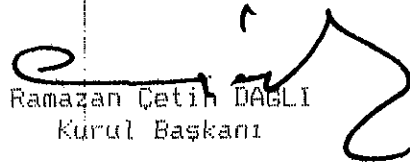



T.C  
MILLI EĞİTİM BAKANLIĞI  
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

Sayı: 33	Tarihi: 28.3.1996	Konu: İzmir Özel Özlem Kaplan Bale Mankenlik ve Zerafet Kursu'na ait Bale, Mankenlik ve Zerafet Kursu programlarının kabulü.
Önceki Kararın		
Sayısı:	Tarihi:	

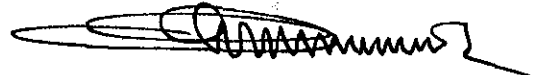
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü'nün 14.2.1996 gün ve 51296 sayılı teklif yazısı üzerine Kurulumuzda görüşülen, İzmir Özel Özlem Kaplan Bale Mankenlik ve Zerafet Kursuna ait Bale, Mankenlik ve Zerafet Kursu programlarının ekli örneğine göre kabulü kararlaştırıldı.

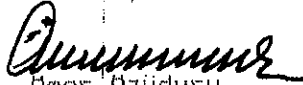
  
Turhan TAYAN  
Milli Eğitim Bakanı

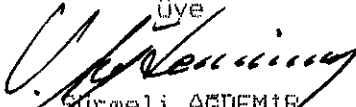
  
Ramazan Çetin DAĞLI  
Kurul Başkanı

  
Güler SENÜVER  
Üye

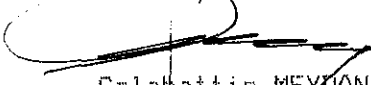
  
Dr. Ezdihar KARABULUT  
Üye

  
Nazım İrfan TANRIKULU  
Üye


  
Ömer Özlüdüru  
Üye

  
Sürmeli ABDEMİR  
Üye


  
Mustafa ERTÜRK  
Üye

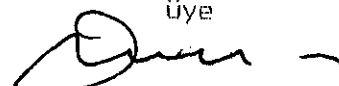
  
Selahattin MEYDAN  
Üye

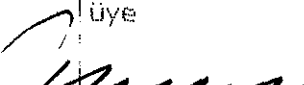
(Raporlu)  
Hasım AYAKUR  
Üye

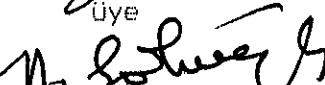
  
Sevim ÇAMELİ  
Üye

Ömer ACIKEL  
Üye

  
Necat BOZKURT  
Üye

  
Dr. Veli KILIC  
Üye

  
Ömer ÖZCAN  
Üye

  
Necdet SAKAOĞLU  
Üye

## BALE KURSU PROGRAMI

1 - KURUMUN ADI : Özel Özlem Kaplan Bale, Mankenlik ve Zerafet Kursu

2 - KURUMUN ADRESİ : Şair Eşref Blv. No: 65 K: 3 D: 6 Alsancak • İZMİR

3 - KURUCU VEYA KURUCU TEMSİLCİNİN  
ADI VE SOYADI : F. Özlem KAPLAN

PROGRAMIN DAYANAĞI : 625 Sayılı Kanun ve M.E.B. 'na bağlı Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği, Özel Kurslar Tip Yönetmeliği.

5 - PROGRAMIN ADI : BALE

6 - PRGRAMIN SEVİYESİ : Enaz ilkokul çocukları (Mesur)

7 - PROGRAMIN AMACI : 1. Kursiyerlerin gizil kalmış yeteneklerini ortaya çıkartarak onların müfredat programı çerçevesinde yeteneklerine yön vermek.  
2. Kursiyerlerin beden gelişmesine yardımcı olmak.  
3. Kursiyerlerin duyu ve düşüncelerinin gelişmesine yardımcı olmak.

8 - PROGRAMIN UYGULANMASIYLA

İLGİLİ AÇIKLAMALAR : 1. Programlar birbirinden bağımsız olmayıp birini başaran diğer kurslara alınacaktır.  
2. Her seviye sonunda başarı sınavı yapılacaktır.

9 - Programın Süresi : Haftalık Ders Saati Sayısı 5 Saat  
Programın haftalık dağılımına göre  
Yılda : 32 Hafta  
Kurs Süresi : 32 x 5 = 160

10 - Program Muhtevasının  
Toplam Kurs  
Süresine Göre Haftalık  
Dağılımı

### Başlangıç I. SEVİYE

1. Hafta : Pozisyon Çalışmaları  
a. Baş ile yapılan ekzersizler  
b. Kol ile yapılan ekzersizler  
c. Bel ve ayak ekzersizleri

2. Hafta : Küçük diz kırma, büyük diz kırma.
3. Hafta : 1. Ayağı yerden kırmadan sürüyerek açmak.  
2. Ayağı yerden sürüyerek az kaldırmak.  
3. Ayağı yerden sürüyerek havaya kaldırmak.
4. Hafta : 1. Ayağı yerden kaldırmadan daire çizmek.  
2. Ayağı yerden vurarak açmak.
5. Hafta : 1. Dizi kırarak ayağı bilek hizasında tutmak.  
2. Dizi kırarak diz hizasında tutmak.
6. Hafta : 1. Dizi kırmadan yukarı fırlatmak.
7. Hafta : Kol alıştırma
8. Hafta : 1. Yavaş olarak yapılan hareketler.  
2. Kolların beş pozisyonu.
9. Hafta : 1. Ortada kol alıştırması.  
2. Ayağı dize çekmek.
10. Hafta : Ayağı yerden sürüyerek havaya kaldırmak.  
(Öne, yana ve arkaya)
11. Hafta : Diz kırmadan ayağı yerden arkaya çekmek.
12. Hafta : 1. Hızlı olarak yapılan hareketler.  
2. Kaymak.  
3. Dizi kırarak ayağı bileğe dayamak.  
4. Dizler kırık vaziyette kayarak ayak değiştirmek.
13. Hafta : Ayağı çapraz tutarak birinci ve ikinci pozisyonla zıplamak.
14. Hafta : 1. Olduğu yerde zıplayarak ayak değiştirmek.  
2. Tek ayağı yerde sürüyerek zıplayarak kaymak.
15. Hafta : 1. Esneterek bedenin kavis yapması.  
2. Kolların yükselmesi.
16. Hafta : 1. Yere vurarak çift çarpma.  
2. Ayağı yerden yükselterek topuk üstüne vurmak.
17. Hafta : 1. Dizi kırarak ayağı 45 derecede tutmak.  
2. İki dizi kırarak ayağı açmak.

18. Hafta : 1. Ayak ucuna kalkarak diğerk ayağı dize çekmek.  
2. Ayak ucuna kalkarak diğerk ayağı arkaya kapamak.
19. Hafta : Ayağı öne kaldırıp arkaya geçirmek.
20. Hafta : Ayakların beş pozisyonu.
21. Hafta : 1. Küçük diz kırmak.  
2. Büyük diz kırmak.
22. Hafta : Ayağı alarak köşeye açmak.
- 23 Hafta : Kol alıştırması.
24. Hafta : Havadan ayağı arkaya açmak.
25. Hafta : Ayağı yerden kaldırmadan öne ilerlemek.
26. Hafta : Dönüş için Hazırlık (4. Açık pozisyonda dönme.)
27. Hafta : Ayağı kırarak atlamadan kayıp açmak.
28. Hafta : Ayağı çapraz tutarak I ve II pozisyonda zıplamak.
29. Hafta : Ön ve arkaya dizi kırarak düşmek.
30. Hafta : Köşeden başlayıp diğerk köşeye dönerek küçük daire çizmek.  
(Öne ve arkaya)
31. Hafta : Kedi atlaması.
32. Hafta : Zıplayarak ayak açmak. (Öne ve arkaya)

**S**ınav yapılacaktır

## II. SEVİYE

1. Hafta : Baş, kol, bel ve ayak pozisyonları.
2. Hafta : Küçük diz kırmak, büyük diz kırmak.
3. Hafta : Ayağı yerden kaldırmadan sürüyerek açmak, ayağı yerden sürüyerek az kaldırmak.
4. Hafta : Ayağı vurarak açmak.

5. Hafta : Ayağı havaya kaldırarak dıştan ve içten 45 derece daire çizmek.
6. Hafta : Dönüş Çeşidi.
7. Hafta : Ayağı 90 dereceden büyük fırlatmak.
8. Hafta : Dizi kırarak ayağı 90 dereceye açmak.
9. Hafta : İki dizi kırarak ayak üzerinde yükselip açmak.
10. Hafta : Dizi kırarak ayağı fırlatmak.
11. Hafta : Ayağı yerden açıp parmak ucuna tek sayıda yere vurup kapamak.
12. Hafta : Ayağı yerden açıp parmak ucuna tek sayıda yere vurup havaya fırlatıp kapamak.
13. Hafta : 1. Dizi kırarak ayağı öne çapraz açmak.  
2. Dizi kırarak ayağı arkaya çapraz açmak.
14. Hafta : Dönüş hazırlığı (Barda iki elle tutunarak)
15. Hafta : 1. Ortada yavaş olarak yapılan hareketler.  
2. Ayak üzerinde yükselmek.
16. Hafta : Yere vurarak ayağı çift çarpmak.
17. Hafta : Bir dizi kırarak ayağı köşeye açmak.
18. Hafta : Ayağı yerden kaldırmadan daire açmak.
19. Hafta : Dizi kırık önde tutmak.
20. Hafta : Ayağı öne kaldırıp kırık vaziyette arkaya açmak.
21. Hafta : İçten dönüş (4 açık pozisyondan)
22. Hafta : Dönüş çalışması için başın duruşu.
23. Hafta : Diz kırarak parmak ucuna ayak bileğine dayamak.
24. Hafta : Ayak ucuna yükselerek diğer ayağı öne ve arkaya çekmek.
25. Hafta : Ayak ucuna yükselerek diğer ayağı arkaya kapamak.

26. Hafta : 1. 1. Pozisyondan küçük küçük yürümek.  
2. 5. Pozisyondan küçük küçük yürümek.
27. Hafta : 1. Hızlı olarak yapılan hareketler.  
2. Ayağı yerden kaldırmadan köşeye kaymak.
28. Hafta : 1. 3/4'lük adım çeşidi.  
2. Dizi kırarak ayağı fırlatmak.
29. Hafta : Zıplayarak ayak açmak.
30. Hafta : Dengede durabilmek.
31. Hafta : İki ayağı aynı anda havada tutarak ilerlemek.
32. Hafta : Programın yenilenmesi ve mükemmelleşmesi.

3. sınav yapılacaktır

### III. SEVİYE

1. Hafta : Bar hareketleri.
2. Hafta : Ayağı yerden sürüyerek az kaldırma sureti ile bilek çalışması.
3. Hafta : Dizi kaldırmadan ayağı yukarı fırlatarak bilek çalışması.
4. Hafta : Dizi kaldırmadan ayağı küçük küçük öne ve arkaya geçiş.
5. Hafta : Dizi kırmadan ayağı yukarı fırlatarak tutmak.
6. Hafta : Ayağı yerden kaldırarak 90 derecede daire çizmek.
7. Hafta : Barda bir elle tutunarak ayak ucuna yükselip dönme hazırlığı.
8. Hafta : Ayak ucuna yükselerek diğer ayağın parmak ucuna havaya kaldırmak.
9. Hafta : Dıştan dönüş hazırlığı.
10. Hafta : Ortada yuva olarak yapılan hareketler.
11. Hafta : 1. Dizi kırarak ayağı 90 dereceye açmak.  
2. Dizi kırarak ayağı arkaya çapraz açmak.

12. Hafta : Havada ayağı arkaya açmak.
13. Hafta : 1. 2. 3. 4. ve 5.'den Chocetti metodu.
14. Hafta : Dıştan dönüş çalışması (4. açık pozisyondan)
15. Hafta : 1. Ayak ucundan yükselerek 5. pozisyonda başlayıp ayağın köşeye kırık düşmesi.
16. Hafta : Ayak üstüne yükselip diğer dizin kırık olması.
17. Hafta : Önden ve arkadan yapılan dönüş. (Yarım dönüş)
18. Hafta : Hızlı olarak yapılan hareketler Vals adımı (ön, yan ve arkaya)
19. Hafta : Dizler kırık vaziyette öne zıplamak.
20. Hafta : Bacakları büyük açarak zıplamak.
21. Hafta : Öne, yana ve arkaya zıplayarak ayak açmak.
22. Hafta : Dönerek atlamak.
23. Hafta : Dönerek büyük atlama.
24. Hafta : 1. Tutunarak parmak ucu ayakkabısı ile yapılan hareketler.  
2. Küçük diz kırmak.
25. Hafta : 1. Aynı anda 2 ayağın parmak ucuna açılıp kapanması.  
2. Parmak ucuna yükselip diğer ayağı arkaya kapamak.
26. Hafta : Her pozisyonda parmak ucuna kalkmak.
27. Hafta : Dizler kırık vaziyette tutarak parmak ucuna çıkıp ayak değiştirmek.
28. Hafta : Tek ayağı yerden sürüyerek diğer ayağı önüne kapatmak.
29. Hafta : Parmak ucuna yükselip diğer ayağı dize çekmek.
30. Hafta : 5. Pozisyondan başlayıp ayağın köşeye kırık düşmesi.
31. Hafta : Her pozisyonun ayak ucuna yükselerek yapılması.
32. Hafta : Programın yenilenmesi ve mükemmelleştirilmesi.

#### IV. SEVİYE

1. Hafta : Tutunarak yapılan hareketler.
2. Hafta : Ayağı yerden yükselterek diğer ayağı çift çarpmak.
3. Hafta : Ayağı yerden yükselterek topuk üstüne vurmak.
4. Hafta : Ayağı yerden sürüyerek az kaldırıp üstüne kırık düşme.
5. Hafta : Büyük Kol hazırlığı.
6. Hafta : Yerde büyük bir daire çizmek. (Dönüş ile bitir.)
7. Hafta : Yerde Daire çizmek.
8. Hafta : Ayak üstüne yükselip havada 8 defa dıştan 8 defa içten daire çizmek.
9. Hafta : Bir dizi kırarak ayağı açmak.
10. Hafta : İçten yapılan dönüş için hazırlık. (dönmeden)
11. Hafta : 1. Ortada yapılan yavaş hareketler.  
2. Bir dizi kırarak ayağı yükseğe açmak.
12. Hafta : Ayağı havaya kaldırarak 8 ayrı yöne açmak.
13. Hafta : Büyük kol hazırlığı.
14. Hafta : Dıştan yapılan dönüş.
15. Hafta : 2. ve 5. pozisyonlardan dıştan yapılan dönüş.
16. Hafta : 1. Hızlı yapılan hareketler.  
2. İki ayağı aynı anda yerden kesip birinin üstüne kırık düşmesi.
17. Hafta : 1. Öne büyük atlamak.  
2. Köşeye büyük atlamak.
18. Hafta : Zıplayarak ayağı havaya atıp kırık düşmesi.
19. Hafta : İki ayakla aynı zıplayıp birinin kırık çıkması.
20. Hafta : Bir ayağın dizden fırlayıp büyük atlaması.



21. Hafta : Bir ayağın dize dayalı vaziyette zıplaması.
22. Hafta : Köşeden başlayıp diğer köşeye dönerek büyük daire çizmek.
23. Hafta : İki ayağın yapışık vaziyette zıplaması.
24. Hafta : Arka ayağın gergin vaziyette zıplaması.
25. Hafta : 1. Köşeden köşeye dıştan ve içten yapılan dönüş.
26. Hafta : 1. Aynı anda 2. ayağın parmak ucuna çıkılıp kapanması.  
2. Aynı anda 2. ayağın parmak ucuna çıkılıp kapanması.  
3. Parmak ucu ayakkabısı.
27. Hafta : Her pozisyonun parmak ucuna yükselerek yapılması.
28. Hafta : Bir dizi kırık vaziyette tutarak parmak ucuna çıkmak.
29. Hafta : Parmak ucuna inmeden zıplamak.
30. Hafta : Tek ayağı yerden sürüyerek diğer ayağın önüne kapatmak.
31. Hafta : Parmak ucuna yükselip diğer ayağı dize çekmek.
32. Hafta : Programın mükemmelleştirilmesi.

Sınav yapılacaktır

## V. SEVİYE

1. Hafta : Bar hareketleri
2. Hafta : Ayağı dize kadar çekip parmak ucuna yükselerek açmak.
3. Hafta : Ayağı havada tutarak dıştan ve içten daire çizmek.
4. Hafta : Bir dizi kırık vaziyette çıkarıp açtıktan sonra tekrar kırık vaziyette düşmek.
5. Hafta : Ayağı yerden yükseltip vücudu bir anda ters yöne çevirmek. (Ayak ucuna yükselerek hazırlık)
6. Hafta : Ayak ucuna yükselerek dıştan ve içten dönüş.

7. Hafta : 1. Büyük yavaş hareketler ortada.  
2. Ayağı yerden kaldırarak diğer ayak üzerinde dönmek.  
3. Ayağı yerden daha yüksek kaldırarak diğer ayak üzerinde dönmek.
8. Hafta : Ayağı dizi kadar kırıp çekip açtıktan sonra parmak ucu doğrultusunda basıp yükselmek.
9. Hafta : Bir dizi kırık vaziyette köşeye doğru havada tutmak. (Ayak üzerinde yükselmek)
10. Hafta : 5. Pozisyondan başlayıp dıştan dönmek.
11. Hafta : Bir ayağı dize dayayarak başlayıp içten dönmek.
12. Hafta : 1. Parmak ucuna doğru yükselerek yapılan hareketler.  
2. Bir ayağı yerden sürüyerek aynı anda diğer ayağın parmak ucuna yükselip küçük açılması.  
3. Bir ayağı yerden sürüyerek aynı anda diğer ayağın parmak ucuna yükselip büyük açılması.
13. Hafta : Ayağı yerden kırmadan yükseltip parmak ucuna bastıktan sonra kırık vaziyette düşmesi.
14. Hafta : Parmak ucuna yükselerek ayağın önden ve arkadan 5. ve 2. pozisyonlara gelmesi.
15. Hafta : Parmak ucuna yükselerek ayağın aynı sayı içerisinde bir önden bir arkadan 5. ve 2. pozisyonlara gelmesi.
16. Hafta : Öndeki ayağı arkaya vurarak ayağın 2. pozisyona açılıp kapanması.
17. Hafta : Ayakları havada öne ve arkaya çarparak dizi kırıp düşmek.
18. Hafta : 1. Zıplayarak ayakların gergin vaziyette birbirine çarpması.  
2. Çapraz vaziyette durarak aynı şekilde öne ve arkaya yatmak.
19. Hafta : Tek ayağı yerde sürüyerek diğer ayağın önüne kapatmak.
20. Hafta : 1. Parmak ucu ayakkabısı  
2. Tek ayağı kırık vaziyette tutup diğerinin parmak ucuna yükseltip 45 derecede öne ve arkaya açmak.
21. Hafta : Yerden sürüyerek açılan ayağın parmak ucuna yükselip iki ayağın kırık düşmesi.

22. Hafta : Parmak ucuna yükselip ayağın dönerek 5. ve 2. pozisyonlara gelmesi.
23. Hafta : Köşeye dönerek öne açılan ayağın 45 dereceye getirip, diğer ayağın parmak ucuna çıkıp inmesi.
24. Hafta : Parmak ucuna yükselip olduğu yerde önde ve arkada diz kırarak tutmak.
25. Hafta : Ayağı arkaya düz olarak açıp diğer ayağın parmak ucuna çıkıp inmesi.
26. Hafta : Köşeden köşeye içten dönüş. (Çift tur)
27. Hafta : Köşeden köşeye dıştan dönüş.
28. Hafta : Köşeden köşeye ayağın 2. ve 1. pozisyonlara gelerek dönmek.
29. Hafta : Bir ayağın köşeye kırık olarak açılıp diğerinin parmak ucuna yükseltip inmesi.
30. Hafta : Parmak ucundan inmeden 5. pozisyonda zıplamak.
31. Hafta : Hareketlerin yenilenmesi.
32. Hafta : Programın mükemmelleştirilmesi.

Sınav yapılacaktır

## VI. SEVİYE

1. Hafta : Tutunarak yapılan hareketler, bu sınıftan itibaren bar hareketlerinde ayak üzerine yükselerek ve ayak üzerine yükselip dizleri kırık vaziyette tutarak güçlendirmek.
2. Hafta : 1. Ortada yavaş olarak yapılan büyük hareketler.  
2. Dizin kırık vaziyette arka köşeye açılıp yavaş yavaş dönmesi.  
3. Havada ayağın büyük daire çizmesi.
3. Hafta : Dizin kırık vaziyette başlayıp ayak üzerine yükselip dönmesi.
4. Hafta : Ayağın 90 derecede yana açılıp dıştan ve içten dönmesi.
5. Hafta : 1. Ortada hızlı olarak yapılan büyük hareketler.  
2. İki dizin havada aynı anda kırılıp aynı anda büyük açılması.

6. Hafta : Köşeden başlayıp ayağın düz basıp zıplayıp döndükten sonra kırık düşmesi.
7. Hafta : Köşeden bir ayağın da diğerinin kırık vaziyette zıplaması.
8. Hafta : Ayağın zıplayıp havada daire çizmesi.
9. Hafta : Havada zıplayarak ayakların tek sayıda ön ve arkada yapılması.
10. Hafta : Tek ayağın öne zıplayarak kaldırıldıktan sonra vücudun yön değiştirmesi.
11. Hafta : Dizleri kırarak dönmek.
12. Hafta : Ayakları havada dönerek açmak.
13. Hafta : 5. Pozisyonda başlayıp öndeki ayağı arkaya çarpıp öne kapamak.
14. Hafta : 5. Pozisyonda başlayıp öndeki ayağı öne çarpıp arkaya kırık olarak düşürmek.
15. Hafta : Arkadaki ayağı bir öne bir arkaya vurarak düşmek.
16. Hafta : 1. Parmak ucuna yükselerek ayağın köşeye doğru önden ve arkadan düz olarak açılması.  
2. Parmak ucuna yükselerek ayağın olduğu yerde küçük küçük hareket edip dizin kırılması.
17. Hafta : Bir dizi kırmadan diğer ayağı önüne çekerek dönmek.
18. Hafta : Köşeden içten dönüş şekli.
19. Hafta : Köşeden bir içten bir dıştan dönüş şekli.
20. Hafta : 1. Ortada yapılan hızlı hareketler.  
2. 2 dizin kırık vaziyette öne zıplayarak birer birer düşmesi.
21. Hafta : Bir dizin kırılmadan diğer dizin kırık olarak zıplaması.
22. Hafta : Ayağı havada tutarak (45 derecede) tek sayıda daire yapılması. (İçten ve Dıştan)
23. Hafta : Ayağın birinin diğer ayağın dizinden kırık fırlatarak öne zıplayıp açılması.

24. Hafta : İki dizin gergin vaziyette zıplayıp diğerini kırık düşüp 5. pozisyonla kapatması.
25. Hafta : İki dizin havada aynı anda kırılıp aynı anda açılması.
26. Hafta : 5. Pozisyondan başlayıp önde duran ayağın arkaya vurup tekrar 5. pozisyonda kapanması.
27. Hafta : Bir dizi kırık diğerine gerğın tuttuktan sonra, havaya zıplayıp ayakların aynı anda arkaya ve öne çarpması.
28. Hafta : Zıplayarak ayakların aynı anda arka ve öne yapıp açılması, aynı işlem ön, yana ve arkaya tekrarı.
29. Hafta : 4. Pozisyondan başlayarak dıştan ve dönüp tekrar aynı pozisyona düşmek.
30. Hafta : 4. Pozisyondan başlayarak içten dönüp tekrar aynı pozisyona düşmek.
31. Hafta : Köşeden dönerek ayakların 1. ve 2. poz. açılması.
32. Hafta : Bütün dönüşlerde çift tur çalışması.

Sınav yapılacaktır

## VII. SEVİYE

1. Hafta : Bar hareketleri
2. Hafta : 1. Ortada yavaş olarak yapılan hareketlerin parmak ucuna yükselerek yapılması.  
2. Ayağın öne - arkaya çarparak dönmesi.
3. Hafta : Tek ayağın köşeden başlayarak diğer ayağın üzerinde döndükten sonra diğer köşeye düz açılması.
4. Hafta : Önde veya arkada dizin birbirini kırık tutarak diğer ayak üzerinde dönmek.
5. Hafta : 1. Tek ayağın önden yana yarım daire çizerek diğer ayağın sabit nokta üzerinde devamlı dönmesi.  
2. Köşeden köşeye tek ayağın düz olarak açılıp dönmesi.
6. Hafta : Tek ayağın arkaya düz olarak açılıp sabit nokta üzerinde devamlı yükselip inmesi.

7. Hafta : 1. Ortada hızlı yapılan hareketler.  
2. Köşeden köşeye büyük atlayıp tek dizin yere kırık inmesi.
8. Hafta : İki ayağın aynı anda yerden kesilip havada birbirine birbirinin üzerine kırık düşmesi.
9. Hafta : 5. Pozisyondan başlayarak arkadaki ayağın öne kırık bastığı anda iki ayağın zıplaması.
10. Hafta : İki ayağın aynı anda yerden kesilip dönmesi ile birinin yana kırık açılması.
11. Hafta : Zıplayarak köşeden dönüş.
12. Hafta : Ayağı öne fırlatıp zıpladığı anda vücudun tek sayıda yön değiştirmesi.
13. Hafta : Baldırın havada üç kez çarpıp kapanması.
14. Hafta : Aradaki ayağın bir öne, bir arkaya çarparak, düşmek.
15. Hafta : Aynı işlemi dönerek yapmak.
16. Hafta : Dönerek çift çarpıp büyük atlamak.
17. Hafta : 1. Parmak ucu ayakkabısı.  
2. Tek ayağı arkada düz tutarak diğeri ayağın parmak ucuna çıkmak.
18. Hafta : Tek ayağı havada 90 derece tutup diğeri üstüne çıkıp inmek.
19. Hafta : Ayağın bir önden bir arkadan kapatılarak dönmesi.
20. Hafta : Sabit bir nokta üzerinde ayağın dıştan içe dönmesi.
21. Hafta : 1. 5. Pozisyonda zıplamak. (Parmak ucunda)  
2. 5. Pozisyonda zıplayarak 1/4 dönüş.
22. Hafta : 5. Pozisyondan başlayarak zıplarken ayak değiştirmek.
23. Hafta : 5. Pozisyondan başlayarak 1/4 dönüş ile ayak değiştirmek.
24. Hafta : Dizi ön köşede kırık tutup 1/4 oranında dönmek.
25. Hafta : Dıştan ve içten dönüşler.
26. Hafta : Zıplayarak havada tek ayağın daire çizmesi.

27. Hafta : Köşeden başlayarak dizi bir önde bir arkada kırık tutarak dönmek.
28. Hafta : Çapraz durup bir ayağı arkaya düz açıp zıplamak.
29. Hafta : Arkada ayağı az kaldırıp 1/4 dönmek.
30. Hafta : Parmak ucunda köşeye dönüp dizi kırarak ayağı 45 derecede inmeden açmak.
31. Hafta : Bütün dönüşler point üstünde çift tur çalışılacak.
32. Hafta : Programın mükemmelleştirilmesi.  
Sınav yapılacaktır

## VIII. SEVİYE

1. Hafta : Bar hareketleri
2. Hafta : Ayağı yerden sürüyerek açmak.
3. Hafta : Ayağı yerden sürüyerek az kaldırmak.
4. Hafta : Ayağı vurarak açmak.
5. Hafta : Ayağı havaya kaldırarak daire çizmek.
6. Hafta : Dizi kırarak ayağı 90 derece üstüne açmak.
7. Hafta : Üçlü dönüş.
8. Hafta : Ayağı yerden yükseltip vücudu bir anda ters yöne çevirmek.
9. Hafta : Ayağı yerden yükseltip vücudu bir anda ters yöne çevirmek.
10. Hafta : Tek ayağı bara koyarak yapılan araştırmalar.
11. Hafta : Ayağı yerden yükselterek fırlatmak. (Ayak ucuna yükselterek)
12. Hafta : Ortada yavaş olarak yapılan hareketlerin parmak ucuna yükselerek yapılması.
13. Hafta : Tek ayağın köşeden başlayıp diğer ayağın üzerinde döndükten sonra diğer köşeye düz açılması.

14. Hafta : Önde veya arkada dizin birini kırık tutarak diğer ayak üstünde dönmek.
15. Hafta : Köşeden köşeye dönüş.
16. Hafta : Arkadaki ayağı bir öne bir arkaya çarparak düşme.
17. Hafta : 1. Parmak ucu ayakkabısı.  
2. Tek ayağı havada 90 derece tutup diğerinin üstüne çıkıp inmesi.
18. Hafta : Öğrenilen tüm dönüşlerin üç tur yapılması.
19. Hafta : Ayağın bir önde bir arkadan kapatılarak dönmesi.
20. Hafta : Point üzerinde öğretilen tüm hareketlerin birbirine bağlanması.
21. Hafta : Erkek ve kızın birbirine eşlik ederek yaptığı dans.
22. Hafta : Erkek ve kızın birbirine eşlik ederek yaptığı dans.
23. Hafta : Bu haftadan itibaren çeşitli ülkelere ait danslar.
24. Hafta : Macar Dansı
25. Hafta : İspanyol Dansı
26. Hafta : İspanyol Dansı
27. Hafta : Tarentella (İtalyan Halk Dansı)
28. Hafta : Çingene Dansı
29. Hafta : Çin Dansı
30. Hafta : Türk Dansı
31. Hafta : Türk Dansı
32. Hafta : Programın yenilenmesi.





## DEĞERLENDİRMELERLE İLGİLİ ESASLAR

Özel kurslar tipi yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre yapılmıştır. Kursu başarı ile bitiren kursiyerlere kurs bitirme belgesi (Sertifika) verilecektir. Bu belge Konservatuarın orta ve lise bölümü eğitim bilgi seviyesinde olarak tanzim edilecektir.

## METOD VE TEKNİKLER

Konuların derste öğrenilmesine özen gösterilerek, yakından uzağa, kolaydan zora, ulusalda evrensel, bilinenden bilinmeyene, çözümleme, bilme varım, uygulama-alıştırma gibi yöntem ve teknikler kullanılacaktır.

## PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ARAÇ VE GEREKLER

- 1-Bale salonu.
- 2-Barlar ve aynalar.
- 3-T.V., Video, teyp, piano, soyunma odası, duş, kasetler v.b.

# MANKENLİK VE ZERAFET KURSU PROGRAMI

- KURUMUN ADI** : T.C. Milli Eğitim Bakanlığı İzmir Özel Özlem Kaplan Bale, Mankenlik ve Zerafet Kursu
- KURUMUN ADRESİ** : Şair Eşref Blv. No: 65 K: 3 D: 6 Alsancak • İZMİR
- KURUCUNUN ADI** : F. Özlem Kaplan
- PROGRAMIN DAYANAĞI** : 625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu ile bu Kanunun bazı maddelerini değiştiren 2843 ve 3035 Sayılı Kanunlar, buna bağlı olarak çıkarılan Yönetmelikler ve Özel Tip Yönetmeliği ile Program Çerçevesi.
- PROGRAMIN ADI** : Mankenlik ve Zerafet Kursu Programı
- PROGRAMIN SEVİYESİ** : Kursiyeri en iyi derecede yetiştirmek üzere öğrenci ve yetişkinlere eğitim verecek seviyede olacaktır.
- PROGRAMIN AMAÇLARI:** Milli Eğitim Genel Amaçları ve temel eğitim ilkeleri doğrultusunda kursiyerlerin öngörülen seviyede :
- 1 - İyi duruş alışkanlığını edinebilme,
  - 2 - Ritim ve müzik eşliğinde hareket yapabilme
  - 3 - Sınır, kas ve eklem koordinasyonunu sağlayabilme
  - 4 - Bütün organ sistemlerini seviyeye uygun olarak güçlendirme geliştirebilme,
  - 5 - Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme.
- PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR** : Özel Özlem Kaplan Bale - Mankenlik ve Zerafet Kursu ile ilgili açıklamalar :  
Nazari ve uygulamalı olarak yapılacak yürüyüş, podyum yürüyüşü, makyaj ve görgü kurallarına ilişkin dersler yanında, podyumda uygulamalı olarak ekspozisyon ve defile çalışmaları yapılacaktır.
- PROGRAM SÜRESİ** : a) Haftalık Süre : 16 Saat  
b) Toplam Süre : 10 Hafta (160 Saat)
- PROGRAM MUHTEVASININ TAMAMINIŒ TOPLAM KURS SÜRESİNE GÖRE HAFTALIK DAĞILIMI :**
- 1. Hafta ÜNİTE (I)** – MANKENLİĞE GİRİŞ
- A) Mankenlik Tanımı
  - B) Uygulama Alanı
- YÜRÜYÜŞ
- A) Müziksiz Yürüyüş
  - B) Müzikli Yürüyüş
- 2. Hafta ÜNİTE (II)** – PODYUM YÜRÜYÜŞÜ
- A) Tanımı ve Önemi
  - B) Çeşitleri
    1. Podyumda Müzikli Yürüyüş
    2. Podyumda Müziksiz Yürüyüş
    3. Poz
  - C) Podyumda Tekli Yürüyüş
  - D) Podyumda eşli yürüyüş
  - E) Podyumda toplu yürüyüş
  - F) Üçlü geriye yürüyüş
  - G) Müzikli podyum yürüyüşünde ritim bulma

3. Hafta ÜNİTE (III) - **PODYUM DÖNÜŞLERİ**  
A) Önemi  
B) Çeşitleri  
1. Tek sayılı hızlı dönüşler  
2. Çok sayılı ağır dönüşler  
3. Esnemeler  
4. Tam ve Yarım Dönüşler
4. Hafta ÜNİTE (IV) - **PODYUM ANLATIMI**  
A) Ekspozisyon :  
1. Tanımı, Uygulama alanı  
a. Tekli  
b. Eşli  
c. Toplu
5. Hafta ÜNİTE (V) - **DEFİLE**  
1. Tanımı, Uygulama alanı  
2. Defilenin özellikleri. Stepli Yürüyüşler
6. Hafta ÜNİTE (VI) - **PODYUM DİYALOĞU**  
1. Mankenler arasında  
2. İzleyici ile
7. Hafta ÜNİTE (VII) - **MAKYAJ VE GÖRGÜ KURALLARI**
8. Hafta ÜNİTE (VIII) - **KOREOGRAFİ VE KOREOGRAF**  
1. Tanımı  
2. Önemi  
3. Uygulamalar  
4. Podyumda ceket, palto çıkartma, aksesuar kullanımı
9. Hafta ÜNİTE (IX) - **KOREOGRAFİK DEFİLE**  
A) Defile için gruplama  
B) Uygulama
10. Hafta ÜNİTE (X) - **SINAVA HAZIRLIK VE KOREOGRAFİK DEFİLE**  
SINAV YAPILACAKTIR

#### DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR

: Değerlendirme, 10-12-1990 gün ve 2327 sayılı Tebliğler Dergisinde Yayınlanan Tıp Yönetmeliğine uygun olarak hazırlanan Kurslar Yönetmeliğinin (18 ve 19) maddesi gereğince yapılacak, uygulama ve diyalog noksanlıklarında not kırılacaktır.

**METOD VE TEKNİKLER** : Özel Özlem Kaplan Bale - Mankenlik ve Zerafet Kursuna ait Program uygulamasında; Öğretmen, mesleğin gerektirdiği formasyonu kazandıracak şekilde ve tekniğine uygun olarak yürüyüş, podyum yürüyüşü, görgü kuralları, müzikli uyum çalışmalarını, ürün teşhirinin ne şekilde yapılması gerektiğini, koreografi çalışmalarını, mesleki çalışma terimlerini öğretecek, bireysel ve gruplar halinde yoğun olarak uygulatacak ve ayda bir örnek defile uygulaması yapacaktır.

#### PROGRAM UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM

**MALZEMESİ** : Özel Özlem Kaplan Bale - Mankenlik ve Zerafet Kursu'nda Program uygulamasında kullanılacak öğretim malzemeleri :

A) Ana Ders Kitabı veya Dizisinin Adı : YOK

B) Varsa Destek Ders Kitabının veya Destek Dizisinin adı :

EN YENİ GÖRGÜ KURALLARI

**C) Kullanılacak Cihazların Adları :**

- Müzik Seti
- Amplifikatör
- Müzik Kabinleri
- Özel müzik bantları
- Örnek - Video bantlar
- Slaytlar
- Piyano

**D) Diğer Araçlar**

- Podyum, Ayna, Yer Minderi, Giysi ve Aksesuar

