

Saara-Elina Partanen

**PERUSMOTORISET TANSSIHARJOITTEET**  
showtanssitekniikan perustana

**PERUSMOTORISET TANSSIHARJOITTEET**  
showtanssitekniikan perustana

Saara-Elina Partanen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2014  
Tanssinopettajan koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan koulutusohjelma

---

Tekijä: Saara-Elina Partanen

Opinnäytetyön nimi: Perusmotoriset tanssiharjoitteet showtanssitekniikan perustana

Työn ohjaajat: Heli Kuula, Petri Hoppu, Niina Susan Vahtola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014 Sivumäärä: 39 + 1 liitesivu

---

Kiinnostuin perusmotorisista taidoista opettaessani vapaavalintaisena kurssina tarjottavaa Jumps and turns- kurssia Oulun ammattikorkeakoulussa. Vahvuutenani on klassinen tekninen pohja, ja päätin kehittää tuntien harjoitteet käyttäen hyväksi vahvuuttani. Lähdin pilkkomaan baletin tekniikkaa ja riisuin siitä baletin lajiestetiikan, kuten jalkojen aukikierron ja käsien asennot. Keskityin asiaan liikkeiden takana. Tällä tavoin kehitin harjoitteita, joita jokainen pystyy tekemään omista lähtökohdistaan ja taitotasoaan käyttäen. Toisin sanoen kehitin tanssin liikekieltä käyttäen perusmotoriikkaa harjoittavia harjoitteita.

Mietin kurssin alkaessa, että olisi mielenkiintoista laittaa harjoitteet selkeästi paperille ja pilkkoa niitä analyttisemmin. Lopulta päädyin tekemään aiheesta opinnäytetyöni.

Havainnoin kolmen eri showtanssinopettajan tunteja selvittäen mitä motorisia perustaitoja showtanssi sisältää. Jokainen showtanssinopettaja harjoitti tunnillaan laajasti motorisia perustaitoja. Tunnin tasosta riippuen tanssiharjoitteet harjoittivat pelkästään ydinasiaa, motorista perustaitoa, tai ydinasian ympärille oli rakennettu laajempia kokonaisuuksia.

Selvitin Oulun ammattikorkeakoulun showtanssin suuntautumisvaihtoehdon opiskelijoiden kokemuksia perusmotorisista tanssiharjoitteista kehittämäni testitunnin avulla. Laadin kyselyn opiskelijoille ja analysoin laadullisen tutkimuksen menetelmillä heidän vastauksiaan. Showtanssin suuntautumisvaihtoehdon opiskelijoiden kyky analysoida ja havainnoida oppimaansa näkyi heidän vastauksissaan. Tunti harjoitti vastausten perusteella kattavasti koko kehoa ja ennen kaikkea perusliikkumista, mikä oli ensisijainen tavoitteeni tunnin sisällön rakentamisessa.

---

Asiasanat:

*motoriset taidot, showtanssi, tanssituntirakenne, oppimisprosessi, siirtovaikutus*

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Show Dance

---

Author: Saara-Elina Partanen

Title of thesis: Basic Motoric dance Skills as a Base of Show Dance Technique

Supervisors: Heli Kuula, Petri Hoppu, Niina Susan Vahtola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 39 + 1 appendix

---

I got into basic motoric skills when taught an optional dance class Jumps and Turns to my fellow students at Oulu University of Applied Sciences. Based on my strength in ballet technique I decided to develop exercises for the class from my ballet background. I chopped ballet technique and stripped it from its esthetics such as turn out of the feet and the positions of the arms and head and focused to the main thing behind the movement. Thus I got exercises that anyone could do from their own starting point and skill level. In other words, exercises practicing basic motoric skills were developed by using the language of dance.

When beginning the class I thought how it would be interesting to write the exercises on paper and separate them more analytically. Eventually I came to a decision to make the final thesis on the subject.

Three different show dance teachers' classes were observed to solve what basic motoric skills do show dance include. All the teachers exercised basic motoric skills with a wide range of movements. Depending on the level of the class the exercises trained basic motoric skills as they are, or they had a wider scale of movement around them.

Furthermore, it was clarified the experiences of the students of option of show dance with the help of my test how show dance class and the exercises are built on basic motoric skills. An inquiry was made to the students and then analyzed the answers by using methods of qualitative analysis. The ability to analyze and observe was shown in the answers of the students. On the basis of the answers my test show dance class exercised the whole body and the basic movement which was my first objective.

---

Keywords:

*Basic motoric skills, show dance, hour construction of a dance class, learning process, transfer effect*

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	8
3 MOTORISET PERUSTAIIDOT	10
3.1 Motoriset perustaidot	10
3.2 Motorinen oppiminen	13
3.3 Motoristen perustaitojen luokittelu	15
4 SHOWTANSSI	17
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	19
5.1 Havainnointi	19
5.2 Soveltava tutkimus	19
5.3 Aineiston käsittely	23
6 TULOKSET	24
6.1 Showtanssitunnilla käytetyt motoriset perustaidot	24
6.2 Tanssinopettajaopiskelijoiden arviot toteuttamastani perusmotorisesta showtanssitunnista	30
6.3 Pääteimat	32
7 POHDINTA	33
LÄHTEET	39
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Showtanssi on nuori ja muotoaan hakeva laji. Showtanssin opettaminen on juuri tästä syystä haasteellista. Toisin kuin baletin opettamisessa, showtanssissa ei ole tarkasti määriteltyä järjestystä harjoittelulle eikä tiettyjä opetettavia liikkeitä. Halusin saada baletin harjoittelun kaltaista selvyyttä myös showtanssin opettamiseen.

Motorisia perustaitoja harjoittavalla showtanssituntipohjalla luodaan siirtovaikutus tanssituntien välille. Nykytieto osoittaa, että eri taidot ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Keskushermosto sisältää yleisiä motorisia ohjelmia, jotka vastaavat kokonaisista sarjoista samankaltaisia taitoja. Yleisten motoristen taitojen ohjelmiston vastuulla on aiemmin opittujen taitojen hyödyntäminen uusien taitojen oppimiseen. (Jaakkola 2010, 93.) Kun tanssitunnit ovat yhteydessä toisiinsa liikkeellisesti asiat liittyvät vankemmin toisiinsa ja oppijat saavat rakennettua eheän ja kokonaisen lajiosaamisen. Showtanssin monipuolisuus muodostuu opettajien tyylieroista. Positiivinen siirtovaikutus tulee juuri liikkeiden ominaispiirteiden ja tilanteen ollessa lähellä toisiaan. Oppimisympäristöön liittyvä siirtovaikutus on harjoitteluympäristöjen samankaltaisuutta (Jaakkola 2010, 98). Tanssialit ovat harvoin samanlaisia ja opettajat ovat hyvin erilaisia, mutta samankaltaisuutta oppimisympäristöihin voi tuoda käyttämällä samaa pohjaa tanssitunnin harjoitteiden rakentamisessa. Oppija tunnistaa punaisen langan tanssiharjoitteiden takaa ja voi kokea juurikin siirtovaikutuksen positiivisen puolen oppimisessaan.

Tutkin perusmotorisia taitoja ja showtanssituntia käsitteinä. Ydinasiiana tanssitunnin sisällä ovat siis perusmotoriset taidot, joita harjoitetaan eri tanssiharjoitteiden sisällä. Havainnoin kolmen eri showtanssinopettajan, Mindy Lindblomin, Sebastian Wennströmin ja Jarin Saarelaisen, tunteja ja tutkin, mitä motorisia perustaitoja heidän tunneillaan harjoitetaan. Otin käyttöön Gallahuen & Donnellyn (2003) taulukon motorisista perustaidoista. Tämä taulukko toimi selkeänä suunnannäyttäjänä koko opinnäytetyöprosessini ajan. Pidin myös testitunnin

tutkimukseni pohjalta, ja kokeilin showtanssitunnin rakentamista motoristen perustaitojen harjoittamisen kannalta.

Showtanssin opettaminen on tuntunut haastavalta, sillä laji on laaja ja jokaisen opettajansa näköinen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selkeyttää showtanssia käsitteenä ja antaa työkaluja sen opettamiseen. Halusin luoda yhden lähestymistavan showtanssin opettajille muodostaa harjoituskokonaisuuksia sekä helpottaa omaa sekä kollegoideni työtä tanssinopettajana.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Oma lähtökohtani tanssiin on klassinen baletti. Sieltä ammennan teknisen osaamiseni. Olen saanut opetusta alkeista ammattitasolle asti, ja minulla on baletista eheä kaari kokemuksena ja tietona. Showtanssi voisi saada vinkkejä ja suuntaa baletin harjoitteluperinteestä ja baletin tärkeistä kehollisista periaatteista. Baletti on vanha harjoittelumuoto, jonka liikkeet ja eleet on nimetty, mikä tekee oman kokemukseni mukaan opettamisesta ja tuntien suunnittelusta helpompaa ja vaivattomampaa. Showtanssi on tanssinharjoittelumuotona erilainen kuin baletti. Showtanssi on aina opettajansa näköinen, ja showtanssitunti on hyvin vapaamuotoinen. Mietin pitkään, miten voisin yhdistää baletin ja showtanssin harjoittelun. Paljon on asioita, jotka voi ottaa sellaisenaan suoraan tunti-käyttöön, mutta paljon asioita täytyi pilkkoa palasiksi. Mentyäni tarpeeksi pitkälle pilkkomisessa päädyin perusliikkeisiin, motorisiin perustaitoihin.

Motorisia perustaitoja harjoittamalla tanssitekniikkaa voi kehittää alkeistasolta aina vain pidemmälle edistyneiden tasolle saakka. Ajatus lähti kehittymään, ja hiljalleen pilkkomisen johdosta päädyin perusmotorisiin taitoihin, jotka piilevät liikkeen sisällä. Aloitin opinnäytetyöni kirjallisen prosessin kesällä 2012. Keskityin liikunnan ja urheilun antamaan näkökulmaan motoristen perustaitojen harjoittamisessa. Kesän jälkeen opinnäytetyöni jäi vuodeksi odottamaan ja ajatus muhimaan päähäni. Kesällä 2013 jatkoin kirjoittamista ja tein lomakuukausien aikana raakaversion tekstistä valmiiksi. Kävin syksyllä 2013 seuraamassa erilaisia showtanssitunteja ja havainnoin liikettä motoristen perustaitojen pohjalta. Selvitin, mitä motorisia perustaitoja showtanssi sisältää.

Showtanssi on itselleni ja suurelle osalle alan ihmisistä edelleen jonkinasteinen mysteeri. Aiheen rajaaminen oli haastavaa, sillä showtanssia on tutkittu vain vähän ja tahtoa olisi ollut tehdä aiheesta väitöskirjan laajuinen kokonaisuus. Haluan selkeyttää showtanssin opettamista ja opetuksen suunnittelua. Työni tavoitteena on, että showtanssinopettajilla olisi tietoinen tavoite harjoittaa perusmotorisia taitoja tunneillaan. Jokainen opettaja pitäisi oman tyyliensä vahvana, mutta ydinasiat erityylisten showtanssituntien välillä olisivat samankaltaiset. Eri



opettajien tyyliä toisivat lisää ulottuvuutta lajisisältöön. Showtanssin rikkaus on mielestäni sen rajaamattomuus. Verrattuna muihin lajeihin kuten jazztanssitekniikkaan tai klassiseen balettiin showtanssi ei ole puhtaasti mitään tiettyä tanssiliikkeitä tai estetiikkaa. Mieltäni on askarruttanut kysymys, onko tarpeellista määrittää tanssitekniikkaa showtanssille. Minusta showtanssin opettamiseen tarvitaan kuitenkin jonkinlainen perusta, jota alan rakentamaan tarkastelemalla liikekieltä motoristen perustaitojen näkökulmasta.

Veikko Eloranta kirjoittaa ydinkeskeisestä motorisesta oppimisesta. Punainen lanka opettajan opetuksessa auttaa oppijoita oppimaan. Tuttu harjoittelurutiini motivoi oppijoita yrittämään ja kehittämään omaa oppimistaan. Punaisena lankana toimii ydinasia, esimerkiksi opetettava taito, kuten hyppääminen, jonka ympärille rakennetaan verryttelyt ja muut harjoitteet. Jokainen erillinen harjoite tähtää siis ydinasian oppimiseen. (2009, hakupäivä: 21.3.2014.)

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat seuraavat:

1. Mitä perusmotorisia taitoja showtanssi sisältää?
2. Miten tanssinopettajaopiskelijat arvioivat showtanssituntia, joka on rakennettu käyttäen perusmotorisia tanssiharjoitteita?

### **3 MOTORISET PERUSTAIIDOT**

Motorinen taito kehittyy läpi elämän. Riittävän ja laadukkaan harjoittelun avulla taitoja voi oppia myös varttuneemmalla iällä. (Jaakkola 2010, 79.) Motorinen oppiminen on harjoittelun tuloksena saavutettu pysyvä muutos (Forsman & Lampinen 2008,432). “Motoriikka tarkoittaa liikkeiden hallintakykyä ja suoritus-ten ohjausta. Jokainen liike ja kaikki liikkuminen edellyttävät reagoitakykyä, ta-sapainon hallintaa ja tiettyä rytmiä. Edellisten taitojen lisäksi hallittu liikkuminen edellyttää tarkkaa ajoitusta, ympäröivän tilan hahmottamista ja eri kehonosien hallintaa. Motorinen suoritus edellyttääkin aistien, hermoston ja lihasten yhteis-työtä eli koordinaatiota. Hyvä koordinaatio tekee liikkumisesta sulavaa, taloudel-lista ja tarkoituksenmukaista.” (Seppänen, Aalto & Tapio 2010,62.)

Lapsena hengitys- ja verenkiertoelimistö on rakenteeltaan pieni. Se kasvaa ta-saisesti murrosikään saakka yhdessä lihaksiston ja hermoston kanssa. Riittä-vällä aerobisella liikunnalla voidaan kasvattaa hiussuoniston määrää ja sydä-men iskutilavuutta jo lapsena. Aerobista liikuntaa tulisi harrastaa lapsena joka päivä, sillä se on pohja kaikelle muulle harjoittelulle. Kovaa maitohapollista har-joittelua tulee tehdä varoen, sillä lapsen elimistö ei kykene poistamaan suurta määrää maitohappoa tehokkaasti ennen elimistön lopullista kehittymistä. Kova maitohapollinen harjoittelu tulisikin aloittaa vasta murrosiän jälkeen, kun sisä-elimet ovat kehittyneet ja maksa sekä munuaiset pystyvät poistamaan kuona-aineet elimistöstä. (Forsman & Lampinen 2008, 419–421.)

#### **3.1 Motoriset perustaidot**

Motorista taitoa tarvitaan erityisissä fyysisissä kehon ja raajojen toimintaa vaati-vissa tilanteissa. Motorinen taito on opittava asia. Liikkeet ovat motorisen taidon yksittäisiä osia, tekniikka on liikkeistä muodostuva kokonaisuus ja kyvyt ovat joko suhteellisen pysyviä ominaisuuksia tai pitkän harjoittelun tulosta. Motoriset taidot voidaan luokitella karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. (Jaakkola 2010, 45–48.)

Liikkeen kehittyminen on yksilöllistä kunkin harjoittelijan kohdalla. Kaikilla on kuitenkin samat kolme päävaihetta: Ensimmäisenä on kognitiivinen vaihe eli teorian ymmärtäminen ennen kokeilua: karkean hallinnan vaihe tai karkeamotorinen vaihe (karkeakoordinaatio). Toisena on assosiatiivinen vaihe eli kokeilun vaihe: taloudellisen hallinnan vaihe, hienomotorinen vaihe (hienokoordinaatio). Kolmantena seuraa autonominen vaihe eli taidon hallinta: vakiinnuttamisen ja mukautumisen vaihe. (Autio 2001,29–30 ; Seppänen ym. 2010, 67.) Jokainen on siis tanssiteknisestä tasostaan riippumatta matkalla automatisoituun tekemiseen.

Karkean hallinnan vaiheessa opitaan liikkeen peruskaava. Liikkeet eivät vielä sulaudu saumattomasti yhteen, ja liikkeen rytmi on virheellinen ja teettää ylitöitä. Liikkeessä käytetään liikaa voimaa, eli se on epätaloudellista. (Autio 2001,30.) Näkemykseni mukaan opettajana on tärkeää nähdä mahdollisuus kehitykseen tässä oppimisen vaiheessa, ja rakentaa oppijan itsetuntemusta. Haasteena on olla puuttumatta liian aikaisessa vaiheessa pieniin yksityiskohtiin. Itseluottamuksen kasvaessa oppimismotivaatiokin kasvaa. Taloudellisessa vaiheessa liikkeen toistomääriä on takana jo monia. Voimankäyttö ja liikesuunta on taloudellista. Liike suoritetaan oikein ja harmonisesti. Liike jäsentyy ja suoritus helpottuu. (Autio 2001,30.) Liikkeet ovat tiedostettuja ja virheitä tulee vähemmän (Seppänen ym. 2010, 67). Tässä vaiheessa opettaja voi alkaa kuormittamaan harjoittelijaa suurilla toistomäärillä, kun liikkeen oikea suoritustapa on vahvempi ja onnistumisprosentti on suuri. Vakiintumisen ja mukautumisen vaiheessa liikkeen tarkkuus, nopeus ja varmuus lisääntyvät. Liike etenee kohti täydellistä hallintaa, automatisoitumista, jolloin liikkeen tahdonalainen ohjaus vähenee. Automatisoitunutta liikettä kutsutaan perusvalmiudeksi ja sitä voidaan soveltaa erilaisiin olosuhteisiin. (Autio,2001,30.) Liikkuja osaa ennakoida tilanteita ja ymmärtää pienillä korjauksilla, miten toimia. Liike on siirtynyt pitkäaikaiseen muistiin, jolloin aivojen ohjausta ja ajattelua ei enää tarvita. (Seppänen ym. 2010, 67.) Tämä on se hetki, jolloin opettaja voi liittää opitun askeleen tai liikkeen suurempaan kokonaisuuteen, jossa yhdistyvät toisiinsa jo opitut, automatisoituneet asiat.

Motoriselle kehitykselle on Aution (2001) mukaan ominaista kehittyä toispuoleisesti. Tästä hyvä esimerkki on oikeakätisyys. On tärkeää harjoitella liikkeitä molemmiin puolin, jotta hermosto ja lihaksisto kehittyvät tasapuolisesti. Harjoittelu tulee aloittaa karkeamotorisilla liikkeillä, joista edetään kohti hienomotorisia liikkeitä. Voisi siis ajatella, että kolme eri herkkyyuskautta ovat raakana rajauksena tanssitekniikan harjoitteluryhmille. Karkean hallinnan vaiheessa olevat harjoittelevat alkeita, taloudellisen vaiheen harjoittelijat keskittävät asioita ja vakiintuneet liikkujat ovat edistyneiden ryhmässä. Seppäsen, Aallon ja Tapion mukaan taidon oppiminen on motivaatiotason, kokemuksen, tietojen ja toistomäärien summa. Taidon oppiminen vaatii palautetta ja korjauksia sekä tuhansia toistoja. Harjoittelun kautta taito automatisoituu. (2010, 67.)

Perusliikkeet voidaan jakaa kolmeen ryhmään ominaisuuksiensa mukaan: Liikkumisliikkeiden tarkoitus on siirtää kehoa tilallisesti paikasta toiseen tai suunnata kehoa ylöspäin kuten hyppyssä. Salin poikki tehtävät liikkuvat harjoitteet toimivat liikkumisliikkeinä. Liikuntaliikkeet pysyvät paikallaan. Ne vaativat lihasvoimaa haluttujen asentojen ja liikkeiden tasapainon säilyttämiseksi. Liikuntaliikkeisiin luokitellaan esimerkiksi taivutukset, ojennukset, työntäminen, vetäminen, nostaminen, laskeminen, käännökset, ravistelut ja pomppiminen. Kaikki kehoa kuormittavat paikallaan pysyvät liikkeet, kuten nilkan artikulaatioharjoitus ja selkärangan rullaus, harjoittavat liikuntaliikkeitä. Tällaisia harjoituksia showtanssitunnilla voivat olla myös venytys- ja lihaskuntoharjoitukset. Esineen käsittelyliikkeissä käytetään välinettä. Tämä kehittää silmä-käsi- ja silmä-jalka-koordinaatiota, nopeaa reagoimisliikettä ja esineen saattoa liikkeellä kohti haluttua kohdetta. (Autio 2001, 29.) Sisällöllisesti siis harjoitetaan koordinaatiota ja nopeaa reagointia. Showtanssitunnilla osa tunnista voisi näin ollen sisältää pieniä liikekombinaatioita, kuten hyppyjä ja askelikkoja, joissa rytmikka ja kehon eriteltyt toiminnot yhdistetään. Esimerkki tällaisesta on nurkasta nurkkaan liikkuva rytmitetty pikkuhyppysarja, jossa jaloilla on oma tehtävänsä, kädet tekevät omaa tehtävänsä ja pää omaansa. Käsien ja pään liikkeeseen voisi hakea sisältöä esineen käsittelytaidoista ja kehittää liikettä niiden pohjalta.

Lasten opettamiseen ja harjoittamiseen kannattaa sisällyttää nopeuden edellytyksiä harjoitettavia liikkeitä ja harjoitteita. Ne kehittävät taitoa, reaktiokykyä ja

koordinaatiota. Toiminnallista liikkuvuusharjoittelua tulisi painottaa etenkin kasvupyrähdysten aikaan, jotta välttyttäisiin rasisvammoilta ja liikkumisen ongelmilta. Hyvä liikkuvuus parantaa palautumiskykyä, voimantuottoa, taloudellista liikkumista sekä kestävyyttä ja nopeutta. Maksimaalinen liikkuvuus olisi hyvä saavuttaa ennen 14:ää ikävuotta, silloin on varsinaisen liikkuvuuden herkkyyskausi, jonka jälkeen yleisliikkuvuus on helpompaa säilyttää. (Seppänen ym. 2010, 36–39.) Perusmotorisella showtanssitunnilla olennaista on harjoittaa koordinaatiota paikallaan ja tilassa liikkuen. Liikkeitä ja liikesarjoja tulisi teettää erilaisilla rytmikoilla ja temmoilla, jotta reagoitukyky paranisi ja kehon hallinta kehittyisi aina eteenpäin. Samat liikkeet tulee teettää hallitusti ja rauhallisesti oikein suoritettuna sekä nopeammin reaktiokykyä kehittävänä.

Tasapainoa tulisi harjoittaa sekä dynaamisesti että staattisesti. Staattinen tasapaino tarkoittaa kehon kykyä ylläpitää jokin asento paikallaan tietyssä asennossa. Dynaaminen tasapaino on kykyä tasapainottaa kehoa liikkeessä. Esimerkiksi piruetit vaativat suunnattomasti dynaamista tasapainoa. Tasapainon herkkyyskausi on tytöillä 7–10-vuotiaana ja pojilla 8–11-vuotiaana. Pyörimistä tulisi siis harjoittaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Pelkkä staattisen tasapainon harjoittaminen on vain puolet tarvittavasta harjoituksen laajuudesta. Tasapainoa säätelevät näköaisti, paine- ja kosketustuntoaisti sekä sisäkorvan asento ja liikereseptorit. Näköaisti välittää aivoille tietoja ympäristöstä, esimerkiksi etäisyyksistä. Kun näkökenttä on riittävän laaja, on liikkujalla kyky ennakoida ja säilyttää tasapaino yllätyksittä. Tuntoaisti kertoo aivoille alustan muodoista ja vartalon asennoista. Aistimusten herkkyys heikkenee ajan myötä, joten tasapainoa tulisi harjoittaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Sisäkorvan tasapainoelin vastaa noin 60-prosenttisesti tasapainon säätelystä. Sen avulla ihminen kykenee aistimaan painovoiman muutokset ja erilaiset liikkeet. (Seppänen ym. 2010, 64 ja 69–71.)

### **3.2 Motorinen oppiminen**

Motorisella oppimisella tarkoitetaan liikesuoritusten oppimista. Oppija on ainutkertaisesti ja yksilöllisesti toimiva kokonaisuus. Tämä muodostaa ydinkeskeisen motorisen oppimisen ideologian. Ydinkeskeisen oppimisen teoria tähtää tavoit-

teelliseen toimintaan oppijan oppimisen ohjaamisessa, eli oppimiselle pyritään punomaan punainen lanka, jolla suunnataan oppijan oppimisprosessia. Ydin-keskeisessä oppimisasiologiassa oppijalle tarjotaan riisuttuja kokonaisuuksia mahdollisimman monipuolisesti. Oppilaalle syntyy tällöin heti harjoittelun alusta kokonainen kuva, joka on helppo hyväksyä ja mieltää tärkeäksi. Ymmärtäminen tekee suorituksen mielekkääksi. Keskeisenä tavoitteena on oppijan motorisen taidon kehittäminen. (Eloranta 2009, 21.3.2014.)

Oppilaan tulee alusta alkaen tehdä paljon suorituksia. Opittavan asian hermoyhteydet vahvistuvat alusta alkaen. Tärkeintä on harjoittaa kunkin asian ydintä eli tärkeintä asiaa. Ydin on suorituksen olennaisin ja usein vaikein asia. Sitä on harjoitettava eniten sellaisenaan. (Eloranta 2009, 21.3.2014.) Esimerkiksi baletissa ydinelementtinä on plié eli oikein suoritettu ja linjattu jalkojen koukistus, johon perustuu ponnistaminen hyppyissä, pirueteissa ja tasapainoihin lähdössä. Oikein suoritettu plié tuo joustavuutta vaativiin askeliin ja lisää jalkojen lihasvoimaa sekä keveyttä liikesarjoihin. Plié lisää tehokkaasti jalkojen verenkiertoa ja lämmittää lihaksia. Jalkojen koukistaminen ja ojentaminen ovat baletin kulmakiiviä oikein suoritettuina oikeaan aikaan. (Hammond 2006, 45-46.) Pliétä voidaan siis pitää motoristen perustaitojen, kuten hyppäämisen ja pyörähtämisen, alarutiinina, joka täytyy hallita, jotta perustaito voidaan oppia. Showtanssissa plién harjoittaminen tulisi tehdä ihan samalla tavalla. Polvien oikein linjattua koukistusta ja ojennusta tulee harjoittaa lämmittelystä tunnin loppuun saakka. Kaikki liikkeet joissa hyödynnetään pliétä kuten hyppyt, käveleminen ja juokseminen harjoittavat ponnistamista.

Riisutun mallin ympärille lisätään taitoja tarkentavia harjoitteita, jotta ydin saa lisää sisältöä. Pitkän oppimisjakson aikana suorituksen tulee pysyä tuttuna, mutta siihen lisätään sopivia suoritustekniikkaa tarkentavia harjoitteiden muunnoksia. Tarkentamisharjoitteissa käytetään hyväksi siirtovaikutuksia eli transferraintia, jota voi tehdä muista saman idean sisältävistä lajeista tai suorituksista. Ydintä laajentavat harjoitteet sidotaan ytimen ympärille. (Eloranta 2009, 21.3.2014.) Ydinasiiana showtanssitunnilla voi esimerkiksi olla plié eli jalkojen koukistaminen ja ojentaminen. Plié toimii ponnistuksena hyppyihin, piruetteihin

ja erilaisiin tasapainoihin puolivarpailla seisten. Esimerkiksi piruettiharjoitus harjoittaa ydinasiaa, eli pliétä, ja samalla pyörimistä.

### **3.3 Motoristen perustaitojen luokittelu**

Perusliikkeet luokitellaan Aution mukaan 14:ää liikkeeseen (taulukko 1): ryöminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen ja kiinniotto (Autio 2001,29.) Näistä liikkeistä voin suoraan lähteä kehittämään tanssiharjoitteita, jotka pohjaavat täysin perusmotorisiin taitoihin. Gallahue & Donnelly (2003) luokittelevat motoriset perustaidot kolmeen osioon (taulukko 2): Tasapainotaitoja ovat kääntyminen, venyttäminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen ja tasapainoilu. Liikkumistaitoja ovat käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen ja kiipeäminen. Välineen käsittelytaitoja ovat heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen ja potkaiseminen ilmasta. (Jaakkola 2010, 78.) Motoriset taidot voidaan luokitella Richard Magillin mukaan myös erillis-, sarja- ja jatkuviin taitoihin. Erillistaidot sisältävät yhden selkeäalkuisen- ja loppuisen erillisen liikkeen, esimerkiksi hyppy ylöspäin. Sarjataito sisältää nimensä mukaisesti yhteensovitettuja erillisliikkeitä, kuten vauhdinoton ja hypyn. Tanssijoille sarjataidot ovat erittäin tyypillisiä. Jatkuva motorinen taito tarkoittaa toistuvuutta, esimerkiksi juokseminen ja uinti vaativat jatkuvaa taitoa. ( Jaakkola 2010, 49-50.)

Perusliikkeiden harjoittaminen parantaa tekemisen laatua (Autio 2001, 29). Perusliikkeiden osaaminen edesauttaa kokonaisvaltaista kehitystä. Liikkeitä harjoitettaessa täytyy siis lähteä pieniksi pilkotuista palasista rakentamaan isompaa kokonaisuutta eikä hypätä suoraan viimeiseen versioon. Pienet palaset tulee osata erillisinä ensin, jotta niitä voidaan hyödyntää sellaisinaan kaikessa liikkeessä.

Taulukko 1. Perusliikkeet (Autio 2001)

<b>Perusliikkeet</b>		
ryömiminen	konttaaminen	käveleminen
juokseminen	hyppääminen	kiipeäminen
heiluminen	keinuminen	kieriminen
pyöriminen	työntäminen	vetäminen
heittäminen	kiinniotto	

Taulukko 2. Motoriset perustaidot (Gallahue & Donnelly 2003)

<b>Motoriset perustaidot</b>		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta



## 4 SHOWTANSSI

Showtanssi on Sari Loukon mukaan terminä haastava, sillä se ei sisällä mitään määriteltyjä perusaskelia tai vastaavaa pohjaa, kuten teatteritanssi (Andström 2010, 21). Andströmin kyselyihin vastanneet tanssinalan ammattilaiset olivat yhtä mieltä siinä, että showtanssi ei pohjaa mihinkään yksittäiseen tekniikkaan ja että se koostuu useista eri tanssin osa-alueista. Andströmin tekemässä sähköpostihaastattelussa Maire Alho kuvailee showtanssin maailmaa seuraavasti: ”Pitäisi osata montaa eri tanssitekniikkaa ja pystyä esiintymään näitä tekniikoita hyväksi käyttäen. Edelleen, yleisöä ajatellen”. On siis tärkeää, että tekniikkaa harjoitettaisiin jollain kiinteällä tavalla mahdollisimman monipuolisesti kuitenkin rajaamatta mitään lajia pois.

Finnish Dance Organisation määrittää showtanssitekniikkaa näin: ”Showtanssissa voidaan esittää mitä tahansa tanssin lajia tai niiden yhdistelmiä omalla persoonallisella tavalla (esim. moderni, jazz, klassinen baletti, vakiotanssit, etniset tanssit, kansantanssit, karakteritanssit). Showtanssissa pyritään kokonaisuuteen jossa liike, tunnetilat, puvut, ilmiasu ja musiikki tukevat toisiaan ja joiden avulla katsojalle luodaan ja kerrotaan tarinaa. Esitykseen voidaan lisätä teatraalisia elementtejä, kuten lavastusta tai asusteita vahvistamaan teoksen kokonaiskuvaa. Showtanssi käsitteenä on todella laajaa ja antaakin koreografeille ja tanssijoille lukuisia erilaisia mahdollisuuksia kekseliäisiin ratkaisuihin, näyttävään elementteihin ja vahvojen tunnetilojen luomiseen.” (FDO 21.3.2014.)

Minusta on tarpeellista rakentaa runko showtanssitunneille ja harjoitteille showtanssitunnin sisällä. Runko toimii perustana showtanssitekniikan harjoittelemiselle, mutta tyyli pysyy vapaana ja kukin opettaja tuo omalla tyylillään lisää ulottuvuutta lajisisältöön. Showtanssitunnilla tärkeää on siis esiintyjyyden ja ilmaisun kehittäminen. Sen pohjalle tulee rakentaa vahva tekninen osaaminen, jolloin tanssin askeleet vain tapahtuvat ja tanssi voi syntyä iloisena liikkeenä yhteistyössä ilmaisun ja kunkin tanssijan yksilöllisyyden kanssa. Tekniikan tulee pohjata hyvään anatomisesti oikein linjattuun tekemiseen, jolloin vältytään vammautumisilta ja ongelmilta toistamalla vääriä liikeratoja. Kehoa tulee huoltaa

sekä tekniikkatunnilla, sitä ennen ja sen jälkeen. Tähän on opettajalla suuri mahdollisuus vaikuttaa omalla esimerkillään ja opetuksellaan. On tärkeää selittää harjoiteltavien asioiden taustaa ja myös asioita, joihin harjoitteet joku päivä voivat johtaa. Oppijoiden motivaatio kasvaa, kun he ymmärtävät, millaista vastuuta he itse kantavat harjoittelustaan ja millaisiin tuloksiin he voivat päästä, jos ottavat itse osaa omaan kehittymiseensä. Opettaja toimii ohjaavana ja tietoa jakavana ihmisenä. Jokainen opettaja jakaa omaa näkemystään ja kokemustaan tanssista omalla showtanssitunnillaan. Tavoitteenani on, että oppija hahmottaa tanssiharjoitteiden sisältöjä eri opettajien showtanssitunneilta samankaltaisten motorisia perustaitoja harjoittavan perustuntirakenteen avulla ja rakentaa omaa ymmärrystään opettajien avustuksella.

## **5 TUTKIMUSMENETELMÄT**

Tutkimusmenetelminä käytin havainnointia ja soveltavaa tutkimusta. Havainnoin kolmea eri showtanssinopettajaa viidellä eri tunnilla perustuen Gallahuen ja Donnellyn (2003) motoristen perustaitojen jaotteluun (taulukko 2), jonka katsoin soveltuvan monipuolisemmin tanssiin. Gallahuen ja Donnellyn jaottelussa toteutuvat samat periaatteet kuin Aution (2001) jaottelussa perusliikkeistä (taulukko 1). Tarkkailin tuntien ajallista ja tilallista jakoa sekä tein listaa motoristen perustaitojen käytöstä. Rakensin testitunnin soveltaen Gallahuen ja Donnellyn jaottelua motorisista perustaidoista. Testitunnin jälkeen jaoin tunnille osallistuneille showtanssin suuntautumisvaihtoehdon opiskelijoille kyselylomakkeet, joiden vastaukset analysoin.

### **5.1 Havainnointi**

Kävin havainnoimassa kahta Mindy Lindblomin tuntia Step Up Schoolilla Helsingissä elokuussa 2013, yhtä Sebastian Wennströmin tanssituntia Tanssikoulu DCA:lla elokuussa 2013 ja kahta Jari Saarelaisen tuntia Step Up Schoolilla helmikuussa 2014.

Mindy Lindblomin ensimmäinen tunti oli aikuisten keskitason tunti 20-vuotiaille ja siitä vanhemmille. Toinen tunti oli myös keskitason tunti mutta 15-vuotiaille ja siitä vanhemmille. Molemmat tunnit olivat tunnin mittaisia. Sebastian Wennströmin tunti oli edistyneiden tunti 15-vuotiaille ja siitä vanhemmille. Jari Saarelaisen tunnit olivat molemmat yli 15-vuotiaille. Ensimmäinen tunti oli alkeistason oppilaille ja toinen edistyneen tason oppilaille.

### **5.2 Soveltava tutkimus**

Soveltavan tutkimuksen toteutin rakentamalla oman tuntikehysmallini showtanssitunnille soveltamalla Gallahuen ja Donnellyn (2003) taulukkoa motorisista perustaidoista ja Aution (2001) jaottelua perusliikkeistä (taulukko 1) sekä Mindy Lindblomin showtanssituntia. Hänen tunnin mittainen showtanssituntinsa sisälsi hyvän kokonaisuuden perusmotorisia harjoitteita. Lisäsin kokonaisuuteen vielä omien kokemuksieni perusteella valikoituja harjoitteita, kuten ”spacewalk” -

harjoitteen, jossa treenataan lattian kautta nilkan ojentamista, sekä painonsiirtoa, jotka ovat perusmotoristen taitojen edellytyksiä. Lisäksi otin mukaan balettista fondu-harjoitteen, joka treenaa tasapainoa yhdellä jalalla, sekä painonsiirtoa. Testituntini tein alkeis- ja keskitason oppijoille.

Ensimmäinen osio tunnista sisälsi salin poikki tehtävät liikkumisliikkeet, kuten kävelemisen, juoksemisen, hyppäämisen ja niin edelleen. Toinen osio tunnista muodostui keskilattialla tehtävistä venyttely- ja lihaskuntoliikkeistä, jotka harjoittivat muun muassa tasapainoa. Kolmas osio tunnista sisälsi kulmasta kulmaan sekä keskilattialla tehtäviä erilaisia hyppyjä ja kääntymisiä sekä pyörähtämissä liikkuen runsaasti tilassa harjoittaen nopeutta ja koordinaatiota. Ensimmäisen tunnin viimeinen osio oli tanssisarja, joka harjoitti kaikkia tunnin osa-alueita. Toisella tunnilla viimeinen osio oli koordinaation harjoitteluosio, jossa hypittiin tasahyppyjä vaihtamalla suuntia ja hyppymääriä suuntiin.

Seuraavassa taulukossa (3) näkyy opettamani testitunnin sisältö. Ensimmäisessä sarakkeessa on harjoite sellaisenaan. Toisessa sarakkeessa näkyy harjoitteeseen tehty lisäys ja viimeisessä sarakkeessa on harjoitteen ydinasia eli motorinen perustaito.

Taulukko 3. Testitunnin sisältö

<b>Testitunnin ensimmäinen osio: liikkumisliikkeet salin poikki</b>		
Harjoite	Lisäys	Motorinen perustaito
Juokseminen rytmissä eteenpäin ja taaksepäin	Pään heiluttaminen puolelta toiselle jokaisella askeleella	Juokseminen, heiluminen
Juokseminen diagonaalisuuntiin	Vartalon taivuttaminen viimeisellä askeleella menosuuntaan	Juokseminen, taivuttaminen
Kolme askelta eteenpäin ja ylävartalon taivutus eteen ja taakse	Käsien heittäminen ylävartalon mukana	Käveleminen, heittäminen, taivuttaminen, ponnistaminen
Askel ja kääntyminen etujalan varassa takakautta ympäri		Käveleminen, kääntyminen, pyörähtäminen, ponnistaminen
Laukkaaminen sivuttain	Kääntyminen polvennostohypyillä kolmen laukan jälkeen	Laukkaaminen, hyppääminen, kääntyminen
Laukka-askel vieden painon ilmalennon ajaksi käsille	Puolen vaihtaminen	Laukkaaminen, kääntyminen
”Spacewalk”, eli käveleminen eteenpäin jalkapohjien harjatessa koko ajan lattiaa		Käveleminen, ponnistaminen, tasapainoilu, venyttäminen, liukuminen
”Fondu”-kävely, eli astuminen eteenpäin polvi koukistuen ja yhdellä jalalla puolivarpaalle nouseminen, jonka jälkeen kaatuminen eteenpäin astuen ylhäällä olleelle jalalle		Tasapainoilu, ponnistaminen, käveleminen, venyttäminen
<b>Testitunnin toinen osio: liikuntaliikkeet, venyvyys ja lihaskunto</b>		
Harjoite	Lisäys	Motorinen perustaito
Askeleet eteenpäin ja rullaaminen alas takareisivenytykseen		Venyttäminen, tasapainoilu
Yhdellä jalalla seisominen toinen jalka aukikierrettynä taakse ojennettuna, taivut-		Tasapainoilu, venyttäminen

taminen eteen ja nouseminen ylös		
Yhdellä jalalla seisominen toinen jalka aukikierrettynä tukijalan reiden päällä, taivuttaminen eteen ja palaaminen ylös		Tasapainoilu, venyttäminen
Lonkankoukistajien venyttäminen toinen polvi maassa, ylävartalon taivuttaminen eteen ja taakse, sekä erilaiset selkärangan kierrot		Tasapainoilu, venyttäminen, taivuttaminen
Punnerrusasennossa parin kanssa vastakkain, pyörähtäminen lattian kautta ympäri ja takaisin punnerrusasentoon koko ajan säilyttäen katse parissa		Pyörähtäminen, kieriminen
Yleisliike, eli kyykystä jalkojen ponnistaminen punnerrusasentoon, takaisin kyykkyyntä ja tasahyppy ylös		Hyppääminen kahdelta jalalta kahdelle jalalle, ponnistaminen
<b>Testitunnin kolmas osio: nurkasta nurkkaan tehdyt koordinaatioharjoitteet</b>		
<b>Harjoite</b>	<b>Lisäys</b>	<b>Motorinen perustaito</b>
Kaikkia hyppyvariaatioita yhdistävä koordinaatio-sarja (Hammond 2006, 104)	Joka kolmannelle hypylle huuto ja joka neljännelle hypylle taputus	Ponnistaminen, hyppääminen
Harppaushyppy eteen, sivulle ja taakse	Yhdistelmä kaikista suunnista	Ponnistaminen, hyppääminen esteen yli, harppaaminen
Askelsarja valssirytmisiä käyttäen kädet mukaillen liikettä heiluen ja kauhais-ten	Valssiaskeleella kääntäminen ympäri	Käveleminen, kääntäminen, pyörähtäminen, kauhaiseminen, heittäminen

Testituntini tanssisarjassa harjoitin seuraavia ydinasioita käyttäen Gallahuen ja Donnellyn jaottelua (taulukko 2): kääntäminen, venyttäminen, taivuttaminen,

pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, tasapainoilu, käveleminen, ponnistaminen, liukuminen, heittäminen, kiinniottaminen ja kauhaiseminen.

Perusmotorisen showtanssituntini koehenkilöinä olivat Oulun ammattikorkeakoulun showtanssinopettajaopiskelijat (14 henkilöä), jotka vastasivat laatimaani kyselyyn (liite 1). Jaoin toisen tunnin lopussa kyselylomakkeet, joissa opiskelijat arvioivat tunnin sisältöä ja hyödyllisyyttä showtanssinopettajaopiskelijan näkökulmasta. Osallistujille ei kerrottu kyselyn tavoitteista eikä tutkimukseni sisällöstä etukäteen.

### **5.3 Aineiston käsittely**

Showtanssituntien havainnoinnista tein yhteenvetotaulukon (taulukko 4), jossa näkyy eri opettajien tunneilla käyttämät motoristen perustaitojen harjoitteet. Sen lisäksi erittelin kunkin tanssiharjoitteen nimeämällä ne ydinasiaa harjoitettavan motorisen perustaidon perusteella.

Kyselylomakkeiden vastaukset käsittelin laadullisen analyysin menetelmillä.

## 6 TULOKSET

Seuraamani showtanssitunnit sisälsivät motorisia perustaitoja. Esitän jokaisen harjoituksen nimettynä motorisen perustaidon harjoitteena, jonka alle olen kirjannut eri tavat harjoittaa motorisia perustaitoja. Taulukossa 4 on yhteenveto tuntien sisältämistä motorisista perustaidoista. Tuntien havainnoinnin jälkeen olen analysoinut laadullisen tutkimukseni tulokset.

### 6.1 Showtanssitunnilla käytetyt motoriset perustaidot

Mindy Lindblomin ensimmäinen tunti alkoi lämmittelyllä liikkuen salin poikki eri liikkein ja liikeyhdistelmin. Näihin lämmittelyihin kului 15 minuuttia tunnin alusta. Lämmittely sisälsi juoksemisen, heilumisen, liukumisen, ponnistamisen, kauhaisemisen, taivuttamisen, pysähtymisen, kääntymisen, pyörähtämisen ja hyppäämisen.

#### 1. Juokseminen, heiluminen

Juoksua rytmitettiin eri tavoilla ja juoksuun otettiin eri suuntia, kuten eteenpäin, taaksepäin ja etuviistoihin. Juoksuun lisättiin pään heiluttaminen puolelta toiselle.

#### 2. Liukuminen, ponnistaminen, kauhaiseminen, taivuttaminen

Liukumisessa korostettiin ponnistamista jalalta toiselle ja selkeää suuntaa etuviistoihin. Kädet kauhaisivat vuorotellen yhdessä painonsiirron kanssa menosuuntaan ja vartaloa taivutettiin käden kanssa aina menosuuntaan.

#### 3. Käveleminen, taivuttaminen, ponnistaminen, kääntyminen, pyörähtäminen

Jazzkävelyssä paino pysyi päkiöillä. Kävelyyn lisättiin pysähtyminen ja vartaloa taivutettiin eteen ja taakse ennen uutta kävelyyn lähtemistä. Kävelyä rytmitettiin astumalla kaksi askelta tasaiskuilla, jonka jälkeen menttiin takakautta ympäri kolmella askeleella tuplatempoon. Sama käännös tehtiin vielä ulkokautta.

#### 4. Hyppääminen



Ulkokautta hyppääminen lisättiin kolmeen askeleeseen.

## 5. Kääntyminen / pyörähtäminen

Pique-piruetissa korostuivat sen kaikki vaiheet: Ensimmäisessä vaiheessa liu'uttiin eteenpäin, toisessa vaiheessa ponnistettiin tukijalan päälle päästen ympäri ja kolmannessa vaiheessa laskeuduttiin oikein linjaten alas toiselle jalalle.

Keskilattialla tehty venyttely- ja lihaskunto-osuus sisälsi tasapainoilua, taivuttamista ja venyttämistä. Osion kesto oli 15 minuuttia.

### 1. Tasapainoilu

Tasapaino haettiin yhdelle jalalle, mistä taivutettiin eri suuntiin ja venytettiin eri lihaksia ja vahvistettiin toisia.

### 2. Venyttäminen

Lonkankoukistajavenytyksessä taivutettiin vuoroin eteen- ja taaksepäin. Takareisivenytyksessä selkää venytettiin eteen- ja taaksepäin.

### 3. Taivuttaminen

Kehoa taivutettiin punnerrusasennossa vuoroin koontoon ja ojennukseen; yksi jalka irrotettiin lattiasta ja jalka tuotiin kohti vastakkaista kyynärpäätä. Keskivartaloa vahvistettiin taivuttaen vartaloa eteen ja taakse eri tavoin.

Mindy Linblomin showtanssisarjassa harjoitettiin seuraavia Gallahuen ja Donnellyn listaamista motorisista perustaidoista: kääntymistä, pyörähtämistä, heilumista, pysähtymistä, kävelemistä, hyppäämistä esteen yli, liukumista, heittämistä, kiinniottamista, kauhaisemista ja iskemistä.

Sebastian Wennströmin tunnit alkoivat lämmittelyllä keskilattialla. Alkulämmittely sisälsi taivuttamista, venyttämistä ja tasapainoilua.

### 1. Taivuttaminen, venyttäminen ja tasapainoilu

—erilaiset käsien, hartioiden ja vartalon isoloidut liikkeet

- vartalon taivuttaminen eteen ja taakse takareisiä venyttäen
- rullaukset alas ja ylös
- kyykystä pumppailut ja jalkojen ojennus
- lonkakoukistajien venyttäminen
- punnerrusasennossa pysyminen tasapainoillen
- vartalon kierrot punnerrusasennosta
- jalan kurottaminen kattoon, takareiden venyttäminen
- erilaiset vatsalihakset suoralle, poikittaiselle ja vinoille vatsalihaksille
- rapuasennossa ojentajalihasten pumppaaminen
- käsilihasten venyttäminen

## 2. Tasapainoilu

- jalkojen perusasennot: nousu puolivarpaille ja sieltä alas
- pikkuhyyt eri asennoissa
- lähentäjien venyttäminen isossa toisessa asennossa

## 3. Venyttäminen

- venytykset lonkankoukistajille, takareisille, etureisille ja pakaraille

Salin poikki liikkuvat harjoitteet

### 1. Laukkaaminen, pyörähtäminen, kääntyminen, ponnistaminen

- laukka-askel x 3 ja loikkaaminen
- liukuminen toiseen ja pyörähtäminen ympäri, sama hypyllä
- pique- piruetti, eli pyörähtäminen yhden jalan varassa ympäri liikkuen runsaasti tilassa eteenpäin

Keskilattialla tehty tanssisarja sisälsi kävelyä sekä paljon eri tavoin rytmitettyjä askelia kääntyen ja pyörähtäen. Kävelyyn liitettiin paljon kehon isolaatioita, kuten pikkutarkkoja rintakehän ja käsien liikkeitä.

Jari Saarelaisen alkeistunti yli 15-vuotiaille alkoi lämmittelyllä keskilattialla. Lämmittely kesti 25 minuuttia. Lämmittelyosuus sisälsi seuraavia motorisia perustaitoja: pomputteleminen, ponnistaminen, taivuttaminen, käveleminen, liu-

kuminen, kauhaiseminen, iskeminen, heittäminen, hyppääminen, laukkaaminen, tasapainoilu, taivuttaminen, venyttäminen ja juokseminen.

1. Pomputteleminen, ponnistaminen

–kahdella jalalla polvien nopea koukistelu ja ojentelu hytkyen musiikin tahtiin

2. Taivuttaminen

–rullaaminen alas ja ylös

–selän ojentaminen ja taivuttaminen eteen ja taakse

–kehon venyttäminen ylös, diagonaalisuuntiin, alas ja sivuille

3. Käveleminen, liukuminen

–erilaiset askelsarjat liikkuen omalla paikalla itsensä ympäri

–käsien käyttäminen kauhaisten, iskien, heittäen

–kääntyminen askeleilla suuntiin

–liukuminen alas venytyksiin

4. Hyppääminen, laukkaaminen

–tasaponnistukset käsiä vuorotellen pyörittäen ympäri

–laukka-askeleet suuntaan askelsarjan keskellä

5. Tasapainoilu, taivuttaminen, venyttäminen

–tasapainoilun yhdellä jalalla takareiden venyttäminen

6. Juokseminen, iskeminen

–pikajuoksu paikallaan

–varjonyrkkeily

Toinen keskilattiaosuus sisälsi venytykset ja lihaskunto-osuuden ja kesti 5 minuuttia. Venyttely- ja lihaskunto-osuus sisälsi tasapainoilua, taivuttamista ja venyttämistä.

1. Taivuttaminen

–istuen, selin ja vatsalla erilaiset vartalon taivutukset keskivartalon ja selän lihaksia vahvistaen

## 2. Venyttäminen

–lonkankoukistajavenytyksessä taivutettiin vuoroin eteen- ja taaksepäin

## 3. Tasapainoilu

–yhden jalan ja yhden käden varassa

–punnerrusasennossa vastakäden ja vastajalan irrottelut

Ensimmäisen ja toisen osion harjoitteet muistuttivat paljon toisiaan. Samoja venyttely- ja lihaskuntoliikkeitä toistettiin alkulämmittelyosiossa ja lihaskunto-osuudessa. Liikkeet tehtiin ensimmäisessä osiossa nopeammin ja lihaskunto-osiossa niihin käytettiin enemmän aikaa.

Viimeiset 20 minuuttia tunnista harjoiteltiin tanssisarjaa, joka sisälsi venyttämistä, taivuttamista, pyörähtämistä, heilumista, väistymistä, tasapainoilua, kävelemistä, liukumista ja kauhaisemista.

Jari Saarelaisen edistyneiden tunti yli 15-vuotiaalle alkoi 25 minuuttia kestävällä lämmittelyllä keskilattialla. Lämmittelyn rakenne ja sisältö olivat samankaltaiset kuin alkeistunnilla. Etenemistempo oli nopeampi, ja muutamia liikkeitä oli muutettu haastavammiksi tasapainon ja lihashallinnan kannalta. Samaten venyttelyosuus oli alkeistunnin kaltainen, tosin kesto oli hiukan pidempi ja tanssijoille annettiin enemmän vastuuta oman kehon tarpeiden kuuntelusta.

Edistyneiden tunnilla kolmas osio oli salin poikki tehtävät liikeyhdistelmät.

## 1. Käveleminen, kääntyminen, heittäminen, pyörähtäminen, hyppääminen

–eri tavoin rytmitetyt askeleet

–kääntyminen askeleilla

–kädellä heittäminen

–pyörähtäminen askelin

–pyörähtäminen hypäten

## 2. Venyttäminen, taivuttaminen, loikkaaminen, laukkaaminen, käveleminen

- kehon venyttäminen kohti kattoa
- loikkaaminen jalalta toiselle
- laukka-askel ja käsien heittäminen kohti kattoa
- askeleet ympäri ja hypäten ympäri

Edistyneiden tanssisarjassa harjoiteltiin kääntymistä, pyörähtämistä, kävelemistä, juoksemista, ponnistamista, loikkaamista, heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista, kauhaisemista, iskemistä, pomputtelemista ja potkaisemista ilmas-  
ta.

Seuraavassa taulukossa (4) on yhteenveto näiden kolmen opettajan tunneilla harjoitetuista motorisista perustaidoista.

Taulukko 4. Yhteenveto Mindy Lindblomin (L), Sebastian Wennströmin (W) ja Jari Saarelaisen (S) tunneilla käyttämistä motorisista perustaidoista.

<b>Motoriset perustaidot kolmen eri showtanssinopettajan tunnilla</b>		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen L,W,S	käveleminen L,W,S	heittäminen S
venyttäminen L,W,S	juokseminen L,S	kiinniottaminen S
taivuttaminen L,W,S	ponnistaminen L,W,S	potkaiseminen S
pyörähtäminen L, W, S	loikkaaminen S	kauhaiseminen L,S
heiluminen L,S	hyppääminen esteen yli L,W,S	iskeminen L,S
kieriminen	laukkaaminen W,S	lyöminen ilmasta
pysähtyminen L,W,S	liukuminen L,W,S	pomputteleminen S
väistyminen S	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu L,W,S	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta S

## **6.2 Tanssinopettajaopiskelijoiden arviot toteuttamastani perusmotorisesta showtanssitunnista**

Kyselyyn vastasi 11 opiskelijaa ja he olivat 18–32-vuotiaita naisia. Näistä yhdeksän piti tuntia keskitason tuntina ja kaksi edistyneiden tuntina. Neljä osallistujaa piti tuntia haastavana, kaksi koki tunnin helpoksi ja neljä piti tuntia osittain helppona ja osittain haastavana. Yksi vastaajista piti tuntia osittain haastavana ja osittain vaikeana. Tunnin koki hyödylliseksi yhdeksän osallistujaa. Vastaajista kaksi jätti vastaamatta hyödyllisyyttä koskevaan kysymykseen.

Viides kysymykseni koski tunnin eri osioita. Halusin tietää, mitä asioita tanssijat kokivat harjoittelevansa testitanssituntini eri osiossa.

- a. Alkulämmittely salin poikki
- b. Keskilattian jumppaosio
- c. Nurkasta nurkkaan -osio
- d. Tanssisarja (tehtiin vain ensimmäisellä tunnilla)

#### e. Loppuhypyt keskilattialla

Alkulämmittelyssä salin poikki (a) opiskelijat havaitsivat paikallaanoloa ja etenemistä, kehon herättelyä, pyörimistä, nilkkatekniikkaa, tilassa liikkumista, kestävyyttä, rytmiin juoksemista, painonsiirtoa, musiikin kuuntelua, yleiskuntoa, perusliikkumistaitoja, tekniikkaa, jalkojen nopeutta, tanssin peruselementtejä (juoksu, kävely, maadoitus), perusliikkumista, juoksemista, hyppyjä, laukkaamista, isolaatioita ja nopeutta.

Keskilattian jumppaosuus (b) harjoitti opiskelijoiden mielestä lihaskuntoa, vartalonhallintaa, voimaa, kannatusta, koordinaatiota, kehon linjausta, venyvyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa, keskittymistä ja räjähtävyyttä.

Nurkasta nurkkaan –osiossa (c) opiskelijat kokivat harjoittavansa fokuksen suuntaamista, rytmitystä, tilassa liikkumista, ympäri menemistä, jalkojen artikulointia, hyppyjä, äänen ja liikkeen käyttöä yhtä aikaa, rytmiiikkaa, koordinaatiota, painonsiirtoa, heittäytymistä, laajaa liikettä, tilassa liikkumista, liikkuminen suuntiin ja tekniikkaa.

Tanssisarja (d) harjoitti opiskelijoiden mielestä ilmaisua, liikkeiden sitomista, flow'ta, muistia, tanssillisuutta, ajoitusta, hengittävää pehmeää liikettä, liikkuminen eri tasoissa, dynamiikkaa ja temppuilua.

Opiskelijat kokivat harjoittavansa keskilattialla tehdyissä hypyissä (e) aivoja, nilkkoja, suuntia, koordinaatiota, logiikkaa, suuntien muistamista, kuntoa, linjauksia, katseen käyttöä, nilkan artikulaatiota ja rentoutta.

Kuudennessa kysymyksessä selvitin mikä oli tunnissa haastavaa. Kaikkien kyselyyn vastanneiden mielestä nurkasta nurkkaan tehty koordinaatiohyppysarja, jossa yhdistettiin ääni ja liike, oli haastavin asia tunnilla.

### 6.3 Päätelmät

Tavoitteeni oli, että showtanssin suuntautumisvaihtoehdon opiskelijat huomasivat, mitä eri osioissa harjoitettiin. Etenin ensimmäisellä tunnilla nopeasti harjoituksesta seuraavaan kuitenkin loogisesti sitoen kokonaisuuksia yhteen, esimerkiksi juoksu eteenpäin, juoksu taaksepäin, juoksu rytmittäen kolmeen ja niin edelleen. Jälkeenpäinkin katsottuna tunti oli monipuolinen ja hyvin rakennettu. Tanssijat tekivät kunkin harjoituksen täysillä ja omistautuen.

Showtanssin suuntautumisvaihtoehdon opiskelijoiden kyky analysoida ja havainnoida oppimaansa näkyi heidän vastauksissaan. He kokivat tunnin hyödyllisenä ja haastavana. Tunti harjoitti vastausten perusteella kattavasti koko kehoa, kestävyyttä, voimaa, koordinaatiota, tekniikkaa ja ennen kaikkea perusliikkumista, mikä oli ensisijainen tavoitteeni tunnin sisällön rakentamisessa. Tunnilla oli vastauksista tulkiten hyvä etenemistempo ja johdonmukainen rytmitys. Jokaisessa osiossa oli sopivasti harjoitteita, jotka tukivat toisiaan ja koko tunnin ydintä, eli motoristen perustaitojen harjoittamista.

Sain monta vastausta joissa tunnin eri osa-alueet oli koettu toivomallani tavalla. Ensimmäinen osio harjoitti osallistujien kokemusten mukaan perusliikkumista tilassa ja valmisti kehon tuntia varten. Toinen osio harjoitti lihaskuntoa, tasapainoa ja venyvyyttä paikallaan pysyen ja kolmas osio harjoitti koordinaatiota ja tilassa liikkumista. Mitä edistyneempi tanssija oli, sen haastavampana hän tuntia piti. Vähemmän tehneet kokivat tunnin helpohkona. Kyselylomakkeen kysymykset olivat vastausten perusteella tarpeeksi selkeitä.



## 7 POHDINTA

Olen käynyt eri tanssijoiden kanssa useita eri keskusteluja, joissa puheenaiheena on ollut tanssin tekniikkaharjoittelu. Baletissa tekniikkaharjoittelu on mielestäni helppoa siinä mielessä, että baletin liikesanasto on nimetty. Termistö tekee lajin harjoittamisesta helpompaa. Jokaisella liikkeellä, eleellä ja suunnalla on oma erityinen nimensä, ja liikkeet voi kuvata myös sanoin suhteellisen helposti. Onhan baletti jo satoja vuosia vanha, ja sen historia vie Italian hoviin (Hammond 2006,177–80). Ensimmäinen varhaisen baletin ohjekirja on 1400-luvulta. Toki silloin kirjoittaja on tuskin tajunnut kirjoittavansa baletin ohjekirjaa. Onkohan mahdollista, että satoja vuosia myöhemmin showtanssille on kirjoitettu samanlaisia ohjekirjoja kuin baletille, modernille tanssille tai jazztekniikoille? Varmasti on.

Työn lähtökohtana on ollut liikuntapedagoginen näkökulma. Hyödynsin Aution (2001) sekä Seppäsen et al (2010) teoreettista tutkimusta pohjana työssäni. Otin tunnin rakennepohjaksi Aution jaottelun perusliikkeille. Hän jakaa perusliikkeet liikkumisliikkeisiin, liikuntaliikkeisiin sekä esineen käsittelyliikkeisiin, jotka harjoittavat koordinaatiota. Motoriset perustaidot Gallahuen ja Donnellyn jaottelmana toimivat kunkin tanssiharjoitteen ydinasiana. Elorannan (2009) mukaan ydinkeskeinen motorinen oppiminen tapahtuu, kun harjoitetaan keskeistä ydinasiaa. Ydinasian ympärille rakennetaan herkkyykskaudesta riippuen harjoitus, jonka avulla taitoa opitaan.

Yllätyin, että havainnointi ja liikkeen tarkastelu tutkimuksen näkökulmasta oli vaivatonta. Olin kuvitellut, että harjoitusten pilkkominen veisi enemmän aikaa. Mennessäni katsomaan Mindy Lindblomin tunteja ajattelin, etten saisi mitään paperille. Toisin kävi. Sain ehdottomasti varmennusta tutkimukseni tavoitteelle, sille että showtanssitunnin harjoitteet voi rakentaa täysin pohjaten motorisiin perustaitoihin. Huomasin, että välineenkäsittelytaidot toimivat harjoitteissa mielikuvina. Esimerkiksi potkaiseminen ilmasta tai lyöminen ilmasta on vaikea toteuttaa kirjaimellisesti ilman jotain potkaistavaa tai lyötävää, joten se toteutetaan mielikuvana. Motoristen perustaitojen välineenkäsittelytaitoja voisi siis opetuksessa

hyödyntää laatuja hakemisessa. Toinen tutkimista vaativa näkökulma olisi parityöskentelyn tarkastelu välineenkäsittelytaitojen näkökulmasta.

Mindy Lindblomin showtanssitunnin läpi toistuvia teemoja olivat kävely, erilaiset askelikit, juoksut, eri rytmityksillä sekä erilaiset pyörähdykset ja käännökset. Varsinaista avaamista asioiden välillä ei tehty. Esimerkiksi kävelyssä tarvittavaa vahvaa ponnistamista tukijalalta kävelyn tehostamiseksi ei tuotu uudelleen esille piruettiin ponnistaessa, vaikka harjoitusten ydinasia oli minulle tarkkailijana selkeää. Huomasin Jari Saarelaisen ja Sebastian Wennströmin tunteja havainnoidessa, että oli haasteellisempaa seurata tanssiharjoitteita ydinasoiden kannalta, kun motorisen perustaidon ympärille oli rakennettu enemmän liikettä kuin Mindy Lindblomin tanssiharjoitteissa.

Showtanssi sisältää havainnointiini pohjaten kaikkia listattuja motorisia perustaitoja. Showtanssitunnit siis harjoittavat laajasti motorisia perustaitoja ensin yksinkertaisina keskittyen ydinasioihin alkeistasolla, ja pidemmälle edettäessä ydinasian harjoittamista rikastutetaan ja oppijaa haastetaan jo opituissa perusasioissa. Showtanssitunti rakentuu erilaisista motorisia perustaitoja harjoittavista tanssiharjoitteista.

Oulun ammattikorkeakoulun showtanssin suuntautumisvaihtoehdon opiskelijat olivat hyvä testiryhmä, sillä showtanssinopettajakoulutus lähtee liikkeelle alkeista ja jatkuu kohti edistynyttä tasoa koulutuksen edetessä. Opiskelijat ovat myös kykeneväisiä analyttiseen havainnointiin. Tavoitteena oli rakentaa tunti, jossa harjoitetaan tasapainotaitoja, liikkumistaitoja sekä koordinaatiota sopivassa suhteessa.

Alkeis- ja keskitason tunnin suunnittelu on yleensäkin yksinkertaisemman liikkeen luomista. Lisähuomiona esittäisin vielä että yksinkertaiset harjoitteet palvelevat myös edistyneen tason tanssijoita. Kun perusteet hallitaan, myös monimutkaiset harjoitteet helpottuvat.

Lämmittelyyn käytetään vuoden aikana kymmeniä tunteja, ellei satojakin. On siis tärkeää huomioida lämmittelyn tasokkuus. Lämmittelyllä aikaansaadaan

henkinen ja fyysinen vireystila, jonka päälle rakennetaan varsinainen harjoittelu. Laadukas lämmittely mahdollistaa laadukkaan harjoittelun. Vain lämpimät lihakset ja hermosto reagoivat harjoitteluun parhaalla optimaalisella tavalla. Lämmittelyyn tulee varata kokonaisuudessaan 10–20 minuuttia. Tarkoituksena ei ole uuvuttaa kehoa, vaan herättää keho suoritusta varten. (Forsman & Lampinen 2008, 425.)

Tekniikan harjoittelussa lämmittely tarkoittaa erilaisia kehoa eritteleviä liikkeitä, jotka lämmittävät tanssiharjoitteissa vaadittavia pään, rintakehän ja lantion sekä jalkojen eristettyjen liikkeiden hallintaa. Keskivartalon lihasten syvien ja pinnallisten lihasten aktivointi on tärkeää, jotta liikkeet voidaan harjoituksen aikana suorittaa turvallisesti tukilihaksistoa käyttäen. Stabiloivista lihaksista poikittainen vatsalihas on edellytyksenä kaikille nopeutta vaativille suorituksille (Forsman & Lampinen 2008, 426). Lisäksi tulisi avata kehon liikelaajuuksia, jotta erilaiset liikkuvuutta vaativat liikkeet onnistuvat harjoituksen edetessä pienemmistä liikkeistä suurempiin ja voimaa vaativiin liikkeisiin.

Lämmittelyllä käynnistetään keho optimaalisesti käynnistämällä ennen varsinaista suoritusta eri liikuntakoneistoja. Kehon lämpötilaa tulee nostaa, jotta mahdollistetaan tehokas aineenvaihdunta sekä erilaisten lihasten ja nivelten tarkoituksenmukaista toimintaa. Keskushermosto aktivoidaan motoriikkaa haastavilla liikkeillä ja liikesarjoilla. Hermoston kannalta on tärkeää korostaa yksityiskohtien tarkkaa suorittamista. Dynaamisilla venytyksillä aktivoidaan tarvittava lihaspituus, staattisia venytyksiä voidaan taas käyttää epätasapainotilojen korjaamiseen kehossa. (Forsman & Lampinen 2008, 425.) Ehdotukseni monipuoliselle lämmittelylle showtanssitunnilla rakentuu kahdesta osasta: liikkumisliikkeitä ja liikuntaliikkeitä harjoittavista osioista. Liikkumisliikkeitä harjoittavassa osiossa keho lämmitetään salin poikki tehtävillä askelikoilla, juoksuilla ja hypyillä käyttäen erilaisia rytmityksiä ja tasoja. Kävelyyn liitetään lattian nuoleminen jalkapohjalla, jolloin kävelyyn saadaan sekä tanssillinen ulottuvuus että tanssia teknisesti palveleva tarkoitus. Lattian nuoleminen toimii nilkan ja jalkaterän ojennusharjoitteena. Samaan kävelyyn voi liittää pidemmälle mentäessä tukijalalla puolivarpaille nousun ja työjalan irrottamisen lattiasta. Lattian poikki kävelyä voi harjoittelun edetessä viedä aina uuteen vaiheeseen, kuitenkin aina lähti-

en peruskävelystä. Kävelyharjoitteet ovat opettajalle helppo paikka tarkastella kunkin liikkujan linjauksia ja kehon liikettä. Liikuntaliikkeitä harjoittava osio suoritetaan keskilattialla venyttäen ja vahvistaen kehoa esimerkiksi lihaskuntoliikkeillä ja erilaisilla venytyksillä.

Tendu ja plié toimivat tämän tutkimuksen perusteella monen motorisen taidon pohjana. Tanssissa nämä liikkeet toimivat kaiken pohjana. Plié on ponnistamista, ja ponnistamista tarvitaan lähes kaikkien aiemmin lueteltujen motoristen perustaitojen toteuttamisessa. Tendu harjoittaa jalkapohjan ja koko jalan lihaksia, mikä kehittää ponnistamista ja jalkaterän rullaavaa, vahvasti artikuloitua toimintaa. Käytän tässä työssä pliétä ja tenduta motoristen taitojen pohjataitoina. Ne ovat siis alarutiineja, jotka täytyy hallita, jotta liikkeen suorittaminen onnistuisi oikeaoppisesti. Ponnistus tapahtuu lähes kaikessa liikkeessä ensimmäisenä. Ponnistus ikään kuin ”lataa” liikkeen. Oli sitten kyse hyppäämisestä, liukumisesta pyörähtämisestä tai juoksemisesta, liike vaatii ponnistamista. Tässä tutkimuksessa ponnistaminen toimii itsenäisesti liikkeenä sekä vaiheena suurimassa osassa perusmotorisia taitoja. Käytän hyppäämistä yläkäsitteenä hyppäämistä vaativille motorisille perustaidoille. Loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, harppaaminen tapahtuvat suurimmaksi osaksi hypäten showtanssissa. Viisi erilaista hyppytapaa ovat

- molemmilta jaloilta molemmille jaloille
- molemmilta jaloilta yhdelle jalalle
- yhdeltä jalalta molemmille jaloille
- yhdeltä jalalta toiselle jalalle
- yhdeltä jalalta samalle jalalle (Hammond 2006, 104).

Mielikuvien käyttö opetuksessa auttaa oppijoita tekemään laadukkaita suorituksia alusta saakka. Jaakkola puhuu mielikuvista apuopettajina (2013, 368–369)(koko artikkeli s.364-379). Apuopettajien käyttö auttaa opettajaa keskittymään esimerkiksi turvallisuuteen ja opeteltavien asioiden haasteellisuuteen sekä auttaa oppijaa löytämään mielikuvien avulla oikean laadun tekemiseensä. Esimerkiksi loikkaamista harjoiteltaessa opettaja voi antaa mielikuvan ojasta, jonka yli oppijan tulee loikata. Mielikuvia vaihtamalla opettaja voi vaikuttaa har-

joiteltavan taidon oppimiseen haluamallaan tavalla. Jaakkola korostaa myös vaihtelun merkitystä harjoittelussa. Motoristen perustaitojen oppimista vahvistavat myös ympäristön vaihtuminen sekä opeteltavien tehtävien vaihtelu.

Heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen ja potkaiseminen ilmasta ovat välineenkäsittelytaitoja (Gallahue & Donnelly, 2003). Kuitenkaan tanssissa näitä motorisia perustaitoja ei välttämättä voi sellaisenaan kirjaimellisesti toteuttaa. Havainnoidessani showtanssitunteja näin liikelaadut usein edellä mainittuina taitoina. Esimerkiksi käden vienti liukuessa puolelta toiselle toteutettiin usein heittomaisena toimintana. Väistyminen voi tapahtua mielikuvana, pysähtyminen voi olla osana tanssisarjaa, ja sitä voi harjoitella ydinasiana esimerkiksi juoksemalla salin poikki ja tehden äkkipysähdyksen aina salin keskellä. Välineenkäsittelytaitoja voi käyttää mielikuvana motorisia perustaitoja harjoittaessa ja haettaessa liikkeisiin erilaisia laatuja.

Mielestäni on tärkeää haastaa tanssijoita oikein linjattuun harjoitteluun, sekä eri tavoin rytmitettyyn harjoitteluun. Perusmotoriset tanssiharjoitteet testitunnillani olivat koordinaation ja nopeuden näkökulmasta vaativia. Jokainen pystyi tekemään tanssiharjoitteet itselleen sopivalla tasolla. Edistyneen tason tanssijoille haasteet tulivat vaaditun rytmityksen toteuttamisesta silti säilyttäen liikkeille vaaditut liikelaajuudet ja suunnat. Olisi mielenkiintoista nähdä miten joku toinen showtanssinopettaja tietoisesti toteuttaisi perusmotorisen showtanssitunnin. Millaisia harjoitteita tulisi? Millaiselta ne tuntuisivat tanssijoista? Kokisiko opettaja tunnin hyödyllisenä oppijoilleen? Uskon, että tällainen tiedostettu harjoitteiden suuntaaminen motoristen perustaitojen opettamiseksi antaisi paljon oppijoille ja etenkin opettajalle. Motoristen perustaitojen käyttäminen showtanssitunnin rakennuspalikoina laajensi omaa ajattelumalliani harjoitteiden tekemisessä. Jouduin miettimään tunnin kokonaisuutta uudesta näkökulmasta ja haastamaan itseäni tekemään harjoitteita uusien tavoitteiden saavuttamiseksi. Jatkan ehdottomasti perusmotorisen showtanssitunnin kehittämistä ja hyödynnän tutkimustani omassa opetustyössäni.

Tämä tutkimus oli alun perin huomattavasti laajempi. Olen tyytyväinen lopputulokseen ja siihen, että osasin tiivistää tutkimusaluetta. Minulle heräsi matkan varrella kysymyksiä, joihin haluan tarttua jatkotutkimuksen äärellä. Voisin tutkia enemmän Labanin liikeanalyysia ja rakentaa perusmotoristen taitojen päälle dynaamisen viitekehyksen ja erilaisia tapoja saada perusliikkeeseen laatuja. Kiinnostavaa olisi myös tutkia välineenkäsittelytaitoja ja showtanssissa tarvittavaa parityöskentelyä tarkemmin. Voisiko parityöskentelyn opettamiselle motorisia taitoja hyväksikäyttäen luoda ehdotelman? Haluaisin myös tutkia jokaisen motorisen perustaidon osaamistavoitteita showtanssin näkökulmasta. Minkälaisia tapoja showtanssissa on kääntyä ja pyöriä? Miten showtanssissa tulee osata hypätä esimerkiksi lattiatasossa? Lisäksi minua kiinnostaa, miten perusmotoristen taitojen hyödyntäminen showtanssin opettamisessa ja suunnittelussa vaikuttaa lajin kehitykseen.

## LÄHTEET

Ahonen, Jarmo. 1998. Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Lahti: VK-Kustannus.

Andström, Nina. 2010. Showtanssin historia Suomessa. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Autio, Tuire; Nenonen, Pirjo & Louhiala, Liisa. 1995. Liiku ja leiki, motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus.

Eloranta, Veikko. 2009. Mitä ydinkeskeinen opettaminen tarkoittaa. Hakupäivä: 21.3.2014.

[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/ydinkeskeinen\\_opettaminen](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/ydinkeskeinen_opettaminen).

Finnish Dance Organisation (FDO). Showtanssi. Hakupäivä: 21.2.2012

[http://www.fdo.fi/index.php?ID=95&dte\\_id=2](http://www.fdo.fi/index.php?ID=95&dte_id=2).

Forsman, Hannele & Lampinen, Kyösti. 2008. Laatu käytännön valmennukseen: Oleellinen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-Kustannus.

Gallahue, David.L. & Donnelly, Frances Cleland. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign : Human Kinetics.

Hammond, Sandra Noll. 2006. Baletin Piruetti. Englanninkielisestä alkuteoksesta Ballet Basics (2004) (5th edition) suom. Nikkilä, Marjo & Tunkkari, Titta. Helsinki: Art House.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki(toim.). 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Jaakkola, Timo. 2010. Liikuntataitojen harjoittelu ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja(toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mero, Antti; Nummela, Ari & Keskinen, Kari. 1997. Nykyaikainen urheiluvallmennus. Jyväskylä: Mero.

Prashnig, Barbara. 2000. Erilaisuuden voima, Opetustyylit ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppänen, Lasse; Aalto, Riku & Tapio, Harri. 2010. Nuoren Urheilijan fyysinen harjoittelu. Porvoo: WSOY.



**KYSELYLOMAKE TESTITUNNIN TANSSIJOILLE**

1. Lajitausta?

2. Ikä?

3. Sukupuoli?

4. Oliko tunti mielestäsi			
alkeistaso	keskitaso	edistyneet	
helppo	haastava	vaikea	
hyödyllinen	tarpeeton		?

5. Mitä asioita harjoitit

a. alkulämmittelyssä salin poikki?

b. keskilattian jumppaosiossa?

c. nurkasta nurkkaan -osiossa?

d. tanssisarjassa?

e. loppuhypyissä?

Oliko joku osa-alue mielestäsi

a. erityisen haastava? Miksi?

b. erityisen helppo? Miksi?

c. Oliko joku osio mitä et ymmärtänyt ollenkaan?

Kiitos!