

Piia Haverinen
Katja Mäki
Jaana Villman

Lasten motoristen taitojen testistö

Kansallisoopperan balettioppilaitoksen pääsykokeen kehittäminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Fysioterapian ammattitutkinto
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
21.4.2011

Tekijä(t)	Piia Haverinen, Katja Mäki, Jaana Villman
Otsikko	Lasten motoristen taitojen testistö
Sivumäärä	Kansallisoopperan balettioppilaitoksen pääsykokeen kehittäminen
Aika	40 sivua + 2 liitettä
	Kevät 2011
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Krista Lehtonen Lehtori Leena Piironen
Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kansallisoopperan balettioppilaitoksen AA3-luokalle hakevien yhdeksänvuotiaiden lasten pääsykoetestistöä. Pyrkimyksenä oli korostaa pääsykoetestistössä yhä enemmän lasten motorisia perustaitoja, ottaen huomioon havaintomotoriikan, liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä fyysiset kyvyt. Tavoitteena oli luoda testistöstä toistettavuudeltaan mahdollisimman luotettava, arvioitsijasta riippumaton sekä tuloksiltaan erottelava. Tarkoituksena oli tehdä testistöstä mahdollisimman selkeä ja kaikille helposti toteutettavissa oleva. Testistön kokoamisessa hyödynnettiin aihetta nojaavia teoksia ja tutkimuksia. Lasten perusmotoristen taitojen arviointiin on kehitetty paljon erilaisia mittareita. Testistön suunnittelussa hyödynnettiin muiden lähteiden rinnalla erityisesti Nummisen APM-testistöä, koska koimme sen merkittäviksi työmme kannalta. Testistön toimivuutta arviointiin käytännössä kahdella pilotointikerralla. Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin ohjemanuaalin, selkeyttämään testistön toteuttamista ja tulosten arviointia. Ohjemanuaali sisältää ohjeet testistön toteuttamiseen, arviointikriteerit sekä arviointilomakkeen. Pilotointikerroilta saatiin arvokasta tietoa testistön käytännön toteutuksesta. Havaintojen sekä työelämän yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella voidaan todeta testistön toimivan toivotulla tavalla. Kansallisoopperan balettioppilaitos on hyödynttänyt kehitettyä testistöä keväällä 2011 AA3-luokalle hakevien lasten pääsykoetilanteissa.	
Avainsanat	lapset, testistö, perusmotoriset taidot, lajitaidot, baletti

Author(s)	Piia Haverinen, Katja Mäki, Jaana Villman
Title	The test of children motor skills The entrance test of Finnish National Opera ballet school
Number of Pages	40 pages + 2 appendices
Date	Spring 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructor(s)	Krista Lehtonen, Senior Lecturer Leena Piironen, Senior Lecturer
The objective of this study was to develop the entrance test pattern of Finnish National Opera ballet school. The test is meant for nine-year-old children applying to the AA3-class. Our intension was to highlight the children's basic motors skills consisting cognition motor coordination, moving-, balance- and physical skills. Our target was to create a test pattern which any one could proceed and is reliable. We also aimed at making the test as assorting and as easy to accomplish as possible. Before creating the test we explored literature and research concerning our study. There are plenty of test patterns which measure children's basic motor skills. Numminen's APM-test manual was the most used and considered when we started to create our own test. We piloted our test pattern twice in order to see how it works. From the pilot tests we got valuable information which helped us to make some changes to it. As a result of our study, we created a manual which clarifies how to conduct the test and how to evaluate the results. The manual includes instructions for running the test, rating criteria and an evaluation form. Based on the feedback we got from the ballet school and our own findings, the test pattern seems to work as intended. The Finnish National Opera Ballet School has used our test pattern as their entrance test for the applying AA3 class in spring 2011.	
Keywords	children, test, basic motor skills, sport specific training, ballet

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön toteutus, tavoitteet ja menetelmät	3
2.1	Opinnäytetyön vaiheet	3
2.2	Tavoitteet ja tutkimustehtävät	4
2.3	Tutkimusmenetelmät	5
2.4	Etiikka	6
3	Opinnäytetyön tuotos	8
4	Kansallisoopperan balettioppilaitos	9
4.1	Historiaa ja nykypäivää	9
4.2	Baletti lajina	9
4.3	Opetus	10
4.4	Ala-asteen opetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt	11
4.5	Ala-asteen pääsyvaatimukset	12
5	Lapsen sensomotorinen kehitys ja liikunta	13
5.1	Motorinen kehitys	13
5.2	Motorinen oppiminen	14
5.3	Hermoston, lihaksiston ja luuston kehitys	15
5.4	Sosiaalinen kehitys	16
5.5	Lasten ja nuorten liikuntatottumukset	17
5.6	Lajiharjoittelu	19
5.6.1	Taidot	20
5.6.2	Lahjakkuus	20

6	Perusmotorisia taitoja arvioiva testistö	22
6.1	Testistön osa-alueiden jaottelu	23
6.1.1	Havaintomotoriikka	23
6.1.2	Liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot	23
6.1.3	Fyysiset kyvyt	24
6.1.3.1	Reaktionopeus	25
6.1.3.2	Koordinaatiokyky, rytmitaju ja ketteryys	25
6.1.3.3	Liikkuvuus	26
6.1.4	Ilmaisutaito ja esiintyminen	27
6.2	Arviointi	28
6.3	Testistön toteutus	28
6.3.1	Toteuttamiseen tarvittavat välineet	29
6.4	Testistön pilotoinnit	30
7	Pohdinta	32
	Lähteet	36
	Kirjallisuusluettelo	39
	Liitteet	
	Liite 1. Kutsu/luvat	
	Liite 2. Manuaali	

1 Johdanto

Perusmotoristen taitojen merkitystä liikkeen hallinnan kehittymisen tukena ja lajiharjoittelun perustana on korostettu viime vuosina merkittävästi. Aihetta on tutkittu jonkin verran myös lajiharjoittelun näkökulmasta (Hakkarainen ym. 2006). Onkin voitu todeta, että monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat nopeamman lajitaitojen oppimisen (Eloranta 2003: 86; Numminen 1999: 24). Lasten perusmotoristen taitojen arviointiin on kehitetty paljon erilaisia mittareita esimerkiksi kuntoutuksen sekä koulujen ja harrastusseurojen käyttöön. Mittareita käytetään motoristen taitojen kehityksen arvioinnissa, seurannassa ja kehityshäiriöiden havaitsemiseksi.

Perusmotoriset taidot eli vartalon ja sen osien yhdistetyt liikkeet luovat perustan kaikelle liikkumiselle (Numminen 1999: 24). Gallahue on jaotellut (2003) perusmotoriset taidot tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Gallahue – Cleland 2003: 54). Näiden lisäksi perusmotorisiin taitoihin on luokiteltu kuuluvaksi myös havaintomotoriikka (Hakkarainen ym. 2009: 241). Numminen on käyttänyt samansuuntaista jaottelua perusmotorisista taidoista huomioiden niihin myös fyysiset kuntotekijät (Numminen 1999: 25-44).

Opinnäytetyö perusmotorisia taitoja arvioivan testistön kehittämisestä toteutetaan yhteistyössä Kansallisoopperan balettioppilaitoksen kanssa. Aihe nousee esiin työelämän yhteistyökumppanin kanssa käytyjen neuvottelujen pohjalta. Pyrkimyksenä on toteuttaa opinnäytetyö aiheesta, joka palvelee Kansallisoopperan balettioppilaitoksen tarpeita parhaalla mahdollisella tavalla. Oppilaitoksen rehtori Hannele Niiranen, apulaisrehtori Arja Tervo sekä fysioterapeutti Johanna Osmala korostavat, että heidän tulevaisuuden tavoitteena on nostaa balettioppilaitoksen tasoa, jotta useampi opiskelija menestyisi jatkossa myös ammattitanssijana (2010). Tämän pohjalta lähdemmekin kehittämään balettioppilaitoksen AA3-luokalle hakevien yhdeksänvuotiaiden lasten pääsykoetestistöä, jotta lasten taitoihin voidaan keskittyä jo lajiharjoittelun varhaisessa vaiheessa mahdollisimman luotettavin keinoin. Balettioppilaitoksen pääsykoetestistön lähtökohtana onkin arvioida entistä herkemmin hakevien oppilaiden soveltuvuutta lajin pitkään- teiseen harjoitteluun.

Kansallisoopperan fysioterapeutti Johanna Osmalan (2010) kanssa käytyjen keskustelujen, tehtyjen havaintojen sekä kerätyn teorian tiedon pohjalta pääsykoetestistä lähdetään rakentamaan aikaisempaa enemmän lasten motorisia perustaitoja arvioivaksi. Osa balettikoulun oppilaista ei vielä hallitse ikäiselleen ominaisia perusmotorisia taitoja, mikä heijastuu usein myös lajiharjoitteluun eli balettitunneille. Ne motoriset perustaidot, joita lapsi elämässään tarvitsee, tulisi olla saavutettu jo kouluikään mennessä (Forsman – Lampinen 2008: 429). Jos yli yhdeksänvuotiaiden oppilaiden perusmotoriset taidot olisivat jo vaaditulla tasolla, ei balettioppilaitoksessa tarvitsisi keskittyä enää perusliikkumisen opetteluun, vaan voitaisiin keskittyä jo haastavimpiin ja lajinomaisiin harjoitteisiin. Lapsen tulisi olla 12-vuotiaana motoriikaltaan jo lähellä aikuisen tasoa, jolloin motorinen sekä fyysinen kehitys on edennyt siihen, että lajikohtaisen harjoittelun aloittaminen on mahdollista (Forsman – Lampinen 2008: 429).

2 Opinnäytetyön toteutus, tavoitteet ja menetelmät

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja osittain myös kehittämishanke. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä – Airaksinen 2004: 9-10.) Opinnäytetyön lähtökohtana on työelämälähtöisyys, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävästi alan tutkimus- ja teorian tietoon perustuva kehittämishanke.

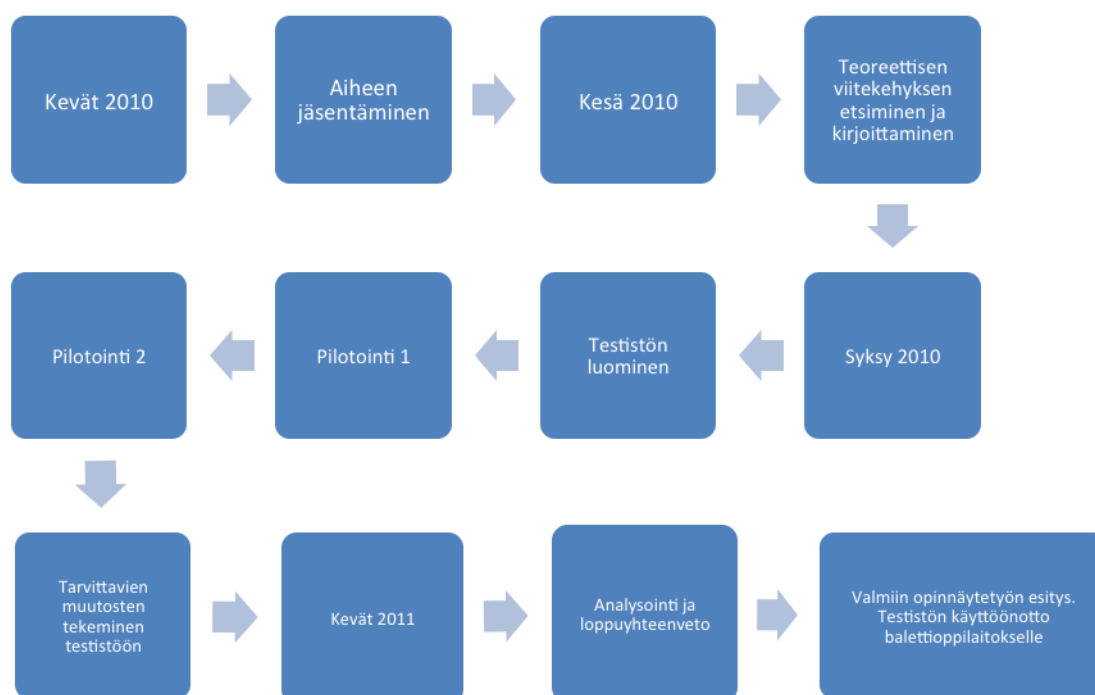
2.1 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyön aihe nousi esille yhteisissä keskusteluissa Kansallisoopperan balettioppilaitoksen fysioterapeutin Johanna Osmalan, rehtori Hannele Niirasen sekä apulaisrehtorin Arja Tervon kanssa (2010) (ks. kuvio 1). Heidän yhtenä ehdotuksenaan opinnäytetyön aiheeksi oli pääsykoetestistön kehittäminen. Yhteisellä päätöksellä lähdimme kehittämään balettioppilaitoksen pääsykoetta ja muokkaamaan sitä heidän toiveidensa sekä omien mielenkiinnonkohteiden ja näkökulmien pohjalta. Työelämän yhteistyökumppani antoi opinnäytetyön kehittämiseen suuntaa antavia ohjeita, mutta muuten pääsykoetestin kehityshanke eteni vapaasti tekijöiden ideoiden pohjalta.

Havainnoidessa balettioppilaitoksen ryhmien oheistunteja keväällä 2010 tuli ilmi, että ryhmien sisällä oli suuria eroavaisuuksia perusmotoristen taitojen hallinnassa. Tämä ilmeni esimerkiksi kuperkeikoissa, hyppynarulla hyppimisessä sekä oman kehon hahmottamisen ja hallinnan vaikeutena perusliikkumisessa. Havaintoja tuki teorian tieto tämän päivän lasten ja nuorten perusmotoristen taitojen puutteellisuudesta. Myös oheistunteja ohjaavan fysioterapeutti Osmalan kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esiin se, kuinka perusmotoristen taitojen hallinnan puute voi hidastaa ja vaikeuttaa lajitaitojen oppimista (2010).

Aiheen jäsennyttyä lähdimme työstämään projektia eteenpäin keräämällä opinnäytetyön aiheeseen liittyvää aineistoa ja kirjoittamaan teoreettista viitekehystä. Ensimmäinen testistön pilotointi toteutettiin Fliku-82 voimisteluseuran kuusi – kahdeksanvuotiaille lapsille. Ensimmäisen pilotoinnin tarkoituksena oli selvittää ajankäyttöön vaadittavat

resurssit. Toinen pilotointi toteutettiin Kansallisoopperan balettioppilaitoksen AA3-luokan sekä alkuopetuksen oppilaille. Arviointiin osallistuivat myös balettioppilaitoksen apulaisrehtori, fysioterapeutti sekä luokan baletinopettaja. Toisen pilotoinnin jälkeen kävimme yhdessä palautekeskustelun, jonka perusteella testistöön tehtiin tarvittavat muutokset. Pilotointien pohjalta analysoimme saatuja tuloksia ja testistön toimivuutta käytännössä. Lopuksi aineisto koottiin yhteneväiseksi kokonaisuudeksi.



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen

2.2 Tavoitteet ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Kansallisoopperan balettioppilaitoksen pääsykoetestistöä. Tavoitteena on rakentaa balettioppilaitoksen pääsykoetilanteen arviointijärjestelmästä selkeämpi ja eri arvioitsijoiden välillä yhtenäisempi sekä toistettavuudeltaan mahdollisimman luotettava. Testistöstä pyritään muokkaamaan myös mahdollisimman erottelava, jotta esiin nousisivat ne lapset, joiden perusmotoriset taidot ovat kehittyneemmät ja joilla on paremmat valmiudet lajikohtaisten taitojen oppimiseen. Tarkoituksena on, että työelämän yhteistyökumppani voisi hyödyntää tuotostamme

AA3-luokalle hakevien lasten valintakokeissa kevästä 2011 lähtien. Työelämän yhteistyökumppanilla ja opinnäytetyön tekijöillä on oikeus hyödyntää kehitettyä testistöä parhaaksi katsomallaan tavalla.

Ensimmäisenä tutkimustehtävänä on motorisia perustaitoja arvioivan testistön kehittäminen Kansallisoopperan balettioppilaitokselle AA3-luokalle hakeville yhdeksänvuotiaille lapsille. Opinnäytetyön toisena tutkimustehtävänä on arvioida kehittämäämme testistön toimivuutta käytännössä.

2.3 Tutkimusmenetelmät

Ensimmäisen tutkimustehtävän menetelminä käytetään erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, joiden tarkoituksena on kerätä opinnäytetyön tueksi luotettavia lähdeaineistoja. Hyödynnämme esimerkiksi painettuja teoksia, joita haemme Metropolia ammattikorkeakoulun –, Helmet – sekä Helka -tietokannoista. Lisäksi käytämme hyväksi Nuoren Suomen julkaisemia verkkodokumentteja ja painettua selvitysraporttia. Haemme myös Internetissä julkaistuja verkkodokumentteja Theseus-, Cochrane-, PubMed- ja Ovid-tietokannoista. Pyrimme käyttämään ja tulkitsemaan kriittisesti eri lähteistä löytäämämme teoriatietoa. Testistön kehittämiseen vaikuttavat suurelta osin balettioppilaitoksen rehtorin, vararehtorin ja ohjaavan fysioterapeutin kanssa käytävät keskustelut. Testistön sisältö saa vaikutteita myös balettioppilaitoksen oheistunneilla tehdyistä havainnoista.

Toisen tutkimustehtävän menetelminä käytetään havainnoinnin eri keinoja. Ensimmäiset havainnot testistön toimivuudesta saadaan pilotointitilanteessa. Testistön arviointi tapahtuu opinnäytetyön tekijöiden ja yhteistyökumppanin havaintojen perusteella laadullisesti ja osittain myös määrällisesti arvioiden. Pilotointitilanteen jälkeen kerätään laadullista tutkimustietoa keskustelemalla balettioppilaitoksen vararehtorin, ohjaavan fysioterapeutin sekä balettiopettajan kanssa. Haastattelun keinoin saadaan tietoa heidän mielipiteistä sekä kehitysehdotuksista testistöön liittyen. Arvioinnissa ja analysoinnissa käytetään myös omia havaintoja, niin testistön toteutuksesta, kuin sen sujuvuudesta. Havainnoinnin tueksi tallennetaan video- ja kuvamateriaalia, joihin on helppo palata myös jälkikäteen arvioitaessa tutkimuksen tuloksia laadullisesti. Erikseen kuvat-

tua videomateriaalia käytetään havainnollistamaan opinnäytetyötä esitysvaiheessa sekä selkeyttämään kehitettyä testistömanuaalia. Julkaistavaa videomateriaalia ei ole kuvattu itse pilotointitilanteessa.

2.4 Etiikka

Opinnäytetyössä joudutaan laajasti pohtimaan eettisiä kysymyksiä. Yhtenä eettisenä kysymyksenä on lähteiden luotettavuus ja hankkimamme teoriatiedon soveltaminen, sekä käytettyjen lähdeviittausten tarkka merkitseminen.

Eettisestä näkökulmasta katsottuna lasten tutkimukseen osallistumiseen tarvitaan huoltajan tai muun laillistetun edustajan lupa, johon pyrimme molemmilla pilotointikerroilla. Ensimmäisen pilotointiin saamme suullisen luvan voimisteluseura Fliku-82 valmentajalta, joka informoi kyseisen seuran lapsia ja heidän vanhempiaan pilotoinnista. Ennen toisen pilotoinnin toteutusta lähetämme Kansallisoopperan balettioppilaitoksen henkilökunnalle laatimamme selvityksen (ks. liite 1), jossa ilmenee pilotoinnin tavoite, aineistonkeruu tapa, aineiston käyttötarkoitus, osallistumisen vapaaehtoisuus, tietojen suojaaminen sekä yhteystietomme. Balettioppilaitos lähettää laatimamme selvityksen tutkimuksen kohderyhmän vanhemmille.

Koska kaikkien pilotointiin osallistuvien lasten vanhemmat eivät anna suostumusta kuvamateriaalien käyttöön, emme voi hyödyntää niitä opinnäytetyön julkaisun yhteydessä. Tämän vuoksi videomateriaali kuvataan yhden opinnäytetyön tekijän suorittamana. Pilotointeihin osallistuvista lapsista valitaan arvioinnin kohteeksi vain ne lapset, joiden vanhemmat ovat myöntäneet kirjallisesti lapselle luvan osallistua testistön toteuttamiseen ja tilanteen kuvaamiseen. Pilotointitilanteista kerätyt aineistot käsitellään anonyymeina. Kaikki tiedot, joista testattavien henkilöllisyys voidaan tunnistaa, tuhoataan tulosten analysoinnin jälkeen.

Eettinen kysymys herää myös opinnäytetyön käytännön toteutukseen liittyen. Lasten testaamisesta nuorella iällä ja heidän suoritusten numeraalinen arvioiminen sekä arvojärjestykseen laittaminen on kyseenalaista. Suorituskeskeisyyden korostaminen lapsuudessa ei välttämättä ole hyväksi lapsen kehitykselle. Toisaalta yhdeksänvuotiaat lapset

ovat saaneet jo peruskoulussa kokemusta erilaisista arvioinnin menetelmistä. Lapsen vanhemmilta saadusta luvasta huolimatta, tulisi lapselle antaa oikeus tulla kuulluksi hänen omasta tahdostaan osallistua testaus -tilanteeseen (Mäkelä 2010).

3 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena kehitetään motorisia perustaitoja arvioiva testistö, joka pohjautuu Kansallisoopperan balettioppilaitoksen henkilökunnan kokemuksiin ja toiveisiin, fysioterapeuttiseen näkökulmaamme sekä hakemaamme lähdeaineistoon. Merkittävimpänä lähteenä testistöllemme olemme käyttäneet Nummisen APM-testistöä (1995), joka on Suomalainen alle kouluikäisten psykomotoristen ja motoristen perustaitojen diagnostiseen arviointiin kehitelty testistö. Nummisen APM-testistö on kymmenen vuoden kehittelyn tulos ja siihen on osallistunut 1800 suomalaista lasta. Testistö on yksinkertainen, helppo ja nopea toteuttaa, eikä se vaadi erikoistoimenpiteitä tai -välineitä. (Numminen 1995: 3.) Testistön kehittämisen tukena on käytetty myös muita lasten motorisia ja fyysisiä taitoja testaavia mittareita, kuten Lasten Eurofit testistöä (Council of Europe 1993) sekä otettu viitteitä myös Movement ABC-testistöstä (Henderson – Sugden – Barnett 2007) sekä Nuoren Suomen julkaisemasta tutkimusmateriaalista (Hakkarainen ym. 2006). Edellä mainituista kirjallisuuslähteistä on valittu perusmotorisia liikkeitä ja mukailtu niitä myös balettioppilaitoksen toiveita tukeviksi. Testistö koostuu pääosin motorisista perusliikkeistä, mutta siihen on sisällytetty myös lajikohtaisia liikkeitä. Koska opinnäytetyön testistö on kehitelty balettioppilaitoksen pääsykokeeksi, on testistöä kehitettäessä otettava huomioon myös lajikohtainen näkemys.

Kehitetyn testistön tueksi laaditaan ohjemanuaali (Liite 2.), jonka avulla testistön toteuttaminen ja arviointi on helpompaa. Ohjemanuaalin alkuun liitetään ohjeet testistön toteuttamiseen sekä lista tarvittavista välineistä. Manuaalissa kuvataan myös liikekohtaisesti suoritusohjeet ja liikkeitä havainnollistetaan myös kuvin. Jokaisen liikkeen kohdalla on selkeät arviointikriteerit, joiden mukaan arvioijan on helppo pisteyttää lapsen suoritus. Ohjemanuaaliin liitetään myös yksilöllinen arviointilomake.

Ohjemanuaalin tarkoituksena on selventää arvioitsijoille, mitä pääsykoetestissä arvioidaan ja kuinka suoritukset tulee pisteyttää. Arviointilomakkeen tarkoituksena on mahdollistaa arvioitavien lasten keskinäinen vertailu suoritusten jälkeen. Testistön toimivuutta ja tavoitteiden toteutumista käytännössä arvioidaan Fliku-82 voimisteluseuran voimistelijoin sekä Kansallisoopperan balettioppilaitoksen oppilailla.

4 Kansallisoopperan balettioppilaitos

4.1 Historiaa ja nykypäivää

Baletti on saanut alkunsa Italiassa renessanssin kukoistuksen aikaan 1400-luvulla, jolloin tanssi kuului jokaisen aatelisen elämään. Tanssia rakastettiin ja se oli hoviväen seurustelumuoto ja huvitus. Baletti kehittyi erilleen muista hovissa esitetyistä seurataksista ja tanssimestarit laativat tanssispektaakkeleita, joita hoviväki esitti toisilleen. Näissä spektaakkeleissa yhdistyivät, tanssi, musiikki ja laulu. Kun ensimmäinen balettia varten rakennettu teatteri kohosi Italiassa 1580, pääsivät muutkin kuin hovi nauttimaan esityksistä. (Clarke – Crisp 1992: 1-7.)

Suomen Kansallisoopperan balettikoulu aloitti toimintansa 1922. Samaan aikaan Suomalaisen oopperan, nykyisen Suomen Kansallisoopperan, yhteyteen perustettiin baletti-ryhmä. Siirryttyään vuonna 1998 osaksi Suomen virallista koulujärjestelmää, balettikoulu muuttui Balettioppilaitokseksi. Balettioppilaitos on aina toiminut läheisessä yhteistyössä Suomen Kansallisbaletin kanssa, joka on maan ainoa klassista balettia esittävä tanssiryhmä. Kansallisoopperan organisaatiossa oppilaitos toimii Suomen Kansallisbaletin taiteellisen johtajan Kenneth Greven alaisuudessa. Oppilaitoksen rehtorina on toiminut Hanne Niiranen vuodesta 2003 lähtien, ja pedagogisesta ja taiteellisesta suunnittelusta vastaavana apulaisrehtorina Arja Tervo vuodesta 2009. Tällä hetkellä balettioppilaitoksessa opiskelee lähes 200 lasta ja nuorta, joista 30 on ammattiopiskelijoita ja noin 150 kuuluu perusopetuksen piiriin. (Ooppera n.d.)

4.2 Baletti lajina

Baletissa kaiken pohjan äänettömille hypyille, kauniille taivutuksille ja sulavalle liikkumiselle luo oikea ryhti ja tekniikka. Ennen kuin balettikoululainen pääsee edes kokeilemaan mitään isompia askel- tai hyppysarjoja, tulee hänen hallita perustekniikka. Balettianssijan työkalu on hänen oma vartalonsa, jota hänen tulee hallita ja työstää. Tanssijoiden tulisi saavuttaa jopa 180 asteen aukikierto lonkissa, jonka ei tulisi olla pakotettu

vaan harjoituksella aikaan saatu ja hallittu. (Noll Hammond 2006: 30-42.) Yksi baletin pääpiirteistä on kehon linjaus eli ryhti ja sen osana kokonaisvaltainen kehonhuolto. Kun tanssi on rakennettu vahvalle pohjalle eli perusvalmiudet tanssille ovat kunnossa, voidaan taata lajinomaisten liikkeiden puhtaus ja suoritusten turvallisuus. (Ashley 2008: 1-2.)

Baletin liike- ja askelsarjat muodostuvat tarkasti laadituista perusasennoista, taivutuksista, jalan nostoista ja erinomaisesta jalkatekniikasta. Nämä aluksi pieninä ja erillisinä opetellut osaset liitettyinä moninaisiksi yhdistelmiksi muodostavat baletin, tanssin jonka kauneutta moni ihastelee. (Tatchell 2009: 2-3, 34-50.)

4.3 Opetus

Balettioppilaitoksen alkuopetusta, ala-astetta ja nuorisoastetta koskeva opetussuunnitelma perustuu valtakunnallisiin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteisiin sekä lakiin taiteen opetuksesta (Ooppera 2009: 1.)

Opetushallitus päättää taiteenaloittain taiteen perusopetuksen tavoitteista ja keskeisistä sisällöistä (*opetussuunnitelman perusteet*). Opetussuunnitelman perusteet voivat sisältää erilaajuisia oppimääriä. Koulutuksen järjestäjän tulee hyväksyä kullekin taiteenalalle opetussuunnitelma.

(Laki taiteen perusopetuksesta 633/1998 § 5).

Taiteen perusopetuksesta annetun lain 5 §:n 1 momentissa tarkoitettuja oppimääriä ovat yleinen oppimäärä ja laaja oppimäärä.

(Asetus taiteen perusopetuksesta 813/1998 § 1).

Suomen Kansallisoopperan balettikoulu tarjoaa klassisen baletin perusopetusta ja ammattiin johtavaa toisen asteen koulutusta. Balettioppilaitos on jakanut ala-asteen opiskelut eri luokkiin, jotka menevät rinnakkain normaalin luokkajärjestelmän kanssa. (Ooppera 2009: 10.) Alkuopetus on tarkoitettu seitsemän – kahdeksanvuotiaille, jossa tanssiopetus on balettiin orientoivaa ja harjoituksia on kaksi - kolme kertaa viikossa. Ala-asteen balettiopetus on suunnattu 9-12-vuotiaille ja se tapahtuu yhteistyössä Kai-

saniemen ala-asteen kanssa. Baletin valmistava AA3-luokka on yhdeksänvuotiaille, johon haetaan pääsykokeen kautta. Ala-asteen opetuksessa keskitytään baletin lisäksi tanssia tukeviin oheisharjoituksiin, kuten voimisteluun ja akrobatiaan. Baletin luokkatasoilla AA4, AA5 ja AA6 perehdytään balettitekniikan opiskeluun ja kehon lajinomaiseen hallintaan. (Ooppera 2009: 10.) Kaisaniemen balettiluokalla harjoituksia on jo lähes päivittäin, mikä juontaa balettikoulun visiosta saada nostettua Suomen baletin taso maailman tasolle ja saada suomalaisia tanssijoita menestymään. Näin vaativassa lajissa, kuin baletti, on valmistautuminen aloitettava jo nuorena. (Ooppera n.d.)

4.4 Ala-asteen opetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt

Ala-asteen balettiluokkien opetuksessa painottuu oppilaan kokonaisvaltainen kehittyminen. Psykomotorisen, sosio-emotionaalisen ja kognitiivisen alueen keskinäinen vuorovaikutus tuottaa oppimiskokonaisuuden, jossa oppilas saa monipuolisen kuvan tanssista taitojen oppijana, esiintyjänä, katsojana sekä luovana tanssin tekijänä. Lisäksi halutaan kasvattaa oppilaiden ymmärrystä klassisesta baletista taidelajina. (Ooppera 2009: 8.)

Baletin valmistavan luokan opetuksen tavoitteena on pohjustaa monipuolisin harjoittein tulevien vuosien baletin opiskelua käyttäen baletin perusteiden lisäksi muun muassa luovuutta tukevaa liikuntaa, rytmikkaa, akrobatiaa ja kehonhuoltoa. Opetuksen tavoitteena on rohkaista ja kehittää oppilaan subjektiiviseen kokemukseen perustuvaa ilmaisua ja taitoa. Ala-asteen opetus kehittää motorisia peruskykyjä, joita ovat orientoitumiskyky, kineettinen erottelukyky, reaktiokyky, rytmi, tasapaino, yhdistely- ja muuntelukyky. Opetus tukee monipuolista liikunnallista kehitystä, jotta jatkossa lajinomaisien taitojen, baletin tekniikan ja tyylin, omaksuminen onnistuisi parhaalla mahdollisella tavalla. (Ooppera 2009: 3, 9–10.)

Tanssin opetuksen tavoitteena on rakentaa balettiin liittyvää tapa- ja opiskelukulttuuria. Tanssinopetus tukee muuta peruskoulukasvatusta kartuttamalla oppilaan tietoja, taitoja ja sosiaalisia valmiuksia. Hyvän oppilas- ja opettajasuhteen lisäksi painotetaan erilaisten yhteistyömuotojen kehittämistä vanhempien ja kotien kanssa. Tavoitteena on

vähitellen kasvattaa oppilaista itsestään huolehtivia, toisia kunnioittavia opiskelijoita. (Ooppera 2009:10.)

4.5 Ala-asteen pääsyvaatimukset

Ala-asteen oppilaalta edellytetään liikunnallisuutta, tanssillisuutta, kykyä toimia ryhmässä sekä tavoitteelliseen tanssinharrastukseen soveltuvaa fyysistä rakennetta. Balletin valmistavalle AA3-luokalle ei aiempia tanssiopintoja edellytetä. Fyysisiä ominaisuuksia tarkastellaan valintakokeessa erikseen. Arvioinnissa peruslähtökohtana on, että oppilaita ei verrata toisiinsa vaan itseensä ja arviointi pohjautuu niihin tavoitteisiin, joita opetukselle on asetettu. Balettioppilaitoksessa oppilasarviointi on jatkuvaa ja vuorovaikutuksellista. Arvioinnin tehtävänä on kannustaa oppilasta ja tukea jo alusta lähtien oppilaan omaa arviointikykyä niin oman itsensä kuin tanssinharrastuksensa suhteen. (Ooppera 2009: 7-10.)

5 Lapsen sensomotorinen kehitys ja liikunta

5.1 Motorinen kehitys

Lapsen kehitys on kokonaisuus, johon vaikuttavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Kasvuun ja kehitykseen kuuluvat myös tietyt herkkyyyskaudet, jolloin lapsen valmiudet oppia jotain uutta, tiettyä taitoa tai valmiutta, ovat parhaimmillaan. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehon karkeamotoriikan, hienomotoriikan sekä havaintomotoriikan kehitystä. Jotta motorinen kehitys olisi mahdollista, on myös fyysisen kehityksen oltava vaaditulla tasolla. Luiden ja lihasten lisäksi hermoston, etenkin aivojen kehitys, on motorisen kehityksen kannalta oleellista. Kouluiässä fyysisessä kasvussa ja kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia, jotka näkyvät motorikan ja kehonrakenteen muutoksena. (Vilkko — Riihelä 2001: 196, 240.) Tämän vuoksi lajiharjoittelussa tulisikin ottaa huomioon lapsen kasvupyrähdykset.

Motoriset taidot perustuvat hermolihaskäytännön, aivojen, selkäytimen, lihasten ja muiden elimiin viestejä vievien ja tuovien hermojen, yhteistoimintaan. Lihakset toimivat hermokäskyjä toteuttavana kudoksena, jonka toiminta on riippuvainen saamiensa käskyjen tyypistä ja laadusta. Myös lihaksiston kehitys on suurelta osin riippuvainen hermolihaskäytännön kypsymisestä. Sikiökauden aikana hermoston kehitystä ohjaa pääosin vanhemmilta saatu perimä, mutta lapsuudessa kehitystä ohjaavat myös ympäristön ärsykkeet. Hermoston kehitys hidastuu merkittävästi jo kahden ikävuoden jälkeen. Kuusivuotiaan lapsen hermosto on kehittynyt jo 80 - 90 prosenttiin aikuisen hermoston koosta. Tämän jälkeen hermoston kehitys perustuu hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumiseen, hermoston aineenvaihdunnan lisääntymiseen ja hermolitosten eli synapsien toiminnan tehostumiseen. Näitä hermostollisia muutoksia edesauttaa monipuolinen aisti ja liikeärsykkeiden saanti. Koska hermosto kypsyy jo varhain lapsuudessa, tulee monipuolisia motorisia ärsykeitä, kuten taitoa, tasapainoa, ketteryyttä, nopeutta ja lihashallintaa painottaa lapsen lajikohtaisessa harjoittelussa murrosiän kynnykselle saakka. (Hakkarainen — Jaakkola — Kalaja — Lämsä — Nikander — Riski 2009: 91.) Vielä tämänkin jälkeen taitoja tulee pyrkiä ylläpitämään ja kehittämään.

Vuosi vuodelta lapsi saavuttaa suuremman kestävyys-, liikkeiden eriytyneisyyden ja tasapainon hallinnan, myös keskittymiskyky paranee. Kouluikänsä mennessä lapsi on saavuttanut motoriset perustaidot, joita hän elämässään tarvitsee. Lapsi pystyy esimerkiksi tasapainoilemaan yhdellä jalalla ja kulkemaan kapeaa lautta pitkin. 12-vuotiaana motoriikka on jo lähellä aikuisen tasoa. Motorinen sekä fyysinen kehitys on siihen mennessä edennyt sille tasolle, että lajikohtaisen harjoittelun aloittaminen on mahdollista. (Forsman – Lampinen 2008: 429.) Tämä kehityksen vaihe tulisi urheiluseurojenkin ottaa huomioon. Juuri tällöin tulisi heidän panostaa lajikohtaiseen harjoitteluun.

Motorinen kehitys kuvataan jatkuvana muutoksena, jossa lapsen liikunnallinen käyttäytyminen eriytyy ja erilaistuu ympäristöstä saamien aistiärsykkeiden kautta (Aaltonen – Ojanen – Sívén – Vihunen – Vilén 1997: 145). Tällöin esimerkiksi balettioppilaitokseen hakeutuvien lasten motorinen kehitys vielä jatkuu opetuksen myötä ja muovautuu lajinomaiseksi taidoksi. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa kuitenkin myös perimä, joka antaa kehityksen mahdollisuuksille rajat keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen kautta. Tämä on otettava huomioon lapsen kehityksessä ja etenkin lajiharjoittelussa, sillä kehitys voi tapahtua eri aikoihin. Perimän lisäksi motoristen taitojen hallitsemiseen vaikuttavat ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja lapsen oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun. (Talvitie – Karppi – Mansikkamäki 2006: 67.)

5.2 Motorinen oppiminen

Motorisessa oppimisessa on kyse harjoittelun seurauksena saavutetusta suorituksen suhteellisen pysyvistä muutoksesta. Motoristen toimintojen käsitteleminen aluksi tietoisesti ja myöhemmin tiedostamattomasti on osa toimintojen oppimisprosessia. Kognitiivisen oppimisen seurauksena taidon parantuessa toiminnot alkavat sujua tiedostamattomasti. Tiedostamattomien prosessien avulla kehon eri osia käytetään havaintojen ja motoriikan koordinoinnissa. (Forsman – Lampinen 2008: 432.)

Talvitie (2006) kuvaa motorista oppimista ihmisen, ympäristön ja tehtävän välisenä vuorovaikutuksena. Motorisessa oppimisessa on sovitettava yhteen havainnot, kognitiiviset ja motoriset toiminnot, joiden avulla sopivan toimintatavan löytyminen tehtävän

suorittamiseen on mahdollista. Havaintojen avulla voidaan ymmärtää opittavan tehtävän tavoitteet ja tarvittavat liikesuoritukset esimerkiksi tarkkailemalla toisen tekemää suoritusta. (Talvitie ym. 2006: 68–69.)

Motoristen taitojen oppimisen alkuvaiheessa käytetään hyväksi havainnointia ja tarkkaavaisuutta tiedon vastaanottamisessa. Aistitoimintojen avulla saadaan tietoa, jota verrataan ja yhdistetään jo muistissa olevaan tietoon. Näin voidaan muodostaa uusi sisäinen toimintamalli, jota fyysisen harjoittelun avulla kokeillaan käytännössä. Harjoittelusta saadun sisäisen ja ulkoisen palautteen kautta toimintamallia arvioidaan ja korjataan tarvittaessa. Jotta malli muuntuisi autonomiseksi, mallin käyttöön ottaminen onnistuisi nopeasti ja suoritusnopeus lisääntyisi, pitää mallia toistaa useita kertoja. (Numminen 1997: 99–101.) Motorinen kontrolli tarkoittaa yksilön kykyä ohjata ja säädellä asentoa ja liikettä. Liikkeen säätelyyn vaikuttaa yksilön, tehtävän ja ympäristön välinen vuorovaikutus. Yksilö tuottaa liikkeen tietyssä ympäristössä tehtävien vaatimuksien mukaisesti. (Shumway-Cook – Woollacott 2007: 4–5.)

Lajiharjoittelussa tulisi ottaa huomioon herkkyyskaudet ja hyödyntää niitä. Herkkyyskausi on otollisinta aikaa tiettyjen taitojen oppimiselle, jolloin ne kehittyvät parhaiten. Esimerkiksi tasapainon ja erilaisten liikuntataitojen harjoittaminen olisi hyvä aloittaa kuusi - kahdeksan -vuotiaana. Myös nopeus ja ketteryys ovat sellaisia ominaisuuksia, jotka kuuluvat kuusi – yhdeksän -vuotiaan herkkyyskauteen ja ovat näin jo pohjalla uusien lajitaitojen opettellessa. Tasapainon ja liikkuvuuden optimaalinen kehityskausi jatkuu aina 12- ikävuoteen asti, jolloin myös lihaskestävyyden harjoittamista tulisi painottaa. Alkuvaiheessa ei tulisi vielä ottaa mukaan harjoitteluun maitohappoa tuottavia suorituksia, sillä maitohapon sietokyky ja poistojärjestelmä eivät ole vielä täysin kehittyneet lapsilla (Forsman – Lampinen 2008: 415.) Lasten ja nuorten lajikohtaisessa harjoittelussa valmentajan tulisi olla tietoinen edellä mainituista herkkyyskausista, jotta taitojen kehittäminen voitaisiin ajoittaa oppimisen kannalta suotuisille kausille.

5.3 Hermoston, lihaksiston ja luuston kehitys

Lapsen hermolihaskäyttö kehittyä voimakkaasti ennen murrosikää, jonka jälkeen kehittyminen hidastuu huomattavasti. Tämän jälkeen hermoston kehittyminen on her-

moverkkojen ja niiden tukirakenteiden muotoutumista. Hermoyhteyksiä kehittyy lapsen elimistössä päivittäin ja jo olemassa olevat yhteydet vahvistuvat. Hermoston kehittäminen monipuolisilla ärsykkeillä jo lapsena on erityisen tärkeää, sillä hermoverkot ja yhteydet kehittyvät tehokkaasti lapsena ja jo kuusi – yhdeksänvuotiaana hermosto on lähes valmis. Jos harjoittelu on liian yksipuolista lapsena, hermoston sopeutumiskyky uusiin haasteellisiin harjoitteisiin ei kehity kunnolla. (Forsman – Lampinen 2008: 418–419.) Myös Rinne korostaa Fysioterapialehdessä julkaistussa artikkelissaan (2011) monipuolisen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä hyvän liikehallinnan kehittymisessä.

Tukielimistö kehittyy voimakkaammin viisi – seitsemän vuoden ikään asti, jonka jälkeen kasvu hidastuu. Tämä helpottaa taitojen oppimista, sillä keho ei tunnu vieraalta ja kömpelöltä. Tämän vuoksi myös motoristen taitojen harjoittelua tulisi painottaa ennen murrosikää ja uutta kasvupyrähdystä, 7-13-ikävuoden aikana, jotta lajitaitojen oppiminen jatkossa helpottuisi. (Forsman – Lampinen 2008: 418–419.)

5.4 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys ilmenee ihmissuhteiden, leikkien, samaistumisen ja kaiken sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Kouluiässä lapsen sosiaalinen verkko kasvaa ja luodaan uusia ystävyyssuhteita. Sosiaalisissa suhteissa lapsi oppii noudattamaan yhteisiä sääntöjä ja tapoja, jotka muodostavat lopulta hänen sisäisen arvomaailmansa. Hän osaa ottaa muut huomioon ja osaa toimia ryhmässä sekä kykenee mukautumaan ympäristön asettamiin rajoituksiin ja toimimaan niiden mukaan. Sosiaalinen kehitys on erityisen tärkeää, jotta lapsi oppii tulemaan toimeen muiden ikäistensä kanssa ja osaa sopeutua erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Kouluiässä sosiaalinen paine kasvaa ja on erittäin tärkeää tulla hyväksytyksi toveripiirissä. Sosiaalisen kehityksen myötä myös lapsen oma minäkuva ja minäkäsitys sekä identiteetti kehittyvät ja muovautuvat. Minäkäsitys kattaa kaikki ajatuksen, tunteet, elämykset, tiedot, taidot, toiveet ja uskomukset, jotka lapsi liittää itseensä, kykyihinsä ja ihmissuhteisiinsa. (Vilkko — Riihelä 2001: 197, 223, 228, 240.)

Jokainen edellä mainittu minäkäsityksen ulottuvuus voidaan jakaa neljään osaluokkaan – sosiaaliseen, emotionaaliseen, fyysis-motoriseen ja suorituminäkuvaan. Sosiaalinen minäkuva pitää sisällään yksilön käsitykset vuorovaikutussuhteistaan. Emotionaalinen minäkuva kertoo yksilön käsityksistä luonteestaan ja muista persoonallisista ominaisuuksistaan. Fyysis-motorinen minäkuva sisältää muun muassa yksilön kehonkuvan, käsityksen ulkoisesta olemuksesta ja itsestään liikkuvana ja toimivana yksilönä. Suoritusminäkuva kattaa käsityksemme kyvyistämme ja älykkyydestämme. (Vilkko - Riihelä 2001: 197, 223, 228, 240.)

Identiteetti on yksi eniten käytettyjä minään liittyviä käsitteitä. Se tarkoittaa minäkuva, yksilöllisyyttä ja kaikkea mikä synnyttää kokemuksen yhtenäisestä, erityisestä, ainutlaatuisesta minästä. Identiteetti tarkoittaa myös ryhmään kuulumisen tunnetta. Identiteetin ja ihanneminän kehitys kulkevat käsi kädessä. Samastumisen kautta lapsi jäljittelee ihailemaansa roolimallia, kuten vanhempaansa, isosisarustaan tai kaveriaan. (Vilkko — Riihelä 2001: 248–249.)

5.5 Lasten ja nuorten liikuntatottumukset

Maailman ja yhteiskunnan muutoksilla on suuri vaikutus myös yksittäisten ihmisten käyttäytymiseen. Arkiliikunta on vähentynyt merkittävästi ja istuminen on lisääntynyt. Lasten ja nuorten arkipäivään ei välttämättä sisälly enää luonnostaan liikuntaa vaan se on yhä useammin organisoitu erillinen harrastus. (Hakkarainen ym. 2009: 55.) Tämän päivän lapset ja nuoret liikkuvat yhä vähemmän kuin aikaisemmin. Salasuo ja Koski (2010) pohtivat kirjoittamassaan tutkimusartikkelissa, miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan. Tänä päivänä lapset hakeutuvat enemmän urheiluseuroihin ja joutuvat panostamaan yhä enemmän pärjäämiseen, kilpailuun ja erilaisten taitojen ja kykyjen oppimiseen. Kuitenkin on käyty kiivasta keskustelua siitä, kuinka lasten yleiskunto on alentunut ja ylipainoisuus lisääntynyt. Vuonna 2000 Jan Norran tekemän tutkimuksen, Missä lapsi liikkuu - tutkimuksen mukaan vain alle 20 % ala-asteikäisistä lapsista liikkuu kansainvälisten suositusten mukaan 15 - 20 tuntia viikossa. Vaikka urheiluseuratoiminta on lisääntynyt, niin samalla lasten muu arkipäiväinen liikunta on vähentynyt. (Koski – Salasuo 2010: 9.) Vaikka lapsi kävisi urheiluharjoituksis-

sa monta kertaa viikossa, hänen muu liikuntamäärä voi olla liian vähäistä. Lapsi, joka kulkee autokyydillä kouluun ja harrastuksiin, eikä leiki kavereiden kanssa liikuntaleikkejä vapaa-ajalla, saa melko varmasti liian vähän liikuntaa. (Mutanen 2000: 18-22.) Arkiliikunta on muutenkin joutunut antamaan tilaa Internetille ja muille pelikonsuleille sekä kilpailemaan viihdekulttuurin ja mediayhteiskunnan kanssa (Koski – Salasuo 2010: 9).

Kulttuurilliset muutokset sekä lasten vanhemmat vaikuttavat omalta osaltaan merkittävästikin lasten liikunnan määrään. Aikuisten passiivisuus ja kiireellisyys antavat esi-merkkiä lapsille liikkumattomuuteen, mutta myös liikuntaharrastusten maksullisuus voi olla rajoittavana tekijänä liikuntavaihtoehtoja mietittäessä. Kaupallistumisen myötä kynnys edes kevyemmän liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen on noussut. (Koski – Salasuo 2010: 7–8.) Liikuntatottumukset voivat vaikuttaa myös sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. Lapset ja nuoret, jotka viettävät paljon aikaa liikunnan parissa löytävät mahdollisesti yhteiset mielenkiinnonkohteet. Myös kaveripiirillä voi olla vaikutteita lasten ja nuorten suhtautumiseen liikuntaa kohtaan.

Tänä päivänä terveysliikunnan ja kilpaurheilun käsitteiden välille on muodostunut jyrkkä ero. Media ja muut yhteiskunnan luomat paineet ovat saaneet aikaan sen, että yhä enemmän kilpaurheilu ja lasten harrastustoiminta on suuntautunut suorituskeskeisemmäksi. Muusta liikunnasta on tullut vain kansanterveyden häilyvä käsite. (Koski – Salasuo 2010: 6.) Lisääntynyt kilpaurheilu ja kilpailuhenkisyys ovat saaneet aikaan sen, että lasten merkitysmaailmassa ainoastaan ammatikseen harjoittelevien ajatellaan olevan huippu-urheilijoita. Tämä johtaa siihen, että nykyään lajikohtainen harjoittelu aloitetaan yhä nuorempina ja jopa ennen kuin oma mielenkiinto ja valmiudet tavoitteelliseen harjoitteluun ovat heränneet. Koska lasten liikunnan ja kilpaurheilun väliltä ei löydy välimaastoa, jakautuvat lapset joko terveysliikuntaa harrastaviin tai urheilijoihin. Lisäksi on muodostunut erillinen ryhmä liikunnallisesti passiivisista lapsista. (Koski – Salasuo 2010: 6–7, 9.) Urheilun suorituskeskeisyys koululiikunnassa ja seuroissa saat-
taa nostaa rimaa hakeutua mielekkään liikunnan pariin. Yhtenä tekijänä lasten ja nuorten terveysliikuntaa harrastavan joukon vähäisyyteen voi olla koululiikunnan aiheuttamat paineet ja niistä saadut negatiiviset kokemukset.

Urheilun yksi tärkeimmistä vaikuttavuuksista on lasten ja nuorten fyysis-motorinen kehitys (Hakkarainen – Härkönen – Niemi-Nikkola – Mäenpää – Potinkara – Kujala - Jaakkola – Kantasalo 2006: 5). Nuoren Suomen tekemä selvitysraportti keskittyi urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen liikunnan ja harjoittelun määrään ja karkeaan laatuun. Selvitykseen osallistui yhteensä 13 lajiliittoa ja sen aineistot on kerätty vuosilta 2007 - 2008. mukaan ennen murrosikää 8-11-vuoden iässä tulisi liikunnassa painottaa motorisia perustaitoja. Kun motoriset perustaidot ovat hallussa, voidaan niiden varaan rakentaa lajikohtaisten taitojen ja – tekniikan harjoittelua murrosiässä ja siitä eteenpäin. Lajikohtainen harjoittelu aloitetaankin monesti turhan aikaisin, kun pitäisi keskittyä tekemään vankka pohja tulevalle lajitaitojen harjoittelulle. (Hakkarainen ym. 2006: 9.)

Selvityksen mukaan 8-11-vuotiaille urheileville lapsille ja nuorille on tärkeää mahdollisimman monipuolinen harjoittelu, joka sisältää muutakin kuin lajitaitojen harjoittelua. Tämän ikäiset lapset yleensä harrastavat monipuolisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, minkä vuoksi on toisaalta hyvä että urheiluseurat painottavat lajikohtaista harjoittelua. Kuten aikaisemmin todettiin lasten liikkumistottumukset kuitenkin vähenevät yhä enemmän. Urheiluseuran tarjoama liikunta saattaakin olla joidenkin lasten ainoa aktiivinen liikuntamuoto koululiikunnan ohella. Kun lapsi ei aktiivisesti liiku vapaa-ajallaan ja urheiluseuran tarjoama liikunta keskittyy lajikohtaisiin taitoihin, voivat perusmotoriset taidot jäädä osittain kehittymättä, mikä vaikeuttaa lajissa kehittymistä jatkossa. Monipuolinen harjoittelu tässä ikävaiheessa on tärkeää sillä motoristen perustaitojen herkkyyuskautta on vielä jäljellä. (Hakkarainen ym. 2006: 16–18, 34, 36–63.)

5.6 Lajiharjoittelu

Liian ankara ja turhan aikaisin aloitettu lajiharjoittelu voi aiheuttaa rasitusvammoja ja loukkaantumisia sekä voi syödä liikuntaharrastuksen iloa. Kilpailumenestys toimii lajiharjoittelun motivaattorina, mutta onko se aina suotuisaa lapselle. Mikäli lapselle halutaan antaa paras mahdollisuus kehittyä ja menestyä lajissaan myös vanhemmiten, ei hänestä kannata tehdä huippu-urheilijaa jo nuorella iällä. Jos nuoresta yritetään ottaa liian aikaisin kaikki irti, voi tuloksena olla se, että lapselta ja nuorelta hiipuu motivaatio ja mielekkäys urheiluun. (Mutanen 2000: 18-22.) Tämän vuoksi myöskään balettioppi-

laitoksen AA3-luokalle hakevilta ei vaadita lajiosaamista ja alkuopetus keskittyy vain perustaitojen opettelemiseen.

5.6.1 Taidot

Tärkeimmät osatekijät urheilusuorituksessa ovat taito ja tekniikka. Hermoston varhaisen kypsymisen vuoksi taitoon ja tekniikkaan on kiinnitettävä huomiota jo heti lapsuudesta lähtien. Taidonlajit jaetaan yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuus on kykyä oppia ja hallita yleistä liikkumista. Lajikohtainen taitavuus tarkoittaa lajin tekniikan soveltamista, uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä ja tekniikkavirheiden korjauskykyä. Urheilijan hallitessa lajikohtaiset liikeradat, hän osaa käyttää tekniikkaa nopeasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. Tyyli tarkoittaa urheilijan suoritustekniikassa ilmenevää yksilöllistä ilmaisutapaa. (Mero – Nummela - Keskinen – Häkkinen 2004: 241.)

Urheilun lajitaitojen valmiudet oppimiselle kehittyvät luonnollisesti yhden - viiden - vuoden iässä. Huippu-urheilua ajatellen 6-10 -vuoden iässä tulisi vakiinnuttaa yleistaidot ja niiden pohjalta kehittää erityisesti koordinatiivisia- sekä lajitaitoja. Koordinatiiviset valmiudet ovat hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa ja ne mahdollistavat reaktiokyvyn, suuntautumiskyvyn, rytmittämiskyvyn, tasapainokyvyn, erottelukyvyn, yhdistelykyvyn ja sopeutumiskyvyn kehittymisen. (Mero ym. 2004: 242–244.)

5.6.2 Lahjakkuus

Lahjakkuutta on pyritty arvioimaan erilaisten testien ja haastattelujen avulla monissa urheilulajeissa. Lahjakkuuden määrittely on kuitenkin monimutkaista. Lahjakkuus voi ilmetä eri tavoin erilaisissa olosuhteissa. (Hakkarainen ym. 2009: 125.)

Lahjakkuus voidaan jakaa käsitteellisesti kahteen päätyyppiin; synnynnäinen lahjakkuus ja erityislahjakkuus. Lahjakkuudeksi katsotut ominaisuudet ovat perityn kehityspotentialin ja harjoitusärsykkeiden sekä tukevan kasvuympäristön tulos eikä niinkään kuviteltu lahja erityisominaisuuksia. Synnynnäinen lahjakkuus sisältää sellaisia taipumuksia, joissa toiminta on helppoa ja luontevaa. Etenkin lapsilla ja nuorilla taipumukset

tulevat esiin spontaanisti, ilman erityistä harjoittelua. Erityislahjakkuuksilla puolestaan tarkoitetaan harjoitettuja kykyjä ja taitoja, joiden kehittämisessä ympäristöllä on suuri merkitys. Lahjakkuuden alkuperä on vahvasti perimässä, mutta sen kehittyminen erityislahjakkuudeksi tapahtuu harjoittamisen avulla ja vaatii pitkän harjoitusprosessin. (Hakkarainen ym. 2009: 125.)

Motivaatiolla ja sopivalla persoonallisuudella on myös merkittävä vaikutus erityislahjakkuuden kehittämisessä. Yksi tärkeimmistä erityislahjakkuuksien kehittämisessä tarvittavista yksilön sisäistä tekijöistä on motivaatio. Motivaatio tukee yksilön omistautumista tehtävään ja harjoitteluun sekä ylläpitää kiinnostusta. Sopiva persoonallisuus puolestaan mahdollistaa, että harjoitteet ymmärretään oikein ja niihin motivoidutaan. (Hakkarainen ym. 2009: 126.)

Urheilulahjakkuus tarkoittaa pääpiirteissään sitä, että lapsi on erittäin taidokas ja tekninen omassa lajisuorituksessaan. Hänellä on omaan lajiin soveltuvat fyysiset valmiudet kuten kehon koostumus, voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus sekä hänellä on kovaan ja pitkäjänteiseen harjoitteluun vaadittavat psyykkiset ominaisuudet. Urheilulahjakkuutta arvioitaessa tulisi testituloksia enemmän kiinnittää huomiota lapsen biologiseen kehitystasoon, lapsuuden liikuntamäärään ja – tottumuksiin, motivoituneisuuteen ja innostuneisuuteen sekä oppimiskykyyn. Edellä mainittuja ominaisuuksia kuvastaakin hyvin termit harjoitettavuus ja kyvykyys. Nämä arvioivat sitä, kuinka suunnitelmallinen harjoittelu kehittää lapsen eri ominaisuuksia ja taitoja sekä miten hänen elimistö ja psyyke kestää harjoittelua ilman ylikuormitus- tai vammautumisriskiä. (Hakkarainen ym. 2009: 126-127.)

6 Perusmotorisia taitoja arvioiva testistö

Kehittämämme balettioppilaitoksen pääsykoetestistö koostuu pääosin mittareista, joiden avulla voidaan arvioida lapsen perusmotorisia taitoja. Mittareiksi olemme valinneet liikkeitä, hyödyntäen lasten perusmotorisia taitoja arvioivia testistöjä ja niihin pohjautuvaa teoriaa. Liikkeet olemme katsoneet olevan pääsykokeisiin osallistuvien lasten ikätasoon nähden sopivia. Koska hakutilanteessa lapsilta ei vielä vaadita lajitaitoja, ei pääsykoetestistössä arvioida baletin perusasentojen tai muiden lajille ominaisten liikkeiden hallintaa. Balettioppilaitoksen toiveesta testistössä otetaan kuitenkin huomioon lajin kannalta merkittävänä tekijöinä rytmitaju, liikkuvuus ja ilmaisutaito, joita arvioidaan testistössä laadullisesti.

Pääsykoetestistössä arvioidaan lasten motoristen taitojen eri osa-alueita kuten havaintomotoriikkaa, tasapainoa, liikkumistaitoja sekä fyysisiä kykyjä. Useammissa lähteissä motoristen perustaitojen osa-alueet on jaoteltu edellä mainitulla tavalla. Muun muassa Pirkko Nummisen Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistö (1995) sekä Lasten urheiluvalmennus- kirja jaottelee motoristen perustaidot näihin osa-alueisiin (Hakkarainen ym. 2009: 241). Testistön liikkeet on valittu useamman lähdekirjallisuuden perusteella ja koottu yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Testistö toteutetaan kolmessa vaiheessa. Ensimmäisen vaiheen liikkeet suoritetaan temppuradan tyylisesti. Tähän ensimmäiseen vaiheeseen kuuluvat tasajalkahyppy, yhden jalan hyppy, varvaskävely, flamingo-seisonta, pitkä askel (harppaus), ruutuhyppely, ryömiminen, kieriminen, kuperkeikka sekä lasten omavalintaiset temput. Testistön toisessa vaiheessa liikkeet suoritetaan lattian poikki diagonaalin suuntaisesti. Tässä vaiheessa arvioitavat suorittavat seuraavat liikkeet: karhukävely, mittarimato, pyöriminen, takaperin juoksu, juoksu-ponnistus-loikka -yhdistelmä, sivulaukka, marssi sekä triplet-kävely. Kolmannessa vaiheessa arvioitavat suorittavat keskilattialla reaktio- ja improvisaatio tehtävät. Viimeiseksi katsotaan myös nivelliikkuvuudet.

6.1 Testistön osa-alueiden jaottelu

6.1.1 Havaintomotoriikka

Havaintomotoriikka on lapsen oman liikkumisen ja kehonkaavion tuntemista, joka muodostaa perustan kehon tahdonalaiselle liikkumiselle. Testistön havaintomotoriset osiot on jaoteltu spatiaaliseen- ja lateraaliseen tietoisuuteen. Spatiaalisella tietoisuudella tarkoitetaan itsensä tunnistamista ja oman kehon hahmottamista ympäröivässä tilassa. (Numminen 1995: 11.) Tilanhahmottamista arvioidaan testistössä pyörimisessä. Oman kehon tunnistamista puolestaan arvioidaan mittarimadossa, jossa lapsen tulee hahmottaa ja erotella liikkeessä ylä- ja alaruumis toisistaan.

Lateraaliseen tietoisuuteen kuuluu puolestaan käsitys kehon kahdesta eri puoliskosta (vasen ja oikea) sekä niiden keskinäinen koordinointi. Tällöin on kyse kehonkaavion tuntemisesta, joka puolestaan muodostaa perustan kehon tahdonalaiselle liikkumiselle. (Numminen 1995: 11.) Lateraalista tietoisuutta arvioidaan testistössä karhukävelyssä.

6.1.2 Liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot

Motorisina perustaitoina pidetään tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Jokaisen lapsen tulisi oppia motoriset perustaidot, pystyäkseen käyttämään niitä hyödyksi esimerkiksi myös lajikohtaisessa harjoittelussa. Numminen sekä Hakkarainen ym. luettelevat kirjallisuudessaan liikkumistaidoiksi esimerkiksi kävelyn, juoksun, hypyt (esteen yli), laukan, harppaamisen ja loikan. Jokaisen lapsen tulisi saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli ennen seitsemättä ikävuotta. (Numminen 1999: 24–26.) Testistössämme arvioidaan perusmotorisia liikkumistaitoja seuraavilla liikkeillä: tasajalkahypyt, yhdenjalanhypyt, takaperin juoksu, juoksu-ponnistus-loikka, sivulaukka sekä pitkä askel eli harppaus. Muun muassa myös Movement ABC- testipatteristossa testataan liikkumistaitoja tasajalkahypyillä esteen yli (Henderson, Sugden, Barnett 2007).

Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen osa-alueeseen (Numminen 1999: 24). Staattisella tasapainolla tarkoitetaan oman kehon painopisteen säilyttämistä ulkoi-

sista ärsykkeistä riippumatta. Staattista tasapainoa arvioidaan flamingo-seisonnassa. Myös Lasten Eurofit testistössä (Council of Europe 1993) sekä Movement ABC:ssä on testattu lasten staattista tasapainoa vastaavalla liikkeellä (Henderson ym. 2007). Dynaamiseksi tasapainoksi puolestaan kutsutaan oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä, joissa vartalo pysyy paikallaan ja tasapaino pyritään ylläpitämään siirryttäessä paikasta toiseen. (Numminen 1999: 24.) Dynaamista tasapainoa arvioidaan päkiäkävelyssä ja kuperkeikassa ja kierimisessä. Myös Hakkarainen listaa tasapainotaitoihin kierimisen kuperkeikan sekä tasapainoilun (Hakkarainen ym. 2009: 241).

Käsittelytaidot kuuluvat myös osaksi perusmotorisia taitoja. Käsittelytaidot ovat havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Karkeamotoristen eli suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativien taitojen kehittyminen on edellytyksenä hienomotoristen eli pienten lihasten erityistä tarkkuutta vaativien käsittelytaitojen kehittymiselle. Karkeamotorisilla käsittelytaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi vieritystä, pyöritystä, työntöä, vetoa, heittoa, kiinniottoa, potkua, pompotusta, lyöntiä ja kuljetusta sekä hienomotorisilla käsittelytaidoilla puolestaan kengännauhojen solmimista, piirtämistä ja kirjoittamista. (Tuomi 2009: 9.) Balettioppilaitoksen toiveesta ja tekemiemme havaintojen perusteella, emme kokeneet tärkeäksi ottaa käsittelytaitoja osaksi pääsykoetestistöä. Karkeamotoriset taidot eivät ole lajin kannalta oleellisia taitoja arvioida, sillä baletissa käytetään harvemmin karkeamotorisia käsittelytaitoja. Mikäli testistöä kuitenkin tullaan käyttämään muussakin yhteydessä, kuin Kansallisoopperan balettioppilaitoksen pääsykokeessa, on käsittelytaitojen osuudet syytä huomioida tärkeänä osana perusmotoristen taitojen arviointia.

6.1.3 Fyysiset kyvyt

Motoriseen suoritukseen vaikuttavia fyysisiä kuntotekijöitä ovat reaktionopeus, koordinaatio, ketteryys (Numminen 1999: 31). Hyvä suorituskunto on edellytys motoristen perustaitojen ja lajitaitojen oppimiselle (Numminen 1999: 37). Kaikilla terveillä lapsilla on lähes yhtäläiset edellytykset kehittyä niin fyysisten suorituskäytännönsä kuin taitojenkin osalta. Missä aikataulussa kehittyminen tapahtuu, riippuu pitkälti perityistä eli geneettisistä kehityskapasiteeteista, fyysisestä kasvusta ja fysiologisesta kehitykses-

tä sekä ennen kaikkea kehitysärsykkeistä eli kasvuympäristöstä. (Hakkarainen ym. 2009: 75.)

Numminen ja Hakkarainen korostavat, että fyysisten kykyjen kehitysnopeus on yksilöllistä ja erot ikäryhmien sisällä ovat suuria (Numminen 1999: 31; Hakkarainen 2009: 75). Tämän pistimme merkille konkreettisesti seurattessamme Kansallisoopperan balettioppilaitoksen oheisharjoittelu sekä balettitunteja. Yksilöiden väliset erot fyysisten taitojen hallinnassa olivat huomattavia balettiluokan sisällä.

6.1.3.1 Reaktionopeus

Numminen (1999: 44) sekä Hakkarainen jakavat reaktionopeuden fyysisen kunnon osa-alueisiin. Reaktionopeus kuvaa aikaa kuulo-, näkö- tai tuntoärsykkeen annosta toiminnan aloittamiseen. Reaktionopeuteen vaikuttaa lapsen aistinelimen kykyä erottaa, vastaanottaa ja kuljettaa ympäristöstä tulevia ärsykeitä hermoratoja pitkin ja yhdistää annettu ärsyke liikettä aikaansaaviin yksiköihin.

Testistössä arvioidaan lapsen reagoitinopeutta annetun ääniärsykkeeseen perusteella. Osiossa arvioidaan lapsen havaitsemiseen käytettyä aikaa eikä niinkään reaktion jälkeistä suoritussnopeutta. Kuulon perusteella tehtävä havainto on lajin kannalta oleellinen ominaisuus sillä baletissa vaaditaan nopeaa reagoitinta musiikin rytmin muutoksiin (Osmala 2010).

6.1.3.2 Koordinaatiokyky, rytmitaju ja ketteryys

Koordinaatio on monen lihaksen yhteistoimintaa ja tasapainoista liikettä ilman ylimääräistä lihasjännitystä. Lihasten yhteistoiminnalla tarkoitetaan lihasryhmien oikeaa supistumisnopeutta, -kestoja ja -järjestystä. (Numminen 1999: 41.). Koordinaation mahdollistaa tarkoituksen mukaisen kehon asennon ja liikkeen hallinnan tilan sekä ajan suhteen. Rytmien ja koordinaatiokyvyn yhdistämisen keinoin liike voidaan ajoittaa ja rytmittää tarkasti sekä suorittaa nopeasti (Rinne 2011: 12). Koordinaatiokykyä voidaan arvi-

oida useamman mittarin yhteydessä tarkkailemalla esimerkiksi liikkeen nopeutta ja taloudellisuutta eli suoritustekniikan puhtautta. Hakkarainen ym. mukaan (2009) hyvä liikekoordinaatio helpottaa lajinomaisen taidon ja nopeuden kehittymistä. Ilman monipuolista harjoitustaustaa lajinomaiseen harjoitteluun siirtyminen voi hidastaa nopeuden kehittymistä kasvupyrähdysten aikana. (Hakkarainen ym. 2009: 225.)

Nummisen (1995) APM-testistön pohjalta liitimme myös rytmi -osion fyysisiin osatekijöihin. Rytmitajua arvioivat mittarit voisivat kuulua kuitenkin myös havaintomotoriikka -otsikon alle sillä rytmi muodostuu tilan ja ajan hahmottamisesta (Numminen 1995: 27). Rytmitajua arvioidaan perusmarssissa sekä triplet-kävelyssä eli kolmitahtisessa kävelyosiossa. Nämä testaavat lapsen kykyä yhdistää liikettä musiikkiin ja suorittaa liikettä eri rytmeissä. Rytmitaju on erityisen tärkeä ominaisuus myös baletin lajiharjoittelun kannalta, koska liikkeet suoritetaan lähes poikkeuksetta musiikin tahtiin. Musiikin tahtiin marssiessa katsotaan, osaako lapsi yhdistää liikkeen musiikkiin. Triplet-kävelyssä puolestaan arvioidaan kuinka lapsi osaa rytmittää liikettä eri tavoin. Koska musiikki on olennainen osa balettia, valitsimme pääsykokeisiin balettioppilaitoksen pyynnöstä myös nämä osiot. (Niiranen – Osmala 2010.)

Ketteryys on tasapainon säätelyä tietyllä nopeudella tiettyyn suuntaan. Se edellyttää liikenopeuden ja -laajuuden tarkoituksenmukaista käyttöä lihasvoiman ja ajoituksen säätelyn avulla. Liikkeen rytmi muodostuu ajoituksen säätelyn kehityksestä, joten sillä on suuri merkitys ketteryyttä vaativien suoritusten onnistumiseen. (Numminen 1999: 41.) Testistössä ketteryyttä mitataan esimerkiksi ruutuhyppelyssä, jossa arvioidaan lapsen kykyä yhdistellä ja rytmittää liikkeitä yhdeksi kokonaisuudeksi ilman pysähdyksiä.

6.1.3.3 Liikkuvuus

Liikkuvuus poikkeaa muista fyysisten kunnon osatekijöistä siinä, että se käsittää rakenteellisia liikkeeseen vaikuttavia ulottuvuuksia kuten nivelten rakenne ja asento, nivelkapselin ja -siteiden venyvyys, lihasten ja jänteiden venyvyys sekä lihasmassan määrä (Hakkarainen ym. 2009: 263). Liikkuvuus on osittain peritty ominaisuus, mutta nivelten liikkuvuuteen voidaan vaikuttaa myös harjoittelulla. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa liikkeen laajoja liikeratoja käyttäen, joten se helpottaa myös oikeiden suoritustekniikoiden

löytämistä. Tästä syystä liikkuvuus voidaankin käsittää myös motorisena ominaisuutena. (Numminen 1999: 35; Hakkarainen ym. 2009: 263.) Liikkuvuus edistää myös voimantuottoa, suoritusrentoutta, -nopeutta ja -kestävyyttä sekä ehkäisee vammautumista (Numminen 1999: 35).

Balettioppilaitoksen toiveesta testistö sisältää myös lonkkien, nilkkojen ja selän liikkuvuuksien laadullisen arviointiosuuden. Koska balettioppilaitoksen tavoitteena on kasvat-
taa nuoresta lähtien opiskelijoistaan ammattitanssijoita, on heidän otettava huomioon myös vammoille altistavat tekijät. Aikataulut voivat olla hyvinkin kiireisiä, täynnä näytöksiä, harjoituksia ja opetusta. Myös liiallinen harjoittelu voi johtaa tanssijan vamman syntyyn. Lihasepätasapaino sekä nivelten ylikuormitus aiheuttavat myös vammoille altistavaa ylikuormitusta. (MacIntyre & Joy 2000: 357–359.)

6.1.4 Ilmaisutaito ja esiintyminen

Baletissa teknisten vaatimusten lisäksi korostuvat myös psyykkiset ominaisuudet. Tanssijan tulee osata välittää ja ilmaista tanssin tunnelma yleisölleen. Jotta tämä on mahdollista, tulee tanssijalla olla vahvat tulkittamisen ja esiintymisen taidot. (Ashley 2008: 85.) Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen taiteen laajan perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2009) korostetaan muun opetuksen rinnalla myös luovaa ainesta, kuten tanssi-improvisaatiota ja mielikuvaharjoittelua. Oppilaita pyritään rohkaisemaan ja innostamaan omaan ilmaisuun ja sen kehittämiseen (Ooppera 2009: 8). Tavoitteiden pohjalta esiintymistaidot tulee huomioida jo kouluun hakevien oppilaiden pääsykoetilanteessa. Balettioppilaitoksen toiveesta ja tavoitteiden perusteella olemme liittäneet myös improvisaatio-osuuden osaksi testistöä, vaikka se ei liity perusmotorisiin taitoihin.

Improvisaatio-osuudessa tarkastellaan lapsen tilankäyttöä ja heittäytymiskykyä. Improvisaatiotaitojen lisäksi testistössämme arvioidaan omat temput -osiossa lahjakkuutta, liikunnallista osaamista, kekseliäisyyttä ja näyttämisen intoa.

6.2 Arviointi

Määrällisesti arvioitaville osioille olemme laatineet testistöä varten ohjemanuaali, joka sisältää arviointikriteerit. Arviointikriteerien pohjalta suoritukset pisteytetään välillä nolla – yksi - kaksi. Kaksi pistettä saa arvioitava, joka pystyy suorittamaan liikkeen virheettömästi. Yhden pisteen arvioitava saa suorituksesta, joka ei yllä virheettömään suoritukseen, mutta pystyy mukailemaan liikettä. Kun arvioitava ei pysty mukailemaan vaadittua liikettä, tai sen suorittamisessa ilmenee suuria vaikeuksia saa hän suorituksesta nolla pistettä. Kolmeen pisteen arvosteluluokitus perustuu siihen, että balettioppilaitos on arvioinut kouluun hakevien oppilaiden suoritukset aikaisemmissa hakutilanteissa kyllä – ehkä - ei menetelmällä. Halusimme säilyttää samanlaisen karkean arvioinnin, mutta tavoitteena oli tehdä arvioinnista ja tulosten tulkitsemisesta aiempaa selkeämpää ja tuloksista erottelevampia.

Reaktio-, improvisaatio- ja liikkuvuus osiot arvioidaan laadullisesti. Jokaista arvioitavaa lasta varten on oma arviointilomake, johon arvioitsija kirjaa pisteet, laadulliset arviot sekä muut kommentit havaintojensa perusteella. Jokaisen arvioitavan lapsen kohdalla suoritusten pisteet lasketaan lopuksi yhteen, jotta lapsien tuloksia voidaan vertailla keskenään. Testistön kokonaispistemäärien avulla voidaan tarkastella ryhmän sisäistä hajontaa. Arviointilomakkeen ja arviointikriteerien tarkoituksena on helpottaa ja nopeuttaa arviointia. Testistön tarkoituksena on erotella arvioitavasta joukosta ne yksilöt, joiden perusmotoriset taidot ovat hyvät ja joilla on siten valmiudet lajinomaiseen harjoitteluun.

6.3 Testistön toteutus

Testistön ohjeistuksesta pyritään tekemään riittävän selkeän, jotta sen pystyy toteuttamaan lähes kuka tahansa aiheeseen perehtynyt henkilö, kuten lapsen fysioterapeutti, lajivalmentaja tai liikunnan opettaja. Ohjeistuksen tarkoituksena on opastaa testistön toteutusta, etenemistä ja arviointia. Näin pyritään lisäämään testistöstä saatujen tulosten yhteneväisyyttä eri testauskertojen, eri ohjaajien ja arvioitsijoiden välillä. Tästä syystä testistön toteuttamisen tukena tulee käyttää laatimaamme ohjemanuaalia, johon on sisällytetty arviointikriteerit. Ohjemanuaaliin on syytä tutustua huolella etukäteen,

jotta toteutus ja ohjaaminen ovat sujuvaa. Myös arvioijien tulisi lukea tarkasti arviointikriteerit, jotta arvostelu olisi mahdollisimman todenmukaista ja yhteneväistä muiden arvioijien kanssa. Arviointilomake on tarkoitettu suoritusten pisteyttämiseen.

Testistö on suunniteltu toteutettavaksi 8-12 arvioitavalle lapselle kerrallaan. Toteuttaessa testistöä tulee aina ottaa huomioon ryhmän koko. Mikäli, lapsiryhmä on isompi kuin 10 olisi hyvä suorittaa liikkeet aina muutama lapsi kerrallaan. Tällöin lapsille ei tule suurta odotusaikaa ja testi etenee sujuvammin. Rataosiota voi olla kahdesta kolmeen lasta tekemässä kerrallaan. Ohjaajan on kuitenkin huolehdittava riittävästä turvavälistä ja, että arvioitsijat kykenevät arvioimaan useampaa suoritusta yhtäaikaaisesti luotettavasti. Samoin diagonaaliosuuden liikkeet sekä reaktionopeus voidaan suorittaa useampi lapsi kerrallaan. Arvioijat voivat pyytää arvioitavia suorittamaan liikkeen toistetusti, mikäli ovat epävarmoja tekemistään havainnoista.

6.3.1 Toteuttamiseen tarvittavat välineet

Testistöön tarvittavat välineet ovat mittanauha, noin kahdeksan metrin pituinen pehmustettu alusta, merkkiteippi, puomi sekä esteet, joiden korkeudet ovat testattavien kokoon nähden sopivat. Testistön pilotoinneissa käytettiin 30 senttimetrin korkuisia esteitä, joiden välinen etäisyys (alareunasta mitattuna) oli 40 senttimetriä. Päkiäkävely-osiossa käytimme 10 senttimetriä leveää ja 20 senttimetriä korkeaa puomia tai noin viiden metrin mittaista merkkiteippiä. Harppausmerkkien välisenä etäisyytenä käytimme lasten koosta riippuen 80 - 100 senttimetrin etäisyyttä. Esteiden korkeus ja harppauksien välinen etäisyys tulee kuitenkin suhteuttaa lasten pituuteen nähden. Mikäli testi toteutetaan vanhemmille lapsille tai nuorille, tulee välimatkojen olla hieman suuremmat, jotta testi olisi riittävän haastava ja antaisi totuuden mukaisia tuloksia.

Suuria hankintoja välineiden suhteen ei tarvitse tehdä, vaan välineitä voi soveltaa riippuen siitä, mitä on käytettävissä. Esimerkiksi puomin sijasta lattiaan voidaan merkitä teipillä kuljettava matka, tällöin tulee kuitenkin huomioida, että suorituksen vaikeustaso helpottuu. Teippiä voidaan käyttää hyvin merkitsemään rataa kuuluvien esteiden sijainnit ja harppausosion merkit. Lattiamerkit ja esteet on hyvä laittaa valmiiksi ennen testiä, jotta radan rakentamiseen ei kulu testausaikaa.

6.4 Testistön pilotoinnit

Pilotointien avulla arvioidaan laaditun testistön toimivuutta ja toteutusta käytännössä. Ensimmäinen testistön pilotointi toteutettiin Myllypuron liikuntakeskuksessa 21.11.2010 Fliku-82 -seuran 6-8 -vuotiaille voimistelijoille. Lapsia pilotointiin osallistui kaikkiaan 12. Tarkoituksena oli harjoitella testistön osioiden ohjausta ja tarkistaa toteutukseen kuluva aika. Pilotoinnissa testistön toteuttamiseen kului noin 60 minuuttia. Olimme saaneet balettioppilaitokselta suosituksen testistön toteuttamiseen 60 - 75 minuuttia. Pilotoinnissa ei keskitytty arviointiosioon, mutta voimistelijoiden valmentaja tutustui arviointilomakkeeseen ja -kriteereihin ja antoi niiden pohjalta palautetta. Koska testistössä ei arvioida varsinaisia baletillisia lajitaitoja, pystyimme käyttämään sitä luotettavasti myös voimisteliijoilla.

Toinen pilotointi toteutettiin 27.11.2011 Kansallisoopperan balettioppilaitoksen tiloissa. Balettioppilaitokselle lähetettiin marraskuun alussa kutsun pilotointi tilaisuuteen sekä video- ja valokuvausta varten tarvittavan kuvausluvan, jotka balettioppilaitos välitti syksyllä aloittaneille AA3-luokan oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Balettioppilaitos välitti kutsun AA3-luokan päivä- ja iltaryhmän lisäksi myös esiopetusluokan oppilaille, koska tavoitteena oli saada pilotointiin osallistuvasta joukosta mahdollisimman kattava. Lopulta ilmoittautumisia saapui meille ja balettioppilaitokselle vain muutamia, minkä vuoksi pilotointi päätettiin järjestää AA3-luokan oppilaille heidän balettituntinsa aikana. Arviointilomakkeet täytettiin vain niiden oppilaiden osalta, joilta olimme saaneet vanhempien kirjallisen suostumuksen osallistua pilotointi tilaisuuteen.

Balettioppilaitoksen pilotointiin osallistui yhteensä 10 lasta, joista poikia oli neljä. Tällä kertaa kokeiltiin pilotoinnin yhteydessä arviointilomakkeiden käyttöä ja toimivuutta. Arvioijina toimivat balettikoulun apulaisrehtori Arja Tervo, balettiopettaja Satu Soldán sekä fysioterapeutti/oheistuntien ohjaaja Johanna Osmala. Arvioijat valitsivat pilotointiin osallistuvista lapsista kolme arvioinnin kohteeksi, joita jokainen arvioi. Kun kaikki arvioivat samoja lapsia, saimme tuloksista vertailukelpoisia keskenään.

Pilotointien ohjaajina toimimme me opinnäytetyön tekijät. Pilotointien yhteydessä havaitsimme, että arvioitavien suorituksia ei tule korjata henkilökohtaisesti, vaan arvioitavien tulee antaa itse toteuttaa suoritus mieleisellään tavalla. Harjoituskiirroksilla ohjeet

annettiin kaikille yhteisesti. Testistön ohjaajina havainnollistimme liikkeet näyttämällä mallisuorituksen, jonka yhteydessä annettiin myös sanallinen ohjaus.

Tuloksia analysoidessamme huomasimme, että kaikki arvioitaviksi valikoituneet lapset olivat motorisilta taidoiltaan ryhmän kärkipäätä. Jotta olisimme saaneet tuloksista erottelevia, kaikki pilotointiin osallistuvat lapset olisi pitänyt arvioida tai arvioitaviksi olisi pitänyt valita motorisilta taidoiltaan eritasoisia lapsia. Voimme todeta kuitenkin, että ryhmästä erottuivat havainnoiden ne lapset, joilla oli muuta joukkoa paremmat motoriset taidot. Suurin joukko arvioitavista sijoittui keskimääräiselle taitotasolle. Arvioitaessa lapsien suorituksia on huomioitava, että kaikkien arvioijien tulee antaa pisteet arviointikriteerien perusteella, jotta testistön erottelevuus ja arvioitsijoiden välinen luotettavuus säilyy. Koska tutkimusjoukkomme on pieni, emme pyri tilastolliseen yleistykseen vaan pyrimme kuvaamaan testistöä, sen toimivuutta ja tulkitsemme sen yhteydessä esiintyviä ilmiöitä (Tuomi – Sarajärvi 2009: 85).

Pilotoinnin tuloksista ilmeni, että arvioijien välinen yhteneväisyys löytyi. Näiden perusteella saamme viitteitä siitä, että testistö on arvioitsijasta riippumaton. Laadullisesti arvioitavissa osioissa oli havaittavissa yhteneviä vastauksia. Sanavalinnat ja adjektiivit eri arvioitsijoiden välillä olivat samankaltaisia; napakka, arka, ujo, hyvä, nopea ja luova. Laadullinen arviointi on kuitenkin haastavaa ja kiistanalaista, koska jokainen tarkastelee tutkimusaineistoa omasta näkökulmastaan (Vilkka 2007: 159).

7 Pohdinta

Lapsuus on oppimisen kannalta otollisinta aikaa. Tällöin pohjustetaan kaikki ne perusmotoriset taidot sekä fyysiset kyvyt, joita myöhemmin vaaditaan lajitaitoja harjoittelussa. Siksi kasvuikäisen lapsen harjoittelu tulisi painottua perusmotoristen taitojen oppimiseen, eikä suorituskeskeiseen lajiharjoitteluun. (Mutanen 2000: 18-22.) Tämä toimi myös opinnäytetyömme peruspilarina lähtiessämme suunnittelemaan testistöämme.

Testistöön on valittu liikkeitä, joiden analysoimiseen ei vaadita liikunnallista, lajikohtaista tai fysioterapeuttista ammattiosaamista. Ennen toteuttamista vaaditaan kuitenkin huolellista tutustumista ohjemanuaaliin, jotta testistö pystytään toteuttamaan aina samalla tavalla. Näin myös tuloksia voidaan vertailla keskenään luotettavammin. Testistö koostuu pääosin perusmotorisista liikkeistä. Siihen on kuitenkin balettioppilaitoksen pyynnöstä sisällytetty lajinomaisia osuuksia, kuten rytmitajua, ilmaisutaitoa ja liikkuvuutta arvioivia liikkeitä. Testistö on helposti muokattavissa, jolloin baletilliset osuudet voidaan ottaa testistöstä pois ja lisätä tilalle esimerkiksi käsittelytaitoja arvioitavia liikkeitä. Muokkautuvuuden vuoksi testistöä voidaan toteuttaa mille lapsiryhmälle tahansa lajitaidoista ja liikunnallisuudesta riippumatta.

Koska AA3-luokalle hakevat ovat noin yhdeksänvuotiaita, liikkeet vastaavat heidän iänmukaista kehitystään. Liikkeet pohjautuvat teorian tietoon viitaten lasten iän mukaiseen kehitykseen. Testistö on kuitenkin muokattavissa eri ikäryhmille sopivaksi, joko helpottaen tai vaikeuttaen liikkeitä. Testistöä voidaan myös käyttää motorisen kehityksen seurannan tukena.

Osana opinnäytetyötä tehtiin helppolukuinen ohjemanuaali, jota selkeytettiin kuvien avulla. Tämä mahdollistaa sen, että testistön voi suorittaa kuka tahansa samalla tavalla, jolloin myös testistön toistettavuus ei kärsi. Testistön toteuttamiseen ei myöskään vaadita suuria välinehankintoja, mikä mahdollistaa sen, että testistön voivat toteuttaa monet eri tahot aina urheiluseuroista ala-asteisiin.

Testistöstä laadittiin myös video, jossa on kuvattu kaikki testiosiot lukuun ottamatta improvisaatio ja liikkuvuus -osioita. Videomateriaalia on käytetty opinnäytetyön esityk-

sen tukena ja pyrkimyksenä on liittää videomateriaali osaksi ohjemanuaalia havainnollistamaan testistön rakennetta ja liikkeitä. Videomateriaalin käyttämistä yhtenä tutkimusmenetelmänä jouduttiin miettimään ja soveltamaan, sillä emme saaneet kuvauslupia takaisin kaikilta balettioppilaitoksen oppilaiden vanhemmilta. Tämän vuoksi opinnäytetyön esityksessä käytetyssä ja manuaaliin liitettyssä videomateriaalissa testistöä ei suorita lapsi vaan aikuinen henkilö.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävä oli luoda motorisia perustaitoja mittaava testistö ja arvioida sen toimivuutta käytännössä. Näiden tehtävien pohjalta tavoitteina oli luoda testistöstä arvioitsijasta riippumaton ja erotteleva. Laadullisin menetelmin arvioitujen tapauskohtaisten tulosten perusteella voimme todeta, että testistö oli erotteleva ja eri arvioitsijoiden väliset tulokset olivat yhteneväisiä. Koska testausjoukko oli pieni, ei testitulosten perusteella pystytä toteamaan, onko testistö toistettavuudeltaan luotettava ja mittaako se juuri tavoiteltua asiaa.

Työstäessämme testistöä teimme tiivistä yhteistyötä Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen kanssa. Yhteisten keskustelujen pohjalta opinnäytetyön aihe nousi selkeästi esille. Rakensimme testistön heidän tavoitteiden ja toiveiden, sekä oman ammatillisen näkökulmamme pohjalta. Saimme alusta lähtien yhteisymmärryksen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen kanssa ja aiheen jäsentäminen sujui saumattomasti molempien osapuolten yhteistyönä. Aihe palveli parhaiten annetuista vaihtoehtoista ammatillista osaamistamme sekä mielenkiinnon kohteitamme, jolloin pystyimme antamaan parhaamme työn toteutukselle. Aihe oli mielestämme heti alusta alkaen innostava, ja se palveli molempia osapuolia.

Aiheestamme löytyi paljon kirjallisuutta, mutta aiheeseen nojaavien tutkimusten löytäminen tuntui haastavalta. Lasten perusmotorisia taitoja ja kuntoa kartoittavia mittareita on kehitetty paljon, ja niihin tutustuminen auttoi testistömme luomisessa. Opinnäytetyömme laadukkuutta olisi lisännyt monipuolisempi ja kriittisempi lähteiden käyttö. Koska kirjallisuutta aiheesta on paljon, oli opinnäytetyömme aiheen rajaaminen alussa haastavaa. Lasten perusmotoristen taitojen puutteellisuudesta nykyajan lapsilla ja nuorilla on käyty paljon keskustelua lähiaikoina, mikä herätti mielenkiintomme rajaamaan opinnäytetyömme sisältöä kyseiseen aiheeseen.

Testistömme luominen kirjallisuuden ja lasten motorisia perustaitoja arvioivien testistöjen pohjalta oli suhteellisen mutkatonta toteuttaa. Suurimman avun saimme Nummisen APM- (1995), Movement ABC- (Henderson ym. 2007) ja Lasten Eurofit (Council of Europe 1993) -testistöistä sekä Nuoren Suomen julkaisemasta lasten urheiluvalmennukseen syventyneestä kirjallisuudesta (Hakkarainen ym. 2009), joita sovelsimme testistömme kehittämässä. Balettioppilaitoksen toiveena oli, että testistö noudattelee samaa runkoa, kuin heidän aikaisempi pääsykokeensa. Testistömme rakentamiselle oli siis jo valmis perusta ja niiden soveltaminen yhteisten tavoitteidemme pohjalta oli luontevaa.

Pilotointien avulla arvioimme testistömme toimivuutta. Olimme varautuneet aikataulullisesti toteuttamaan pilotointeja useampaan otteeseen mahdollisten muutosten varalta. Testistö osoittautui kuitenkin toimivaksi ja erotteluvaksi, eikä suuria muutoksia testistön rakenteeseen tarvinnut enää tehdä. Arviointikriteereihin ja testistön ohjeistukseen teimme tarkennuksia koko testistön kehitysprosessin ajan. Toiveena olisi ollut toteuttaa testistön pilotointi oikeassa pääsykoetilanteessa, mutta aikataulullisesti se ei ollut valittavasti mahdollista. Pilotointitilanteita ohjatessa huomasimme myös, että ohjaajana toimivan tulee antaa kaikille yhteiset ohjeet ja välttää henkilökohtaisen palautteen antamista. Testistöä toteuttaessa tulee ottaa huomioon ympäristön häiriötekijät, jotka voivat vaikuttaa lapsen suoriin.

Kansallisoopperan balettioppilaitos on hyödyntänyt kehittämäämme pääsykoetestiä keväällä 2011 AA3-luokalle hakevien lasten pääsykoetilanteessa ja käyttäneet kehittämäämme pisteytysmenetelmää lasten arvioinnin tukena. Balettioppilaitoksen henkilökunnalta tuli kiitosta erityisesti testistön selkeydestä ja rakenteesta sekä arviointia tukevasta ohjemanuaalista. Testistö oli helppo toteuttaa ja se toimi käytännössä. Pisteytysmenetelmää pidettiin toimivana ja arviointilomakkeen koettiin helpottavan arviointia ja tekevän tulosten analysoinnista selkeämpää. Kaikista tuloksista pystyttiin tekemään yhteenveto heti arviointitilanteen päätyttyä. Arviointijärjestelmä koettiin myös erotteluvaksi. Testistö oli myös hyvin muokattavissa ryhmän mukaan. Pienenä kritiikkinä balettioppilaitokselta tuli, että testi oli kokonaisuudessaan osoittautunut heille melko pitkäksi, mutta testistön pilkkominen pienempiin osioihin oli koettu helpoksi ja hyödylliseksi. Toivomme, että työelämän yhteistyökumppanimme voi hyödyntää testistöä myös tulevaisuudessa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön prosessi oli mielekäs ja se palveli meidän ammatillista näkökulmaa. Tulevaisuudessa voimme mahdollisesti markkinoida testistömanuaalia ja siihen liittyvää kuvamateriaalia myös yleiseen käyttöön ja laajentaa testistöä muunneltuna ei tahojen tavoitteita palveleviksi. Opinnäytetyömme aihetta voisi tulevaisuudessa jatkaa tutkimalla testistön luotettavuutta määrällisin menetelmin. Testistöä voidaan laajentaa lisäämällä käsittelytaito-osuuden arviointikriteereineen. Tällöin sitä voitaisiin hyödyntää myös esimerkiksi kouluissa ja muissa harrastustoiminnoissa perusmotoristen taitojen seurannan tukena.

Lähteet

Aaltonen, Marjo – Ojanen, Tuija – Sivén, Tuula – Vihunen, Riitta – Vilén, Marika 1997. Lapsen aika. Porvoo: WSOY.

Ashley, Linda 2008. Essential Guide to Dance. London: Hodder education.

Clarke, Mary – Crisp, Clement 1992. Ballet: An Illustrated History. London: Hamish Hamilton.

Council of Europe 1993. Eurofit Tests of Physical Fitness. Strasbourg: Committee for the development of sport.

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

Eloranta, Veikko 2003. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos. Porvoo: WSOY.

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

Hakkarainen, Harri – Jaakkola, Timo – Kalaja, Sami – Lämsä, Jari – Nikander, Antti – Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Hakkarainen, Harri (toim.) – Härkönen, Asko – Niemi-Nikkola, Kari – Mäenpää, Kari – Potinkara, Pekka – Kujala, Antero – Jaakkola, Timo – Kantasalo, Kimmo 2006. Selvitysraportti: Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat.

Henderson, Sheila E. – Sugden, David A. – Barnett, Anna L 2007. Movement Assessment Battery for Children (Movement ABC).

Koski, Pasi – Salasuo, Mikko 2010. Liikunta ja tiede: Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan. Lehtijulkaisu 2010 (2– 3). 47.

Laki taiteen perusopetuksesta 633/1998 § 5. Annettu Helsingissä 15.8.1998.

Laki taiteen perusopetuksesta 813/1998 § 1. Annettu Helsingissä 15.8.1998.

Mero, Antti – Nummela, Ari – Keskinen, Kari – Häkkinen, Keijo 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Mutanen, Annika 2000. Tiede lehti: Leikki treenaa lapsen urheilun huipulle. Lehtijulkaisu 2000 (8) 18-22.

Mäkelä, Klaus 2010. Nuorisotutkimuksen verkkokanava: Eettinen ennakkosäätely ja nuorten oikeus osallistua tutkimuksiin. Verkkodokumentti. <<http://www.kommentti.fi/kolumnit/eettinen-ennakkos%C3%A4%C3%A4tely-ja-nuorten-oikeus-osallistua-tutkimuksiin>> Luettu 19.4.2011.

Niiranen, Hannele – Tervo, Arja – Osmala, Johanna 2010. Rehtori – Vararehtori – Fysioterapeutti. Kansallisoopperan balettioppilaitos. Haastattelu 28.05.2010. 22.11.2010. Helsinki.

Noll Hammond, Sandra – suom. Nikkilä, Marjo – Tunkkari, Titta 2006. Piruetit: Baletin perusteet. Jyväskylä: Art House oy.

Numminen, Pirkko 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. Jyväskylä: LIKES.

Numminen, Pirkko 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarjärvi: Lasten Keskus.

Ooppera 2009. Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen taiteen ja laajan perusopetuksen opetussuunnitelma. Helsinki: Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos.

Ooppera. Iltanen, Jussi (toim.). Esite. Helsinki: Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos.

Osmala, Johanna 2010. Fysioterapeutti. Kansallisoopperan balettioppilaitos. Haastattelu 15.04.2010. 30.09.2010. Helsinki.

Rinne, Marjo 2011. Hyvä liikehallinta edellyttää monipuolista liikuntaa. Fysioterapeutin ammattilehti (1). 10-13.

Shumway-Cook, Anne – Woollacott, Marjorie H. 2007: Motor Control. Translating Research into Clinical Practise. USA Pennsylvania: Lippincott Williams & Wilkins.

Talvitie, Ulla – Karppi, Sirkka-Liisa – Mansikkamäki, Tarja 2006: Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tatchell, Judy 2009. The World of Ballet. London: Usborne Publishing Ltd.

Tervo, Arja – Osmala, Johanna – Satu Soldán 2010. Vararehtori – Fysioterapeutti – Baletin opettaja. Kansallisoopperan balettioppilaitos. Haastattelu. 27.11.2010. Helsinki.

Tuomi, Johanna 2009. Perheliikunnan koordinointi –hanke: Moto-taituriksi. Jyväskylä. Suomen Mielenterveysseura. Verkkodokumentti <http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf> Luettu 12.4.2011.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Latvia: Tammi.

Vilkka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen oppinäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Tammi.

Vilkko-Riihelä, Anneli 2001. Psyyke: Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY

Kirjallisuusluettelo

Arnhem, Daniel D. 1986. Dance injuries: Their prevention and care. United Kingdom: Dance Books Ltd.

Champion, L.M. & Chatfield, S.T. 2008. Measurement of Turnout in Dance Research. A Critical Review. Journal of Dance Medicine & Science. 12 (4). 121-135.

Coplan, J.A. 2002. Ballet Dancer's Turnout and its Relationship to Self-reported Injury. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. Nov. 32 (11). 579-584.

Kadel, Nancy J. 2006. Foot and Ankle Injuries in Dance. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America 17. 813-826. Verkkodokumentti. <http://www.med.nyu.edu/pmr/residency/resources/PMR%20clinics%20NA/PMR%20clinics%20NA_performing%20arts%20medicine/foot%20ankle%20injuries%20dance.pdf> Luettu: 23.01.2011.

MacIntyre, J. & Joy, E. 2000. Foot and Ankle Injuries in Dance. Clinics in sports Medicine. 19 (2) April. 351-368.

Motta-Valencia, Keryl 2006. Dance-Related Injury. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America 17 (3). 1-19. Verkkodokumentti. <http://www.med.nyu.edu/pmr/residency/resources/PMR%20clinics%20NA/PMR%20clinics%20NA_sports%20med/dance%20related%20injury.pdf> Luettu: 23.01.2011

Negus, Vicki - Hopper, Diana - Briffa, N. Kathryn 2005. Associations Between Turnout and Lower Extremity Injuries in Classical Ballet Dancers. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. 35 (5). Verkkodokumentti. <<http://www.jospt.org/members/getfile.asp?id=2255>>. Luettu: 23.01.2011.

Parry, Jan 1995. Royal Ballet School physicals - physical requirements for dancers Dance Magazine. Verkkodokumentti. < http://findarticles.com/p/articles/mi_m1083http://findarticles.com/p/articles/mi_m1083/is_n1_v69/ai_16284353//is_n1_v69/ai_16284353/> Luettu: 24.08.2010.

Ramel, Eva 1999: Working Conditions and Musculoskeletal Disorders in Professional Ballet Dancers in Sweden. Sweden: Department of Physical Therapy.

Rist, Rachel-Anne – Thomasen, Eivind 1996: Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers. London: Dance Books Ltd.

Russel, J.A., McEwan, I.M. & Koutedakis Y. 2008. Clinical Anatomy and Biomechanics of the Ankle in Dance. Journal of Dance Medicine & Science. 12 (3). 75-81.

Räsänen, Auli – Hakli, Kari 1995. Suomen Kansallisbaletti tänään. Porvoo: WSOY.

Sinisalo, Anu 2009. Klassisen baletin tekniikka ja rasitusvammat jalan ja nilkan alueella. Pirkanmaan AMK. Verkkodokumentti. <<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5358/Sinisalo%20Anu.pdf.pdf?sequence=1>> Luettu 18.1.2011.

Uusikylä, Kari – Liukkonen, Jarmo – Lämsä, Jari – Hakkarainen, Harri Kalaja 2009. Selvitysraportti: Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat.

Kutsu/luvat

Hei Balettikoululainen ja vanhemmat!

Metropolian ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat järjestävät lauantaina 27.11.2010 klo: 12.00-13.30 liikunnallisen tuokion. Tapahtuman on osa opinnäytetyötämme, jonka tavoitteena on päivittää pääsykoetestistöä AA3-luokalle hakeville. Tapahtuma järjestetään Kansallisopperan Balettioppilaitoksen toimitiloissa osoitteessa Kaikukatu 4A (3krs.).

Toivomme että mahdollisimman moni tulisi viettämään kanssamme raitisaa liikunnallista aamupäivää. Otathan mukaan sisäliikuntavarusteet ja paljon iloista mieltä!

Tilaisuus tulee video- ja valokuvaamaan opinnäytetyön arviointia varten. Valokuvia tulee mahdollisesti käyttää opinnäytetyön kirjallisessa osiossa, joka tulee julkaisemaan mm. Theseus – opinnäytetyötietokannassa internetissä. Videokuva tulee mahdollisesti esittämään opinnäytetyön julkistamistilaisuudessa keväällä 2011.

Mikäli teillä ilmenee kysyttävää opinnäytetyöstä, tapahtumaa tai video- ja valokuvaamista koskien voitte ottaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse:

Jaana Villman

puh. -

etunimi.sukunimi@metropolia.fi

Ilmoitathan osallistumisesi 19.11.2010 mennessä yllä olevaan sähköpostiosoitteeseen, jotta osaamme varautua osallistujamäärään. Pyydämme palauttamaan myös alla olevan suostumuslomakkeen tullessanne tapahtumaan.

Terveisin fysioterapeuttiopiskelijat

Jaana Villman, Piia Haverinen ja Katja Mäki

X- - - - -

Annan lapselleni _____ luvan osallistua

tapahtumaan ja häntä saa video- ja valokuvata sen aikana.

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Aika/Paikka

Manuaali

LASTEN MOTORISIA PERUSTAITOJA ARVIOIVA TESTISTÖ

Haverinen, Piia - Mäki, Katja - Villman, Jaana

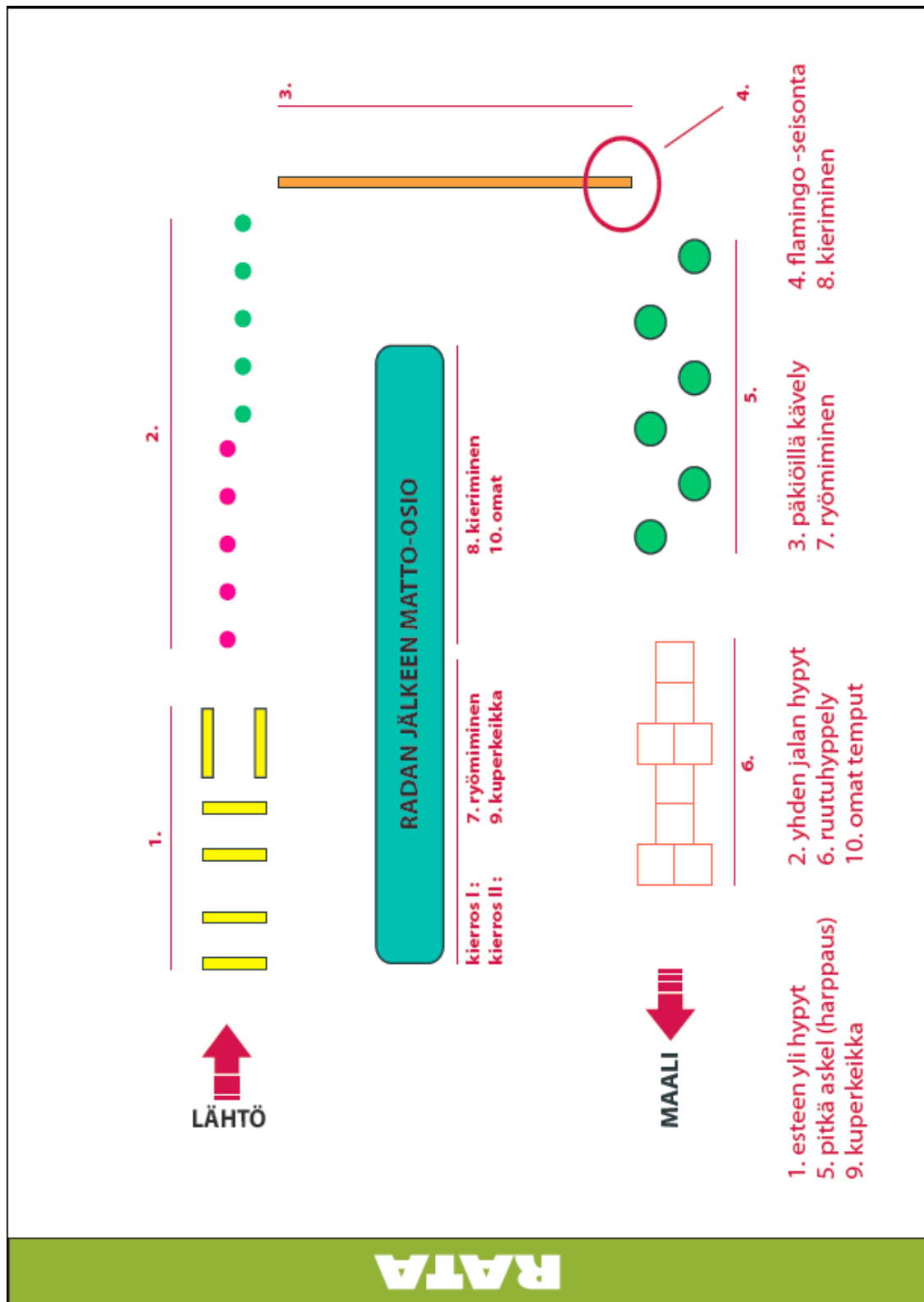
MANUAALI

Lapsuus on oppimisen kannalta otollisinta aikaa. Tällöin pohjustetaan kaikki ne perusmotoriset taidot sekä fyysiset kyvyt, joita myöhemmin vaaditaan lajitaitoja harjoitellessa. Siksi kasvuikäisen lapsen harjoittelu tulisi painottaa perusmotoristen taitojen oppimiseen, eikä suorituskokemukseen lajiharjoitteluun. (Mutanen 2000.)

Perusmotoristen taitojen testistö on kehitetty Metropolia ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyön tuotoksena. Tämä testistö on suunniteltu yhteistyössä Kansallisoppperan balettioppilaitoksen kanssa, AA3-luokalle hakeville yhdeksän -vuotiaiden lasten perusmotoristen taitojen arviointiin. Testistön liikkeiden analysoimiseen ei vaadita liikunnallista, lajikohtaista tai fysioterapeuttista ammattiosaamista. Toteutusta varten tulee testistön ohjaajan ja arvioijan tutustua kuitenkin huolellisesti ohjelmanuoliin sekä arviointikriteereihin. Tällä pyritään tuloksien yhteneväisyyteen eri arviointijoiden ja toteutuskertojen välillä.

Testistön perusajatuksena on mitata pelkästään motorisia perustaitoja, minkä ansiosta sen voi toteuttaa mille lapsiryhmälle tahansa. Ohjelmanuoliin on kuitenkin balettioppilaitoksen toiveesta sisällytetty lajinomaisia osuusia, joissa arvioidaan rytmittämistä, ilmaisuaitta ja liikkuvuutta. Perusmotorisiin taitoihin kuuluvia käsitteilyaittoja ei ole sisällytetty testistöön, sillä ne eivät palvele alkuperäistä kehityshanketta. Liikkeet pohjautuvat teorialatetoon viitaten lasten iän mukaiseen kehitykseen. Testistö on muokattavissa eri ikäryhmille sopivaksi, joko helpottaen tai vaikeuttaen liikkeitä. Testistöä voidaan myös käyttää motorisen kehityksen seurannan tukena. Testistön toteuttamiseen ei myöskään vaadita suuria välinehankintoja, mikä mahdollistaa sen, että testistön voi tehdä monet eri tahot aina urheiluseuroista ala-asteisiin. Testistön toteuttamisen tueksi on kehitetty DVD -kuvamateriaali, johon on kuvattu kaikki testistön osa-alueet lukuun ottamatta improvisaatio-osuutta.

OHJEET	ENNEN TESTIN ALOITTAMISTA Ennen varsinaisen testin aloittamista testattavat lämmittelevät noin 5-10 minuuttia kestävällä ohjatulla leikkimielisellä alkuverryttelyllä. Tällöin saadaan hieman laskettua lasten jännitystasoa ja tutustuttua lapset toisiinsa leikin avulla. Verryttelyn jälkeen testirata ja välineet asetetaan paikoilleen. Testitilanteen ohjaajana toimii henkilö, joka antaa testattaville ohjeet ja huolehtii testin sujuvasta etenemisestä. Ohjeiden on oltava selkeitä ja havainnollistavat. Testattavilta tulee varmistaa, että he ovat ymmärtäneet ohjeet. Testitilanteen ohjaaja ei osallistu arviointiin. Testitilanteessa ovat mukana arvioijat, jotka täyttävät jokaisen testattavan kohdalla henkilökohtaisen arviointilomakkeen (arvioijat eivät osallistu ohjaukseen). Testattavat voidaan jakaa arvioijien kesken siten että, jokaiselle arvioijalle on valittu esimerkiksi neljä testattavaa. Näin arvioija pystyy keskittymään pienemmän joukon tarkkailuun, jolloin arviointi on luotettavampaa. Testaajan sekä arvioijien tulee tutustua huolellisesti ohjeisiin ja arviointikriteereihin ennen varsinaista testitilannetta. Arvioijien olisi hyvä myös keskustella yhdessä ennen testaustilannetta kriteereistä, jolloin he voivat vielä varmistaa että kaikki ovat ymmärtäneet kriteerit samalla tavalla ja pystyvät arvioimaan lapset yhtenäisesti kriteerien mukaisesti. TARVITTAVAT VÄLINEET -mittanauha -merkki-teippi -esteet -matto -(puomi)	TESTISTÖN ETENEMINEN RATA Testistön rata osiossa ohjaaja antaa suulliset opastukset ja käy yhdessä testattavien kanssa radan lävitse, näyttäen esimerkin jokaisesta osiosta. Testattavat saavat harjoitella kunkin radan osion yhden kerran, jotta he ymmärtävät ohjeet oikein. Harjoituskierroksen aikana tai sen jälkeen testaaja voi antaa vielä yleisiä ohjeita ja korjauksia liikkeiden suorittamisesta, mutta ei kuitenkaan anna henkilökohtaista palautetta. Näin ollen testattavien arvioinnin lähtökohdat ovat kaikilla samat. Rata suoritetaan harjoituskierroksen jälkeen kaksi kertaa. Ohjaaja lähettää testattavat yksitellen radan aloituspisteestä, jättäen aina turvallisen välimatkan seuraavaan. Rata -osion jälkeen testattavat siirtyvät matolle. Ohjaaja antaa opastukset ja näyttää esimerkin matolla tehtäviin liikkeisiin. Liikkeet suoritetaan yhden kerran, ilman harjoituskertaa. Ohjaaja lähettää testattavat yksi kerrallaan jättäen turvallisen välimatkan seuraavaan. DIAGONAALI Diagonaalissa tehtävissä liikkeissä ohjaaja antaa ohjeet ja näyttää esimerkin suoritukselta. Liikkeet suoritetaan yhden kerran, ilman harjoituskertaa. Diagonaaliin lähetetään aina kaksi testattavaa rinnakkain. KESKILATTIA Keskilattiasuudessa ohjaaja kertoo suulliset ohjeet ja näyttää esimerkin reaktio-osuuden alkuasennosta. Improvisaatio-osuudessa ohjaaja ilmoittaa vaihtuvan tunnetilan sekä esitettävän hahmon. Lopuksi arvioidaan yksilöllisesti nivelliikkuvuuksia.
--------	---	--



RATA

1. TASAJALKAHYPYT

Ponnistus tasajalkaa noin 30cm korkuisen esteen yli (esteiden etäisyys noin 40cm). Kaksi yhtäjaksoista hyppyä eteenpäin, kaksi taaksepäin ja kaksi sivuttain; vasen ja oikea kytki edellä. 1/2 käännös tehdään paikallaan tasajaloin hypähtäen 180 astetta.

ARVIOINTI

0= Ei pysty hyppäämään, astuu esteiden yli. Yrittää hypätä, mutta kaataa suurimman osan esteistä.

1= Hyppää esteen yli, mutta hyppy eivät ole yhtäjaksoisia/ ponnistus tai alastulo tapahtuu vuorojaloin/ hypyissä alaraajat ylittävät esteen sivukautta.

2= Hyppää tasajaloin yhtäjaksoisesti esteiden yli kaikkiin suuntiin.

2. YHDEN JALAN HYPYT

Ponnistus ja alastulo tapahtuvat yhdellä jalalla. Viisi yhtäjaksoista hyppyä yhdellä jalalla, jonka jälkeen jalan vaihto ilman pysähtymistä.

ARVIOINTI

0= Ei pysty hyppäämään yhdellä jalalla.

1= Pystyy osittain hyppimään yhdellä jalalla. Hyppyt eivät ole yhtäjaksoisia tai testattava hakee tasapainoa vapaalla jalalla.

2= Hyppii molemmilla jaloilla yhtäjaksoisesti eteenpäin. Hyppyt onnistuvat sekä vasemmalla että oikealla jalalla.

3. VARVASKÄVELY

Kävely tapahtuu päkiöillä (merkityillä viivalla/ puo-milla), kantapääät selkeästi irti alustasta. Kädet ovat lantiolla.



ARVIOINTI

- 0= Kantapääät eivät pysy irti alustasta kävelyn aika-na.
- 1= Pystyy kävelemään päkiöillä, mutta hakee tasapainoa käsillään tai vartalolleen.
- 2=Kantapääät nousevat huomattavasti irti alustasta ja paino pysyy koko ajan päkiöillä. Kädet pysyvät koko suorituksen ajan lantiolla.

4. FLAMINGO SEISONTA

Yhdellä jalalla seisominen (testattavan valitsemalla jalalla). Vapaa jalka on aukikierrossa, jalkapohja tukijalan polven sisäsyrgällä. Kädet pysyvät suori-tuksen aikana lanteilla. Asento säilytetään kymme-neen laskien.

ARVIOINTI

- 0= Ei pysty säilyt-tämään tasapainoa asennossa. Hakee tasapainoa vapaalla jalalla, koskettaen sillä lattiaa.
- 1= Pystyy asennossa, mutta hakee tasapa-inoa vartalolleen ja käsillään. Jalka irttaa tukijalalta, mutta ei kosketa lattiaa.
- 2= Lapsi pystyy säi-lyttämään asennon, merkittävää horjumis-ta ei esiinny.



5. PITKÄ ASKEL (HARPPAUS)

Pitkä askel merkiltä – merkillä (etäisyys noin 110cm). Toinen jalka on askeleen aikana kosketuksessa alustaan. Lapsi saa hakea tasapainoa käsien avulla.



ARVIOINTI

0= Jalka irtoa lähtöalustalta ennen kuin toinen jalka saavuttaa seuraavan merkin (liike muistuttaa loikkaa/hyppäystä). Pääsääntöisesti askelpituus jää vajaaksi tai tasapainon säilyttämisessä on huomattavia ongelmia.

1= Testattava pystyy tekemään liikkeen ohjeen mukaan vain toisella jalalla. Hetkittäin ongelmia tasapainon säilyttämisessä ja askelpituus jää vajaaksi.

2= Askelpituus on riittävä ja liike on hallittu.

6. RUUTUHYPPELY

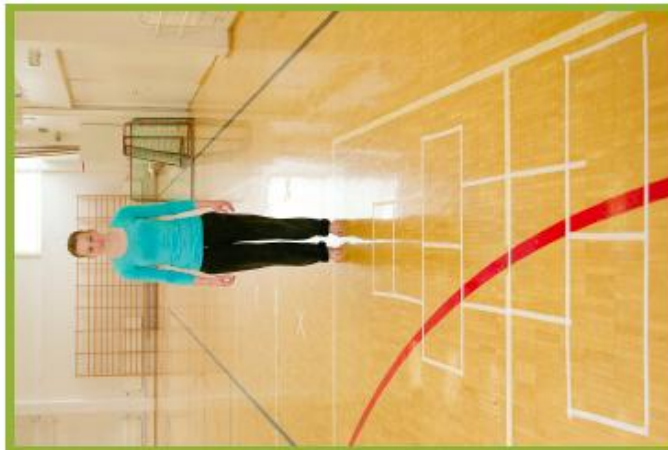
Yhden - ja kahden jalan hyppyt sekä käsien taputusrytmien yhdistäminen. Rytmitys: Kaksi hyppyä oikealla jalalla, yksi hyppy tasajaloin yhdistettynä käsien taputukseen, sama toistuu vasemmalla jalalla aloittaen. Liikesarja suoritetaan yhtäjaksoisesti.

ARVIOINTI

0= Ei pysty löytämään rytmiä jalkojen ja käsien välillä. Hyppyt eivät ole yhtäjaksoisia tai etene ohjeen mukaan.

1= Pystyy löytämään rytmin hetkittäin. Hyppiminen on osittain katkonaista.

2= Jalkojen ja käsien yhteistyö onnistuu. Hyppiminen on rytmikästä ja yhtäjaksoista.



RATA

7. RYÖMIMINEN

Liikkeessä vartalo on kontaktissa lattiaan. Etenemi-nen tapahtuu vuorotahtiin jalkoja ja käsiä käyttäen.



ARVIOINTI

0= Ei tunnista liikettä. Esimerkiksi suorittaa liikkeen konttausasennossa.

1= Ei pysty suorittamaan liikettä vuorotahdissa käsiä ja jalkoja käyttäen (vastakkainen käsi – jalka). Nostaa vatsan irti alustasta.

2= Pystyy ryörimään käyttäen käsiä ja jalkoja vuorotahtiin.

8. KIERIMINEN

Liike tapahtuu pyörien alustalla poikittaissuunnassa. Kädet ja jalat ovat ojennettuina vartalon jatkeiksi. Liikkeessä kädet ja jalat pysyvät yhdessä.



ARVIOINTI

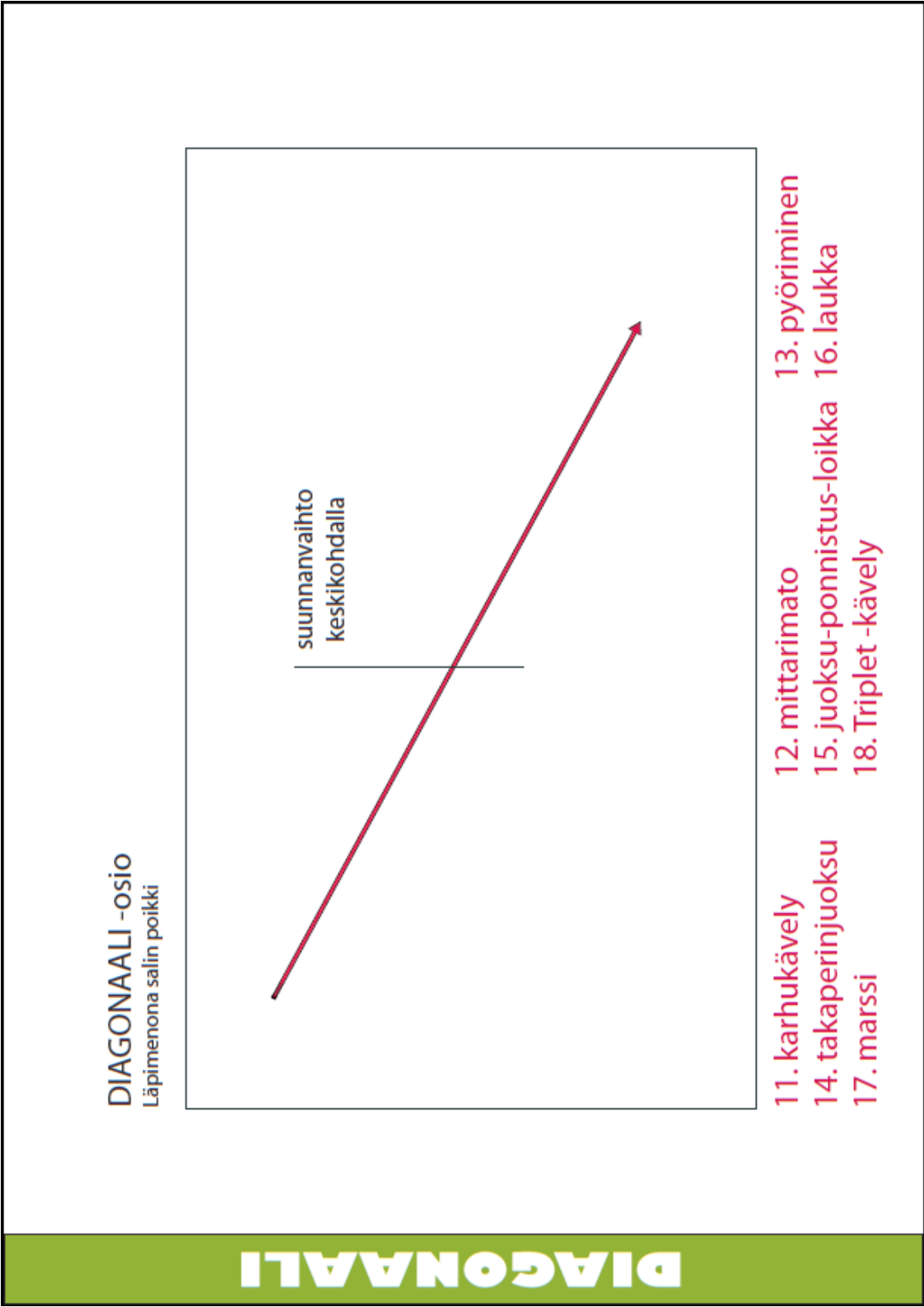
0= Ei pysty kierimään ilman että työntää itsensä liikkeelle käsin tai jaloin. Poikkeaa liikkeen aikana huomattavasti linjasta.

1= Pystyy kierimään, mutta vartalo ja raajat eivät ole hallittuja liikkeessä. Liikesuunta poikkeaa suorasta linjasta. Ei ole sujuvaa.

2= Kieriminen onnistuu. Keskivartalo ja raajat ovat hallittuina liikkeessä sekä liikesuunta on suoraan eteenpäin.

RATA		
9. KUPERKEIKKA	<i>Liike aloitetaan syväkyykystä, kämmenet alustassa ja päätetään seisoma-asentoon.</i>	10. OMATTEMPUT
	ARVIOINTI 0= Ei halua tai pysty aloittamaan liikettä. 1= Pystyy aloittamaan liikkeen, mutta kuperkeikka ei ole hallittu tai jää vajaaksi. 2= Tekee kuperkeikan ja jää kuperkeikan jälkeen seisoma-asentoon.	
ARVIOINTI Arvioidaan laadullisesti.		ARVIOINTI Arvioidaan laadullisesti.

Manuaali



DIAGONAALI

11. KARHUKÄVELY

Kämmenet ja jalkapohjat ovat alustassa. Vartalo muodostaa A-kirjaimen alustaan nähden. Liike tapahtuu vuorotahdissa käsillä ja jaloilla (vastakkainen käsi – jalka).



ARVIOINTI

- 0= Ei pysty suorittamaan liikettä vuorotahdissa käsillä ja jaloilla.
- 1= Pystyy löytämään vuorotahdin hetkittäin, liike ei ole yhtäjaksoista.
- 2= Pystyy suorittamaan liikkeen sujuvasti vuorotahdissa. Liike on jatkuva.

12. MITTARIMATO

Alkuasennossa jalat ja kämmenet ovat alustassa lähellä toisiaan. Kävely käsillä eteenpäin, kunnes lantio ojentuu. Tämän jälkeen jaloilla askeletaan takaisin alkuasentoon.



ARVIOINTI

- 0= Ei pysty erottelemaan ylä- ja alaraajojen liikettä.
- 1= Pystyy suorittamaan liikkeen hetkittäin, liike ei ole yhtäjaksoista. Keskivartalon hallinta pettää.
- 2= Pystyy erottelemaan ylä- ja alaraajojen liikkeitä. Suorittaa liikkeen sujuvasti ja yhtäjaksoisesti. Keskivartalon hallinta säilyy koko suorituksen ajan.

DIAGONAALI		
13. PYÖRIMINEN	<i>Pyöriminen pysty akselin ympäri diagonaalissa. Kädet ovat lanteilla. Puolesta välissä diagonaalilla pyörimissuunta vaihdetaan pysähdysten kautta.</i>	14. TAKAPERIN JUOKSU
ARVIOINTI 0= Joutuu ajoittain pysähtymään ja aloittamaan liikkeen uudestaan. Liikesuunta poikkeaa huomattavasti diagonaalista. Ei vaihda suuntaa. 1= Pystyy pyörimään yhtäjaksoisesti. Liikesuunta poikkeaa diagonaalista. 2= Pystyy pyörimään yhtäjaksoisesti molempiin suuntiin. Liikesuunta mukaillee selvästi diagonaalilla.		 ARVIOINTI 0= Ei pysty juoksemaan takaperin. Etenee kävelen/ pysähtyy ajoittain / juoksee takaperin osittain kylki edellä. 1= Juoksee takaperin, mutta pysähtyy ajoittain. 2= Pystyy juoksemaan takaperin pysähtymättä.

DIAGONAALI

15. JUOKSU-PONNISTUS-LOIKKA

Muutaman juoksuaskeleen jälkeen yhdellä jalalla ponnistus loikka-askeleeseen, josta alastulo yhdelle jalalle. Molempien jalkojen on ojentuttava. Liikesarja suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla erikseen ponnistaen.



ARVIOINTI

0= Ei pysty yhdistämään liikkeitä toisiinsa. Ponnistus loikkaan ei onnistu yhdellä jalalla. Jalat ovat selvästi koukussa, ei ole selkeää loikka.

1= Pystyy osittain yhdistämään liikkeitä toisiinsa/ ponnistus loikkaan tapahtuu yhdellä jalalla mutta alastulo tapahtuu tasajaloin/ pystyy suorittamaan liikesarjan vain toisella jalalla ponnistaen. Jalat jäävät hieman koukkuun.

2= Pystyy yhdistämään liikkeitä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Liikesarja onnistuu molemmilla jaloilla ponnistaen. Molemmat jalat ojentuvat suoriksi.

16. SIVULAUKKA

Yhtäjaksoinen laukka-askeetus kylki edellä. Puolenvaihto ilman pysähdystä diagonaalin puolesta välis-sä.



ARVIOINTI

0= Ei pysty suorittamaan liikettä yhtäjaksoisesti. Ei vaihda suuntaa.

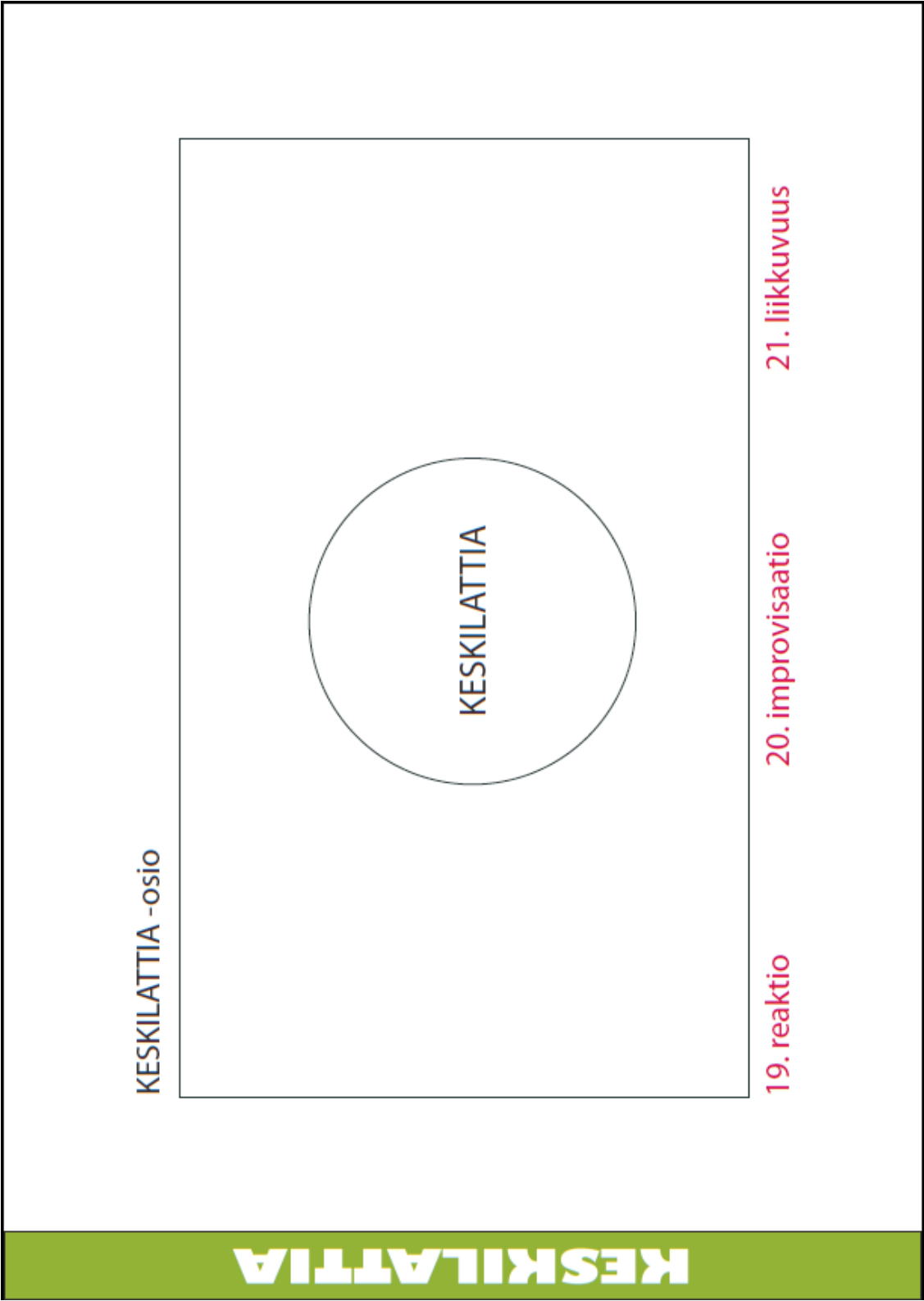
1= Pystyy suorittamaan liikkeen muuten yhtäjaksoisesti, mutta ei hahmota puolen vaihtoa keskellä liikesarjaa.

2= Suorittaa liikkeen yhtäjaksoisesti molemmin puolin. Puolenvaihto tapahtuu pysähtymättä liikkeen aikana.

Manuaali

DIAGONAALI	
17. MARSSI <i>Marssiminen musiikin tahdissa.</i>  ARVIOINTI 0= Ei löydä rytmiä. 1= Löytää rytmin ajoittain. 2= Pystyy säilyttämään rytmin koko suorituksen ajan.	18. TRIPLET <i>Kolmitahti –kävely, jossa painotus kolmannella askeleella.</i>  ARVIOINTI 0= Ei pysty löytämään tavoiteltua rytmiä. 1= Löytää ajoittain tavoitellun rytmin. 2= Löytää tavoitellun rytmin ja pystyy säilyttämään sen koko suorituksen ajan.

Manuaali



KESKILATIA		
19. REAKTIO	Päinmakuu asennossa jalat ojennettuina lähtösuuntaan. Kynärvarret koukistettuina, kämmenet alustassa otsa kämmenselkää vasten. Annetusta äänimerkistä mahdollisimman nopea ylösnousu, kääntäminen menosuuntaan ja juoksu.	20. IMPROVISAATIO
	ARVIOINTI Arvioidaan laadullisesti kuinka testattava reagoi annettuun äänimerkkiin ja kuinka nopeasti ja millä keinoin liikkeelle lähtö tapahtuu.	21. LIIKKUVUUS
Arvioidaan laadullisesti fyysisiä ominaisuuksia (liikkuvuus ja rakenne).	a) nilkkanivelet b) lonkkanivelet c) selän liikkuvuus d) muuta huomioitavaa	Testattavat liikkuvat tilassa musiikin soudessa ja eläytyvät annettujen ohjeiden mukaan. Esimerkiksi viekas/lempeä/vihainen/iloinen kissa. Tunnetilat/eläimet vaihtuvat ohjaajan käskystä kesken musiikin. Huomioitavia asioita esimerkiksi: tilankäyttö, eläytyminen, vuorovaikutus, musiikin tulkinta ja -käyttö. Arvioidaan laadullisesti.

Manuaali

ARVIOINTILOMAKE

Pvm: _____

Arvioitava: _____ Arvioitsija: _____

RATA

Liike	Arviointi			Muuta huomioitavaa
1. Tasajalkahyppy	0	1	2	
2. Yhden jalan hyppy	0	1	2	
3. Varvaskävely	0	1	2	
4. Flamingo seisona	0	1	2	
5. Pitkä askel (harppaus)	0	1	2	
6. Ruutuhyppely	0	1	2	
7. Ryökiminen	0	1	2	
8. Kieriminen	0	1	2	
9. Kuperkeikka	0	1	2	
10. Omat temput				

DIAGONAALI

Liike	Arviointi			Muuta huomioitavaa
11. Karhukävely	0	1	2	
12. Mittarimato	0	1	2	
13. Pyöriminen	0	1	2	
14. Takaperin juoksu	0	1	2	
15. Juoksu-ponnistus-loikka	0	1	2	
16. Sivulaukka	0	1	2	
17. Marssi	0	1	2	
18. Triplet -kävely	0	1	2	

KESKILATTIA

19. Reaktio

20. Improvisaatio

21. Fyysiset ominaisuudet

- a) nilkat _____
 b) lonkat _____
 c) selkä _____
 d) muuta _____