

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

DANSTA KULLANILAN HAREKETLE İLGİLİ TERİMLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilek CANTEKİN

**Enstitü Anabilim Dalı: Folklor ve Müzikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Folklor ve Müzikoloji**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Türker EROĞLU

TEMMUZ - 2011

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**DANSTA KULLANILAN HAREKETLE
İLGİLİ TERİMLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilek CANTEKİN

**Enstitü Anabilim Dalı: Folklor ve Müzikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Folklor ve Müzikoloji**

Bu tez 05/08.2011 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Türker ERÖZÜ

Jüri Başkanı

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Yrd. Doç. Dr. İsmail ERDOĞLU

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Yrd. Doç. Dr. Yavuz KÖKTAN

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Dilek CANTEKİN
15. 07. 2011

ÖNSÖZ

Dansın bir bilim olarak ele alınması ve dans yazısıyla aktarılması özellikle danstaki hareket kavramının ve hareket terimlerinin öneminin artmasına neden olmuştur. Bu çalışmamızda dansta kullanılan harekete ilgili terimlerin büyük bir kısmı incelenmiş ve bir sınıflama yapılmaya çalışılmıştır. Bu sayede dansı sadece kültürel açıdan değil anatomik açıdan da inceleme olanağı sağlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın özellikle dans yazısının gelişmesine bir temel olması gayesindeyiz.

Tezimin yazımı sırasında rehberlik eden, yol gösteren hocam Yrd. Doç. Dr. Erol EROĞLU' na; bir bilim adamı olarak benden tecrübelerini esirgemeyen, arşiv ve kaynaklarını benimle paylaşan ve bir danışman olarak tezimin her aşamada bana destek veren hocam Yrd. Doç. Dr. Türker EROĞLU' na; sonsuz teşekkürlerimi sunmayı borç bilirim.

Dilek CANTEKİN

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	iv
SUMMARY	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR.....	4
1.1. Terim ve Terminoloji.....	4
1.2. Kavram Nedir?.....	4
1.3. Dans Kavramı ve Tanımı	5
1.4. Dansın Bölümleri	8
1.5. Hareket.....	8
1.5.1. Hareket Tanımı	8
1.5.2. Hareket Çeşitleri	10
BÖLÜM 2: DANSTA KULLANILAN HAREKETLE İLGİLİ	
TERİMLER.....	17
2.1. Dansın Bölümleri	17
2.1.1. Figür.....	17
2.1.2. Hareket.....	17
2.1.3. Hareket Motifi.....	17
2.1.4. Hareket Cümlesi.....	17
2.1.5. Bölüm.....	18
2.1.6. Dans	18
2.2. Klasik Balede kullanılan Terimler	18
2.3. Modern Danslarda kullanılan Terimler.....	18
2.4. Eğlence Danslarında Kullanılan Terimler.....	19
2.5. Geleneksel Danslarda kullanılan Terimler.....	19

BÖLÜM 3: DANSTA KULLANILAN HAREKETLE İLGİLİ	
TERİMLERİN İNCELENMESİ.....	20
3.1. Bedenle İlgili Hareket Terimleri	20
3.1.1. Lokomotor Hareketlerle İlgili Terimleri	20
3.1.2. Non-Lokomotor Hareketlerle İlgili Terimlerin İncelenmesi	20
3.2. Dansla İlgili Hareket Terimleri	21
3.2.1. Klasik Balede Kullanılan Hareketlerle İlgili Terimleri	21
3.2.2. Eğlence Danslarında Kullanılan Terim ve Tabirler	26
3.2.2.1. Temel Terimler.....	26
3.2.3. Halk Danslarında Kullanılan Temel Hareketlerle İlgili Terimler.....	97
3.2.3.1. Vücutun Bütünü Kullanarak Yapılan Hareketler	97
3.2.3.2. Gövde Hareketleri	98
3.2.3.3. Kol Hareketleri	98
3.2.3.4. Bacak ve Ayak Hareketleri	98
3.2.3.5. Ayak Hareketleri	106
3.3. İnceleme	107
SONUÇ.....	112
KAYNAKLAR	114
ÖZGEÇMİŞ.....	117

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Hareketlerin Vücut Bölümlerine Dağılımı.....	107
Tablo 2. Beden Temel Hareket Tipi Tablosu Ve Dansa Yansımaları.....	108
Tablo 3. Dans Türlerine Göre Hareketlerin Beden Organlarına Dağılımı	109
Tablo 4. Bazı Temel Hareketlerin Dans Türlerine Dağılımı.....	110

Tezin Başlığı: Dansta Kullanılan Hareketle İlgili Terimler

Tezin Yazarı: Dilek CANTEKİN

Danışman : Yrd. Doç. Dr. Türker EROĞLU

Kabul Tarihi:

Sayfa Sayısı : vi (ön kısım) + 113(tez)

Anabilim dalı: Folklor ve Müzikoloji

Çalışmanın birinci bölümünde çalışmanın amacı, kapsamı ve yöntemine yer verilmiştir.

İkinci bölümde ise temel kavramlar, terim terminoloji, kavram, dans ve hareket kavramları üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın üçüncü bölümünde dansta kullanılan hareketle ilgi terimler ele alınmıştır. Bu bölümde bedenle ilgili hareket terimleri ele alınmış, Klasik Balede, Modern Dansta, Eğlence danslarında ve geleneksel danslardaki hareketle ilgili terimle anlatılmıştır.

Çalışmanın dördüncü bölümünde önceki bölümlerde ele alınan konuların incelenmesine yer verilmiş, Bedenle ilgili hareketler, Klasik Bale, Eğlence dansları ve geleneksel danslardaki terimlerin incelenmesi gerçekleştirilmiştir.

Sonuç bölümünde bu çalışmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dans, Terim, Kavram, İnceleme

Title of the Thesis: The Terms used in dance about movement**Author:** Dilek CANTEKİN**Supervisor** : Assist.Prof. Dr. Türker EROĞLU**Date :****Nu. of pages** : vi (pre text) + 113(main body)**Department:**Folklor and Musicology

At the first part of the studies we talked about the aim, scope and the method of the study.

In the second part we study about basic concepts. These are terms, terminology, concept, dance and motion.

In the third part of the study we emphasized the useful movementn terms of the dance. In this part motion of human body, klasikal balet, modern dance and social dances were discussed.

In the fourt section this terms were analyzed.

And in the final section, we discussed the examinatin results of the study.

Key words: Dance, Term, Concept, Analyse

GİRİŞ

Sanatlar içerisinde Dans, insanın yalnızca bedenini enstrüman olarak kullandığı, neredeyse, tek alan olarak dikkati çekmektedir.

İnsanın dünyada yer aldığından günümüze kadar, bütün çağlarda, bütün toplamlarda ve toplumların kültürlerinde dans sürekli olarak var olmuştur.

İster sanatların bütününde, ister spor alanlarında olsun, dans kadar herkesi etkileyen ve saran bir alan, neredeyse, mevcut değildir.

İnsanoğlu mutlaka hayatının bir yerinde dansla karşılaşmaktadır. Ancak hiç bir zaman dansın sanat ve bilimle ilgili boyutu bilim ve sanat insanları dışında kimseyi ilgilendirmemektedir.

Dansın bir bilim alanı olarak ele alınmasının tarihi dünyada çok yenidir. Türkiye de ise çok daha yenidir. Çünkü genellikle dans, bir eğlence aracı olarak görülmüş ve bir çok işlevi göz ardı edilmiştir. Oysa dans „Sosyoloji, Antropoloji, Etnoloji, Folklor, Etnografya, Tıp, Anatomi, Kinesiyoloji, Fizyoloji, Fizik, Kimya, Pedagoji ve Psikoloji gibi temel bilim alanlarını ilgilendirmektedir. Bu temel alanların altında çalışma yapan Dans Antropolojisi (Dans İnsanbilimi), Koreoloji (Dans Bilimi), Oyun Folkloru (Oyun Halkbilimi), Beden Antropolojisi (Beden İnsanbilimi), Beden Folkloru (Beden Halkbilimi), Beden Sosyolojisi (Beden Toplumbilimi) “Beden Eğitimi ve Spor” gibi araştırma kolları ile Tiyatro ve benzeri sahne sanatları dansı kendine konu edinenlerden bazılarıdır“ (Eroğlu, 2011:1).

Bu kadar çok sayıda bilim alanını ilgilendiren dansın, tek bir alanda ele alınıp incelenmesi bu alana önemli katkılar sağlamakta ise de, günümüzde herhangi bir konu ile ilgili disiplinler arası çalışmalar daha kıymetli görülmektedir.

Dans, insanın oyun içgüdüğü ile birlikte kültürü içinde yoğrularak, çağlar boyunca değişip dönüşerek günümüze kadar varlığını sürdürmeye devam etmiştir.

İnsanın ritmik duygusu ve taklit yeteneği ile dans üretimine uygun olan ibda gücü(yaratma edimi) dansın üretiminde başlıca etkenler olmuştur. Daha sonra her toplum kendi kültürü çerçevesinde dansı şekillendirmiştir. Konuyla ilgili olarak Türker

EROĞLU, şunları ifade etmektedir:

„Doğal toplumlarda dans yaşamın bir parçasıydı ve hatta bütünü gibiydi. Zaman içerisinde toplumlar da, onların kültürleri de değişti. İnsanların yaşamı değişince dansları ve dansla ilgili anlayışları da değişti. Bir görev, ödev olarak yapılan dansların yerini eğlence dansları aldı. Dans bir sanat olarak adlandırılmaya ve ona özel bir yer ayrılmaya başlandı. Dans öbekleri oluşturuldu. Dans okulları kuruldu. Yani bir bakıma dans profesyonellik konusu oldu. Ancak hiçbir zaman toplumun ana kütlesinden kopmadı. Toplum bir şekilde yaşamından dansı eksik etmedi.

Günümüzde yaşamsal bir değer taşımasa bile danssız bir toplum ve danssız bir insan yaşamı düşünülemez“.

Metodoloji

Konu

Dansın iki temel ögesinden biri ritim, diğeri ise harekettir. Dansı basit olarak tanımlayanlar ritmik hareket tabirini kullanmışlardır. Bu tabir veya tanım eksik ise de dansın temel öğelerini ortaya koyması bakımından önemlidir.

Hareket canlılık demektir. Dans ise canlılığın üst seviyeye çıktığı kompleks hareketlerden oluşur. Bu hareketler farklı kültürlerde değişik adlar alırken universal olarak bilinen ve yaygınlaşmış bulunan danslarda ortak isimler almaktadır. Özellikle halk danslarında her milletin, her bölge insanının, her etnisitenin kendi adlandırmaları vardır. Çünkü dans, biri birini takip eden uyumlu ve koordine hareketlerden oluşmaktadır. Bunlara verilen isimler ister universal, ister ulusal isterse yerel olsun dansı tanımlama da ve dansın içeriğini anlatmakta önem arz etmektedir. Bu sebeple araştırmamıza konu olarak dansın iki temel ögesinden biri olan hareketi seçtik.

Amaç

Gerek Türkiye de, gerekse bütün dünyada halkın dansı olan ilgisi gittikçe artmakta, dans yarışmaları düzenlenmekte, geçmişte yerli halklarda olduğu gibi dans hayatı sarmaktadır. Ancak dansın icrası ve sahnelenmesi ön plana çıkarken, dansla ilgili bilimsel çalışmalar geri planda kalmaktadır.

Bu çalışma dansla ilgili bilimsel çalışmalara katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Kapsam

Bu çalışma başta Türk halk dansları olmak üzere klasik bale, modern dans, eğlence dansları ve geleneksel danslardaki hareketle ilgili terimleri kapsamaktadır.

Yöntem (Yol ve Yordamlar)

Bu çalışma “İşlevsel Yol” (Yöntem-Metod) yaklaşımıyla “Kaynak Taraması Yordamı (Tekniği)”na dayalı bir çalışmadır.

Önem

Dansta hareket kavramı dansı bilmek kadar önemlidir. Bu çalışmada dansta kullanılan hareket ile ilgili terimler ele alınmış ve bu terimlerin tasnifi yapılmaya çalışılmıştır.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR

1.1. Terim ve Terminoloji

Terim ve kavram ifadeleri genellikle karıştırılmakta ve/veya eş anlamlı görülmektedir. Sözlüklerde; “Terim”, (eski Türkçe dermek toplamak. DERMEN ten ter-im) bir uzmanlık ya da bir konu ile ilgili özel bir anlamı olan, belli bir kavramı karşılayan sözcük. (Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi:11434) yahut; Bir bilim, sanat, meslek dalıyla ya da bir konu ile ilgili özel ve belirli bir kavramı olan sözcük: matematik terimi, demircilik terimi” şeklinde açıklanmaktadır (Türkçe Sözlük, 1974).

Buna göre “Terim”i “Bir uzmanlık alanı, bilim, meslek ve sanat alanı yahut bir konu ile ilgili özel ve belirli bir kavramı karşılayan sözcük” olarak tanımlamak mümkündür.

Terimin yanında “**Terminoloji**” kavramı da sık kullanılmaktadır. Bu kavram da sözlüklerde; “Bir sanat, bilim yada teknik dalında özel olarak kullanılan terimlerin tümü. Teknik terimler, terimce (Oxford Ansiklopedik Sözlük, 1990:1726) veya Düşünceleri sözcüklerle anlatma ve özellikle teknik terimler bulma sanatı. 2. Özellikle bir sanatta, bir bilimde kullanılan teknik terimlerin topu. Tıp terminolojisi” şeklinde açıklanmaktadır (Türkçe sözlük, 1974:784).

Buna göre Terminoloji, “düşünceleri sözcüklerle anlatma ve özellikle teknik terimler bulma sanatı ve/veya bir sanat, bilim veya teknik alanda özel olarak kullanılan terimlerin bütünü” olarak tanımlanabilir.

1.2. Kavram Nedir?

Eski dilde “Fehva” veya “Mefhum” olarak ifade edilen “Kavram” sözcüğünün Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük’teki açıklaması: “Bir nesnenin veya düşüncenin zihindeki soyut ve genel tasarımı, mefhum, fehva, konsept, nosyon: “Erkeklik, yiğitlik kavramının ters yüz edilmesi irdelenmedi.” -A. Ağaoğlu. 2. fel. Nesnelere veya olayların ortak özelliklerini kapsayan ve bir ortak ad altında toplayan genel tasarım, konsept, mefhum, nosyon” şeklinde açıklanmaktadır (TDK Büyük Türkçe Sözlük , Kavram Maddesi).

Kavramlar genel olarak fikir, olay, insan veya başka şeyleri sınıflandırmaya yarayan kelime veya kelime öbekleridir. Soyut veya somut olabilen kavramlar bütün kültürlerde ve bütün toplamlarda aynı anlama sahip değildir.

Kavram sözcüğü algılama ve düşünme ile doğrudan ilgilidir. Çünkü herhangi bir olguyu algılamamız ve anlam çıkarmamız anlam yüklü sözcükler olarak da ifade edebileceğimiz kavramlarla mümkündür.

Herhangi bir bilgiyi anlamak, çevre faktörlerini anlamak ve algılamak, hasılı, hayatı anlamak kavramlarla mümkün olabilmektedir. Her milletin kendi hayatına ilişkin kendilerine has kavramları olabilir.

Bilim söz konusu olduğunda “kavramsız bilim olmaz” (Eroğlu, 2009). İfadesi kavramın önemini ortaya koymaktadır. Bilim etkinliğinin temelinde bilginin sistematize edilmesi söz konusudur. Bunun için de kavramlara ihtiyaç vardır.

Dilimizde de karmaşık fikirleri ifade edebileceğimiz çok sayıda soyut kavram yer almaktadır. Sosyal bilimler de bu tür kelimeler üretmiştir. Örneğin; bağımlılık, cumhuriyet, demokrasi, statü, toplum, imparatorluk, beylik, hükümet, çatışma, Saltanat, rol, millet v.b. gibi.

1.3. Dans Kavramı Ve Tanımı

Ulaşabildiğimiz kaynaklarda, “Dans” kavramının çeşitli tanımları bulunmaktadır. Bu tanımlara bakıldığında;

Dans, insanın gövdesini belirli zaman ve mekânda kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanmasıdır (Emiroğlu, 2003:204).

Dans, bir amaç doğrultusunda herhangi bir konunun düzenli ve ritmik beden hareketleri ile anlatımıdır (Aydın, 2002:15).

Dans, bireyin hareketlerle kendini dışa iç dünyasını dışa yansıtması, kendini anlatma ve ifade etme sanatıdır.

Dans, genel olarak sosyal, spiritüel ve performans alanlarında kurulmuş, ifade ve anlatım şekli olarak insan hareketlerinden oluşan bir sunuşa referans gösterir

(Çelik, 2005:14).

1. Dans mekân içinde hareket etmektir
2. Bütün dans şekilleri zamanın mekânın ve şeklin temellerini kullanarak iletişim kurarlar.
3. Bir dans eserinin oluşumunda ve sergilenmesinde kullanılan birincil ortam “hareket”in kendisidir (Çelik, 2005:14).

Müziğin ve duyguların hareketlere dönüştürülerek en zengin biçimde icra edilmesidir.

Tarihlerden ve geleneklerden yola çıkarak, klasizm ve modernizmi birleştirerek, müzik ve hareketlerle emprovize (doğaçlama) yaratmaktır (Taşkiran, 2008:6).

Hareketleri belirli adım ve kalıplara bölerek, müziğin ve duyguların yardımı ile parçadan bütüne bir olgu yaratarak sunmadır (Koçkar,1998:32).

İnsanın beyin gücünün, beden üzerinde motiflenerek sunulmasıdır (Taşkiran, 2008:5).

Doğa olaylarının, günümüz yaşantısına adapte edilerek müzik, mimik, kostüm, dekor gibi yardımcı sanatlarla süslenerek sergilenmesidir (Taşkiran, 2008:5).

Bazı araştırmacılar dansı, yukarıda sayılanlar dışında başka şekillerde de anlatmışlardır. Örneğin: Duncan, dansı din ile aynı paralellikte görüyordu. Eski inançlara dönerek dansın bir dua şekli olduğunu kabul ediyordu” (Fenmen, 1986:50). Bir diğer araştırmacı ise,

“Dans insan hareketlerinin uzayda meydana getirdiği şekillerin ritimle anlatımıdır. Bu hareketler ögle bir düzenle organize edilmiştir ki, bir yazı kompozisyonu gibi giriş, gelişme ve sonuç bölümü vardır. Yalnız burada terimsel açıdan bir tartışma söz konusu olabilir, çünkü terim olarak dans daha birçok şekilde anlatılabilir”(Murry, 1963,1975:2) .

diyerek dansı tanımlamadaki güçlüğü gözler önüne sermekteydi.

Dansın, sanatsal boyutu da araştırmacıların ilgisini çekmiş, Dans bütün sanatların anasıdır. Müzik ve şiir zaman içinde yaşar; resim ve arkeoloji boşlukta ve uzayda; ama dans aynı zamanda hem boşlukta ve hem de zaman içinde yaşar. Yani uzayda yaratılan bir şekli ve o şekli meydana getiren hareketler topluluğunu zamanla bütünleştirir (Sack, 1963:3). Veya: Bir sanat dalı olarak dans, düşüncelerin, duyguların ve hislerin vücudun değişik ve ilginç şekillere sokulmasıyla meydana getirilen değişik hareketlerle anlatımı” olarak nitelendirilmiştir (Diamondstain, 1995).

Bu konuda Halk Bilimi uzmanı Sedat Veyis Örnek; Sanatın en eski belirtisi dandır. İnsanın ilk aracı olan bedenle anlatım olanağına kavuşan dans, ruhsal durumların ve gerilimlerin devinimine dönüşen bir boşalımdır. Başlangıçta bireysel ve profan bir gereksinimden doğan dans, giderek toplumsal ve dinsel bir karaktere dönüşmüştür demektir (Örnek, 1997:181).

Ayrıca, dans oluşturma ve icrada temel entrüman olan insan bedeni ve bedene bağlı organların meydana getirdiği hareketler; zaman ritm, boşluk ve uzaya bağlı olarak anlatım içeren ve anlatımı uygulanan bir enerji ve kuvvetle kanıtlayan bir dil olarak da görülmüştür. Dolayısıyla, dansı meydana getiren bu dinamiklerin, dansın yaratmak istediği estetik görüntüsü açısından büyük önemi vardır (Diamondstain, 1995:702).

Bu konuda araştırmacı Richard Kraus ise; “Dans belki de, insanlığın doğuşu kadar eski bir tarihe sahip olan evrensel bir davranıştır. En eski eserler, duvar yazıları, heykeller, dilden dile ve kuşaktan kuşağa aktarılarak günümüze gelen hikayeler geçmişte bir dans olayının var olduğunu kanıtladığına göre, dans insanlığın varlığına nakşedilmiştir diyebiliriz. Dansı hareketlerle yapmasak bile duygularımızdan arındırabilmemiz mümkün değildir. Bize göre dansın öğeleri olan kültür ve ait olduğu millet ayırt edilemez. Dans insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla iletişim kurabilmesi için anlam içeren hareketler topluluğunun, meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonucu olan fiziksel ve duygusal davranıştır” diyerek dansın tarihsel ve kültürel boyutunu ortaya koymuştur (Kraus,1991).

Oyunun kültürden önce olduğu yaklaşımından hareketle;

İnsanoğlunun dili kullanmadan önce gövdesini kullanarak içinde yaşadığı coğrafyayı ve insani ilişkileri, anlattığı, yansıttığı, öykündüğü büyülediği bir çok bilim adamı tarafından saptanmış bir gerçektir. Dans, sözlü kültürden de önce insanın ilkel tepkilerinin toplumsal bağlamda kendini ortaya koyduğu ilk olgulardan biridir. Vahşi doğa karşısında insanın hayatta kalabilmesi ancak diğer insanlarla birlikte yaşamasına bağlıdır. Yalnız yaşayamaz insan. Sosyal bir varlıktır. İşte bu sosyal var oluş kendi içinde birçok ritüeli ve davranış biçimini doğurmuştur (Barın, 1999:1) . Dansın insanı varlığını dansa bağlayan görüşler de ileri sürülmüştür.

Yukarıda verilen tanımları da dikkate almış bulunan Türker Eroğlu, dansı aşağıdaki şekilde tanımlamıştır: Dans, orijini itibarıyla majik ve kültik, (büyü ve tapınmayla ilgili) bütün çağlarda ve bütün coğrafyalarda, duyguların, coşku ve heyecanların, insan bedeni kullanılarak, ritmik hareketlerle (müzik aleti eşliğinde veya müzik aleti olmaksızın) müzikli olarak anlatılmasıdır (Eroğlu, 2010:20) .

1.4. Dansın Bölümleri

Gerek genel olarak bütün dansların, gerek Türk halk danslarının, gerekse diğer milletlerin halk dansları morfolojisinin, yani dans olarak nitelenen bütün kompleksin gramatik olarak adlandırılması konusundaki teklifimiz dansı; **figür** (kinetik element, bölünemeyecek parça, anlık duruş-poz); **hareket** (kol, bacak, baş, gövde, parmak ve ayakla yapılan sayılamayacak figürlerin birleşimi ile meydana gelen en küçük canlı birim), **hareket motifi** (kol, bacak, baş, gövde, parmak ve ayakla yapılan hareketlerin birleşmesinden oluşan canlı, **anlamlı** parça:) , **hareket cümlesi** (müzikle ilişkili olarak, müziğin başlaması ile başlayan, sonlanması ile sonlanan hareket motiflerinin birleşmesinden meydana gelen motifler dizisi-hareket cümlesi) **bölüm** (cümlelerin meydana getirdiği temel dans kısımları), şeklinde bölmektir (Eroğlu, 2010:130-131) .

Dansı bir külliye (kompleks, karmaşık) olarak düşündüğümüzde, nicel olarak külliyei meydana getiren parçalar dansın şeklini, parçalar arasındaki birleşmelerin psişik uyumu ise yapıyı göstermektedir.

1.5. Hareket

1.5.1. Hareket Tanımı

Hareket, esas itibarıyla canlı veya cansız varlıkların sabit duruştan kıpırdama ile başlayıp uzay boşluğunda nesnelere çeşitli şekillerde yer değiştirmesine ve şekil almasına denir. Bu eylem yalnız insana mahsus değildir. Canlı veya cansız bütün varlıklar hareket edebilirler.

Mesela hayvanlar ve bitkiler de hareket edebilirler. Hayvanların ve bitkilerin hareketi insanlarınkinden farklıdır. Bitkiler dış etkenler ve büyüme şeklinde hareket ederlerken insan dışındaki canlılar içgüdüsel olarak hareket ederler. İşte insan hareketinin farkı bu noktadadır. Çünkü insan dış etkenler ve içgüdüden çok akıl yoluyla hareket

etmektedirler. İnsanın hareketi bedeninin herhangi bir hareketi veya bedeni oluşturan herhangi bir parçanın bulunduğu konumdan başka bir konuma geçmesi; kıpırdaması, sallanması, ve benzeri gibi eylemler şeklinde görülür.

Hareket, çeşitli kaynaklarda farklı ifadelerle tanımlanmaktadır.

- Vücudun veya vücut parçalarının değişik miktarda uygulanan kuvvete bağlı olarak, evrende zaman içerisinde durumlarında meydana gelen değişimlerdir.
- Bir duruşun ve ya pozisyonun değişmesi yani başka bir şekil almasıdır (Aktaş, 2006:47).
- Dikey ve yatay yönde yapılan ve bir enerji uygulanarak belli bir ağırlığı olan herhangi bir nesnenin bir yerden bir yere taşınmasıdır. bu nesne insan vücudu olarak düşünüldüğünde, bir yerden bir yere taşınan kütle vücudun tamamı veya herhangi bir parçası(el, kol, ayak, baş, vb.) olmaktadır. Bu tanıma dayalı olarak dansta hareketi; bir enerji uygulayarak vücudun hareket edebilen herhangi bir parçasının, dikey, yatay veya herhangi bir yöne taşınmasıdır (Aktaş, 2006: 47-48).
- Genel olarak canlı veya cansız bir cismin içinde bulunduğu ortamda bulunan sabit nokta veya cisimlere göre yerini ve durumunu değiştirmesini hareket olarak belirleyebiliriz.

Harekete Etki Eden Faktörler

Güç

Bir zaman biriminde yapılan iş oranıdır. Kasların düzenli bir kuvvet ile bütün vücudu veya belirli vücut kısımlarını harekete geçirme yeteneğidir.

Hız

Birim zamanda alınan uzaklık.

İvmelenme

Hızın miktarında zaman içerisinde meydana gelen değişiklik olarak ifade edilir.

Kütle

Bir vücuttaki maddenin miktarı, vücudun hızlandırılmasında rol oynayan bir kuvvetin oranıdır.

Basınç

Kuvvetin uygulandığı alanın üzerine gelen kuvvetin oranını ifade eder.

Sürtünme

İki yüzeyin birbirine temas halinde birbirinin üzerinde kaydığı zaman meydana gelen kuvveti ifade eder.

İş

Kuvvetin yönünde bir mesafe dahilinde vücuda uygulanan kuvveti ifade eder.

Enerji

Vücudun iş yapabilme yeteneğidir.

Açısal Hız

Belirli bir zaman birimindeki dönme açısıdır ve belirli bir zaman biriminde hızdaki değişmeyi ifade eder.

Dönme Kuvveti

Vücut ve vücut kaslarının dönme hareketi sonucunda oluşturulabilir.

Ağırlık Merkezi

Bütün vücut kütlelerinin yerleştiği ve vücudun dengede olacağı durumda vücuttaki denge noktasıdır. Vücut kısımları hareket ederken bu ağırlık merkezinde hareket eder.

(Ötken,2002:3-4)

1.5.2. Hareket Çeşitleri

Hareket konusu Tıp, Beden Eğitimi ve Spor, Fizik, Kimya, Biyoloji, Anatomi v.b. bir çok alanı ilgilendirmektedir. Ancak özellikle hareketle “Kinesiyoloji” (Hareketbilim-Hareket Bilgisi) adı verilen bir bilim dalı ilgilenmektedir.

Aşağıda, söz konusu bilim dallarının ışığında belirlenen hareket çeşitleri belirtilmektedir.

Bedenle İlgili Hareket Terimleri

Lokomotor Hareketler

Lokomotor hareketler, yürüyerek yapılan hareketlerdir. Burada önemli olan hareketin yürüme ile yapılmasıdır. Yürüme, sabit bir yerde de yapılabilir. Gallop, slide, skip, waltz run, step-hop, schottische, two steps, pokla, waltz balance, waltz ve mazurka gibi geleneksel dans hareketleri en temel lokomotor hareketlerdir. Dansta yapılan diğer bütün hareketler bunların varyasyonlarıdır (Aktaş, 2006).

Non-Lokomotor Hareketler

Lokomotor hareketler ise, içinde yürüme olmadan yapılan hareketlerdir. Bu durumda da vücudun aynı yerde kalması şart değildir. Vücut yürüme yapılmadan da bir yerden bir yere taşınabilir. Örneğin, “yuvarlanmak” bir non-lokomotor harekettir ve yuvarlanarak vücut bir yerden bir yere taşınabilir. Bend, twist, stretch, swing, push, pull, strike, lift, sit, fall, crawl, roll ve benzeri hareketlerdir (Aktaş, 2006).

Yönlere Göre Hareket Terimleri

Doğrusal Hareket

Bir doğru üzerinde meydana gelen harekete doğrusal hareket denir. Hareket sırasında, hareket eden vücudun veya objenin bütün parçaları aynı zaman birimi içerisinde, aynı yöne ve eşit miktarlarda yol kat ederlerse, hareket düzgün doğrusal hareket adını alır.

Eğrisel Hareket

Bir eğri üzerinde meydana gelen hareketlere denir. Eğrisel hareket açısız ve parabolik olarak ikiye ayrılır. Hareketin meydana gelişinde hareket eden vücut sabit bir noktadan eşit uzaklıkta olacak şekilde hareket eder (Ötken,2002:3).

Temel Hareketlerin Adlandırılması

Fleksiyon: Vücut bölümlerinin, aralarındaki açının küçülmesi ile, birbirine yaklaşması durumudur.

Lateral Fileksiyon: Boyunda ve belde sağ ve sol yana yapılan bükülmedir.

Planter fleksiyon: ayağın aşağıya, tabana doğru bükülmesi hareketidir.

Dorsal fileksiyon: Ayak sırtının bacağın ön yüzüne yaklaşacak biçimde bükülmesi hareketidir

Ekstansiyon: Fleksiyon hareketinin tersi olarak vücut bölümlerinin, aralarındaki açının büyümesi ile, birbirlerinden uzaklaşması durumudur.

Abduksiyon: Hareketi yapan organın, vücudun orta çizgisinden uzaklaşması hareketidir.

Adduksiyon: Abduksiyon hareketinin tersi olarak; hareketi yapan organın vücudun orta çizgisine yaklaşma hareketidir.

Rotasyon: Hareketi yapan organın kendi eksenini etrafında dönme hareketidir. Rotasyon dönüşün yönüne göre; vücudun orta çizgisine doğru ise internal rotasyon(içer rotasyon), orta çizgiden dışa doğru ise external rotasyon(dışa rotasyon) adını alır.

Pronasyon: Ön kolun, avuç içi aşağıya ve el sırtının yukarıya gelecek şekilde rotasyon hareketidir. (dirsek 90 derece fleksiyonda iken).

Supinasyon: Ön kolun, avuç içi yukarıya gelecek şekilde dışa doğru rotasyon hareketidir. (dirsek 90 derece fleksiyonda iken).

İnversiyon: Ayak bileğinin, tabanı iç yana bakacak şekilde bükülmesi hareketidir.

Eversiyon: Ayak bileğinin, tabanı dış yana bakacak şekilde bükülmesi hareketidir.

Sirkumdiksiyon: Hareket merkezinin, yani eksenlerin kesişme noktasının bir koninin tepesine geleceği ve organın ucunun koninin tepesine geleceği ve organın ucunun koninin tabanı boyunca hareket edeceği hareket biçimidir. Bu hareket her zaman tam bir konik hareket değildir. Bu hareket bir tarafa doğru biraz fazla, diğer tarafa doğru az kayma yapabilir.

Lordos: Sırt bölgesinde kürek kemiklerinin birbirine yaklaşma hareketidir.

Kifos: Sırt bölgesinde kürek kemiklerinin birbirinden uzaklaşması ve sırtın kamburlaşması hareketidir.

Elevasyon: Omuz kuşağının yukarıya çekilmesi hareketidir.

Depresyon: Omuz kuşağının aşağıya doğru çekilmesi hareketidir.

Retraksiyon: Omuz kuşağının arkaya doğru itilme hareketidir.

Protraksiyon: Omuz kuşağının öne doğru itilme hareketidir (Clippinger,2007:23).

Temel Vücut Bölümleri ve Hareket

Baş Hareketleri: Başın sağa, sola, yukarı, aşağı çevrilmesi, sallanması, geriye ve öne eğilmesi v.b. gibi başla yapılan hareketler yanında kaş ve gözle yapılan mimikler baş hareketleri olarak adlandırılır.

Gövde Hareketleri: Gövde boyundan bel sonuna kadar olan, yani kalçaya kadar olan kısma denir. Gövdenin öne, geriye, sağa ve sola eğilmesi şeklinde ve kalçanın öne, geriye ve sağa, sola sallanması şeklinde yapılan hareketlerdir.

Kol Hareketleri: Kolda üç bölge vardır. Omuz dirsek arası birinci, dirsek el bileği arası ikinci, el bileğinden parmaklara kadar üçüncü bölgedir. Bu bölgelerin derece derece bütün yönlere doğru ve çeşitli şekillerde hareketi kol hareketi olarak nitelendirilir.

El Hareketleri: Elin kolla birlikte anılması söz konusu ise de kendine has ve kolun diğer bölümlerinden daha farklı hareket yeteği olduğundan ayrı olarak da ele alınması gerekir. El üç bölümden oluşur. Birinci bölüm el bileği ile parmak başlangıç noktasına kadar olan kısım (Meta Karpal), parmak başlangıç noktasından parmakların birinci boğumuna (Parmak orta eklemi) kadarki kısım ve üçüncü bölüm ise parmakların birinci boğumundan (Parmak orta ekleminden) parmak ucuna kadar olan kısımdır. Elin kol pozisyonuyla birlikte çeşitli hareketleridir.

Bacak Hareketleri: Bacak da kol ve el gibi üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kalçadan dize kadar, ikinci bölüm dizden ayak bileğine kadar, üçüncü bölüm ise ayak kısmıdır. Bacak hareketleri kalçadan hareket bacağın komple hareketi ve diğer bölümlerle birlikte çeşitli yönlerde ve derece derece hareketidir.

Ayak Hareketi: Ayak, bilekten parmak başlangıcına kadar olan bölüm ve parmaklar bölümü olmak üzere iki bölümden oluşur. Ayak bileğinden, yani ayağın bacakla birleştiği yerdeki ekleminden yapılan hareketler olduğu gibi birinci bölümle birlikte parmak kısmının kullanılması suretiyle hareketler, çeşitli yönlerde ve derece derece yapılır.

Hareketlerin Vücut Bölümleri Üzerinde Kullanım Detayları

Baş Bölgesinde Oluşan Hareketler

Baş bölümünün arka kısmını oluşturan kafatasında bulunan kemikler arası eklemler oynamaz eklem cinsinden oldukları için bu bölgede oluşan anatomik bir hareket mevcut değildir. Baş bölümünün ön tarafında bulunan yüz bölümünde oluşan hareketler eklemler sayesinde değil, sadece kaslar sayesinde oluşan ve yüzümüze ifade verebilen mimik hareketleridir.

Boyun Bölgesinde Oluşan Hareketler

Boyun bölgesinde bulunan 7 adet omurga sayesinde bu bölgede 5 çeşit hareket kabiliyeti elde edilir.

- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Lateral fleksiyon
- Rotasyon
- Sirkumdiksiyon

Gövdede Oluşan Hareketler

Sırt ve bel olarak ayırmaksızın 6 çeşit hareket kabiliyeti vardır.

- Lordos
- Kifos
- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Rotasyon

Omuzda Oluşan Hareketler

Omuzun 13 çeşit hareket kabiliyeti vardır.

- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Eksternal Rotasyon
- Internal Rotasyon
- Abduksiyon

- Adduksiyon
- Horizontal
- Abduksiyon
- Elevasyon
- Depresyon
- Scapula Retraksiyon
- Scapula Protraksiyon

Dirsekte Oluşan Hareketler

- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Supinasyon
- Pronasyon

El bileğinde oluşan hareketler

- Fleksiyon
- Ekstansiyon

Parmaklarda Oluşan Hareketler

- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Abduksiyon
- Adduksiyon

Kalçada Oluşan Hareketler

- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Abduksiyon
- Adduksiyon
- Elevasyon
- Eksternal rotasyon
- Internal rotasyon

Dizde Oluşan Hareketler

- Fleksiyon

- Ekstansiyon

Ayak Bileğinde Oluşan Hareketler

- Planter fleksiyon
- Dorsal fleksiyon
- Dorsal fleksiyondan inversiyon
- Planter fleksiyondan inversiyon
- Planter fleksiyondan eversiyon

Parmaklarda Oluşan Hareketler

- Fleksiyon
- Ekstansiyon
- Abduksiyon
- Adduksiyon (Ötken, 2002:17-37).

BÖLÜM 2: DANSTA KULLANILAN HAREKETLE İLGİLİ TERİMLER

Dans bir külliye, bir komplekstir. Bu kompleks yapı birbiriyle uyumlu parçalardan oluşmaktadır. Dans araştırmacıları bu parçalarla dansı anlamaya çalışırlar.

Aşağıda Türker Eroğlu tarafından geliştirilen ve dansın incelenmesine yönelik olan dansın parçaları yer almaktadır.

2.1. Dansın Bölümleri

2.1.1. Figür

Özellikle Türkiye de her türlü dans hareketine “Figür” adı verilmekte idi. Geleneksel danslarda ise daha çok dans cümlesi kast edilmekteydi.

Oysa Figür, kinetik element, bölünemeyecek parça, anlık duruş-poz. Figür statiktir ve bölünemez. Figürler ardı ardına gelince hareketi oluştururlar. Figür, anlık duruş, bir poz, bir fotoğraftır (Eroğlu, 2010:130).

2.1.2. Hareket

Danstaki hareket her ne kadar yoğun olarak el, ayak, bacak, baş gibi organlarda görülüyor ise de bedenin kalça, parmak, omuz, göz gibi diğer organları da hareket etmektedir.

Hareketi, sayılamayacak kadar figürlerden meydana gelen en küçük canlı birim; örneğin, kıpırdama eylemi hareketi göstermektedir. Dansta hareketler canlılığın olduğu küçük birimlerdir (Eroğlu, 2010:130).

2.1.3. Hareket Motifi

Motif birçok alanda kullanıldığı gibi, dansta da kullanılmaktadır. Eroğlu’ a göre hareket motifi; Hareketlerden oluşan canlı, anlamlı parçalara denir (Eroğlu,2010:130).

2.1.4. Hareket Cümlesi

Bilindiği gibi cümle terimi dil ile ilgilidir. Ancak müzik ve dansta da kullanılmaktadır.

Müzikle ilişkili olarak, müziğin başlaması ile başlayan, sonlanması ile sonlanan ve motiflerin birleşmesinden meydana gelen motifler dizisine hareket cümlesi denir (Eroğlu,2010:131).

2.1.5. Bölüm

Cümlelerin meydana getirdiği temel dans kısımlarına bölüm denir (Eroğlu,2010:130). Tek bölümlü danslarda bölüm dansa tekabül etmektedir.

2.1.6. Dans

Bölümlerin birleşmesinden meydana gelen bütüne dans denir. Tek bölümlü danslarda bölüm dans olarak anılır.

2.2. Klasik Bale

Bale sözcüğü İtalyanca olup “oyun” anlamına gelen “ballare” sözcüğünden türemiştir. Balenin tarihi 1300’lü yıllara dayanır. XV. Yüzyılın ortalarında İtalya’da saray soylularını eğlendirmenin yanı sıra, onların daha düzenli ve bilinçli dans edebilmeleri amacıyla geliştirilen saray dansları balenin bu günkü gelişimine atılan ilk adımlar olmuştur (Aktaş, 2006:20).

Balede temel ayak pozisyonlarında çeşitli hareketler yapılarak, vücudun güçlenmesi ve ebalance kullanılan hareketler tamamen sistemli bir sıra ile birbirini takip eder.

2.3. Modern Dans

Modern dans terimi büyük ölçüde Amerika ve İngiltere’de akademik okul ve balenin dışında kurulan tiyatral dansı belirtmek için kullanılır. 20. yüzyılın başlarında Isadora Duncan, Denis Martha gibi pratisyen tarafından geliştirilmiştir. Modern dans, kişisel yaratıcılığa, dansçının özelliklerine ve yaratıcının isteğine göre şekillendiği için belirli özel terimleri yoktur. Genel olarak dans terimlerini bilmek modern dans için yeterlidir.

2.4. Eğlence Dansları

Yalnız dans zevki veya güzel vücut hareketlerini göstermek için yapılan danslara sosyal danslar diyoruz. (Eroğlu, 2010:41). Bu danslar, Break dance, Cha Cha, Salsa, Çarliston, Merengue, Flamenko, Fox Trot, Mambo, Mazurka, Paso Doble, Rock'n Roll, Rumba, Samba, Swing, Tango, Twist, Vals gibi farklı ülkelerde gelişmiş, başlangıcında sosyal ve kültürel anlamlar içerse de zamanla eğlence ve vücudu tanıma aracına dönüşmüş olan danslardır.

2.5. Geleneksel Danslar

Geleneksel topluluklar tarafından geliştirilmiş dans çeşitlerini ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Koreograf ya da öğretmenlerin haricinde toplumun kendi yarattığı danslardır. Adımlar ve patenler bir kuşaktan diğerine değişiklik göstermeden aktarılır. Bazı halk danslarının orijinalleri ritüellerdir. Evlenme, erginleme, savaş, din gibi.

BÖLÜM 3: DANSTA KULLANILAN HAREKETLE İLGİLİ TERİMLERİN İNCELENMESİ

3.1. Bedenle İlgili Hareket Terimleri

3.1.1. Lokomotor Hareketlerle İlgili Terimler

Gallop: Yavaş yapılan koşu. Genellikle “yorgalama” denilen at koşmasına benzer.

Hop: Hoplamak. Yürürken ve/veya sabit bir zemin üzerinde yapılan, hafif ve küçük hoplamalardır.

Leap: Atlamak veya sıçrayarak, vücudu bir yerden bir yere götürmek.

Mezür step: 6/8’lik zamana uygun, bir ayağın üzerinde sekerek diğerini yere basıp, serbest ayağın geriye çekilip, arkadan öne bir nesneye vuruyormuş gibi sallanması şeklinde yapılan bir harekettir. Balede, “karakter dans” hareketleri olarak, çok yaygın kullanılan önemli dans hareketlerinden biridir.

Jump: Hareke başlanılan yerden ayrılmamak kaydıyla, havaya zıplamak, sıçramak ve aynı yere düşmek.

Polka: 4/16’lık zaman uygun olarak, hızlı bir tempoda 1, 2, 3, 4 sayılıp, ağırlık bulunan ayağın üstünde sekilerek yapılan Polonya danslarına ait bir harekettir.

Skip: Sekme, sekerek yürüme

Slide: Ayakları zemine sürterek kayma yoluyla yürüyüş.

Step-hop: Bir ayak basıp üzerinde hoplamak, sonra diğeriyle tekrar etmek şeklindedir.

Waltz-run: Vals ritminde eşit tartımlı 1, 2, 3 sayarak yapılan kaçış. Genellikle, 3/8’lik tartımla yapılır.

3.1.2. Non-Lokomotor Hareketlerle İlgili Terimler

Bend: Dizlerin yarı çökmedeki durumuna denir.

Crawl : Dizler ve eller üzerinde yürüyüş yapmak.

Fall : Düşmek

Lift : Herhangi bir vücut parçasını veya bir nesneyi kaldırmak. Danslarda eşlerin kaldırılması, ayağın, kolun kaldırılması gibi hareketlere verilen isimdir.

Pull : Çekmek.

Push : İtmek veya itiyormuş gibi hareket yapmak.

Roll : Yuvarlanmak

Sit : Oturmak.

Strech : Bu hareket hem vücudu esnetmek, hem çökme durumundan düz veya normal duruma geçmek hem de bir şeye uzanmaya çalışma anlamına gelir.

Stretching: Dansçıları ısıtırmak için çeşitli kaslara yönelik antrenman; vücudu esnetme antrenmanı.

Strike : Genellikle kollarla savurma şeklinde yapılan sert bir harekettir.

Swing : Sallanma, vücudu bir bütün olarak çeşitli yönlere sallama veya ayak, kol, bacak gibi parçaların sallanması olarak adlandırılır.

Squat : Çökme.

Twist : Vücudu döndürme veya burkma.

3.2. Dansla İlgili Hareket Terimleri

3.2.1. Klasik Balede Kullanılan Hareketlerle İlgili Terimler

Asistte: Duruş

Cadance: Yüksek sıçrayarak yerde yapılan hareketin tekrarı.

Conge : Geri dönüş.

Cambio/Scambiata: Hareket eden ayağın 4. Pozisyondan ağırlığın üstünde bulunduğu ayağa deyip, yine eski konumuna gelmesi.

Cotinenza: Duruş.

Conversion: Dans edilen salonun bitiminde kadın dansçının ani bir dönüşle aksi yöne doğru ilerlerken, erkek dansçının geriye doğru adımlar atarak yavaşça dönüp, eski konumuna gelmesi.

Decouplement: Çift adımın süslenmiş hali.

Demarche: İleri doğru adım.

Entretaille: Bir ayak yana doğru kalkmış durumdadır. Ağırlığın üstünde olduğu ayakla kalkan ayak yönüne doğru sıçraması. (Tek ayakla sıçrama)

Fleuret: Sağ ya da sol adımın bir sonraki ölçüye doğru hazırlık yapması.

Grue : (Turna kuşu anlamına geliyor). Dansta ayağın hiç kıvıldamadan öne doğru fırlatılması.

Battement Fondü: Fondü kelime olarak; “yavaş”, “yumuşak”, ve ya “erimek”, “çökmek” anlamına gelmektedir. Fondü birkaç ayak ve bacak hareketinin bileşiminden meydana gelmiştir. Hareket; üzerinde durulan sabit ayağın yarım çökme (demi-plie) yaptığı anda, çalışan ayağın da yukarıya çekildiği noktadan (retire'den) başlayarak, istenilen yere düz bir şekilde uzatılmasıyla tamamlanır. Bu hareketler hem topuk yerdeyken, hem de ayak tarağı üzerinde yükselerek yani “elevation” veya “relevé” pozisyonundayken yapılır. Bu hareket, denge geliştirmeye ve bacak kaslarının güçlenmesine yarayan bir harekettir (Aktaş, 2006).

Battement Frappe (Batman Frappe): Ayağın tarak kısmının yere sürülmesi kaydıyla ve sert bir şekilde, ayağın değişik yönlere ve ayakucu yere basacak şekilde uzatılmasıyla yapılan bir harekettir. Bu harekette ayak süratle öne, yana ve arkaya uzatılıp geriye çekilir. Çalışan ayak, üzerinde durulan sabit ayağın ayak bileği hizasına çekilir

Bu hareketin yapılmasındaki amaç, ayak bileğine ve ayaktaki, özellikle ayak altındaki kaslara ve liflere güç kazandırmaktır. Ayrıca ayağa sürat kazandırırken, hızlı yapılan hareketlerin kontrollü yapılmasına da yardım eder (Aktaş, 2006).

Battement Retire (Batman Rötire): Beşinci pozisyonda duruyorken, çalışan ayağın, sabit ayağın diz hizasına kadar çekilmesine “retire” denir. Bu hareketin “passe” denilen

şekli ise, diz hizasına kadar çekilmiş ayağın, dizin önü veya arkası yönünde hareket ettirildiği şeklindedir.

Bu hareket, bacak, kalça, karın ve bel kaslarının güçlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, “schöne”, “pirouette”, “tur-on-lair” gibi dönme hareketlerinde; bacağın sabit, kuvvetli ve dengeli durmasına yardım eder. Bu hareketin bir başka özelliği de “developpe” ve “fondü” olarak adlandırılan hareketlerin başlangıç hareketi olmasıdır (Aktaş, 2006).

Battement Tendü (Batman Tandü): Ayakucu ile yere vurmaya anlamına gelir. Balede, berre’de yapılan hareketler içinde, en çok yapılan hareketlerden biridir. “battement tendu” temel alınarak yapılan yirmi kadar “battement” çeşidi bulunmaktadır. Bu egzersiz çalışan ayağın, yani üzerinde denge sağlanan sabit ayağın aksi olan ayağın değişik yönlerde doğru uzatılması ve yerden kesilmeden tekrar yerine getirilmesi şeklinde yapılır. Önden arkaya doğru, yanda ve arkadan öne doğru olmak üzere üç yönde tekrarlanır.

Bu hareket, bale eğitiminde, berre’de yapılan ayak egzersizleri içinde en temel, aynı zamanda ayağı en iyi geliştiren hareket olarak bilinir. Bütün diğer ayak egzersizlerinde olduğu gibi, hareket önce bir ayakta yapılır sonra aynı hareket diğer ayak için tekrarlanır (Aktaş, 2006).

Battement Tendu Jette (Degaje): Bu hareket, “tendu” hareketini yaparken, ayakucunun yerden 5-10 cm kadar kesilmesi şeklinde uygulanan bir harekettir. Tendu hareketinde olduğu gibi bu harekette de yönler ve biçimler aynıdır; fakat, ayağın yere sürtülerek yerden sert bir şekilde kesilip ve tekrar eski yerine döndürülmesi şeklinde yapılır.

Bu hareketin yapılmasındaki amaç, ayağa sürat kazandırmak ve ayağa bilekten iyi bir şekilde öne uzatabilme (point) alışkanlığı kazandırmaktır (Aktaş, 2006).

Developpe (Develope): Bu harekette çalışan ayak, sabit ayağın diz hizasına kadar çekilip, sonra da 45 veya 90 derece yükseklikte olmak kaydıyla; öne, yana veya arkaya uzatılmasıdır. Bacak kaslarını çok güçlendirdiği gibi, “adagio” hareketler dizisine hazırlıktır. Bacak kaslarını güçlendiren ve bu kaslara esneklik kazandıran hareketlerdir.

Grand Battement (Batman): Bu hareket de tendu ailesinden bir hareket olup bacağın, diz kırılmadan, yükseğe kaldırılması şeklinde yapılan bir harekettir. Yapılmasındaki amaç, ayağın hızlı bir şekilde üç yönde; öne, arkaya ve yana kaldırılarak, hem bacak kaslarının esnemesini, hem de güç ve koordinasyon kazanmasını sağlamaktır. (Aktaş, 2006)

Marque Pied : Hareket eden ayağın parmaklarının, ağırlığın üstündeki ayağa doğru çekilmesi.

Marque Talon: Hareket eden ayağın topuğunun, ağırlığın üstündeki ayağa doğru çekilmesi.

Pas Double : Çift adım.

Passo Doppio : Çift adım.

Passo : Tek adım.

Pas Simple : Tek (basit) adım.

Plie (Piliye) : Altı pozisyonda yapılan “plie” anlam olarak dizlerin çökme pozisyona getirilmesidir. Bu çökme hareketi yarım çökme olarak yapılırsa “demi plie”, tam çökme olarak yapılırsa “grand plie” olarak adlandırılır.

Plielerin yapılmasındaki amaç, bacak ve ayak kaslarını güçlendirmek, vücuda iyi bir denge ve harekete hafiflik kazandırmaktır.

Pied Crouse : Yukarı doğru kaldırılmış ayağın, ağırlığının üstünde bulunduğu ayağın çapraz olarak önden ya da arkadan geçmesi.

Pieds Joints : 1. Pozisyonda ağırlığın iki ayak üzerine eşit olarak verilip eğilip düzelme.

Pied Largis : 2. Pozisyonda ağırlığın iki ayak üzerine eşit ya da eşit olmayan bir biçimde verilerek, eğilip düzelme.

Port De Bras Au Corp Cambre (Por Dö Bras O Korp Kambre): Başlıktaki birleştirilmiş kelimeler vücudun çalışan kol ile birlikte öne, yana veya arkaya eğilmesi anlamına gelir. Yapılmasındaki amaç, vücudun üst bölündeki kasların, kafa ve kol

hareketlerinin geliştirilmesidir. Bunun yanı sıra sırt, karın ve vücudun yan kaslarının esnetilmesine ve güçlendirilmesine de yardım eder.

Raude : Ayağın arkaya doğru fırlatılması.

Releve-Öleve (Röleve-Ölöve): Releve hareketi, topukların yerden kesilmesi kaydıyla, ayakların tarak kısımları üzerinde yükselmek anlamına gelir. Bazı durumlarda bu hareket “eleve” adını alır. Bu hareket vücudu güçlendiren aynı zamanda da dengeyi sağlayan bir harekettir.

Reverance: Karşılıklı selamlaşma.

Round De Jambe (Ron Dö Jamb): Çalışan ayağın önce barın dışına doğru, sonra da bara doğru yaptığı dairesel harekettir. Bu hareketin amacı, kalça kaslarını esnetmek ve güçlendirmektir.

Ru de vache : Ayağın sağ ya da sol yana fırlatılması.

Saut Majeur : Yüksek sıçrama.

Saut Mineur : Minik sıçrama.

Sequito : Bacağın sallanması.

Sustenido : Ayak ucunda durma.

3.2.2. Eğlence Danslarında Kullanılan Hareketle İlgili Terimler

3.2.2.1. Ortak Kullanılan Temel Terimler

Balance step : Herhangi bir yöne yapılan, ardından yakın ve el tutmalı bir adım.

Break step : Hareketteki yönlerin değiştiği bir adımdır. Genellikle latin danslarında ve break danslarda kullanılan bir adımdır.

Bump: Dansçıların kalçalarını yana yada kendi partnerlerine çarpmasıdır.

Chaîné Turns : İki aşamada yapılan tam bir dönüştür. Öne doğru adım atılır ve birinci pozisyonda ayaklar ağırlık transferleriyle birlikte taşınır ve rotasyon 360 derecede tamamlanır.

Change Step (or closed change) : Vücut ağırlığını bir ayaktan diğerine değiştirmek için sırayla yapılan üç adımdır

Chase : Bir partnerin diğerini takip ettiği ya da yürüttüğü bir adımdır. Genellikle chah da kullanılır.

Chassé Turn Dönüş sırasında ayağın birinci pozisyona kapandığı, kapalı adım(chasse) dönüşüdür.

Close : Ayakların ağırlık değişimi olmadan bir araya getirilmesidir.

Coaster Step : Swing dansa kullanılan üçlü adım

Contra Body Movement (CBM) : Vücudun hareket eden ayaklara karşı, kalça ve omuzlara aksi yönünde yaptığı dönüş hareketidir.

Contra-Body Movement Position (CBMP) : Vücudun öne yada arkaya gelmesi yerine bacakların hareketi ile oluşan bir pozisyonudur. Ayak pozisyonu ayak doğrultusunda hareket ettirilerek oluşur.

Cuban Motion : Diz bükme ve doğrultma hareketinden kaynaklanan bir kalça hareketi

Dancer's Compass : Hareket yönlerinin gösterildiği bir diagramdır.

Dig : Boşta kalan ayağın topuğunun yere güçlü bir vurguyla dokunması.

Drag : Danstaki tiyatral hareketlerden biridir. Takipçi yüzey boyunca zeminde sürüklenir. Lider kaldıraç yolu ile yada sıkıştırma ile de etki edebilir.

Drop :Tiyatral hareket tiplerinden biridir. Eşlikçinin vücut ağırlığı tamamen partnerindedir. Eşlikçi yere paralel bir şekilde uzanır, elleri liderdedir ve ayak topukları yüzeye temas eder.

Fan : Ayağın dairesel hareketidir.

Fan kick : Doğrusal duran ayak tekme atarken, diğer ayağın dairesel süpürme hareketi yapmasıdır.

Fan spin : Bir ayağın diğeri üzerinde ağırlık transfer etmeden dönmesidir. Ayaklar ikinci pozisyonadadır.

Flex : Vücutun bir bölümünü rahatlatmak için hafifçe eğmek.

Flick: Parmak ucuyla pointte yada fleksiyondaki diz ile geriye doğru hızlı ve keskin vuruş.

Follow through : Destek ayağı yön değiştirmeden önce, çalışan ayağın desteksiz paseye çekilmesidir.

Following : Takip, eşlik.

Footwork: Dansta ayakların 5. Pozisyonda kullanımıdır.

Free Turn or **Free Spin**: Hiçbir vücut teması olmadan bağımsızca yapılan dönüş.

Freze: Hareketsizlik. Duruş.

Home: Orjnal başlangıç yeri

Inside turn: Kadın kendi solundan erkeğin sol elinin altından döner, yada kendi sağından erkeğin sağ elinin altından döner.

Isolation: Vücutun bir bölümünün dinlenirken bağımsızca hareket etmesi..

Lean: Sıklıkla tiyatral sanatlarda görülür. Bir partnerin diğerinin üzerine eğilmesi ve partneri tarafından desteklenerek tutulmasıdır.

Leverage Move: Sıklıkla tiyatral sanatlarda görülür. Bir partnerin karşıda duran diğer partneri düşürmeden tutması demektir.

Lift: Tiyatral bir hareket çeşididir. Danstaki yöneticinin ellerini kullanarak ve kendi gücüyle eşini yukarı kaldırmasıdır

Lunge: Vücut ağırlığının kırık olan ayağa transfer edilmesidir.

Military Turn: 180 derecelik dönüştür.

Outside Turn: Kadın kendi sağından erkeğin sol elinin altından döner ya da kendi solundan erkeğin sağ elinin altından döner.

Paddle Turn: Sağdan yada soldan da yapılan dönüştür. Ağırlık dönen ayağın üzerindedir.

Passé : Destek ayağı üzerinde çalışan ayağın 45 derecelik açı yapacak şekilde diz kapağına çekilmesidir. Genellikle dönüş hareketi için kullanılır.

Pirouette: Bir bacak üzerinde tamamlanan dönüştür. Dansçı genellikle birinciden fazla döner

Prep: Dansçının dönüşe yada dans pozisyonunu değiştirmeye hazırlanmasıdır.

Reverse Turn: Sola dönüştür.

Rhythm Break: Hareket motifinin doğallığından ayrılmaktır.

Rise and Fall: Parmaklarının ucunda bileklerden destek alarak yükselme ve iskeleti esnetme sonra da topuklara düşme.

Roll: Belirtilen vücut parçasının sağa ya da sola çevrilmesidir.

Second position: Ellerin yere paralel olduğu, ayaklarında da omuz genişliğinde yanlara açık durduğu pozisyonudur.

Shimmy: Öne ve arkaya dalgalı omuz hareketidir.

Shine: Latin danslarında popüler olan bir harekettir. Dansçılar birbirleriyle temas etmeden oynar.

Shuffle: üçlemeli adım.

Slide: Boş olan ayağı yavaşça ağırlıklı olan ayakla taşımaktır.

Spin Turn: Platform dönüşü olarak da adlandırılır. Bir ayak üzerinde dönüştür. Diğer ayak genellikle birinci pozisyona kapatılır. Ağırlık transferi yoktur.

Step: Ağırlığın bir ayaktan diğerine değiştirilmesi.

Syncopate: Kişisel ifade ve yaratıcılık sağlamak için dans içindeki normal adımların çıkartmak ya da adımlara ekleme yapmak.

“Salsa”da Kullanılan Hareketle İlgili Terimler

Açık Pozisyon

Açık pozisyonda, kadının avuç içi yere, erkeğin avuç içi yukarı bakacak şekilde eller tutulur ve erkeğin başparmağı kadının elini kavrar. Bazı stillerde erkek orta ve yüzük parmağını kıvrır ve kadın bu parmakları tutar. Bu tutuş şekli özellikle dönüşlerde rahatlık sağlar.

Erkek herhangi bir kolunu baş seviyesinde yukarı kaldırdığında kadına “Dönüş “ sinyali vermiş olur. Burada eller avuç avuca temas eder. Dönüş, el temasını kaybetmeden gerçekleşir.

Açık pozisyon el tutuşu hareket ve kombinasyonların uygulanmasına göre değişiklik gösterir.

- Tek el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el tutuş: erkeğin sağ eli kadının sol elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sol eli kadının sol elini tutar. Diğer eller boşta.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sağ eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller boşta.
- Çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, erkeğin sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar.
- Çift el (çapraz) tutuş: sağ eller üstten, sol eller alttan çapraz tutuş.
- Çift el (çapraz) tutuş: sol eller üstten, sağ eller alttan çapraz tutuş.

Kapalı Pozisyon

Kapalı pozisyonda, erkeğin sol eli ile kadının sağ eli avuçlar temas edecek şekilde omuz seviyesine kadar kaldırılmış olarak tutulur. Erkeğin sağ eli, kadının sol koltuk altından geçirilerek, kadının sol kürek kemiğinin üstünden ve omuzun hafifçe altından tutmalıdır. Erkeğin sağ kolu hafif oval durur. Kadının sol kolu ise erkeğin sağ kolu üzerindedir. Her ikisinin de kolu beraber aynı ovallığı sağlar. Kadının sol eli ise erkeğin sağ omuzu üstünde durur.

Basic Step (Temel Adım)

Salsanın temel adımı, eş zamanlı olarak çalınan 4/4lük 2 bar müzik süresince tamamlanır ve 8 beat (vuruş) 'e denk gelir.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sol adımla ileri. Vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(2) Sağ adımı yerinde Bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “

(5) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sağ ileri; sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz ilerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir

(2) Sol adımlı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz önüne basıyoruz

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adımla ileri; vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(6) Sağ adımlı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın çok az gerisine basıyoruz

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Cucaracha (hamamböceği)

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı:

(1) Sol adım yana; sol bacağımızı omuz genişliği kadar açarak basıyoruz, vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir

(2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sol ayağımızı, sağ ayağımızın yanına basarak, bacaklarımızı kapatıyoruz

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sağ adım yana. Sağ bacağımızı omuz genişliği kadar açarak, vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sağ ayağımızı, sol ayağımızın yanına basarak, bacaklarımızı kapatıyoruz

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adım yana; sağ bacağımızı omuz genişliği kadar açarak, vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ ayağımızı, sol ayağımızın yanına basarak, bacaklarımızı kapatıyoruz

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adım yana; sol bacağımızı omuz genişliği kadar açarak, vücut ağırlığımızı, sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(6) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol ayağımızı, sağ ayağımızın yanına basarak, bacaklarımızı kapatıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme” .

Cumbia

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

Basic (temel) adımın 7. birim zamanında sağ ayağımızı solun yanına kapatırken, vücudumuzu 90° sola çeviriyoruz ve 8.Birim zamanda bekliyoruz. Sağ elimiz kadının sol elini tutuyor. Diğer eller tutulu değil.

(1) Sol geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sol ileri sol ayağımızı öne basıp, vücut ağırlığımızı, sol ayağımıza aktarıyoruz ve sol ayak üzerinde 180° sağdan dönüyoruz. Boştaki sol elimizle kadının sağ elini tutuyoruz ve diğer ellerimizi serbest bırakıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sağ ileri; sağ ayağımızı öne basıp, vücut ağırlığımızı, sağ ayağımıza aktarıyoruz ve sağ ayak üzerinde 180° soldan dönüyoruz. Boştaki sağ elimizle kadının sol elini tutuyoruz ve diğer ellerimizi serbest bırakıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

Basic (temel)adımın 7. birim zamanında sol ayağımızı sağın yanına kapatırken, vücudumuzu 90° sağa çeviriyoruz ve 8. birim zamanda bekliyoruz. Sol elimiz erkeğin sağ elini tutuyor. Diğer eller tutulu değil.

(1) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz önüne basıyoruz ve sağ ayak üzerinde 180° soldan dönüyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(6) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol ileri; sol ayağımızı öne basıp, vücut ağırlığımızı, sol ayağımıza aktarıyoruz ve sol ayak üzerinde 180° sağdan dönüyoruz. Boştaki sol elimizle erkeğin sağ elini tutuyoruz ve diğer ellerimizi serbest bırakıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Right Turn (sağdan dönüş)

Bu hareket cümlesinde, el tutuşmadan, ilk barda erkek ikinci barda kadın sağdan dönüş yapar.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

- (1) Sol adımla ileri; vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile sol ayak üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz. Vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı, bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.
- (2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile sağ ayak üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz. Vücut ağırlığımızı, tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.
- (3) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.
- (4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.
- (V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.
- (5) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir
- (6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.
- (7) Sağ ileri; sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz ilerisine basıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.
- (8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.
- (V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz önüne basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adımla ileri; vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile sol ayak üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz. Vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(6) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile sağ ayak üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz. Vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Under Arm Turn (Koltuk Altı Dönüşü)

Bu harekette erkek herhangi bir dönüş yapmaz. Kadını sol kolunun altından geçecek şekilde sağdan dönmesini sağlar.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı:

(1) Sol adımla ileri vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz. Bu birim zamanda sol kolunu baş seviyesine kadar kaldırarak, kadına dönüş yapacağı sinyalini verir. Sağ eliyle tuttuğu kadının sol elini serbest bırakır.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz. Bu birim zamanda erkek baş seviyesinde kaldırdığı sol elini saat yönünde küçük bir çember çizerek, kadına dönüş için kuvvet verir.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sağ ileri; sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz ilerisine basıyoruz. Kadın tam tur dönüşünü tamamlayınca kolumuzu indiriyoruz ve çift el açık tutuş pozisyonuna geçiyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz önüne basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adımla ileri; vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile sol ayak üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz. Vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(6) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile sağ ayak üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz. Vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Cross Body Lead (karşıya vücut geçişi): Bu hareket cümlesinde karşılıklı olarak yer değiştirme yapılıır.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı:

(1) Sol adımla ileri. Vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarırken vücut yönümüzü 45° sola döndürüyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sol adımımızı, sağ ayağımızın yanına basarken vücut yönümüzü 45° daha sola döndürüyoruz. Yönünü hiç değiştirmeyen kadınla vücutlar dik açı oluşturuyor.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sağ adımla yana (cucaracha); vücut ağırlığımızı yana bastığımız sağ ayağımıza aktarırken, vücut yönümüzü, 45° sola döndürüyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarırken vücut yönümüzü, 45° sola döndürüyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sağ ileri; sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz ilerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz önüne basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adımla ileri; vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(6) Sağ adım ileri; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz. Vücut yönümüzü 90° daha sola döndürüyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz. Vücut yönümüzü erkeğin karşısında paralel duracak şekilde 90° daha sola döndürüyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Rumba

Rumba’ da El, Kol ve Tutuş Pozisyonları (Genel)

Vurgunun kalça hareketlerinde yoğun olduğu eşli danslarda, hele ki müzik, insanı, aşkın, tutkunun ve romantizmin büyüüne kaptırıyorsa, el ve kol hareketlerinin sabit olması düşünülemez. Eller ve kollar, ister istemez müziğin ritmiyle ahenk içinde hareket

etmeye başlayacaktır. Rumba'nın, en göze çarpan özelliği de el ve kol hareketlerinin estetik görünümüdür. Kollar hiçbir zaman bel seviyesinin altına salıverilmez. Eller, partner tarafından tutulu değilse, kollar gerek düz, gerekse dirseklerden hafif kırık, çoktan yana uzanmıştır bile.

Rumba dansının tutuş şekli, salsa' da olduğu gibi, açık ve kapalı pozisyon olarak ikiye ayrılır.

Açık Pozisyon

Açık pozisyonda, kadının kolları oval şekilde yanlara açık avuç içi yere, erkeğin avuç içi yukarı bakacak şekilde eller tutulur ve erkeğin başparmağı kadının elini kavrar.

Erkek herhangi bir kolunu baş seviyesinde yukarı kaldırdığında kadına “dönüş “ sinyali vermiş olur. Burada eller avuç avuca temas eder. Dönüş, el temasını kaybetmeden gerçekleşir.

Açık pozisyon el tutuşu hareket ve kombinasyonların uygulanmasına göre değişiklik gösterir.

- Tek el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el tutuş: erkeğin sağ eli kadının sol elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sol eli kadının sol elini tutar. Diğer eller boşta.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sağ eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller boşta.
- Çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, erkeğin sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar.

Kapalı Pozisyon

Kapalı pozisyonda, erkeğin sol eli ile kadının sağ eli avuçlar temas edecek şekilde omuz seviyesine kadar kaldırılmış olarak tutulur. Erkeğin sağ eli, kadının sol koltuk altından geçirilerek, kadının sol kürek kemiğinin üstünden ve omuzun hafifçe altından tutmalıdır. Erkeğin sağ kolu, dirsek omuz seviyesinde olacak şekilde, hafif oval durur. Kadının sol kolu ise erkeğin sağ kolu üzerindedir. Her ikisinin de kolu beraber aynı ovalliği sağlar. Kadının sol eli ise erkeğin sağ omuzu üstünde durur.

Rumba' da Adım Cümleleri & Hareketler

Basic Step (Temel Adım)

Adım cümlesi 8. Birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sağ adım sağ yana (8) başlarken, kadın sol adım sol yana (4) aynı anda başlar.

(8) Sağ adım sağ yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sol ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sol bacak düz ve gergin.

(1) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “

(2) Sol adım, (kadının karşısında) ileri basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(3 V) Kadın hareketi bitiş noktası.

(4) Kadın hareketi başlama noktası.

(4) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(5) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “ .

(6) Sağ adım, (kadının karşısında) geri basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçaya saat yönünde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

Hand to Hand (EL ELE)

Adım cümlesi 8. birim zamanla eş zamanlı başlar. Adım unisex'tir. Fakat, erkek sağ adım sağ yana (8) başlarken, kadın sol adım sol yana (4) aynı anda başlar.

(8) Sağ adım sağ yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sol ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sol bacak düz ve gergin.

(1) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(V) Vücut yönü sağ ayak üzerinde 90° sola çevrilir.

(2) Sol adım, (kadın sağ yanımızda) geri basılır; önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz (öne). Arkada kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönü sağ ayak üzerinde 90° sağa çevrilir.

(3 V) Kadın hareketi bitiş noktası.

(4) Kadın hareketi başlama noktası.

(4) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(5) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sağa çevrilir.

(6) Sağ adım, (kadın sol yanımızda) geri basılır; önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçaya saat yönünde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz (öne). Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sola çevrilir.

El - Kol pozisyonları:

(8) , (V) , (1) Vuruşlarında; çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar. Kollar oval ve yere paralel.

(V) Vuruşunda; tek el tutuş: erkek sol eliyle tuttuğu kadının sağ elini serbest bırakır ve sağ koluyla kadının sol kolunu biraz kuvvetle içe doğru çeker. (Kadının vücut dönüşü için sinyal!). Boştaki kollarını omuz hizasında yana açarlar.

(2) (V) (3) Kollar yana açık.

(V) Erkek dönüş yaparken, kadının sol kolunu geri çekerek onu kendisine döndürür.

(4) Erkek kadının sağ elini yakalar. Çift el tutuş pozisyonuna geçilir.

(V) (5) Çift el tutuş.

(V) Vuruşunda; tek el tutuş: erkek sağ eliyle tuttuğu kadının sol elini serbest bırakır ve sağ koluyla kadının sol kolunu biraz kuvvetle içe doğru çeker. (kadının vücut dönüşü için sinyal!). Boştaki kollarını omuz hizasında yana açarlar.

(6) (V) (7) Kollar yana açık.

(V) Erkek dönüş yaparken, kadının sağ kolunu geri çekerek onu kendisine döndürür.

Crossover Break

Adım cümlesi 8. birim zamanla eş zamanlı başlar. Adım unisex'tir. Fakat, erkek sağ adım sağ yana (8) başlarken, kadın sol adım sol yana (4) aynı anda başlar.

(8) Sağ adım sağ yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sol ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sol bacak düz ve gergin.

(1) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(V) Vücut yönü sağ ayak üzerinde 90° sağa çevrilir.

(2) Sol adım, (kadın sol yanımızda) öne basılır; arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktarıyoruz (geri). Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönü sağ ayak üzerinde 90° sola çevrilir.

(3 V) Kadın hareketi bitiş noktası.

(4) Kadın hareketinin başlama noktası.

(4) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(5) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sola çevrilir.

(6) Sağ adım, (kadın sağyanımızda) öne basılır; arkada kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçaya saat yönünde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz (geri). Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sağa çevrilir.

El - Kol pozisyonları:

(8) , (V) , (1) vuruşlarında; çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar. Kollar oval ve yere paralel.

(V) Vuruşunda; tek el tutuş: erkek sağ eliyle tuttuğu kadının sol elini serbest bırakır ve sol koluyla kadının sağ kolunu biraz kuvvetle içe doğru çeker. (Kadının vücut dönüşü için sinyal!). Boştaki kollarını omuz hizasında yana açarlar.

(2) (V) (3) (V) Erkek, öne adım sırasında kadının sol kolunu ileri doğru iter. Geri adım atarkende kadının kolunu geri çeker. Boşta kalan kollar yana açık.

(4) Erkek kadının sol elini yakalar. Çift el tutuş pozisyonuna geçilir.

(V) (5) Çift el tutuş:

(V) Vuruşunda; tek el tutuş: erkek sol eliyle tuttuğu kadının sağ elini serbest bırakır ve sağ koluyla kadının sol kolunu biraz kuvvetle içe doğru çeker. (Kadının vücut dönüşü için sinyal!). Boştaki kollarını omuz hizasında yana açarlar.

(6) (V) (7) (V) Erkek, öne adım sırasında kadının sağ kolunu ileri doğru iter. Geri adım atarken de kadının kolunu geri çeker. Boşta kalan kollar yana açık.

Cha Cha

Cha Cha'da; El, Kol ve Tutuş Pozisyonları (Genel)

Her ne kadar el, kol pozisyonu olarak Rumba dansıyla benzerlik gösterse de, müziği keskin, sert ve neşeli bir yapıda olan cha cha dansında, el ve kol hareketleri, Rumba'da olduğu gibi yumuşak ve zarif değildir. Müziğin ritmiyle sert ve keskin olarak vurgulanan el ve kol hareketleri, dansa ayrı bir estetik kazandırır.

Cha cha dansının tutuş şekli, rumba ve salsa' da olduğu gibi, açık ve kapalı pozisyon olarak ikiye ayrılır.

Açık Pozisyon

Açık pozisyonda, kadının kolları oval şekilde yanlara açık avuç içi yere, erkeğin avuç içi yukarı bakacak şekilde eller tutulur ve erkeğin başparmağı kadının elini kavrar.

Erkek herhangi bir kolunu baş seviyesinde yukarı kaldırdığında kadına “dönüş “ sinyali vermiş olur. Burada eller avuç avuca temas eder. Dönüş, el temasını kaybetmeden gerçekleşir.

Açık pozisyon el tutuşu hareket ve kombinasyonların uygulanmasına göre değişiklik gösterir.

- Tek el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el tutuş: erkeğin sağ eli kadının sol elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sol eli kadının sol elini tutar. Diğer eller boşta.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sağ eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller boşta.

- Çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, erkeğin sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar.

Kapalı Pozisyon

Kapalı pozisyonda, erkeğin sol eli ile kadının sağ eli avuçlar temas edecek şekilde omuz seviyesine kadar kaldırılmış olarak tutulur. Erkeğin sağ eli, kadının sol koltuk altından geçirilerek, kadının sol kürek kemiğinin üstünden ve omuzun hafifçe altından tutmalıdır. Erkeğin sağ kolu, dirsek omuz seviyesinde olacak şekilde, hafif oval durur. Kadının sol kolu ise erkeğin sağ kolu üzerindedir. Her ikisinin de kolu beraber aynı ovaliği sağlar. Kadının sol eli ise erkeğin sağ omuzu üstünde durur.

Basic Step (Temel Adım)

Adım cümlesi 1. birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sol yana adımla başlarken, kadın sağ yana adımla başlar.

Basic Step (Temel Adım) El - Kol pozisyonları:

Kapalı Pozisyon

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı:

(1) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(2) Sağ adım, (kadının karşısında) geri basılır;

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(4) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(6) Sol adım ileri, Rock Step (sertve keskin durmalı) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçaya saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(8) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sağa aktarılır.

(1) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(2) Sol adım ileri, Rock Step (sertve keskin durmalı) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçaya saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(4) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sağa aktarılır.

(5) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(6) Sağ adım, (erkeğin karşısında) geri basılır;

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(8) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(1) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

Crossover Break

Adım cümlesi 1. birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sol yana adımla başlarken, kadın sağ yana adımla başlar.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(2) Sağ adım, (kadının karşısında) geri basılır;

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(4) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Vücut yönünü sağ ayak pençesinde 90° sağa çevrilir (kadın sol yanımızda).

(6) Sol adım ileri, Rock Step (sertve keskin durmalı) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçaya saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağına aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönünü sağ ayak üzerinde 90° sola çevrilir. (kadın karşımızda)

(8) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sağa aktarılır.

(1) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır;

(V) Vücut yönünü sol ayak üzerinde 90° sola çevrilir. (kadın sağ yanımızda)

(2) Sağ adım ileri, Rock Step (sert ve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta. Arkada kalan Sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sağa çevrilir (kadın karşımızda).

(4) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sağ adım tekrar sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(2) Sol adım ileri, Rock Step (sertve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(4) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sağa aktarılır

(5) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sola çevrilir (erkek sağ yanımızda).

(6) Sağ adım ileri, Rock Step (sert ve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta. Arkada kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Vücut yönü sol ayak üzerinde 90° sağa çevrilir (kadın karşıımızda).

(8) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(1) (cha) Sağ adım tekrar sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Vücut yönü sağ ayak pençesinde 90° sağa çevrilir (erkek sol yanımızda).

(2) Sol adım ileri, Rock Step (sert ve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(3) Sağ adım, geri basılır (erkek sol tarafımızda).

(V) Vücut yönü sağ ayak üzerinde 90° sola çevrilir. (erkek karşımızda)

(4) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatılarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır;

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

Crossover Break El - Kol pozisyonları:

Bu harekete kapalı pozisyon başlanır ve ilk 5. vuruşun ilk yarısına kadar böyle devam edilir. 5. Vuruşun ikinci yarısında, erkek sağ kolunu açar ve sol eliyle kadının sağ kolunu ileri doğru iter, onun salo dönüş yapmasını sağlar. 7. vuruşta, kolu geri çekerek kadını karsısına alır ve çift el açık pozisyona geçilir.

ikinci adım cümlesinin 1. vuruşunda; erkek sol elini bırakır. (V) de sola dönerken, sağ eliyle kadının sol kolunu ileri doğru iter, onun sağa dönüş yapmasını sağlar. 3. vuruşta, kolu geri çekerek kadını karsısına alır ve çift el açık pozisyona geçilir.

Under Arm Turn (Koltuk Altı Dönüşü)

Adım cümlesi 1. birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sol yana (1) sağ geri adımla başlarken, kadın sağ yana (5) sol öne adımla başlar.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sol adım Sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(2) Sağ adım, (kadının karşısında) geri basılır;

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(4) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sağ adım tekrar sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(6) Sol adım ileri, Rock Step (sertve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(8) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatılarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sağa aktarılır.

(1) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(2) Sağ adım, (kadının karşısında) geri basılır;

Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağa aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(4) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatılarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sağ adım tekrar sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(2) Sol adım ileri, Rock Step (sertve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı saat yönü tersinde küçük bir daire çizdirerek vücut ağırlığı sol bacağı aktarılır.

(3) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(4) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatılarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sağa aktarılır.

(5) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliğinden biraz daha geniş) basılır.

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

(6) Sağ adım, (erkeğin karşısında) geri basılır;

önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(7) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(8) (cha) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sol ayağı sağın yanına kapatılarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(1) (cha) Sağ adım tekrar sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Vücut yönü sağ ayak pençesinde 90° sağa çevrilir (erkek sol yanımızda).

(2) Sol adım ileri, Rock Step (sert ve keskin stoplu) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Topuk havada.

(V) Kalça hareketi ile sert bir şekilde 180° sağdan dönüş yapar. Vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir (erkek sol tarafımızda).

(3) Vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(V) Vücut yönünü sağ ayak üzerinde 90° sağa çevrilir. (erkek karşımızda)

(4) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) (cha) Sağ ayağı solun yanına kapatarak, seri bir şekilde vücut ağırlığı sola aktarılır.

(5) (cha) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır;

(V) Sağ ayak başladığımız noktada sabit. Topuk havada. Sağ bacak düz ve gergin.

Bu harekete kapalı pozisyon başlanır ve ilk 8 vuruş boyunca böyle devam edilir.

Merengue

Merengue'de El, Kol ve Tutuş Pozisyonları (Genel)

Dansın ayak hareketlerinin sadeliği sebebiyle, kol ve vücut hareketleriyle süslenerek omuzlar sağa sola hareket ettirilerek dans hareketleri zenginleştirilmiştir.

El ve kolların pozisyonları ve kullanım şekli Salsa ile birebir aynıdır.

Açık Pozisyon

Açık pozisyonda, kadının avuç içi yere, erkeğin avuç içi yukarı bakacak şekilde eller tutulur ve erkeğin başparmağı kadının elini kavrar. Bazı stillerde erkek orta ve yüzük

parmağını kıvrır ve kadın bu parmakları tutar. Bu tutuş şekli özellikle dönüşlerde rahatlık sağlar.

Erkek herhangi bir kolunu baş seviyesinde yukarı kaldırdığında kadına “Dönüş “ sinyali vermiş olur. Burada eller avuç avuca temas eder. Dönüş, el temasını kaybetmeden gerçekleşir.

Açık pozisyon el tutuşu hareket ve kombinasyonların uygulanmasına göre değişiklik gösterir.

- Tek el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el tutuş: erkeğin sağ eli kadının sol elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sol eli kadının sol elini tutar. Diğer eller boşta.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sağ eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller boşta.
- Çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, erkeğin sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar.
- Çift el (çapraz) tutuş: sağ eller üstten, sol eller alttan çapraz tutuş.
- Çift el (çapraz) tutuş: sol eller üstten, sağ eller alttan çapraz tutuş.
- Çiftler, hareket ve kombinasyon aralarında, hiç el tutmadan karşılıklı shine dediğimiz doğaçlama-bireysel de dans edebilir. bu dansa renk katar.

Kapalı Pozisyon

Merengue’de Kapalı pozisyon, Salsa’ da olduğundan daha yakın ve samimidir. Kasıklar ve göğüs kafesi teması ile de dans edilen hareketlere sahiptir. Erkeğin sol eli kadının sağ elini Salsa’ da olduğu gibi de tutabilir yada hiç el tutmadan kadının beline sarılarak ta dans edilebilir.

bir hal alır.

Basic Step (Temel Adım)

Erkek için dansa hazırlık:

Vücut ağırlığı tamamen sağ ayak üzerinde, kalça sağa çıkık. Bacaklar kapalı.

Kadın için dansa hazırlık:

Vücut ağırlığı tamamen sol ayak üzerinde, kalça sola çıkık. Bacaklar kapalı.

Adım cümlesi 1. Birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek Sol adım basarak (1) başlarken, kadın Sağ adım basarak (2) başlar.

(1) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(2) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(3) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(4) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(5) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(6) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(7) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı Sol bacağına transfer edilir.

(8) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

Side to Side Step (Yana Temel Adım)

Erkek için dansa hazırlık:

Vücut ağırlığı tamamen sağ ayak üzerinde, kalça sağa çıkık. Bacaklar kapalı.

Kadın için dansa hazırlık:

Vücut ağırlığı tamamen sol ayak üzerinde, kalça sola çıkık. Bacaklar kapalı.

Adım cümlesi 1. birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sağ adım basarak (1) başlarken, kadın sol adım basarak (9) başlar. 16 vuruş sürer.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(2) Sağ ayak solun yanına basılır; bacaklar kapalı. Vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(3) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(4) Sağ ayak solun yanına basılır; bacaklar kapalı. Vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(5) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(6) Sol bas (olduğu yerde)

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(7) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(8) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(1) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(2) Sol ayak sağın yanına basılır; bacaklar kapalı. Vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(3) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(4) Sol ayak sağın yanına basılır; bacaklar kapalı. Vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(5) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(6) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(7) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(8) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağa transfer edilir.

(2) Sol ayak sağın yanına basılır; bacaklar kapalı. Vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağa transfer edilir.

(3) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(4) Sol ayak sağın yanına basılır; bacaklar kapalı; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) kalçayı Sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(5) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(6) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(7) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(8) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(1) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(2) Sağ ayak solun yanına basılır; bacaklar kapalı; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(3) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; vücut ağırlığının %70 i sağ bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı Sol bacağına transfer edilir.

(4) Sağ ayak solun yanına basılır; bacaklar kapalı; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(5) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(6) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

(7) Sağ bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(8) Sol bas (olduğu yerde).

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

Right turn - Under Arm Turn

Erkek için dansa hazırlık:

Vücut ağırlığı tamamen sağ ayak üzerinde, kalça sağa çıkık. Bacaklar kapalı.

Kadın için dansa hazırlık:

Vücut ağırlığı tamamen sol ayak üzerinde, kalça sola çıkık. Bacaklar kapalı.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

Adım cümlesi, 1. Birim zamanla eş zamanlı olarak Sol adım basarak başlar.

2 ölçü (4/4 lük) Temel Adım yapar. Toplam; 8 vuruş sürer.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

Aşağıdaki adımlar, kendi etrafında tam tur dönüş tamamlana kadar (X4) tekrarlanır.

(1) Sağa 90° dön ve olduğun yerde sağ ayak bas; vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sağa çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sağ bacağına transfer edilir.

(2) Solu sağın yanına kapatarak bas (olduğu yerde); vücut ağırlığının %70 i sol bacakta.

(V) Kalçayı sola çıkarma hareketi ile vücut ağırlığının tamamı sol bacağına transfer edilir.

E.Bachata

Bachata Dansında El, Kol ve Tutuş Pozisyonları (Genel)

Açık Pozisyon

Açık pozisyonda, kadının avuç içi yere, erkeğin avuç içi yukarı bakacak şekilde eller tutulur ve erkeğin başparmağı kadının elini kavrar. Bazı stillerde erkek orta ve yüzük parmağını kıvrır ve kadın bu parmakları tutar. Bu tutuş şekli özellikle dönüşlerde rahatlık sağlar.

Erkek herhangi bir kolunu baş seviyesinde yukarı kaldırdığında kadına “Dönüş “ sinyali vermiş olur. Burada eller avuç avuca temas eder. Dönüş, el temasını kaybetmeden gerçekleşir.

Açık pozisyon el tutuşu hareket ve kombinasyonların uygulanmasına göre değişiklik gösterir.

- Tek el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el tutuş: erkeğin sağ eli kadının sol elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sol eli kadının sol elini tutar. Diğer eller boşta.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sağ eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller boşta.
- Çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, erkeğin sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar.
- Çift el (çapraz) tutuş: sağ eller üstten, sol eller alttan çapraz tutuş.
- Çift el (çapraz) tutuş: sol eller üstten, sağ eller alttan çapraz tutuş.
- Çiftler, hareket ve kombinasyon aralarında, hiç el tutmadan karşılıklı shine dediğimiz doğaçlama-bireysel de dans edebilir. bu dansa renk katar.

Kapalı Pozisyon

Bachata'da kapalı pozisyon, Merengue'de olduğu gibi yakın ve samimidir. Çiftlerin sağ bacakları iç içe geçmiş, Kasıklar, göğüs kafesi hatta yanak yanağa temas ile de dans edilen hareketlere sahiptir. Erkeğin sol eli kadının sağ elini Salsa' da olduğu gibi de tutabilir ya da hiç el tutmadan kadının beline sarılarak ta dans edilebilir.

Basic Step (Temel Adım)

Adım cümlesi, 1. Birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sol adım sol yana (1) başlarken, kadın sağ adım sağ yana (5) başlar.

(1) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır; kalça ve vücut dik.

(V) Kalça hareketiyle, vücut ağırlığımızın tamamı sola transfer edilir.

(2) Sağ ayağı solun yanına kapatarak basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(3) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır;

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sol bacağına transfer edilir.

(4) Vücut ağırlığının tamamı soldayken, sağ kalça sert bir şekilde yukarı kaldırılır. Kalça atma.

(V) Yukarı kaldırılan sağ kalça, indirilerek önceki pozisyona geri dönülür. Ağırlık hala solda.

(5) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılır.

(6) Sol ayak sağın yanına kapatılarak, basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılır.

(7) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır;

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sol bacağı transfer edilir.

(8) Vücut ağırlığının tamamı sağdayken, sol kalça sert bir şekilde yukarı kaldırılır.

Kalça atma.

(V) Yukarı kaldırılan sol kalça, indirilerek önceki pozisyona geri dönülür. Ağırlık hala sağda.

Left Turn (sağdan dönüş)

Adım cümlesi, 1. birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sol adım sol yana (1) başlarken, kadın sağ adım sağ yana (5) başlar.

(1) 90° sola dönüp, sol adım öne basılır.

(V) Sol ayak pençesinde 180° sola dönülür.

(2) Sağ ayak geri basılır.

(V) Sağ ayak pençesinde 90° sola dönülür.

(3) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sol bacağına transfer edilir.

(4) Vücut ağırlığının tamamı soldayken, sağ kalçayı sert bir şekilde yukarı kaldırılır. Kalça atma.

(V) Yukarı kaldırılan sağ kalça, indirilerek önceki pozisyona geri dönlür. Ağırlık hala solda

(5) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(6) Sol ayak sağın yanına kapatılarak, basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağına aktarılır.

(7) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sol bacağına transfer edilir.

(8) Vücut ağırlığının tamamı sağdayken, sol kalça sert bir şekilde yukarı kaldırılır. Kalça atma.

(V) Yukarı kaldırılan sol kalça, indirilerek önceki pozisyona geri dönlür. Ağırlık hala sağda.

Right Turn (soldan dönüş)

Adım cümlesi, 1. birim zamanla eş zamanlı başlar. Temel adım unisex'tir. Fakat, erkek sol adım sol yana (1) başlarken, kadın sağ adım sağ yana (5) başlar.

(1) 90° sağa dönüp, sağ adım öne basılır.

(V) Sağ ayak pençesinde 180° sağa dönlür.

(2) Sol ayak geri basılır.

(V) Sol ayak pençesinde 90° sağa dönlür.

(3) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sol bacağına transfer edilir.

(4) Vücut ağırlığının tamamı soldayken, sol kalça sert bir şekilde yukarı kaldırılır. Kalça atma.

(V) Yukarı kaldırılan sağ kalça, indirilerek önceki pozisyona geri dönlür. Ağırlık hala solda.

(5) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılır.

(6) Sağ ayağı solun yanına kapatılarak, basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılır.

(7) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığı sol bacağı transfer edilir.

(8) Vücut ağırlığının tamamı sağdayken, sağ kalça sert bir şekilde yukarı kaldırılır. Kalça atma.

(V) Yukarı kaldırılan sağ kalça, indirilerek önceki pozisyona geri dönlür. Ağırlık hala solda.

Rueda

Rueda'da El, Kol ve Tutuş Pozisyonları (Genel)

Açık Pozisyon

Açık pozisyonda, kadının avuç içi yere, erkeğin avuç içi yukarı bakacak şekilde eller tutulur ve erkeğin başparmağı kadının elini kavrar. Bazı stillerde erkek orta ve yüzük parmağını kıvrır ve kadın bu parmakları tutar. Bu tutuş şekli özellikle dönüşlerde rahatlık sağlar.

Erkek herhangi bir kolunu baş seviyesinde yukarı kaldırdığında kadına “Dönüş “ sinyali vermiş olur. Burada eller avuç avuca temas eder. Dönüş, el temasını kaybetmeden gerçekleşir.

Açık pozisyon el tutuşu hareket ve kombinasyonların uygulanmasına göre değişiklik gösterir.

- Tek el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el tutuş: erkeğin sağ eli kadının sol elini tutar. Diğer eller tutulu değil.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sol eli kadının sol elini tutar. Diğer eller boşta.
- Tek el (çapraz) tutuş: erkeğin sağ eli kadının sağ elini tutar. Diğer eller boşta.
- Çift el tutuş: erkeğin sol eli kadının sağ elini, erkeğin sağ eli kadının sol elini aynı anda tutar.
- Çift el (çapraz) tutuş: sağ eller üstten, sol eller alttan çapraz tutuş.
- Çift el (çapraz) tutuş: sol eller üstten, sağ eller alttan çapraz tutuş.
- Çiftler, hareket ve kombinasyon aralarında, hiç el tutmadan karşılıklı shine dediğimiz doğaçlama-bireysel de dans edebilir. Bu dansa renk katar.

Basic Step (Temel Adım) “Guapea”

Hazırlık: En az 3 çiftin dans etmesi uygundur. Çiftler halka formuna girip, vücut yönleri halkanın merkezine bakacak şekilde (kadınlar erkeklerin solunda) el ele tutuşurlar. Erkeklerin vücut ağırlığı sağda, kadınlarınki soldadır.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sol adımla geri.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sol bacak üzerine aktarıyoruz. Önde kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece Topuk kalkabilir.

(2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sağ bacak üzerine aktarıyoruz.

(3) Vücut yönümüzü 45°sola çeviriyoruz ve sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın birazcık ilerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sol bacak üzerine aktarıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Vücut yönümüzü 45° daha sola çeviriyoruz ve sağ adımla ileri (kadının karşısında).

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sağ bacak üzerine aktarıyoruz. Arkada kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut yönümüzü 45° sağa çeviriyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sol bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Vücut yönümüzü 45° sağa çeviriyoruz ve sağ adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Erkek için, el – kol pozisyonu :

Tek el tutuş pozisyonundadır; erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar.

Boşta kalan diğer el ise; 1. , 2. ,7. ve 8. vuruşlarla, grupça oluşturulan halka formunu korumak adına, kolunu yana uzatıp, sağ tarafında dans eden kadınla, avuç teması yapar.

5. vuruşta, kendi partneriyle avuç teması yapar ve 6. vuruşta çiftler avuçtan güç alarak (iterek)geri adımla harekete devam eder.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sağ adımla geri.

(V) Kalça hareketiyle vücut ağırlığımızı tamamen sağ bacak üzerine aktarıyoruz. Önde kalan Sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece Topuk kalkabilir.

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sol bacak üzerine aktarıyoruz.
- (3) Vücut yönümüzü 45° sağa çeviriyoruz ve sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz ilerisine basıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sağ bacak üzerine aktarıyoruz.
- (4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.
- (V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.
- (5) Vücut yönümüzü 45° daha sağa çeviriyoruz ve sol adımla ileri (erkeğin karşısında).
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sol bacak üzerine aktarıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.
- (6) Sağ adımı yerinde bas; vücut yönümüzü 45° sola çeviriyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sağ bacak üzerine aktarıyoruz.
- (7) Vücut yönümüzü 45° sola çeviriyoruz ve sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen sol bacak üzerine aktarıyoruz.
- (8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.
- (V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın için, el – kol pozisyonu :

Tek el tutuş pozisyonundadır; erkeğin sol eli kadının sağ elini tutar.

Boşta kalan diğer el ise; 1. , 2. ,7. Ve 8. vuruşlarla, grupça oluşturulan halka formunu korumak adına, kolunu yana uzatıp, sol tarafında dans eden erkekle, avuç teması yapar.

5. vuruşta, kendi partneriyle avuç teması yapar ve 6. vuruşta çiftler avuçtan güç alarak (iterek)geri adımla harekete devam eder.

Dame Una (Bir kadın)

Hazırlık: Çiftler halka formuna girip, vücut yönleri halkanın merkezine bakacak şekilde (kadınlar erkeklerin solunda) el ele tutuşurlar. Erkeklerin vücut ağırlığı sağda, kadınlarınki soldadır.

Dame, kadın anlamındadır. Verilen ” dame” komutu, “partner değiştir” anlamı taşır. Erkek, komutun geldiği o an yapmış olduğu harekete devam edip 8. Vuruşu tamamladıktan sonra, sağ tarafındaki kadına döner ve kapalı poisyonda tutuşup, kadını sol tarafına çekerek, sonraki komutu yeni partneriyle dans ederek uygular.

Yönetici, dansı daha karmaşık hale sokarak, dansı daha neşeli hale sokacak, “dame DOS- iki kadın” , “dame TRES - üç kadın” komutu verebilir. Ozaman erkek, bir sağındaki kadına değil, komuta göre 2 veya 3 sağındaki kadını partner olarak ritmi kaçırmadan yakalaması ve dansa devam etmesi gerekir.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

- (1) Sol öne adım, daire merkezine doğru atılırken
- (2) Sağ adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.
- (3) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.
- (4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.
- (V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.
- (5) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.
- (V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(6) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sağ ileri; sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz ilerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sağ adımla geri; vücut ağırlığımızı geri bastığımız sağ ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızı tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Önde kalan sol ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz. Sadece topuk kalkabilir.

(2) Sol adımı yerinde bas; vücut ağırlığımızı sol ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(3) Sağ adımımızı, sol ayağımızın bulunduğu hizanın biraz önüne basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(4) Müziğin 4. vuruşunda vücut ağırlığımız sağda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adımla ileri; vücut ağırlığımızı öne bastığımız sol ayağımıza aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz. Arkada kalan sağ ayağımızı bulunduğu noktadan kaldırmıyoruz.

(6) Sağ adımını yerinde bas; vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza geri aktarıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(7) Sol adımımızı, sağ ayağımızın bulunduğu hizanın biraz gerisine basıyoruz.

(V) Kalça hareketi ile vücut ağırlığımızın tamamen o bacak üzerine transferini sağlıyoruz.

(8) Müziğin 8. vuruşunda vücut ağırlığımız solda bekliyoruz.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Arjantin Tango

Tango’ da “The Embrace (kucaklama)” Tutuşma Pozisyonları (Genel)

Arjantin tango ve balo salonu (Avrupa) tangosu arasında tutuş ve şekil açısından çarpıcı bir fark vardır. Balo tekniğinde, çiftler kalça temasını korurken, üst vücutları yay gibi geriye bükerek, olabildiğince birbirinden uzak şekilde tutuştuğu görülür.

Arjantin Tangoda ise neredeyse tam tersidir: Kalça teması olmaz ve dansçıların göğüsleri kalçalarına göre birbirine daha yakındır (açık pozisyon) , hatta göğüs kemikleri tam temas halinde olup birbirine yaslanarak, yanak yanağa (boy farkı varsa alın-çene teması ile) dans edilir (kapalı pozisyon).

Arjantin tango neredeyse tamamen doğaçlama olduğu için, ortakları arasında açık iletişim olması gerekir. Hatta, açık pozisyonda dans ederken, dansçılar, üst vücutları sıkı tutmadan (birbirinin dengesini bozmamak için), birbirlerinden uzakta, kavisle bükülerek, tango yaparlar; Her biri kendi eksenini üzerindedir

Açık ya da kapalı olsun, Tangoda tutuşma, sert değil ama bir kucaklaşma gibi, rahattır.

“Caminata” Yürüyüş Şekli

Arjantin tangoda, Leader – yönlendiren erkeğin yürüme yönü çoğunlukla öne, follower-takipçi kadının yürüme yönü genellikle geri geri adım atarak (arkasına bakmadan) olur. Tabi ki erkeğin de geri veya kadının da öne adım atarak ilerlemesi de söz konusudur.

Dansın yürüyüş çizgisi 3 şeritten oluşur. Bunlardan birincisi, tam karşısında duran partnerinin üstüne doğru adım atarak, aynı şeritte yürüyüştür. Diğer ikisi ise, partnerinin sol çaprazında ve de sağ çaprazında (partnerinin önüne geçmeden – sollamadan – ya da aynı hizasında bulunmadan) yürüme şerididir.

Arjantin Tangonun adım kullanımının, diğer tüm eşli danslardan farkı; diğer tüm eşli danslarda partnerler, paralel adım sistemi (erkek sol adımını atarken, kadın, aynı birim zamanda sağ adımını attığı sistem) kullanırken, Arjantin Tangoda paralel adım sisteminin yanı sıra, “alternatif adım sistemi” ya da “çapraz adım sistemi” diye adlandırılan (her iki dansçının da aynı birim zamanda, -erkek sol, kadın sol gibi- aynı adımı atması) adım sisteminde dans edebilir olmasıdır. Balo salonu (Avrupa) tangosunda "çapraz sistem" (lider ve takipçi aynı yöne bakacak şekilde dans etmediği sürece) yanlış olarak kabul edilir

Baldosa (Basit Temel Adım)

Baldosa; kelime anlamı “kiremit”tir. Tamamlanan adım cümlesiyle, zeminde bir dikdörtgen çizilmiş olmasından dolayı ortaya çıkmıştır.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adım

(1) Sağ adım geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(2) Sol adım sol yana basılır (omuz genişliği kadar).

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(3) Sağ adım sol şeritte ileri basılır (sol çapraza doğru).

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (Yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “bekleme“.

(4) Sol adım, orta şeritte (kadının karşısında) ileri (sağ çapraza doğru) basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(6) Sol adım sağın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sol adım ileri basılır.

(V) Sağ ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(2) Sağ adım sağ yana basılır (omuz genişliği kadar).

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(3) Sol adım sol şeritte geri basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(4) Sağ adım orta şeritte (erkeğin karşısında) geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(6) Sağ adım solun yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında kapalı. (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Cruzada - (cross) - Çaprazlı Temel Adım

Cross: Arjantin Tangoda, kadının mutlaka uyması gereken bir kuraldır; erkek, kadının tam karşısında (yani orta şeritte) ve de kadının sol tarafında (yani sağ şeritte) sınırsız sayıda adım atabilir. Fakat kadının sağ tarafında (yani sol şeritte) 2 adımdan fazla öne ilerleyemez. Kadın, erkeğin öne atacağı 3. Adıma engel olmak için hemen onunla aynı şeride geçip (sol şeritteki erkeğin önüne geçerek, o şeridin artık orta şerit olmasını sağlayarak) cross hareketi yapmak zorundadır.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sağ adım geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(2) Sol adım sol yana basılır (omuz genişliği kadar).

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(3) Sağ adım sol şeritte ileri basılır (sol çapraza doğru).

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(4) Sol adım ileri basılır (sol şeritte yürümeye devam).

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(5) Sağ adım sol ayağın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(6) Sol adım orta şeritte öne basılır (kadının karşısında).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(7) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(8) Sol adım sağın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sol adım ileri basılır.

(V) Sağ ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(2) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(3) Sol adım sol şeritte geri basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(4) Sağ adım, sağ çapraz arkaya doğru, biraz daha büyük adım atarak orta şeride (erkeğin karşısına geçecek şekilde) geri basılır.

(V) Sol bacak, sağ bacağın önünden geçirilerek, sol ayak sağ ayağın sağında kalacak şekilde (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “bekleme”.

(5) Sol ayak sağ ayağın sağında kalacak şekilde (bacaklar bitişik, kapalı) basılır; yapılan bu harekete “Cross” denir ve hareket cümlesi, ismini buradan alır.

(V) Sağ bacak sol bacağın arkasından, sağ ayak sol ayağın sol tarafında boşta kalacak şekilde bitişik (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(6) Sağ adım orta şeritte (erkeğin karşısında) geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(7) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(8) Sağ adım solun yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

La Cadencia (The Rock Step) ve Salida

Cadencia; Derin bir kontrol ve değişim, genellikle erkek tarafından ileri sola adım attığında kullanılır. Çarpışmaları önlemek ve dar alanlarda yön değiştirmek için kullanılır. Bir birim zamanda, öne-geri seri 2 adım atılması şeklinde yapılan kontr-harektir. Ayrıca dansa başlamadan önce kadına dansın gideceğini düşündüğü ritmi vermek ve kadının doğru ayakla dansa başlayacağından emin olmak için erkeğin ağırlığı ince bir şekilde değiştirmesi hareketine de denir

Salida; Asıl kelime anlamı “Çıkış” (exit) olsa da, asıl anlatılmak istenilen manası “Giriş” tir ve erkeğin sol adımını sol yana basarak dansı başlatması hareketidir. (genellikle Arjantinli profesyonel dansçılar bu adımla dansa başlamayı tercih eder) Örneğin Türkçede kullandığımız, “sahneye çıkmak” teriminin, aslında sahne denilen alana “girmek” anlamında kullanmış olduğumuz gibi.

Cadencia'da dikkat edilmesi gereken bir husus; kadına cross yapma sinyali veren, temel hareketün 4. Adımında (erkeğin 4. Adımında) kullanılmamalıdır. Çünkü, bu birim zamanda yapılacak bir cadencia, cross a girmek için hamle yapan kadını kontr-play de bırakacaktır ve ritmi kaçıracak, dansın uyumunu ve hareketü bozacaktır!

Seçenek:

Temel hareketin Cross'tan sonraki 6. Birim Zaman itibarı ile;

(6) Sol adım öne bas

(V) Sağ adım geri bas

(2) “Salida” yap. Sol adım sol yana bas (omuz genişliği kadar).

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “

Dikkat ettiyseniz adım cümlesini sayarken, (6) + (V) + (7) yerine (6) + (V) + (2) olarak kullanıldı. Çünkü cadencia ile bir adım cümlesinin gidişatını değiştirerek (V) de yeni bir adım cümlesine başlamış olduk. (2) de salida ile çıktık.

1. Seçenek:

Temel hareketün Cross'tan sonraki 6. birim zaman itibarı ile;

(6) Sol adım öne bas.

(V) Sağ adım geri basarken vücut yönünü 90° sola çevir.

(2) “Salida” yap. Sol adım sol yana bas (omuz genişliği kadar)

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

El Ocho Adelante

İspanyolcada “sekiz” anlamına gelen “Ocho” , adını Takipçinin ayaklarının yerde 8’ler çizmesinden almıştır. “adalente” ise “ileri” anlamındadır ve takipçi adımlarını ileri basarak yerde sekiz çizerek hareketü icra eder.

Ocho adelante, erkeğin öne attığı herhangi bir sol adımından sonra, cadencia yaparak, kadının sağ adımıyla, sağ tarafımızda öne basmasını sağlayarak uygulanabilir. (eğer kadın, cross yapmak için hamle yapmışsa, onun, cross hareketini tamamlamasını beklemek koşuluyla)

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı:

(1) Sol adım ileri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(2) Sağ adım geri basılır; sağ adımı geri atarken, sol ayak önde basmış olduğu noktadan ayrılmayacak.

(V) Bu esnada, üst vücudumuzu 45° sağa çevirerek, kadının sağ tarafımıza adım atması için davet ederiz.

(3) Vücut ağırlığımızı öndeki sol ayağımıza aktardıktan hemen sonra! Tüm vücudumuzla, sol ayak pençesi üzerinde, 90° sağa döneriz (adım cümlesine ilk başladığımız yön konumuna göre, toplamda 135° sağa dönmüş durumdayız).

(V) Sağ ayak omuz genişliğinde açık ve boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(4) Vücut ağırlığımızı sağa aktarırken, vücut yönümüzü ayak pençesi üzerinde 90° sola döndürüyoruz.

(V) Sol ayak omuz genişliğinde açık ve boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(5) Vücut ağırlığımızı sola aktarırken, vücut yönümüzü ayak pençesi üzerinde 90° sağa döndürüyoruz.

(V) Sağ ayak omuz genişliğinde açık ve boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(6) Vücut yönümüzü 135° Sola döndürerek, sağ adım sol ayağın yanına basılır ve bacaklar kapalı pozisyona geçilir (kadının tam karşısında).

(V) Sol ayak sağın yanında boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(7) Sol adım orta şeritte öne basılır (kadının karşısında).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(8) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(9) Sol adım sağın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı ve boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sağ adım geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”

(2) Sol adım ileri.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(3) Sağ adım sol şeritte ileri basılır.

(V) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktardıktan sonra tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 180° sağdan dönüyoruz (Dizler hafif kırık, bacaklar bitişik).

(4) Sol adım ileri.

(V) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktardıktan sonra tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 180° Soldan dönüyoruz. (*Dizler hafif kırık, bacaklar bitişik*)

(5) Sağ adım sol şeritte ileri basılır;

(V) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktardıktan sonra! Tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 180° sağdan dönüyoruz (Dizler hafif kırık, bacaklar bitişik).

(6) Sol adım ileri.

(V) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktardıktan sonra tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 180° soldan dönüyoruz. Dönüş sırasında, arkada kalan sağ bacağı sol bacağın arkasına yapıştırarak “Cross” yapılır.

(7) Sağ adım orta şeritte (erkeğin karşısında) geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “

(8) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır;

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(9) Sağ adım solun yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında kapalı. (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

El Ocho Atras-Back Ocho

“Atras” İspanyolcada “Geri” anlamındadır ve takipçi geriye yönelerek attığı adımlarıyla yerde sekiz çizer.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sağ adım geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(2) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sağ adım solun yanına basılır (bacaklar kapalı).

(3) Sol adım sol yana. Burada vücudumuzu hafif sola çevirerek kadının “back ocho” ya girmesini sağlamalıyız.

(V) Sağ ayak solun yanına (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(4) Sağ adım sağ yana. Vücudumuzu hafif sağa çevirerek kadının back ocho yapmasını sağlamalıyız.

(V) Sol adım sağ adımın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(5) Sağ adım ileri (sol şeritte yürüme).

(V) Sol ayak sağın yanında boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(6) Sol adım ileri basılır (sol şeritte yürümeye devam).

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(7) Sağ adım sol ayağın yanına basılır (kadının karşısında, bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme “.

(8) Sol adım orta şeritte öne basılır (kadının karşısında).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(9) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(10) Sol adım sağın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı. (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Kadın (follower- takipçi) Adımı:

(1) Sol adım ileri basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(2) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktardıktan sonra tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 90° sola dönüyoruz (dizler hafif kırık, bacaklar bitişik).

(3) Sol adım geri.

(V) Vücut ağırlığımızı sol ayağımıza aktardıktan sonra tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 180° sağdan geri dönüyoruz (dizler hafif kırık, bacaklar bitişik).

(4) Sağ adım geri.

(V) Vücut ağırlığımızı sağ ayağımıza aktardıktan sonra tüm vücudumuzla, ayak pençesi üzerinde 90° sola dönüyoruz (dizler hafif kırık, bacaklar bitişik).

(5) Sol adım geri (sol şeritte yürüme).

(V) Sol ayak sağın yanında boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(6) Sağ adım, sağ çapraz arkaya doğru, biraz daha büyük adım atarak orta şeritte (erkeğin karşısına geçecek şekilde) geri basılır.

(V) Sol bacak, sağ bacağın önünden geçirilerek, sol ayak sağ ayağın sağında kalacak şekilde(yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(7) Sol ayak sağ ayağın sağında kalacak şekilde (bacaklar bitişik, kapalı) basılır. “Cross”.

(V) Sağ bacak sol bacağın arkasından, sağ ayak sol ayağın sol tarafında boşta kalacak şekilde bitişik (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(8) Sağ adım orta şeritte (erkeğin karşısında) geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(9) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(10) Sağ adım solun yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Gancho – Kanca Hareketi:

İspanyolca anlamı “Kanca” olan “Gancho” , Arjantin Tangoda çok kullanılan ve de görsel olarak dansa karakteristik bir hava katmış hareketlerden biridir. Bacağın dizden kırılıp partnerin bacağını sardığı hızlı ve çevik harekete denir. Gancho, partnerin adım attığı esnada, bacak aralığından herhangi bir ayakla (dengesini bozmayacak şekilde), sandviçten sonra, geri ocho sırasında, media luna ya da giro esnasında, enrosque den sonra, ve de geri sacada dan sonra yapılabilir.

Başlamadan önce: Birçok hareket ve kombinasyonlar, crosstan sonra atılan 6. - 7. ve 8. Adımlarda olduğu gibi, hareket cümleleri tamamlamış olur ve başladığımız pozisyona tekrar geri dönülür (erkeğin vücut ağırlığı solda, kadınınki sağda). Bitişi bu şekilde yapılan herhangi bir hareket sonunda, kadın yine aynı adımları kullanarak vücut ağırlığı sağda kalacak şekilde hareketü tamamlarken, erkek ise son adımını (yani solu) sağ ayağının yanına kapatarak basmayıp, vücut ağırlığını sağ ayağında bırakarak, Gancho hareketüne geçiş için ön hazırlık yapmak zorundadır. Bu eksik adımı kadına hissettirmemek gerekir ki kadınla aynı adımla (alternatif adım sistemi) harekete başlayabilelim.

Erkek (Leader – yönlendiren) Adımı :

(1) Sağ adım geri basılır; vücut yönü 90° sola çevrilecek (geri adım küçük atmalı ve kadını, sağ tarafımıza doğru büyük adım attırmak için her zamankinden daha

fazla kendimize doğru çekmeliyiz ki, kadının bacakları arasında, rahatça gancho yapabileceğimiz bir boşluk oluşsun).

(V) Sağ bacağımız ile kadının bacakları arasındaki boşluktan Gancho yapıyoruz.

(2) Sağ ayağımızla, paralel sistemde ileri adım atıyoruz, vücut yönü 90° sağa çevrilecek.

(V) Vücut ağırlığı sağ bacakta, sol ayak sağın yanında (bacaklar kapalı). Üst vücudumuzu 90° sola çevirerek, kadının sola dönüp geri adım atmasını sağlıyoruz.

(3) Sol ile öne (kadının önde kalan sağ ayağının arkasına, çelme takar gibi) adım atıyoruz.

(V) Öne bastığımız sol ayağımızın topuğunu kaldırıp, dizimizi ileri doğru iterek kırıyoruz. Böylece kadının sağ bacağı ile rahatça gancho yapabileceği bir boşluk bırakmış oluyoruz. Vücut ağırlığımızın büyük bir kısmı sol üzerinde.

(4) Vücut ağırlığımızın tamamını (topuğa basarak) sola aktarırken, vücudumuzu 90° sağa çevirerek, kadının, sağ ile öne basıp 180° sağdan dönerek ocho yapmasını sağlıyoruz.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(5) Sağ ayağımızı solun yanına kapatarak basıyoruz. Kadın, solu ile öne basıp dönerek tam karşımızda crossta kalıyor.

(V) Sol ayak sağın yanında boşta (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(6) Sol adım orta şeritte öne basılır (kadının karşısında).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(7) Sağ adım sağ yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(8) Sol adım sağın yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sağ ayak solun yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Kadın (follower- takipçi) Adımı :

(1) Sol adım ileri basılır, burada erkek rahatça gancho yapabilmek için kadını her zamankinden daha kuvvetli kendine doğru çeker. Bu kadının öne büyük adım atmasını sağlar. Sağ ayak bulunduğu noktada sabit kalacak.

(V) Erkek Gancho yaparken, oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(2) Vücut ağırlığı arkadaki (sağ) ayağa geri aktarılır.

(V) Vücut ağırlığı sağ bacakta, sol ayak sağın yanında (bacaklar kapalı). Üst beden 90° sola çevrilir.

(3) Sol ile geri adım atılır.

(V) Sağ bacakla, erkeğin sol bacağına içten gancho yapılır. Vücut ağırlığı sol ayak üzerinde.

(4) Sağ ayak ile öne basılır.

(V) 180° sağdan dönerek ocho yapılır.

(5) Sağ ayak ile öne basılır.

(V) 90° sola dönerek crossta kalıyoruz.

(6) Sağ adım orta şeritte (erkeğin karşısında) geri basılır.

(V) Sol ayak sağın yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(7) Sol adım sol yana (omuz genişliği kadar) basılır.

(V) Sağ ayak solun yanına kapatılır (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(8) Sağ adım solun yanına basılır (bacaklar kapalı).

(V) Sol ayak sağın yanında kapalı (yerle temas halinde ama basmadan) ve oluşan pozda duruş “ bekleme”.

El Sanguchito – Sandwich

Partnerlerden birinin ayağı diğer partnerin ayakları arasında sandviç olur.

Media Luna

Rondo hareketine benzer bir dairesel süpürme hareketidir ama ayak her zaman yerdedir, havaya kalkmaz. Genellikle kadın tarafından yapılır ve bir sacada hareketiyle hareket verilir. Aynı zamanda kadını içeri gancho attırmak için de kullanılır.

3.2.3. Halk Danslarında Kullanılan Temel Hareketlerle İlgili Terimler

3.2.3.1. Vücutun Bütününi Kullanarak Yapılan Hareketler

A. Dönüş-Dönme

Yöre dansçılarının, sabit noktada taşıyıcı ayak üzerinde yerinde dönmesini, kendi etrafında dönerek yürüme, havaya zıplayarak olduğu yerde dönme gibi hareketleri genel olarak tanımlayan bir ifadedir.

a. Tam Dönme

Soldan veya Sağdan 360 derece dönme: Baledeki Şöne.

b. Yarım Dönme: Baledeki Pürvet

c. Çeyrek Dönme: Vücutun gidiş yönüne göre sağa veya sola 20-25 derece döndürülmesi.

3.2.3.2. Gövde Hareketleri

Omuz Sallama, Titretme: Genellikle Karadeniz, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde fazlaca görülen bir harekettir. Bu hareket oyunların belli yerlerinde yapılır. Başlangıçtan sona kadar değildir.

3.2.3.3. Kol Hareketleri

Kolsuz: Kolsuz tanımı ile anlatılmak istenilen oyun sırasında yapılacak adım veya hareket cümlesinin içinde kol hareketinin olmadığı veya kolun bulunduğu konumdan başka bir konuma geçmeyeceği anlamına gelir.

Kollu: Kollu tanımı ile de anlaşılacağı üzere oyunun ve dansın özelinde ve karakterinde olmak üzere kolların adım cümlesine eşlik ettiği.

3.2.3.4. Bacak ve Ayak Hareketleri

Adım (Step) : Bu ifade halk danslarındaki bütün hareketler için kullanılmaktadır ki bu doğru değildir. Çünkü adım, bacağın bütününe ilgilendiren yürüme hareketi olup vücudun üst tarafının pozisyonunu ifade etmez ve/veya edemez.

Düz Adım: Düz yürüme de denilir.

Yerde Dizler Üzerinde İlerleme: Dizlerin yerde sırayla adım atar gibi kullanılması (Serenler Zeybeği).

Çeyrek Dönerek Çapraz Yürüme: Ankara, Silifke oyunlarındaki dönmeler, Zeybeklerde, Çayda Çıra oyununda yapılan hareketler buna örnektir.

Çaprazsız Sekerek Yürüme: Azeri, Erzurum ve Semahlarda yapılan hareketler bunlara örnektir.

Çift Sağ Çift Sol: Çift düşüp zıplayarak sıra ile sol ve sağ ayağı kaldırma, sağ sol sallama da denmektedir. Bu hareket ileri, geri, sağa, sola çapraz olmak üzere her yöne yapılır.

Üç Ayak Hareketi: Sağ adım yana, sonra sol adım yana, sonra sağ adım şeklinde yapılır ve buna çift sağ çift sol hareketi de eklenir. Bu hareket de yine sağa, sola ve ya yerinde olmak üzere birçok yönde yapılır.

Çökme: Oyuncunun baldır ve kalçasının birleşmesiyle ayak parmakları veya pençe üzerinde yere çökmesidir. Bu pozisyonda gövde dik, kalça topukların üzerinde ve bacaklar genelde bitişik vaziyettedir.

Tek Çökme: Çift ayak üzerinde bir defa çökme.

Çift Çökme: İki defa ayağa kalkmadan sağa veya sola çift ayakla çökme,

Tek Çöküp Sağ Ayak Çıkarma: Çift ayak üzerine bir defa çöküp sağ ayağı öne veya yana hareket ettirmek.

Tek Çöküp Sol Ayak Çıkarma: Çift ayak üzerine bir defa çöküp sol ayağı öne veya yana hareket ettirmek.

Diz Üstü Çökme: Ağırlığı iki diz üzerine vererek, yani iki dizi yere değdirecek şekilde çökmeye denir (genellikle zeybeklerde görülür).

Sekerek Çökme: Sol veya sağ ayak üzerine kısa aralıklarla “sek sek çök” şeklinde uygulanır (Silifke, Anamur, Mut'ta Yayla yolları adlı oyunun sağa ve sola yapılan çöküşü gibi).

Çömelerek Yürüme: Çömelmiş durumda, genellikle parmak ucunda, adım atarak ilerlemek. (Diyarbakır/kurt kuzu oyunundaki gibi)

Üçleme (Halaylarda): Sağ ayak havada iken sol ayağı öne doğru sektirip, sağ ayağı yere bastıktan sonra sol ayak sağ ayağın yanına getirilerek yapılan yürüme hareketidir. Sonra bu harekete çift sol çift sağ eklenir. Hareket “Üç Ayak” veya “Alay/Halay Havası” denilen oyunun temel hareketinin bir varyantıdır. Örneğin Elazığ - Fatmalı oyununu.

- Sağa doğru yapılan üçleme
- Sola doğru yapılan üçleme
- Öne doğru yapılan üçleme
- Geriye doğru yapılan üçleme

- Yalnız kadınların yaptığı üçleme
- Yalnız erkeklerin yaptığı üçleme
- Kadın ve erkek birlikte yapılan üçleme

Üçleme(Zeybeklerde): Harmandalı Oyununa özel olmamakla birlikte, bu hareket cümlesinin uygulanabileceği tüm oyunlarda uygun aşamalarında da kullanılabilir. Zeybekler eğer aksine bir durum yoksa 9 zamanlıdır. Üçleme ise oyunun başlangıç bölümü olarak, giriş bölümü olarak tanımlayabileceğimiz ilk üç birim zamanında gerçekleşen adımlardır.

Bu adımlar oyunun oynanılış, sahneleniliş biçimine göre düz öne veya ilki öne geriye öne basılabilir.

1.Seçenek:

2.Birim Zaman itibarı ile yalnız öne adım basılarak;

(1) Sol bas öne.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(2) Sağ bas öne.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme”.

(3)Sol bas öne.

(V) Oluşan pozda duruş “ bekleme”.

Yedili Halay Hareketi: İki defa yarım çift diz kırma hareketi ardından üçleme hareketinin ayakları havaya kaldırmadan ayak tabanlarının üzerinde yaylanarak yapılan harekettir. (Elazığ, Bitlis ve Diyarbakır).

- Yerinde yapılan yedili halay hareketi,
- Öne yapılan yedili halay hareketi,
- Geriye yapılan yedili halay hareketi,
- Hızlı ve zıplayarak yapılan yedili halay hareketi,
- Yalnız kadınların yaptığı yedili halay hareketi,
- Yalnız erkeklerin yaptığı yedili halay hareketi,

- Kadın ve erkeğin birlikte yaptığı yedili halay hareketi,

Sekizli Halay Hareketi: İki defa yarım çift diz kırma hareketi ardından iki defa ard arda üçleme hareketinin ayakları havaya kaldırmadan ayak tabanları veya taban-parmak ucu üzerinde yaylanarak yapılan harekettir. (Elazığ, Bitlis ve Diyarbakır).

- Yerinde yapılan sekizli halay hareketi,
- Öne yapılan sekizli halay hareketi,
- Geriye yapılan sekizli halay hareketi,
- Hızlı ve zıplayarak yapılan sekizli halay hareketi,
- Yalnız kadınların yaptığı sekizli halay hareketi,
- Yalnız erkeklerin yaptığı sekizli halay hareketi,
- Kadın ve erkeğin birlikte yaptığı sekizli halay hareketi,

Düz Adım: Zeybek oyunlarında, genel olarak oyunların başlangıç aşamasında kullanılan bir temel adım cümlesi olan “ Düz Adım “ her oyunun kendi özelinde vardır ve bu tanımı buna göre değerlendirmek gerekmektedir.

Harmandalı Oyununda ise “ Düz Adım “ ; genellikle oyunun 1. Birim Zamanından, 7. Birim Zamanına kadar yapılan sol ayakla başlayan yürüyüştür.

8. Ve 9. Birim Zamanında ise oyunun sonlandırma adımının gerçekleşeceği adımlar eklenir.

Bu adım cümlesi ise iki türlü gerçekleştirilebilir.

1. Seçenek:

8. Birim Zaman itibarı ile

(1) Sağ ayak ile basılır

(V) Sol ayak kaldırılır ve aynı süreçte sağ ayakta parmak ucuna yükselebilir ve taban basılır.

9. Birim Zaman İtibarı ile

(1) Sol ayak basılır.

(V) Sağ ayak basılır.

2. Seçenek:

8. birim zaman itibarı ile

(1) Sağ ve Sol ayak birim zamanın eşit bölünmüş sürecinde adım basılır

(V) Sağ ayak basılır

9. birim zaman İtibarı ile

(1) Sol ayak basılır.

(V) Sağ ayak basılır.

Ağır Atlama(Çapraz): “ Ağır Atlama “ veya diğer bir adıyla “ Çapraz “ aksine bir uygulama belirtilmediği durumlarda Sağ ayağın, önden Sol ayağın üzerine kapatarak vücudun “ cephe duruşu” durumunu, sol ayağın kapanış yönünde, önce sağa olmak üzere iki yöne çevrilmesi ile yapılan harekettir.

Hareket oyunun 4. Birim zamanında başlar ve aksine bir uygulama yoksa 5. 6. 7. Zamanda olmak üzere toplam 4 defa uygulanır.

4.birim zaman itibarı ile (destek ayak olan sol ayak sabit).

(4) Sağ ayak (destek ayak olan sol ayak üzerine önden kapatılır) ve üst gövde sola doğru çevrilir.

(v) Oluşan pozda beklenilir.

(5) Üst gövde sağa doğru çevrilir.

(v) Oluşan pozda beklenilir.

(6) Üst gövde sola doğru çevrilir.

(v) Oluşan pozda beklenilir.

(7) Üst gövde sağa doğru çevrilir.

(v) Oluşan pozda beklenilir.

Bazı durumlar da 7. Birim zamanda istenilen veya gereken yönde düz adım ile yürünür.

Eşme: Ayakla yeri eşme işini, hareketini tanımlayan bir terimdir. Eşme terimi ile anlatılmak istenen hareket ise “taşıyıcı ayak sabit olmak üzere” diğer ayağın, genellikle vücudun sol yan çapraz önünden başlayarak, ayağın geriye doğru çekilmesi olmak üzere her iki yönde ayağın pençesi ile “yeri eşme” rolü hareketini gerçekleştirildiği bir ifadedir.

Hareket, Ağır Atlamada (Çapraz) olduğu gibi 4. 5. 6. Ve 7. zamanlarda olmak üzere toplam 4 defa gerçekleştirilir.

4. Birim zaman itibarı ile (destek ayak olan sol ayak sabit).

(4) Sağ ayak, sol ayağın ön yan çaprazında, öne pençe ile yere dokunur ve yeri eşerek.

(v) Sağ ayak dizden geri çekilerek ve yukarı kaldırılarak tekrar sağ yana getirilir.

(5) Sağ ayak, sağ ayağın ön yan çaprazında, öne pençe ile yere dokunur ve yeri eşerek.

(v) Sağ ayak dizden geri çekilerek ve yukarı kaldırılarak, ayak diz ekleminde öne açılır.

(6) Sağ ayak, sol ayağın ön yan çaprazında, öne pençe ile yere dokunur ve yeri eşerek.

(v) Sağ ayak dizden geri çekilerek ve yukarı kaldırılarak tekrar sağ yana getirilir.

(7) Sağ ayak, sol ayağın ön yan çaprazında, öne pençe ile yere dokunur ve yeri eşerek.

(v) Sağ ayak dizden geri çekilerek ve yukarı kaldırılarak, ayak diz ekleminde öne açılır.

Bazı durumlar da 7. birim zamanda istenilen veya gereken yönde düz adım ile yürünür.

Atik: Atik hareketi, eşme hareketinin yere temassız ve daha büyük bir hacimle ve taşıyıcı ayağa sekme hareketinin eklenmesi ile gerçekleştirilir.

Sekme hareketi, birim zamanın ikinci yarısında yapılır.

Harekete eklenen sekmelerin bir birim zamanda yapılması harekete atik adını vermiştir.

3.Birim Zaman sonu itibarı ile (sağ bacak önde düz ve açık)

(4) Sol ayakta sek // sağ ayağı sol yana çapraza dizden kırık çek.

(v) Sol ayakta sek // sağ ayağı sağ yana çapraza dizden kırık yana aç.

(5) Sağ ayak (öne veya yerinde) bas (sol ayak dizden kırık yanda).

(v) Sağ ayakta parmak ucuna yüksel tabana in.

(6) Sağ ayakta sek // sol ayağı sağ yana çapraza dizden kırık çek.

(v) Sağ ayakta sek // sol ayağı sol yana çapraza dizden kırık aç.

(7) Sol ayak (öne veya yerinde) bas (sol ayak dizden kırık yanda).

(v) Sol ayakta parmak ucuna yüksel tabana in.

Hareket ya sonlandırılır veya başka bir harekete bağlanır.

Yürümler: Azeri Yürüyüşü: 2, 3, 6 (3 + 3) ve 12 zamanlı ritmik yapılarda gerçekleşen adımlardır. Yürüyüş iki temel yapıda olur. Parmak ucunda ve tabanda. Birinci aşamada, yürüyüş başlangıçlarında ölçü başına denk gelen ayağın taban basılması ardından ikinci aşamada iki adım parmak ucunda basılır. Bir diğer yürüyüş ise sadece tabanda veya parmak ucunda yapılanlardır. Bunların dışında yörelere göre kuzeyden, güneye değişik adım ve yürüyüş cümleleri de vardır.

Koşmalar: Yörede temel olarak iki türlü koşmadan bahsedebiliriz. Yavaş ve orta tempolu koşma hareketlerinin birinci aşamasında taban basarak ikinci aşamada sekilerek gerçekleştirilir. Sekme sırasında taşıyıcı olmayan ayak önden geriye dizden kırılarak çekilir. Orta tempunun üzerindeki hızlarda koşma hareketi için birinci aşamada sekerek başlanılır ikinci aşamada taban basılır.

Kasmalar: İki aşamalı bir harekettir. Koşma hareketinin, bulunulan yerde, taban alanı içinde bacakların düz ve ayakların öne çıkarılarak yapıldığı bir harekettir. Hareketin

birinci ve ikinci aşamasına üç ayak hareketi (kısa, kısa, uzun // kısa, kısa uzun tartımı ile) uygulanır.

Kapamalar: Çalışan ayağın, taşıyıcı ayağın önüne getirilerek, önüne basıp tekrar taşıyıcı ayak durumuna geçirilmesi ile gerçekleşen harekettir.

Sallamalar: Taşıyıcı ayağın, sekme hareketi yaptığı eş zaman süresinde, çalışan ayağın önden geriye, dizden kırık bir duruma getirilerek çekilmesi hareketidir. Sürekli aynı ayakta yapılabildiği gibi, Sallanan ayak değiştirilerek de yapılır. Sallama hareketi kuzeyden, güneye tüm Kafkasya'da ve Kars dolaylarında görülür. Hareket kaytarma ve koçaklama biçimli danslarda kullanıldığı gibi “ Tek Oyun “ ismi ile tanımlanan ve ayrıca “ Yallı “ biçimindeki oyunlarda da kullanılır. Bu hareket kapamalar ile birleştirilerek de uygulanır.

Sekmeler: (Kinto Sekmesi, Kars Dolaylarında Kentvari Sekmesi) Yörede her ne kadar sekme olarak adlandırılrsa da, hareket gerçekte; çift ayak üzerine parmak ucunda (hazırlık pozisyonundan) bir düşüş yapıp, tek bir ayakta sekme eklenmesinin ardından, taşıyıcı ayakla, yerle temasta olmayan ayağı, atlamak yolu ile değiştirmektir. Hareket Kuzeyde Gürcülerde; Kintovri ve Güneyde Azerilerde Şalaho, Gazağı vb. oyunlarda sıkça görülür. Altı zamanlı (3+3) ritmik yapılarda olduğu gibi aynı adım cümlesini iki zamanlı ritmik yapılarda da görmek mümkündür. Sekme hareketinin bir diğer sıkça kullanıldığı bir diğer bir örnek de Absuva Dansları'dır. Ancak bu danslardaki Sekme hareketi iki aşamalı bir harekettir. Birinci aşamasında sekme hareketi çiftlenir ritmik değeri içinde eşit zamanlarda. İkinci aşamada ise tekrar bir sekme ile başlanır ve hemen ardına bir çift düşme eklenir veya taşıyıcı ayak bulunulan yerde, yere atlamak yolu ile değiştirilir.

Harekette yapılan iş tanımlanırken; sek, sek / sek bas // sek, sek / sek, bas ifadeleri kullanılabilir. Bu harekette çalışan ayak; öne, arkaya, yana olmak üzere farklı yönlerde çalıştırılabilir. Hareketin bir türevi de, sekme hareketinin ardından çift ayak üzerine düşüp, tekrar bir çift sekme hareketi yapılabilir. (Yedili ve Sekizli Halay hareketleri sıçrayarak yapıldığında yerinde ve sekerek koşma şeklinde yapılırsa buna da “Yedili Sekme, Sekizli Sekme denilir.)

Çökmeler: Yöre Danslarını genel karakteristiği açısından çökme hareketi ritmik yapının içerisinde bir birim zamanın içerisinde, birim zamanın yarı değeri bir zamanda gerçekleştirilir. Hareket genellikle çift ayak üzerinde olmak yolu ile gerçekleşir. Ancak tek ayakta da çökmeler yapılabilir. Çökme hareketi genellikle başka bir hareketle birleştirilerek uygulanır.

Atlamalar: Genellikle savaş ve neşe içeren danslarda kullanılan hareketlerdir. Taşıyıcı ayaktan diğer ayağa olduğu yerde veya mesafe kat etmek için tüm yönlere yapılan sıçrama.

3.2.3.5. Ayak Hareketleri

Parmak Ucu: Parmak ucu denilince ilk akla gelen Azerbaycan ve Kafkas halk danslarındaki parmak ucunda yükselerek dans stmehtir. Ancak bu hareket Türk halk danslarının bütün türlerinde görölmektedir.

Taban: Ayağın alt yüzeyinin tamam yere temas etmesiyle oluşan hareketlere tabanda yapılan hareketler diyoruz. Burada vücudumuzun ağırlığı tamamen tabana aktarılır. Özellikle Karadeniz Bölgesinde oynanan danslarda, tabanın sert bir şekilde yere vurulduğunu görürüz. Bazı halaylarda da yine taban hareketlerini görmek mümkündür.

3.3. İnceleme

Tablo 1.Hareketlerin Vücut Bölümlerine Dağılımı

	BOYUN	OMUZ	GÖVDE (Bel)	KOL (Dirsek)	EL		KALÇA	BACAK (Diz)	AYAK		TOPLAM
					Bilek	Parmak			Bilek	Parmak	
Fleksiyon	+	+	+	+	+	+	+	+		+	9
Lateral Fleksiyon	+										1
Planter Fleksiyon									+		1
Dorsal Fleksiyon									+		1
Ekstansiyon	+	+	+	+	+	+	+	+		+	9
Abduksiyon		+					+			+	4
Adduksiyon		+					+			+	4
Rotasyon	+		+								2
Ekternal Rotasyon		+					+				2
İnternal Rotasyon		+					+				2
Pronasyon				+							1
Supinasyon				+							1
Lordos			+								1
Kifos			+								1
Elevasyon		+					+				2
Depresyon		+									1
Retraksiyon		+									1
Protraksiyon		+									1
Horizontal		+									1
					2	4			2	3	45
	4	11	5	4	6		7	2	5		46

Görüldüğü üzere bedenın bölümleri ve eklemlere göre hareketler belirli oranlarda mümkün olabilmektedir.

Boyun bölgesinde 4 , hareketlerin sınırlı olaübileceği düşünölen omuzda tam tersine 11, gövdede (bel) 5, Kolda (dirsek) 4, Elde bilekte 2, parmakta 4 olmak üzere 6, yine sınırlı hareket yapabileceği düşünölen kalçada 7, bacakta 2, bilekte 2 ve parmakta 3 olmak üzere aylakta 5 hareket gerçekteşmekte toplam 11 beden bölgesi veya organıyla 46 farklı hareket gerçekteşebilmektedir.

Söz konusu hareketler aşığıda tablosu verilen iki hareket tipinde görölür. Bu hareketler aşığı yukarı bütün dans türlerinde mevcuttur.

Tablo 2. Beden Temel Hareket Tipi Tablosu Ve Dansa Yansımaları

HAREKET TİPİ	HAREKET TİPİ
Lokomotor Hareketler (İçinde Yürüme Bulunan Hareketler)	Non Lokomotor Hareketler (İçinde Yürüme Bulunmayan Hareketler)
Gallop, Slide, Skip, Waltz Run, Step-Hop, Schottische, Two Steps, Polka, Waltz Balance, Waltz ve Mazurka	Bend, Twist, Strech, Swing, Push, Pull, Strike, Lift, Sit, Fall, Crawl, Roll

Tablo 2’de görölen her iki hareket tipi, yukarıda ifade edildiği gibi bütün dans türlerinde kullanılan hareketlerdir.

Tablo 3.Dans Türlerine Göre Hareketlerin Beden Organlarına Dağılımı

	Klasik bale	Eğlence dansları	Halk dansları
Gövde	Asistte Conge Cotinenza Conversion Port de brasaucorpcambre	Açık pozisyon, Kapalı pozisyon, Under armturn Right turn, ,Cross body lead Handtohand ,Guapea,Dame una, Balance step Break step, Bump, Chaineturns, Contra body movement Contra body movementposition, Drag, Drop, Flex, Freeturn, Freespin, Freze, Inside turn, Isolation, Lean, Leveragemove, Lift, Lunge,Militaryturn,Outsideturn,Paddleturn,Piruoette,Reverseturn, roll, shimmy, spinturn,	Dönüş-dönme, tam dönme, yarım dönme,omuz sallama, titretme, kolsuz kollu
Bacaklar	Plie sequito	Basic step, Crossover break, Cucaracha, Cumbia, Side toside step Right turn, Under armturn,Leftturn,Cubanmotion,Passé	Adım, düz adım, yerde dizler üzerinde ilerleme, çeyrek dönerek çapraz yürüme, Çaprazsız sekerek yürüme, çift sağ çift sol, üç ayak hareketi, çökme, tek çökme, Çift çökme, tek çöküp sağ ayak çıkarma, tek çöküp sol ayak çıkarma, diz üstü çökme, sekerek çökme, çömelerek yürüme, üçleme(halay), üçleme(zeybek), yedili halay hareketi, sekizli halay hareketi, düz adım, ağır atlama, eşme, atik yürümler, koşmalar, kasmalar, kapamalar, sallamalar, Horon Zıplaması, Bas Bas(Horon),
Ayakta	Cadance, Cambio, decoupelement, Demarche, entretaille, fleuret battement fondü, battementfrappe, battementretire, battementtendü, battementtendü jette, developpe, grandbattement, marqueped, marquetalon, pas double, passodoppio, passo, pas simple, piedcrouse ,piedsjoints, piedlargis, raude, round de jambe, ru de vache, sauntmajour, sautmineur, sustenido	Caminata, Baldosa, Cruzada, La cadencia ,Salida, El ochoadelete, El ochoatras, BackochoGancho El sanguchito Media luna Ballchange, Change step, Chase Chaseturn, Close Coaster step, Developpe, Dig ,Fan, Fan kick ,Fan spin, Flick Followthrough, Footwork, riseandfall, secondposition, shuffle, slide, step,	Parmak ucu, taban,
Kolda			Kollar omuzda, el ele, dirsekten kavrama, omuz omuza, belden, kol kola dönme,

Tablo 4. Bazı Temel Hareketlerin Dans Türlerine Dağılımı

	Gallop(Koşturmak)	Run(Koşmak)	Waltz	Crawl (Diz ve elle yürüme)	Bend(Dizlerin yarı çökmesi)	Swing(Sallanma)	Fall(Düşmek)	Sit(Oturmak)	Hop(Atlama)	Waltz RunCwals Yürüyüşü)	Balance Step	Slide((Boş Ayağı Taşıma)	Skip(Sekme)	Roll(Yuvarlanma)	Polka(Polka Adımı)	Twist((Çift Adım)	Pull(Çekme)	Stretch(Gergin olma)	Strike(Sert)	Push((İtme)	grandbattement(Ayak Kaldırma)	battement fondü	battementfrappe	battementretire	battementtendü	battementtendü jette	developpe	Toplam
Klasik Bale	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
Eğlence Danslar 1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
Halk Danslar 1	+	+		+	+	+	+	+	+			+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	22
Toplam	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76

Tablo 3'te görüldüğü gibi bütün dans türlerindeki hareketler bedenın en çok ayak ve bacaklarla gövdede toplanmakta, kollarda ise daha az hareket bulunmaktadır.

Tablo 4'te görüldüğü üzere sıralanan dans hareketlerinin tamamına yakını bütün dans türlerinde mevcuttur. Bu da insan vücudunun hareket yeteneğinin bütün türlere yansıdığıının göstergesidir. Yalnızca Türk halk danslarında Waltz, Waltz Run, Polka ve Twist gibi spesifik adımlar bulunmamaktadır. Bu da son derece doğaldır. Her ne kadar insan bedeni her türlü hareketi yapmaya muktedir ise de kültürel farklılıklar halk dansları söz konusu olduğunda, açıkça görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada Klasik Bale, Eğlence Dansları ve Türk Halk Dansları'nda kullanılan hareketlerle ilgili terimler ele alınmış. Bu terimlerin tablolarla karşılaştırılması gerçekleştirilmiştir.

Giriş bölümünde dansı konu edinen bilim dallarından bahisle, dansın; insan psikolojisi, toplum, kültür, halk kültürü, insan anatomisi ve fizyolojisi gibi bir çok konuyla iç içe olduğu gösterilmeye çalışılmıştır.

Birinci bölümde çalışmanın konusu, amacı, kapsamı ile yol ve yordamları(Metod ve Teknikleri)na yer verilmiştir.

İkinci bölümde çalışmanın konusu olan „Dansta Kullanılan Hareketle İlgili Terimler“e yer verilmiş, “Hareketlerin Vücut Bölümlerine Dağılımı”, “Temel Hareket Tipleri ve Dansa Yansımaları”, “Bazı Temel Hareketlerin Dans Türlerine Dağılımı”, “Dans Türlerine Göre Hareketlerin Beden Organlarına Dağılımı” tabloları yapılarak konunun bütün halinde göz önünde olması ve mukayese yapılabilmesi sağlanmıştır.

Buna göre, birinci tabloda, boyun bölgesinde 4 , hareketlerin sınırlı olaüebileceği düşünülen omuzda tam tersine 11, gövdede (bel) 5, Kolda (dirsek) 4, Elde bilekte 2, parmakta 4 olmak üzere 6, yine sınırlı hareket yapabileceği düşünülen kalçada 7, bacakta 2, bilekte 2 ve parmakta 3 olmak üzere aylakta 5 hareket gerçekleşmekte toplam 11 beden bölgesi veya organıyla 46 farklı hareket gerçekleştirdiği görülmüştür.

İkinci tabloda gösterilen „**Lokomotor ve Non Lokomotor Hareketler**“in, yani içinde yürüme bulunan ve içinde yürüme bulunmayan hareketlerin hemen hemen bütün danslarda mevcut olduğu görülmüştür.

Üçüncü tabloda yani “**Bazı Temel Hareketlerin Dans Türlerine Dağılımı**” tablosunda, bütün dans türlerindeki hareketlerin bedeninin en çok ayak, bacak, ve gövde gibi bölümlerinde toplandığı, kollarda ise daha az hareket bulunduğu görülmüştür.

Tablo 4'te sıralanan dans hareketlerinin tamamına yakınının bütün dans türlerinde mevcut olduğu tesbip edilmiştir. Bu da insan vücudunun hareket yeteneğinin bütün türlere yansıdığıнын göstergesi olarak dikkate değer bir durumdur.

Bu tabloya göre yalnızca Türk halk danslarında Waltz, Waltz Run, Polka ve Twist gibi spesifik adımlar bulunmaması da doğal bir durumdur. Halk dansları gibi geleneğe dayalı dans türünde, salon ve/veya eğlence danslarında bulunan bazı hareketlerin bulunmaması normaldir.

Konuya temelden yaklaşıldığında günümüzdeki bütün dans türlerinin halk dansları kökenli olduğu gerçeği ortadadır. Gerek bu sebepten, gerekse insan bedeniyle yapılacak hareketlerin sbelirli bir sınırının olmasından dolayı, bütün danslarda hareketlerin benzerliği doğaldır.

Terimler açısından bakıldığında ise, Klasik Bale terimleri ile, Eğlence danslarının terimleri büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu terimleri Türk diline çevirdiğimizde ise, her ne kadar bazan tam karşılıkları olamıyorsa da, hareketlerin anlamlarına bakıldığında çoğunun Türk halk danhslarına da uyduğu görülmektedir. Bu durum da yine insanlık kültürünün ortaklığı hususunu göz önüne sermektedir.

Dans söz konusu olduğunda, insanların sadece bir eğlence aracı olarak görmeleri, dansın on kadar temel, bir o kadar da tali işlevinin göz ardı edilmesi demektir. Çünkü dans insanlar arasında iletişimi sağlayan önemli bir araçtır.

Üniversal olarak bakıldığında ise, günümüzde dans bütün sanatların kraliçesi olarak ifade edilse yeridir.

Dansın bilim konusu olarak değer kazanmasının yolu, onun bütün yönleriyle ele alınıp incelenmesinden geçmektedir.

Bu çalışmayla dans alanının bilim olarak ele alınmasına katkı sağlayabildi isem mutluluk duyarım.

KAYNAKLAR

- AKTAŞ, Gürbüz (1999), **Temel Dans Eğitimi**, Ege Üniversitesi Basım Evi, Bornova-İzmir.
- AND, Metin (2003), **Oyun ve Bügü**, Yapı Kredi Yayınları:1891, Sanat:106, İstanbul, 2003.
- ATALAY, Besim (2006), **Divan-u Lugat-it Türk**, Atatürk Kültür, 5. Baskı, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları:52, Ankara..
- BARIN, Nasuh (1999), **Batı Dans Tarihi**, Kültür Bakanlığı Yayınları / 2315, Yayınlar Dairesi Başkanlığı Sanat Eserleri Dizisi / 247, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara.
- CLIPPINGER, Karen (2007), **Dance Anatomy And Kinesiology**, Human Kinetics, Sheridan Books, Printed in USA.
- COPELAND, Roger and Marshall COHEN (1983) **What Is Dance**, Reading In Theory And Criticism, Oxford University Pres, Oxford New York Toronto Melbourne.
- CRAİNE Debra and Judith MACKRELL (2004), **The Oxford Dictionary Of Dance**, Oxford University Pres, New York.
- ÇAKIR, Ahmet (2009), **Tozlu Adımlar**, Türk Halk Oyunları Makaleler, İncelemeler, Kültür Ajans Yayınları:45, Ankara.
- ÇELİK, Emre (2005), **Dansta Güncel Yaşamın İvmesi**, (Momentum of The Moment), Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Bale Programı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- EMİROĞLU, Kudret ve Suavi AYDIN (2003), **Antropoloji Sözlüğü**, Dans Maddesi, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- EROĞLU, Türker (2004), **Taklitten Oyuna, Oyundan Sanata**, İki Perdelik Dans Tiyatrosu Gösterisi, Ankara.
- EROĞLU, Türker (1995), **Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da Halk Oyunları ve Halayların İncelenmesi**, Kılıçarslan Matbaacılık, Ankara.

- EROĞLU, Türker (1999), **Halk Oyunları El Kitabı**, Mars Basım Hizmetleri, İstanbul.
- EROĞLU, Türker, YLS Müzikoloji Ders Notları, 2009
- EROĞLU, Türker, Adapazarı Halk Eğitim Merkezi “**Yöre Bilgisi Ders Notları**.”
Haziran, 2011.
- FENMEN, Beatrice (1986), **Bale Tarihi**, Sevda-Cenap And Müzik Vakfı Yayınları:2,
Odak Ofset, Ankara.
- HASS, Jacqui Greene (2010), **Dance Anatomy**, Printer Courier Corporation, Printed in
USA.
- HUIZİNGA, Johan (1955), **Homo Ludens, A Study Of The Play-Element in
Culture**, Boston.
- HUIZİNGA, Johan (1995), **Homo Ludens, Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir
Deneme**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- KAEPLER, Adrienne (1997), **Dans**, Millî Folklor, Sayı 33, Cilt 5, Ankara, 1997.
- KASSING, Gayle (2007), **History Of Dance**, An Interactive Arts Approach, Library of
Congress Cataloging-in-Publication Data, Printed in USA.
- KAVAKDERELİOĞLU, Ercan (2011), **Türkiye Dans Sporları Federasyonu Sosyal
Latin Dansları ve Arjantin Tango Antrenörü**, Kişisel Görüşme.
- KRAUS, Richard , Sarah C.Hilsendager, Brenda Dixon, “History of Dance in
Art And Education Third Edition”, Prentice-Hall Inc., New Jersey 1991, 1981,
1969.)
- ÖRNEK, Sedat Veyis (1995), **100 Soruda İlkelerde Din, Büyü, Sanat, Efsane,
Gerçek** Yayınevi, İstanbul.
- ÖZBİLGİN, Mehmet Öcal (1999), **Türk Halk Oyunlarında Tür ve Biçim Sorunu**,
Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,
İzmir.
- ÖZBİLGİN, Mehmet Öcal (2003), **Zeybeklik Kurumu ve Zeybek Oyunları**, Ege

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

ÖTKEN, Nihal (2002), **Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi**, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sanatta Yeterlilik Tezi.

ROYCE, Anya Petersen (2002), **The Anthropology of Dance**, Dance Book Ltd, UK.

SACKS, Curt (2010), **World History of Dance**, La vergne, TN USA.

ŞENEL, Eden Suna (1993), **Hareket Notasyonu Halk Oyunları Yazımı**, 3. Kitap, Levent Müzikevi Yayınları, İzmir.

TDK Yayınları:549**Türkçe Sözlük** (1998); Türk Tarih Kurumu Basımevi; Ankara.

THOMAS, Helen (2003), **The Body, Dance and Cultural Theory**, Published Palgrave Macmillian, Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 6XS and 175 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10010.

TOKİNAN, Banu Özevin (2008), **Yaratıcı Dans Etkilerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlilik Ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri**, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Programı Doktora Tezi, İzmir.

Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Ortaya Çıkan Problemler Sempozyumu Bildirileri (1988), 26-28 Ekim 1987, Turizm ve Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını:102, Seminer Kongre Bildirileri Dizisi: 25, Özbek Matbaası, Ankara.

Türk Halk Oyunlarını Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri (1991), Kültür Bakanlığı Halk Kültürü Araştırma Yayını: 157, Seminer Kongre Bildirileri Dizisi: 32, Ankara.

WILLIAMS Drid (2004), **Anthropology and the Dance-Ten Lectures**, Second Edition, University of İllionis Pres, “Why Do People Dance”.

ÖZGEÇMİŞ

1985 yılında Malatya’ da doğdu ilk ve orta öğretimini İstanbul ‘ da tamamladı. Lise eğitimine İstanbul Mehmed Bayazıd Lisesinde devam etti. 2005 yılında Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarını kazanarak lisans eğitimine başladı. 2009 yılında lisansını tamamlayıp aynı yıl Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yüksek lisansa başladı. 2011 yılında Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik Teknolojileri Bölümüne Araştırma Görevlisi olarak atandı. Görevine bu kurumda devam etmektedir.