



## Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunları Hareket / Kas İlişkisi

**Abdulmenaf KORKUTATA**  
Yrd. Doç. Dr. Sakarya Üniversitesi, Turizm Fakültesi,  
Rekreasyon Yönetimi  
menafk@gmail.com

**Murat SÖNMEZ**  
Ogrt. Gör. Gaziantep Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Türk Halk  
Oyunları Bölümü  
muratsonmezz@gmail.com

### Öz

Bu araştırmanın amacı rekreatif bir faaliyet olarak tercih edilen halk oyunları etkinliklerinde oynatılan oyunlarda gözlemlenen hareket-kas ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaçla kent merkezlerindeki halk dansları derneklerinde en çok tercih edilen halk danslarının beş ana türü (Bar, Halay, Horon, Karşılama ve Zeybek) ve bu türlerin uygulanması esnasında gözlemlenen hareketler ele alınmıştır. Araştırmada hareket-kas ilişkisinin belirlenmesi için gözlem tekniği kullanılmış ve beş ana halk dansları türüne ait video görüntüleri izlenerek icra edilen oyunlar süresince çalışan kas grupları tespit edilmiştir. Sonuç olarak beş ana türde oynanan oyunlarda farklı kas gruplarının çalıştığı gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Halk Oyunları, Rekreatif Faaliyet, Hareket-Kas İlişkisi, Rekreasyon, Dans

## Moving-Muscular Relationship in Turkish Folk Dances as being a Recreational Activity

### Abstract

The study intends to analyze the relationship observed between movement and muscle that is preferred as a recreational activity and in dances activities of folk dances. For this purpose, five main types of folk dances (Bar, Halay, Horon, Karşıyama and Zeybek) which are most preferred in the folk dance associations in the city centers and the movements observed during the application of these types are discussed. Observation technique was used to determine motion-muscle relation in the study and muscle groups working during the games performed by watching video images of the five main folk dances were identified. As a result, it was observed that different types of muscle groups were worked during playing the main eight kind of dances.

**Keywords:** Folk Dances, Recreational Activity, Movement and Muscular Relationship, Recreation, Dance

## Giriş

Neredeyse Dünya kadar eski bir olgu olduğu kabul edilen dans, daha en başından beri insana 'beşikten mezara kadar' eşlik edegelmiştir. İnsanoğlu doğum, ergenlik, evlilik, yaşlılık hatta ölümü bile dansla (yöresel halk oyunları vb.) karşılamış, aynı zamanda av bereketi ve savaşta şans faktörünün topluluktan yana olması başta olmak üzere hastalıklara, beklenmedik doğa olaylarına karşı insanoğluna yardım etmiştir (Yeşiltaş, 2011: 9). İnsanoğlu tarihi boyunca, dünyanın döngüsüne bağlı olan ürün ve üretim şartlarındaki olağan dışı değişimlere karşı dansı bir kalkan olarak kullanmış, dans olgusu bireyin ihtiyacı olan çeşitli dinî ve psikolojik desteği de karşılamıştır.

Zaman içerisinde, dansın toplumların kültürel yapısına bağımlı olarak; doğum, ergenlik, evlilik, ölüm, savaş, barış, avlanma, mahsul kaldırma, dini törenler gibi birçok işlevi asıl önemini yitirmiş, eğlenceye ve toplumdaki yaşantıya uygun, çeşitli işlevlere dönüşmüş ve bu dönüşüme bağlı olarak, toplumların kültürel yaşam tarzından kaynaklanan, halk sanatının önemli bir ögesi olan geleneksel danslar, eğlence amacı ile yapılan popüler danslar, daha çok yaratı ve doğaçlamaya dayanan modern ve bale gibi sanatsal danslar doğmuş; dans olgusunun toplum içerisindeki işlevlerini; sosyal, sportif ve sanatsal olan çeşitli kategorilerini ve alt kategorilerini belirlemiştir (Aktaş, 2006: 25).

Hangi kategoriye girerse girsin, dansı (halk oyunları) fiziksel olarak meydana getiren şey insan hareketleri, dansın ana malzemesi ise insanın kendi vücududur (Aktaş, 2006: 26). Bu faaliyetler uzuvlarımız üzerinde sıkı bir hâkimiyet kurarak kaslarımızı gererek ve bunu bir süre sonra gevşetip başka bir boyutta kas gerginliği yaratarak,



yerinde veya belli bir ekseninde hareket alanı kullanılarak yapılır (Yeşiltaş, 2011: 9). Uzun süreli bir beden performansında aslında ortaya koyduğumuz. Bu uzun süreli performans sırasında, kasların kasılıp gevşemesi, hareket düzlemindeki değişiklikler bütün dansları icra eden bireyler için bir nevi antrenman veya kasların çalışmasını sağlayan aktiviteler olarak da işlev görmektedir. Toplumsal, kültürel, iletişim, sağaltım vs. gibi pek çok işlevi evrensel olarak kabul edilen, özellikle eğlence ve ruhsal rahatlama ile birlikte fiziksel gelişime de önemli katkıları keşfedebilen dünya tarihindeki tüm uygarlıklarda dans, çok önemsenmiş ve müzik ile birlikte her yaşta yapılan eğitimin en önemli öğelerinden birisi olarak kullanılmıştır. Antik Yunan uygarlığında ifadenin temel biçimlerinden biri olan dans, sadece estetik ve etik eğitiminin temel taşlarından biri değil aynı zamanda fiziksel ve savaştan dinamikleri de geliştirmeyi amaçlayan bir eğitim aracı olarak değerlendirilmiştir (Yeşiltaş, 2011b: 455).

Platon, her evde bir dans hocası olması gerekliliğinin önemini vurgulamış, ritmik cimmastik temellerde ele alınan dans eğitimi, Antik Yunan toplumunda özellikle erkek çocukların eğitiminde zorunlu kılınmıştır (Yeşiltaş, 2011b: 456). Tartım ve uyumun çocuğun ruhuna işleyip onu ruhsal ve fiziksel olarak geliştireceğine inanılmış, Platon'un Kanunlar adlı eserinde, müzik ile beraber dans ve şiirin doğru kullanıldıkları zaman çocuk ve genç eğitiminde yararlı olabileceği kabul edilmiştir (Şener, 2015: 23).

Tarihleri boyunca savaş kabiliyetleri ile de ön planda olan Türklerde de özellikle Çin kaynaklı tarihi belgelerden takip edilebildiği kadarıyla, Türklerin prototipi olduğu düşünülen Çhou (Çu) devleti döneminde, askerlik eğitiminde asker adaylarının destanları dans şeklinde icra



etmeyi öğrenmeleri (Esin, 2001: 120-121) eğitim ve fiziksel gelişim bağlamında dikkate değer bir veridir.

Uygarlıkların tarih içerisindeki gelişimlerinin her döneminde çeşitli değişim ve dönüşümlere uğrayarak icra edilen bu danslar günümüz geleneksel danslarının önemli referansları olarak kabul edilmektedir. Günümüz Türkiye’inde geleneksel danslar bilimsel bir konu olarak ele alındığından bu yana, “Milli Danslar”, “Milli Rakslar”, “Anadolu Köylü Dansları”, “Halk Dansları”, “Halk Oyunları”, “Türk Köylü Dansları”, “Türk Halk Oyunları” vb. gibi adlandırmalarla karşılanmaya çalışılmıştır. Tüm bu adlandırmalara rağmen “oyun” kelimesinin Türk dünyasındaki kültürel altyapısı ve Anadolu’daki yaygın kullanımı, bu çalışmada “halk oyunları” kavramının kullanımının tercih sebebi olmuştur.

Geleneksel yapıdaki kırsal kesim toplum hayatının özünü temsil eden halk oyunları, toplumsal değişme sonucu kent kesimine geçişte kültürel açıdan önemli kayıplara uğrasa da sanatsal ve özellikle de sportif açıdan önemli ölçüde değer kazanmaktadır (Aydın, 1992: 37). Ayrıca kent merkezlerindeki halk oyunları çalışmalarına katılımın kişisel nedenleri ve etkinliğin nitelikleri ile halk oyunlarının sporla olan ilişkisi araştırılmıştır. Türkiye genelinde halk oyunları dernekleri üyelerinin oluşturduğu evren, İzmir, Manisa ve Eskişehir örneğine indirgenerek bir anket uygulanmıştır. Ankete katılan halk oyunları çalışmalarına iştirak eden kadın ve erkeklerin %90’nının üzerindeki bir oranla etkinliği spor yapma ve boş zamanları değerlendirme olarak gördükleri tespit edilmiştir (Aydın, 1992: 53).

Genel olarak tüm sosyal ve kültürel aktivitelere katılım, bireylere bazı olumlu davranışları kazandırmanın yanında bu tür etkinliklerin bireylerde kas-iskelet sistemi, dolaşım



sistemi, solunum sistemi gibi fiziksel sistemlerinde bir gelişme göstermekte ve psikolojik anlamda stresten uzaklaşma, bedensel ve ruhsal anlamda da rahatlama sağlamaktadır. Güçlü, görsel ve işitsel özellikleri gereği insan yaşamında yaşanmış ya da yaşanması düşünülen birçok olayı yorumlayabilen (Tekin 1998; Pulur vd. 2009: 837) halk oyunları; rekreatif ve aynı zamanda sosyal bir aktivite olarak, bireylerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirme, yardımlaşmayı öğrenme, özgüven gibi bazı yetileri kazandırmanın yanı sıra vücut kaslarını da çalıştırmaktadır.

Bu bağlamda geleneksel icra ortamlarında, spor olarak yapılmamakla birlikte halk oyunlarının, sosyalleşme, eğitim, dayanışma, statü kazanma, rahatlama, güven ve verimlilik gibi nitelikleri bireye kazandırmanın yanında, önemli ölçüde fizyolojik gelişmeyi de sağlayan hareket sürecini içerdiği (Aydın, 1992: 36) söylenebilir. Nitekim Cumhuriyet tarihinin en önemli eğitim-öğretim projelerinden köy enstitülerinde de iş başının zeybek havası ile yapıldığı, öğrencilerin her sabah erkenden kalkıp, okulun önündeki büyük alanda toplanıp ve güne sabah sporu niyetine kızılı erkekli halk oyunları icra ederek türkülerle başladıkları bilinmektedir (Dündar, 2000).

Köy enstitülerinde icra edilen “zeybek havası” vurgusundan da anlaşılacağı üzere Türk halk oyunları içerisinde çeşitli karakter ve formları barındıran bir içeriğe sahiptir. Bu çeşitlilik halk oyunlarının tasnifi ve sınıflandırılması ile ilgili de pek çok görüşü ortaya çıkarmıştır. Bu görüşler halk danslarının araştırma tarihi boyunca günümüze kadar çeşitlenerek farklı yorumlar, farklı bakış açıları ve farklı tasnifler ile ele alınarak yapılmıştır. Bu tasniflerden bazıları coğrafi bölgelere göre, dansçı sayısına göre, danslarda kullanılan araçlara göre, illere göre, dansçı cinsiyetine göre, dansın hızına göre, kişi



adlarına göre, Türk boylarının adlarına göre, konularına göre, hayvan adlarına göre vb. yapılmış ve bazı tasnifler de hareket analizine göre yapılmıştır.

Bu tasniflerin yanı sıra farklı figür ve hareket kombinasyonları ile kendine ait birer karaktere bürünmüş olmasına rağmen, “yöre” yani ait olduğu il, ilçe, kasaba ya da köy adıyla birlikte telaffuz edilen halk oyunları adlandırmaları da yaygın olarak kullanılmaktadır. Örneğin “İzmir yöresi oyunları”, “Diyarbakır yöresi oyunları”, “Kemaliye yöresi oyunları” gibi. Bu yaygın kullanıma rağmen buldukları coğrafyada “bar tutmak”, “halay çekmek”, “halay sekmek”, “horon etmek”, “horon tepmek” vb. gibi halkın kullandığı halk oyunlarını icra etmeyi karşılayan cümlelerden de anlaşılacağı üzere, her bölgede yaygın olarak bilinen ayrı türlerin tamamıdır Türkiye’deki halk oyunları. Temelde benzer bir adım yapısı göstermesi, icra şekli ve icra alanı, yöredeki yaygınlığı ve yöreye has figürleri ile tavrı, yöre halkının yaşamına uygunluğu ve giysi benzerliği, müzikal olarak eşlik eden sazlar, usul, makam ve ritim arasındaki benzerlikler halk oyunlarının türlerinin belirlenmesinde aranan ortak özelliklerdir (Özbilgin, 1995: 104). Ortak özelliklere göre yapılan bu tasnifin yanı sıra halk oyunlarında hareket bazlı bir tasnifin de yapılması zamanla elzem hale gelmiştir (Gülbeyaz ve Ay, 2011). Bu bağlamda Türkiye ölçeğinde Türk halk oyunlarını hareket açısından Bar, Halay, Horon, Karşılama ve Zeybek olarak beş ana tür altında toplamak mümkündür (Gülbeyaz, 2011: 78). Bu türler, insan bedeninde farklı figürler ve farklı hareketlerle, farklı hareket serileri ile kendini göstermiştir. Bu bağlamda ters okuma yapılarak, farklılıklar gösteren halk oyunlarının, vücut bölümlerinin değişik açılardan farklı kullanım şekilleri ile ortaya çıkan



görüntüleri sayesinde, hangi yöreye ya da türe ait olduğu da tespit edilebilir (Ötken, 2004: 71).

Halk oyunları müzik eşliğinde vücudun sistematik ve koordineli bir biçimde hareket etmesini sağlar. Bununla birlikte hareket becerisi kazanabilme, vücudun tüm kısımlarının hareketlerini geliştirebilme ve müziğin ritmine uygun hareket üretebilme yetisi kazandırır (Özkan vd., 2013: 27; Mertoğlu, 2002). İnsan bedenindeki hareket ve denge kabiliyeti, kaslar, eklemler ve kemikler sayesinde sağlanır. Eklemler aracılığı ile birbirine bağlanan kemiklerde kasların koordineli olarak kasılmasıyla hareket gerçekleşir. “Halk oyunları birçok kas grubunun koordineli kasılması sonucu icra edilen ve bu nedenle organizmanın fizyolojik yapısında değişiklikler oluşturan bir etkinliktir.

Gövde, kol ve bacakların hareket edebilmesi için çeşitli kasların uyumlu ve düzenli kasılmaları gereklidir. Dans ederken art arda yaptığımız yoğun hareketler organizmada; başta hareket sistemi olmak üzere, dolaşım ve solunum sistemlerinde değişmelere neden olur. Tüm danslarda olduğu gibi halk oyunlarının icrasında da başlıca yükü kaslarımız yüklenir” (Aydın, 1992: 40). Bir dansçının iletişim ve anlatım aracı kendi bedenidir. Bedeni anatomik anlamda öğrenmek ona bakışımızı ve algılamamızı genişletir ve detayları rahatça görmemizi sağlar (Ötken, 2004: 71). Dansçıdan beklenen ustalık, bedenine egemen olma teknik üstünlük, dans türüne ve stiline göre değişir. Hareket potansiyeline tek kısıtlama anatomik veya fizyolojik nedenlerden gelmelidir (Aykal, 2002: 51; Ötken, 2004: 71). “Uzun süre düzenli olarak yapılan halk oyunları, kaslarımızda glikozun oksijen kullanarak yakılabilme kapasitesini artırdığı gibi, miyoglobin miktarını da artırır. Miyoglobinin, oksijenin hücre içerisine alınışını ve hücre tarafından kullanımını



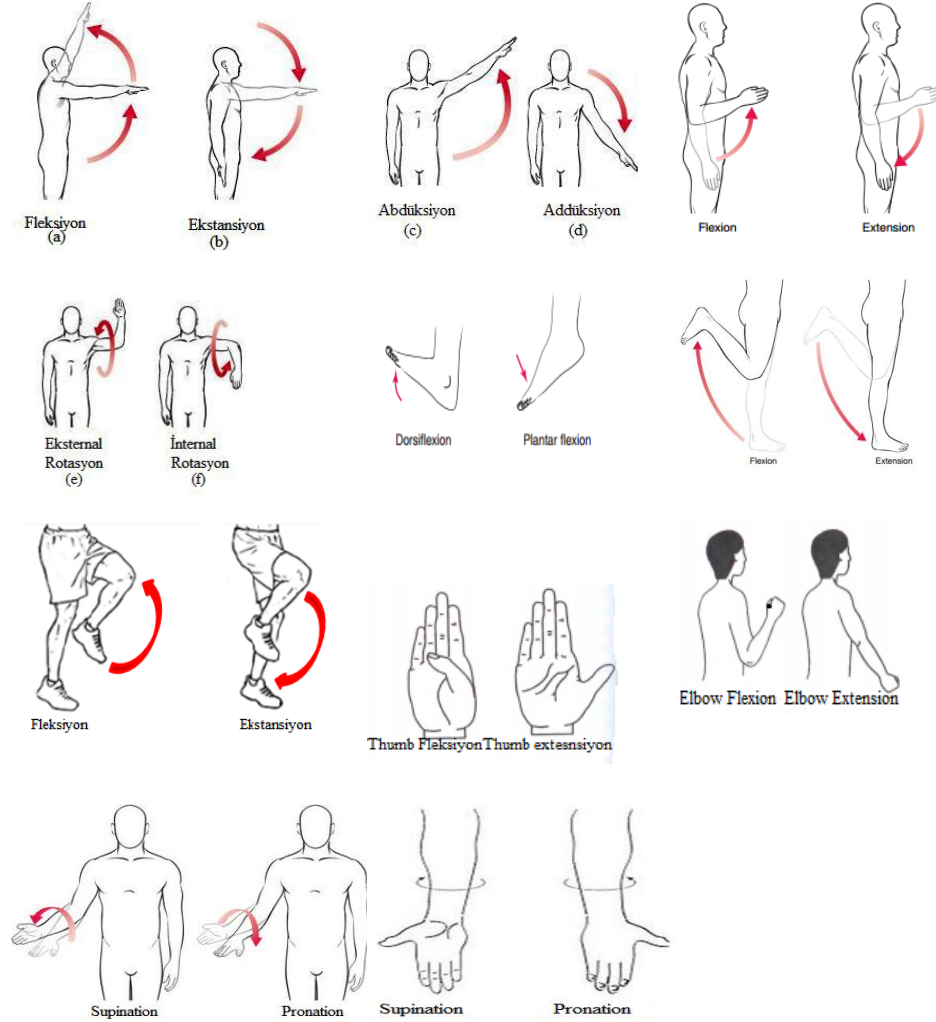
kolaylaştırır. Böylece karbonhidrat ve yağların yakılma kapasitesi artar. Sonuçta ise ekonomik yoldan fazla miktarda enerji elde edilip verim artırılmış olur. Aktif olmayan bir kasta kılcak damarların çoğu dolaşım haricindedir. Kaslar, hareket sonucu aktive olunca bu damarlar açılarak genel dolaşıma katılırlar, böylece kasların oksijenlenmesi artmış olur” (Aydın, 1992: 40-41).

Kaslar hareketin gerçekleşmesinde agonist (aynı yönde etki yapan), antagonist (zıt yönde etki yapan), dengeleme ve sabitleme görevlerini kasılıp gevşeyerek yerine getirirler. İnsan vücudundaki kas tiplerine bakıldığında ise düz kas, kalp kası ve iskelet kasından oluştuğu (Nalçakan, 2001: 55) ve üç tip kas kasılması olduğu (Eryiğit, 2012: 20) görülmektedir.

Bunlar: izometrik (statik), izotonik, (dinamik) ve izokinetik kasılmalardır (Otman, 2006). Kas boyunun değişmediği kasılma türüne izometrik, kas gerginliğinde değişme olmayan kasılma türü izotonik, ve hareketin hızında değişim olmadan gerçekleşen kasılma türüne izokinetik kasılma türü denilir. Kaslar tablo 1’de gösterilen hareketleri gerçekleştirirler. Dolayısıyla bu hareketler başlangıç pozisyonundan itibaren hareketin tam olarak bitirildiği pozisyon arasındaki açıyı gösterir (Nagura vd. 2002).





**Tablo:1** Anatomik Pozisyonlar (Temel Hareket Terminolojisi)

(Eryiğit, 2012: 8; Lynn, 2006: 108, 122, 252, 268).

İskelet kası üst ve alt ekstremitelerden oluşmasının yanında fizyolojik fonksiyonlar ile optimal sağlığın korunmasında da önemli bir yere sahiptir (Pollock vd., 1984: 131; Nalçakan 2001: 55). Halk oyunları icra edilirken türden türe farklılık gösteren oyunlarda kimi türlerde üst ekstremiteler daha aktif olarak hareket ederken kimi



türlerde alt ekstremitelerde daha yoğun hareketlilik gözlenmektedir. Bazı yörelerde ise hem alt ekstremiteler hem de üst ekstremiteler de çalışmaktadır. Üst ekstremitede omuz kompleksi, kol, ön kol ve el olmak üzere dört ana bölgeye ayrılır. Kemik, eklem ve kaslardan oluşan bu sistem beraberce çalıştığında üst ekstremit'e oldukça geniş bir hareket alanı sağlar (Eryiğit, 2012: 6). Omuz eklemi incelendiğinde Deltoid, Supraspinatus, Pectoralis majör, Latissimus dorsi, Teres majör, Infraspinatus, Teres minör, Subscapularis, Coracobrachialis, Biceps brachii, Triceps brachii, long head gibi kaslar yer almaktadır (Lynn, 2006: 111).

Alt ekstremiteler olarak nitelendirilen kalça ve bacak eklemi incelendiğinde; Iliopsoas: psoas part Iliacus part Rectus femoris Sartorius Pectineus Gracilis Adductor longus Adductor brevis Adductor magnus Gluteus maximus Gluteus medius Gluteus minimis Tensor fascia latae Semitendinosus Semimembranosus Biceps femoris (Long Short), Obturator externus, Obturator internus, Gemellus superios, Quadratus femoris, Gemellus inferior Piriformis, Tibialis Anterior, Extensor digitorum longus, Extensor hallucis longus, Fibularis, Flexor digitorum longusi, Flexor hallicus longus Tibialis pasterior gibi kaslar yer almaktadır (Lynn, 2006: 111, Nacu, 2013: 29).

### **Yöntem**

Bu çalışmanın amacı; rekreatif faaliyet olarak tercih edilen Türk halk oyunlarının hareket kas ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaçla evren olarak Türkiye' de bilimsel anlamda hareket bazlı tasnifi yapılan beş ana halk oyunları türü olan Bar, Halay, Horon, Karşılama, Zeybek oyunları gözlemlenmek amacıyla, uzman görüşüne başvurarak belirlenmiştir. Örneklem olarak bu beş tür içerisindeki Bar türü için Erzurum/Baş Bar, Halay türü için



Diyarbakır/Delilo, Horon türü için Trabzon/Düz Horon, Karşılama türü için Edirne/Kız Karşılması, Zeybek türü için İzmir/Harmandalı oyunları incelemeye tabi tutulmuştur.

Bu oyunlar mensup oldukları türlerinin karakterini içinde barındırdıkları serilerle (çökme, kol kaldırma, kol sallama; bunlar her tür için çoğaltılarak sıralanabilir) hareket bazında iyi ifade edebilen popüler oyunlardır. Hareket-kas ilişkisinin belirlenmesi için gözlem tekniği kullanılmış ve beş farklı halk oyunları türüne ait video görüntüleri farklı çekimlerden izlenerek icra edilen oyunlar süresince yapılan hareketler aracılığı ile çalışan kaslar tespit edilmiştir. Tespit edilen kas hareketlerinin doğruluğunun sınanması amacıyla izlenen video görüntülerindeki hareket serilerinin hepsi ayrıca halk oyunları hocası tarafından da uygulanarak bir nevi gözlemle tespit edilen kasların “sağlaması” da yapılmıştır.

### **Bulgular**

Bar, Halay, Horon, Karşılama, Zeybek türleri genellikle üyelerinin ve çalışanlarının halk oyunlarını bir spor niteliğinde ve boş zamanlarını değerlendirme olarak gördükleri halk dansları derneklerinde öğretilmektedir. Bu derneklerin repertuvarlarında genellikle yaygın olan bu türlerin en popüler geleneksel dansları tercih edilmektedir. Bu sebepten dolayı bu araştırmada Erzurum Baş Bar, Diyarbakır Delilo, Trabzon Düz Horon, Edirne Kız Karşılması ve İzmir Harmandalı gibi öğretimi yaygın oyunlar incelemeye tabi tutulmuştur.

Türk halk oyunlarının bar türü örneği olarak araştırmaya dâhil edilen Erzurum Baş oyunu, erkekler tarafından avuç içleri birbirine değecek ve el parmaklarının tamamı birbirine geçecek şekilde tutuşularak icra edilmektedir. Barlar, vücudun üst kısmı genelde sabit tutulup,



hareketlerin kalça, diz ve pençeden yapıldığı sert görünümlü ama esnek olarak oynanan oyunlardır (Gülbeyaz, 2005: 259).

Bu oyunda üst ekstremitte kaslarını doğrudan etkileyen iki tutuşma biçimi göze çarpmaktadır. Bu tutuşmalar özellikle her iki omuzda abduksiyon, scapula retraksiyon, scapula protraction, ekstansiyon, flexion ve internal rotasyon gibi hareketler gözlemlenmektedir. Bu anatomik hareketlerle beraber çalışan kaslar ise deltoid, supraspinatus, trapezius, rhomboids, latisimus dorsi, pectoral, inferior claviclar, anterior serratus, coracobrachialis, teres majör, subscapularis kaslarıdır. Dirseklerde ise pronasyon hareketi ön plana çıkan anatomik harekettir. Dirseklerdeki pronasyon ile beraber çalışan kaslar, pronator teres ve pronator quadratus kaslarıdır. Oyunda üst ekstremitte pozisyonlarının farklı bileşimleri ile anterior ekseninde yapılan tipik bar yürüyüşünde ise kalçalarda ve dizlerde flexiyon, ayak bileğinde ise dorsal flexiyon ve plantar flexiyon hareketleri gözlemlenmektedir (Ökten, 2011: 96). Bu hareketlerle beraber psoas majör, iliacus, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus, gastrocnemus, soleus, tibialis anterior kasları çalışmaktadır.

Ayrıca bu oyunda yine farklı üst ekstremitte pozisyonları ile sağ ayak pençesi posterior konumda sol ayak tabanı ise anterior konumda olmak üzere sağ transvers ekseninde yapılan yürüme hareketinde (Ökten, 2011: 96), kalçalarda addüksiyon, flexion, ekstansiyon hareketleri, dizde flexion, bu adımın geri dönüşünde ise kalçalarda adüksiyon ve flexion, dizlerde ekstansiyon ve flexiyon hareketleri yapılmaktadır. Bu hareketler ile çalışan kaslar adductor magnus, adductor brevis, adductor longus, pectineus, gracilis, yine psoas majör ve iliacus, quadriceps, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus kaslarıdır.



Oyunun çökme kısmında kalçalarda addüksiyon ve flexiyon, dizlerde flexiyon, ayak bileğinde dorsal flexiyon ve ayak parmaklarında abdüksiyon ve extansiyon hareketleri vardır. Bu hareketlerle gluteus medius, psoas majör, iliacus, biceps femoris, semitendinous, semimembranosus, tibialis anterior, dorsal interosei, abductor hallucis, abductor digiti quinti, extensor digitorum longus, extensor digitorum brevis, extensor hallucis longus kasları çalışmaktadır.

Araştırmanın Türk halk oyunları halay türü örneği olarak incelenen Diyarbakır Delilo oyunu, eller serçe parmaklardan tutuk, kollar dirseklerden yere paralel olacak şekilde bükük, dirseklerden ellere kadar olan kısım yandaki oyuncu ile temas edecek şekilde ama vücuda yakın olarak kullanılır (Korkutata ve Gülbeyaz; 2015, 2). Bu temel tutuşmada üst extremitede; omuzda extansiyon, addüksiyon, internal rotasyon, dirsekte flexiyon ve pronasyon, el bileklerinde extansiyon anatomik hareketleri görülmektedir. Temel tutuşmada çalışan kasları lattisimus dorsi, teres majör, pectoralis majör, subscapularis, biceps brachii, brachialis, pronator teres, pronator quadratus, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis, extensor carpi ulnaris kasları olarak sıralamak mümkündür. Alkış kısmında ise ön kol elbow flexiyon (tablo1) şeklinde, eller ise thumb extansiyon (tablo1) pozisyonunda olacak şekilde açılıp kapanarak Palmaris longus, flexor carpi radialis, brachio radialis, extensor carpi radialis, extensor digitorum, extensorcarpi ulnaris kaslarını çalıştırmaktadır. Temel bir yürüyüş adımından oluşan Delilo oyununda alt extremitede kalçada extansiyon, abdüksiyon, dizlerde flexiyon, ayak bileğinde dorsal flexiyon anatomik hareketleri ön plana çıkmaktadır. Temel yürüyüş adımında çalışan kaslar ise gluteus



maximus, semitendinous, semimembranosus, biceps femoris, gluteus medius, tibialis anterior'dur.

Türk halk oyunları horon türü örneği olarak araştırmaya dâhil edilen Trabzon Düz Horon oyununda, üst ekstremité ile ilgili üç temel tutuş pozisyonu bulunmaktadır. Ellerin, icracıların kalça hizasında vücutla aynı düzlemde tutulduğu ilk pozisyonda omuzlarda internal rotasyon ve flexion, dirseklerde fleksion ve pronasyon, el bileklerinde addüksiyon ve flexiyon hareketleri gözlemlenmektedir. İcraçılarının sağ elleri sağındaki dansçıya göre üstte olacak şekilde kollar yukarıda, dirseklerden bükülü ve dirsekleri yanlarındaki icracı ile birleşik tutulan ikinci pozisyonda ise omuzlarda flexiyon, internal rotasyon ve abdüksiyon, dirseklerde flexiyon ve pronasyon, bileklerde flexiyon ve addüksiyon hareketleri mevcuttur.

Düz horon bölümünden yenlik horon bölümüne geçişte kullanılan kol pozisyonunda omuzlarda addüksiyon, external rotasyon; dirseklerde flexion ve pronasyon; el bileklerinde abdüksiyon ve ekstansiyon hareketleri gözlemlenmektedir. Bu geçiş kol pozisyonunun ikincisi olan vücudun bel hizasında öne uzatılan şekilde ise boyun ve belde flexiyon, omuzlarda flexion, dirseklerde ekstansiyon ve pronasyon, el bileklerinde flexion ve abdüksiyon anatomik hareketleri mevcuttur. Üst ekstremitéde meydana gelen bu hareket serisi ile birlikte deltoid, coracobrachialis, subscapularis, supraspinatus, pectoralis major, latissimus dorsi, infraspinatus, teres minor, biceps brachii, brachialis, pronator teres, pronator quadratus, triceps, flexor carpi radialis, flexor carpi ulnaris, ekstansör carpi ulnaris, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis kasları çalışmaktadır. Alt ekstremitéyi ilgilendiren temel adımı olan düz horon bölümünde, kalçalarda ekstansiyon, flexion; dizlerde ekstansiyon ve flexion, ayak bileklerinde dorsal flexion ve



planter flexion hareketleri gözlemlenmektedir. Sağ ayak ağırlık merkez olmak üzerinde yapılan, düz horon bölümünün temel adımı içerisindeki adımda ise, sol kalçada flexion ve abdüksiyon; sağ kalçada addüksiyon; dizlerde ekstansiyon; sol ayak bileğinde planter flexion; sağ ayak bileğinde dorsal flexiondan eversiyon anatomik hareketleri gözlemlenmektedir.

Yenlik bölümüne geçişte kullanılan sağ ayak tabanının ve sol ayak topuğunun yere vurularak yapıldığı adımda kalçalarda fleksion; dizlerde flexion; ayak bileklerinde dorsal flexion anatomik hareketleri gözlemlenebilir. Dizlerin kırık ve yine on sayıda düz horon bölümünün biraz daha büyük ve yüksek hareketlerle ifade edilen yenlik adlı bölümde kullanılan adımlarda ise, kalçalarda flexion; dizlerde flexion, ayak bileklerinde dorsal flexion anatomik hareketleri gözlemlenmektedir.

Alt extremitede meydana gelen bu hareket serisi ile birlikte psoas majör, iliacus, gluteus maximus, semitendinous, semimembranosus, biceps femoris, adductor magnus, adductor brevis, adductor longus, pectineus, gracilis, gluteus medius, biceps femoris, quadriceps, tibialis anterior, gastrocnemius, soleus, peroneus longus, peroneus brevis kasları çalışmaktadır.

Türk halk oyunları karşılama türüne örneğimiz olan Edirne Kız Karşılması'nda üst extremiteyi ilgilendiren ve oyun boyunca aynı kalan temel kol pozisyonunda omuzda abdüksiyon, external rotasyon; dirseklerde flexion, pronasyon; el bileğinde ekstansiyon, abdüksiyon; parmaklarda flexion hareketleri gözlemlenir. Üst extremitede gerçekleşen bu hareket serisi ile birlikte infraspinatus, teres minör, deltois, supraspinatus, biceps brachii, brachialis, pronator teres, pronator quadratus, ekstansor carpi ulnaris, extensor carpi radialis longus,



extensor carpi radialis brevis, lumbricales kasları çalışmaktadır. Alt ekstremitayı ilgilendiren ve her iki yönlü olarak yapılan bir ayağın taban diğerinin ayak pençesinde kalarak yapılan temel adımında ise kalçada addüksiyon, flexiyon; dizlerde ekstansiyon, flexiyon; ayak bileğinde dorsal flexiyondan eversiyon, planter flexiyon anatomik hareketlerini saymak mümkündür. Psoas majör, iliacus, adductor magnus, adductor brevis, adductor longus, pectineus, gracilis, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus, quadriceps, peroneus longus, peroneus brevis, tibialis anterior, gastrocnemius ve soleus alt ekstremitede yapılan hareket serisi ile çalışan kaslardır.

Araştırmaya zeybek türü örneği olarak İzmir’de icra edilen şekliyle Harmandalı oyunu dâhil edilmiştir. Oyunun “gezinleme” olarak bilinen başlangıç bölümü; yörede hava alma, toprak alama olarak da adlandırılan bir çökme pozisyonuyla başlamakta, bu pozisyonda boyunda flexion, sırtta flexiyon, belde flexiyon, kalçada flexiyon, abdüksiyon, external rotasyon, dizlerde flexiyon, ayak bileğinde dorsal flexiyondan ininversiyon, ayak parmağında ise ekstansiyon hareketleri oluşmaktadır. Nihal Ökten, (2011: 220)’nin yaptığı araştırmada da bu adım cümlesiyle alakalı bulgular paralellik göstermektedir.

Bu başlangıç adımı ile birlikte stenoideomastoid, rectus abdominis, serratus anterior, psoas majör, iliacus, gluteus medius, abductor externus, abductor internus, quadratus femoris, prifomis, gemellus inferior, germellus superior, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus, tibialis anterior, extensor digitorum longus, extensor digitorum brevis, extensor hallucis longus kasları çalışmaktadır. Oyunda üçleme olarak bilinen ve her adım cümlesi başında tekrarlanan kol kaldırışlarda ise üst ekstremitede oluşan hareketler üç kısımda incelenebilir. İlk olarak temel duruşta kollar yanda vücuttan açık şekilde dururken,





omuzlarda extansiyon, internal rotasyon, abdüksiyon, dirseklerde flexiyon, bileklerde extansiyon hareketleri gözlemlenir. İkinci aşama olan sağ kolun vücudun önüne, sol kolun vücudun arkasına dolanması pozisyonunda omuzlarda addüksiyon, extansiyon, internal rotasyon; dirseklerde flexiyon; el bileklerinde abdüksiyon ve flexiyon hareketleri gözlemlenir. Üçüncü kısım olan kolların yukarı kaldırılması pozisyonunda ise omuzlarda abdüksiyon ve internal rotasyon; dirseklerde flexion ve pronasyon; el bileklerinde flexiyon; hareketleri yapılmaktadır. Üst extremitede oluşan kollardaki bu hareket kombinasyonu ile lattimus dorsi, teres majör, subscapularis, deltoid, supraspinatus, pectoralis majör, lattimus dorsi, biceps brachii, brachialis, pronator teres, pronator quadratus, ekstansor carpi ulnaris, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis kasları çalışmaktadır.

Harmandalı oyununun her adım cümlesinde karşımıza çıkan yürüyüş adımı alt extremitede kalçada addüksiyon, flexion, dizlerde ekstansiyon ve flexion, ayak bileğinde dorsal flexiyon eversiyon şeklinde özetlenebilir. Harmandalı'nın "ağır atlama" adım cümlesinde sağ ayak pençesinin anterior konumda sağ kalça addüksiyon hareketi ile sol ayak tabanının lateraline konduğu, vücut ağırlık merkezinin sol taban üzerinde olduğu pozisyonda, kalçanın sağ tarafında addüksiyon, flexion, eksternal rotasyon, sol tarafında addüksiyon hareketleri gerçekleşirken, sol dizde Extansiyon, sağ dizde flexiyon, sol ayak bileğinde dorsal flexiyon eversiyon, sağ ayak bileğinde plenter flexiyon inversiyon; sağ ayak parmaklarında extansiyon hareketleri tespit edilmiş yine Nihal Ökten, (2011: 212)'in yaptığı araştırmadaki bulgularla paralellik göstermiştir.



Harmandalı oyununun “eşme” adım cümlesinde, kalça üzerine oturarak çökme hareketi arada olmak koşuluyla sıra ile vücudun ağırlık merkezi değişerek, önce sol, sonra sağ ayak tabanı üzerinde yapılan eşme motifinde, kalçada addüksiyon, flexiyon, external rotasyon, dizde extansiyon ve flexiyon, ayak bileğinde dorsal flexiyondan eversiyon ve planter flexiyon hareketleri gözlemlenebilir. Aynı adım cümlesinin oturuşunda yani çökmesinde, kalçada flexiyon, abdüksiyon, external rotasyon, dizlerde flexiyon, ayak bileklerinde dorsal flexiyon anatomik hareketleri mevcuttur. Harmandalı oyununun “atik” adım cümlesinde kalçada addüksiyon, flexiyon, external rotasyon, dizlerde flexiyon ve extansiyon, ayak bileklerine dorsal flexiyon, dorsal flexiyondan eversiyon, anatomik hareketleri sıralanabilir.

Ayrıca bu oyunun her adım cümlesinin sonundaki diz vurma adımı için daire içine dönüşteki pozisyonda, kalçada flexiyon, addüksiyon, external rotasyon, elevasyon, abdüksiyon; dizlerde flexiyon, ayak bileğinde dorsal flexiyondan eversiyon, ve planter flexiyon hareketleri mevcuttur. Alt extremitede gerçekleşen bu hareket serileri ile birlikte psoas majör, iliacus, gluteus maximus, semitendinous, semimembranosus, biceps femoris, gluteus medius, adductor magnus, adductor brevis adductor longus, pectineus, gracilis, quadratus lumborum, abductor extermus, abductor internus, quadratus femoris, prifomis, gemellus inferior, germellus superior, biceps femoris, semitendiosus, semimembranosus, quadriceps, tibialis anterior, gastrocnemius, soleus, peroneus longus, peroneus brevis, kasları çalışmaktadır.

## Sonuç



Halk oyunlarının kültürel boyutuyla birlikte vücudun farklı kaslarını çalıştıran fiziksel bir aktivite olma özelliği ile spor bilimlerinin de ayrılmaz bir parçasıdır.

Halk oyunlarının rekreatif bir faaliyet olarak sosyal çalışmalarda kullanımı sayesinde, kişinin kendini tanıması ve tanıtması, yeteneklerini geliştirmesi, vücudunu ve sağlığını koruması, organizmasını en iyi biçimde kullanması, toplumsal davranışlar elde etmesi amaçlanmaktadır. Sosyal çalışmalarda halk oyunları; kişide ruhsal ve düşünsel davranış olarak, etkinlik, cesaret, kendine güveni yaratmakta; artan öğrenme ve başarı arzusu, bencillikten kurtulma-işbirliği bilincinin kuvvetlendirmesini güçlendirmekte; bu çalışmaların sonucunda da sorumluluk duygusunun geliştiği gözlemlenmektedir (Özhan, 2001). Halk oyunları müzik eşliğinde vücudu koordineli bir biçimde kullanabilmeyi öğretir. Aynı zamanda hareket becerisi kazanabilme, vücudun tüm kısımlarının hareketlerini geliştirebilme ve müziğin ritmine uygun hareket üretebilme yetisi kazandırır.

Halk oyunları, insanların var olduğu günden bugüne, karakterini, duygularını, düşüncelerini ve manevi değerlerini, yansıtmak, günlük yaşamda karşılaştığı ve kitle olarak etkisinde kaldığı olayları tasvir etmek için yaptığı ve birtakım mesajlar verdiği ritmik hareketler bütünüdür. Halk oyunlarının, günümüzde sanatsal ve sportif açıdan önem kazandığı görülmektedir. Türk halk oyunları sistematik ve geniş bir hareket formuna sahiptir. Organizmaya fiziksel ve fizyolojik açıdan sayısız yararlar sağladığı bir gerçektir (Ocak ve Tortop, 2013).

Rekreatif faaliyet olarak tercih edilen halk oyunları aktivitelerinin fiziksel, fizyolojik ve psiko-sosyal etkileri üzerine incelemeler yapılan pek çok araştırma tespit



edilmiştir (Uslu, 2013; Cerit vd., 2016; Bişgin, 2001; Ocak ve Tortop, 2013; Özkan vd., 2013; Kay, 2008). Araştırma sonuçlarında da belirtildiği gibi halk oyunları aktivitelerine katılan bireylerde olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin bireyler üzerindeki olumlu etkileri de bilinen bir gerçektir. Koşar vd. (1998), "Fiziksel uygunluğu geliştirmek amacıyla yapılan egzersizlerin geniş kas gruplarını içeren, dinamik, ritmik ve aerobik yapıya sahip olması, egzersiz sıklığının haftada 3-5 gün, şiddetinin maksimal kalp atımının %60-90'ı arasına veya kalp atım rezervinin %60-70' i arasına, süresinin 20-60 dk. arasında olması" gerektiğini belirtmiştir.

Rekreatif amaçlı olarak katıldığımız düzenli fiziksel aktiviteler sağlıklı bir yaşam sürdürebilmemiz için büyük önem taşımaktadır. Hangi aktiviteyi tercih edeceğimiz bireysel tercihlerimize bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Fakat önemli olan bu aktivitelerin bilinçli ve düzenli bir şekilde uygulanmasıdır.

Bu bağlamda özel olarak rekreatif bir faaliyet olarak tercih edilen halk oyunları çalışmalarının bu araştırmada ortaya konulmaya çalışılan anatomik veriler ışığında yapılması, katılımcılara özellikle fiziksel gelişim açısından fayda sağlayabilir. Farklı halk oyunları türlerinin, farklı kas gruplarını daha çok çalıştırdığı bulgular kısmında ulaşılan sonuçlardan birisidir. Bu sonuçlar ile katılımcıların vücutlarındaki kas ve hareket ihtiyacına göre onları farklı halk oyunları türlerinde aktivitelerini devam ettirmeye yönlendirmek mümkün olabilir. Katılımcılar boş zamanlarını değerlendirirken, vücutlarının ihtiyacı doğrultusunda fiziksel gelişimlerini destekleyici, önceden belirlenmiş halk oyunları türlerini adeta bir egzersiz niteliğinde müzik eşliğinde yapabilirler. Burada önemli olan hangi halk oyunları türünün, ağırlıklı olarak,



vücudun hangi bölgesini, eklemlerini ve kaslarını çalıştırdığını önceden belirleyebilmektir.

Araştırmada incelenen Baş Bar oyunundan alınan veriler doğrultusunda, Türk halk oyunlarının Bar türü oyunlarında ağırlıklı olarak, Biceps Femoris, Semtendinosus, Semimembranus gibi Hamstring (arka baldır) kasları ile Psoas Major ve İliacus gibi üst bacak kaslarının çalıştığı gözlemlenmektedir.

Delilo oyunu verileri, halay türünde Biceps, Palmaris Longus, Flexor Carpi Radialis, Brachio Radialis gibi kol kaslarının yanı sıra Extensor Carpi Radialis Longus, Extensor Carpi Radialis Brevis, gibi ön kol kaslarının daha çok çalıştığını göstermektedir. Halay türünde aynı zamanda Bar oyunlarına oranla çok daha az oranda Hamstring kaslarının çalıştığı söylenebilir.

Düz Horon oyunu ile horon türü oyunlarda Deltoid, Biceps ve Triceps gibi omuz ve kol kaslarına ek olarak, Hamstring ve Quadriceps gibi bacak kasları, Calves gibi (alt baldır) kaslarının ağırlıklı olarak çalıştığı gözlemlenmiştir.

Kız Karşılması ile karşılama türü oyunlarda omuzda Deltoid, kolda Biceps, bacakta Hemstring ve Quadriceps, alt baldırda Calves kaslarının çalıştığı gözlemlenmiştir.

Harmandalı oyunu ile zeybek türünde omuzda Deltoid, kollarda Biceps, sırtta Lattisimus Dorsi, belde Psoas Major, kalçada İliacus, Gluteus Medius, Abductor Externus, Abductor Internus, Priformis, Gemellus Inferor, Gemellus Superior, bacaklarda Hamstring kasları, Adductor Brevis, Quadriceps, kaslarının ağırlıklı olarak çalıştığı gözlemlenmiştir.



## Kaynakça

- Aktaş, G. (2006). Dans'a İlk Adım, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. 7.Baskı, Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Aydın, C. (1992). Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Aykal, D. (2002) Dans Sanatı, Koreografi ve Dans Eğitimi ilişkileri. *Dans Daima*. Ankara: Favori yayınları.
- Bişgin, Ş. (2001). "Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencileri Üzerine Psiko-Sosyal Etkileri". Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Ağılönü, A., Evli, F., Evli, M. (2013). "Muğla Vali Hüseyin Aksoy Çocuk Yuvasında Barınan Çocuklara Rekreatif Etkinlik Olarak Uygulanan Halk Oyunları Çalışmasının Bazı Fiziksel Gelişimleri Üzerine Etkisi".  
<https://www.researchgate.net/publication/256474312>.  
Erişim Tarihi: 16.09.2016
- Dündar, C. (2000). Köy Enstitüleri Belgeseli.
- Eryiğit, S. (2012). Sağlıklı Kişilerde Farklı Üst Ekstremité Pozisyonlarında Elde Kavrama Kuvvetlerinin Analizi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans Programı. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Esin, E. (2001). Türk Kozmolojisine Giriş. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Guyton A. C, Hall JE. (1996).Tıbbi Fizyoloji. Çev. Ed. Çavusoglu H. 9. ed. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.



Gülbeyaz, K., Ay, Göktan (2011). Türk Halk Oyunlarında Tasnif Sorunu ve Tür Kavramı, IIIV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, İzmir.

Gülbeyaz, K. (2013). The Classification of Turkish Folk Dances in Terms of Movement, IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal, Cilt 4, Sayı 11.

Gülbeyaz, K. (2005). Türk Halk Oyunlarının Hareket Açısından Değerlendirilmesi, Yayımlanmamış Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kay, H. C. (2008). "12 Haftalık Düzenli Halkoyunları Çalışmalarının, Üniversiteli Öğrencilerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi (Afyonkarahisar Örneği)". Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Korkutata A., Gülbeyaz K. (2015). "Diyarbakır, Elazığ ve Bingöl İllerindeki Delilo Oyununun Karşılaştırılmalı Analizi". 1. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi Bildiriler Kitabı. 2. Müzik Eğitimi Yayınları.

Koşar, S. N., Kin, A., Aşçı, H. (1998). "10 HAFTALIK Fiziksel Etkinlik PROGRAMINA KATILIMIN Fiziksel UYGUNLUGA Etkisi". Spor Bilimleri Dergisi. (9), 2, 3 – 11.

Lynn S. Lippert. (2006). Clinical Kinesiology and Anatomy, Fourth Edition.

Mertoğlu E. (2002). Okul öncesi Eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubundaki çocukların ritim algılamalarının incelenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Bilimler ana bilim dalı, Türk halk müziği programı, Sanatta yeterlilik Doktora Tezi, İstanbul.



- Nacu, V. (2013). Clinical anatomy of the lower limb, Chişinău.
- Nagura, T., Dyrby, C.O., Alexander, E.J., Adriacchi, T.P. (2002). Mechanical Loads at the Knee Joint During Deep Flexion, J. Orthp. Res. Jul. 20, (49), pp.881-886.
- Nalçakan, G. R. (2001). Voleybolcuların İzokinetik Kas Kuvvetleri İledikey Sıçrama Yükseklikleri Arasındaki İlişki Düzeyi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Ocak, Y., Tortop, Y. (2013). “Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi”. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi. 4(1), 46-54.
- Otman S.A. (2006).Egzersiz Sınıflandırılması ve Egzersiz Programı Planlama. In:Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. Ed: Otman S.A. Ankara: Meteksan A Ş.
- Ötken, N. (2004). Halk Oyunlarının da Bir Hareket Analizi Yöntemi ve Sonuçları, Akademik Araştırmalar Dergisi, Sayı: 22, s.71-96
- Ökten, N. (2011). Türk Halk Oyunları’nda Hareket Analizi, İstanbul: Yalın Yayıncılık.
- Özbilgin, M. Ö. (1995). “Türk Halk Oyunlarında Tür Ve Biçim Sorunu”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). “Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi”. International Journal Of Science Culture And Sport. 1(3), 24-38.





Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Ümit Öz ve Caner Cengiz. (2013). Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(3):24-28.

Pollock M.L., Wilmore J.H. ve Fox. S.M., (1984). *Exercise in Health and Disease*, Saunders Company, Philadelphia, ,

Pulur, A., Üstün, E., ve Ebdü Olcay Karabulut. (2009). Üniversiteli Üst Düzey Halkoyunları Sporcuların Sigara ve Alkol Kullanımlarının Bedenlerini Algılama Düzeylerine Etkisi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 29, Sayı 3, 833 – 850

Şener, S. (2015). *Dünden Bugüne Tiyatro Düşüncesi*, Ankara: Dost Yayınları.

Şenol A. (2001). *Türk Halk Oyunlarında Araştırma-Derleme İlkeleri, Yayın Haline Dönüştürülmesi ve Değerlendirilmesi, Sosyal Çalışmalarda Kullanılması, İletişim, Bilgi, İlgi Teşkilatlanma Sorunları, I. Uluslararası Atatürk ve Türk Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri - <http://ekitap.kulturturizm.gov.tr/TR,78671/turk-halk-oyunlarinda-arastirma-derleme-ilkeleri-yayin-.html>*

Tekin, K.M. (1998) *Dans ve Halk Dansları*, Ankara: Kültür Ofset, Bağırhan Yayinevi,173-175.

Uslu, M. (2013). “Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Psikososyal Gelişimlerine Etkisi”. *Akademik Bakış Dergisi*. Sayı: 39 Kasım – Aralık 2013. 1-15.

Yeşiltaş, D. (2011). *Küresel Bale Ve Dans Ansiklopedisi*, Cilt 1, İstanbul: Kaldeon Yayınları.

Yeşiltaş, D. (2011). *Küresel Bale Ve Dans Ansiklopedisi*, Cilt 2, İstanbul: Kaldeon Yayınları.

