

Päivi Hämäläinen

PERUSLIIKUNTATAITO HARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI

PERUSLIIKUNTATAITOHARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI

Päivi Hämäläinen
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma,
Paritanssi
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, paritanssi

Tekijä: Päivi Hämäläinen

Opinnäytetyön nimi: Perusliikuntataitoharjoittelusta paritanssiksi

Työn ohjaajat: Anssi Kirkonpelto ja Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2020

Sivumäärä: 36 + 5

Opinnäytetyössäni tutkin mahdollisuutta opettaa aikuisille tanssimisen taitoja perinteisistä opetusmetodeista poiketen. Teen työni kehittääkseni omaa opetustapaani ja kehittyäkseni opettajana.

Tutkin työssäni, voiko perusliikuntataitoja vahvistamalla saada kehoon paritanssitaitoja varsinaisesti tanssiaskeleita opettamatta ja voiko siten myös mahdollisesti oppia tanssimaan. Tutkimuksessani huomioin myös, kuinka mielekästä tanssin opettelu on ilman varsinaisia tanssiaskeleita ja ryhmäliikunnan näkökulmasta. Tavoitteenani oli löytää tapa opetella tanssimaan siten, että ei välttämättä olla sidonnaisia tiettyihin tanssiaskelisiin, vaan tanssi löydetään kehon kautta musiikin rytmiä kuunnellen. Käytin opetuksessani paljon erilaisia tasapaino-, liikkumis- ja vienti-seuraamisharjoitteita, joita tehtiin yksin, ryhmässä ja parin kanssa.

Opinnäytetyöni tietoperusta koostuu liikkeestä, tanssin opetuksesta, liikkumisen opetustavoista sekä kehon tunteesta. Lisäksi tietoperustassa on tietoa motivaatioilmastosta ja tematisointista.

Tutkimustapani oli laadullinen tutkimus, johon liittyen järjestin käytännön kurssin, jonka aikana keräsin tietoa oppilaiden kokemuksista ja havainnoin oppimisen kokemuksia opettajan roolissa. Haastattelin myös kurssin osallistujia keräten tietoa heidän tuntemuksistaan kurssista.

Oppilaat kokivat, että heidän käsityksensä tanssimisesta muuttui kurssin aikana ja he ymmärsivät, kuinka monipuolista liikuntaa ja liikettä tanssi on kokonaisvaltaisesti. Oppilaat kokivat oppineensa kurssilla perustanssitaitoja ja olivat positiivisesti yllättyneitä oppimisestaan. He myös kokivat, että tanssiessa ei ole väliä, miltä tanssi näyttää, vaan miltä tanssiminen tuntuu.

Opinnäytetyön perusteella voitiin todeta, että tanssimaan on mahdollista oppia ilman tanssiaskelten opettelemista perusliikuntataitoja vahvistamalla tai ainakin siten on mahdollista oppia tanssimiseen tarvittavia taitoja. Kurssista saadaan mielekäs oppilaille, kun heillä on selkeä käsitys kurssin sisällöstä ennen kurssille tuloa. Kyseessä on tanssitaitoja vahvistava kurssi ja heillä ei tule olla ennakkoodotuksia tanssiaskelien opettelusta.

Asiasanat: tanssi, seurataanssi, kehonhallinta, liikuntataidot, kehontuntemus, motivaatioilmasto

ABSTRACT

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

Author: Päivi Hämäläinen

Title of thesis: From Basic Exercise Skills to Social Dancing

Supervisors: Anssi Kirkonpelto ja Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020

Number of pages: 36 + 5

In my thesis, I studied the possibility of teaching dance skills to adults using non-traditional teaching methods. I conducted the study to develop my own teaching methods and to develop as a teacher.

In my thesis, I studied whether reinforcing basic exercise skills could produce social dancing abilities without teaching actual dance steps, and thus possibly learn how to dance. In my research, I also noted how meaningful it is to learn to dance without actual dance steps and from the perspective of group exercise. My goal was to find a way to learn how to dance, without necessarily being tied to certain dance steps, but finding the dance through the body while listening to the rhythm of the music. In my teaching I used a lot of different balancing, movement and lied-and-follow exercises that were done alone, in a group and with a partner.

The base of my thesis is information on movement, dance teaching, movement teaching methods and body feeling. In addition, the knowledge base contains information on motivation climate and thematization.

My research approach was qualitative research, which involved organizing a hands-on course where I gathered information about students' experiences and observed learning experiences as a teacher. I also interviewed the participants of the course, and I also noticed their feelings about the course.

The students felt that their perception of dancing changed during the course and they realized the versatility of dance and movement comprehensively. The students felt that they had learned basic dance skills and were positively surprised about their learning. They also felt that when dancing it does not matter what the dancing looks like, but how it feels.

The thesis showed that it is possible to learn to dance without learning the dance steps, or at least it is possible to learn the skills needed for dancing. The course is meaningful for students as they had a clear understanding prior to entering the course that the course was aimed to strengthen dancing skills and they had no prior expectations of learning the dance steps.

Keywords: Dance, Social Dance, Body Control, Exercise Abilities, Body Knowledge, Climate of Motivation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	7
2.1	Tavoitteet.....	7
2.2	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja tutkimuksen rajaus	7
2.3	Tutkimusmenetelmät	8
2.4	Tematisointi	8
2.5	Tutkimuksen toteutus	9
3	LIKKUMINEN JA TANSSIMINEN	11
3.1	Liike	11
3.2	Tanssin opettaminen	12
3.3	Liikkumisen opetustapoja	14
3.4	Kehon tunne	15
3.5	Motivaatioilmasto.....	16
4	PERUSLIKKUNTATAITO HARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI -KURSSI	19
4.1	Kohderyhmän esittely	19
4.2	Kurssin suunnittelu ja toteutus.....	19
5	KURSSIN KYSELYT JA PALAUTE	25
5.1	Aloituskysely.....	25
5.2	Loppuryhmäteemahaastattelu	26
6	YHTEENVETO	28
6.1	Pohdinta	28
6.2	Päätelmät	33
6.3	Lopuksi.....	34
7	LÄHTEET	35
8	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin, miten perusliikkumisen eri variaatioilla ja vartalonhallinnan harjoitteluilla päästään tanssimaan kenties helpommin ja myös laadukkaammin. Opinnäytetyön teemana on ihmisen monipuolisten liikkumistaitojen ja tanssin yhtäläisyydet. Kokeilen opettaa tanssia poiketen perinteisestä tanssinopetustavasta ja etsin siten uutta opetusmetodia. Pohdin työni perusteella, voiko tanssia opettaa liikkumisen kautta ilman tanssiaskeleita, saako liikevariaatioista tanssia ja onko mahdollista motivoida ihmisiä harjoittelemaan tällä tavoin.

Opinnäytetyö sisältää kokeellisen käytännön osion. Testaan kehittämäni opetustapaa ryhmän kanssa, jolla ei ole vielä juurikaan kokemusta tanssimisesta.

Olen opiskellut seuratanseja vuodesta 2012 alkaen ja olen suorittanut muun muassa Suomen tanssinopettajainliiton tanssinopettajatutkinnon ja Suomen seuratanssiliiton seuratanssin perusohjaajatutkinnon. Olen opettanut seuratanseja vuodesta 2013 alkaen kaikilla eri taitotasoilla, perusteista edistyneisiin tanssijoihin. Olen opettanut oppilaita yksityis- ja ryhmätunneilla, joissa on enimmillään ollut noin sata oppilasta kerrallaan.

Olen kiinnostunut aiheesta, koska mielestäni tanssinopetuksen ei tarvitse olla lajisidonnaista perusteiden, tanssiaskelien ja tanssilajinomaisen liikkeen opiskelua, vaan yleisiä tanssimisen perusteita voisi opiskella muutoinkin. Laadullisesti tanssista saisi mielestäni helpommin rakennettua tanssilajeja vasta sen jälkeen, kun perusasiat olisivat ensin jo jollakin tavoin kunnossa. Olisiko siis mahdollista rakentaa ensin perusasioita erityyppisen liikkumisen varjolla, jonka jälkeen liikkeestä tulisi tanssia ja kenties lopulta joitakin tanssilajejakin?

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyöni tavoitteita ja lähestymistapaani siihen. Tässä kerron myös tutkimukseni rajauksesta ja tutkimuskysymykseni. Lisäksi kerron tutkimusmenetelmästäni ja tutkimuksen toteutuksesta.

2.1 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, pystyykö tanssia opettamaan ja oppimaan liikkumalla eri tavoin erilaisiin rytmeihin ilman varsinaista tanssilajien ja askeleiden opettelua ja syntyykö tällaisella tavalla opettaessa tanssia ja kenties tanssilajejakin jossain muodossa lähes huomaamatta. Toisin sanoen, onko mahdollista opettaa tanssillisia asioita ilman tanssiaskellähtöisyyttä? Saadaanko oppilaat motivoitua opettelemaan tanssia tällä tavoin? Ajatuksenani on uudenlaisen pedagogisen mallin rakentaminen, opetusmenetelmän kehittäminen ja testaaminen. Jos menetelmä toimii, voisin näillä ajatuksilla kehittää omaa opettajuuttani ja rakentaa uudenlaisia mahdollisuuksia myös oman yritykseni toimintaan.

Lähestyin aihetta kokeellisella käytännön kurssilla. Kurssilla tehtiin erilaisia tasapaino- ja liikkumisharjoitteita eri tavoin rytmittäen. Ajatuksena oli myös tehdä pari- ja ryhmäharjoitteita, jotta vientiä ja seuraamista saatiin myös harjoiteltua. Seurasin osallistujien oppimista ja oppimisen iloa ja keräsin koko kurssin ajan heiltä palautetta suullisesti, ja palautteen perusteella kehitin kurssia jatkuvasti.

2.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja tutkimuksen rajaus

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat: Millä tavoin voi opettaa ihmisiä tanssimaan ilman tanssiaskelien opettelua? Miten mielekästä tanssimisen oppiminen on ilman tanssiaskelien opettelua? Miltä tanssiliikunnan harjoittelu tuntuu ryhmäliikunnan näkökulmasta?

Rajaan opinnäytetyön pääosin fyysisten ominaisuuksien ja motoristen perustaitojen kehittämiseen. Fyysisiä ominaisuuksia ovat kestävyys, liikkuvuus, nopeus ja voima. Motorisia perustaitoja ovat

tasapaino-, liikkumis-, rytmi- ja koordinaatiotaidot. Tutkimukseen liittyy myös olennaisena osana kehon tunne, kehontietoisuus ja motivaatio tanssimisen opetteluun kuvaamalla erilaisella opetus-tavalla.

2.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön käytännön osio oli keskeisin osa-alue. Opinnäytetyöni tiedonhankintamenetelmänä käytin haastatteluja ja osallistuvaa havainnointia eli osallistuin jatkuvasti toimintaan mukaan. Osallistuva havainnointi vaatii tutkijan osallistuvan läheisesti tutkittavien kokemuksiin. Tutkijan täytyy oppia ymmärtämään heidän toimintonsa ja eleittensä tarkoitus sekä tarkastelemaan tutkittavien perspektiivistä heidän maailmaansa (Grönfors 2011, 52-56). Vedin kurssin itse ja havainnoin koko ajan osallistujien kehittymistä ja kokemuksia.

Ennen kurssin alkua lähetin kurssin osallistujille kyselyn Google Forms -lomakkeella, jolla selvitin heidän liikunnallinen taustansa, mukaan lukien tanssitausta ja heidän odotuksensa kurssille.

Kurssin kuluessa havainnoin oppilaiden viihtymistä ja oppimista tunneilla. Jonkin harjoitteen toimituksessa erittäin hyvin kehitin siitä harjoitetta vähän eteenpäin ja annoin siihen siten lisää mietittävää ja opittavaa. Tuntien lopussa keräsin suullista palautetta osallistujilta kurssin jatkoon suunnittelua varten.

Kurssin lopussa tein teemahaastattelun ryhmähaastatteluna. Pyysin myös tarvittaessa laittamaan sähköpostilla lisätietoja, jos jollakin on sellaista sanottavaa, mitä ryhmässä ei halua sanoa, mutta sellaista ei tullut.

2.4 Tematisointi

Tematisointi tarkoittaa aineiston teemoittelua eli pilkkomista erilaisten aiheiden mukaisesti, ja aiheet muodostetaan usein jo aineiston ollessa kerättyinä. Aineisto on helppo järjestellä sen mukai-

sesti, miten eri teemat aineiston pohjalta nousevat esiin. Joskus teemat muotoutuvat teemahaastattelun rungon mukaisesti, mutta ei välttämättä. Tämän vuoksi kerättyä materiaalia on hyvä käsitellä ilman ennakko-odotuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, viitattu 2.3.2020)

Usein teemoittelu on ensimmäinen lähestymistapa aineistoon. Käytännössä alustavan luokittelun jälkeen aineistosta aletaan etsiä varsinaisia teemoja. Tutkimusaineistosta etsitään näin olennaiset asiat, jotka liittyvät tutkimukseen, ja pyritään erottelamaan epäolennaiset aiheet. Teemoittelun voi mieltää myös eräänlaiseksi asioiden pelkistämiseksi.

2.5 Tutkimuksen toteutus

Toteutin tutkimuksen kevään 2019 ja kevään 2020 välillä. Pääpiirteittäin aikataulu meni kuvan 1 mukaisesti.



KUVA 1. Aikataulujana

Vuoden 2019 alussa opinnäytetyön aiheeni hyväksyttiin, minkä jälkeen aloitin tekemään aiesuunnitelmaa. Aiesuunnitelmani esittelin maaliskuussa 2019. Tämän jälkeen aloitin suunnittelemaan

kurssin päälinjauksia, että saisin kurssin markkinoitavaksi kesän tai syksyn käytännön ryhmiä ajatellen. Kevään, kesän ja syksyn 2019 aikana suunnittelin käytännön kurssien sisältöä luonnostellen useita erilaisia toteutustapoja riippuen käytännön osion toteutumisen pituudesta ja kontaktituntien määrästä.

Syksyllä 2019 ajoittui kurssin toteutus, havainnointi ja arviointi. Kurssin alussa pidin osallistujille aloituskyselyn ja kurssin lopussa ryhmäteemahaastattelun. Alkuvuonna 2020 kirjoitin tutkielmaa, analysoin ja teemoittelin tutkimusmateriaaliani. Keväällä 2020 viimeistelin tutkielman ja huhtikuussa 2020 pidin loppuseminaarin.

Koko prosessin ajan keräsin taustamateriaalia ja käytännön osion ajan havainnoin tanssiopetusta. Kirjoitin jokaisen käytännön osion jälkeen muistiinpanoja miettien seuraavaa osiota ja toteutustapaa siihen.

3 LIKKUMINEN JA TANSSIMINEN

Tässä luvussa käsittelen aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ajatuksella, mitä on liike, tanssin opettaminen, liikkumisen opetustavat, kehon tunne sekä motivaatio. Lisäksi käytän lähdeaineistona tekemiäni asiantuntijahaastatteluja, joissa kysyin eri lajien valmentajilta lajeille ominaisia tapoja opiskella liikkuvuutta, tasapainoa ja rytmiä. Käsittelen myös tässä luvussa aineistoni käsittelytapaa – tematisointia.

3.1 Liike

Liikettä on ihmisen asennon muuttaminen. Kun ihminen haluaa liikkua paikasta toiseen, hän vaihtaa asentoaan siten, että hänen kehonsa siirtyy asennon muutoksia ketjuttaen seuraavaan paikkaan. Liikkeet ryhmitellään kuuteen luokkaan (katso kuva 2). Pelkistetyllä jaottelulla ihmisen liike on etenemis- tai pyörimisliikkeitä ja usein näiden kahden yhdistelmiä, joista on haastava erotella eri liikkeitä toisistaan. (Kauranen 2011, 199–201.)



KUVA 2. Kuuden liikkeen ryhmittely (tiedot Kauranen 2011, 199–201).

Ihminen voi liikkua monin eri tavoin, ja jokaisen liikkuminen on yksilöllistä. Liikunnalliseen lahjakkuuteen on paljon erilaisia vaikuttavia tekijöitä, joita voidaan määritellä eri tavoin. Näihin vaikuttavat pääsääntöisesti fyysiset ominaisuudet ja motoriset kyvyt (Kauranen 2011, 201–207). Motorisen suorituskyvyn on määritellyt liikuntatutkija Steven Keele hyvinkin supistetusti (katso kuva 3), vaikka vaikuttavia tekijöitä on kymmenittäin. Nämä Keelen vaikuttavat tekijät ovat kuitenkin mielestäni erittäin olennaisia asioita tanssin laatua kehitettäessä ja ne kannattaa huomioida harjoittelussa aktiivisesti.



KUVA 3. Steven Keelen malli ihmisen motorisesta suorituskyvystä (Kauranen 2011, 204)

3.2 Tanssin opettaminen

Perinteisesti tanssin opettaminen ja oppiminen toteutuu ajatuksella, että ensin opiskellaan askelmerkit ja sitten opetellaan ottamaan askelmerkit tietyille musiikin iskuille. Taidon karttuessa vähi-

tellen opitaan käyttämään tukijalkaa paremmin ja saadaan keho tanssimaan paremmin, jonka seurauksena jalka osuu oikeaan aikaan oikeaan paikkaan. Tämä on Kirkonpellon tutkimuksellisessa blogissa (2019a, viitattu 23.3.2019) lähes välttämätön tapa opettaa, koska silloin oppilaat saavat turvallisen ja ymmärrettävän polun oppimiselle tanssin alkuvaiheessa. Kirkonpellon kokemuksen mukaan rytmin kautta saadaan kuitenkin parempia oppimistuloksia kuin askelten kautta.

Petri Hoppu (2003, 37) pohtii artikkelissaan, että parin opetellessa yhteisen rytmin, tulee liikkumisesta yhteisymmärrys ja sen myötä pystytään liikkumaan haastavampiakin kuvioita yhdessä. Yhteisen liikkeen rytmin oppiminen on edellytys sujuvalle parityöskentelylle ja liikkumiselle.

Tanssikursseilla opetetaan useimmiten eri tanssilajeja, niiden askeleita ja kuvioita, mutta varsinaista tanssitaitoa harjoitellaan aika vähän. Tanssitaidon opettamisen kolme ydinkeskeistä asiaa ovat kehonhallinnan, kommunikaation ja musiikin opettaminen. Kehonhallinnan asioita harjoitellaan paljon yksin, että opitaan tuntemaan oman kehon toimintaa ja liikeratoja. Kommunikaatiota, eli käytännössä vientiä ja seuraamista, harjoitellaan parin kanssa. Tällä tarkoitetaan liikettä, jossa viejä aloittaa liikkeen, jota seuraaja jatkaa. Musiikin opiskelu tapahtuu useimmiten koko ryhmän opetuksena, ja ryhmän oppilailla on erilaisia tapoja oppia. (Kontturi-Paasikko 2012, 15, 33–42.)

Vienti ja seuraaminen ovat Kirkonpellon mielestä vastetta ja vetoa, jotka ovat siis yhdessä koettavia tuntemuksia eivätkä suorituksia, joita täytyy erikseen tehdä. Veto muodostuu tanssiparin tanssiessa toisistaan poispäin ja vaste heidän tanssiessaan toisiaan kohti. Vasteen ja vedon määrä vaihtelee riippuen siitä, mistä ollaan tulossa ja mihin ollaan menossa. Voima kuitenkin on mahdollisimman vähäistä ja rytmi vaikuttaa vasteen ja vedon tuntemisen keston. Tanssipari on eräänlainen suljettu systeemi, johon vaikuttavat muun muassa tanssijoiden koko ja fyysiset ominaisuudet sekä tanssilajin dynamiikka, mikä muodostaa veto-vaste-kokemuksen. (Kirkonpelto 2019b, viitattu 9.6.2019.)

Taitoa voi oppia vain harjoittelemalla ja harjoittelun määrä on suoraan kytköksissä oppimiseen. Harjoittelun alussa eteneminen on nopeampaa, kun tapahtuu selkeitä näkyviä kehitysaskeleita. Mitä pidemmälle taitotasossa päästään, sitä enemmän vaaditaan harjoittelua, että saadaan pienempiä kehitysaskeleita (Valmennustaito.info 2019, viitattu 24.3.2019). Oppiminen vaatii paljon toistoja, että lihakset oppivat liikeradan vähitellen luonnolliseksi liikkeeksi.

3.3 Liikkumisen opetustapoja

Eri liikuntalajeissa harjoitellaan aika pitkälti samoja asioita, mutta vähän eri tavoin ja eri asioihin painottaen. Haastattelin kolmen aikuisten harrastamien lajien valmentajaa, joista kahta kasvotusten ja yhden puhelimitse. Haastatteluissa selvitin heiltä lajinomaisia tapoja opiskella lähinnä liikkuvuutta, tasapainoa ja rytmiä. Haastattelujen jälkeen analysoin aineistoa lähinnä liikkumisen, tasapainon ja rytmin opetustapojen ja lajipainotuksen perusteella.

Erilaisilla kuntoliikunnan ryhmätunneilla Marju Hassinen teettää tasapainoharjoittelua lähinnä aktiivisella tekemisellä yhdellä tai kahdella raajalla, minkä aikana yksi tai kaksi raajaa pitää vartaloa tasapainossa. Harjoitteet hän teettää pääsääntöisesti yksilöharjoitteina. Joskus erilaisilla apuvälineillä, kuten jumppakuminauhoilla, tasapainolaudoilla, punteilla, steppilaudoilla tai kepeillä hän harjoituttaa helpommin oikeaa liikerataa ja siten saa myös lisää haastetta tasapainoharjoitteluunkin. Liikkuvuutta he harjoittelevat sekä nivelien liikkuvuudella että erilaisin liikkumistavoin. Harjoituksia hän teettää tunnin painotuksen mukaan eri tasoissa askeltaen tai hyppiällä, eri suuntiin liikkuen helpokoin askelluksin tai erilaisin vartalonkierroin. (Hassinen, haastattelu 18.7.2019.)

Salibandyssä Petri Kettunen teettää tasapainoharjoittelua paljon, mutta ei varsinaisina omina harjoitteinaan, vaan niitä yhdistäen muihin harjoitteisiin, kuten alkulämmittelyihin ja kamppailuharjoituksiin. Tällöin harjoitteet ovat lähinnä tasapainon aktivointia suunnanmuutoksissa ja käännöksissä, koska se mahdollistaa liikesuunnan muutokset. Peliasentoa he opettelevat pitäen painopisteen edessä ja alhaalla. Rytmiiikkaa he harjoittelevat lähinnä perustekniikkaharjoitteissa liikkuen rauhallisesti ja nopeasti ja tempoa vaihdellen. Tällaisia harjoitteita he tekevät joka harjoituksissa mailan ja pallon kanssa ja ilman. Myös voimaharjoittelussa pääpaino on rytmiikan muutoksissa. Rytmiiikkaharjoitteet ovat salibandyssä erittäin tärkeitä ja niitä täytyy harjoitella koko uran ajan. Liikkuvuusharjoittelua on lisätty lajiin huomattavan paljon ja se on mukana peliuran alusta lähtien. Perusongelmina on nilkan ja lantion seudun sekä joillakin myös rintarangan liikkuvuus, joihin harjoituksissa keskitytään. Näitä he harjoittelevat pääsääntöisesti dynaamisilla liikkeillä ja aktivoinneilla sekä tietenkin itsenäisesti voimaharjoittelussa. (Kettunen, haastattelu 4.9.2019.)

Suunnistus on yksilölaji, jossa harjoitellaan enimmäkseen itsenäisesti. Yhdessä Petri Kettunen harjoituttaa joskus lähinnä kuntopiireissä, joissa keskitytään paljon myös tasapainoon, muista lajeista usein poiketen harjoitellen myös tasapainolaudalla. Suunnistuksessa nilkan alueen äärimmäinen

hallinta on tärkeää, joten siihen keskitytään paljon. Rytmiharjoittelua ei tehdä muutoin kuin juoksemalla ja voimaharjoittelun alkulämmittelyissä. Liikkuvuusharjoitteet jokainen tekee omalla tavallaan itsenäisesti. (Kettunen, haastattelu 4.9.2019.)

Vasta-alkajille show- ja nykytanssin opetuksessa on Outi Räsänen saanut hyviä tuloksia perusliikuntataitoja vahvistamalla ja kehittämällä niistä lajitaidon harjoitteita. Tästä esimerkkinä kävelystä ja juoksemista hän johtaa liikkeen hyppäämiseen. Hän kiinnittää huomiota opetuksessaan myös runsaaseen rangan alueen liikkeeseen ja sen alueen lihaksiston vahvistamiseen. Vatsalihaksien ja selkälihaksien vahvistaminen on hänen kursseillaan tärkeässä roolissa sekä vartalon hallinnan että lattiatason käytön opiskelun kannalta, jotka ovat show- ja nykytanssissa erittäin oleellisia asioita. Hänen kokemuksestaan keskivartaloliikkeet, kiertymiset ja venymiset, kuten myös jalkojen ja käsien vahvistaminen on tärkeää erityisesti naisilla. Tanssissa lajinomainen ja tyyllinen liikkuminen tarvitsee oman kehon tuntemusta. Kehon tuntemus kehittyy ajattelun ja liikkeen yhdistämisen kautta, mutta kuitenkin pääpaino on liikkumisen ja liikkeen tuottamisen kehittämisessä. Tanssi on päämäärätietoista toimintaa ja tanssiminen helpottuu, jos perusliikkuminen ja siihen tarvittavat fyysiset kyvyt ovat tanssille riittävällä tasolla. Tunneilla harjoitellaan paljon tasapainoa, liikkuvuutta ja rytmiiikkaa. (Räsänen, haastattelu 8.11.2019.)

3.4 Kehon tunne

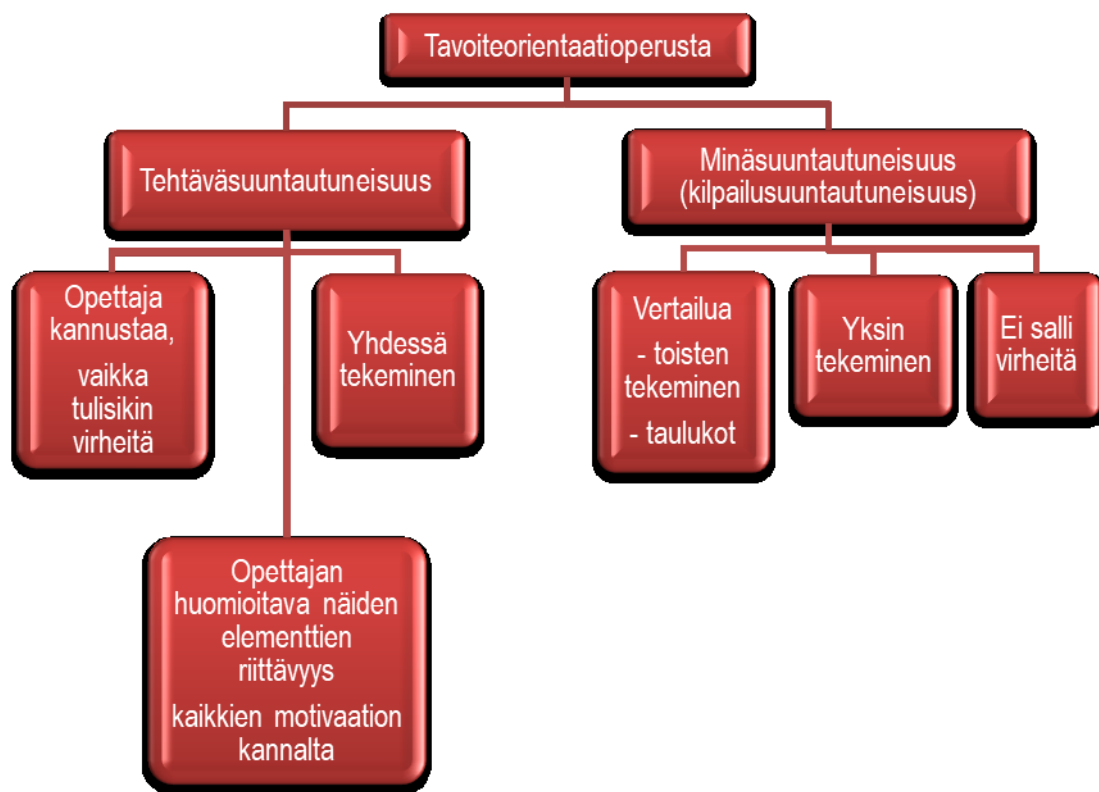
Klemola on kirjoittanut kehon kaavan ja kehon kuvan eroista. Hän viittaa Gallagherin ja Meltzoffin artikkeliin, jossa on määritetty näiden ero seuraavasti: ”kehon kaava on motoristen kykyjen järjestelmä, joka toimii ilman tietoista tarkkailua” ja ”kehon kuva on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten systeemi, joka liitetään omaan kehoon”. Kehon kaava on systeemi, joka toimii automaationa, kuten esimerkiksi käveleminen johonkin, jonka aikana keho tietää, mitä pitää tehdä, että pääsee perille suunniteltuun paikkaan. Silloin ei tarvitse kiinnittää huomiota kehon liikkeisiin, vaan kaikki tapahtuu automaationa. Kun opetellaan uutta taitoa, voi kuitenkin alkaa kiinnittää tietoisesti huomiota kehon toimimiseen ja liikkeisiin. Tällöin näkemällä, tuntemalla ja olemalla tietoinen kehostaan voi auttaa oppimaan uutta. Silloin on mahdollista tietoisesti kiinnittää huomiota omaan liikkumiseensa ja hienosäätää sitä. (Klemola 2004, 81–84.)

Kehontietoisuuden Klemola selventää olevan tietoisuutta omasta kehosta ja siitä, mitä siinä koetaan tapahtuvan. Tälle antaa perustan proprioseptinen eli kehon asento- ja liikeaistin tuottama informaatio, joka suurimmalta osin tiedostamattomalla tasolla antaa kehontietoisuudelle perustan. Kaikkia mahdollisia tapahtumia vartalossa ei voi tiedostaa, mutta osan niistä pystyy havainnoimaan. Kun kiinnittää huomion muualle, kuin omaan liikkumiseen, niin proprioseptinen informaatio ohjaa liikkeen jatkumoa. Kehon asento- ja liikeaisteja voi harjoittaa ja voi tulla entistä tietoisemmaksi oman kehonsa pienistäkin aistimuksista. Tästä yksi parhaista esimerkeistä on tasapainon harjoittelu pyöräilyn opettelussa (Klemola 2004, 85).

Klemola kirjoittaa proprioception tapahtuvan samaan aikaan kahdella tasolla. Kun kyseinen informaatio kannattelee kehon asentoa ja liikkeitä, tulee siitä olennainen osa kehon kaavan systeemiä. Sama informaatio on myös olennainen osa kehonkuvaa koettaessa, milloin se toimiikin kehontietoisuuden perustana. (Klemola 2004, 85–86.)

3.5 Motivaatioilmasto

Liikuntapedagogiikan teoksessa esitellään motivaatioilmasto siten, että se on johonkin toimintaan liittyvä koettu ilmapiiri, joka ohjaa tavoitteeseen pääsyä (Liukkonen & Jaakkola 2000, 299). Liikuntapedagogiikasta on kirjoitettu paljon kirjallisuutta. Kirjallisuudessa motivaatioilmastoa on usein tarkasteltu tavoiteorientaatioteorian näkökulmasta, jossa yllä mainittu toimituskunta viittaa Nichollsin teokseen. Tavoiteorientaatioperustan mukaisesti toiminnan tavoitteena pidetään pätevyyden osoittamista. Tämä voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudeksi, joista jälkimmäisen voi mieltää myös kilpailusuuntautuneisuudeksi, jossa edellä mainittu toimituskunta viittaa myös samaan Nichollsin teokseen (katso kuva 4). (Liukkonen ym. 2000, 299–301.)



KUVA 4. Tavoiteorientaatioperustan jakaantuminen (tiedot Liukkonen ym. 2000, 199–201)

Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa sitä, että opettaja kannustaa oppilastaan oppimaan uutta, yrittämään parhaansa ja kehittymään, vaikka oppilas tekisikin virheitä tavoitteeseen nähden. Tässä suuntautuneisuudessa korostetaan yhdessä tekemistä. (Liukkonen ym. 2000, 299–301.)

Minäsuuntautuneisuus tarkoittaa sitä, että oppilaat kilpailevat toistensa tekemisen kanssa. He vertailevat omia suorituksiaan yleensä joko läsnäolevien tekemisiin tai joihinkin taulukoihin. Kyseiseen suuntautumiseen kuuluu olennaisesti myös se, että asioita tehdään yksin, eikä yhdessä tekeminen juurikaan kiinnosta. Yleensä myös virheitä ei tässä suuntautumisessa haluta tehdä lainkaan. (Liukkonen ym. 2000, 299–300.)

Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto voi toimia myös yhtä aikaa samassa tilassa (Liukkonen ym. 2000, 300–301). Opettajan on hyvä huomioida, kumpi ilmasto korostuu enemmän. On tutkittu, että liikunnallisille taitaville oppilaille minäsuuntautuneisuus toimii myös motivaation kehit-

tymisessä, kirjoittaa edellä mainittu toimituskunta viitaten Liukkosen, Barkoukisin, Wattin & Jaakkolan artikkeliin. Jos tunnilla on sekä tehtävä- ja minäsuuntautuneita oppilaita, on opettajan hyvä huomioida tehtäväsuuntautuneiden elementtien riittävyys, että kaikkien motivaatio pysyy yllä (Liukkonen ym. 2000, 301).

4 PERUSLIIKUNTATAITOHARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI -KURSSI

Opinnäytetyöhöni liittyen syksyllä 2019 järjestin kurssin ”Perusliikuntataitoharjoittelusta paritanssiksi”. Kurssi oli kohdennettu aikuisille ihmisille, jotka eivät vielä tanssi. Kurssin tarkoituksena oli testata, onko perusliikuntataitojen erilaisesta harjoittelusta hyötyä tanssimisen oppimiseen. Ajatuksenani oli kehittää sellainen kurssi, joka antaa valmiuksia tanssia ilman merkittyjä tanssiaskeleita ja siten, että tanssijat saavat tuntea tanssin ilon ilman paineita tanssiaskelista. Kuuntelin oppilaiden tuntemuksia kurssin aikana ja muokkasin kurssia sen mukaisesti.

4.1 Kohderyhmän esittely

Kurssin kohderyhmänä oli erilaisista liikunnallisista lähtökohdista tulevia ihmisiä. Kaikki osallistujat olivat aikuisia ja liikkuneet elämänsä aikana eri tavoin, mutta tanssitaustaa ei heillä juurikaan ollut ennestään.

Perusliikuntataidoista paritanssiksi kurssille ilmoitauduttiin ennakolta ja sinne ilmoittautui 14 henkilöä. Ilmoittautumisen jälkeen sovittiin kurssiaikataulut ja ne sopivat kuuden kurssille ilmoittautuneen kanssa samaan ajankohtaan. Varsinainen kurssi alkoi marraskuussa 2019 ja päättyi joulukuussa 2019. Kurssin aloitti siis kuusi henkilöä, joista yksi ilmoitti ensimmäisen kerran jälkeen, että hän ei pääse tulemaan kahdelle seuraavalle kerralle ja lisäksi kaksi osallistujaa sairastui ennen toista tapaamiskertaa ja ei päässyt osallistumaan loppukurssille. Kurssin osallistujat olivat keski-ikäisiä.

4.2 Kurssin suunnittelu ja toteutus

Kurssin pääteemoina olivat tasapaino, rytmiikka, liikkuminen sekä vienti ja seuraaminen. Harjoituskertoja oli kolme kertaa 2,5 tuntia kerrallaan sunnuntaisin kello 15–17.30. Koska kurssista tuli lyhytkestoinen, päädyin ratkaisuun, että en tee varsinaista kausisuunnitelmaa, vaan tein kurssista vain tuntisuunnitelmat, joiden aihio on liitteenä 1.

Kurssin sisällöstä ja ilmoittautumisen yksityiskohdista tiedotin tekemässäni esitteessä (katso kuva 5).

*Sinä, joka et tanssi -
vielä!*

*Nyt on loistava tilaisuus päästä
harjoittelemaan tanssitaitoja erilaisin
liikunnallisin harjoittein, josta voi syntyä
tanssia.*

*Teen opinnäytetyötäni Oulun
ammattikorkeakouluun tanssinopettaja-
linjalle ja tutkin uutta opetusmenetelmää.*

*Kyseessä ei ole varsinainen tanssikurssi,
mutta se kehittää tanssimistaitoja.
Harjoitteita tehdään yksin, parin kanssa ja
ryhmissä pienellä porukalla.*

*Heittäydy rohkeasti mukaan kokeilemaan
uutta!*

Lisätietoja ja sitova ilmoittautuminen maanantaihin 18.11. mennessä!



**PERUSLIIKUNTATAITO-
HARJOITTELUSTA
PARITANSSIKSI**

Kolmen sunnuntain
kokonaisuutena
24.11., 1.12., 8.12.
Klo 15-17.30

Joensuun tiedepuistolla,
Länsikatu 14, Joensuu

Kurssi on ilmainen

Time Steps
Päivi Hämäläinen
Tanssinopettaja STOL
p. 040 5922 095
info.timesteps@gmail.com
www.timesteps.fi
f timesteps-suomi
i timesteps-suomi
t @timesteps-suomi
y Tanssikoulu Time Steps

KUVA 5. Kurssimainos

Kurssimainoksen lisäksi avasin kurssin sisältöä kysyttäessä tällä tavoin.

Kurssin ajatuksena on, että harjoittelemme erilaisia liikunnallisia harjoitteita, kuten tasapainoa, liikkumistapoja ja rytmikkaa yksin, pareittain ja ryhmissä ja katsotaan sitten jossain vaiheessa, että voiko niistä muodostua tanssia ilman yhtä ainutta varsinaista tanssiaskelta opettelematta. Tämä kokeilu on siis kohdennettu ei-tanssiville ihmisille, joten siis mitään aiempaa osaamista ei tarvita.

Kurssisuunnittelussa huomioin, että kaikilla kerroilla harjoitellaan tasapainoa, rytmikkaa, liikkumista sekä vientiä ja seuraamista. Vaikeutin harjoituksia vähitellen joka kerralla, että taidot kehittyivät. Hain harjoitteita useiden eri lajien harjoitteista, että sain niistä sopivan monipuolisia perusliikuntataitoja ajatellen ja tanssimisen taitojakin kehittäen.

Vientiä ja seuraamista harjoiteltiin tekemällä lähes kaikkia harjoitteita yksin harjoittelemisen jälkeen myös ryhmässä ja parin kanssa yhden aina johtaessa liikettä. Kaikki oppilaat harjoittelivat siten sekä viejän että seuraajan roolia sukupuolesta riippumatta.

Osallistuin harjoituksiin lähinnä antamalla harjoituksen lähtökohdat, ja oppilaat lähtivät myös vie-
mään harjoitusta vähitellen eteenpäin. Ensimmäisellä kerralla tein harjoitteita enemmän mukana ja
seuraavilla kerroilla vähensin omaa tekemistäni ja pyrin enemmän havainnoimaan oppilaiden te-
kemistä. Pariharjoitteissa olin apuna, koska oppilaita oli pariton määrä. Ollessani harjoituksessa
itse mukana otin niin sanotusti seuraajan roolin ja annoin heidän havainnoida paljon omaa teke-
mistään. Siten pystyin olemaan johdattamatta oppilaita mihinkään tiettyyn suuntaan, vaan annoin
heille vain syötteitä ja herättelin välillä kysymyksillä. Pyrin antamaan harjoitteisiin hyvin aikaa tehdä
toistoja, että liikeradat ehdittäisiin oppia ja niistä tulisi luonnollista liikettä.

Alkulämmittelyissä tehtiin harjoitteita yksin ja ryhmässä huomioiden, että kurssin ilmapiiri saatiin
rennoksi ja innostavaksi. Tällä tavoin myös toisen kosketus alkoi tuntua turvalliselta ja kurssin il-
mapiiriä saatiin sillä tavoin kehitettyä tehtäväsuuntautuneeksi ja siten enemmän hyväksyväksi.
Tuntien alkupuolella tehtiin erilaisia dynaamisia tasapainoharjoitteita, joita tehtiin yksin, ryhmässä
ja parin kanssa. Tasapainoharjoitteissa kiinnitettiin ensin huomiota oman tasapainon säilymiseen,
joka tapahtui alkuun proprioseptisen informaation perusteella kehon korjattaessa automaattisesti
asentoaan. Tämän jälkeen tekemistä vaikeutettiin vaihtamalla asentoa esimerkiksi oskilloivilla eli
edestakaisilla liikkeillä. Harjoittelun myötä pystyttiin vähitellen tiedostamaan enemmän kehon ta-
pahtumia ja näin kehittämään kehon kaavaa ja tietoisuutta oman kehon liikkeistä. Liikkumista myös
testailtiin erilaisin nopeuksin ja välillä pysähtyen tasapainoon, mikä opetti vähitellen tunnustele-
maan oman kehon toimintaa.

Tasapainoharjoitteissa huomioitiin myös jo vienti ja seuraaminen ajatuksella, että otettiin paria tai
ryhmää alkuun käsistä kiinni ja yksi johti liikettä, jota muut seurasivat (katso kuva 6). Tämä harjoitus
oli monien mielestä haastavampi, koska oman tasapainon lisäksi piti huomioida muidenkin tasa-
paino. Osalla luottaminen omaan tekemiseen oli haasteellista ja ensimmäinen ajatus heillä oli, että
tämä ei onnistu. Kuitenkin motivoimalla heitä kokeilemaan huomattiin, että kyllä harjoitus onnistuu-
kin. Tässä asentoa vaihdeltiin myös rytmiä musiikista kuunnellen, jonka myötä liikenopeuttakin har-
joitteissa muutettiin kurssin kehittyessä enemmän ja enemmän. Tasapainoharjoitteita sovellettiin
eri liikuntalajeista, joita olen itse harrastanut (esimerkiksi kuntoliikunta, kamppailulajit, tanssi, jalka-
pallo) sekä internetistä etsien ja soveltaen (KKI-ohjelma 2016, viitattu 1.11.2019). Tuntien alussa
harjoiteltiin myös muun muassa merimiespainia.



KUVA 6. Tasapainoharjoittelua ja vienti-seuraamisharjoitteita

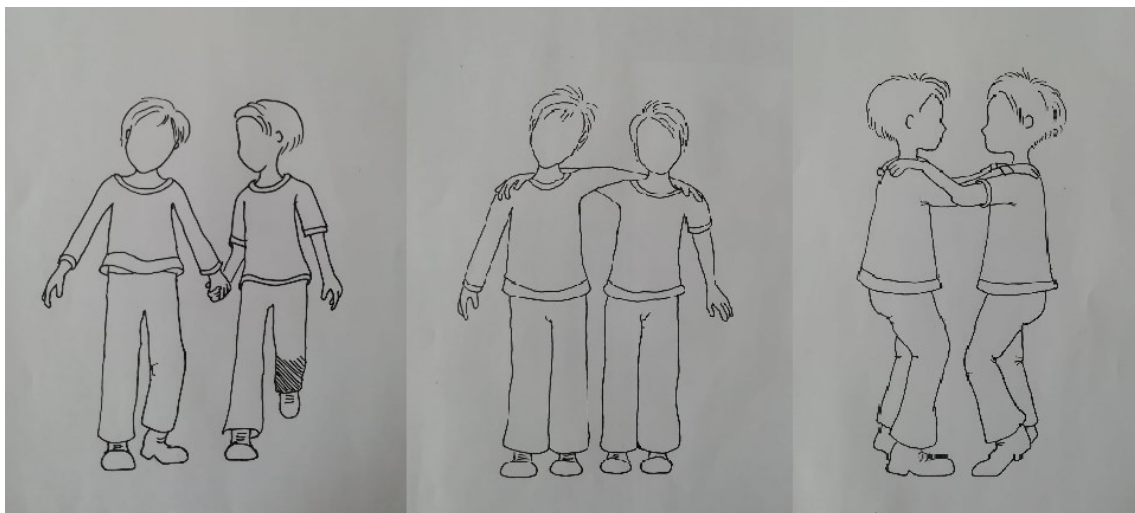
Lisäksi tasapainoa harjoiteltiin myös lisäten tanssillisuutta mukaan. Tällöin käytin muun muassa Oulun ammattikorkeakoulun (Oamk) tanssipedagogiikan ja tanssiopintojen tunneilla Anssi Kirkonpellon, Harri Antikaisen ja Liisa Kontturi-Paasikon johdolla opittuja asioita. Näistä esimerkkinä oli liikkeestä tasapainoon pysähtyminen, jota testailtiin eri tavoin joustolla ja ilman sekä nousuilla ja laskuilla. Nousuja ja laskuja ajateltiin voiman ja vastavoiman kannalta siten, että kun jalkaa painetaan lattiaa kohti, niin vartalo kohoaa ja päinvastoin. Asiaa mietittiin myös kehon tunteen kautta ajatuksella, mitä täytyy tehdä, että keho saadaan pysähtymään ja taas liikkeelle johonkin suuntaan eli minkä vartalonosan täytyy tuottaa tai passivoida liikettä.

Erilaisia liikkumistapoja harjoiteltiin muun muassa erilaisin kävelyharjoittein. Käveltiin esimerkiksi hiipien, maleksien, lähes juosten, etukenossa, takakenossa, jalka edellä, keho edellä sekä humalaisen tapaan horjumalla eri tempoihin. Näissä kävelyissä kiinnitettiin huomiota myös oman vartalon tuntemuksiin. Näin opeteltiin tunnistamaan kehosta erilaisia tuntemuksia ja se, mitä mitään liike kehossa aiheuttaa. Hahmotettiin kehon painon tunnetta liikkeessä sekä liikkeen jatkuvuutta ylläpitävien liikkeiden kautta. Mikä osa kehosta täytyy liikkua ensin, että tavoiteltu asia saadaan toteu-

tettua? Näitä miettimällä pystyttiin luomaan uusia liikeratoja oppilaiden kehoon. Ensimmäisillä kerroilla pariharjoitteissa ei kiinnitetty mitään huomiota siihen, millä jalalla edetään, vaan pääasiana oli yhdessä tekeminen.

Kävelyharjoitteissa havainnoin, että ihmisillä oli haasteita, kenties harrastustaustansa vuoksi, ottaa esimerkiksi kanta-askeleita. He tiedostivat asian vasta, kun heille siitä sanottiin, jonka jälkeen he pystyivät kiinnittämään siihen huomiota vähitellen. Käännöksiä mietittiin alkuun ensin vapaasti kääntyen haluamallaan tavalla ja sitten parin kanssa yhteisiä liikeratoja etsien, miten kääntyminen sujui yhdessä. Tätä kautta löydettiin luonnollista liikkumistapaa ilman minkäänlaisia askelmerkkejä. Kun asioita oli testattu itsenäisesti, herättelin oppilaita testaamaan esimerkiksi millä jalalla voi kääntyä yhdessä parin kanssa, jonka jälkeen testattiin, miten isoja käännöksiä saa tehtyä parin kanssa.

Liikkumistapaharjoitteissa tehtiin myös pariharjoitteita siten, että toinen liikkuu ja toinen pyrkii seuraamaan liikettä. Näissä harjoituksissa harjoiteltiin ensin parin kanssa rinnakkain kädet hartioilla otteella ja myöhemmin kädet hartioilla vastakkain (katso kuva 7). Viimeisellä kerralla otettiin myös tanssiasento ja testattiin liikkumista siinä. Harjoituksessa vaihdettiin viejien ja seuraajien rooleja siten, että kaikki saivat oppia kuuntelemaan toistensa liikkeitä ja siten kontrolloimaan myös vähitellen omaa motoriikkaansa, sensoriikkaansa, liikenopeuttansa ja lihasvoimaansa. Oppilaat myös huomioivat, että kun harjoituksia sai tehdä sekä viejän että seuraajan rooleissa, oppi myös huomioidaan toisen osapuolen tekemisen.



KUVA 7. Parityöskentelyn harjoitusotteita.

Rytmiikkaa harjoiteltiin siten, että kun liikeradat harjoitukseen oli opittu musiikki taustalla soiden, otettiin musiikin kuunteleminen mukaan välittömästi siten, että oma liikkuminen pyrittiin tekemään jollakin tavoin rytmiin itsenäisesti. Musiikkiin tanssittaessa varmistin, että se on todella selkeärytmistä, että liikkuminen musiikkiin olisi mahdollisimman helppoa.

Kaikki harjoitteet tukivat jollakin tapaa tanssimista, eikä niitä tehty vain tekemisen vuoksi. Harjoitteilla opeteltiin tunnistamaan erilaisia liikeratoja kehossa, erilaisten liikeratojen yhdistämistä, seuraamista ja vientiä eli yhdessä tekemistä. Kurssin oppilaat sanoivatkin miettineensä kyseisiä harjoitteita myös harjoituskertojen ulkopuolella jokapäiväisessä elämässään jonkin verran.

Toisella tapaamiskerralla oli paikalla vain kaksi oppilasta sairastumisten vuoksi. Tällä tapaamiskerralla kerrattiin edellisen tapaamisen asioita jonkin verran syventäen, jotta oppilaiden motivaatio tekemiseen tunnilla kuitenkin pysyy yllä. Tuolloin otettiin huomioon, että kaikki oppilaat pääsevät mukaan seuraavalla osallistumiskerralla. Oppilaiden kanssa saatiin sovittua yksi tapaamiskerta lisää, joten tämän jälkeen oli vielä kaksi tapaamista jäljellä. Näillä tapaamiskerroilla syvennettiin osamista ja lisättiin koko ajan vähän elementtejä mukaan. Pääasiallisesti keskityttiin siihen, miltä liike ja parityöskentely tuntuu ja miten niitä yhdistelemällä saa tehtyä liikkeitä yhdessä.

Toisella koko ryhmän yhteisellä tapaamiskerralla kerrattiin ensimmäisen tunnin aiheita ja syvennettiin asioita enemmän. Tällöin harjoiteltiin myös rytmiä kuuntelemalla erityyppistä musiikkia ja löytäen siten musiikista tempo ja perusiskut, jonka jälkeen oli selkeämpi vielä tehdä harjoitteita rytmiin.

Viimeisellä kerralla keskityttiin eniten parin kanssa tekemiseen, ja liikkeestä parin kanssa muodostettiin paritanssia. Opiskeltiin myös tanssilavaetikettiä, että oppilaat voivat halutessaan mennä tanssimaan tämän kurssin opeilla.

5 KURSSIN KYSELYT JA PALAUTE

Tässä luvussa käsittelen kurssin aloituskyselyä ja kurssipalautetta. Näiden lisäksi analysoin testituloksia.

5.1 Aloituskysely

Ennen kurssia teetin kurssille tulijoille aloituskyselyn (liite 2), jossa kysyttiin kurssille osallistujien taustoista liikunnan, tasapainoharjoittelun ja rytmikan harjoittelun suhteen. Lisäksi kysyttiin heidän omaa käsitystään oppimistavoistaan, tanssikokemuksistaan ja odotuksistaan kurssille. Aloituskyselyn laatimisessa oli myös huonoja sanavalintoja, koska johonkin kysymykseen pystyi vastaamaan myös kyllä- tai ei-vastauksilla.

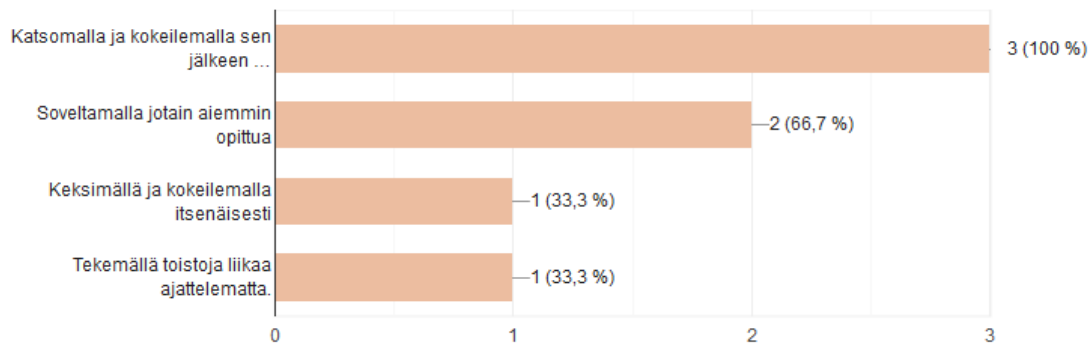
Kurssin aloituskyselyn vastausprosentti oli 50 %. Pyysin ensimmäisellä tapaamiskerralla kurssin osallistujia vastaamaan kyselyyn pikaisesti, jos eivät ole vastanneet aiemmin. Näin luvattiin tehdä, mutta vastauksia ei tullut lisää. Kaikilla oppilaillani oli kyselyn mukaan jonkinlaista liikunnallista taustaa (judo, hölkkä, hiihto). Yhdellä osallistujalla myös tanssitaustaa, mutta hän osallistui vain ensimmäiselle tapaamiskerralle.

Kyselyn mukaan kaksi oppilastani oli tehnyt tasapainoharjoittelua pääasiallisesti judotunneilla erilaisin harjoittein. Kyseisessä lajissa kaikilla harjoituskerroilla harjoitellaan paljon yhdellä ja kahdella jalalla yksin ja parin kanssa, koska kehon hallinta on tärkeää. Rytmikkaa kaksi oppilasta oli harjoitellut myös judoharjoituksissa. Kyseisessä lajissa rytmisen liike on tärkeää välillä kiihdyttään ja välillä rauhoittaen tahtia. Muut eivät varsinaisesti rytmikkaa tiedostaneet harjoitelleensa.

Taitojen opettelutapoihin olivat kaikki vastanneet kyselyssä, että oppivat katsomalla ja sen jälkeen itse kokeilemalla. Myös soveltamalla jotain aiemmin opittua oli kahden mielestä hyvä tapa. Vastaneista yksi oli sitä mieltä, että keksimällä ja kokeilemalla itsenäisesti oli myös hyvä tapa oppia, ja samoin yksi oli sitä mieltä, että tekemällä toistoja liikaa ajattelematta toimii hänelle oppimismallina (katso kuva 8).

Millä tavoin yleensä opettelet uusia taitoja?

3 vastausta



KUVA 8. Perusliikuntataitoharjoittelusta paritanssiksi aloituskysely: Millä tavoin yleensä opettelet uusia taitoja?

Kyselyn vastaajista yksi on harjoitellut kaksi vuotta aktiivisesti tanssia, yksi on joskus vuosia sitten käynyt tanssikurssilla ja yksi on joskus harvoin käynyt ravintolassa tansseissa ”silloin nuorempana”. Odotuksina kurssille kyselyn perusteella oli, että kurssista tulee mukava, siellä on paljon liikettä ja erilaisia harjoitteita. Yhtä vastaajaa kiinnosti myös uusi opetusmetodi.

Kurssin kuluessa keskustelin jokaisen tapaamiskerran lopuksi oppilaiden kanssa. Keräsin heiltä palautetta ja muokkasin niiden perusteella kurssia eteenpäin.

5.2 Loppuryhmäteemahaastattelu

Kurssin lopuksi toteutin ryhmäteemahaastattelun kaikille koko kurssin läpikäyneille (liitteet 3 ja 4). Kyselyssä nousi esiin osallistujien muuttunut käsitys tanssimisesta. He olivat yllättyneet, kuinka monipuolista liikettä tanssiminen voi olla. Oppilaille tuli kurssin aikana mielikuva, että ei ole tärkeää, miltä tanssi näyttää vaan miltä se tuntuu, mikä oli heille kokonaan uudenlainen ja positiivinen käsitys tanssimisesta.

Vastaajat sanoivat oppineensa jalalla ponnistamisen tärkeyden liikkumisessa. He olivat käsittäneet oman kehon hallinnan ja painopisteen merkityksen uudella tapaa liikuttaessa, ja rytmin tärkeys korostui heille oppimisessa. Kurssilla oli haastattelun perusteella opittu tanssimisen perusteita, tärkeitä elementtejä ja oli saatu uudenlainen käsitys tanssista. Vastaajat sanoivat, että kurssilla tehtiin

niin hyvin toistoja, että kurssin lopulla huomasi hetkiä, että tanssiminen sujui välillä miettimättä asiaa sen kummemmin.

Kurssin osallistujilla ei ennen kurssia ollut juuri odotuksia, vaan he olivat avoimin mielin mukana. Kurssin jälkeen haastattelussa vastaajat sanoivat olevansa yllättyneitä kaikesta oppimastaan. Aika kului kurssilla siivillä, mikä näkyi kurssilla viihtymisessä ja siten motivaatio oppimiseen ja tekemiseen pysyi koko kurssin ajan hyvänä. Kaikille koko kurssille osallistuneille jäi hyvä kokemus kurssista.

Askelmerkkejä ei haastattelun perusteella kukaan kaivannut tällä kurssilla. Kaikki olivat tyytyväisiä, että tehtiin ja kokeiltiin, minkä jälkeen sitten lisättiin yksityiskohtia vähitellen, ja lisäksi seuraavalla kerralla kerrattiin samoja asioita ennen uuden lisäämistä. Oppilaat olivat tyytyväisiä, että maltettiin harjoitella asioita tarpeeksi pitkään yksin ennen parin ottamista mukaan, koska se aiheuttaa aina omia haasteitaan harjoittelussa.

Kehityskohteena toivottiin enemmän osallistujia ja isompaa tilaa kurssille. Nythän kurssi toteutettiin tavallisessa luokkatilassa, johon raivattiin tilaa harjoitella. Osa kaipasi peiliä ja joku myös videointia, että näkisi oman kehittymisensä, mutta tämänkin kokoisella otannalla oli jo mielipide-eroja tästä jonkin verran.

Kaikki oppilaat olivat todella tyytyväisiä kokemukseen ja kurssikokonaisuuteen. Heidän mielestään kurssilla oli paljon hyviä harjoitteita, jotka veivät koko ajan eteenpäin oppimista ja mistään harjoituksesta ei tullut mieleen, että miksi tätä tehdään. Erityisesti tasapainon merkitys korostui ja siitä pidettiin todella paljon. Suurin osa oli sitä mieltä, että tämä 2,5 tuntia kerrallaan oli hyvä aika, että ehti harjoitella kunnolla. Musiikin teoria oli oppilaiden mielestä tärkeä osio ja se opetti myös arvostamaan musiikin tekijöitä eri tavalla. Loppuvenyttelyistä kuntien lopussa myös pidettiin.

Oppilaat huomioivat kenties tuleville kursseille, että kurssille lähtiessä on hyvä olla ilman isoja ennakko-odotuksia ja uskaltaa kokeilla kaikkea rohkeasti. Kurssin voisi toteuttaa vaikkapa lähes samalla konseptilla, koska kurssi onnistui todella hyvin.

6 YHTEENVETO

Tässä luvussa kokoan yhteen teorian ja käytännön osion sekä opinnäytetyötäni kirjoittaessa tulleet ajatukset, päätelmät ja kehittämisajatukset tulevaisuutta ajatellen.

6.1 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia, pystyykö tanssia opettamaan ja oppimaan liikkumalla eri tavoin erilaisiin rytmeihin ilman varsinaista tanssilajien ja -askeleiden opettelua. Syntyykö tällaisella tavalla opettaessa tanssia ja kenties tanssilajejakin jossain muodossa lähes huomaamatta. Toisin sanoen onko mahdollista opettaa tanssillisia asioita ilman tanssiaskellähtöisyyttä? Saadaanko opilaat motivoitua opettelemaan tanssia tällä tavoin?

Kokeelliselle kurssille oli haastava saada osallistujia, mikä on usein haasteena kurssille, missä ei ole asiakaskuntaa valmiina. Alkuun ajatuksenani oli, että kurssi olisi ollut pidempikestoinen ja taapaamisten pituus olisi silloin ollut huomattavasti lyhyempi kerrallaan. Yritin saada ryhmää kokoon eri urheiluseurojen, isojen yritysten ja erilaisen mainonnan kautta, mutta kiireiseen elämään uudenlaisen kurssin sovittaminen on haasteellista. Tein puoli vuotta töitä, että löysin osallistujat kurssille. Lopulta päädyin ajatukseen, että halukkaat ilmoittautuvat mukaan ja sitten katsotaan, miten saadaan aikataulut sovitettua. Ryhmään ilmoittautui 14 ihmistä, joista kuudelle löysimme marras-joulukuun aikana yhteiset sopivat aikataulut. Tästäkin ryhmästä puolet jäi pois eri syistä ensimmäisen kerran jälkeen, joten otanta on vain kolme osallistujaa. Kokeelliseen ryhmään olisin kaivannut tietenkin enemmän osallistujia, että otanta olisi ollut suurempi, mutta tälläkin ryhmällä sain testattua ja analysoitua hyvin kurssin toimivuuden.

Tavoitekokor ryhmälle oli ensin enintään noin 20 ihmistä, joka mielestäni olisi antanut paremman otannon tälle kokeelliselle kurssille, mutta opettajan kannalta on tietenkin helpompikin seurata opilaiden edistymistä, kun kurssi on osallistujamäärältään pienempi. Määrittelin ryhmän koon sillä ajatuksella, että opettajan täytyy ehtiä havainnoida kurssilla paljon ja pieni ryhmä antaa silloin enemmän mahdollisuuksia tähän. Ryhmän yhteisen luottamuksen kehittymisen näkökannalta ryh-

män koon on syytä olla kohtuullinen. Kyseessä on kuitenkin lyhytkestoinen kurssi, joten täytyy uskaltaa kokeilla omia rajojaan, heittäytyä mukaan erilaisiin harjoitteisiin sekä saada ryhmä suuntautumaan siten yhteistä tavoitetta kohti, että kaikkien on mahdollista oppia ryhmän mukana lähes samaa tahtia. Opettajan on saatava ryhmadynamiikka toimimaan heti ensimmäisen tunnin aikana ja tunneille on luotava kannustava ilmapiiri. Näitä asioita pohtien 5–20 osallistujaa olisi ryhmässä ihanteellinen koko.

Tällaisella tanssikurssilla osallistujat heittäytyvät mukaan tekemään erilaisia harjoitteita, joita he eivät uskaltaisi perinteisellä tanssikurssilla tai ryhmäliikuntatunneillakaan välttämättä tehdä. Kursilla voidaan tehdä erilaisia harjoituksia, jotka eivät ole osallistujille kovin luontevia. Niistä esimerkiksi ovat karhukävelyt tai humalaisen kävelyt, jotka etenkin parin kanssa tehden eri otteissa voivat olla haastavia, kuten myös oman sekä parin kehon vahva kuunteleminen ja analysointi eri harjoituksissa. Kursseilla voi olla jollakin kenties fyysisiä tai henkisiä rajoitteita, joiden vuoksi isossa ryhmässä osallistujat eivät välttämättä uskaltaisi toimia avoimesti tai heittäytyä rohkeasti mukaan.

Jos kurssi olisi ollut pidempikestoinen, kuten alkuperäisenä ajatuksenani oli, niin perusliikuntataitoja olisi ehditty harjoittelemaan laajemminkin ja siten saatu tehtyä vielä enemmän harjoitteita ja toistoja. Lyhyemmällä kurssilla jouduttiin harjoittelemaan vain muutamia vaihtoehtoja ja päätymään kenties nopeammin tanssillisempaan versioon erilaisin harjoittein. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että saimme harjoiteltua useampia vaihtoehtoja ja osallistujat käsittivät myös itse käytännön kautta tanssin luonnollisen liikkeen, kun oppivat tuntemaan oman kehonsa liikeradat ja kuuntelemaan myös parin kehon liikkumista.

Tällainen toiminnallinen tutkimus oli todellakin erinomainen tapa lähestyä aihetta. Aikuisille tanssin opettaminen ilman tanssiaskelien varsinaista opettamista on haaste, kun odotusarvot tanssista ovat kuitenkin käytännössä kaikilla olemassa. Koska osallistujille oli etukäteen ja kurssin alussa vielä täsmennetty, että kurssilla opetellaan erilaisia liikunnallisia harjoitteita ja ei varsinaisesti tanssimista, oli kaikilla osallistujilla oikeansuuntainen käsitys kurssista. Tämä oli erittäin oleellista kertoa jo etukäteen, että kurssille tullessa kenelläkään ei ollut odotuksena perinteinen tanssikurssi tai tanssiaskelien opettelu, vaikka joku voikin kokea oppineensa tanssimaan kurssin aikana.

Kurssilla saimme ryhmadynamiikan toimimaan erittäin hyvin, johon saattoi vaikuttaa myös se, että koko kurssin käyneestä ryhmästä kaksi osallistujaa tunsivat toisensa ennestään ja siten vain yksi opettajan lisäksi oli sisällytettävä ryhmään. Erilaiset tasapainoharjoitteet toimivat ryhmälle todella

hyvin, ja niistä tulikin erittäin mieluinen osa harjoituksia. Teimme harjoitteita ensin lattialla, sitten maton päällä ja viimeisenä tasapainolaudan päällä, mikä kehitti tasapainoa, havainnointikykyä, motoriikkaa sekä vientiä ja seuraamista hyvin. Näiden lisäksi erilaiset vienti-seuraamisharjoitteet erilaisissa otteissa toimivat erittäin hyvin. Tämä on hyvä huomioida myös täysin vieraiden ihmisten lähestymisen harjoitteena, kun toista ihmistä lähestytään vähitellen askel kerrallaan.

Kurssin osallistujilla oli liikunnallista taustaa jonkin verran, joten vartalonhallinta oli heillä jollakin tavoin jo olemassa. Kurssilla koettiin, että siellä maltettiin rauhoittua kuuntelemaan omaa kehoa ja miettimään, miten mikäkin asia vartalossa toimii. Sen myötä myös käsitys oman vartalon erilaisesta liikuttamisesta lisääntyi ja siten erityyppinen liikkuminen helpottui. Koko kurssin käyneet myös olivat hyvin avoimia kaikelle opetukselle, ja he lähtivät innolla testaamaan kaikkea. Tämän vuoksi heidän kanssaan oli helppoa kokeilla erilaisia harjoituksia, jotka he osasivat liikunnallisen taustansakin vuoksi kytkeä myös tanssimiseen harjoitusten edetessä.

Olen pyrkinyt omassa opettajuudessani myös ennen tätä kurssia somaattisuuteen ajatellen, miltä asiat tuntuvat kehossa, mutta sen opettaminen on haasteellista, koska kaikilla tuntemus on jollakin tavoin erilainen etenkin, kun puhutaan aloittelevista tanssijoista. Tällaisen kurssin kautta, kun on mahdollista opettaa enemmän perusliikuntataitoja, on mahdollista sanoittaa kehon tuntemukset selkeämmin, kun kaikki löytävät silloin kenties helpommin haetun asian kehostaan. On helpompi sanoittaa esimerkiksi lapojen tuntemus vaikkapa punnerruksessa tai jalan liikuttaminen ennen tai jälkeen vartalon kuin parin kanssa yhdessä tanssiasennossa.

Kurssi opetti itselleni uskoa omaan opettamiseen ja erilaisten ihmisten kohtaamiseen. Opin katsomaan peiliin sekä arvioiden opettamistani ja läsnäoloani että arvostamaan omaa tekemistäni. Näin pienessä ryhmässä oli helppo ottaa kaikki oppilaat yksilöinä huomioon ja yhdistää harjoitteita siten, että kaikille riitti haasteellista tekemistä, mutta oppilailla oli myös tarpeeksi aikaa harjoitella pyydettyä asiaa. Koska minulla on opetuskokemusta jo vuosien varrelta, pystyin muokkaamaan harjoituksia alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen soveltuvammaksi nähdessäni oppilaiden tunnelman ja kenties teettämään täydentävän harjoituksenkin. Tätä kautta pystyin myös pitämään ihmisten motivaation sekä oppimisen ilon ja innon yllä helposti. Pystyin myös hyödyntämään eri liikuntalajeissa käytettäviä harjoitteita, jotka olivat heille kenties tutumpia omista lajeistaan, joten he pääsivät välillä hetkeksi mukavuusalueellensa jollakin asteella.

Käytin tanssin alkeistunneilla yleensäkin käyttämäni musiikkia, joka on selkeärytmistä. Huomasin kuitenkin nopeasti, että esimerkiksi valssin soidessa oppilaat lähtivät helposti tekemään valssin nousuja ja laskuja jollakin tavoin, koska nousut ja laskut oli opeteltu joskus vuosikymmeniä aiemmin tanssiessa. Tarkoituksena oli kuitenkin vain kävellä musiikin rytmiin. Kun vaihdoin musiikin esimerkiksi cha cha -rytmiin, katosivat nousut ja laskut, koska tällainen musiikki tuonut kehosta joskus opittua liikerataa esiin, ja siten saatiin harjoiteltua kyseessä olevaa asiaa. Kokeilin useampia rytmejä ja yllätyin, kuinka hyvin tällainen rytmikäs cha cha -musiikki toimi harjoitusmusiikkina.

Opettajuuteni kuitenkin on vasta alkumetreillä ja minulla on vielä opittavaa. Kurssi opetti minulle paljon uskoa omaan tekemiseeni, ihmisten käsittelytaitoihini ja omaan persoonalliseen opetustapaani. Etenkin pienryhmissä minun on helppo luoda ryhmään luottava ilmapiiri ja siten päästä kokeilemaan rohkeasti erilaisia harjoitteita ryhmässä. Pystyn motivoimaan ihmisiä rohkeasti kokeilemaan asioita, vaikka he eivät itse vielä omaan tekemiseensä luottaisikaan.

Oman toiminnan objektiivisuuden miettimisessä totesin, että kenties minun ei tarvitse olla täysin objektiivinen, koska kuitenkin toimin opettajana kurssilla ja muokkaan opettamistani sen mukaan, mitä oppilaat tarvitsevat oppimiseensa edistyäkseen tavoittelemansa päämäärään. Lopputulostahan ei voinut tietää etukäteen, mutta jonkinlainen ajatus päämäärästä oli etukäteen suunnitteilla ja sitä kohti tähdättiin. Tutkimuskysymyksien vastaukset löysin mielestäni tutkimuksen aikana.

Kysyessäni oppilailta ryhmäteemahaastattelussa oppivatko he tanssimaan, vastasi kurssilla ollut mies, että hän oppi tanssimiseen tarvittavia taitoja, mutta ei mieltänyt sitä vielä tanssimiseksi. Kurssilla ollut nainen taas vastasi, että hän oppi kurssilla tanssimaan. Miellän tämän siten, että viejän roolissa toimiva haluaa jonkinlaisia askelmerkkejä tanssillisten taitojen oppimisen lisäksi, että hän tietää paremmin, mitä viedä. Seuraajan roolissa toimiva taas ei tarvitse askelmerkkejä välttämättä, koska hänen tarkoituksenaan on seurata viejän vientiä, ja oppiessaan tanssillisia taitoja, pystyy hän seuraamaan vientiä tämän kurssin opeilla.

Pidin tästä lähestymistavasta tanssin opettamiseen sen vuoksi, että oppilaat malttoivat keskittyä rauhassa omaan tekemiseensä ja heillä ei ollut niin kiire tanssimaan parin kanssa. Siten pystyttiin harjoittelemaan ensin omia taitoja hyvin ennen muita häiriötekijöitä ja sen jälkeen vielä parin kanssa työskentelyä ilman häiritseviä askelmerkkejä. Osallistujilla ei ollut mielikuvaa, että nyt opitaan tanssimaan jotain tiettyä tanssilajia ja pystytään tanssimaan sitä heti paritanssina. Tällä menetelmällä he oppivat ensin liikkumaan itsenäisesti ja sen jälkeen parin kanssa toisen huomioiden.

Perinteisellä tanssinkurssilla voisi näitä harjoitteita käyttää tukemaan tanssin oppimista esimerkiksi siten, että ottaisi pohjalle tällaisia tunteja ennen varsinaisia tanssilajeja. Mielestäni jos tanssilajit tuodaan tähän harjoitteluun liian pian mukaan, keskittyminen tästä omasta tekemisestä ja parityöskentelystä siirtyy hyvin helposti tanssiaskelien opetteluun. Jos tanssiaskelien opettelulla on kiire, ainoastaan hitaiden askelien opettelu tukee tätä ensimmäisten tuntien aikana. Tämä tapa opettaa kannattaisi sitoa perinteisiin tanssikursseihin niin, että mukaan ilmoittautuisi sitoutunut ryhmä, jolla ei olisi kiire oppimaan varsinaisia tanssilajeja ja tämä kehollinen tuntemus saataisiin opeteltua ennen varsinaisiin tanssiaskelisiin menemistä.

Jos tästä kurssista haluaisi ottaa irrallisia harjoitteita kuitenkin mukaan perinteiselle tanssitunnille ja suuremmalle osallistujamäärälle, niin tasapainoharjoitteet jossakin määrin voisivat toimia irrallisina yksittäisinä harjoitteina ja pieniin ryhmiin tai pareihin jaettuna myös vienti-seuraamisharjoitteina. Yhdessä liikkuminen eri tavoin toimisi myös perinteisellä tanssiskurssilla, mutta kovin montaa erilaista harjoitetta ei olisi aikaa välttämättä tehdä, joten kenties silloin täytyisi tehdä suoraan kädet hartioilla -harjoituksia.

Jatkossa vastaavaa kurssia järjestäessäni haluaisin huomioida, että ryhmässä olisi edes jonkin verran yhteneväisyyttä. Jos ihmisillä on täysin eri lähtökohdat, ajatellen vaikka täysin sisään- ja ulospäin suuntautunutta ihmistä, ja ryhmä on iso, vaatii luottamuksen ja rennon kokeilevan ilmapiirin luominen todella paljon aikaa ja osaamista opettajalta. Kurssin sukupuolijakaumalla ei sinänsä ole merkitystä, koska tällaisella kurssilla on olennaista, että kaikki harjoittelevat sekä viejän että seuraajan roolia. Mielestäni kuitenkin olisi todella hyvä, että kurssilla olisi sekä miehiä että naisia, jotta perinteisetkin tanssiroolit olisi helpompi havainnoida.

Tällaisen kurssin jälkeen opiskelijoilla olisi mielestäni hyvät valmiudet oppia tanssilajeja. Jatkossa tanssilajien opiskelussakin voisi ottaa huomioon, että tällainen tausta on jo olemassa. Kiinnittäisin oppilaiden kanssa huomiota siihen, että he voisivat edelleen vahvistaa oman liikkumisen tuntemustaan ja parityöskentelyn kehittämistään. Jos opettaisin tällaisen kurssin oppilaille seuraavaksi perinteisellä tanssiskurssilla, lähtisin ensin opettamaan suljetun otteen tansseja, jotta parityöskentely myös parin kehon tuntemuksen osalta vahvistuisi. Tämän jälkeen olisi helpompi hakea samoja asioita avoimessa otteessa, jossa on vähemmän fyysistä kosketuspintaa pariin.

Jos saisin jatkaa tämän kyseisen ryhmän kanssa, voisin ottaa kaksi erilaista lähtökohtaa opetukseen. Ensin vahvistaisin vapaata tanssimista suljetussa otteessa. Tarvittaessa etenisin jonkinlaisiin askelmerkkeihin hitaiden ja nopeiden askeleiden sijoittelussa, mutta pyrkisin pitämään tanssimisen mahdollisimman paljon vapaana vain musiikin rytmiä kuunnellen. Vahvistaisin oppilaiden kehon käyttöönsä erilaisten joustojen, nousujen ja laskujen opettelulla. Opettaisın myös erilaisia tanssiasentoja, kuten promenadasennon ja ohiaskeleiden vartalon kierron, minkä myötä tanssiin saataisiin monipuolisuutta ja etenkin vientiä ja seuraamista näihin harjoitteisiin. Siten myös tanssijoille tulisi varmuutta omaan tekemiseensä, minkä perusteella he alkaisivat löytää kenties itse tanssista enemmän vapauksia. Kun nämä asiat olisivat opittuna, sitten vasta opettaisin varsinaisia tanssiaskeleita, joita voisi heti varioida vapaasti, kun siihen olisi jo olemassa kehollisia valmiuksia.

Seuraavassa vaiheessa jatkaisin tämän ryhmän kanssa avoimen otteen harjoitteilla. Tällöin voisimme opetella aluksi liikkumaan esimerkiksi vahvassa vetovasteessa poispäin nojaten ja myös vastakkain nojaten, millä tavalla löytyisi erilaisia vaihtoehtoja tanssiparin liikkeen tuntemiseen. Harjoittelisimme myös oman vartalon tuntemusta ja liikkumisen vaihtoehtoja erityyppisillä vartalon painopisteillä. Parityöskentelyn perusteita voisi opetella myös vartalon tai käsien aktiivisuuksia ja siten reagoinnin nopeusmahdollisuuksia vaihtelemalla ja huomioiden, miltä vienti ja seuraaminen eri tavoin tuntuu. Näiden tuntemusten löytämisen jälkeen erilaisten harjoitteiden kautta voitaisiin vähitellen ottaa mukaan myös joitain askeleita.

6.2 Päätelmät

Opinnäytetyössäni selvitin, voiko paritanssia opettaa muutoin kuin askellähtöisesti, miten tyypillisesti alkeiskursseilla opetetaan. Testasin, onko tällainen oppiminen näin toteutettuna mielekäästä aikuisille oppilaille ja millaisia ajatuksia oppiminen tanssi- ja ryhmäliikunnan kautta herättää tällaisessa tilanteessa.

Tutkimuskysymysteni kautta lähestyin tanssinopetusta muusta kuin perinteisestä lähtökohdasta ja selvitin, kuinka mielekäästä oppiminen toisesta lähtökohdasta on oppilaiden kannalta. Kohdistin huomioni siihen, kuinka motivoituneita oppilaat olivat, kun ensin opetellaankin tanssillisia taitoja ryhmäliikunnan näkökulmasta, jossa kiinnitetään huomiota myös vientiin ja seuraamiseen ja varsinaisesti mitään tanssilajia ei opiskella tunneilla lainkaan.

Tutkimus osoitti, että tällä tavoin oppiminen on mahdollista, kun ryhmä on avoin erilaisille opetusmetodeille ja kun sillä on käsitys, että kyseessä ei varsinaisesti ole perinteinen tanssikurssi vaan tanssillisten taitojen oppimisen kurssi. Kun kaikki harjoitteet selkeästi johtavat välillisesti tanssimiseen, oppilaat ottavat harjoitukset hyvin vastaan.

6.3 Lopuksi

Peruskuntoharjoittelusta paritanssiksi -kurssi oli onnistunut. Opinnäytetyöni tavoite tutkia aikuisten suhtautumista tanssin opiskeluun toisesta lähtökohdasta onnistui hyvin. Osallistujien kommentit kurssin aikana ja innostunut osallistuminen antoivat kuvan, että kurssi oli hyvästä kurssista.

Ajatuksenani on kehittää tästä kurssista päivän tai viikonlopun kestävä kokonaisuus, joka antaa lisää valmiuksia pääsääntöisesti aloittelevalle tanssijalle tai jo vähän tanssineellekin. Jos toteuttaisin kurssin päivän kokonaisuutena, pitäisi päivä suunnitella erittäin hyvin riittävän pitkällä tauoilla, jotta oppimista tapahtuisi ja motivaatioilmasto pysyisi hyvällä tasolla päivän loppuun saakka. Ihmisten ajankäytön vuoksi yksi päivä olisi kuitenkin todella hyvä kokonaisuus. Jos pystyisin toteuttamaan kurssin kahden päivän kestäväksi kokonaisuutena, jäisi osallistujilla aikaa levätä välissä ja tehdä tarpeeksi toistoja, minkä aikana oppimista tapahtuisi kenties enemmän. Ajankäytöllisesti kokonainen viikonloppu uuden asian parissa on kuitenkin haasteellisempi toteuttaa.

Kun nämä asiat olisivat opittuna vartalossa jo ennen perinteisille tanssikursseille menemistä, helpottuisivat paljon tanssimisen ja askeleidenkin oppiminen ja se antaisi mahdollisesti valmiuksia tanssia vapaammin sen jälkeen, kun perusaskel on opittu. Tuolloin myös pystyisi keskittymään enemmän kyseisen lajin tanssiaskelien opetteluun sekä vientiin ja seuraamiseen, koska tanssin elementtejä olisi jo vartalossa. Tällaisen kurssin jälkeen olisi valmiuksia muokata tanssia vapaammaksi vienniksi ja seuraamiseksi kenties nopeammin kuin perinteisellä tanssikurssilla. Rohkeimmat voisivat myös tanssia ilman minkäänlaista tanssilajiosaamista näillä ajatuksilla.

7 LÄHTEET

Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Viitattu 28.3.2020, http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf.

Hassinen, M. 2019. Fysioterapeutti (AMK), Vantaan voimisteluseura. Haastattelu 18.7.2019. Tekijän hallussa.

Hoppu, P. 2013. Other flesh: Embodiment in Couple and Group Dances. *Nordic Journal of Dance* 4 (2). 32–45.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Kettunen, P. 2019. Salibandymaajoukkueen valmentaja ja valmennuskeskusvastaava, Itä-Suomen liikuntaopisto. Haastattelu 4.9.2019. Tekijän hallussa.

Kirkonpelto, A. 2019a. Semiotieteellistä asiaa paritanssien opettamisesta. Aika jäsentää liikettä. Viitattu 23.3.2019, <https://tanssianssi.wordpress.com/aika/>.

Kirkonpelto, A. 2019b. Semiotieteellistä asiaa paritanssien opettamisesta, Vaste ja veto. Viitattu 23.3.2019, <https://tanssianssi.wordpress.com/vaste-ja-veto/>.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Kontturi-Paasikko, L. 2012. Parin kanssa paremmin. Sastamala: Tanssikoulu TanssinTahti.

Siekinen, K. 2016. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma 2016. Tasapaino-lihasvoimajumppa I. Viitattu 1.11.2019, <https://www.youtube.com/watch?v=wMqR9Mwj0bE>.

Siekinen, K. 2016. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma 2016. Tasapaino-lihasvoimajumppa II. Viitattu 1.11.2019, <https://www.youtube.com/watch?v=D9vVq9PL9GU>.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2000. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 299–313.

Räsänen, O. 2019. Lehtori, Oulun ammattikorkeakoulu. Puhelinhaastattelu 8.11.2019.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.3.2020, <https://www.fsd.tuni.fi/menetelma-opetus/>.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2012-2020. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Viitattu 24.3.2019, <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus>.

8 LIITTEET

TUNTISUUNNITELMAT

LIITE 1

Harjoituskerran kesto 150 min.

	alkukysely		
1.kerta	<p>yhden jalan harjoitteita</p> <p>varpaille nousten (nilkkojen hallintaa) harjoitteita, kenties yhdellä jalalla tasapainoillen</p> <p>kävelyt eri tavoin eri tavoin (liioitellen hauskaasti) tasapainoillen ja eri rytmeillä</p> <p>kaikkia harjoitteita tehdään yksin, ryhmissä ja parin kanssa (esim. käsi kädessä)</p>	<p>tasapaino</p> <p>rytmi</p> <p>vise</p>	<p>rauhallinen musiikki alussa</p> <p>rytmikkäämpää musiikkia</p>
2. kerta	<p>tasapainoharjoittelua nopeammin kerraten lisäten myös liikkeestä tasapainoon tekemiset</p> <p>kävelyjä eri tavoin, tukijalan käyttöäkin testaillen vähän mukaan (tähän hyviä ajatuksia esim. täältä https://bit.ly/2IIXxY0)</p> <p>musiikin rytmiä kuunnellen ja siihen kävellen eri nopeuksilla</p> <p>Vähitellen mukaan myös kääntymisiä testaillen, miten pari pystyy seuraamaan</p> <p>Lisäten myös vartalon nousuja ja laskuja eri rytmyksin. Myös tunnustellen etu- ja takapainon toimivuutta näissä liikkeissä</p> <p>punnerruksia seinää vasten tai parin kanssa</p> <p>kaikkia harjoitteita tehdään yksin, ryhmissä ja parin kanssa (esim. kädet hartioilla) kiinnittäen huomiota siihen, että yksi johtaa (vie) ja muut seuraavat</p>	<p>tasapaino</p> <p>tukijalka</p> <p>rytmi</p> <p>vise ja tasapaino</p> <p>lapatuki</p> <p>vise</p>	<p>rauhallista musiikkia</p> <p>rytmikkäämpää musiikkia</p>
3. kerta	<p>kerraten edellisen tunnin tasapainoharjoitteet, kävelyt, nousut ja laskut sekä punnerrukset</p> <p>Kuunnellen musiikin rytmejä ja niihin liikkuen parin kanssa.</p> <p>Tuleeko tästä tanssia?</p>	<p>rytmi</p> <p>TANSSIA</p>	<p>erilaisia musiikkeja vähitellen, mutta selkeä rytmi löytyen</p>
	loppuhaastattelu		

"PERUSLIIKUNTATAITOHARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI"**ALOITUSKYSELY PERUSLIIKUNTATAITOHARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI -KURSSILLE**

Olet ilmoittautunut mukaan opinnäytetyöni testiryhmään, jonka ajatuksena on harjoitella erilaisia perusliikuntataitoja ja parityöskentelytaitoja ja katsoa, että voiko niitä yhdistelemällä siitä muodostua tanssia. Eli tämä ei ole varsinainen tanssikurssi, mutta tarkoituksena olisi, että tällä kurssilla tanssitaidot kehittyisivät.

Millaista liikuntataustaa sinulla on?

Oletko harjoitellut tasapainoasi jollakin tavoin?

Oletko harjoitellut erilaisia rytmejä liikkumiseesi jollakin tavoin?

Millä tavoin yleensä opettelet uusia taitoja?

- Katsomalla ja kokeilemalla sen jälkeen mallin mukaisesti
- Soveltamalla jotain aiemmin opittua
- Keksimällä ja kokeilemalla itsenäisesti
- Muu...

Onko sinulla millaista kokemusta tanssimisesta? Kerro lyhyesti käsityksestäsi paritanssista.

Mitä odotuksia sinulla on tälle kurssille?

Kiitos vastauksistasi! Nähdään pian kurssillamme.

LOPPUHAASTATTELU

LIITE 3

"PERUSLIIKUNTATAITO HARJOITTELUSTA PARITANSSIKSI"

RYHMÄTEEMAHAASTATTELU

Onko käsityksesi muuttunut paritanssista tämän kurssin myötä?

Onko kurssista ollut sinulle hyötyä? Oletko mielestäsi oppinut tanssimaan?

Ovatko odotuksesi kurssista täyttyneet?

Kaipasitko askelmerkkejä kurssin aikana?

Osallistuisitko uudelleen tällaiselle tai tämän tyyppiselle kurssille? Suositteletko muillekin?

Olisitko kaivannut jotain kurssille lisää tai oliko jotain liikaa?

Vapaa palaute

Onko käsityksesi muuttunut paritanssista tämän kurssin myötä?

- painopisteen siirtymisen merkityksen ymmärrys parantunut
- liikkumisen tapa muuttunut
- askeleella ponnistamisen tärkeys hahmottunut
- tullut käsitys rytmin kuuntelemisesta, joka pitäisi saada automaatioksi
- viemisen kuunteleminen hahmottunut
- oman kehon hallinnan tärkeys hahmottunut
- käsittänyt, miten monipuolisia liikkeitä on tanssissa
- uudeksi tavoitteeksi tuli oppia taitoja seurata viejää, kun on hahmotusta tanssimisesta lisää

Onko kurssista ollut sinulle hyötyä? Oletko mielestäsi oppinut tanssimaan?

- perusliikkeet tanssiin on opittu hyvin
- liikkumistapoja opittu
- olen ehdottomasti oppinut asioita
- olen vähän päässyt hajulle tanssimisesta
- huomasin hetkiä, että tanssi sujui miettimättä
- olemme oppineet tanssimaan, tai ainakin perusteita, mistä tanssi muodostuu ja mihin itse pitäisi kiinnittää huomiota
- on tullut myös käsitys, että mitä elementtejä pitäisi löytyä, kun olet viejänä tai seuraajana

Ovatko odotuksesi kurssista täyttyneet?

- ei ollut isoja odotuksia etukäteen, mutta olen positiivisesti yllättynyt kaikesta oppimasta
- aika on kulunut siivillä, josta huomaa kurssilla viihtymisen
- kurssi oli kaiken kaikkiaan hyvä kokemus

Kaipasitko askelmerkkejä kurssin aikana?

- mies olisi ottanut mieluummin vaihteittain palaten takaisin välillä, että jäisi lihasmuistiin asioita enemmän
- hyvä kurssi myös näin
- hyvä, että tehdään ja kokeillaan, että ei liikaa ajattelua ja sitten tekemiseen lisäten yksityiskohtia

- hyvä, kun maltettiin tehdä tarpeeksi pitkään yksin ennen parin kanssa harjoittelua, usein tanssikursseilla mennään liian nopeasti tekemään parin kanssa
- tarkentavat osiot olivat hyviä, samoin seuraavalla kerralla kertaus
- kukaan ei kaivannut askelmerkkejä
- suorituksia oli riittävästi, että jäi lihasmuistiin asioita

Osallistuisitko uudelleen tällaiselle tai tämän tyyppiselle kurssille? Suositteletko muillekin?

- ehdottomasti mukaan uudelleen, jos käy aikatauluihin
- kaikki osallistujat suosittelisivat kurssia muillekin

Olisitko kaivannut jotain kurssille lisää tai oliko jotain liikaa?

- harmi, kun ei ollut enempää osallistujia
- tila olisi voinut olla isompi harjoituksia varten
- olisiko peileistä ollut hyötyä vai olisiko ollut joillekin rasite
- olisiko videoista ollut hyötyä omaan oppimiseen, ainakin loppuvaiheessa
- käytävällä pidemmän matkan harjoittelu oli hyvä, että ehti miettiä tekemistään paremmin

Vapaa palaute

- kurssi oli hyvä kokemus ja kokonaisuus
- ei tule mitään mieleen, mitä pitäisi olla lisää tai vähemmän
- monia hyviä harjoituksia, jotka veivät eteenpäin, ei tullut mistään harjoituksesta mieleen, että miksi tätä tehdään
- tasapainon merkitys alussa oli todella hyvä
- loppuvenyttelyt olivat myös hyvät
- parempi näin, että oli pidempi aika kerrallaan ja tapaamisia vähemmän, kuin tunnin tapauksia useita kertoja, ehti harjoitella kunnolla asiaa
- tuntien pituus ja tapaamisten määrä ovat tietenkin jokaiselle henkilökohtainen asia
- musiikin teoria – hyvä juttu miettiä, koska on tanssin perusasia, oppi arvostamaan musiikin tekijöitä eri tavalla
- musiikin teoria oli hyvä juttu, että ymmärtää onko kolmella vai neljällä jaollinen kappale
- oppi arvostamaan paljon musiikin tekijöitäkin ihan toisella tapaa