağdaş dans eğitiminin önemini şu sözlerle vurgulamaktadır;

1980'ler postmodernizm sonrası, yeni milenyumla beraber çağdaş sanat alanının bir branşı olarak çağdaş dans ekolünün gelişmesi ve çağdaş dans hareket tekniklerinin somatik bilgilerden

¹ T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun uygulamakta olduğu Modern Dans Kurs Programı'nın yer aldığı internet sitesi:

https://ookgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2014_02/14113851_87.pdf

ve bilimden faydalanyor oluğu, bireye özel yaratıcılığın destekleniyor olması eğitim açısından son derece önemlidir (Tuna, Prof. Dr. , 2024).

Çağdaş dans, dans sanatının gelişimine açık ve geleceğın yeniliklerine karşı meraklı bir yaklaşım sergiler. Bu sanat formu, dinamik yapısı gereğı dans dünyasında yeni ifade biçimlerinin öncüsü olmaya devam etmektedir. Bu nedenle, çağdaş dans eğitiminin güncel gelişmelere uygun şekilde yapılandırılması kritik bir öneme sahiptir.

Bu çalışmada, Bale Sanatçıları Derneğı (Bale Sanatçıları Derneğı, 2018) önderliğinde geliştirilen “Seviyeli Bale Temel Eğitimi Kurs Programı” (Bale Sanatçıları Derneğı, 2019) yapısal olarak örnek alınmış ve çağdaş dans alanına modüler bir yapı olarak uyarlanmıştır. Türkiye’de modern / çağdaş dans alanlarında ne yazık ki yeterli bilgi ve eğitime sahip olmayan kişilerin kurs eğitimleri verdiklerine ya da farklı türlerde dans derslerinin modern dans / çağdaş dans diye adlandırıldığına rastlanılmaktadır. Bu durum, etik dışı ve sağlıksız olup değıştirilmesi ve kurslarda verilecek eğitim için, hazırlanan müfredat önerisinin, modern dans / çağdaş dans alanında konservatuvar eğitimini en az lisans derecesiyle mezunu olacak şekilde tamamlamış kurs eğitmenleri tarafından uygulanıyor olması gerekmektedir.

Bu tez çalışmasının, mevcut dans eğitimi müfredatını irdelemesi, ihtiyaç duyulan güncellemelerle çağdaş dans kurs eğitimine, kurs eğitmenlerine ve kursiyerlere rehberlik etmesi, aynı zamanda çağdaş dans alanında profesyonel kariyer yapmak isteyen kursiyerlere destek olması hedeflenmektedir.

2. ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİ VE EĞİTİM STANDARTLARI

2.1 Çağdaş Dans Tanımı

Çağdaş dans yaklaşımını, yeni milenyum başlangıcıyla global şekilde görünür, geleneksel ve stilize edilmiş dans formlarından bağımsız, süreklilik ve bireysellikle zenginleşmekte olan bir sanat formu olarak tarifleyebiliriz.

Dans eleştirmeni olan Moriah Evans'a göre, sayısız, kültürel, ekonomik, teknolojik, sosyal ve zamansal durumlardan ötürü "işlevsel bir bütün" olarak ifade edilmektedir (Cenci, 2018). Geleneksel dans formlarının sınırlarını zorlayan ve çeşitli disiplinleri harmanlayarak yarattığı ifade biçimleriyle geniş bir yelpazeye sahiptir (Strauss & Nadel, 2012).

Günümüz sanat anlayışında bir dansçının dans etmesinin yanında farklı becerilerin, fikirlerin ya da farklı disiplinlerden dansa dahil edilen tecrübelerin ve sahip olunan becerilerin çok yönlülüğü, çağdaş dansın zengin ve karmaşık doğası ile örtüşmektedir (Strauss & Nadel, 2012).

Çağdaş dansa belirgin fark yaratan yaklaşımlar arasında yer alan somatik uygulamalar, geleneksel yöntemlerin dışına çıkarak bedeni sorgulayan bir bilinç geliştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşımlar, öze dönüş ve duyuşsal farkındalığın gelişimini araştırırken, kişinin hem kendisi hem de dünya ile bağlantısını genişleten bir anlayış sunar ve eğitim alanına da katkı sağlar (S. Whatley, K. Alexander & N. Garrett, 2009).

Somatik yaklaşımlar, çeşitli uygulama metotlarını içerir. Bunlar arasında serbest bırakma teknikleri, Moshe Feldenkrais'in Feldenkrais tekniği, Frederick Matthias Alexander'ın Alexander Tekniği, Joan Skinner'ın Skinner Releasing (İçsel Farkındalık) Tekniği ve Bonnie Bainbridge Cohen'in kurduğu Body-Mind Centering® (BMC®) (beden-zihin merkezleme) gibi pratikler örnek sayılabilir. Ayrıca, somatik yaklaşıma büyük katkısı olan Rudolf von Laban'ın Laban Movement Analysis (LMA)

(Laban Hareket Analizi) ve Irmgard Bartenieff'in Bartenieff Fundamentals (Bartenieff Temelleri) de çağdaş dans eğitimi temelinde önemli ekoller arasında sayılmaktadır.

Çağdaş dans, dans sanatının gelişimine açık ve geleceğin yeniliklerine karşı meraklı bir yaklaşım sergiler. Bu sanat formu, dinamik yapısı gereği dans dünyasında yeni ifade biçimlerinin öncüsü olmaya devam etmektedir.

2.2 Türkiye’de Özel Dans Kurslarındaki Eğitim Sistemine Genel Bakış

Türkiye'deki özel kurslarda uygulanan Modern Dans Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığı'nın belirlediği çerçeve program doğrultusunda yürütülmektedir. Bu program, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu, 3308 sayılı Meslekî Eğitim Kanunu ve 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu gibi yasal dayanaklar çerçevesinde oluşturulmuştur. Program, en az ilköğretim mezunu olan kursiyerlere açıktır ve dört seviyeden oluşmaktadır: Temel, Başlangıç, Orta ve İleri seviye. Her seviye 32 hafta sürmekte olup, toplam program süresi 128 haftaya yayılmaktadır.

Programın temel amacı, teknik bilgisi yüksek dansçı adayları yetiştirmektir. Bu doğrultuda, kursiyerlerin modern dansın temel kavramlarını öğrenmeleri, dans ve anatomi arasında ilişki kurmaları, esnetme ve beden güçlendirme tekniklerini kullanmaları hedeflenmektedir. Ayrıca, müzik ve ritim bilgisinin modern dansa kullanımı, doğaçlama becerilerinin geliştirilmesi ve Türk ve Dünya dans tarihi hakkında bilgi edinmeleri de amaçlanmaktadır. Program, kursiyerlerin kompozisyon ve repertuar çalışmaları yaparak bireysel proje ve koreografi yeteneklerini geliştirmelerine de odaklanmaktadır.

Eğitim süreci, teorik ve uygulamalı derslerden oluşmaktadır. Dersler, haftada iki gün, günde iki saat olmak üzere toplam dört saat olarak planlanmıştır. Öğretim yöntemleri arasında anlatım, soru-cevap, gösterip-yaptırma ve gösteri teknikleri yer almaktadır. Programın uygulanmasında, kursiyerlerin yaş ve seviyelerine uygun örnekler kullanılmakta, pop, caz ve Türk müziğinden yararlanılmaktadır. Ayrıca, alanında uzman dansçılar davet edilerek kursiyerlerin motivasyonunun artırılması hedeflenmektedir.

Her seviyenin sonunda kursiyerlere Kurs Katılım Belgesi verilmektedir. Programın tamamını bitiren ve son seviyenin sonunda yapılacak sınavda başarılı olan kursiyerler ise Kurs Bitirme Belgesi almaya hak kazanmaktadır. Bu sistem, kursiyerlerin eğitim sürecini adım adım tamamlamalarını ve dans becerilerini kademeli olarak geliştirmelerini sağlamaktadır (T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, 2010).

Türkiye’deki Modern Dans Kurs Programı, teknik beceri odaklı bir yaklaşım sunmakta ve dans eğitiminin temel unsurlarını kapsamaktadır. Ancak, günümüz eğitim anlayışı, teknik becerilerin ötesinde yaratıcılık, bireysel ifade ve bütünsel gelişim gibi unsurları da ön plana çıkarmaktadır. Bu bağlamda, eğitim ve yaratıcılık konusunda önde gelen düşünürlerden Dr. Ken Robinson'un görüşleri, dans eğitimi de dahil olmak üzere sanat eğitiminin nasıl daha kapsayıcı ve yaratıcı hale getirilebileceği konusunda önemli içgörüler sunmaktadır. Dr. Robinson'un yaklaşımı, mevcut eğitim sistemlerinin nasıl geliştirilebileceği ve öğrencilerin potansiyellerini en üst düzeyde nasıl ortaya çıkarabileceği konusunda yeni perspektifler sunmaktadır.

Dr. Ken Robinson şöyle diyor, “Yaratıcılık, değer taşıyan özgün fikirlere sahip olma sürecidir” (Robinson & Aronica, 2015, s. 141).

Dünyayı kendi tecrübelerimizle düşünüyor ve o şekilde iletişim kuruyoruz. Biz sesler ve imgelerle, hareketlerle, kelimelerle, sayılarla ve tüm bu düşünme biçimlerinin mümkün kıldığı çeşitli yöntemlerle düşünüyoruz. Biz metafor ve benzetmelerle düşünüyoruz. Biz akıl yürütüyoruz, empati kuruyoruz, yorum yapıyoruz, varsayıyoruz, hayal ediyoruz ve yaratıyoruz (Robinson & Aronica, 2015, s. 108,109).

Dr. Ken Robinson, “Yaratıcı Öğrenciler” (Robinson & Aronica, 2015) adlı kitabında, yaratıcılığın kökü olarak hayal gücünün ve yenilik kavramlarının önemli unsurlar olduğunu vurgulamaktadır. Yaratıcılık, yeni bağlantıların kurulmasında, disiplinlerin dışına çıkılmasında, metafor ve benzetmeler sayesinde dinamik süreçleri içeren bir yapıdadır.

Eğitimin ana hedefinin, öğrencilerin öğrenmesine yardım etmek olduğunu söyleyen Dr. Ken Robinson, müfredat kavramını öğrencilerin neleri öğreneceği ve yapabileceklerini içeren bir çerçeve olduğunu anlatıyor.

Dinamik bir müfredat yapısının kurulabileceğine vurgu yapan Robinson, Müfredat planlaması yapılırken nelere dikkat edildiğini şöyle anlatıyor:

Benim bakış açım göre, dengeli bir müfredat şu disiplinlere eşit statü ve kaynak sağlamalıdır: Güzel sanatlar, beşerî bilimler, dil sanatları, matematik, beden eğitimi ve fen bilimleri. Her biri, zekâ, kültürel bilgi ve kişisel gelişim alanlarına hitap eder. Tüm öğrencilerin genel olarak öğrenmesi gereken her şeye bir çerçeve oluşturma yanı sıra bu disiplinlerin doğru dengelenmesi, okullara öğrencilerin bireysel olarak güçlü yönlerini ve ilgi alanlarını geliştirme imkânı sunar. (Robinson & Aronica, 2015, s. 164,165)

Güzel sanatlar, insanların edindiği tecrübelerin niteliği ile ilgilidir. Müzik, dans, görsel sanatlar, drama ve diğer tüm alanlar aracılığıyla düşüncelerimizi, duygularımızı ve çevremizdeki dünyayı nasıl deneyimlediğimize şekil veririz. Güzel sanatları öğrenmek, entelektüel gelişim için önemlidir. Güzel sanatlar, zekanın çeşitliliğini resmeder ve geliştirmek için uygulamalı yollar sunar. Güzel sanatlar insan kültürünü canlı bir şekilde ifade edştir. Diğer kültürleri anlayabilmek için müzikle, görsel sanatla, dansla ve sözlü ve sahne sanatlarıyla ilgilenmemiz gerekir. Müzik ve görüntüler ile şiir ve oyunlar sahip olduğumuz en derin bazı becerilerimizin ve tutkularımızın göstergesidir. Diğer sanat alanlarıyla ilgilenmek, dünyayı olduğu gibi görmenin ve anlamının en heyecan verici yoludur. (Robinson & Aronica, 2015, s. 165)

2.3 Ulusal ve Uluslararası Alanlarda Çağdaş Dans Eğitimi ve Amaçlarına Genel Bakış

Dansın yanı sıra, genel olarak sanat dallarının eğitim süreçleri için geçerli olduğunu düşündüğüm, dört sanatsal (yaratıcı) süreçten, “Oluşturma, Performans Gösterme, Yanıt Verme ve Birbiriyle İlişkilendirme” aşamalarından bahsetmeyi önemsiyorum. Bu dört yaratıcı sürecin yazılı standartlarda doğrusal olarak ele alınması, ancak gerçek dans pratiğinde aynı anda gerçekleşmesinin öngörülmesidir. Dansçı hareketleri hayal eder, canlandırır veya doğaçlar (bularak), hareketleri gerçekleştirir (göstererek), bunlar üzerine düşünür (yanıt vererek) ve deneyimi anlam veya bilgi birikiminin diğer tüm bağlamlarıyla ilişkilendirir (birbiriyle bağlayarak).

Tek bir ders aynı anda birçok amacı ele alabilir. Kursiyerler tek bir derste hareket problemlerini çözerek, fikirlerini hareket yoluyla göstererek, bunlar hakkında eleştirel

düşünerek ve diğer fikirler, deneyimler, bağlamlar ve anlamlarla ilişkilendirerek öğrenebilirler.

2.3.1 Ulusal dans programları örnekleri

Türkiye’de İstanbul ve Ankara’da modern dans / çağdaş dans alanında eğitim vermiş ve vermekte olan konservatuvar programları bulunmaktadır. Bunlar arasında Ankara’da, Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Modern Dans Anasanat Dalı ve Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Bale Anasanat Dalı, Modern Dans Sanat Dalı bölümleri yer almaktadır.

İstanbul’da ise “Türkiye’nin ilk resmi Modern Dans sanatı eğitim programı olma özelliğine sahip olan Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi (MSGSÜ) İstanbul Devlet Konservatuvarı (İDK), Sahne Sanatları Bölümü, Modern Dans Ana Sanat Dalı 1992-1993 eğitim yılında Aydın Teker, Kaya İlhan Akkoyunlu ve Şebnem Selışık Aksan’ın girişimleriyle kurulmuştur” (MSGSÜ, 2021).

2008-2018 arasında Geyvan McMillan önderliğinde hayata geçmiş olan Yıldız Teknik Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü Dans Anasanat Dalı da eğitimde yer almış kurumlar arasındadır.

Türkiye’de 1992-1993 döneminde kurulan ve en etkin şekilde Yarı Zamanlı, Lisans, Yüksek Lisans ve Sanatta Yeterlik aşamalarında en kapsamlı çağdaş dans eğitim programlarını sürdüren, benim de lisans eğitimimi tamamladığım MSGSÜ İDK Modern Dans Anasanat Dalı’nın hayatıma kattığı vizyon ve eğitim sayesinde edindiğim tecrübeler, hazırladığım kurs müfredatına yönelik tez çalışmam sırasında yolumu aydınlatan en önemli birikimimdir.

Türkiye’de çağdaş dans eğitiminin gelişimi açısından önemli bir dönüm noktası, MSGSÜ İstanbul Devlet Konservatuvarı bünyesinde Modern Dans Ana Sanat Dalı’nın kurulmasıdır. 1992-1993 eğitim yılında, Aydın Teker, Kaya İlhan Akkoyunlu ve Şebnem Selışık Aksan’ın girişimleriyle kurulan bu bölüm, ülkemizin ilk resmi modern dans sanatı eğitim programı olma özelliğini taşımaktadır. Değerli tez danışmanım

Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna, 2015'ten bu yana Modern Dans Anasanat Dalı başkanlığını yürütmektedir.

MSGSÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı, kuruluşundan bu yana bütünsel bir eğitim anlayışını benimsemiştir. Program, beden-zihin-enerji bütünlüğüne odaklanarak, çağdaş dans alanında güncel bir bakış açısı ve ifade dili oluşturmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin hem dans sanatının gereklilikleri doğrultusunda hem de bireysel özelliklerine göre değerlendirilmesini ve her bir öğrencinin özgün sanatsal ve düşünsel gelişimine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Programın müfredatı, çağdaş dans ve hareket tekniklerinin yanı sıra somatik çalışmalar, kompozisyon ve doğaçlama dersleri, repertuar çalışmaları ve dans teorisi gibi geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Bu kapsamlı yaklaşım, öğrencilerin sadece dans sanatçısı olarak değil, aynı zamanda dans ve hareket eğitmeni, koreograf ve akademisyen olarak da yetiştirmelerine olanak sağlar. MSGSÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı, uluslararası standartlarda eğitim vermeyi hedeflemekte ve dünya çapındaki dans eğitimi kurumlarıyla işbirliği içinde çalışmaktadır. Bu sayede, öğrenciler global sanatsal yaklaşımları yakından tanıma ve deneyimleme fırsatı bulmaktadır. Program, uluslararası akademik ve sanatsal değişim programlarını yoğun bir şekilde uygulamakta, bu da Türkiye'deki dans eğitiminin uluslararası platformda tanınırlığını artırır.

Bu program, Türkiye'de bir ilk olma özelliği taşımakta ve dans eğitimini daha geniş bir kitleye ulaştırmayı hedeflemektedir.

MSGSÜ İstanbul Devlet Konservatuvarı (İDK) Modern Dans Anasanat Dalı'nın adı, 2009-2010 öğrenim döneminde Çağdaş Dans Anasanat Dalı olarak güncellenmiştir. Bu değişiklikle birlikte, tüm ders içerikleri ve müfredatlar çağdaş dans alanına odaklanmıştır. Ancak, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) kararı ile 2022 yılında programa yeniden Modern Dans Anasanat Dalı adı verilmiştir.

Türkiye'de dans eğitiminin gelişimi açısından bir diğer önemli adım, 2015-2016 döneminde Prof. Tuğçe Ulugün Tuna tarafından kurulan Çağdaş Dans Yarı Zamanlı Eğitim Programı'dır. Bu program, müfredatında “anatomi ve beden farkındalığı, doğaçlama, koreografi icrası ve çağdaş dans tekniği” konularına odaklanmaktadır. Programın adı, 2022 yılında Modern Dans Yarı Zamanlı Eğitim Programı olarak

değiştirilmiştir. (Her iki şekilsel isim değişikliği için yeniden program isimlerini Çağdaş Dans olarak güncelleme süreci devam etmektedir.)

Bu program, önce altı yıllık bir sertifika programı olarak tasarlanmış, daha sonra dört yıllık sertifika programı olarak güncellenmiştir. Programın eğitim felsefesi, bireyin fiziksel ve duyuşsal potansiyelinin geliştirilmesine, bireysel özelliklerinin keşfedilmesine ve sanatsal ifade becerilerinin geliştirilmesine dayanmaktadır.

Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna'nın vurguladığı gibi, program popüler kültürün ötesine geçerek, öğrencilerin kendi bedenlerini ve bireyselliklerini tanımalarına odaklanmaktadır (Akyüz, 2019).

Kursiyer seçimi, iki aşamalı bir eleme süreci ile gerçekleştirilmektedir. İlk aşamada adayların fiziksel özellikleri ve dans yeteneği değerlendirilirken, ikinci aşamada çağdaş dans ve hareket teknikleri algısı, kinestetik koordinasyon üzerine yoğunlaşmaktadır. Müfredat, kursiyerlerin yıl bazında ilerlemelerini sağlayacak şekilde kademeli olarak yapılandırılmıştır. Her sınıf düzeyi için belirlenen özel müfredat, temel anatomiden başlayarak, Laban Hareket Analizi ve Bartenieff Prensipleri'nin ileri uygulamalarına kadar uzanan geniş bir yelpazede dans eğitimi sunmaktadır (MSGÜ İstanbul Devlet Konservatuarı, 2023).

Bu program, Türkiye'de çağdaş dans eğitiminin akademik bir çerçevede, yarı zamanlı olarak sunulması açısından önemli bir örnek teşkil etmektedir. Aynı zamanda, dans eğitimini daha erişilebilir kılarak, ülkede dans sanatının gelişimine ve yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır.

MSGÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı'nın ve Yarı Zamanlı Eğitim Programı'nın Türkiye'deki dans eğitimine katkıları, ülkemizde çağdaş dans alanında profesyonel eğitim standartlarının oluşturulması ve yükseltilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu programlar, Türkiye'de dans sanatının gelişimine ve uluslararası alanda tanınırlığına önemli katkılar sağlamakta, aynı zamanda dans eğitiminin akademik bir disiplin olarak yerleşmesine öncülük etmektedir (MSGÜ, 2021).

MSGÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı'ndan 1998 yılında mezun olmuş biri olarak çok sevdiğim ve öğrenim hayatımda önemli katkıları olan Aydın Teker, Kaya İlhan

Akkoyunlu, Şebnem Selışık Aksan, Geyvan McMillan, Tuğçe Ulugün Tuna ve Zeynep Tanbay gibi duayen isimlerle çalışmış olmak en büyük gurur kaynağıdır.

Yüksek Lisans eğitimi sürecimde Rambert Grades'in tüm eğitimlik sertifikalarını tamamlayarak çağdaş dans alanında uluslararası sertifika verme yetkisine hak kazandım. Rambert Grades, özel eğitim veren bir program olduğu için müfredatının paylaşım izni yoktur. Tez çalışmamda yer alan müfredat önerisi söz konusu sistemden bağımsız olarak ve kurs eğitimlerine kendi bilgi birikimleriyle kullanabilecekleri kombinasyonlar oluşturmaya yönelik ilham verme hedefiyle, modüler yapıya uygun hazırlanmıştır.

Çağdaş dans alanında kurslarda verdiğim eğitimlerde özellikle konservatuvar eğitimi ve son olarak müfredat yapısını beğenerek seçtiğim Rambert Grades'in önemi büyüktür. Bir kurs eğitmeni olarak eğitim adına donanımlı ve üretken olabilmek için bireysel kazanımlar ve çalışmaların güncel ve geliştirilmeye, yeni olana açık bir şekilde ilerliyor olması gerektiği görüşündeyim. Bu yenilik adına örnek olarak Rambert Grades kurs müfredatının esnek yapısını verebilirim. Bazı çağdaş dans egzersizlerinde kombinasyonun içine dahil edilen doğaçlama tekniği ile her uygulandığında egzersizin dinamiği de değişmektedir. Bunun yanında performans çalışmalarında Hofesh Shechter'in repertuarı, toplamda sekiz sınıfa göre başlangıç seviyesinden ileri seviyenin sonuna kadar giderek zorlaşan bir kurgu içinde hazırlanmıştır. Farklı eğitimlerle zenginleştirilen dersler, eğitim kalitesini artıran bir etkiye sahiptir. Rambert Grades, kursiyerin gelişimini sağlıklı ve güçlü bir yere getirerek çocuk ve gençlerin hayatlarında çağdaş dansı meslek olarak seçebilme ve bu konuda kendini geliştirmelerine yönelik fırsatlar sunmaktadır. Türkiye'de çağdaş / modern dans eğitimi açısından kurslarda verilecek eğitimlerin konservatuvar mezunu eğitimciler ve uluslararası başarı elde eden isimler ile birlikte dans eğitimini, dans repertuarlarını destekleyip büyütme katkıda bulunması ve çağdaş dans alanını küçükten büyüğe yaymak ve güçlendirmek adına bütünsel bir bakış açısıyla eğitime yaklaşılması gerektiği inancındayım.

2.3.2 Uluslararası dans standartları örnekleri

Eğitimin kalitesini ve tutarlılığını artırmak adına çağdaş dans eğitiminde standartlar ve müfredatlar önemli bir rol oynamaktadır. Bu bölümde yer alan uluslararası örnekler, çağdaş dans kurs müfredatı önerisi hazırlarken dans eğitiminin farklı yönlerinin vurgulandığı, kursiyerlerin zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunan önemli referans noktaları sunmaktadır. İngiltere’de bulunan kurslara yönelik çağdaş dans müfredatına sahip olan Rambert Grades (Rambert Grades, 2023), küçük yaşlardan başlayarak kademeli olarak gelişen bir eğitim modeli ortaya koymaktadır. Rambert Grades’in de bağlı olduğu OFQUAL² (Office of Qualifications and Examinations Regulation) (OFQUAL, 1988) tarafından yetkilendirilen GQAL³ (Graded Qualifications Alliance) (GQAL, 2023), öğrencilerin performanslarını objektif olarak ölçmeyi ve değerlendirmeyi sağlayan bir sistemdir. GQAL’in standartlaştırılmış değerlendirme yaklaşımı, öğrencilerin bütünsel gelişimini desteklerken, uluslararası düzeyde karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmeye olanak tanır.

Amerika Birleşik Devletleri’nde dans eğitimi standartları, NDEO (National Dance Education Organization), SLTD (Standards for Learning and Teaching Dance in the Arts Ages 5-18, 2024) ve NCAS (National Coalition for Core Arts Standards, 2014) gibi kuruluşlar tarafından şekillendirilmektedir. Bu standartlar, dans eğitimcilerine rehberlik ederek her öğrenciye en iyi öğrenme deneyimini sunmayı amaçlamaktadır. NDEO’nun geliştirdiği SLTD, 5-18 yaş arası dans eğitimi için kapsamlı bir çerçeve sunarken, NCAS dans dahil tüm sanat dalları için temel standartları belirler. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin dans konusunda yetkinlik kazanmalarını ve dans sanatını derinlemesine anlamalarını hedeflemektedir.

İnternet üzerinden erişilebilir müfredatlar arasında yer alan, Avustralya’nın ulusal müfredatı (Australian CURRICULUM F-10 Version 9.0), öğrencilerin yaratıcı

² OFQUAL : Yeterlilikler ve Sınavlar Yönetmeliği Ofisi. İngiltere’deki sınavları, yeterlilikleri ve testleri düzenler. Temel rolü yeterliliklerde standartları ve güveni korumaktır.

³ GQAL: Sınıflandırılmış Yeterlilikler Birliği. Ofqual tarafından tam akreditasyona sahip olan GQAL, mevcut akademik ve yeterlilik temelli programları tamamlayanlara ödüller sunmaktadır.

yönlerini ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Bu müfredat, dans elementlerinin kullanımı, koreografi ve performans becerilerinin geliştirilmesi yanında kültürel anlayışın derinleşmesini de hedeflemektedir. Trinidad ve Tobago Cumhuriyeti'nin eğitim müfredatı ise (Republic of Trinidad and Tobago Ministry of Education, 2022) 21. yüzyıl becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan, öğrenci merkezli bir yaklaşım benimsemektedir. Bu müfredat, çağdaş eğitim teorileri ışığında hazırlanmış olup ortaöğretim seviyelerinde uygulanmaktadır.

Belirtilen ülkelerin yanı sıra, Belçika, Fransa, Almanya, Avusturya ve Hollanda gibi birçok Avrupa ülkesi de çağdaş dans alanına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu ülkelerin dans eğitimi yaklaşımları ve müfredatları, global dans eğitimi standartlarının şekillenmesinde rol oynamaktadır. Tüm bu uluslararası örnekler, çağdaş dans eğitiminin evrensel niteliğini vurgularken, aynı zamanda her ülkenin kendi kültürel bağlamına uygun adaptasyonlar yapabileceğini göstermektedir. Dans eğitimi müfredatını hazırlarken faydalandığım bu çeşitlilik müfredatın modüler yapısının zenginleşmesine ve gelişmesine katkı sağlamıştır.

2.4 Çağdaş Dans Eğitime Yönelik Temel Bilgiler ve Metotlar

Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna'nın da belirttiği üzere; *“Çağdaş dans alanında kurs eğitmenliği yetkisine sahip olabilecek kişilerin en az konservatuvar ve dengi okullardan, ilgili akademik programlarından, lisans derecesinde eğitimlerini başarıyla tamamlamış olması gerekmektedir.”* (Tuna, Prof. Dr., 2024)

Çağdaş dans eğitimi ile ilgili bir müfredat önerisi hazırlarken üzerinde hassasiyetle durulması gereken konulardan biri de alanında uzmanlaşmış kişilerin bu eğitimi vermesi gerekliliğidir. Bu bölümde bahsi geçen konular, çağdaş dans eğitimi akademik tamamlamış kişilerce zaten bilinmektedir. Bu temel bilgiler, müfredat önerisi hazırlanırken bütünsel bir bakış açısıyla gözden geçirilmesi adına hatırlatma olacak şekilde derlenmiştir.

Çağdaş dans eğitiminde müfredat geliştirme sürecinde, alanında uzmanlaşmış eğitmenlerin bilgi ve deneyimlerinden yararlanmak büyük önem taşımaktadır. Bu

bağlamda, farklı eğitimcilerin yaklaşımlarını incelemek ve uygulamalarından ilham almak, kapsamlı ve etkili bir müfredat oluşturmada yol gösterici olabilir.

The Northwest School'da görsel sanatlar eğitmeni olarak görev almış olan KJ Dye hareketi değişim ve varoluş için araç olarak gören bir eğitimci, somatik uygulayıcı ve icracıdır.

Çağdaş dans eğitiminde özellikle yerle kurulan mekansal ilişkiye ve vücudun yerçekimine karşı koyduğu etkiyi araştıran inversiyon (180 derece ters çevirme) çalışmalarına odaklanarak fiziksel keşiflerin yapıldığı, iş birliğinin güçlendiği, somatik ilkeleri benimseyerek zihin-beden, benlik-grup ilişkilerinin daha güçlü kurulduğu bir öğretim tasarımı uygulamaktadır (Dye, KJ Dye, tarih yok).

“Dans, bir ömür boyu süren öğrenme, kök salma ve keşfetme sürecinde insan deneyimini ifade etmek, kutlamak ve özgürleştirmek için güçlü bir ritüeldir.” (Dye, Dye Teaching Portfolio, 2021)

Eğitime bakış açısında öğrenci merkezli, yansıtıcı ve bütünsel bir yaklaşım benimsemektedir. Dye öğrencilerin eğitim sürecinde inisiyatif almaları ve öğrenim sürecinde kendi yolculuklarını şekillendirmelerini şu sözlerle belirtiyor. *“Öğrencileri öğrenme sürecine davet ederek kendi kendini yöneten öğrenenler olmaları için gerekli beceri ve araçları sağlıyorum.”* (Dye, Dye Teaching Portfolio, 2021)

Dans eğitiminin bütünselliği açısından fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında bilişsel, duygusal ve sosyal boyutları da içermektedir. Öğrenciler günlük yaşantının derslerle ilişkilendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Dye, öğrencilerine uyguladığı derslerinde öğrencilerinin kendileri için derste ne öğrendiklerini, günlük hayatta öğretilerle ne gibi şekillerde karşılaştığını soru olarak yönelterek öğrencilerin derin düşünme ve içselleştirme süreçlerini artırmayı hedeflemektedir.

Derslerine bir çember oluşturarak başlarken, bu ritüelin topluluk ve alan hissini güçlendirdiğini vurguluyor. Nefes çalışmaları ve esneme hareketleri ile derse başlamanın alanda sinerjiyi oluşturduğunu, zihin ve beden olarak birlikte çalışmaya

hazırlanmanın önemine değiniyor. Hemen ardından, içsel farkındalık için “*Check-in*”⁴ adını verdiği her bir öğrencinin o anda kendini nasıl hissettiği ve az sonra başlayacak derse hazırlık adına öğrencilerin kendilerine odaklanmaları ve bireysel olarak kısa bir konsantrasyon anına odaklanmanın derse başlamak için doğru bir yöntem olduğunu anlatıyor. Eğitim sürecinin aktif öğrenme ve akran geri bildirimleri ile geliştiğini ve öğrencilerin birbirlerini gözlemleyerek yapıcı geri bildirim vermelerini derslerinde teşvik ediyor. Her dersin sonunda “artı-delta” diye adlandırdığı öğrencilerin sınıfta hoşlarına giden ya da öğrenmelerine yardımcı olan konu ve nedenlerini "artı" olarak, tam tersi olumsuz düşüncelerini de “delta” olarak öğrencilerden geri bildirim yazmalarını, öğretmenlerin bu konuda eğitimlerini kalıcı hale getirmelerinin ve bir eğitimci olarak bu geri bildirimli eğitim metodunun eğitimci açısından da geliştirici etkisinin önemli olduğunu vurguluyor (Dye, Dye Teaching Portfolio, 2021).

Anne Green Gilbert, çağdaş dans eğitimine katkı sağlamış bir isimdir. Çocuk ve gençler için fiziksel gelişimin yanında, zihinsel ve duygusal gelişimi de destekleyen yaratıcı dansa odaklanan bir eğitim anlayışı bulunmaktadır. Gilbert'ın uygulamaları erken bebeklik döneminden ileri yaşlara kadar uzanır. Eğitimin eğlenceli yönüne vurgu yaparak kurs eğitimcileri için kavramsal olarak esnek bir çerçeve oluşturur. Gilbert'ın, "Creative Dance for All Ages" (Gilbert, 2015) adlı kitabında ders planları, öğretim stratejileri, değerlendirme ve şablonlar gibi pek çok bilgi bulunmaktadır. kursiyerlerin davranış ve ihtiyaçlarını bilmek kurs eğitimcisi olarak onlarla daha iyi iletişim kurmaya ve çocuk ve gençleri daha iyi anlamaya olanak tanıyacaktır. Üç seviyeye (başlangıç, orta ve ileri seviyeler) göre hazırlanan bu müfredat önerisinde Gilbert'ın (Gilbert, 2015) eğitim yaklaşımı ve egzersizlerinden yararlanılmıştır.

⁴ *Check-In* soruları: Şu anda bedeninizde nasıl hissediyorsunuz? Ne fark ediyorsunuz (duygu, ruh hali, his, vb.) / Bu hissi belirli bir renk ve doku ile adlandırabilseydiniz (turuncu ve yapışkan veya kırmızı ve sert), bu ne olurdu ve neden? / Neye ihtiyacınız var? (hareket, başkalarıyla birlikte hareket etmek, nefes, sessizlik, günlük tutma, yemek, su, vb. / Bugün kendiniz hakkında ne öğrendiniz? / Bugün neyi bırakmak ya da atmak için çalışıyorsunuz? Artık size ne hizmet etmiyor?

(<https://kjdyte.wordpress.com/lets-take-a-moment-to-check-in/>).

3. ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMI MÜFREDAT ÖNERİSİ

3.1 Yeni Müfredat Önerisinin Seviye ve Konu Başlıklarına Göre Planlanması

Bu kurs programının müfredatı üç seviye ve dört ana konu başlığına göre hazırlanmıştır.

Başlangıç, Orta ve İleri olarak oluşturulan bu seviyeler, çağdaş dans tekniği (**Tablo 3-1** doğaçlama (**Tablo 3-2** kompozisyon) (**Tablo 3-3** ve koreografi **Tablo 3-4**) konu başlıklarını içerir. Bu konularda yer alan hedefler, tabloların içinde başlık olarak belirtilmiş ve her tablo bitiminde açıklamaları verilerek detaylandırılmıştır. Aşağıda, seviyelere göre ayrılmış kategorilerde yer alan tablolar NDEO (www.ndeo.org) standartlarına göre hazırlanmıştır (Standards for Learning and Teaching Dance in the Arts).

Tablo 3-1 Seviyelere göre çağdaş dans tekniği içerik tablosu.

KONU: ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ		
Başlangıç Seviyesi 1-2-3. Sınıf	Orta Seviye 4-5. Sınıf	İleri Seviye 6-7-8. Sınıf
1) Temel çağdaş dans hareketlerine ve kelime dağarcığına giriş	1) Temel çağdaş dans tekniği hareketlerinin ve hareket kalitelerinin geliştirilmesi	1) İleri çağdaş dans teknikleri, modern ve çağdaş dans tarihinde yer alan ekollerin tanıtımı
2) Vücut farkındalığı, hizalama ve koordinasyon	2) Vücut farkındalığı, hizalama ve koordinasyon	2) Çağdaş dans tekniği hareketlerinin sanatsal ifade ile birleştirilmesi
3) Temel hareket prensipleri	3) Rudolf von Laban'ın akış, zaman, kuvvet ve mekan dinamiklerinin hareketlere uyarlanması	3) Farklı hareket stilleri ve doğaçlama tekniği ile yenilikçi keşifler

4) Esneklik, güç ve denge	4) Yerde yapılan egzersizler, dönüş, sıçrama ve eşli hareket becerilerinin geliştirilmesi	4) Özgün hareket tarzının ve kişisel, sanatsal bakış açılarının vurgulanması
5) Modern dansın tarihi, birinci kuşak öncüleri ve ekoller	5) İkinci kuşak modern dans öncüler, post modern dansın tarihi ve ekoller	5) Çağdaş dansın tarihi ve ekoller

BAŞLANGIÇ SEVİYESİ ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ

1) Temel çağdaş dans hareketlerine ve kelime dağarcığına giriş: Kursiyerler, *flexion-extension* (bilek ekleminde kapanma ve açılma), *plié* (dizleri bükme), *relevé* (parmak ucuna doğru yükselme), *battement tendus* (yerle bağlantı kesilmeden bacağı uzatma hareketi) vb. benzer temel hareket kavramlarını ve temel lokomotor ve lokomotor olmayan hareketleri (yürüme, koşma, atlama vb.) öğrenirler. Isınma egzersizleri hareketlerin isimleriyle birlikte birbirine bağlı kısa hareket serileri şeklinde başlatılır.

2) Vücut farkındalığı, hizalama ve koordinasyon: Vücut farkındalığını geliştirmek amacıyla omurga, *pelvis* (kalça) ve uzuvların tanımları anatomi kaynakları eşliğinde (kitap ya da görsel materyaller kullanılarak) öğretilir. Hareketler birbirlerine bağlanırken sayılar sayılarak senkronizasyon sağlanır. Hareket ederken kullanılan düzlemler öğretilir. Örneğin, ayakların paralel pozisyonda duruşu ve omurgada eğilme hareketleri gibi eklemlere (artikülasyon) ile ilgili çalışmalar uygulanır.

3) Temel hareket prensipleri: Kursiyerler, kasılma, bırakma, ağırlık aktarımı ve dairesel hareket serilerini içeren temel hareket prensiplerini öğrenir. Vücudun farklı bölümlerinde uygulanan temel hareket prensiplerinin yarattığı etkilerin analizi yapılır. Örneğin, kollarda dairesel hareketler, *pelvis*in kasılması, yere doğru erime hissi ile iniş gibi hareket serileri eğitmen eşliğinde uygulanır.

4) Esneklik, güç ve denge: Daha karmaşık hareket serilerine doğru geçiş yapılarak denge değişimleri, büyük kas gruplarının kullanımı ve vücudun esnemesine yönelik hareketler ile dans kombinasyonları öğretilir. Vücudun merkezi ile ilgili somatik hareket çalışmaları aracılığıyla denge ve denge dışı kalma halinin analizi ve uygulaması yapılır. Örneğin, kol ve bacaklarda uygulanan sallanma hareketleri, karın kaslarını güçlendiren egzersizler, tek bacakla denge çalışmaları gerçekleştirilir.

5) Modern dansın tarihi, birinci kuşak öncüleri ve ekoller: Kursiyerler, dans tarihi ile ilgili konularda araştırma yapar, video kaynakları aracılığıyla ve sanat eserleri ve performanslar hakkında bilgi edinirler. Başlıca isimler arasında Isadora Duncan, Martha Graham, Lester Horton, José Limón, Alvin Ailey, Paul Taylor, Merce Cunningham bulunur.

ORTA SEVİYE ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ

1) Temel çağdaş dans tekniği hareketlerinin ve hareket kalitelerinin geliştirilmesi: Kursiyerler, dans terminolojisini bilerek ve kullanarak fikirlerini ifade etmelidir. Hareket unsurlarını ve yapılarını tanımlayabilmelidirler. Birkaç dans stili arasındaki ayırt edici özellikleri görebilmeli ve tartışabilmelidirler. Ders içeriklerinde anatomik açıdan kas gruplarının ve eklemlerin görevleri üzerine bilgilendirilmelidirler. Hareketin vücudun merkezinden çıkışlı olması ile çekirdek / merkez tanımlamaları, yanlara ve çaprazlara doğru uzayan uzuvlar, üst ve alt bedende farklı ama koordine hareket dizilimlerinin çalışılması, nefes kullanımı, lokomotor ve lokomotor olmayan hareketlerin tanımlanmasında gelişim göstermeleri beklenir.

2) Daha karışık hareketler ve kombinasyonlar: Ayakta denge unsurlarının kurulduğu hareket kombinasyonlarına yoğunlaşma, vücutta bölgesel kuvvet noktalarını ayırt edebilme, daha karmaşık sayı veya yön farkından kaynaklı kafa karıştırıcı problemleri çözmeye yönelme üzerine çalışılır.

3) Rudolf von Laban'ın akış, zaman, kuvvet ve mekan dinamiklerinin hareketlere uyarlanması: Dansın unsurlarının hareketlerde kullanım yoğunluğu artırılır. Teknik derslerin içerisinde yön, farklı seviye kullanımı, müzik veya sayı tempolarında çift zaman, yarım zaman kavramlarının harekete uyarlanması, müzikten bağımsız hareket edebilme, ötesine geçebilme farkındalığının artması ve hareketsiz kalıplarda kinetik enerjinin korunması üzerinde durulur.

4) Yerde yapılan egzersizler, dönüş, sıçrama ve eşli hareket becerilerinin geliştirilmesi: Somatik temelli hareketlerden faydalanılır ve ilkeleri üzerine çalışmalar geliştirilir (yoga, Pilates, Bartenieff temelleri, Alexander tekniği gibi teknikler ile ders yapısı geliştirilir). Kişisel mekan kullanımında farkındalığın artırılması, grup içinde uyumlu hareket etme, hareketin artikülasyonu ile hangi niyetlerin hareketi

yönlendirdiği ve hareketin hangi hedefe ulaşacağı, hareketlerin birbirine bağlanması ve geçişlerde ustalık geliştirme üzerine odaklanılır.

5) İkinci kuşak modern dans öncüleri, post modern dansın tarihi ve ekoller: Orta Seviye kursiyerleri, dans tarihi ile ilgili konularda araştırma yaparak, video kaynakları aracılığıyla ve izledikleri sanat eserleri, performanslar hakkında bilgi sahibi olurlar. Başlıca isimler arasında Judson Dance Theater, Yvonne Rainer, Steve Paxton, Trisha Brown, Twyla Tharp, Bill T. Jones, Duygu Aykal, Geyvan McMillen, Sait Sökmen, Aydın Teker, Aysun Aslan, Beyhan Murphy ve Zeynep Tanbay gibi koreograflar bulunur.

İLERİ SEVİYE ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ

1) İleri çağdaş dans teknikleri, modern ve çağdaş dans tarihinde yer alan ekollerin tanıtımı: Kursiyerler, farklı ekollerini görerek derslerde uygulamalı olarak tecrübe edinirler. Bu konuda kurs eğitmeninin, varsa farklı tekniği olan eğitmenleri derslerine misafir etmesi ya da teknik çalışmalar için uygun bulunan egzersiz videoları ile geliştirici ders içerikleri üretmesi faydalı olur.

2) Çağdaş dans tekniği hareketlerinin sanatsal ifade ile birleştirilmesi: Kursiyerler, dans kavramlarını kullanarak karmaşık kombinasyonlar ve farklı ritimler ile uygulanan teknik becerilere daha yatkın hale gelirler. Beden hareketlerindeki zıtlığın aynı anda kullanımlarında daha akıcı ve rahat hareket edebilirler. Dans edilen grup, kullanılan materyaller veya dekor ile uyumlu hareket etmeye, hatta kendileri de dans projeleri oluşturma yetisine sahip olmaya başlarlar.

3) Farklı hareket stilleri ve doğaçlama tekniği ile yenilikçi keşifler: Kursiyerler, çeşitli dansçı ve koreografların stillerini ve danslarını inceleyerek derslerde birlikte hareket keşifleri yaparlar. Bu çalışmalarla kendi fikir ve becerilerini nasıl birleştirilebileceklerini ya da kendi çalışmalarında ne gibi ek kazanımlar elde edebileceklerini keşfederler.

4) Özgün hareket tarzının ve kişisel, sanatsal bakış açılarının vurgulanması: Özellikle doğaçlama ve kompozisyon çalışmalarının ve doğru teknik kullanımı ile elde edilen

becerilerin birleşmesinden bir koreografide yer alan dansçı kimlikleri ortaya çıkmaya başlar. Bu anlamda kursiyerler, koreografiye katkılarının önemini anlamaya başlarlar.

- 5) Çağdaş dansın tarihi ve ekoller: İleri Seviye kursiyerleri, dans tarihi ile ilgili konularda araştırma yaparak, video kaynakları aracılığıyla ve izledikleri sanat eserleri, performanslar hakkında bilgi sahibi olurlar. Başlıca isimler arasında; Trisha Brown,

Mark Morris, Anouk van Dijk, Ohad Naharin, Hofesh Shechter, Pina Bausch, Sasha Waltz, Ultima Vez, William Forsythe, Jasmin Vardimon, Sidi Larbi Cherkaoui, Dimitris Papaioannou, Tuğçe Ulugün Tuna, Mihran Tomasyan, Korhan Başaran, Taldans (Mustafa Kaplan ve Filiz Sızanlı), Melih Kırarç, Aslı Öztürk, Alper Marangoz, Leyla Postalcıoğlu, Aslı Bostancı, Hilal Sibel Pekel, Umut Özdamar gibi koreograflar yer almaktadır.

Tablo 3-2 Seviyelere göre kreatif beceriler (doğaçlama) içerik tablosu.

KONU: KREATİF BECERİLER (DOĞAÇLAMA)		
Başlangıç Seviyesi 1-2-3. Sınıf	Orta Seviye 4-5. Sınıf	İleri Seviye 6-7-8. Sınıf
1) Kreatif ve spontane olana odaklanarak doğaçlama egzersizlerine giriş	1) Yapılandırılmış doğaçlama egzersizlerinin ayrıntılı araştırması	1) Kompozisyon, grup projeleri ve performansa odaklı doğaçlama tekniklerinin uygulanması
2) Eğitimci eşliğinde doğaçlamanın hareket nitelikleri, dinamikler ve beden farkındalığının geliştirilmesi	2) Doğaçlama skorlarının zaman, mekan ve enerji unsurları katılarak uygulanması	2) Kontak doğaçlama ve mekan kullanımı gibi unsurların doğaçlama yoluyla keşfi
3) Basit görevler vererek kursiyerlerin yeni hareketleri icat ederek deneyimlemeleri için geliştirilen egzersizler	3) Kendine güven ve rahat ifade edebilme pratiğinin geliştirilmesi	3) Farklı disiplin ve temaların (müzik, resim, sosyal medya gibi) doğaçlama çalışmalarına dahil edilmesi
	4) Doğaçlamada düet ve grup çalışmalarına giriş	4) Doğaçlama uygulamalarında özgüven geliştirmek, kendini

		rahatça ifade edebilme becerilerinin geliştirilmesi
--	--	--

BAŞLANGIÇ SEVİYESİ DOĞAÇLAMA

1) Kreatif ve spontane olana odaklanarak doğaçlama egzersizlerine giriş: kursiyerlerin içlerinden geldiği gibi hareket etmelerine olanak tanıyacak oyunlar şeklinde doğaçlama egzersizleri gerçekleştirilir.

2) Eğitmen eşliğinde doğaçlamanın hareket nitelikleri, dinamikler ve beden farkındalığının geliştirilmesi: Kursiyerler, şekil, alan, zaman, mekan, enerji gibi hareket kalitelerini keşfederek, nefes kullanımı, kinestetik hareketler yoluyla bedeni hizalayarak ve uzamsal hareketlere odaklanarak beden farkındalıklarının güçlendirirler.

3) Basit görevler vererek kursiyerlerin yeni hareketleri icat ederek deneyimlemeleri için geliştirilen egzersizler: Farklı seviye, yol ve yön kullanımları ile ilgili görevler doğaçlama egzersizlerine eklenir.

ORTA SEVİYE DOĞAÇLAMA

1) Yapılandırılmış doğaçlama egzersizlerinin ayrıntılı araştırması: Hareket tablosunda yer alan lokomotor ve lokomotor olmayan hareketler ile Rodolf Von Laban'ın Çaba Hareketleri (*Effort Action*) tablosunda yer alan sekiz hareket araştırılır.

2) Doğaçlama skorlarının zaman, mekan ve enerji unsurları katılarak uygulanması: Hareket skorlarının ortak noktası fiziksel, kinestetik veya hareket fikirleriyle ilgili olmalarıdır (Millard, 2016). Locomotor ve lokomotor olmayan hareketlerinin geliştirilmesi için alıştırmalar olarak eylem sözcükleri (örneğin: kıpırdama, sallanma, düşme, kayma, fırlatma) ve bu eylemleri çerçeveleyecek (bağlanabilen) çerçeve sözcükleri (örneğin: kesmek, azaltmak, açmak, silmek, geri tepmek) seçilir. Daha sonra sözcükler için Ne? (Örneğin: mekan, beden, hareket, niyet), Nasıl veya Nerede? (Örneğin: içinde, üzerinde, yanında, arasında) sorularını yönelterek hareket araştırmaları yapılır (Millard, 2016).

3) Kendine güven ve rahat ifade edebilme pratiğinin geliştirilmesi: Hareket skorlarının bolca deneyimlenmesi ile duygu ve düşüncelerde fikirlerin özgürce ifade edilmesi, güven ve deneyimi artırır.

4) Doğaçlamada düet ve grup çalışmalarına giriş: İki veya daha fazla kişi ile bir araya gelerek çalışabilmek, etkileşimde olmak, sözlerle değil bedenle konuşabilmeyi deneyimlemek amaçlanır. Ağırlık aktarımları, bağlantılı vücut parçaları ile kontak doğaçlamaya geçiş yapılmalıdır. Bu konuda sırt sırta oturarak birbirini hissetme ve hareket etme oyunları, heykel olup birbirinin oluşturduğu şekillerin arasından geçişler yapmak gibi çalışmalar uygulanabilir.

İLERİ SEVİYE DOĞAÇLAMA

1) Kompozisyon, grup projeleri ve performansa odaklı doğaçlama tekniklerinin uygulanması: Kursiyerler, belirlenen bir niyet ile dansın giriş, gelişme ve sonucuna odaklanmaya teşvik edilir.

2) Kontak doğaçlama ve mekan kullanımı gibi unsurların doğaçlama yoluyla keşfi: Sınıf içerisinde kurulan iletişimler aracılığıyla birlikte keşfetme, organize olarak karar verme ve bu yönde seçimler yapmalarına olanak tanınır.

3) Farklı disiplin ve temaların (müzik, resim, sosyal medya gibi) doğaçlama çalışmalarına dahil edilmesi: Kursiyerler, araştırdıkları kaynaklardan faydalanabilecek şekilde ve bu kaynakların, dansın bir parçası olabileceğinin bilincini yazıya dökerek danslarını ifade edebilme becerilerini geliştirir.

4) Doğaçlama uygulamalarında özgüven geliştirmek, kendini rahatça ifade edebilme becerilerinin geliştirilmesi: Kursiyerin, dansın anlattığı duygusal, fikirsel veya hikâye ile ilgili yaklaşımlardaki anlam bütünlüğü ve hareket seçimlerine yansımaları ile ilgili bireysel seçimlerinin olması sağlanır.

Tablo 3-3 Seviyelere göre kreatif beceriler (kompozisyon) içerik tablosu.

KONU: KREATİF BECERİLER (KOMPOZİSYON)		
Başlangıç Seviyesi 1-2-3. Sınıf	Orta Seviye 4-5. Sınıf	İleri Seviye 6-7-8. Sınıf

1) Koreografik kompozisyonun temel unsurlarına giriş	1) Kompozisyon araçlarının kullanımı ve uygulamaları	1) Yenilik ve deneyselliğin kompozisyonda ileriye taşınması
2) Hareket motiflerinin, cümlelerinin ve kombinasyonlarının araştırılması	2) Rondo, kolaj, şans dansı gibi koreografik formların denenmesi	2) Görsel sanatlar ve teknoloji gibi disiplinler arası yaklaşımların koreografiye eklenmesi
3) AB, tema kullanımı, kanon gibi çeşitli varyasyonlarda basit koreografik yapı ve formlara giriş	3) Müzik ve hareket ilişkisinin kurgulanması	3) Kompozisyon oluşumunda grup çalışması ve ortak projelerin üretilmesi
4) Hareket yoluyla hikâye anlatımı ve kurgusu	4) Koreografik çalışmalara yönelik tasarım, hedef, net ve tutarlı görüşlerin geliştirilmesi	4) Koreografik ifadede özgün olma, risk alma ve farklı vizyonların geliştirilmesi

BAŞLANGIÇ SEVİYESİ KOMPOZİSYON

1) Koreografik kompozisyonun temel unsurlarına giriş: Rudolf von Laban'ın sekiz çaba hareketinden yola çıkarak doğaçlama yoluyla dinamikler araştırılır. Daha sonra seçimlerle sıraya konularak koreografik bir proje oluşturulur.

2) Hareket motiflerinin, cümlelerinin ve kombinasyonlarının araştırılması: Kuvvet, akış, mekan, zaman konularıyla ilgili hareketler denenir. Bu süreçte doğaçlama yöntemiyle bulunan hareketler birbirine bağlanmaya başlar.

3) AB, tema kullanımı, kanon gibi çeşitli varyasyonlarda basit koreografik yapı ve formlara giriş: AB gibi zıtlıklar ile ilgili yapılar, bir fikir ya da bir duygunun hissettirdikleri üzerine bir konuya odaklanma, kanon gibi giderek çoğalan ve üst üste gelen yapıların kullanılması gibi pek çok içerik kurgulanır.

4) Hareket yoluyla hikâye anlatımı ve kurgusu: Seçilen bir hikâye ya da fikrin giriş, gelişme ve sonuca doğru giden bir kurgusu oluşturulur.

ORTA SEVİYE KOMPOZİSYON

1) Kompozisyon araçlarının kullanımı ve uygulamaları: Lokomotor ve lokomotor olmayan hareketler kullanılır, efor grafiğinde yer alan hareket unsurları ile uygulanır.

2) Rondo, kolaj, şans dansı gibi koreografik formların denenmesi:

- Kelime Kartları: Lokomotor ve lokomotor olmayan hareketlerin yazılı olduğu kartlar hazırlanarak derslerde araştırılır ve kompozisyon derslerinde kullanılır.
- Rondo için: Kelime kartlarından dörder tane seçilerek gruplar hazırlanır. Bu gruplardan ilki A olarak adlandırılır ve analizi yapılarak hazırlanan dans cümlecığı olarak belirlenir. A-B-C-D gibi farklı hareket cümlecikleri oluşturulduktan sonra A-B-A-C-A-D-A olacak şekilde dizilim yapılarak bir kompozisyon oluşturulur.
- Kolaj için: Resimlerden kolaj yapılarak üzerinde izlenecek bir yol belirlenir ve buna uygun hareket serileri kurgulanır.
- Şans Dansı: Merce Cunningham'ın geliştirdiği rastlantısal hareket serileri oluşturma çalışmasıdır. Cunningham, geleneksel yapıların tersine zar atma, yazı tura ve doğaçlamaya sık sık yer verme üzerine şans teorisi olarak da adlandırılan şans dansını geliştirmiştir.

3) Müzik ve hareket ilişkisinin kurgulanması: Bir şarkı ve içinde yer alan sözlere göre ya da sözsüz bir müzik eşliğinde dans edilirken müziğin harekete etkisinin ne olduğu incelenir. Bireysel tercihlerle müzik ve hareket ilişkisinin yönetilir.

4) Koreografik çalışmalara yönelik tasarım, hedef, net ve tutarlı görüşlerin geliştirilmesi: Bir fikir, duygu ya da hikâyenin dans unsurlarını kullanarak giriş, gelişme ve sonuç şekline getirilerek kurgulanması sağlanır.

İLERİ SEVİYE KOMPOZİSYON

1) Yenilik ve deneyselliğin kompozisyonda ileriye taşınması: Uzamsal desenlerde doğru yön kullanımı, diğer dansçılarla mekanda yerleşirken ya da dans ederken kararlı yol seçimleri, bireysel algının dışında grup olarak seviye kullanımında farkındalığın artırılması hedeflenir.

2) Görsel sanatlar ve teknoloji gibi disiplinler arası yaklaşımların koreografiye eklenmesi: Diğer sanat disiplinleri ile koreografiye eklenecek unsurların detaylıca araştırılması gibi konularda ön hazırlık yapılır. Konu ile ilgili içerik ve bilgiler öğrenilir ve dansa aktarılacak yeni sanatsal ifadeler haline getirilir. Teknolojik unsurların nasıl dahil edilebileceği üzerine keşifler yapılır.

3) Kompozisyon oluşumunda grup çalışması ve ortak projelerin üretilmesi: Kursiyerlerin, etkili iletişim için iş birliği geliştirmeleri önemlidir. Dansta metafor, betimleyici özellikler, dans terminolojisinin kullanılması ile kompozisyon çalışmaları güçlendirilir.

4) Koreografik ifadede özgün olma, risk alma ve farklı vizyonların geliştirilmesi: Performansın genel estetiği açısından mekan, müzik ve görsel tasarımların kullanılması ile farklı yorumlar katılabilir.

Tablo 3-4 Seviyelere göre performans becerileri (koreografi) içerik tablosu.

KONU: PERFORMANS BECERİLERİ (KOREOGRAFİ)		
Başlangıç Seviyesi 1-2-3. Sınıf	Orta Seviye 4-5. Sınıf	İleri Seviye 6-7-8. Sınıf
1) Sahne duruşu ve sahne kullanımı ile ilgili temel bilgilere giriş	1) Daha karmaşık koreografik eserlerin provası ve sunumu	1) Sanatsal bakış açısıyla geliştirilen çok yönlülük ve ifade gücünün kazanılması
2) Basit koreografik çalışmaların sahnede prova edilerek sunulması	2) Kişisel özelliklerin aktarılması, duygu ve hikâye anlatımının güçlenmesi	2) Özgün koreografik eserler ve repertuvar çalışmalarının performansı
3) Performansta netlik, odaklanma ve prodüksiyon ile uyumu	3) Işık ve kostüm gibi prodüksiyon unsurlarına giriş	3) Mekana özgü performans ve disiplinler arası iş birlikleri
		4) Seyirci ile iletişim kurabilme ve kendini sahnede bir birey olarak var etme becerilerinin geliştirilmesi

BAŞLANGIÇ SEVİYESİ KOREOGRAFİ

1) Sahne duruşu ve sahne kullanımı ile ilgili temel bilgilere giriş: Sahnede uyulması gereken kurallar, alanı verimli kullanma, seyirciyle kurulan iletişim, kulis ve sahne arkasında yapılması gerekenler, iş birliği ve düzene dikkat edilmesi, sahne üzerinde yerleşim, performans akışı ile ilgili prova ve genel bilgilendirmeler verilir.

2) Basit koreografik çalışmaların sahnede prova edilerek sunulması: İlk etapta sınıf içinde gruplara ayrılarak birbirlerine performanslarını sunmaları ile çalışmalara başlanır. Birbirlerini nasıl izledikleri, yorumlamaları ile ilgili geri bildirim çalışmaları

ve nelere dikkat edilmesi gerektiğinin kritikleri yapılarak kursiyer sahne tecrübesine hazırlanır. Kursiyerlerin, izleyici karşısında sunum yapabilir hale gelmeleri ve bunu prova etmeleri, hareket ederken daha rahat ve kendine güvenen bireyler olmalarını sağlar.

3) Performansta netlik, odaklanma ve prodüksiyon ile uyumu: Hareketlerin açık ve net bir şekilde koreografiye uygun, giriş ve çıkışlara dikkat edilerek sergilenmesi, kostüm seçimleri ve dans ile prova edilip gerekli düzenlemelerin yapılması, koreografinin bir müzik eşliğinde ise uyumu, ışık ve varsa kullanılan dekor ya da objelerin sahne üzerinde kullanımı, yerleşimi gibi konular detaylandırılır.

ORTA SEVİYE KOREOGRAFİ

1) Daha karmaşık koreografik eserlerin provası ve sunumu: Doğaçlama yolu ile araştırılan ve çalışılan hareketler kompozisyon yöntemleri ile bir araya getirilir. Mekan, dansçılar arası düzen ve ilişki, müzik ile uyum, ışık, dekor ve kostüm gibi kullanılabilecek yardımcı faktörlerle desteklenir ve uyumlu hale getirilir. Orta seviyede yer alan kursiyerlere bu konuda kurs eğitmeninin eşlik etmesi ve yaptığı seçimlerle kursiyerlere örnek olma niteliğinde önemlidir.

2) Kişisel özelliklerin aktarılması, duygu ve hikâye anlatımının güçlenmesi: Koreografik kurguya özgün fikirler eklenir, anlatım tarzı değiştirilerek kişiye özel hale getirilir.

3) Işık ve kostüm gibi prodüksiyon unsurlarına giriş: Koreografik kurgunun nasıl bir ortamda sunulacağı düşünülür, izlenen bir gösteri ya da video görselleri üzerinden örnekler verilir.

İLERİ SEVİYE KOREOGRAFİ

1) Sanatsal bakış açısıyla geliştirilen çok yönlülük ve ifade gücünün kazanılması: Performans sonrası geri bildirimleri dikkate alarak gelecek projeler için farklı düşünce ve uygulama yöntemleri ile vizyonlarını geliştirebilirler. Çeşitli duygusal ve fiziksel deneyimleri hareket yoluyla aktarabilecekleri farklı dans stilleri, sanat formları, koreografik araçların kullanımı gibi desteklerle bireysel tarzlarını geliştirmeleri önemlidir.

2) Özgün koreografik eserler ve repertuvar çalışmalarının performansı: Koreografik eserlerin yorumlanması sırasında farklı koreografik yaklaşımların gözlenmesi ve anlaşılması üzerine araştırmalar yapmak ve deneyimlenir. Bu, bireysel koreografilerin gelişiminde önemli katkılar sağlayarak sanatsal bakış açılarının derinleşmesine ve gelişimine katkı sağlar.

3) Mekana özgü performans ve disiplinler arası iş birlikleri: Mekana özgü yapılacak keşiflerle dokusunun, mekanın yapısının, koreografiye uyarlanabilir unsurlarının araştırılması ve yine aynı şekilde farklı sanat dallarının dans ile kurulabilecek bağlarının oluşturulması ve bu konuda fikirler geliştirip yeni eserlerin oluşumuna önemli katkılar sağlanır. Prova sürecinin doğru yönetilmesi, grubun senkronize çalışabiliyor olması ile ilgili dinamiklere önem verilir.

4) Seyirci ile iletişim kurabilme ve kendini sahnede bir birey olarak var etme becerilerinin geliştirilmesi: Seyirci ile kurulan bağ, sanatsal kimliğin oluşumu, sahne üzerinde kendi varlığını hissetmek ve hissettirmenin önemi performans sırasında özgüvenin, özgün olmanın ve güçlü dans tekniği ile birleştiğinde seyirci ile iletişim kurarken kursiyerin gelişimi açısından önemine dikkat edilir ve geliştirilir.

3.2 Seviye Geçiş Kriterleri

Sınav ile Değerlendirme

Seviyeler ve sınıflar arasında sınavlar düzenlemek, müfredatın devamlılığı ve sağlıklı işleyebilmesi, kursiyerin gelişimi ve öz disiplini için ve kurs eğitmeninin dersi ve kursiyerleri takibi açısından daha sağlıklı olacaktır. Sınıf geçişlerindeki sınavlar kurs eğitmeni tarafından, seviyeler arası geçiş sınavlarında ise Milli Eğitim Bakanlığı tarafından seçilen ve atanan çağdaş dans alanında uzman eğitimciler tarafından değerlendirilmesi kursiyerlerin sertifika ve mezuniyet belgesi almaları açısından önemlidir.

Kursiyerler, egzersiz, kombinasyonlar, repertuvar ve koreografi konularında sınavlar ile değerlendirilecektir.

GQAL (GQAL, 2023)'ın değerlendirme kriterlerine göre aşağıdaki tabloda (**Tablo 3-5**) dört kategoriye ve sınav konularına göre puanlama kriterleri yer almaktadır.

Tablo 3-5 Sınav değerlendirme.

Değerlendirme Kategorilerinin Kapsamı					
Kategoriler		Sınav Konuları			
		Egzersizler	Kombinasyonlar	Repertuvar	Koreografi
Çağdaş Dans Tekniği (Başlangıç Seviyesi %55 – Orta Seviye %50 – İleri Seviye %45)					
1	Duruş-Denge-Dönüşler	0-5 ⁵	0-5		
2	Güç-Hizalama-Yükselme	0-5	0-5		
3	Yerleştirme-Doğruluk-Esneklik	0-5	0-5		
4	Ağırlık Değişimi Kullanımı- Yer Hareketleri- Mekan Kullanımı	0-5	0-5		
5	Dayanıklılık	0-5			
Performans Becerileri (Başlangıç Seviyesi %30 – Orta Seviye %30 – İleri Seviye %30)					
1	Zamanlama-Dans Cümlecığı-Aksan	0-5	0-5		
2	Mekansal Farkındalık		0-5		
3	Odak-Yansıtma	0-5			
4	İfade-İletişim Kurma			0-5	0-5
Kreatif Beceriler (Başlangıç Seviyesi %10 – Orta Seviye %15 – İleri Seviye %20)					
1	Mekan-Seviyeler				0-5
2	Eylemler-Dinamikler				0-5

⁵ 0'dan 5'e kadar puanlama: 0: Geçersiz 1: Geçer 2: Orta Başarılı, 3: Başarılı, 4: Çok Başarılı, 5: Üstün Başarılı

3	Kişisel Yaklaşım-Orijinallik				0-5
Bilgi ve Anlayış Kriterleri (Başlangıç Seviyesi %5 – Orta Seviye %5 – İleri Seviye%5)					
1	Dış Görünüş	0-5	0-5	0-5	0-5
2	Tavır				
3	Eğitim Programı Sorumlulukları				

Seviye İçi Sınıf Geçişleri / Öğitmen Tarafından Düzenlenen Sınavlar

Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf: Kursiyerlerin, çağdaş dans tekniği temel kelime ve kavramlarını öğrenmiş olması, kısa bir dans cümlecığının zaman ve ritim ile uyumlu olması, kreatif açıdan lokomotor ve lokomotor olmayan hareketlerin bir ya da iki dansın hareket unsurlarıyla eşleşmesi, kursiyerin sınıf içinde bireysel uyum ve düzeni (GQAL, 2023, s. 16).

Başlangıç Seviyesi 2. Sınıf: Kursiyerlerin, koreografik açıdan daha karmaşık yapıların kurulabilmesi, çağdaş dans tekniğinde bir önceki sınıftan daha ileriye gidebilme, teori ve pratikte kursiyerin bilgi ve birikiminin artışı, müzik ve dans uyumu ile ilgili becerilerde artış (GQAL, 2023, s. 16).

Başlangıç Seviyesi 3. Sınıf: Kursiyerlerin, seçilen konularda bilgi ve becerilerinde, koreografik açıdan daha tutarlı ve bireysel özelliklerini ortaya koyabilme özelliklerinde artış, sınav anında verilen bir doğaçlama çalışmasında kendilerini ifade edebilme becerilerinin gelişimi (GQAL, 2023, s. 16).

Orta Seviye 4. Sınıf: Kursiyerler teknik kelimeler ile ilgili kavram ve terimleri daha iyi anlar müzik, ritim, eylem unsurlarıyla birlikte daha gelişmiş dans becerileri sergilerler (GQAL, 2023, s. 17).

Orta Seviye 5. Sınıf: Kursiyerler performans sunumları ve koreografilerde artan bilgi ve becerilerini daha karmaşık yapılarda rahatça ifade etmeye başlarlar (GQAL, 2023, s. 17).

İleri Seviye 6. Sınıf: Kursiyerler kişisel fikirlerini, teknik beceri ve sunumlarına ekleyebilmeye, kavramlar ve kelime dağarcığı ile ilgili tecrübelerini arttırmaya ve kişisel özgüvenlerini yansıtmaya başlarlar (GQAL, 2023, s. 17).

İleri Seviye 7. Sınıf: Kursiyerler edindiği tecrübeler ve kişisel bilgileri doğrultusunda daha karmaşık yapılara uyum sağlayabilirler. Stil duygularının gelişimiyle kendi sunumlarını gerçekleştirmeye başlarlar (GQAL, 2023, s. 17).

İleri Seviye 8. Sınıf: Kursiyerler çağdaş dans disiplinine yönelik bilgi ve birikimlerini profesyonel hayata geçebilmek için gerekli olan sağlam altyapıyı elde etmiş olurlar. Bireysel yaklaşımları ile kendilerine güvenli, karmaşık yapıları çözebilme yeteneği gelişmiş, çağdaş dansın tekniği, doğaçlama ve kompozisyon ve koreografik alanlarında lise düzeyindeki kurs eğitimlerini tamamlamaya yetkinlerdir (GQAL, 2023, s. 17).

MEB Yetkilileri Tarafından Düzenlenecek Seviye Geçiş Sınav Kriterleri

Avustralya Müfredatı (Australian CURRICULUM F-10 Version 9.0), Graded Qualifications Alliance (GQAL, 2023), Rambert Grades (Rambert Grades, 2023) uluslararası alanda çağdaş dans eğitimi standartlarını ve müfredatlarını hazırlayan bu sistemlerde, kurslara yönelik çağdaş dans eğitimi kriterlerine göre kursiyerler değerlendirilerek bir sonraki seviyeye geçmeleri için güçlü bir eğitim yapısı oluşturulmuştur. GQAL'e göre (GQAL, 2023), teknik, performans, kreatif ve bilgi ve anlayış açısından değerlendirmeler göz önünde bulundurularak üç farklı seviyenin geçiş kriterleri yapılmaktadır.

3.2.1 Başlangıç seviyesi kriterleri

ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ

- 1) Bedende doğru hizalanma, merkezi farkındalık ve ağırlık merkezinin doğru yerde taşınması. Denge ve güç açısından gelişim gösterme. Tek ayak üzerinde dengede kalabilme, bir dönüşü tamamlarken kontrollü ve bedenine hâkim olma.
- 2) Paralel duruş ve hareket esnasında paralel pozisyona geçişlerde netlik, ayakların doğru kullanımı, alt bedende güçlü ve kontrollü olabilme, zıplama hareketlerinde netlik.

3) Üst bedende doğru hizalanma izolasyon, nefes kullanımı, akış kullanımı (serbest ya da bağlı), eklemlerin artikülasyon ile ayrıştırılması.

4) Ağırlık transferleri, yukarı, orta, aşağı seviyeler arası geçişlerde kontrollü ve farkındalığın gelişimi. Yere iniş ve kalkışlarda üst ve alt beden arasında sağlıklı geçişler.

5) Enerji kullanımını doğruluğu ve gelişimi için çeşitli fiziksel egzersizlerin uygulanmış olması (GQAL, 2023, s. 10).

KREATİF BECERİLER

1) Bireysel ya da genel alan kullanımı ve seviyelerin kullanımında netlik.

2) Beden kullanımında çeşitlilik, lokomotor ve lokomotor olmayan hareketlerin Laban'ın hareket çabaları metoduyla uyumu.

3) Kursiyerin kendini ifade ederken kendine güvenli olması ve gereken çabanın gösterilmesi (GQAL, 2023, s. 10).

PERFORMANS BECERİLERİ

1) Dans ederken müzik kullanımı, müziğe uyumu ile ilgili başarısı,

2) Dans edilen mekana karşı farkındalığının gelişmiş olması, fiziksel alan kullanımı,

3) İzleyici ile kurulan aktif iletişim (göz teması, hareketin yönü, jest ve mimikler...),

4) Dans cümlecikleri oluşturabilmek için dans unsurlarını, çağdaş dans tekniği dersinde öğrendikleri teknik becerileri, izledikleri ya da ilham aldıkları fikirleri, doğaçlama yoluyla keşfettikleri ve kendilerini ifade etmeye yarayacak tüm malzemeleri basit bir şekilde bir araya getirebilme özelliğinin gelişmesi (GQAL, 2023, s. 10).

BİLGİ VE ANLAYIŞ

Bu bölümde seviyeler arasındaki geçişlerde düzenlenecek sınava göre kursiyerin nasıl bir beceriye sahip olması gerektiği anlatılmaktadır. Sınavları değerlendirecek yetkililer de aşağıda yer alan kriterleri göz önünde bulundurabilir.

1) Kursiyerin dış görünüm açısından rahat ve hareketine engel olmayacak şekilde hem derslerde hem de sınav için hazır bulunmalıdır.

2) Kursiyerin dans alanına ve çevresindekilere saygı ve sevgi açısından tutumu gözlemlenmelidir.

3) Kursiyerin, yukarıda belirtilen teknik, performans ve kreatif açıdan tüm sorumluluklarını yerine getiriyor olması esastır (GQAL, 2023, s. 10), (Australian CURRICULUM F-10 Version 9.0).

3.2.2 Orta seviye kriterleri

ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ

1) Bedende doğru hizalanma, ağırlık merkezinin farklı kullanımları ve bedende çekirdek merkez bölgesinin (*core*) farkındalığının gelişmesi. Denge hareketlerinde ve dönüşlerde güçlenme. Mekan kullanımı ve grup içi yerleşimlerde hassasiyet artışı sağlanması.

2) Alt bedende ve özellikle ayak hareketlerinin paralel duruş ve dönüşlerinde güçlenme. Sıçrama hareketlerinin iniş ve çıkışlarda kontrollü hareketleri.

3) Üst beden yerleşiminde doğru teknik kullanımlar. İzolasyon ile eklemler arası ayırt edici özelliklerin farkındalığında artış. Anlık duruş ve serbest bırakma anlarının doğru kullanımı.

4) Uzun ve büyük adımlar ile yere iniş hareketleri uygulamalarında üst ve alt vücut koordinasyonu ve dengede duruşlarda güçlenme.

5) Doğru nefes kullanımı ile hareketler arasında enerjiyi arttıran dengenin kurulması (GQAL, 2023, s. 12).

KREATİF BECERİLER

1) Dans unsurlarının (kişisel ve genel alan, yön, seviye konularında) doğru kullanımı.

2) Hareketlerde kullanılan jest ve mimiklerde, kasılma ve gevşeme, hızlı ve yavaş, düşme ve toparlanma hareketlerinde netliğin sağlanması.

3) Öğrencinin kişisel tercih ve hareket stilinin ortaya çıkması (GQAL, 2023, s. 12).

PERFORMANS BECERİLERİ

- 1) Müzik kullanımı sırasında hareketin performans ile olan uyumunda netlik sağlanması, müzik yerine şiir veya kelime kullanımı gibi alternatif seslerde vurgu, tempo ve iç ritmin dengeli ve doğru kullanımında netlik.
- 2) Seyircili performans sunumlarında mekanın doğru kullanımı ve diğer dansçılarla uyum içinde olabilme.
- 3) Seyirci ile kurulan iletişimde beden ve gözlerin doğru kullanımı.
- 4) Performans sırasında amaçlanan ifadeyi doğru şekilde aktarmak (GQAL, 2023, s. 12).

BİLGİ VE ANLAYIŞ

- 1) Sınav sırasında kursiyerin performansı içinde kostüm veya materyal kullanımı ile ilgili bir unsur var ise kendine güvenli bir şekilde sergilediği dans ile bütünlük içinde yer alması önemlidir.
- 2) Kursiyer, sınav sırasında uyumlu ve bir dans sanatçısı kimliği ile yer almalıdır.
- 3) Kursiyer orta seviye eğitiminin gerektirdiği kriterleri yerine getirmiş olmalı ve ileri seviye kurs eğitimine geçmeye hak kazanmalıdır (GQAL, 2023, s. 12).

3.2.3 İleri seviye kriterleri

ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ

- 1) Bedende doğru hizalama, hareketin merkezinden gelen güçlü ifadeler, denge ve istikrarlı hareket becerileri, ani duruş ve dönüşlerde keskinlik ve netliğin doğruluğu.
- 2) Alt beden ve ayak ve bacakların kullanımında netlik, esneklik ve dengede durabilme, sıçrama hareketleri ve inişleri için yeterli güce sahip olma.
- 3) Üst beden kullanımında bilinçli ve bireysel stilde harekete yaklaşımın doğru ifadesi.
- 4) Ağırlık değişiminde doğru dengelerin kurulması, üst bedende daha güçlü olma özelliklerinin gelişmesi, yerden ayağa ya da ayaktan yere inişlerde doğru geçişlerin gösterilmesi.
- 5) Doğru nefes kullanımı ve hareketler arası geçişlerde rahat ve kontrollü bir güven sağlanması (GQAL, 2023, s. 14).

KREATİF BECERİLER

- 1) Mekan, zaman, beden, enerji ve akış ile tüm hareket eforlarını güçlü bir şekilde ifade etmek.
- 2) Dinamikler arası değişimlerde kontrollü ve netliği koruyarak hareket edebilme
- 3) Özgün ifadenin, karakteristik özelliklerin ortaya çıkması, kreatif açıdan rahat ve çözüm üretici özelliklerin gelişmesi (GQAL, 2023, s. 14).

PERFORMANS BECERİLERİ

- 1) Müzikalite açısından iç ritmin, temponun, hareketle bağdaştırılan seslerin doğru kullanımı.
- 2) Performans yapılan mekanda yerleşim ve alanı doğru kullanma.
- 3) Seyirci ile olan iletişimde bağlantının kopmaması ve güçlü iletişim adına bakışlar ve hareket dinamiklerinin doğru kullanımı.
- 4) Koreografiyi eksiksiz, hissederek ve seyirciyle iletişimi güçlü tutarak aktarmak (GQAL, 2023, s. 14).

BİLGİ VE ANLAYIŞ

- 1) Kursiyerin kurs eğitiminde edindiği tecrübe ile görsel ve genel tutumunun bilinçli bir şekilde ortaya çıkması. Bir birey olarak varlığını göstermesi önemlidir.
- 2) Seyirci ve sınav jürisi ile kurulan iletişimde seviyeli ve tutarlı bir yaklaşım sergilemelidir.
- 3) Kursiyer, ileri seviye kurs eğitiminin sonunda alacağı sertifika ile kurslarda eğitim verme ve bundan sonra varsa hedeflediği modern / çağdaş dans alanında yüksek öğretim eğitimi alabileceği standartlara uygun hale gelmelidir (GQAL, 2023, s. 14).

3.3 Önerilen Müfredat Programının İşleyişi ve Süresi

Çağdaş Dans Kurs Programı için modüler bir yapıda hazırlanan bu müfredat önerisi, ulusal ve uluslararası kaynaklar⁶ ile eğitmenlik tecrübelerime dayanmaktadır.

Önerilen modern / çağdaş dans kurs müfredatı, sekiz yıllık eğitimin üç seviyeye göre dağılımı üzerine hazırlanmıştır. Çağdaş dans tekniği dersleri, sekiz yılı kapsayan her bir seviye içerisindeki sınıflara göre ayrılarak anlatılmış ve kursiyerlerin gelişim aşamalarına göre sıralanarak düzenlenmiştir.

Ders içeriklerinde “kombinasyon malzemeleri” adı altında açıklanan bölümlerde, eğitmenlere egzersiz ile ilgili anahtar bilgiler verilmiştir. Eğitimcilerin kendi bilgi ve tecrübelerine göre hazırlanacak özgün kombinasyonlar bu anahtar bilgiler kullanılarak hazırlanabilir, aynı egzersiz içinden birkaç farklı kombinasyon oluşturulabilir ya da yeni hareketler eklenebilir. Başlangıç seviyesi için detaylandırılmış anlatımlarda yer alan video örneklerindeki egzersizlere bu anahtar kelimeler dahil edilerek yeni bir ders egzersizi hazırlanabilir. Örneğin, üçüncü sınıfın ilk egzersizi olan “Eklem mobilitesi ve omurga rotasyonları” adlı hareketin, kombinasyon malzemelerinde yer alan “yerde *swing*⁷” hareketi kurs eğitmeni tarafından videoda yer alan örneğe eklenerek değiştirilebilir veya benzer yeni bir egzersiz serisi oluşturulabilir.

Müfredatta yer alan doğaçlama, kompozisyon ve koreografi unsurları kreatif beceriler başlığı altında üç seviyeye göre hazırlanmıştır. Eğitmenlerin, doğaçlama, kompozisyon ve koreografi örneklerini çoğaltması, kendi tekniğine göre uyarlaması ve geliştirmesi modüler yapı gereği mümkündür.

⁶ Çağdaş Dans kurs programını oluştururken faydalanılan kaynaklar: (Republic of Trinidad and Tobago Ministry of Education, 2022), (Australian CURRICULUM F-10 Version 9.0), (GQAL, 2023), (windows.net, 2022), (The National Core Arts Standards, 2024), (Rambert Grades, 2023), (Bale Sanatçıları Derneği, 2019)

⁷ "Swing" terimi kelime anlamı salınan hareketi. Mekanda bir yay veya kavis yolu çizer. Salınma, tekrarlanabilirdir (Tokinan, 2008).

Sekiz yıllık müfredatın ilk seviyesi olan başlangıç seviyesi (**Tablo 3-7**), bu tez çalışmasının ana başlığı olup, geniş kapsamlı araştırma ve örnekler ile anlatılmaktadır.

Başlangıç, Orta ve İleri olmak üzere ayrılan üç seviyenin toplam süresi en az sekiz ve en çok on iki yıla dağıtılabilir. Belirlenmiş kriterlere uygun olan kursiyerler bir üst sınıf veya seviyeye geçebilir.

10 yaşında eğitime başlamış bir kursiyer için 18 yaşında mezun olabilecek şekilde düzenlenen kurs eğitim programının toplam süresi 8 yıldır. Başlangıç Seviyesi için 3 yıl, Orta Seviye için 2 yıl ve İleri Seviye için 3 yıl olmak üzere 8 yıllık kurs eğitimi planı yapılmıştır.

Tablo 3-6 'da yer alan sınıflara göre yıllık ders saati dağılımı haftada en fazla 2 ders saati olacak şekilde uygulanır.

Tablo 3-6 Sınıflara göre yıllık ders saati dağılımı.

Başlangıç Seviyesi (1. Sınıf)	64 Ders Saati
Başlangıç Seviyesi (2. Sınıf)	64 Ders Saati
Başlangıç Seviyesi (3. Sınıf)	64 Ders Saati
Orta Seviye (4. Sınıf)	64 Ders Saati
Orta Seviye (5. Sınıf)	64 Ders Saati
İleri Seviye (6. Sınıf)	64 Ders Saati
İleri Seviye (7. Sınıf)	64 Ders Saati
İleri Seviye (8. Sınıf)	64 Ders Saati

Teorik Eğitim Süresi : 62 ders saati (8 yıl)

Uygulamalı Eğitim Süresi : 450 ders saati (8 yıl)

Toplam Süre : 512 ders saati

Başlangıç Seviyesi (64+64+64 = 192 Ders Saati)

Orta Seviye (64+64 = 128 Ders Saati)

İleri Seviye (64+64+64 = 192 Ders Saati)

Kurs eğitmenlerinin kendi bilgi ve birikimlerini de göz önünde bulundurarak, kursiyerlerin ihtiyaçları doğrultusunda ve onlarla kuracakları iletişim aracılığıyla kurs programlarını oluşturmalarıdır. Kurs müfredatında yer alan üç seviye içerisinde bulunan ders unsurlarını, modüler yapı gereği, kendi ders programlarına göre farklı sıralarda ya da sürelerde uygulayabilirler.

Kurs eğitmenleri, ders verecekleri sınıfa göre zamanlama planı yapmalı ve seviyeler içinde yer alan konuları belirlenen süre zarfında uygulamalıdır. Kursiyerlerin bir sonraki sınıf veya seviyeye geçebilmeleri, dönem veya sene sonunda yapılacak değerlendirmelerle belirlenir.

3.4 Sekiz Yıllık Çağdaş Dans Kurs Programı Müfredat Önerisi

Tablo 3-7 Çağdaş dans kurs programı başlangıç seviyesi 1-2-3. sınıf ünite konu, kazanım ve süre tablosu.

ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMI BAŞLANGIÇ SEVİYESİ 1-2-3. SINIF MÜFREDAT ÖNERİSİ	
ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ / 1. SINIF

Hedefler	Kursiyerin, çağdaş dansın temel kelime dağarcığını oluşturmaya başladığı ve bireysel olarak kendini ifade edebilme gücüne sahip olabilmek için teknik anlamda güçlendirilmesi hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Omurgada Yuvarlanma ve Ellere Ağırlık Verme	Kombinasyon Malzemeleri: Yavaştan hızlıya sayıları değiştirerek <i>roll down</i>⁸ ve <i>roll up</i>⁹, yere çömelme, ellerin yerle olan ilişkisi. Örnek Video ve Detaylı Anlatımı: <u>Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf - 1. Egzersiz: Omurgada Yuvarlanma ve Ellere Ağırlık Verme)</u>
2) Masa Pozisyonu	Kombinasyon Malzemeleri: Seviye değişiklikleri, öne doğru katlanma hareketi, üst bedenin orta seviyeden aşağıya bırakılması, kollarda anlık tutma ve bırakmalar, kolların ikinci pozisyonda kullanımı. Örnek Video ve Detaylı Ders Anlatımı: <u>ÖRNEK 2 (Çağdaş Dans Tekniği)</u> <u>Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf - 2. Egzersiz: Masa Pozisyonu)</u>
3) Yerde Dizleri Serbest Bırakma ve Toplama	Kombinasyon Malzemeleri: Sırt üstü yerde yatış, ayak tabanlarının yere basışı, dizlerin sırayla yere bırakılıp kaldırılması, dizlerin sırayla yerde kaydırılıp uzatılması ve toplanması. Örnek Video ve Detaylı Ders Anlatımı: <u>ÖRNEK 3 (Çağdaş Dans Tekniği)</u> <u>Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf – 3. Egzersiz: Yerde Dizleri Serbest Bırakma ve Toplama</u>

⁸ "Roll down" terimi "yuvarlayarak in" anlamında kullanılmaktadır (Orhon, 2002).

⁹ "Roll up" terimi "yuvarlayarak çık" anlamında kullanılmaktadır (Orhon, 2002).

4) Ayakla Zemine Basışlar	Kombinasyon Malzemeleri: Paralel duruşlar, <i>turn-out</i>¹⁰ duruşu ile birinci pozisyona basış, ayak artikülasyonu, dizlerde yaylanma hareketi, kolların yanlarda daha uzun süre tutulması. Örnek Video ve Detaylı Ders Anlatımı: <u>ÖRNEK 4 (Çağdaş Dans Tekniği)</u> <u>Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf – 4. Egzersiz: Ayakla Zemine Basışlar</u>
5) Omuz Dairesi ve <i>Swing</i> (salınma)	Kombinasyon Malzemeleri: Omuz ve kol artikülasyonu, Omuzları önden veya arkadan çevirmek, kolları önden veya arkadan çevirmek, üst bedeni öne doğru salıncak gibi serbest bırakıp (dizleri kırarak) tekrar geri gelme (<i>swing</i>), kayarak büyük bir adımla öne veya yana ilerlemek. Örnek Video ve Detaylı Ders Anlatımı: <u>ÖRNEK 5 (Çağdaş Dans Tekniği)</u> <u>Çağdaş Dans Tekniği Başlangıç seviyesi 1. Sınıf - 5. Egzersiz: Omuz Dairesi ve <i>Swing</i></u>
6) Yerde Açılıp Kapanmalar	Kombinasyon Malzemeleri: Yerde sırtüstü yatarken cenin pozisyonuna kapanma ve geri gelme, tüm bedeni kullanarak kapanıp yüzüstü dönerek dizlerden geçiş ve tekrar sırt üstüne gelme. Örnek Video: https://youtu.be/5sCj2sTf9Kw?si=6puCAUplxOsTY4u0 (Ground Grooves, 2022)
7) Yanlara Eğilmeler (<i>Tilt</i>)	Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedeni yanlara eğip tekrar geri gelme, kolların yanda açık olması ve düz çizgi hissi, kolların yanlardan kullanımı ile öne <i>swing</i> hareketi, ayaklarla yerden sürterek karşıya fırlatma hareketi (<i>brush</i>) veya <i>battement jeté</i>. Örnek Video: https://youtu.be/yz5esJMXWMQ?si=F53SNmacIz28HvEc (Gibson, 2020)

¹⁰ "Turn-out" terimi "dışadönük, dışa çevrik" anlamında kullanılmaktadır (Orhon, 2002).

8) Farklı Yönlere Koşma ve Kol Fırlatma	Kombinasyon Malzemeleri: Ön, yan, arka, çapraz gibi yönlere fırlatılan kollar, mekan kullanımı için farklı yönlere koşular Örnek Video: https://youtu.be/oiLVu8EdqSo?si=veSr67n05u898Cmm (Mood Movement, 2022)
9) Uzun Çizgilerimiz	Kombinasyon Malzemeleri: Diyagonal kol ve bacak duruşları, <i>off balance</i> (denge dışı) ile koşular Örnek Video: https://youtu.be/y9YGAqijjxA?si=x1IVvUOwH6lCDfkb (Mood Movement, 2022)
10) Köşeden Köşeye Atlama Hareketleri	Kombinasyon Malzemeleri: Ayakları paralel ve önde tutarak (<i>prance</i>) zıplayarak ayak değiştirme, küçük ve büyük sıçramalar, kolların ters yönde kullanımı Örnek Video: https://youtu.be/k7xDuQvMyVQ?si=nNf0Z1OLbxoAIOiC&t=3814 (1:03:34'den itibaren) (The Place, 2018)
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 11 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 40 Saat
ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKİNİĞİ / 2. SINIF
Hedefler	Birinci sınıfta öğrenilmeye başlanılan teknik tanımlar geliştirilmeye devam ettirilir. Bedenin sınırlarının zorlanması hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Omurga Hareketliliği ve Ellerle Ağırlık Değişimleri	Kombinasyon malzemeleri: Omurgada 3 farklı bölümde <i>roll down</i> ve <i>roll up</i>, ellerle yerde ilerleme, denge değişiklikleri Örnek Video: https://youtu.be/dKOtZtEkets?si=xv6IcUVHdd0j_48z (Mood Movement, 2022)

2) Ayak Artikülasyonu	Kombinasyon malzemeleri: Ayaklarda <i>half-point-half</i> (yarım-tam gergin-yarım) hareketleri, <i>battement tendus</i> Örnek Video: https://youtu.be/E5C2QthuzWo?si=XuBrAjbIeB04DQUM (Mood Movement, 2022)
3) Torso Bölgesinde (göğüs kafesi) Dairesel Hareketler	Kombinasyon Malzemeleri: Kol daireleri, <i>tilt</i>, <i>plié</i> ile ağırlık değişimleri Örnek Video: https://youtu.be/GvodOIFx9Bs?si=_rBZoOUuJR2ern15 (Italia Conti Virtual, 2019)
4) Merkezden Dışa ve İçe Uzanan Hareketler	Kombinasyon malzemeleri: X pozisyonunda netlik, kollar ve bacaklar ile kapanıp-açılmalar, üst ve alt bedenin birbirine yaklaşıp uzaklaşmaları, paralel yan yatışlar, yerde yuvarlanmalar Örnek Video: https://youtu.be/2_US-ece_sE?si=uH3Q7Os1i2XVSyPY (Vova Zak, 2023)
5) Uzunların Kendi Ağırlıklarının Keşfi ve Yer Çekimi Bağlantısı	Kombinasyon malzemeleri: Kollarla her yöne <i>swing</i>, kol fırlatma, kolun liderliği ile bedenin takibi, bedenin serbest bırakılabilmesi Örnek Video: https://youtu.be/qrhoLKH-T5w?si=3y_LxpsFxdMmLShh (Mood Movement, 2022)
6) Uzanılabilen Uç Noktalarımız ve Yer ile Bağlantılı Hareketler	Kombinasyon malzemeleri: Ellerden ayaklara geçirilen ağırlık transferleri, diz ve kalçada yapılan yerde dönüş ve yerden kalkışlar, yerde yuvarlanmalar. Örnek Video: https://youtu.be/vbFW8hMzEFE?si=P_Wneal_MYw4vwWL (Theofanopoulou, 2017)
7) İlerleyen ve Giderek Büyüyen Bacak Hareketleri	Kombinasyon malzemeleri: Ağırlık transferleri, <i>battement glissé</i> ve <i>grand battement</i> egzersizleri, mekanda ilerleme, yön değişikliklerinin kullanılması. Örnek Video: https://youtu.be/pYlooKbzUkw?si=rv68cSugzOACXs8G&t=1428 (23:48'den itibaren) (Kristin Damrow & Company, 2011)
8) Zıplamalar	Kombinasyon malzemeleri: Paralel ve birinci pozisyonda sıçramalar, <i>assamblé</i> (havada ayakların buluşarak inmesi) kullanımı, mekanda bir yerden başka bir yere ilerleme

	Örnek Video: https://youtu.be/vtcUSco4nrk?si=qISLc6Sf1IK1zUtx (Mood Movement, 2022)
9) Büyük Sıçrayışlar	Kombinasyon malzemeleri: <i>Skips</i> (hoplayarak ilerleme) hareketi, <i>battement jeté</i> (atlayış) hareketleri, üst beden ile zıt yönde bağlantılı duruşlar, yön değişiklikleri Örnek Video: https://youtu.be/E8emiS4G-Zg?si=XxNdlu0f96frbHZ8 (Mood Movement, 2022)
10) İlerleyen Büyük Adımlı Hareketler	Kombinasyon malzemeleri: Geri yürüyüşler, yere paralel duruşlar, tek ayakta zıplama hareketleri, büyük alan kullanımı Örnek Video: https://vimeo.com/ondemand/weissmann#t=205s (03:25'ten itibaren) (Weiss, 2022)
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 4,5 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 43 Saat
ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ / 3. SINIF
Hedefler	Malzemelerin karıştırılıp karmaşık bir yapıya getirilmesi ile teknik açıdan kursiyerin zorlanacağı bir sınıftır. Dersin yapıldığı mekana özgü yer değişikliği ve konumlamalarla kursiyerlerin çok yönlü düşünebilmeleri ve çözümsel yaklaşımları hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Eklem Mobilitesi ve Omurga Rotasyonları	Kombinasyon Malzemeleri: Boyun daireleri, kolda <i>swing</i> hareketi ile, yere iniş, yerde <i>swing</i> , yerden kalkış, bacaklar-kollar-omurga parçalarının ayrı ayrı hareketleri, üst beden rotasyonları Örnek Video: https://youtu.be/thoygLIr8jY?si=zC15EAI_km8ldrFM (Italia Conti Virtual, 2019)

2) Fırçalama Hareketleri	Kombinasyon Malzemeleri: Ayakların yerden sürterek farklı yönlerde hareketleri, <i>battement glissé</i>, kollara ağırlık verme ve yere iniş, yerde dönüşler, tek kolda denge sağlanması Örnek Video: https://vimeo.com/653017031?share=copy#t=169.59 (02:49'dan itibaren) (Bethel Conservatory of the Arts, 2021)
3) Çapraz Dönüşler	Kombinasyon Malzemeleri: Bacakları ve ellerin ayrı ayrı başlattığı yerde dönüşler, mekan kullanımı, yön değişiklikleri Örnek Video: https://youtu.be/B_xlh0dZXeo?si=n_LmIMaFyb5r-fSX (Mood Movement, 2022)
4) Büyük Bacak Hareketleri	Kombinasyon Malzemeleri: Farklı yönlerde merkezden fırlatarak uzayan bacaklar, <i>grand plié</i> ile iniş adımları, ağırlığın tek bacağa bırakılması, bacak fırlatma hareketleri (<i>grand battement</i>) Örnek Video: https://youtu.be/ZNs8YlvQleM?si=zBXaZnyRnFupywjd (Mood Movement, 2022)
5) Kalçada Ağırlık Değişimi ve Geri Taklalar	Kombinasyon Malzemeleri: Yerde oturma pozisyonu ve kalçadan ağırlık transferlerinin kullanımı, geriye takla, farklı uzuvlara takla sonrası ağırlık bırakma, yerde yuvarlanma Örnek Video: https://youtu.be/nHKTOMNCFBk?si=d8K8A3mrYCT3zOeg&t=1614 (26:54'ten itibaren) (Kristin Damrow & Company, 2011)
6) Uzama Hareketleri ve Swing	Kombinasyon Malzemeleri: Yukarı-aşağı ve yanlara, genişleyen ve daralan hareketler, tek bir eksenle kolun ya da bacağın asılı kalması ve buna bağlı dönüşler, yandan yana <i>swing</i> hareketleri Örnek Video: https://youtu.be/5Q48OHg4miE?si=5NYiP6wPflCwVhn (Italia Conti Virtual, 2019)
7) Seviye Değişimi	Kombinasyon Malzemeleri: Geniş alan kullanımı, seviye değişimleri (yer, orta, yukarı) ve hareketin hızı ile ilgili farklılıklar, <i>hand stand</i> (amut duruşu), mekan kullanımı, <i>off balance</i> (denge dışı) Örnek Video: https://youtu.be/bR3ZEx2BDVc?si=i9BxzGycuudzd-6K&t=1503 (25:03'ten itibaren) (Kristin Damrow & Company, 2011)

8) Zıplama	Kombinasyon Malzemeleri: Birinci ve ikinci pozisyonda zıplamalar, farklı yönlerde yapılan koşular, alan kullanımı, hareketleri mekandaki yön algısını değiştiren başlangıç noktaları Örnek Video: https://youtu.be/n7HbNhzbXao?si=czFpGkgRC4wrBbJu (Italia Conti Virtual, 2019)
9) Köşeden Başlayan Kayma Hareketleri	Kombinasyon Malzemeleri: Çapraz alan kullanımı, geniş ve büyük koşu adımları, adımların farklı yönlerde kullanımı, üst bedenin ters yöne kullanımı, ayaklar bileklerde tutularak küçük sıçramalarla yapılan sekme ve ilerleme hareketleri Örnek Video: https://youtu.be/9nAkm8pNiKY?si=Q-bWI5-fsxfoLEnt (Italia Conti Virtual, 2019)
10) Büyük Atlayış Hareketleri (leap)	Kombinasyon Malzemeleri: Köşeden başlayan hareketler, ara adım koşuları ve büyük atlayış (<i>leap</i>) adımları, kollarda düz çizgilerin çalışılması Örnek Video: https://youtu.be/cqCp4n3B0fE?si=TEN9qQl876omWwJh (Mood Movement, 2022)
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 3 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 48 Saat
ÜNİTE / KONU / SEVİYE	KREATİF ve PERFORMANS HAREKET BECERİLERİ / Başlangıç Seviyesi
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Beyin Dansı (Braindance)	Anne Green Gilbert’ın oluşturduğu Beyin Dansı (Braindance) sekiz adet gelişimsel hareket modelinden oluşmaktadır. Derslerde ısınma amaçlı kullanıma da uygundur. Detaylı anlatım için bakınız Beyin Dansı (Braindance) a) Nefes

	b) Dokunma c) Merkez – Uçlar d) Baş – Kuyruk Sokumu e) Üst – Alt Beden f) Vücut Tarafları g) Çapraz Yanlar h) Baş Dönmesi
2) Hareket Araştırmaları	Amaç: Kursiyerlerin lokomotor ve lokomotor olmayan kelime ve kavramları beden hareketleri ile araştırılmaları ve uygulamaları. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 9 (Kreatif Beceriler) Hareket Araştırmaları (Tilt-Twist-Curve)
3) Kelime ve imajlarla doğaçlama çalışması	Amaç: Dans unsurlarını kullanarak kelime ve imajlar üzerinden doğaçlama hareket deneyimi kazanmak. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 10 (Kreatif Beceriler) Kelime ve İmajlarla Doğaçlama Çalışması
4) Farkındalık çalışması 1’den 10’a Kadar Sayı Sayma Oyunu	Grup farkındalığı, konsantrasyon arttırma, iletişim kurma, kişisel özelliklerin ve baskın yönlerin ortaya çıktığı, cesaretlendirme, bir birey olarak kendini rahatça ifade etme ve kendine güveni artırmayı amaçlayan, hareketsiz ve konuşularak oynanan bir grup oyunudur. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 11 (Kreatif Beceriler) Farkındalık Çalışması
5) Vücut parçaları ile isim yazma	Amaç: Bedensel hareket farkındalığının gelişimi ve vücut parçalarının kullanımı. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 8 (Kreatif Beceriler) Vücut Parçaları ile İsim Yazma

6) Enerji ve Hareket Keşfi	Amaç: Dans unsurları arasında yer alan enerji ile ilgili vücut izolasyonları ve hareket desenlerinin keşfi. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 12 (Kreatif Beceriler) Enerji ve Hareket Keşfi
7) Dans ve Obje İlişkisi	Amaç: Kursiyerlerin yaratıcılıklarını ve objelere yeni bakış açıları getirmelerini hedeflemektedir. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 13 (Kreatif Beceriler) Dans ve Obje İlişkisi
8) Yaratıcı Enerji Fotoğrafları	Amaç: Hava durumu ve doğa olayları ile ilgili farklı enerji durumlarının deneyimlenmesi ve bir düzen içinde sunulması yoluyla kursiyerlerin enerji ve hareket kavramlarını anlaması. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 14 (Kreatif Beceriler) Yaratıcı Enerji Fotoğrafları
9) Pozitif ve Negatif Alan	Amaç: Pozitif ve negatif alan farkındalığı, beden ve mekanda bu alanların deneyimlenmesi, grupsal aktivite açısından iletişim becerisinin güçlendiği ve üstünde, altında, içinde gibi edatların dansa kullanımı açısından dil bilgisini ve zihinsel aktiviteyi güçlendirmek. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 15 (Kreatif Beceriler) Pozitif ve Negatif Alan a) Birinci Bölüm (bakınız: <u>Bölüm: Pozitif ve Negatif alan tanımlarını anlamak</u>) b) İkinci Bölüm (bakınız: <u>Heykel Oyunu</u>) c) Üçüncü Bölüm (bakınız: <u>Kalabalık Heykel Oyunu / Yap boz</u>)

10) Merdiven Akış Egzersizi	Amaç: 3 standart hareket ile koreografi hazırlamak. Bedende var olanın ortaya çıkması ve doğaçlamanın nasıl meydana geldiği ile ilgili tecrübe kazanmak. Akümüasyon yöntemi ile bu egzersizdeki tarifi ile merdiven akışı ile hareketlerin eklenirken değişime uğramaları ile ilgili deneyim kazanmak. Detaylı anlatım için bakınız: ÖRNEK 16 (Kreatif Beceriler) Merdiven Akış Egzersizi		
11) Koreografi ve Performans Sunumu	Kurs eğitmeni tarafından seçilen ve kursiyerler tarafından uygulanan performans çalışması (her bir sınıf için farklı geçme kriterlerini karşılayan) kurs eğitmenleri tarafından değerlendirilir. a) Eser Analizi Doğaçlama Performansı. Detaylı anlatım için bakınız: (Eser Analizi Doğaçlama Performansı) b) Koreografi Performansı. Detaylı anlatım için bakınız: Breathe / Nefes		
Başlangıç Seviyesi	3 Yıllık Toplam Teorik Eğitim Süresi: 5,5 Saat		
Süre Dağılımı	1.Sınıf: 3 saat	2.Sınıf: 1,5 saat	3.Sınıf: 1 saat
	3 Yıllık Toplam Uygulamalı Eğitim Süresi: 37 Saat		
	1.Sınıf: 10 saat	2.Sınıf: 15 saat	3.Sınıf: 12 saat
TOPLAM KURS SÜRESİ	3 YIL / 192 Ders Saati		

Tablo 3-8 Çağdaş dans kurs programı orta seviye 4. ve 5. sınıf ünite konu, kazanım ve süre tablosu.

ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMI ORTA SEVİYE 4 ve 5. SINIF MÜFREDAT ÖNERİSİ	
	ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ / 4. SINIF

ÜNİTE / KONU / SINIF	
Hedefler	Dengede olma, bacak ve gövdenin güçlenmesi, zorlayıcı ve genişletilmiş hareket cümlelerinin oluşturulması ile giderek daha güçlü ve daha karmaşık olana alışmaları hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Esneme Hareketleri ve Omurga Artikülasyonu	Kombinasyon malzemeleri: Vücut parçalarının artikülasyonu, kollarda- üst gövdede rotasyonlar, ağırlığın farklı yönlerde ellerin üzerine bırakılması, kalçanın yerden yükselerek salınması, <i>downward dog</i> hareketi, bacaklara doğru esnemeler, sırtın masa pozisyonunda yere paralel tutulması, eller ve ayakların yerde hızlı buluşmaları
2) Kol Pozisyonları ve Daireleri	Kombinasyon malzemeleri: Farklı düzlemlerde kolların daireleri, alt bedende <i>plié, tendu, lunge</i> hareketleri, kollarda birinci-ikinci-beşinci ve paralel kol tutuşları
3) Yaylanma ve Düşme Hareketleri	Kombinasyon Malzemeleri: Bacaklar ve omurganın çeşitli duruşlarda tekrara dayalı <i>pulse</i> (sürekli ve kısa tekrar) hareketleri, büyük ikinci pozisyonda <i>plié</i> , ikinci pozisyondayken bacaklarda ağırlık değişimleri, yoga tekniğinden esinlenerek yapılan üst bedenle esnemeler, <i>lunge</i> hareketinde dururken büyük kol daireleri ve orta seviyeden yere iniş ve kalkışlar.
4) <i>Passé</i> ve Kol Çaprazları	Kombinasyon malzemeleri: Kombinasyon malzemeleri: Paralelde ve birinci pozisyonda yapılan <i>passé</i> çekişleri, çapraz kol geçişleri, seviye kullanımı, tam tur basit dönüş hareketleri, yön değişiklikleri, çapraz yönlerde duruşlar (köşe kullanımı)
5) Dairesel Bacak Hareketleri	Kombinasyon malzemeleri: <i>Plié</i> kullanılarak yapılan tek bacakta daireler, <i>plié</i> ile bacak geçişleri, tek bacakla denge duruşları, yere paralel üst beden kullanımları, <i>plié</i> ile yapılan dönüşler, üst beden ağırlıklarının farklı yönlerde bırakılması
6) Köşeden Başlayan Ayak Değiştirmeli Hareketler	Kombinasyon malzemeleri: Aynı bacakla 3 farklı yön kullanımı, geniş büyük adımlarla ilerleme hareketleri, tek bacak üzerinde dengede durarak yön değiştirme, koşu ile hareketin bağlılığının sağlanması, <i>off balance</i> (denge dışı)

7) Dizler ve Kalçada Kayarak İlerleme	Kombinasyon malzemeleri: Dizlerin üzerinde kaymalar, kalça üzerinde kaymalar, yere uzanma ve hızlıca yerden kalkma hareketleri, yoğun şekilde ve birbirine bağlı yerde dönüş hareketleri, takla ve yuvarlanmalar
8) Triplets	Kombinasyon malzemeleri: <i>Triplets</i> (3'lü ayak değişimi) ileri-geri ve dönerek yapılan versiyonları, mekanda farklı yönlerin kullanımı, kalabalık gruplarda birbirleri arasından geçirek hareketin sürekliliğinin sağlanması
9) Dönüşlerle Beden Artikülasyonu	Kombinasyon malzemeleri: Farklı beden parçaları ile dönüş hareketleri, baş dairesinin koşma hareketine bağlanması, ilerlemeye dayalı dairesel hareketler, yer değiştirme, seviye kullanımı
10) Sıçrama Hareketleri ve Yerde Dönüşler	Kombinasyon malzemeleri: Sekerek yapılan hızlı sıçrama hareketleri, farklı yön kullanımları, aniden yere düşüş ve yerden kalkarak tekrar zıplama hareketlerine geçiş, <i>passé</i> çekerek yapılan zıplayışlar
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 3 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 48 Saat
ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ / 5. SINIF
Hedefler	Hareket cümlelerinin giderek karmaşık ve uzun olmasıyla birlikte zorlu atlayış hareketleri ve ani yön değiştirmelerle karşılaşılır. Bireysel açıdan fark ettikleri çözümlerle zorlayıcı hareketlerin üstesinden gelinecek çözüm yolları ve özgüven kazanmaları hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Omuz Daireleri	Kombinasyon malzemeleri: Omuz-dirsek- kol daireleri, <i>lunge</i> adımları, yerde <i>swing</i> 'ler, <i>swing</i> 'lerle dönüş hareketlerinin birleştirilmesi, yerde 4. pozisyon oturuları (Martha Graham stilleri), kalçada dönüşler, asimetrik yerleşimler; hareketleri art arda dizerken yapılış şekillerini değiştirmek.

2) Salınım ve Üst Beden Twist Hareketi	Kombinasyon malzemeleri: Kolların serbest kendi ağırlığında sağa sola salınımları, <i>sagital</i> ve frontal düzlemlerde kolların hareketleri, üst bedende geriye esnemeler, üst beden ve alt beden arasında <i>Twist</i> dönüşleri ve curve hareketleri, yön ve büyük adımlarla hareket kalitesinde değişimler
3) Balans Duruşları ve Hand-stand Hareketleri	Kombinasyon malzemeleri: Bir bacadan diğer bacağa daha uzun dengede tutarak geçişler yapmak, tüm bedenin tek bacakla dengede dururken <i>sagital</i> düzlemde ağırlık değişimleri, ellerle yeri tutup daha uzun süreli baş aşağı duruşlar (<i>hand-stand</i>), geçişler arasında <i>plié</i> ve yere paralel kayma hareketleri ile kombinasyonun bütünlüğünü korumak.
4) Omurga Boyunca Yuvarlanma	Kombinasyon malzemeleri: Düz ve ters taklalar, takladan ayağa kalkış ve tekrar taklaya geçişler, mekanda bir yerden diğer yöne ilerleme, havadan taklalar, farklı hızlar kullanarak hareketin kalitesinin değiştirilmesi.
5) Fırlatma ve Paralel ve Diyagonal Duruşlarda Dengeler	Kombinasyon malzemeleri: Kol fırlatmaları ile hız ögesini vurgulamak, <i>swing</i> ile denge dışına çıkabilecek ivmeyi artırmak, yana tilt ve yön değişiklikleri, <i>rond de jambe</i> (çalışan bacağın daire) hareketinin teknik derse uyarlanması
6) Tek Bacakla Dengede Durarak Yapılan Hareket Serileri	Kombinasyon malzemeleri: Öne-yana ve arkaya olacak şekilde <i>battement glissé</i> ve <i>fondue</i> egzersizleri, gidilen yönler göre ağırlık bırakma, bacağın yavaşça dize çekilişi ve oradan dengeyi koruyarak karşıya uzatılması, ani yön değişiklikleri
7) Mekanda Bir Yerden Diğer Yere Akıcı ve İlerleyen Hareketler	Kombinasyon malzemeleri: 3 seviyenin de kullanımı, dönerek-kalçada ya da alt bacadan kayarak ağırlık değişimi kullanımı ile ilerleyen hareketler, ataklar ve sürekliliği sağlayacak şekilde hareketlerin bütünselliğinin sağlanması.
8) Küçük Sıçramalar	Kombinasyon malzemeleri: 1.pozisyonda zıplamalar, havada öne doğru ters V harfi gibi görünen ve her inişte tek ayağa düşülen <i>spring</i> (zıplamalar), dönerek zıplamalar, yön değişiklikleri, birden fazla kişi ile uygulandığında kanon şeklinde her bir kişi için farklı zaman aralıklarının kullanılması
9) Büyük Alanda Atlayışlar	Kombinasyon malzemeleri: Havada büyük atlayışlar, bacaklar düz ya da dizden kırık olabilir, büyük <i>rond de jambe</i> hareketi içeren geçişler, çember atlayışı (parende), büyük kol daireleriyle üst bedenle gelen ivmenin bedeni döndürmesi
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 6 Saat

	Uygulamalı Eğitim Süresi: 45 Saat
ÜNİTE / KONU / SEVİYE	KREATİF ve PERFORMANS HAREKET BECERİLERİ / Orta Seviye
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Vücut parçaları isim yazma / zıtlıklar	Amaç: Büyük ve küçük hareketler arasındaki kontrastı keşfetmek. Uygulama: Kursiyerlerden isimlerini vücutlarının küçük bir parçasıyla (örn. parmak) büyük hareketlerle veya büyük bir vücut parçasıyla (örn. bacak) küçük hareketlerle “yazmaları” istenir. (Gilbert, 2015, s. 140)
2) Vücut ile aktarma egzersizi (domino etkisi)	Amaç: Tek bir vücut parçasına odaklanma ve hareket aktarımı. Uygulama: a) Kursiyerler büyük bir daire oluşturur. b) Bir kişi seçilen vücut parçasıyla hareket eder. c) Hareket bitiminde, farklı bir vücut parçasıyla tek bir hareket yaparak yanındakine aktarır. Not: Aktarma hareketinin belirgin ve farklı bir dinamikte olması önemlidir.
3) Doku doğaçlama çalışması	Amaç: Farklı dokuları hayal ederek hareket yaratmak. Uygulama Örneği: a) Kursiyerler nefes alarak ve ayaklarını hareket ettirerek başlar. b) Sırayla aşağıdaki dokuları hayal ederek hareket ederler: Fıstık ezmesi (yoğun, dirençli) Bulut (hafif, özgür) Su (dalgalı, akıntılı) Kum (ağır, hareketli) Elektrik (enerjik, kasılmalı) c) Her doku için kursiyerlere kısa yönergeler verilir.

	Örneğin, fıstık ezmesini düşünmeye başlayın. Sanki onun içindeymişsiniz gibi hareket edin. Yoğunluğu ve zor hareket etmeyi deneyimleyin. Karşılaştığımız direnci hissedin. Bir anda fıstık ezmesi yok olsun ve bulutları hissedin. Nasıl hissediyorsunuz? Hafif ve özgür mü? Bulutların içinde yüzüyormuş gibi... d) Egzersiz, zemine odaklanma ve nefes almayla sonlanır. Not: Doku fikirleri ve benzetmeler değiştirilebilir. Öğretmen Notları: Kursiyerleri yaratıcı ve çeşitli hareketler bulmaya yöneltin. Tekrarlanan hareketleri fark etmelerini ve bunlardan kaçınmalarını sağlayın. Hareketin keyifli ve yaratıcı yönünü vurgulayın (Frog in Hand, 2021).
4) Topla Paslaşma Çalışması (Charles Moulton yöntemi)	Kursiyerler, koreograf Charles Moulton'ın (Charles Moulton (choreographer), 2022) topla paslaşma koreografisinden esinlenerek, ritim kullanımı, şekil oluşturma, hassasiyet, takım çalışması, iş birliği, odaklanma ve koordinasyon becerilerini geliştireceklerdir. a) Malzeme: Tenis topu ya da benzer toplar (kişi sayısı kadar adette) b) Kursiyerlere Charles Moulton'un "60 Kişilik Topla Paslaşma" performansı izletilerek, yorum yapmaları istenir. Kaynak video için tıklayınız (Moulton, 2016). c) Egzersizin orijinal videosu için tıklayınız (Repertory Dance Theatre, 2010). Isınma için önce hayali top ile paslaşma egzersizi denenir, daha sonra sağ ve sol yönlerde uygulanacak şekilde ritim eşliğinde topla pratik yapılır. d) Kursiyerler daire şeklinde oturur ve gerçek top kullanarak egzersizi 8 kere sağa ve 8 kere sola şeklinde pratik etmeye devam ederler. e) "Pas ve Yumruk" (pas, yumruk havaya, ele vur, pas) ile "Bayraklar" (bir elden diğerine kaydırma) teknikleri anlatılır. f) Koreografik açıdan bir desen oluşturulabilir. Örneğin, Sağa 8 pas, sola 8 pas, sağa 4 pas ve yumruk, sola 4 pas ve yumruk, 8 bayrak gibi. Ayrıca kursiyerler kendi buldukları koreografik kurguları ve eklenebilecek farklı malzemeleri de danslarına ekleyebilirler. g) Önerilen müzik: "I Heard It Through The Grapevine" (Gaye, 1968). Egzersizin orijinal uygulama planı için tıklayınız (Repertory Dance Theatre, 2010)

	Dersi Planlayan Öğretmen: Lynne Larson
5) Kesirler ve Ritim	Matematik kesirlerini ve dans unsurlarının kullanımı ile ilgili egzersiz. Egzersizin orijinal videosu için tıklayınız (Repertory Dance Theatre, 2010) Egzersizin orijinal uygulama planı için tıklayınız (Fractions and Rhythm, 2022). Dersi Planlayan Öğretmen: Lynne Larson
6) Kelime Kartları ve Rondo	Lokomotor ve lokomotor olmayan hareketlerin yazılı olduğu kartlar hazırlanarak kelimelerin hareket araştırmaları yapılır. Rondo için; Kelime kartlarından dörder tane seçilerek gruplar hazırlanır. Bu gruplardan ilki A olarak adlandırılır ve analizi yapılarak hazırlanan dans kalıbı olarak belirlenir. B-C-D gibi farklı hareket kalıpları da oluşturulduktan sonra A-B-A-C-A-D-A olacak şekilde dizilim yapılarak bir kompozisyon oluşturulur. Bu örnekte olduğu gibi A hareketi her defasında farklı bir varyasyon ile değiştirilecek şekilde uygulanır.
7) Kelime ve Sayı Eşleşmesi	Kursiyerler, birbirlerinin isimlerindeki harflerle ve telefon numaraları ile sayıları eşleştirirler. Harfler için bir hareket çizilebilir, oluşturulabilir veya daha önceden her bir harf için atanmış hareket kelimeleri liste halinde yazılarak harf karşılığı gelen hareket için uygulanabilir. Rakamlar denk gelen harfe göre tekrar etmeyi ya da yavaş hareket etme halinden hızlıya doğru geçişi temsil edebilir. Hız kullanımında 0 rakamı hareketsiz, 1-9 rakamları arası yavaştan başlayıp giderek hızlanma olarak kullanılabilir. 0 rakamı tekrar sayısı kullanılırken; etkisiz eleman, joker yerine geçerek istenilen sayıda tekrar edilen hareket ya da bir hareketin kombinasyondan çıkarılması şeklinde uygulanabilir.
8) Kolaj	8) Resimlerden kolaj yapılarak dans için bir rota (<i>pattern</i>) belirlenmesi ve buna uygun hareket serilerinin kurgulanması. Uygulama yöntemi olarak, bilgisayar veya telefon üzerinde kullanılan kolaj uygulamalarından faydalanarak dijital görseller hazırlanabilir veya kursiyerlerden hazırlamaları istenebilir.

9) Dans Unsurları ile ilgili çeşitli egzersizler	Başlangıç seviyesinde aşına olunan beden hareketlerine eklenecek şekilde mekan, enerji ve zaman ile ilgili dans unsurlarının detaylıca araştırılıp konu ile ilgili egzersizlerin çoğaltılması. Şekiller konusunda; yön, ebat, izlenen yol, seviye ve odaklanma konuları, Enerji konusunda; kasılma ve gevşeme, akış, ağırlık konuları, Zaman konusunda; Anlık duruşlar, hız, süreç, ritim setleri ve kombinasyonların oluşturulması	
10) Koreografi ve Performans Sunumu	Nikki O'Hara (O'Hara) tarafından hazırlanan bu videolar, kurs eğitmenlerinin kendi koreografik düzenlerini hazırlamaları için örnek olarak verilmiştir. Kurs eğitmeni tarafından seçilen ve her bir sınıf için farklı geçme kriterlerini karşılayan bir koreografi kursiyerler tarafından sergilenir ve yetkin kişilerce değerlendirilir. Koreografi performansları video örnekleri için bakınız: a) Flux b) Shift c) Scoop	
Orta Seviye	2 Yıllık Toplam Teorik Eğitim Süresi: 3 Saat	
	4. Sınıf: 1 saat	5. Sınıf: 2 saat
Süre Dağılımı	2 Yıllık Toplam Uygulamalı Eğitim Süresi: 23 Saat	
	4.Sınıf: 12 saat	5. Sınıf: 11 saat
TOPLAM KURS SÜRESİ	2 YIL / 128 Ders Saati	

Tablo 3-9 Çağdaş dans kurs programı ileri seviye 6-7-8. sınıf ünite konu, kazanım ve süre tablosu.

ÇAĞDAŞ DANS KURS PROGRAMI İLERİ SEVİYE 6-7-8. SINIF MÜFREDAT ÖNERİSİ	
ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ / 6. SINIF
Hedefler	Müzikalite, yön, yol, enerji seviyeleri gibi pek çok konuda çağdaş dans tekniği açısından gelişme gösterdikleri ve bir önceki seviyelere göre bedensel kondisyonlarını, enerji seviyelerini kontrol altında tutmaya başladıkları ve güçlendikleri bir döneme girerler. Dans cümlelerinin çoğaltılması ve birleştirilmesi ile daha uzun kombinasyonlar ile konsantrasyonlarını arttırmaları hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Kontak Doğaçlama ile Isınma	Küçük hareketler ile sırt ve eklem farkındalığı (Yerde Yatarak ve Ayakta) Kombinasyon Malzemeleri: Sırt sırta ağırlık aktarımı, birlikte yerden ayağa kalkış, mekan içinde birlikte yürüme ve hareket etme, sırt bağlantısından diğer vücut parçalarına geçişler, yavaş ve sakın bir bitirişle yere iniş.
2) Omurga Dalgası	Omurga hareketliliği ile yerde yumuşama ve çizgilerin kullanımı (Ayakta ve Yerde Yatarak veya Oturarak) Kombinasyon Malzemeleri: Gövdede daire hareketleri, tüm omurgada dalgalanma, yere iniş, yerde <i>swing</i> , yerde dairesel hareketler (üst bedenin dönüşü ile rotasyon kullanımı), <i>plank</i> ile kollarda denge, yerde yuvarlanma ve yerden kalkış
3) Alt ve Üst Beden Senkronu	Alt ve üst bedende koordinasyon ve yere basışlarda merkezden hareket etmek (Ayakta) Kombinasyon Malzemeleri: Ayakla <i>half-point-half</i> (yarım-tam-yarım), ayakta <i>flick</i> (fırlatma, silkme) hareketleri olurken üst bedende <i>port de bras</i> (kol pozisyonu değişimleri), <i>battement tendu</i> , paralel ve <i>turn-out</i> (açık

	duruş) adım basışları serileri, oluşturulan kombinasyonun paralelde ve birinci pozisyonda tekrarı.
4) X pozisyonunda Uzama Çalışmaları	Omurganın doğru duruşu ile bedende içten dışa uzamalar (Ayakta) Kombinasyon Malzemeleri: Harekete X pozisyonunda başlangıç (bir kapıda durur gibi kollar ve bacaklar köşeler doğru açık duruş), köşelere uzamalar, büyük üst beden daireleri, kollarla <i>swing</i> hareketi, <i>lunge</i> (geniş adım) adımları ile büyük yer değiştirmeler
5) Yerde Çapraz Dönüşler	Vücuttaki spiraller ve yere yumuşak inişler (Yerde Oturarak) Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedenle kol fırlatma hareketleri, üst beden ivmesiyle yerde dönüşler, omuz taklası ile geriye takla, <i>pelvis</i> (kalça) seviyesinin yukarıya kaldırılması
6) Ağırlık Değişimi ve Daireler	Bedende kemiklerdeki ağırlığın farkındalığı ve dairesel hareketler (Ayakta) Kombinasyon Malzemeleri: Üst beden çaprazlarına ayaklarda <i>tendues</i> hareketleri, yön değişiklikleri, <i>grand battement</i> (bacak fırlatma), ağırlık transferi ve üst bedende ağırlık aktarımları, kol ve ayak pozisyon değişimleri (komplike setler hazırlanabilir), bacaklarda <i>attitude</i> (havada bacağı kıvrık tutuş), <i>triplets</i> (üçlü adım atış) kullanarak yön değişiklikleri
7) Yavaş ve Sürekli Denge Hareketleri	Düşme ve ağırlık transferlerinde dengenin önemi (Ayakta ve Yerde) Kombinasyon Malzemeleri: Tek ayakla dengede duruş, <i>attitude</i> bacak tutuşları, <i>Jeté Entrelacé</i> (hoplayarak bacakların havada değişimi), <i>gallop</i> (sekerek adım atma), üst beden havada asılı kalması, <i>passé</i> (bir bacağın, diğer bacağın hizasında kıvrılarak değmesi) ile diz çekme, öne-yana-arkaya bacak geçişleri, yön kullanımı, yere iniş ve kalkış
8) Büyük Alanda Yerde ve Ayakta Hareketler	Mekan kullanımının ve büyük hareketlerin enerjileri üzerine farkındalık geliştirilmesi (Ayakta ve Yerde) Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedenden gelen ivme ile yere iniş, takla, hand-stand (yerden destek alarak ellerde durup ayakları havaya kaldırma), yerde denge hareketleri, ayağa kalkış inişler, parende, yerde tek ayakla atlama

9) Büyük Alanda Sürekli ve Bağlı Hareketler	Bedende yere iniş ve kalkışlarda vücut merkezinin önemi (Yerde ve Ayakta) Kombinasyon Malzemeleri: Sırt taklası (arkaya), düz takla (öne), <i>plié</i> ile <i>pirouette</i> (tek bacak üzerinde dönüş) dönüşler, <i>attitude</i> bacak fırlatmalar, <i>jetés</i> (atlayışlar), yerden ayağa hızlı geçişler
10) Isınma Zıplaması	Baş- <i>pelvis</i> ilişkisi ile yukarı uzamalar, sağlam duruşlarla netlik Kombinasyon Malzemeleri: <i>Plié</i> , <i>relevé</i> , <i>plié</i> ’de yarım ayak gösterme, birinci ve paralel pozisyonlarda zıplama
11) Ara Seviye Kullanarak Sıçramalar	Mekanda yer ve yön değişiklikleri ile gövdede uzama hareketleri ile büyük adımların vücutta dengeye yardımcı olması Kombinasyon Malzemeleri: <i>Jeté</i> , <i>assamble</i> (tek ayakla sıçrayıp iki ayak inmek), <i>off balance</i> (denge dışı kalma), üst bedende kol değiştirme, yön ve yol değiştirmeler
12) Yukarı Seviye Kullanarak Sıramalar	Havada dönüş, yön değiştirirken bedenin önü ve arkasında farkındalığın gelişimi Kombinasyon Malzemeleri: Paralel <i>passé</i> kullanarak köşeden sıçrama hareketleri, <i>barrel</i> (havada sırttan dönerek atlama), üst beden savurma ve kolların etkileşimi, bacak savurma, <i>hand stand</i> ile yer değiştirme, dönüşler kullanarak hareketler arası geçişler.
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 6 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 45 Saat
ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKNİĞİ / 7.SINIF
Hedefler	Farklı hareketlerin bir araya getirilerek ve karmaşık mekan kullanımı ile sentezlenerek, denge, ağırlık değişimleri, hareketlerde dinamik zaman kullanımı, yere doğru inen ve çıkan hareketlere yönelik farkındalığın

	geliştirilmesi yöntemleri ile kursiyerlerin dans ederken farkındalığının artırılması hedeflenir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Omurgada Kıvrılma ve Katlanmalar	Omurga hareketliliği ile esneklik ve gevşeme hareketleri Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedende omuz, kol daireleri (öne-arkaya ve yanlara), <i>roll down</i> ile yere iniş, yuvarlanma, alt ve üst bedende kuyruk sokumu ve baş ilişkisi, mekanın dört yönünü de kullanma, tek el üzerinde ağırlığın taşınması ile geri yürüyüşler, <i>roll up</i> ile kalkış
2) Ayak Artikülasyonu	Ayak hareketlerinin çoğaltılması ve ritmik değişimlere uyumun sağlanması Kombinasyon Malzemeleri: Farklı sayı dilimlerinin kombinasyonda kullanılması (3+3+9+9 veya 6+6 sayılarının kullanılması), ayaklarda hızlı ve net hareket serileri, ayak kemik ve eklemlerinin izolasyonu, dizi bükme ve kıvrma hareketleri, farklı yönlere basış ve geri gelişler, <i>off balance</i> (denge dışı) kullanımı ile bedeni düşürüp tekrar geri gelme
3) Geri Yürümeler ve Ağırlık Değiştirerek Mekan Kullanımı	Omurgadaki hareket keşifleri için alt ve üst bedende kıvrımlı kullanımlar ile anlık duruş ve hareketin askıya alınmasını gösterme, düşme ve tekrar hareketi yakalama hissinin gelişimi Kombinasyon Malzemeleri: <i>Curve</i>, kolda <i>swing</i> hareketleri, üst bedenle geriye yatışlar, <i>relevé</i> ve dengede duruşlar, büyük adımlarla mekanda yer değiştirmeler, hareketin farklı yönlerdeki tekrarı.
4) Fırçalama Hareketleri	Ayaklarda yere basarken içine giriyormuş hissinin uyanması, ağırlık transferlerinin aralarındaki boşlukta asılı kalma anlarının yoğunluğu ve ritmin hızı ile ilgili değişikliklere uyumlu hareket etme Kombinasyon Malzemeleri: <i>Off balance</i> (denge dışı) ile yerleşim, diyagonal çizgiler kullanılarak <i>tendu</i> hareketleri ve farklı yönlere kol kullanımları, tek bacakta dengede durarak <i>rond de jambe</i>, <i>qupe</i>, <i>battement glisses</i> gibi bale tekniğinde kullanılan ayak ve bacak hareketleri, mekanda yön değiştirerek zamanlama açısından tempoda çift hızda uygulanan hareketler
5) Dört Yönlü Kombinasyon	Mekanda yer değiştirerek bedendeki ön-arka yönlerini ve ağırlık merkezlerini değiştirmek ve kullanmak Kombinasyon Malzemeleri: <i>Off balance</i> (denge dışı) ile gelen ivmenin

	düşme ve savrulma etkilerinin dahil edilmesi, yön değişiklikleri sırasında kullanılan ataklar kullanarak yerle bağlantı kurulması, dönerek yere doğru inerken yerde omuz taklaları atmak, başın kendi ağırlığının getirdiği ivme ile yön değiştirmek, dördüncü pozisyonda oturumlarda <i>pelvis</i> ve üst beden spirallerini kullanarak yerden kalkmak
6) Bacak Savurmaları	<i>Pelvis</i> kullanımı burada bulunan enerji farkındalığını kullanmak ve bedenin üst ve alt bölümlerine etkisini hissetmek Kombinasyon Malzemeleri: Kollarla başlayan hareketler, bacak fırlatmaları, başın lider olduğu dönüşler, <i>grand battement en cloche</i>, <i>pivot</i>, <i>off balance</i> (denge dışı) kullanarak diz çekerek <i>passé</i> ile koşarak ilerlemek, havada sıçrayarak dönüşler yapmak, hareketi tekrar ederken farklı bir yön kullanmak
7) Devamlı Hareket Serileri	Yere doğru yapılan hareketlerde yavaş ve sürekliliğin esas alınması, özellikle <i>torso</i> (gövde) ve üst beden parçalarının yumuşak ve akıcı olmasına özen göstermek Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedende ağırlık değişimleri sırasında yürüyüşler, öne-arkaya ve yanlara <i>triplets</i>, <i>attitude</i> ile <i>plié</i> kullanımlı dönüşler, üst bedenin aşağı düşürülmesi, hız alıp yere dönerek inmek, dördüncü pozisyondan tüm bedeni öne ilerleten toplama hareketleri, kolların kullanımı ile <i>roll up</i>, dengede duracak şekilde bacaklarla yapılan <i>develope</i> hareketleri, yere doğru inerken tek diz üzerinden diğer bacağın büyük dairesel hareketleri, merkezden gelen <i>pelvis</i> itişinin kullanıldığı yerde ilerleme hareketleri, sırtta dönüşler ve elin çevresinde yürüyüşler
8) Yerde İlerleyen Dönüslü Hareketler	Bedende katlanma ve kıvrımların kullanımı ile farklı seviyelerde hareketleri deneyimlemek, mekanda ilerlemeye odaklı başlatma ivmesi veren vücut parçalarının hareketi yönlendirmesine izin vermek Kombinasyon Malzemeleri: Soldan sağa doğru ilerleyen bir yön kullanılması, eklemlerdeki hareketliliğin, kıvrılmanın ve katlanmanın kullanılması, dirsek çekerek dönüşler, yerde ilerleyen ve dönüş yaptıran hareketler, gidilen yolun tersinin de kullanılması ve tekrar merkeze gelinmesi, tüm kombinasyonun yine başlangıçta kullanılan yol üzerinden devamı ile koşarak finalize edilmesi.

9) Sağdan Sola Doğru İlerleyen Mekan Kullanımlı Zıplama Hareketleri	Yükselirken ağırlığın değişimini ve yön kullanımını itişteki güç ve kuvvet dengesiyle arttırmak, hareketi doğaçlama ile birleştirici bir yapıya getirebilmek için başlangıçta serbest ve eş ile yer değiştirmeye odaklanmak Kombinasyon Malzemeleri: Bedende itiş gücü ve kuvvet kontrolünün farkında olarak yere doğru bırakma ve tekrar ayağa kalkacak şekilde toplanma, yerde büyük adımlarla ilerleme, <i>hand stand</i> ile mekanda yer değiştirme, sıkça yön değişiklikleri kullanarak yollar üzerinde gidiş gelişler, üst bedende dairesel hareketleri kullanarak yere doğru derin <i>pliés</i> ile iniş ve ani çıkışlar, yerde dizin üzerinde kayarak yer değiştirmeler, gidilen yöne doğru vücut parçalarının ani çekim gücü ile hareketin hızlanması ve koşu ile hareketin sonlanması
10) Ara Seviye Sıçrayışlar	Mekanda doğrusal ve çapraz yolları temiz çizgiler üzerinde kullanmak, harekette netlik duygusunun geliştirilmesi, dönüşlerde spiralleri kullanmak Kombinasyon Malzemeleri: Bu egzersiz iki kişi ile eş olarak uygulanabilir. Mekan kullanımı açısından birbirlerine dönük ancak zıt noktalarda başlayabilirler. Yer değişiklikleri birbirlerinin yollarına geçerek yapılır. <i>Chasse</i> ile kayar adımlar, <i>triplets</i> (üçlü) adımlarına dönüşler eklemek, çapraz ve düz yollarda temiz ilerleyişler göstermek, <i>assamble, jeté</i>, tek elle <i>hand stand</i> ile yer değişiklikleri
11) Büyük Sıçramalar	Farklı seviyelerde havada olmayı kullanmak ve havada dönüş hareketlerini deneyimlemek. Egzersizin başında doğaçlama yöntemi ile ikili iletişime geçmek yuvarlanarak, düşerek, kayarak sanki birbirlerini yakalamaya çalışıyormuş gibi bir oyunla hazırlanabilir. Kombinasyon Malzemeleri: Doğaçlama ile farklı hareket ederken kombinasyona birlikte geçebilme anını yakalayabilmek, senkronize bir şekilde adımlı ayak basışları ve zıplamalar, <i>rond de jambe en 'lair</i> hareketi ile bacağın önden arkaya çevrilmesi, geniş alan kullanımı, geriye atlama hareketleri, <i>barrel</i>, çapraz kol geçişleri ile hızlı hareketler, hız alınarak yapılan havadan kol taklası ile yere inip yerden <i>roll up</i> ile kalkış
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 6 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 45 Saat

ÜNİTE / KONU / SINIF	ÇAĞDAŞ DANS TEKİNİĞİ / 8. SINIF
Hedefler	Tüm sınıflardan elde edilen güç ile artık kendine güvenli, farklı çağdaş dans dersleri çalışmalarının yer aldığı ortamlarda rahatça yer alabilecek özgüvene sahip ve arzu ederse daha da ileri seviye olarak profesyonel anlamda üniversitede öğrenci adayı olması hedeflenmektedir.
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Somatik Isınma Egzersizi	İçsel farkındalığı güçlendiren ufak ağırlık değişimleri (kurs eğitmeni yönlendirmesi eşliğinde doğaçlama şeklinde uygulanır) Kombinasyon Malzemeleri: Gözler kapalı bir şekilde başlanır. Ayak tabanlarının yerle olan ilişkisinde ufak ağırlık değişimleri, dizlerde bükülmeler, <i>pelviste</i> ağırlık değişimi, seviyelerde yavaş değişimler, vücudun her bir parçasının tüm yönlerinde ağırlığın aktarım hissi, ayağa yavaşça kalkılarak hazır olduğunda gözleri açmak.
2) Omurgada Yuvarlanma	İzolasyon çalışması ile eklem hareketliliği, <i>torsonun</i> (gövdenin) bacaklarla etkileşimi Kombinasyon Malzemeleri: Hızlı <i>roll down</i> ile yere iniş, yerde kollarla uzamalar, bacakların kasıklardan daireleri, kapanıp açılmalar, yerdeyken pelvis ve üst bedenin yer değişimi, üst bedenin yüzüstü ve sırt üstü değişimleri, ayağa kalkıldığında yerdeki hissin devam ederek üst bedende <i>curve</i> (kırılma), kapanış açılma, geriye kollarla buluşma ile üst bedenin öne ve arkaya hareketliliği, yaylanma hareketleri ile üst bedenin düşürülmesi
3) Hızlı ve Artiküle Ayak Adımları	Tempoda, hızlı değişim ve ayakların keskin kullanımı. Kombinasyon Malzemeleri: Birinci pozisyonunda half ve <i>point</i> kullanımı, atak hareketler ile dinamiğin değiştirilmesi, farklı yön kullanımları, <i>batement tendu</i> ve <i>glisse</i> arasında hızlı değişim, ayağın yerde kayarak geçişi, beşinci pozisyonda <i>glisse</i> hareketi sırasında üst bedende <i>tilt</i> kullanımı, yanlara ataklı değişimler, alt bedene kayan hareket devamlılığı

4) Çaprazlama Hareketleri	Merkezden yapılan rotasyonlar ile bedenden uzağa doğru genişlemek Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedende salınımlar, <i>lunge</i> adım duruşları, kollarda uzama hareketleri, yere yaklaşan üst beden düşüşleri
5) Yer Hareketleri	Yere doğru ve yerden yukarı hareketlerin bedende burgu hareketleriyle birleştirilmesi. Merkezin güçlü kalması ve yere inişlerin yumuşaması Kombinasyon Malzemeleri: Bacaklarda <i>swing</i> hareketleri, yerde çapraz ayak geçişleri, baş daireleriyle yere iniş ve daha sonra oturma pozisyonuna geliş, aynı doğrultuda ileri ve geri gelişler, yüzüstü dönerek çadır, büyük bacak daireleri, üst bedende esneme ve uzama hareketleri, omuz üzerinde dengede durarak etrafında yürüyüşler, <i>hand stand</i>, <i>off balance</i> (denge dışı) kullanımı sırasında yerden ayağa ayaktan yere yumuşak inişler, ters takla ve geri yürüyüşler
6) Devamlı ve Uzayan Hareketler	Bacaklarda derinlik, uzama ve akıcı hareket hissinin korunması Kombinasyon Malzemeleri: <i>Plié-relevé</i>, <i>adage</i>'dan yere iniş, yerde ani dönüşle yer değişikliği, <i>pelvis</i> yere yakinken bacaklarla uzağa doğru hareketler ve dönüşlerle yer değişimi, üst bedende rotasyon, kolların en uç noktalardan üst beden dengesi kurulması, geniş hareketlerden dar hareketlere ani geçişler, paralelde <i>pirouette</i> ve uzamalar ile bitiriş.
7) Uzama ve Yakalama	Merkezden uzağa giden hareketler ve genişleme hissi Kombinasyon Malzemeleri: <i>Lunge</i> adımları ile öne-yana-arkaya adımlı uzamalar, kollar çapraz tutuşlarla desteklenir. Üst bedenini aşağı ani bırakılması ile fırlatılan bacaklar (tahterevalli benzetmesi), <i>develope</i>, <i>passé</i> ve farklı yönlerde bacakların uzaması, hareketi rahatlatmak ve geçişlerde seviye farkı yaratmak adına yerde kayarak mekanda yer değişiklikleri ile hareketin başka bir yönde tekrar edilmesi tekrar yere inildiğinde havadan yere yumuşak inişli yuvarlanma hareketleri ve kalkış için <i>hand stand</i> kullanılır. Tüm set dört tekrardan oluşacak şekilde mekanda organize edilir.
8) Hızlı Yer Hareketleri	Hızlı ve yavaş temponun bir arada kullanılarak yere yumuşak iniş ve kalkışların hareketin akışını bozmayacak şekilde bağlanması ve mekan kullanımı Kombinasyon Malzemeleri: Üst bedenle savurma hareketleri ve hareketin ivmesiyle gelen dönüş hareketi, kol hareketi başlatır ve yeni gösterdiği yöne doğru tüm bedeni çeker, zıplayarak dengenin bir yere toplanması sağlanır

	ve yeniden kol fırlatmaları ile rotasyonlar kullanılarak yere inilir, yerde ağırlık aktarımları ile sağ ve sol taraflar farklı zamanlarda kullanılır, ilerleyen ve bağlantısı bir bütün halinde olan diz, ayak, çevirme, ağırlık bırakma, bedende seçilen bir parçadan hareketi başlatacak hızlı bir seri elde edilir. Kombinasyonun içinde hem yavaş hem hızlı dinamikleri kullanacak bir dizilim yapılmalıdır.
9) Mekanda İlerleme	Farklı dinamik ve hareket malzemelerinin mekanda ilerlemek için kullanılması Kombinasyon Malzemeleri: Geriye doğru adımlarla başlangıç hareketleri, ağırlık transferleri ve yere yakın olma, zıplayarak ilerlerken bedende büyüme ve küçülme hareketleri (patlama ya da balon imajı gibi), hareket halindeyken üst bedende uzamalar ile devam edilmesi, zıplama ve dönüşlerden ani yere inişlere geçiş, diz üzerinde kayışlar ile yön değişiklikleri, hareketler arasında ani donma ve sayıda bekleme hissinin verilmesi ve daha sonra gelen ani başlangıçların tekrarı, yön değişiklikleri ile büyük ve küçük hareketler arasında sürekli değişimler göstermek.
10) Ara Sıçramalar	Farklı ritim ve ağırlık değişimleri çok yükseğe çıkmadan tecrübe etmek Kombinasyon Malzemeleri: İkili eşler halinde uygulanabilir. Birbirleriyle senkronize olmaları açısından geliştiricidir. Atlayış adımları ile birbirlerine yaklaşıp, dışa doğru <i>off balance</i> (denge dışı) yapar ve <i>plié</i> kullanımlı geniş adımlarla birbirlerinin etrafında dönerler, bu sırada kullanılan hız hızlı ve ani yavaşlıklarla şaşırtmacalı olarak kullanılır. Birbirlerinden uzaklaşırken dışarıya doğru <i>jeté</i> adımları ile yer değiştirmiş olurlar. Hareket aynı şekilde kopmadan tekrar bir araya gelinecek şekilde tekrar edilir.
11) Büyük Sıçramalar	Alanı büyük kullanabilme ve giderek hareketin yükselme hissini yakalamak Kombinasyon Malzemeleri: Köşeden başlayan zıplayarak <i>grand battment</i>, <i>passé</i> ile atlama, <i>barrel</i>, <i>galop</i> ve <i>grand jeté 'ler</i>, geçişlerde <i>off balance</i> (denge dışı) ve <i>hand stand</i> (amut duruşu) kullanımı, hareketlerin her yöne ve mekanda köşeden diğer tüm köşelere doğru yayılması
Süre Dağılımı	Teorik Eğitim Süresi: 6 Saat Uygulamalı Eğitim Süresi: 45 Saat

ÜNİTE / KONU / SEVİYE	KREATİF ve PERFORMANS HAREKET BECERİLERİ / İleri Seviye
EGZERSİZ ADI	KAZANIM ve AÇIKLAMALAR
1) Dairesel Döngü Egzersizi	Amaç: Farklı vücut bölgelerini kullanarak sürekli hareket akışı oluşturmak. Uygulama videosu için tıklayınız (Bastille & Seibold, 2021). Uygulama: a) Sınıfı 4-5 kişilik gruplara ayırın. b) Sekiz beden parçasından dördünü seçin (örn. omuz, baş, kalça, ayak). c) Her bölge için bir hareket bulun. d) Hareketleri birbirine bağlayarak kesintisiz bir döngü oluşturun.
2) William Forsythe Tekniği Çalışmaları	William Forsythe (William Forsythe) doğaçlama yaklaşımında sürece önem veren, hızlı ayak kullanımları, eller ve şekiller üzerine anlatımlarıyla kendi tekniğini anlattığı video serileri incelenerek derslerde kısa egzersizler olarak faydalanılabilir. Video kaynağı: https://www.youtube.com/playlist?list=PLAEBD630ACCB6AD45 (Dietrich, 2014)
3) Birinci Seçim, İkinci Seçim Egzersizi	Amaç: İçgüdüsel hareket ve hayal edilen hareketin uygulanmasını pratik etmek. Egzersiz videosu için tıklayınız (Frog in Hand, 2021). Uygulama: a) Kursiyerler mekanın gerisinde yerleşir, hareket öne doğru taşınır. b) “Birinci Seçim” komutu: Hareketi zihinsel olarak tasarlayın. c) “İkinci Seçim” komutu: Tasarlanan hareketi uygulayın. d) Sırayla komutları vererek kursiyerleri ilerletin: Birinci Seçim: Yerleş ve ilk hareketi tasarla. İkinci Seçim: İlk hareketi yap.

	Birinci Seçim: İlk harekette kal, ikinci hareketi tasarla. İkinci Seçim: İkinci hareketi yap. (Bu şekilde devam edin) <u>Öğretmen Notları:</u> Kursiyerleri kreatif ve farklı hareketler bulmaya yöneltin. Kursiyerlerin hızlı düşünme ve hareket üretme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunmalıdır. Müzik ekleyerek ve serileri uzatarak egzersizleri zenginleştirilebilir. Bu egzersizler, kursiyerlerin kendi koreografilerini oluşturmalarına yardımcı olmaktadır (Bastille & Seibold, 2021).
4) Dans Unsurlarının Birlikte Kullanımı	İlişkiler konularında; beden parçalarının , obje ve hikayelerin birleşimi, performans sırasında giriş-gelişme-sonuç ilişkilerinin kurulması, tüm dans unsurları faktörlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin güçlü bir şekilde dansla ilişkilendirilmesi üzerine çalışmalar yapılması.
5)Kontak Doğaçlama Çalışmaları	İkili ya da grupla birlikte yapılan bedenler arası bağlantılar ile ilgili alıştırmalar ve ders örnekleri: a)Video Kaynağı : (Sadler's Wells, 2020) https://youtu.be/dCdLpQ71gt8?si=iVYQZfZc8CIwn--e b) Video Kaynağı: (InterKinected, 2013) https://youtu.be/jcrbIdY3HZc?si=AinP3f7ovOhO3zss c) Video Kaynağı: (LeviathanStudio, 2018) https://youtu.be/PPVWhqY74SE?si=aVDE30hMU_L8MDw4 d) Video Kaynağı: (Nederlands Dans Theater (NDT), 2020) https://youtu.be/SqO3cn5ME0A?si=2rLjTp1NeJwLV3NW
6) Repertuvar Çalışması	Alexander Ekman'ın "Cacti" adlı eserinin bir bölümü repertuvar çalışması olarak ya da sınav sunum eseri olarak kullanılabilir. Not: Çağdaş dans sanatı içerisinde farklı eserler de araştırılarak repertuvar çalışma kaynakları çoğaltılabilir. Video Kaynağı: (Nederlands Dans Theater (NDT), 2020) https://youtu.be/0CF6Yk8CCSs?si=xHi5-ScSQIXJdrf9

İleri Seviye	3 Yıllık Toplam Teorik Eğitim Süresi: 6 Saat		
	6. Sınıf: 2 saat	7. Sınıf: 2 saat	8. Sınıf: 2 saat
Süre Dağılımı	3 Yıllık Toplam Uygulamalı Eğitim Süresi: 33 Saat		
	6. Sınıf: 11 saat	7. Sınıf: 11 saat	8. Sınıf: 11 saat
TOPLAM KURS SÜRESİ	3 YIL / 192 Ders Saati		

4. BAŞLANGIÇ SEVİYESİ MÜFREDAT ÖNERİSİ İÇİN UYGULAMA ÖRNEKLERİ ve ANALİZİ

Bu bölümde önerilen çağdaş dans müfredatının başlangıç seviyesinde yer alan konular ve içerikleri hakkında detaylı anlatımlar mevcuttur. Önerilen müfredatta yer alan derslerde egzersizlerin daha detaylı analizi, kursiyerler ile ilgili gözlemler ve kurs eğitmenlerine bu konuda destek olacak öneriler, nelere dikkat edecekleri yönünde hatırlatmalar ve derslerle ilgili sosyal medya destekli videolar ile örnekler verilerek ders işleyişinin tüm detayları verilmektedir. Başlangıç seviyesi için hazırlanan bu detaylı araştırmanın, önerilen kurs müfredatında yer alan orta ve ileri seviyeler için de örnek teşkil etmesi hedeflenmiştir.

Tez içerisinde köprü bağlantıları kullanılmış olup, okuyucunun konu ile ilgili bilgiye kısa yoldan ulaşması ve günümüz teknolojisinin bu tez çalışmasına entegre olması hedeflenmiştir.

Uygulama örneklerinde yer alan ders içerikleri çağdaş dans tekniği, kreatif ve performans becerileri kategorilerinde, video ve açıklamalar eşliğinde, bireysel tecrübelerim, görüşlerim ve derslerimdeki görüntüler ve müfredatta yer alan egzersizlere uygun, çeşitli uluslararası kaynaklar arasından yapılan araştırmalar ile özenle seçilerek oluşturulmuştur. Bu yaklaşımı temel alarak her kurs eğitmeninin kendi bilgi ve birikimi doğrultusunda derslerinde uygulayacağı modeli çeşitlendirmesi mümkündür.

Bölüm sonunda “Ek Bilgiler” başlığı ile halihazırda alanında uzman eğitmenler tarafınca da bilinen ve önerilen müfredata katkı sağladığını düşündüğüm bilgiler yer almaktadır.

4.1 Başlangıç Seviyesi Uygulama Örnekleri

Başlangıç Seviyesi uygulama örnekleri, 1, 2 ve 3. sınıfları kapsayan başlangıç seviyesi için hazırlanmıştır. Bu bölümde, çağdaş dans tekniği 1. sınıf kursiyerleriyle birlikte uygulanmış video, ders analizi ve tablolu hareket ve sayı anlatımları yer almaktadır. Verilen örneklerden yola çıkarak kurs eğitmenlerinin, kurs müfredatının genel uygulamasını daha rahat hazırlaması ve uygularken dikkat etmeleri gereken örnekler olarak bireysel yorumlarıma dayanarak hazırlanmıştır.

ÖRNEK 1 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf - 1. Egzersiz: Omurgada Yuvarlanma ve Ellere Ağırlık Verme

Konu: Çağdaş Dans Tekniği (Omurgada Hareket ve Kontrol)

Kombinasyon malzemeleri: Yavaştan hızlıya sayıları değiştirerek *roll down* ve *roll up*, yere çömelme, ellerin yerle olan ilişkisi

Ders Analizi:

Bu çağdaş dans teknik dersinde, kursiyerlere omurganın hareketliliği ve kontrolü üzerine odaklanan “Omurgada Yuvarlanma ve Ellere Ağırlık Verme” egzersizi öğretildi. Egzersiz, paralel pozisyonda başlayıp, *roll down* ve *roll up* hareketlerini içeren bir seri olarak tasarlandı.

Kurs eğitmeni, kursiyerlere öncelikle doğru duruşu “ağaç gibi” gösterdi ve ardından *roll down* hareketini aşamalı olarak anlattı. Çeneden başlayarak omurganın her bir parçasının hissedilmesi vurgulandı. *Roll up* sırasında dizlerin kırılması ve kalçanın doğru konumlandırılması üzerinde duruldu.

Egzersiz, farklı sayılarla (8-8, 4-4, 2-2) uygulandı ve sonunda eller yere konularak tamamlandı. Daha sonra, egzersiz müzik eşliğinde tekrarlandı. Kurs eğitmeni, hareketin doğru uygulanması için sürekli olarak örnek gösterdi ve sözlü yönlendirmelerde bulundu.

Dersin ilerleyen bölümünde, ellerle öne doğru yürüme hareketi eklendi. Bu sırada ayak-diz-kalça duruşu ve 90 derecelik açıların önemi vurgulandı. Kurs eğitmeni,

egzersizin sayısal sıralamasını sık sık tekrarlayarak kursiyerlerin ritmi ve sıralamayı kavramasını sağladı.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler genel olarak egzersizi takip edebildiler. Bazı çocuklarda (örneğin pembe taytlı kursiyer) *pelvis*'i doğru konumlandırma ve *plié* kullanımında zorluklar gözlemlendi.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Kurs eğitmeni, sürekli örnek göstererek ve sözlü yönlendirmeler yaparak kursiyerlere rehberlik etti. Hataları gözlemlemesine rağmen, her hatayı anında düzeltmek yerine, bazı düzeltmeleri ileriki derslere bırakma stratejisini benimsedi. Bu yaklaşım, kursiyerlerin moral ve motivasyonunu korumayı amaçlıyor.

Zorluklar ve Çözümler: Omurga hareketliliği ve kontrolü, özellikle başlangıç seviyesindeki kursiyerler için zorlayıcı olabilir. Kurs eğitmeni, aşamalı bir yaklaşım benimseyerek ve hareketin farklı bölümlerini ayrı ayrı vurgulayarak bu zorluğu aşmaya çalıştı.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Egzersiz, dans tekniğini anatomi bilgisiyle birleştiriyor. Kurs eğitmeni, omurganın yapısı ve işlevi hakkında bilgi vererek, kursiyerlerin hareketleri daha bilinçli bir şekilde uygulamalarını sağlıyor.

Sonuç: Bu egzersiz, çağdaş dans tekniğinde temel olan omurga hareketliliği ve kontrolünü geliştirmeyi amaçlayan etkili bir çalışmadır. Bu egzersiz, kursiyerlerin vücut farkındalığını artırırken, aynı zamanda esneklik ve kuvvet gelişimine de katkıda bulunur. Bu egzersiz, çağdaş dans tekniğinin temellerini oluşturan önemli bir çalışmadır ve kursiyerlerin ileriki dans eğitimlerinde kullanacakları birçok becerinin gelişimine katkıda bulunacaktır.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Egzersizi öğretmeden önce, omurganın anatomisini görsel malzemeler kullanarak detaylı bir şekilde açıklamak faydalı olacaktır.
- Somatik yaklaşımı benimseyerek, imajlar ve betimlemeler kullanmak, kursiyerlerin hareketi daha iyi hissetmelerine ve anlamalarına yardımcı olabilir.

- Her kurs öğretmeni, bu egzersizi kendi bilgi ve tecrübesine göre yorumlayabilir ve kendi kombinasyonlarını oluşturabilir.
 - Başlangıç seviyesindeki kursiyerler için, hataları aşamalı olarak düzeltmek ve olumlu geri bildirimlerle motivasyonu yüksek tutmak önemlidir.
 - Egzersizi farklı müzikler ve ritimlerle çeşitlendirmek, kursiyerlerin ilgisini canlı tutabilir ve farklı dinamikleri deneyimlemelerini sağlayabilir.
- Hazırlanmış ders örneği için bakınız Tablo 4-1.

Tablo 4-1 Başlangıç seviyesi 1.sınıf, 1.egzersiz açıklaması.

Çağdaş Dans Tekniği 1. Sınıf		
Egzersiz 1: Omurgada Yuvarlanma ve Ellere Ağırlık Verme		
Kombinasyon Malzemeleri: Yavaştan hızlıya sayıları değiştirerek <i>roll down</i> ve <i>roll up</i> , yere çömelme, ellerin yerle olan ilişkisi		
Müzik: The Love / Dekker (https://open.spotify.com/intl-tr/track/1WWF1IGjA7VjAFjnpaNoRI?si=fc24f02d1af04d26) (Dekker, 2020)		
Hazırlık : Ayakta, ortada ve paralel pozisyonda duruş ile başlanır.		
SAYI	HAREKET	NOTLAR
1-8	<i>Roll Down</i>	
1-8	<i>Roll Up</i>	<i>Plié</i> ile <i>pelvis</i> alta alınarak kalkılır
1-4	<i>Roll Down</i>	
5-8	<i>Roll Up</i>	
1-2	<i>Roll Down</i>	
3-4	<i>Roll Up</i>	
5-6	<i>Roll Down</i>	

7-8	Elleri yere koy ve bekle	
1-2	Ellerle öne yürü	
3-4	Dizler yere dik açı yapacak şekilde bekle	Dizler yere değmez, havada tutulur
5-6	Ellerle geriye yürü	
7-8	Bekle	
1-8	Ellerle öne ve geriye yürüme tekrar edilir.	
1-8	<i>Roll Up</i>	Yavaş ve tüm omurların farkında olarak kalkılır ve <i>plié</i> yaparak <i>pelvis</i> 'in alta alınmasıyla bitirilir.

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 2 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf - 2. Egzersiz: Masa Pozisyonu

Konu: Çağdaş Dans Tekniği (Seviye Değişiklikleri ve Vücut Farkındalığı)

Kombinasyon Malzemeleri: Seviye değişiklikleri, öne doğru katlanma hareketi, üst bedenin orta seviyeden aşağıya bırakılması, kollarda anlık tutma ve bırakmalar, kolların ikinci pozisyonunda kullanımı

Ders Analizi:

Bu derste, “Masa Pozisyonu” adlı başlangıç seviyesi çağdaş dans tekniği egzersizi incelenmektedir. Kurs eğitmeni, kursiyerlere seviye değişikliği kavramını açıklayarak ve örnekler göstererek derse başlar. Egzersiz, omurgada aşağıya doğru yuvarlanma hareketiyle başlayıp, masa pozisyonuna geçiş, kalça hareketleri ve yukarıya doğru

yuvarlanma hareketi ile devam eder. Hareket dizisi, ayaklarla yükselme ve kolları yukarı kaldırarak tamamlanır. Kurs eğitmeni, egzersizi üç kez tekrar eder, ikinci tekrarda akıcılığı artırmak için küçük bir değişiklik yapar ve üçüncü tekrarda kursiyerlerin hatırlatmalarıyla ilerler. Ders boyunca, kurs eğitmeni hareketin hızlı ve yavaş bölümleri hakkında detaylı açıklamalar yapar ve kursiyerlerin aktif katılımını teşvik eder.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Sınıfın genel olarak sessiz ve sakin bir atmosfere sahip olduğu gözlemleniyor. Kursiyerler, kurs eğitmeninin talimatlarını takip ediyor ve istendiğinde hatırlatma yaparak derse katılım gösteriyorlar. Bu durum, küçük gruplarla yapılan derslerin avantajlarından biri olarak değerlendirilebilir.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Kurs eğitmeni, görsel ve sözel açıklamaları birleştiriyor, hareketin bölümlerini ayrıntılı olarak anlatıyor ve kursiyerlerin aktif katılımını sağlıyor. Ayrıca, ders sırasında kombinasyonu değiştirme esnekliğini göstererek, adapte edilebilen bir öğretim tarzı ile kursiyerlerin ihtiyaçlarına ve dersin akışına uyum sağlıyor.

Zorluklar ve Çözümler: Karmaşık kombinasyonların öğretilmesi sırasında yaşanabilecek zorluklara karşı kurs eğitmeni, çeşitli tekrar ve pekiştirme yöntemleri kullanıyor. Sayıyla sayma, hareketi bölümlere ayırma, kursiyerlerin tekrar etmesini isteme ve rol değişimi gibi teknikler, öğrenme sürecini kolaylaştırıyor ve farklı öğrenme stillerine hitap ediyor.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Egzersiz, dans tekniğinin yanı sıra vücut farkındalığı ve fiziksel kondisyon geliştirme unsurlarını da içeriyor. Bu bütünsel yaklaşım, kursiyerlerin dans becerilerini geliştirirken aynı zamanda genel fiziksel gelişimlerine de katkıda bulunuyor.

Sonuç: Bu egzersiz, başlangıç seviyesindeki kursiyerler için çağdaş dans tekniğinin temel unsurlarından biri olarak karşımıza çıkıyor. Kurs eğitmeninin esnek ve kursiyer odaklı yaklaşımı, dersin verimliliğini artırıyor. Kursiyerlerin aktif katılımı ve tekrar yöntemleri, karmaşık hareketlerin öğrenilmesini kolaylaştırıyor. Bu ders, çağdaş dans

eğitiminde temel becerilerin geliştirilmesi ve kursiyerlerin özgüvenlerinin artırılması açısından bir örnek teşkil ediyor.

Kurs Eğitimine Yönelik Notlar:

- Kursiyerlerin bireysel ilerlemelerini takip etmek için periyodik değerlendirmeler yapılabilir.
- Egzersizin zorluk seviyesi, kursiyerlerin gelişimine göre kademeli olarak artırılabilir veya azaltılabilir.
- Grup dinamiğini canlı tutmak için zaman zaman eşli çalışmalar veya küçük grup aktiviteleri eklenebilir.
- Kursiyerlerin dersteki rollerini değiştirmek (örneğin, bazen onların öğretmen rolünü üstlenmesi), öğrenme sürecini daha interaktif hale getirebilir ve kavramların daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

Hazırlanmış ders örneği için bakınız Tablo 4-2.

Tablo 4-2 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 2. egzersiz açıklaması.

Çağdaş Dans Tekniği 1. Sınıf		
Egzersiz 2: Masa Pozisyonu		
Kombinasyon Malzemeleri: Seviye değişiklikleri, öne doğru katlanma hareketi, üst bedenin orta seviyeden aşağıya bırakılması, kollarda anlık tutma ve bırakmalar, kolların ikinci pozisyonda kullanımı		
Müzik: Don't Worry Be Happy - Bobby McFerrin https://open.spotify.com/intl-tr/track/5YbgcwHjQhdT1BYQ4rxWID?si=f97b60c23e0b4977 (McFerrin, 1997)		
Hazırlık: Ayakta, ortada ve paralel pozisyonda duruş ile başlanır.		
SAYI	HAREKET	NOTLAR
1-4	<i>Roll Down</i>	Baş <i>pelvis</i> 'e gelene kadar devam eder

5-6	Üst bedenle ileriye uzan, kollar yanda	Yere paralel masa pozisyonuna gelinir
7	Üst bedeni kollarla beraber yere bırak	
8	<i>Roll Up</i>	Hızlı kalkış
1-4	<i>Roll Down</i>	Baş <i>pelvis</i> 'e gelene kadar devam eder
5-8	Yere çömel	Kalçadaki oturma kemikleri (<i>sit bones</i>) topuklara yaklaşır. Dizler yere konur.
1-4	İleriye ellerle yürü	
5-6	<i>Pelvis</i> geriye otur	Ayaklar serbest bırakılır, <i>pelvis</i> topuklara yaklaşır
7-8	Masa pozisyonuna geç	Ağırlık, arkadan öne, ellere doğru taşınır (2 el, 2 diz olarak eşit ağırlık dağılımına gelinir)
1-4	Ellerle geriye yürü	Ayaklar hazırlanarak ağırlık ayaklara doğru götürülür
1-6	<i>Roll Up</i>	Eller gövdeyi yukarıya doğru yanlardan takip eder
7	Yukarıda Balans (<i>Relevé / Rise</i>)	Kollar yukarıda uzun ve paralel durur
8	Topukları yere bas	Kollar yanlardan hızlıca aşağıya düşer

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 3 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf – 3. Egzersiz: Yerde Dizleri Serbest Bırakma ve Toplama

Konu: Yer Çalışmaları ve Vücut Kontrolü

Kombinasyon Malzemeleri: Sırt üstü yerde yatış, ayak tabanlarının yere basışı, dizlerin sırayla yere bırakılıp kaldırılması, dizlerin sırayla yerde kaydırılıp uzatılması ve toplanması

Ders Analizi:

Bu derste, çağdaş dans tekniğinin temel yer çalışmalarından biri olan “Yerde Dizleri Serbest Bırakma ve Toplama” egzersizi incelenmektedir. Kurs eğitmeni, kursiyerlerin yere doğru pozisyonda yatmalarını sağlayarak derse başlar. Ayak tabanları ve dizler arasındaki mesafeyi, “bir ayak genişliği” imajıyla açıklar. Kurs eğitmeni, doğru yatış pozisyonunu ve bel çukurunun korunmasının önemini vurgular. Hareketin nefesle başlatılması gerektiğini anlatarak, bacakların nefes vermeyle düşürülüp kaldırılması, dizden kırılması ve tekrar yere konması sürecini detaylıca açıklar. İkinci bölümde, kalçanın sabit tutularak bacağın yana açılması öğretilir. Egzersiz, baş ve kuyruk sokumu ilişkisini vurgulayan bir hareketle devam eder ve yerde yuvarlanma hareketiyle tamamlanır. Kurs eğitmeni, tüm seriyi önce sağ, sonra sol taraftan başlayarak tekrarlatır.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerlerin, kurs eğitmeninin gösterdiği hareketleri dikkatle izledikleri ve uygulamaya çalıştıkları gözlemleniyor. Yer çalışmalarının yeni olduğu kursiyerler için bu egzersiz zorlayıcı olabilir, ancak eğitmenin detaylı açıklamaları ve imajlar kullanması, öğrenme sürecini kolaylaştırıyor.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Kurs eğitmeni, görsel ve sözel açıklamaları etkili bir şekilde birleştiriyor. Özellikle imajlar kullanması (örneğin, “kıvrılmış halıyı yuvarlama” imajı), kursiyerlerin hareketi daha iyi anlamalarını sağlıyor. Ayrıca, kursiyerlerin kendisini izlemesini isteyerek doğru tekniği gösteriyor ve ardından

uygulamalarını sağlıyor. Bu yaklaşım, görsel öğrenmeyi destekliyor ve kursiyerlerin hareketi doğru bir şekilde içselleştirmelerine yardımcı oluyor.

Zorluklar ve Çözümler: Yer çalışmaları, özellikle yeni başlayan kursiyerler için zorlayıcı olabilir. Kurs eğitmeni, hareketleri adım adım açıklayarak ve sık tekrarlar yaparak bu zorluğu aşmaya çalışıyor. Ayrıca, nefes kullanımı üzerinde durması, kursiyerlerin hareketi daha kontrollü ve rahat bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı oluyor.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Bu egzersiz, dans tekniğinin yanı sıra vücut farkındalığı, nefes kontrolü ve *core* (merkez) kuvveti geliştirme unsurlarını içeriyor. Bu bütünsel yaklaşım, kursiyerlerin sadece dans becerilerini değil, genel vücut kontrolü ve farkındalığını da geliştirmelerine olanak sağlıyor.

Sonuç: Bu egzersiz, çağdaş dans tekniğinde yer çalışmalarının temelini oluşturan önemli bir egzersizdir. Kurs eğitmeninin detaylı açıklamaları, imaj kullanımı ve adım adım öğretim yaklaşımı, karmaşık görünen hareketlerin kursiyerler tarafından daha kolay anlaşılmasını ve uygulanmasını sağlıyor. Bu ders, kursiyerlerin vücut farkındalığını artırma, nefes kontrolünü geliştirme ve çağdaş dans tekniğinin temel prensiplerini öğrenme açısından etkili bir örnek teşkil ediyor.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Kursiyerlerin bireysel vücut yapılarını göz önünde bulundurarak, gerektiğinde hareketin varyasyonları sunulabilir.
- Yer çalışmaları sırasında kursiyerlerin güvenliğini sağlamak için stüdyo zemininin temizliğine ve uygunluğuna dikkat edilmelidir.
- Kalabalık sınıflarda, kursiyerleri gruplara ayırarak çalıştırmak hem güvenlik hem de etkili öğretim açısından faydalı olacaktır.
- Kursiyerlerin ilerlemesini takip etmek için periyodik olarak bireysel geri bildirimler verilmesi önerilir.
- Egzersizin zorluk seviyesi, kursiyerlerin gelişimine paralel olarak kademeli bir şekilde artırılabilir.
 - Hazırlanmış ders örneği için bakınız Tablo 4-3.

Tablo 4-3 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 3. egzersiz açıklaması.

Çağdaş Dans Tekniği 1. Sınıf		
Egzersiz 3: Yerde Dizleri Serbest Bırakma ve Toplama		
Kombinasyon Malzemeleri: Sırt üstü yerde yatış, ayak tabanlarının yere basışı, dizlerin sırayla yere bırakılıp kaldırılması, dizlerin sırayla yerde kaydırılıp uzatılması ve toplanması		
Müzik: La Flaca- MrFoxMad https://open.spotify.com/intl-tr/track/6oYrRFRQR4aGZ8CUfNsolL4?si=49cf6e1547da47f0 (MrFoxMad, 2022)		
Hazırlık: Yerde, sırt üstü yatarak, kollar T harfinde, ayak tabanları yerde, ayaklar paralel pozisyonda başlanır.		
SAYI	HAREKET	NOTLAR
1	Sağ bacağı yerden kaydırarak yere bırak	Nefes verirken bacağı düşürme imaj kullanılır
2	Sağ bacak yukarı kaldır (90 dereceye)	Nefes alırken
3	Alt bacağı dizden aşağıya serbest bırak	Nefes verirken
4	Ayak tabanını yere koy	Nefes alırken
5-8	Aynısı sol bacakla tekrar	
1	Sağ bacağı yerden kaydırarak yere bırak	
2	Sağ bacak yerden sağ yana açılır	Kalça ve sol bacak duruşu korunur
3	Sağ bacak geri gelir (paralel ve uzun)	

4	Ayak tabanı yere basacak şekilde başlangıç pozisyonuna geri gel	
5-8	Aynısı sol bacakla tekrar	
1-2	İki bacağı da yere bırak	
3-4	Dizleri çek (başlangıç pozisyonu)	
5-6	Üst bedenle bacaklara sarıl	Sarılırken baş dizlere yaklaşır
7-8	Tüm bedeni yere bırak ve açıl	Kollar aşağıdan ve yandan devam ederek başın tepesine paralele gelir. Tüm beden H harfi gibi paralelde
1-4	Sağ taraftan yuvarlan (tam tur)	
5-8	Başlangıç pozisyonuna geri dön	Kollar T harfine gelir Ayak tabanları yerde paralel ve bacaklar dizlerden kırık olarak yere basar
4x8	Tüm kombinasyon sol taraftan tekrar eder	

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 4 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Başlangıç Seviyesi 1. Sınıf – 4. Egzersiz: Ayakla Zemine Basışlar

Konu: Ayak ve Bacak Kullanım Tekniği, Denge ve Yön Kontrolü

Kombinasyon Malzemeleri: Paralel duruşlar, *turn-out* (dışa dönük / dışa çevrik) duruşu ile birinci pozisyona basış, ayak artikülasyonu, dizlerde yaylanma hareketi, kolların yanlarda daha uzun süre tutulması

Ders Analizi: Bu çağdaş dans teknik dersinde, kursiyerlere “Ayakla Zemine Basışlar” adlı egzersiz öğretilti. Egzersiz, *turn-out* pozisyonu, bacak rotasyonu, *half* (yarım) ayak pozisyonları, yükselerek (*rise*) ve mekanda yürüyüş gibi çeşitli teknik ders hareketlerini içeriyor.

Kurs eğitmeni, derse *turn-out* pozisyonunu hatırlatarak başladı ve kursiyerlerin birinci pozisyonunda örnek göstermelerini istedi. Egzersiz, ayakların yerden kaldırılıp bacak rotasyonu ile dışarıya döndürülmesi ve yön değişikliği ile devam etti. *Half* ayak pozisyonlarında, topuğun kaldırılması, ağırlığın destek bacak tarafında ve ayak parmaklarının yerde, topuğun yüksek tutulması üzerinde duruldu.

Egzersizin akıcılığını artırmak için araya bir *plié* hareketi eklendi. *Rise* kullanılarak yukarıya yükselme ve *turn-out* hareketinden paralele geçiş çalışıldı. Egzersizin sonunda, mekanda dairesel bir yürüyüş eklenerek çalışma tamamlandı.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler genel olarak egzersizi takip edebildiler. Bazı kursiyerlerde (örneğin mavi giysili kursiyer) dönüşlerde ve yön değiştirmede zorluklar gözlemlendi. Kalçaya oturma eğilimi gösteren kursiyerler oldu.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Kurs eğitmeni, hareketleri aşamalı olarak öğretti ve sık sık tekrarlar yaptı. Hata yapılan hareketleri uygulama örnekleri ile göstererek “böyle değil” şeklinde uyarılar yaptı. Kursiyerlerin hataları üzerinden tüm sınıfa açıklamalar yaptı. Kurs eğitmeni de egzersizi tekrar ederken yaptığı hatayı kabul edip düzeltme yoluna giderek örnek oldu.

Zorluklar ve Çözümler: Denge ve yön kontrolü, özellikle dönüşlerde zorluklar yaşandı. Kurs eğitmeni, farklı benzetmeler ve açıklamalar kullanarak bu zorlukları aşmaya çalıştı. Örneğin, dönüş yönündeki kolu düşünme önerisi gibi.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Egzersiz, dans tekniğini vücut mekaniği ve ağırlık aktarımı prensipleriyle birleştiriyor. Kurs eğitmeni, teknik terimleri kullanarak kursiyerlerin dans terminolojisine alışmalarını sağladı.

Sonuç: Bu egzersiz, çağdaş dans tekniğinde temel olan ayak-zemin ilişkisi, denge, yön kontrolü ve mekan kullanımı gibi becerileri geliştirmeyi amaçlayan bir çalışmadır. Bu egzersiz, kursiyerlerin teknik becerilerini artırırken, aynı zamanda vücut farkındalığını ve kontrol yeteneğini de geliştiriyor. Kurs eğitmenlerinin, kursiyerlerin bireysel ihtiyaçlarına ve öğrenme hızlarına dikkat ederek esnek bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Egzersizi öğretirken, her hareketin amacını ve vücuttaki etkisini açıklamak, kursiyerlerin daha bilinçli çalışmalarını sağlayabilir.
- Farklı öğrenme stillerine sahip kursiyerler için çeşitli anlatım teknikleri kullanmak faydalı olabilir (görsel gösterim, sözel açıklama, benzetmeler kullanma gibi).
- Kursiyerlerin bireysel zorluklarına özel çözümler üretmek, genel sınıf performansını artırabilir.
- Hataları teorik olarak açıklamak yerine, tüm sınıfın bilinçli olarak yanlış hareketi uygulamasını sağlayıp, “İşte bu yaptığımız yanlış” diyerek göstermek ve ardından doğru uygulamayı pratik etmek, kursiyerlerin doğru ve yanlış arasındaki farkı bedensel olarak deneyimlemelerine olanak tanır. Bu yöntem, doğru tekniğin daha etkili bir şekilde öğrenilmesini ve pekiştirilmesini sağlayabilir. Yanlış yapıldığında tehlike arz edecek durumlara dikkat edilmelidir ve risk içermeyen örneklerle uygulanmalıdır.
- Egzersizi farklı müzikler ve ritimlerle çeşitlendirmek, kursiyerlerin ilgisini canlı tutabilir ve farklı dinamikleri deneyimlemelerini sağlayabilir.
- Mekan kullanımı ve yön değiştirme gibi konularda daha fazla pratik yapmak, kursiyerlerin bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Hazırlanmış ders örneği için bakınız Tablo 4-4.

Tablo 4-4 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 4. egzersiz açıklaması

Çağdaş Dans Tekniği 1. Sınıf
Egzersiz 4 : Ayakla Zemine Basışlar

Kombinasyon Malzemeleri: Paralel duruşlar, <i>turn-out</i> duruşu ile birinci pozisyona basış, ayak artikülasyonu, dizlerde yaylanma hareketi, kolların yanlarda daha uzun süre tutulması		
Müzik: Eight 90 – London Dance Collective (2015) https://open.spotify.com/track/6k8zl7ZQDjrbPKFauvXf0H?si=bni2UaV_S4OVVwAX-kB0xw (London Dance Collective, 2015)		
Hazırlık : Ayakta, ortada ve paralel pozisyonda duruş ile başlanır.		
SAYI	HAREKET	NOTLAR
1-2	Sağ ayağı kaldır, <i>turn-out</i> bas	Üst bedenin bacağı takip etmesine izin verilmelidir
3-4	Sol ayağı kaldır, sağın yanına paralele koy (bedenle sağ yana dönüldü)	Ayakların yere basışı yumuşak ve zeminin içine giriyormuş hissi ile yapılır.
5-6	Sol ayağı kaldır tekrar 1.pozisyona bas öne (seyirci yönüne) dönüldü (anfas)	
7	<i>Plié</i>	
8	Diz düz	
1-2	Sağ ayak topuk yukarı (<i>half</i>)	Ağırlık destek bacakta, kalçaya oturmadan durulur
3-4	Yere bas	
5	Sol ayakla <i>half</i>	
6	Yere bas	
7	Sağ ayağı kaldır, solun yanına koy (bedenle sola dönüldü)	
8	Sağ ayak tekrar 1. Pozisyona geri geldi	
1-4	Yüksel (<i>rise</i>)	Kollar aşağıdan yukarıya kalkar
5-8	Tüm bedeni öne bırak, <i>plié</i> ile	Kollar yanda 2. Pozisyona gelir

1-8	Sağdan daire ile yürü	Sağ kolun etrafında küçük daire yapılarak tekrar başlangıç noktasına gelinir.
4x8	Tüm kombinasyon sol taraftan tekrar eder	

Kurs eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 5 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Tekniği Başlangıç seviyesi 1. Sınıf - 5. Egzersiz: Omuz Dairesi ve *Swing*

Konu: ÇAĞDAŞ DANS TEKNIĞİ (Üst Beden Hareketliliği ve Koordinasyon)

Kombinasyon Malzemeleri: Omuz ve kol artikülasyonu, Omuzları önden veya arkadan çevirmek, kolları önden veya arkadan çevirmek, üst beden *swing* olarak tarif edilen öne doğru salıncak gibi serbest bırakıp (dizleri kırarak) tekrar geri gelme , kayarak büyük bir adımla öne veya yana ilerlemek

Ders Analizi: Bu çağdaş dans teknik dersinde, kursiyerlere “Omuz Dairesi ve *Swing*” adlı egzersiz öğretilmiştir. Egzersiz, üst beden hareketliliğini geliştirmeyi, omuz ve kol koordinasyonunu artırmayı ve vücut farkındalığını derinleştirmeyi amaçlamaktadır. Kurs eğitmeni, önce hareketin hızlı bir gösterimini yaptı, ardından detaylı analiz ve uygulama aşamasına geçmiştir. Hareketin kurgusunda, bazı bölümlerin hızı ve süresi, kursiyerlerin ihtiyaçlarına ve hareketin doğru uygulanmasına göre ayarlanmıştır. Örneğin, *swing*'e geçiş hızlandırılırken, *roll up* hareketi daha yavaş ve kontrollü hale getirilmiştir.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler genel olarak egzersizi takip edebildiler. Bazı kursiyerlerde (örneğin pembe taytlı kursiyer) kuyruk sokumunu altına alma yerine üst bedende *curve* yapma eğilimi gözlemlenmiştir.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Kurs eğitmeni, hareketin detaylarını açıklarken özellikle omuz dairelerinin netliği, dirsek hareketleri, bakışların önemi ve *swing* sırasındaki yaylanma üzerinde durulmuştur. Masa pozisyonu ve kalkış hareketinde *pelvis*'in doğru kullanımı vurgulanmıştır.

Zorluklar ve Çözümler: Kuyruk sokumunun altına alınması bazı kursiyerler için zorlayıcı olmuştur. Kurs eğitmeni, bu konuda ek çalışmalar yapılması gerektiğini not almıştır.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Egzersiz, dans tekniğini vücut mekaniği ve anatomi bilgisiyle birleştirilmektedir. Özellikle *pelvis* ve omurga ilişkisi üzerinde durulmuştur.

Sonuç: Bu egzersiz, kursiyerlerin teknik açıdan üst beden hareketliliği, koordinasyon ve aynı zamanda vücut kontrolü ile hareket kalitesini de geliştirmektedir.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Hareketin detayları açıklandıktan sonra, o bölümün kursiyerlerle mutlaka tekrar edilmesi önemlidir.
- Gerektiğinde, ana kombinasyonun dışına çıkıp, belirli bir detay üzerine odaklanan ek egzersizler yapılabilir.
- Ses tonunun çeşitli şekillerde kullanılması, dersin dinamiğini olumlu yönde etkileyebilir ve hareketlerin akılda kalıcılığını artırabilir.
- Kombinasyonun diğer tarafa uygulanması sırasında, kursiyerlerin çözüm üretmelerini teşvik etmek için sorular sorulabilir.
- Hareketin hızı ve süresi, kursiyerlerin ihtiyaçlarına ve hareketin doğru uygulanmasına göre esnek bir şekilde ayarlanabilir.
- Anatomik detaylar (örneğin, kalçanın duruşu) üzerinde özellikle durulmalı ve bu konularda kursiyerlerin farkındalığı artırılmalıdır.
- Görsel, işitsel ve kinestetik öğrenme stillerine hitap eden çeşitli öğretim yöntemleri kullanılmalıdır.

Hazırlanmış ders örneği için bakınız Tablo 4-5.

Tablo 4-5 Başlangıç seviyesi 1. sınıf, 5. egzersiz açıklaması.

Çağdaş Dans Tekniği 1. Sınıf		
Egzersiz 5: Omuz Daireleri ve <i>Swing</i>		
Kombinasyon Malzemeleri: Omuz ve kol artikülasyonu, Omuzları önden veya arkadan çevirmek, kolları önden veya arkadan çevirmek, üst bedeni öne doğru salıncak gibi serbest bırakıp (dizleri kırarak) tekrar geri gelme (<i>swing</i>), kayarak büyük bir adımla öne veya yana ilerlemek		
Müzik: Uptown Funk- Bruno Mars https://open.spotify.com/track/4rmFRtmHa2bWUmMLIRVEXQ?si=BaoK4w3PQBm2kWXD-AwnVg&context=spotify%3Asearch%3Abruno%2Bmars (Ronson, 2017)		
Hazırlık: Ayakta, ortada ve paralel pozisyonda duruş ile başlanır.		
SAYI	HAREKET	NOTLAR
1	Sağ omuz önden arkaya daire	
2	Sol omuz daire	
3	Sağ dirsekle önden arkaya daire	El omuza getirip dirseği ön plana çıkartılır.
4	Sol dirsekle daire	
5-6	Sağ kol önden arkaya daire	Yavaş ve bakışlarla takip edilerek uygulanır.
7-8	Sol kol daire	
1	İki kol yukarı	
2-3	<i>Swing</i> ile öne gidip yerine geri gelme	Yaylanırken dizler <i>plié</i> yapıyor.
4	Sağ ayakla sağ yana kay	Paralel pozisyonda <i>plié</i> ile kayış, kollar serbest bırakılarak harekete başlanır.
5	Tüm bedeni topla	Kollar Yukarı
6	Sol ayakla yana kay	Kollar Serbest

7	Tüm bedeni topla	Kollar Yukarı
8	Öne <i>Swing</i>	
1-2	Üst beden yere paralel kalkar	Masa Pozisyonu
3-4	Kolları iki yana aç, <i>plié</i> ile	
5-8	<i>Roll Up</i> kalkış	Kollar aşağıdan yanlara gelir. <i>Pelvis</i> alta alınarak kalkılır.
3 x 8	Tüm kombinasyon sol taraftan tekrar eder	

Kurs eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 6 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Tekniği – Isınma Egzersizleri

Konu: Çağdaş Dans Dersi Isınma Egzersiz Serisi

Video linki: <https://www.youtube.com/watch?v=Mh3ocL5XJV4&t=24s> (Ground Grooves, 2022)

Egzersiz: Dans dersi öncesinde kapsamlı bir ısınma ile başlamak vücudu derse hazırlayarak sakatlanmaları önleyici faydalar sağlayacaktır. Otuz dakikalık bu egzersiz serisinde dizlere, kalçaya, omurga, merkez bölge ve el bileklerine odaklanılmıştır.

Ders Analizi:

- Diz bölgesi için, diz rotasyonları, paralel duruş ve *plié* egzersizleri,
- Omurga ve merkez bölgesi (*core*) için, masa pozisyonunda ileri ve geri çapraz yürüyüşler,
- *Plank* ve kalça çalışması için, yere paralel *plank* duruşu ve tek bacak denge çalışmaları ile yan duruşta yapılan bacak egzersizleri

- Masa pozisyonunda sıçrama hareketleri için, eller ve ayaklarla sağlanan yerdeki dengede dizleri havada tutarak küçük hoplamalar, çömelip ayağa kalkma ile *quadriceps* (üst bacakta yer alan ön kaslar) çalıştırma egzersizleri
- Eklem bölgeleri için, ayak ve diz eklemlerinde hareketliliği ve gücü artırıcı rotasyon çalışmaları

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler için özellikle *plank* duruşları ve kalça egzersizlerinde zorlanmalar olabilir. Bu durumlarda hareketi daha kolaylaştırıcı modifikasyonlar uygulanabilir.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Kurs eğitmeninin mümkün olduğu kadar hareketin beden için neye yaradığı yönünde açıklamalar yapmasında fayda olacaktır. Gerektiğinde hareketin zorluk derecesi azaltılıp artırılabilir.

Zorluklar ve Çözümler: *Plank* hareketi için hareketi modifiye ederken dizleri yere koyarak veya egzersizlerin süreleri ile ilgili değişikliklerle çözümler üretilebilir.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Bu çalışma yoga ve pilates temellerini içeren egzersizlerle harmanlanabilmektedir.

Sonuç: Isınma rutinlerini derslerin başında ya da bazen zorlayıcı egzersizlere geçişlerde faydalanılacak şekilde derslere uyarlamak gerekir. Kursiyerlerin hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hazırlanmasını sağlar, performans verimini yükseltir. Aynı zamanda ısınma egzersizleri ile yaralanma veya sakatlanma riskleri minimize etmiş olunur.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Hareketlerin amaç ve faydalarının açıklanması kursiyerlerin anatomi bilgilerini de güçlendirecektir.
- Kursiyerlerin formda kalmaları açısından faydalıdır.
- Bireysel düzeltmeler yapılabilir.
- Egzersizler sırasında nefes ile bağlantı kurulması ve kursiyerlere nefes hatırlatmalarını yapmak yerinde olacaktır.

- Kursiyerlerin bireysel sorumlulukları açısından ısınarak derse başlamalarının önemini ve kendi kendilerine derslerden önce ısınmaya başlayarak yavaş yavaş sorumluluk almalarını sağlayın.

Eğitmen ve Kaynak: Gracie Whyte

ÖRNEK 7 (Çağdaş Dans Tekniği)

Çağdaş Dans Tekniği – Soğuma Egzersizleri

Konu: Dans dersinin bitiminde yapılan soğuma egzersizleri

Egzersiz: Soğuma egzersizleri derslerin bitiminde vücudun rahatlatılmasına, esnekliğin korunmasına ve zihinsel gevşemeye katkı sağlar. Bu egzersiz serisinde kalça, sırt ve göğüs bölgelerine yönelik kasları gevşeten ve uzatan egzersizler bulunmaktadır.

Ders Analizi:

- Yerde bacak kaslarını esnetmek için, bir bacak bükülüyken üst bedenle *twist* yaparak kalça ve üst bacak kaslarını (*quadriceps* ve *hamstring*) esnetme,
- Eller yerdeyken topukları sağa ve sola çevirerek omurga ve sırt kaslarını esnetme,
- Ayakta paralel pozisyonda dururken elleri arkada kilitleyip göğüs kafesini açma ve *roll up* ile yukarıya kalkma,
- İmaj çalışması ile omurgada uzama ve özgürlük hissi için kum akışı, hava gibi elementleri düşünerek rahatlatma.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Ders sonrası rahatlamaları ve dingin bir ruh haline geçilir.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Nefese konsantre olarak sakin ve rahatlatıcı bir ses tonu kullanılmalı ve hareketler arasında sakin geçişler ve ayrıntılı anlatımlara yer verilmelidir.

Zorluklar ve Çözümler: Esnemeler sırasında zorlanma hissedilirse daha yumuşak geçişler ve kolaylaştırıcı modeller denenebilir.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Bu egzersiz ile yoga ve meditasyon gibi esneme ve odaklanmaya daha çok önem verilmektedir.

Sonuç: Soğuma çalışmalarıyla kursiyerler, bedenlerinin yavaşça normal konuma geçmelerini, derste yaşanan tempolu halin dinginliğe geçişini sağlamaya yardımcı olacaktır.

Kurs Eğitmenlerine Öneriler:

- Soğuma sürecinin önemi ile hareketlerin yavaş ve akıcı ilerleyerek ayrıntılarının verilmesine dikkat edilmelidir.
- Kursiyerlerin kendi bedenlerinde rahatlamayı hissetmelerine ve bunu anlamaları için zaman ayrılmasına dikkat edilmelidir.
- Nefes kullanımına dikkat çekilmelidir.
- Görsel imgeleme yapıldığında farklı örneklerle destekleyici ve hissetmelerine yönelik yardımcı olunmalıdır.

Eğitmen ve Kaynak: Gracie Whyte ve Laura Berg

ÖRNEK 8 (Kreatif Beceriler)

Vücut Parçaları ile İsim Yazma

Amaç: Bedensel hareket farkındalığının gelişimi ve vücut parçalarının kullanımı

Ders Analizi:

Bu çağdaş dans dersinde, kursiyerlerin kendi isimlerindeki harfleri kullanarak bedensel farkındalıklarını artırmayı ve yaratıcı hareket becerilerini geliştirmeyi amaçlayan özgün bir çalışma gerçekleştirildi. Uygulama, harflerin şekillerini vücut parçalarıyla ifade etme esasına dayanmaktadır.

Ders, kursiyerlerin vücut parçaları ve eklemleri üzerine bir hatırlatma ile başlar. Kurs eğitmeni, kollar, bacaklar, baş, ayaklar, eller, el bilekleri, göğüs bölgesi ve kalça gibi ana vücut bölümlerini vurgulayarak anatomik bir temel oluşturur. Eklemlerin “bir kemiğin diğerine bağlandığı yer” olarak tanımı yapılır ve özellikle dizler, dirsekler, omuzlar ve parmaklar üzerinde durulur. Bu aşamada, kursiyerlerin vücutlarını daha iyi tanımaları ve hareket potansiyellerini keşfetmeleri hedeflenmektedir.

Ardından, kursiyerlerden isimlerindeki harfleri vücut parçalarını kullanarak “çizimleri” istenir. Kurs eğitmeni, hayali bir çizim yüzeyi konseptini tanıtır; bu yüzey bir yazı tahtası, kâğıt veya kursiyeri çevreleyen silindirik bir alan olarak hayal edilebilir. Kursiyerlere ilham vermek ve çalışmayı somutlaştırmak adına, eğitmen kendi adının ilk harfini (S) çeşitli vücut parçalarıyla göstererek örnek oluşturmuştur.

Çalışma ilerledikçe, kurs eğitmeni kursiyerlere harfleri yazarken başlangıç noktası, yön veya büyüklük gibi katı kurallar olmadığını, ancak hareketin netliği ve anlaşılabilirliğinin önemli olduğu vurgulandı. Ayrıca, el yazısı konsepti kullanılarak hareketler arasında akıcı geçişler yapmaları teşvik edildi. Bu yaklaşım, kursiyerlerin daha bütünsel ve kesintisiz bir hareket dizisi oluşturmalarına yardımcı oldu.

Kursiyerlerin sabit durma eğilimi gösterdiği fark edildiğinde, kurs eğitmeni mekan kullanımının önemini vurgulayarak onları hareket ederek yazmaya teşvik etti. Bu, çalışmaya dinamizm katarken, kursiyerlerin mekan algısını ve vücut kontrolünü geliştirmelerine de olanak sağladı.

Dersin son aşamasında, kursiyerlerden isimlerinin “dansını” yapmaları istendi. Bu aşamada, her harf için 4 sayı kullanmaları ve başlangıçta “roll down” ve “roll up” hareketleri eklemeleri önerildi. Böylece, kursiyerler kendi isimlerinden yola çıkarak basit ama kişiselleştirilmiş bir koreografi oluşturma deneyimi yaşamıştır.

Gözlem ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler başlangıçta tereddüt gösterse de örnekler ve cesaret verici yönlendirmelerle daha rahat hareket etmeye başladılar. Bazı kursiyerler “doğru” yapma endişesi gösterdi, ancak bu endişe zamanla azaldı.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Öğretmenin rolü, rehberlik etmek ve cesaretlendirmek olmalıdır. Doğaçlama çalışmalarında kursiyerlerin rahat hissetmelerini sağlamak önemlidir. Görselleştirme ve pratik örnekler, kavramların anlaşılmasını kolaylaştırır.

Zorluklar ve Çözümler: Bazı kursiyerler aynı hareketleri tekrar etme eğilimi gösterdi. Bu durumda, kurs eğitmeni daha fazla düşünmeye ve yaratıcılığa teşvik edici müdahalelerde bulundu. Her yeni çaba takdir edildi ve cesaretlendirildi.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Bu çalışma, dans eğitimini dil ve yazı kavramlarıyla birleştirerek disiplinler arası bir yaklaşım sunmaktadır. Bu, kursiyerlerin farklı becerilerini entegre etmelerine olanak sağlar.

Sonuç:

Bu doğaçlama uygulaması, kursiyerlerin bedensel farkındalıklarını artırırken, aynı zamanda kişiselleştirilmiş ve anlamlı bir hareket deneyimi yaşamalarını sağlamaktadır. Çalışma, dans eğitiminde geleneksel öğretim yöntemlerinin ötesine geçerek, kursiyerlerin düşünme ve hareket etme becerilerinin bütünsel olarak geliştirilmesini hedeflemiştir.

Kurs Eğitimine Yönelik Notlar:

Kurs eğitmenleri, burada sunulan örneği kendi derslerine uyarlayabilir veya farklı kaynaklar kullanarak başlangıç seviyesine uygun alternatif doğaçlama teknikleri ve hareketler geliştirebilirler. Bu yaklaşım, kurs eğitmenlerine kursiyerlerin kreatif düşünme ve bedensel ifade yeteneklerini geliştirmek için esnek ve uyarlanabilir bir model sunmaktadır.

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 9 (Kreatif Beceriler)

Hareket Araştırmaları (*Tilt-Twist-Curve*)

Amaç: Kursiyerlerin lokomotor ve lokomotor olmayan kelime ve kavramları beden hareketleri ile araştırılmaları ve uygulanmaları

Ders Analizi:

Derse, anatomi yoluyla omurganın yapısı ve konumu hakkında bilgi verilerek başlanmaktadır. Kursiyerlere omurganın nerede başladığı, neye benzediği, vücudumuzda tam olarak nerede bulunduğu ile ilgili sorular sorularak ve fiziksel deneme yöntemleri ile interaktif bir giriş yapılmaktadır. Omurganın yapısı ve bölümleri detaylı bir şekilde açıklanır. Ardından, temel dans hareketleri olan *tilt*

(eğilme), *twist* (burgu, çevirme) ve *curve* (kıvrılma, yuvarlanma) tanıtılır ve uygulanır. Her hareket için günlük hayattan örnekler verilerek anlaşılması kolaylaştırılmaktadır. Kursiyerler, hareketleri farklı vücut bölgeleriyle ve seviyelerde deneyerek keşfederler. Ders, öğrenilen hareketlerin bir araya getirilerek kısa bir koreografi oluşturulmasıyla sonlanmaktadır.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler aktif katılım gösteriyor ve sorular soruyorlar. Hareketleri keşfederken meraklı ve istekli görünüyorlar. Bazı kursiyerlerin simetrik hareket etme eğiliminde olduğu gözlemleniyor.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: İnteraktif ve katılımcı bir öğretim stili kullanılıyor. Günlük hayattan örnekler verilerek konunun anlaşılması kolaylaştırılıyor. Kursiyerlerin keşfetmesine ve deneyimlemesine imkan tanınırken eğlenceli ve akılda kalıcı anlar yaratılıyor (örn. Meksika dalgası).

Zorluklar ve Çözümler: Omurganın başlangıç noktasını anlamakta zorluk çekebiliyorlar genelde sırt omurunun başlangıç noktasını omurganın başlangıcı zannediyorlar, çene ve burun çizgisi ile görselleştirme yapılarak omurganın başlangıç noktasının yeri netleştiriliyor. Genelde kursiyerlerde simetrik hareket etme alışkanlığı gözlemleniyor, bu durumda asimetrik hareketler denemelerini teşvik ederek alışkanlıkların değişimine yardımcı olunuyor.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Anatomi bilgisinin dans eğitimiyle birleştiriliyor ve günlük hayattan nesneler ve hareketler dans terimleriyle ilişkilendiriliyor.

Sonuç:

Ders, kursiyerlerin omurga yapısını anlamalarını ve temel dans hareketlerini keşfetmelerini sağlamaktadır. İnteraktif ve uygulamalı yaklaşım, öğrenmeyi etkili ve eğlenceli hale getirmektedir.

Kurs Eğitimine Yönelik Notlar:

- Anatomik bilgileri dans hareketleriyle ilişkilendirin.
- Kursiyerlerin keşfetmesine ve deneyimlemesine imkân tanıyın.
- Konuları somutlaştırmak için günlük hayattan örnekler verin.

- Hareketleri farklı seviyelerde ve vücut bölgeleriyle denemeye teşvik edin.
- Simetrik hareket alışkanlığını kırmak için asimetrik çalışmalar yapın.
- Öğrenilen hareketleri bir araya getirerek kısa koreografler oluşturun.
- Dersi eğlenceli ve akılda kalıcı anlarla zenginleştirin.
- Kursiyerlerin hareketleri birbirlerine öğretmelerine fırsat verin.

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

Müzik: Videoda yer alan müzik:

<https://open.spotify.com/track/5RqKo9P4DLA0bVyY70cWkr?si=m3pOsTfdRgO71HQgzxMqPA&context=spotify%3Aplaylist%3A37i9dQZF1E8Nf7bjmTbrfr>

(Arnalds, 2018)

Koreografi müziği: Anonim.

ÖRNEK 10 (Kreatif Beceriler)

Kelime ve İmajlarla Doğaçlama Çalışması

Amaç: Temel hareketlerin belirlenen dans unsurları ile birleştirilmesi

Ders Analizi:

Ders, önceki haftada öğrenilen *tilt*, *twist* ve *curve* hareketlerinin hatırlanması ile başlar. Kursiyerler bu hareketleri farklı vücut bölgeleriyle uygulayarak çeşitlendirirler. Denge ve denge dışı kavramları üzerinde durularak, hareket repertuarı genişletilir. Yapılan denemeler ve araştırmalar sonucu üç konu seçilerek yapılacak doğaçlama çalışmasının kuralları belirlenir. Bu hareketler:

- 1) Sanki uzayda ve yerçekimi olmayan bir ortamda hareket ediyorlarmış gibi erime fikrini düşünmeleri,
- 2) Zemini kullandıklarında bir boya katmanı varmış ve onu, üzerinden geçtikçe siliyor ya da kazıyorlar gibi hayal etmeleri,
- 3) Seviye değişikliklerini göstermeleri,

4) Gruplar halinde doğaçlama yaparken birbirleriyle iletişime geçmeleri.

Dörder kişilik üç gruba ayrılarak, öğrenilen hareketlerin ve düşünülecek kavramların doğaçlama yöntemiyle bir araya getirilmesi ve oluşturulmasıyla ve her bir grup doğaçlamasını bitirdiğinde nasıl hissettiklerini ve yapılması ve düşünülmesi istenilenler ile ilgili geri bildirimler hakkında konuşularak ders sonlandırılır.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler heyecanlı ve katılımcı bir tutum sergiliyorlar. Yeni keşifler yaptıklarında şaşkınlık ve mutluluk duygusunu yaşıyorlar. Eğlenceli anlarda derse olan ilgileri artıyor.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: İnteraktif ve katılımcı bir öğretim stili kullanılıyor. Günlük hayattan örnekler ve benzetmeler kullanılıyor. Hareketler tekrar edilirken anatomik bilgilerden faydalanılıyor. Kursiyerlerin keşfetmesine ve deneyimlemesine imkân tanınıyor. Ders içinde küçük eğlenceli molalar veriliyor.

Zorluklar ve Çözümler: Bazı hareketleri anlamakta zorluk çektiklerinde görsel örnekler ve benzetmeler kullanılıyor. Konsantrasyon kaybı yaşandığında eğlenceli aktivitelerle ilgi yeniden toplanıyor.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Dans eğitimi anatomi bilgisiyle destekleniyor. Fizik kavramları (erime, denge, ağırlık transferleri) dans hareketleriyle bağdaştırılıyor.

Sonuç: Ders, kursiyerlerin temel dans hareketlerini pekiştirmelerini ve bu hareketleri kullanarak yapılan doğaçlama çalışması ile kısa bir koreografi oluşturmalarını sağlıyor.

İnteraktif ve uygulamalı yaklaşım, öğrenmeyi etkili ve eğlenceli hale getiriyor.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Önceki derslerde öğrenilenlerin tekrarı ile başlayın.
- Farklı vücut bölgelerini kullanmalarını önerin.
- Anatomik bilgileri hareket sırasında verin.
- Günlük hayattan benzetmeler kullanın.
- Ders içinde kısa, eğlenceli molalar verin.
- Kursiyerlerin keşfetmesine ve deneyimlemesine olanak tanıyın.

- Özgüvenlerinin artırılması için performans fırsatları sunun.
- Geri bildirimler ve ne hissettikleri ile ilgili fikirlerini ifade etmeleri için olanak tanıyarak dersi sonlandırın.

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 11 (Kreatif Beceriler)

Farkındalık Çalışması

Amaç: Kursiyerlerin kendilerini ifade etmelerini ve özgüvenlerini geliştirmek.

İletişim, grup farkındalığını ve konsantrasyonu artırmak.

Hazırlanmış ders örneği için bakınız Tablo 4-6.

Tablo 4-6 Sayı sayma oyunu kuralları ve açıklaması.

1'den 10'a Kadar Sayı Sayma Oyunu	
Başlangıç	Oyuncular daire şeklinde oturur. Herkes birbirini rahatça görebilmelidir. Ağızlarını elleriyle kapatmayacak şekilde durmaları istenir. Bağdaş kurarak veya dizler üzerinde oturulmalıdır.
Temel Kurallar	1'den 10'a kadar, sayılar açısından sıralı, ancak kursiyerler açısından belli bir sıranın olmadığı sayı sayma oyunudur. Arka arkaya aynı kişi sayı söyleyemez. Yüksek sesle ve net bir şekilde sayılar söylenmelidir. Aynı anda iki veya daha çok kişi sayı söylerse oyun başa döner. Bir kişi birden fazla kez sayı söyleyebilir.

Farklı varyasyonlar	10 kişiden fazla katılımcı varsa sayılan sayı artırılabilir.
Final	10'a kadar başarılı bir şekilde sayı sayma gerçekleştirildiğinde oyun sona erer.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Sayı sayma oyununu seviyor ve aktif katılım gösteriyorlar. Oyun sırasında sabırsız olabiliyorlar.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Oyunun kuralları oyunun başlangıcında açıklanmalıdır. Gerekli hallerde oyunun kesildiği yerlerde kurs eğitmeninin düzeltmeler yaparak oyuna yön vermesi gerekir. Oyun sırasında kursiyerleri cesaretlendirici ve yönlendirici bir tutum sergileniyor.

Zorluklar ve Çözümler: Oyun sırasında sabırsız olan veya pasif kalan kursiyerlere yönelik bireysel yeni kurallar getirilerek oyun şekillendirilebilir. Sayıları söylerken hile yapmamaları ve koyulan kurallara uygun hareket etmelerini oyun sırasında da hatırlatmak gerekir.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Grup birlikteliği, dinamiği ve iletişim becerileri dans eğitimiyle bütünleştiriliyor.

Sonuç: Kursiyerler için bu ders, çağdaş dans tekniklerinden faydalanmaları ve grup farkındalığını geliştirmelerini sağlıyor. Teknik egzersizler ve eğlenceli oyunun birleşimi, öğrenmeyi etkili ve keyifli hale getiriyor. Sonuçta, bu dikkat oyununun bir yarış olmadığı ve birlikte hareket etmenin, grupça paylaşımlar yapabilmenin keyfi ile hoşça vakit geçirmenin önemi vurgulanmalıdır.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Oyunun kurallarını anlatırken örnekler vererek açıklayın.
- Kurs eğitmeni bu oyunda hakem görevindedir.
- Farkındalık oyunlarını ders programına dahil edin.
- Oyun sırasında kursiyerleri gözlemleyerek bireysel özelliklerini tanımaya çalışın (aktif ya da pasif, sabırlı ya da aceleci, konuşkan ya da sessiz).

- Pasif kursiyerleri cesaretlendirin ve yönlendirin.
- Oyunu ders içinde farklı amaçlarla (alan tanıma, enerji düzenleme, konsantrasyon artırma) kullanın.
- Oyundan elde edilen sonuçlar, diğer ders aktivitelerinde grup dinamiğini düzenlemek için faydalanılabilen bir araç olacaktır.

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 12 (Kreatif Beceriler)

Enerji ve Hareket Keşfi

Amaç: Dans unsurları arasında yer alan enerji ile ilgili vücut izolasyonları ve hareket desenlerinin keşfi

Müzik: Vurmalı çalgı ya da eğitmenin seçtiği bir müzik

Ders Analizi:

Kursiyerler vücut izolasyonlarını kullanmaya başlarlar. İzolasyon baş bölgesinden başlayıp aşağı doğru hareket dizisi olacak şekilde uygulanır. Eğitmenin görselde gösterdiği doğa fotoğraflarından ilham alarak farklı enerji türlerini keşfederler. Eşlerle çalışılırken AB formunu kullanacak şekilde buldukları hareketleri birleştirirler. Ders, oluşturulan desenlerin performansı ve izleyicilerin tahminleri ile sonlanır.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerlerin fiziken hareketleri yapmaları ve aktif katılım göstermeleri önemlidir. Görsel materyal kullanımı ile hareket araştırmaları için ilham kaynaklarını kullanırlar. Eşli çalışmalarda işbirliği yapmaları önemlidir.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: İzolasyon çalışmalarından hareketlerin kursiyerlerin bulmasına izin vermek, öğrendikleri enerji ile ilgili bilgileri görsel materyal ile birleştirmelerini teşvik etmek önemlidir.

Zorluklar ve Çözümler: Kursiyerler, enerjiyi harekete dönüştürme sırasında görselliği kelimelerle birleştiriyorlar. Eşli çalışmalar sırasında eğitmen de gerekli yerlerde destek sağlıyor.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Dansın görsel sanatlar ile ilişkilendirilmesi, kelime kullanımı ile dil becerilerinin gelişimi, bilim ile doğa görselli materyaller ile ilişki kurulması sağlanır.

Sonuç:

Kursiyerler enerji konusu ile vücut farkındalıklarını artırarak yaratıcı hareket becerilerini geliştiriyorlar.

Eğitmenlere Öneriler:

- Dersin başında sınıf beklentilerini ve hedeflerini açıkça belirtin.
- Vücut izolasyonlarını aşamalı olarak öğretin ve kursiyer liderliğini teşvik edin.
- Görsel uyaranları (fotoğraflar) yaratıcılığı tetiklemek için kullanın.
- Kursiyerleri hareketlerini sözel olarak tanımlamaya teşvik edin.
- Eşli çalışmada uyumu sağlamak için rehberlik edin.
- Farklı hareket seviyelerini ve verimli mekan kullanımını keşfetmeye teşvik edin.
- Performans ve tahmin oyunları ile dersi eğlenceli hale getirin.
- Dersi genişletmek için yol desenleri ve haritalama aktiviteleri ekleyin.

Eğitmen: Lynne Larson

<https://vimeo.com/887047280> (videonun ilk on dakikası)

ÖRNEK 13 (Kreatif Beceriler)

Dans ve Obje İlişkisi

Amaç: Kursiyerlerin yaratıcılıklarını ve objelere yeni bakış açıları getirmelerini hedeflemektedir.

Egzersiz:

- Isınma egzersizi ile başlayın. Farklı günlük objelerle basit hareketler bulmalarını isteyin.

- Malzeme keşfi ile kullandıkları malzemeleri günlük kullanım şekilleri dışında nasıl farklı hale getirebileceklerini incelesinler.
- Doğaçlama bölümünde, seçtikleri objelerle gruplar halinde kısa dans serileri hazırlamalarını isteyin.
- İzleme ve kritik yapmaları için zaman tanıyın.
- Son bölümde birbirlerine fikirlerini ve farklı bakış açılarını anlatmalarını isteyin.

Ders Analizi:

Bu ders kursiyerlerin objeleri nasıl bir dans unsuru olarak kullanılabildiğini keşfetmelerine ve objelerin basit bir dekor fikrinden dansın bir parçası olarak farklı bir anlam taşıyabilen bir ifade ediş şekli olmasını anlamalarına imkan verecektir.

Gözlemler ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerler egzersize başladıklarında tereddüt edebilir ancak biraz zaman geçtikten sonra rahatlayabilirler.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Öğretmenin rehber rolünde olması ve tikanıklık yaşanan anlarda yardımcı olması gerekir. Bazen bambaşka bir obje ile (ki burada kimseye doğrudan fikir verilmesin diye, öğretmenin de kendi seçtiği bir obje üzerinden) örnekler verilebilir.

Zorluklar ve Çözümler: Yeni bir fikir bulma konusunda zorlanan kursiyerlere, arkadaşları ile grup dayanışması şeklinde ortak çözümler bulmaları konusunda teşvik edilebilirler.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Bu egzersiz ile dansın günlük yaşamla iç içe olabildiğini, tiyatro ve görsel sanatlar arasındaki bağı kuvvetlendirebilecek bir yaklaşımı bulunmaktadır.

Sonuç: Günlük yaşamda yer alan objelerin dansa kullanımı, kursiyerin farklı bir bakış açısıyla bu objeleri dansın içine yerleştirmesi, birlikte kullanması ile dans ve performans anlayışını geliştirir.

Kurs Öğretmenine Yönelik Notlar:

- Çeşitli objeler kullanarak dersi zenginleştirin.
- Kursiyerlerin fikirlerini özgürce paylaşımlarına olanak tanıyın.

- Hem bireysel hem de grup çalışmalarına zaman ayırın.
- Dersin sonunda geri bildirimlere önem verin. Fikir ve paylaşımları ile yeni bakış açılarını tartışın.
- Diğer derslerde ya da uygulanan yöntemlerdeki konularla bu çalışmaları ilişkilendirin. Örneğin dinamiğinin değişmesi, farklı bir mekanda uygulanması gibi.

Eğitmen: Cody Brunell Potter

Video linki: <https://youtu.be/5xWeDe5suz8?si=ZMoYC2qEzy-1eD86> (Ground Grooves, 2022)

ÖRNEK 14 (Kreatif Beceriler)

Yaratıcı Enerji Fotoğrafları

Amaç: Hava durumu ve doğa olayları ile ilgili farklı enerji durumlarının deneyimlenmesi ve bir düzen içinde sunulması yoluyla kursiyerlerin enerji ve hareket kavramlarını anlaması.

Ders Analizi:

Eğitmen, kursiyerlere farklı enerjileri olan fotoğraflar gösterir. İlk fotoğraf havai fişektir. Kursiyerler ilk akıllarına gelen hareketi gösterirler. Bu hareket ile ilgili tanımlayıcı kelimeler sorulur, kursiyerler patlama, büyük hareketler gibi yanıtlar verir. Eğitmen bu tanımlardan bazılarını tek başına ele almalarını, örneğin sadece büyük gözüken hareketleri yapmalarını ister. İkinci hareket hortum fotoğrafı ile ilgilidir. Kursiyerler, hortumu deneyimledikten sonra, uzun, dönme, bükülme gibi örnekler verir. Aynı şekilde eğitmenin seçtiği bir kelime tek başına araştırılır. Üçüncü olarak kum fotoğrafı gösterilir. Kum ile ilgili tanımlarda, dalgalanma seçilir ve bu kelime ile ilgili hareketleri denerler. Eğitmen, kursiyerlerin bedenleriyle kemerli bir hareket yapmasını ister. Ve verdiği komutlarla başka kemerli pozlar gösterirler. Tüm bu yapılan hareketleri akıllarında tutmaları istenir.

Daha sonra sınıftaki kursiyerler iki veya üç kişilik gruplara ayrılır. Her gruba doğada ve günlük yaşantıda farklı enerjiler barındıran ikişer fotoğraf verilir ve birbirlerine göstermemeleri istenir, çünkü hareketlerin neler olduğu tahmin edilecektir.

Her grup hareketlerini AB kalıbına göre düzenler ve hangi ortak tanımı seçtiklerini belirlerler. A, ilk fotoğrafları için birlikte karar verdikleri hareket düzeni ve B, ikinci fotoğraf için hazırlanan düzendir. Birbirlerine yaptıkları sunumlar sırasında diğer gruplar fotoğrafın ne olduğunu tahmin etmeye çalışırlar. Yapılan hareketin neye benzediğini tahmin etme ve bu hareketi oluşturma sırasında görsel malzemede ne gibi bir kavramdan yola çıktıklarını tartışırlar. Egzersizin son bölümünde her grup hazırladığı AB kalıbını seçtikleri bir yolu belirleyerek (zikzak, kıvrımlı ve düz), seçecekleri yola göre hareketlerini bu yol üzerinde tüm gruplar aynı anda gösterirler.

Gözlem ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Kursiyerlerin gördükleri fotoğraflardan bedensel ifade yöntemleri bulmaları keyifli bir süreç yaratıyor. Birlikte üretme, hareket bulma ve seçimler yapmaları kolektif çalışma yönünden keyifli olmasının yanında aktif bir katılım sağlamalarına da sebep olmaktadır.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Öğretmenin yaklaşımı rehberlik yaparak kursiyerleri yönlendirici, hareket geliştirmelerini sağlayacak yönde ve iş birliğini destekleyici bir görevdedir.

Zorluklar ve Çözümler: Kursiyerlerin kavramlar açısından zorlandığı yerlerde enerji ve beden parçalarına yönelik öğretmen yardımları veya hareketin dinamiğini değiştirecek yön, yol, seviye kavramlarını kullanarak yeni çıkış yolları yaratılmaktadır.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Doğa olayları ve enerji konuları sebebiyle fen derslerine yönelik, kavramlar ve ifade ediş yönünden edebiyat gibi derslerin entegrasyonu ile kursiyerlerin günlük hayatta eğitim hayatlarında kullandıkları bilgiler de derse dahil edilmektedir.

Sonuç: Bu çalışma ile kursiyerler, fiziksel, zihinsel ve kreatif yönlerini geliştirmektedirler. Kursiyerlerin, hareket yoluyla öğrenmeleri ve soyut kavramları somutlaştırmaları açısından geliştirici ve grup çalışması ve kısa performans sunumları ile sosyal becerileri ve özgüvenleri gelişmektedir.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Aynı egzersiz yöntemi farklı fotoğraf ve fikirler üzerine de konu başlığı değişecek şekilde geliştirilebilir.
- Kursiyerlerden konu ile ilişkili fotoğrafları kendilerinin getirmelerini ya da mevcut teknolojik malzemelerin (örneğin cep telefonu, bilgisayar vb.) yardımıyla bulmaları istenebilir.
- Performans sunumları sırasında video kaydı yapılıp, ders sırasında yaşananları izlemeleri ve kendilerini değerlendirmelerini sağlayın.
- Ders sonunda kursiyerlerden hissettikleri, akıllarında kalanlar ya da en çok etkilendikleri anlar gibi geri bildirimleri yazılı olarak vermelerini isteyin.

Eğitmen ve Kaynak: Lynne Larson - Repertory Dance Theatre (Larson, Creative Energy Photos, 2022)

Video Linki: <https://vimeo.com/887047280?share=copy#t=615.986> (Repertory Dance Theatre, 2010)

Videoda başladığı yer : 10:20

ÖRNEK 15 (Kreatif Beceriler)

Pozitif ve Negatif Alan

Amaç: Pozitif ve negatif alan farkındalığı, beden ve mekanda bu alanların deneyimlenmesi, grupsal aktivite açısından iletişim becerisinin güçlendiği ve üstünde, altında, içinde gibi edatların dansa kullanımı açısından dil bilgisini ve zihinsel aktiviteyi güçlendirmek.

Ders Analizi:

1. Bölüm: Pozitif ve Negatif alan tanımlarını anlamak

Derse başlarken pozitif ve negatif alanların neler olduğu konuşulur. Öğrencilerden biri ortada bir şekil alır. Bir başka kursiyere, ortada duran kişinin pozitif alanının ne olduğu sorulur. Cevap, şekil alan kişinin kendisidir. Negatif alanı sorulduğunda da cevabın ortada duran kişinin boşlukta kalan alanları olduğu deneyimlenerek öğrenilir.

Eğitmen, öğrencilerine bulunulan mekana ya da içinde bulunduğumuz uzaya göre pozitif mi yoksa negatif alanda mı olduklarını sorar. Doğru cevap, negatif alandır. Eğitmen, bulunduğumuz alana biri gelmek istese ve tam da durduğumuz yerde durmak istese bu kişinin neden bizim alanımıza giremediğini sorduğunda ise cevabın durduğumuz yerin gelen kişiye göre pozitif alanında durduğumuz olduğu anlatılır.

Beş kişilik bu çalışmada, üç kişi birbirlerinden uzak, farklı bölgelerde şekiller alır. Diğer iki kişi ise bu şekillerin boşluklarından yani negatif alanlarını kullanacak şekilde hareket eder ve sabit duranlar arasında dolaşır. Eğitimci arada, hareket halindeki iki kişiye bir yerden başka bir yere gidişleri sırasında kullanmaları için komutlar verir (zıplayarak, dönerek, yuvarlanarak yer değiştirme gibi). Eşler değişerek egzersize devam edilir.

Eğitmen kolaylık olarak zorlu bir poz seçen biri olursa, örneğin ayağı havadaysa, yorulduğunda yere indirebilme seçeneği sunar.

2. Bölüm: Heykel Oyunu

Ortaya biri gelir ve bir şekil alır. Diğer bir kişi çağırılır ve bu ortada duran şekle göre başka bir şekil alması istenir. İlk giren kişi, ikinci kişiye değmeden şekilden çıkar ve ortada kalan şekle göre yeni bir şekil alır.

Eğer gruplar ikişer kişi halinde bölünemez ve üç kişilik bir grup olursa önce iki kişi şekil alır ve üçüncü kişi her iki şekil ile bağlantılı bir şekil yaratır ve sırayla bir kişi çıkarak yeni ikili şekle uyum sağlar.

3. Bölüm: Kalabalık Heykel Oyunu / Yap boz

Heykel oyununda olduğu gibi ancak tek tek eklenerek giderek büyüyen bir şekil gerçekleştirilir. Eğitimci bu kez, her bir kişinin içeriye girerken ve çıkarken yürüme ya da koşma hareketlerini kullanmadan başka bir giriş ve çıkış yolu bulmalarını ister. İlk şekil alma sırasında pozitif alanlar kullanılır, yani yeni gelen kişi mutlaka şekle dokunmalıdır. İkinci şekil alınırken ise sadece negatif alanlar, yani boşluklar kullanılır. Şekil oluştuktan sonra eğitmenin yönetiminde ismini söylediği kişiler şekli bozmadan çıkmanın ve kenarlara geçerken de hareketlerini sürdürerek çıkmalarının bir yolunu bulmalarını ister.

Gözlem ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Öğrenciler, pozitif ve negatif alan kavramlarını keşfederken oldukça ilgili ve aktif görünüyorlar. Heykel ve yapboz oyunu gibi çalışmalar, kursiyerlerin farklı düşünebilme ve anlık kararlar alabilme dürtülerini geliştiriyor ve uyum sağlama üzerine pratik kazanmalarını sağlıyor.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Öğretmen, kavramları somut örneklerle açıklayarak başlıyor ve kursiyerleri adım adım daha karmaşık aktivitelere yönlendiriyor. Öğrencilerin keşiflerini teşvik edici konuşmalar ve gerektiğinde çözümler üretmeleri açısından aktif görev üstleniyor.

Zorluklar ve Çözümler: Bazı kursiyerler soyut kavramları anlamakta zorlanabilir. Çözüm olarak, öğretmen daha fazla görsel örnek kullanabilir veya günlük hayattan daha fazla örnek verebilir. Grup çalışmalarında çekingen kursiyerler için öğretmen daha yardımcı ve hatta grupta birlikte katılımcı rolü üstlenebilir.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Geometri, mekansal ilişkiler açısından mimari, heykel sanatı ve bir bütün oluşturmak adına kompozisyon ile doğrudan ilintilidir.

Sonuç:

Kursiyerlerin zihinsel ve sosyal becerilerinin geliştiği bir bütünü görebilme ya da onun bir parçası olma yoluyla grupsal aktivite açısından kapsamlı bir öğrenim tekniği olarak

kullanılır. Soyut kavramların somutlaştırılması ve ifade becerisinin gelişmesi adına fayda sağlar. Mekansal kavramlar açısından öğretici bir çalışmadır.

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Dersin başında ve sonunda pozitif ve negatif alan kavramlarını günlük hayattan örneklerle pekiştirin.
- Kursiyerlerin kendi yaşam alanlarında ve günlük hayatlarındaki pozitif ve negatif alanların neler olduğunu görsel malzemeler ile anlatmaları istenebilir.
- Farklı yetenek seviyelerine sahip kursiyerler için aktiviteleri çeşitlendirin, örneğin daha basit veya karmaşık heykel formları oluşturun.
- Teknoloji entegrasyonu ile (örneğin, hareketlerin video kaydı veya fotoğraflanması) kursiyerlerin kendi performanslarını değerlendirmelerini sağlayın.
- Çalışmanın sonunda dil ve görsel sanat becerilerinin gelişimi açısından, kursiyerleri kendilerini yazarak veya çizim yoluyla ifade etmeleri istenebilir.
- Kalabalık sınıflarda rahatlıkla uygulanabilecek ve güzel şekillerin elde edileceği verimli bir çalışmadır.

Eğitmen ve Kaynak: Lynne Larson- Repertory Dance Theatre (Larson, Positive and Negative Space, 2023)

Video Linki: <https://rdtdancetolearn.org/lesson-plans/positive-and-negative-space> (Repertory Dance Theatre, 2010)

ÖRNEK 16 (Kreatif Beceriler)

Merdiven Akış Egzersizi

Amaç: Üç standart hareket ile koreografi hazırlamak. Bedende var olanın ortaya çıkması ve doğaçlamanın nasıl meydana geldiği ile ilgili tecrübe kazanmak. Akümüasyon yöntemi ile bu egzersizdeki tarifi ile merdiven akışı ile hareketlerin eklenirken değişime uğramaları ile ilgili deneyim kazanmak

Ders Analizi: Üç standart hareket seçilir. Bu egzersizde yürümek, bakmak ve açılıp kapanma hareketleri seçilmiştir.

Yürümek: Sol ayakla başlayarak geriye üç adım atılır.

Bakmak: Sol omuz tarafından geriye dönülür ve diyagonale bakılır

Açılıp kapanmak: Göğüs kafesinde yumuşak bir şekilde omuzları geriye açarak ve öne kapatarak göğüs kafesi hareketi gerçekleştirilir.

Merdiven akışına göre, bu hareketlerin arka arkaya ve her bir eklenen hareketle ilk harekete geri dönülecek şekilde sıralanmasıyla gerçekleştirilir. Egzersizde; birinci merdiven basamağı, geriye üç adım ile gitmek. İkinci merdiven basamağı, bulunulan yerden yine geriye üç adım ve diyagonale dönerek bakış ve üçüncü merdiven adımı, bulunulan yerden geriye üç adım, diyagonale bakış ve göğüs kafesinin açılıp kapanması şeklinde uygulanır.

Daha sonra, bu egzersizin nasıl modifiye edilebileceği ile ilgili çalışmalara geçilir. Örneğin yürümek denildiğinde, serbest seçimler yapılacak şekilde, yön değiştirip öne yürümek, çapraz adımlarla yürümek ya da ellerle yürümek gibi bedende farklı bölgelerin de kullanılabileceği farklı kullanım şekilleri denenmeye başlanır. Bakmak denildiğinde, belki bakışınızı yavaş yapabilir, ya da farklı yönler ve ani hareketlerle bakabilir, ya da dirsekte bir göz olduğunu hayal ederek dirseğin bakma eylemini gerçekleştirdiği düşünülüp uygulanabilir. Açılıp kapanma denildiğinde genişleme ve kasılma eylemleriyle bağlantı kurulabilir ve belki sadece nefesle, avuç içlerinin açılıp kapanma hareketiyle veya içe ve dışa açılıp kapanmalar ile eklemlerde rotasyonlar denenebilir. Pek çok farklı yöntem denenerek hareketler çeşitlendirilebilir.

Gözlem ve Öneriler:

Kursiyer Tepkileri: Üç standart hareketin ne olacağı konusunda seçimler yaparken karmaşık olan hareketler seçmek, egzersizin başında zorlayıcı olacağı için mümkün olduğu kadar basit hareketlerle egzersize başlamak gerekir.

Kurs Öğretmeninin Yaklaşımı: Egzersiz ile ilgili var olan örneği kullanarak, kursiyerin doğru anlamasına yardımcı olunabilir. Bedende farklı bölgelerin de yürüyebileceği, bakabileceği gibi konularda bolca örnek vererek ve uygulamalar sırasında sorular sorarak gelişime katkıda bulunulabilir.

Zorluklar ve Çözümler: Giderek zorlaştırılabilme potansiyeli olduğu için hareket bulurlarken karışık hareketler bulmaya çalıştıkları zamanlarda daha sakin olmaları yönünde tavsiyeler verilmesi uygun olacaktır.

Disiplinler Arası Yaklaşım: Bu egzersiz çalışmasında matematik ile doğrudan bir ilişki kurulmaktadır.

Sonuç: Bu egzersiz, bir hareketin ne kadar farklı versiyonları olabileceğinin araştırılması, merdiven akışı yöntemi ile koreografi oluşturulması ve hareketlerin akılda tutulması için faydalıdır.

Eğitmenlere öneriler:

- Basit hareketlerle egzersize başlayın.
- Yaratıcılıklarını teşvik edecek farklı fikirleri kendi örneklerinizle verin, dirsekte göz olması hayalini kurmak gibi.
- Sorular sorarak egzersiz sırasında olası zırlanma hallerini, fikir üretmeyi kolaylaştırıcı yöntemleri uygulayın.
- Egzersiz, üç hareketten daha fazla sayıda harekete ya da farklı versiyonları bir araya getirecek şekilde çoğaltılabilir.
- Grup çalışması ile hareketlerin kendi grupları içinde birbirlerine yardım ederek çoğaltılmasını ve karıştırılmasını deneyebilirler.
- Egzersizin sonunda sunum sırasında yapılan çalışmaları daha sonraki derslerde hatırlamaları için kayıt edebilir ya da not almalarını isteyebilirsiniz.

Kurs Eğitmeni ve Kaynak: Kathryn McCormick – CLI Studios

Video linki: https://youtu.be/Thnvgf_3aoQ?si=Ez59uIawSNS0sVQI (McCormick, 2021)

ÖRNEK 17 (Performans Becerileri)

Koreografi ve Performans Sunumu 1

(Eser Analizi Doğaçlama Performansı)

Konu: Ben Cove'un Amulet adlı eserinin incelenmesi ve doğaçlama yöntemleri kullanılarak kursiyerler tarafından iki dakikalık sunum haline getirilmesi.

Amaç: Kursiyerlerin analiz etme ve yorumlama becerilerinin geliştirilmesi.

Uygulama Yöntemi:

Eser, kursiyerler tarafından soyut ya da somut kavramların analizi ve dansa uygun malzemelerin eserden alınan ilhamla bir kompozisyona doğru yönlendirilmesine odaklanmaktadır. Kursiyerler için dikkat edilmesi ve vurgulanması gereken konu bu performansın ana kurgusunu kursiyerlerin hazırlamasını sağlamak ve her sunumda performansın değişken yapısını korumaktır.

Böyle bir çalışma, derslerde uygulanan diğer tüm doğaçlama egzersizlerinden faydalanılabilecek bir alt yapı hazırlandıktan sonra ve zamana yayılarak, tekrar yöntemleriyle pekiştirilmelidir.

Kursiyerlerin gördükleri, hissettikleri, düşündükleri ve çözümleyerek dansa dönüştürme becerilerinin artırılmasına ve tecrübe kazanmalarına yardımcı olan bir performans sunumudur.

Bu bölümde yer alan videoda, kursiyerler Amulet adlı eserden yola çıkarak, çağrışım yapan ya da benzetilen kelimeleri dans unsurlarıyla nasıl bir araya getirebileceklerini araştırıyor, grup halinde çalışmayı, ortak çözümlere ulaşp bütünlüğü sağlayan bir yapı kurgulamayı ve videonun sonunda da gerçek bir sunum ile performanslarını sergiliyorlar.

Kurs Eğiimeni: Zübeyde Seda Gürdoğan

Video linki için zsedagurdogan@gmail.com adresinden iletişime geçiniz.

ÖRNEK 18 (Performans Becerileri)

Koreografi ve Performans Sunumu 2

Sınav ile Değerlendirme:

Aşağıda yer alan dört dans seti, AQA¹¹ (Assessment and Qualifications Alliance) tarafından GCSE¹² Dans programı için özel olarak hazırlanmış hareket cümlelerinden oluşmaktadır. Nikki O'Hara tarafından hazırlanıp sunulmuştur.

Breath adlı ilk setin dans notları bölümü, örnek teşkil etmesi açısından Türkçe olarak yeniden düzenlenmiştir. Diğer üç setin video bağlantıları, kurs eğitmenlerine kaynak olarak verilmiştir.

Kursiyerlerin eylem, dinamik ve mekan ile ilgili bilgilerini ölçmek ve değerlendirmek için sunulan performans çalışmalarıdır. Kursiyerler için sınav değerlendirmeleri yapılırken aynı set cümlelerinin uygulanıyor olması seviyeler ya da sınıflar arasında bir ölçüt olarak kabul edilerek performans alanında standardizasyonu sağlamak adına önemli olacaktır.

◆ ***Breathe*** / Nefes Almak

Konu: Koreografi ve Performans Sunumu

Eğitmen ve Koreograf: Nikki O'Hara

Video 1: Egzersizin seyirci yönünden izlenilen görselidir.

<https://youtu.be/YaFoh8Vmtmg?si=DlIZwu4MTT3tfOZL> (AQA, 2016)

Video 2: Egzersizin dansçının arkasından çekilmiş görselidir.

https://youtu.be/mJlyZAEreic?si=GvBf54z_Oi7ZPavt (AQA, 2016)

Video 3: Egzersizin analizi için yavaş çekim görselidir.

<https://youtu.be/15x9rIarWk?si=g64C4OYdCJXdqYXt> (AQA, 2016)

Kurs Eğitmenine Yönelik Notlar:

- Eğitmen egzersizi kendi anlayacağı ve anlatacağı dilde yazabilir. Aşağıda yer alan tabloda Nikki O'Hara'nın hazırladığı tablo yer almaktadır.

¹¹ (AQA) Assessment and Qualifications Alliance: Değerlendirme ve Yeterlilikler Birliği (İngiltere)

¹² (GCSE) General Certificate of Secondary Education: Ortaöğretim Genel Sertifika Programı (İngiltere)

- Kursiyerlerin hareketi algılayabilmesi ve akılda kalıcılığı desteklemek adına benzetme, imaj ve hikâye kurguları ile çeşitli yöntemler kullanılabilir.
- Bölüm 3'te yer alan Kurs Eğitmenlerine Yönelik Bilgiler bölümünde kursiyerin / dansçının mekanda yerleşimi ile ilgili bilgi ve tablo yer almaktadır.
- Bu ve benzeri koreografi çalışmaları, kursiyerlerin sınıf veya seviye geçiş sınavlarında uygulanacak şekilde kullanılabilir.
- Kursiyerin hareketi nasıl algıladığı, doğru teknik uygulamaları, mekan ve dinamikleri dans sırasında nasıl kullandığı ile ilgili kriterleri eğitmenlerin değerlendirmesi gerekmektedir.
- Derslerde video ile çekimler yapılarak, kursiyerin de kendisini izleme fırsatı sunulması ve dans ederken nasıl görüldüğü ile ilgili geri bildirimler verilmesi tavsiye edilir.

Ders Analizi:

Aşağıda yer alan tablo (tablo 4-7) koreografinin İngilizceden Türkçeye çevrilmiş yazılı halidir.

Orijinal dilde ders analizi linki: <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-BREATHE-SP1.PDF>

Tablo 4-7 Breathe / nefes almak adlı egzersizinin sayı ve hareket analizinin Türkçe çevirisi.

Sayı / Vuruş	Destek	Bacak Hareketi ve Yönler	Kol ve Baş Duruşları	Gövde duruşu	Rehber
Hazırlık	Ağırlık yerleşimi ortalanmış, ayaklar paralel	Dansçıya göre orta sol yandan başlanır ve sağ yana doğru dönük durulur.	Kollar serbest ve yanlarda, baş doğal duruşta	Dik	Doğal duruş ve bakış ileride
6,7,8		Sol-Sağ-Sol olarak 3 adım atarak sahneye giriş	Doğal		Doğal yürüyüş, önce topuğu yere koyarak
Ve		Sol ayak üzerinde saat yönünün tersine dönüşle başla			Nefes alma hissi

1,2		Sol omuz liderliğinde içe dönerek (saat yönünün tersine) 2 uzun koşu adımı; Sağ-Sol, Yön: Sahnenin sağına doğru	Doğal kollar	Dönüş hareketine uyumlu hafif öne eğik	Koşu adımlarında ağırlığın hissedilmesi
3		Sağ ayak solun yanına gelir, Yön: Öne dönük	Sağ yana bakış		
4			Baş hızlıca sol yana döner, kollar yanlarda serbest	Dik	
5,6	BEKLE				
7,8		Sol omuz liderliğinde 2 uzun koşu adımını tekrarla (içe dönerek, Sağ-Sol)	Doğal kollar	Dönüş hareketine uyumlu hafif öne eğimli	
1,2		Sağ-sol adımla yarım paralel yana lunge (geniş adım) (sağ diz bükülü, sol diz düz) Yön: Sahne sağ arkaya dönük	Sağ kol vücudun önünden sol omuza doğru keskin bir hareket ile yana açılır. Bakış: Sahnenin sol önüne	Dik	
3			Sağ kol bileği kıvrılarak vücuda doğru iner,		Sağ el avuç içi yere doğru sağ kalçanın yanında durur
4		Sol ayak sağ ayağın yanına kapanır. Yön: Sahne sol öne	Sol el sağ elin üzerine; bakış ellere	Dik	
5,6			Dirseklerden bükülü kollarla gövde boyunca sağdan sola daire çizilir, üst beden ve baş kolları takip eder	Kolların çevrilme anında gövdede rahatlık	

7,8		Sağa doğru iki adım (sağ-sol)			Ağırlık adımlarla öne doğru alınır
1 ve 2		Solun üzerinde zıplarken, sağ dizi paralel olarak geriye çekin, seyirciye dönük kalacak şekilde yarım dönüş ile sol-sağ adım atılır ve lunge pozisyonunda poz.	Sağ el sağ dizin arkasını tutuyor, sol el sol kalçada	Beden sağa doğru yatık	
3	BEKLE				
4 ve		Dizler bükülü sol yana dönük şekilde	Dirsekten kırılan kolların içe doğru dairesini (7. sayıda olduğu gibi) sağdan sola doğru tekrarlayın; kollar vücudun içine karın bölgesine sarılır. Bakış: Aşağıda (içe doğru)	Kapalı önde	
5		Bacaklar düz ve paralel	Kollar dirseklerden serbest bir şekilde yanlara doğru açılır	Kollarla geriye doğru açılırken gövde öne doğru gider	Topuklar yerde
6				Vücut kollarla öne doğru düşer	5.sayıdan itibaren hareket devam ettirilir.
7 ve		Sol yana doğru iki adımlı koşu (sağ-sol)	Bakış: Sol yana		
8,1		Sağ omuzdan dışa (dışa doğru) dönerek, sağ arkaya dönük (yarım tur) diz çökme pozisyonuna geçilir	Sağ kol dışa doğru açılır, ardından sağ el sol bacağın yakınında yere konur		

2,3		Aynı hareket yönüne devam ederek; ağırlık sağ ele verilerek yukarı itilir ve sağ diz üzerinde 'kayarak' bir kez daha aşağı sol köşeye bakacak şekilde diz çökülür	Atlayış sırasında sol kol, hızlı ve içe doğru bir daire çizerek sağ dizin sağ tarafında sonlanır. Bakış: Sol kolda		
4	BEKLE				
5,6		Sol diz yana düşer	Nefesle birlikte baş sağdan sola tüm bedenin etkileneceği şekilde daire çizer		Askıya alınmış hareket
7			Eller arka sol köşeye yere konur	Vücut hareketin yolunu takip eder	
8		Kalçanın sağa inmek için yeterince kalkmasına ve bükülmesine izin vermek için ağırlık ellere verilir, sol yüz sağ arka çapraza dönük, ağırlığı bacaklara transfer edilerek ayağa kalkılır	Eller <i>hand stand</i> (amuda kalkma) hareketindeki gibi ağırlığı taşır		
1		Sağ ön çapraza dönecek şekilde ayaklar yan yana gelir (sağ-sol), dizler düz.	Eller gövdeye doğru kapanır (4ve hareketinde olduğu gibi)	Üst beden yuvarlak	
2		Bacaklar düz ve paralel	Kollar sırayla dirseklerden yana doğru serbest bırakılır (tekrarlanan hareket (5), baş geriye doğru nefes kullanarak serbest bırakılır.	Yükselme hareketi	

3,4			Kollar ve üst bedenle harekete devam edilir		
5		Sağ ön çapraz doğru, sağa doğru geriye adım	Baş karşıya, kollar aşağıya iner	Gövde doğal duruşa gelir	
6		Sol arka çapraz doğru sol ayakla <i>turn-out</i> basış, sağ ayak sağ ön çapraz yere doğru uzatılır.	Sağ kollar arkadan öne daire yapılırken bakışı sol ele doğru döndürün	Gövde sol yanda	Sol ön çapraz dönük duruş
7,8,1		Sağ ön çapraz doğru dönerek üç adım (sağ-sol-sağ)	Sol kol önden başlayarak sağ kol ile arkada buluşur	Üst beden yuvarlak	
2,3		Sol ayakta sekerek sağ adımı sol ayak bileğinde tut	Kollar arkadan öne doğru daire	Üst beden yavaşça öne doğru ilerler	Merkezde kasılma (<i>contraction</i>) hissi
					Kollar ve bedende sürüklenme hissi hareket boyunca devam eder
4 ve		Sağ ayakla geriye adım, sol ayak sağın yanına paralele gelir	Eller karın bölgesine kapanır (Hareket tekrarı 4ve'deki gibi) Bakış gövdeye, içeri doğru		
5		Bacaklar düz ve paralel	Kollar yanlardan serbest bırakılır (Hareket tekrarı 5) nefes kullanımı ile geriye doğru bırakılır	Serbest	
6,7,8			Kollar ve üst bedenle harekete devam edilir		
1		Ön sağ çapraz doğru koşulur	Kollar yanlarda serbest	Beden doğal duruşa geri gelir	Sahnedan çıkılır.

Diğer performans video linkleri:

◆ **Flux** (O'Hara)

Video linki: https://youtu.be/i2jrYXzQfIY?si=_il5cfwDUb2UD8gB (AQA, 2016)

Dans Notları (orijinal dilinde): <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-FLUX-SP2.PDF> (AQA education charity providing GCSEs, A levels and support, 2017)

◆ **Shift** (O'Hara)

Video linki: <https://youtu.be/cQkHmKxK2tA?si=Cp-ox-2ubMzmz4Vc> (AQA, 2016)

Dans Notları (orijinal dilinde): <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-SHIFT-SP3.PDF> (AQA education charity providing GCSEs, A levels and support, 2017)

◆ **Scoop** (O'Hara)

Video linki: <https://youtu.be/WddzQ4TLFJM?si=znjmWXid-VKEIgQm> (AQA, 2016)

Dans Notları (orijinal dilinde): <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-SCOOP-SP4.PDF> (AQA education charity providing GCSEs, A levels and support, 2017)

4.2 12 Haftalık Başlangıç Seviyesi Örnek Ders Programı

12 haftalık örnek ders programı, başlangıç seviyesindeki derslerden seçilen başlıklardan oluşturulmuştur. Bu program, müfredat tablosunda (bakınız Tablo 3-7) ve uygulamalı ders örnekleri bölümlerinde yer almaktadır.

Başlangıç Seviyesi uygulama örnekleri, 1, 2 ve 3. sınıfları kapsayan başlangıç seviyesi için hazırlanmıştır. Bu bölümde, çağdaş dans tekniği 1. sınıf kursiyerleriyle birlikte uygulanmış video, ders analizi ve tablolu hareket ve sayı anlatımları bulunmaktadır. Verilen örnekler, kurs öğretmenlerinin müfredatın genel uygulamasını

daha rahat hazırlaması ve uygularken dikkat etmeleri gereken noktalar konusunda yol gösterici olması amacıyla, bireysel yorumlarıma dayanarak hazırlanmıştır. Kurs eğitmenleri bu programı kursiyerlerin sınıf ve seviyelerine göre uyarlayabilir ve uygulayabilirler.

Sınıf kriterine göre ders programını hazırlama ve uygulama aşamasında egzersizleri tekrar etme sayısı farklılık gösterecektir. Bu sebeple uygulamalar sırasında, kurs eğitmenlerinin kendi planlarını hazırlamaları tavsiye edilir. Asıl dikkat edilmesi gereken nokta, her bir sınıfın yıl sonunda belirlenen hedeflere ve kriterlere uygun bir şekilde ulaştırılmasıdır.

Çağdaş dans tekniği egzersizlerinde, bazı egzersizler tez çalışması içinde örnek teşkil edecek şekilde tarafımda detaylandırılmış, bazıları da müfredat tablosunda yer alan kombinasyon malzemeleri açıklamalarında olduğu gibi kurs eğitmeninin geliştireceği anahtar bilgilerden oluşmaktadır. Sağlıklı bir ders işleyişi için uygulanacak egzersizlerin kimi zaman kurs eğitmeni eşliğinde, kimi zaman da kursiyerler tarafından sıkça tekrarlanması gerekmektedir. Isınma ve soğuma egzersizleri, derslerin başında ve sonunda, kurs eğitmeninin uygun bulduğu süre ve egzersizlerle hazırlanabilir.

Kreatif beceriler bölümünde yer alan egzersizler, uygulama sırasında birkaç haftaya yayılabilir veya kendi içinde farklı versiyonlarıyla tekrar edilebilir. Bu bölümdeki egzersizler doğaçlama, kompozisyon ve koreografi unsurlarını bir arada barındırmaktadır. Egzersizler, giderek zorlaşacak şekilde başlangıç seviyesinde yer alan üç sınıfa göre geliştirilebilir.

Performans becerileri bölümünde doğaçlama ve koreografi ile ilgili örnekler yer almaktadır. Bu tez çalışmasında yer alan örnekler uygulanabilir veya benzeri başka çalışmalarla kurs eğitmenleri tarafından değiştirilebilir.

Aşağıda yer alan çalışmada, başlangıç seviyesi için hazırlanmış interaktif bir ders programı örneği bulunmaktadır. Program, işaret, numara ve harflerle kodlanarak (örneğin (*), 1A, 1B) çeşitli dans egzersizlerini ve konu ile ilgili açıklamalı anlatımları içermektedir. Bu programdaki modüler yapı ile, çağdaş dans eğitiminin

farklı yönlerini (ısınma, teknik egzersizler, doğaçlama, kompozisyon gibi) kapsamlı ve erişilebilir bir şekilde sunulması hedeflenmiştir.

Tablo 4-8 12 Haftalık başlangıç seviyesi örnek ders programı

12 Haftalık Başlangıç Seviyesi Ders Programı					
Isınma	Isınma Egzersizleri (*)				
Soğuma	Soğuma Egzersizleri (**)				
HAFTALIK PROGRAM	Çağdaş Dans Tekniği			Kreatif Beceriler	Performans Becerileri
	1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf		
1.HAFTA	- Anatomi: Omurga ve Doğru hizalanma anlatımı (1A) 1.Egzersiz (1B)	- Anatomi: Eklemeler 1.Egzersiz (1C) 2.Egzersiz (1D)	- Anatomi: Omurga ve eklemelerde rotasyon 1.Egzersiz (1E) 2.Egzersiz (1F)	- Farkındalık Çalışması (1.Sınıf) (1G) - Hareket Araştırmaları (1H)	
2.HAFTA	1.Egzersizin tekrarı - Doğru hizalanmada doğal duruş ve denge ile ilgili ön bilgilerin verilmesi 2.Egzersiz (2A)	1 ve 2. Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde) 3.Egzersiz (2B)	1 ve 2. Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde) 3.Egzersiz (2C)	Hareket Araştırmaları (2D)	
3.HAFTA	1 ve 2. Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde) - Yerde yatış ve bacakların bedene göre hizalanması ile ilgili bilgilerin verilmesi 3.Egzersiz (3A)	1,2 ve 3.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde) 4.Egzersiz (3B)	1,2 ve 3.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde) 4.Egzersiz (3C)	Pozitif ve Negatif Alan (1. Bölüm) (3D)	
4.HAFTA	1,2 ve 3.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde) - Ayak tabanlarının yere doğru yumuşak kullanımı ve bale temel adımları ile ilgili bilgiler 4.Egzersiz (4A)	1,2 ve 3. Egzersizlerin öğrenciler tarafından tekrarı (eğitmen desteği olmadan) 4.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	1,2 ve 3. Egzersizlerin öğrenciler tarafından tekrarı (eğitmen desteği olmadan) 4.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	Pozitif ve Negatif Alan (2. Bölüm) (4B)	
5.HAFTA	- Bale, yoga ya da pilates teknikleri ile ısınma egzersizleri 1,2,3,4. Egzersizlerin Tekrarı (eğitmen eşliğinde) ve aynı egzersizlerin eğitmen desteği olmadan tekrarı	- Bartenieff Temelleri tekniği ile ısınma amaçlı derse başlangıç (5A) 5.Egzersiz (5B)	- Bale, Bartenieff Temelleri veya pilates teknikleri ile ısınma amaçlı derse başlangıç - Takla hareketleri için özel çalışma (öğrencilerle tek tek) 5.Egzersiz (5C)	Merdiven Akış Egzersizi (5D)	
6.HAFTA	- Anne Green Gilbert Braindance yöntemi ile ısınma egzersizleri (6A) 1,2,3,4. Egzersizlerin öğrenciler tarafından eğitmen desteği olmadan yapılması (eğitmen hatırlatma yapmaz sadece hatalı olan hareketleri düzeltir.)	- Bartenieff temelli ısınma hareketleri (5A) - İlk 4 egzersizin öğrenciler tarafından tekrarı 5. Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	- Bartenieff temelli ısınma hareketleri - İlk 4 egzersizin öğrenciler tarafından tekrarı 5. Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	Pozitif ve Negatif Alan (3. Bölüm) (6B)	

7.HAFTA	• Braindance yöntemi ile derse başlangıç. (6A) • İlk 4 egzersiz arasından birinin seçilmesi ve uygulanması • 5. Egzersiz (7A)	• Isınma hareketleri ile derse başlangıç.(*) • Eğitmenin seçtiği üç hareketin tekrarı • 6.Egzersiz (7B)	• Eğitmenin seçtiği dört hareketin tekrarı • 6.Egzersiz (7C)	• Merdiven Akış Egzersizi (Yeni kelimelerle uygulanması) (5D)	
8.HAFTA	• 1,2,3,4. Egzersizlerin öğrenciler tarafından uygulanması • 5. Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• İlk dört egzersizin iki tanesinin öğrenciler tarafından tekrarı • 5 ve 6.Egzersizlerin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• İlk dört egzersizin iki tanesinin öğrenciler tarafından tekrarı • 5 ve 6.Egzersizlerin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• Kelime ve İmajlarla Doğaçlama Çalışması (8A)	
9.HAFTA	• İlk beş egzersiz arasından iki tanesinin öğrenciler tarafından uygulanması • 6.Egzersiz (9A)	• İlk altı egzersizin öğrenciler tarafından tekrarı	• İlk altı egzersizin öğrenciler tarafından tekrarı	• Kelime ve İmajlarla Doğaçlama Çalışması (8A)	
10.HAFTA	• Eğitmenin uygun bulduğu egzersizlerin öğrenciler tarafından uygulanması • 6. Egzersizin Tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• İlk altı egzersiz arasından seçili dört egzersizin tekrarının öğrenciler tarafından uygulanması	• İlk altı egzersiz arasından seçili beş egzersizin tekrarının öğrenciler tarafından uygulanması	• Enerji ve Hareket Keşfi (10A)	
11.HAFTA	• Eğitmenin uygun bulduğu egzersizlerin öğrenciler tarafından uygulanması • 7.Egzersiz (11A)	• Eğitmenin uygun bulduğu egzersizlerin öğrenciler tarafından uygulanması • 7.Egzersiz (11B)	• Eğitmenin uygun bulduğu egzersizlerin öğrenciler tarafından uygulanması • 7.Egzersiz (11C)	• Enerji ve Hareket Keşfi (10A)	• Doğaçlama Performansı'na giriş: Eser Analizi Doğaçlama Performansı (11D)
12.HAFTA	• Öğrenilen tüm egzersizlerin sırayla öğrenciler tarafından eğitmen yardımı olmadan tekrarı • 7.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• Öğrenilen tüm egzersizlerin sırayla öğrenciler tarafından eğitmen yardımı olmadan tekrarı • 7.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• Öğrenilen tüm egzersizlerin sırayla öğrenciler tarafından eğitmen yardımı olmadan tekrarı • 7.Egzersizin tekrarı (eğitmen eşliğinde)	• Dans ve Obje İlişkisi (12A)	• Nefes adlı performans videosuna giriş (kısa bölümler halinde diğer haftalara yayılarak öğretilecektir) (12B) • Eser Analizi Doğaçlama Performansı (11D)
Parantez içinde belirtilen işaret, numara ve harfler ile ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir.					

Açıklama Listesi

Tablo 4-8'de yer alan parantez içerisinde belirtilen şekil,rakam ve numaralar çeşitli yönlendirmeler ile tez içerisinde yer alan ilgili bölüme gidilecek şekilde hazırlanmıştır. Buna göre aşağıdaki listede yukarıdaki tabloda yer alan kodlar için (sembol, sayı ve rakamlarla belirtilen) yanlarında yer alan sayfa numaralarına tıklayarak bu tez çalışmasının içerisinde yer alan ilgili bölüme ulaşılabilir.

(*) Sayfa Isınma Egzersizleri

(**) Sayfa 86

1. Hafta

1A Sayfa 119 - **1B** Sayfa 37 - **1C** Sayfa 39 - **1D** Sayfa 40 - **1E** Sayfa 41 - **1F** Sayfa 42

1G Sayfa 93 - **1H** Sayfa 89

2. Hafta

2A Sayfa 37 - **2B** Sayfa 40 - **2C** Sayfa 42 - **2D** Sayfa 89

3. Hafta

3A Sayfa 37 - **3B** Sayfa 40 - **3C** Sayfa 42 - **3D** Sayfa 100

4. Hafta

4A Sayfa 38 - **4B** Sayfa 101

5. Hafta

5A Sayfa 131 - **5B** Sayfa 40 - **5C** Sayfa 42 - **5D** Sayfa 102

6. Hafta

6A Sayfa 131 - **6B** Sayfa 101

7. Hafta

7A Sayfa 38 - **7B** Sayfa 40 - **7C** Sayfa 42

8. Hafta

8A Sayfa 91

9. Hafta

9A Sayfa 38

10. Hafta

10A Sayfa 95

11. Hafta

11A Sayfa 38 - **11B** Sayfa 40 - **11C** Sayfa 42 - **11D** Sayfa 104

12. Hafta

12A Sayfa 96 - **12B** Sayfa 105

5. EK BİLGİLER

5.1 Aktif ve Güncel Dans Eğitimi

Gayle Kassing'in "Discovering Dance" (Kassing, 2014) adlı kitabı, hem çağdaş dans alanında eğitim alan çocuk ve gençler, hem de eğitimciler için kapsamlı, interaktif ve esnek bir yapıda hazırlanmıştır.

Kitap, dans eğitiminin teorik ve pratik yönlerini bütünleştirerek ulusal ve eyalet standartlarını karşılayan, 21. yüzyıl öğrenme hedeflerine hitap eden pedagojik açıdan sağlam bir kapsam ve sıralama sunmaktadır. Çocuk ve gençlerin elde ettiği kazanımlar arasında; dansı yaratma, icra etme, analiz etme, anlama, yanıt verme, bağlantı kurma ve değerlendirme becerileri bulunur. Görsel, işitsel ve kinestetik öğrenme stilleriyle ilgili verdiği bilgiler ile eğitime katkı sağlamaktadır.

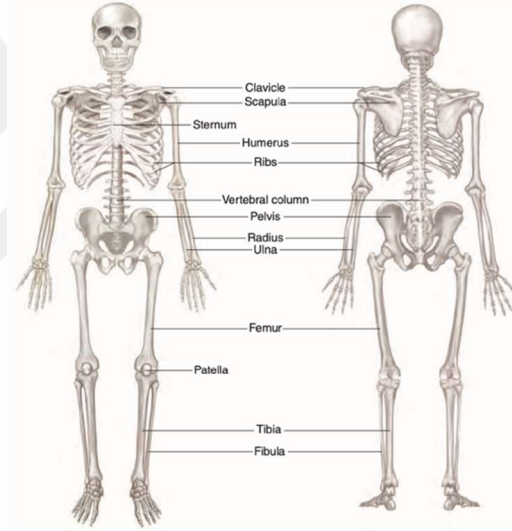
Fiziksel ve zihinsel olarak zorlayıcı olan dans esneklik, güç, dayanıklılık ve bedensel zindeliğe ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaçlar kondisyon kazanarak güçlendirilir. Bilinçli ve güvenli bir yaklaşımla fiziksel sakatlanmaları önleme ve verimli hareket edebilmek mümkündür. Vücudun nasıl çalıştığını biliyor olmak anatomi ile; zihinsel ve fiziksel olarak bir bütünlük içinde çalışması kinestetik farkındalıkla; ruhsal ve fiziksel uyumun sağlanması ise somatik yaklaşımlar ile güçlendirilip hayat boyu bedensel bir konfor ve kuvvetli bir bedene sahip olmayı mümkün hale getirir (Kassing, 2014, s. 17-19).

Tez danışmanım Prof. Dr. Tuğçe Ulugün Tuna'ya göre, "Çağdaş dans tekniğindeki en önemli üç prensip olan HİZALAMA, BASINÇ ve AKIŞ farklılıklarının dansçının bedeninden dışarıya aktarılabilmesi ve yansıtılabilmesi gerekmektedir. Bu nedenle

dans eğitiminde anatomi ve beden farkındalığı dersleri elzemdir. Dansçı kendi bedeninin kaşifidir.” (Tuna, Prof. Dr., 2024).

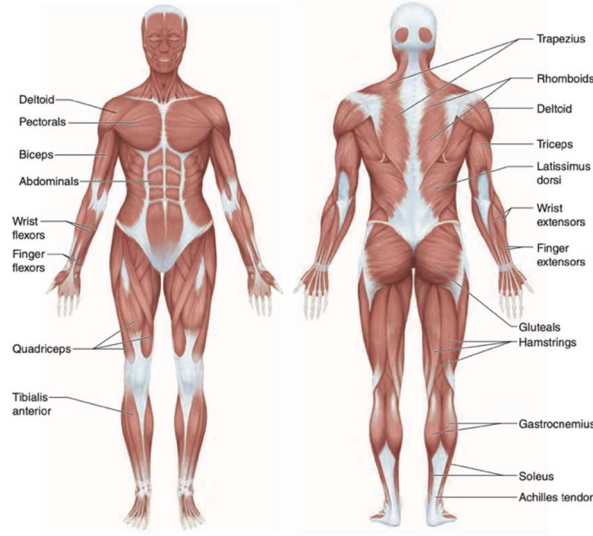
Anatomi

Dansçıların, vücutlarını daha iyi tanımaları ve kullanmaları için anatomi bilgisi ve kinestetik farkındalığa sahip olmaları gerekir. Dans hareketlerini gerçekleştirmek için karmaşık şekilde çalışan iskelet sisteminin (Şekil 5-1 ve Şekil 5-2 anatomik eğitim ile kursiyerlere aktarılması önemlidir. Derslerde anatomi ile ilgili temel bilgileri kursiyerlere öğretirken imajlar ve beden üzerinde egzersizler sırasında hissetmelerini sağlamak, hareket ederken anatomi ile ilgili bilgileri sıkça tekrar etmek hem fiziki hem de kültürel açıdan kursiyerlerin gelişimine katkı sağlar.



Şekil 5-1 İskelet sistemi¹³

¹³ (Kassing, 2014)



Şekil 5-2 Kas sistemi¹⁴

Kinestetik farkındalık

Fiziksel bir beceri olan dansta vücut hareketlerini inceleyen bilim dalı kinesiyojodir. Kinesiyojodinin temelinde yer alan hareketler: Zıplama ve atlama, germe (*point* yapma), dönme ve başı sabitleyerek dönüş yapma, düşme ve yükselme, kasılma ve gevşeme, ayak ve bilek hareketleri, liderlik ve takip etme, nefes alma ve izolasyonlardır.

Kişinin vücudunun ve vücut parçalarının pozisyonlarının farkında olması kinestetik duydur. Beyin, o anda vücutta gerçekleşen durma, oturma, yön değişikliği ya da hız ile ilgili değişiklikler gibi hareketli ya da hareketsiz durumları var olunan alanda vücudun mevcut halini hem sezgisel hem de fiziksel olarak kinestetik duyu aracılığıyla bedene hissettirir. Kinestetik duyunun gelişimi için anatomik olarak edinilen bilginin yanında, beden-mekan arasındaki ilişkinin de kuvvetleniyor olması, bedenin uzayda nasıl konumlandığı, hareket ederken hissedilen dürtüsel farkındalıkların çeşitli çalışmalar aracılığıyla artırılması sağlıklı bir dansçı için önemlidir. Dans tekniği eğitimi sırasında kinestetik duyu ile beden pozisyonunu ayarlamak ve bu duysal bilgileri hafızaya alarak hareket edildiğinde yana açılan bir kolun duruşu ile kontrol etme ihtiyacı duymadan, refleks gibi hareketlerin kolayca ve düşünmeden

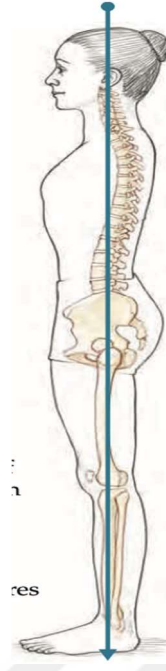
¹⁴ (Kassing, 2014)

yapılabilmesini sağlar. Özellikle kontak çalışmalar, grup ile yapılan hareketler kinestetik duyunun gelişmesi ve farkındalığın artması açısından önemlidir (Kassing, 2014, s. 24,25).

Doğru hizalanma

Vücut parçalarının doğru şekilde konumlandırılması hizalanmadır (Şekil 5-3). Doğru bir hizalanma için gerekli olanlar için dikkat edilmesi gereken unsurlar:

- 1) Bacak ve ayaklara göre ortalanan doğal pozisyondaki pelvis (kalça)
- 2) Pelvisten yukarıya dikey olarak uzanan omurga ve kuyruk kemiğinin aşağıya düşürülmesi
- 3) Kalça ve kaburgalar arasını gergin tutan karın kasları
- 4) Rahat nefes alıp vermeye yardımcı olacak şekilde serbest duran göğüs kafesi
- 5) Pelvis hizasında rahat bir şekilde duran omuzlar
- 6) Omurganın ortasından yukarıya uzanan baş ve ileriye bakan gözler
- 7) Üst bedende omuzdan aşağıya doğru serbest bırakılmış kollar ve eller
- 8) Dizleri düz tutacak şekilde pelvisin izin vereceği açıklıkta yerleşen bacaklar
- 9) Vücudun ağırlığının her iki ayakta eşit şekilde dağılması ve ayak kemiklerinin (*metatarsal*) ile topun ayakta bir üçgen oluşturuyormuş gibi öne ve arkaya dağılabilmesi ile vücudun ağırlığını dengeleyecek şekilde duruşudur (Kassing, 2014).



Şekil 5-3 Doğru iskelet hizalaması¹⁵

Kıyafet kullanımı

Kursiyerlerin dans dersinde, vücudu kısıtlamayan ancak vücut hatlarının ortaya çıktığı, doğru hizalanma ve teknik açıdan eğitmenin hareketleri gözlemleyebilmesi için rahat kıyafetler giymeleri önemlidir.

Saç stillerinde rahat ve görüşü engellemeyen kullanımlar sağlanmalıdır.

Derslerde kalabalık ortamlar, eşli çalışmalar olabildiği için, güvenlik açısından takı, aksesuar veya uzun tırnak gibi tehlike yaratabilecek detaylara dikkat edilmesi gerekmektedir (Kassing, 2014).

Isınma ve soğumanın önemi

Dans ederken kursiyerlerin yaralanma riskini önlemek, vücut sıcaklığını yükseltip, kan akışını hızlandıran ve kasları hazırlayan ısınma egzersizleri ile kalp atışını yavaşlatan ve vücuttaki sertliği önlemek adına yapılan esneme egzersizlerinden oluşan soğuma

¹⁵ (Kassing, 2014)

egzersizleri güvenli dans uygulamaları için önem verilmesi gereken bir konudur (Kassing, 2014).

Dansta sakatlanmaların tedavisi

Dansçılar faaliyetleri gereği sakatlanmaya müsait bir ortamdadırlar. Özellikle ufak yaralanmalar, burkulma, incinme ve kaslarla ilgili travmalar sıkça görülebilir. Bu gibi durumlarda yapılması gerekenler:

- Dinlenme ve dans etmeye ara verme,
- Yirmi dakikalık buz kompresisi,
- Vücut parçasının sıkıştırılması, sarılması veya sabitlenmesi,
- Vücut parçasının yüksekte tutulması,
- Doktor, ambulans gibi gerekli iletişim bilgilerinin çalışma ortamında bulundurulması (Kassing, 2014).

Sağlıklı beslenme ve uyku

Sağlıklı bir dansçının beslenmesine de dikkat etmesi gerekir. En geç, derslerden 50 dakika önce yemek yenmiş olmalı ve işlenmiş gıdalardan uzak durularak protein ve besin değeri açısından yüksek değerli besinler tercih edilmelidir.

Aynı şekilde su tüketimi de bir o kadar önemlidir. Ancak bu dans esnasında sürekli kesintiye sebep olmayacak bir şekilde organize edilmeli, kursiyerlerin derslerde yanlarında su getirerek ara ara içmeleri ile bir denge sağlanmalıdır (Kassing, 2014).

Dans eden bir beden için gerekli olan enerjinin sağlıklı olması, kinestetik hareket ederken merkezi sinir sisteminin de aktif kullanımı sebebiyle zihnin uyku ile dinleniyor ve bireyin kendini yeniliyor olması önemlidir. İyi bir gece uykusu için günlük tavsiye edilen süre 7 ile 9 saat arasındadır (Kassing, 2014).

5.1.1 Dansın temel yapı taşları

“Hareket her zaman dans değildir. Ancak dans her zaman hareket içerir.” (Stinson, 1988)

Hareket etmek, düşünmek ve tepki verme dansçıların kullandığı dildir. Dansçılar, dans türleri, formları ve stilleri aracılığıyla kendilerini ifade eden hareket dillerini öğrenirler. Bu durum dilbilgisi kavramı ile açıklanacak olursa; kelime için hareket ve

adımlar, fonetik (kelimenin okunuşu) için ritim örneği verilebilir. Bu iki unsur yan yana geldiğinde cümle, cümleler bir araya geldiğindeyse paragraf ve bölümler oluşur (Kassing, 2014, s. 41).

Beden, uzayda (mekan) ve zamanda enerji ile hareket ettiğinde dans oluşur. Düşünce ve fikirlerin ifade edilmesi bedensel hareketler yoluyla ve dans unsurlarının desteği ile güçlendirilir. Dansta temel unsurların kullanımı tüm dans türleri için geçerlidir. Beş soru yöntemiyle temel unsurları anlamak daha rahat olacaktır: Kim (beden), ne (hareket), nerede (mekan), ne zaman (zaman) ve nasıl (enerji) ana başlıklar olarak ifade edilmektedir. Kiminle veya ne ile sorusuna verilen yanıtlar arasında, hareketlerin mekan ya da zamanla ilişki kurmaları verilmekte olup bunlar dans unsurlarının alt kategorilerinde ilişki başlığıyla yer almaktadır. Aynı şekilde hareketlerin hangi yol üzerinde gerçekleştiği, hangi dinamikleri kullandığı, seviyeler, yönler, şekiller gibi pek çok farklı alt başlık da dans unsurları arasında yer alır.

Dans unsurlarının derslerde işlenişini zamanla tüm seviyelerde kullanılan bir rehber olarak düşünmek gerekir. Derslerin işlenişleri sırasında bu konularla ilgili örnekler vermek çocuk ve gençleri daha sağlıklı ve güçlü bir hale getirir. Tıpkı dil öğrenimi gibi düşünmek, kullandıkça ve pratik ettikçe kursiyerin gelişimini güçlendirmek gereklidir.

Beden

Beden için **eylem** denildiğinde ve “Ne hareket ediyor?” sorusunun yanıtı olarak, kinestetik farkındalığın gelişmesi açısından izole edilmiş **beden parçalarının** kullanımı önemlidir.

Dans unsurlarının beden bölümünde yer alan kavramlar arasında;

- Bedenin bölümleri (baş, göz, parmaklar vb.),
- Bedenin bütün olarak kullanımı,
- Hareketi başlatan beden parçaları,
- Bedendeki form hali (üst-alt beden, zıt bölgeler, benzer bölgeler vb.),
- Bedensel şekiller (yuvarlanmış, asimetrik, köşeli şekiller vb.),
- Vücut sistemi (kaslar, kemikler vb.),

- İç benlik (duyular, algılar, düşünceler, istekler vb.) (Perpich Center for Arts Education, 2009)

Bedenimizde *core* yani merkeze yakın bölgeler (kalça, kaburga, omuzlar, göğüs vb.), *distal* yani merkezden en uzakta olan bölgeler (parmaklar, bilekler) ve *mid-limb* yani merkez ile en uzak bölgelerimiz arasında kalan (dirsekler ve dizler) hareketi başlatan bölgelerimizdir. Yine bedenin kullandığı **şekiller** arasında yer alan kıvrımlı, köşeli, yuvarlak, düz, geniş, dar hareketler ile tasarım olarak kullanılan hareketler ise; **simetrik** (bedende dikey düzlemde her iki tarafın da aynı şekli yapması) ve **asimetrik** (bedenin dikey düzlemde iki tarafta farklı şekil yapması) şekillerdir (Kassing, 2014, s. 42).

Hareket

İki çeşit temel hareket türü vardır (**Tablo 5-1**). **Lokomotor olmayan / eksenel** (*non-locomotor*) olarak adlandırılan, bir yerden başka bir yere gitmeyen, bulunulan yerde yapılan hareketler (eğilme, esneme vb.) ve **lokomotor**, yani mekanda yer değiştiren, ilerleyen hareketlerdir (yürümek, kaymak, atlamak vb.). Lokomotor hareketler kendi içinde **düzenli** (yürümek, koşmak vb.) ve **düzensiz** (sekmek, dörtlale koşmak vb.) hareketler olarak ikiye ayrılır (Kassing, 2014, s. 42).

Tablo 5-1 Hareket tablosu lokomotor ve lokomotor olmayan hareketler¹⁶

HAREKET TABLOSU				
Lokomotor Hareketler				
Temel Lokomotor Hareketler				
Emeklemek (<i>crawl</i>)	Sürünmek (<i>creep</i>)	Yuvarlanmak (<i>roll</i>)	<i>Yürümek (walk)</i>	<i>Koşmak (run)</i>
<i>Uzun atlama (leap)</i>	Zıplamak (<i>jump</i>)	Hoplamak (<i>hop</i>)		
Kombine Lokomotor Hareketler				
Dört nala koşmak (<i>gallop</i>)	Kaymak (<i>slide</i>)	Sekmek (<i>skip</i>)	Vals koşusu (<i>waltz run</i>)	Bas-sıçra (<i>step-hop</i>)

¹⁶ (Gilbert, 2015)

Üç kısa koşu ve bir sıçrama (<i>Scottische</i>)	İki adım (<i>Two step</i>)			
Diğer Lokomotor Hareketler				
Kaymak (<i>slither</i>)	Atılmak (<i>dash</i>)	Sekmek (<i>bounce</i>)	Ayakları sürümek (<i>shuffle</i>)	Kaçmak (<i>flee</i>)
Basmak (<i>stamp</i>)	Parmak ucunda yürümek (<i>tiptoe</i>)	Atlamalı yürüyüş (<i>prance</i>)	Havada süzülme (<i>soar</i>)	Uçmak (<i>fly</i>)
Lokomotor Olmayan Hareketler (<i>Non-locomotor</i>)				
Temel Lokomotor Olmayan Hareketler				
Esnetmek (<i>stretch</i>)	Eğilmek (<i>bend</i>)	Bükülmek (<i>twist</i>)	Sallanmak (<i>swing</i>)	
İlave Lokomotor Olmayan Hareketler				
İtmek (<i>push</i>)	Çekmek (<i>pull</i>)	Düşmek (<i>fall</i>)	Erimek (<i>melt</i>)	Sallamak (<i>rock</i>)
Sallanmak (<i>sway</i>)	Çalkalamak (<i>shake</i>)	Hamle yapmak (<i>lunge</i>)	Kasılmak (<i>contract</i>)	Kıvrılmak (<i>curl</i>)
Dönmek (<i>turn</i>)				
Çaba Hareketleri (<i>Effort Action</i>¹⁷)				
Yüzer gibi hareket etmek (<i>float</i>)	Süzülür gibi gitmek (<i>glide</i>)	Fiske (<i>flick</i>)	Sürtmek, Hafifçe dokunmak (<i>dab</i>)	Kesme (<i>slash</i>)
Yumruk (<i>punch</i>)	Sıkma (<i>wring</i>)	Bastırmak (<i>press</i>)		
Diğer Lokomotor Olmayan Hareketler				
Dönmek (<i>spin</i>)	Girdap (<i>swirl</i>)	Atlatmak (<i>dodge</i>)	Kaldırmak (<i>lift</i>)	Tekme atmak (<i>kick</i>)
Dürtmek (<i>poke</i>)	Kıpırdanmak (<i>wiggle</i>)	Ürpermek (<i>shiver</i>)	Yükselmek (<i>rise</i>)	Batmak (<i>sink</i>)

Mekan / alan / uzay

¹⁷ Rudolf von Laban'ın (Laban, 1975) hareket teorisine göre lokomotor olmayan hareket dağarcığını genişleten sekiz hareket. (Şekil 5-5)

Dans ederken bedenin “Nerede hareket ediyor?” sorusunun yanıtı mekandır.

Dans unsurlarının mekan bölümünde yer alan kavramlar hareketlerin yapıldığı stüdyo, salon gibi yerler **genel alan** olarak, bedenin kapladığı yer ise **kişisel alan** olarak tanımlanır. Vücudun kapladığı alan **pozitif**, mekandaki boş yerler ise **negatif** alanı oluşturur. Dans eden biri genel alan boyunca ve negatif alanda hareket eder.

Yönler mekanda hareketin unsurları arasındadır. Bunlar; ileri, geri, çapraz, yanlara, dairesel, yukarı ve aşağı hareket etmeyi içerir.

Seviye denildiğinde; alçak (yatarak ile diz çökme seviyesi arası), orta (diz üstünde durma ile ayakta durma arası) ve yüksek (ayakta durma ile havada yapılan hareketler arası) olarak ifade edilir.

Yollar, düz, kavisli, diyagonal, dolaylı ya da doğrudan yapılan hareketler ile belirlenebilir. Yönler ve seviyeler yollar aracılığıyla birleştirilebilir. Bir hareketin küçük ya da büyük olması ise **boyut** olarak ifade edilir.

Dansta **ilişki** unsuru, pek çok şekilde ortaya çıkabilmektedir; dansçının kendi bedeni ile kurduğu veya diğer dansçılar ile kurulan ilişkiler olabileceği gibi kimi zaman da seyirci veya dansta kullanılan objelerle kurulan ilişkiler mevcuttur. İlişkiler denildiğinde akla gelen kavramlar; yakınında, uzağında, arkasında, önünde, altında, üstünde, içinden, dışından, açık ya da kapalı gibi pek çok durum düşünülebilir. Liderlik ve takip kavramları, buluşma türleri ve kişiler arasında uygulanan talimata yönelik varyasyonlar da pek çok ilişki türünü oluşturmaktadır.

Zaman

Dans için, “Ne zaman hareket eder?” sorusunun yanıtı dansın süresi ile ilgilidir. Zaman denildiğinde müzik güçlü bir unsurdur. Müziğin nabızı **vuruş**, vuruş ve seslerin bileşeni ise **ritim**dir. Hareket ve müzikteki hız **tempoyu** oluşturur. Tempo, yavaş (*adagio*), hızlı (*allegro*) ve çok hızlı (*presto*) şeklinde değişiklik gösterebilir. **Ölçü**, ayrılmış aralık ve ilk vurgunun yerini gösterir. Örneğin, 3/4’lük bir müzikte, 4; vuruş elde ederken çeyrek nota türünü, 3 ise ölçü başına üç vuruş olduğunu yani vuruşun ilk vurgusunu belirtir (Kassing, 2014, s. 43,44).

Enerji

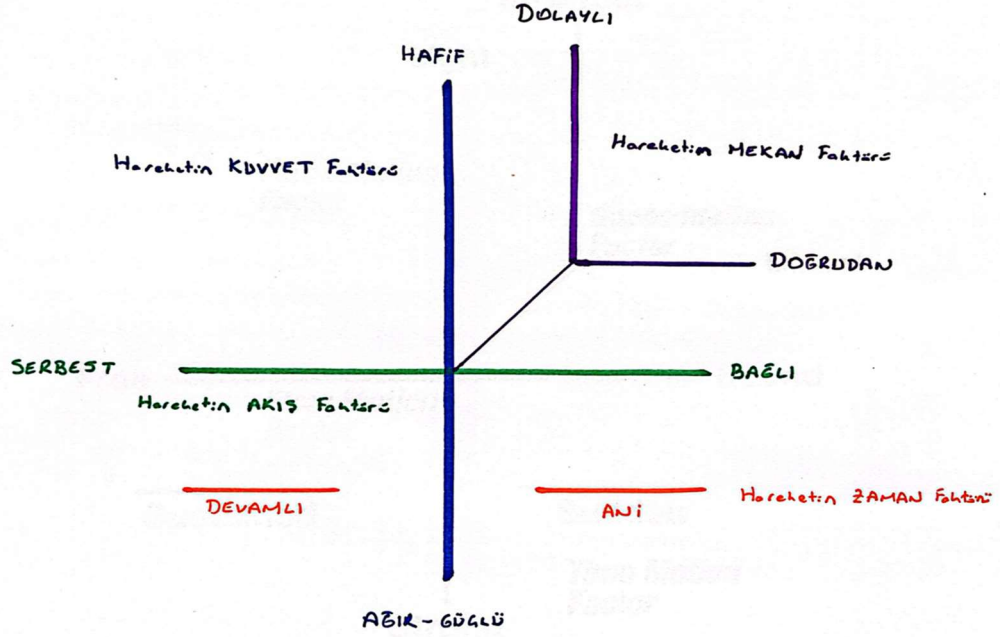
“Nasıl hareket ediyor?” sorusu ile enerjinin miktar ve tür olarak yapılan hareketin niteliği oluşmaktadır. Çaba ve kuvvet isimleri ile de adlandırılmaktadır.

Hareket niteliklerinde farklı zaman aralıklarında gerçekleşen enerjiler bulunmaktadır.

- **Sarkık** hareketler (*pendular*): Salınım niteliğine sahip hareketler.
- **Sürekli** hareketler (*sustained*): Hareketin sürekli olarak devamlılığıdır.
- **Askıya alma** (*suspension*): Tam düşmek üzereyken dengenin bozulduğu andır.
- **Çöküş** (*collapse*): Bedendeki enerjinin hızlı şekilde boşaltımıdır.
- **Titreşim** (*vibratory*): Bedendeki küçük parçalarla hızlı ve tekrarlı silkelemelerdir.
- **Perküsif** (*percussive*): Hızlı bir şekilde duran ve genelde sonunda bir ses çıkan keskin ve güçlü harekettir. Ses olmadığı zaman **ani** olarak adlandırılır.

Enerji kelimesinin bir diğer karşılığı olan **çaba** (*effort*) ise zaman (çok hızlıdan çok yavaş), ağırlık (hafiften ağıra), alan (küçükten büyüğe), akış (bağlıdan serbest) ve ayrıca **doğrudan** ya da **dolaylı** hareket kavramlarının birleşmesinden oluşur (**Şekil 5-4**)

Yirminci yüzyıl hareket analisti Rudolf von Laban, hareketleri Çaba Eylemleri (*Effort actions*) olarak bilinen çaba türlerini araştırdığı bir sistem geliştirmiştir.



Şekil 5-4 Rudolf von Laban efor grafiği.

5.1.1.1 Rudolf von Laban'ın Laban Hareket Analizi ve eylem çabaları (Sekiz çaba hareketi)

YÜZMEK (Float): Havada süzülerek uçan bir kuş, yukarıya yükselen bir balon. Kuvveti hafif, mekanda dolaylı, zaman olarak devamlı

DÖVÜŞMEK / İTTİRMEK (Punch / Thrust): Boksör yumruğu, kılıcın ileriye doğru hızlıca hareket etmesi ve bir şeyi delmesi

FIRLATMAK (Flick): Silkelemek, kibritin sürtünme ile yanması

SIKMAK (Wring): Kollarla bağdaş kurmak, bir bezi sıkmak

KAYMAK (Glide): Buz pistinde kayan patenci, bir kuğunun suda süzülmesi

KESMEK (Slash): Bıçakla bir şeyi ikiye ayırmak, uçağın kanadının havanın içinden geçmesi

SÜRTMEK, HAFİFÇE DOKUNMAK (Dab): Fırça ile boyamak, parmak uçlarının yüze hafif darbelerle dokunuşu

BASINÇ UYGULAMAK (Press): Ağır bir kutuyu itirmek, suda yüzen bir nesneyi bastırarak batırmak

Rudolf von Laban'ın sekiz çaba hareketlerinden yola çıkarak doğaçlama yoluyla dinamiklerin araştırılması, daha sonra seçimlerle sıraya konularak koreografik bir proje yaratmak üzerine çalışılması mümkündür (Hahne, 2023).

HAREKET	Kuvvet (<i>Weight</i>) Hafif / Ağır- Güçlü	Mekan (<i>Space</i>) Doğrudan / Dolaylı	Zaman (<i>Time</i>) Devamlı / Ani	Akış (<i>Flow</i>) Serbest / Bağlı
YÜZMEK (<i>Float</i>)	Hafif	Dolaylı	Devamlı	Bağlı
DÖVÜŞMEK / İTTİRMEK (<i>Punch / Thrust</i>)	Ağır- Güçlü	Doğrudan	Ani	Serbest
FIRLATMAK (<i>Flick</i>)	Hafif	Dolaylı	Ani	Bağlı
SIKMAK (<i>Wring</i>)	Ağır- Güçlü	Dolaylı	Devamlı	Bağlı
KAYMAK (<i>Glide</i>)	Hafif	Doğrudan	Devamlı	Serbest
KESMEK (<i>Slash</i>)	Ağır- Güçlü	Dolaylı	Ani	Bağlı
SÜRTMEK (<i>Dab</i>)	Hafif	Doğrudan	Ani	Serbest
BASINÇ UYGULAMAK (<i>Press</i>)	Ağır- Güçlü	Doğrudan	Devamlı	Serbest

Şekil 5-5 Rudolf von Laban eylem çabaları (effort action).

Rudolf von Laban Eylem Çabaları'nda yer alan hareketlerde (Şekil 2-5) birinden diğerine geçebilmek için **geçişler** kullanılır. Genel hareket kalitesini değiştiren geçişlerin kullanımı sırasında alan açısından seviye ve yön değişikliği, zaman açısından hız, enerji açısından ağırlık, akış ve diğer değişikliklere dikkat edilir. İyi bir performans için geçişlerin akıcı ve zahmetsiz görünmesi çok önemlidir ve bu noktaya ulaşabilmek için çokça pratik yapılması gerekir (Kassing, 2014, s. 44,45).

Dinamikler

Hareket, enerji, çaba ve zamanın birleşiminden oluşur ve hareketlerin anlamını değiştirebilecek güçtedir.

Dansta Mekana Yerleşim Planı

Dansta yerleşim ve hareketlerin uygulanışı sırasında yönler ve mekanın nasıl kullanıldığı önemlidir (bakınız Tablo 5-2).

Dansçı / Sanatçı veya kursiyerin perspektifinden bakılarak, sahne ya da sınıftaki yerleşim (kare ya da dikdörtgen bir mekan kullanımı söz konusu olduğunda) sağ-sol, arka-ön kavramları tanımlanmaktadır. Daha iyi ifade edebilmek adına, araba kullanan biri düşünülebilir; bu kişi sağa dönülmesi gerektiğinde arabanın direksiyonunu kendi sağına doğru çevirecektir.

Sahne üzerinde duran kişiye göre konumlama hep aynıdır. Örneğin, başka bir yöne dönülse bile “sahne sağ arka” tanımı aşağıda yer alan tablodaki gibi hep aynı şekilde ve yerde kalacaktır.

Kurs eğitmenleri derslerinde bedeninin ve başın duruşu ile ilgili detaylandırmaları yine bu tabloda yer alan mekansal yerleşimle daha kolay ifade edebilirler.

Tablo 5-2 Dansta mekana yerleşim planı.

SAHNE ARKASI			
Sahne Sağ Arka (<i>Upstage Right</i>)	Sahne Arka Orta (<i>Upstage Center</i>)	Sahne Sol Arka (<i>Upstage Left</i>)	ARKA
Sahne Sağ Yan (<i>Stage Right</i>)	Sahne Orta (<i>Center Stage</i>)	Sahne Sol Yan (<i>Stage Left</i>)	ORTA
Sahne Sağ Ön (<i>Downstage Right</i>)	Sahne Ön Orta (<i>Downstage Center</i>)	Sahne Sol Ön (<i>Downstage Left</i>)	ÖN
SEYİRCİ			

5.1.2 Hareket teknikleri ve yaklaşımlar

Çağdaş dans alanında kurs eğitmenlerinin mesleki gelişimlerini destekleyen, dans alanında daha donanımlı kursiyerler yetiştirmek ve zenginleştirilen ders içerikleri oluşturmak önemlidir. Kurs eğitmenlerinin ön koşul olarak kabul edilmesinin ısrarla altını çizdiğim alanında uzman eğitmenlerin zaten bu hareket teknik ve yaklaşımları hakkında bilgileri mevcuttur ve eğitimde uygulanmaktadır.

- Çocuk ve gençlerin merkezlerini daha iyi hissetmelerini, ısınmalarını ve daha kuvvetli bir bedene sahip olmalarını sağlayan temel bale tekniği,
- Kişinin kendi bedenini, duygularını eğitmesini ve kendini güçlendirmesini vurgulayan ve temel bileşeni farkındalık olan, düşünce ve duygular yoluyla bedenin kendi içinde farkındalığı ve bedenin çevresine göre farkındalığına odaklanan somatik hareket teknikleri arasında yer alan,
- Moshé Pinchas Feldenkrais'ın¹⁸ hareket yoluyla farkındalık gelişimi ve insan işleyişini geliştirmeyi amaçlayan Feldenkrais Yöntemi (Moshé Feldenkrais),
- Frederick Matthias Alexander¹⁹ hareket ve düşünmedeki tepkisel, alışılmış sınırların ötesine geçmek adına Alexander tekniğini geliştirmiştir (Alexander Technique),
- Joan Skinner²⁰ bloke olmuş enerjiyi ve tutulan enerjiyi bedende ve zihinde bağlı kaldığı kalıpları serbest bırakma üzerine özgür ve rahat hareket etmeye odaklı dans ve yaratıcı uygulama alanında İçsel Farkındalık Tekniği'ni (*Skinner Releasing Technique*) somatik hareket yöntemi olarak kullanmıştır. Bu teknik, temel hareket ilkelerinin kişisel, kinestetik deneyimine odaklanmıştır (Skinner Releasing Technique),

¹⁸ Moshé Pinchas Feldenkrais,(1904-1984), Ukrayna doğumlu İsrailli mühendis ve fizikçi Feldenkrais Yönteminin kurucusu.

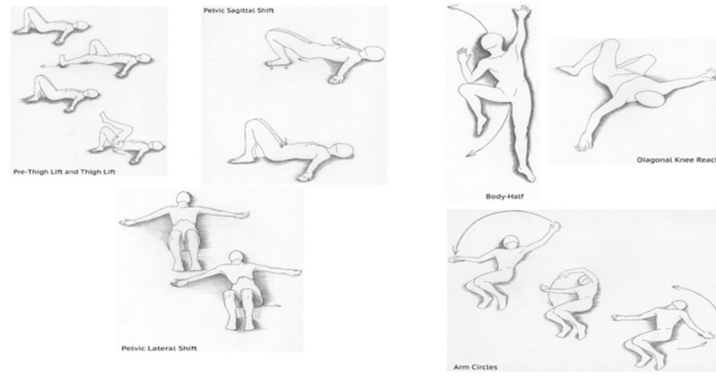
¹⁹ Frederick Matthias Alexander (1869-1955), Avustralyalı aktör ve yazar

²⁰ Joan Skinner (1924-2021), Amerikalı dansçı

- Rudolf von Laban'ın²¹ Laban Hareket Analizi (*Laban Movement Analysis*) LMA olarak bilinen hareket analizi ile insan hareketini tanımlayan, görselleştiren, yorumlayan ve betimleyen anatomi, kinesiyojoloji ve psikolojiye dayalı bir yöntem oluşturmıştır (Rudolf von Laban),
- Irmgard Bartenieff'in²² vücuttaki ana duyusal bağlantıları daha iyi kullanmak için tasarlanmış egzersiz, kavram ve ilkeler ve Rudolf von Laban'ın Laban Hareket Analizinin bir uzantısı olan Bartenieff Temelleri (*Bartenieff Fundamentals*) (Irmgard Bartenieff).

Bartenieff'in altı adet temel kalıbı (bakınız

Şekil 5-6) ve vücudun fiziksel işleyişine uygulanır. Bu kalıplar, dinamik hizalanmayı, nefes tekniğini kullanarak merkezleme, ağırlık değişimi gibi temel prensipleri incelemek için zihin, beden ve eylem bir arada kullanılır.



Şekil 5-6 Bartenieff'in 6 temel hareketi²³

Anne Green Gilbert'in oluşturduğu ve kitabında da bahsettiği (Gilbert, 2015) Beyin Dansı (*Braindance*) ile sekiz adet gelişimsel hareket, Bartenieff Temelleri'ni model

²¹ Rudolf von Laban, (1879-1958), Avusturya-Macaristan asıllı dans sanatçısı, koreograf ve dans teorisyeni

²² Irmgard Bartenieff, (1900-1981), Alman asıllı dans sanatçısı, koreograf, fizyoterapist ve dans terapisti.

²³ (Evans, 2023)

almış ve geliştirilmiştir. Bu sekiz hareket ayakta, oturarak ya da yerde yapılabilen beynin oksijenini arttıran, merkezi sinir sisteminin sağlığı açısından özellikle kurs müfredatında kursiyerlere ısınma egzersizleri olarak verilebilir ve teknik dersleri daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Aşağıda bu sekiz hareket ve ek olarak Hahne'nin (Hahne, 2023) yorumu ile yeniden düzenlenmiş örnekler yer almaktadır.

a. Nefes (*Breath*): Bedenimize enerji veren, öğrenme ve duygusal istikrarın temelidir. Hücrelere ve beyne giden oksijen akışını arttırarak stressiz ve kolay hareket etmeye yardımcı olur. İmaj olarak; balon ve dalgalar düşünülebilir. Göğüs kafesi ve karın bölgelerine havayı doldurma ve boşaltma eylemi ile gerçekleştirilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015). Oksijen satürasyonu: Düzenli ve eşit bir şekilde nefes alırken, her nefes alış ve verişte farklı hareketler ve aralarında kısa bir duraklama yapılır (Hahne, 2023).

b. Dokunma (*Tactile*): Dokunma yoluyla hisleri uyarır, farkındalığı güçlendirir. Ellerle tanımlama, konumlama dürtülerini aktive eder. İmaj olarak; tutmak, sarılmak, rüzgâr, yağmur damlalarının vücudumuzdaki hissi gibi örnekler verilebilir. Bedenle ilişkisinde sıkmak, vurmak, bedeni fırçalar gibi ellerle yapılan hareketlerle deneyimlenebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015). Dokunma duyusu: Tüm vücut kısımlarını ovma, sıvazlama, nazıkçe sıkma veya gıdıklama şeklinde uygulanır. Çeşitli dokunuşları kullanarak vücudun bir davul seti gibi müzik ritmiyle çalınmasına benzetilir (Hahne, 2023).

c. Merkez-Uçlar (*Core-Distal*): Bedenden uzak uçlara (distal) uzanmak dışarıyla olan bağlantıyı, kinesferi güçlendirirken, bedenin merkezine, çekirdeğe (core) doğru yapılan hareketlerle içe dönmeye ve korunma duygusuna ya da sakinleşmeye doğru gidilir. Kolların, bacakların ve omurganın uzaması ve esnemesi ya da içe doğru kapanması ile fiziken dengeyi korumaya yardımcı olur. Büyüme ve küçülme hareketleriyle uygulanır. İmaj olarak; salyangoz ve deniz yıldızı verilebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015). Vücudun merkezinden dışarı doğru genişleme ve içeri doğru daralma: Bu ayakta, oturarak veya yatarak yapılabilir. Kollar ve bacaklar vücudun merkezinden çeşitli genişlemiş şekillere (*distal*) doğru uzatılır. Ardından kolları ve bacakları içe doğru merkeze (çekirdeğe) çekerek kasılmış şekiller oluşturulur. (Hahne, 2023).

d. Baş-Kuyruk Sokumu (*Head-Tail*): Baş ve kuyruk sokumu arasındaki ilişkinin kurulması, omurganın hareketliliği özellikle dengede ve denge dışında kalınan hallerin farkındalığını artırır. Özellikle bedenin doğru hizada durmasına yardımcı olur. Kıvrılma, yaylanma, yuvarlanma gibi hareketlerle eyleme geçirilir. İmaj olarak; yılanlar, yogadaki kedi ve inek hareketi (*cat and cow*) ve sfenks gibi duruşlar verilebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015). Omurganın güçlendirilmesi: Eller dizlerin üzerindeyken ayakta durulur. Baş ve kuyruk sokumu yukarı uzanacak şekilde omurga kavislendirilir. Ardından baş ve kuyruk sokumu öne doğru kıvrılacak şekilde ters çevrilir ve karın bölgesine bakılır. Bir ayak geriye doğru uzatılır ve her iki kol başın üzerinden arka ayağa doğru uzatılır. Hareket ters yöne tekrar edilir. Baş ve kuyruk sokumu yanlara doğru ve daireler çizerek hareket ettirilir (Hahne, 2023).

e. Üst-Alt Beden (*Upper-Lower*): Bedenin yukarı ve aşağı bölümlerinin ayrıştırılmasında, ifadenin güçlenmesi için üst bedenin kullanılması ve topraklanma ile alt bedenin hareketindeki güce odaklanılır. Baledeki *port de bras* (kol hareketleri) ve *plié* gibi dizleri bükme hareketlerindeki koordinasyon uygulanabilir. İmaj olarak; Sumo güreşçisi ve buz patencisi verilebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015). Çift odak: Bel bölgesinde yatay bir çizgi hayal edilir. Vücudun alt yarısı herhangi bir şekilde donmuşken sadece üst yarısı hareket ettirilir. Sonra yer değiştirilir ve üst yarı donmuş haldeyken sadece alt yarı hareket ettirilir (Hahne, 2023).

f. Vücut Tarafları (*Body Side*): Bedenimizin sağ ve sol taraflarının kullanımı, ayrımı aynı zamanda beynin sağ ve sol yarımkürelerinin gelişimine katkı sağlar. Denge kurulması ve hareketliliği güçlendirir. Açılma, kapanma, germe gibi hareketler ile uygulanabilir. İmaj olarak; Kertenkele, kitap gibi açılıp kapanma örnekleri verilebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015). Beyin yarımkürelerini ayırma: Vücudun ortasından geçen dikey bir çizgi hayal edilir (orta hat). Bir taraf donmuşken diğer taraf hareket eder (bacak). Kol ve bacağın aynı tarafı bir kitap gibi açılıp kapatılır (Hahne, 2023).

g. Çapraz Yanlar (*Cross Lateral*): Çapraz hareketler beynin yarımkürelerini bütünleştirir, üç boyutlu görüşü artırır. Yürüme, emekleme, tırmanma ve bükülme gibi hareketlerle eyleme dönüştürülebilir. İmaj olarak; Merdivene tırmanmak, çamaşır asmak gibi örnekler verilebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015).

Hemisferleri (Yarım küreleri) bütünleştirme: Başınızdan başlayıp ayaklarınıza kadar inerek karşı taraftaki vücut parçalarına dokunun. Sonra tekrar yukarı çıkın. Çeşitli çaprazlama hareketleri, ayakları öne ve arkaya vurma, zıplama veya esneme hareketleri yapın (Hahne, 2023).

h. Baş Dönmesi (*Vestibüler*): Baş dönmesi ile bedenin tekrar dengeyi sağlamak için kurduğu bağlantıyı güçlendirir ve farkındalığın artmasına yardımcı olur. Denge ve denge dışında olma hali yerçekimini anlamamıza, reflekslerin güçlenmesine fayda sağlar. Sallanma, salınma, dönme, devrilme gibi hareketlerle uygulanabilir. İmaj olarak; atlıkarınca, topaç, salıncak gibi örnekler verilebilir (Gilbert, Creative Dance for All Ages, 2015)

5.2 Çağdaş Dans ve Bale Terminolojisi Sözlüğü (Alfabetik Sıralı)

1. Adage: Bale repertuarında yavaş, kontrollü ve akıcı hareketlerden oluşan, dansçının denge, esneklik ve zarafetini sergileyen bölüm.
2. Arm Circles: Omuz ekleminde başlayarak kolların tam dairesel rotasyonu; genellikle ısınma ve mobilizasyon için kullanılır.
3. Assemblé: Bir bacağın yana açılıp sıçrayarak diğer bacakla havada birleştiği ve iki ayak üzerinde inilen bale hareketi.
4. Asymmetrical: Vücudun sağ ve sol taraflarının farklı şekil veya dinamiklerde kullanıldığı koreografik yaklaşım.
5. Attitude: Çalışan bacağın diz ve kalça eklemleri 90 derece civarında bükülü olduğu, klasik bale pozisyonu.
6. Barrel: Torsonun lateral düzlemde dairesel şekilde eğilmesi; genellikle çağdaş dans tekniklerinde kullanılır.
7. Battement Glisse: Ayağın yerden hafifçe kalkarak yapılan fırçalama hareketi; battement tendu'nun daha hızlı ve dinamik versiyonu.
8. Battement Tendu: Çalışan bacağın, ayak tabanı yerde sürünerek tam ekstansiyona uzatılması ve başlangıç pozisyonuna dönmesi.
9. Body Side: Vücudun bir tarafının tamamını kapsayan, bütünsel hareket prensibi; Bartenieff Fundamentals'ta kullanılır.

10. Body-Half: Vücutun sağ ve sol yarısının ayrı ayrı çalıştırılması; asimetrik koordinasyon ve beden farkındalığını geliştiren egzersiz.
11. Breath: Nefes alış-verişin hareketle entegre edilmesi; çağdaş dans ve somatik pratiklerde önemli bir unsur.
12. Cat & Cow: Omurganın fleksiyon ve ekstansiyonunu alternatif olarak çalıştıran, spinal mobilitayı artıran egzersiz.
13. Chassé: Bir ayağın diğerini takip ettiği, kayar gibi yapılan, genellikle sıçramaya hazırlık olarak kullanılan adım.
14. Collapse: Vücuttaki gerilimin ani ve tam olarak bırakılması sonucu oluşan kontrollü düşme veya çökme hareketi.
15. Core: Abdominal, lumbar, pelvik ve kalça kaslarını içeren, vücutun merkez bölgesi.
16. Core-Distal: Vücutun merkezinden ekstremitelere doğru veya tersi yönde enerji akışını içeren hareket paterni.
17. Coupé: Bir ayağın hızlıca diğer ayağın bileğine veya alt bacağına getirilip hemen ardından açılması hareketi. Genellikle sıçrama veya adım öncesi hazırlık olarak kullanılır.
18. Cross Lateral: Vücutun çapraz bağlantılarını kullanan, koordinasyon ve nörolojik gelişimi destekleyen hareket paterni.
19. Curve: Omurganın C şeklinde eğrilmesi; genellikle kontraksiyon ile ilişkilendirilir.
20. Dab: Hafif, ani ve doğrudan bir dokunuş hareketi; Laban Hareket Analizi'nde bir eylem çabası.
21. Développé: Çalışan bacağın passé pozisyonundan geçerek tam ekstansiyona açılması.
22. Diagonal Knee Reach: Dizin çapraz yönde uzatılması; genellikle yer çalışmalarında kullanılır.
23. Distal: Vücutun merkezinden en uzak noktalar; ekstremitelerin uç kısımları.
24. Extension: Eklem açılması veya uzatılması hareketi.
25. En dedans: Fransızca "içe doğru" anlamına gelir. Bacanın veya hareketin iç rotasyonunu ifade eder. Örneğin, rond de jambe en dedans'da çalışan bacak arkadan yana ve öne doğru dairesel hareket yapar.

26. En dehors: Fransızca "dışa doğru" anlamına gelir. Bacağın veya hareketin dış rotasyonunu ifade eder. Örneğin, rond de jambe en dehors'da çalışan bacak önden yana ve arkaya doğru dairesel hareket yapar.
27. Flexion: Eklem bükülmesi veya kapanması hareketi.
28. Flick: Ekstremitelerin hızlı ve keskin bir şekilde fırlatılması; genellikle distal bölgelerle yapılır.
29. Float: Hafif, yavaş ve dolaylı hareket kalitesi; Laban Hareket Analizi'nde bir eylem çabası.
30. Flow: Hareketin akıcılığı; bağlı (bound) veya serbest (free) olabilir.
31. Fondu: Destek bacağının plié'ye inip tekrar yükselmesi sırasında çalışan bacağın yere veya havaya uzatılması.
32. Frontal: Vücudu anterior (ön) ve posterior (arka) olarak bölen düzlem.
33. Gallop: Bir ayağın lider olduğu, diğer ayağın onu takip ettiği, asimetric lokomotor hareket.
34. General Space: Dansçının içinde hareket ettiği tüm alan; performans veya çalışma mekanı.
35. Glide: Pürüzsüz, kesintisiz ve genellikle yavaş tempo ile karakterize edilen hareket kalitesi.
36. Grand Battement: Çalışan bacağın maksimum yükseklikte, güçlü ve hızlı bir şekilde kaldırılıp indirilmesi.
37. Grand Battement en Cloche: Bacağın öne ve arkaya, saat sarkacı gibi salınım hareketi.
38. Grand Jeté: Bir baktan diğerine yapılan, havada açılmanın maksimum olduğu büyük sıçrama.
39. Half-point: Ayağın metatarsal eklemler üzerinde yükseldiği, topuğun yerden kalktığı pozisyon.
40. Hand-stand: Ellerin üzerinde, vücudun dikey olarak dengelendiği inversiyon duruşu.
41. Head-Tail: Baş ve kuyruk sokumu arasındaki ilişkiyi vurgulayan, omurga artikülasyonunu geliştiren hareket prensibi.
42. Hemisfer: Beynin sağ veya sol yarım küresi; dans eğitiminde nörolojik entegrasyonu desteklemek için kullanılır.

43. Horizontal: Vücudu superior (üst) ve inferior (alt) olarak bölen düzlem.
44. İzolasyon: Vücudun belirli bir bölümünün diğer bölümlerden bağımsız olarak hareket ettirilmesi tekniği.
45. Jeté: Bir bacadan diğerine yapılan sıçrama hareketi.
46. Jeté Entrelacé: Bacakların havada çaprazlanarak yapılan, 180 derece dönüşlü büyük sıçrama.
47. Kinesthetic Awareness: Dansçının proprioseptif (içsel algı, vücut farkındalığı) duyularını kullanarak vücut pozisyonu ve hareketini algılama yeteneği.
48. Kinesphere: Dansçının etrafındaki, uzuvlarını tam olarak uzattığında ulaşabileceği üç boyutlu kişisel alan.
49. Lunge: Bir bacağın öne veya yana adım atarak diz ekleminin 90 derece civarında bükülmesi, diğer bacağın düz kalması.
50. Mid-limb: Vücudun merkezi ile distal noktaları arasında kalan bölgeler; dirsek ve diz eklemleri civarı.
51. Negative Space: Dansçının vücudu etrafında veya dansçılar arasında oluşan boş alan; koreografik bir element olarak kullanılır.
52. Off Balance: Denge merkezinin kasıtlı olarak kaydırıldığı, dengesizliğin koreografik bir eleman olarak kullanıldığı durumlar.
53. Passé: Çalışan bacağın, ayak ucunun destek bacağının diz veya kalça hizasına yerleştirildiği pozisyon.
54. Pattern: Tekrar eden hareket sekansı veya koreografik yapı.
55. Pathways: Dansçının mekânda izlediği yollar; lineer (düz), dairesel, zigzag gibi çeşitli formlar alabilir.
56. Pelvis: Kalça kemikleri, sakrum ve koksiksten oluşan, vücudun alt kısmını üst kısma bağlayan kemik yapı.
57. Pelvic Lateral Shift: Pelvisin frontal düzlemde yana doğru kaydırılması.
58. Pelvic Sagittal Shift: Pelvisin sagittal düzlemde öne veya arkaya doğru kaydırılması.
59. Pendular: Yerçekimi ve momentumun etkisiyle oluşan salınım benzeri hareketler.
60. Percussive: Keskin, vurgulu ve genellikle ani duruşla sonlanan hareket kalitesi.

61. Personal Space: Dansçının kendi vücudu etrafındaki yakın alan; kinesphere'in iç kısmı.
62. Pirouette: Tek ayak üzerinde yapılan, en az 360 derece olan dönüş.
63. Pivot: Bir ayak üzerinde, vücut ağırlığı merkez ekseninde kalacak şekilde yapılan dönme hareketi.
64. Plank: Vücudun düz bir çizgi oluşturacak şekilde kollar veya dirsekler üzerinde desteklendiği güçlendirme pozisyonu.
65. Plié: Dizlerin bükülmesiyle ağırlık merkezinin alçaltılması; demi-plié (yarım) ve grand plié (tam) olarak uygulanır.
66. Positive Space: Dansçının vücudunun fiziksel olarak kapladığı, şekil verdiği alan.
67. Pre-Thigh Lift: Uyluk kaldırma hareketine hazırlık aşaması; genellikle çağdaş dans tekniklerinde kullanılır.
68. Press: Sürekli ve kontrollü bir baskı uygulayan hareket kalitesi; Laban Hareket Analizi'nde bir eylem çabası.
69. Proprioseptif: Dansçının vücut pozisyonunu ve hareketlerini içsel olarak algılama ve kontrol etme yeteneği. Bu, kasların, eklemlerin ve tendonların durumunu hissetme, vücudun uzaydaki konumunu ve hareketini algılama yeteneğini içerir. Dansçı, gözlerini kapatsa bile vücudunun nerede olduğunu ve nasıl hareket ettiğini hissedebilir. Bu beceri, dans tekniğinin geliştirilmesinde, dengenin sağlanmasında ve hareketlerin doğru şekilde uygulanmasında kritik öneme sahiptir.
70. Pulse: Vücudun veya vücut bölümlerinin ritmik olarak kontraksiyonu ve gevşemesi.
71. Punch: Güçlü ve vurgulu bir itme veya vurma hareketi; Laban Hareket Analizi'nde bir eylem çabası.
72. Relevé: Topukların yerden kaldırılarak metatarsal eklemler veya ayak parmak uçları üzerinde yükselme.
73. Rise: Topukların yavaşça yerden kaldırılarak parmak uçlarına doğru kademeli yükselme.
74. Roll Down: Omurganın baştan başlayarak aşağıya doğru segmental (ardışık) olarak yuvarlanması.
75. Roll Up: Omurganın aşağıdan başlayarak yukarıya doğru segmental (ardışık) olarak açılması.

76. Rond de Jambe: Çalışan bacağın yerde veya havada dairesel hareket ettirilmesi.
77. Rond de jambe en l'air: Çalışan bacağın diz eklemi bükülü olarak havada dairesel hareket yaptığı bale ve modern dans figürü. Destek bacağı demi-plié'deyken, çalışan bacak en dehors veya en dedans yönde çevrilir. Bacak kontrolü, esneklik ve denge gelişimi için kullanılır.
78. Sagittal: Vücudu sağ ve sol olarak bölen düzlem.
79. Seviye: Dansçının mekânda bulunduğu dikey konum; alçak (yer seviyesi - diz), orta (diz - göğüs), yüksek (göğüs üstü - sıçrama)
80. Skips: Bir ayak üzerinde sıçrayıp diğer ayağı havada tutarak yapılan, ritmik ve alternatif lokomotor hareket.
81. Slash: Geniş, süpürme benzeri, ağır ve ani hareket; Laban Hareket Analizi'nde bir eylem çabası.
82. Space: Hareketin mekândaki yönelimi; doğrudan (direct) veya dolaylı (indirect) olabilir.
83. Spring: Yerle temas halindeyken yapılan yaylanma hareketi; genellikle sıçrama öncesi hazırlık olarak kullanılır.
84. Sustained: Sabit hız ve enerjiyle devam eden, kesintisiz hareket kalitesi.
85. Suspension: Hareketin zirve noktasında, yerçekimine karşı kısa süreli duraksaması; düşüş öncesi an.
86. Swing: Pendüler prensiplere dayanan, momentumun kullanıldığı salınım hareketi.
87. Symmetrical: Dans sırasında vücudun iki tarafının aynı şekil veya dinamiği yansıtması.
88. Tactile: Dokunsal uyaranlarla ilişkili, deri reseptörlerini aktive eden hareket çalışması.
89. Tendu: Ayağın yerde sürtünerek öne, yana veya arkaya doğru tam olarak uzatılması.
90. Thigh Lift: Uyluğun aktif olarak kaldırılması; genellikle çağdaş dans tekniklerinde kullanılır.
91. Time: Hareketin zamansal niteliği; ani (sudden) veya yavaş (sustained) olabilir.
92. Tilt: Vücudun düz bir şekilde, omurga elongasyonu (uzaması veya uzunluğunu koruması) korunarak yana eğilmesi.
93. Torso: Boyun tabanından pelvise kadar uzanan vücut bölümü; gövde.

94. Triplets: Üç adımlı, genellikle 3/4'lük ritimde uygulanan, vals benzeri lokomotor hareket paterni.
95. Turn-out: Kalça ekleminden başlayarak bacakların dışa doğru rotasyonu; özellikle klasik balede kullanılır.
96. Twist: Vücudun alt ve üst kısmının zıt yönlerde rotasyonu; omurga mobilitesini artırır.
97. Upper-Lower: Vücudun üst ve alt yarısı arasındaki ilişkiyi inceleyen, koordinasyonu geliştiren hareket prensibi.
98. Vestibüler: İç kulaktaki denge ve uzaysal oryantasyon sistemi; dans eğitiminde önemli rol oynar.
99. Vibratory: Hızlı, tekrarlı ve titreşim benzeri küçük hareketler; genellikle kas tonusunu artırmak veya belirli bir vücut bölgesini izole etmek için kullanılır. Çağdaş dans tekniklerinde ve somatik pratiklerde sıkça kullanılan bir hareket kalitesidir.
100. Weight: Hareketin ağırlık kullanımı; hafif (light) veya güçlü (strong) olabilir. Laban Hareket Analizi'nde temel effort faktörlerinden biridir.
101. Wring: Bükme veya sıkma hissini veren, spiral benzeri hareketlerle karakterize olan kalite. Laban Hareket Analizi'nde bir eylem çabası olarak tanımlanır.

6. SONUÇ

“Çağdaş Dans Kurs Programları İçin Başlangıç Seviyesi Müfredat Önerisi” başlığı altındaki tez çalışmam kapsamında, Türkiye'deki özel dans kurslarında uygulanan "modern dans" eğitimi müfredatının güncellenmesi gerekliliğini irdelemeyi, eğer uygulanmaktaysa çağdaş dans kurs eğitiminin içerik ve niteliksel koşullarının yapılarını paylaşmayı ve örnek olabilecek bir müfredat önerisi sunmayı hedefledim. Çalışmam sonucunda, kurslarda verilen mevcut dans eğitim müfredatlarının, günümüz dans sanatı eğitimi ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığı kanısına vardım.

Çalışmada, ulusal ve uluslararası dans eğitimi müfredatlarının ve bu müfredatların sağlıklı işleyebilmesi için gerekli olan temel standartların karşılaştırmalı analizini yaparak, çağdaş dans eğitiminde güncel yaklaşımları vurgulamayı önemsedim. Önerilen müfredat, 10-18 yaş arası kursiyerlere yönelik olarak tasarlanmış olup, üç ana seviye (başlangıç, orta ve ileri) ve toplam sekiz yıl/sınıftan oluşan modüler bir yapıya sahiptir. Bu müfredat, çağdaş dans tekniği, kreatif beceriler (doğaçlama ve kompozisyon) ve performans becerileri (koreografi) gibi temel alanları kapsayan bütüncül bir eğitim modeli sunmayı hedeflemektedir.

Tez çalışması kapsamında yapılan araştırmaların sonuçları, özel kurslarda verilen çağdaş dans eğitiminin temel standardizasyonunun önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, tez çalışması ile önerilen müfredatın, konservatuvar ve dengi okulların ilgili akademik eğitim programlarından başarıyla mezun olmuş öğretmenler tarafından uygulanması gerekliliği vurgulanmıştır. Bu yaklaşım, eğitim kalitesinin artırılmasını ve çağdaş dans kurs eğitim programlarında (genel olarak dans eğitimi alanında) etik dışı uygulamaların önlenmesini hedeflemektedir.

Tez çalışmasının odak noktası olan başlangıç seviyesi kurs müfredatı, uygulamalı örnekler ve analizlerle desteklenmiştir. Örnek ders programları ve video kaynakları ile zenginleştirilmiş bu müfredat önerisi, öğretmenlere kapsamlı bir rehber sunmaktadır. Müfredatın içeriği, çağdaş dans eğitiminin temel prensiplerini kapsamakta olup, anatomi, kinestetik farkındalık, somatik yaklaşımlar, doğaçlama yöntemleri ve koreografi teknikleri gibi konuları detaylı bir şekilde ele almaktadır.

Önerilen müfredat, modüler yapısıyla farklı seviyelere uyarlanabilir nitelikte olup, çağdaş dans eğitiminde sürdürülebilir bir gelişim modelini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu kapsamlı yaklaşım, kursiyerlerin sadece dans alanında değil, yaratıcılık, eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerinin gelişimine de katkı sağlaması hedefiyle tasarlanmıştır. Sonuç olarak, Türkiye'deki çağdaş dans kurs uygulamalarına yeni bir perspektif getiren, güncel dans eğitiminin gerekliliklerine öneri verebilmesi amaçlanan bir müfredat önerisi olarak sunulmuştur.



Kaynakça

Hahne, K. (2023). *Good Morning Dancers!*

Robinson, D. K., & Aronica, L. (2015). *Yaratıcı Öğrenciler*. (B. O. Evren, & B. Konur, Dü) Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.

Gilbert, A. G. (2015). *Creative Dance for All Ages*. SHAPE America.

Kassing, G. (2014). *Discovering Dance*. United States of America: Human Kinetics.

Stinson, S. (1988). *Dance for Young Children Finding the Magic in Movement*. Virginia: the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.

Strauss, M. R., & Nadel, M. H. (2012). *Looking at Contemporary Dance A Guide for the Internet Page*. A Dance Horizons Book Princeton Book Company, Publishers.

Evans, B. (2023). *Teaching What You Want to Learn*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

GQAL. (2023, September 1). *Graded Qualifications Alliance*. General Graded Examinations In Contemporary Dance: https://www.gqal.org/pdf/2023/GGE_CONTEMPORARY_DANCE_SYLLABUS_-_SPECIFICATION_SEPTEMBER_2023.pdf adresinden alındı

Gibson, L. (2020, Haziran 25). *Online Dance Class | A Taste Of... Contemporary Level 1 with Laura Gibson*. Youtube: <https://youtu.be/yz5esJMXWMQ?si=F53SNmacIz28HvEc> adresinden alındı

S. Whatley, K. Alexander & N. Garrett. (2009). *Dance and Somatic Practices. Volume 1 Number 1*, 3.

Dietrich, C. (2014, Mayıs 17). *LINES - William Forsythe Improvisation Technologies*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAEBD630ACCB6AD45> adresinden alındı

- McCormik, K. (2021, July 1). *How to Improv with Kathryn McCormick | All Levels Dance Class | CLI Studios*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube CLI Studios: https://youtu.be/Thnvgf_3aoQ?si=Ez59uIawSNS0sVQi adresinden alındı
- AQA. (2016, Ocak 28). *Breathe Audience Viewpoint*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/YaFoh8Vmtmg?si=otU92kaVvUVU95Qt> adresinden alındı
- AQA. (2016, Ocak 28). *Breathe Performance Viewpoint*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: https://youtu.be/mJ1yZAEreic?si=_SwfN68mRuW9aLgQ adresinden alındı
- AQA. (2016, Ocak 28). *Breathe Audience Viewpoint - Slow Motion*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: https://youtu.be/l5x9rIIarWk?si=5b9a5_CxeWMNQhIx adresinden alındı
- AQA. (2016, Ocak 28). *Flux Audience Viewpoint*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/i2jrYXzQfIY?si=ZBxP-t7IBXBtiMX1> adresinden alındı
- AQA education charity providing GCSEs, A levels and support. (2017, Ocak 12). *GCSE Dance Flux - phrase 2 notes*. Eylül 2024 tarihinde aqa.org.uk: <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-FLUX-SP2.PDF> adresinden alındı
- AQA education charity providing GCSEs, A levels and support. (2017, October 12). *GCSE Dance Shift - phrase3*. Eylül 2024 tarihinde aqa.org.uk: <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-SHIFT-SP3.PDF> adresinden alındı
- AQA education charity providing GCSEs, A levels and support. (2017, October 12). *GCSE Dance Scoop - phrase 4 notes*. Eylül 2024 tarihinde aqa.org.uk: <https://filestore.aqa.org.uk/resources/dance/AQA-8236-SCOOP-SP4.PDF> adresinden alındı
- AQA. (2016, Ocak 28). *Shift Audience Viewpoint*. Eylül 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/cQkHmKxK2tA?si=Yc6uDwh5sMvM07j8> adresinden alındı

- AQA. (2016, Ocak 28). *Scoop Audience Viewpoint*. Eylül 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/WddzQ4TLFJM?si=IRz2pq3yhg3T3wL6> adresinden alındı
- Larson, L. (2023, February 15). *Positive and Negative Space*. Ağustos 2024 tarihinde RDT: <https://rtdtancetolearn.org/lesson-plans/positive-and-negative-space> adresinden alındı
- Larson, L. (2022, June 21). *Creative Energy Photos*. Ağustos 2024 tarihinde RDT: <https://rtdtancetolearn.org/lesson-plans/creative-energy-photos> adresinden alındı
- Ronson, M. (2017, December 22). *Uptown Funk*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: <https://open.spotify.com/track/4rmFRTmHa2bWUmMLIRVEXQ?si=BaoK4w3PQBm2kWXD-AwnVg&context=spotify%3Asearch%3Abruno%2Bmars&nd=1&dlsi=95ec7baa836d49bf> adresinden alındı
- London Dance Collective. (2015, November 9). *Eights 90*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: https://open.spotify.com/track/6k8zl7ZQDjrbPKFauvXf0H?si=bni2UaV_S4OVVwAX-kB0xw&nd=1&dlsi=b9700fbde2f24819 adresinden alındı
- MrFoxMad. (2022, January 21). *La Flaca (Elena Salguero & Astrid Canales)*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: <https://open.spotify.com/track/6oYrRFRQR4aGZ8CUfNsoL4?si=49cf6e1547da47f0&nd=1&dlsi=4efcfd13cd244fe9> adresinden alındı
- McFerrin, B. (1997, January 1). *Don't Worry Be Happy*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: <https://open.spotify.com/track/5YbgcwHjQhdT1BYQ4rxWID?si=f97b60c23e0b4977&nd=1&dlsi=44537f89db9d4efd> adresinden alındı
- Dekker. (2020, November 20). *The Love*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: <https://open.spotify.com/track/1WWF1IGjA7VjAFjnPaNoRI?si=NApGRNadTSe4GGKekp74JA&nd=1&dlsi=1c03d998d90540a9> adresinden alındı
- Arnalds, O. (2018, Ağustos 24). *saman*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: <https://open.spotify.com/track/5RqKo9P4DLA0bVyY70cWkr?si=m3pOsTfd>

RgO71HQgzzMqPA&context=spotify%3Aplaylist%3A37i9dQZF1E8Nf7bj
mTbrfr&nd=1&dlsi=7813f4f042514628 adresinden alındı

Nederlands Dans Theater (NDT). (2020, Eylül 4). *Workshop repertoire: Jesse teaching 'Cacti' by Alexander Ekman*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/0CF6Yk8CCSs?si=dr-iF8CAO4BUYxdk> adresinden alındı

Nederlands Dans Theater (NDT). (2020, Haziran 23). *Improvisation workshop by NDT dancers Luca Tessarini and Nicole Ishimaru - ABN AMRO x NDT*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: https://youtu.be/SqO3cn5ME0A?si=vxhJ7u_7y89WaEdm adresinden alındı

LeviathanStudio. (2018, Ekim 4). *Rolling with Mark Young at Leviathan Studio*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: https://youtu.be/PPVWhqY74SE?si=g_78PQcAXd92Xst8 adresinden alındı

InterKinected. (2013, Mayıs 28). *Core Connection / Sharing Balance in Contact Improv*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/jcrbIdY3HZc?si=ow9FuIYMj-K142jH> adresinden alındı

Sadler's Wells. (2020, Eylül 14). *Get Into Dance Workshop: Hofesh Shechter Company*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/dCdLpQ71gt8?si=7cTSdix0XNzCQnQr> adresinden alındı

Bastille, Z., & Seibold, K. (2021, April 19). *Dance Improvisation Master Class Episode 1: Body Awareness and Freedom in Movement*. Ağustos 2024 tarihinde frog in hand: <https://youtu.be/Ed7nghIBkjg?si=sYlb3kkuAJq5NoqP> adresinden alındı

Repertory Dance Theatre. (2022, June 21). *Fractions and Rhythm*. Ağustos 2024 tarihinde Repertory Dance Theatre: <https://rdtdancetolearn.org/lesson-plans/fractions-and-rhythm> adresinden alındı

Gaye, M. (1968, Ağustos 26). *I Heard It Through The Grapevine*. Ağustos 2024 tarihinde Spotify: <https://open.spotify.com/track/1tqT6DhmsrtQgyCKUwotiw?si=0dcceebb5df34ae7> adresinden alındı

Moulton, C. (2016, Ekim 27). *60 Person Ball Passing*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/pCkA3c8dXnc?si=Srgit3P1GsZwFKpP> adresinden alındı

Charles Moulton (choreographer). (2022, December 24). Ağustos 2024 tarihinde Wikipedia:
[https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Moulton_\(choreographer\)#:~:text=Mo
ulton%20is%20best%20known%20for,48%2C%2060%20and%2072%20perf
ormers](https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Moulton_(choreographer)#:~:text=Moulton%20is%20best%20known%20for,48%2C%2060%20and%2072%20performers) adresinden alındı

Frog in Hand. (2021, April 26). *Dance Improvisation Master Class Episode 2: Textures and Emotions*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/hiNIuWuj3UU?si=Z4tzoWS8MBWfSCn4> adresinden alındı

Frog in Hand. (2021, Mayıs 10). *Dance Improvisation Master Class Episode 4: Improvisation as a Choreographic Tool*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/KReLpcLwtm8?si=WidKNUW3BVPcGG3s> adresinden alındı

Millard, O. (2016, March 1). *What's the score? Using scores in dance improvisation*. Temuz 2024 tarihinde Ausdance: <https://ausdance.org.au/articles/details/whats-the-score-using-scores-in-dance-improvisation> adresinden alındı

Moshé Feldenkrais. (tarih yok). Haziran 2024 tarihinde Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Moshé_Feldenkrais adresinden alındı

NCAS. (2014). *National Coalition for Core Arts Standards*. Haziran 2024 tarihinde NDEO:
[https://www.nationalartsstandards.org/sites/default/files/Dance%20at%20a%
20Glance%20-%20new%20copyright%20info.pdf](https://www.nationalartsstandards.org/sites/default/files/Dance%20at%20a%20Glance%20-%20new%20copyright%20info.pdf) adresinden alındı

NDEO. (tarih yok). *National Dance Education Organization*. Haziran 2024 tarihinde NDEO: <https://www.ndeo.org> adresinden alındı

OFQUAL. (1988). *Office of Qualifications and Examinations Regulation*. Haziran 2024 tarihinde <https://www.gov.uk/government/organisations/ofqual> adresinden alındı

- O'Hara, N. (tarih yok). *Teaching guide: Set phrases*. Ağustos 2024 tarihinde AQA:
<https://www.aqa.org.uk/resources/dance/gcse/dance/teach/set-phrases>
adresinden alındı
- Perpich Center for Arts Education. (2009). *The Elements of Dance*. Eylül 2024
tarihinde National Arts Standards:
https://www.nationalartsstandards.org/sites/default/files/Dance_resources/ElementsOfDance_organizer.pdf adresinden alındı
- Rambert Grades*. (2023). Haziran 2024 tarihinde www.rambertgrades.com adresinden
alındı
- Republic of Trinidad and Tobago Ministry of Education. (2022). *Teacher's Guide
Secondary School Curriculum DANCE Visual and Performing Arts*. Haziran
2024 tarihinde Republic Of Trinidad And Tobago Ministry Of Education
Curriculum Development Division:
[https://wpuploadstorageaccount.blob.core.windows.net/corporate/2022/07/SC
R-Dance-Teachers-Guide.pdf](https://wpuploadstorageaccount.blob.core.windows.net/corporate/2022/07/SCR-Dance-Teachers-Guide.pdf) adresinden alındı
- Rudolf von Laban*. (tarih yok). Temmuz 2024 tarihinde Wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Rudolf_von_Laban adresinden alındı
- SLTD. (2024). *Standards for Learning and Teaching Dance in the Arts Ages 5-18*.
Haziran 2024 tarihinde NDEO: [https://www.ndeo.org/Learn/Dance-
Education-Standards/Studio-Dance-Standards](https://www.ndeo.org/Learn/Dance-Education-Standards/Studio-Dance-Standards) adresinden alındı
- Skinner Releasing Technique*. (tarih yok). Temmuz 2024 tarihinde Wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Skinner_Releasing_Technique adresinden alındı
- Standards for Learning and Teaching Dance in the Arts*. (tarih yok). Ocak 2024
tarihinde NDEO: www.ndeo.org adresinden alındı
- The Place. (2018, Eylül 14). *Contemporary Dance Class | London Contemporary
Dance School (full free online class)*. Haziran 2024 tarihinde Youtube:
<https://youtu.be/k7xDuQvMyVQ?si=nNf0Z1OLbxoAIOiC&t=3814>
adresinden alındı

- Theofanopoulou, O. (2017, Mart 13). *floorwork class by Olga Theofanopoulou*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: <https://youtu.be/vbFW8hMzEFE?si=8VmQYUr6hLtYlZr> adresinden alındı
- Vova Zak. (2023, Kasım 7). *Contemporary Floorwork exercise #1*. Ağustos 2024 tarihinde Youtube: https://youtu.be/2_US-ece_sE?si=uH3Q7Os1i2XVSYPY adresinden alındı
- Weiss, H. (2022, September 19). *Contemporary Dance Class with Heidi Weiss #1*. Retrieved Ağustos 2024, from Vimeo: <https://vimeo.com/ondemand/weissmann#t=205s>
- William Forsythe. (tarih yok). Ağustos 2024 tarihinde Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/William_Forsythe_\(choreographer\)#](https://en.wikipedia.org/wiki/William_Forsythe_(choreographer)#) adresinden alındı
- Dye, K. (2021). *Dye Teaching Portfolio*. Temmuz 2024 tarihinde KJ Dye: <https://drive.google.com/file/d/1QychX2qdfomYyI6S1nM6K29czVUDrHd/view> adresinden alındı
- Cenci, N. (2018). *A Guide to Interpreting Contemporary Dance*. Ocak 2024 tarihinde alındı
- Bethel Conservatory of the Arts. (2021, December 3). *Contemporary*. Ağustos 2024 tarihinde Vimeo: <https://vimeo.com/653017031?share=copy#t=169.59> adresinden alındı
- Bale Sanatçıları Derneği. (2019, Ekim 2). *Seviyeli Bale Temel Eğitimi Kurs Programı*. Haziran 2024 tarihinde MEB: https://ookgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_10/04163041_Seviyeli_Bale_Temel_EYitimi_Kurs_ProgramY.pdf adresinden alındı
- Bale Sanatçıları Derneği. (2018). Haziran 2024 tarihinde <http://www.balesanatcilaridernegi.com/hakkimizda.html> adresinden alındı
- Australian CURRICULUM F-10 Version 9.0. (tarih yok). Haziran 2024 tarihinde <https://australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/the-arts/dance/?year=12719&year=12720&year=12721&year=12722&year=127>

23&capability=ignore&capability=Literacy&capability=Numeracy&capability=Information+and+Communication+Technology+%28ICT%29+Capability
&c adresinden alındı

Alexander Technique. (tarih yok). Temmuz 2024 tarihinde Wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Technique adresinden alındı

Irmgard Bartenieff. (tarih yok). Haziran 2024 tarihinde Wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Irmgard_Bartenieff adresinden alındı

MSGSÜ. (2021). *Modern Dans Anasanat Dalı*. Eylül 2024 tarihinde Mimar Sinan
Güzel Sanatlar Üniversitesi: <https://msgsu.edu.tr/akademik/istanbul-devlet-konservatuvari/bolumler/sahne-sanatlari/> adresinden alındı

Akyüz, P. (2019). *Gösteri sanatları alanında 12-15 yaş seyirci kitlesi için beden odaklı eser üretimi*. Eylül 2024 tarihinde Ulusal Tez Merkezi:
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=EFX4tMsfSVXAmQAIQ3SImQ&no=xqihko8lcmkJLo1z7Wfirtg> adresinden alındı

MSGSÜ İstanbul Devlet Konservatuvarı. (2023, Ağustos). *2023 – 2024 EĞİTİM – ÖĞRETİM YILI YARI ZAMANLI MODERN DANS PROGRAMI*. Eylül 2024 tarihinde msgsu.edu.tr:
<https://msgsu.edu.tr/wp-content/uploads/2023/08/YZMODERNDANSPROGRAMISINAVKILAVUZU2023-2024.pdf> adresinden alındı

Tuna, T. U. (2024, Eylül 15). Prof. Dr. (Z. S. Gürdoğan, Röportaj Yapan)

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. (2010). *Modern Dans Kurs Programı*. Haziran 2024 tarihinde T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı:
https://ookgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2014_02/14113851_87.pdf adresinden alındı

Tuna, T. U. (2024, Haziran 9). Prof. Dr. . (Z. S. Gürdoğan, Röportaj Yapan)

Dye, K. (tarih yok). *KJ Dye*. Eylül 2024 tarihinde KJ Dye:
<https://kjdyer.wordpress.com> adresinden alındı

Orhon, A. (2002).

<https://static1.squarespace.com/static/55c9f1a1e4b0f4358935cd15/t/5cd98239104c7b225e8e6969/1557758563232/KILAVUZ.pdf> adresinden alındı

Tokinan, B. Ö. (2008). *Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri*. Eylül 2024 tarihinde Ulusal Tez Merkezi:

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=s1APSdDY4XhZIDyqTLfx7Q&no=PamTyQsWM7-jsAvjZlgMcQ> adresinden alındı

Italia Conti Virtual. (2019, Mart 21). Eylül 2024 tarihinde Youtube: <https://www.youtube.com/@ItaliaContiVirtual> adresinden alındı

Mood Movement. (2022, Şubat 24). Eylül 2024 tarihinde Youtube: <https://www.youtube.com/@moodmovement> adresinden alındı

Ground Grooves. (2022, Ekim 14). Eylül 2024 tarihinde Youtube: https://www.youtube.com/@ground_grooves adresinden alındı

Repertory Dance Theatre. (2010, Mayıs). Eylül 2024 tarihinde Vimeo: <https://vimeo.com/repertorydancetheatre> adresinden alındı

Kristin Damrow & Company. (2011, Temmuz 29). Eylül 2024 tarihinde Youtube: <https://www.youtube.com/@VentureDanceProject> adresinden alındı

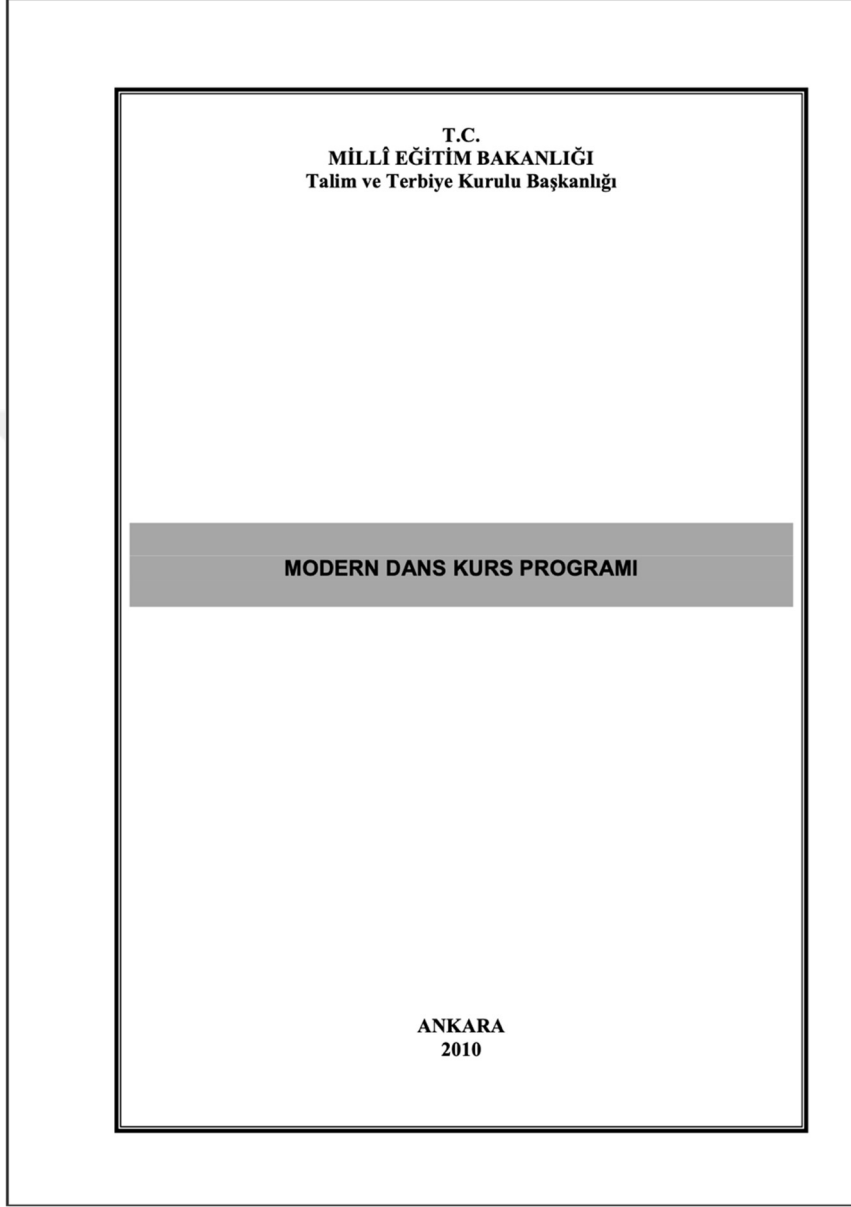
EKLER

EK A Özel Alper Bale Kursu'na ait 1991 yılında hazırlanmış müfredat

İSTANBUL ÖZEL		M
ALPER		
BALE KURSU		
MODERN GURUBU		
MÜFREDAT PROGRAMI		
KURUMUN ADI	: ALPER BALE KURSU	
KURUMUN ADRESİ	: Tepecik Yolu, Cevher Sok. No.6/1 ETLER	
KURUCUNUN ADI	: H. Süha ALPER	
PROGRAMIN ADI	: MODERN GURUBU	
PROGRAMIN DAYANAĞI	: 625 Sayılı Kanun ve Bu Kanunun bağlı maddelerini diğer kanunlar ile buna bağlı yönetmelik ve kurs Yönetmeliği.	
PROGRAM SEVİYESİ	: Kurs Yönetmeliği Md.10'da tariflenen kişiler için tekamül seviyesinde hazırlanmıştır.	
PROGRAMIN AMAÇLARI	: 1- Kursiyerlerin isteklerine göre zamanlarını değerlendirilmek, 2- Kursiyerlerin gizli, kalma yeteneklerini ortaya çıkartarak, onların müfredat programı çerçevesinde yeteneklerine yön vermek, 3- Kursiyerlerin beden gelişmelerine yardımcı olmak, 4- Kursiyerlerin duyu ve düşüncelerinin gelişmesine yardımcı olmak.	
PROGRAMIN UYGULANMASI	: 1- Bu Program amaçlarına uygun olarak yürürlüğe, 2- Kursiyerler, kurs süresi sonunda yeni bir program seviyesine katılıp katılmamakta serbesttirler.	
PROGRAM SÜRESİ	: Haftalık Ders Saati Sayısı: 2 Saat Programın haftalık dağılımına göre toplam 8 Hafta Kurs süresi 2 ayda Toplam 16 Saattir	
		ASLI GİBİDİR

- 1 -	
1-2. Hafta : Isınma Egzersizleri	Ritmik Çalışmalar
	Müzik Eliğinde Ritm Çalışmaları
3-4. Hafta : Isınma Egzersizleri	Ritmik Çalışmalar
	Müzik Eliğinde Ritm Çalışmaları
	Estetik Geliştirme Uygulamaları
5-6. Hafta : Isınma Egzersizleri	Müzik Eliğinde Ritm Çalışmaları
	Estetik Geliştirme Uygulamaları
	Müzik Eliğinde Dans Geçiş
7-8. Hafta : Isınma Egzersizleri	Müzik Eliğinde MODERN Dans Çalışmaları
METOD ve TEKNİKLER : Estetik, Ritm, Kulak ve Beden Uyumu teknikleri uygulanacaktır.	
EĞİTİM MALZEMESİ : Barlar, Yer Minderi, Egzersiz Aletleri, Müzik Kasetleri.	
KULLANILACAK ÇIĞAR : Teyp, Piyano, Özel Dans Ayakkabıları.	
BENZETİLMİŞ İLİM AL İLİM BİRLİKLERİ : "Geliştirme Özel Kurulur Tıp Yönetmeliğinin 12,13,14 Maddelerine göre yapılacaktır."	
ASLI GİBİDİR	

EK B- Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
Modern Dans Kurs Programı Ankara-2010



KURUMUN ADI :
KURUMUN ADRESİ :
KURUCUSUNUN ADI :
PROGRAMIN ADI : Modern Dans Kurs Programı
PROGRAMIN DAYANAĞI : 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu, 3308 sayılı Mesleki Eğitim Kanunu, 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu, 08.03.2008 tarih ve 26810 sayılı Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği, Özel Kurslar Yönetmeliği, 05.05.2005 tarih ve 24 sayılı Özel Kurslar Çerçeve Programı

PROGRAMIN SEVİYESİ : Bu programa en az ilköğretim okulu mezunları katılabilir.
PROGRAMIN AMAÇLARI : Bu program ile kursiyerlerin;
 1. Modern dansın temel kavramlarını tanımlama,
 2. Modern dans ve anatomi arasında ilişki kurmaları,
 3. Dans esnasında esnetme ve beden güçlendirme çalışmalarını kullanmaları,
 4. Müzik ve ritim bilgisini modern dansa kullanmaları,
 5. Doğaçlama ve modern dans ilişkisini pekiştirmeleri,
 6. Türk ve Dünya dans tarihi hakkında temel bilgiler edinmeleri,
 7. Ülkemizde modern dans tarihini kavramaları,
 8. Kompozisyon ve repertuar çalışmalarından geçerek bireysel proje ve koreografi yeteneğini geliştirmeleri beklenmektedir.

PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR:
 1. Kurs programının temel amacı teknik bilgiyi yüksek dansçı adayları yetiştirmekdir.
 2. Programın içeriği teorik ve uygulamalı olarak ele alınacaktır.
 3. Ders ile ilgili bütün hazırlıklar önceden yapılacak, kursiyerlerin derste uygulama yapabilmeleri için gerekli şartlar oluşturulacaktır.
 4. Müzik çevrelerinde tanınan/sevilen dansçılar ve bu konuda uzman kişiler davet edilerek deneyimlerinden yararlanılacak; böylelikle kursiyerlerin etkilennemeleri ve dansçılığa özendirilmeleri sağlanacaktır.
 5. Konuların; sınıf ortamında öğretilmesine özen gösterilecek, kolaydan zora, bilinden bilinmeye, çözümleme, tüme varım gibi metot ve tekniklerle bol alıştırma ve uygulamalı olarak işlenmesi sağlanacaktır.
 6. Kursiyerlerin düzenli çalıştıklarını saptamak için, öngörülen alıştırma kurlarına kontrolüne ağırlık verilecektir.
 7. Konular işlenirken dansın insan psikolojisine yönelik olumlu etkileri üzerinde önemle durulacaktır.
 8. Konuların uygulanmasında kursiyerlerin yaşı, seviyesi ve ilgisi dikkate alınarak değişik örneklerden (Pop, Caz ve Türk Müziğinden) yararlanılacaktır.
 9. Program birbiriin devamı olan 32 haftalık 4 seviyeden oluşmaktadır. Seviyeler, aşağıdaki gibidir.
 I. Seviye – (Temel Seviye)
 II. Seviye – (Başlangıç Seviyesi)
 III. Seviye – (Orta Seviye)
 IV. Seviye – (İleri Seviye)
 10. Kursiyerlere her aşamanın sonunda verilerek üzere bir Kurs Katılım Belgesi düzenlenecektir. Bu belge, eğitimlerini tamamlamak üzere tekrar başvuracak kursiyerlerin devam edebilecekleri seviyeyi belirleyecektir. Kursiyerlerin Kurs Bitirme Belgesi alabilmesi için yukarıda belirtilen devrelerin tamama katılması ve döndüncü devre sonunda yapılacak sınavda başarılı olması gerekir.
 11. Öğretim süresinde anlatım, soru-cevap, gösterip-yaptırma ve gösteri gibi yöntem ve teknikler kullanılacaktır.

2

PROGRAMIN SÜRESİ:
 a) Haftalık Süre: Günde 2 saat x 2 gün= 4 saat
 b) Toplam Süre: 128 hafta x 4 saat = 512 saat
 I. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
 II. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
 III. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
 IV. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
 Hafta içi gündüz (Sabah-Öğleden sonra)
 (Hafta içi Akşam)
 Hafta Sonları (Sabah-Akşam)

PROGRAM İÇERİĞİNİN HAFTALIK DAĞILIMI
I. SEVİYE (TEMEL SEVİYE)

- 1. HAFTA: MODERN DANSIN TEMEL KAVRAMLARI**
 1. Esnetme Egzersizleri Çalışması
 2. Kondisyon Egzersizleri Çalışması
 3. Hareketlerin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 2. HAFTA: TEMEL YER EGZERSİZLERİ ÇALIŞMASI**
 1. Yerle Olan Farkındalık Çalışması
 2. Yerde Açılma-Kapanma Egzersizleri
 3. Hareketlerin Farklı Varyasyonlarının Çalışılması
 4. Hareketlerin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 3. HAFTA: YERDE DİZ ÜSTÜ ÇIKMA HAREKETİ ÇALIŞMASI**
 1. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
 2. Hareketin Farklı Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışılması
- 4. HAFTA: DİZ ÜSTÜ YUVARLANMA HAREKETİ ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Diz Üstüne Çıkma Hareketlerinin Çalışılması
 2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 5. HAFTA: DİZ ÜSTÜ YANA UZANMA HAREKETİ ÇALIŞMASI**
 1. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 2. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
 3. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışılması
- 6. HAFTA: KOL YARDIMIYLA YER ÇALIŞMASI**
 1. Diz Üstünde Vücut Kol Yardımıyla Kaydırma Çalışması
 2. Diz Üstünde Kaydırma ve Vücutla Yere Uzanma Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
 4. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 7. HAFTA: KOL VE BAŞ KOORDİNASYON ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Kol ve Baş İle Yapılan Yuvarlanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

3

3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 8. HAFTA: YERDE KOL İLE YAPILAN ÇALIŞMA**
 1. Yerde Sağ ve Sol Kol Yardımı İle Yapılan Hareket Çalışması
 2. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
 3. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
- 9. HAFTA: YERDE SIRTÜSTÜ YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Sirtüstünden Sağ ve Sola Yuvarlanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 10. HAFTA: YERDE SIRTÜSTÜ UZANMA VE YAYLANMA ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Sağ ve Sol Kol İle Yaylanma Çalışması
 2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 11. HAFTA: YERDE DÖNÜŞ, YUVARLANMA VE UZANMA ÇALIŞMASI**
 1. Dönüş, Yuvarlanma ve Uzanma Hareketlerinin Varyasyonları Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 12. HAFTA: GERİYE DOĞRU TERS TAKLA ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Arkaya Sağ ve Sol Omuzdan Diz Üstüne Çıkararak Yapılan Takla Çalışması
 2. Yerde Arkaya Sağ ve Sol Omuzdan Vücutu Uzatarak Yapılan Takla Çalışması
 3. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
 4. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 13. HAFTA: GERİYE DOĞRU TAKLA VE YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
 1. Geriye Ters Takla Çeşitlerinin Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 14. HAFTA: DİZ TAKLA ÇALIŞMASI**
 1. Diz Üstünden Öne Diz Takla Çalışması
 2. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Çalışılan Hareketlerin Uygulamalı Eğitimi
 4. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 15. HAFTA: ÖNE DOĞRU TAKLA ÇEŞİTLERİ ÇALIŞMASI**
 1. Öne Doğru Taklanın Kalça Üstüne Yuvarlanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 16. HAFTA: OMUZ ÜZERİNDEN YANA DOĞRU TAKLA ÇALIŞMASI**
 1. Yan Takla Çalışmaları
 2. Sağ ve Soldan Yapılan Takla Çalışması
 3. Çalışılan Hareketlerin Uygulamalı Eğitimi
 4. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi

4

- 17. HAFTA: OMUZ ÜZERİNDEN YAN TAKLA VE YANA UZANMA ÇALIŞMASI**
 1. Yan Takla Çeşitlerinin Çalışılması
 2. Çalışılan Hareketlerin Uygulamalı Eğitimi
 3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 18. HAFTA: YAN TAKLA VE YERDE YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
 1. Yan Takla ve Yuvarlanma Varyasyonları Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 19. HAFTA: GENEL HAREKET TEKRARI ÇALIŞMASI**
 1. Yer Hareketlerinin Toplu Olarak Çalışılması
 2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelemesi
- 20. HAFTA: ANATOMİ ÇALIŞMASI**
 1. Temel Anatomi Çalışması
 2. İskelet Sistemi
 3. Uygulamalı Anatomi Çalışması
 4. İskelet, Kas, Sinir ve Kuvvet Sistemlerinin Teknik Derste Uygulanması
- 21. HAFTA: KAS SİSTEMİ VE ANATOMİ ÇALIŞMASI**
 1. Kas Sisteminin İncelenmesi
 2. Anatomi ve Hareket Bilgisi
 3. Uygulamalı Anatomi Çalışması
- 22. HAFTA: DANS VE ANATOMİ ÇALIŞMASI**
 1. Dans ve Anatomi İlişkisi İncelemesi
 2. Anatomi Bilgisinin Hareketlere Uygulandığı Teorik Çalışma
 3. Anatomi Bilgisinin Hareketlere Uygulandığı Uygulamalı Çalışma
- 23. HAFTA: RİTİM VE MÜZİK ÇALIŞMASI**
 1. Temel Ritim ve Müzik Çalışması
 2. Ritim ve Dans Çalışması
 3. Temel Nota Bilgisi
- 24. HAFTA: DANS VE MÜZİK ÇALIŞMASI**
 1. Dansa Müzik Kullanımı
 2. Ritim ve Müzik Çalışması
 3. Ritim ve Müziğin Beden ve Hareketle İlişkisi Çalışması
- 25. HAFTA: YERDE AYAKLARI YUKARI KALDIRMA ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Ayakları Bükerek Yukarı Kaldırma Çalışması
 2. Ayaklar Yukarıdayken Yere İnme ve Bedeni Öne Götürme Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 26. HAFTA: YERDE SAĞ VE SOL OMUZ ÜZERİNDEN AYAKLARI YUKARI KALDIRMA ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Sağ ve Sol Omuzdan Ayakları Yukarı Kaldırma Egzersizleri
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

5

3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 27. HAFTA: YERDEN AYAGA KALKMA ÇALIŞMASI**
1. Kol Yardımıyla Ayaga Kalkma Çalışması
 2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelenmesi
- 28. HAFTA: YER HAREKETLERİNİN TOPLU TEKRARI**
1. Yerden Ayaga Kalkma Çalışması
 2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelenmesi
- 29. HAFTA: AYAKTA PARALEL POZİSYONDA ÇALIŞMA**
1. Ayakta Paralel Pozisyonda Egzersiz Çalışması
 2. Sırtı Öne Yuvarlama Çalışması
 3. Yuvarlanmanın Dizler Düz ve Kırık Çeşitlerinin Çalışılması
- 30. HAFTA: PARALEL POZİSYONDA YANA YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
1. Sırtı Sağ ve Sol Yana Yuvarlama
 2. Hareketin Teknik Analizi
 3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 4. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 31. HAFTA: AYAKTA GEVŞEME EGERSİZLERİ ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Bedeni Rahatlatma Çalışması
 2. Öne ve Yana Yuvarlanma Egzersizlerinin Tekrarı
 3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 4. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 32. HAFTA: PARALEL POZİSYONDAN YERE İNME ÇALIŞMASI**
1. Paralel Pozisyon ve Yer Egzersizlerinin Teorik ve Teknik Analizi
 2. Ayakta Paralel ve Yer Egzersizlerinin Tekrarı
 3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

II. DEVRE (BASLANGIC SEVİYESİ)

- 1. HAFTA: PARALEL POZİSYONDA ÖNE YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Paralel Pozisyonda Omurga Çalışması
 2. Sırtı Öne Yuvarlama Çalışması
 3. Rahatlatma ve Uzanma Çalışması
 4. Hareketin Teknik Analizi
- 2. HAFTA: PARALEL POZİSYONDA YANA YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Paralel Pozisyonda Omurga Çalışması
 2. Yana Sırtı Yuvarlama Çalışması
 3. Rahatlatma ve Uzanma Çalışması
 4. Hareketin Teknik Analizi
- 3. HAFTA: AYAKTAN YERE DİZ KIRARAK DÜŞME ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Yere Diz Kırarak Düşme Çalışması
 2. Hareketin Yere Olan Analizi Çalışılması

3. Hareketin Sürekli Çalışılması
- 4. HAFTA: AYAKTAN YERE DİZ KIRARAK YERE YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Diz Üstüne Düşme ve Yuvarlanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 5. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Sağ ve Sol Dizi Kırarak Yere Düşme Çalışması
 2. Ayaktan Sağ ve Sol Dizi Kırarak Öne ve Arkaya Düşme Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 6. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME VE ARKAYA UZANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Yere Düşme ve Uzanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 7. HAFTA: AYAKTAN YERE OTURMA VE KALKMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Kendi Etrafında Dönerek Yere Oturma Çalışması
 2. Başdan Yukarıya Çözülerek Ayaga Kalkma Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 8. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME VE OTURMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Yere Düşme ve Oturma Hareketlerinin Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 9. HAFTA: AYAKTA PARALEL POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Paralel Pozisyonda Demie-Pile Çalışması
 2. Paralel Pozisyonda Demie-Pliede Bilek Çalışması
 3. Paralel Pozisyonda Grand-Pile Çalışması
 4. Paralel Pozisyonda Tandue Çalışması
- 10. HAFTA: AYAKTA PARALEL POZİSYONDA BİLEK ÇALIŞMASI**
1. Paralel Pozisyonda Tandue Çalışması
 2. Tandue Hareketinin Farklı Yönlere Çalışması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
 4. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 11. HAFTA: AYAKTA DENGE VE BİLEK ÇALIŞMASI**
1. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 12. HAFTA: AYAKTA 1. POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Ayakta 1. Pozisyonda Demie-Pile Çalışması
 2. 1. Pozisyonda Demie-Pliede Bilek Çalışması
 3. 1. Pozisyonda Grand-Pile Çalışması
 4. 1. Pozisyonda Tandue Çalışması

6

7

- 13. HAFTA: AYAKTA 1. POZİSYONDA DENGE VE BİLEK ÇALIŞMASI**
1. 1. Pozisyonda Tandue ve Pile Çalışması
 2. Tandue Hareketinin Farklı Yönlere Çalışması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
 4. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 14. HAFTA: AYAKTA PARALEL VE 1. POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 15. HAFTA: AYAKTA 2. POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Ayakta 2. Pozisyonda Demie-Pile Çalışması
 2. 2. Pozisyonda Demie-Pliede Bilek Çalışması
 3. 2. Pozisyonda Grand-Pile Çalışması
 4. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
 5. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 16. HAFTA: AYAKTA 4. VE 5. POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Ayakta 4. ve 5. Pozisyonlarda Yapılan Denge Çalışması
 2. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 17. HAFTA: AYAKTA YAPILAN DENGE VE POZİSYON ÇALIŞMASI**
1. Bütün Pozisyonlarda Yapılan Teknik Egzersizlerin Çalışılması
 2. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 18. HAFTA: AYAKTA YANA GEÇİŞ ÇALIŞMASI**
1. Paralel ve 1. Pozisyonlarda Yana Geçiş Çalışması
 2. Ayağın Havada Olduğu Çalışmalar
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
 4. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- 19. HAFTA: AYAKTA DÖNÜŞ ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Paralel ve 1. Pozisyonlarda Dönüş Hareketleri
 2. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- 20. HAFTA: AYAKTA YAPILAN HAREKETLERİN TOPLU TEKRARI**
1. Ayakta Bütün Pozisyonlarda Yapılan Hareketlerin Toplu Tekrarı
 2. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- 21. HAFTA: AYAKTA KOLLARLA YAYLANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Kol Çalışması
 2. Kolların Öne Yaylanma Çalışması
 3. Kol Yaylanması Egzersizlerinin Çalışılması
 4. Kolları Öne ve Yanlara Doğru Kaldırarak Yapılan Çalışma

- 22. HAFTA: AYAKTA KOLLARLA YANA UZANMA HAREKETİ ÇALIŞMASI**
1. Kollarla Yana Uzanma ve Mesafe Kat Etme Çalışması
 2. Hareketin Dönüştürülmüş Varyasyonu Çalışması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- 23. HAFTA: AYAKTA KOLLARLA YAYLANMA VE UZANMA ÇALIŞMASI**
1. Kollarla Yaylanma ve Uzanma Hareketlerinin Diz Kırık Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 24. HAFTA: AYAKTA AMUT ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Amut Egzersizleri
 2. Sağ ve Sol Ayak Üzerinde İki Diz Bükimde Amut Çalışması
 3. Alt Diz Kırık Bükimde Amut Çalışması
 4. İki Diz Kırık Bükimde Amut Çalışması
- 25. HAFTA: AMUT VE YERE DÜŞME ÇALIŞMASI**
1. Amut Hareketinin Yere Düşmeli Türlerinin Çalışması
 2. Amut Hareketinin Teorik Analizi ve İncelenmesi
 3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 4. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 26. HAFTA: AYAKTA HAVAYA SİÇRAMA ÇALIŞMASI**
1. Paralel Pozisyonda Sıçrama Çalışması
 2. 1. ve 2. Pozisyonda Sıçrama Çalışması
 3. Yarım Dönüştürülmüş Sıçrama Çalışmaları
 4. Sıçrama ve Dönüşün Farklı Yönlere Çalışması
- 27. HAFTA: AYAKTA DÖNÜŞLÜ SİÇRAMA ÇALIŞMASI**
1. Yarım Dönüştürülmüş Sıçrama Çalışması
 2. Tam Dönüştürülmüş Sıçrama Çalışması
 3. Sıçrama Hareketinin Teknik ve Teorik Analizi
 4. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
- 28. HAFTA: YERDE ESNETME ÇALIŞMASI**
1. Yerde Paralel ve İkinci Pozisyonlarda Yapılan Esnetme Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
 4. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- 29. HAFTA: AYAKTA ESNETME ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Sırt ve Ayak Esnetme Egzersizleri
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 30. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME VE DÖNÜŞ ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Yere Düşme Hareketlerinin Varyasyonları Çalışması
 2. Dönüştürülmüş Hareket Çalışması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

8

9

- 31. HAFTA: YER HAREKETLERİ ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Yapılan Dönüşlü ve Yuvarlanmalı Hareket Çalışması
 2. Hareketin Varyasyonlarının Yapılması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- 32. HAFTA: TOPLU AYAK VE YER EGZERSİZİ ÇALIŞMASI**
 1. Yapılan Hareketlerin Teknik Analizi ve Egzersiz İçinde Kullanılması
 2. Ayakta Yapılan Egzersizlerden Oluşan Hareket Çalışması
 3. Yerde Yapılan Egzersizlerden Oluşan Hareket Çalışması
 4. Hareketin Varyasyonlarının Yapılması
 5. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

III. DEVRE (ORTA SEVİYE)

- 1. HAFTA: YERDE KÖŞEDEN YAPILAN YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
 1. Köşeden Köşeye Yerden Yuvarlanarak ve İlerleyerek Yapılan Çalışma
 2. Aynı Egzersizin Orta ve Yukarı Seviyelerde Yinelemesi
 3. Yerden Köşeden Diz Üstü, Sırt Yerde Yuvarlanma Çalışması
- 2. HAFTA: YERDE KÖŞEDEN YAPILAN DÖNÜŞ ÇALIŞMASI**
 1. Yerden Köşeden Diz Üstü, Sırt Yukarı Dönüş Çalışması
 2. Yerde Farklılık ve Yerle Bitişleşme Çalışması
 3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 4. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 3. HAFTA: DANS TARİHİ ÇALIŞMASI**
 1. Dans Tarihinin Giriş
 2. İlk Dansların İncelenmesi
 3. Ortaçağ'da Dans Formları
 4. Rönesans'ta Dans Formları
- 4. HAFTA: DOĞAÇLAMAYA GİRİŞ ÇALIŞMASI**
 1. Doğaçlamanın Tanımı
 2. Doğaçlamanın Temel Kavramları
 3. Teorik Çalışma ve Tarihçe
- 5. HAFTA: DOĞAÇLAMADA ŞEKİL, MEKÂN VE ZAMAN ÇALIŞMASI**
 1. Şekil, Mekân ve Zaman Kavramlarının İncelenmesi
 2. Doğaçlama ve Hareket Araştırması
 3. Beden Parçalarıyla Çalışma
 4. Bedenin Parçalarıyla Doğaçlama Çalışması
- 6. HAFTA: DOĞAÇLAMADA YER ÇALIŞMASI**
 1. Yerde Göçme Çalışması
 2. Yerde Nefes ve Rahatlama Çalışması
 3. Mekânı Hissederek Yerde Hareket Çalışması
- 7. HAFTA: BALE TARİHİ**
 1. Klasik Balenin Doğuşu
 2. Klasik Balenin Gelişimi

3. Klasik Bale ve Romantizm
 4. 20. Yüzyıl Balesi Tarihi
- 8. HAFTA: İKİLİ DOĞAÇLAMA ÇALIŞMASI**
 1. İkili Doğaçlama Çalışması ve Mekân Kullanımı
 2. İkili Çalışmada Ortak Bedensel Hareket ve Boşluk Doldurma Çalışması
 3. İkili Çalışmada Duran Bedene Şekil Verme Çalışması
- 9. HAFTA: DOĞAÇLAMADA YÖNLENDİRME ÇALIŞMASI**
 1. Mekânda İkili Yönlendirme Çalışmaları
 2. Hareketlerin Sürekli Çalışması
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 10. HAFTA: İKİLİ DOĞAÇLAMADA GÜVEN ÇALIŞMASI**
 1. Gözün Kapalı Olduğu Bireysel Çalışmalar
 2. Mekânda Gözü Kapalı Yapılan Çalışmalar
 3. Yönlendirme Çalışmaları
- 11. HAFTA: 20. YÜZYIL SANAT AKIMLARI**
 1. Modernizm Tarihi
 2. Modernizm ve Dans
 3. Modern Dansın Doğuşu
- 12. HAFTA: DOĞAÇLAMA VE MEKÂN KULLANIMI**
 1. Mekânın Yönerlerini Kullanma Çalışması
 2. Mekânın Farklı Yerlerinde Yapılan Bireysel Doğaçlama Çalışması
 3. Mekânın Farklı Yerlerinde Yapılan Toplu Doğaçlama Çalışması
- 13. HAFTA: TOPLU DOĞAÇLAMA ÇALIŞMASI**
 1. Grubun Mekânda Beraber Devinimde Bulunduğu ve Hareket Ürettiği Çalışma
 2. Mekânda Çalışmada Grup Lideri Çalışması
 3. Çalışmanın Çeşitlendirilmesi ve Mekân Değişikliği
- 14. HAFTA: BİREYSEL DOĞAÇLAMA ÇALIŞMASI**
 1. Bireysel Doğaçlamadan Hareket Üretimi Çalışması
 2. Soyutlama Yöntemiyle Hareket Dönüştürülmesi Çalışması
 3. Üretilen Hareketlerin Ortaklaşa Çalışması
 4. Ortak Hareket Dizgesi Yaratma Çalışması
- 15. HAFTA: MODERN DANSIN DOĞUŞU**
 1. Modern Dansı Doğuran Toplumsal Etmenler
 2. Modern Dansın Öncüleri (Isadora Duncan, Ruth St. Denis)
 3. Modern Dansın Gelişimi
 4. Modern Dansın Felsefesi
 5. Modern Dans Eliği
- 16. HAFTA: DOĞAÇLAMADA NESNEYLE ÇALIŞMA**
 1. Nesneyle Beden Çalışması
 2. Mekânda Ortaklaşa Nesnelerle Çalışma
 3. Nesneden Yola Çıkarak Hareket Üretimi

10

11

- 17. HAFTA: KONTAK DOĞAÇLAMA ÇALIŞMASI**
 1. İkili Beden Çalışması (Kontak Doğaçlama Çalışması)
 2. Kontak Doğaçlama Tarihçesi
 3. İki Bedenin Beraber Devinimde Bulunduğu Yer Çalışması
- 18. HAFTA: KONTAK DOĞAÇLAMA VE MEKÂN ÇALIŞMASI**
 1. Kontak Doğaçlamada İkili Çalışması
 2. Mekânda Partnerle Çalışma ve Hareket Araştırması
 3. Kontak Doğaçlamada Grup Çalışması
- 19. HAFTA: KONTAK DOĞAÇLAMA VE SİÇRAMA ÇALIŞMASI**
 1. İkili Siçrama Çalışması
 2. Havada Dizleri Çekik Yakalama
 3. Hareketin Farklı Çeşitlerinin Çalışılması
- 20. HAFTA: BİREYSEL DOĞAÇLAMA ÇALIŞMASI SUNUMU**
 1. Verilen Bir Konuda Yapılan Bireysel Doğaçlama Çalışmasının Sunumu
 2. Bireysel Ürünlerin Toplu Olarak Sunulması
 3. Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi
- 21. HAFTA: DÜNYADA MODERN DANS TARİHİ**
 1. Alman Modern Dansı (Rudolf Laban, Kurt Joos, Mery Wigman)
 2. Amerikan Modern Dansı (Martha Graham, Merce Cunningham)
 3. Modern Dansın Sosyo-Kültürel Hayata Etkisi
- 22. HAFTA: MODERN DANS AKIMLARI**
 1. Modern Dans Akımları İncelenmesi
 2. Postmodern Dans İncelenmesi
 3. Dans Tiyatrosu (Pina Bausch) İncelenmesi
- 23. HAFTA: DOĞAÇLAMADA MEKÂN GİRİŞ-ÇIKIŞ ÇALIŞMASI**
 1. Mekânda Giriş-Çıkış Doğaçlama Çalışması
 2. Belirli Bir Mekânda Giriş-Çıkış Çalışması
 3. Mekânda, Giriş-Çıkışın Grup Olarak Çalışılması
 4. Ses, Nesne ve Hareketin Ortaklığından Çıkan Doğaçlama Çalışması
- 24. HAFTA: DOĞAÇLAMA VE LABAN HAREKET ANALİZİ**
 1. Laban Hareket Analizi Tarihçesi
 2. Laban Hareket Analizi Çalışması
 3. Ağırılık, Denge, Zamanlama ve Hafıza Çalışması
- 25. HAFTA: MODERN DASTA YENİ YAKLAŞIMLAR**
 1. Dasta Yeni Yaklaşımlar İncelenmesi
 2. Somatik Teoriler İncelenmesi
 3. Doğu'da Dans ve Gösteri Sanatları İncelenmesi
- 26. HAFTA: DOĞAÇLAMA VE HAREKET ÜRETİMİ**
 1. Hareket Üretimine Yönelik Bireysel Çalışma
 2. Hareket Üretimine Yönelik Toplu Çalışma

3. Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi
- 27. HAFTA: DOĞAÇLAMA VE BİREYSEL ÜRETİM ÇALIŞMASI**
 1. Doğaçlamada Mekân, Zaman Kullanımı ve Hareket Üretimi
 2. Bireysel Ürün Sunumu
 3. Toplu Doğaçlama Ürün Sunumu
- 28. HAFTA: TÜRKİYE'DE DASTIN TARİHİ**
 1. Türkiye'de Dastın Tarihçesi ve Akademik Dans İncelenmesi
 2. Türk Bale Tarihi
 3. Türk Balesinin Öncüleri
- 29. HAFTA: TÜRKİYE'DE MODERN DASTIN TARİHİ**
 1. Türk Modern Dansının Doğuşu
 2. Türkiye'de Dans Kurumları
 3. Türk Modern Dansının Analizi
- 30. HAFTA: DAST KOMPZİSYONU ÇALIŞMASI**
 1. Dans Kompozisyonunun Temel Kavramları
 2. Dans Kompozisyonunda Form Bilgisi
 3. Dans Kompozisyonunda Mekân Kullanımı Çalışmaları
- 31. HAFTA: MEKÂN VE DAST KOMPZİSYONU ÇALIŞMASI**
 1. Mekânda Yapılan Hareket Araştırması ve Dans Kompozisyonu
 2. Hareket Üretimine Yönelik Kompozisyon Çalışması
 3. Müzik ve Koreografi İlişkisi Araştırması
- 32. HAFTA: DAST KOMPZİSYONU SUNUMU ÇALIŞMASI**
 1. Dans Kompozisyonu ve Ürüne Yönelik Çalışma
 2. Kompozisyon Çalışması Sonucunda Çıkan Ürünün Bireysel Sunumu
 3. Kompozisyon Çalışması Sonucunda Çıkan Ürünün Toplu Sunumu

IV. SEVİYE (İLERİ SEVİYE)

- 1. HAFTA: DAST REPERTUVARI ÇALIŞMASI**
 1. Dans Repertuarı Çalışmasında Yöntem ve Prensipler
 2. Dans Repertuarı Alan Çalışması
 3. Dans Repertuarı Çalışmasında Teorik Çerçeve
- 2. HAFTA: DAST REPERTUVARI VE HAREKET ÜRETİMİ**
 1. Hareket Üretimi Yöntemi ve Çalışması
 2. Bireysel Hareket Üretimi Çalışması
 3. Koreografi Çalışması
- 3. HAFTA: DAST REPERTUVARI VE DOĞAÇLAMA ÇALIŞMASI**
 1. Dans Repertuarında Toplu Çalışma
 2. Doğaçlama Yöntemiyle Hareket Üretimi
 3. Koreografi Çalışmasının Geliştirilmesi

12

13

- 4. HAFTA: DANS REPERTUVARI VE SAHNE ÇALIŞMASI**
1. Kostüm ve Dekor Seçimi ve Çalışması
2. Işık Tasarımı Çalışması
3. Eser Provası
- 5. HAFTA: DANS REPERTUVARI VE KOREOGRAFİ ÇALIŞMASI**
1. Dans Repertuarı Çalışmasına Devam Edilmesi
2. Koreografi Çalışmasının Sunuma Hazır Hale Getirilmesi
3. Repertuar Çalışmasının Seyirci Önünde Sahnelenmesi
- 6. HAFTA: ORTA HAREKETLERİ ÇALIŞMASI**
1. Ortada 4. ve 5. Pozisyonlarda Yapılan Dönüş Hareketleri Çalışması
2. 4. ve 5. Pozisyonlarda İkili Dönüş Çalışması
3. Hareketin Farklı Hızlarda Tekrarı ve Çalışılması
- 7. HAFTA: ORTADA SİCRAMA ÇALIŞMASI**
1. Ortada 4. ve 5. Pozisyonlarda Sıçrama Çalışması
2. Hareketlerin Farklı Yönlere Çalışılması
3. Hareketlerin Mekan İçinde Adımla İlerleyerek Yapılan Varyasyonları
- 8. HAFTA: ORTADA SİCRAMA VE AYAK AÇMA ÇALIŞMASI**
1. Ortada Sıçrama ve Ayak Açma Çalışması
2. Hareketlerin Sürekli Çalışılması
3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 9. HAFTA: DANSTA SIRT ÇALIŞMASI**
1. Sırt Yana Bükme Egzersizleri Çalışması
2. Sırt Öne Yuvarlanma Çalışması
3. Hareketlerin Farklı Yönlere Çalışılması
- 10. HAFTA: SIRT VE AYAK ÇALIŞMASI**
1. Sırt Çalışmasının Ayak Bükerek ve Kaldırarak Yapıldığı Çalışma
2. Sırt Yuvarlanma Egzersizlerinin Dönüşlü Çeşitlenim Alışması
3. Hareketin Sıçrayarak Yapılan Çalışması
- 11. HAFTA: YERDE YAPILAN ESNETME ÇALIŞMASI**
1. Yerde Paralel ve İkinci Pozisyonda Yapılan Esnetme Çalışması
2. Yerde Karın Kaslarının Güçlendirilmeye Yönelik Omurga Egzersizleri
3. Yerde Ayakların Esnekliğini Arttıracak Esnetme ve Kondisyon Çalışması
- 12. HAFTA: AYAKTA YAPILAN ESNETME ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Yapılan Sırt ve Omurga Esnetme Hareketleri
2. Ayakta Yapılan Ayak ve Kol Fırlatarak Rahatlatma Hareketi
3. Ayakların Esnekliğini Arttırmaya Yönelik Ayaktan Yere Kayma Çalışması
- 13. HAFTA: KENARDAN KOŞMA ÇALIŞMASI**
1. Kenardan Yapılan Koşma Çalışması
2. Kenardan 4/3'lük Ritimle İlerleyen Adım Hareketi
3. Hareketin Dönüşlü Çeşitlenim Çalışması

14

- 24. HAFTA: YERDE GEVŞEME ÇALIŞMASI**
1. Yeri Hissederek Bütün Vücudu Hissetme ve Yerle Bütünleşme Çalışması
2. Yerde Bedeni Rahatlatma ve Gevşeme Çalışması
3. Yerde Nefes Alıp Verme ve Gevşeme Egzersizleri
- 25. HAFTA: BİREYSEL PROJE ÇALIŞMASI**
1. Bireysel Proje ve Teorik Çerçeve
2. Bireysel Proje Üretim Çalışması
3. Mekânda Hareket Üretimi Çalışması
- 26. HAFTA: BİREYSEL PROJE ÇALIŞMASI VE HAREKET ÜRETİMİ**
1. Bireysel Hareket Çalışması
2. Bireysel Projede Kullanılacak Kişilerin Seçimi
3. Hareket Üretimi ve Eser Çalışmasına Devam Edilmesi
- 27. HAFTA: BİREYSEL PROJE GELİŞTİRİLMESİ**
1. Bireysel Proje Çalışmasına Devam Edilmesi
2. Bireysel Eser Çalışması
3. Hareket Üretimi ve Eserin Geliştirilmesi
- 28. HAFTA: BİREYSEL PROJE VE KOREOGRAFİ SÜRECİ**
1. Bireysel Proje Çalışmasının Geliştirilmesi
2. Bireysel Eser Çalışması
3. Hareketlerin Koreografiye Uygulanması
- 29. HAFTA: DANSTA KOSTÜM VE DEKOR**
1. Kostüm ve Dekor Tarihçesi
2. Dansta Kostüm ve Dekor İlişkisi
3. Uygulamalı Kostüm ve Dekor Çalışması
- 30. HAFTA: DANSTA IŞIK KULLANIMI**
1. Işık Tasarımının İlkeleri
2. Işık ve Dans İlişkisi
3. Uygulamalı Işık Çalışması
- 31. HAFTA: DANSTA SAHNE BİLGİSİ**
1. Uygulamalı Sahne Bilgisi
2. Sahne Kullanımı Çalışması
3. Sahne Elemanlarının Tanıtımı
4. Teorik ve Uygulamalı Işık ve Aydınlatma Çalışması
- 32. HAFTA: BİREYSEL PROJE SUNUMU**
1. Bireysel Projenin Sunuma Hazır Hale Getirilmesi
2. Eserle İlgili Teknik Bilgilerin Tamamlanması
3. Bireysel Proje Dosyası Sunumu
4. Bireysel Proje Sunumu

16

- 14. HAFTA: KENARDAN DÜŞME, YUVARLANMA VE AYAK ÇALIŞMASI**
1. Köşeden, Mekânda İlerleyerek Kolların Açılıp Kapanması Çalışması
2. Köşeden, Yere Düşme ve Yuvarlanma Çalışması
3. Köşeden Köşeye İlerleyen Grand Battement Hareketi

- 15. HAFTA: KENARDAN YAPILAN HAREKET TEKRARI ÇALIŞMASI**
1. Kenardan Farklı Yönlere ve Sayılarda Yapılan Çalışma
2. Hareketlerin Sürekli Çalışılması
3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

- 16. HAFTA: KÖŞEDEN SİCRAMA ÇALIŞMASI**
1. Köşeden Köşeye Sıçramalı ve İlerleyen Hareketler Çalışması
2. Köşeden Tek Ayakta Düz Çekik Sıçrama
3. Köşeden Grand Jete Çalışması

- 17. HAFTA: KÖŞEDEN DİZ ÇEKEREK SİCRAMA ÇALIŞMASI**
1. Köşeden, Sağ Düz Çekerek Sıçrama Çalışması
2. Köşeden, Sol Düz Çekerek Sıçrama Çalışması
3. Hareketlerin Dönüşlü Çeşitlenim Çalışması
4. Hareketlerin Teknik Analizi

- 18. HAFTA: KÖŞEDEN YERE YUVARLANMA HAREKETİ**
1. Köşeden yere Düşme ve Düz Üstünde Yuvarlanma Çalışması
2. Hareketin Teknik Analizi
3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

- 19. HAFTA: KÖŞEDEN AMUT ÇALIŞMASI**
1. Köşeden İlerleyerek Amut Hareketi Çalışması
2. Sağ ve Sol Ayakla, Kollar Yerde Mesafe Kat Ederek Amut Hareketi Çalışması
3. Hareketin Farklı Yön ve Köşelerden Çalışması

- 20. HAFTA: KÖŞEDEN TEK DÖNÜŞ ÇALIŞMASI**
1. Köşeden, Dizler Düz, Sağ ve Soldan İkili Dönüş Hareketi Çalışması
2. Köşeden, Dizler Düz, Sağ ve Soldan İkili Dönüş Hareketi
3. Köşede Dizler Kırık, Sağ ve Soldan İkili Dönüş Hareketi

- 21. HAFTA: KÖŞEDEN ÜÇLÜ DÖNÜŞ ÇALIŞMASI**
1. Köşeden, Dizler Düz, Sağ ve Soldan Üçlü Dönüş Çalışması
2. Üçlü Dönüş ve Grand Jete Çalışması
3. Hareketin Farklı Yön ve Köşelerden Çalışması

- 22. HAFTA: KÖŞEDEN, İKİNCİ POZİSYONDA AYAK ÇALIŞMASI**
1. Köşeden, Ayakları İkinci Pozisyona Açarak İlerleme Çalışması
2. Harekete Dönüşü Eklenerek Yapılan Çalışma
3. Hareketin Dizler Kırık ve Düz Yapılan Çeşitlenim Çalışması

- 23. HAFTA: KÖŞEDEN YAPILAN ÇALIŞMALARIN TEKRARI**
1. Köşeden Dönüş ve Sıçrama Hareketleri Çalışması
2. Hareketlerin Sürekli Çalışılması
3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

15

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR:

Kurs sonunda kursiyerlerin program çerçevesinde edindikleri bilgi ve kazanımlarını ölçmek amacıyla teorik ve uygulamalı bir sınav düzenlenir. Sınav değerlendirilmesi, MEB Özel Kurslar Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri dikkate alınarak yapılır. Aşağıda belirtilen puanlama esaslarına göre yapılan değerlendirme sonucunda başarılı olan kursiyerlere "Kurs Bitirme Belgesi" verilir.

Puan	Not	Derece
0-44	D	Başarısız
45-69	C	Orta
70-84	B	İyi
85-100	A	Pekiyi

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK DOKÜMAN, ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ:

- En Yeni Görgü Kuralları ve Dansla İlgili Yayınlanmış Uluslararası Kitap, Dergi ve Görsel Yayınlar
- Müzik Seti
- Amplifikatör
- Müzik Kabinleri
- Özel Dans Müziği Bant ve CD'leri
- Slaytlar
- Örnek Video Bantlar
- Dans Pisti
- Ayna
- Dans Kıyafetleri
- Ayakbaşı
- Aksesuarlar
- Bilgisayar
- Projeksiyon Cihazı
- Projeksiyon Perdesi
- Yazı Tahtası

17

ÖZGEÇMİŞ

Dans eğitimine, 1982 yılında Yıldız Alpar Bale Okulu'nda Klasik Bale eğitimi ile başlamıştır. 1994 yılında kazandığı Mimar Sinan Üniversitesi, Bale Bölümü, Modern Dans Sanat Dalı'ndan 1998 yılında mezun olmuştur. 1998 yılında Royal Academy of Dance'ten (RAD) “Elementary” sertifikası alarak bale alanında RAD eğitimini tamamlamıştır.

Profesyonel öğretmenlik kariyerine 1998 yılında Özlem Güzel Bale ve Müzik Okulu'nda kurs eğitmeni olarak başlamış olup, dans eğitimi alanında çeşitli disiplinlerde kendini geliştirmeye devam etmiştir.

Eğitmenlik kariyeri boyunca çeşitli koreografiler hazırlamış ve kursiyerlerinin dans becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmuştur. Bununla birlikte, 2000-2018 yılları arasında reklam sektöründe dans kostümü alanında faaliyet göstermiş, kostüm direktörü ve koreograf olarak görevler üstlenmiştir. Bu dönemde, iş dünyasında sanatsal çalışmalar yaparak dans ve koreografi alanındaki uzmanlığını farklı sektörlerle taşımıştır.

2004 yılında MSGSÜ Güzel Sanatlar Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Modern Dans Bölümü'nde yüksek lisans eğitime başlamış, ancak tez aşamasında ara vermiştir. 2022 yılında (7417 sayılı kanunun 35'inci maddesi ile 2547 sayılı Yükseköğretim Kanununa eklenen geçici 83'üncü madde 1a bendi kapsamında) MSGSÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Modern Dans Programı'na aften faydalanarak geri dönmüştür. Bir eğitimci olarak dans kurslarında edindiği tecrübe ışığında, kursiyerlerin gelişimleri açısından müfredatta yer alan eksiklikleri gidermek ve yarım kalan yüksek lisansını tamamlamak amacıyla eğitim hayatına yeniden başlamıştır.

Tap Dance, Pilates, Skinner Release Technique ve Barre Method gibi alanlarda aldığı eğitimler, çağdaş dans eğitimi üzerine bütünsel bir yaklaşım geliştirmesine katkı sağlamıştır. 2007 yılında, çeşitli dans disiplinlerini birleştiren “Bale Fusion” adlı eğitim programını oluşturmuştur. Bu program, Bale, Çağdaş Dans, Pilates, Yoga ve Barre Method tekniklerini entegre ederek yetişkin dans eğitime yeni bir perspektif getirmeyi amaçlamıştır. 2020 yılında başlattığı “Point Workout” dersleri ise dansçıların teknik gelişimine odaklanmıştır. Türkiye'deki konservatuvarın Çağdaş Dans ve/veya Modern Dans eğitim programları sınavlarına hazırlık dersleri vererek, kursiyerlerin akademik kariyer yapabilmelerine de katkıda bulunmuştur. 2023 yılında, İngiltere'nin Rambert School'a bağlı Rambert Grades öğretmenlik sertifikalarını tamamlayarak uluslararası çağdaş dans eğitimi standartlarına yönelik çalışmalarını derinleştirmiştir. Çağdaş dans alanında uluslararası sertifika verme yetkisi ile Türkiye'den katılan 35 kursiyer için Rambert Grades sertifikası veren ilk Türk eğitmen olmuştur.

2024 yılında Ecem Alfan Gökçen ile birlikte kurduğu Dance Grades oluşumu ile Rambert Grades eğitimlerini yaygınlaştırmayı hedefleyerek eğitim vermeye ve Özlem Güzel Bale ve Müzik Okulu'nda çağdaş dans bölümü sorumlusu ve eğitmeni olarak çalışmalarına devam etmektedir.