SPOR LİSELERİ

RİTİM EĞİTİMİ ve DANS

12. SINIF

YAZARLAR
Hümeyra ALAGÖZ
Dilek Çelik ÇOBAN
Dr. Mehmet GÜLLÜ
Serpil TİMURKAAN
Feray MERİÇ
H. Salih TİMURKAAN
Gökmen ÖZEN
Sinan UĞRAŞ

DEVLET KİTAPLARI
İKİNCİ BASKI
……., 2018

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI .....: 6347
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 703

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

Editör : Yrd. Doç. Dr. Esin GÜLLÜ

Dil Uzmanı : Abdullah BEGEÇ

Program Geliştirme Uzmanı : Özlem GÜLEK

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı : Halil LÜLE

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uzmanı : Mustafa ARSLAN

Görsel Tasarım Uzmanları : Hacı Murat TETİK

Mehmet GÜNDÜZ

ISBN 978-975-11-3325-0

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 21.04.2017 gün ve 5597199 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 03.07.2018 gün ve 12720148 sayılı yazısı ile ikinci defa 3.031 adet basılmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

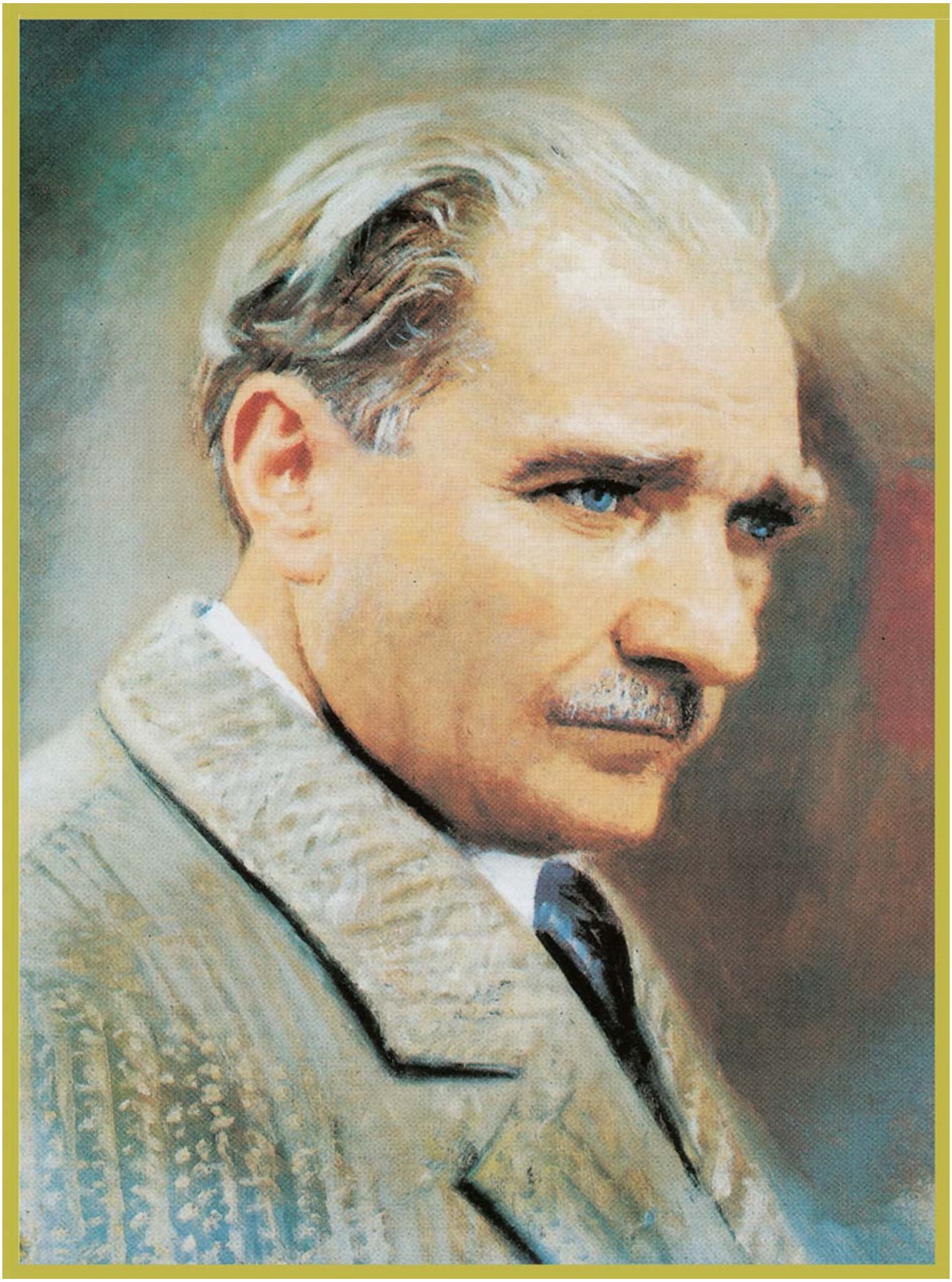
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

1. ÜNİTE



İÇİNDEKİLER

TEMEL RİTİM EĞİTİMİ

Sayfa

A. RİTİM 3
1. Ritim Nedir? 3
2. Ritmi Öğrenme Yaşı 4
3. Ritmin Gelişimi 5
4. Ritimle İlgili İlk Yazılı Kaynaklar 5
5. Ritim Kaynaklı Buluşlar. 7
6. Ritmin Hayatımızdaki Yeri. 7
a) Günlük Hayatta Ritim 7
b) Sporda Ritim 8
c) Dansta Ritim 11
ç) Eğitimde Ritim 12
d) Sağlıkta Ritim 13
B. MÜZİKTE RİTİM 14
1. Müzikte Ritim (Tartım) Ögesi 14
a) Ritim Ögelerinin Gösterimi 14
b) Nota Değer Tablosu 14
2. Tartım Kalıpları 15
3. Seslerin Yazılması ve Okunması 16
a) İkilik Nota 16
b) Dörtlük Nota 16
c) Sekizlik Nota 16
ç) Onaltılık Nota 17
d) Dörtlük Sus İşareti 17
e) Röpriz 17
Ölçme ve Değerlendirme 20

2. ÜNİTE



TEMEL DANS TEKNİKLERİ

A. DANS 23
1. Dans Nedir? 23
2. Dansın Tarihî Gelişimi. 23
3. Dansın Sınıflandırılması 25
4. Dans Çalışmalarında Postürün Önemi ve Kullanımı 26
B. DANS TEKNİKLERİ 27
1. Duruşlar 28
2. Adımlamalar 31
a) Denge Adımı 31
b) Temel Dans Adımı 33
3. Kayma Adımları 35
a) Yerinde Kayma Adımı 35
b) İleri Kayma Adımı 37
c) Polka Adımı 39
4. Yürüyüşler 40
a) Düz Yürüyüş 40
b) Rölevede Yürüyüş 41
5. Sekme ve Sıçramalar 43
a) Sekmeler 43
b) Sıçramalar 47

Sayfa

6. Atlamalar 52
a) Spagat Atlama 52
b) Geyik Atlama 53
c) Ceylan Atlama 54
7. Dönüşler. 55
8. Oturuşlar 56
C. KOREOGRAFİ 57
1. Koreografi Nedir? 57
2. Sahneye Diziliş ve Sahne Kullanımı 57
a) Sahneye Diziliş 58
b) Sahne Kullanımı 60
3. Dans Müzikleri. 62
Ölçme ve Değerlendirme 63

3. ÜNİTE

ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI ve GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARI



A. ATATÜRK'ÜN DANSA BAKIŞ AÇISI 71
1. Atatürk'ün Çağdaş Salon Danslarına Bakış Açısı 71
2. Atatürk'ün Geleneksel Türk Halk Danslarına Bakış Açısı 72
B. ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI 74
1. Çağdaş Salon Dansları ve Bu Dansların Temel Adımlamaları 76
a. Waltz (Vals) 76
b. Tango 82
c. Salsa. 86
ç. Cha cha cha (Çaçaça). 92
d. Rumba 98
C. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARI 104
1. Geleneksel Türk Halk Danslarının Oynanış Nedeni 105
2. Geleneksel Türk Halk Danslarının Oynandığı Yerler 105
3. Geleneksel Türk Halk Danslarında Kıyafet 105
4. Geleneksel Türk Halk Danslarında Enstrümanlar. 106
5. Geleneksel Türk Halk Danslarının Oluşumundaki Temel Etkenler 107
6. Geleneksel Türk Halk Danslarında Türler 108
7. Geleneksel Türk Halk Danslarının Oynanış Şekilleri 110
a) Hora Bölgesi - Ali Paşa . Oyunu 111
b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu 117
c) Bar Bölgesi - Atabarı Oyunu 126
ç) Doğu Halay Bölgesi - Delilo Oyunu 133
d) Kaşık Karşılama Bölgesi - Fidayda Oyunu 138
e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu. 141
f) Doğu Halay Bölgesi - Yayık Oyunu 147
Ölçme ve Değerlendirme 155
Ünite Ölçme ve Değerlendirme Cevap Anahtarları 165
Sözlük 172
Kaynakça 172
İnternet Kaynakça 172

KİTABIMIZI TANIYALIM

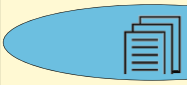
A. RİTİM

Konu başlıkları



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

Öğrencilerin ön bilgilerini harekete geçirmelerini ve inceleme yapmalarını sağlayacak çalışmalar yer almaktadır.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Konu ile ilgili öğrenilen bilgilerin ve kazanılan becerilerin ölçüldüğü çalışmalar bu bölümde yer alır.



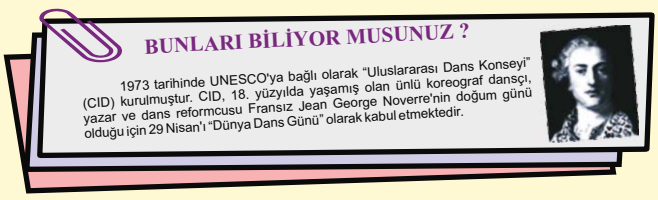
ETKİNLİK: "*Ritmi Bul.*"



Bu sembol, ilgili etkinliklerin (çalışma kâğıdı doldurma, film izleme, görsel materyal okuma, grup çalışması, mektup yazma, sanal alan gezisi, yaratıcı drama vb.) sınıf içinde yapılacağını gösterir.



Bu sembol, ilgili etkinliklerin tümünün, bir kısmının ya da bazı aşamalarının ev, kütüphane ve konuyla ilgili kurum ve kuruluşlarda yapılabileceğini, ilgili kaynak ve kişilerle yapılacak görüşmeleri gösterir.



Bu bölümde dersler ile ilgili güncel ve kısa bilgiler yer almaktadır.

1. ÜNİTE

TEMEL RİTİM EĞİTİMİ

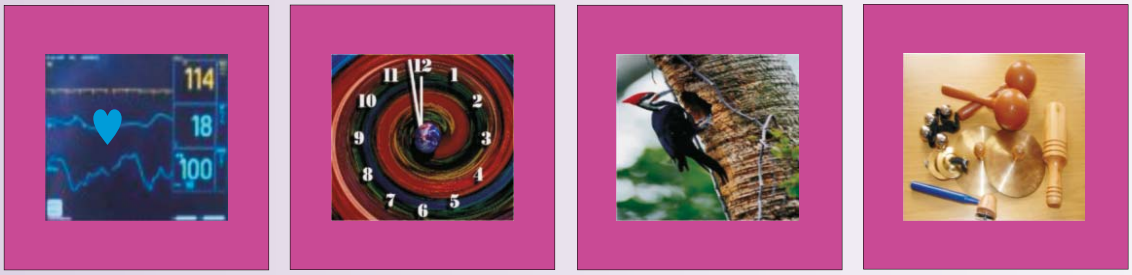


KONULAR

A. RİTİM

B. MÜZİKTE RİTİM

A. RİTİM

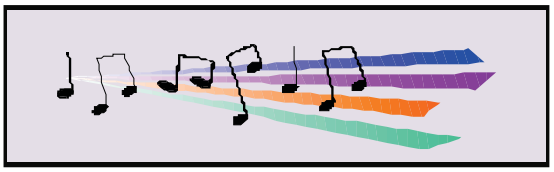


HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Ritim deyince aklınıza neler geliyor? Ritimle ilgili bilgilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Sınıf içerisindeki araç-gereçlerden (kalem, sıra vb.) kendinizce ritmik sesler oluşturun.
3. Yukarıdaki resimlerden hareketle doğada ve günlük yaşamımızda var olan ritmik sesleri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
4. Daha önce ritimle ilgili herhangi bir çalışma yaptınız mı? Varsa bu çalışmaları arkadaşlarınızla paylaşınız.
5. Ritimle ilgili başarılı çalışmaları olan ritim sanatçılarını araştırıp bu sanatçıları sınıfta arkadaşlarınıza tanıtınız.

1. RİTİM NEDİR?

Ritim: Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, duraklarının düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu, tartım, dizemdir.



Ritim, hareketlerin akımı, hareketin sayılarla anlatımı, bir sayı dilidir. Belirli ve düzenli hareketlerin birbirlerini izleyen gruplar hâlinde yapılması, görülmesi, duyulması ya da hissedilmesidir.

Evrende her şey bir ahenk içerisindedir. Yani evrenin hareketi de bir ritimdir.





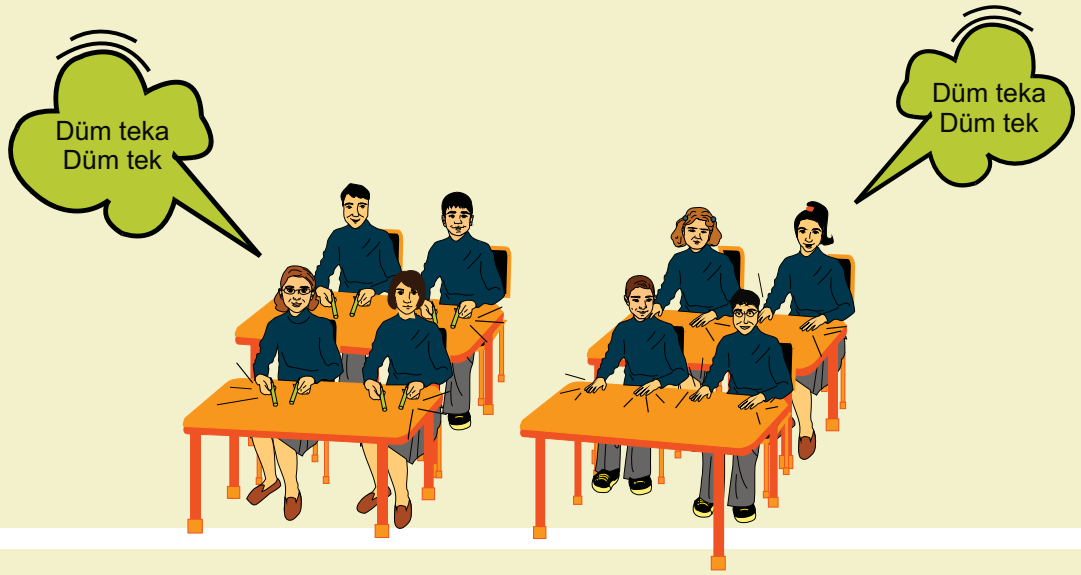
Ritim, dansın da kaynağıdır.

ETKİNLİK: "*Ritmi Bul.*"

Öğrenciler sınıf ortamında iki gruba ayrılırlar.

Birinci gruptaki öğrenciler kendi sıralarına elleriyle vurarak ortak bir tempo ile ritim tutarlar.

İkinci gruptakiler ise ellerindeki kalemlerle sıraya vurarak birinci grubun ritmine uygun vuruşlarla ritmi bulur.



ETKİNLİK: "*Ritim Tut.*"

Öğrenciler ders dışında, çeşitli araç-gereçlerle ritim çalışmaları yaparlar. Örneğin, metal içecek kutusu, su şişesi vb. içine çakıl taşı koyarak ritim tutarlar.

2. RİTMİ ÖĞRENME YAŞI



Bebeklerin müziğin farkında oldukları ve müziğe tepki verdiklerine –hatta bunu anne karnındayken bile yaptıklarına– ilişkin birtakım araştırma sonuçları vardır. Moog (Mog) ,Stirnimann'dan (Sitirnimın) yaptığı bir alıntıda anne karnındaki bebeklerin, anneleri müzik dinlerken belirgin biçimde aktif olduğunu söyler. Ancak bu tepkilerin kendi işitmesinden mi kaynaklandığı yoksa annesinin işitmesine karşı bir tepki mi olduğu kesin olarak bilinmemektedir. Doğumdan sonra bebekler, gülümsemeye başladıkları süreçle birlikte üzerlerinde sakinleştirici bir etkisi olan müziğe karşı da tepki vermeye başlarlar. Ninniler özellikle bu açıdan son derece etkilidir. Ayrıca geniş aralıklarda dolaşan müziksel seslerin de bebek üzerinde sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Müziğe karşı açıkça verilen tepkilerden hemen sonra başlayan şarkı biçimindeki ilk mırıldanmalar ilk 4-6 ay arasında görülür. Bunlar çoğunlukla hiçbir diatonik sistemde olmayan ve kademeli olarak inici, küçük ikili aralıktan daha küçük aralıklarda dolaşan melodilerdir. 3 yaş çocuklarının % 50'si taklit ederek şarkı söyleme yeteneğine sahiptirler. Ayrıca tam bir şarkıdaki ses değişimlerinin ve ritimlerinin neredeyse tamamını doğru olarak verebilir, sözlerini tam olarak söyleyebilirler.

Başka bir araştırma, test edilen 3 yaş çocuklarının % 43'ünün ses aralıkları kavramını, % 36'sının ise melodik çerçeve kavramını anlayabildiklerini ortaya koymuştur. Çocuğun 4 ve 5 yaşlarında bu kavramların anlaşılabilme oranında bir artış gözlenmektedir.

3. RİTMİN GELİŞİMİ

Doğada bulunan düzenli sesler insana ritim duygusunu kazandırır.

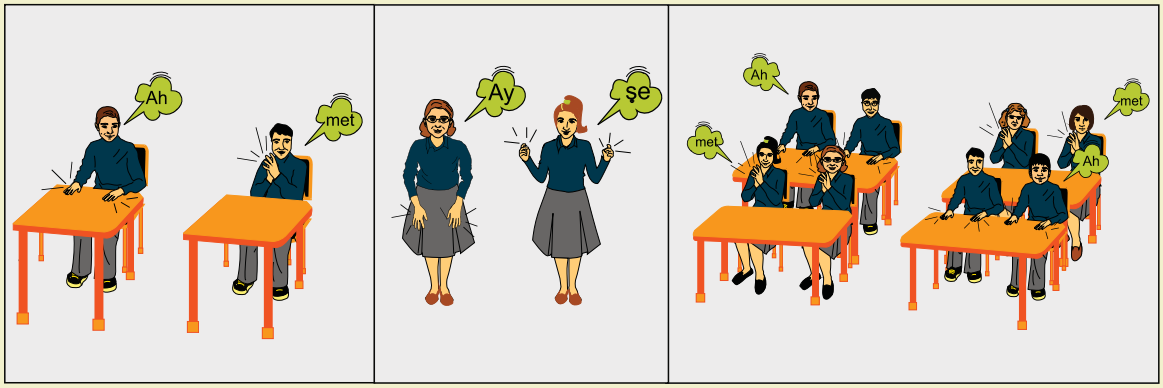
Çocuklar, yaşamlarının ilk yıllarında duydukları ritme el çırparak, dönerek, sıçrayarak kısacası bedensel olarak tepki verirler.

İnsanlar tarih boyunca yaşadıkları coğrafi koşulların da etkisinde kalarak sevinçlerini, hüzünlerini ritmik hareketlerle ifade etmişler ve bu hareketleri günümüze kadar taşımışlardır.

Bir insanın ritim duygusunun eğitim yoluyla geliştirilmesi, onun doğa ile uyumunu desteklemek ve güçlendirmek açısından önem taşır. Bu nedenle, ritim eğitimi insanın temel gereksinimleri arasında kabul edilmelidir.

ETKİNLİK: "*Adlarımızı Ritimle Söyleyelim.*"

Bu etkinlikte öğrenciler isimlerini hecelere bölerek her heceyi farklı bir ritim eşliğinde söylerler. Daha sonra öğrenciler sırasıyla arkadaşlarının isimlerini bu ritimle söylerler.



4. RİTİMLE İLGİLİ İLK YAZILI KAYNAKLAR

Aristoksenos (MÖ IV. Yüzyıl Sonları)

Aristoksenos, Yunanlı bir gezgin, filozof ve müzikçidir. Tarentum'da doğan Aristoksenos, Aristoteles'in öğrencisiydi. Suidas lügatçesine göre 453 eser yazdı. Bunların en önemlisi filozof ve yazarları konu alan "Ünlü Kişilerin Hayatları"dır. Aristoksenos, ünlü bir müzikçi olan babası Spintharos'un Sokrates ile ilgili anılarını kaleme aldı. Bugün elimizde, en eski müzik inceleme kitabı olarak bilinen "Armonikon Stoikheia (Armoni Ögeleri)" ile, "Rythmika Stoikheia (Ritim Ögeleri)" adlı incelemeden yalnızca bir parça vardır.

Aristoksenos, öğretiminde, duygu ile deneye büyük bir yer verilmesini isterdi. Bu görüş, Pythagoras'ınkine (Pisagor) karşı bir tepki niteliğinde olduğu için olumlu karşılandı. Sonradan, Aristoksenos ile Pythagoras'ın (Pisagor) öğrencilerini birbirinden ayırt etmek için kulaktan armoniciler ve hesapçı armoniciler deyimleri kullanılır oldu.

OKUMA METNİ

ÜNLÜ RİTİM USTASI

OKAY TEMİZ

1939 yılında İstanbul'da doğan sanatçı, Türk müziği ile ilgili ilk eğitimini annesi Naciye Temiz'den aldı. Annesinin desteği ile Ankara Devlet Konservatuvarında vurmalı çalgılar ve timpani eğitimi aldı. 1955 yılında profesyonel müzik yaşantısına adım attı. Uzun süre Türkiye'de çalışmalar yaptıktan sonra 1967 yılında Ulvi Temel Orkestrası'na katılıp Avrupa'da büyük dans lokallerinde çalıştı. Avrupa'nın çeşitli şehirlerinde konserler verdi, plaklar çıkardı.

1974 yılında kurduğu İsveç Türk Caz Grubu "Oriental Wind"da Batı kökenli enstrümanları (keman, saksafon, flüt, klarnet...) Türk enstrümanları ile (zurna, ney, kaval, bağlama...) bir araya getirip ilginç bir sentez oluşturdu.

1990 yılına kadar İsveç'te kültürel çalışmalarını sürdürdü. Makam müziğini caza uygulama amaçlı çalışmaları sırasında, Türkiye'den pek çok müzisyeni keşfedip onları dünya standartlarına taşıdı. Avrupa, Hindistan, Amerika turları, konserler, albüm çalışmaları, seminerler birbirini takip etti.

Fransa'da 3000 albüm içinde ilk üç sıraya girdi. Okay Temiz, Avrupa'daki çalışmalarına 1998 yılına kadar devam etti.1998 yılında Türkiye'ye yerleşti.

Okay Temiz bitmek bilmeyen enerjisi, sürekli kendini aşma tutkusu ile Türk müziğinin gelişmesine önemli katkıları olan bir sanatçıdır. Avrupa, Amerika ve Hindistan'da 3300 konser vermiş, 350 festivale katılmıştır.

Caz ve dünya müzikleri alanındaki tecrübelerini hâlen Türkiye'de bir bir hayata geçirmek için çalışmaktadır.









5. RİTİM KAYNAKLI BULUŞLAR

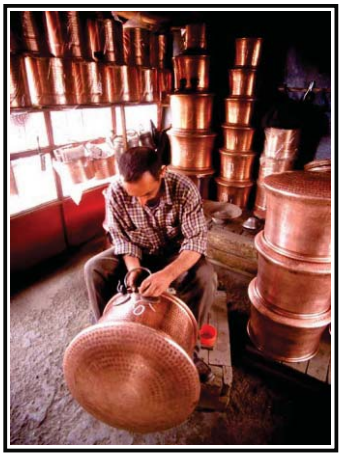
Fizikçi Ktesibios (Kitesibiyos) (MÖ 285 - 222)

Bu Yunanlı fizikçi uzun yıllar İskenderiye'de yaşadı ve su saatini bu kentte icat etti. Ktesibios'un su saati, içine belli bir ritimle su dolan bir depodan oluşuyordu. Depoya su doldukça içindeki duba yükseliyordu. Dubanın ucundaki iğne ise bir silindirin üzerine bu yükselmeyi işaretliyordu. Ktesibios, ayrıca çok sayıda borudan oluşan pompalı bir körükle çalışan ve klavye ile çalınan bir müzik aleti de icat etmişti. Suyun havayı sıkıştırmadaki rolü nedeniyle bu alete "su orgu" adını vermişti.

6. RİTMİN HAYATIMIZDAKİ YERİ

a. Günlük Hayatta Ritim

Günlük hayatın her noktasında ritim vardır. İnsanoğlu var olduğu andan yaşamının sonuna kadar ritimle iç içedir. Ritmin hayatımızdaki önemini göz önünde bulunduracak olursak her fırsatta ritmi kullandığımız gerçeği de ortaya çıkacaktır. Günün başlamasıyla insanların yürüyüşünden konuşmasına, ev hayatından iş hayatına kadar her adımda yaptığı işlerde ritim söz konusudur. Ritmin hayatımızdaki yerine bayanların yürüme esnasında topuklu ayakkabılarından çıkan sesleri, iş yaparken mırıldandığı şarkıları, insanların dinledikleri şarkının ritmine göre hareket etmelerini, bakırcıların ürünlerini yaparken oluşturdukları bakır dövme seslerini örnek olarak verebiliriz.



ETKİNLİK: "*Hayatımızdaki Ritimler*"

Sınıftaki öğrenciler üç gruba ayrılır.

Her gruptan ellerindeki araç-gereçleri kullanarak günlük hayattaki seslerden ritim oluşturmaları istenir.

Daha sonra gruplar oluşturdukları ritimleri arkadaşlarına sunarlar.

Her grubun sunumundan sonra ortak bir ritim oluşturulur.







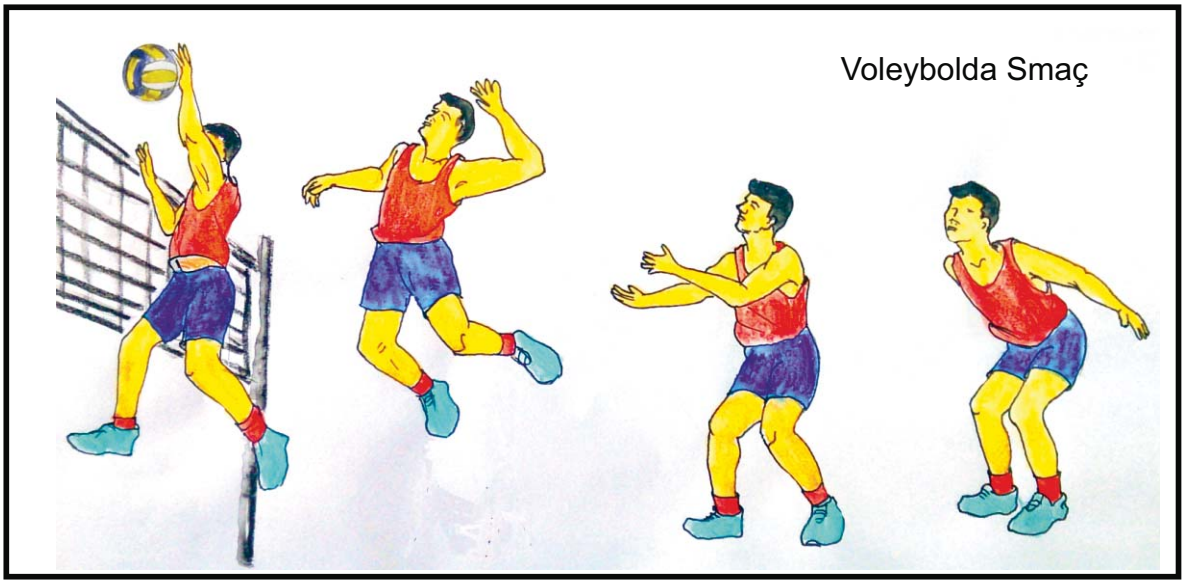
Hayatımızdaki ritimlere evimizdeki duvar saatinin çıkardığı tik-tak seslerini, musluktan damlayan suyun çıkardığı sesi, atların koşarken ayaklarından çıkan sesleri örnek olarak verebiliriz.

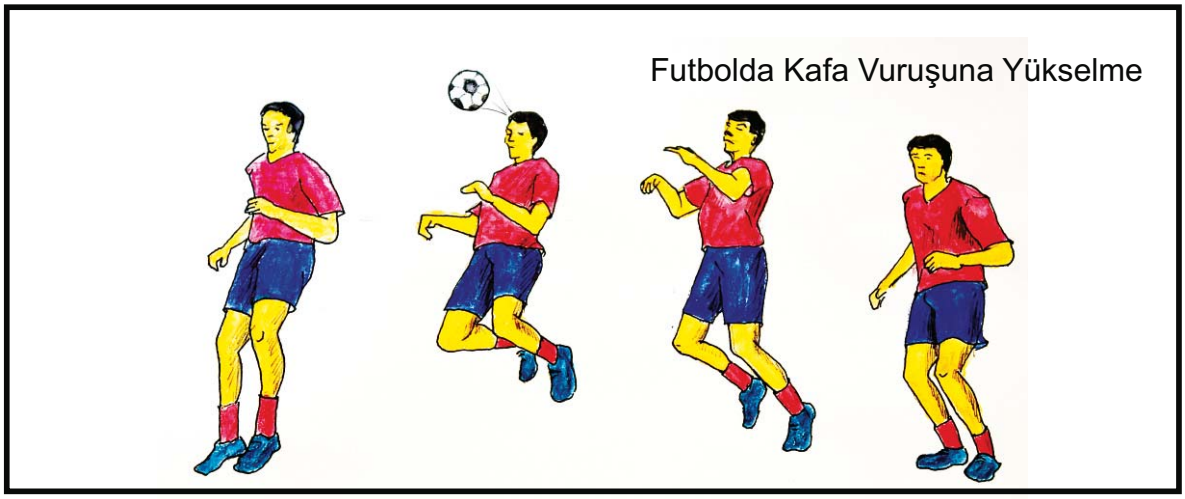
ETKİNLİK: "*Ritim Duygusu*"

Ritim duygusunu geliştirici çalışmaların, takım ruhunu güçlendirmek amacıyla ne şekilde kullanılabileceğini düşünerek sınıfta tartışınız.

b. Sporda Ritim

Yaşam kalitesini artırmanın ve sağlıklı yaşamanın en önemli şartı düzenli bedensel hareketlerdir. Ritim, birçok spor branşında vardır. Spor yaparken lokomotor hareketlerde, denge duruşlarında, sıçrama, atlama vb. her aşamada ritim olmalıdır. Ritimli yapılmayan hareket, dengeli olmadığı gibi başarılı bir hareket de olmaz.

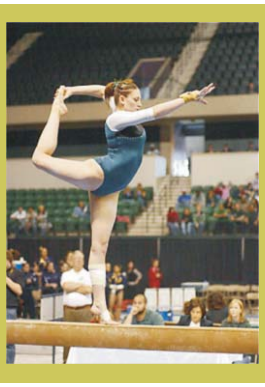






ARTİSTİK JİMNASTİK

Denge



Yer Jimnastiği



Asimetrik Paralel



RİTMİK JİMNASTİK

Top



Kurdele



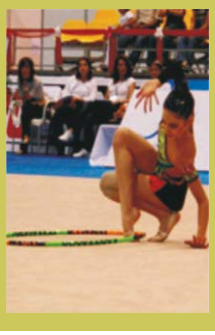
İp



İp



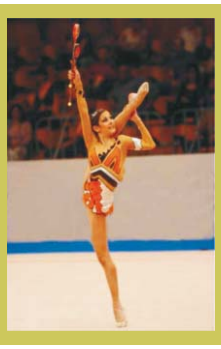
Çember



Çember



Lobut



ETKİNLİK: “*Ritimle Gezdir.*”

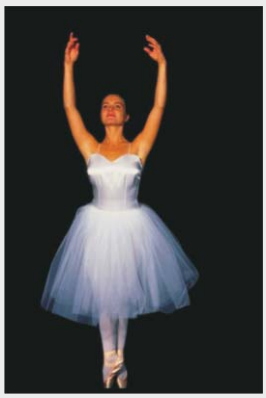
Öğrenciler, spor salonunda bir müzik eşliğinde gezinmeye başlar. Müziğin durdurulmasıyla her öğrenci en yakınındaki arkadaşıyla eş olur. Eşlerden biri kılavuz, diğeri ise gezgin rolünü üstlenir. Kılavuz rolünü üstlenen öğrenci, eşinin gözünü bağlamadan önce onu hangi ritimle gezdireceğini belirtir. Daha sonra kılavuz öğrenci gezgin öğrencinin gözünü bağlar. Gezgin öğrenci, kılavuz öğrencinin belirlediği ritim eşliğinde salonda gezinir. Kılavuz öğrenci, eşini diğer gruptaki öğrencilere çarptırmadan gezdirmelidir. Bu etkinlik yapılırken kılavuz öğrenci, konuşmamalı ve belirlediği ritmi kullanmalıdır. Belli bir süre etkinlik tekrar edildikten sonra eşler rol değiştirir.





c. Dansta Ritim

Dansçı hareketlerini, temposunu, hareket hızının oranını kullandığı ritme göre düzenlemek zorundadır.

















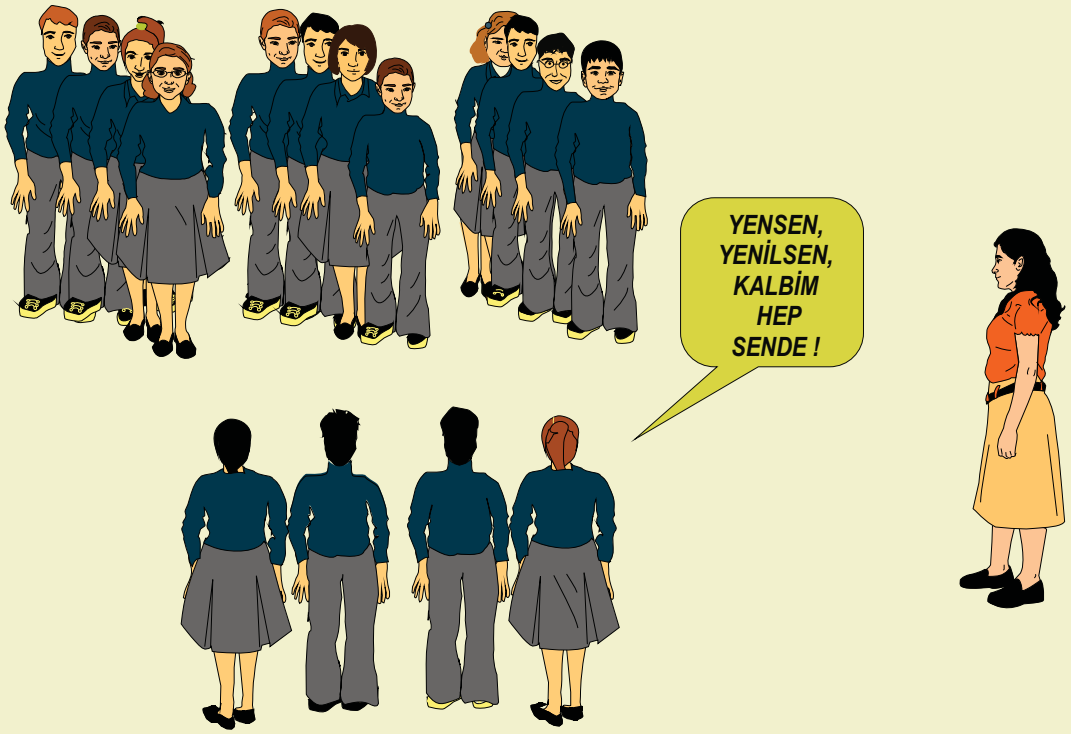


ETKİNLİK: *"Amigo Olalım."*

Öğrenciler gruplara ayrılır.

Her grup kendisine bir isim bulur ve isimlerine göre anlamlı sloganlar oluşturduktan sonra bunu ritim eşliğinde söyler.

Sonrasında gruplar buldukları sloganı arkadaşlarına öğretirler.



ç. Eğitimde Ritim

Eğitim süreci, bilindiği üzere, anne karnında başlar ve hayat boyu devam eder. Eğitimde ritim pek çok alanda kullanılmaktadır. Özel eğitim ortamlarında, ihtiyaç duyan bireylerin terapisinde, psikolojik destek amaçlı çalışmalarda, takım ruhunun geliştirilmesinde vb.nde ritim eğitiminin önemi büyüktür.



İş dünyasında performansı artırmak, takım ruhunu geliştirmek için ritim eğitimi verilir.

ETKİNLİK: *"Bak ve Uygula!"*

Öğrenciler spor salonunda daire oluşturacak şekilde otururlar.

Seçilen öğrenci, etkinliği başlatır. Öğrenci, seçtiği bir arkadaşına kendi belirlediği ritim kalıbını gösterir ve beraber bu kalıbı uygularlar.

Farklı bir öğrenci, seçtiği bir başka arkadaşına bu kez kendi oluşturduğu ritim kalıbını gösterir ve bu kalıbı birlikte uygularlar.

Böylece etkinlik zincir hâlinde devam eder.

d. Sağlıkta Ritim

Vücut fonksiyonları, yaşam devam ettiği sürece aktiftir ve organlar, düzenli bir ritimle çalışır. Bu hareketlilik, insanın içsel ritmini meydana getirir. İçsel ritmin dengesinde oluşacak bir bozukluk insan sağlığı üzerinde olumsuz durumlara zemin hazırlayacaktır.







B. MÜZİKTE RİTİM








1. MÜZİKTE RİTİM (TARTIM) ÖGESİ

Müzikte ritim konusunu kavramak için zaman ve süre kavramlarını iyi anlamak gerekir.

Zaman: Bütün olayların içinde olup bittiği başı sonu belli olmayan soyut bir kavramdır.

Zamanın belirli bir parçasına ***süre*** denir. Saat, dakika, saniye belirli birer zaman parçasıdır. Saatin çıkardığı tik tak seslerinden her biri bir süre değeri taşır.

Ritim: Zamanın belli bir süre içinde eşit veya değişik uzunluktaki parçalara bölünmesidir.

Vuruş: Zamanı eşit aralıklarda ve notanın değeri kadar tınlama süresini el hareketleriyle belirtmektir (alkış, parmak şıklatma vb.).

Müzikte kullanılan nota ve sus ögelerinden her birine ***ritim ögesi*** denir. Ritim ögesi olmadan müzik olmaz.

a. Ritim Ögelerinin Gösterimi

Ritim ögeleri nota biçimleriyle ve sus şekilleriyle gösterilir.

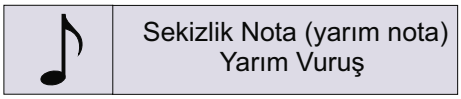
b. Nota Değer Tablosu

Nota şekillerinin birbirlerine göre kesin oranları vardır.



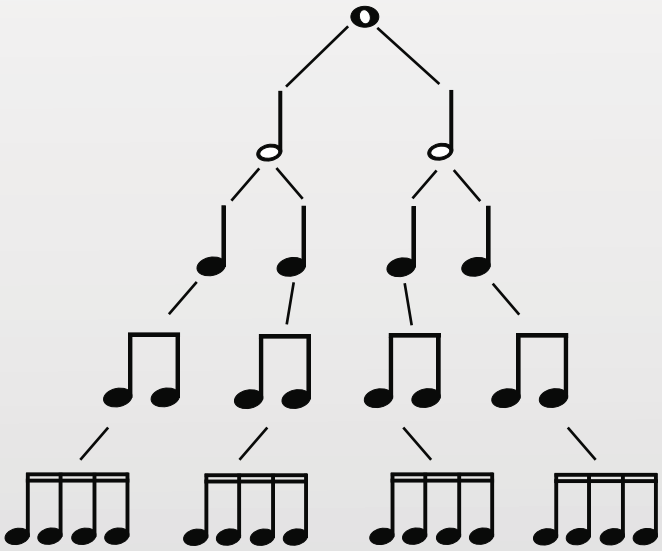


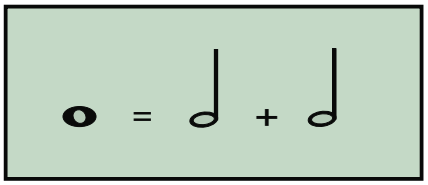
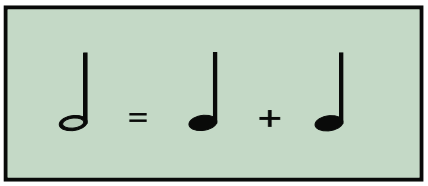
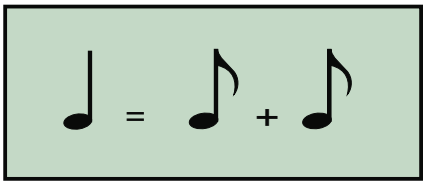
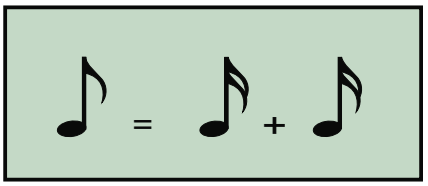
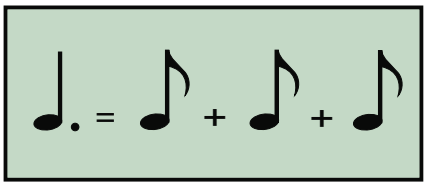






Orantı Göstergesi



Birlik nota iki tane ikilik notaya eşittir.	
İkilik nota iki tane tam notaya eşittir.	
Tam nota iki yarım notaya eşittir.	
Yarım nota iki çeyrek notaya eşittir.	
Çoğaltma noktası önüne geldiği notanın süre değerini yarısı kadar uzatır.	

2. TARTIM KALIPLARI

 Van	 İz - mir	 An - ka-ra	 Ka-ra-man
 A-na-do-lu	 Te-ra-zi	 Hep-si	 Pı-rıl

ETKİNLİK: "*Şehirlerin Tartımı*"

Yukarıdaki tartım şablonuna uyumlu diğer şehir isimlerini bularak noktalı yere yazınız.

.....

.....

3. SESLERİN YAZILMASI VE OKUNMASI

Müzik, seslerle oluşturulan bir sanattır. Konuşurken kullandığımız sözcükleri harflerle nasıl yazıp okuyabiliyorsak müzik seslerini de notalarla yazıp okuyabiliriz. Notalar, seslerin sürelerini, incelik ve kalınlıklarını göstermeye yarar.

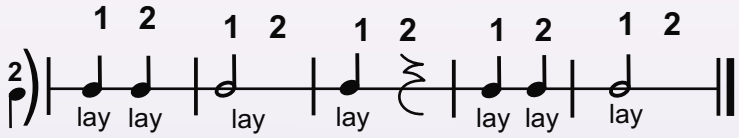
Bir sesin tınısı açısından uzunluğuna veya kısalığına o sesin **süresi** denir. Sesin süresi notanın biçimi ile gösterilir.

a. İkilik Nota

Yuvarlak, içi boş saplı nota biçimine "ikilik nota" denir. İkilik nota tam notanın iki katıdır. İki vuruşluk süre içinde okunur.

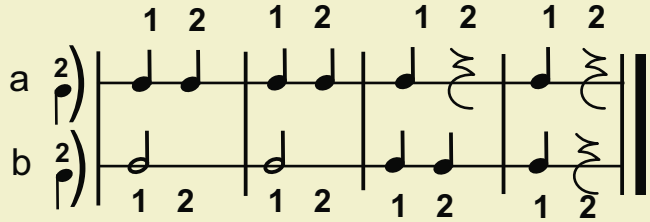


Uygulama: İkilik nota ile uygulamayı alkışla vuruş yaparak deneyelim.



ETKİNLİK: "*Birlikte Uygulayalım.*"

1. küme **a** çizgisindeki notaları alkışla, içinden sus diyerek okusun.
2. küme **b** çizgisindeki notaları lay hecesiyle, içinden sus diyerek okusun.



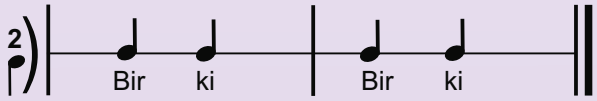
b. Dörtlük Nota

Yuvarlak, içi dolu saplı nota biçimine denir. Bir vuruşluk süre içinde okunur.





Alttaki her notayı bir vuruşta okuyalım.



c. Sekizlik Nota

Tam notanın yarısı oranındaki nota biçimine denir. Yarım vuruşluk süre içinde okunur.



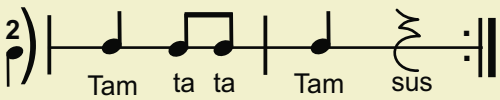
İki sekizlik nota yan yana geldiğinde okumayı kolaylaştırmak için genellikle sapları düz bir çizgi ile birleştirilir. İki sekizlik nota bir vuruşluk süre içinde okunur.



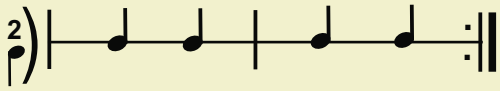
ETKİNLİK: "*Birlikte Yapalım.*"

Öğrenciler iki kümeye ayrılır.

1. küme, sözleri okur.



2. küme, vuruş yapar.



ç. Onaltılık Nota (Çeyrek Vuruş)

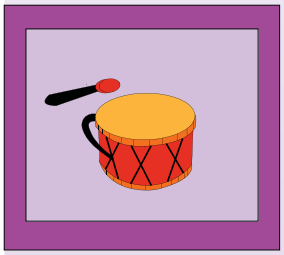
Tam notanın dörtte biri oranındaki nota biçimine denir.



d. Dörtlük Sus İşareti

Bir yazıyı okurken virgül olan yerde kısa süreli, nokta olan yerde uzun süreli susarak durak yaparız. Bu anlamlı duraklamalar anlatımı güçlendirmek için yapılır. Müzik eserlerinde ise nerede, hangi sürelerde susularak durak yapılacağı sus işaretleri ile belirtilir. Bu durum ise müziksel anlatımı güçlendirir.

Tam nota süresi kadar susmayı gösteren belirtece **dörtlük sus işareti** denir. Dörtlük sus işareti olan yerde bir vuruş süresince susulur.



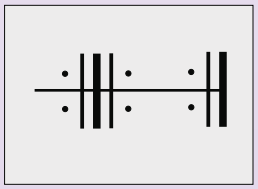


Tam Nota ve Dörtlük Sus ile Çalışmalar

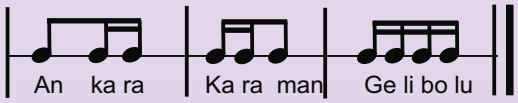


e. Röpriz

Bir müzik yapıtının arka arkaya iki kez çalınacak yada söylenecek olduğunu gösteren işarettir.

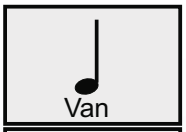


Yarım ve çeyrek nota ile yapılan tartım kalıpları

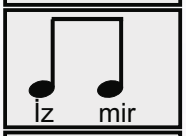


Kolay öğrenilmesi için tartım kalıpları şehir isimleri ile kullanılmaktadır.
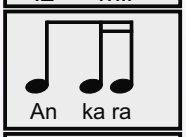
Van Tartımı
Tam nota süresi içinde yani tam vuruşluk süre içinde okunur.



İzmir Tartımı
Tam nota süresine eşit iki adet yarım nota süresi içinde yani iki yarım vuruşluk süre içinde okunur.
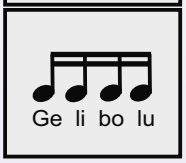


Ankara Tartımı
"An" hecesi yarım, "ka" ve "ra" heceleri ise çeyrek nota süreleri içinde okunur.



Karaman Tartımı
İki çeyrek bir yarım nota süreleri içinde okunur.

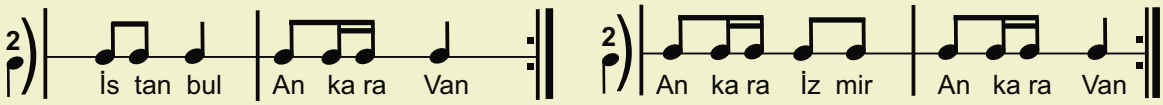


Gelibolu Tartımı
Dört çeyrek nota süresi içinde okunur.

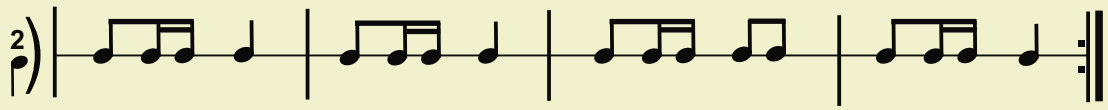


ETKİNLİK: "*Tart ve Düşün!*"

Aşağıdaki tartım alıştırmalarını seslendiriniz (söz ve alkışla).

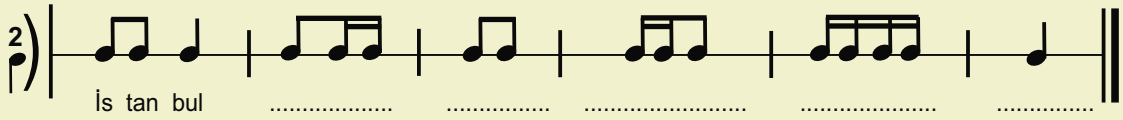


Aşağıdaki tartım kalıplarını uygun şehir adları ile uygulayınız.



ETKİNLİK: "*Yap ve Bul!*"

Aşağıdaki tartım kalıplarını uygun şehir adları ile eşleştirerek uygulayınız.

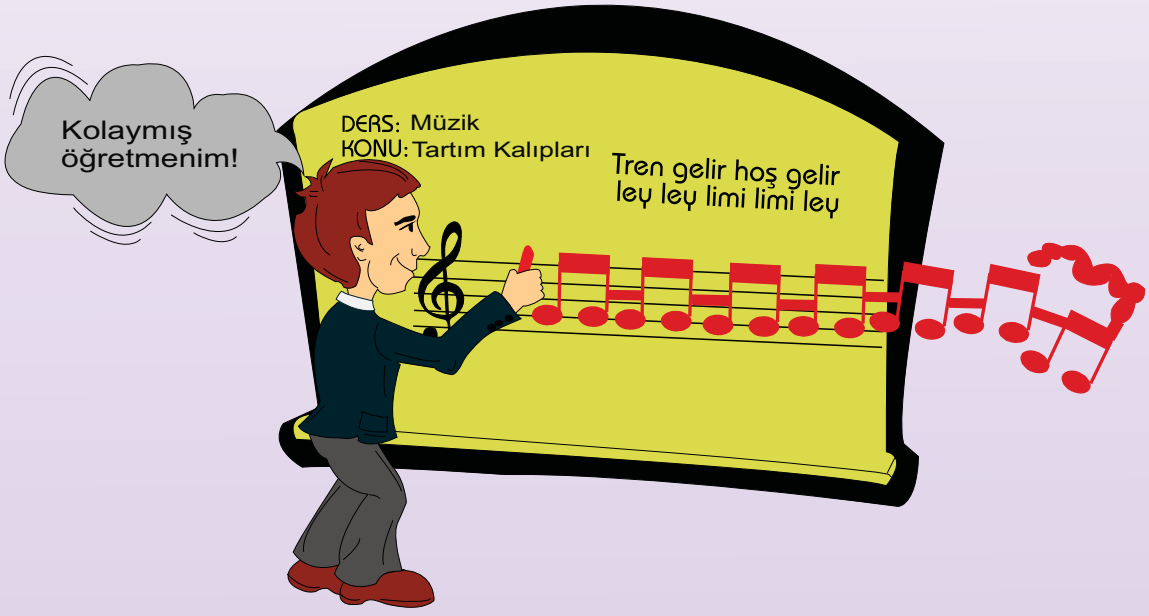


ETKİNLİK: *"Ritme Uygun Hareket Edelim"*

Öğrenciler spor salonunda daire oluşturacak şekilde otururlar. Öğrenci, öğretmeni ile birlikte ritme uygun hareket eder, daha sonraları verilen ritme uygun olarak hareketi kendi kendine istenilen sürede yapar. Öğrenciler iki gruba ayrılır, grubun birisi ritim verir, diğer grup bu ritme uygun vücudunu şekillendirerek hareket eder.

BİRAZDA GÜLELİM





ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Ritim nedir? Açıklayınız.

2. Ritmin hayatımızdaki yerleri nelerdir? Yazınız.

3. Müzikte kullanılan nota ve sus ögelerinden her birine ..... denir.

4. Kendi spor branşınızla ilgili hangi teknikler ritmik çalışmalara uygundur?

5. Ritim kaynakları ile ilgili buluşları araştırarak açıklayınız.

6. Ritim ile tanışma ……..…… başlar.

7. Aşağıdakilerden hangisinde ritim ölçüt olarak **kullanılmaz?**

A) Halk dansları B) Buzda dans C) Futbol D) Salon dansları E) Ritmik jimnastik

8. Aşağıdakilerin hangisinde ritim, değerlendirme ölçütlerinden biri olarak kullanılır?

A) Müzik okulları giriş sınavlarında
B) Basketbol turnuvalarında
C) Maraton koşularında
D) Hentbol müsabakalarında
E) Voleybol turnuvalarında

9. Aşağıdakilerden hangisi ritmin anlamıyla ilgili **değildir?**

A) Ritmin bir anlamda hareketlerin akımı olması
B) Ritmin dansın kaynağı olarak kabul edilmesi
C) Her sesin bir ritim olması
D) Evrenin hareketinin ritme dayalı olması
E) Ritmin, hareketlerin sayılarla anlatımı olması

10. Aşağıdaki tabloda verilen sözcüklerle tartım kalıplarını eşleştiriniz. Sözcüklerin önündeki harfleri uygun olan tartım kalıbının solundaki kutucuklara yazınız.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

A. Karaman
B. Hepsi
C. İzmir
Ç. Anadolu
D. Pırıl
E. Terazi
F. Ankara
G. Van



2 ÜNİTE

TEMEL DANS TEKNİKLERİ

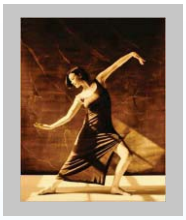
KONULAR

A. DANS

B. DANS TEKNİKLERİ

C. KOREOGRAFİ

A. DANS


HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Dans denince aklınıza neler geliyor? Arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Sizce dansın ortaya çıkışı nasıl olmuştur? Arkadaşlarınızla tartışınız.
3. Önceden öğrendiğiniz ve uyguladığınız danslar varsa söyleyiniz.

1. DANS NEDİR?

Müzik temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketlerine dans denir.



2. DANSIN TARİHÎ GELİŞİMİ

İnsanlar ilk çağlardan itibaren birbirleriyle iletişim kurma isteği içinde olmuştur. Duygu, düşünce ve inanışları karşıdakine aktarmanın yollarından biri olan dans da iletişim kurmak amacıyla kullanılmıştır. Dans, insanın yeryüzündeki yaşamı kadar eski olup dünyadaki ortak dil ve kültür varlıklarındandır.





Dans, birçok otorite tarafından sanatın atası olarak kabul edilir ve ilkel toplumlarda duyguları dile getirmek amacıyla kullanılmıştır. Kabile yaşantılarında ayin, büyü ve ibadet etmek için kullanılan dans, doğaüstü güçlerle ilişki kurmanın bir yolu ve sosyal bir iletişim aracı olarak da kullanılmıştır.

Köylerde ekim ya da hasat vakti geldiğinde herkes toplanır, önce dans edilir, ertesi gün işe başlanırdı.

Yüzyıllar geçtikçe dans etme nedenleri de değişti. Dans yeni nitelikler kazandı. Hindistan ve Japonya'da ise sanatların en yücesi sayıldı. Mısırlı, İbrani, Romalı, Bizanslılar adımlarını ve beden hareketlerini belirli kurallara bağladılar.



Orta Çağ boyunca gelişmesini sürdüren dans, dinsel niteliklerden yavaş yavaş sıyrıldı. Başlıca sahne gösterisi hâline geldi. Parmak ucunda dans, bir sanat dalı olarak sahneye Rönesans'la çıktı. XVI. yüzyılda Fransa ve İtalya'da besteciler sadece dans için yapıtlar bestelemeye başladı. Böylece dans tüm dünyada yaygınlaştı, sınırlarını genişletti ve herkesin ilgi gösterdiği önemli bir sanat hâline geldi.

Eski dans tarzları, XIX. yüzyılda yeniden biçim değiştirdi. Repertuvarlar baştan başa yenilendi. Etnografiye ilginin artması ve aristokratların ülkeden ülkeye geziler yapması sonucunda başka ülkelerin dansları öğrenildi.

Akademik dansın katı ilkelerinden sıyrılan modern dans, XX. yüzyılın başında ortaya çıktı. Isadora Duncan, eski Yunan'dan esinlenerek yeni bir anlatım tarzına yöneldi. "Serbest Dans" olarak adlandırılan bu biçim, ünlü sanatçı Mihail Fokin'in dans anlayışını etkiledi. Ama modern dansa yön veren akım Alman üslubu oldu. Zengin bir dil kullanarak her türlü hareket biçimine yer veren modern dans, çağımızın en önemli anlatım araçlarından birine dönüştü.

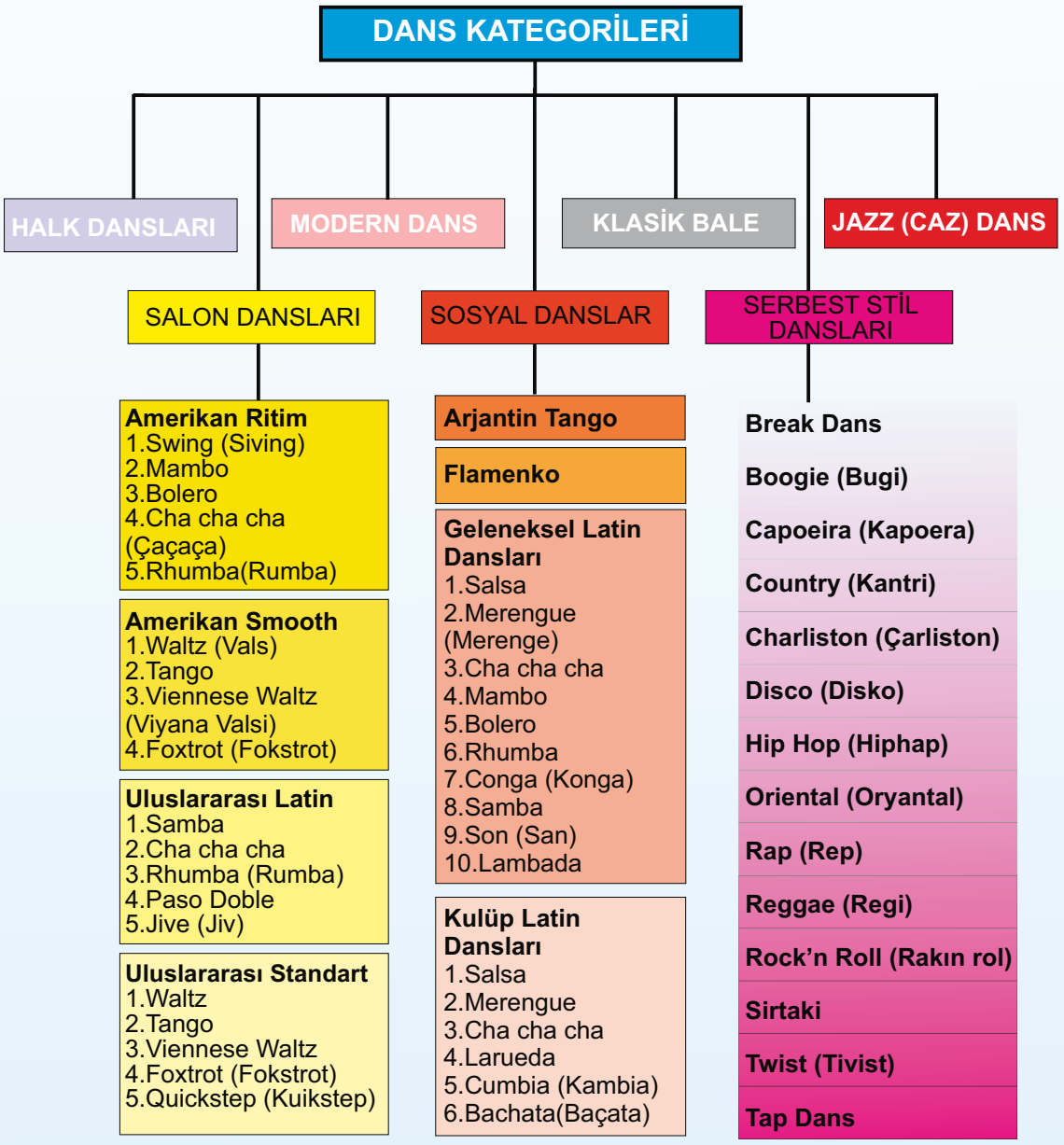






3. DANSIN SINIFLANDIRILMASI

İlk çağlardan bu yana gelişim gösteren dans, bütün toplumlarda yaşam tarzının temel ögesi olmuştur. İnsanlar, yörelerine ve enstrümanlarına göre kendi kültürlerini yansıtmaya çalıştıkları ve kendilerine mal ettikleri dans kategorilerini, XX. yüzyıla kadar getirmişlerdir. Bu danslar artık bütün ülkelerde kabul görmüş olup aşağıdaki tabloda olduğu gibi sınıflandırılmıştır.



ETKİNLİK: *"Senin Sınıflandırman"*

Bildiğiniz ve ilgi duyduğunuz dans türlerini şu başlıklara göre bir tablo oluşturarak sınıflandırınız: Enstrümanlarına göre, oyuncu sayısına göre, oyun alanına göre, oyuncu kıyafetine göre.

4. DANS ÇALIŞMALARINDA POSTÜRÜN ÖNEMİ VE KULLANIMI

Postür: Vücudun her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimine postür denir.

İyi Postür (Standart Postür): Fizyolojik ve biyomekanik yönden iyi postür minimum çaba ile vücutta maksimum yeterliliği sağlayan duruştur. Ayrıca vücudun görünüşüne bakıldığında vücut, dengeli, vücut ağırlığı eklemleri zorlamayacak şekildedir. Danstaki doğru postür, dansçıların fazla enerji harcamadan teknikleri doğru yapmalarını sağlar. Hatalı postür ise sakatlanmalara ve çabuk yorulmalara neden olur.

Postürün değerlendirilmesi üç bölümden oluşur.

1. Ayakta ve oturuşta duruş düzgünlüğü
2. Esneklik ve kas uzunluğu
3. Kas kuvvetinin değerlendirilmesi

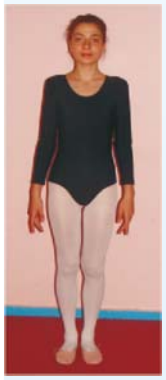
Postürde Hareketliliği Etkileyen Faktörler

A. Anatomik ve Fizyolojik Faktörler

1. Kasın gevşeme yeteneği
2. Kasın tendon esnekliği
3. Kasın yapısal özelliği
4. Eklem uzunluğu
5. Kasın tonusu
6. Vücut ısısı
7. Derinin esneme kapasitesi

B. Genel Faktörler

1. Önceden geçirilen sakatlıklar
2. Gelişimde gecikme
3. Psikolojik durum
4. Yorgunluk
5. Giyim, ısınma
6. Yükleme niteliği ve çalışma saatleri
7. Postür bozukluğu



Doğru Postür



Doğru Postür



Yanlış Postür



Doğru Postür

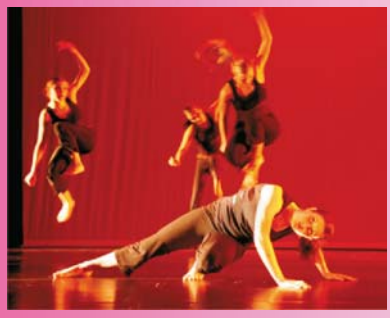


Yanlış Postür

ETKİNLİK: *"Doğru Postür"*

Özel alanınıza yönelik bir teknik belirleyiniz. Belirlediğiniz tekniğin doğru ve yanlış postürünü sınıfta gösteriniz. Yanlış duruşun teknik üzerindeki olumsuz etkilerini sınıfa açıklayınız.

B. DANS TEKNİKLERİ


Temel Lokomotor Hareketler

Lokomotor hareketler, vücudun bir yerden başka bir yere yer değiştirmesiyle oluşan hareketlerdir. Örneğin, yürüme, koşma vb.

Temel lokomotor hareketlerde genel öneriler şunlardır :

1. Lokomotor hareketler, vücudumuzun tümünün özgürce yaptığı hareketlerden oluşur.
2. Lokomotor hareketlerde gözler karşıya bakacak şekildedir.
3. Tüm dans figürleri iki temel hareketten oluşur. Birincisi yürüyüş, ikincisi ise sekmedir. Bunlar değişik kombinasyonlarla yapılır.
4. Günlük hayattaki yürüyüşümüzde olduğu gibi, lokomotor hareketlerde bulunulan yürüyüşlerde kollar, hareketi desteklemek ve denge sağlamak için ayaklarımızın aksi yönüne hareket ettirilir. Bazı hareketler aynı yöne de olabilir. Fakat bu hareketler insan doğasına aykırı olduğu için daha zor yapılır.
5. Lokomotor hareketlerde ayaktaki ağırlık aktarmalarını tam olarak belirtmek gerekir. Bir ayaktan diğer ayağa geçerken ağırlık değişimini vurgulamamız önemlidir. Yalnız sıçramada ağırlık aynı ayağımızdadır.
6. Bütün lokomotor hareketler, vücudun düzenli bir şekilde hareket etmesini, verimli çalışmasını sağlar.
7. Dansta kullanılan lokomotor hareketlerin uygulama aşamasında vücut estetiğine dikkat edilmelidir.



1. DURUŞLAR

Klasik Bale Pozisyonları


1

a. Birinci Kol ve Ayak Pozisyonu

1. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur.
2. Kollar göğüs hizasında daire oluşturacak şekilde tutulur.
3. Vücut kasları sıkı bir şekilde tutulur.
4. Ayak pozisyonunda topuklar birbirine bitişiktir.
5. Ayak parmak uçları, omuzlar yönünde yana doğru açık durumdadır *(1. Fotoğraf).*


2

b. İkinci Kol ve Ayak Pozisyonu

1. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur.
2. Kollar omuz hizasında avuçiçi yere bakacak şekilde açılır.
3. Vücut kasları sıkı bir şekilde tutulur.
4. Ayaklar birinci pozisyonundaki gibidir. Ancak iki topuk arasında bir ayak boyu mesafe bulunur *(2. Fotoğraf).*


3

c. Üçüncü Kol ve Ayak Pozisyonu

1. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur.
2. Omuz hizasında avuçiçi yere bakan sağ kol, dirsekten hafif bükülü olarak baş üzerine alınır. Sol kol pozisyonu ise sabittir.
3. Vücut kasları sıkı bir şekilde tutulur.
4. Sağ ayak, yönünü bozmadan sol ayağın tam ortasına bitişik olarak yerleştirilir *(3. Fotoğraf).*

ç. Dördüncü Kol ve Ayak Pozisyonu

1. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur.

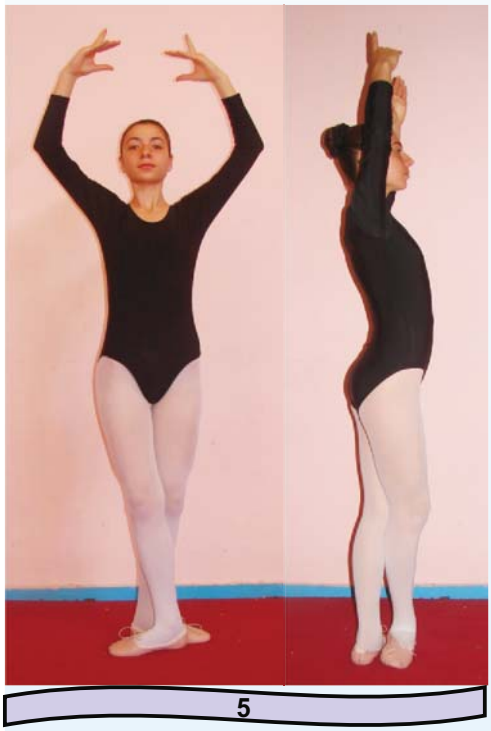
2. Sağ kol, üçüncü pozisyondaki gibi başın üzerindedir.

3. Sol kol ise yandan öne doğru göğüs hizasına dirsekten hafif bükülü olarak getirilir.

4. Sağ ayak, üçüncü pozisyondaki gibi sol ayağa bitişikken bir ayak boyu öne doğru kaydırılır. *(4. Fotoğraf)*



4



5

d. Beşinci Kol ve Ayak Pozisyonu

1. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur.

2. Her iki kol dirsekten hafif bükülü olarak başın üzerine alınır.

3. Sağ ayak, geride kalan sol ayağa arada mesafe bırakmadan zıt yönde birleştirilir. *(5. Fotoğraf)*

e. Altıncı Kol ve Ayak Pozisyonu

1. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur.

2. Her iki kol beşinci pozisyonu bozmadan dirseklerden bükülü olarak göbek hizasına getirilir.

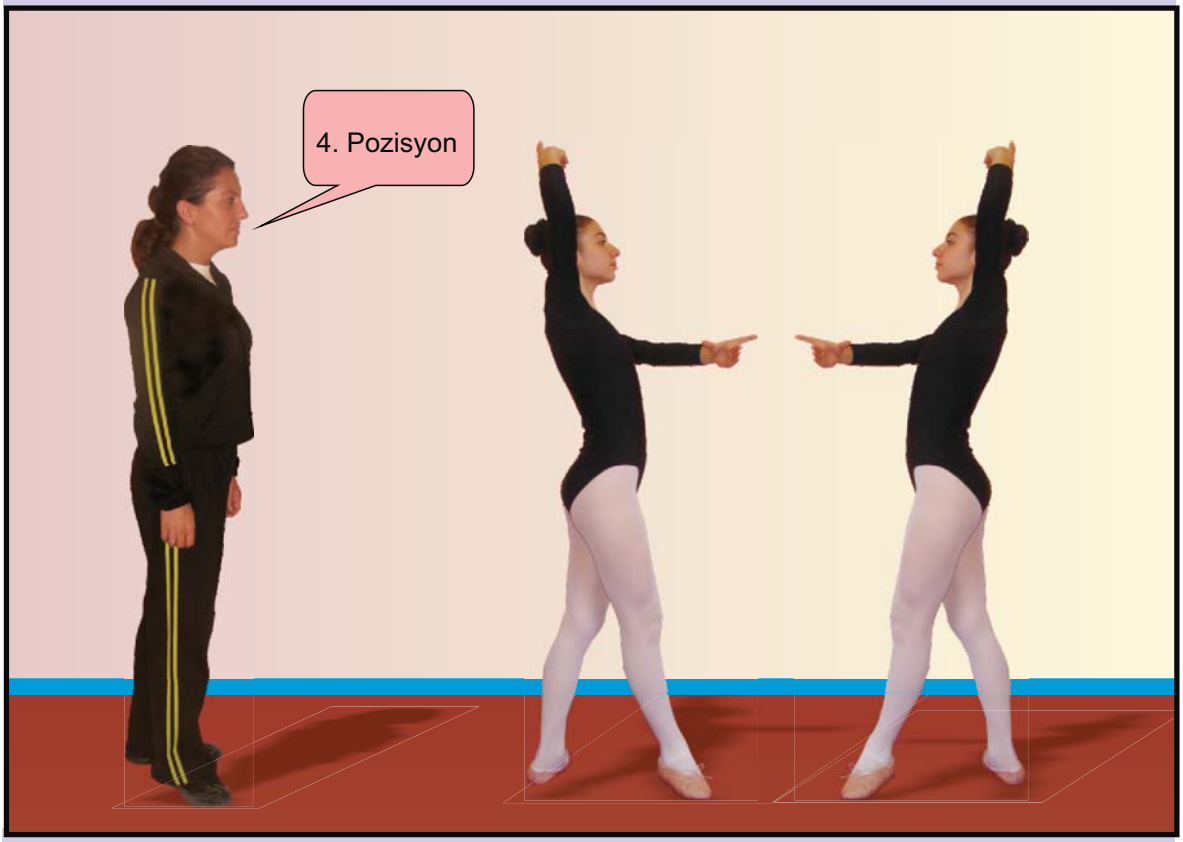
3. Beşinci pozisyondan parmak ucuna yükselen ayaklar, bacaklarla birlikte birbirine paralel ve bitişik bir hâl alır. *(6. Fotoğraf)*



6

ETKİNLİK: “*Ayna Ayna...*”

Sınıfta ikişerli gruplar oluşturunuz. Grup arkadaşınızla birlikte yüz yüze bakacak şekilde pozisyon alınız. Öğretmeninizin size verdiği komuta göre bale duruşlarını aynı anda yapınız. Şaşırdığınız veya tekniği yanlış yaptığınız durumda bir ceza puanı alırsınız. Oyun sonunda en az ceza puanı olan grup oyunu kazanır.



2. ADIMLAMALAR

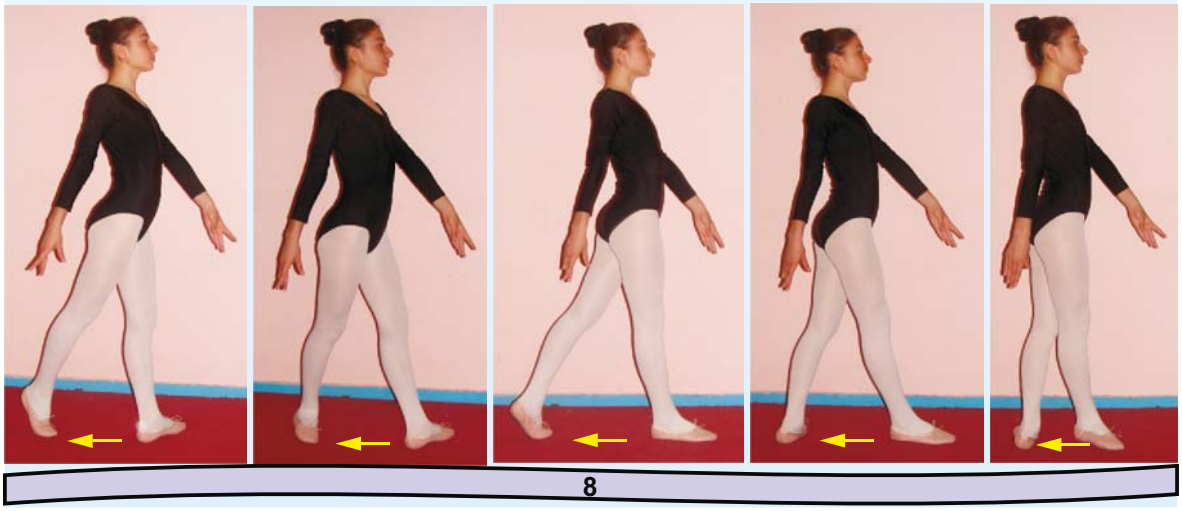
a. Denge Adımı

Dans ederken vücudumuzu dengeli kullanmamız çok önemlidir. Bütün uzuvlar harekete katılırken bacaklara ve ayaklara da büyük görevler düşer. Vücudu taşıyan ve dengede tutan bacaklardır.

Denge Adımı Aşamaları

1. Vücut şekli bozulmadan gözler karşıya bakar.
2. Karın içerde, göğüs dışarıda, sırt dik tutulur.
3. Hayalî bir düz çizgi düşünülür ve hareket burada başlar.
4. Kollar, ayaklarla aksi yönde öne ve geriye hareket eder.
5. Başlangıç pozisyonu olarak üçüncü ayak pozisyonunda durulur.
6. İster sol, ister sağ ayakla hareket başlar.
7. Ayaklar bir adım boyu, önce parmak ucu sonra topuk yere gelecek şekilde öne doğru hareket eder.
8. Hareket aynı adımlarla önce parmak ucu sonra topuk yere gelecek şekilde geriye doğru iki tekrar yapar.





ETKİNLİK: "*Denge Adımını Uygulayalım.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Yere çizilen düz bir çizgi üzerinde arkadaşınız denge adımını uygularken siz de bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre denge adımının aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

DENGE ADIMI AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Gözler karşıya bakıyor mu?			10	
Sırt dik mi?			10	
Ayaklar başlangıç duruşundaki üçüncü pozisyonda mı?			20	
Ayaklar bir adım kadar ileri doğru hareket ediyor mu?			20	
Adımlarda ayağın önce parmak ucu sonra topuğu yere temas ediyor mu?			20	
Kollar ve ayaklar aksi yönde hareket ediyor mu?			10	
Hareketler düz bir çizgi üzerinde yapılıyor mu?			10	
TOPLAM			100	



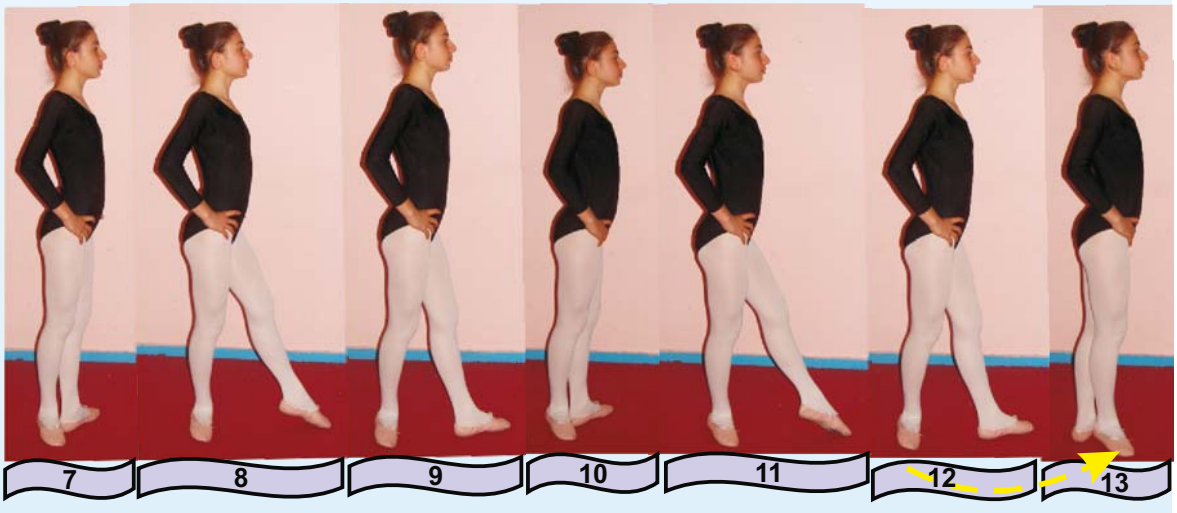
b. Temel Dans Adımı

Dansa yeni başlayanlar için temel dans adımı çok önemlidir. Bu adımlama ayak parmak ucunu gergin tutma alışkanlığı kazandırır.

Temel Dans Adımı Aşamaları

1. Başlangıç olarak üçüncü pozisyonun ayak duruşu alınır.
2. Öne doğru sağ ayak parmak ucu gergin tutularak kayma adımı yapılır.
3. Kayma adımını yapan ayağın topuğu yere temas ettirilir.
4. Sol ayak, arkadan üçüncü pozisyona tamamlanır.
5. Sağ ayak tekrar öne doğru kayma adımı yapar.
6. Kayma adımını yapan ayağın topuğu yere temas ettirilir.
7. Sol ayak, arkadan öne getirilir. Üçüncü pozisyon duruşu alınır.
8. Sol ayak öne doğru parmak ucu gergin tutularak kayma adımı alır.
9. Kayma adımını yapan ayağın topuğu yere temas ettirilir.
10. Sağ ayak, arkadan üçüncü pozisyona tamamlanır.
11. Sol ayak tekrar öne doğru kayma adımı yapar.
12. Kayma adımını yapan ayağın topuğu yere temas ettirilir.
13. Sağ ayak arkadan öne (üçüncü pozisyon duruşuna) getirilir.





ETKİNLİK: "*Temel Dans Adımını Uygulayalım.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Yere çizilen düz bir çizgi üzerinde arkadaşınız temel dans adımını uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre temel dans adımının aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

TEMEL DANS ADIMI AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Gözler karşıya bakıyor mu?			10	
Sırt dik mi?			10	
Başlangıçta ayak duruşu üçüncü pozisyonda mı?			20	
Harekete sağ ayakla başlandı mı?			20	
Sağ ayak parmak ucu ile gergin olarak kayma adımı yapıldı mı?			20	
Sol ayak arkadan üçüncü pozisyona getirildi mi?			10	
Hareketler düz bir çizgi üzerinde yapılıyor mu?			10	
TOPLAM			100	



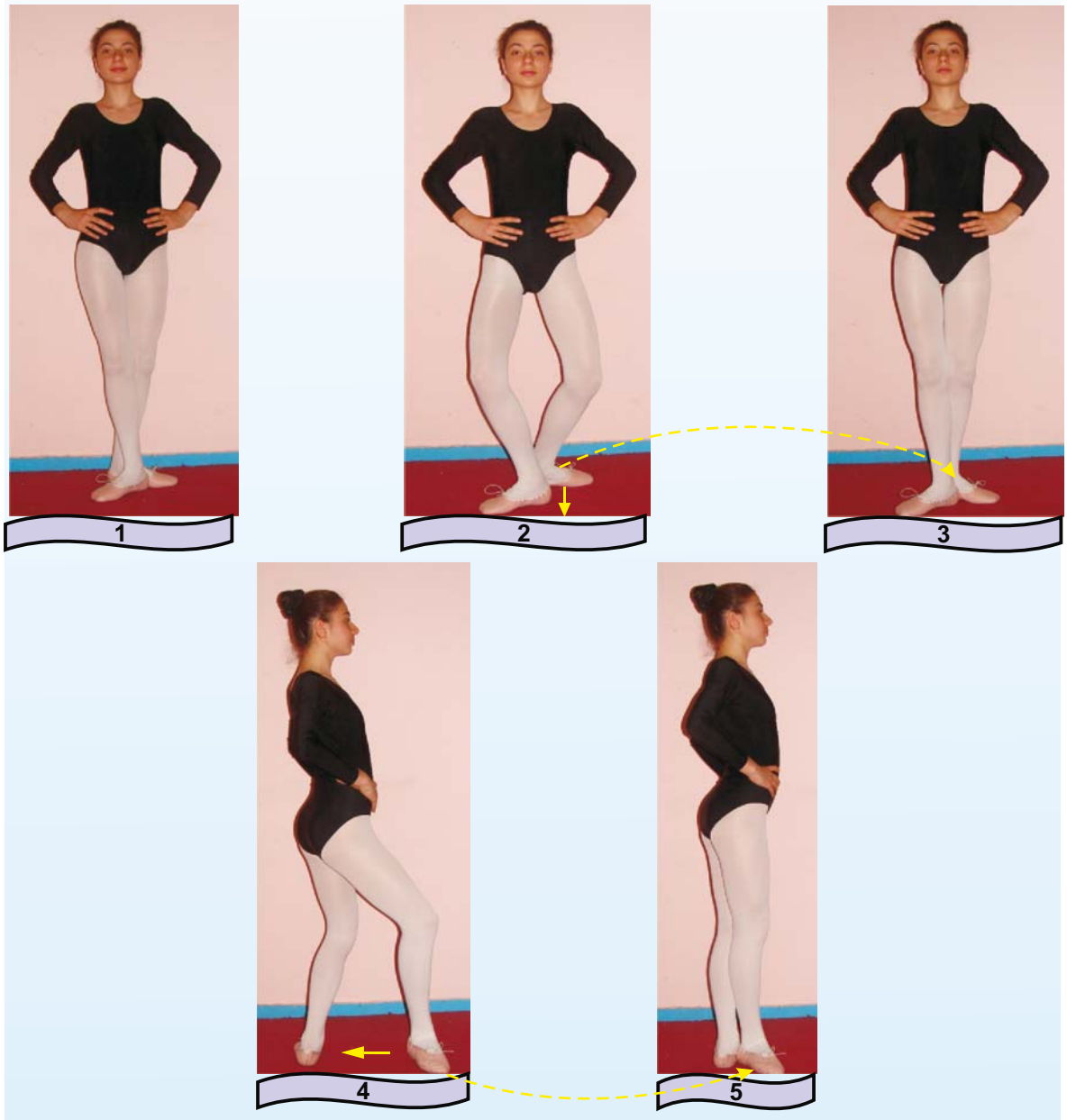
3. KAYMA ADIMLARI

a. Yerinde Kayma Adımı

Tekli hareket öğretimine başlamadan önce müzik olarak 4/4' lük bir ritim belirlenir. Hareket, öğretildikten sonra eşli de yapılabilir.

Yerinde Kayma Adımı Aşamaları

1. Sağ ayağın önde olduğu üçüncü pozisyonla hareket başlar. Kollar dirsekten bükülü, eller beldedir.
2. Sağ ayak, bir adım boyu öne doğru dizlerden hafif bükülü olarak pozisyonu bozmadan kaydırılır.
3. Sol ayak, arkadan üçüncü pozisyona getirilir.
4. Sol ayak, arkadan geriye doğru bir adım boyu dizlerden hafif bükülü olarak pozisyonu bozmadan kaydırılır.
5. Sağ ayak, önden arkaya doğru üçüncü pozisyona getirilir.



ETKİNLİK: "Yerinde Kayma Adımını Uygulayalım."

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Yere çizilen düz bir çizgi üzerinde arkadaşınız yerinde kayma adımını uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre yerinde kayma adımının aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

YERİNDE KAYMA ADIMI AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Gözler karşıya bakıyor mu?			10	
Sırt dik mi?			10	
Sağ ayak önde üçüncü pozisyonda mı?			20	
Kollar dirsekten bükülü, eller belde mi?			20	
Sağ ayak, bir adım boyu öne doğru kaydırıldı mı?			20	
Sol ayak, arkadan üçüncü pozisyona getirildi mi?			10	
Hareketler düz çizgi üzerinde yapıldı mı?			10	
TOPLAM			100	

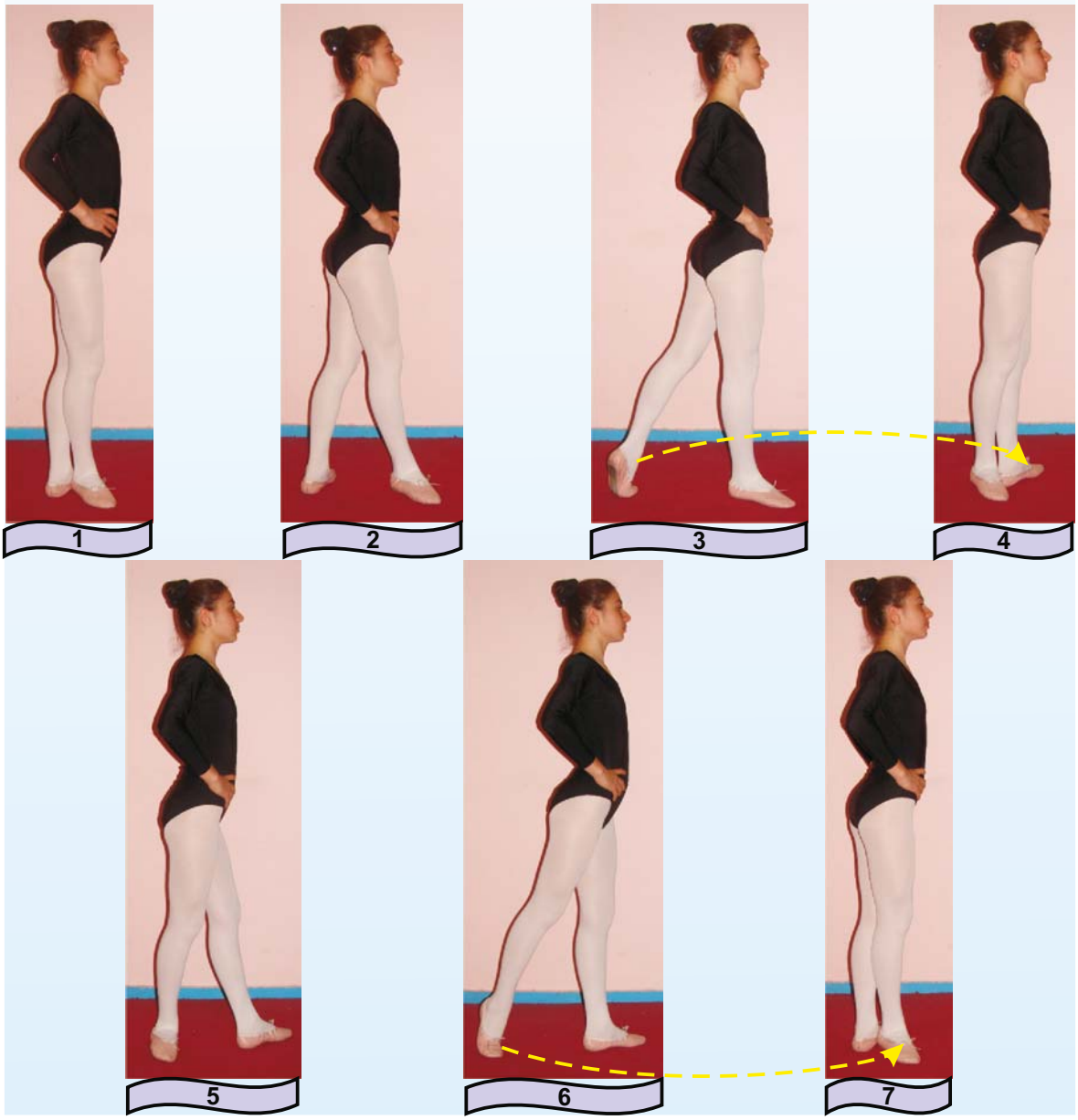


b. İleri Kayma Adımı

İleri Kayma Adımı Aşamaları

1. Sağ ayağın önde olduğu üçüncü pozisyonla hareket başlar. Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur, eller beldedir.
2. Sağ ayak, bir adım boyu öne kaydırılır.
3. Sol ayak, pozisyonu bozmadan parmak ucuna yükselir. Vücut ağırlığı sağ bacak üzerindedir.
4. Sol ayak, sağ ayağın önüne pozisyonu bozmadan getirilir.
5. Sol ayak, bir adım boyu öne kaydırılır.
6. Sağ ayak, pozisyonu bozmadan parmak ucuna yükselir. Vücut ağırlığı sol bacak üzerindedir.
7. Sağ ayak, pozisyonu bozmadan sol ayağın önüne getirilir.
8. Figürler yapılırken kişi vücut pozisyonunu korumalı ve yana doğru kaymamalıdır.

Not: Kayma adımı galop adımına hazırlayıcıdır.



ETKİNLİK: "*İleri Kayma Adımını Uygulayalım.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Yere çizilen düz bir çizgi üzerinde arkadaşınız ileri kayma adımını uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre ileri kayma adımının aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

İLERİ KAYMA ADIMI AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Gözler karşıya bakıyor mu?			10	
Sırt dik mi?			10	
Sağ ayak, üçüncü pozisyonda harekete başlandı mı?			10	
Eller, dirsekten bükülü, belde miydi?			10	
Sağ ayak, bir adım boyu öne kaydırıldı mı?			20	
Sol ayak, parmak ucunda yükseldi mi?			10	
Sol ayak, arkadan öne doğru üçüncü pozisyona getirildi mi?			20	
Hareketler düz çizgi üzerinde yapıldı mı?			10	
TOPLAM			100	



c. Polka Adımı

Polka Adımı Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu olarak altıncı pozisyonda durulur. Eller beldedir. Gözler, karşıya bakacak şekilde dik durulur.

2. Sol bacak dizden yana bükülü, sağ bacak ve ayak parmak ucu gergin durumda tutulur.

3. Öne doğru hamle yapılırken sol bacak, sağ bacağın yanına getirilir ve yukarı doğru vücut gergin olarak sıçranır.

4. İniş esnasında sağ bacak dizden yana bükülü, sol bacak ve ayak parmak ucu gergin durumda tutulur.

5. Öne doğru hamle yapılırken sağ bacak sol bacağın yanına getirilir ve yukarı doğru vücut gergin olarak sıçranır.

6. İniş esnasında sağ bacak dizden yana bükülü, sol bacak ise vücut gerisinde gergin ve ayak parmak ucu gergin durumda tutulur.

7. Sol bacak, sağ bacağın yanına alınarak altıncı pozisyona geçilir.

8. Sol bacak dizden yana bükülü, sağ bacak ve ayak parmak ucu gergin durumda tutulur.

9. Öne doğru hamle yapılırken sol bacak, sağ bacağın yanına getirilir ve yukarı doğru vücut gergin olarak sıçranır.

10. İniş esnasında sağ bacak dizden yana bükülü, sol bacak ve ayak parmak ucu gergin durumda tutulur.

11. Sol bacak, sağ bacağın yanına getirilirken hareketin gidiş yönünün tersine dönülür ve yukarı doğru vücut gergin olarak sıçranır.

12. İniş esnasında sol bacak dizden yana bükülü, sağ bacak ise vücut gerisinde ve ayak parmak ucu gergin durumda tutulur.



4. YÜRÜYÜŞLER

a. Düz Yürüyüş

Düz yürüyüş, dans ederken vücudun kontrolünü sağlamada ve vücuda estetik kazandırmada çok önemlidir.

Düz Yürüyüş Aşamaları

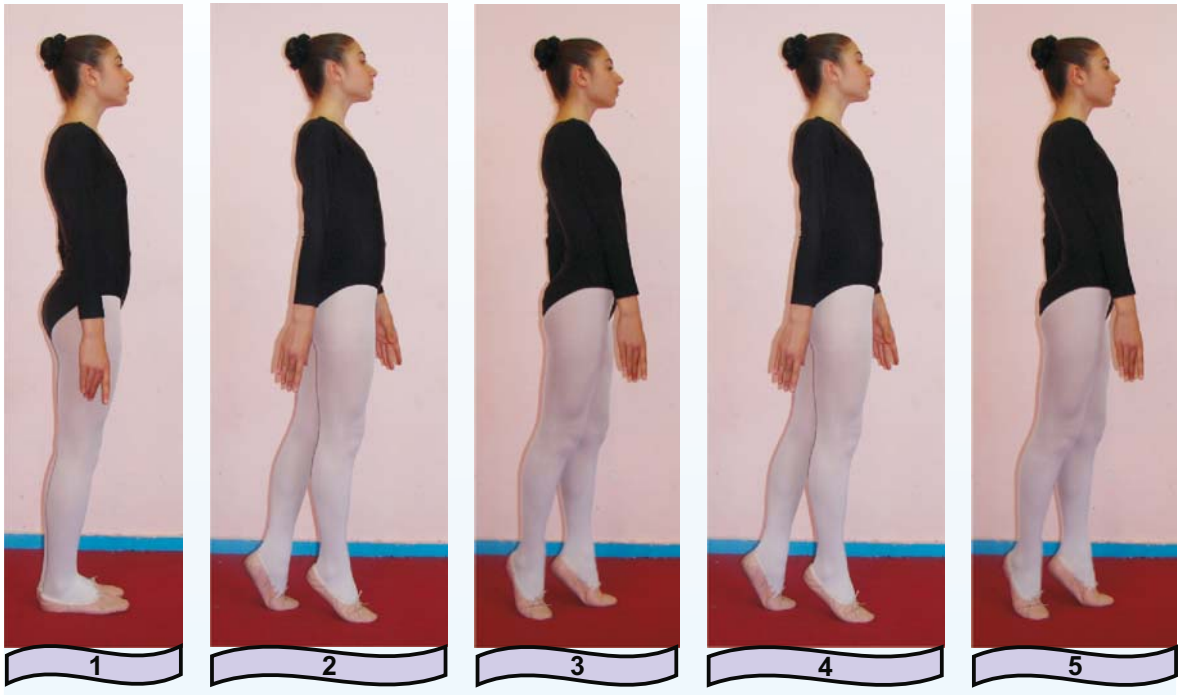
1. Hayalî bir düz çizgi üzerinde, gözler karşıya bakacak şekilde altıncı pozisyonda durulur.
2. Yürüyüş boyunca kollar serbest, ters kol ters bacak olacak şekilde hareket ettirilir.
3. Sağ ayak, önce parmak ucu sonra topuk yere gelecek şekilde yürünür.
4. Sol ayakta önce parmak ucu topuk olacak şekilde yürünür.
5. Yürüme esnasında bacaklar, kalçadan sıkılmış ve gergin tutulmuş olmalıdır.
6. Gövdenin duruşu ise karın içeride, göğüs dışarıda ve sırt dik konumdadır.
7. Bu yürüyüşte kişi kendini sıkmadan (kasmadan) yürümelidir.

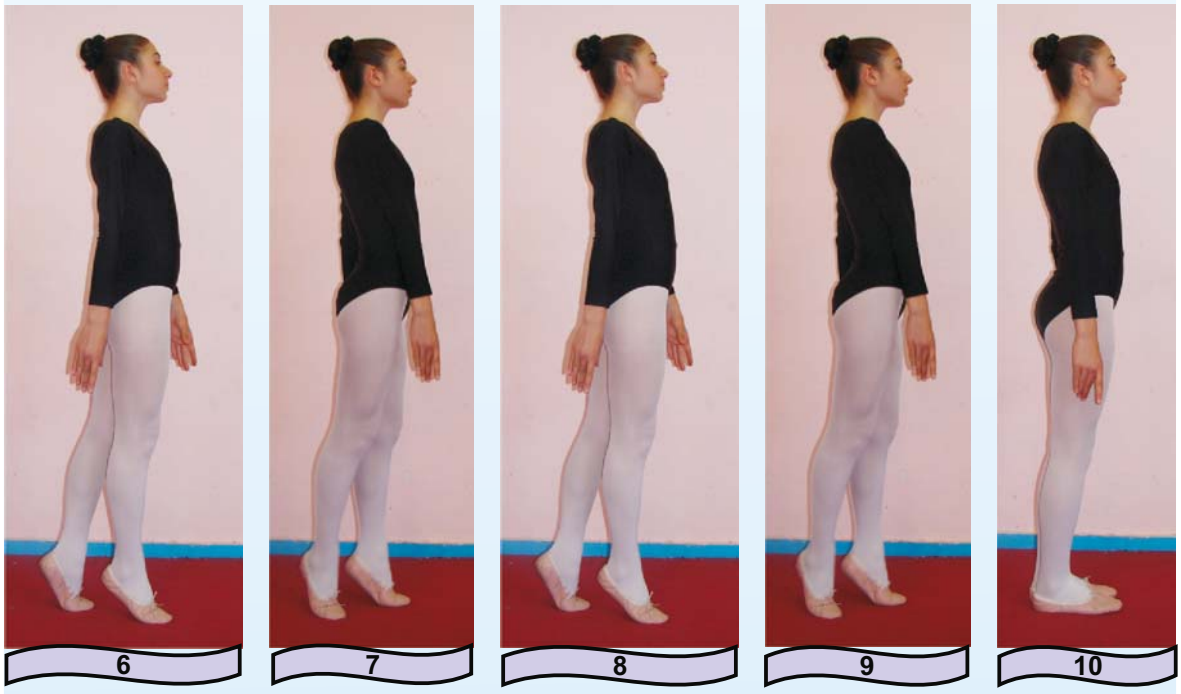




b. Rölevede Yürüyüş

Bu yürüyüş düz yürüyüşün aynısıdır. Tek farkı, ayaklar parmak ucunda olacak şekilde ve ayak bileği gergin tutulmalıdır.



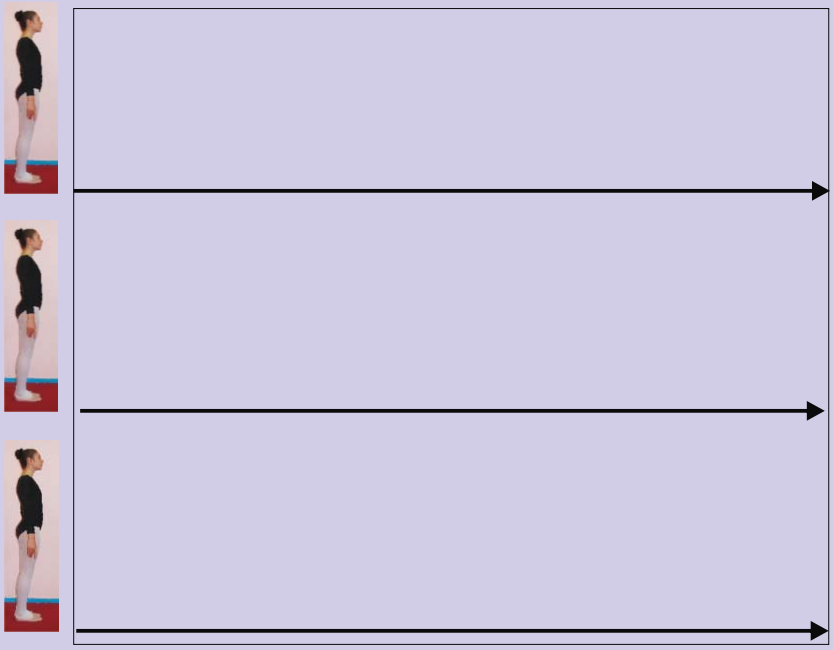


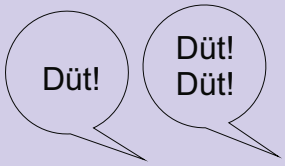
ETKİNLİK: "*Birlikte Oynayalım.*"

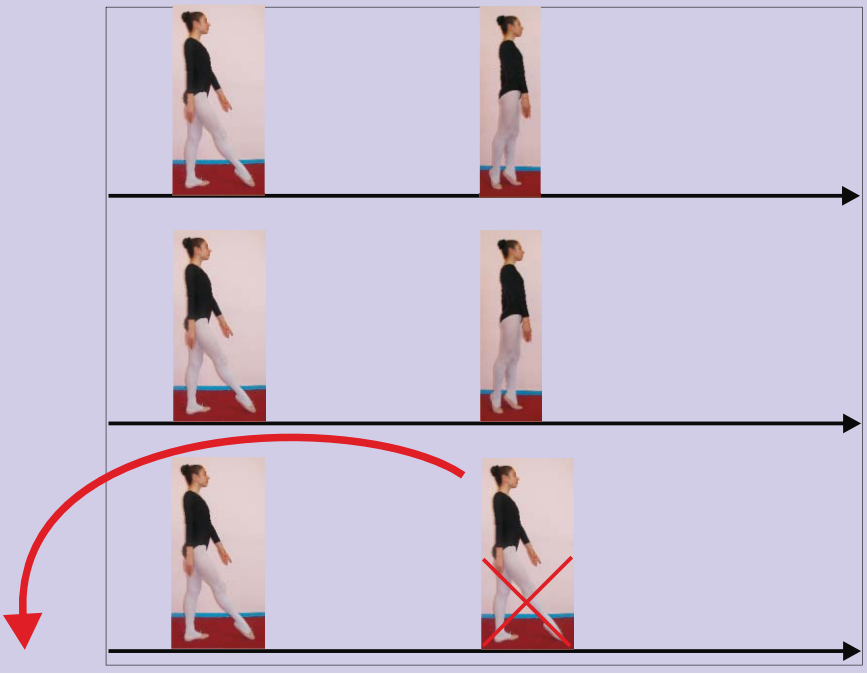
Aşağıdaki şekilde olduğu gibi basketbol oyun alanının kısa kenarına eşit aralıklarla yan yana diziliniz.

Ardından aşağıda yer alan yönergeye göre aynı anda hareketlerinizi yapınız.

Öğretmen, düdüğü bir kez çaldığında düz yürüyüş tekniğini uygulayınız. İki kez çaldığında rölevede yürüyerek basketbol dip çizgisine doğru ilerleyiniz. Teknikleri hatalı yaptığınız durumlarda bir ceza puanı alırsınız. Üç ceza puanı aldığınız takdirde başlangıç çizgisine tekrar dönünüz. Oyun sonunda en az ceza puanı alan oyuncu ya da oyuncular galip gelir.







5. SEKME VE SIÇRAMALAR

a. Sekmeler

1) Seksek

Seksek Aşamaları

1. Kollar dirseklerden bükülü, eller belde ve başlangıç pozisyonu olarak ayaklar altıncı pozisyondadır.

2. Sağ ayak dizden öne doğru hafif bükülüdür. Sol ayak ile dengeyi kaybetmeden öne doğru iki kere sekme yapılır.

3. Sol ayakla yapılan ikinci sekmeden sonra sağ ayakla yere inilir.

4. Sol ayak dizden öne doğru hafif bükülüdür. Sağ ayak ile dengeyi kaybetmeden öne doğru iki kere sekme yapılır.

5. Bitiriş pozisyonu olarak altıncı pozisyona geçilir.





2) Adım Sek, Bas

Adım Sek, Bas Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu alarak altıncı pozisyonda durulur. Postür dik ve eller beldedir.
2. Sol bacak dizden öne doğru hafif bükülüdür. Sağ ayakla öne doğru sekme yapılır.
3. Sağ ayak, sekme sonrası tekrar sol ayağın yanına altıncı pozisyona getirilir.
4. Sol ayak bir adım boyu öne kaydırılır.
5. Sağ bacak öne doğru dizden hafif bükülüdür.
6. Sol ayakla öne doğru sekme yapılır.
7. Sol ayak, sekme sonrası tekrar sağ ayağın yanına altıncı pozisyona getirilir.
8. Sağ ayak bir adım boyu öne kaydırılır.





3) Prens

Prens Aşamaları

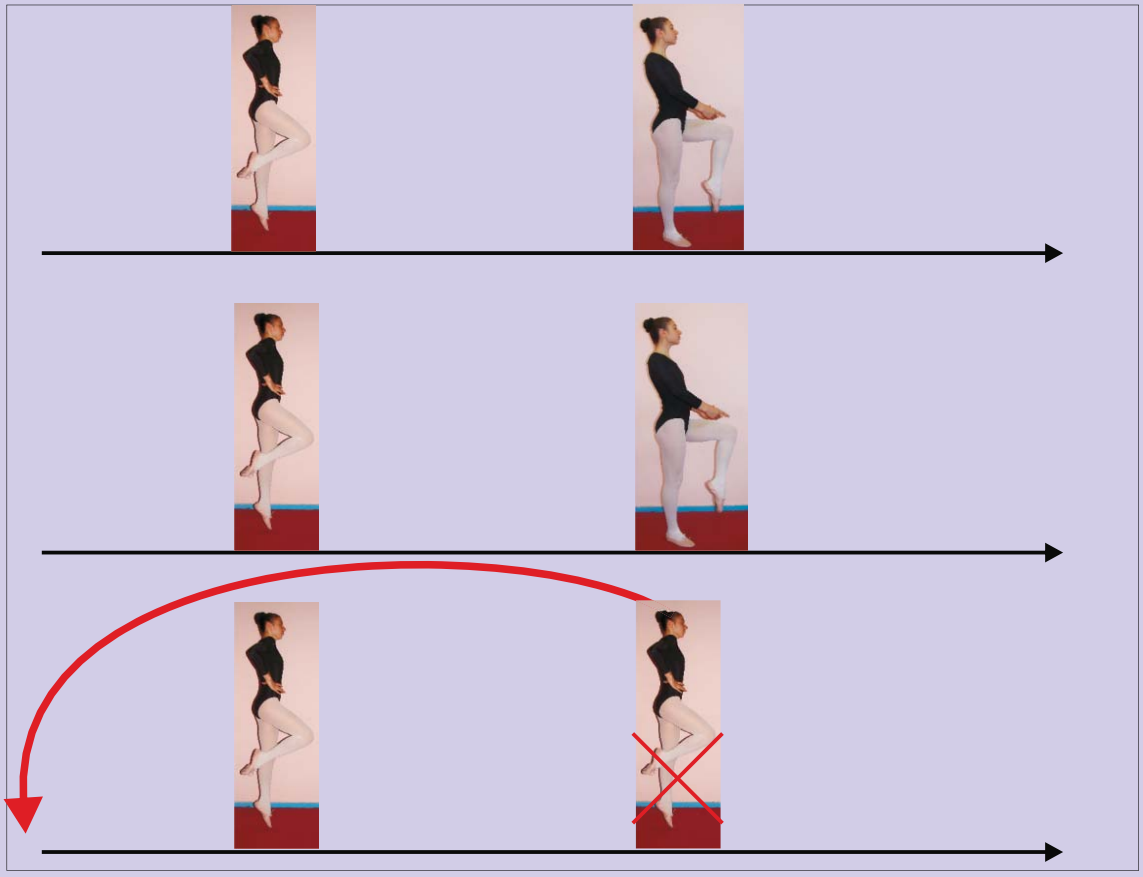
1. Başlangıç pozisyonu olarak altıncı pozisyonda durulur.
2. Sağ bacak, dizden bir dik açıyla yukarıya doğru kaldırılır.
3. Sağ bacağın aşağı doğru inmesiyle vücut ağırlığı normal bir ritim eşliğinde sol bacağa aktarılır ve harekete sol bacak devam eder.
4. Sol bacak, dizden bir dik açıyla yukarıya doğru kaldırılır.
5. Ayaklarsa parmak ucu yeri gösterecek şekilde gergin tutulur.
6. Hareket, bir bacaktan diğer bacağa hızlı geçişlerle tamamlanır.
7. Prens öne, geriye ve yanlara doğru yapılabilir.

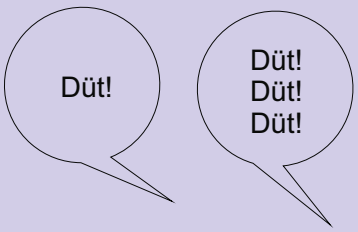




ETKİNLİK: *"Oyun Oynayalım."*

Aşağıdaki şekilde olduğu gibi basketbol oyun alanının kısa kenarına eşit aralıklarla yan yana diziliniz. Ardından aşağıda yer alan yönergeye göre aynı anda hareketlerinizi yapınız. Öğretmen, düdüğü bir kez çaldığında seksek, iki kez çaldığında adım sek bas, üçüncü kez çaldığında prens tekniklerini uygulayarak basketbol dip çizgisine doğru ilerleyiniz. Teknikleri hatalı yaptığınız durumlarda bir ceza puanı alırsınız. Üç ceza puanı aldığınız takdirde oyun başlangıç çizgisine tekrar dönünüz. Oyun sonunda en az ceza puanı alan oyuncu ya da oyuncular galip gelir.





b. Sıçramalar

Vücudun sıçrayışı tek ya da çift ayakla yapılabilir. Fakat düşüş iki ayak üstüne olmalıdır. Sıçramada vücudun bütün uzuvları devreye girer. Özellikle de bacak ve kalça kaslarını sıkarak yere doğru hafifçe eğilip kişinin kendini yukarı doğru çekmesi gerekir. Kollar ise hareketin yönüne doğru yükselmeye yardım eder.

1) Galop Sıçraması

Galop Sıçraması Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu olarak üçüncü pozisyonda durulur. Eller beldedir. Gözler karşıya bakacak şekilde sabitlenir.
2. Hareket, düz bir çizgideymiş gibi sağa sola kaymadan yapılır.
3. Sağ ayak pozisyonu bozulmadan ayak, yerden sürünerek bir adım boyu öne kaydırılır. Ayak öne doğru sürüklenirken iki bacak da dizden hafif bükülü olmalıdır.
4. Kişi, iki ayağıyla yerden kuvvet alarak kendini yukarı doğru çekmelidir.
5. Sıçrama anında, sol ayak geriden sağ ayağın pozisyonunu bozmayacak şekilde sağ ayağın yanına getirilmelidir.
6. Yukarı doğru sıçrama esnasında ayaklar bilekten yere doğru baskı yapmalıdır. Yani ayak parmak uçları yeri gösterecek şekilde olmalıdır.
7. Sol ayak önde olacak şekilde üçüncü pozisyonda yere düşüldükten sonra sol ayak pozisyonu bozulmadan ayak, yerden sürünerek bir adım boyu öne kaydırılır.
8. Kişi, iki ayağıyla yerden kuvvet alarak kendini yukarı doğru çekmelidir.
9. Sıçrama anında sağ ayak, sol ayağın pozisyonunu bozmayacak şekilde geriden sol ayağın yanına getirilmelidir.

NOT: Galop sadece öne yapılmaz, yanlara da üçüncü pozisyon duruşuyla yapılır.



ETKİNLİK: "*Galop Sıçraması Uygulayalım.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Yere çizilen düz bir çizgi üzerinde arkadaşınız galop sıçrama tekniği uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre galop sıçrama tekniği aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

GALOP SIÇRAMA AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Gözler karşıya bakıyor mu?			10	
Sırt dik mi?			10	
Harekete üçüncü pozisyonda başlandı mı?			10	
Eller belde mi?			10	
Sağ ayak pozisyonunu bozmadan öne doğru bir ayak boyu adım atıldı mı?			10	
Sağ ayak öne sürülürken her iki diz bükülü müydü?			10	
Her iki diz bükülü pozisyondayken sıçrama yapıldı mı?			10	
Sıçrama anında ayak parmak uçları gergin miydi?			20	
Sol ayak önde olacak şekilde üçüncü pozisyonda yere düşüldü mü?			10	
TOPLAM			100	



2) Tay Sıçraması

Tay Sıçraması Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu olarak üçüncü pozisyonda durulur.
2. Vücut sağa doğru giderken sağ kol da dirsekten bükülerek göğüs hizasına getirilir. Sol kol ise omuz hizasında yere paralel tutulur.
3. Gözler gidilen yöne doğru bakmalı, baş ise hafif bükülü olarak omzu görmelidir.
4. Sağ bacak, dizden bükülü olarak yukarı doğru kaldırılır. Ayak parmak uçları gergindir.
5. Vücudumuz sol bacakla sıçrama yaparken sağ bacak yere doğru iniş gösterir.
6. İniş pozisyonu tamamlandıktan sonra sol ayağın önde olduğu üçüncü pozisyona geçilir.
7. Sol bacak dizden bükülerek yukarı doğru kaldırılır. Ayak parmak uçları gergindir.
8. Vücudumuz sağ bacakla sıçrama yaparken sol bacak yere doğru iniş gösterir.
9. İniş pozisyonu tamamlandıktan sonra sağ ayağın önde olduğu üçüncü pozisyona geçilir. Kol ise altıncı pozisyondadır.

NOT: Tay sıçrama istenildiği kadar sağa ve sola yani yanlara tekrarlanabilir. Aynı zamanda dördüncü pozisyonda durularak öne doğru da tay sıçrama yapılır.















ETKİNLİK: "*Tay Sıçraması Uygulayalım.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Yere çizilen düz bir çizgi üzerinde, arkadaşınız tay sıçrama tekniği uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre tay sıçrama tekniğinin aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

TAY SIÇRAMA AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Gözler karşıya bakıyor mu?			5	
Sırt dik mi?			5	
Harekete üçüncü pozisyonda başlandı mı?			10	
Kollar gidiş yönüne göre pozisyon alıyor mu?			5	
Baş, gidilen yöne doğru hafifçe bükülü mü?			5	
Sağa veya sola giderken bacak dizden büküldü mü?			20	
Ayak parmak uçları gergin mi?			10	
Sıçrama yapıldı mı?			10	
Havadayken sol/sağ bacak dizden büküldü mü?			20	
Üçüncü pozisyonda hareket tamamlandı mı?			10	
TOPLAM			100	









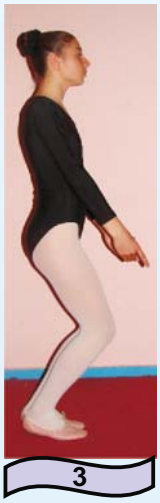
3) Ceylan Sıçraması

Ceylan Sıçraması Aşamaları

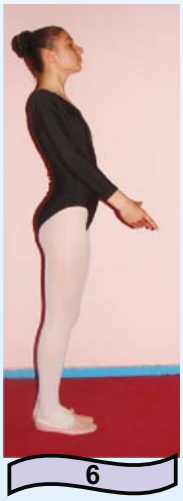
1. Başlangıç pozisyonu olarak vücut altıncı pozisyondadır.
2. Öne doğru sağ ayakla adım atılırken sol ayak, sağ ayağın yanına getirilir.
3. İki ayak birleştikten sonra dizler öne doğru hafifçe bükülü olarak sıçramak için vücuda hız kazandırılır.
4. Kişi, yukarı doğru kendini çeker. Kollar yukarı, beşinci pozisyona getirilir.
5. Bacaklar ise bitişik ve gergindir. Ayak parmak ucu, yeri gösterecek şekilde gergin tutulur.
6. Düşüş esnasında bacaklar bitişik tutularak yere inilir. Kollar ise altıncı pozisyona getirilir.











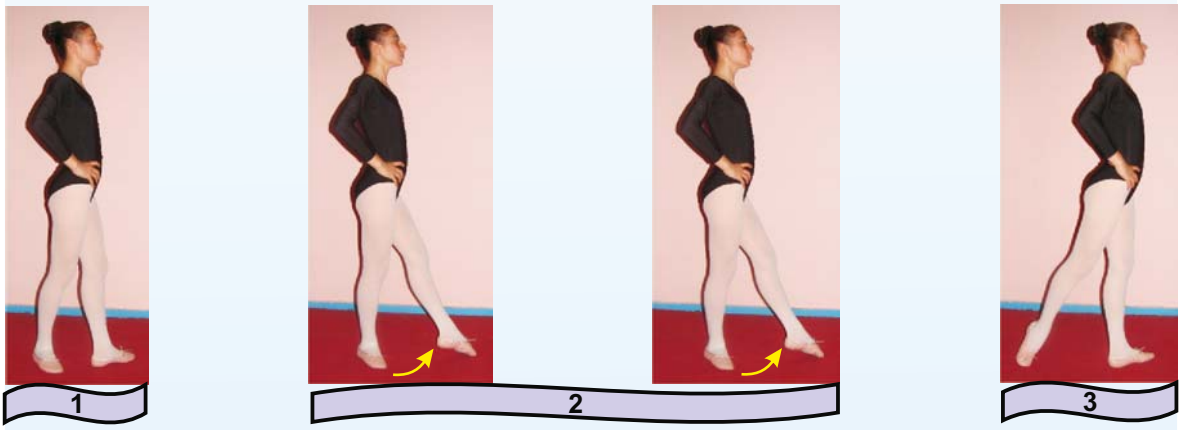
6. ATLAMALAR

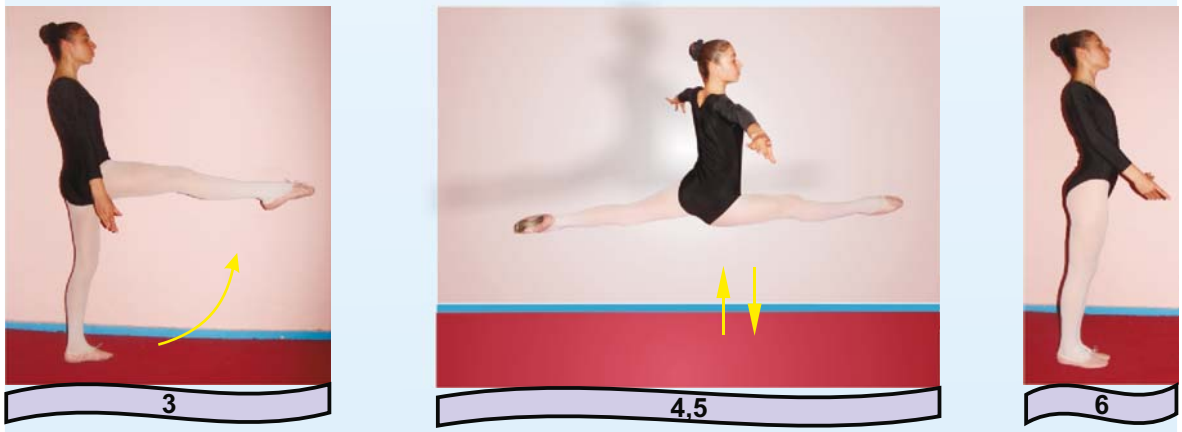
Yerden, ayakların yukarı doğru kaldırılmasıyla yapılan bir harekettir. Bir ayak havadayken vücudun ağırlığı diğer ayağa geçer. Düşüş esnasında iki ayak birden yere basar. Atlama esnasında gövde yukarı doğru çekilir. Bacaklar ise tam olarak açılır. İniş esnasında zamanlama çok önemlidir. Atlama, havadaki bekleme süresi ve vücudu toparlayıp yere inme çalışması, aşamalı olarak sık sık tekrar edilip pekiştirilmelidir.

a. Spagat Atlama

Spagat Atlama Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu olarak sol ayağın önde olduğu dördüncü pozisyona geçilir.
2. İki kere öne doğru sol ayakla sekme yapılır. Sekme yapılırken pozisyon korunur. İkinci sekmede ise vücuda hız kazandırmak için sol diz bükülü olmalıdır.
3. Sağ bacak geriden öne, sonra yukarı doğru hamle yapar. Bu sırada bacak ve ayak parmak uçları gerilir.
4. Atlama anında bacakların yerden teması kesilir. Bacaklar öne ve arkaya doğru olabildiğince açılır. Bu sırada ayak parmak uçları da gerilir.
5. Atlama anında kollar dengeyi sağlamak için iki yana açılır.
6. Hareket tam olarak yapıldıktan sonra iki bacak bitişik şekilde yere düşülür.



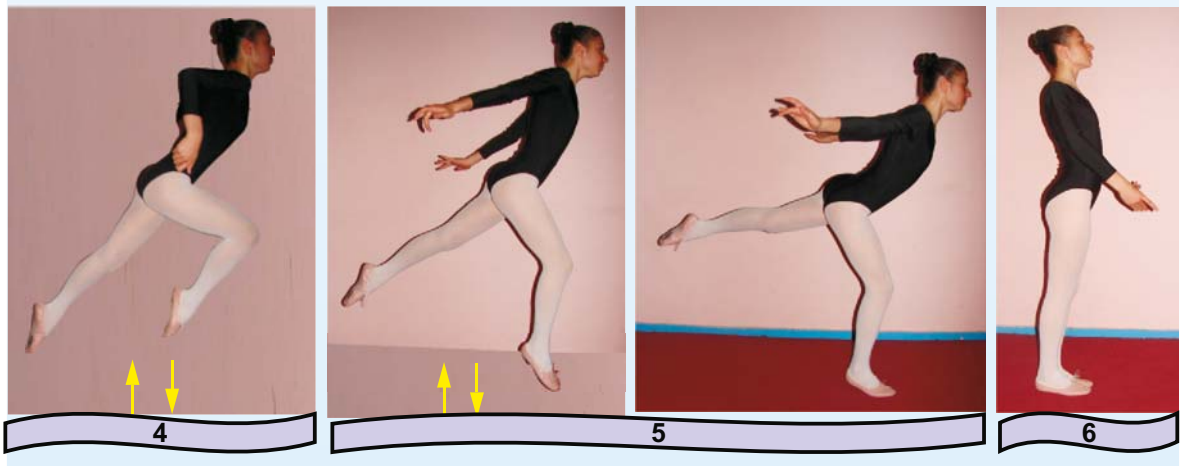


b. Geyik Atlama

Geyik Atlama Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu olarak sol ayağın önde olduğu dördüncü pozisyona geçilir.
2. Öne doğru sol ayakla iki kere sekme yapılır.
3. Sağ bacak, önce gergin bir şekilde yukarı doğru kaldırılır. Sonra dizden sol diz kapağına doğru bükülür.
4. Sol bacak da vücudun gerisinden gergin bir şekilde yukarı doğru çekilirken atlama yapılır.
5. Kollar atlama esnasında vücudun yanında gergin tutulur. Baş ve göğüs kafesi de hareketi desteklemek için gövdeyi yukarı doğru kaldırır.
6. Havada hareketi tam gösterdikten sonra iniş esnasında iki bacak bitişik şekilde yere düşülür.



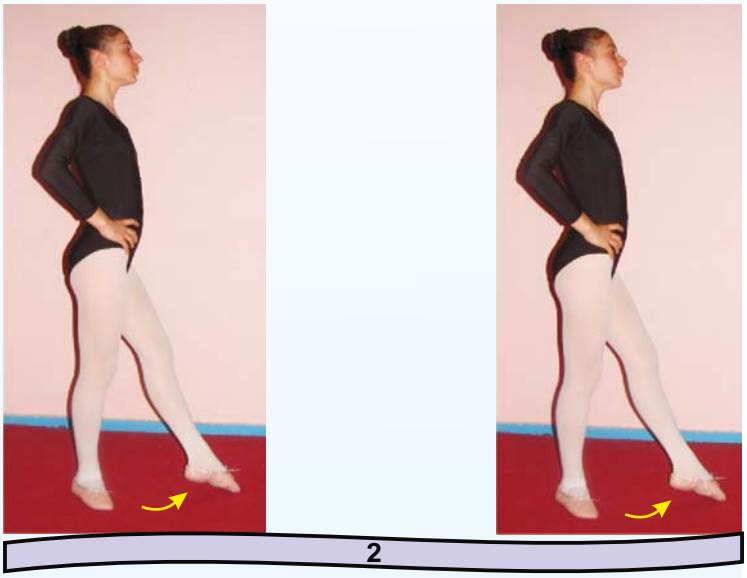


c. Ceylan Atlama

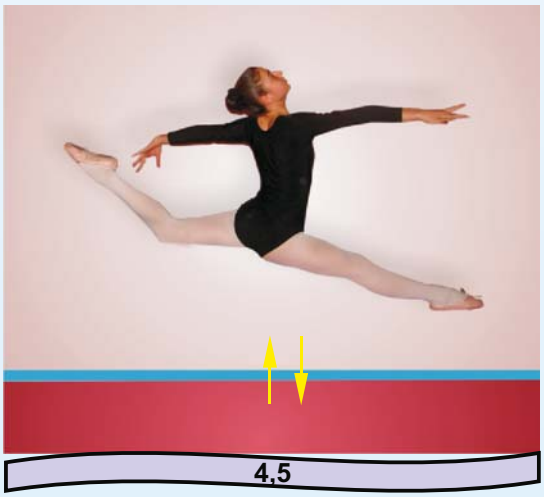
Ceylan Atlama Aşamaları

1. Başlangıç pozisyonu olarak sol ayağın önde olduğu dördüncü pozisyona geçilir.
2. Öne doğru sol ayakla iki kere sekme yapılır.
3. Sağ bacak geriden öne yukarı doğru hamle yapar. Aynı zamanda bacak ve ayak parmak ucu gerilir.
4. Atlama anında sağ bacak önde gerginken sol bacak ise başa doğru dizden hafifçe bükülür ve ayak parmak uçları gerilir.
5. Kollar yana açılır. Baş ve gövde ise belden geriye doğru bükülür.
6. Hareket tam olarak yapıldıktan sonra iki bacak bitişik şekilde yere düşülür.





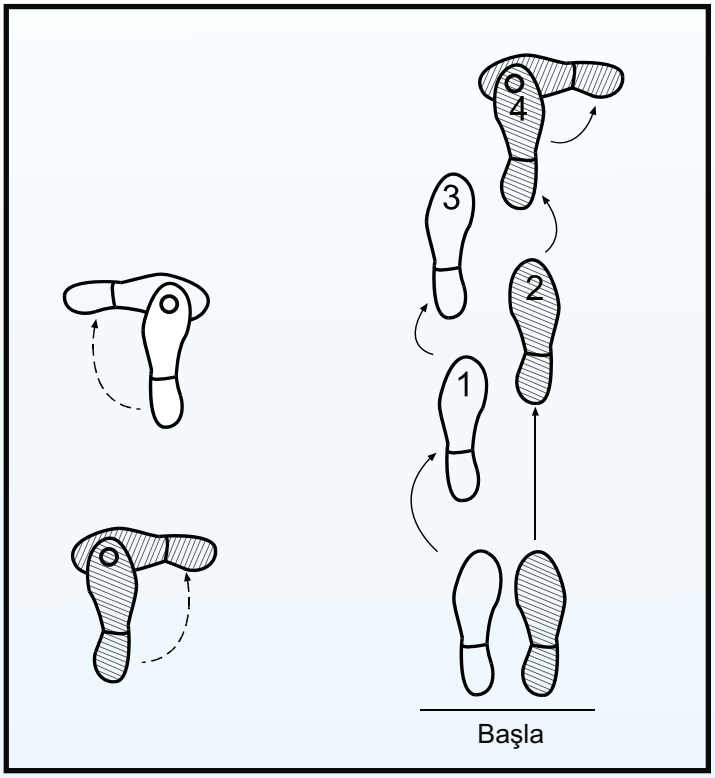


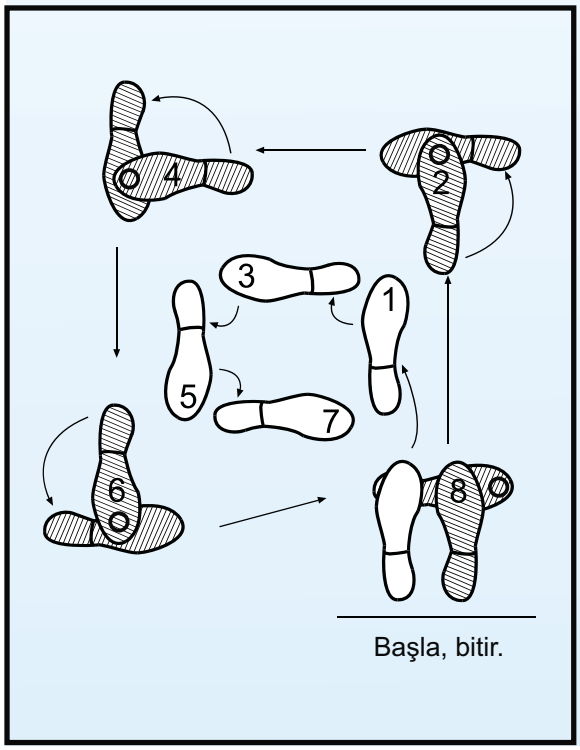


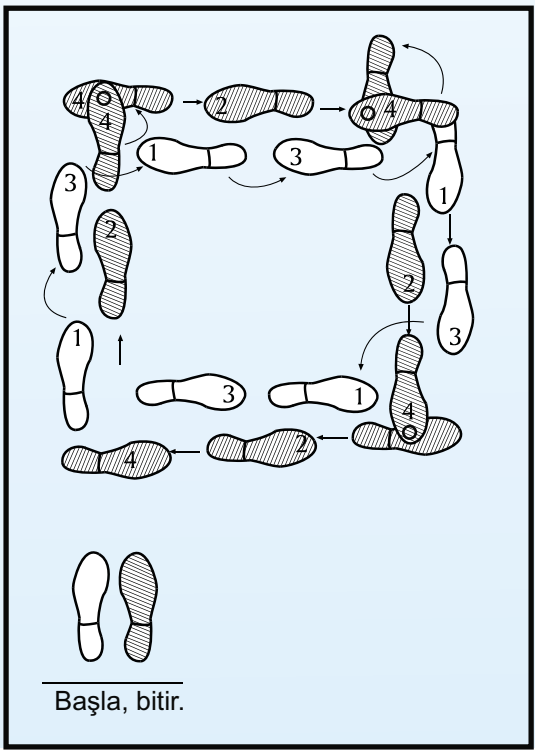


7. DÖNÜŞLER

Kişi, tekli veya çiftli dans esnasında dönüş kullanacağı zaman, hangi yöne doğru dönecekse vücudunu baştan ayak parmak ucuna kadar o yöne doğru döndürmelidir. Topuk yukarı kaldırılıp ayak parmak ucuna çıkılırken dengeyi sağlamak için baş, kol, gövde ve kalça da devreye girer, bu durum vücuda hız kazandırır. Dönüşler dansların genelinde doksan derece, yüz seksen derece veya üç yüz altmış derece kendi etrafında ya da eşi etrafında dönülerek yapılabilir.







8. OTURUŞLAR

Dans teknikleri arasında yapılması zorunlu olmayan ve kişinin isteğine bağlı hareketlerle değiştirebildiği vücut şeklidir. Dans tekniklerini birleştirmek için araya oturuşlar serpiştirilebilir. Oturuş pozisyonlarında baş, gövde ve kollar kişinin tercihine göre kullanılabilir.

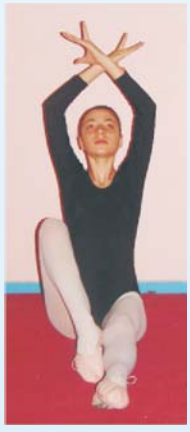












C. KOREOGRAFİ

1. Koreografi Nedir?

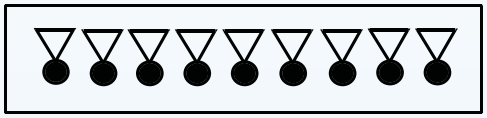
Antik Yunanca bir kelime olan "koreografi" adım tasarımcılığı, dans besteciliği anlamına gelir. Antik Yunan tiyatrosunda koroda bulunan insanların hareketlerini belirleme şeklinde ortaya çıkmıştır. Daha sonra dans esnasında adım ve hareketleri belirleme şekline dönüşmüş, bu şekilde yaygınlaşmıştır.

Bu sözcük günümüzde dansın kurgusunu, yapısını, adım düzenini ve bu adımlara bağlı hareket akışını anlatmak için kullanılır. Koreografiyle uğraşanlara **koreograf** denir.

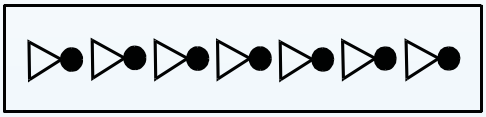
2. Sahneye Diziliş ve Sahne Kullanımı

Not:  Bu örnek şekil, öğrencinin duruş yönünü göstermektedir.

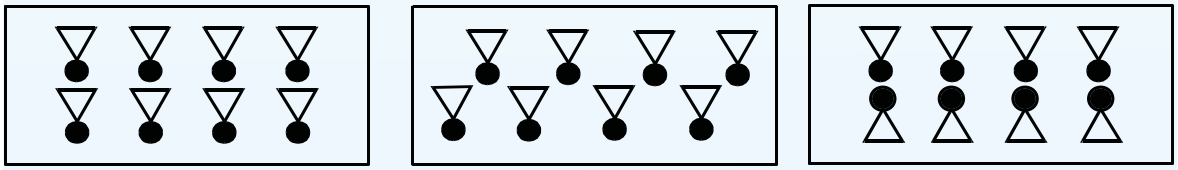
Geniş kolda tekli dizilişler



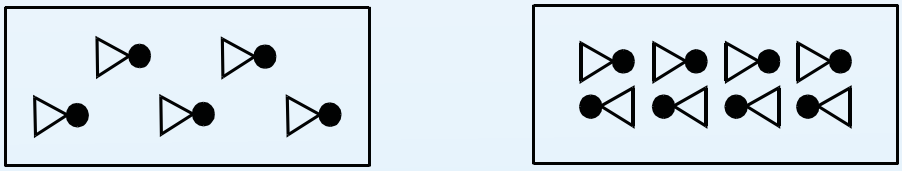
Derin kolda tekli dizilişler



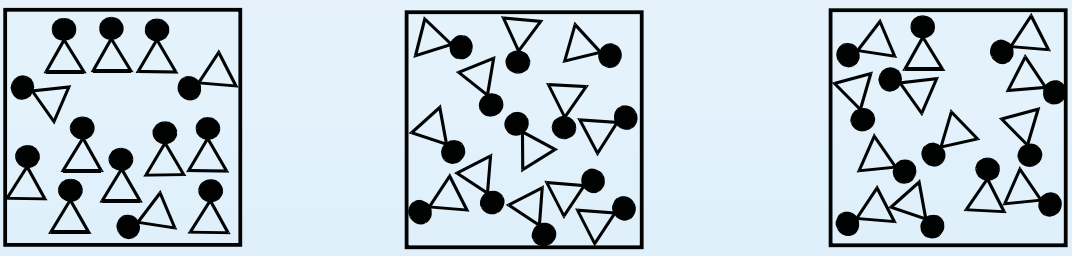
Geniş kolda ikili dizilişler



Derin kolda ikili dizilişler

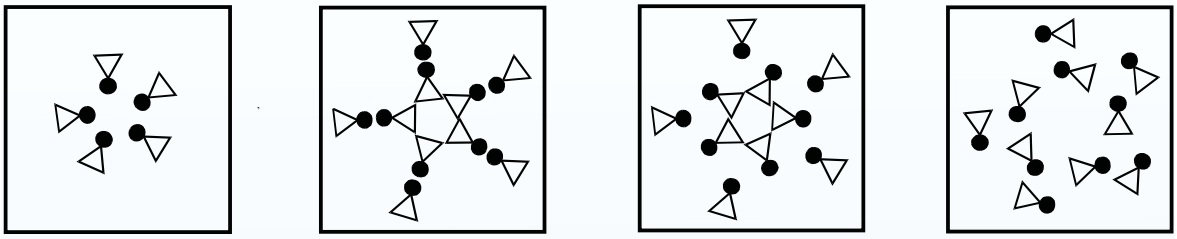


Dağınık şekilde dizilişler

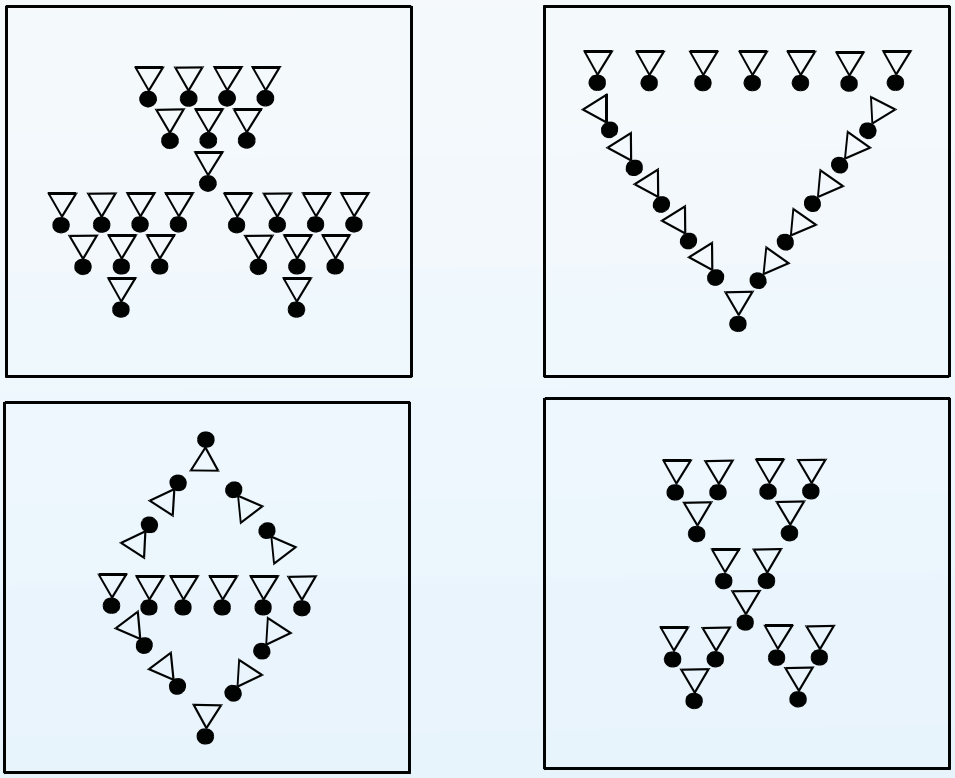


a. Sahneye Diziliş

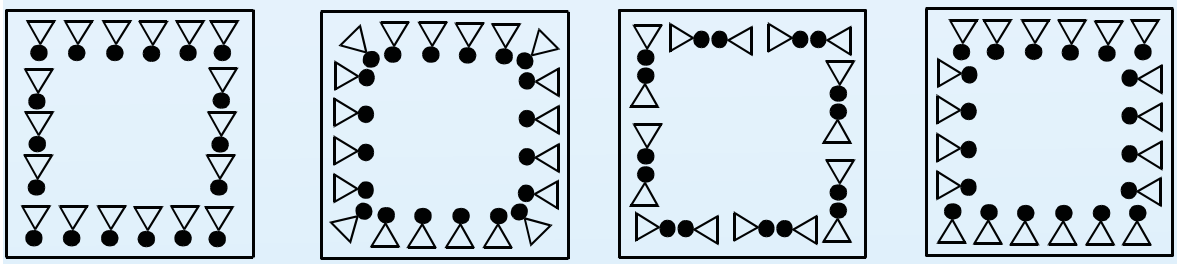
1) Daire Şeklinde Dizilişler



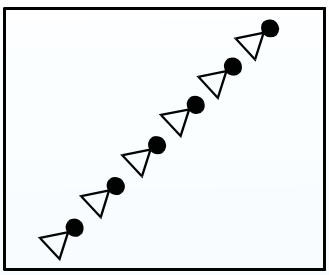
2) Üçgen Şeklinde Dizilişler

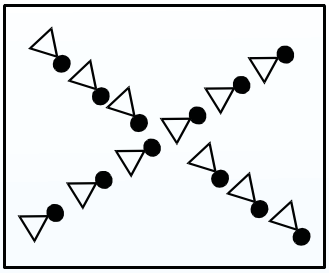


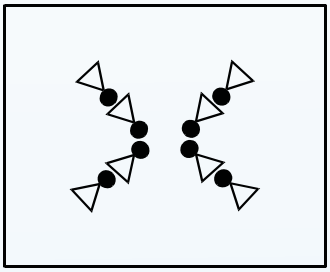
3) Kare Şeklinde Dizilişler

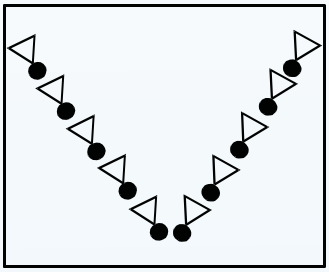


4) Çapraz (Diyagonal) Şekilde Dizilişler

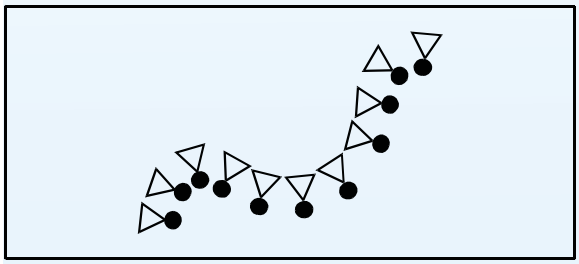


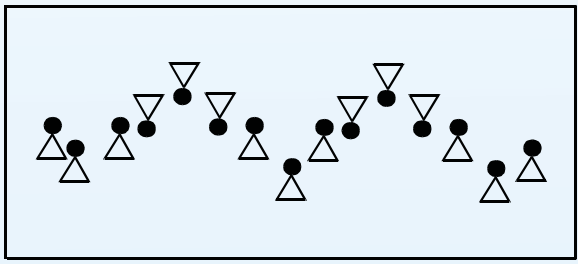


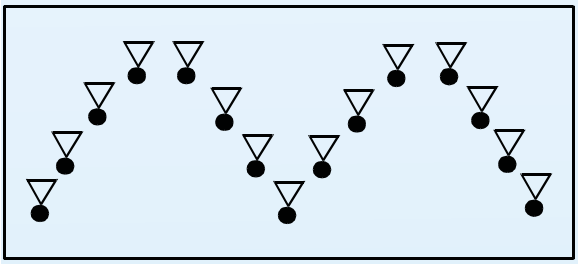


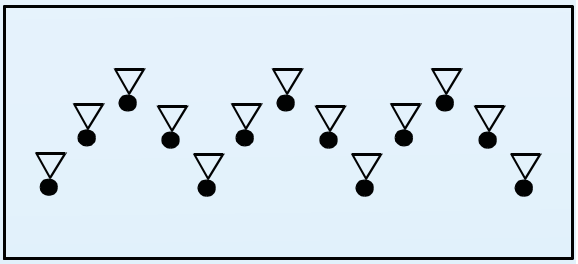


5) Dalgalı ve Kavisli Şekilde Dizilişler





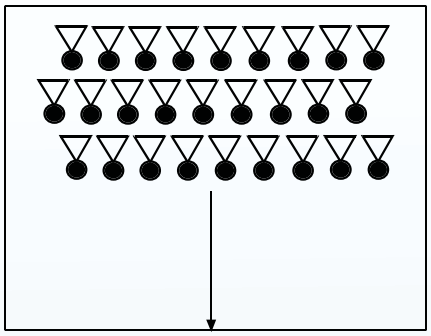




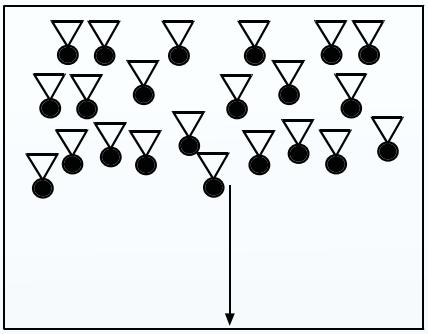
b. Sahne Kullanımı

1) Öne Doğru Hareketler

Düzenli

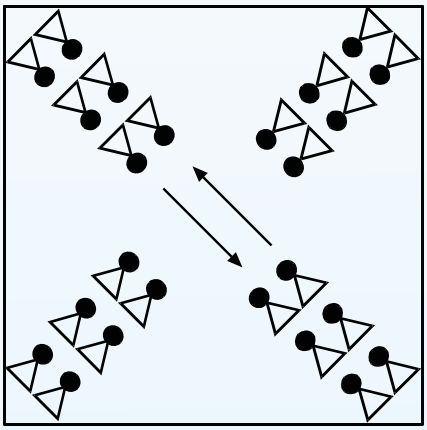


Düzensiz

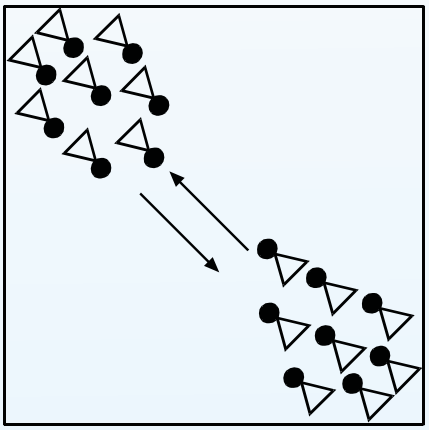


2) Köşelerden Geçiş Hareketi

Düzenli

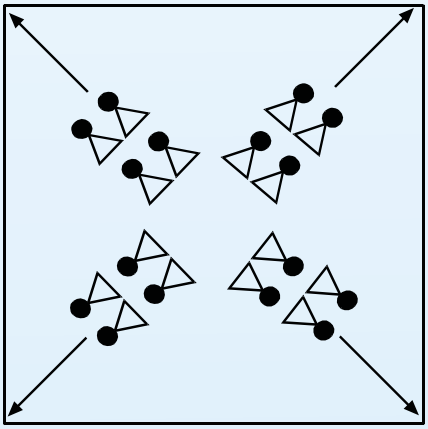


Düzensiz

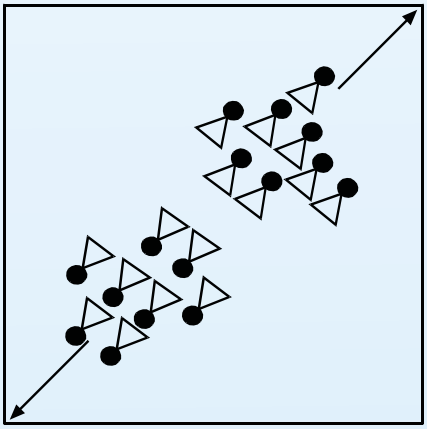


3) Köşelere Geçiş Hareketi

Düzenli

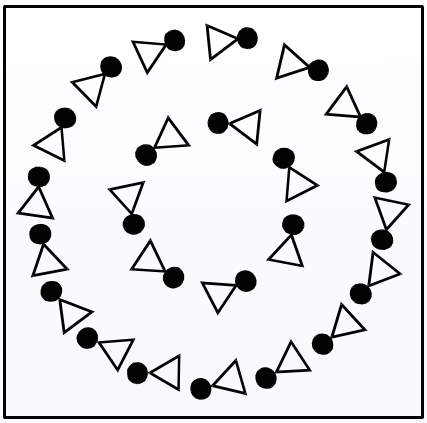


Düzensiz

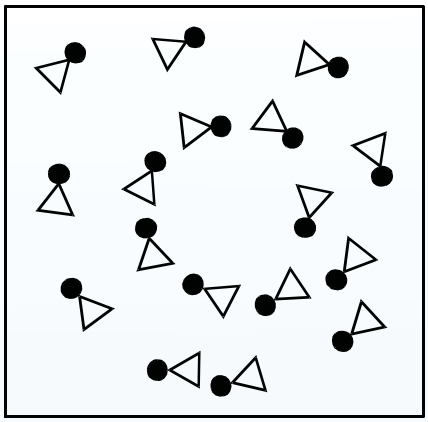


4) Dairede Geçiş Hareketi

Düzenli

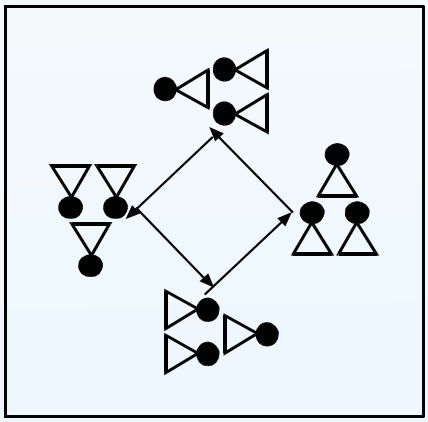


Düzensiz

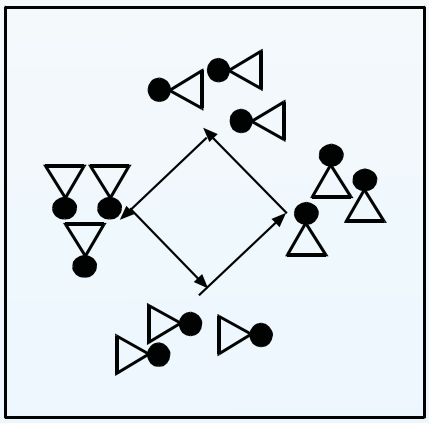


5) Karede Geçiş Hareketi

Düzenli

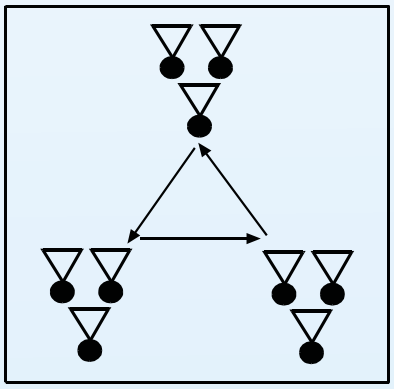


Düzensiz

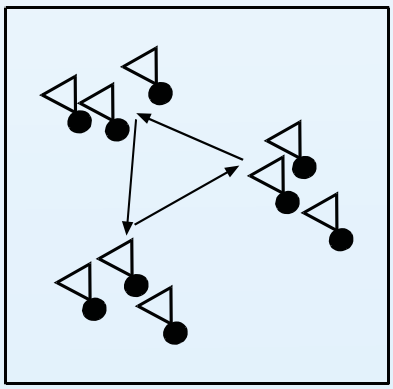


6) Üçlü Grup Geçiş Hareketi

Düzenli



Düzensiz



NOT: Sahne kullanımı tablolarında düzenli ve düzensiz duruşlardaki fark, kişi sayılarının ve yerlerinin farklı oluşudur. Düzenli tabloda kişi sayısı eşit dağıtılmış, geçişler simetrik; düzensiz tabloda ise kişi sayısı eşit dağıtılmamış ve geçişler asimetriktir.

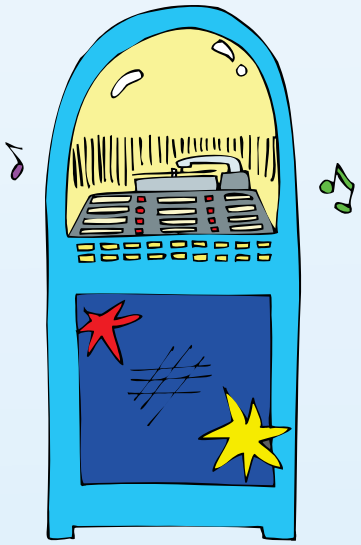
3. Dans Müzikleri

Dansta müzik seçimi önemlidir. Dans, 2/4, 3/4 veya 4/4 temposundaki müziklerle yapılabilir. Bir müzikte kulağa en çok gelen ses ilk vurgudur. Müzikteki vurguyu dolayısıyla ritmi, başta bateri ve bas gitar olmak üzere çeşitli müzik aletleri belirler. Dans, bu vurguyla başlar.

Dansın içeriğine uygun olarak müzik seçilmelidir. Seçilen bu müziklerin yavaş veya hızlı oluşu da dikkate alınmalıdır.

Aşağıdaki tabloda verildiği gibi dansın çeşidine uygun olarak dakika bazında tempo değeri belirlenir.

Uluslararası Standart	Uluslararası Latin	Amerikan Smooth	Amerikan Ritim
Waltz (30 bar/dk.) Tango (33 bar/dk.) Viennese Waltz (60 bar/dk.) Foxtrot (30 bar/dk.) Quickstep (50 bar/dk.)	Cha Cha Cha (28-33 bar/dk.) Samba (50-52 bar/dk.) Rhumba (26-28 bar/dk.) Paso Doble (60-62 bar/dk.) Jive (40-44 bar/dk.)	Waltz (28-30 bar/dk.) Tango (30-32 bar/dk.) Foxtrot (30-32 bar/dk.) Viennese Waltz (54 bar/dk.)	Cha Cha Cha (30 bar/dk.) Rhumba (32 bar/dk.) Swing (36 bar/dk.) Bolero (24 bar/dk.) Mambo (47 bar/dk.)





ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Dansın tanımını yapınız.

2. Aşağıdakilerden hangisi geleneksel Latin dansı değildir?

A) Salsa
B) Cha Cha Cha
C) Rhumba
D) Samba
E) Hip Hop

3. Aşağıdakilerden hangisi Amerikan ritim dansıdır?

A) Mambo
B) Merengue
C) Waltz
D) Paso Doble
E) Oriental

4. Aşağıdaki dans türlerinin hangi dans kategorilerine ait olduğunu bulduktan sonra dans türlerinin önündeki harfi, dans kategorilerinin solundaki kutucuklara yazınız.

☐	Amerikan Ritim	A	Bachata
☐	Geleneksel Latin Dansları	B	Quickstep
☐	Uluslararası Standart	C	Lambada
☐	Kulüp Latin Dansları	D	Rap
☐	Serbest Stil Dansları	E	Swing

5. Postür nedir? Postürün değerlendirilme bölümlerini yazınız.

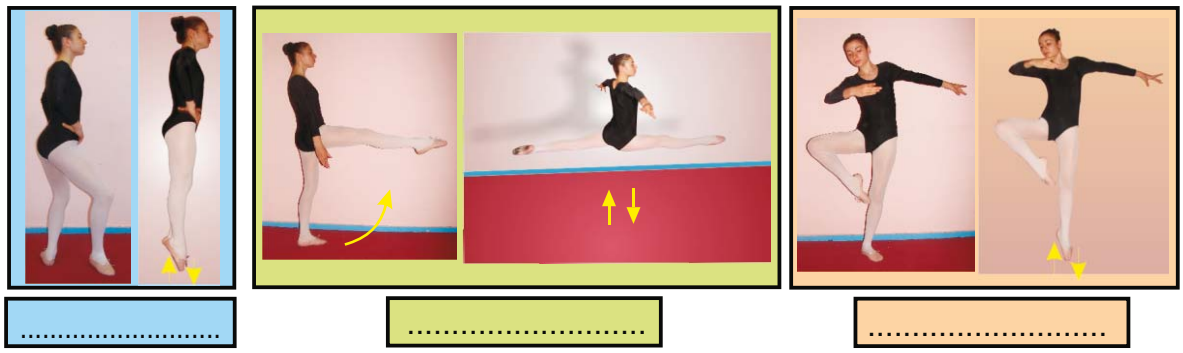
6. Postürde hareketliliği etkileyen faktörler nelerdir? Bu faktörlere beşer örnek veriniz.

7. Aşağıdaki fotoğrafların hangi sekmeye ait olduğunu alttaki boşluğa yazınız.



.....

8. Aşağıda farklı renklerle gösterilen fotoğrafların hangi tekniğe ait olduğunu resimlerin altındaki kutucuklara yazınız.



....

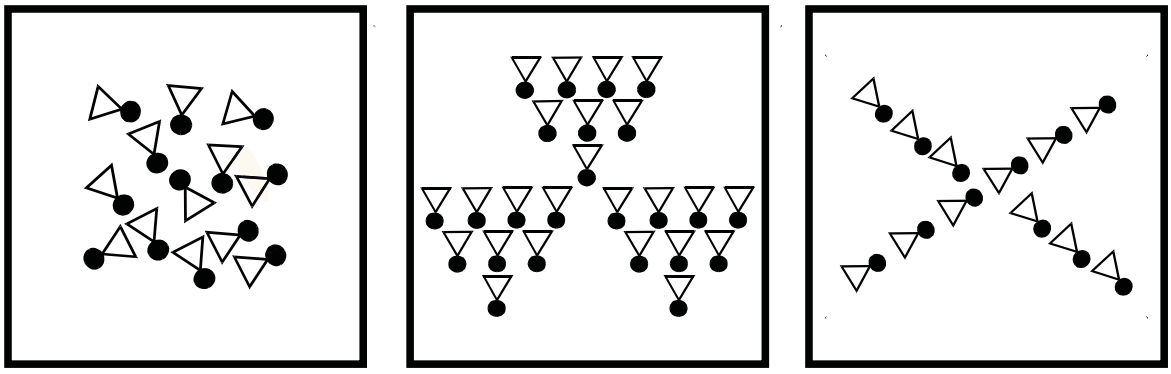
9. Aşağıda verilen dans tekniklerinden ceylan atlamanın sıralamasını fotoğrafların altındaki kutucuklara yazınız.





10. Şimdiye kadar öğrendiğiniz sahne dizilişleri dışında size göre daha farklı ne gibi sahne dizilişleri yapılabilir? Bu dizilişleri aşağıdaki boş alanlara çiziniz.

11. Aşağıda verilen dizilişlerin hangi dizilişe ait olduğunu altlarındaki kutucuklara yazınız.



PERFORMANS GÖREVİ

Aşağıdaki yönerge tablosunda yer alan, zorunlu ve serbest hareketler adlı bölümlerden oluşan, 2-3 dk. süren bir dans serisi hazırlayınız. Hazırladığınız seriyi aşağıdaki tabloya yazınız. Serinizi sunmadan önce bu tabloyu öğretmeninize veriniz. Siz serinizi sunarken öğretmeniniz bu tablodan hangi hareketleri hangi sırayla yapacağınızı takip edecektir. Hazırladığınız seri aşağıdaki değerlendirme tablosuna göre değerlendirilecektir.

Zorunlu Hareketler	Serbest Hareketler
Bale duruş pozisyonlarından seçtiğiniz iki teknik hareket Polka Adımı Düz Yürüyüş Rölevede Yürüyüş Adım Sek, Bas Prens Galop Sıçraması Tay Sıçraması Ceylan Sıçraması Spagat Atlama Geyik Atlama Dönüş	Geliştirdiğiniz ya da yetenekleriniz doğrultusunda yapabildiğiniz iki hareket belirleyiniz.

Adı Soyadı :.....

Sınıfı :.....

Nu. :.....

Seçtiği Müziğin Adı :.....

Serideki Hareketler :

1. :.....

2. :.....

3. :.....

4. :.....

5. :.....

6. :.....

7. :.....

8. :.....

9. :.....

10. :.....

11. :.....

12. :.....

13. :.....

14. :.....

15. :.....

Performans Görevi Değerlendirme Belgesi

Zorunlu Hareketler	Evet	Hayır	Puan	**Serbest Hareketler**	Evet	Hayır	Puan	**Artistik Hareketler**	Evet	Hayır	Puan
Bale Duruşu Pozisyonları			2	1. hareket			17	Hareketlerin Müzikle Uyumu			6
Bale Duruşu Pozisyonları			2	2. hareket			17	Hareketlerin Sırasının Doğru Yapılması			4
Polka Adımı			5					Serbest Hareketlerin Özgünlüğü			4
Düz Yürüyüş			1					Alanın Kullanımı			6
Rölevede Yürüyüş			2								
Adım Sek, Bas			2								
Prens			2								
Galop Sıçraması			5								
Tay Sıçraması			5								
Ceylan Sıçraması			5								
Spagat Atlama			6								
Geyik Atlama			6								
Dönüş			3								
TOPLAM			46				34				20

3. ÜNİTE

ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI ve GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARI



KONULAR

A. ATATÜRK'ÜN DANSA BAKIŞ AÇISI

B. ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI

C. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARI

“Dans medeni bir ihtiyaçtır.”

M. Atatürk



Atatürk’ün manevi kızı Nebile’nin düğün töreninden (17 Ocak 1929)

A. ATATÜRK'ÜN DANSA BAKIŞ AÇISI

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Atatürk'le önem kazanan çağdaş salon dansları ve geleneksel Türk halk dansları ile ilgili yapılan çalışmaların geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için neler yapılabileceğini tartışınız.

1. ATATÜRK'ÜN ÇAĞDAŞ SALON DANSLARINA BAKIŞ AÇISI

Tarihçi Enver Behnan Şapolyo, bir yazısında: "Atatürk, centilmen bir zabit olmayı arzu eder, bir Avrupalı gibi sosyal hayatını da çok iyi bilirdi. O, bütün arkadaşlarından önce dans etmeyi de öğrenmişti. Bununla beraber bir Türk gibi düşünür, bir Türk delikanlısı gibi yaşardı." demiştir.



Mustafa Kemal dansa sevdalıydı. Dans aşkının kökeni çocukluğuna uzanıyordu. Selanik'te mahalle ve okul arkadaşı olan Savaş İlbay, anılarında şöyle anlatıyor: "Artık büyümüştük. Rüştiye öğrenimi yapıyorduk. Tatil zamanlarımızı biz daima oyunlarla geçirirken o, azınlıklardan birkaç dostunun evine gider, Fransızca öğrenir, o zamanın modasına göre polka, mazurka, kadril ve vals gibi bizlerin adını bile çok sonradan duyduğumuz salon oyunlarını öğrenir, dans ederdi."

Bir başka arkadaşı Fuat Bulca ise Halil Efendi'den Fransızca ders alıyordu. Mustafa Kemal de okuldaki Fransızcasını geliştirmek istedi. Fuat ile birlikte Halil Efendi'nin yanına gittiler. Halil Efendi'nin bir de birkaç küçük dükkânın üstünde açtığı bir salon vardı. Burada o zaman çok yaygın hem de gözde olan vals ve polka başta olmak üzere çeşitli dans dersleri veriliyordu.



Atatürk ve manevi kızı Afet İnan Hanım İzmir vapurunda dans ederken (27 Ağustos 1934)



Atatürk, 1932 yılında İktisat Vekaletinin balosunda dans ederken

Salona gelenler Fransızca konuşuyordu. Mustafa Kemal ve Fuat Bulca, Fransızcalarını geliştirmek için bu salona gelmeye başladı. Mustafa Kemal, bu fırsattan yararlanarak Batı danslarını öğrenmeye başladı. Kısa zamanda çok güzel dans etmeyi öğrendi.

İstanbul'da okumaya başladıktan sonra tatil için annesinin yanına gittiğinde boş durmayan Mustafa Kemal, valsi iyice öğrendi. "İleride kurmay subay olduğunuzda dans, bilinmesi gereken şeyler arasındadır." diyerek arkadaşlarına vals öğretmeye başladı. Teneffüslerde öğrenmek isteyenlere dans dersleri verdi.

Bu bilgilerden hareketle şunu söyleyebiliriz ki Atatürk, Batı kaynaklı dansları çocukluğundan itibaren öğrenmiş ve uygulamıştır. Böylece çağdaş yaşamın gereğini yerine getirmiş ve Türk insanına bu konuda da örnek olmuştur.

2. ATATÜRK'ÜN GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARINA BAKIŞ AÇISI

Atatürk, savaş meydanlarında Türk ordusuna komuta eden bir başkomutan ve başarılı bir devlet adamı olduğu kadar iyi bir kültür ve tarih araştırmacısı ve gerçek bir sanatseverdi. Sanata büyük önem verir, sanat alanında yapılan çalışmaları desteklerdi. Sanat sevgisini, ortaya koyduğu özdeyişlerle de gösterirdi. Bir konuşmasında "Efendiler! Hepiniz milletvekili olabilirsiniz, bakan olabilirsiniz, hatta cumhurbaşkanı olabilirsiniz fakat sanatkâr olamazsınız. " sözleriyle sanatın önemini dile getirmiştir.



Sanata bu kadar çok önem veren Atatürk'ün zeybek dansları ile ilgili bir anısı şöyledir:

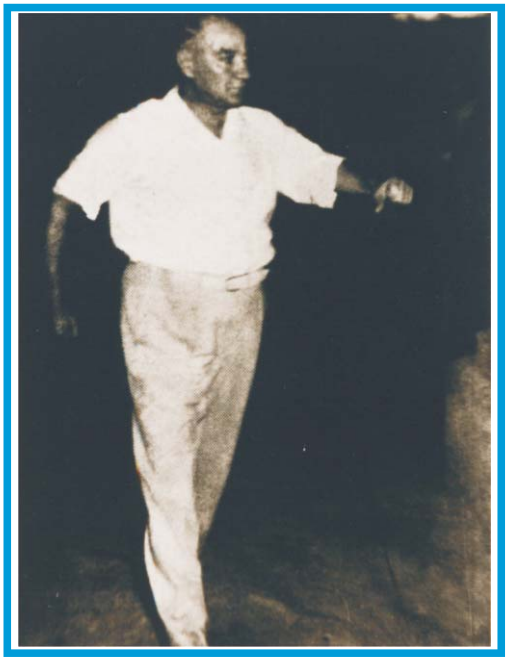
İzmir Kız Öğretmen Okulunu görmeye gelen Mustafa Kemal'e Selim Sırrı Tarcan ile Mualla Anıl bir zeybek dansı sundu. Dans alkışlarla tekrar tekrar oynandı. Mustafa Kemal onları kutladı: "Selim Sırrı Bey zeybek dansını yeniden hayata geçirirken ona bir medeni şekil vermiştir." dedi. "Bu sanatkâr üstadın eseri hepimiz tarafından seve seve kabul edilerek millet ve toplum hayatımızda yer tutacak kadar gelişmiş, güzel bir şekil almıştır. Artık Avrupalılara 'Bizim de mükemmel bir dansımız var.' diyebiliriz ve bu oyunu salonlarımızda, gösterilerimizde oynayabiliriz. Bu zeybek dansı, her toplu gösteride kadınla birlikte oynanabilir ve oynanmalıdır." Gazeteciler bu konuda görüş istediğinde Mustafa Kemal şöyle dedi: "Selim Sırrı Bey ile şimdi dans hakkında ufak bir görüşmede bulunduk. Hiç kuşkusuz Selim Sırrı Bey ülkede yüksek bir sanatkârdır. Ülkemizin her tarafında yüksek ve millî danslarımız vardır. Benim gördüğüme göre en görülmeye değer olan, zeybek dansıdır. Çok arzu ederim ki bu iyi oynanan millî dansı, halk kabul etsin ve herkes oynasın."

Atatürk, Türk halk kültürünün önemli bir parçasını oluşturan halk danslarımızın (oyunlarımızın) teorik çalışmalarının yapılmasını, düzenli ve disiplinli uygulanmasını sağlamak için 19 Şubat 1932 tarihinde halkevlerini kurmuştur.



Atatürk'ün Ankara'ya gelişi ve seğmenler tarafından karşılanışı

Atatürk, uluslararası dostluğu, barış ve kardeşliği, kültürel alışverişi geliştirmek ve ülkeleri kaynaştırmak için halk danslarını bir araç olarak kullanmıştır. Eylül 1936 tarihinde İstanbul'da Beylerbeyi Balkan Festivali'ni gerçekleştirmiştir. Bu festival, uluslararası ilk festival olması bakımından önem taşımaktadır. Festivale Türkiye'nin yanı sıra, Balkan ülkelerinden Arnavutluk, Bulgaristan, Romanya, Yunanistan'dan birçok halk dansları topluluğu katılmıştır. Festivale bizzat katılan Atatürk, Kâzım Dirik'e şu notu yazdırıp okutmuştur: "İnsanlıkta mutluluk işte böyle insanoğullarının birbirine yaklaşması, insanların birbirini sevmesi, hepsinin temiz duygu ve düşüncelerini birleştirmesiyle olacaktır. Bu geceki birleşik durumumuz, bu insancıl idealin yüksek işaretidir. İşte bunun için ev sahibi olarak bütün değerli misafirlerimize en derin sevinçlerimi ifade ederim." Festivalde Artvin halk dansları birinci olur. Artvin Barı oynanırken Atatürk'ün bar başı olarak oyuna katılmasından sonra bu oyun "Atabarı" olarak anılmaya başlanmıştır. Atatürk, bu festivalde zeybek ekibine de eşlik etmiştir.



Atatürk zeybek dansı oynarken

ETKİNLİK : "*Atatürk ve Dans*"

Atatürk'ün çağdaş salon danslarına ve geleneksel Türk halk danslarına bakış açısı ile ilgili bilgi, hatıra ve sözlerini araştırınız. Ayrıca Atatürk'ün balolarda hangi dansları yaptığı hakkında bilgi toplayarak bu bilgilerle bir sınıf panosu oluşturunuz.

B. ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI





HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Düğün, balo, bayram vb. günlerde gözlemlediğiniz salon (eşli) dansları var mı? Neler olduğunu açıklayınız.

2. Görsel basında yer alan dansla ilgili programlar ve yarışmaların dansın yaygınlaştırılmasına olumlu etkilerini araştırınız.

Günümüzde dans, sadece eğlence amaçlı yapılmamaktadır. Uluslararası yarışma platformlarına kadar taşınmakla beraber, başlı başına bir meslek hâline gelmiştir. Öyle ki iş ve işçi bulma kurumlarında "dans sanatçısı" şeklinde bir meslek grubu vardır ve bu meslek grubunun aşağıdaki gibi tanım ve görevleri açıklanmıştır.

TÜRKİYE İŞ KURUMU GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
MESLEK BİLGİ YAPRAĞI

I. MESLEK ADI : DANS SANATÇISI Meslek Kodu: 2454.01

II. MESLEK TANIMI : Yalnız, bir eş ile veya bir dans grubuyla dans eden kişidir.

III. GÖREV VE İŞLEMLER : Dans sanatçısı, işletmenin genel çalışma prensipleri doğrultusunda, araç, gereç ve ekipmanları etkin bir şekilde kullanarak işçi sağlığı, iş güvenliği ve çevre koruma düzenlemelerine ve mesleğin verimlilik ve kalite gereklerine uygun olarak:

a) Bir öğretmen nezaretinde fiziksel kondisyonu muhafaza etmek için dans egzersizleri yapmak,
b) Rol alacağı eserin metnini okuyup hareketlerini prova etmek,
c) Müzik eşliğinde figürler yaparak müzikle hareket uyumu kazanmak,
ç) Dans kıyafetlerini giymek,
d) Makyajını yapmak ve yaptırmak,
e) Sahneye çıkıp müzik eşliğinde ritmik figürler yaparak dans etmek,
f) Yazılı metinler dışında folklor dansları yapmak,
g) Kendi danslarını kompoze etmek,
h) Müzik enstrümanı çalıp şarkı söylemek gibi görev ve işlemleri yerine getirir.

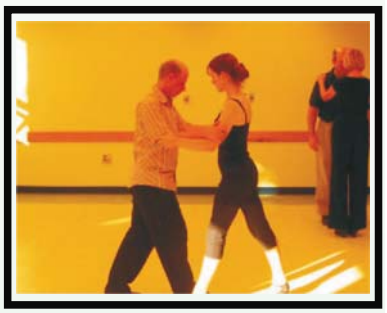
Dans tekniklerini, adımlamalarını, kültürünü doğru olarak aktarabilmek ve nitelikli dans sanatçısı yetiştirebilmek için birçok dans okulu, kurs ve dernek görev yapmaktadır. Buralarda dansçı, eğitmen vb. olarak çalışan kişilerin maddi gelirlerinin kaynağını dans oluşturmaktadır.





Ayrıca gösteri grubu olarak çalışan dansçılar, gerek teknik, gerekse kondisyona yönelik özel ve genel antrenmanlar yapmaktadırlar.





Her dansın kendine has tekniği, uygulama alanı, antrenmanı, süresi, ritim ölçüsü ve müzik çeşidi vardır. Bu özellikler, dansa spor niteliği kazandırmaktadır. Dansın, sportif özellik taşımasına rağmen, spor branşları gibi dünyanın her yerinde tek bir uygulama standardı yoktur. Karate sporunu örnek verecek olursak karate, yüzyıllar önce Japonya'da doğup bugün birçok ülkede severek uygulanan bir savunma sporudur. Ülkemizde de yalnız spor salonlarında değil, millî bayramlarımızda, törenlerde vb.nde gösteri unsuru olarak kullanılmakta ve seyirlik özelliği taşımaktadır. Karatenin yayılma aşamasında uygulanan tekniklerin isimleri hatta sayma şekilleri bile değiştirilmemektedir. Yani teknikler, özünü kaybetmeden uygulanmakta, isimleri de aslına göre öğretilmektedir. Oysa dans, ülkelere hatta yörelere, köylere göre farklılıklar göstermektedir. Buna Türk halk danslarından zeybeği, çağdaş salon danslarından tangoyu örnek olarak verebiliriz. Zeybek, Ege Bölgesi'nde doğmuş, daha sonraları yurdumuzun çeşitli bölgelerinde oynanmaya başlanmış halk danslarımızdandır. Oynandığı ile göre farklı isimleri, oyun adımlamaları ve müzik aletleri olmakla beraber bazı benzerlikler de bulunmaktadır. Bu oyunun oynandığı illere İzmir, Aydın, Muğla, Konya, Bilecik, Kars, Muş, Bitlis, Van'ı örnek olarak gösterebiliriz. Tango ise Arjantin'de doğup buradan birçok ülkeye yayılmış bir danstır. Günümüzde Arjantin tangosu, Çin tangosu, Pekin tangosu, Fin tangosu gibi tango çeşitleri bulunmaktadır.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ ?

1973 tarihinde UNESCO'ya bağlı olarak "Uluslararası Dans Konseyi" (CID) kurulmuştur. CID, XVIII. yüzyılda yaşamış olan ünlü koreograf dansçı, yazar ve dans reformcusu Fransız Jean George Noverre'nin doğum günü olduğu için 29 Nisan'ı "Dünya Dans Günü" olarak kabul etmektedir.



1. ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI VE BU DANSLARIN TEMEL ADIMLAMALARI

a. Waltz (Vals)



Vals dansının vatanı Avusturya' dır. XIX. yüzyılın ilk yarısında oldukça popülerdi. Günümüzde de bu popülerliğini ve canlılığını hâlâ korumaktadır. Ünlü birçok bestecinin yazdığı vals müzikleri bu dansa ayrı bir anlam katmaktadır. Vals müziğinin ritim ölçüsü 3 / 4'tür.

Vals adımları, ileriye ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır. Her ileri ve geri hareket, vals müziğinin üç vuruşu içinde yapılmalıdır. Erkek, kare adımın ilk yarısını ileriye doğru yaparken kadın, geriye doğru hareket ederek erkeğin ritmine uyar.



Vals Dansında Eşlerin Tutuş Pozisyonu

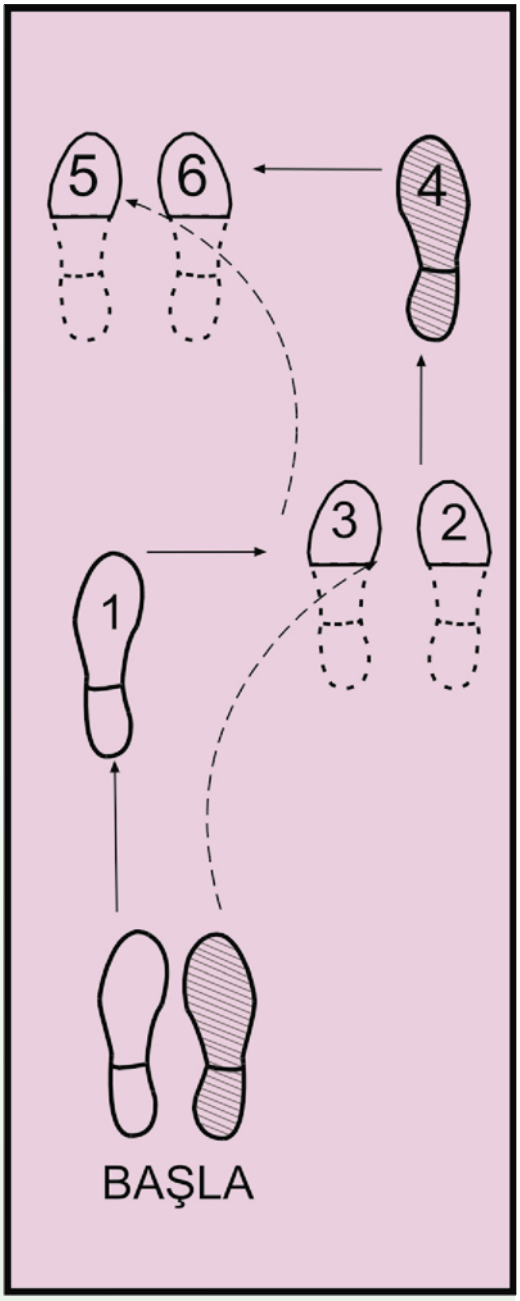
Bayanın sol eli erkeğin sağ omzundan tutar. Erkeğin sağ eli bayanın belinde olmalıdır. Bayan ve erkeğin dirsekleri yere paraleldir. Bayanın sağ eli, erkeğin sol elinde olmalıdır. Kollar oldukça açık ve yukarıdadır.



İleri Vals Adımının Aşamaları (Bayan)

1. Sol ayakla ileri doğru adım atılır (taban).
2. Sağ ayakla ileri ve sağa doğru adım atılır (pençe).
3. Sol ayak sağ ayağın yanına getirilir (pençe).
4. Sağ ayakla ileri doğru adım atılır (taban).
5. Sol ayakla ileri ve sola doğru adım atılır (pençe).
6. Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir (pençe).

Adımlamaya bu şekilde devam edilir.




BAŞLA


1


2


3


4

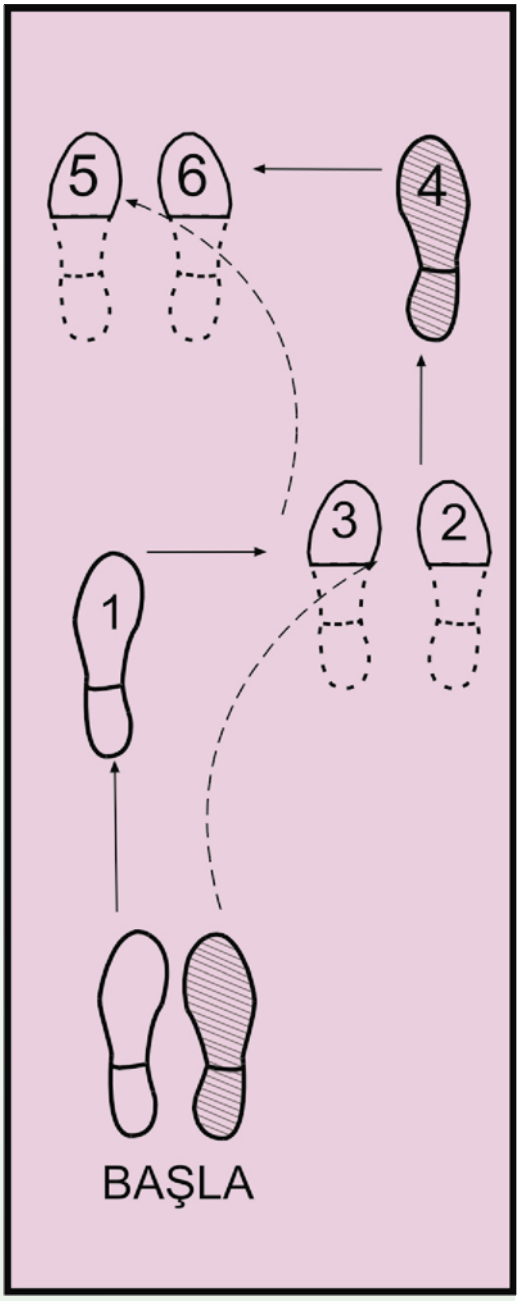

5


6

İleri Vals Adımının Aşamaları (Erkek)

1. Sol ayakla ileri doğru adım atılır (taban).
2. Sağ ayakla ileri ve sağa doğru adım atılır (pençe).
3. Sol ayak sağ ayağın yanına getirilir (pençe).
4. Sağ ayakla ileri doğru adım atılır (taban).
5. Sol ayakla ileri ve sola doğru adım atılır (pençe).
6. Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir (pençe).

Adımlamaya bu şekilde devam edilir.




BAŞLA


1


2


3


4

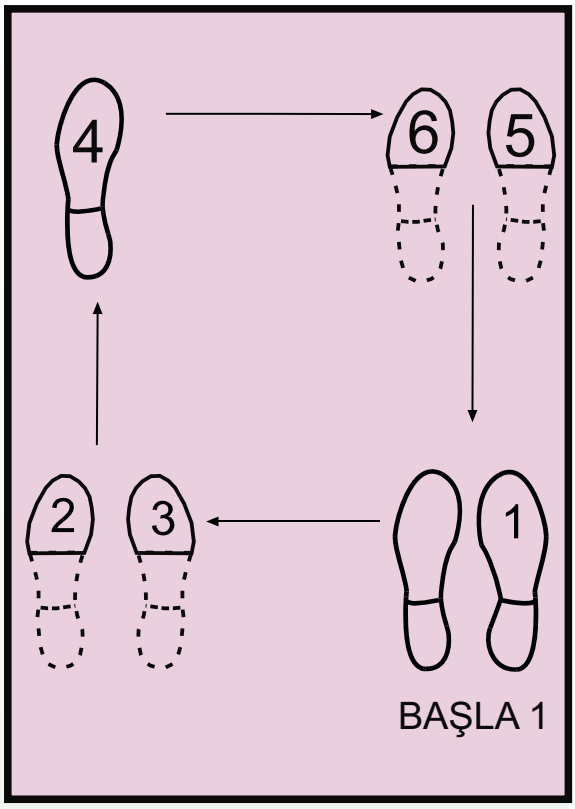

5


6

Kare Vals Adımının Aşamaları (Bayan)

1. Ayaklar birbirine paralel olarak durur. Adımlamaya hazır biçimde beklenir (taban).
2. Sol ayakla sola doğru bir adım atılır (pençe).
3. Sağ ayakla sol ayağın yanına doğru bir adım atılır (pençe).
4. Sol ayakla ileri doğru bir adım atılır (taban).
5. Sağ ayakla sağa bir adım atılır (pençe).
6. Sol ayakla sağ ayağın yanına bir adım atılır (pençe).

Adımlamaya bu şekilde devam edilir.




BAŞLA 1


2


3


4

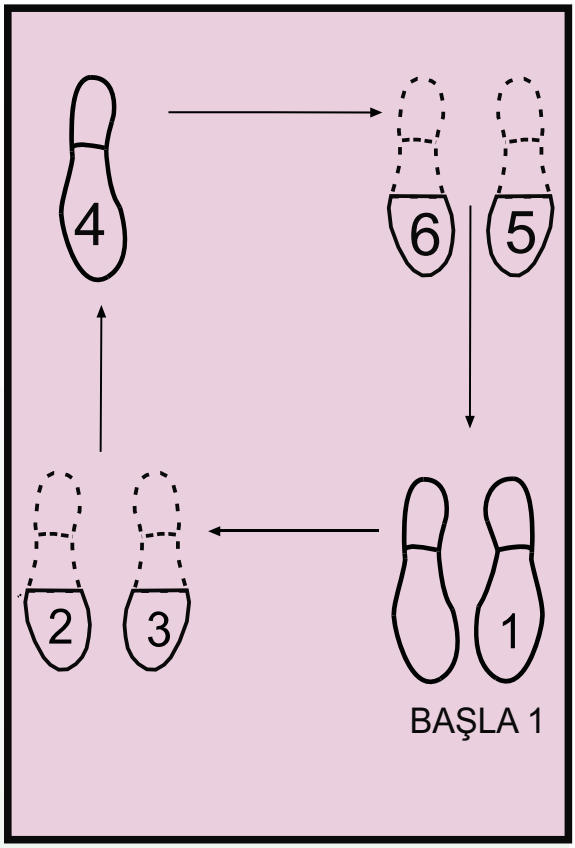

5


6

Kare Vals Adımının Aşamaları (Erkek)

1. Ayaklar birbirine paralel olarak durur. Adımlamaya hazır biçimde beklenir (taban).
2. Sağ ayakla sağa bir adım atılır (pençe).
3. Sol ayakla sağ ayağın yanına bir adım atılır (pençe).
4. Sağ ayakla geri bir adım atılır (taban).
5. Sol ayakla sola bir adım atılır (pençe).
6. Sağ ayakla sol ayağın yanına bir adım atılır (pençe).

Adımlamaya bu şekilde devam edilir.




BAŞLA 1


2


3


4


5


6

ETKİNLİK: *"Vals Dansı Yapıyorum."*

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki bir kişi vals dansının adımlamalarını uygularken siz de bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre vals dansının uygulama aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

VALS DANSININ ADIMLAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Dansa başlama pozisyonunu doğru yapıyor mu?			20	
İleri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Geri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Yan adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Ayak pençesi üzerinde adımlama yapıyor mu?			20	
TOPLAM			100	



b. Tango

XIX. yüzyılda Arjantin'de (Buenos Aires) ortaya çıkmış bir dans çeşididir. Tango müziğinin ritim ölçüsü 2 /4'tür.



Tango Dansında Eşlerin Tutuş Pozisyonu



Erkek sağ eliyle bayanın belinin arka kısmından tutar. Sol eli ise yukarıda vücuttan biraz uzaktır.

Bayanın sağ eli, erkeğin sol avucunun üst kısmında kalmalıdır. Kadın, sol elini erkeğin omzu ile ensesi arasına koymalıdır.

Erkek ve bayanın bu tutuş pozisyonu isteklerine bağlı olarak değişebilir.



Tangoda Bayanın Dans Adım Aşamaları

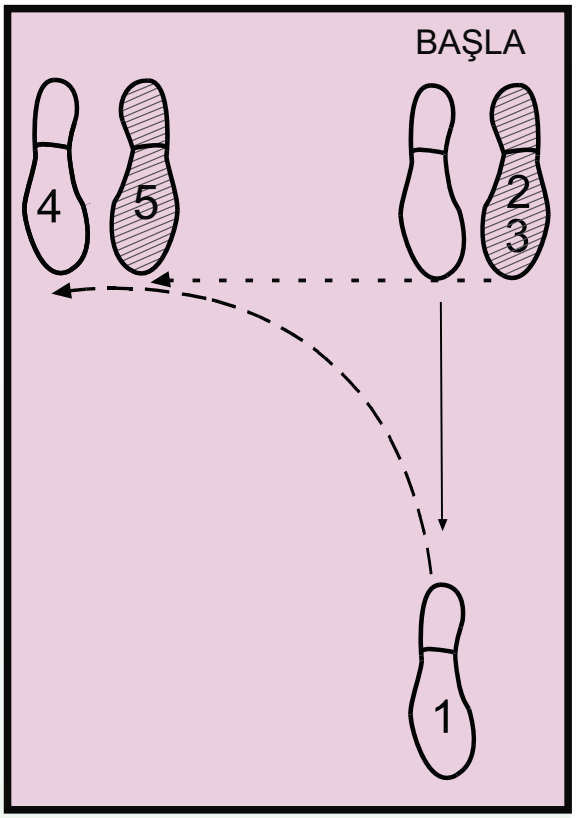
1. Sağ ayağın burun kısmını, yerde kaydırarak iki ayak boyundan fazla olacak şekilde ileri doğru adım atıp vücut ağırlığını hemen sağ ayağa aktarır.

2. Sol ayağın yerle temasını keser.

3. Yerle temasını kestiği sol ayağını tekrar yere indirerek vücut ağırlığını sol ayağına aktarır.

4. Sağ ayağını geriye doğru alarak sol ayağın yanından kavis yapar ve bir ayak boyu sağ tarafa açar. Sol ayak harekete hazır vaziyette ve ayaklar birbirine paralel durumdadır.

5. Harekete hazır olan sol ayağın burun kısmını yerde hafifçe kaydırarak sağ ayağın yanına çeker. Böylece başlama pozisyonuna gelinmiş olunur.





BAŞLA



1



2



3



4



5

Tangoda Erkeğin Dans Adım Aşamaları

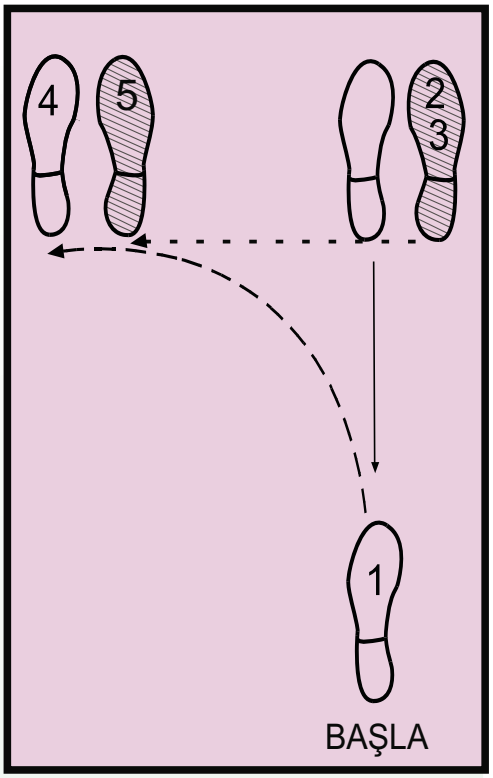
1. Sol ayağın burun kısmını yerde hafifçe geriye kaydırarak eşini bir ayak boyundan fazla olacak şekilde kendisine çeker.

2. Vücut ağırlığını sol ayağa vererek sağ ayağının yerle temasını keser.

3. Yerle temasını kestiği sağ ayağını tekrar yere indirerek vücut ağırlığını sağ ayağına aktarır.

4. Sol ayağını ileri alarak sağ ayağının yanından kavis yapar ve iki ayak boyundan fazla olacak şekilde sol tarafa doğru açar. Vücut ağırlığı sol ayaktadır. Sağ ayak harekete hazır vaziyette ve ayaklar birbirine paralel durumdadır.

5. Harekete hazır olan sağ ayağın burun kısmını yerde hafifçe kaydırarak sol ayağın yanına çeker. Böylece başlama pozisyonuna gelinmiş olunur.





BAŞLA



1



2



3



4



5

ETKİNLİK: "*Tango Dansı Yapıyorum.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki bir kişi tango dansının adımlamalarını uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre tango dansının uygulama aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

TANGO DANSININ ADIMLAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Dansa başlama pozisyonunu doğru yapıyor mu?			20	
İleri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Geri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Yan adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Ayak pençesi üzerinde adımlama yapıyor mu?			20	
TOPLAM			100	



c. Salsa

Salsa, 1930–1940 yılları arasında oluşan bir dans çeşididir. Küba'da doğduğu bilinse de Portoriko ve Afrika halkı da salsa dansının kendilerine ait olduğu konusunda hak iddia etmektedirler. İspanya ve Fransa'nın müzik ölçüleri ile İngiltere Country Dansı'nın beraber kullanılması ile Küba Son müziği ortaya çıkmıştır. Salsa şarkılarının içerisinde "son" kelimesi sıkça duyulmaktadır. Salsa dansı, Küba Son müziğinin birçok Latin ve Afro-Caribbean Dansları ile birleşiminin modernize edilmiş hâlinden oluşmaktadır. Salsa müziğinin ritim ölçüsü 4 /4'tür.

Salsa Dansında Eşlerin Tutuş Pozisyonu

Bayanın sol eli erkeğin sağ omzu ile ense bölümü arasından tutar. Erkeğin sağ eli bayanın belinde olmalıdır. Bayanın sağ eli erkeğin sol elinde olmalıdır. Kollarda açık bir duruş vardır.

Erkek ve bayanın bu tutuş pozisyonu isteklerine bağlı olarak değişebilir.





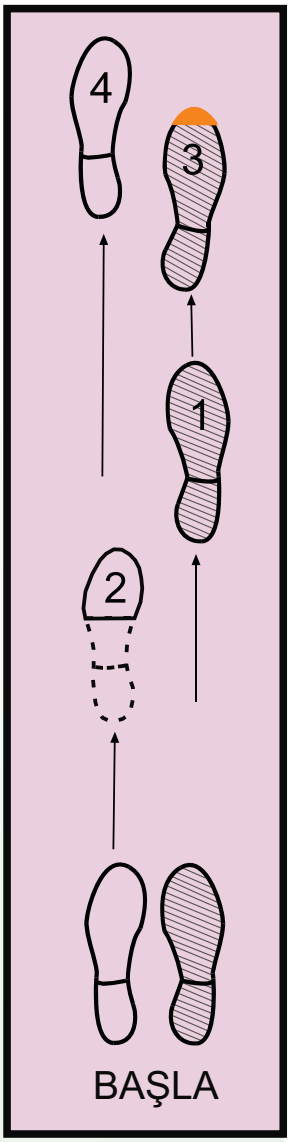
Salsa Dansında Bayanın İleri Adımlama Aşamaları

1. Sağ ayakla ileri doğru bir adım atılır (taban).

2. Sol ayakla sağ ayağın gerisinde kalacak şekilde yarım adım atılır. Burada bir sekme yapılır (pençe).

3. Sekmenin ardından sağ ayakla ileri doğru bir adım atılır (taban). Sol ayağın yerle teması kesilir.

4. Sol ayakla ileri bir adım atılır (taban). Bu arada sağ ayak tabanı yerden kaldırılır, yalnız sağ ayağın parmak ucu yerle temas hâlindedir.




BAŞLA


1


2


3


4

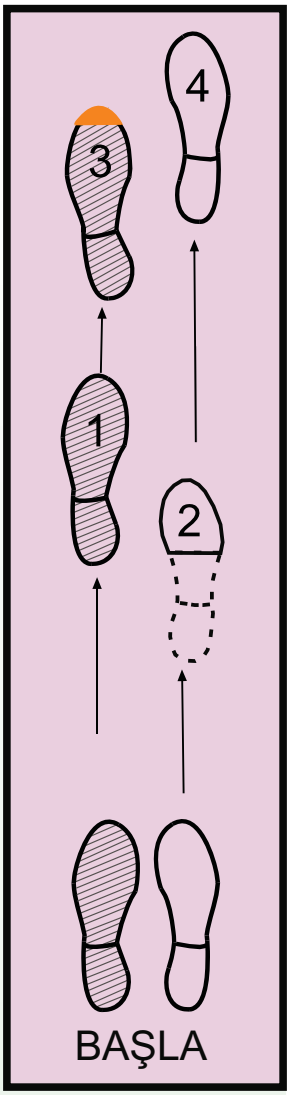
Salsa Dansında Erkeğin İleri Adımlama Aşamaları

1. Sol ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban).

2. Sağ ayakla sol ayağın gerisinde kalacak şekilde yarım adım atılır. Burada bir sekme yapılır.

3. Sekmenin ardından sol ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban). Sağ ayağın yerle teması kesilir.

4. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban). Bu arada sol ayak tabanı yerden kaldırılır, yalnız sol ayağın parmak ucu yerle temas hâlindedir.





BAŞLA



1



2



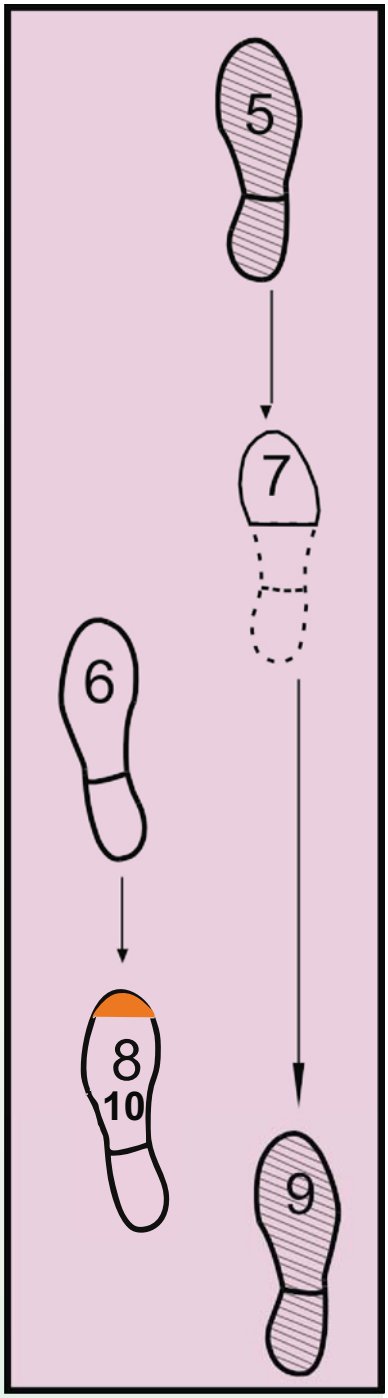
3



4

Salsa Dansında Bayanın Geri Adımlama Aşamaları

5. Sağ ayak yere indirilir (taban).
6. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban).
7. Sağ ayağın pençesinde geriye doğru bir sekme yapılır. Bu sırada sol ayağın yerle teması kesilir.
8. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır.
9. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır. Bu sırada sol ayağın yalnız parmak ucu yerle temas hâlindedir.
10. Sol ayak yere indirilir.




5


6


7


8


9


10

Salsa Dansında Erkeğin Geri Adımlama Aşamaları

5. Sol ayak yere indirilir (taban).

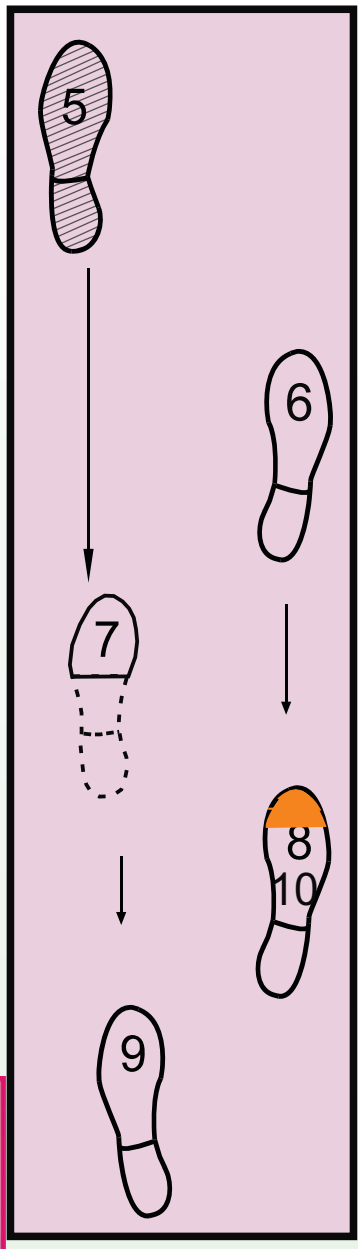
6. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban).

7. Sol ayağın pençesinde geriye doğru bir sekme yapılır. Bu sırada sağ ayağın yerle teması kesilir.

8. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır.

9. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır. Bu sırada sağ ayağın topuk kısmı yerden kaldırılır.

10. Sağ ayak yere indirilir.





5



6



7



8



9



10

ETKİNLİK: "*Salsa Dansı Yapıyorum.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki bir kişi salsa dansının adımlamalarını uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre salsa dansının uygulama aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

SALSA DANSININ ADIMLAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Dansa başlama pozisyonunu doğru yapıyor mu?			25	
İleri adımlamaları doğru yapıyor mu?			25	
Geri adımlamaları doğru yapıyor mu?			25	
Sekme hareketini doğru yapıyor mu?			25	
TOPLAM			100	



ç. Cha cha cha (Çaçaça)

Küba'da ortaya çıkmış bir dans çeşididir. Mambo ve Rumba danslarının bir çeşidiyken Latin müzik dünyasının kendine özgü ritimleri ile çeşitlenerek ortaya çıkmıştır. Çaçaça dansını Rumba ve Mambo dansından ayıran en belirgin özellik, müzikteki 4 vuruşta rahatlıkla duyulabilen çaçaça ritmidir. Çaçaça dansında müzik 4/4' tür.

Çaçaça Dansında Eşlerin Tutuş Pozisyonu

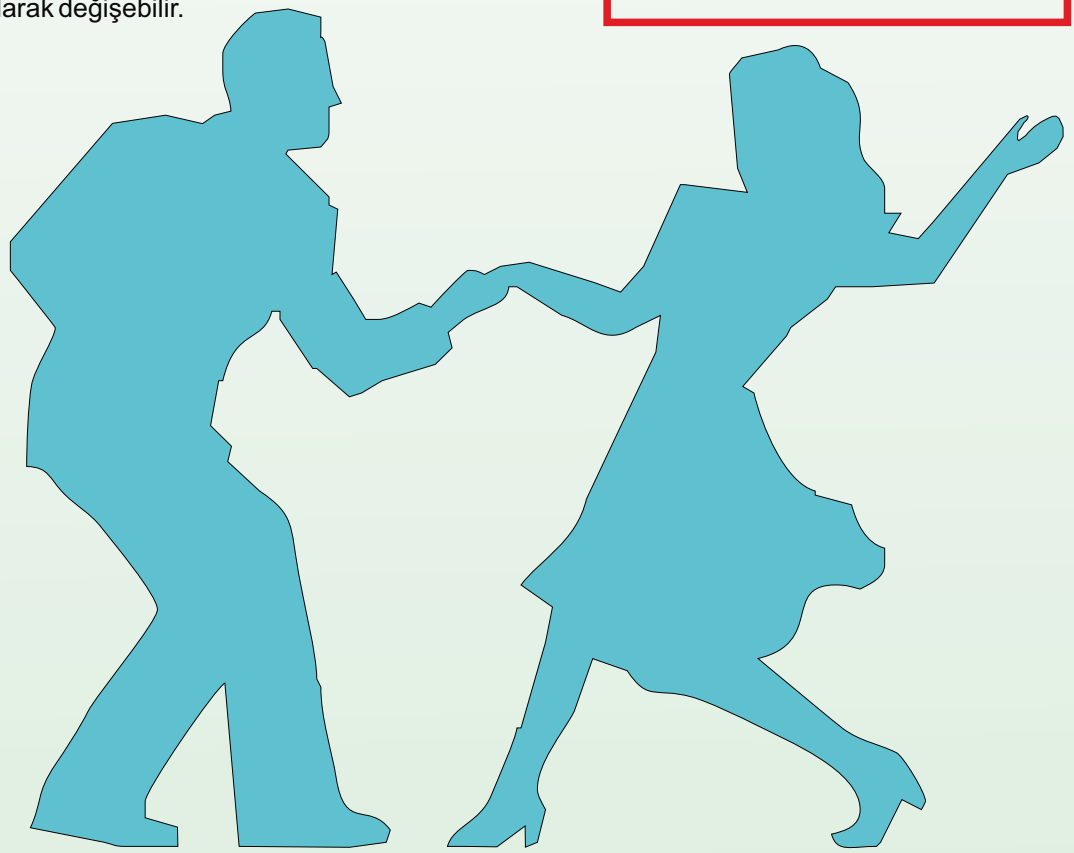
Eller aşağıda olacak şekilde el ele tutuşarak dansa başlarlar.

Erkeğin sağ, bayanın sol ayağı dansın ilk adımında hazır durumdadır.



Çaçaça dansında öne adım atılırken önce ayağın parmak uçları yere değer. Vücut ağırlığı aktarılmadan önce yere topuk ile basılır. Vücudun ağırlığını taşıyan ayak, gergin şekilde tutulur. İleri ve geri çaçaça adımlamalarında ikinci adımda her ne kadar dizler bükülse de vücudun yüksekliğinde bir değişme olmamalıdır. Dizlerin bükülmesinden kaynaklanan seviye farkı, kalçanın salınışıyla önlenir. İleri çaçaça adımlamalarını yaparken gidilen yön biraz çapraz olmalıdır. Bunun nedeni, arkadaki ayağın ileri gidebilmesi için boşluk bırakılmasıdır.

Erkek ve bayanın bu tutuş pozisyonu isteklerine bağlı olarak değişebilir.



Çaçaça Dansında Bayanın İleri Adımlama Aşamaları

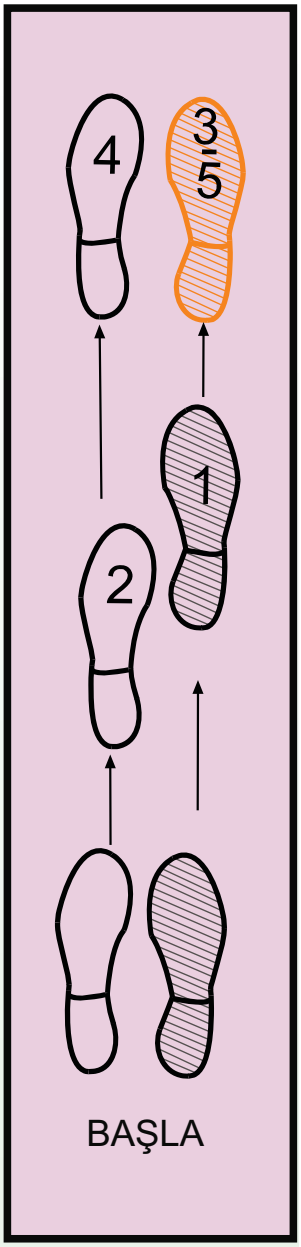
1. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban).

2. Sol ayakla ileriye doğru yarım adım atılır (taban).

3. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban).

4. Sol ayakla sağ ayağın yanına bir adım atılır (taban). Bu sırada sağ ayağın yerle teması kesilir.

5. Yerle teması kesilen sağ ayak, tekrar yere indirilerek taban basılır.





BAŞLA



1



2



3



4



5

Çaçaça Dansında Erkeğin İleri Adım Aşamaları

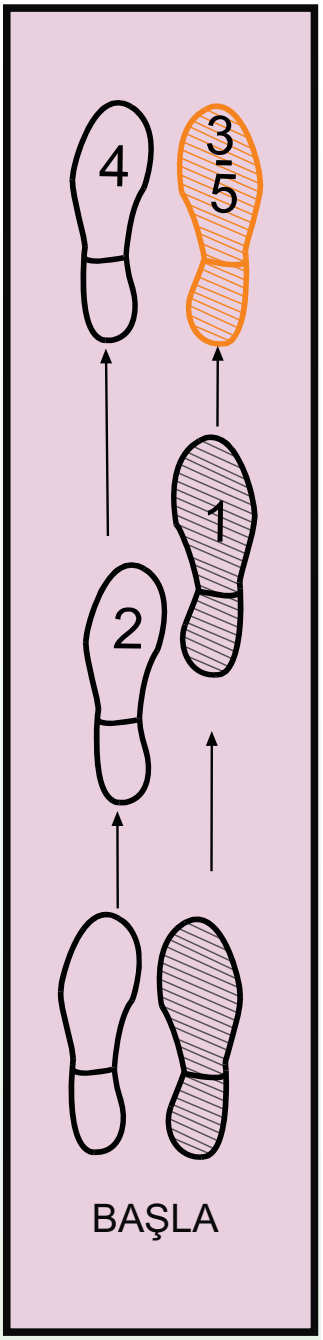
1. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban).

2. Sol ayakla ileriye doğru yarım adım atılır (taban).

3. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır (taban).

4. Sol ayakla sağ ayağın yanına bir adım atılır (taban). Bu sırada sağ ayağın yerle teması kesilir.

5. Yerle teması kesilen sağ ayak, tekrar yere indirilerek taban basılır.





BAŞLA



1



2



3



4



5

Çaçaça Dansında Bayanın Geri Adım Aşamaları

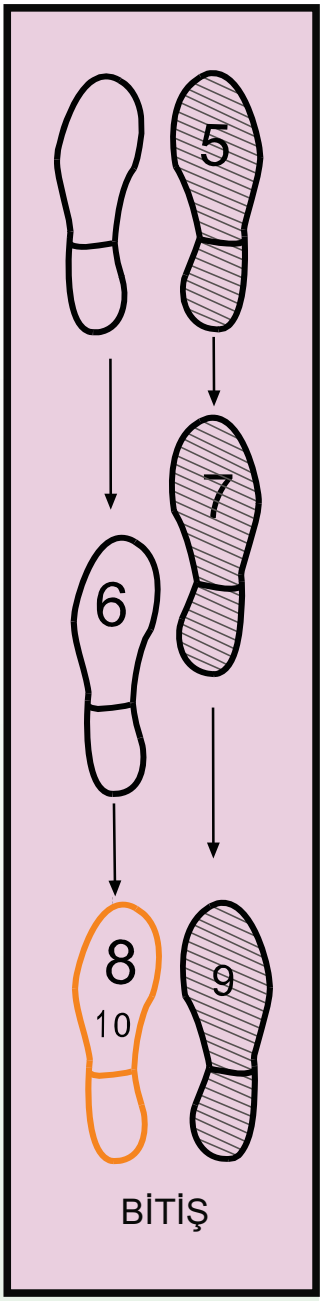
6. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban).

7. Sağ ayakla sol ayağı geçmeyecek şekilde geriye doğru bir adım atılır (taban).

8. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban).

9. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban). Sol ayağın yerle teması kesilir .

10. Yerle teması kesilen sol ayak, tekrar yere indirilir (taban).





6



7



8



9



10

Çaçaça Dansında Erkeğin Geri Adım Aşamaları

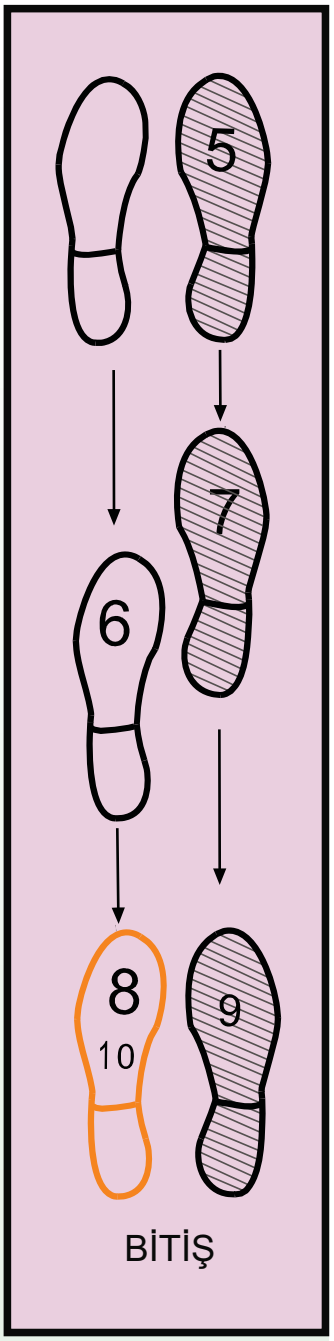
6. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban).

7. Sağ ayakla sol ayağı geçmeyecek şekilde geriye doğru bir adım atılır (taban).

8. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban).

9. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır (taban). Sol ayağın yerle teması kesilir .

10. Yerle teması kesilen sol ayak, tekrar yere indirilir (taban).





6



7



8



9



10

ETKİNLİK: "*Çaçaça Dansı Yapıyorum.*"

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki bir kişi çaçaça dansının adımlamalarını uygularken siz de bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre çaçaça dansının uygulama aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

ÇAÇAÇA DANSININ ADIMLAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Dansa başlama pozisyonunu doğru yapıyor mu?			20	
Duruş pozisyonunu doğru yapıyor mu?			20	
Başlangıç pozisyonunu doğru yapıyor mu?			20	
İleri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Geri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
TOPLAM			100	



d. Rumba

Küba'da ortaya çıkmış bir dans çeşididir. Rumba dansının müziği 4/4' tür. Dansa 4 vuruşla beraber adım atılarak başlanır. Rumbada adım atmak yarım vuruştur. Diğer yarım vuruşta vücudun ağırlığı aktarılır. Rumba dansında uygulanan figürler genellikle yürümelerden oluşur. Bu tür yürümeler vücut ağırlığı önde ve denge, ayak pençesi üzerinde iken vücudun dengesini kaybedip adım atma ihtiyacı hissedildiğinde yapılmalıdır.

Rumba Dansında Eşlerin Tutuş Pozisyonu

Bayanın sol eli erkeğin sağ omuzu ile ense kısmından tutar. Erkeğin sağ eli bayanın belinde olmalıdır. Bayanın sağ eli erkeğin sol elinde olmalıdır. Kollarda açık bir duruş vardır.

Erkek ve bayanın bu tutuş pozisyonu isteklerine bağlı olarak değişebilir.





Rumba Dansında Bayanın İleriye Doğru Adım Aşamaları

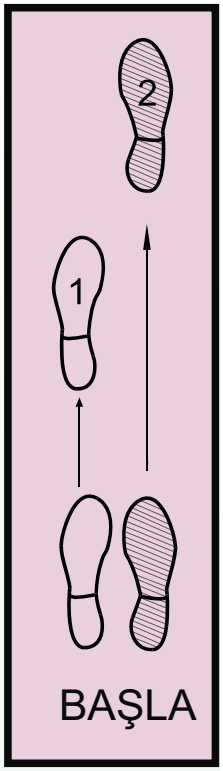
1. Sol ayakla ileriye doğru bir adım atılır.

2. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır.


BAŞLA


1


2



Rumba Dansında Erkeğin İleriye Doğru Adım Aşamaları

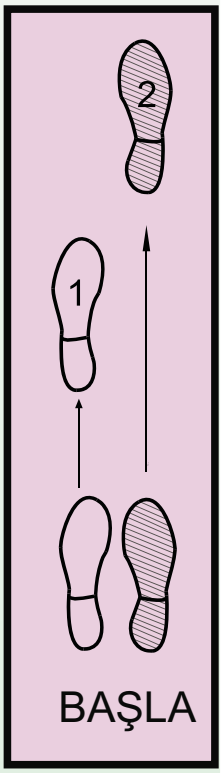
1. Sol ayakla ileriye doğru bir adım atılır.

2. Sağ ayakla ileriye doğru bir adım atılır.


BAŞLA


1


2



Rumba Dansında Bayanın Geriye Doğru Adım Aşamaları

1. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır.

2. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır.



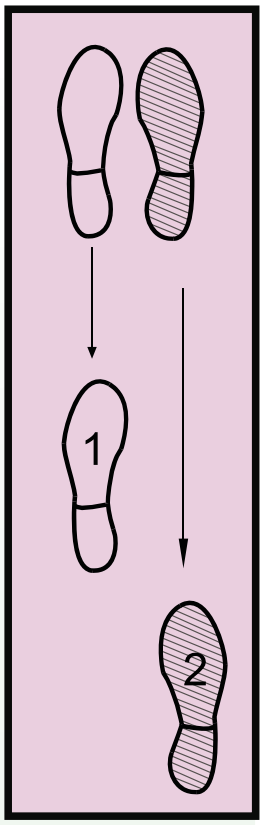
BAŞLA



1



2



Rumba Dansında Erkeğin Geriye Doğru Adım Aşamaları

1. Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır.

2. Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır.



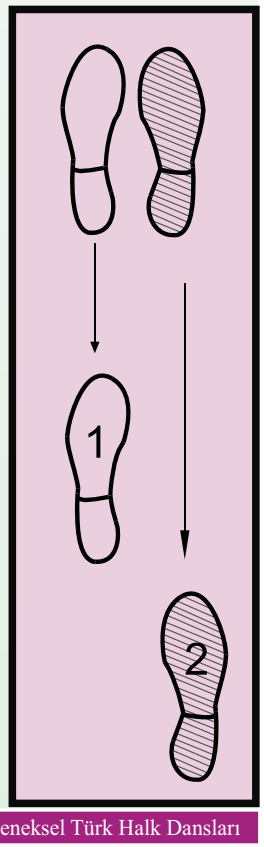
BAŞLA



1



2



Rumba Dansında Bayanın Sağa ve Sola Doğru Adım Aşamaları

Sağa:

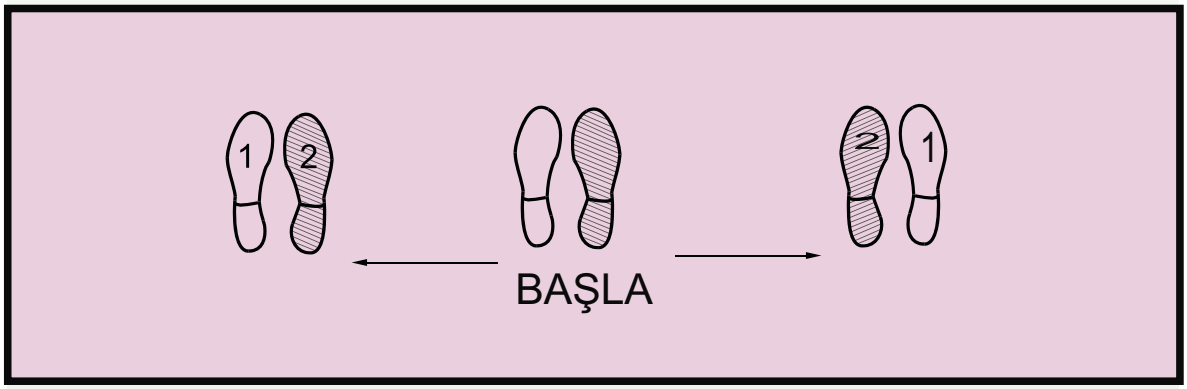
1.Sağ ayakla sağa doğru bir adım atılır ve sağ kalça serbest bırakılır. Sağ diz bükülü ve sol bacak gergindir.

2. Sol ayakla sağ ayağın yanına doğru bir adım atılır ve sol kalça serbest bırakılır. Sol diz bükülü ve sağ bacak gergindir.

Sola:

1. Sol ayakla sola doğru bir adım atılır ve sol kalça serbest bırakılır. Sol diz bükülü ve sağ bacak gergindir.

2. Sağ ayakla sol ayağın yanına doğru bir adım atılır ve sağ kalça serbest bırakılır. Sağ diz bükülü ve sol bacak gergindir.




BAŞLA


1


2


2


1


BAŞLA

Rumba Dansında Erkeğin Sağa ve Sola Doğru Adım Aşamaları

Sağa:

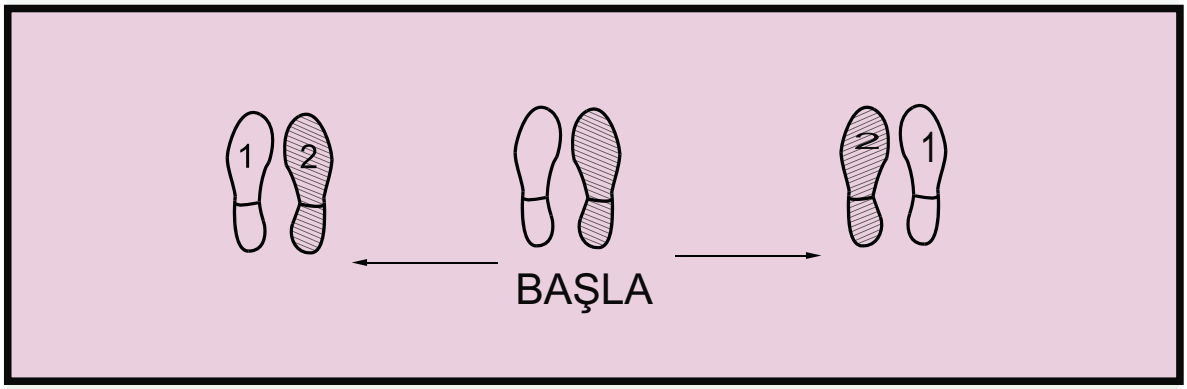
1.Sağ ayakla sağa doğru bir adım atılır ve sağ kalça serbest bırakılır. Sağ diz bükülü ve sol bacak gergindir.

2. Sol ayakla sağ ayağın yanına doğru bir adım atılır ve sol kalça serbest bırakılır. Sol diz bükülü ve sağ bacak gergindir.

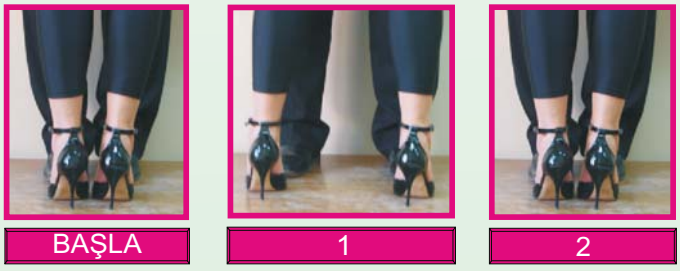
Sola:

1. Sol ayakla sola doğru bir adım atılır ve sol kalça serbest bırakılır. Sol diz bükülü ve sağ bacak gergindir.

2. Sağ ayakla sol ayağın yanına doğru bir adım atılır ve sağ kalça serbest bırakılır. Sağ diz bükülü ve sol bacak gergindir.







ETKİNLİK: *"Rumba Dansı Yapıyorum."*

Sınıf olarak ikişerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki bir kişi rumba dansının adımlamalarını uygularken siz de bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre rumba dansının uygulama aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşınızla rol değiştiriniz.

RUMBA DANSININ ADIMLAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Dansa başlama pozisyonunu doğru yapıyor mu?			25	
İleri adımlamaları doğru yapıyor mu?			25	
Geri adımlamaları doğru yapıyor mu?			25	
Yan adımlamaları doğru yapıyor mu?			25	
TOPLAM			100	



C. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARI






HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Düğün, kına gecesi, bayram gibi özel günlere has oynadığınız halk danslarını hatırlayarak aşağıdaki bölümleri doldurunuz.

Adı :.....

Adını nereden aldığı :.....

Nasıl ortaya çıktığı (hikâyesi) :.....

.....

.....

.....

Kullanılan kıyafetler :.....

.....

Enstrümanları :.....

Dans figürlerinin isimleri :.....

.....

Oynanış şekli :.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dansçılara verilen özel bir isim varsa adları (Efe, Ekip Başı gibi) :.....

.....

.....

.....

Oyun alanı (Açık - kapalı alan) :.....

2. Büyüklerinizden, kendi çocukluklarında oynadıkları halk danslarının oynanış şekillerini öğrenerek bu dansları bugünkü halk dansları ile benzerlikler ve farklılıklar açısından karşılaştırınız.

3. Görsel basında yer alan halk dansları ile ilgili program ve yarışmaların halk danslarının yaygınlaştırılması üzerindeki etkilerini tartışınız.

HALK DANSLARI: İnsanların kendi yörelerine özgü toplum yapısını ve yaşama biçimlerini, inanışlarını, tabiat olaylarını, gelenek ve göreneklerini, kültürlerini, birbirleriyle olan ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini, kendilerine has figür, ritim ve müzik eşliğinde anlatan görsel bir sanat dalıdır.

Türkiye, dünyanın en zengin folklorik repertuvarına sahip ülkelerinden biridir. Halk danslarımızın millî folklorumuz içerisinde çok önemli bir yeri vardır. Her yörenin kendine has oynama şeklinin, giyim kuşamının, malzemelerinin, kurallarının, müziğinin ve müziklerinde kullanılan çalgılarının olması da halk danslarımızın daha çeşitli olmasını sağlamıştır.

Halk danslarımızın özünü kaybetmeden günümüze kadar aktarılması, binlerce yıllık geçmişe ve zengin değerlere sahip olmasının yanında, yüksek kültür ve sanat değeri kazanması anlamını taşımaktadır.

1. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARININ OYNANIŞ NEDENİ

Halk dansları aşağıdaki sebeplere bağlı olarak;

- Askere uğurlama ve karşılamalarda,
- Nişan, düğün ve kınalarda,
- Yaylaya çıkış, yayladan iniş ve hasat dönemlerinde,
- Doğumda,
- Dinî ve millî bayramlarda,
- Kazanılan zaferin sonunda,
- Eğlencelerde ve turistik gösterilerde,
- Ferfene, barana, sıra gezmesi, yâren sohbeti gibi toplantılarda,
- Devlet büyüklerini ve yabancı devlet adamlarını karşılamalarda oynanmaktadır.

2. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARININ OYNANDIĞI YERLER

Oyun oynamaya uygun açık alanlarda ve kapalı yerlerde (düğün salonu, spor salonu, sahne vb.) oynanır.








3. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARINDA KIYAFET

Halk danslarının oynanış amacına göre oyuncular, yöresel halk dansı kıyafetleri giyebilecekleri gibi özel ya da günlük kıyafetler de giyebilirler. Yörelere göre kıyafet farklılıkları oluşma nedeni, yörenin ekonomik durumu, kültürel yapısı, coğrafi bölge özellikleri ve iklim farklılığıdır.

4. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARINDA ENSTRÜMANLAR

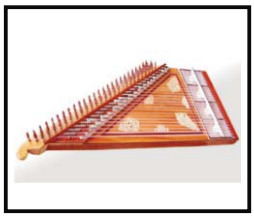
Halk danslarımızın bir kısmı yalnız türkü eşliğinde oynanırken çoğunluğu da kendisine has müzik aletleri kullanılarak oynanmaktadır.

Türk halk danslarında kullanılan bazı enstrümanların isimleri aşağıda verilmiştir.


Davul


Zurna


Ud


Kanun


Zil


Keman


Bağlama


Kemençe


Darbuka


Def

ETKİNLİK: " *Enstrümanları Öğreniyorum.*"

Aşağıda resimleri verilen enstrümanların isimlerini araştırarak boşluklara yazınız.


.....


.....


.....


.....


.....


.....


.....


.....

5. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARININ OLUŞUMUNDAKİ TEMEL ETKENLER

Geleneksel Türk Halk Danslarının Oluşumundaki Temel Etkenler

Bölge veya İl Adları	Çorum Halayı, Dikili Zeybeği, Sivas Halayı, Balıkesir Bengisi, Tekirdağ Karşılaması, Balkan Gaydası, Trakya Horası, İstanbul Kasabı, Aydın Zeybeği vb. örneklerde görüldüğü gibi bazı yöre ve il adları da oyunlarımıza isim olmuştur.
Askerî Düzen ve Savaş	En büyük özellikleri erlik, savaşçılık olan Türklerin birçok oyunlarında yapılarının, özlerinin bu niteliği anıtlaşmıştır. Bursa'nın Kılıç-Kalkan'ı, Cirit Oyunları, Köroğlu Barı bunlara birkaç örnek olabilir. Ayrıca bu özellik bazı Efe oyunlarında da görülebilir.
Doğa Verimi, Üretimi, Günlük Yaşam	Özellikle Silifke Oyunu ve İçel yöresinin oyunlarında, kıtlıktan kurtulup bolluğa erişmenin sevinci, doğa verileri karşısında duyulan şükran duygusu, (yoğurt yapma, yayık dövme, inek sağma, ekmek yoğurma vb.) gibi uğraşlar açıkça sergilenmektedir.
İnsan Hayvan İlişkileri	Türklerde ilk çağlardan beri gerek dinsel kalıntılar sonucu gerekse ekonomik yaşantı nedeniyle insan-hayvan ilişkileri birçok oyuna konu olmuştur. Kartal Halayı (Tokat), Tavuk Barı (Erzurum), Antalya ve Burdur yörelerinin Teke Zortlatmaları...
Dinler	Şamanizm ve İslamiyet'in etkisi Sinsin, Semah ve Mevlevi oyunlarımızda görülür.
Kişi Adları	Bazı yörelerde kendilerinden söz ettirecek derecede önemli işler başarmış kişilerin adları, birçok oyunumuza isim olmuştur. Örneğin Atabarı, Sinanoğlu Zeybeği, Oğuzlu, Abdurrahman Halayı... Özellikle Trakya'da kişi adı taşıyan oyunlara çok rastlanır. Debreli Hasan, Kâzibe, Kara Yusuf, Ali Paşa bunlara örnektir.
Yöre Nitelikleri	Oyunun doğduğu yörenin dağlık, ovalık olması, sıcak ya da soğuk bir iklim taşıması, daha derinlemesine bir gözlemle söylersek yörenin sıradağlar, tek dağlar biçimini taşıması dahi oyunlarda açıkça görülmektedir.
Doğal Etkenler	Su baskını, deprem, fırtına, şimşek gibi doğal olaylardan etkilenme sonucu oluşan halk oyunlarında, doğanın bu güçlerinin izlerini görmek olasıdır. Örneğin, Artvin dolaylarında oynanan Deli Horon, Coşkun Çoruh'ta Çoruh Irmağı'nın düzenli, düzensiz akışları bunlara örnektir.

6. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARINDA TÜRLER

Hora Bölgesi : Trakya

Zeybek Bölgesi : Ege, Güney Marmara, İç Batı Anadolu

Teke Bölgesi : Göller Yöresi, Batı Akdeniz

Kaşık Oyunları - Karşılama Bölgesi: Konya Bölümü, Batı Karadeniz, Güney Marmara, Doğu Akdeniz

Horon Bölgesi : Orta ve Doğu Karadeniz

Halay Bölgesi : Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgeleri, İç Anadolu'nun doğusu

Bar Bölgesi : Kuzeydoğu Anadolu

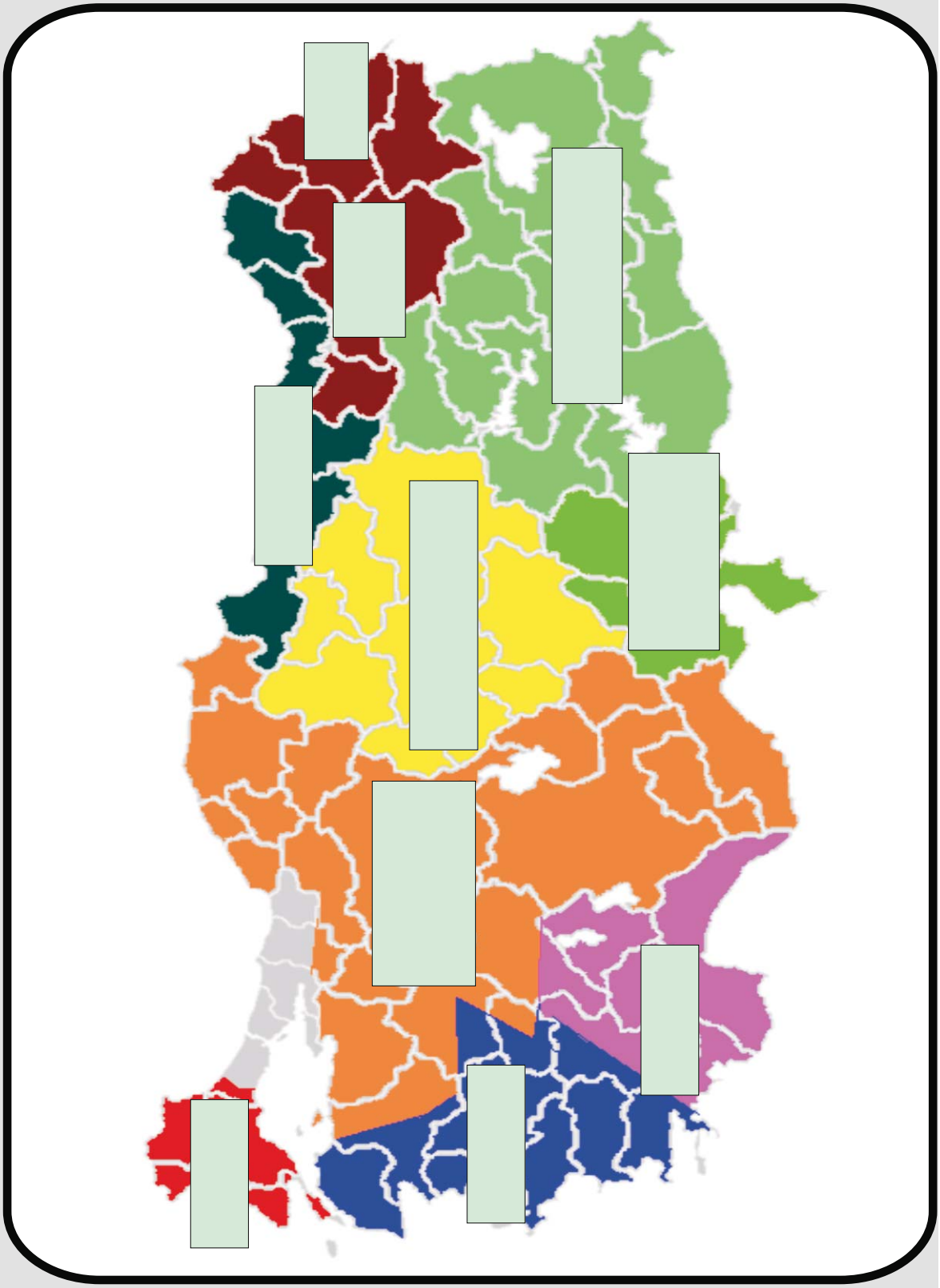
Kafkas Bölgesi : Kuzeydoğu Anadolu



Atatürk hora oyunu oynarken

ETKİNLİK: *"Bölge Bölge Halk Daslarımız"*

Aşağıda, halk danslarımızın türlerine göre bölgelere ayrılmış Türkiye haritası verilmiştir. Bölgelerin üzerindeki kutucuklara uygun halk danslarımızın isimlerini yazınız.

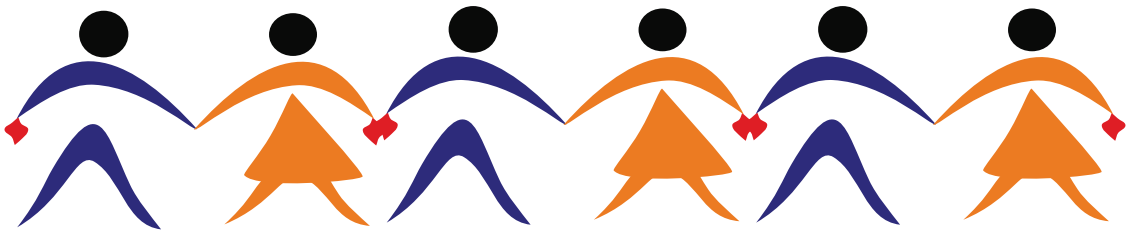


7. GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARININ OYNANIŞ ŞEKİLLERİ

Her bölgenin kendine özgü bir halk dansı ve bu dansın bir oynanma şekli vardır. Bu bölümde Hora Bölgesi'nden Ali Paşa Oyunu, Doğu Halay Bölgesi'nden Antep Dokuzlu, Yayık ve Delilo Oyunu, Kaşık Karşılama Bölgesi'nden Fidayda ve Silifkenin Yoğurdu Oyunu, Bar Bölgesi'nden Atabarı Oyunu resimler ve açıklamalarla verilmiştir.

ETKİNLİK: *"Öğreniyorum, Oynuyorum."*

Kitabınızda açıklamaları verilen ve öğretmen tarafından öğretilen halk danslarının orijinal karakterlerine uygun figürlerini her oyunun sonunda ve kendi müziği eşliğinde yine öğretmeninizle uygulayınız.



ETKİNLİK: *"Anadolu'nun Ayak Sesleri"*

Sınıf olarak üç gruba ayrılınız. Aşağıda isimleri yazan halk danslarını kura çekerek seçiniz. Seçtiğiniz oyunlar için araştırma ve hazırlık yaparak sınıfta arkadaşlarınıza ve öğretmeninize sunu yapınız.

Horon Bölgesi	Üç ayak Oyunu
Teke Bölgesi	Serenler Oyunu
Zeybek Bölgesi	Harmandalı Oyunu



a) Hora Bölgesi - Ali Paşa Oyunu

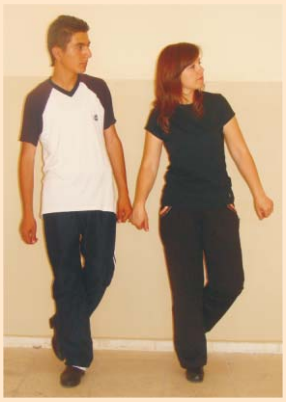
Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur. Kollar dirseklerden bükülü, eller omuz hizasında serçe parmaklardan tutulur. Ayaklar birbirine paralel ve yan yanadır.





İki ayak pençe kısmı üzerinde, sağ ayak sol ayağın önünde ve sola doğrudur. Eller yukarıdan aşağıya indirilirken dizlerde bir yaylanma yapılır ve baş sola doğru döner.

Sol ayak parmak ucu yere bakacak şekilde yerden kaldırılır.





Sol ayak sağ ayağın arkasında kalacak şekilde yere indirilir.

a) Hora Bölgesi - Ali Paşa Oyunu

Sağ ayak sol ayağın yanına alınarak başlangıç pozisyonuna dönülür.





İki ayak pençe kısmı üzerinde, sol ayak sağ ayağın önünde ve sağa doğrudur. Eller yukarıdan aşağıya indirilirken dizlerde bir yaylanma yapılır ve baş sağa doğru döner.

Sağ ayak parmak ucu yere bakacak şekilde yerden kaldırılır.





Sağ ayak sol ayağın arkasında olacak şekilde yere indirilir.

a) Hora Bölgesi - Ali Paşa Oyunu

Sol ayak sağ ayağın yanına doğru çekilir. Sağ bacak dizden bükülü olarak sol ayak üzerinde sıçranır. Sıçrama anında kollar dirsekten bükülü olarak yukarı kaldırılır. Ellerle hızlı bir vuruş yapılır. Sağ ayak ise aşağı fırlatılır.





Hızlı bir vuruş yaptıktan sonra eller vücudun yanına alınır. Bu sırada sağ ayak sol ayağın yanına getirilir.

Sol bacak dizden bükülü olarak sağ ayak üzerinde sıçranır. Sıçrama anında kollar dirsekten bükülü yukarı kaldırılır. Ellerle hızlı bir vuruş yapılır. Sol ayak ise aşağı fırlatılır.





Ellerle hızlı bir vuruş yaptıktan sonra eller vücudun yanına alınır. Bu sırada sol ayak sağ ayağın yanına getirilir.

a) Hora Bölgesi - Ali Paşa Oyunu

Tekrar sol ayak üzerinde sıçrama yapılır. Sıçrama anında kollar dirsekten bükülü olarak yukarı kaldırılır. Ellerle hızlı bir vuruş yapılarak sağa dönülür.





Eller vücudun yanına alınır. Sol bacak dizden bükülü, sağ bacak gergindir. Sağ ayak taban, sol ayak pençe kısmı üzerindedir.

Dizden bükülü sol bacak gergin pozisyona getirilirken gergin pozisyondaki sağ bacak dizden bükülür.





Dizden bükülü sağ bacak gergin pozisyona getirilirken gergin pozisyondaki sol bacak dizden bükülür.

a) Hora Bölgesi - Ali Paşa Oyunu

Sağa dönerken sol bacak dizden bükülü olarak sağ ayak üzerinde sıçranır. Sıçrama anında kollar dirsekten bükülü olarak yukarı kaldırılır. Ellerle hızlı bir vuruş yapılır.





Ellerle hızlı bir vuruş yapıldıktan sonra sağa doğru dönülür. Sol bacak dizden bükülü ve ayak pençe kısmı üzerindedir. Sağ bacak gergin ve ayak taban kısmı üzerindedir.

Dizden bükülü sol bacak gergin pozisyona getirilirken gergin pozisyondaki sağ bacak dizden bükülür.



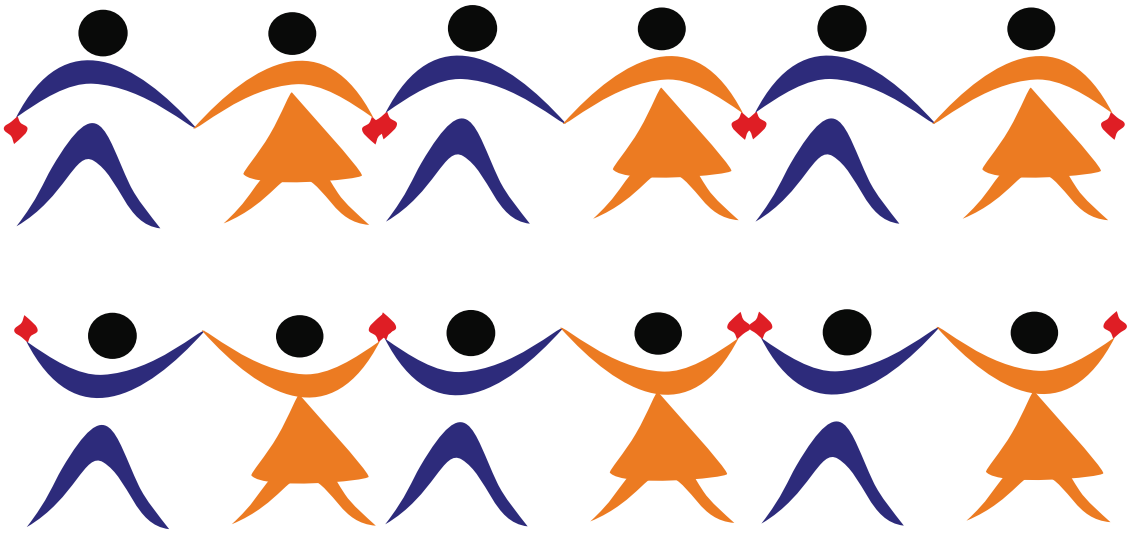


Eller yanda sağa dönülerek oyun bitirilir.

ETKİNLİK: "*Ali Paşa Oyununu Oynuyorum.*"

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Ali Paşa Oyununu uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre Ali Paşa Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarınızla rol değiştiriniz.

ALİ PAŞA OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Elleri ile arkadaşının serçe parmağından tutuyor mu?			5	
Kolları ile her adımlamada yukarı ve aşağı salınımlar yapıyor mu?			10	
Öne adımlamalarda ayak pençesi üzerine yükseliyor mu?			10	
Öne adımlamalarda dizlerinde yaylanma yapıyor mu?			15	
Öne adımlamalarda başını gidiş yönüne çeviriyor mu?			10	
Ayaklarını dizinin hizasına çekiyor mu?			5	
Ayaklarını dizinin hizasına çektiğinde zıplama yapıyor mu?			10	
Ayaklarını dizinin hizasına çektiğinde el vuruşlarını yapıyor mu?			10	
El vuruşundan sonra ellerini vücudun yanına alıyor mu?			10	
Adımlamayı dönerek yapıyor mu?			15	
TOPLAM			100	



b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur. Eller omuzdan tutar, kollar yere paralel olacak şekildedir. Ayaklar yan yanadır.





Sol bacak dizden bükülür. Sol ayağın topuk kısmı yerden kaldırılır. Bu sırada sağ ayak taban kısmı üzerindedir.

Sol ayağın topuk kısmı yere indirilir. Sol ayak topuğunun yerden kaldırılış ve indiriliş hareketi dört kez tekrarlanır.





Çift ayakla bir kez sıçranır.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Sağ bacak dizden bükülü olarak sağ ayak, burun ucu yere bakacak şekilde yukarı kaldırılır. Bu sırada sol ayak üzerinde bir sekme yapılır.





Sağ ayak aşağı doğru bir fırlatma ile pençe kısmı önde olacak şekilde yere değdirilir. Bu sırada sol ayakla bir sekme yapılır.

Sağ ayağın pençe kısmı önde ve sağa doğru yere değdirilir. Bu sırada sol ayakla bir sekme yapılır.





Çift ayakla bir kez sıçranır.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Sol bacak dizden bükülü olarak sol ayak, burun ucu yere bakacak şekilde yukarı kaldırılır. Bu sırada sağ ayak üzerinde bir sekme yapılır.





Sol ayak aşağı doğru bir fırlatma ile pençe kısmı önde olacak şekilde yere değdirilir. Bu sırada sağ ayakla bir sekme yapılır.

Sol ayağın pençe kısmı önde ve sağa doğru yere değdirilir. Bu sırada sağ ayakla bir sekme yapılır.





Çift ayakla bir kez sıçranır.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Sağ bacak dizden bükülü olarak önden sola ve yukarı doğru çekilir.





Sağ ayak yere indirilir. Sol ayak, burun ucu yere bakacak şekilde yukarı kaldırılır.

Çift ayakla bir kez sıçranır.





Sağ bacak dizden bükülü olarak sağ ayak, burun ucu yere bakacak şekilde yukarı kaldırılır. Bu sırada sol ayak üzerinde bir sekme yapılır.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Yukarıda kalan sağ ayak sol ayağın yanına getirilerek çökülür.





Sağ ayak üzerinde bir sekme yapılırken aynı anda sol ayak ileriye doğru uzatılır. Bu hareket dört kez tekrarlanır.

Çökme pozisyonundan kalkarken sağ ayak üzerinde sıçranarak sol ayak sağ ayağın yanına getirilir.





Sağ ayakla öne doğru bir adım atılır. Sol ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Sol ayakla öne doğru bir adım atılır. Sağ ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.





Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir. Sol ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.

Sol ayak sağ ayağın yanına getirilir. Sol bacak dizden bükülür. Sol ayağın topuk kısmı yerden kaldırılır. Bu sırada sağ ayak taban kısmı üzerindedir.





Sol ayağın topuk kısmı yere indirilir. Baş sola sert bir şekilde döndürülür.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır. Sol ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.





Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır. Sağ ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.

Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır. Sol ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.





Çift ayakla sıçrarken sol bacak dizden bükülü olarak sağa doğru yukarı kaldırılır. Baş sağa doğru döndürülür.

b) Doğu Halay Bölgesi - Antep Dokuzlu Oyunu

Çift ayakla sıçrarken sağ bacak dizden bükülü olarak sola doğru yukarı kaldırılır. Baş sola doğru döndürülür.





Çift ayakla sıçrarken sol bacak dizden bükülü olarak sağa doğru yukarı kaldırılır. Baş sağa doğru döndürülür.

Çift ayakla sıçrarken sağ bacak dizden hafif bükülü olarak öne doğru yukarı kaldırılır.





Sağ ayak sol ayağın yanına getirilerek oyun bitirilir.

ETKİNLİK: *"Antep Dokuzlu Oyununu Oynuyorum."*

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Antep Dokuzlu Oyununu uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre Antep Dokuzlu Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarızla rol değiştiriniz.

ANTEP DOKUZLU OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Elleri ile arkadaşını omuzundan tutuyor mu?			2	
Arkadaşının omuzundan tutarken kollarını dirsekten bükmez.			3	
Bir ayak taban üzerine basarken diğer ayağının topuğunu yerden kaldırıyor mu?			2	
Hangi ayağının topuğunu yerden kaldırıyorsa başı ile o yöne bakıyor mu?			5	
Çift ayak ile sıçrama yapıyor mu?			5	
Çift ayak ile sıçrama yaptıktan sonra bir bacağını büküp yukarı çekiyor mu?			5	
Çift sıçramadan sonra bir bacak yukarı çekilirken diğer ayak taban üzerine basıyor mu?			5	
Sıçrama sonrası yukarı çekilen ayak ile aşağı fırlatma yapıyor mu?			5	
Yukarı çekilen ayak fırlatılırken diğer ayak ile sekme yapıyor mu?			5	
Aşağı fırlatılan ayağın pençe kısmı ile öne ve yere temas ediyor mu?			5	
Bir ayağı ile taban üzerine basarken diğer ayağını dizinin arkasına alıyor mu?			5	
Çökme hareketini yapıyor mu?			10	
Çökme hareketini yaparken her iki ayak pençe üzerine basıyor mu?			10	
Çökme hareketinde iken bir ayağını öne fırlatıyor mu?			10	
Çökme hareketinde bir ayağını öne fırlatırken diğer ayağında sekme yapıyor mu?			10	
Çökmeden sonra ayağa kalkıyor mu?			3	
Ayağa kalkışta yaylanma hareketini yapıyor mu?			10	
TOPLAM			100	

c) Bar Bölgesi - Atabarı Oyunu



Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur. Parmaklar birbirine kenetli ve eller baş hizası üzerindedir. Ayaklar yan yanadır.



Sol bacak dizden bükülerek sol ayak, burun ucu yere bakacak şekilde önden yukarı doğru hafifçe kaldırılır. Sağ bacak gergin ve sağ ayak taban kısmı üzerindedir.

Sol ayak yere indirilirken sağ ayak, burun ucu yere bakacak şekilde önden yukarı doğru hafifçe kaldırılır.





Sağ ayak yere indirilirken sol ayak, burun ucu yere bakacak şekilde önden yukarı doğru kaldırılır.

Sol ayak öne ve aşağı doğru fırlatılır. Bu sırada sağ ayak taban kısmı üzerindedir.





Sol ayak, sağ ayağın yanında yere indirilirken sağ ayak, burun ucu yere bakacak şekilde önden yukarı doğru kaldırılır.

Sağ ayak öne ve aşağı doğru fırlatılır. Bu sırada sol ayak taban kısmı üzerindedir.





Sağ ayak sol ayağın yanına çekilirken sol ayak üzerinde bir sıçrama yapılır. Bu sırada sol bacak dizden bükülü olarak öne ve yukarı doğrudur.

Sol ayak, sağ ayağın yanına çekilirken sağ ayak üzerinde bir sıçrama yapılır. Bu sırada sağ bacak dizden bükülü olarak öne ve yukarı doğrudur.





Sağ ayak, sol ayağın yanına çekilirken sol ayak üzerinde bir sıçrama yapılır. Bu sırada sol bacak dizden bükülü olarak öne ve yukarı doğrudur.

Sol ayak, pençe kısmı yerde olacak şekilde sağ ayağın yanında yere indirilir.





Sol ayağın pençe kısmı üzerinde yükselirken sağ ayağın yerle teması kesilir.

Sağ ayak yere indirilirken sol ayak öne uzatılır.





Sol ayak sağ ayağın yanına çekilirken sağ ayak üzerinde bir sıçrama yapılarak sağ bacak dizden bükülür ve yukarı kaldırılır.

Sol ayak üzerinde bir sıçrama yapılarak sağ ayak öne ve aşağı doğru fırlatılır.





Sağ ayak sol ayağın yanına çekilirken sol ayak üzerinde bir sıçrama yapılıp sol bacak dizden bükülü olarak yukarı kaldırılır.

Sol ayak sağ ayağın yanına çekilirken sağ ayak üzerinde bir sıçrama yapılıp sağ bacak dizden bükülü olarak yukarı kaldırılır.





Sağ ayak sol ayağın yanına çekilirken sol ayak üzerinde bir sıçrama yapılıp sol bacak dizden bükülü olarak yukarı kaldırılır.

Sol ayak, pençe kısmı yerde olacak şekilde sağ ayağın yanında yere indirilir.





Sol ayağın pençe kısmı üzerinde yükselirken sağ ayağın yerle teması kesilir.

Sağ ayak yere indirilirken sol ayak öne uzatılır.





Sol ayak sağ ayağın yanına çekilirken sağ ayak üzerinde bir sıçrama yapılıp sağ bacak dizden bükülü olarak yukarı kaldırılır.

Ayaklar pençe kısmı üzerinde olacak şekilde çökülür.





Sağ ayak öne fırlatılarak ayağa kalkılır.

c) Bar Bölgesi - Atabarı Oyunu

Sağ ayak sol ayağın yanına getirilerek oyun bitirilir.



ETKİNLİK: *"Atabarı Oyununu Oynuyorum."*

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Atabarı Oyununu uygularken siz de bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre Atabarı Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarınızla rol değiştiriniz.

ATABARI OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Eller birbirine kenetleniyor mu?			5	
Eller baş hizasının üzerinde mi?			5	
Bir ayak yere basarken diğer ayak dizden bükülü yukarı kaldırıyor mu?			10	
Yukarı kaldırılan ayağı aşağı fırlatarak indiriyor mu?			10	
Bir ayak pençe üzerinde iken çöküyor mu?			15	
Çökmede bir ayağını öne uzatıyor mu?			15	
Çökmede uzatılan ayak ile ayağa kalkıyor mu?			15	
Ayağa kalkınca sekme yapıyor mu?			15	
Tek ayak üzerinde sıçrama yaparken ayak değiştiriyor mu?			10	
TOPLAM			100	



ç) Doğu Halay Bölgesi - Delilo Oyunu



Bu oyun sağa doğru yarım daire formunda oynanır.

Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur. Kollar dirsekten hafif bükülü ve dirsekler bel boşluğu hizasındadır. Eller serçe parmaklardan tutulur, ayaklar yan yanadır.



Kollarla aşağı ve yukarı doğru salınımlar yapılır. Sağ ayakla ileri ve sağa doğru bir adım atılır.

Sol ayakla sağ ayağın önünden sağa doğru bir adım atılır.





Sağ ayakla ileri ve sağa doğru bir adım atılır.

ç) Doğu Halay Bölgesi - Delilo Oyunu

Sol ayağın topuk kısmı ile yere bir vuruş yapılır.





Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır.

Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır.





Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır.

ç) Doğu Halay Bölgesi - Delilo Oyunu

Sağ ayağın topuk kısmı ile sol ayağı geçmeyecek şekilde yere bir vuruş yapılır.





Sağ ayakla ileri ve sağa doğru bir adım atılır ve bu sırada ellerle bir vuruş yapılır.

Sol ayakla sağ ayağın önünden sağa doğru bir adım atılır. Ellerle bir vuruş yapılır.





Sağ ayakla ileri ve sağa doğru bir adım atılır ve bu sırada ellerle bir vuruş yapılır.

ç) Doğu Halay Bölgesi - Delilo Oyunu

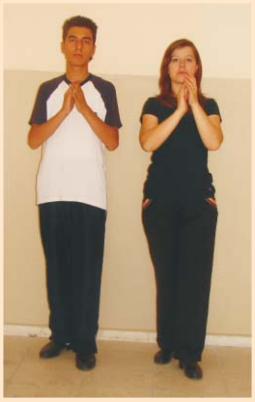
Sol ayağın topuk kısmı ile sağ ayağı geçmeyecek şekilde yere bir vuruş yapılır.





Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır. Ellerle bir vuruş yapılır.

Sağ ayakla geriye doğru bir adım atılır. Ellerle bir vuruş yapılır.





Sol ayakla geriye doğru bir adım atılır. Ellerle bir vuruş yapılır.

ç) Doğu Halay Bölgesi - Delilo Oyunu

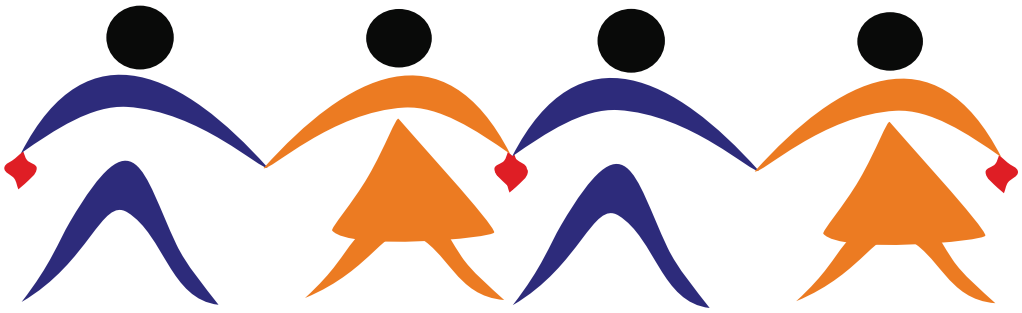
Sağ ayağın topuk kısmı ile sol ayağı geçmeyecek şekilde yere bir vuruş yapılarak oyun bitirilir.



ETKİNLİK: *"Delilo Oyununu Oynuyorum."*

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Delilo Oyununu uygularken siz de bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre Delilo Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarınızla rol değiştiriniz.

DELİLO OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Elleri ile arkadaşının serçe parmağından tutuyor mu?			10	
İleri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Geri adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Adımlamalarda kolları ile yukarı ve aşağı salınım yapıyor mu?			20	
Her adımlamada bir el çırpma yapıyor mu?			10	
Dördüncü adımda topuk yere vuruyor mu?			20	
TOPLAM			100	

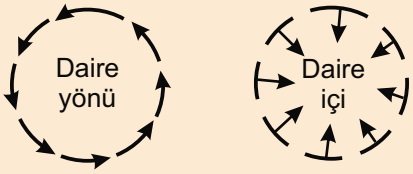


d) Kaşık Karşılama Bölgesi - Fidayda Oyunu

Oyun sola doğru daire formunda oynanır.

Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur. Kollar açık, dirsekten hafif bükülü ve vücudun yanındadır. Ayaklar birbirine paralel olup ayakların arası bir adım boyu açıktır.

NOT: Oyuncuların hareket yönleri aşağıdaki gibidir.







Sağ ayak ile öne doğru bir adım alınır, bu sırada sol kol önde ve sağ kol geridedir. Daire yönünde ilerlenir. Her adımda parmaklarla bir şıklatma yapılır.

Sol ayak ile öne doğru bir adım alınır, bu sırada sağ kol önde ve sol kol geridedir.





Sağ ayak ile öne doğru bir adım alınır, bu sırada sol kol önde ve sağ kol geridedir.

d) Kaşık Karşılama Bölgesi - Fidayda Oyunu

Daire içine dönülür. Kollar açık, eller omuz hizasındadır. Sağ ayak taban, sol ayak pençe kısmı üzerindedir.





Daire yönüne dönülür. Sol ayak taban, sağ ayak pençe kısmı üzerindedir.

Daire içine dönülür. Avuçiçleri karşıya bakar, kollar omuz hizasına yakın olacak şekilde yanlara açılır. Sağ ayakla sağa doğru bir ayak boyu adım atılır.





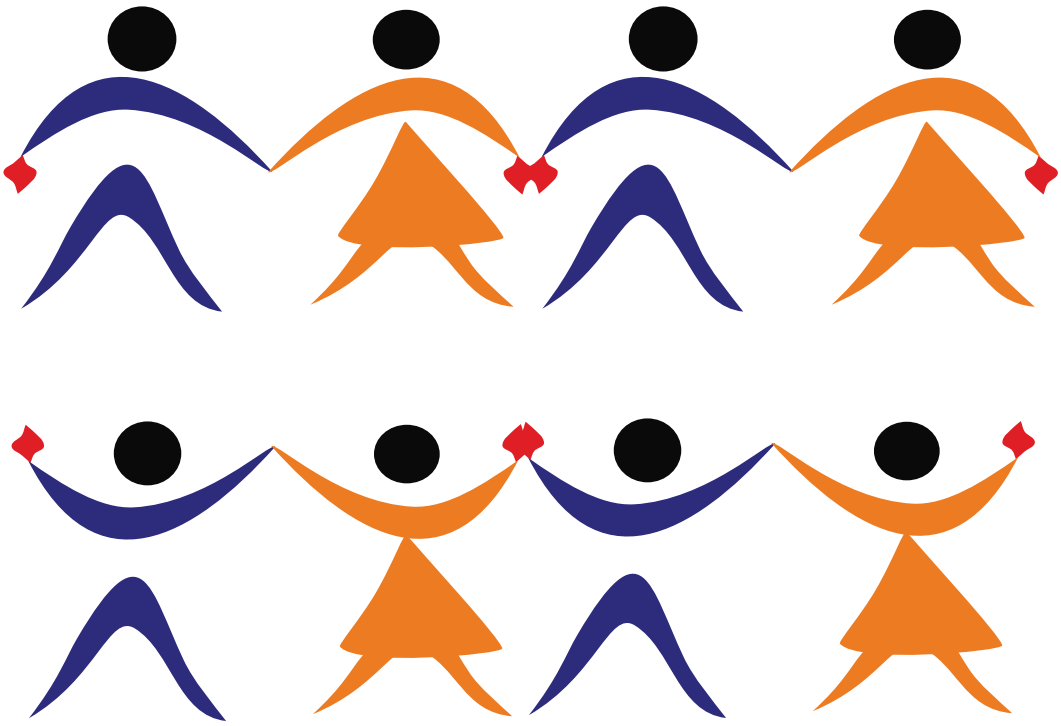
Sol ayak, sağ ayağın yanına getirilerek dizler hafifçe bükülür.

Oyun başa dönülerek tekrarlanır. Müziğe bağlı olarak oyun sonlandırılır.

ETKİNLİK: *"Fidayda Oyununu Oynuyorum."*

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Fidayda Oyununu uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre Fidayda Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarınızla rol değiştiriniz.

FİDAYDA OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Adımlama yaparken kollarının salınımını doğru yapıyor mu?			20	
Üç adım attıktan sonra daire içine dönüş yapıyor mu?			20	
Daire içinde iken bir ayak taban üzerine basıp diğer ayak pençe üzerinde duruyor mu?			20	
İkinci figürde ellerini yana açıyor mu?			20	
TOPLAM			100	



e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu




Sağ kol yere paralel olacak şekilde vücudun sağ yanına uzatılır. Sol kol ise dirsekten bükülü olacak şekilde omuz hizasındadır. Sağ ayak taban, sol ayak pençe kısmı üzerindedir.

Kollar sağdan sola, yukarıdan yarım daire oluşturacak şekilde getirilirken sol ayak pençe kısmı üzerinde yükselinir. Kollar sol tarafa getirildiğinde bacaklar dizden bükülür.




Sol kol, yere paralel olacak şekilde vücudun sol yanına uzatılır. Sağ kol ise dirsekten bükülü olacak şekilde omuz hizasındadır. Kollar soldan sağa, yukarıdan yarım daire oluşturacak şekilde getirilirken sol ayak pençe kısmı üzerinde yükselinir. Kollar sağ tarafa getirildiğinde bacaklar dizden bükülür.

e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu



Sol kol, dirsekten bükülü, sol el başın üzerindedir. Sağ kol, vücudun önündedir.

Sağ ayak, taban kısmı üzerine basarken sol ayak pençe kısmı üzerinde sola doğru bir tur dönülür. Sağ kol her ayak yükselmesinde önden arkaya doğru, sağ el bel hizasını fazla geçmeyecek şekilde getirilir.

e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu

Sol kol dirsekten hafif bükülü, sol el başın üzerindedir. Sağ kol vücudun yanındadır. Sağ ayakla bir ayak boyu öne adım atılır, sol ayak pençe kısmı üzerindedir.





Sol kol omuz hizasına indirilirken aşağıda kalan sağ kol omuz hizasına yükseltilir. Kollar dirsekten içe doğru bükülü ve yere paraleldir. Sol ayakla bir adım boyu öne adım atılır, sağ ayak pençe kısmı üzerindedir.

Sağa doğru daire yönünde dönülür. Sağ kol dirsekten hafif bükülü sağ el başın üzerindedir. Sol kol vücudun arkasındadır. Sol ayak taban, sağ ayak pençe kısmı üzerindedir. Sağ ayak pençe kısmı üzerinde yükselinir, bu sırada sol ayağın yerle teması kesilir. Böylece sekme yapılır.





Sol ayak yere indirilirken sağ ayak öne fırlatılır. Sol ayak üzerinde bir sekme yapılır.

e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu

Sekme ile beraber sağ el baş üzerinden yukarı ve öne doğru açılır. Sol el vücudun gerisine getirilir.





Fırlatılan sağ ayak diğer ayağın yanına doğru çekilirken çökme pozisyonunda sola doğru dönülür. Eller vücudun önünde yan yanadır.

Çökme anında sola doğru dönerken el vuruşu yapılır.





El vuruşundan sonra sola doğru dönülür ve sağ ayak üzerinde yükselerek sıçranır. Bu sırada sol el ve sol ayak öne ve yukarı doğru fırlatılır, sağ kol ise vücudun gerisine getirilir.

e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu

Fırlatılan sol ayak diğer ayağın yanına doğru çekilirken çökme pozisyonunda sağa doğru dönülür.





Çökme anında sağa doğru dönerken el vuruşu yapılır. Bu çökme ve dönüşler müzik eşliğinde birkaç defa tekrarlanır.

Sağa doğru dönüldükten sonra yükselinir. Kollar, dirsekten içe doğru bükülü ve yere paraleldir. Ayaklar yan yana ve taban kısmı üzerindedir.





Sol bacak dizden bükülü ve sol ayak pençe kısmı üzerinde iken sağ ayakla öne doğru adım atılır.

e) Kaşık Karşılama Bölgesi - Silifke'nin Yoğurdu Oyunu

Sol bacak gergin pozisyonda iken sağ ayakla geriye doğru adım atılır.





Sağ ayakla öne doğru adım atılır. Bu sırada bacaklar gergindir. Sağ el baş üzerine kaldırılırken sol el vücudun gerisine getirilir ve oyun bitirilir.

ETKİNLİK: *"Silifke'nin Yoğurdu Oyununu Oynuyorum."*

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Silifke'nin Yoğurdu Oyununu uygularken siz de, bu esnada, aşağıdaki kontrol listesine göre, Silifke'nin Yoğurdu Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarınızla rol değiştiriniz.

SİLİFKE'NİN YOĞURDU OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Ayak pozisyonları doğru mudur?			10	
Adımlamaları doğru yapıyor mu?			20	
Ayak değişimlerini doğru yapıyor mu?			20	
Adımlamalarla beraber kollarla doğru pozisyon alıyor mu?			10	
Dönüş hareketini doğru yapıyor mu?			20	
Sekme hareketini doğru yapıyor mu?			20	
TOPLAM			100	

f) Doğu Halay Bölgesi - Yayık Oyunu

Bu oyun sağa doğru yarım daire formunda oynanır.

Gözler karşıya bakacak şekilde dik durulur. Kollar dirseklerden bükülüdür. Eller omuz hizasında serçe parmaklardan tutulur. Ayaklar yan yanadır.





Kollarla öne doğru daireler çizilir. Bu sırada sol ayak önde taban kısmı üzerinde, sağ ayak pençe kısmı üzerinde yaylanılır.

Kollar aşağı indirilirken sağ ayak pençe, sol ayak taban kısmı üzerindedir.





Kollar daire çizildikten sonra vücudun yanına getirilir. Sol ayak taban kısmı üzerinde sağ ayak, burun ucu yere bakacak şekilde yukarıdadır.

f) Doğu Halay Bölgesi - Yayık Oyunu

Kollar yukarı kaldırılır, sağ ayak sol ayağın gerisinde yere indirilir.





Eller, omuzla baş seviyesinin arasında olacak şekilde yukarıdadır. Sol ayağın topuk kısmı yere değdirilir. Vücut hafifçe geriye doğru eğilir.

Sol ayakla sağ ayağın önünden sağa doğru bir adım atılır.





Kollar daire çizildikten sonra vücudun yanına alınır. Sol ayak taban, sağa ayak pençe kısmı üzerindedir. Sol ayak pençe kısmı üzerinde yükselinir, bu sırada sağ ayağın yerle teması kesilir. Yerle teması kesilen sağ ayak yere indirilirken sol ayağın yerle teması kesilir. Bu şekilde bir yaylanma oluşturulur.

f) Doğu Halay Bölgesi - Yayık Oyunu

Kollar dirsekten bükülü olarak yukarı kaldırılır. Bacaklar gergin, sol ayak bir adım öndedir.





Eller, omuzla baş seviyesinin arasında olacak şekilde yukarıdadır. Sol ayağın topuk kısmı yere değdirilir. Vücut, hafifçe geriye doğru eğilir.

Sağa dönülür. Dirsekten bükülü olarak vücuda yaslı olan sol ele sağ el ile iki vuruş yapılır. Bu sırada sol ayakla öne doğru bir adım atılır. Sağ ayak, pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki kez yaylanma yapılır.





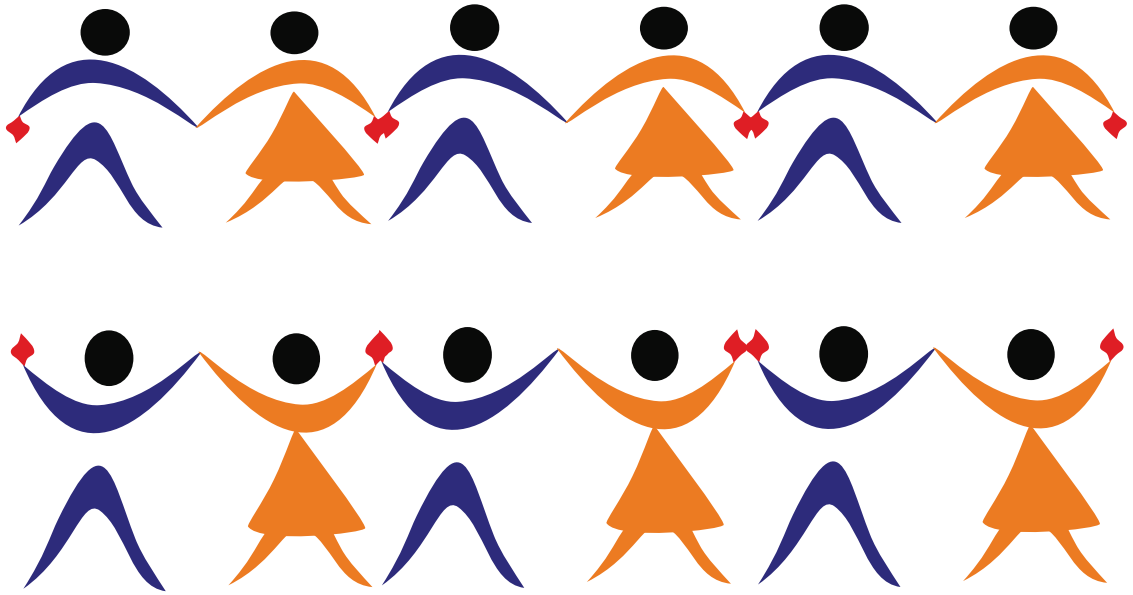
Sol el, baş hizasını geçecek şekilde yukarı kaldırılır, sağ el beldedir. Gözlerle sol ele bakarken baş da hafif yukarı doğru kaldırılır. Sağ ayakla ileri doğru bir adım atılır. Sol ayak pençe kısmı üzerindedir. Dizler hafifçe bükülerek iki yaylanma yapılır.

Oyun başa dönülerek tekrarlanır. Müziğe bağlı olarak oyun sonlandırılır.

ETKİNLİK: "*Yayık Oyununu Oynuyorum.*"

Sınıf olarak üçerli gruplar oluşturunuz. Gruptaki iki kişi Yayık Oyununu uygularken siz de bu esnada aşağıdaki kontrol listesine göre Yayık Oyununun aşamalarını kontrol ediniz. Arkadaşlarınızın uyguladığı her doğru aşamayı **evet** sütununa, uyguladığı her yanlış aşamayı da **hayır** sütununa işaretleyiniz. Ayrıca uygulanan her doğru aşamayı puanla değerlendiriniz. Etkinlik sonunda arkadaşlarınızın aldığı toplam puanı hesaplayınız. Sonra arkadaşlarınızla rol değiştiriniz.

YAYIK OYUNUNUN ADIM AŞAMALARI	Evet	Hayır	Puan Değeri	Aldığı Puan
Eller omuz hizasında serçe parmağından tutuyor mu?			25	
Kollarla öne doğru daireler çiziyor mu?			25	
Bir ayak taban, diğer ayak pençe kısmında iken yaylanma yapıyor mu?			25	
Adımlamaları doğru yapıyor mu?			25	
TOPLAM			100	



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ ?

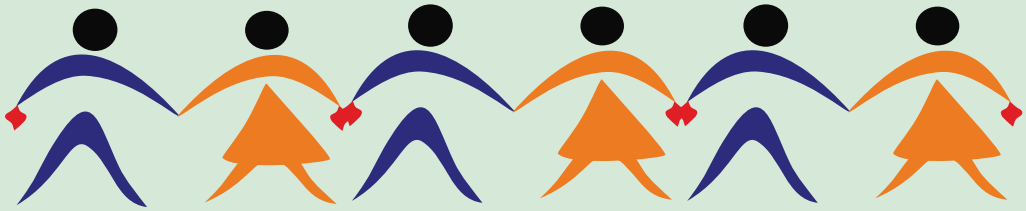
Engellilerde halk danslarının öğretimi genellikle aşağıdaki yöntemlerden biri kullanılarak yapılmaktadır:

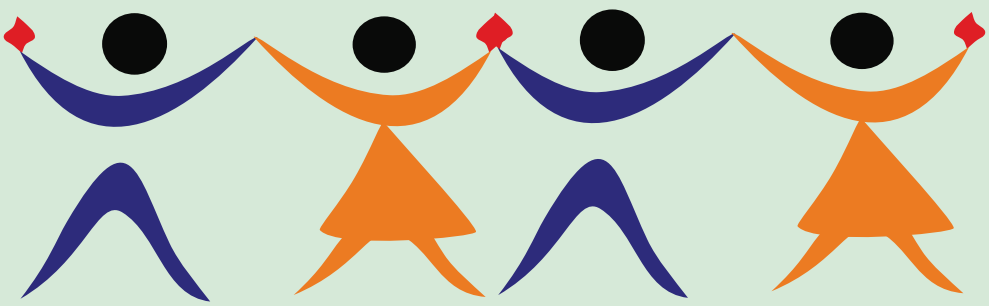
· Engelli halk dansçılarının her adımlaması için karşılarında farklı renklerin uyarıcı olarak kullanılması

· Engelli halk dansçılarının karşısında eğitmenin oynaması ile dans adımlamalarının taklit edilerek oynanması

· Engelli halk dansçılarının enstrümandan veya hoparlörden yayılan titreşimlere ayak uydurması

BİRBİRİMİZİ
ANLAMANIN VE ANLATMANIN EN GÜZEL YOLU
HALK DANSLARIDIR.





ETKİNLİK: *"Danslarımızı Araştırıyorum."*

İlginize göre seçeceğiniz bir halk dansını (oyununu) araştırarak aşağıdaki boşlukları doldurunuz. **Halk dansının,**

Adı :.....

Ait olduğu yöre :.....

Ortaya çıkış hikâyesi - efsanesi :.....

.....

.....

.....

Danstaki adımlamaların isimleri :.....

.....

.....

Dansın oynanış şekli :.....

.....

.....

.....

Dansçıların bayan / erkek durumları : ( ) Bayan ( ) Erkek ( ) Karma

Dansçılara verilen isim :.....

.....

.....

Dansçıların baştaki, ortadaki ve sondaki isimleri (halay şeklinde oynanıyorsa) :.....

.....

Kullanılan sözler ve anlamları : .....

Kullanılan müzik aletleri :.....

.....

Müzik aletlerini kullananlara verilen isim :.....

Dans müziklerinin ritim ölçüsü :.....

Dansçı sayısı :

En az .....

En çok .....

Kıyafetlerin isimleri :

Bayan kıyafetleri :.....

.....

Bayan takıları :.....

.....

Erkek kıyafetleri :.....

Erkek takıları .....

Araç - gereçler :.....

.....

.....

Dansın oynanış hızı :

Yavaş bölümü :.....

Orta bölümü :.....

Hızlı bölümü :.....

En belirgin özellikleri :.....

.....

Oyun alanı (Kapalı - Açık):.....

Benzer halk dansları ve isimleri :.....

.....

Bu halk dansını seçmenizin nedenleri :.....

.....

.....

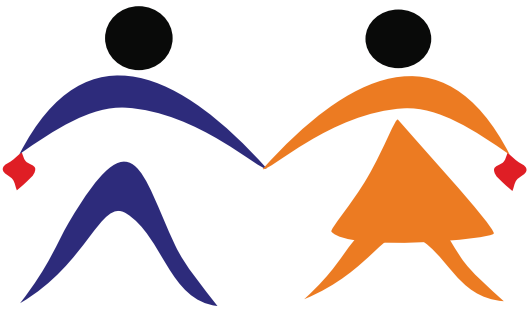
.....

Bu bilgilere hangi kaynaklardan ulaştınız :.....

.....

.....





SÖZCÜK AVI

Aşağıdaki bulmacada sağdan sola, yukarıdan aşağıya ve çapraz olarak gizlenmiş kelimeleri bularak bu kelimelerin üzerini çiziniz.

Ö	Y	O	T	G	R	B	Z	İ	G	O	Ş
K	A	P	S	K	B	T	K	K	L	F	U
I	N	K	N	E	O	D	I	İ	O	H	K
M	A	Ç	N	B	Y	Ş	L	U	R	İ	A
I	N	G	M	Ş	A	E	M	V	K	K	I
L	İ	A	F	K	D	İ	T	A	E	İ	L
D	Ş	H	S	U	A	T	M	P	Ğ	R	A
K	H	O	R	O	N	L	F	K	N	A	D
N	R	G	İ	R	A	N	İ	I	A	Ç	N
E	N	U	F	G	Ç	L	D	R	L	Ç	A
M	A	Ç	K	A	K	S	A	B	Y	O	M
Ğ	R	V	N	E	Z	E	Y	B	E	K	R
E	E	G	K	H	I	Z	D	M	C	T	A
S	Y	Ü	O	S	A	M	A	L	O	D	H

ADANA
BENGİ
CEYLAN
DELİLO
DOLAMA
FİDAYDA
GİRANİ
HARMANDALI
HORON
KAŞIK
KEKLİK
KIMIL
KOÇÇARİ
KOŞMA
LORKE
MAÇKA
NARE
SEĞMEN
ŞİNANAY
TOY
ZEYBEK
ZİGOŞ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Atatürk döneminde Beylerbeyi Balkan Festivali niçin düzenlenmiştir?

2. Atatürk Halkevlerini hangi amaçla kurmuştur?

3. Halk dansları nedir?

4. Halk danslarının oynanış nedenlerini yazınız.

5. Millî folklorumuzun en önemli parçasını ……oluşturmaktadır.

6. Askerî düzen ve savaş, geleneksel Türk halk danslarının oluşumundaki temel etkenlerden biridir. D ( ) Y ( )

7. Aşağıda bazı halk danslarımızın isimleri ve bu halk danslarının oluşumunda yatan etkenler yer almaktadır. İsimleri yazılı halk danslarımızın hangi etkenlere bağlı olarak oluştuğunu bulunuz. Bu etkenlerin önündeki harfi, halk danslarının yanındaki kutucuklara yazınız.

A	Bölge İl Adları
B	Askeri Düzen ve Savaş
C	Doğa Verimi ve Üretimi, Günlük Yaşam
D	İnsan-Hayvan İlişkileri
E	Dinler
F	Kişi Adları
G	Yöre Nitelikleri
H	Doğal Etkenler

Deli Horon	
Atabarı	
Mevlevi	
Kartal Halayı	
Kılıç Kalkan	

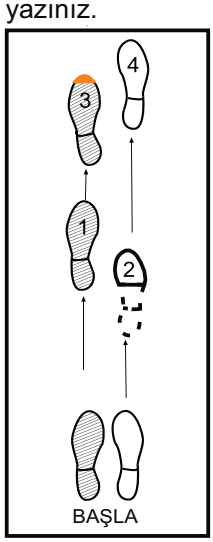
8. Aşağıdakilerden hangisi Türk halk danslarına ait **değildir?**

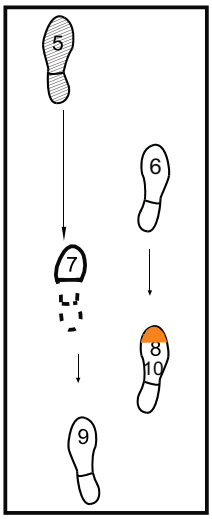
A) Atabarı **B)** Delilo **C)** Fidayda **D)** Horon **E)** Sirtaki

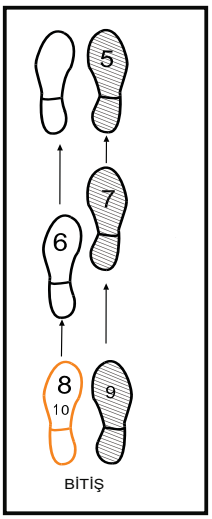
9. Aşağıda isimleri yazılı olan çağdaş salon danslarının altlarına ritim ölçülerini yazınız.

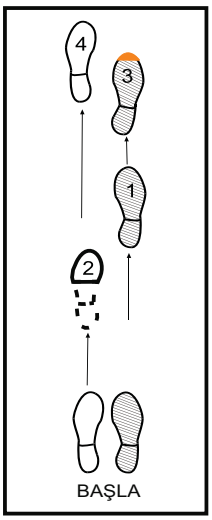
Vals	Tango	Salsa	Rumba	Çaçaça
……	……	……	……	……

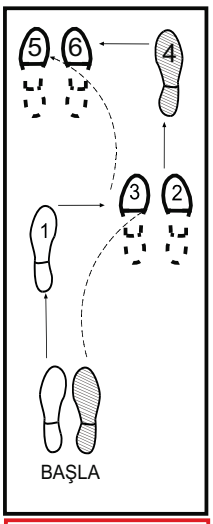
14. Aşağıda dağınık verilen dans adımlamalarına bakarak bunların hangi dansa ait olduklarını yazınız.

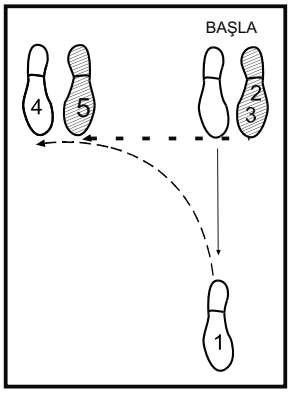


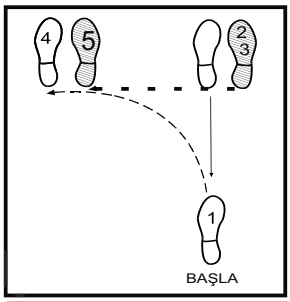


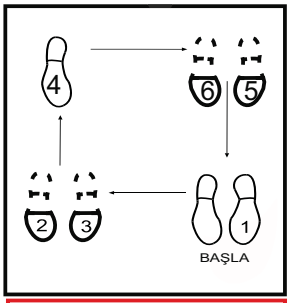


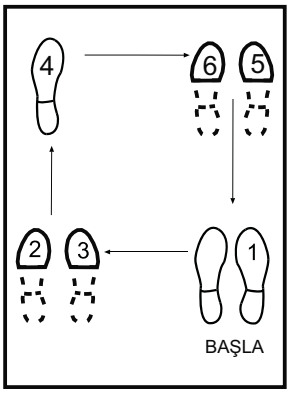


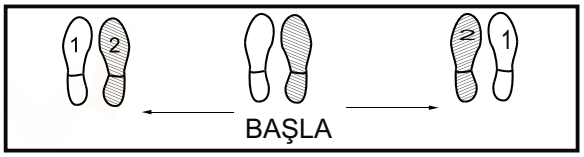


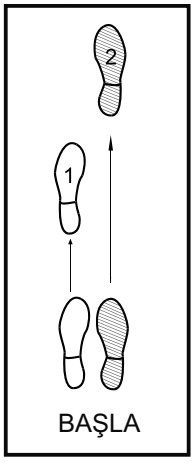


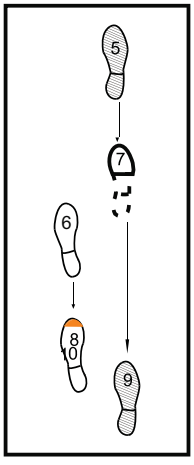


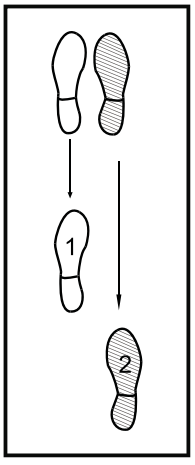


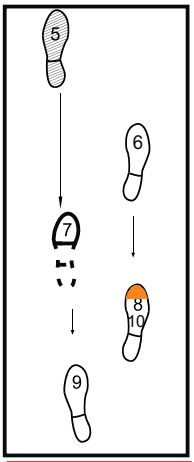


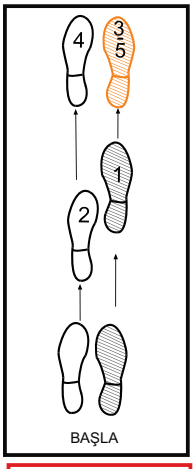












ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI VE GELENEKSEL TÜRK HALK DANSLARI ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU		
	EVET	**HAYIR**
Ali Paşa Oyununu oynuyorum.		
Antep Dokuzlu Oyununu oynuyorum.		
Atabarı Oyununu oynuyorum.		
Delilo Oyununu oynuyorum.		
Fidayda Oyununu oynuyorum.		
Silifke'nin Yoğurdu Oyununu oynuyorum.		
Yayık Oyununu oynuyorum.		
Vals dansının adımlamalarını yapıyorum.		
Tango dansının adımlamalarını yapıyorum.		
Salsa dansının adımlamalarını yapıyorum.		
Çaçaça dansının adımlamalarını yapıyorum.		
Rumba dansının adımlamalarını yapıyorum.		

PERFORMANS GÖREVİ ÖRNEK FORMU

İÇERİK DÜZEYİ	SINIF DÜZEYİ	ÜNİTENİN ADI	BEKLENEN PERFORMANS	SÜRE	PUANLAMA YÖNTEMİ
RİTİM EĞİTİMİ VE DANS	12	ÇAĞDAŞ SALON DANSLARI VE TÜRK HALK DANSLARI	ARAŞTIRMA, GRAFİK OLUŞTURMA VE YORUMLAMA BECERİSİ, ETKİLİ VE GÜZEL ANLATIM BECERİSİ	3 HAFTA	DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

HALK DANSLARI DERGİSİ

İlginize göre seçeceğiniz bir halk dansını tanıtan dergi hazırlayınız. Hazırlık aşamalarında aşağıdaki yönergelere uyunuz.

- Tanıtacağınız halk dansını ve bölgesini belirleyiniz.
- Halk dansının ortaya çıkış hikâyesini araştırınız.
- Halk dansının dizilişini belirleyip açıklayınız.
- Halk dansının dizilişini görselleyiniz.
- Halk dansının oynanışını açıklayan yazıyı hazırlayınız.
- Halk dansının oynanışını belirten görselleri hazırlayınız.
- Halk dansında kullanılan müziği tanıtıcı yazı hazırlayınız.
- Halk dansında kullanılan müzik aletlerini tanıtıcı yazı ve görselleri hazırlayınız.
- Halk dansında kullanılan araç ve gereçleri belirleyiniz.
- Halk dansında kullanılan araç - gereçlerin görsellerini hazırlayınız (fotoğraf, çizim vb.).
- Halk dansında kullanılan kıyafetleri belirleyiniz.
- Halk dansında kullanılan kıyafetlerin görsellerini hazırlayınız (fotoğraf, çizim vb.).
- Beş adet anahtar kelime hazırlayınız.
- Konularınıza başlık oluşturunuz.
- Dil ve yazım kurallarına uyunuz.
- Derginize kapak oluşturunuz.
- Yazarın ismini yazınız.
- Kaynakçaları belirtiniz.
- Sayfa sayınızı 5-15 sayfa arasında tutunuz.
- Çalışmalarınız süresince rapor hazırlayınız.

Bu çalışmayı tamamlayabilmeniz için aşağıdaki adımları izlemeniz yararlı olacaktır:

1. Çalışmanız için yukarıda verilen yönergeleri dikkatle okumalı ve düşünmelisiniz.
2. Seçtiğiniz halk dansı ile ilgili araştırma yapmalısınız.
3. Çalışmanızda kitap, yazılı arşiv, *İnternet* gibi kaynaklardan, halk dansı eğitmenlerinden, halk dansçılarından yararlanabilirsiniz.
4. İnceleme ve araştırmalarınız sonucunda hazırlayacağınız dergiyi istenen kriterlere uygun şekilde düzenlemelisiniz.
5. Derginizi ...../...../ 20... tarihinde teslim etmeli ve sunmalısınız.

HALK DANSLARI DERGİSİ DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

5	• Ödevi hazırlarken çeşitli kaynaklardan faydalanmıştır. • Dergi çalışmasında yer alan bilgiler grafik dışında fotoğraf, karikatür, çizim vb. ile desteklenmiştir. • Ödevde kullanılan kaynaklar uygun biçimde rapora yansıtılmıştır. • Rapor anlaşılır biçimde yazılmıştır. Oluşturulan cümleler Türkçe yazım kurallarına uygundur.
4	• Ödevi hazırlarken çeşitli kaynaklardan faydalanmıştır. • Dergi çalışmasında yer alan bilgiler grafik dışında fotoğraf, karikatür, çizim vb. ile desteklenmiştir. • Ödevde kullanılan kaynaklar uygun biçimde rapora yansıtılmamıştır. • Rapor anlaşılır biçimde yazılmıştır.
3	• Ödevi hazırlarken çeşitli kaynaklardan faydalanmıştır. • Dergi çalışmasında yer alan bilgiler grafik dışında fotoğraf, karikatür, çizim vb. ile yeterince desteklenmiştir. • Ödevde kullanılan kaynaklar uygun biçimde rapora yansıtılmamıştır. • Rapor anlaşılır biçimde yazılmamıştır.
2	• Ödevi hazırlarken çeşitli kaynaklardan faydalanmıştır. • Dergi çalışmasında yer alan bilgiler grafik dışında fotoğraf, karikatür, çizim vb. ile yeterince desteklenmemiştir.
1	• Raporda konuya ilişkin yer alan bilgiler yetersizdir ve anlaşılır biçimde yazılmamıştır.

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU 1

Grubun Adı :

Sınıfı :

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak grubu değerlendiriniz.

BECERİLER	DERECELER				
	1-Hiçbir zaman	2-Nadiren	3-Bazen	4-Sıklıkla	5-Her zaman
Grup üyeleri birbirleriyle yardımlaşır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerini dinler.					
Grup üyelerinin her biri çalışmalarda rol alır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerine ve çabalarına saygı gösterir.					
Grubun her üyesi birbirleriyle etkileşim içerisinde tartışır.					
Grup üyeleri ulaştıkları sonucu birbirlerine iletir.					
Grup üyeleri bireysel sorumluluklarını yerine getirir.					
Grup üyeleri bilgilerini diğerleriyle tartışır.					
Grup üyeleri birbirlerine güvenir.					
Grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir.					
Grup üyeleri söz hakkının adil bir biçimde paylaşılmasına özen gösterir.					
Grupta birbiriyle çatışan görüşler olduğunda, gruptakiler bunları tartışmaya açar.					
Çalıştıkları konuda, grup üyeleri ortak bir görüş oluşturur.					
Grup üyeleri birlikte çalışmaktan hoşlanır.					
TOPLAM					

YORUMLAR:

.....

.....

.....

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU 2

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak grubu değerlendiriniz.

Puanlama Anahtarı:
5= Çok iyi 4= İyi 3= Orta 2= Geçer 1= Zayıf

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Çalışmaya hazır oluş	Başkalarını dinleme	Sorumlulukları paylaşma	Grup arkadaşlarını destekleme	Tartışmalara katılma	Görüşlerini gerekçelendirme	Farklı görüşlere saygı duyma	Görev almaya istekli oluş	Zamanı verimli kullanma	Ödevleri tamamlama	Ödevlerini saklama	Toplam puan

GRUP ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Grubun Adı:

Gruptaki Öğrencilerin Adları:

Açıklama: Aşağıdaki tabloda grubunuzu en iyi şekilde ifade eden seçeneğin altına **X** işareti koyunuz.

DEĞERLENDİRİLECEK TUTUM VE DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Araştırma planı yaptık.			
2. Görev dağılımı yaptık.			
3. Araştırmada çeşitli kaynaklardan yararlandık.			
4. Etkinlikleri birlikte hazırladık.			
5. Görüşlerimizi rahatlıkla söyledik.			
6. Grupta uyum içinde çalıştık.			
7. Birbirimizin görüşlerini ve önerilerini dinledik.			
8. Grupta birbirimize güvenerek çalıştık.			
9. Grupta birbirimizi takdir ettik.			
10. Çalışmalarımız sırasında birbirimizi cesaretlendirdik.			
11. Sorumluluklarımızı tam anlamıyla yerine getirdik.			
12. Çalışmalarımızı etkin bir biçimde sunduk.			
TOPLAM			

Aşağıdakileri grubunuza göre cevaplayınız.

1. Çalışmalar sırasında karşılaştığınız en büyük problem:

.....

.....

.....

2. Problem nereden kaynaklanıyordu?

.....

.....

.....

3. Grubumuzun en iyi olduğu alan :

.....

.....

.....

4. Grup olarak daha iyi olabilirdik. Fakat :

.....

.....

.....

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU 1

Adı ve Soyadı : .....

Sınıfı : .....

Nu. : .....

Bu form kendinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneği **X** ile işaretleyiniz.

BECERİLER	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Başkalarının anlattıklarını ve önerilerini dinledim.			
2. Yönergeyi izledim.			
3. Araştırmalarda çeşitli kaynaklardan yararlandım.			
4. Ödevlerimi tamamladım.			
5. Anlamadığım yerlerde sorular sordum.			
6. Grup arkadaşlarıma çalışmalarında destek oldum.			
7. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
8. Çalışmalarım sırasında değişik materyallar kullandım.			

9. Bu etkinliklerden neler öğrendim?

.....

.....

.....

10. Bu etkinlik sırasında grubumdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?

.....

.....

.....

11. Bu etkinlik sırasında en iyi yaptığım şeyler:

.....

.....

.....

YORUMLAR:

.....

.....

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU 2

Adı ve Soyadı : ..... Tarih: ...../...../201...

Sınıfı : .....

Nu. : .....

Bu çalışmada neler yaptım?

.....

.....

.....

.....

Bu çalışmada neler öğrendim?

.....

.....

.....

.....

Bu çalışmada başarılı olduğum bölümler:

.....

.....

.....

.....

Bu çalışmada en çok zorlandığım bölümler:

.....

.....

.....

.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?

.....

.....

.....

.....

Bu çalışmayı tekrar yapsaydım şu şekilde yapardım:

.....

.....

.....

.....

1. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1. Ritim nedir? Açıklayınız.

Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, duraklarının düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu, tartım, dizemdir.

2. Ritmin hayatımızdaki yerleri nelerdir? Yazınız.

a. Günlük Hayatta Ritim
b. Sporda Ritim
c. Dansta Ritim
ç. Eğitimde Ritim
d. Sağlıkta Ritim

3. Müzikte kullanılan nota ve sus ögelerinden her birine ritim ögesi denir.

4. Kendi spor branşınızla ilgili hangi teknikler ritmik çalışmalara uygundur?

Voleybolda smaç, futbolda kafa vuruşuna yükselme, basketbolda top sürme teknikleri, ritmik çalışmalara uygundur.

Not: Yukarıdakiler voleybol, futbol ve basketbol ile ilgili tekniklere cevap olarak verilmiştir. Diğer spor branşları için ritmik çalışmalara uygun teknikler ile ilgili örnekler verilebilir.

5. Ritim kaynakları ile ilgili buluşları araştırarak açıklayınız.

Yunanlı fizikçi Ktesibios (Kitesibiyos) (MÖ 285-222) su saatini icat etti. Ktesibios'un su saati, içine belli bir ritimle su dolan bir depodan oluşuyordu. Depoya su doldukça içindeki duba yükseliyordu. Dubanın ucundaki iğne ise bir silindirin üzerine bu yükselmeyi işaretliyordu. Ktesibios, ayrıca çok sayıda borudan oluşan pompalı bir körükle çalışan ve klavye ile çalınan bir müzik aleti de icat etmişti. Suyun havayı sıkıştırmadaki rolü nedeniyle bu alete "su orgu" adını vermişti.

Not: Ritim kaynaklı buluşlarla ilgili örnekler çoğaltılabilir.

6. Ritim ile tanışma anne karnında başlar.

7. Aşağıdakilerden hangisinde ritim ölçüt olarak **kullanılmaz?**

A) Halk dansları B) Buzda dans C) Futbol D) Salon dansları E) Ritmik jimnastik

8. Aşağıdakilerin hangisinde ritim, değerlendirme ölçütlerinden biri olarak kullanılır?

A) Müzik okulları giriş sınavlarında
B) Basketbol turnuvalarında
C) Maraton koşularında
D) Hentbol müsabakalarında
E) Voleybol turnuvalarında

9. Aşağıdakilerden hangisi ritmin anlamıyla ilgili **değildir?**

A) Ritmin bir anlamda hareketlerin akımı olması
B) Ritmin dansın kaynağı olarak kabul edilmesi
C) Her sesin bir ritim olması
D) Evrenin hareketinin ritme dayalı olması
E) Ritmin, hareketlerin sayılarla anlatımı olması

10. Aşağıdaki tabloda verilen sözcüklerle tartım kalıplarını eşleştiriniz. Sözcüklerin önündeki harfleri uygun olan tartım kalıbının solundaki kutucuklara yazınız.

Ç	
G	
E	
C	
D	
A	
B	
F	

A. Karaman
B. Hepsi
C. İzmir
Ç. Anadolu
D. Pırıl
E. Terazi
F. Ankara
G. Van

2. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1. Dansın tanımını yapınız.

Müzik temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketlerine dans denir.

2. Aşağıdakilerden hangisi geleneksel Latin dansı değildir?

A) Salsa B) Cha Cha Cha C) Rhumba D) Samba E) Hip Hop

3. Aşağıdakilerden hangisi Amerikan ritim dansıdır?

A) Mambo B) Merengue C) Waltz D) Paso Doble E) Oriental

4. Aşağıdaki dans türlerinin hangi dans kategorilerine ait olduğunu bulduktan sonra dans türlerinin önündeki harfi, dans kategorilerinin solundaki kutucuklara yazınız.

E	Amerikan Ritim	A	Bachata
C	Geleneksel Latin Dansları	B	Quickstep
B	Uluslararası Standart	C	Lambada
A	Kulüp Latin Dansları	D	Rap
D	Serbest Stil Dansları	E	Swing

5. Postür nedir? Postürün değerlendirilme bölümlerini yazınız.

Vücudun her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimine postür denir.

Postürün değerlendirilmesi üç bölümden oluşur.

1. Ayakta ve oturuşta duruş düzgünlüğü
2. Esneklik ve kas uzunluğu
3. Kas kuvvetinin değerlendirilmesi

6. Postürde hareketliliği etkileyen faktörler nelerdir? Bu faktörlere beşer örnek veriniz.

A. Anatomik ve Fizyolojik Faktörler

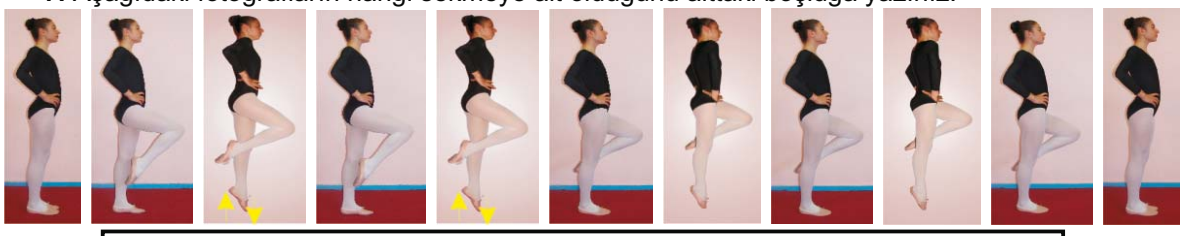
1. Kasın gevşeme yeteneği
2. Kasın tendon esnekliği
3. Kasın yapısal özelliği
4. Eklem uzunluğu
5. Kasın tonusu
6. Vücut ısısı
7. Derinin esneme kapasitesi

B. Genel Faktörler

1. Önceden geçirilen sakatlıklar
2. Gelişimde gecikme
3. Psikolojik durum
4. Yorgunluk
5. Giyim, ısınma
6. Yükleme niteliği ve çalışma saatleri
7. Postür bozukluğu

Not: Her bir faktörden 5 tanesini yazmak doğru olarak kabul edilir.

7. Aşağıdaki fotoğrafların hangi sekmeye ait olduğunu alttaki boşluğa yazınız.

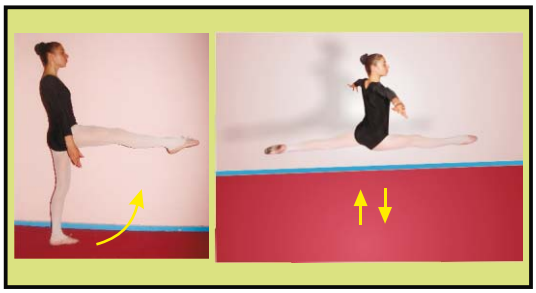


Seksek

8. Aşağıda farklı renklerle gösterilen fotoğrafların hangi tekniğe ait olduğunu resimlerin altındaki kutucuklara yazınız.



Galop



Spagat Atlama



Tay Sıçrama

9. Aşağıda verilen dans tekniklerinden ceylan atlamanın sıralamasını fotoğrafların altındaki kutucuklara yazınız.



3



2



6



2



4 . 5

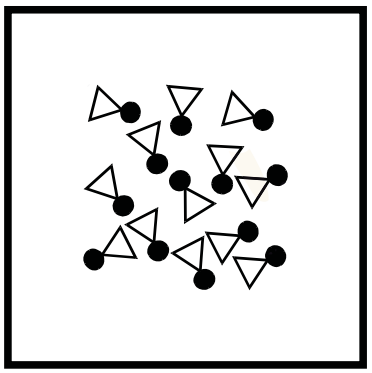


1

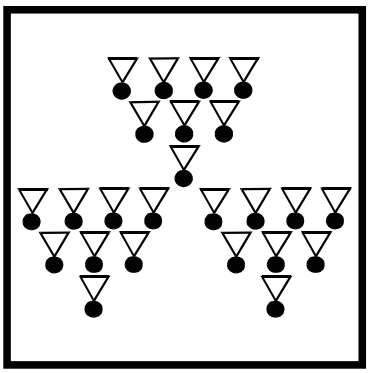
10. Şimdiye kadar öğrendiğiniz sahne dizilişleri dışında size göre daha farklı ne gibi sahne dizilişleri yapılabilir? Bu dizilişleri aşağıdaki boş alanlara çiziniz.

Not: Öğrencinin kendine özgü yaptığı sahne dizilişleri tablosu öğretmen tarafından doğruluğu kontrol edilip değerlendirilir.

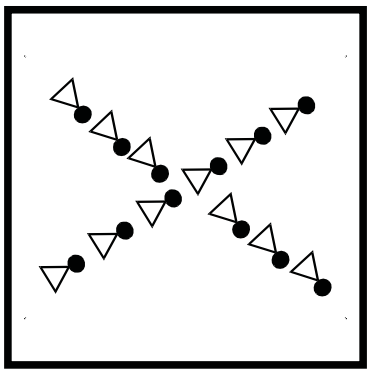
11. Aşağıda verilen dizilişlerin hangi dizilişlere ait olduğunu altlarındaki kutucuklara yazınız.



Dağınık Şekilde Diziliş



Üçgen Şeklinde Diziliş



Çapraz (Diyagonal) Şekilde Diziliş

3. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1. Atatürk döneminde Beylerbeyi Balkan Festivali niçin düzenlenmiştir?

Atatürk, uluslararası dostluğu, barış ve kardeşliği, kültürel alışverişi geliştirmek ve ülkeleri kaynaştırmak için Beylerbeyi Balkan Festivali'ni gerçekleştirmiştir.

2. Atatürk Halkevlerini hangi amaçla kurmuştur?

Atatürk Türk halk kültürünün önemli bir parçasını oluşturan halk danslarımızın (oyunlarımızın) teorik çalışmalarının yapılmasını, düzenli ve disiplinli uygulanmasını sağlamak için 19 Şubat 1932 tarihinde halkevlerini kurmuştur.

3. Halk dansları nedir?

İnsanların kendi yörelerine özgü toplum yapısını ve yaşama biçimlerini, inanışlarını, tabiat olaylarını, gelenek ve göreneklerini, kültürlerini, birbirleriyle olan ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini, kendilerine has figür, ritim ve müzik eşliğinde anlatan görsel bir sanat dalıdır.

4. Halk danslarının oynanış nedenlerini yazınız.

Askere uğurlama ve karşılamalarda, nişan, düğün ve kınalarda, yaylaya çıkış, yayladan iniş ve hasat dönemlerinde, doğumda, dinî ve millî bayramlarda, kazanılan zaferin sonunda, eğlencelerde ve turistik gösterilerde, ferfene, barana, sıra gezmesi, yâren sohbeti gibi toplantılarda, devlet büyüklerini ve yabancı devlet adamlarını karşılamalarda oynanmaktadır.

5. Millî folklorumuzun en önemli parçasını Halk danslarımız oluşturmaktadır.

6. Askerî düzen ve savaş, geleneksel Türk halk danslarının oluşumundaki temel etkenlerden biridir. D (**X**) Y ( )

7. Aşağıda bazı halk danslarımızın isimleri ve bu halk danslarının oluşumunda yatan etkenler yer almaktadır. İsimleri yazılı halk danslarımızın hangi etkenlere bağlı olarak oluştuğunu bulunuz. Bu etkenlerin önündeki harfi, halk danslarının yanındaki kutucuklara yazınız.

A	Bölge İl Adları
B	Askeri Düzen ve Savaş
C	Doğa Verimi ve Üretimi, Günlük Yaşam
D	İnsan-Hayvan İlişkileri
E	Dinler
F	Kişi Adları
G	Yöre Nitelikleri
H	Doğal Etkenler

Deli Horon	**H**
Atabarı	**F**
Mevlevi	**E**
Kartal Halayı	**D**
Kılıç Kalkan	**B**

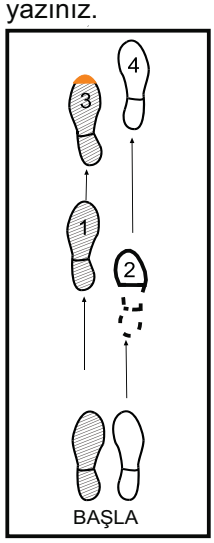
8. Aşağıdakilerden hangisi Türk halk danslarına ait **<u>değildir?</u>**

A) Atabarı **B)** Delilo **C)** Fidayda **D)** Horon **E)** Sirtaki

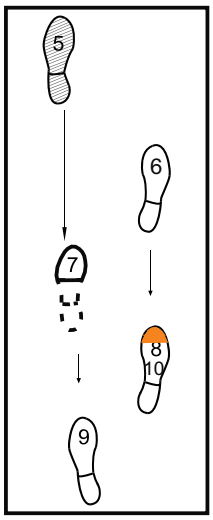
9. Aşağıda isimleri yazılı olan çağdaş salon danslarının altlarına ritim ölçülerini yazınız.

Vals	Tango	Salsa	Rumba	Çaçaça
3/4	2/4	4/4	4/4	4/4

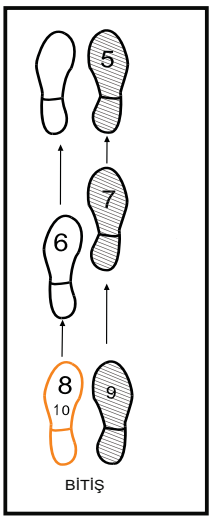
10. Aşağıda dağınık verilen dans adımlamalarına bakarak bunların hangi dansa ait olduklarını yazınız.



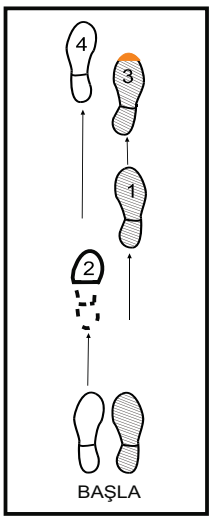
Salsa



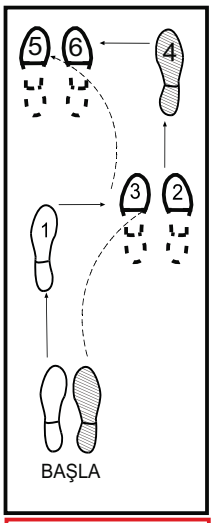
Salsa



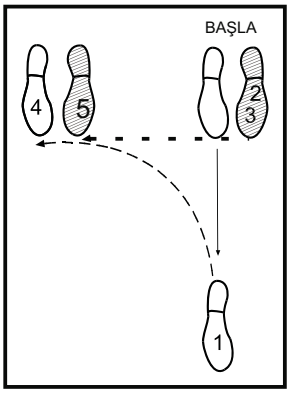
Çaçaça



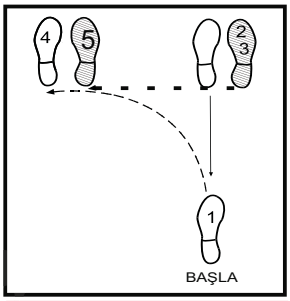
Salsa



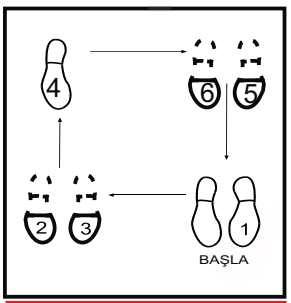
İleri Vals



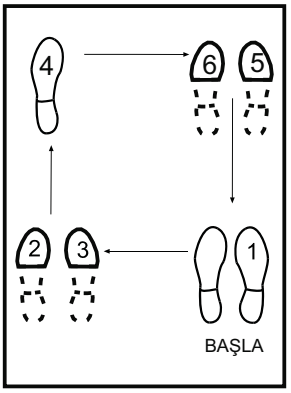
Tango



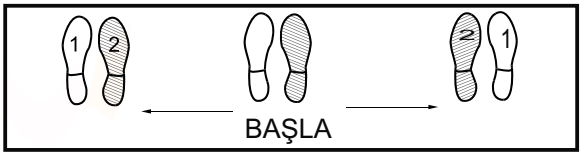
Tango



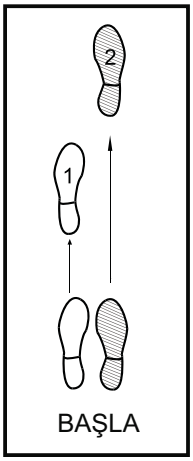
Kare Vals



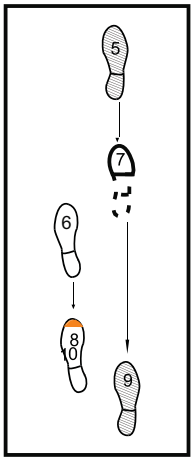
Kare Vals



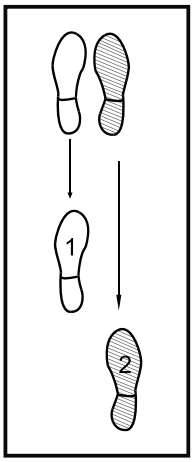
Rumba



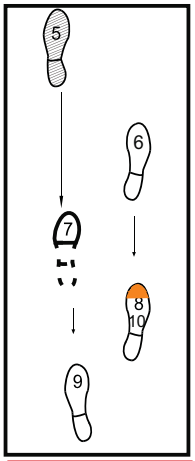
Rumba



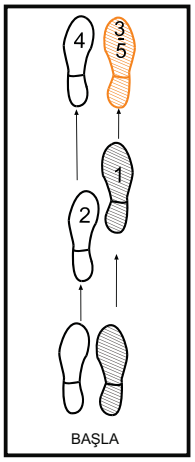
Salsa



Rumba



Salsa



Çaçaça

SÖZLÜK

barana: Geleneksel Türk sanat müziğindeki "fasıl" anlayışına benzeyen bu türde, çeşitli türdeki geleneksel Türk halk müziği ürünleri, solo, koro icraların yanı sıra zeybek, karşılama gibi oyunlar da art arda bağlanarak oluşturulur. Bu ezgiler, fasılda olduğu gibi aynı makamda değildirler. Ancak birbirine yakın ve geçki yapılabilen makamlardan oluşmuşlardır.

ferfene: Geçmişten günümüze gelen, uzun kış gecelerinde, köylerimizin büyük çoğunluğunda köy gençlerinin katılımıyla haftada bir gece, köy dışında bulunan köylüler ve çevreden gelen misafirlerin, ilçedeki amir ve memurların misafir olarak katılımıyla da yılda bir gece gerçekleştirilen, sadece erkeklerin yaptığı bir eğlence programıdır.

kompoze: Ögelerini birleştirmek, bütünleştirmek, yeniden oluşturmak.

otorite: Yaptırma veya yasak etme, emretme, itaat ettirme hakkı veya gücü, yetke, siyasi veya idari güç çalışmalarıyla kendini kabul ettirmiş, başarılı kimsedir.

sıra gezmesi: Özellikle kış gecelerinde yakın yaş grubundaki bireylerin her hafta sırayla birbirlerinin evinde olmak üzere belirli bir niteliğe göre düzenledikleri toplantılardır.

yâren sohbetleri: Yaşayışları itibarıyla çok hareketli olan Oğuzlar'ın birbirlerine güç vermek, destek olmak ve birbirlerinin sorunlarını çözmek gayesi ile belli zamanlarda belli boy beyliklerinde toplanarak meselelerini hâlledip aynı zamanda yemekli eğlenceler de yaptıkları toplantıların günümüze yansımasıdır.

KAYNAKÇA

ALANGU, Tahir, Türkiye Folklor El Kitabı, Adam Yayıncılık, 131, İstanbul, 1983.

ALTAY, Figen, Ritim Eğitimi ve Dans Kitabı, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, 2006.

AND, Metin, Dionisos ve Anadolu Köylüsü, Elit Yayınları, İstanbul, 1962.

AND, Metin, Türk Köylü Dansları, İzlem Yayınları, Bilgi Dizisi 2, Sıralar Basımevi, İstanbul, 1964.

ATAMAN, Sadi Yaver, Türk Halk Oyunları, (1. Cilt, Barlar), Murat Matbaacılık, İstanbul, 1977.

BAYKURT, Şerif, Türk Halk Oyunları, Halkevleri Yayınları 1, Başnur Matbaası, Ankara,1965.

BAYKURT, Şerif, Türkiye'de Folklor, Kalite Matbaası, Ankara,1976.

CLICKART 1,200,000, EuroSoft Yazılım Dağıtım İth. İhr. San. Tic. Ltd. Ş., İstanbul, 2008.

CÖNGER, Mümtaz, Millî Oyun Çalışmaları, İlköğretmen Okulları Serbest Çalışma Kitapları, Millî Eğitim Basımevi, İstanbul, 1967.

GÜVEN, Alptekin ve Spor Yazı Kurulu, Ansiklopedik Spor Tarihi, Serhat Yayınevi, İstanbul, 1982.

ÖZKAN, Nevzat, Ritim Eğitimi ve Modern Dans Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

Yazım Kılavuzu, TDK Yayınları, 24. Baskı, Ankara, 2005.

Türkçe Sözlük, TDK Yayınları, Ankara, 2005.

Ritim Eğitimi Ve Dans Öğretim Programı, Milli Eğitim Bakanlığı Orta Öğretim Genel Müdürlüğü, 2006

İNTERNET KAYNAKÇA

ECERKALE, Öznur, İyi Postür sağlık, erişim: 25.02.2008, saat: 22.05
http://www.istanb.gov.tr/w/tez/pdf/fizik-tedavi

GENÇ BİLİM, Postür, erişim: 25.02.2008, saat: 22.05
http://www.gençbilim.com/odev-tez/postur+ve+postur+analiz.odev-tez-makale.10239.php

WIKIPEDIA, Koreografi, erişim: 02.03.2008, saat: 18.15
http://tr.wikipedia.org/wiki/Koreografi

Dans Resimleri, erişim: 19.04.2008, saat: 23.53
http://www.bodrumdans.com

Dans Müzikleri, erişim: 20.04.2008, saat: 13.55
http://www.unidance.com/danceworld/musıc/musıc.dwx

Dans Resimleri, erişim: 04.03.2008, saat: 00.24
http://www.umich.edu/umtango/events/fireworksjı107/pictures/saturday/index.html

Dans Resimleri, erişim: 04.03.2008, saat: 23.15
http://www.unco.edu/clubs/tango/gallery.htm

Dans Resimleri, erişim: 27.02.2008, saat: 22.16
http://www.cankaya.gov.tr/ataalbum/album.html
Dans Resimleri, erişim: 27.02.2008, saat: 09.27
http://www.kultur.gov.tr/TR/BelgeGoster.asp
Dans Resimleri, erişim: 22.04.2008, saat: 19.26
http://www.THOF.GOV.TR/GALERİ/16.HTML
Dans Resimleri, erişim: 20.04.2008, saat: 20.23
http://stu.inonu.edu.tr/halkoyun/halkoyun.html
Dans Resimleri, erişim: 25.02.2008, saat: 22.09
http://tr.wikipedia.org
Dans Resimleri, erişim: 19.03.2008, saat: 18.53
http://danceclub.yeditepe.edu.tr/first_congre.html
Dans Ustaları, erişim: 02.05.2008, saat: 09.45
http://www.okaytemiz.com/biyografi/biyografi.htm (Kısaltılmış ve düzenlenmiştir.)
Dans Hakkında, erişim: 20.02.2008, saat: 16.15
http://www.kültür.gov.tr
Dans Resimleri, erişim: 19.04.2008, saat: 23.24
http://www.tangoturca.com
Dans Resimleri, erişim: 19.04.2008, saat: 23.38
http:/www.tangoyasmina.com
Dans Resimleri, erişim: 19.04.2008, saat: 20.05
http:/www.inonu.edu.tr/-dans/?pape-id=14k
Dans Resimleri, erişim: 19.04.2008, saat: 23.43
http:/www.ebrubale.com
Dans Resimleri, erişim: 20.04.2008, saat: 13.08
http://www.unidance.com
Dans Resimleri, erişim: 20.04.2008, saat: 15.02
http://www.uzmantv.com
Atatürk ve Dans Resimleri, erişim: 01.07.2008, saat: 12.43
http://www.ingilizceforum.net/ataturk-ve-dans-t-3683.html
Atatürk ve Dans Resimleri, erişim: 01.07.2008, saat: 12.43
http://www.ingilizceforum.net/ataturk-ve-dans-t-3683.html
Dans Resimleri, erişim: 07.07.2008, saat: 09.15
http://www.dancens.ca/cover_images/KHR.MDPG1.jpg
Dans Resimleri, erişim: 07.07.2008, saat: 09.30
http://www.archives.gov.on.ca/english/exhibits/hammond/big/big_147a_dancers_03.htmAN
Dans Resimleri, erişim: 07.07.2008, saat: 09.45
http://www.ilballettodimacerata.it/carmen_y_flamenco.jpg2
Dans Resimleri, erişim: 07.07.2008, saat: 10.50
http://garywynnart.com/dancers.jpg
Dans Resimleri, erişim: 07.07.2008, saat: 13.30
http://www.scena.org/blog/newswire/uploaded_images/Zdenek-Konvalina-731220-731770.jpg
Dans Resimleri, erişim: 04.07.2008, saat: 10.45
http://oregonstate.edu/dept/ncs/photos/dance1.jpg
Dans Resimleri, erişim: 04.07.2008, saat: 11.02
http://www.zamansiz.com/turk-folkloru-t54675.html
Dans Resimleri, erişim: 03.07.2008, saat: 10.25
http://www.zamansiz.com/turk-folkloru-t54675.html
Dans Resimleri, erişim: 03.07.2008, saat: 10.55
http://www.velidagkiran.tr.gg/Y.oe.relerimiz1.htm?PHPSESSID=bcf5f257c21469532e49

Dans Resimleri, erişim: 03.07.2008, saat: 11.00
http://www.zamansiz.com/turk-folkloru-t54675.html
Dans Resimleri, erişim: 03.07.2008, saat: 11.59
http://salih.onpunto.com/ShowBlog2.aspx?Web=alinnila&CId=117386
Dans Resimleri, erişim: 03.07.2008, saat: 13.56
http://www.velidagkiran.tr.gg/Y.oe.relerimiz1.htm?PHPSESSID=bcf5f257c21469532e49
Ritim Öğrenme Yaşı, erişim: 17.07.2008, saat: 14.20
http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/makale/K-Ozal.pdf (Kısmen alınmıştır)
Ritimle İlgili İlk Yazılı Kaynaklar, erişim: 27.03.2008
http://www.bilgilik.com/felsefe/filozoflar/aristoksenos.html (Aynen alınmıştır)
Ritim Kaynaklı Buluşlar, erişim: 27.03.2008
http://www.sosyal-bilgiler.com/bilim_adamlari/Ktesibios.html (Aynen alınmıştır)
Dans Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 10.00
http://www.boyabatgazetesi.com/kut/data/upimages/11mayis/BaharSenligi17.JPG
Dans Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 12.00
http://images.google.com.tr/imgres?imgurl=http://www.trakya.edu.tr/Haberler/2003-2004%2520foto/halkoyunlari/5.JPG&imgrefurl=http://www.trakya.edu.tr/Haberler/halk_oyunlari.htm
Günlük Hayatta Ritim Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 13.00
http://www.webtirix.org/abone/detay.php?id=25&refer=207
Dans Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 09.51
http://www.turklider.org/TR/Portals/57ad7180-c5e7-49f5-b282-c6475cdb7ee7/UserFiles/MR%20CAN%20AKIN/MEVLANA%20TÖREN.jpg
Dans Resimleri, erişim: 07.10.2008, saat: 11.16
http://halkbilimi.cankaya.edu.tr/yoreresimleri.htm
Dans Resimleri, erişim: 08.10.2008, saat: 12.00
www.resimseli.comr-yoresel-kiyafet-resimleri
Dans Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 13.15
www.sporfitness.comindex.phppage=modern_dance
Dans Resimleri, erişim: 09.10.2008, saat: 15.00
httpwww.boltart.netmodern-dans-ve-ilkeleri-ikinci-bolum
Dans Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 16.00
www.tiyatromaan.comdefault.aspid=90333&ln
Dans Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 09.00
www.kafkasfederasyonu.org
Enstrüman Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 10.36
http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Baglama_turc_manche_long.jpg
Enstrüman Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 14.36
http://www.orientika.com/kanun_tr.html
Sağlıkta Ritim Resimleri, erişim: 06.10.2008, saat: 13.23
http://www.tedavirehberi.com/artimgs/article126.jpg
Sanatçı Resimleri, erişim: 10.12.2014, saat: 14.15
http://www.okaytemiz.com
Enstrüman Resimleri, erişim: 08.12.2014, saat: 09.45
http://turkusozu.com/
Atatürk Dans Resimleri, erişim: 05.01.2017, saat: 12.45
http://www.danskurslari.com.tr/ataturk-ve-dansa-bakisi/
Öğretim Programı, erişim: 11.01.2017, saat: 15.10
http://www.ogm.meb.gov.tr/belgeler/ritimegitimivedans.pdf