

DANS EĞİTİMİNDE TEMEL HAREKET BECERİLERİNİN SINIFLANDIRILMASI*

Classification of Basic Movement Skills In Dance Training

Zeynel TURAN* & Hatice ÇAMLIYER**

Öz: Estetik ve sanatsal özelliklerin ön planda olduğu dans, bütünüyle fiziksel bir aktivitedir. Bu bağlamda, tamamen dansçının fiziksel hareket yeteneği ve anlatım ustalığına bağlı bir sanat formudur. Dans derslerinde, beden farkındalığı edinen bireyler, hareketlerini istedik türde kontrol ederek, bedenleri ile ilgili daha fazla bilgi ve beceri elde edebilirler. Beden farkındalığı kazanan bireyler, bedenlerini fonksiyonel amaçlar için nasıl kullanmaları gerektiği konusunda bilgilenecekleri gibi, duygularını ifade etmeyi ve fikirlerini başkalarına iletme konusunda da deneyim sahibi olabilirler. Burada amaç, bir düşünce veya duygunun, dansçı tarafından daha iyi yorumlanabilmesini sağlamaktır. Dans eğitiminde kullanılan programların eğiticilere ve kurumlara göre çeşitlilik göstermesine rağmen, bu programların çoğunda öncelikli hedef motor becerilerin (locomotor, non-locomotor, manipülatif) geliştirilmesi olduğu düşünülmektedir. Dansta ve sportif oyunlarda başarılı olunabilmesi için öncelikle temel hareket becerilerinin geliştirilmesi gerektiği öngörülmektedir. Bu çalışmada, temel hareket eğitiminin, zihin ve beden arasındaki koordinasyonu güçlendirdiği, aynı zamanda gerek performans dayalı gerekse serbest zaman aktivitesi olarak dans eğitimindeki önemi vurgulanmıştır.

Anahtar kelimeler: Dans, Temel Hareket Becerileri, Locomotor, non-lokomotor.

Makale Gönderim:
14.04.2016

Kabul Tarihi:
10.05.2016

Abstract: Dance is a enterily phisical activity which forefront of aesthetic and artistic properties. Therefore, this art form is depending of the

* Bu çalışma, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında 2014 yılında tamamlanan, “Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Dalcroze ve Orff Öğretim Yaklaşımlarının Dans Temelli Hareket Becerisi Geliştirmeye Etkisi” isimli Doktora Tezinden üretilmiştir.

* Yrd. Doç. Dr. Yüztüncü Yıl Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuarı

** Prof. Dr. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

dancer's physical ability and the skill of expression. In the dance courses, dancers who learn body awareness can control their body movements and obtain more knowledge about their body and its capability. The individuals, who learn body awareness, will be informed how to use their body for functional purposes. Also, they might have experience to express their feelings and thoughts to the others. The purpose is to better interpret a thought and feeling by the dancer. The first priority it is believed of the dance training is improving the motor skills such as locomotor, non-locomotor, and manipulative. Although diversity and instability of dance training programs between trainers, the main intention is the progress the motor skills. It is envisaged that to have success in dance and sports activities, it is necessary to improve basic movement skills. In this study, basic movement skill training strengthens the coordinations between mind and body, as well as, to be highlighted to importance of dance training.

Keywords: *Dance, Basic Movement Skills, Locomotor, non-lokomotor.*

GİRİŞ

Günümüzde dansa olan ilginin giderek artması ve danstan, ifadenin yanı sıra performans beklentilerinin çoğalması, farklı yöntemler ve teknikler ile dans becerilerinin geliştirilmesi konusunu ortaya çıkarmış ve çalışmaların bu yönde yoğunlaşmasına neden olduğu gözlemlenmektedir.

Başlangıçtan günümüze kadar geçen tarihsel süreçte dans ve işlevleri gelişerek çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuş, dansın, eğitimdeki rolü giderek önem kazanmış ve toplumun yapısına katkıları büyük ölçüde ortaya çıkmıştır. Danstaki ilerlemeler ve işlevsel zenginleşme bu sanat dalının belirli bir standarda oturtulması doğrultusunda alanla ilgili araştırmacıları zorlamaktadır. Dansla ilgili eğitim dünyanın çeşitli ülkelerinde, ilkokuldan üniversiteye kadar tüm eğitim kurumlarında yerini almış ve dans eğitimine yönelik çeşitli yöntemler geliştirilmeye başlanmıştır (Aktaş, 1999).

Dans, beden eğitimi müfredatında, halk dansı, yaratıcı dans, sosyal danslar, hareket eğitimi, ritim eğitimi gibi birçok formda görülmektedir. Beden eğitimi müfredatında öğretilen hareket çeşitlerinin yanı sıra, hareket etmenin farklı bir yoludur. Dans öğretimini, eğitim programlarının içine almak, çocuklara gelişimsel olarak uygun dans tecrübelerini kazanma şansını sağlamak demektir (Purcell, 1994, s: 4).

Dans dersleri bireylerin bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve sosyal alanlarda gelişimlerine etki edebileceği gibi, serbest zamanın değerlendirilmesi konusunda da bir dans kültürü oluşturmalarını sağlayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, dans öğretmenin eğitim ve öğretimde çok önemli bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, öğreticinin dans konusunda yeterli bilgi ve beceriye ulaşması, etkili öğretim yöntem ve tekniklerini bilmesi, öğrencilerinin fiziksel ve zihinsel gelişimi ile bu süreçte oluşan değişimlerini, ayrıca motorsal yapı ve motorsal özelliklerini de bilmesi gerekmektedir. Bu aşamadaki yaklaşımlar, öğretim yaptığımız kişilerde bütünsel gelişimi sağlayacak ve uygulamalarda başarılı sonuçlar getirebilecektir.

Eğitim, Demirel (2012: 2) tarafından, “bireyde kendi yaşantısı ve kasıtlı kültürleme yoluyla istenilen davranış değişikliğini meydana getirme sürecidir”, şeklinde tanımlanmıştır. Ertürk (1972) ise “Bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istenilen yönde değişme meydana getirmektir” demektedir. Oğuzkan (1981), “eğitim, yeni kuşakların, toplum yaşayışlarında yerlerini almak için hazırlanırken, gerekli bilgi, beceri ve anlayışlar elde etmelerine ve kişiliklerine yardım etme etkinliği” olarak tanımlanmaktadır (Gül, 2004). Fidan (2012: 4) ise, “Eğitim en genel anlamıyla insanları belli amaçlarına göre yetiştirme sürecidir. Bu süreçten geçen insanın kişiliği farklılaşır” şeklinde tanımlamıştır. Bruner’e göre “öğretim, öğrencinin gelişimine yardım eden bir süreçtir” Açıkgöz (2009: 14), Fidan (2012: 10) ise “öğretme faaliyetlerinin önceden saptanan hedefler doğrultusunda, istendik davranışların kazandırılması amacıyla yapılan, planlı, kontrollü ve örgütlenmiş öğretim

faaliyetleridir” şeklinde tanımlamışlardır.

Öğrenmeyi, Usta (2008: 8) “çevresel etkileşim aracılığıyla bireyin, kendi yaşantısı yoluyla kendi davranış değişikliğini meydana getirdiği ve bunun düşünce, duyuş, tutum ve inançlarını etkilediğini göstermektedir” şeklinde yorumlamıştır.

Aydın (1999) öğrenmeyi “ yaşantısal deneyimler yoluyla davranışlarda oluşan kalıcı ve izli değişimler” olarak tanımlamaktadır. Bir başka yönden, Binbaşıoğlu (1991) “bireyin kendi yaşantıları aracılığıyla davranışlarında değişiklik oluşturması süreci” olarak tanımlamaktadır (Duman, 2012:46’). Fidan (2010:10) “yaşantı ürünü, bireyde kalıcı izli davranış değişikliği” şeklinde yorumlamıştır. Demirhan (2006:218), “bilişsel alan öğrenmeleri zihinsel; duyuşsal alan öğrenmeleri ilgi, tutum; devinişsel alan öğrenmeleri ise beceri öğrenimi” olarak belirtmiştir.

Yukarıda sözü edilen eğitim-öğretim-öğrenme ilişkilerinden yola çıkarak, denilebilir ki, dans ve öğrenme ilişkisi, diğer motor öğrenmelerde olduğu gibi bilişsel, duyuşsal ve devinişsel açıdan ele alınabilir.

Dans

Dans tam olarak nedir? Bu temel sorunun birçok cevabı vardır. Bir çocuğun neşeli bir şekilde sıçraması, duylara karşı otomatik ve ritmik tepkisi dans mıdır, ya da, hayvanlarda görülen benzer iletişimsel hareketler dans mıdır sorusu akla gelebilir, ancak bu türden hareketler her zaman dans sayılmazlar. Tüm bu sabit hareket desenleri veya programlanmış motor hareket dizileri, insanların ve hayvanların doğal ortamlarında, kendi türleri ile iletişimi ve olgunlaşması olarak görülmektedir (Koçkar, 1990) .

Belirli bir döneme ve belirli bir insan topluluğuna ait dansın kaynağı ile ilgili kesin bilgiler yoktur (Taşkıran, 2008, s:11). İlk insanın dansı bilmemesine rağmen bazı adım şekilleri ve eşlik ezgileri bin yılı aşkın bir süredir bilinmektedir (Özkan, 2006, s:44). Bununla birlikte insanın doğumundan itibaren her döneminin bir dans tarzı ile sembolize edildiği de bilinmektedir (Taşkıran, 2008, s:11). Bu açıdan bakıldığında, dans, toplumların geleneksel bir anlatım aracıdır. İlk insandan günümüze kadar biçim ve içerik bakımından birçok değişikliğe uğratılmıştır (Turan, 2001).

Geçmiş 1300’lü yıllara dayanan dans kelimesinin kökünün Eski Fransızca’daki dancier olduğu sanılmaktadır. Kökü tam belli olmasa da bu kelime sanat ve toplumlar üzerine Fransız kültürünün etkisinin gücüyle İspanya’dan Rusya’ya oldukça geniş bir alana yayılmıştır (Kurtişoğlu ve Altuğ, 2009).

Çağlar boyunca bilinen her kültürün önemli bir parçası olarak var olan dans, ortaya çıktığı kültürün ve toplumun sözsüz bir ifade aracı olarak iletişimin farklı bir şekli olmuştur (Board of Student, 2003, s:16-17-18) ve farklı kültürlerde insanlara, farklı şeyler ifade etmektedir (McGreevy ve Diğerleri, 2005, s:16). İnsanların birbirleriyle anlaşmaları sırasında kullandıkları yazı, söz, müzik, ritim gibi diğer bütün iletişim

araçları günümüzde bile dans sanatının yardımcı öğeleridir (Koçkar, 1990). Bir sanat olarak dans, güçlü görsel ve işitsel özellikleri gereği insan yaşamında yaşanmış ya da yaşanılacak birçok olayı yorumlayabilir (Yanık, 2010, s:53). Kimi bölgelerde dans, toplum hayatında çok önemli bir yer tutar ve en güçlü sosyal dinamiklerden birisidir (Turan, 2001).

Kendini ve kültürünü ifade etme sanatı olan dansta, dansçının fiziksel becerileri çok önemlidir. Bu nedenle dans, dans sanatı ve hareket biliminin birleşimi olarak kabul edilmektedir. Bedenini keşfetmiş birey uzayda kullandığı alanı fark ederek, yüksek bir disiplin ile gereken esneklik, güç, koordinasyon yetilerini, gelişimi destekleyecek hareketleri ritim eşliğinde düzenli olarak uyguladığı takdirde, hangi dans türüne yönelirse yönelsin böyle bir süreçten sonra bedene genel bir yeterliliğinin kazandırılması kaçınılmazdır (Esen, 2012, s:6-8).

Beceri

Gallahue ve Ozmun'a göre bir beceri, acemice, başlangıç ve olgun seviyelerde yapılır. Vücut hareketlerinin tamamı parçalara bölünür ve kolun, başın ayakların pozisyonu üç farklı seviyede tarif edilir. Örnek olarak sek sek hareketi 3 yaşında bir çocuk için acemi seviyede, 5-6 yaşındaki bir çocuk için başlangıç seviyesinde ve 7 yaşında bir çocuk için ise olgun seviyede değerlendirilebilir. Yapılan beceri çocuğun yaşına göre değil, seviyesine göre değerlendirilir. Böylece çocuğun temel bir hareketi yaptığı ustalık derecesi belirlenir (Gürsel ve Yıldız, 2008).

İnsanların üst düzeyde performansı nasıl sergiledikleri, bu becerileri nasıl geliştirdikleri ve bu becerileri öğrencilerin nasıl kazanabilecekleri konusundaki merakı, insan hareketi hakkında daha çok bilgi edinmeyi gerektirmektedir. İnsanın becerileri gerçekleştirebilme kapasitesi, varlığımızın kritik bir öğesidir. Bazı hayvanlar beceri olarak nitelendirdiğimiz davranışları yapabilir de, beceri insan doğasına özgüdür (Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s:37).

Motor becerilerin gelişimi ilkokulun ilk yıllarında başlaması gereklidir. Bu yıllarda öğrenciler, beden eğitimi derslerinden fiziksel ve zihinsel olarak yararlanma eğilimindedirler ve öğrenme konusunda istekli ve yüksek oranda motive dirler. Bununla birlikte, öğrencinin yaşına uygun motor becerileri öğrenme fırsatı okul hayatı boyunca verilmelidir (Aldemir, 2010, s:14).

Türk Dil Kurumu beceriyi “elinden iş gelme durumu, ustalık, maharet veya vücudun, yapılması güç alıştırmalara yatkın olması durumu” olarak tanımlamaktadır. Beceri, bireyin yetenekleri ve ilgisi ile öğretmenin bilgisi ve deneyimleri sonucunda ortaya çıkan motor faaliyetlerdir. (Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s:37).

Whiting (1979) beceri için, “minimum zaman ve enerji ya da her ikisine bağlı olarak maksimum kararlılık ve kesinlikle önceden belirlenmiş ve bilinen sonuca

ulaşabilmek için öğrenilmiş yeteneklerdir” demektedir (Demirhan ve Bağırhan, 1993). Beceri için Fidan (2012: 176) “pskimotor davranışların doğru, birbiriyle koordineli, hızlı ve otomatik olarak yapılmış şekline beceri denir” demiştir. Aynı zamanda edinilmeye çalışılan hareket amaca yönelik ve içinde bulunulan şartlarla uyumlu olmalıdır (Ölçücü ve Diğerleri, 2010). O halde beceri, ”bir tür psikomotor davranış olup, minimum enerji ve zaman harcayarak maksimum kesinlikte sonuçların elde edilebilmesi yeteneği” olarak açıklanabilir.

Psikomotor beceri; bireyin büyük ve küçük kaslarını kullanımını içermektedir. Büyük kas becerileri olan; yürüme, koşma, denge, dönme, eğilme, salınım, küçük kas becerileri olan; eli ve ayağı kullanma becerilerini ve nesne kontrol becerilerini kapsamaktadır. Bireyin fiziksel yapısında ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsayan faktörde psikomotor beceriler olarak adlandırılmaktadır (Özdenk, 2007:15-19). “Devinimsel beceri, bir işin yapılması sırasında kullanılan, bilinçli zihinsel etkinliğin yönlendirildiği koordineli kas etkinlikleridir. Devinimsel beceri gösterme ise, içsel koşullar, dışsal uyarıcıları algılama ve motor etkinliklerin etkileşimlerinin bir ürünüdür” (Senemoğlu, 2004:547).

Öğrenilmiş olan ve bilinçli bir şekilde uygulanan hareket bölümleri özellikle yarışma koşullarında öngörülen akıcılık ve sürat ile yapıldığında beceriye dönüşürler. Belirli deneyimler ve bol tekrarlar kazanılan sportif ve danssal eylemler, motor becerilerdir. Konsantrasyon ve dikkat ön planda tutularak tasarlanan becerilerin kazanılması için uzun süreli alıştırma ve tekrar gerekmektedir (Sayın, 2011, s:49).

Bir öğrenci uzun provalar ve çok ağır çalışmalar yapsa bile, kendi başına iyi dans becerileri ve tekniği geliştiremez. Dans tekniğini geliştirmek ve ona dans becerilerini kazandırmak öğretmenin işidir (McCutchen 2006, s:143). Dansta kullanılan becerilerin çoğu temel motor becerilerin gelişmiş versiyonlarıdır. Bu yüzden, dans eğitmeni çeşitli becerilere sahip olmalıdır. Öncelikle yetkin bir dans becerisi olmalıdır. Bir veya birkaç dans formuna ilişkin teknik bilgi ve becerilerinin olması gereklidir (Kassing ve Jay, 2003, s:5).

Yukarıdaki tanımlardan yolu çıkararak dans becerisi için, istenilen hareketlerin ardı ardına, doğru bir biçimde, istenilen kuvvet ve sürede, estetik bir şekilde meydana gelmesi durumudur denilebilir.

Temel hareket becerileri; locomotor, non-locomotor ve manipülatif beceriler olarak 3 kategoride ele alınmaktadır (Gallahue, 1976, s:62). Şekil 1’de temel hareket becerilerine yönelik kavramlar ve etkileşim boyutları yer almaktadır.

Burada vücudun bir yerden bir yere taşınması veya yürütülmesi şart değildir yürüme yerine de yapılabilir. Ancak, dans ederken, genellikle vücut bulunduğu yerden başka bir yere yürütülmektedir” şeklinde açıklamıştır. Lokomotor beceriler vücudun bir yerden, bir yere götürüldüğü, (yürüme, koşma, hoplama, zıplama, atlama, galop, kayma, sekme gibi) hareketleri ifade eder (Hanna, 1999, s:13; Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:84; Pica, 1988, s:80; Bennett ve Riemer, 1995, s:19).

Yararlı olacağı düşünülerek, bu hareketler Türkçe isimleriyle tanıtılıp, İngilizce anlamları parantez içinde yanlarına yazılmış ve her hareketin kısaca açıklaması yapılmıştır.

Yürüme (Walk): İnsanın en temel ve doğal hareket formu yürümedir. İnsanların farklı yürüme şekilleri vardır. Örneğin, tören yürüyüşü, cenaze yürüyüşü vb.

Koşma (Run): İnsanın bir diğer temel hareket formu koşmadır. Koşuyu yürümeden ayıran en önemli özellik; bir ayak yere temas ederken diğer ayağın yere temas etmemesidir. Yani diğer ayağın havada olmasıdır. Bu duruma koşuda uçuş evresi adı verilir.

Hoplama (Hop): insanın bulunduğu konumdan dikey olarak yukarıya doğru yaylanarak ayaklarının yerden kesmesi ve aynı çıkış noktasına inmesi olarak tanımlanmaktadır. İnsan bu hareketi kol ve ayaklardan hız alarak gövdenin katılımıyla yapar.

Atlama (Leap): Yine hoplama olduğu gibi atlama hareketi, kol ve ayaklardan hız alarak gövdenin de yardımıyla ayakların yerden kesilmesiyle yapılan bir harekettir. Atlamanın zıplamadan tek farkı; hareketin dikey düzlem yerine yatay düzlemde meydana gelmesidir. Gerek zıplama ve gerekse atlamada yerde temas önce ayak tabanından başlar, parmak uçlarının yeri terk etmesi ile de son bulur.

Sekme (Skip): Atlamada olduğu gibi beden dikey yönde yaylanarak, tek ayak üzerinde yatay düzlemde ilerlemesidir. Geleneksel Türk Danslarında çok yaygın olan tekli veya çiftli sekme türünden bir harekettir.

Kayma (Slide): Ayakları kaydırma veya serme yoluyla yürüyüş.

Gallop: Yavaş yapılan koşu. Yorgalama şeklinde bilinen at koşmasına benzer bir koşu şeklidir (Aktaş, 1999, s:42-44; Pica, 1988, s:80; Franklin, 1996, s:4; Hanna, 1999, s:13; Purcell, 1994, s:20; McGreevy, Scheff ve Sprague, 2005, s:14; Board of Studies, 2003; NDEO, 2005, s:25-26-27; Bennett ve Riemer, 1995, s:19; McCutchen, 2006, s:138; Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s: 77). Yukarıda açıklaması yapılmış tüm elementler, belirtilmiş çalışmaların hepsinde benzer biçimde yer almaktadır.

Non-lokomotor (Stabil) Beceriler

Nonlokomotor ise içerisinde yürüme olmadan yapılan hareketlerdir. Bu

durumda da vücudun aynı yerde kalması şart değildir. Örneğin, yuvarlanmak bir non-lokomotor harekettir ve yuvarlanarak vücut bir yerden bir yere götürülebilir. Ancak bu hareketler genellikle vücudun bulunduğu yerden oynatılmadan yerinde yapılan hareketlerden oluşur (Aktaş, 1999, s:42).

Belli bir derecede denge gerektiren hareketlerden oluşan non-lokomotor hareketler, statik denge (sabit bir noktada dengeyi koruyabilme, örn, tek ayak üzerinde durabilme) ve dinamik denge (hareket halinde dengeyi koruyabilme, örn, yuvarlanma, takla gibi) olarak iki biçimde ele alınabilir. (Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:84).

Bükülme (Twist): Vücudun belden yukarısını arkaya doğru döndürme, yani burma

Kıpırdama (Wiggle): Vücudun çeşitli yerlerini, ritimli veya ritimsiz titretmek.

Salınma ve savrulma (Swing, Sway): Vücudu bir bütün olarak çeşitli yönlere sallama veya ayak, kol, bacak gibi parçaların sallanması

Sürünme (Creep): Bedenin bir bütün halde sahne üzerine teması ile oluşmaktadır.

Emekleme (Crawl): Dizler ve eller üzerinde yürüyüş yapmak

Çömelme (Plie, Bend): Dizlerin yarı çökmesi durumu.

Çökme (Squat): Geleneksel Türk danslarında çok kullanılan bir hareket olduğu gibi, diğer dünya danslarında da yaygındır

Düşme (Fall): Dansta sıkça kullanılan kontrollü düşüşlerdir. Tiyatral ve modern danslarda çok kullanılır.

Oturma (Sit): Dansçının sahnede oturur durumda durması.

İtme (Push): İtmek veya itiyormuş gibi hareket yapmak. Şnav çekmek, kolları yukarı kaldırmak

Uzanma: Herhangi bir vücut parçasını bedenden uzaklaştırarak, bir şeyleri tutmaya çalışırmışçasına çaba göstermek.

Kaldırma (Lift): Herhangi bir vücut parçasını veya bir nesneyi kaldırmak.

Pozonog: Rus danslarında çökerek yapılan bütün hareketlere verilen genel addır. Ayakların değişmeli olarak öne, yana ve arkaya uzatılması çeşitli pozonog örnekleridir (Aktaş, 1999, s:42-44; Pica, 1988, s:88; Franklin, 1996, s:4; Hanna, 1999, s:13; Purcell, 1994, s:20; McGreevy, Scheff ve Sprague, 2005, s:14; Board of Studies, 2003; NDEO, 2005, s:25-26-27; Bennett ve Riemer, 1995, s:19; McCutchen, 2006, s:129; Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s: 77). Yukarıda açıklaması yapılmış tüm elementler, belirtilmiş çalışmaların hepsinde benzer biçimde yer almaktadır.

Manipülatif Beceriler

Manipülatif beceriler; bireyin, herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir (Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s: 85). El ve ayakların kullanılması ile nesnelere kuvvet alma ve nesnelere kuvvet uygulama ile ilgilidir. Manipülatif hareketler ile küçük kas becerileri ifade edilir.

Parmak Şıklatma (Finger snap): Parmak şıklatma (McGreevy, Prague 2005, s:15).

Bilek Kıvrırmak (Wrist curl): El ve ayak bilekleri ile havada, ritme uygun desenler yapabilmek

Tutma: Dansçının sahnede, ellerinde kaşık, zil, kastanyet (castanet) tutarak dans edebilmesi veya müziğe eşlik edebilmesi.

Atma: Dansçının elinde tuttuğu ya da tutuyormuş gibi bir rol üstlendiği durumlarda, bir nesneyi, diğer bir dansçıya veya kulise atabilme becerisi.

Dansı Oluşturan Unsurlar

Dans, insan vücudunun uzayda ve zaman içinde, enerji harcanarak gerçekleştirdiği ve tüm bu elementlerin birbirleriyle olan ilişkilerinden ortaya çıkan bir olgudur. Bu beş element (Beden, Uzay, Zaman, Enerji, İlişki), tüm dans formlarında öğrenme ve öğretme için temel olan unsurlardır. Bu unsurlar olmadan hareket edilemez (Franklin, 1996, s:4).

Öğrenciler dans eğitimlerine genellikle dansın yapı taşlarını öğrenerek başlarlar. İnsan vücudu anatomik ve psikolojik sınırları içinde, zamanda ve mekânda çabayla hareket eder. Öğrenciler dans yoluyla aşağıdaki temelleri öğrenirler (Hanna 1999, s:13).

Dansın elementleri: zaman, alan (mekân), uzay, enerji ve beden farkındalığıdır. Ayrıca dansçılar, nesnelere ile ilgilidir. Bu beş temel dans öğesi bütün dans öğretiminin temelleridir ve dans eğitim programının temelini oluştururlar (McCutchen, 2006, s:129). Dansın unsurları dans çalışmasının merkezidir. Dans eden kişi zaman ve mekânda bu dinamikleri her zaman kullanır. Bunlar, duyguları ve fikirleri iletirken kullanılan araçlardır (Board of Studies, 2003, s:16). Aşağıdaki tabloda bu farkındalıklar gösterilmiştir.



Şekil 2: Hareketi Oluşturan Unsurlar

Beden Farkındalığı

Purcell (1994: 20) beden farkındalığını “etkinliklerinin başlıca amaçları, bireyleri, hareket edenler olarak kendileri hakkında bilgilendirmek, hareketler aracılığı ile vücudun farkındalığını artırmak ve ne yapabileceklerini anlamalarını sağlamaktır” şeklinde yorumlarken, Çeliksoy ve Diğerleri, (2008: 77) ise “kişinin, bedenini tanıma, bedeninin bölümlerini adlandırma, nerelerde yer aldıklarını belirleme, toplu ya da tek tek nasıl hareket ettiklerini bilme durumudur”, şeklinde yorumlamışlardır.

Vücut parçalarının birbirine olan bağlantılarının ve aralarındaki ilişkilerin farkındalığı, birçok dansçı için kendiliğinden gelişen bir algı olsa da (Bennet ve Priemer 1995), temel hareketleri devamlı tekrar etmek tüm bedeni kapsayan bir farkındalığı kolaylaştırır. Bu farkındalık dansçının iç öğrenmeleridir. Her dansçının temel iç öğrenmelerini geliştirmeye ihtiyacı vardır. Vücudun tüm temel hareketleri, dansçının farkındalık sensörlerini maksimize eder ve dansçının vücudunu bir bütün olarak tanımasını sağlar. Tam konsantrasyon temel imajları güçlü araçlara dönüştürebilir. Dansçı bu imajlarını bedenine yansıtır, canlandırabilir ise seyirci bu sihrî hissedecektir (Franklin, 1996, s:4). Vücudun öğelerini diğer bütün öğelerle bilinçli bir şekilde birleştirmek, dans öğrenenler ve dansçılar için gerekli teknik bilgilerdir (McCutchen, 2006, s:129).

Dansta insan bedeni, iletişim ve ifadenin enstrümanıdır denilebilir (NDEO 2005, s:17). Dans tekniklerinin çalışılması, vücudun nasıl hareket ettiğinin, neyin hareket ettirildiğinin, yapılan hareketlerin ne olduğunun, dengenin nasıl sağlandığının sıraya

sokulduğu, dansçının kendini nasıl ifade etmesi gerektiğinin ve estetiğın çalışılmasıdır denilebilir.

Beden farkındalığı bir başka deyişle vücut algısına karşılık gelir. Bileşenleri vücut şekli, locomotor ve non-locomotor hareketler, vücutun parçaları, destek ve dönüşlerdir.

Şekil (Shape): Vücutun aldığı pozisyonudur. Dansçının kendi bedeniyle ilgili düzenlemelerini yapması ve şekillendirmesi anlamına gelmektedir. Vücutun veya uzuvlardan birinin pozisyon değişikliği, hareketi değiştirir. Simetrik, asimetrik, düz, bükülmüş, büzülmüş vb. gibi şekilleri ifade eder (McGreevy ve diğerleri 2005, s: 16; McCutchen, 2006, s:133; Board of Studies, 2003, s:16).

Vücutun Parçaları; iç organlar: Kaslar, kemikler, eklemler, kalp, ciğer (McCutchen, 2006, s:133).

Dış organlar: Kafa, omuzlar, kollar, eller, parmaklar, sırt, göğüs kafesi, kalça, bacaklar, ayaklar, ayak parmaklarıCgvaya, yüz (McCutchen, 2006, s:133).

Bu uygulamalar, temel motor becerilerin gelişiminde önemli bir role sahiptir denilebilir.

Alan Farkındalığı

Muratlı, (2007: 83) Alan farkındalığını “bireyin, güvenli ve başarılı bir şekilde hareket etmesi için uygun alanın ne olduğunu anlamasıdır şeklinde yorumlamıştır. Alan farkındalığı birbirleriyle bağlantılı 7 öğeyle tanımlanır. Bunlar; kişisel alan, genel alan, seviyeler, yönler, patikalar, odak nokta ve boyut’tur. Alan ifadesi bir başka deyişle uzay kelimesine karşılık gelir ve bileşenleri seviye, yön, boyut, odak nokta, patikalar, zaman, ve güç’tür. Hareket yönünü, ebadını, seviyesini ve odak noktasını değiştirerek mekânın kullanımını değiştirmek mümkündür. Zamanın ve gücün nasıl kullanılacağı, hareketin uzaydaki konumuna göre değişiklik gösterir.

Uzay, dansçı tarafından kullanılan kişisel ve genel alanı ifade eder (Pica, 1988, s:65). Bedenin hareket ettiği alanı yani mekânı belirtir (Board of Studies, 2003, s:16). Hareketin yönü, uzay ve yer arasındaki düzeyleri, beden tarafından yapılan şekilleri, kişisel alanı ve mekânsal ilişkilerin içindeki yolların kullanımını içerir (NDEO, 2005, s:99).

Kişisel Alan: bu terim, insanın doğal vücut alanı da dâhil, insanın vücudunu çevreleyen alanı tanımlamaktadır (Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s: 80). Bulduğumuz, bizi çevreleyen her yerdeki boşluktur. Bu alan, sergilediğimiz dans aktivitelerine göre değişse de, genel olarak ön, arka ve yan taraflardaki yeterli boşluğu ifade eder. Kişisel alanımızı, ellerimiz ve ayaklarımızın erişebildiği yer olarak tarif edebiliriz. Bu durumda

herhangi bir nesneye veya insana dokunmadan hareket edebiliriz (McCutchen, 2006, s:129; Purcell, 1994, s:22).

Alan farkındalığı, bir dansçının aynı zamanda dans alanını etkili kullanma, diğer bir dansçıyla kişisel kullanım alanı konusundaki ilişkilerini, farklı yönlerde ve seviyelerde hareket etme yeteneğini geliştirebilir.

Genel Alan: McGreevy ve Sprague (2005) genel alan hakkında, “hareketin gerçekleştiği yerdir” diyerek, tüm dansçıların sahne veya dans alanını işaret etmektedir. Bu terim, kişisel alan dışında hareket etme imkânımız olan bölgeyi ifade etmektedir. Bu alan herkes tarafından kullanılır. Dans derslerinde öğrenciler, genel alan içerisinde kendilerine ayrılmış kişisel alanlarını kullanarak prova yapar ve deneyim kazanırlar (Purcell, 1994, s:22). Bu alan, birey ve nesne sayısı ile alanın fiziksel boyutları arasındaki değişen hareketler için mevcut olan alandır (Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:80).

Dans öğrenirken genel alanın belirlenmiş bir sınırı vardır. Öğretmen bu sınırlı alanı öğrencilerine, yere çizgi çizerek veya konileri dizerek belirtebilir.

Seviye (Level): Bu terim, bedenimizi kullanarak alçak, orta ve yüksek seviyelerde şekiller yaratıp, hareket edebileceğimiz üç farklı yüksekliği ima eder. Alçak seviyeden, yerde veya yere yakınlık anlaşılır. Yani dizin alt kısmına denk gelecek seviyede, sürünme, yuvarlanma ve esnemeler bu yükseklikte icra edilir. Orta seviye, alçak ile yüksek arasındaki yüksekliği işaret eder. Kişinin omuzları ve dizleri arasındaki bölümdür. Koşma ve yürümeler bu seviyede gerçekleşir. Omuzların üzerindeki bölge ise yüksek seviyeyi işaret etmektedir. Sıçrama, hoplama gibi vücudun yere ve yukarı doğru hareketleri bu seviyede gerçekleşir. Hareket, yüksek, orta ve alçak seviyelerde (ayakta, çömelerek, diz üzerinde, oturarak veya yatarak) olabilir (Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:80; McGreevy ve ark. 2005, s: 16; Purcell, 1994, s:22; Board of Studies, 2003, s:16). Dansçının, diğer dansçılarla olan seviye farkını bilerek, tüm seviyelerde dans edebilmesine olanak sağlar (NDEO, 2005, s:25).

Yön (Direction): hareketin yapıldığı doğrultudur. Dansçı hareket ettiğinde vücudu altı genel yöne hareket eder. Bir hareket Öne, geriye, sağa, sola, yukarı, aşağı şeklinde kombine edilebilir. Dansçı, bir sıçrama ile ileri ve yukarı hareket edebilir. Ayrıca, vücudunu küçülterek yana ve aşağı doğru hareket edebilir (McGreevy ve ark. 2005, s: 16; Purcell, 1994, s:22; Board of Studies, 2003, s:16; NDEO, 2005, s:25; Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:80).

Boyut (Range): Hareketin boyutunu tanımlamaktadır. Bir hareketin ne kadar büyük, küçük, uzun, kısa veya geniş, dar olacağı tamamıyla onun boyutuyla ilgilidir. (McGreevy ve ark. 2005, s: 16; Purcell, 1994, s:23).

Odak nokta (Focus): hareketi çeşitli yönlere bakarak uygulamayı ifade eder (McGreevy ve ark. 2005, s: 16; NDEO, 2005, s:25).

Patikalar, Yollar (Pathway): patikalar genel alanda, vücudumuzun gezindiği yollardır. Eğer bir dansçı dairesel bir alan üzerinde koşup, yürürse bu adımlardan oluşan hareket yolu bir patika oluşturur. Dansta iki çeşit patika vardır. Gezinti halindeyken zeminde yaratılan yollar (dairesele alanda yürüme gibi), havadaki yollar ki bunlar vücudumuzun boşlukta, kendi çevresindeki alanı kullanarak yarattığı yollardır (kollarımızın veya bileklerimizle havada çizdiği zig zag vb. gibi). Patikalar, dansçının sahne üzerinde hareket ettiği yollardır. Diğer dansçıların izlediği yolun farkında olmak ve diğerleriyle belirgin bir uzaysal bağlantı içinde olmalarını sağlamaktadır (McGreevy ve ark. 2005, s: 16; Purcell, 1994, s:22; Board of Studies, 2003, s:16; NDEO, 2005, s:25; Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:80).

Zaman Farkındalığı

Zaman, bir hareketin hızı veya hareketin süresi anlamına gelebilir (Kassin ve Jay 2003, s:117). Hareketin sürati ve sürekliliği ile ilgilidir (Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s:81). Hızlı hareket, çabuk ve ani olarak da nitelendirilebilir. Yavaş hareket ise sürdürülebilir, oyalayıcı ve uzun zaman alan şeklinde adlandırılabilir. Zaman, aynı zamanda hareketler arasındaki duraklamaları da belirtebilir (sıçramalar sırasında öğrencinin ne kadar süre hareketsiz durduğu gibi) (Purcell, 1994, s:24). Ritim ve sürati değiştirerek, hareket zamanı değiştirilebilir. Ayrıca zaman, ritim ölçülerinin tanımlanmasında kullanılabilir. Örneğin; 2/4, 3/4, 4/4, 5/4, 6/8, 7/8, 9/8 gibi (Board of Studies, 2003, s:16).

Zaman aynı zamanda bir hareketin sert veya yumuşak yapılması gibi, hareketin ağırlığının da etkileyebilir. Süre, hareketin uzunluğunu etkilerken (kısa, uzun gibi), tempo ise hareketin hızını etkilemektedir (hızlı, orta, yavaş gibi) . (Kassin ve Jay 2003, s:117)

Hareketin zamanı, süreci ve hızı, ritim yoluyla müziksel zamanın düzenlenmesiyle aynı şekilde düzenlenir. Elleri kullanarak yapılacak bir vuruşta, sürat hızlı, süreç kısa veya sürat yavaş süreç hızlı olabilir. Hareketin boyutu süreci değiştirebilir. Uzun adım, kısa adım gibi hareketler, belli bir süreden sonra performansa dayalı olarak, tempoyu yani hızı yavaşlatacak veya hızlandıracaktır. Zamanın diğer bir olgusu da hızlanma ve yavaşlamadır. Hızlanmada hareketin sürati gittikçe daha hızlanır. Yavaşlamada ise hareketin sürati gittikçe yavaşlar. Süratteki artma veya azalma, uzun bir süreçte kademeli olarak veya kısa bir süreçte çabucak meydana gelebilir (Purcell, 1994, s:24).

Çaba, Güç Farkındalığı

Enerji, hareketin kuvvet, ağırlık, gerginlik ve çabası ile ilgilidir. Enerji kullanımındaki farklılıklar, hareketin kalitesini, farklı hareket stil ve türlerini büyük ölçüde değiştirebilir (NDEO, 2005, s: 17). Çaba farkındalığı; hareketin hızı, gücü,

akıcılığı ile vücudun bir pozisyondan diğerine nasıl geçtiğini tanımlayan kavramları içerir. (Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:81). Bir hareket gerçekleştiğinde, hareketle ilgili kasların gerginliğinin sert veya yumuşak olması ve kuvvetin miktarıyla ilgilidir. Örneğin, heyecanla ayağı yere vurmak, biraz güç ve kas gerginliği gerektirir, diğer bir taraftan kelebek gibi hareket etme ise çok daha az kuvvet gerektirir. (Pica, 1988, s: 67)

Güç, bir hareketin niteliği veya onun nasıl uygulandığıdır. Gücü (enerjiyi) değiştirerek (güçlü ve zayıf hareketler), niteliği değiştirerek (uzatılmış, sallanan, titreyen), hareketin akışını değiştirerek (Kontrollü, kontrolsüz) hareketi farklılaştırabiliriz (McGreevy ve Diğerleri, 2005, s:16).

Bazen dinamik diye de adlandırılan çaba, bir hareketin enerjisinin, zamanda ve uzayda, nasıl bir kuvvet ve akışla oluşacağını tanımlar. Her harekette, çabanın bu dört ögesi vardır. Hareketin amacına göre, farklı kombinasyon ve düzeylerde ortaya çıkarlar. Öfkeyi anlatmak için ayağın sertçe ve yere vurulması veya düşen bir yaprağı anlatan yavaş ve yumuşakça ellerin dalgalanması gibi. Bir hareketin niteliği veya onun nasıl uygulandığını vurgulamaktadır. Hareketin hızı, gücü, akıcılığı ile vücudun bir pozisyondan diğerine nasıl geçtiğini tanımlayan kavramları içerir. Vücut dinamikleri, dans sırasında enerjinin artırılması ve dansa nasıl yönetildiğini tasvir etmektedir. Vücut dinamikleri, hareketin ağırlığını, kullanılan kas gücünü, uygulamanın seviyesini açıklamaktadır. Vücut dinamikleri, hareketin tam olarak fizikseliği ile ilgilidir. Ayrıca, hareketin yoğunluğu, dokusu ve kalitesini de içerir.

Gündelik hayatımızda hareket ederken, yeterli ve etkili miktarlarda **güç** kullanırız. Bir bardağı yıkamak veya yağlı bir tavayı ovuşturmak farklı güç gerektirir ve uygun miktarda kas gücünü, işi bitirmek için kullanırız. Dansa bazı hareketler, bir mesajı etkin bir şekilde verebilmek için güce ihtiyaç duyarlar. Bu güç veya enerji kullanımı, dansa sert veya yumuşak hareket yaratmada kullanılabilir. Kasılmış bir kas grubu ile ve oldukça çok miktarda enerji kullanmak, güçlü ve sert bir hareketle sonuçlanır. Diğer bir taraftan, gevşek ve rahatlamış bir kas grubu ile az miktarda enerji kullanmak yumuşak ve kibar bir hareketle sonuçlanacaktır.

Dinamikler: Zaman içinde kuvvetin uygulanması anlamına gelmektedir. Dinamikler dansı dans yapan aslında en küçük birimlerdir, bu birimler bazen öğretimde göz ardı edilmektedir(Board of Studies, 2003, s:17). Bunlar;

Kocaman – küçük
Toplamak – dağıtmak
Genişletmek – daraltmak
Yere yakın – havada
Yükselen – alçalan
Pozitif – negatif
Buluşma – ayrılma
Yatay – dikey

Uzunu –kısa

Sınırlı – sınırsız (McCutchen, 2006, s:136).

Akış: Akış bir hareketin içinde gücün nasıl kontrol edildiğini ifade eder. Akış genel olarak serbest ve bağlı kelimeleri ile tarif edilebilir. Akış, bir hareketin ya da hareketler dizisinin amaçsal bir şekilde birbirini takip etmesidir. Sınırlı akış, hareketler serisinin dengeyi kurmak için durdurulması, sonra başka bir statik harekete geçilmesidir. Örneğin; taklalar atan bir çocuk, takladan kalktıktan sonra ayakta dengesini kurar ve daha sonra çömelerek bir sonraki takla için hazırlanır. Birinden diğerine yumuşak geçişleri olan hareketler, serbest akış diye adlandırılır. Bunlar, durması zor olan hareketler için geçerlidir; koşmak, sıçramak, uçmak ve konmak gibi. Eğer hareketin bir sürekliliği varsa akış özgürdür. Eğer hareketin vücudu durduran sınırlı kontrolleri varsa akış sınırlıdır (Çeliksoy ve Diğerleri 2008, s:82).

İlişkilendirme Farkındalığı

İlişki farkındalığı, kişisel alan ile vücut arasındaki ilişkiyi ya da vücut bölümlerinin nesnelere ile olan ilişkilerini içerir (Çeliksoy ve Diğerleri, 2008, s: 81). Dans birçok farklı tip ilişkilerden oluşur. Dansçının nasıl dans ettiği (kendi vücut parçalarının birbirleriyle uyumu), diğer dansçılarla olan uyumun ve hareketlerin arasındaki uyum bu elementin kapsamı içine girer. Bir dansçı tek başına bile dans ederken, bu ilişkileri kullanır. Dansçılar, diğer bir dansçıyla veya bir grubun üyesi olarak dans ettiklerinde farklı şekillerde birbirleriyle ilişkilidirler. Birinci ilişki, partnerin veya grup üyelerinin yer olarak nerede olduklarıdır (Yüz yüze, sırt sırta, arka arkaya veya yan yana). İkinci ilişki, hareketin diğerleriyle olan ilişkisi (Senkronize veya gecikmeli hareket dizisi gibi). En yaygın ilişkilerden birisi, bir grubun içinde aynı anda aynı hareketleri, aynı yönde yapmaktır (Board of Studies, 2003, s:17).

Yukarıda belirtilmiş olan farkındalıklar ile ilgili tüm bilgiler aşağıdaki çalışmaların hepsinde benzer biçimde yer almaktadır (Franklin, 1996, s:4; Hanna, 1999, s:13; Purcell, 1994, s:20; McGreevy, Scheff ve Sprague, 2005; Bennett ve Riemer, 1995; McCutchen, 2006, s:129; Aktaş, 1999, s:42-44).

SONUÇ

Dans, üniversitelerdeki ritim eğitimi ve dans becerilerini geliştirmeye yönelik kazanımları içeren derslerin yer aldığı Fakülte ve Yüksekokulların eğitim programlarında, halk dansı, yaratıcı dans, sosyal danslar, hareket eğitimi, ritim eğitimi gibi birçok formda görülmektedir. Ayrıca dans, beden eğitimi müfredatında öğretilen hareket türlerinden farklı olarak, hareket etmenin bir yoludur. Dans dersleri sırasında hareket öğelerinin analizini yapmak öğrenciler için ilgi çekici olmayabilir ancak yukarıda belirtilen farkındalıklar ve fiziksel aktiviteler arasındaki dengenin

kurulabilmesi için gerekli bir çalışmadır. Bu karşılıklı bağımlılık dans eğitiminde düşünme, dinleme ve performans hakkında hızlı sanatsal refleksler oluşturabilir.

Bir becerinin gelişmesi, yapılan tekrarın sıklığıyla doğru orantılıdır. Bu tekrarların, hareketin keskinliğini ve hızını artacağı söylenebilir. Tekrar esnasında uygulanan hareketlerin doğruluğuna ilişkin geribildirim, yanlışların düzeltilmesi yönünden önem taşır. Motor öğrenme süreçlerinde dikkat, algılama, geribildirim ve tekrar gibi gerekli birçok aşama vardır. Dans eğitiminin başlangıcında öğretmen, dans kombinasyonunun gösterimini ve açıklamasını içeren giriş bilgisini öğrenciye sunar, daha sonra öğrenciler hareketleri uygulayıp, bireysel çalışmalar yoluyla becerilerini geliştirirler. Öğrenciler, bu çalışmalarda edindikleri devinimsel repertuarlarını ve dans adımlarını hafızalarında tutabilirler. Bu sayede hareketler dansçının beynine kodlanır. Tekrarlar yoluyla kazanılan bu hareketler dansçının hafızasının bir parçası olur. Aynı veya benzer hareketler gerektiğinde dansçı tarafından hatırlanıp, fiziksel uygulamaya dönüştürebilir.

Dansta insan bedeni, iletişim ve ifadenin enstrümanıdır. Kişinin bedeni ve aklı, dansı yaratırken birlikte çalışırlar. Dans tekniklerinin çalışması, vücudun nasıl hareket ettiğinin, yapılan hareketlerin ne olduğunun, dengenin nasıl sağlandığının sıraya sokulduğu, dansçının kendini nasıl ifade etmesi gerektiğinin ve estetiğin çalışılmasıdır denilebilir. Dans derslerinde, beden farkındalığı edinen öğrenciler, hareketlerini kontrol ederek, bedenleri ile ilgili daha fazla bilgi elde edebilirler. Öğrenciler bedenlerini fonksiyonel amaçlar için nasıl kullanılması gerektiği konusunda bilgilendikleri gibi, duygularını ifade etmeyi ve fikirlerini başkalarına iletme konusunda da deneyim sahibi olabilirler. Burada amaç, bir düşünce veya duygunun, daha iyi bir yorumla anlatılabilmesidir.

Beyin ve beden arasındaki koordinasyonun sağlanması, zihinsel imgelenmelere hızlı ve net bir fiziksel yanıt verilebilmesi için, beyin ile sinir-kas sistemi arasında kesintisiz ve doğru bir iletişim olması gerektiği söylenebilir. Estetik ve sanatsal özelliklerin ön planda olduğu dans, bütünüyle fiziksel bir aktivitedir. Bu bağlamda, tamamen dansçının fiziksel hareket yeteneği ve anlatım ustalığına bağlı bir sanat formudur. Dans koreografisindeki amaç, hareketler yoluyla iletişim sağlamaktır. Aynı zamanda hareket ve müzik, duyguların dışa vurulması ve mesajın aktarımı noktasında bir araçtır. Dans sanatı, sadece teknik çalışma ve provalar ile değil aynı zamanda duyguların da bütüne dahil edilmesiyle yani bütünsel bir yaklaşımla elde edilebilir.

Yukarıda belirtilen örneklerden ve açıklamalardan yola çıkarak denilebilir ki, dansçının icra esnasında sanatını ve duygusunu seyirciye ulaştırabilmesi için, hareketin ritmik açıdan nerede başlayıp nerede biteceğini bilmesi, dansa ilişkin tüm farkındalıkları bilmesine ve bir hareketten diğerine geçişte kendinden emin olmasına bağlıdır. Bu açıdan bakıldığında, bir dansçının, hareket ile ilgili tüm unsurları bilmesi, istediği tempo ve müzik formunu bir müzisyene anlatabilecek kadar müzikal bilgiye sahip olması, dansçının, dansını teknik bakımdan daha iyi icra edebilmesini ve kendini daha net bir

şekilde ifade edebilmesini mümkün kılacaktır.

KAYNAKLAR

- AÇIKGÖZ, Kamile, Ün (2009: 14). *Etkili Öğrenme ve Öğretme*, İzmir: Kanyılmaz Matbaası, 8. Baskı.
- AKTAŞ, Gürbüz (1999). *Temel Dans Eğitimi*, İzmir: Ege Üniversitesi Baskı Evi.
- ALDEMİR, Gülay, Yasemin (2014). *Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.
- AYDIN, Ayhan (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Ankara: Anı Yayınları.
- BENNETT, John ve RİEMER, Pamela (1995). *Rhythmic Activities and Dance*, Universty of North Carolina at Wilmington, Human Kinetics.
- Board of Studies (2003). *Dance Years 7-10 Syllabus*, Board of Studies NSW, on behalf of the Crown in right of the State of New South Wales, Sydney, Australia.
- ÇAMLIYER, Hatice (2009). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Matbaası, 5. Baskı.
- ÇELİKSOY, Mehmet, Ali. AYKAÇ, Ülker, Emine. KÖSE, Sabri, KÜÇÜKKAYA, Erdal, FİLİZ, Nalan. SEVİL, Tuba, YILMAZ, İlker ve BAYRAK, Coşkun. (2008). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 1794, Açıköğretim Fakültesi Yayınları: 929.
- DEMİRHAN, Gıyasettin (2006: 218), *Spor Eğitiminin Temelleri*, Ankara: Bağırhan yayınevi.
- DEMİRHAN, Gıyasettin ve BAĞIRGAN, Tanju (1993). “Bilişsel Alan Öğrenmelerinin Devinışsel (Psikomotor) Alan Erişisine Etkisi”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 17-31.
- DEMİREL, Özcan (2012: 2). *Öğretim İlke ve Yöntemleri, Öğretme Sanatı*, Ankara: Pegem yayıncılık, 19. Baskı.
- DUMAN, Bilal, (2012). *Neden Beyin Temelli Öğrenme?*, Ankara: Pegem yayıncılık, 3.Baskı.
- ERTÜRK, Selahattin (1975). *Eğitimde Program Geliştirme*, Ankara: Cihan Matbaası.
- ESEN, Arman (2012, s:6-8). *Dans Eğitiminin Eklem Pozisyonu Algılama Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri ABD, İzmir.
- FİDAN, Nurettin (2012: 4). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*, Ankara: Pegem yayıncılık, 3.Baskı.
- FRANKLİN, Eric (1996). *Dance Imagery: for technique and performance*, Human Kinetics.
- GALLAHUE, David L (1976). *Motor Development and Movement experiences For Young Childern*. John Wiley and Sons, New York, N.Y.
- Gül, Gülbahar (2004). “Birey Toplum Eğitim ve Öğretmen”, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 223-236.
- GÜRSEİ, Ferda ve YILDIZ, Nebibe (2008). “Temel Hareketler Kontrol Listeleri Güvenirlik Çalışması”, *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (4), 199-205.

- HANNA, Judith, Lynne (1999). *Partnering Dance and Education*, University of Maryland, Human Kinetics.
- HOLT/HALE, Shirley, Ann (2007). *On The Move: Lesson Plans to Accompany Children Moving*, Seventh Edition, McGraw-Hill Companies, Inc.
- KASSING, Gayle ve JAY, M. Danielle (2003). "Dance Teaching Methods and Curriculum Design", Northern Illinois University, Human Kinetics
- KOÇKAR, Tekin (1990) . "Dansın İletişimsel İşlevi", *Kurgu Dergisi*, 8, 327-339.
- KURTIŞOĞLU, Bülent ve ALTUĞ, S. Tansu (2009). "Kırkpınar Güreşlerinde Çalınan Güreş Müziklerinin Melodik ve Ritmik Yönden İncelenmesi ve Uygulamalı Açıklaması", *15-16 Mayıs, V. Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirisi*, Syf: 64-70, Trakya Üniversitesi Yayın No:95.
- MCCUTCHEN, Brenda Pugh (2006). "Teaching Dance As Art In Education", Champaign, Illinois USA, Human Kinetics
- MCGREEVY, Susan, SCHEFF, Nichols Helene ve SPRAGUE, Marty (2005). "Building Dances", Second Edition, Human Kinetics
- MURATLI, Sedat (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*, Ankara: Nobel yayıncılık, 2. Baskı.
- NDEO (2005). *Standards for Learning and Teaching Dance in the Arts: Ages 5-18*, National Dance Education Organization, United States.
- ÖLÇÜCÜ, Burçin, CENİKLİ, Abdullah, KALDIRIMCI, Murat ve BOSTANCI, Özgür (2010). "10-14 YaşÇocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi", *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 12 (2), 1-11.
- ÖZDENK, Çağrı (2007). *6 Yas Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD, Elazığ.
- ÖZKAN, Nevzat (2006). *Ritim Eğitimi ve Modern Dans*, Ankara: Nobel yayıncılık, 2.Baskı.
- PİCA, Rae (1988). *Dance Training For Gymnastics*, Leisure Press, Human Kinetics.
- PURCELL, Theresa M (1994). *Teaching Children Dance*, Human Kinetics (December 31, 1994).
- SENEMOĞLU, Nuray (2004). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Pegem Yayıncılık, 15. Baskı.
- SAYIN, Metin (2011). *Hareket ve Beceri Öğretimi*, Ankara: Spor yayınevi.
- TAŞKIRAN, Emel (2008). *Elit Dansçıların Danstaki Etik Değerlere Yönelik Davranışları*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara.
- TURAN, Zeynel (2001). *Türk Halk Oyunları Türlerinden Halayların Yapısal Özellikleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- USTA, İlker (2008). *Öğrenme Stillerine Göre Düzenlenen Beyin Temelli Öğrenme . Uygulaması*,

Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Isparta.

YANIK, Esin (2010). *Dans ve İletişim*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı ABD, Sakarya.