

Nea Ollikainen

## **ARTISTIC GYMNASTICS – TAITEELLISUUTTA ETSIMÄSSÄ**

Tanssiharjoittelun kohdentaminen voimistelijalle

## **ARTISTIC GYMNASTICS – TAITEELLISUUTTA ETSIMÄSSÄ**

Tanssiharjoittelun kohdentaminen voimistelijalle

Nea Ollikainen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2020  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

---

Tekijä: Nea Ollikainen

Opinnäytetyön nimi: Artistic Gymnastics – Taiteellisuutta etsimässä. Tanssiharjoittelun kohdentaminen voimistelijalle

Työn ohjaaja: Petri Kauppinen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 80 + 7

---

Tämä opinnäytetyö on selvitystyö, jonka toimeksiantajana on Suomen Voimisteluliitto. Työn tavoitteena on helpottaa voimistelun ja tanssin välistä vuoropuhelua Suomen voimistelun kentällä. Opinnäytetyössä tutkitaan tanssia voimistelijan oheisharjoitteluna naisten telinevoimisteluvalmennuksessa. Tutkimuskysymyksenä on: Millainen voimistelijan tanssiharjoittelun sisällön tulee olla, jotta se tukee mahdollisimman kattavasti kilpailusuorituksessa tarvittavia taitoja?

Työssä perehdytään taiteellisuuteen osana voimistelijan kilpailusuorituksen loppupisteitä sekä tanssiharjoittelun sisällöllisiin ydinkohtiin. Tutkimusaineisto koostuu Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopintojen kurssien aineistosta, kirjallisuudesta ja kansainvälisestä toiminnasta voimistelun tanssiharjoittelun opetuksessa. Tanssiharjoittelun sisällöllisiä ydinkohtia tarkastellaan teknisten taitojen, tanssitaidon ja ilmaisun harjoittelun näkökulmasta. Lisäksi käsitellään hyppyjen ja piruettien harjoittelua voimistelijalle. Lopuksi käsitellään voimistelijan opettamiseen liittyviä erityispiirteitä.

Selvityksen myötä syntyi tärkeä havainto: taiteellisuuden toteutuminen lajissa on todellisuudessa monitahoinen, ja se vaikuttaa arviointiin muillakin tavoin kuin taiteellisuusvähennysten muodossa. Olennaista on luoda katsojalle vaikutelma katkeamattomasta ja ilmaisullisesta kokonaisuudesta. Työn lopputuloksena syntyi esimerkki voimistelijan tanssin opetussuunnitelmasta jaoteltuna kolmeen tasoon: Alkeet, keskitaso ja edistyneet. Opetussuunnitelmassa teknisten taitojen osuus tanssiharjoittelun sisällöstä näkyy merkittävästi jo alkeissa. Keskitasolla tanssitaidon harjoittelun osuus kasvaa ja se tuo vaikutusta myös tekniikan harjoitteluun. Edistyneellä tasolla harjoittelu on jo erittäin henkilökohtaista, ja tavoitteena on syventää ilmaisutaitoja ja tehdä yksityiskohtaista työtä voimistelijan kilpailusarjojen kanssa. Vastuuvallmentajan ja tanssinopettajan kommunikaatio ja yhteistyö näyttäytyy tärkeänä kaikissa tanssiharjoitteluun liittyvissä päätöksissä.

Työn avulla voimistelijoiden vastuuvallmentajien ja tanssinopettajien on mahdollista ymmärtää lajien viitekehyksiä paremmin, jolloin voimistelijoiden kokonaisvaltainen valmennus toteutuu mahdollisimman optimaalisesti.

---

Asiasanat: tanssi, telinevoimistelu, siirtovaikutus, tanssitekniikka, tanssitaito, ilmaisu, hyppy, piruetit

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme of Dance Teacher

---

Author: Nea Ollikainen

Title of thesis: Artistic Gymnastics – Finding the Artistry

Supervisor: Petri Kauppinen

Term and year when the thesis was submitted: 2020

Number of pages: 80 + 7

---

This thesis is commissioned by the Finnish Gymnastics Federation. The objective of the thesis is to improve the communication between gymnastics and dance inside the Finnish artistic gymnastics. The thesis focuses on dance as an incidental practice for gymnasts. The research question is: what should the contents of a gymnast's dance training be, in order to support the skills needed in a competition performance as extensively as possible?

The thesis focuses on artistry as a part of the final score in a gymnastics performance and the main contents of a gymnast's dance training. The research material consists of material for the dance teacher studies at Oulu University of Applied Sciences, literature and international activities within the dance training for gymnasts. The core skills are viewed from the viewpoints of technical, dance ability and expression. Also, the practice of dance elements, such as jumps and pirouettes is viewed. At the end of the thesis, the focus is on the special characteristics of a gymnast as a student.

In the research, an important perception was made: the artistic character of the sport is in reality very complex, having an impact on the final score in more ways than the artistry deductions have presented in the Code of Points. The essential goal is to create the viewer an impression of an unbroken and expressive performance as a whole. As a result of the study, an example of a dance training curriculum for gymnastics was born. The curriculum has three levels: beginners, intermediate and advanced. With beginners the technical training has the most emphasis. With intermediate the portion of dance ability training grows and has an emphasis on the technical training, too. With advanced students the training becomes highly personal, with the emphasis on deepening the expressive skills and working with the gymnast's competition routines in detail. The communication and cooperation between the gymnast's head coach and dance coach appears to be an important factor within all the decisions made in dance training.

Through the thesis, it is possible for gymnastics coaches and dance coaches to improve their understanding of gymnastics and dance, making the comprehensive coaching of gymnastics closer to optimal.

---

Keywords: Dance, gymnastics, carry-over effect, dance technique, dance skills, expression, jumps, pirouettes

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	TAITEELLISUUS VOIMISTELUSSA .....	9
2.1	Taiteellisuus voimistelun historiassa .....	11
2.2	Taiteellisuuden arviointi telinevoimistelussa.....	13
2.3	Tanssi voimistelijan taiteellisuuden kehittäjänä.....	16
3	TUTKIMUSPROSESSI .....	19
3.1	Pedagoginen lähtökohta.....	19
3.2	Tiedonkeruumenetelmät.....	22
4	VOIMISTELIJAN TANSSIHARJOITTELUN YDINILMIÖT .....	25
4.1	Tekniikka .....	25
4.1.1	Voimistelijan kehon asento .....	25
4.1.2	Ponnistus, alastulo ja päkiätyö .....	28
4.1.3	Aktiivinen liikkuvuus .....	30
4.1.4	Tasapaino .....	32
4.1.5	Voimistelijan tekniikkaharjoittelu käytännössä .....	33
4.1.6	Erytispiirteitä voimistelijan tekniikkaharjoittelussa.....	36
4.2	Tanssitaito .....	38
4.2.1	Koordinaatio.....	39
4.2.2	Liikelaajuus .....	40
4.2.3	Selkärangan artikuloitukyky .....	42
4.2.4	Musikaalisuus .....	43
4.2.5	Voimistelijan tanssitaidon harjoittelu käytännössä.....	44
4.2.6	Tanssilajien painotuksia voimistelijalla .....	45
4.3	Ilmaisu .....	49
4.3.1	Fokus .....	50
4.3.2	Hengittäminen.....	50
4.3.3	Liikelaatu.....	51
4.3.4	Voimistelijan ilmaisharjoittelu käytännössä.....	52
5	VOIMISTELULLISTEN ARVO-OSIEN HARJOITTELU .....	55
5.1	Hypyt .....	55
5.1.1	Hypyt voimistelun sääntökirjassa.....	56

5.1.2	Hyppyjen harjoittelun painopisteet voimistelijalla.....	60
5.2	Piruetit .....	62
5.2.1	Piruetit voimistelun sääntökirjassa.....	62
5.2.2	Piruettien harjoittelun painopisteet voimistelijalla .....	65
5.2.3	Teknisiä valintoja piruettien toteuttamisessa/harjoittelussa .....	66
6	VOIMISTELIJA OPPILAANA .....	68
6.1	Harjoittelukulttuuri.....	68
6.2	Puomi ja permanto alustana.....	69
6.3	Periodisointi.....	70
7	POHDINTA .....	72
	LÄHTEET .....	75
	LIITTEET .....	79

# 1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni tanssiharjoittelua telinevoimistelijan oheislajina. Naisten telinevoimistelussa on neljä telinettä: hyppy, nojapuut, puomi ja permanto. Puomilla ja permannolla yhtenä arviotavana osa-alueena on taiteellisuus, ja lajin englanninkielinen nimi onkin Artistic Gymnastics. Taiteellisuuden rooli on kasvanut voimistelun arvioinnissa viimeisten vuosien aikana. Kansainvälinen voimisteluliitto Federation Internationale De Gymnastique (FIG) toivoo voimistelijan esiintyvän katsojille kilpailusuoritusten aikana. Erityisesti 2010-luvulla tehdyillä sääntömuutoksilla FIG on vahvasti pyrkinyt vaikuttamaan taiteellisuuden toteumaan kansainvälisellä kilpailutasolla. Suomen voimistelu on vielä kaukana kansainvälisestä kärjestä. Parempia tuloksia tavoitellessa yksi tärkeä kehitettävä osa-alue on juuri taiteellisuus sekä hyppöjen ja piruettien suoritus. (Salonen 2020a.)

Perehdyin ensimmäisen kerran voimistelun taiteellisuuteen opiskellessani liikunnanohjaajaksi (AMK) Lapin ammattikorkeakoulussa vuonna 2018. Tuolloin tein opinnäytetyön: Taiteellisuus naisten telinevoimistelussa. Työssä perehdyin mm. taiteellisuuden arviointiin telinevoimistelun säännöissä tänä päivänä. Osana työtä tein myös tutkimuksen, jossa kartoitin tanssiharjoittelun toteutumista maajoukkueelinjalla kilpailevien voimistelijoiden kotiseuroissa. Tulosten perusteella tanssiharjoittelua on muutamia tunteja viikossa, mutta sen sisältö on varsin vaihteleva ja valmentajille epäselvä. Tutkimuksen jälkeen käydyt keskustelut suomalaisten voimisteluvalmentajien kanssa kiteytyvät kahteen havaintoon: Hyvin usein voimisteluvalmentaja ei tiedä, mitä tanssinopettajalta voi ja kannattaa pyytää, koska tanssin viitekehys on vieras. Toisaalta tanssinopettaja ei tiedä, mitä voimistelija tarkalleen tarvitsee, eikä osaa selittää harjoittelun yhteyttä telinevoimisteluun.

Tästä syystä merkittävänä osana työtä on tanssin ja voimistelun viitekehysten sääntöjen ja teoriatiedon sanallinen avaaminen. Tanssinopettajalle on työstä pyrkä itse etsimään voimistelun parista juuri hänen työpanostaan koskettavat säännöt ja vaatimukset. Yhtä lailla, koska tanssin viitekehys on laaja, on voimisteluvalmentajalle haastavaa lähteä tutkimaan tanssin kirjallisuutta tietämättä, mistä alueesta aloittaa. Tavoitteenani onkin tiivistää työhön voimistelun säännöistä ja toisaalta tanssin viitekehyksestä se tieto, jota voimistelijan valmennustiimi voi hyödyntää taiteellisuuden kehittämiseen. Pyrin tällä työllä helpottamaan voimistelun ja tanssin välisen vuoropuhelun syntymistä Suomen voimistelun kentällä.

Työn toimeksiantajana toimii Suomen Voimisteluliitto. Työ toimii linkkinä voimisteluvälmentäjän ja tanssinopettajan yhteistyölle. Tutkimuskysymykseni on: Millainen voimistelijan tanssiharjoittelun sisältö tulee olla, jotta se tukee mahdollisimman kattavasti kilpailusuorituksessa tarvittavia taitoja?

Kysymys jakaantuu kolmeen käsiteltävään osa-alueeseen:

1. Millaisia ydintaitoja tanssiharjoittelussa pyritään vahvistamaan?
2. Miten tanssiharjoittelulla voidaan tukea voimistelullisten hyppyjen ja piruettien oppimista?
3. Mitä erityispiirteitä tanssinopettajan tulee huomioida voimistelijan opetuksessa?

Olen toiminut telinevoimisteluvälmentäjänä lähes kymmenen vuotta. Tällä hetkellä toimin Suomen Voimisteluliiton maajoukkue- ja maajoukkue-esivalmennusryhmien tanssinopettajana. Ensisijaisesti tahdonkin itse perehtyä aiheeseen omaa tulevaisuuden työtäni varten. Lisäksi toivon, että opinnäytetyö tarjoaa apua ympäri Suomea voimistelijoiden välmentäjille ja tanssinopettajille harjoittelun kokonaisuuden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tarkoituksena on avata tanssiharjoittelun merkittävimmät hyödyt voimisteluvälmentäjälle sekä havainnollistaa voimistelun erityispiirteet ja tavoitteet tanssinopettajalle. Lajien rajat ylittävän ymmärryksen kasvaessa on mahdollista luoda periaatteet tavoitteelliseen ja tehokkaaseen harjoitteluun.

Suomessa naisten telinevoimistelussa kilpaillaan ensimmäisten yhteisten kilpailuluokkien jälkeen kahdella eri linjalla: maajoukkuelinjalla ja kilpalinjalla. Kilpalinja on kaikille luokannousupisteet saavuttaneille kilpailijoille avoin. Maajoukkuelinjalla kilpailevat voimistelijat tavoittelevat kansallista ja/tai kansainvälistä tasoa, ja tälle linjalle päästäkseen on voimistelijan saavutettava tietyt Voimisteluliiton asettamat kriteerit. Eri kilpailulinjojen tavoitteena on tarjota voimistelijoille mahdollisuus kilpailla samanlaisia tavoitteita omaavien voimistelijoiden kanssa ja tarjota riittävä arvostellinen vaatimustaso tavoitteeseen nähden. Tämän työn kohderyhmänä ovat pääasiassa kansainvälistä uraa tai vähintään maajoukkuelinjalla kilpailua tavoittelevat voimistelijat. Kilpalinjalla harjoittelevien voimistelijoiden kokonaisharjoittelun sisällössä, tavoitteissa ja harjoittelumäärissä on runsaasti seurakohtaista vaihtelua, jolloin yhtenäisen tanssiharjoittelun sisällön luominen on heille haasteellisempää. Maajoukkuelinjan voimistelijoiden harjoittelu on jo yhtenäisempää. Uskon kilpalinjan voimistelijoiden välmentäjien ja tanssinopettajien kuitenkin myös hyötyvän työn sisällöstä.

Tässä työssä käytettäessä sanaa voimistelu tarkoitetaan aina naisten telinevoimistelua (NTV). Työssä käytetyt baletin termit ja käsien sekä jalkojen asennot ovat Suomessa yleisemmin käytetyt Vaganova-metodin termejä.



## 2 TAITEELLISUUS VOIMISTELUSSA

Taiteellisuus on monitahoinen termi, jolle yhtä määritelmää on lähes mahdoton antaa. Voimistelussa taiteellisuutta määritellään sääntökirjassa sanallisesti, kuvaillen, mitä juuri voimistelussa taiteellisuudella tarkoitetaan. Itse arviointi toteutetaan kuitenkin arvioimalla objektiivisesti havaittavia, näkyviä asioita, kuten vartalon asento, päkiänkäyttö, kehonkäyttö, liikelaajuus, tekninen osaaminen, rytmi sekä kasvojen ilmaisu. (Kiens 2018a.)

Jotta taiteellisuuden harjoittelua voidaan kohdentaa voimistelijalle, on ymmärrettävä, kuinka lajin viitekehyksessä on suhtauduttu taiteellisuuteen läpi historian ja kuinka suuri vaikutus taiteellisuudella on kokonaispisteisiin kilpailuissa. Tässä työssä esitellään tanssi voimistelijan taiteellisuuden kehittäjänä. Aluksi kerron kokemuksistani voimistelijoiden tanssinopettajana toimimisesta ja niiden vaikutuksista päätelmiini tanssiharjoittelun sisällöstä.

### 2.1 Kokemuspohjani voimistelijoiden tanssinopetuksessa

Aloitin tanssinopettajana Voimisteluliiton alueminorileirityksessä ja bemarkileirityksessä vuonna 2017. Alueminoritoiminta on suunnattu 7–12-vuotiaille ja bemarkitoiminta yli 13-vuotiaille voimistelijoiille. Valmennusryhmien leirityksen ohella toimin voimistelijoiden tanssinopettajana useissa pienemmissä paikallisissa leirityksissä mm. Rovaniemellä, Ylivieskassa, Savonlinnassa ja Turussa. Vuonna 2018 tein valmiiksi opinnäytetyöni Lapin AMK:ssa. Jo tuolloin tein tanssinopettajakoulutuksen opintoja pienissä määrissä. Opinnäytetyössäni vuonna 2018 jaottelin tanssin kolmeen osa-alueeseen voimistelun näkökulmasta katsottuna: tekniikka, tanssitaito ja ilmaisu. Samana vuonna aloitin Voimisteluliiton naisten telinevoimistelun A- ja B-maajoukkueen tanssinopettajana. Toimies-sani NTV-maajoukkueen tanssinopettajana kautena 2019-20 näin kaikkien maajoukkuevoimistelijoiden kilpailusarjoja useita kertoja ja tein niistä muistiinpanoja luomaani taiteellisuuslomakkeeseen. Lomakkeella arvioin erilaisia voimistelun teknisiä vaatimuksia sekä kehonkäytön ja ilmaisun toteuman ydintaitoja. Tämän pohjalta olen tehnyt huomioita siitä, mitkä taidot suomalaisessa voimistelussa tyypillisesti osataan ja toisaalta mitkä jäävät puutteellisiksi.

Voimistelun ja tanssin yhdistämisessä suunnannäyttäjinä ovat myös toimineet kokemukseni Hollannissa vuonna 2018, videot Venäjän juniori- ja seniorimaajoukkueen tanssiharjoittelusta vuodelta

2018 sekä videot Euroopan Voimisteluliiton (UEG, nyk. EG) naisten telinevoimistelun valmentajakoulutuksesta Italian Tirreniassa vuonna 2013. Hollanti on maana tunnettu taiteellisuudestaan, ja maajoukkueen koreografi Patrick Kiens on kansainvälisesti tunnettu kouluttaja, joka panostaa erityisesti taiteellisuuteen. Arkiharjoittelua seuraamalla näin, kuinka baletinomainen harjoittelu toteutettiin käytännössä ja millaisia yksityiskohtia oli muunneltu tanssin tyypillisestä viitekehuksesta voimistelulle lajinomaisemmaksi. Sain Hollannista ideoita ja ajatuksia, joista olen osaa hyödyntänyt ja jalostanut omassa työssäni lisää. Venäjän maajoukkueen harjoittelusta sain tukea ja suuntaa ajatuksiini kehonkäytön, baletin ja erityisesti hyppyjen opettamisesta voimisteliijoilla. Myös Tirrenian perusvoimistelun koulutusmateriaaleilla vuodelta 2013 on ollut merkittävä vaikutus ajatuksiini hyppyjen ja piruettien opettamisesta voimisteliijoille.

Aluksi toteutin leirityksissä voimisteliijoille tanssiharjoittelua sellaisena, kuin olin sitä koulussa sisäistänyt. Hiljalleen ymmärrykseni tanssin vaikutuksista voimistelijoiden osaamiseen kasvoi ja aloin muokkaamaan opetusmateriaalia enemmän kohti voimistelijoiden tavoitteita ja lajin ominaispiirteitä. Myöhemmin havaitsin, että tanssin tapa opettaa hyppyjä ja piruetteja on varsin erilainen kuin voimistelun. Voimistelun tapa opettaa painottuu liikkeisiin, tanssin puolestaan ydintaitoihin. Tanssiharjoittelulla on runsaasti annettavaa tässä osa-alueessa, kunhan harjoittelu muokataan tukemaan voimistelun vaatimuksia. Olenkin myöhemmin lisännyt hypyt ja piruetit kokonaan omaksi osa-alueekseen voimistelijan tanssin opetussuunnitelmassa.

Leirityksissä olemme yhdessä valmennustiimin kanssa teemoittaneet harjoittelua. Yhdellä leirillä on ollut yksi teema, jonka ympärillä on työskennelty 3–4 päivää. Tanssiharjoittelussa teemat ovat olleet tekniikka, tanssitalo, ilmaisu ja voimistelulliset arvo-osat eli hypyt ja piruetit. Tällä toimintatavalla olen päässyt käytännössä tiiviisti harjoittelemaan eri osa-alueita voimistelijoiden kanssa. Leirin aikana olen päässyt näkemään valitsemieni harjoitteiden tuoman muutoksen voimistelijan tapaan liikkua, ja tämä kokemus on vahvistanut ymmärrystäni tanssin ja voimistelun linkistä. Vuonna 2019 sain lisäksi toimia tanssinopettajana Oulun Pyrinnössä kesäharjoittelun ajan. Kesällä opetin seuran kaikkia 6–17-vuotiaiden kilparyhmiä. Voimistelijoiden taso vaihteli kilpauransa aloittavista voimisteliijoista maajoukkueurheilijoihin. Tästä kokemuksesta kasvoi erityisesti ymmärrykseni siitä, miten tanssin eri taitojen kehittyminen linkittyy voimistelijan tasoon voimistelussa. Erityisesti ymmärsin, mitä taitoja voimistelun oma lajipolku opettaa jo ja toisaalta mitkä tanssin taidot jäävät uupumaan ja kaipaavat erityishuomiota.

Keväällä 2020 pääsin työskentelemään maajoukkueen edustusurheilija Ada Hautalan kanssa yksilötuntien muodossa. Näillä tunneilla keskityimme erityisesti hengittämiseen, painovoiman kanssa työskentelyyn, rytmeihin ja improvisaatioon. Yksilötuntien myötä käsitykseni voimistelijoille sopivista harjoitteista vahvistui. Samana keväänä maajoukkueleirillä toteutin voimistelijoiden kanssa taiteellisuuden teoriaopintoja ja ilmaisuharjoittelua. Ilmaisu harjoiteltiin kahtena päivänä Patrick Kiensin oppien mukaisesti ja kolmantena päivänä leirillä kisattiin EM-näyttö. Erityisesti tästä sain vahvan kokemuksen ilmaisutaitojen kehittymisestä ja vaikutuksesta permantosarjan ilmaisullisuuteen.

Oma hahmotukseni tanssin taitojen harjoittelusta, opettamisesta ja kokonaisuudesta on muodostunut näiden eri lähteiden kautta. Vertailukohteena tanssitaidoille on voimistelun sääntökirjan kuvaama onnistunut suoritus, josta ei lähde vähennyksiä. Vertaamalla tanssinopettamisen teoriaa ja yksityiskohtia voimistelun sääntöjen vaatimukseen olen päässyt luomaan opetussuunnitelmaa, joka tukee voimistelijan kilpailusuorituksessa tarvittavia taitoja. Päätelmiini tanssitaitojen vaikutuksesta kilpailusuorituksen arvostelullisiin elementteihin on vahvasti vaikuttanut sähköpostiviestintä ja keskustelut naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtajan Jonna Salosen kanssa vuosina 2019–2020.

Baletin taitojen opettamisen ja ymmärryksen hahmottumisessa merkittävimpana vaikuttajana osamiseen on koulumme baletinopettaja Heli Kuula. Tässä työssä esittämäni balettiin liittyvät väitteet ja ajatukset ovat syntyneet Heli Kuulan baletin tanssi- ja pedagogiikan opinnoissa vuosina 2018–2020. Tanssitaidon puolesta kehonkäyttöön, painonsiirtoon ja rytmeihin liittyvät ajatukseni ovat rakentuneet Petri Kauppinen Limón-tanssituntien, pedagogiikkatuntien ja henkilökohtaisten palautekeskustelujen myötä vuosina 2018–2020. Lisäksi tähän tietotaitoon olen yhdistänyt eri modernin tanssin tekniikoiden ydinajatuksia. Hyppyjen ja piruettien ydintaitojen harjoittamiseen esittämäni ajatukset pohjautuvat opettajamme Outi Räsäsen showtanssin tanssi- ja pedagogiikkaopintoihin vuosilta 2018–2020, yhdistettynä Jyväskylän tanssiopiston jazztanssin opetussuunnitelmaan perehtymiseen (Jyväskylän tanssiopisto 2020a).

## **2.2 Taiteellisuus voimistelun historiassa**

Vaatimukset tanssillisuudesta ja teknisistä hyppyistä ja pirueteista kehittyivät telinevoimistelun sääntöihin 1950-luvulla. Vuoden 1952 olympialaisissa naisten telinevoimisteluun lisättiin permanto

omana telineenään ja kilpailuissa pärjätäkseen tavoitteena oli esitellä kaunista, baletinomaista ja ilmaisullista voimistelijaa. Vuosien saatossa tanssin ja ilmaisun rooli nousi entistä merkittävämmäksi. Kun kilpailualusta vaihtui jousitettuun permantoon 1970-luvulla, lisääntyi akrobaattisten liikkeiden määrä permannolla. Kilpailuissa karsintaperusteina toimivat 1990-luvulle asti kaikille pakolliset eli koreografisesti samanlaiset permantosarjat, jotka ohjasivat voimistelijoita mahdollisimman puhtaaseen baletinomaiseen tekniikkaan. Muista erottuakseen voimistelijat panostivat sarjan aikana ilmaisuun ja persoonallisuutensa näyttämiseen ja taiteellisuus näkyi erottavana tekijänä. ”Pakollisista sarjoista” luovuttiin kansainvälisesti vuonna 1996, ja useat koreografit sekä entiset voimistelijan nostavat tämän muutoksen mullistavimmaksi tekijäksi taiteellisuuden merkityksen katoamisessa. (Houston 2013, 2–3, 6–7.)

Vuoteen 2005 asti korkein mahdollinen pistemäärä telineillä oli aina 10,00. Vuodesta 2006 eteenpäin pisteiden laskemisen ja määrittelemisen periaate on muuttunut kokonaan. Muutoksen jälkeen korkeinta mahdollista pistemäärää ei ole enää ollut (Houston 2013, 6). Ensimmäisessä versiossa uusissa säännöissä taiteellisuudesta ja esiintymisestä oli sääntökirjassa vain muutamia mainintoja. Loppupisteissä taiteellisuus ei näyttäytynyt juurikaan ja valmentajat lakkasivat panostamasta siihen. (Roach 2011, 6-8.) Taiteellisuuden puutteeseen on herätty myös kansainvälisesti, ja Kansainvälinen voimisteluliitto FIG pyrkii sääntömuutoksilla jatkuvasti vaikuttamaan taiteellisuuden merkitysarvon lisääntymiseen lajissa. Olympiadin 2016-2020 sääntökirjassa määritellään vaatimukset koreografialle, perusvoimistelulle, ilmaisulle ja musikaalisuudelle (FIG 2017, 12:2, 13:1). Kansainvälisellä tasolla muutosta on jo nähtävissä etenkin permantosarjojen omaperäisyydessä ja ilmaisullisuudessa.

Myös suomalaisen voimistelualmennuksen on reagoitava kansainvälisellä kilpailuareenalla tapahtuvaan muutokseen. Voimistelussa tuomarit antavat pisteitä liikkeiden vaikeustason mukaan ja toisaalta vähentävät teknisistä virheistä. Jotta voimistelija välttää vähennykset, on pohdittava, mitä taitoja voimistelija haluaa esitellä ja hyödyntää. Valmennuksessa arkiharjoittelu rakennetaan näiden taitojen vahvistamiseen. Mikäli voimistelualmentajalla ei ole osaamista kaikkien tarvittavien taitojen opettamiseen, kannattaa valmennustiimin tietotaitoa kartuttaa tanssinopettajan työpanoksella. Kansainvälisesti kilpailuissa menestyvillä mailla baletinomainen tekniikkaharjoittelu on päivittäistä. Tanssitekninen harjoittelu hyödyttää voimistelijaa suoraan perusvoimistelun, tanssin ja ilmaisun pisteytyksessä. Lisäksi erilaisten taitojen myötä tanssiharjoittelu vaikuttaa useiden korkeiden voimistelullisten arvo-osien tekniseen onnistumiseen ja erityisesti auttaa voimistelijaa puomilla pysymiseen.

### 2.3 Taiteellisuuden arviointi telinevoimistelussa

Telinevoimistelun Code of Points ("Code") ohjaa kilpailusuorituksen toteutusta ja sitä kautta harjoiteltavia taitoja. Code of Pointsista on nyt kansainvälisesti käytössä versio vuosille 2017–2020. Sääntöjä muokataan aina olympiadin välein. Uusinta Codea (2021–2024) on jo suunniteltu ja siitä on jo tuollut julki ensimmäinen suunnitelmaversio. Koska olympialaiset siirrettiin vuoteen 2021 koronaviruksen vuoksi, on FIG ilmoittanut, että uusi Code tulee voimaan poikkeuksellisesti vasta vuonna 2022 (FIG 2019). Tämä opinnäytetyö pohjautuu ensisijaisesti olympiadin 2017–2020 Codeen, huomioiden kuitenkin uutta versiota mahdollisuuksien mukaan. Valmennustiimin on syytä käydä sääntömuutokset ja niiden painotukset läpi yhdessä aina ennen Olympiadin vaihtumista ja tarkentaa harjoittelun sisältö vastaamaan parhaiten sääntöjä valmistautuen muutoksiin ennakoiden.

Code of Points antaa sanallisen kuvauksen taiteellisuudesta puomilla:

Taiteellisessa suorituksessa voimistelija osoittaa kykynsä muuntaa puomisarjansa hyvin jäsennellyn kokoonpanon esitykseksi. Tehdäkseen tämän, voimistelijan pitää osoittaa luovaa kykyä, itseluottamusta esittämisessä, persoonallista tyyliä ja täydellistä tekniikkaa. (FIG 2017b, III, 11.)

Myös permannolla kuvaillaan taiteellisuutta sanallisesti:

Taiteellisessa suorituksessa voimistelija näyttää kykynsä muuttaa permantosarjansa tarkkaan suunnitellun kokoonpanon taiteelliseksi esitykseksi. Näin tehdessään voimistelijan pitää osoittaa vahvaa koreografian sujuvuutta, taiteellisuutta, ilmaisullisuutta, musikaalisuutta ja täydellistä tekniikkaa.

Tärkein tavoite on luoda ja esittää ainutlaatuinen ja tasapainoinen telinevoimistelun sommittelu yhdistämällä vartalon liikkeitä ja voimistelijan ilmaisu sopusointuisesti musiikin aiheeseen/teemaan ja luonteeseen. (FIG 2017b, III, 19.)

Voimistelijalle annetaan kilpailuissa kahdet pisteet: E-pisteet (execution score) ja D-pisteet (difficulty value). E-pisteisiin arvioidaan jokainen voimistelijan suorittama arvo-osaliike teknisesti ja suorituspuhtaudeltaan sekä kokonaissuorituksen taiteellisuus. Lisäksi voidaan arvioida koreografisen osuuden virheitä suorituspuhtaudessa ja yleistä suorituksen laatua, kuten liikelaajuutta ja pään, käsien ja vartalon asentoa. D-pisteisiin sisältyvät kokoonpanovaatimukset, esitettyjen liikkeiden arvot ja yhdistelmähyvitykset. (FIG 2017a, 12:2–4, 13:2–4.)

Code of Points sisältää E-pisteiden arvosteluohjeita. E-pisteet otetaan voimistelijalta vähennyksinä aloittaen 10,00 pisteestä. Sääntökirjassa taiteellisuusvähennykset on esitelty omana kappaleenaan:

Puomilla:

- Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjan ajan: Varmuus, persoonallinen tyyli.
- Rytmii ja tempo: Riittämätön liikkeiden rytmin ja tempon vaihtelu, koko sarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä (sujuvuuden puuttuminen).

(FIG 2017a, 12:4.)

Ja permannolla:

- Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjassa: Ilmaisun puuttuminen, sopimaton ele tai kasvojen ilme, joka ei vastaa musiikkia tai vartalon liikkeitä, sekä kyvyttömyys viihdyttää yleisöä.
- Kyvyttömyys heijastaa musiikillista teemaa, esittää roolia tai hahmoa koko suorituksen ajan.
- Koko liikesarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä.
- Musikaalisuus: liikkeet ja musiikin iskut tapahtuvat eri aikaan osassa sarjaa, liike ja musiikin isku tapahtuvat eri aikaan sarjan lopetuksessa ja taustamusiikki (suoritus tapahtuu musiikin tahdissa vain sarjan alussa ja lopussa).

(FIG 2017a, 13:4.)

- Riittämätön liikkeiden amplitudi ja koko kehon käyttö: Käsien asennot, kolmiulotteinen liike, riittämätön amplitudi (liikkeiden pidentyminen) ja liikkeiden ilmaisullisuus ei vastaa musiikin tyyliä (FIG 2019).

Huomioiden kuitenkin sääntökirjan taiteellisuuden kuvauksessa mainittu täydellinen tekniikka voidaan myös seuraavien vähennysten katsoa kuuluvan taiteellisuuden toteuman arviointiin:

- Telinekohtaiset vähennykset puomilla: Tauko, tarpeettomat askeleet ja liikkeet, liiallinen käsien liike ennen voimistelullisia liikkeitä, liikkuminen korkeassa päkiäasennossa (relevé) puuttuu ja ylimääräiset liikkeet tasapainon säilyttämiseksi.
- Telinekohtaiset vähennykset permannolla: Tauko, tarpeettomia askelia, liiallinen vauhdinotto käsillä/heilautus ennen voimistelullisia liikkeitä.

- Perusvoimistelulliset yleisvähennykset puomilla ja permannolla: Vartalon huono asento, liikelaajuus, amplitudi koko sarjan ajan (vartalon mahdollisimman suuri pidentyminen liikkeissä), pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot, jalkaterät eivät ojennu/hallitsemattomat/sisäkierrossa/koko jalkapohja maassa, riittämätön jalannostojen ja -heittojen laajuus (amplitudi).
- Alastulovähennykset: Jalat erillään alastulossa, ylimääräiset käsien heilautukset, puutteellinen tasapaino, ylimääräiset askeleet ja pieni hypähdys.
- Vartalon väärä asento voimistelullisissa liikkeissä: Riittämätön spagaattiasento, jalkojen koukistus, nilkkojen ojennus, jalat erillään, riittämätön korkeus ja liikkeiden omat erityisvaatimukset.

(FIG 2017a, 8:1–2; 9:3–4; 12:4; 13:4.)

Vähennykset ohjaavat voimistelua suoralinjaiseen ja tarkasti hallittuun suoritukseen. Säännöissä arvioidaan myös koreografisia valintoja, mutta tässä opinnäytetyössä se jätetään pois, sillä työssä keskitytään voimistelijan taitoihin ja niiden kehittämiseen. (FIG 2017a, 12:4, 13:4.)

D-pisteet kuvaavat sarjan vaikeusarvoa. D-pisteisiin vaikuttavat ne liikkeet (eli arvo-osat), joista voimistelijan sarjan kokoonpano koostuu. Voimistelun säännöissä on akrobaattisia liikkeitä ja voimistelullisia hyppyjä ja piruetteja. Englanniksi voimistelullisia hyppyjä ja piruetteja kutsutaan nimityksellä Dance elements (FIG 2017a. 7:2). Osana D-pisteitä toimivat kokoonpanovaatimukset, joita on puomilla ja permannolla neljä. (FIG 2017a, 12:2–4, 13:2–4)

Puomilla hyppyjen ja piruettien osaaminen näyttäytyy kahtena vaatimuksena:

- Vähintään kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, jossa yksi liike on hyppy, jossa jalkojen avaus on 180° spagaattiin (eteen-taakse- tai sivusuunnassa) tai haarataittoasentoon
- Taulukoitu voimistelullinen käänös (piruetti).

(FIG 2017b, III, 13.)

Permannolla puolestaan hypyt näyttäytyvät yhtenä vaatimuksena:

- Dance passage, joka koostuu kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn suorasta tai epäsuorasta yhdistelmästä. Yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180° spagaattiin eteen-taakse- tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon.

- Välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppyjä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käännöksiä edeten kahdella jalalla. Tavoitteena on luoda laaja, virtaavana liikkuva yhdistelmä.
- Hyppy tasaponnistuksella ja piruetit eivät ole sallittuja, koska ne pysyvät paikallaan. Sen sijaan ½-käännökset kahdella jalalla (chaîné-käännökset) ovat sallittuja, koska ne katsotaan liikkuviksi askeliksi. Yhdistelmän ensimmäisen hypyn on tul-tavat alas yhdelle jalalle.

(FIG 2017b, III, 22.)

D-pisteisiin lasketaan puomilla ja permannolla myös kahdeksan vaikeinta voimistelijan esittelemää arvo-osaa. Voimistelussa jokaiselle liikkeelle on määritelty vaikeusarvo (difficulty value). Näistä vähintään kolmen on oltava voimistelullisia hyppyjä tai piruetteja. Voimistelija kasvattaa D-pisteitä lisäksi keräämällä yhdistelmähyvityksiä tiettyjen liikkeiden yhdistämisellä. (FIG 2017a, 12:2–4, 13:2–4.) Code sisältää luettelon kaikista hyväksytyistä liikkeistä eli arvo-osista (FIG 2017a, IV) sekä ohjeita niiden tekniseen arviointiin (FIG 2017a, 9:2–4) Liikkeiden arvoa kuvataan kirjaimilla, joissa A on pieniarvoisin ja I korkea-arvoisin liike. Mitä vaikeampi liike, sitä arvokkaampi se on. Voimistelullisten hyppyjen ja piruettien arvot sijoittuvat välille A–E. Tässä työssä hyppyjen ja piruettien arvo-osilla tarkoitetaan niitä hyppyjä ja piruetteja, jotka löytyvät voimistelun sääntökirjasta.

Taiteellisuuden ja arvo-osien yhdistäminen vaatii myös kokonaisuuden hallintaa niin valmentajalta kuin voimistelijalta. Voimistelijat esittävät sarjoissaan liikkeitä, jotka vaativat keskittymistä ja jotka voivat olla jopa vaarallisia. Usein juuri näissä hetkissä ilmaisullisuus ja esiintyminen kärsii. Sarjaa rakennettaessa tulee löytää optimaalinen tasapaino akrobatian, voimistelullisten arvo-osien, tanssin ja ilmaisun välillä. Liikkeet pitää myös voida yhdistää niin, että sarja on sujuva kokonaisuus. (Salonen 2020b.)

## 2.4 Tanssi voimistelijan taiteellisuuden kehittäjänä

Edellisessä opinnäytetyössäni loin määritelmän taiteellisuudelle naisten telinevoimistelussa. Määritelmän syntyyn vaikuttivat Coden antama kuvaus taiteellisuudesta sekä erilaisten vähennysten tuottama käytännön kuva teknisesti onnistuneesta suorituksesta. Lisäksi määritelmään vaikutti vahvasti keskusteluni telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtaja Jonna Salosen kanssa.



Pääsääntöisesti taiteellisuuteen voidaan katsoa suorituksen kokonaisuuden ilmentymä, joka välittyy katsojalle ja koskettaa tunnetasolla. Telinevoimistelussa kokonaisuuden taiteellisuuteen vaikuttavat suoritettavat liikkeet, niiden tekninen onnistuminen, liikepuhtaus ja sarjan koreografinen rakennus yhdistettynä voimistelijan ilmaisuun. Teknisesti oikein suoritettu liike näyttää helpolta ja sulavalta. Voimistelijan tulee olla yhtä aikaa hallittu ja tiukka, mutta myös elegantti ja sulava. (Ollikainen, 2018.)

Koska voimistelijat tarvitsevat tanssista myös teknistä osaamista, voidaan päätellä tanssin olevan paras muoto taiteellisten ulottuvuuksien harjoittamiselle. Tätä tukee vuonna 1982 luotu teos: taitavaksi voimistelijaksi, joka esittelee baletinomaisen harjoittelun voimistelijalle tärkeimmäksi perusvoimisteluharjoitteluksi (Hämäläinen & Jääskeläinen, 78). Samaa linjaa jatkaa Houston (2013, 8) artikkelissaan *The Art of The Sport* nimetessään voimistelun taiteellisuuden suurimmaksi määrittäjäksi tanssin. Myös Suomen Voimisteluliiton esittämässä huippuvoimistelun urapolussa mainitaan oma tanssin- /baletinopettaja osana valmennustiimiä läpi 7-vuotiaasta lähtien koko loppu-uran ajaksi (Suomen Voimisteluliitto 2020). Tanssissa taiteellisuus toteutuu, kun tanssija ilmaisee kehollaan koreografian merkitystä, tunteita ja tarkoitusta yhdessä musiikin kanssa. Kokonaisuus koskettaa katsojaa useilla eri aisteilla. Taiteellisuus on osa tanssia, ja sen harjoittelu pyrkii olemaan läsnä jokaisella tunnilla. (Kassing 2013, 49.)

Voimistelijan tanssiharjoittelusta käytetään arjessa usein nimitystä perusvoimistelu. Naisten A-maajoukkueen vastuvalmentaja Savola (2019) kuvailee perusvoimistelua pohjana kaikelle sellaiselle kilpavoimistelulle, jossa halutaan pyrkiä virheettömään ja kauniiseen tapaan voimistella. Tarkkaan voimistelijalle kohdennettu tanssitunnin sisältö kehittää oman kehon tarkkaa hallintaa, toimii loistavana työskentelytapana vammojen ennaltaehkäisyssä sekä vahvistaa nilkkatyöskentelyä, liikkuvuutta, esteettistä voimistelutaitoa sekä syvien vartalonlihasten käyttöä. Lisäksi Savola (2020) painottaa, ettei tanssi ole voimistelijalle pelkästään mukavaa oheisharjoittelua. Tanssi on kehonkäytön, lajitekniikan, vartalotyöskentelyn, musiikin, rytmin ja kehontuntemuksen ymmärtämistä ja kehittämistä koko voimistelijan polun ajan. Näihin taitoihin keskittymisen tulee hänen mukaansa olla päivittäisharjoittelun lähtökohta.

Tässä työssä voimistelun kohdennetun tanssiharjoittelun sisältö jaotellaan neljään: tekniikka, tanssitaito, ilmaisu ja voimistelulliset arvo-osat eli hyppy ja piruetit. Tekniikalla tarkoitetaan tässä työssä niitä tanssin ydintaitoja, jotka parantavat kehonhallintaa lihastasolla ja luovat lajin estetiikkavaatimuksen mukaisen vartalonasennon liikkeessä. Plién ja relevén käyttö, ydintuen aktivointi ja lantion alueen lihaksiston hallinta ovat esimerkkejä teknisistä taidoista. Tanssitaidolla tarkoitetaan tässä

työssä kykyä muuntaa liike tanssiksi. Esimerkiksi musikaalisuus, koko vartalon osallistaminen tanssiin ja rentouden tunteminen ovat elimellisiä tanssitaidon elementtejä. Ilmaisulla tarkoitetaan tässä työssä niitä taitoja, joiden avulla tanssin tunnekokemus siirtyy katsojalle asti. Liikelaatujen erottelu, fokuksen käyttö ja tunteiden välittäminen kuuluvat ilmaisutaitoihin.

Voimistelun viitekehyksestä on tärkeää ymmärtää tanssin moninaisuus lajina. Tanssilajeja on useita erilaisia, ja jokaisella niistä on erilainen estetiikkakäsitys. Voimistelun estetiikkakäsitykseen ohjaa sääntökirja, ja lajin parissa työskentelevät ovat tottuneet näkemään tietynlaisen liikkeen kauniina ja puhtaana tapana liikkua. Jotta voimistelija voi tavoitella korkeita pisteitä, on voimistelijan tanssiharjoittelun noudatettava lajille tyypillisen esteettisen näkemyksen mukaista harjoittelua. Voimistelussa olennaista on, että vartalo säilyy kannatettuna, polvet ja nilkat ovat suorana ja kehonkäyttö on hallittua. Kokonaisuus on vahvasti ilmaisullinen. Voimistelulle tyypilliseen estetiikkaan ohjaavat siis etenkin baletti, moderni tanssi ja jazztanssi.

Myös hyppyjen ja piruettien toteutuksessa sääntökirjalla on merkitystä. Tanssin viitekehyksessä hyppyjen ja piruettien aikana esiteltävää muotoa voidaan käytännössä rajattomasti varioida. Voimistelussa puolestaan on määritelty tarkasti, mitkä hyppyt ja piruetit kuuluvat lajiin ja millaisten teknisten vaatimusten niissä on täytyttävä. Tanssiharjoittelun näkökulmasta hyppyjen ja piruettien liikeluettelo antaa jo selvän suunnan harjoittelun tavoitteille. Tekniset vaatimukset ohjaavat myös harjoittelun sisältöä ja vaatimustasoa. Voimistelijan tanssiharjoittelun opetussuunnitelma on syytä rakentaa niin, että sisältö tukee pitkällä tähtäimellä myös vaikeiden (D-E) arvo-osien mahdollistamista. Hyppyjen ja piruettien harjoittelussa painotus on ydintaitojen, kuten ponnistamisen ja pyörimistaitojen, vahvistamisessa.

### 3 TUTKIMUSPROSESSI

Tämä opinnäytetyö on kehittämishanke, jonka toimeksiantajana toimii Suomen Voimisteluliitto. Työssä tutkitaan tanssiharjoittelun tarjoamaa hyötyä koko voimistelijan urapolun ajalle. Lajien viitekehyksiä tarkastelemalla on mahdollista rakentaa voimistelijalle oma tanssin opetussuunnitelma. Työ on ensisijaisesti pedagoginen työ, mutta tarkastelussa on mukana myös kinesiologinen ja fysiologinen näkökulma.

#### 3.1 Pedagoginen lähtökohta

Naisten telinevoimistelu on kilpailulaji, jossa hankitun osaamisen tavoitteena on mahdollisimman korkeat pisteet saavuttava kilpailusuoritus. Telinevoimistelussa kilpailusuorituksen ohjeena ja sääntöinä toimii kansainvälisen Voimisteluliiton ylläpitämä sääntökirja Code of Points (FIG 2017a). Harjoittelua määrittävät lajin säännöt ja standardit ja oikea suoritustekniikka. Kilpailut perustuvat väistämättä vertailuun. Vertailua tehdään kilpailuissa suhteessa muihin, mutta myös hyvin usein itseen ja voimistelijan aikaisempiin suorituksiin. Taidon opettaminen on kilpailullisten tavoitteiden keskiössä. Tänä päivänä taidon opettamisen pedagogisena näkökulmana korostuu tehtäväorientaatio eli vertailu omaan itseensä muiden sijaan. (Koski 2017, 99.) Fyysisten ominaisuuksien vaikutus taidon oppimiseen on kiistaton. Tässä työssä ei kuitenkaan käsitellä fyysisten ominaisuuksien erillistä kehittämistä, vaan keskitytään taidon oppimiseen ja lihaksiston vahvistamiseen hermostotasolla.

Taidon oppiminen on monimutkainen ilmiö, jossa yhdistyvät tunteet, kognitio eli ajatustoiminta ja neurologia eli hermoston toiminta. Oppiminen on pitkä prosessi, jonka myötä opittu taito paranee, yhdenmukaistuu ja siirtyy toteutettavasti myös uusissa ympäristöissä. Oppimisprosessissa tehtävä, ympäristö ja oppija vaikuttavat toisiinsa monimuotoisesti joko edistäen tai hidastaen oppimista. Taidon oppimisessa on kolme vaihetta. Alkuvaiheessa suoritusten vaihteluväli on laaja, ja jokainen yritys vaatii oppijalta runsaasti ajattelua. Alkuvaiheessa kehitys on hidasta. Seuraavassa harjoitteluvaiheessa suoritukset alkavat yhdenmukaistua, vaikka vaihtelua tulee vielä. Harjoitteluvaihe vaatii vielä keskittymistä, kun suoritusten sisältö alkaa hahmottua ja motorista toimintaa on mahdollista muokata liikkeessä. Harjoitteluvaiheessa myös toistoja tehdään eniten. Lopullisessa vai-

heessa taito on automatisoitunut. Suoritukset eivät ole koskaan täysin identtisiä, mutta tässä vaiheessa vaihteluväli on lähes huomaamattoman pieni. Suoritus onnistuu ilman merkittävää ajattelua, ja keskittymistä voi suunnata myös esimerkiksi ympäristöön. Lopullisen vaiheen saavuttamiseen menee vuosia. Opettajan tulee suhteuttaa harjoittelun suunnittelu, tehtävänannot ja palaute aina siihen, missä vaiheessa taidon oppimista urheilija on menossa. (Jaakkola 2009, 237–239, 251–259.)

Suomalaisen telinevoimistelun koulutusmateriaalin pohjalta havainnoituna voimistelun oppimiskäsitys sisältää otteita kognitiivisesta ja konstruktivisesta oppimiskäsityksestä. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä olennaista on oppijan oma aktiivinen tiedonkäsittely eli ongelmanratkaisu, ajattelu ja tietäminen. Opettaja auttaa oppilasta etenemään vaiheittain laatimalla suunnitelman taitojen oppimisesta valitsemalla opetusstrategioita ja antamalla ongelmanratkaisuja vaativia tehtäviä. Konstruktivisessa oppimiskäsityksessä oppilaan rooli oppimisesta on vielä merkittävämpi. Uusi oppiainees aina joko yhdistetään tai sovelletaan suhteessa vanhaan tietoon. Oppiminen ja opettaminen on erittäin yksilöllistä ja pohjautuu aina yksilön aiempiin kokemuksiin, taitoihin ja tietoihin. Konstruktivinen taitojen ohjaaminen sopii yksilölajin opettamiseen, sillä se on oppijakeskeistä ja yksilöllistä toimintaa. (Jaakkola 2010, 25–26.) Voimistelun liikesarjojen harjoittelussa on tyypillistä pilkkoa liikkeet useaan osaan. Harjoitteet eivät vielä vaadi koko liikkeen hallintaa, mutta ajavat voimistelijan ongelmanratkaisun äärelle, jossa tietyn kehohallinnallisen osan toteuttaminen oikein johtaa onnistumiseen kyseisessä harjoitteessa. Liikkeen eri osia erikseen harjoittelemalla opetellaan taidot, jotka lopulta mahdollistavat koko liikkeen onnistumisen. Näin erikseen hankitut taidot yhdistyvät koko liikkeen hallintaan.

Siirtovaikutuksella tarkoitetaan aiempien opittujen taitojen hyödyntämistä uuden taidon oppimisessa. Siirtovaikutus voi olla positiivista tai negatiivista, ja se on yksi merkittävä tekijä motorisessa oppimisessa. Positiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito helpottaa uuden taidon oppimista, kun taas negatiivisessa siirtovaikutuksessa aiempi taito hankaloittaa uuden taidon omaksumista. Siirtovaikutus perustuu hermoyhteyksien syntymiseen ja uuden taidon oppimisessa valmiiden hermoyhteyksien nopeaan hyödyntämiseen. Siirtovaikutusta tapahtuu lyhyellä aikavälillä, mutta myös pitkällä aikavälillä. Pitkän aikavälin siirtovaikutus näkyy lapsuudessa hankittujen perusliikuntataitojen tuomana positiivisena vaikutuksena lajitaitojen oppimisessa vanhempana. (Jaakkola 2009, 243, 244.)

Tanssin hyöty oheislajina voimistelijalle perustuu todennäköisimmin siirtovaikutukseen. Tanssiharjoittelussa omaksutut taidot eivät ole voimistelijalle pelkästään yksittäisesti hyödynnettäviä liikkeitä, vaan kokonaisuuksina sisäistettyjä osaamisalueita. Erilaiset tanssiharjoittelun tuomat ydintaidot tukevat voimistelijan kilpailusuorituksessa suorittamia liikkeitä ja kokonaisuuden taiteellista toteutumista. Voimistelijalle tärkeimpien ydintaitojen hahmottaminen ohjaa tanssiharjoittelun sisällöllistä suunnittelua ja tanssinopettajan antamaa palautetta voimistelijoille.

Lisäksi tämän työn keskeinen tanssipedagoginen näkökulma on somaattisuus. Somatiikka on laaja-alainen käsite, jolla tänä päivänä viitataan erilaisiin hoito-, terapia- ja keuhomenetelmiin, joissa kehoa tarkastellaan subjektiivisesta näkökulmasta. Somatiikkaan liittyy vahvasti käsitys kokemuksesta, kehollisuudesta ja ihmisen holistisuudesta eli kokonaisvaltaisuudesta. Useat tanssimenetelmät pohjautuvat somatiikkaan, kuten Laban-liikeanalyysi, Alexander-tekniikka, Kinetic Awareness ja Skinner Release. Nämä puolestaan ovat vaikuttaneet tämän päivän tanssinopetusmenetelmiin etenkin nykytanssissa. Somaattisuus näkyy tanssissa ihmistä kunnioittavana asenteena, somaattisiin menetelmiin liittyvinä harjoitteina ja periaatteina. (Rouhiainen 2006, 15–16, 27.)

Tanssinopettamisen näkökulmasta somaattinen työskentely vaatii vahvaa läsnäoloa ja keskittymistä kehollisuuteen. Olennaista somattisessa työskentelyssä on hyvin tarkka aistimus omasta itsestä ja kehon toiminnasta, kaavamaisen mallista tapahtuvan liikkeen toiston sijaan. Käytännössä somaattinen harjoittelu on sensomotorista oppimista, eli motoriikan toiminnan tarkkaa tunteamista omassa kehossa. Somaattisen harjoittelun myötä ulkoisten tekijöiden vaikutus tekemiseen pienenee, itsenäisen harjoittelun osaaminen vahvistuu ja itsetuntemus ja luottamus kasvaa merkittävästi. (Kauppinen 2018a.) Somaattinen, kehollisuuteen tähtäävä opettaminen sisältää runsaasti kysymyksiä: Miltä liikkeen rytmi tuntuu? Mitä näet? Kysymykset aktivoivat oppilasta vastaamaan mielessään ja etsimään vastauksia omasta kehostaan. Kehollista tietoa syntyy ihmisessä aistimusten, havaintojen, tuntemusten, elämysten ja tunteiden muodossa. Opetus ohjaa enemmän sisäistä tunnetta kuin ulkoista muotoa. (Heikkinen 2020a.)

Kinesteettinen aisti eli proprioseptiikka tarkoittaa kehon yksityiskohtaista aistimista sisäpuolelta ja onkin yksi somatiikan keskeinen tekijä. Kinesteettinen aisti perustuu lihasten ja jänteiden tuntoreseptoreihin, jotka antavat keskushermostoon tietoa voimasta, venytyksestä ja paineesta. Käytännössä kinesteettinen aisti tehostaa ja tarkentaa koordinaatiota, tasapainoa ja liikkeen ajoitusta. (Jaakkola 2010, 68–69.) Tanssiessa kinesteettisen aistin avulla liikkeeseen siirtyy jatkuvasti infor-

maatiota siitä, mitä tanssija näkee, kuulee ja ajattelee. Tanssin tekniikkaharjoittelu perustuukin lihastasolla linjausten löytämiseen ja kehon tarkkaan liikuttamiseen ja parantaa näin kinesteettistä aistia. (Giguere 2014, 24).

Kinesiologia ja fysiologia astuvat mukaan kehon toimintojen analysoinnissa. Niin voimistelun kuin tanssinkin tavoitteena on ohjata keho turvallisesti kohti tavoitteita, huomioiden yksilön anatomisen rakenteen. Anatomia on kehon rakenteiden tutkintaa ja analysointia. Kinesiologia selittää yksityiskohtaisesti kehon tasolla, kuinka kehonosat liikkuvat ja asettuvat suhteessa toisiinsa ja mitkä lihakset kulloinkin työskentelevät. Tanssissa anatomia ja kinesiologia on kaiken toiminnan lähtökohta, koska tanssija käyttää kehoaan työkaluna taiteellisen esityksen toteuttamiseen. (Giguere 2014, 30.)

### **3.2 Tiedonkeruumenetelmät**

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi tutkimuskysymyksen laatimisella. Kysymykseen vastaaminen toimi polkuna analysoinnille ja kirjalliselle tuotokselle. Koska valmista teoriamateriaalia voimistelijan tarvitsemista tanssitaidoista ei ole, päädyin hyödyntämään erilaisia tutkimusmenetelmiä, mm. suoraa havainnointia, omien kokemusten analysointia sekä toimintatutkimusta.

Prosessin aikana käytin useita erilaisia lähteitä. Telinevoimistelun harjoittelua ohjaa voimallisimmin kansainvälinen sääntökirja ja sen lisäosat. Sen lisäksi, että olen kouluttautunut korkeimman kansallisen tason (tason 4) tuomariksi vuonna 2017, olen toiminut kilpavalmentajana, joten ymmärrän sääntöjen täytäntöönpanon käytännön valmennustasolla. Voimistelun valmennusosaamista tukevat erilaiset koulutukset oman urani aikana, kuten Voimisteluliiton I- ja II -tason koulutus sekä opintomatka Hollannin maajoukkueen koreografin kotisalille vuonna 2018. Oma valmentajaurani telinevoimistelun parissa on alkanut jo 10 vuotta sitten.

Tanssin tietoperustana hyödynnän runsaasti erilaisia tietolähteitä. Lukuisat kirjat tukevat teoreettista ja kinesiologista tietopohjaa. Merkittävässä roolissa ovat myös Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopinnot. Koulussa opiskelin pääaineina balettia ja showtanssia. Showtanssin opintovalikoimaan kuului showtanssia sekä modernin tanssin tyyliuuntaan kuuluvaa Limón-tekniikkaa. Opintojeni aikana olen tallettanut kaiken oppilaille jaetun kirjallisen kurssimateriaalin ja tehnyt run-

saasti muistiinpanoja oppimisdialogeista, joista on herännyt minulle merkittäviä ajatuksia. Henkilökohtaisista palautteista olen myös tallentanut kirjallisen tuotoksen ja lisännyt itse muistiinpanoja palautekeskusteluista. Erityisesti baletinopettajani Heli Kuulan ja Limón-tekniikan opettajan Petri Kauppisen kanssa olemme useasti palautekeskusteluissa myös pohtineet eri elementtien soveltamista voimistelijoiden harjoittelun tueksi.

Kouluaikana tutustuin myös itsenäisesti modernin tanssin eri tekniikoiden, kuten Graham-, Limón- ja Horton-tekniikoiden video-opetusmateriaaleihin ja kirjallisuuteen (Fisch & Suggs 1995; Gutelius 1997; Gutelius 1991; Lewis 2005.). Tanssitunnit, videot ja kirjallisuus ovat lisänneet ymmärrystäni eri modernin tanssin tyylien erityispiirteistä, sekä hahmotusta siitä, mitkä elementit modernista tanssista ovat siirtyneet eteenpäin nykypäivänä vallitseviin tanssilajeihin. Lisäksi erityisesti Jyväskylän tanssiopiston opetussuunnitelmiin perehtyminen on tukenut showtanssin oppisisällön kokonaisuuden hahmottumista. Opiston opetussuunnitelmat baletille (Jyväskylän tanssiopisto 2020b) ja jazzille ovat tukeneet ymmärrystäni erityisesti hyppyjen ja piruettien taitojen harjoittamisessa. Nykytanssin opetussuunnitelma (Jyväskylän tanssiopisto 2020c) puolestaan on tukenut ymmärrystä kehonkäytön taitojen asteittaisesta kehittämisestä.

Tanssin toteutusta voimistelijan oheisharjoitteluna tutkin esimerkkien kautta. Hollanissa vieraillessani baletti kuului osaksi arkiharjoittelua. Myös videot Venäjän maajokkueen harjoittelusta ja Tirrenian koulutuksesta toimivat tietolähteenä. Omat kokemukseni tanssinopettajana Voimisteluliiton leiritystoiminnassa ja Oulun Pyrinnöllä sekä Ada Hautalan yksilötunneilta tukevat tutkimusta. Näiden kokemusten pohjalta tekemiäni havaintojen kautta arvioin tanssiharjoittelun sisällön vaikutusta voimistelun osaamisen kehittämiseen.

Selvitystyön loppuvaiheessa toteutin lisäksi toimintatutkimuksen. Toimintatutkimuksessa tutkittavat asiat, eli tässä yhteydessä valmentajat, otetaan osallisiksi tutkimukseen mukaan. Tavoitteena on etsiä ratkaisuja ongelmiin. Tyypillistä toimintatutkimukselle on käytännönläheisyys ja ongelmakeskeisyys, sekä osapuolien yhteinen aktiivinen toiminta muutosprosessissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Selvitystyötä varten halusin verrata tekemiäni päätelmiä suomalaisten huipputasolla toimivien voimisteluvalmentajien näkemyksiin. Voimisteluliiton lajipäällikkö Satu Murtonen nimesi minulle työryhmän, jolle järjestin tilaisuuden vaikuttaa työhön. Toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti asiantuntijat pyydettiin mukaan prosessiin ja avaamalla heille omaa näkemystäni olin myös valmis vastaanottamaan päätelmiäni ratkaisevasti muuttavia tekijöitä.

Työryhmään kuuluivat

- Pauliina Savola, naisten A-maajoukkueen vastuvalmentaja
- Tiina Vilenius, naisten telinevoimistelun valmennuskoordinaattori, FIG:n kansainvälinen tuomari
- Jonna Salonen, naisten ja tyttöjen telinevoimistelun A-maajoukkueen tuomariasiantuntija, FIG:n kansainvälinen tuomari.

Lisäksi työryhmään oli nimetty tyttöjen A-maajoukkueen vastuvalmentaja Jenni Lindoors, joka kuitenkaan ei osallistunut tutkimukseen äitiysloman vuoksi. Toimintatutkimus järjestettiin kahdessa osassa: etäyhteydellä toteutetulla tilaisuudella 12.10.2020 Tiina Vileniuksen ja Jonna Salosen kanssa ja kahdenkeskeisenä tilaisuutena 14.10.2020 Pauliina Savolan kanssa. Tilaisuuksissa esiteltiin opinnäytetyön keskeisiä piirteitä ja erityisesti valintoja, joita esittelen voimistelijalle sopivaksi tässä työssä luvuissa 4, 5 ja 6.

Toimintatutkimus eteni sujuvasti ja sisälsi pohtivaa ja asiantuntevaa keskustelua. Runsaasti keskustelua aiheutti voimistelijan kehon asento. Vartalon perusasentoon ja ryhdikkääseen lajille tyypilliseen esteettiseen olemukseen liitetään eri puolilla maailmaa erilaisia ratkaisuja. Pohdintaa nousi niistä syistä, miksi erilaisiin ratkaisuihin päädytään, ja siitä, voiko aiheeseen antaa yleispätevää neuvoa. Keskustelujen pohjalta tässä työssä esitellään kannateltu luontainen perusasento ja voimistelijalle tyypillisiä muita vartalon asentoja. Tärkeintä on, että valmennustiimi on tietoinen valinnoista.

Tutkimustilaisuudessa keskusteltiin myös seuraavista asioista muodostaen nopean yhteisen mielihetken siitä, että esitetyt päätelmät työssä vastaavat tavoitteita: varpaiden ojentaminen pitkäksi rustistamisen sijaan, aukikierron käyttö puomilla, rytmiiikan vaikutus puomisarjan onnistumiseen, fokuksen merkitys ilmaisussa, hyppyjen ja piruettien ydintaidot, rengasasennon toteutuminen, käsien reitti hyppyissä, swingin käyttö hyppyissä, petit allegro osana voimistelijan hyppyharjoittelua, spotin käyttö pirueteissa, piruettien eri lähtö- ja loppuasennot, sekä voimistelijan harjoittelukulttuuri. Lisäksi toimintatutkimuksen myötä työhön tarkennettiin liikkeiden nimityksiä ja yksittäisiä lausemuotoja asioiden ilmaisussa. Työryhmä toivoi myös fokuksen lisäksi ilmeen merkitystä osana ilmaisua avattavan työssä lisää.



## 4 VOIMISTELIJAN TANSSIHARJOITTELUN YDINILMIÖT

Voimistelijan tanssiharjoittelun sisällön tulee perustua korkeiden loppupisteiden tavoitteluun ja mahdollistaa samalla turvallisen ja taloudellisen tavan hyödyntää koko kehoa. Voimistelijan tavoitteena on ensin oppia jännittämään vartalo tiukaksi, ja sen jälkeen voi harjoitella olemaan myös pehmeä ja rento (Kiens 2018b.) Voimistelijan tanssiharjoittelun ydinilmiöt ovat tekniikka, tanssitaito ja ilmaisu. Lisäksi arvo-osat muodostavat oman kokonaisuutensa, jota käsittelen erikseen. Kaikki osa-alueet linkittyvät vahvasti keskenään, eikä yhtä taitoa harjoitella koskaan yksin kerralla. Tekniset taidot näkyvät puhtaana perusvoimisteluna ja tuovat myös suoraa hyötyä voimistelun arvo-osien onnistuneeseen ja puhtaaseen suorittamiseen sekä puomin päällä pysymiseen. Tanssitaidoilla parannetaan voimistelijan mahdollisuuksia kuulla ja tuntea musiikki sekä osallistua tanssiin koko keholla. Ilmaisulla tuodaan kokemus tunnetasolla katsojalle asti.

### 4.1 Tekniikka

Tekniikalla tarkoitetaan voimistelijan tanssiharjoittelussa ”perusvoimistelua”. Seuraavat taidot toimivat kaiken pohjana puhtaalle, turvalliselle ja hallitulle liikkeelle. Tekninen osaaminen myös vahvistaa voimistelullisten hyppyjen ja piruettien onnistumista. Tekniikkaharjoittelu on ensisijaisen tärkeää ja sen painotus on vahvimmillaan nuorella voimistelijalla. Tanssiharjoittelulla saavutettavia voimistelijalle tarpeellisia taitoja ovat: voimistelijan kehon asento, ponnistus, alastulo ja päkiätyökentely, aktiivinen liikkuvuus ja tasapaino.

#### 4.1.1 Voimistelijan kehon asento

Ydintuella tarkoitetaan vartalon kannatusta. Tanssiessa kehon linjaus tarkoittaa kaikkien kehonosien suhdetta toisiinsa ja tästä kokonaisuudesta syntyy aktiivinen valmiustila, joka mahdollistaa tanssimisen. Vartalon kannatettu asento toteutuu sekä staattisesti, että liikkeessä. Keskiössä on linjauksen sisäinen aistiminen. (Kassing 2013, 62.) Optimaalinen linjaus ja kannatettu vartalon asento on edellytyksenä etenkin tasapainon, mutta myös muiden taitojen harjoittelulla. Oikeaoppinen linjaus vähentää loukkaantumisriskiä. (Hammond 2004, 30.)

Kehon optimaalinen linjaus toteutuu seuraavasti: Jalkaterät osoittavat eteenpäin, hieman irti toisistaan. Jalkapohjan kaari on kannateltu ja varpaat levittyvät pitkäksi. Paino on jakautunut tasaisesti molemmille jaloille, niin että polvet linjautuvat varpaiden suuntaan ja jalkojen lihakset pidentyvät ylöspäin. Selkäranka säilyy neutraalissa, niin että lannerangan luontainen kaari (lordoosi) ja rintarangan kaari (kyfoosi) toteutuvat. Hengitys kulkee vaivattomasti, kun rintakehä on levollinen ja lapaluut levittyvät litteänä pitkin selkää. Kädet laskeutuvat vartalon sivulle. Niska on pitkä, niin että pää on kannatettu vartalon jatkeeksi, katse eteenpäin ja leuka vaakatasossa. Oikean linjauksen löytämiseen kiinnitetään huomiota koko ajan ja sen oppiminen vie aikaa. (Hammond 2004, 30–32.)

Lähtökohtaisesti on selvää, että voimistelijalle sopii perusasennoksi yllä kuvattu aktiivinen asento, jossa rintakehä on neutraalissa ja asento luonnollinen. Kansainvälistä voimistelua seuraamalla huomaa, että voimistelijoiden on kuitenkin tyypillistä avata rintakehää painaen lapaluita yhteen. Patrick Kiens (2018b) kertoo, että opettaa itse voimistelijansa työntämään rintakehän auki. Alaselkä ei saa kaareutua mukana. Etenkin puomilla lihasten jännittäminen vartalon etu- ja takapuolelta tuo tasapainoa ja puomilla korostuukin lihasten vahva jännittäminen niiden rentouttamisen sijaan. Sen sijaan esimerkiksi Venäjän maajoukkueen harjoittelua ja kilpailusuorituksia seuraamalla voidaan nähdä, että heidän rintarankansa asento säilyy neutraalissa.

Voimistelija toistaa uransa aikana akrobatiaa varten useita erilaisia varsin tiukkoja vartalonasentoja, joissa rintakehä on usein selkeästi suljettu tai vahvasti avoin. Näiden asentojen toistaminen voi aiheuttaa lihaskireyksiä, ja kannatellun neutraaliasennon löytäminen voi olla haastavaa, ellei sitä aktiivisesti harjoittele. Voimistelija tarvitsee neutraaliasentoa esimerkiksi voimistelullisten liikkeiden alastuloissa, ponnistuksissa ja pirueteissa. Tanssiessa rintakehän neutraaliasento mahdollistaa selkärangan käytön ja käsien liikelaajuuden sekä auttaa hengitystä kulkeutumaan paremmin kylkiin ja selkään rintakehän sijaan. Puomin päällä ja esimerkiksi liikkeiden jälkeisessä ojennuksessa voimistelija voi kuitenkin painaa lapaluita yhteen. Tärkeää on, että voimistelija on tietoinen rintakehän asennosta.

Ydintuen aktivoiminen tapahtuu lantionpohjasta kohottamalla ja saa aikaan tunteen venymisestä ylöspäin ja toisaalta maadoittumisesta kohti lattiaa (kuva 1). Ydintuen myötä poikittainen vatsalihas aktivoituu, vartalon painopiste siirtyy jalkapohjan keskelle ja selkärangan kaaret hieman lievittyvät. (Thomassen & Rist 1996, 29, 35.) Hyvässä linjauksessa vertikaalinen akseli on aistittavissa kehon sisällä. Ydintukeen on hyvä yhdistää aina lapatuki, jolloin keho tukeutuu myös kohti lattiaa. Tuettu asento on rento, mutta aktiivinen.



KUVA 1. Kannateltu vartalon asento (Wolff 2013, 66)

Lapatuen hyödyntäminen mahdollistaa käsien vapaan liikuttamisen, ilman että hartiat nousevat ylöspäin. Lapatuki toteutetaan selän puolen lihaksilla, levittäen lavat kauas toisistaan ja ankkuroimalla ne alas. Kädet liikkuvat vartalon etupuolella ja rintakehä pysyy suljettuna. Lapatuen avulla myös keskivartalon luotisuora linjaus toteutuu. Lapatuki vaikuttaa myös tasapainoon yhdistämällä kehon kohti lattiaa. Lapatuki on rento, mutta aktiivinen. (Orell 2017.) Työssäni maajoukkueleirityksessä olen havainnut lapatuen toteuttamisen olevan pitkälle edenneellä voimistelijalla todella haastavaa. Syynä lienee se, että voimistelija harjoittelee päivittäin hartioiden työntämistä ylöspäin seisotessaan käsinseisonnassa. Ilman päivittäistä huomiota toiseen suuntaan, eivät selän lihakset säily aktiivisena. Lapatukeen onkin syytä kiinnittää voimistelijalla erityistä huomiota harjoittelussa. Lapatuen harjoitteluksi sopivat esimerkiksi erilaiset port de bras -harjoitteet eli erilaisia käsien asentoja kokonaisuudeksi yhdistävät tanssisarjat (Kassing 2013, 61). Näitä voi toteuttaa ensin erikseen ja myöhemmin yhdessä vartalonkäytön kanssa, tai esimerkiksi jalkojen harjoitteiden aikana.

Ydintuki ja lapatuki yhdessä mahdollistavat voimistelijalle hyvän ja ryhdikkään vartalon perusasennon. Vartalon tulee pysyä kannateltuna kauttalinjan koko suorituksen, myös sarjan alussa, lopussa

ja esimerkiksi puomilta tippuessa. Vähennysten lisäksi ryhdin säilyminen ilmaisee itsevarmuutta ja vaikuttaa tuomareiden arvosteluun tiedostamattomasti. (Salonen 2019.)

Käsien asentoja voi harjoitella useita. Voimistelijan kädet ovat lajinomaisesti usein suorana alhaalla, sivulla tai ylhäällä, varsin tiukkana. Voimistelijan onkin ensisijaisesti opittava olemaan tiukka. Pidemmälle edenneiden voimistelijoiden kanssa näen kuitenkin hyödylliseksi harjoitella tanssilliset pehmeät kädet (jazz, baletin allonge), joista energia jatkuu eteenpäin. Voimistelijan on myös hyvä osata pyöreitä asentoja koreografioita varten, mutta baletillisen oikeaoppisen käsien asennon harjoitteluun ei kannata käyttää liikaa aikaa. Käsien perusasento alhaalla ja baletin I ja III on syytä osata kauniisti, mutta sivulla pidettynä käsi voi olla suorana. Käsi kevyesti vartalon etupuolella kannateltuna mahdollistaa lapatuen toteutumisen.

#### **4.1.2 Ponnistus, alastulo ja päkiätyö**

Voimistelija tarvitsee kaksi erilaista ponnistustapaa. Hypyssä ja permantoakrobatiassa voimistelija ponnistaa mahdollisimman lyhyellä kontaktiajalla hyödyntäen alustan elastisia ominaisuuksia. Permannon hypyissä ja puomin kaikissa ponnistuksissa voimistelija ponnistaa jaloilla pliétä hyödyntäen. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 79.)

Plié on yksi baletin tärkeimmistä jalkatyöskentelyn perusharjoitteista. Oikeaoppisessa pliéssä vartalon paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille, polvet linjautuvat turvallisesti jalkojen yläpuolelle ja ranka säilyy neutraaliasennossa. Jalkaterät säilyvät rentoina, mutta jalkapohjan holvikaari kannatettuna. (Hammond 2004, 46–47.) Onnistunut plié mahdollistaa ponnistuksen paikalta ja korostaa hallintaa ja voiman suuntaamista. Hyppy alkaa aina demi-pliéllä, josta ponnistetaan voimakkaasti ylös. Jalkojen lihakset jännittyvät, samalla kun jalkaterät irtoavat lattiasta jalkapohjan ja varpaiden avulla. Näin myös päkiä työntyy artikuloiden suoraksi. Alastulo alkaa, kun varpaan kärjet kääntyvät osuessaan lattiaan. Jalkapohja vastustaa laskeutumista, jatkaen koko jalkaterän läpi laskeutuen lopulta pliéhen. Onnistunut plié jarruttaa alastuloa ja mahdollistaa näin linjauksen korjaamisen. Yhdellä jalalla toteutettua pliétä kutsutaan fonduksi. Fondu vahvistaa erityisesti yhden jalan voimaa, jota tarvitaan useiden hypyjen ponnistuksissa ja alastuloissa. Pliétä voi tehdä yhdellä jalalla myös osana useita erilaisia battement-harjoitteita. (Hammond 2004, 47, 105–106.)

Plién tukena toimii aina ydintuki, jonka aktivoiminen pidentää kehoa ylöspäin. Näin laskeutuessa vartalo säilyy korkealla kannateltuna jalkojen tasapainoalueen yllä. Hallitusta laskeutumisesta on myös mahdollista jalkaa seuraavaan hyppyyn, kun selkä säilyy suorassa. (Kassing 2013, 110.) Tunnettu puomikouluttaja Angela Orchard huomauttaakin, että yksi puomilla pysymisen ydintaidoista on energian pysäyttäminen voimakkaan akrobaattisen liikkeen jälkeen (Ruddock 2018). Lisäksi esimerkiksi puomin yhdistelmissä jarruttava plié mahdollistaa voimistelijalle sääntöjenmukaisen jatkuvan liikkeen, joka on kuitenkin hallittu. Jos voimistelija osaa jarruttaa ja ponnistaa samasta pliéstä seuraavaan liikkeeseen ilman uutta erillistä vauhdinottoa, lasketaan yhdistelmä (FIG 2017a, 7:3).

Voimistelija tarvitsee onnistunutta pliétä erilaisissa asennoissa puomilla ja permannolla sekä parallel-, että aukikierrossa. Voimistelussa alastuloihin saavutaan korkealta telineiltä tai akrobatiasta ja jaloilla tyypillisesti harjoitellaan ”joustamaan polvista”. Leiritystyössäni olen havainnut varsinaisen jarruttavan plién toteuttamisen olevan voimistelijoille melko vaikeaa. Lyhyen harjoittelun myötä voimistelija usein hoksaa mitä hänen tulisi tehdä, mutta ilman erillistä plién harjoittelua ei jaloissa ole riittävästi hermotusta sitä toteuttamaan.

Plién avulla myös tunne juurtumisesta helpottuu. Juurtumisen tunne sitoo kontaktin lattiaan ja helpottaa tasapainon säilyttämistä. Juurtumisen tunnetta auttaa mielikuva painavasta lantiasta, joka lähenee maan keskikohtaa tai tunne siitä, että jalat laskeutuvat lattiasta läpi kasvattaen juuria ympärilleen. Maan vetovoiman tuntu ja hyödyntäminen ovat keskiössä. Juurtumisen tunne tapahtuu ydintuen vastapainona, niin ettei keho painaudu kohti lattiaa, eikä myöskään kellu hallitsemattomasti lattian pinnalla. Tasapainon tuntu nopeassakin liikkeessä mahdollistaa liikkeen hallinnan ja on voimistelijalle hyödyksi erityisesti puomilla. Lisäksi plién käyttö tanssiessa lisää keskitason ja painonsiirtojen ulottuvuutta. (Kauppinen 2019a.)

Nousu korkealle relevéhen esittelee parhaimmillaan ojennettua nilkkaa seistessä ja saa aikaan elegantin vaikutelman kehon pidentymisestä. Oikeaoppisesti päkiä ojentuu artikuloiden ja linjautuu kohti 1. ja 2. varpaan tyveä ja jalkapöytä pullistuu eteenpäin. Paino siirtyy kokonaan jalan etupuo- lelle, ja varpaat levittäytyvät aktiiviseksi tasapainoalueeksi. (Kuula 2017.) Polvet ojentuvat relevén myötä suoraksi. Relevétä harjoitellaan baletissa tyypillisesti aloittaen pliéstä, jotta sen hyödyntäminen yhdistyy ponnistuksiin. Harjoittelua tehdään useissa eri jalkojen asennoissa ja yhdistettynä battement-harjoitteluun. Relevén harjoittelu vahvistaa jalkojen lihasten voimaa, joustavuutta, hallintaa ja tasapainoa. Hyvä relevé mahdollistaa liikkumisen korkealla päkiällä ja toimii tukena myös

pirueteissa. (Hammond 2004, 49–51.) Relevéssä liikkumista toivotaan nähtävän erityisesti puomilla.

Voimistelijan nilkkojen tulee olla ojennettuna aina niiden irrotessa maasta. Oikeaoppisesti päkiä ojennetaan nilkkaa artikuloiden, jolloin nilkka ojentuu pitkäksi suoraan linjaan jalan kanssa. Varpaat ojentuvat pitkäksi jatkaen jalkapöydän kaarta (Kassing 2013, 57) ja voimistelijalla painuvat sen jälkeen alaviistoon korostaen nilkan kaarta. Varpaat eivät kuitenkaan saa rutistua. Nilkka/pohjeseudun ulkosyrjän lihasten aktivoituminen on tärkeää, jotta vältetään supinaatio eli nilkan kiertyminen sisäänpäin (Thomasen & Rist 1996, 71).

Useat erilaiset päkiäharjoitteet kehittävät jalkaterän nopeutta ja ketteryyttä, vahvistavat relevéta ja tasapainoa ja parantavat näin hyppyjä. Nilkan oikea linjaus ilmassa varmistaa turvallisen alastulon hypyissä ja aukikierron kanssa erityisesti kääntyvissä hypyissä. Nilkan eri vaiheiden artikulaatio ponnistuksissa ja alastuloissa toimii myös voimistelijan eduksi. Päkiän artikulaation eri vaiheiden hahmottaminen ja hermoston mahdollisuus ohjata nilkkaa auttavat ponnistuksia lähtemään voimakkaammin ilmaan ja toisaalta jarruttavat alastuloa lisäten hallintaa. (Kassing 2013, 57, 77.) Ponnistuksen jälkeen päkiä on ojennettu lajivaatimusten mukaisesti. Voimistelijan jokaisen askeleen tulee tapahtua päkiä edellä, joten jarruttava askel toimii voimistelijan eduksi koko ajan.

#### **4.1.3 Aktiivinen liikkuvuus**

Voimistelijalta vaaditaan hyvin usein suuria liikelaajuuksia jalkojen avaamisen suhteen. Lisäksi voimistelijan polvet tulee olla ojennettuna lähes aina kun ne irtoavat maasta, ellei koukkua ole erikseen määritetty. Voimistelijalle sopii baletinomainen harjoittelu, sisältäen useita erilaisia battement-liikkeitä eli jalan ojennuksia, siirtoja ja nostoja. Battement-harjoitteet parantavat päkiätyöskentelyä, jalan linjausta ja lihasten aktivoitumista, vartalon asentoa, aukikiertoa ja painon asettumista jalalle. Erityisesti suuria liikelaajuuksia vaativissa battement-liikkeissä aktiiviseen liikkuvuuteen tarvittava voima kasvaa ja antagonistilihakset rentoutuvat. Lisäksi rond de jambet toimivat voimistelijalle erittäin tärkeänä harjoitteena läpi uran, vahvistaen lantion suuntaamista ja jalan rotaation työtä lonkasta alkaen. (Kassing 2013, 85, 88, 94.) Aktiivisen liikkuvuuden harjoittelussa päätavoitteena ei ole liikelaajuuden lisääminen, vaan sen hallinta ja turvalliset linjaukset. Aktiivisen liikkuvuuden kasvattaminen tulee tehdä voimistelijan kehon ja hankitun maksimiliikkuvuuden ehdoilla.

Oikeaoppinen aukikierto alkaa lonkasta asti ja linjaa lantion suoraan eteenpäin ja lannerangan neutraaliin. Koko lantion alueen lihaksiston toiminta turvaa myös erityisesti polvia asettamalla ne samaan linjaan päkiän kanssa. (Kassing 2013, 30.) Kehossa on kuusi aukikiertolihasta, jotka kulkevat lantion ja reisiluun välillä hieman poikittain. Lisäksi iso pakaralihas osallistuu aukikiertoon ja lantion asennon hallintaan. Mukana lantion hallinnassa ja etenkin polvien ojentamisessa ovat myös jalkojen lihaksistoa ja syvät vatsalihakset. Kaikki nämä kulkevat lantion ja reisien alueella, osallistuen monella tapaa jalkojen tarkkaan hallintaan. (Thomasen & Rist 1996, 50–55.) Voimistelijalle on erittäin tärkeää hallita aktiivisella lihastyöllä lantion asento kaikissa liikesuorituksissa. Suorassa perusasennossa ja liikkumisessa lantion ei tulisi kallistua eteen tai taakse, tai kiertyä vinoon. Tarkka lihastuntemus ja hallinta lantion alueen lihaksistossa on keskiössä, ja lihasten tietoista aktivointia on syytä painottaa harjoittelussa.

Aukikierto myös mahdollistaa syvemmän keskitason käyttämisen ja sitä kautta paremman juurtumisen ja tasapainon. Puomilla III ja IV asentoon tai yhdelle jalalle laskeutuvat alastulot helpottuvat aktiivisen aukikierron avulla. Permännolla tanssiessa aukikierto tuo tilaa lonkkiin ja mahdollistaa näin laajemman painonsiirron ja muodon sekä keskitasossa tanssimisen. Voimistelija tavoittelee omaa maksimiauukikiertoaan kehon rakenteiden luomissa rajoissa. Tärkeintä on aukikierron aktiivisuus, lihasten vahvistaminen ja erityisesti lantion alueen hallinnan lisääminen. Tyypillinen aloittelijan aukikierto on noin 90 astetta, mutta lihasten hiljalleen vahvistuessa aktiivisen aukikierron määrä voi kasvaa huomattavasti (Hammond 2004, 35).

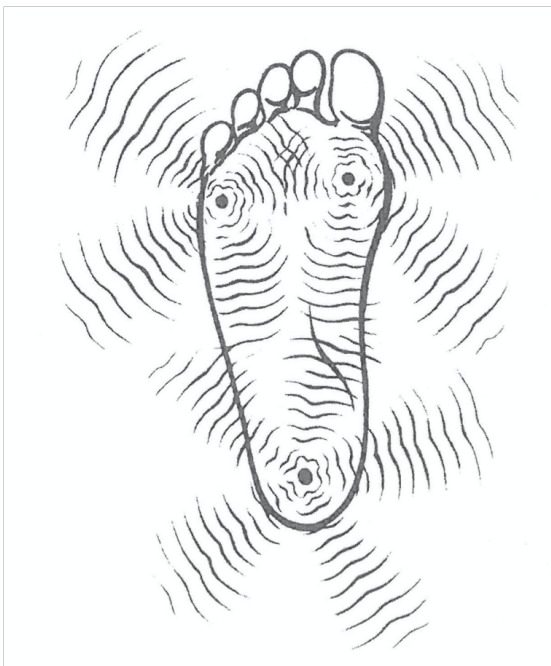
Aukikiertolihasen aktivoimisen hyöty kiteytyy lantion alueen hallinnassa. Lantion linjaaminen suoraan eteenpäin ja näin hallitun aktiivisen liikkuvuuden mahdollistaminen on voimistelijalle tärkeä. Etenkin puomilla lantion suuntaaminen nopeasti reagoiden puomin kanssa linjaan on keskiössä. Voimistelija tarvitsee hallittua aktiivista liikkuvuutta useissa voimistelullisissa hyppyissä ja piiruiteissa, sekä joissain akrobaattisissa liikkeissä (esimerkiksi puomilla siltakaato, flikki, perhosvoltit, onodi, piiskavoltti).

*Esimerkkinä puomilla tyypillisesti toteutettava akrobaattinen flikki-piiskayhdistelmä: ilmassa voimistelijan jalat avautuvat spagaattiin, jonka jälkeen voimistelija laskeutuu puomin päälle yksi jalka kerrallaan. Jalkojen avautuessa spagaattiin, tulee niiden linjautua puomin suuntaisesti. Laskeutuessa ensimmäisen jalan linja puomiin ja oikeiden lihasten aktivoituminen mahdollistaa vartalon nostamisen pystyyn haluttuun alastuloasentoon.*

Pelkkä pidentyminen tilaan eri riitä voimistelijalle, sillä telineillä lujassa vauhdissa kehoon kohdistuu niin suuria voimia ilmassa, että polvet helposti koukistuvat. Voimistelijalle on siis tärkeää osata suoristaa polvet niin, että jalan lihakset todella jännittyvät. Jalkojen suoraa linjaa ja aukikiertoa arvioidaan voimistelijalla jatkuvasti. Aktiivisen liikkuvuuden hallinta auttaa voimistelijaa myös oppimaan nopeammin uusia voimistelullisia hyppyjä ja piruetteja sekä suoriutumaan niistä puhtaasti nopeammin. Hyppyjä ja piruetteja käsittelemme myöhemmin omassa kappaleessaan.

#### 4.1.4 Tasapaino

Kehon tasapainoon osallistuvat useat erilaiset aistit. Käytännössä tasapaino onnistuu, kun kehon massan keskipiste on tukipinnan yläpuolella. Kehon kinesteettinen aisti tukee tasapainon toteutumista. Tasapainoilla jalkojen lihakset tekevät pientä korjaavaa liikettä jatkuvasti staattisissa asennoissa ja liikkeessä. (Thomasen & Rist 1996, 94.) Tasapaino on usean tekijän summa, jonka perustana toimii jalkapohjan tukipisteiden toteutuminen. Kun koko jalkapohja on maassa, kolme tukipistettä osuvat lattiaan ja muodostavat kolmion. Tukipisteet sijaitsevat ensimmäisen varpaan, sekä neljännen ja viiden varpaan välin tyvessä. Kolmas tukipiste on kantapään keskellä. Tämä kolmio toimii tukipintana ja tasapainon hallinnan tärkeimpänä elementtinä. (Kassing 2013, 54.) Jalkapohjan tukipisteistä energia levittyy ympärille, juurruttaen kehon lattiaan kiinni (kuva 2). Tähän päälle vartalo linjautuu aukikierron, jalkojen lihasten ja ydintuen avulla hallitusti. (Kuula 2020a.)



KUVA 2. Jalkapohjan tukipisteet (Franklin 1996, 183)



Jalkapohjan poikittainen kaari ja jalkapöytien kaaret mahdollistavat dynaamisen alustan vahvalle ponnistamiselle ja tasapainon hallinnalle. Poikittaisen kaaren tulee pysyä aktiivisena, niin että jalkapohjan kolme tukipistettä kuitenkin pysyvät lattiassa ja sen aktivointiin tulee kiinnittää huomiota harjoittelussa. Jalkaterässä on myös runsaasti pieniä lihaksia, jotka yhdessä pohkeiden lihasten kanssa osallistuvat tasapainon kontrollointiin. (Thomassen & Rist 1996, 75–77.) Painonsiirto tapahtuu yksinkertaisimmillaan, kun paino siirretään kahdelta jalalta yhdelle jalalle, ilman tilassa liikkumista. Tuolloin pystysuora keskilinja siirtyy pienentyneen tasapainoalueen eli yhden jalan päälle. (Hammond 2004, 39.) Painonsiirtoa tapahtuu myös tilassa liikkuen. Olennaista on tuntee kehon painopisteen asettuminen jalkapohjalle ennen liikkumista, sen aikana, ja jälleen uudestaan painonsiirron jälkeen. Koko vartalon linjauksella on suora yhteys onnistuneeseen tasapainoon painonsiirroissa. Ydintuki, lapatuki, juurtuminen, aukikierto ja jalkaterän toiminta linkittyvät yhteen jalkapohjan kolmion päälle. Hallittu tasapainoinen liikkuminen onnistuu, kun koko kehon linjaus osataan tehdä nopeasti uudelleen jatkuvasti. (Kassing 2013, 64.)

#### **4.1.5 Voimistelijan tekniikkaharjoittelu käytännössä**

Perusvoimistelulliset tekniset taidot hyödyttävät voimistelijaa laajasti etenkin puomilla. Valmentajan onkin hyvä vaatia voimistelijalta toteuttamaan kuvattuja ydintaitoja kaikessa tekemisessä arjessa. Koska suomalaisen voimistelun kentällä teknisiä taitoja ei kuitenkaan ole nähtävissä voimistelijoiden työskentelyssä riittävällä tasolla verrattuna kansainväliseen tasoon, on niiden harjoitteluun syytä panostaa erillisenä tekniikkaharjoitteluna tanssinopettajan kanssa. Erityisesti leiritystyössäni sarjoja arvioidessani olen havainnut puutteita ydintuessa, lapatuessa, päkiänkäytössä ja aukikieron aktiivisuudessa puomilla ja permannolla. Puutteita on myös plien tietoisessa hyödyntämisessä etenkin puomivoimistelussa. Musiikkiin tehtävä tekniikkaharjoittelu opettaa samalla myös rytmikkaa ja kokonaisuuden hallintaa sekä keskittymään työskentelyyn aistien omaa kehoa sisältäpäin. Kun tekniikka on työstetty erikseen, on sitä helpompi hyödyntää muussa harjoittelussa.

Käytännössä voimistelijan tekniikkaharjoittelu on syytä olla hyvin baletinomaista. Baletin harjoittelu tarjoaa voimistelijalle mahdollisuuden harjoitella vartalon asentoa, linjauksia, tasapainoa, jalkaterän artikulaatiota, oikeiden lihasten aktivaatiota ja aktiivista liikkuvuutta (Shai 2020). Lisäksi baletille tyypillinen liikkuminen opettaa luontevaa, ylvästä, itsevarmaa ja luovaa liikkumista. Nämä kaikki

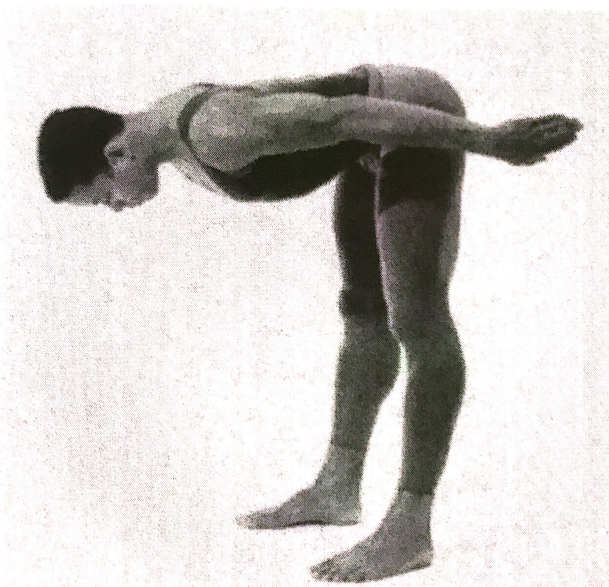
ovat voimistelijalle tavoiteltavia taitoja. Baletin harjoittelu vaatii keskittymistä yksityiskohtiin ja lihasten tarkkaa hallintaa ja vahvistaa näin kehon aistimista sisältäpäin. Taiteellisuus ja esiintyminen on läsnä baletin harjoittelussa koko ajan. (Kassing 2013, 2, 10, 45, 49.) Huomioiden voimistelijan tavoitteen päästä lyhintä reittiä hyödyntämään taitoja kilpailusuorituksissa, on voimistelijan järkevää siirtyä tyypillistä baletin opetussuunnitelmaa nopeammin toteuttamaan tankoharjoitteet keskilattialle ja monesti myös puomin päälle.

Voimistelijan tekniikkaharjoittelu sisältää parhaimmillaan monipuolisesti pliétä, relevétä ja jalkojen erilaisia battement-øjennusta ja nostoja. Erityisesti painonsiirtoja tulee tietoisesti harjoitella ja päkiän artikulaatioon ja ojännukseen kiinnittää erityishuomiota. Näillä harjoitteilla tavoitellaan siirto-vaikutusta voimistelun hyödyksi erityisesti tasapainoon ja lantion alueen hallintaan. Vartalon linjauksiin, ydintukeen, lapatukeen ja suoriin polviin ja nilkkoihin tulee kiinnittää huomiota kaikessa tekemisessä. Näin jalkatekniikan lisäksi voimistelija saavuttaa koko vartalonkäytössä lajille toivotun esteettisen tyylin, jossa vartalo on pitkä ja hartiat alhaalla. Harjoittelussa baletinomaisuus mahdollistaa taiteellisuuden, tyyliä ja esiintymistaitojen kehittymisen tekniikkaharjoittelun ohella. Siri Shai painottaa lisäksi EG:n koulutuksessaan Ballet for Gymnastics, että voimistelijan on myös olennaista osata baletin termit ja perusliikkeiden nimet, jotta palautteen vastaanottaminen on nopeampaa (Shai 2020).

Baletista seuraavat perusliikkeet toimivat hyvänä pohjana voimistelijan tekniikkaharjoittelulle:

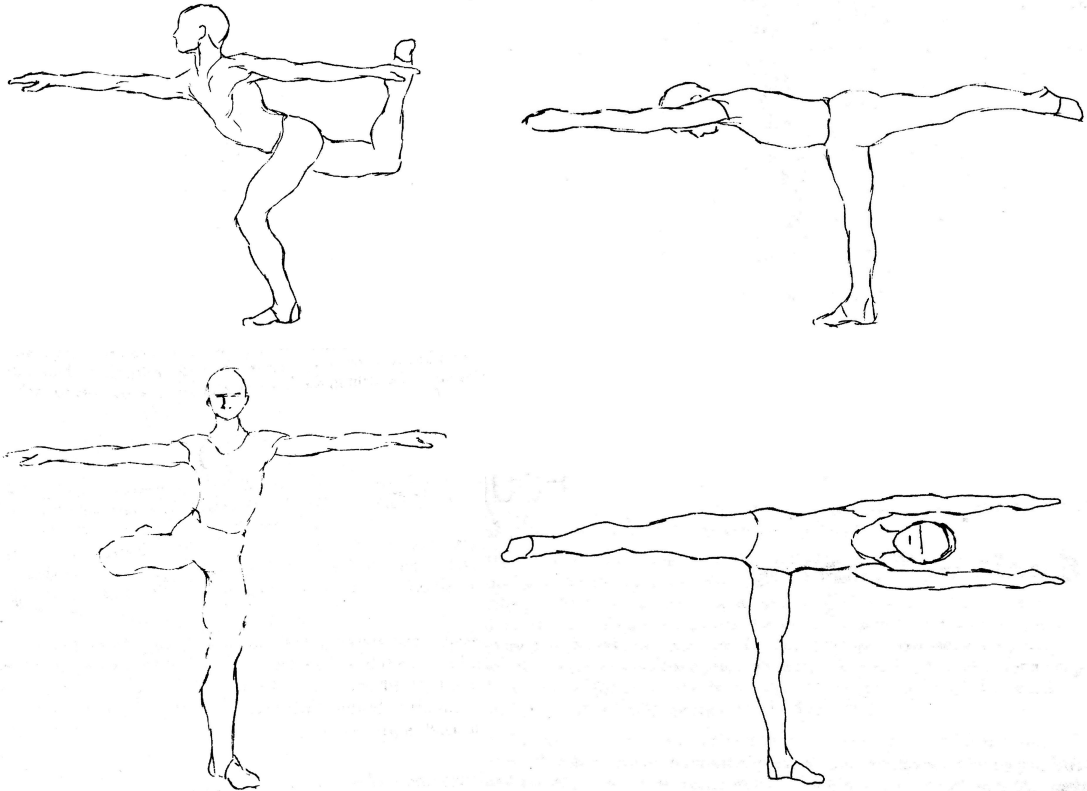
- plié, relevé
- tendu, jeté
- piqué, frappé suoralla nilkalla
- fondu, développé
- releve lent, grand battement (eli jalannosto, jalanheitto)
- rond de jambet molempiin suuntiin ja eri korkeuksilla
- erilaiset port de bras
- retire (piruetteihin)
- sitovat askeleet ja askelikot, kuten tombé, coupé, painonsiirto plién kautta, temps lie, pas de bourrée, chassé (laukkahyppy), pas de basque jne.
- päkiäharjoitteet, kuten jalkaterän artikulaatiot istuen, seisten tai battement-harjoittelun lomassa, frappé nilkan koukistuksella, nilkan potkaisut suoraksi ja painonsiirrot.

Baletin lisäksi voimistelijan teknisten taitojen harjoittamiseen sopiva laji on modernin tanssin Horton-tekniikka. Horton-tekniikan lähtökohtana on vahvistaa anatomisesti kehon mahdollisuuksia ja viedä yksilöä kohti oman kehon rajoja ja potentiaalia (Perces 1992, 7). Tekniikkaan sisältyvät baletin plié, relevé ja erilaiset battement-harjoitteet ja ronde de jambet. Harjoittelussa tehdään lisäksi useita erilaisia kyykkyjä, swingejä, flatbackkeja (kuva 3), tilttejä, lateraalitaivutuksia ja venytyksiä. Horton on fyysisesti vaativa tekniikka, jossa pysytään jatkuvasti liikkeessä, osallistaen koko kehoa ja kehittäen voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa sekä liikelaajuutta. (Giguere 2014, 139–141.) Tekniikassa eriytetään kaikkia kehonosia ja kokeillaan monipuolisesti eri rytmejä ja dynamiikkoja. Horton-tanssijat ovat tunnettuja laajasta liikkeestä, liikkuvuudesta ja vahvuudesta (Perces 1992, 7). Voimistelija tavoittelee tanssitekniikasta juuri vahvuutta ja liikelaajuutta. Erityisesti voimistelijan keskilattiaharjoittelu ja tekniikkaharjoittelu puomin päällä voikin lähennellä enemmän Horton-tekniikkaa kuin balettia.



KUVA 3. Horton-tekniikan flatback (Caravaglia 1992, 19)

Horton-tekniikka kehittää tanssijoista vahvoja, urheilullisia ja dynaamisia. Kaikki nämä ovat myös voimistelijalle toivottuja ominaisuuksia. Voimistelija oppii omassa lajissaan vain muutaman erilaisen keskivartalon asennon ja tästä syystä erityisesti selkärangan rullaukset ja flatbackit pehmentävät ja tarkentavat voimistelijan keskivartalonkäyttöä. Lisäksi erilaiset haastavat tasapainot tukevat voimistelijan koko kehon aktivoitumista ja tasapainon hallintaa lihastasolla (kuva 4). Tasapainon vahvistaminen tukee erityisesti voimistelijan puomiharjoittelua.



KUVA 4. Esimerkkejä Horton-tekniikan tasapainoista (Yoakum 1992, 23, 26–27)

#### 4.1.6 Erityispiirteitä voimistelijan tekniikkaharjoittelussa

Voimistelija voi uransa aikana harjoitella kaikkia jalkojen asentoja sekä aukikierrossa, että parallel. Säännöt suosivat aukikiertoa, joten sitä on harjoittelussa syytä myös painottaa. Kuitenkin permanolla akrobatiassa ja ajoittain myös puomilla hyödynnetään parallel-asentoja. Tanssinopettajan on hyvä ymmärtää voimistelun lajin erityispiirteet, jotta ne voidaan huomioida tekniikkaharjoittelun suunnittelussa.

Puomilla useat akrobaattiset liikkeet laskeudutaan V- tai suljettuun IV-asentoon, mutta puomille mahtuu vain vajaa 90 astetta aukikiertoa (kuva 5). Kantapää ja vähintään kaksi ensimmäistä varvasta tulee olla puomin päällä aina (Kiens 2018b.) Tästä syystä aukikierron laajuus ei ole voimistelijalla tärkein elementti, vaan painotus on enemmän sen aktiivisuudessa. Puomiin juurtuminen onnistuu paremmin kiinnittämällä jalkapohjan puomin päälle ja ympäröimällä reunan viimeisillä varpailla. Voimistelija myös ponnistaa V-asennosta, joten plién ja päkiätyön harjoittelu tässä asennossa on olennaista. Voimistelija voi siirtyä melko nopeasti III-asennosta V-asennon harjoitteluun, koska puomin aukikiertovaatimus on niin suppea. Puomilla laskeudutaan monesti myös yhdelle

jalalle hyppyjä. Tällaisissa hypyissä takajalka on suorana ojennettuna arabesque'iin, josta se liukuun alastulon myötä uuteen haluttuun paikkaan. Vastaanottava jalka laskeutuu aukikiertoon pliéhen.

Tärkein parallel-asento on baletin VI eli jalkojen asento yhdessä parallel. Permannolla VI-asento toimii ponnistuksena ja alatulona valtaosassa liikkeitä. Näin ollen hallitun plién ja päkiöillä jarruttamisen ja tasapainoalueen hallinnan oppiminen myös tässä asennossa on keskiössä. Puomilla parallel V-asentoa saatetaan käyttää voimistelijakohtaisesti esimerkiksi volteissa ja akrobaattisten yhdistelmien välissä. Puomille jalat eivät mahdu vierekkäin, eli toteutettava asento on aina joko aukikerretty tai parallel V (kuva 6). Tärkeintä on, että jalat ovat täysin samassa asennossa.



*KUVA 5 ja 6. Aukikierto ja parallel V-asento puomilla (Kataja 2020a, 2020b)*

Voimistelussa on oma erityisasento pystyspagaatti, jonka tekninen hallinta lihastasolla on olennaista. Monet liikkeet, kuten perhoset puomilla, lähtevät pystyspagaatin kautta tai laskeutuvat siihen. Joissain liikkeissä myös kädet osuvat maahan. Pystyspagaatissa tukijalka voi olla parallel tai aukikierrossa liikkeestä riippuen. Vapaa jalka on noussut kohti kattoa (kuva 7). Asento ei ole kuitenkaan arabesque, sillä pystyspagaatissa pää tiputetaan lähelle polvea. Pystyspagaattiin mennäen tukijalan plién kautta tai suoran polven yli ja sieltä ponnistetaan voimakkaasti ylös. Tärkeintä on, että lantion alue on hallittu ja osoittaa suoraan eteenpäin. Jalan heittäminen tulee tapahtua lihastasolla nopeasti, mutta hallitusti. Vinoon lennähtävä vapaa jalka tai lantion hallitsematon avautuminen aiheuttaa luonnollisesti myös hallitsemattoman liikkeen.



KUVA 7. Pystyspagaatti puomilla (Kataja 2020c)

Vaikka tanssiharjoittelu tukee voimistelijan teknistä osaamista vaikuttaen loppupisteisiin, tulee myös voimisteluliikkeiden tekniikan olla riittävän hyvä optimaalisen lopputuloksen saavuttamiseksi. Esimerkiksi alastulo ei toteudu ilman askelia, jos voltin rotaatiossa on puutteita. Kun akrobatia osataan riittävän hyvin, tuo tanssitekninen osaaminen sitten plien ja tasapainotaitojen avulla varmuutta alastulon sitomiseen paikkaan.

## 4.2 Tanssitaito

Tanssitaidolla tarkoitetaan tässä työssä kehon monipuolista käyttöä ja rytmikkyyttä. Voimistelija työskentelee kehollaan jatkuvasti akrobatian kanssa ja saattaa olla monilla tavoilla pitkällä kehohallintataidoissa. Kuten olen kuitenkin työssäni useilta eri ikäryhmiltä permantosarjoja katsellessani havainnut, ei voimistelutaitojen harjoittelu itsessään kehitä riittävästi kaikkia tarvittavia taitoja kilpailussa vaadittavaa kokonaisuutta varten. Tyypillisesti voimistelija osaa olla erittäin tiukka, liikkua ja saavuttaa asentojen päätepisteen nopeaa ja säilyttää keskivartalon ja raajat suorina. Tanssi on kuitenkin muutakin kuin annettujen askelikköjen tai asentojen suorittamista. Tanssiminen on koko kehon osallistumista, liikkeessä läsnäoloa, viestintää, liikelaatujen vaihtelua, sisäistä tunnetta kehosta ja liikkeen virtaavuudesta, sekä musiikin kanssa työskentelyä. Koska ihminen oppii siihen

mitä harjoittelee, on myös tanssimista aidosti harjoiteltava. Voimistelijan tanssiharjoittelun tärkeimmät osa-alueet ovat: koordinaatio, liikelaajuus, selkärangan artikuloitukyky ja musikaalisuus.

#### 4.2.1 Koordinaatio

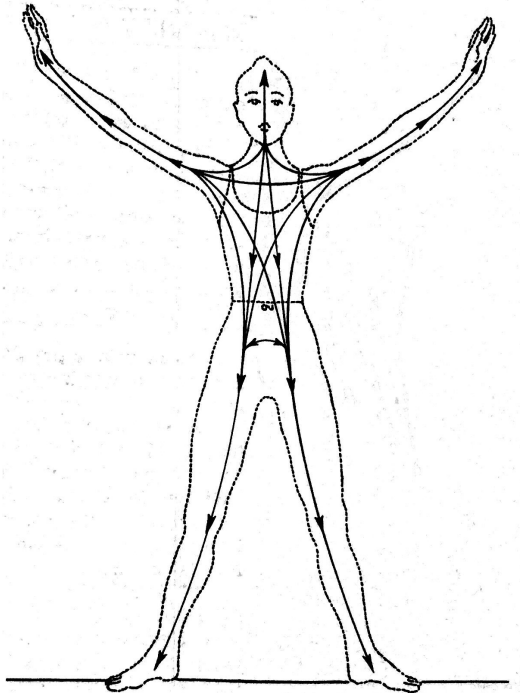
Koordinaatio mahdollistaa kehon eri osien ja voimantuoton yhteisen hallinnan. Pitkälle kehittynyt koordinaatio auttaa voimistelijaa tuottamaan halutun muodon. Muoto voi toteutua paikallaan asentona tai virrata läpi liikkeen. Koreografisesti molemmat toimivat tarkoituksenmukaisesti teeman tukena. Tanssi koostuu pienistä toisiinsa linkitetyistä yksityiskohdista ja toisaalta koko kehon liikkeistä. (Kauppinen 2018a) Uudessa Codessa myös vaatimus kolmiulotteisuudesta, millä tarkoitetaan koko kehon osallistumista liikkeisiin pelkkien käsien liikuttamisen sijaan. Kolmiulotteisessa liikkeessä liike jatkuu kehossa koko ajan matkustaen kehonosasta toiseen.

Kehon liikemuisti vahvistuu erilaisia liikekombinaatioita harjoittelemalla. Liikemuisti puolestaan vahvistaa kehon kinesteettistä aistia. Kun keho muistaa pitkiäkin liikesarjoja, on mahdollista paneutua pieniin yksityiskohtiin sarjan aikana ja lisätä liikkeeseen omaa tyyliä ja esiintymistä. Toteuttamalla kaikki liikekombinaatiot molemmin puolin, vahvistuu koordinaatio ja liikemuisti entisestään. (Kassing 2013, 45–46.) Baletin jalkatekniikan harjoittelua ja painonsiirtoja tehdään aina kolmeen suuntaan eli eteen, taakse ja sivulle (à la second) (Hammond 2004, 79). Koska voimistelijasta ei ole kasvamassa balettitanssija, ei voimistelijan tarvitse hallita kaikkia baletin näyttämösuuntia muistaen niitä nimeltä. Kolmiulotteisen liikkeen harjoitteluun voidaan voimistelijalla nähdä riittävän keskittävällä baletin diagonaalisuunnat eli *croisé* ja *effacé* eteen ja taakse. Käsien ja pään asentojen lisääminen harjoitteluun tuo mukaan useita erilaisia elementtejä ja parantaa koordinaatiota ja yksityiskohtiin keskittymistä, sekä tuo esiintymisen tunnelmaa harjoitteluun.

Voimistelijalle on helppoa ja lajinomaista tehdä asentoja peräkkäin. Asentojen näyttäminen toimii uran alkutaipaleella hyvänä lajinomaisena tapana harjoitella rytmiä ja vartalon asentoa. Myöhemmin painonsiirtoa, kehon liikkeen jatkuvaa yhdistämistä ja virtaavuutta edistävät harjoitteet ovat voimistelijalle tärkeämpiä. Koordinaatiotaito tarjoaa myöhemmin myös riittävää osaamista eri dynamiikkojen toteuttamiseen ja tukee myös erilaisten lajiliikkeiden nopeampaa omaksumista. Eri dynamiikoilla tuotetut liikkeet vahvistavat taitoa rentouttaa lihaksia ajoittain. Pitkälle edenneen voimistelija on opittava myös liikkumaan pehmeästi ja rentouttamaan lihaksia. Näin myös liikkumisen taoudellisuus paranee.

## 4.2.2 Liikelaajuus

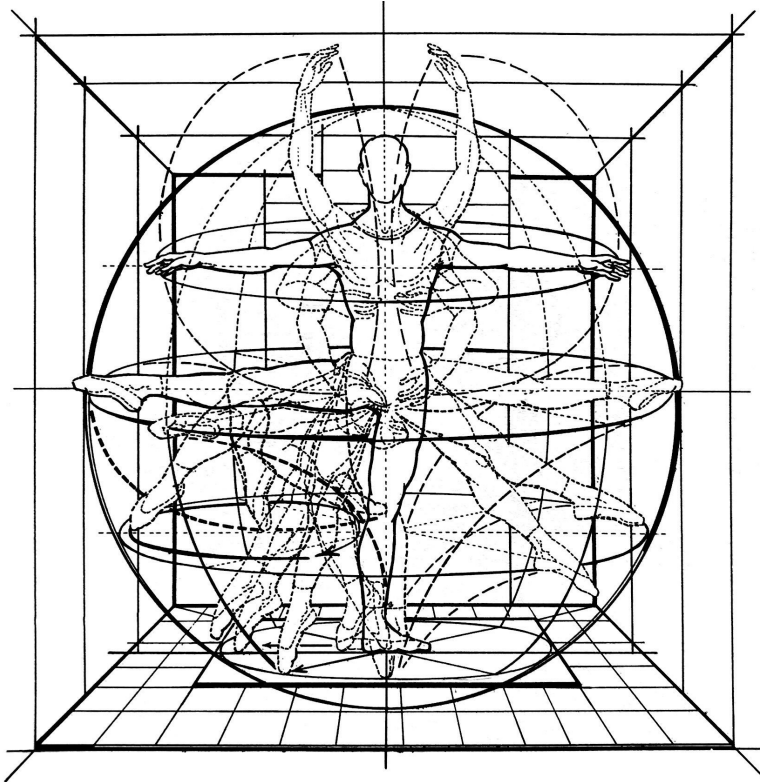
Kehon vastakkaisuuksien hyödyntäminen auttaa koko kehoa laajentamaan liikettä. Kehon vastakkaisuuden konkretisoituvat viiden pisteen kautta: pää, vasen käsi, oikea käsi, vasen jalka, oikea jalka (kuva 8). Lisäksi selkärangan liikkussa mukaan tulee kuudes liikkuva vastakkaispiste, joka määrittyy selkärangan mukaan. Energian ja elastisuuden aistiminen näiden pisteiden välillä tuo vastakkaisuuden tunteen, joka puolestaan pidentää kehon energialinjat. (Lewis 1984, 42.)



KUVA 8. Kehon vastakkaisuudet (Scattergood 1984, 43)

Kinesfääri on kehoa ympäröivä fyysinen tila. Tanssiessa kinesfääri on alati muuttuva tanssijan liikkeiden mukaan. Kinesfääri toteutuu kolmiulotteisesti kaikkiin suuntiin tanssijan ympärillä, eteen- taakse, ylös-alas ja sivuille ja jakautuu lähitilaan, välitilaan ja ääreistilaan (kuva 9). Liike voi korostaa kehon ääreisosia, keskustaa tai kulkea kehon läpi. Kinesfääri kuvastaa kehon ulottuvuutta tilassa. Virtaavuus kehossa jatkuu myös tilaan säteilemällä kehon ääreisosista eteenpäin. Käsien liike kuvittaa tilaa piirtämällä ilman halki. (Kauppinen 2018a.)





KUVA 9. Kinesfäärin ulottuvuus (Dyer 1980, 30)

Tanssiessa korostuu liikkeen ulkoisen muodon sijaan sisäinen tunne. Ulkoisesta muotokeskisuudesta pyrkiminen kehon sisäiseen tuntuun tuo tanssin syvemmälle kehoon. Liikkeen lähtökohta on aina vartalon keskellä. Selkäranka linkittää pään, olkapää, rintakehän ja vyötärön. Kätet kiinnittyvät rankaan ja ristiluuhun. Kehon ääreisosienkin liike alkaa aina niiden lähtökohdasta eli keskustasta. Koko kehon läpi kulkee kineettinen polku, jolloin liikkueessa koko keho osallistuu ketjureaktion tavoin liikkeeseen. Tämä näkyy liikkeen virtaavuutena ja monimuotoisuutena yksitoikkoisuuden ja ääreisosiin rajoittuvan liikkeen sijaan. (Kauppinen 2019a.) Maajoukkueen permantosarjoja arvioi-  
dessani olen havainnut tyypilliseksi tavaksi voimistelijoille tanssia aloittaen ääreisosista ja tähdäten tarkkaan muotoon. Keskustalähtöisyydellä voidaan huomattavasti laajentaa raajojen ulottuvuutta ja lisätä näin koko liikkeen laajuutta.

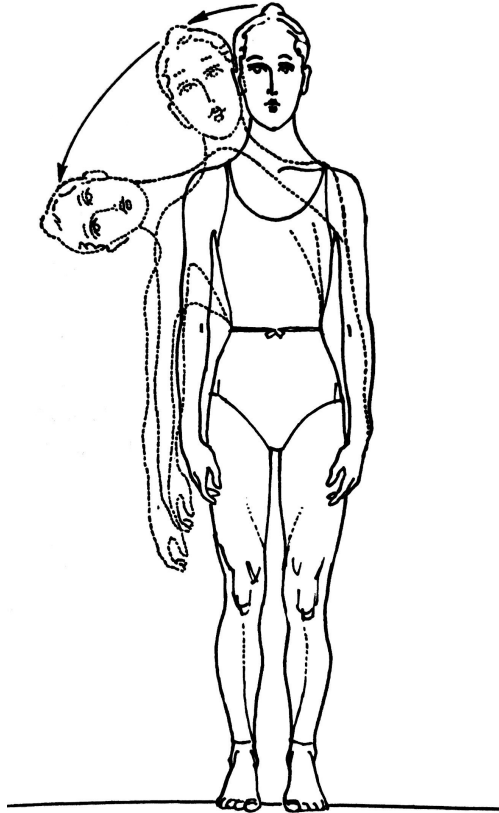
Tilassa tanssimisen taito tarvitsee laajan painonsiirron. Plién hyödyntäminen painonsiirrossa mahdollistaa lantion tippumisen alas ja laajemman tilan haalimisen jaloilla. Lantio on kehon painavin luu-lihaskeskittymä ja vertikaalinen keskikohta, joten sen liikuttaminen näkyy katsojalle merkityksellisenä koko kehon matkustamisena. Painonsiirtojen laajuus ja lantion ylä- ja alakaaret lisäävät liikkeen tanssillisuutta, kolmiulotteisuutta ja virtaavuuden tunnetta. (Kauppinen 2019a.)

### 4.2.3 Selkärangan artikulointikyky

Selkäranka on koko kehon keskiössä ja muut raajat kiinnittyvät luisten rakenteiden ja lihaksiston avulla kehon keskusta. Selkärangan liikkeet kuten rullailut, koonnot ja kierrot lisäävät koko kehon ilmaisukykyä. Koonto tapahtuu lantiossa selkärangan nikamien pidentyessä. Takareidet säilyttävät aktiivisen rentouden. Rintakehän elastisuus mahdollistaa koko kehon osallistumisen tanssiin erilaisten muotojen säilyttämänä. Jäykistynyt rintaranka rajoittaa tanssin kokonaisvaltaisuutta ja virtaavuutta kehossa. Rintakehän liike tapahtuu syvältä rangasta kehon ääreisosien sijaan. Rintarangan liikettä ovat eteen, taakse ja sivuille taivutukset sekä niiden yhdistelmät ja rangan rotatointi. Rangan jatkeeksi liikkeessä liittyy aina pään liike. Voimistelijan keskivartalo monesti jäykistyy oman lajin myötä. Elastisuuden säilyttäminen on tärkeää kehon ilmaisullisuuden mahdollistamiseksi ja turvaa myös kehon hyvinvointia. Rangan liikuttamiseen ja rentouttamiseen liittyy myös olennaisesti hengitys. (Kauppinen 2019b; 2019c.)

Pää toimii osana kehon kokonaisuutta ja on näin oleellinen osa tanssia. Niskan rentouttaminen ja kannattelun sijaan mahdollistaa niskanikamien jatkamaan rintarangan liikkeitä. Maan vetovoiman tuntu ja pään painon luovuttaminen sille auttavat rentouttamaan pään osaksi kehon kokonaisvaltaista tunnetta (kuva 10). Pää liikkuu tanssiessa myös auttaen fokusta toteutumaan. (Kauppinen 2019a.) Voimistelijan arkiharjoittelussa akrobatiassa pää pidetään mahdollisimman neutraalisti käsien välissä ja katsetta ohjataan vain varpasiin tai sormiin. Sivuille kiertäminen tai taivuttaminen jää täysin tekemättä. Pään rentouttaminen osaksi liikettä ja fokuksen käyttö tanssiessa saattaa olla hankalaa, jollei sitä harjoittele.

Baletin harjoittelussa pään asento on aina tarkkaan määritelty. Katseen suunta on myös tärkeä. Pään ja katseen yhdistäminen harjoitteluun vahvistaa sen hahmottumista osaksi tanssillista kokonaisuutta. Päätä voidaan kohottaa, taivuttaa, kiertää ja kallistaa mukaillen liikekombinaation koko vartalon asentoa ja liikeitä. (Hammond 2004, 38.)



KUVA 10. Esimerkki pään ja rangan rentouttamisesta Limón-tekniikassa (Scattergood 1984, 75)

#### 4.2.4 Musikaalisuus

Musikaalisuus on herkkyyttä kuunnella musiikkia ja ymmärtää siinä toteutuvia ilmaisullisia elementtejä. Tästä syystä musikaalisuus on myös yksi esiintymisen perustaidoista. Musikaalisuuden ensiaskelia on ymmärtää laskujen perusteet ja kuulla musiikin tasarytmi. Voimistelijalta tuleekin vaatia musiikillista tarkkuutta, jotta taito kehittyy. Yksittäisten iskujen ja liikkeiden ajoituksen jälkeen opitaan hahmottamaan pitkiäkin musiikillisia fraaseja. Terävän ja pehmeän liikkeen erottaminen musiikista mahdollistaa myös liikelaadun eron toteuttamisen keholla. Pitkälle kehittynyt musikaalisuuden taito yhdistyy koordinatiiviseen taitoon ymmärtää ja näyttää liikerytmit monipuolisesti keholla yhdessä musiikin kanssa. Musikaalinen liike tapahtuu yhdessä musiikin kanssa, kuin keho soittaisi musiikin rytmiä. (Kassing 2013, 47–48.)

Keskeisin liikkeen laatuun vaikuttava tekijä onkin rytmi. Tuottamalla liikkeen eri rytmit selkeästi, tuottaa tanssija liikkeeseen merkittävästi erilaisia laadullisia ja kerronnallisia elementtejä. Parhaimmillaan liikkeen rytmi ajoittuu suhteessa musiikkiin. Liikkeessä rytmi toteutuu energiankäytön muu-

toksen seurauksena hidastumisena tai kiihtymisenä ja näkyy ulospäin erilaisina dynamiikan vaihteluina. Liikkeet jaetaan viiteen perusrytmiin: laantuva (impulse), iskevä (impact), heilahtava (swing), kimpoava (rebound) ja jatkuva (continuous). Liikerytmien tuottamiseen vaaditaan rytmittäjän lisäksi myös koordinaatiota ajan- tilan- ja voimankäytöltä. (Kauppinen 2018d.) Rentouden ja tiukkuuden vuorottelu kehittää perusnopeutta, mikä on voimistelijalle tärkeä elementti jokaisella telineellä. Rytmien tarkka hallinta auttaa puomilla ja permannolla sitomaan kokonaisuuden yhdeksi. Hyvin toteutettu rytmi mahdollistaa jatkuvuuden tunteen koreografian ja arvo-osien välille, luoden myös voimistelijalle mahdollisuuden edetä sarjassa ilman pysähdyksiä ja liikaa jännittämistä. Parhaimmillaan rytmi auttaa voimistelijaa psyykkisellä tasolla koko sarjan onnistumisessa etenkin puomilla. Vahva musikaalisuus auttaa voimistelijaa tulkitsemaan permantosarjansa teemaa koko keholla. Rytmien erottelu hermostotasolla tukee myös useita voimistelun muiden lajiliikkeiden oppimista.

Vaikka eri rytmejä toteutuu myös voimistelun liikkeissä, ei niitä ole juurikaan havaittavissa maajoukkueen permanto- tai puomisarjojen koreografioiden toteutuksessa. Työskennellessäni Ada Hautalan kanssa yksilötunneilla, perehdyimme kisasarjojen rytmikkaan yksityiskohtaisesti. Rytmien tuottamisen harjoittelulla ja sarjaan tarkoituksenmukaisesti sijoittamalla onnistuimme luomaan kisasarjoista vahvemmin yhteen sidottuja kokonaisuuksia.

#### **4.2.5 Voimistelijan tanssitaidon harjoittelu käytännössä**

Tanssitaidon harjoittelu voimistelijalla painottuu taitoihin, eikä yksi tanssityyli välttämättä ole oikea. Työssäni naisten ja tyttöjen maajoukkueen parissa olen havainnut, että juuri tanssitaidolliset elementit ovat Suomen voimistelun kentällä kaikista eniten jäljessä taiteellisen kokonaisuuden tavoitteesta. Syynä tähän lienee se, että niiden harjoittelu on hyvin erityyppistä kuin voimistelun harjoittelu. Kun tekniikan ydinkohtia voi myös painottaa esimerkiksi voimistelulle tyypillisissä alkuverryttelyissä puomilla kuten jalanheitoissa ja erilaisissa päkiäkävelyissä, ei tanssitaidon ydinkohdille ole muita harjoituksellisia hetkiä kuin kisasarjan koreografian työstäminen. Mikäli kisasarjaan ei ole tietoisesti tehty vaikkapa selkärankaa osallistavaa kohtaa tai erilaista liikerytmikkaa, ei sen harjoittelua tapahdu lainkaan. Lisäksi tanssitaidollisten elementtien huomioimiseen ei kouluteta lainkaan suomalaisessa voimistelussa, muuten kuin sääntöjen vähennysten tiedostamisen muodossa. Voimisteluvallmentaja ei todennäköisesti osaa vaatia voimistelijalta kilpailusarjan aikana niitä taitoja, joista hänellä ei ole ymmärrystä.

Voimistelijan tanssiharjoittelua tehdään paikalla omina harjoitteina, salin poikki liikkuen ja koreografioiden avulla. Myös tekniikkaharjoittelua voidaan monipuolistaa lisäämällä tanssillisia elementtejä ja vahvistaa näin koordinaatiota, musikaalisuutta ja kehonkäyttötaitoja. Tanssityyliltään voimistelijan tanssiharjoittelun voidaan katsoa olevan showtanssia, sillä Suomessa showtanssi määrittynyt useiden eri tanssityylien yhdistelmäksi. Tanssityylien painotus riippuu showtanssissa usein opettajan omasta valinnasta (Andström 2010, 11–12). Eri tanssityyleistä huolimatta vartalon linjaukseen ja lihaksistoon liittyvät ydinkohdat ovat samanlaiset. Tärkeimpiä teknisiä taitoja voi siis harjoitella baletin lisäksi muidenkin tanssilajien kautta. Tanssilajista riippumatta on tuon lajin harjoittelussa syytä keskittyä vain tanssitaitojen ja tekniikan kehittämiseen. Hyppyjä ja piruetteja tulee harjoitella voimistelijaa parhaiten tukevalla tavalla.

Voimistelijan opetussuunnitelma baletinomaisen tekniikan suhteen ei etene lisäämällä runsaasti uusia baletin teknisiä liikkeitä. Sen sijaan tärkeää on opetella hyödyntämään perusliikkeitä ja ydintaitoja erilaisissa kombinaatioissa tangolla ja keskilattialla:

- vaihdellen liikedynamiikkaa ja rytmejä
- pidentämällä liikekombinaatioita
- lisäämällä katseita ja vartalon suuntia
- lisäämällä port de bras -osuuksia ja vartalonkäyttöä
- painottamalla hengityksen merkitystä, liikkeen virtaavuutta ja läsnäoloa liikkeessä.

Erilaisten taitojen kulminaationa voimistelijalla toimii harjoittelussa vakiintuneisiin tanssin tekniikka-metodeihin kuuluva adagiotyyppinen työskentely. Adagio tyypillisesti tanssitaan keskilattialla hitaaseen musiikkiin ja se sisältää sitovia askelia ja jalannostoja sekä erilaisia käännöksiä ja poosia. Adagion toteuttaminen vaatii vahvuutta ja tasapainoa. Sarjan aikana harjoitellaan baletin ydintaitoja, musikaalisuutta, pidentymistä tilaan ja esiintymistä. (Kassing 2013, 98.)

#### **4.2.6 Tanssilajien painotuksia voimistelijan harjoittelussa**

Voimistelijan tanssitaidon harjoittelussa voi hyödyntää elementtejä useista eri tanssilajeista. On kuitenkin tärkeää, että lajin estetiikkakäsitys vastaa voimistelun tarpeita. Aiemmin mainitun baletin ja Horton-tekniikan lisäksi voimistelijan tanssitaidon harjoitteluun sopivat mm. jazztanssi, disco-tanssi, musikaalitanssi ja latinoshow. Sen sijaan esimerkiksi street-lajit eivät vastaa estetiikaltaan

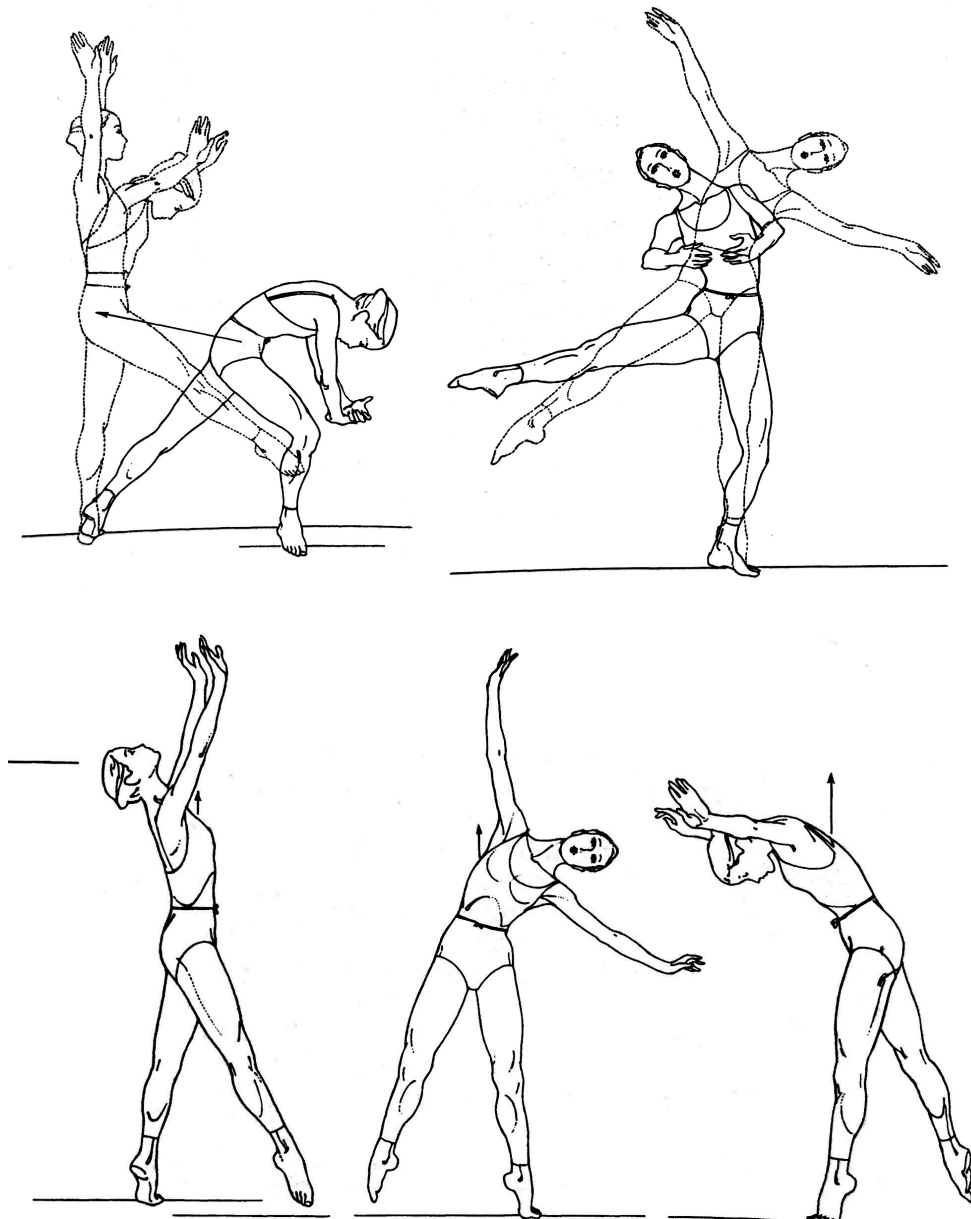
voimistelun tarpeita lainkaan, koska vartalonkannatus ei street-lajeissa toteudu voimistelun sääntöjen mukaisesti.

Showtanssi on monimuotoinen tanssilaji, jota kuvaillaan usein sateenvarjolajiksi. Showtanssissa on vaikutteita useista eri tanssityyleistä, ja showtanssin varsinainen toteuma on usein opettajakohdainen. Showtanssissa on vahva teema ja ilmaisullisuus ja koreografia sisältää usein hyppyjä, piruetteja ja akrobaattisia hetkiä sidottuna tanssilliseen kokonaisuuteen. Tyypillisesti myös puvustus ja rekvisiitan käyttö on vahvaa. Erityispiirteenä on myös showtanssiteosten tanssin viitekehystä arvioituna lyhyt kesto. (Andström 2010, 11–12.) Myös voimistelussa permantosarjan kokonaisuus on hyvin samankaltainen, ja permantosarjaa voisi jopa kuvailla showtanssin soolona, vaikkei voimistelija visuaalisesti voikaan korostaa tarinankerrontaa. Permantosarjalla on teema, se sisältää hyppyjä, piruetteja ja akrobatiaa ja kestää vain 90 sekuntia. Voimistelijalle sopivia lajeja yhdistelemällä muodostuu showtanssikokonaisuus, joka tukee voimistelijan tarvitsemia taitoja.

Moderni tanssi on laaja-alainen määritelmä tietyllä aikakaudella syntyneille tanssitekniikoille. Tekniikoiden muodostumisen lähtökohtana on kehon ja mielen harjoittaminen yhdessä, mutta ei tekniikat sisältävät omia filosofioita tanssin eri osa-alueista. Yhteistä tekniikoille on balettiin verrattuna antautuminen painovoimalle ja parallel-asetelman käyttäminen osana tanssia. Lisäksi hengitys ja taiteellisuus on vahvasti läsnä kaikessa harjoittelussa. Modernin tanssin harjoittelu sisältää baletista tuttuja liikkeitä kuten plié, relevé ja erilaiset battement-liikkeet. Tanssille ominaista on myös erilaiset keskivartalon taivutukset, kierrot, koonto, release ja eri kehonosien swingit. (Giguere 2014, 2, 64–67.)

Tanssitaidon näkökulmasta voimistelijalle sopivat parhaiten elementit modernin tanssin Limón-tekniikasta. Työssäni maajoukkueleireillä olen saanut aikaan hyviä tuloksia opettamalla erityisesti keskivartalon ja painovoiman käyttöä voimistelijoille Limón-tekniikan mukaisesti. Limónin filosofiassa liike alkaa aina kehon keskeltä ja hengitys osallistuu kaikkeen tekemiseen. (Giguere 2014, 126). Painovoiman kanssa työskentelyssä hyödynnetään kehon kineettistä energiaa, sitä vastaan taistelemisen sijaan (Lewis 1984, 42). Myös Graham-tekniikan mukainen koonto on hyvä lisä voimistelijan opetussuunnitelmaan. Koonto on selkärangan pyöristys, joka alkaa lantionpohjasta. Voimistelijan baletinomaiseen tekniikkaharjoitteluun voi hyvinkin lisätä elementtejä Graham- ja Limón-tekniikoista, kuten nopeita painonsiirtoa ja vartalonkäyttöä (kuva 11). Myös aiemmin mainittu Horton on modernin tanssin tekniikka. Sen merkittävin hyöty voimistelijalle on teknisellä tasolla. Sen sijaan

modernin tanssin lattiatyöskentely ja kaatumisen tutkiminen ei ole voimistelijoille tärkeintä antia, vaikka ne linkittyvätkin painovoiman kanssa työskentelyyn.



KUVA 11. Selkärangan artikulaatioita osana Limón-tekniikkaharjoittelua (Scattergood 1984, 100, 113, 118)

Jazztanssi on vauhdikas laji, jolle on tyypillistä eri rytmien vaihtelu ja kehonosien eriyttäminen. Tanssiessa liikutaan pääosin pliessä, mikä kehittää hyvin voimistelijan taitoa hyödyntää keskitasoa. Tekniikkaharjoittelu jazztanssissa on baletinomaista, usein ilman tankoa. Lisäksi harjoitteita tehdään myös parallel-asetelmassa. Jazztanssi sisältää myös vartalonkäyttöä, joka muistuttaa Hor-

ton-tekniikkaa, kuten erilaisia taivutuksia, pyöristyksiä ja flatback-asentoja. Lisäksi jazztanssin erityispiirteenä on erilaiset isolaatiot. (Goodman Kraines & Pryor 2005, 61–62, 70, 96.) Lyrical jazz on jazztanssin muoto, jossa on erityisesti vaikutteita baletista ja sopii tästä syystä erityisen hyvin voimistelijalle tanssimuodoksi. Lyrical jazz -tanssissa hyödynnetään koko kehoa, pidentäen linjoja laajaan kinesfääriin. Liike on pehmeää ja virtaavaa. (Goodman Kraines & Pryor 2005, 34.)

Jazztanssi sisältää lukuisia erilaisia askelia ja askelikkoja, joita voidaan tehdä eteen, sivulle ja taakse sekä yhdistää pitkiksi liikesarjoista (Goodman Kraines & Pryor 2005, 101–112). Leiritystoinnassa olenkin havainnut jazztanssin toimivan hyvänä tapana harjoitella salin poikki liikkuen painosiirtoja ja koordinaatioita. Leiritysvuoden aikana on ollut havaittavissa huomattavaa parannusta liikkeen rytmikkyudessa ja jatkuvuudessa. Jazztanssia voikin käyttää voimistelijan harjoittelussa läpi uran koordinatiivisina tanssisarjoina ja tilassa liikkumisen harjoitteluna. Liikkuessa vartalon linjauksia ja kehon asentoa tulee harjoitella koko ajan. Voimistelijalle sopivia askelia ja askelikkoja ovat esimerkiksi:

- jazzkävely
- step touch, cross touch
- jazzneliö
- jazzliuku
- grapevine
- chassé
- Klick-ball change
- pas de bourrée
- tripletti
- jalanheitot
- pivot-käännös.

Suomalainen discotanssi on vauhdikas laji, joka sisältää nopeita asennonvaihtoja ja pieniä pomppuja. Koska voimistelijan on aluksi harjoiteltava tuntemaan musiikin pulssi ja näyttämään haluttu muoto täsmällisesti, toimii discotanssi voimistelijan harjoittelun tukena etenkin uran alkuvaiheessa. Discotanssin liikkeissä vartalo on kannatettu, rintakehä usein auki ja polvet ja nilkat suorina. Alkeiden harjoittelussa asennot toteutetaan selkeästi ja laajasti, vaihdellen vastakohtia ja harjoitellen tilaan ulottuvuutta. Tasaiskuinen musiikki ja selkeät asennot opettavat voimistelijaa pysymään mu-



siikin rytmissä. Runsaasti pieniä hyppyjä sisältävät tanssisarjat toimivat myös hyvänä plyoharjoitteluna ja peruskestävyyden kasvattajana. (Jokikokko-Jakkula 2019.) Voimistelijasta ei kuitenkaan ole tarkoitus tulla discotanssijaa, joten rintakehän pumppauksen ja käsien nopeiden pyöritysten harjoitteluun ei tarvitse käyttää aikaa. Tärkeintä antia on rytmikkyys, nopeus ja linjakkuus. Discotanssi toimii esimerkiksi loistavasti Voimistelijan urapolussa (Suomen Voimisteluliitto 2020) 0–7-vuotiaille mainittuna musiikkiliikuntana.

Voimistelijan tanssiharjoittelun sisältöön sopii myös koreografioiden mausteiksi vaikutteita mm. latinoshow’sta ja musikaalitanssista. Latinoshow on yhdistelmä eri laisten latinalaistyyppeiden kuten samba-, cha-cha- ja paso doble -tanssien tekniikkaa, liikemateriaalia, askelikkoja ja rytmikkaa sekä showtanssin elementtejä. Latinoshow’ta voi tanssia showmuotoisesti ilman paria, esiintyen yleisölle. Tanssi sisältää kehon erittelyä, keskivartalon käyttöä ja pehmeitä käsien liikeratoja sekä linjakkaita poseerauksia. (Koivuniemi 2020.) Musikaalitanssi ei itsessään ole tanssityyli, vaan musikaalista riippuen tanssityyli voi olla hyvinkin erilainen. Sen sijaan tyyppielementtinä on tarinankerrontaan panostavat koreografiat, jotka vievät voimistelijan entistä pidemmälle esiintymisen ja ilmaisen pariin. (Andström 2010, 15–16.)

### 4.3 Ilmaisu

Telinevoimistelu on esiintymislaji. Voimistelussa tavoitellaan lähes sirkustaiteellista elämystä yhdistämällä vaikea akrobatia vahvaan ilmaisuun. Voimistelijan tulee eläytyä sarjansa teemaan, tarjoten katsojalle tunne-elämyksiä ja kokemuksia (Brown 2017). Ilmaisun, läsnäolon ja esiintymisen harjoittelu tulee olla mukana harjoittelussa koko ajan. Ilmaisutaidot voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: fyysinen tunneilmaisu ja puheilmaisu. Koska kilpailusuorituksessa ei puhuta, on luonnollisesti voimistelijan ilmaisutaitojen keskiössä keholla toteutettu tunneilmaisu.

Sarjan teema ja tarina näkyy musiikin ja tanssin yhteistuotoksena. Karaktääri eli hahmo, jota voimistelija ilmentää, voi näyttäytyä esimerkiksi muotona, eleinä, maneereina ja tarinankerronta koreografian dramaturgiana. (Kauppinen 2018e.) Voimistelijalla tulee olla myös kehollista taitoa eläytyä annettuun tarinaan. Keskeisimpiä ilmaisuun liittyviä ydintaitoja voimistelijalla ovat: fokus, hengittäminen ja fyysinen tunneilmaisu.

### 4.3.1 Fokus

Selkeä fokus katseessa on ilmaisun keskiössä. Katse viestii aina kiinnostuksesta, vireydestä ja aikomuksista. Avoin ja kohdennettu katse mahdollistaa tarinankerronnan ja toisaalta katsojan tulinnan. Katsojalle fokus kertoo missä on huomion keskipiste. Jos katse on sisäänpäin kääntynyt, ei katsoja pääse tarinaan mukaan. Toisaalta ympärille hapuileva fokus voi olla epäselvä. Funktiionaalinen fokus selkeyttää tanssin kohdesuuntaa ja toteuttaa näin sanatonta viestintää. Fokus toimii myös tilaorientaationa ja parantaa tasapainoa, kun tanssi laajentuu kehosta kiinnittyen ympäröivään tilaan. (Kauppinen, P. 2018b, 2019b.) Voimistelussa ilmaisuun liittyvä vähennys, joka on muotoiltu ”kyvyttömyys viihdyttää yleisöä”, on FIG:in tarjoamassa arviointilomakkeessa lyhennetty sanalla ”eye focus” (FIG 2017a, V). Tästä voidaan ymmärtää, että vähennyksen tavoite on saada voimistelijat ottamaan kasvoillaan kontaktia ympärilleen, tuomareihin ja katsomoon.

Kilpailutilanteessa ei ole aina yhtä suuntaa, jonne esiintyä, vaan tuomarit saattavat istua ympäri permanttoa ja katsomo voi sijoittua permannon ympärille. Pään eri asentoja kannattaa harjoitella ja esimerkiksi tekniikkasarjoissa tulee oppia tekemään baletin mukaiset épaulementit. Koreografi-oissa pitää oppia esiintymään kaikkiin suuntiin, eli vaihtamaan fokus ja en face -suunta nopeasti. Fokuksen harkittu ja täsmällinen käyttö toimii myös yhtenä puomilla pysymisen ydintaitona. Voimistelijan tulee nähdä puomi akrobaattistenkin liikkeiden aikana useaan otteeseen (Ruddock 2018)- Fokus vastaa tanssijalle kysymykseen ”mitä näen?” muttei välttämättä määritä vielä kasvojen ilmettä. Fokus auttaa tanssia kiinnittymään ympäröivään tilaan ja vahvistaa tasapainoa. Pitkälle kehittynyt fokuksen taito siirtyy visuaalisen viestin vastaanottamisesta myös katseeksi, eli viestin suuntaamiseen kehosta ulospäin tilaan. Tällöin ollaan ilmaisullisella asteella, ja kasvojen ilme kommunikoi fokuksen kohteen kanssa. Katse voi olla intensiivinen, lempeä, tutkiva jne. Vastakohtana on vaelteleva, fokustamaton tai sisäänpäin kääntynyt katse.

### 4.3.2 Hengittäminen

Hengitys on kehossa automaattinen toiminto, mutta siihen voi myös vaikuttaa tahdonalaisesti lihaksilla. Hengitystä voi siis ohjailta. Pallea reagoi ensimmäisenä myös kehon tunnetiloihin, ja näin myös tunteet vaikuttavat hengitykseen ja sitä kautta koko kehon hermostoon. Taito hengittää rauhallisesti toimii apuna myös esimerkiksi jännittävän tilanteen tai liikkeiden tukena. Luettemme toistemme hengitystä tiedostomatta jatkuvasti. Kiihtynyt hengitys kertoo erilaisesta tunnetilasta kuin

rauhallinen tai vaikkapa korostunut huokaus. Hengityksen vapauttaminen, ohjaileminen ja aistiminen tuo ihmisen lähemmäs omia tunteitaan. Tästä syystä hengityksen vaikutus ilmaisullisuuteen on merkittävä. (Kuula 2020b.)

Oikeanlainen hengitys on perusedellytys vartalon linjausten toiminnalle, sillä se vapauttaa kehon jännitystiloihin ja lisää liikkuvuutta. Tavoitteena hengityksellä on hapettaa tanssivat kehonosat, tehden kehon liikkeestä keskittyneen ja hallitun, mutta levollisen. (Hammond 2004, 33.) Tanssia tukeva hengitys toteutuu lateraalisesti, eli suuntautuu rintakehän tai vatsan sijaan vyötärölinjalle kylkiin ja selkään. Hengitys tukee tanssiessa erityisesti rintarangan liikkeitä tuomalla niihin pehmeyttä, elastisuutta ja ilmaisuutta ja auttaa liikejaksosten liitoskohdissa. Näin liikkeen dynamiikkaa voidaan vaihdella terävästä sitkeään ja vahvistaa liikkeen ilmaisuvoimaa. (Thomasen & Rist 1996, 92–93.) Hengityksen merkitys tanssiessa toteutuu ensisijaisesti sisäisenä tunteena, mutta näkyy ulos liikkeen elastisuutena, vapautena, virtaavuutena ja luonnollisuutena. (Kuula 2020b.)

Voimistelijalle on hyvin tyypillistä pidättää hengitystä ajoittain, sillä akrobaattisissa liikkeissä toteutetaan nopeita voimantuottoja, kehon pysyessä ehdottomana tiukkana. Hengitys kuitenkin tukee koko sarjan taloudellisuutta. Voimistelija suorittaa puomi- ja permantosarjansa 90 sekunnin aikana, toteuttaen tanssin lisäksi useita lajiliikkeitä. Riittävän kestävyuden saavuttaminen on aina osana voimistelijan kilpailukauteen valmistautumisesta ja hengityksen harjoittelu tukeekin ilmaisun lisäksi koko kilpailusuoritusta. Puomilla hengityksen virtaavuus tasapainottaa kehon toimintaa ja helpottaa jännityksen kanssa työskentelyä. Vapautunut hengitys mahdollistaa myös voimistelijalle paremman virtaavuuden ”flow’n” tunteen. Tanssiharjoittelu toimii hyvänä hetkenä harjoitella hengityksen virtaamista sen pidättämisen sijaan.

### **4.3.3 Liikelaatu**

Tanssi ei ole ainoastaan askelia ja keholla tuotettuja muotoja. Tanssin laadulliset piirteet eli dynamiikan vaihtelut tuovat liikkeeseen eloa ja ilmaisullisuutta. Dynamiikan vaihtelu näkyy liikkeen eri osien laatutekijöinä. Liikkeen flow, kontrolli, tilallinen käyttö, nopeus ja liikkeen suhde maan vetovoimaan vaihtelevat. Esittävää tanssia pyritään värittämään erilaisilla liikelaaduilla, joita kuvaillaan usein adjektiiveilla kuten esimerkiksi pehmeä, jännittely, nopea, rento, terävä jne. (Kauppinen 2018b.)

Tanssiessa eri rytmein saa liike erilaista painoarvoa. Liittämällä tunteen liikkeeseen, saa se heti ilmaisullisen muodon. Esimerkiksi käden voi nostaa ylös vihaisesti tai pelokkaasti. Luemme toistemme kehollista viestintää primääritasolla. Perustunteet ovat kaikille tuttuja kulttuurista riippumatta. Näitä ovat esimerkiksi viha, pelko, suru, ilo ja kiinnostus. Toteuttamalla liikkeessä tunnetta, kokee katsoja peilisolujen aktivoitumisen vuoksi samoja tunteita kehossaan. Tunne saa liikkeen sisäisen rytmin muuttumaan ja tästä syystä rytmin vaikutus liikelaatuun on merkittävä. Liikerytmien harjoittelu antaa voimistelijalle kehollisia taitoja ilmentää eri tunteita ja niiden vivahteita tanssiessaan. (Kauppinen 2018b.)

#### **4.3.4 Voimistelijan ilmaisuharjoittelu käytännössä**

Maajoukkue toiminnassa olen havainnut, että ilmaisutaitoihin erikseen panostamalla saadaan kilpailusarjan ilmaisullista astetta varsin nopeasti vahvistettua. Tämä kuitenkin vaatii henkilökohtaista työskentelyä voimistelijan kanssa juuri hänen kisasarjansa parissa. Etenkin liikelaatuun ja fokukseen panostaminen näkyy nopeasti omaksuttuna taitona lyhyelläkin harjoittelulla kisakoreografiassa. Taito toisaalta katoaa nopeasti, ellei sen ylläpidosta huolehdita arjessa. Tässäkin kyse lienee usein siitä, ettei voimisteluvalmentajalla ole riittävää osaamista auttaa voimistelijaa ilmaisullisten elementtien ylläpidossa. Tanssinopettajan lienee hyvä tehdä ennen kilpailukautta yksilöllistä työskentelyä huipulle tähtäävän voimistelijan kanssa, juuri sarjan ilmaisullisten elementtien parissa. Ilmaisutaitoja on toki syytä harjoitella myös yhdessä erillisenä harjoitteluna sekä muuhun tanssiharjoitteluun sisällytettynä.

Tekniikka- ja tanssisarjoja harjoitellessa taiteellisuuden vahvistamisen tulee olla läsnä koko ajan. Voimistelija on hyvä opettaa pohtimaan, kuinka hän toteuttaa liikkeen. Jos keskittyminen on vain seuraavassa suunnassa tai liikkeessä, ei liikelaadun tutkimiselle jää juurikaan tilaa. Voimistelijaa tulee ohjata kysymyksillä ja pohdinnalla liikkeen äärelle. Voimistelijan tulee ymmärtää, että pienet virheet liikekombinaatiossa eivät ole merkittäviä, vaan tärkeämpää on se, kuinka liikkeitä tanssii. Liikettä voi pohtia monesta eri suunnasta: Mikä kehonosa on tärkein juuri tässä liikkeessä, liikkuko keho kokonaisuutena johonkin, onko liike terävä vai pehmeä, painava vai kevyt, kuinka laaja liike on tilallisesti, kauanko liike kestää ajallisesti, mikä on liikkeen suhde musiikkiin jne. (Giguere 2014, 23.) Sanallistaessa kokemukset siirtyvät intuitiivisista tietoisiksi. Usein kehon kokemukset taipuvat luovaan muotoon, kuten mielikuviksi, kertomuksiksi, metaforiksi tai runoiksi. Mielikuvien ja tulkinnan käyttö kaikessa opettaessa tukeekin kehollista oppimista, ja sitä kautta yksilön matkaa oman

kehonsa kanssa taitelijaksi. (Heikkinen 2020a.) Lisäämällä liikkeeseen omaa tulkintaa, herää se eloon ja voimistelijan ilmaisullinen taito kasvaa.

Fokustyöskentelyä voi opettaa jo uran alkuvaiheessa tekniikkaharjoittelussa, niin että pään kääntämisestä katseen suunnasta tulee luonnollinen osa tanssimista. Fokuksesta ja katseen ilmaisullisuudesta tulee puhua läpi uran. Myös hengityksen läsnäoloa tulee ylläpitää koko uran läpi. Hengitystä voi harjoitella osana tekniikkaa, tanssisarjoja tai omana erillisenä harjoitteenaan. Erilaiset modernin tanssin hengitysharjoitukset, joissa hengitykseen liitetään kehon muuta liikettä kuten keskivartalon avautumista ja sulkeutumista, vahvistavat hengityksen merkitystä liikkeen lähtökohtana. Hengitysharjoitteluun sisältyy myös hengityksen suuntaaminen eri puolille kehoa sekä hengityksen keston ja rytmin muutokset. (Kauppinen 2019c.)

Improvisaatio on harjoittelumetodi, joka kehittää kehon ilmaisullisia kykyjä. Improvisaatiossa liike toteutetaan impulsiivisena ja juuri keksittynä, ja se tukee yksilön suhteen muodostamista omaan liikkeeseensä. Improvisaatiota toteutetaan erilaisten liiketehtävien avulla. Usein improvisaatiossa tutkitaan liikettä jonkin teeman kautta, kuten tunne, musiikki, liiketaso, suunta, rytmi jne. Improvisaatioharjoittelussa tärkeää on luottamuksellinen ympäristö, vahva läsnäolo, kehon lämpö ja opettajan asettamat reunaehdot. Näin harjoittelu on yhtä aikaa vapaata, ohjattua ja turvallista. Improvisaatiossa yhdistyvät tunteet, tuntemukset, psykologinen tietoisuus, mielikuvat, tavoitteet ja kineettiset kokemukset. Kokemus on monitasoinen ja tarjoaa uusia kehollisuuden kokemuksia ja vapauttaa luovaan ajatteluun. Samalla kehollinen tietoisuus herää automaattisesti. Keho harjoittelee intuitiivisella tasolla liikkeiden jaksottamista, suuntaa, aikaa, mielikuvia ja kykyä abstrahoida eli muuttaa sanallinen ja konkreettinen liikkeeksi. (Kauppinen 2018c.)

Teatteri-ilmaisuharjoitteista esimerkiksi erilaiset tunnetilaharjoitukset, pantomiimi, karaktääri- ja rooliharjoitukset opettavat ilmaisutaitoja. Kansainvälisesti tunnettu koreografi ja voimistelun taiteellisuuskouluttaja Patrick Kiens suosittelee voimistelijoille erilaisia näyttelijäntyön ja esittävän taiteen harjoitteita. Patrickin esittelemä voimistelijoille räätälöity harjoitepaketti sisältää ilmaisuharjoitteita viideltä eri osa-alueilta. Keskittymisharjoitteet alussa asettavat tunnelman ja harjoitteluilmapiirin tunnille. Ryhmäytymisharjoitteet vaativat yhteistyötä ja kontaktia muihin voimistelijoihin. Fokus-harjoitteet keskittyvät erilaisiin katseharjoituksiin ja tunneharjoitteet eri tunnetilojen ja voimakkuuksien kehollistamisiin. Lopulta karaktääri/rooliharjoituksissa eläydytään vahvasti annettuihin hahmoi-

hin koko keholla. Patrickin mukaan kaikista tärkeintä ilmaisun harjoittelussa voimistelijalla on kasvattaa itsevarmuutta ja saada voimistelijat rentoutumaan ja heittäytymään suorittamisen sijaan. (Kiens 2018c.)

Esiintymiseen keskittyminen voi viedä keskittymistä pois vaikeilta akrobaattisilta liikkeiltä. Tästä syystä esiintymiskokemuksia on hyvä järjestää ilman kilpailullista painetta. Näin voimistelija pääsee heittäytymään vapaammin.

Voimistelijan ilmaisuharjoittelun tärkeimmät osa-alueet siis ovat:

- fokus
- hengittäminen
- mielikuvien käyttö ohjauksessa
- erilaisten liikelaatujen harjoittelu
- improvisaatioharjoitukset
- teatteri-ilmaisuharjoitteet
- koreografiat ja niiden tunnetilojen työstö
- esiintymiskokemusten hankkiminen.

Voimistelijan urapolulla on mahdollisuus kasvaa taitelijaksi. Vaikka ilmaisullisia harjoiteltavia taitoja on olemassa, on taidekasvatus muutakin kuin tietynlaisia harjoitteita. Taidekasvatus on yksilön kohtaamista, ymmärtämistä ja hänen henkilökohtaisen polkunsä tukemista. Taidekasvatusta voi toteuttaa tunnin sisällöstä riippumatta. (Heikkinen 2020b.) Ilmaisutaitojen harjoittelua voikin toteuttaa muun arkiharjoittelun lomassa tai kohdennetusti omana harjoitteenaan. Voimisteluympäristö saattaa olla hyvinkin hälyisä ja rauhaton, joten valmentajan kanssa on syytä pohtia, milloin on erilliselle harjoittelulle paras aika. Harjoittelun periodisointia käsittelem lisää myöhemmin.

## 5 VOIMISTELULLISTEN ARVO-OSIEN HARJOITTELU

Hyppyjen ja piruettien harjoittelussa, on syytä tarkasti sopia, mikä on tanssinopettajan vastuu harjoittelussa. Tanssinopettaja voi painottaa harjoittelun seuraaviin erilaisiin osa-alueisiin, valmentajan toiveen mukaan:

- ydintaidot, kuten ponnistaminen, alastulo, tasapaino ja pyöriminen
- vaatimusten täyttäminen, kuten hyppyjen ja piruettien asennot ja aktiivinen liikkuvuus
- varsinaiset kokonaiset liikkeet eli arvo-osaiset hyppyt ja piruetit.

Tanssinopettajalla käytettävissä oleva aika ja tavoitteet on syytä pitää mielessä. Tanssinopettajan erityisosaaminen on järkevää huomioida, ja toisaalta mitä voimisteluvälmentäjä voi opettaa ilman tanssinopettajaa. Tulee muistaa, että voimistelija suorittaa vaikeimpia hyppyjä ja piruetteja myös permannolla, jossa ponnistukseen vaikuttavat jouset ja pinta on karheampi kuin perinteinen tanssilattia.

### 5.1 Hyppyt

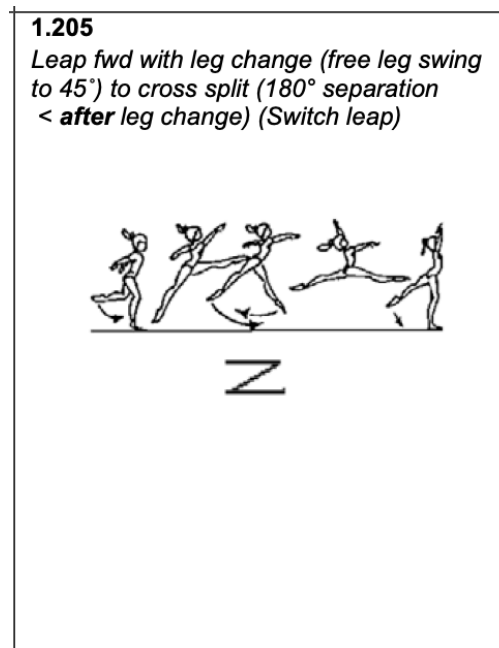
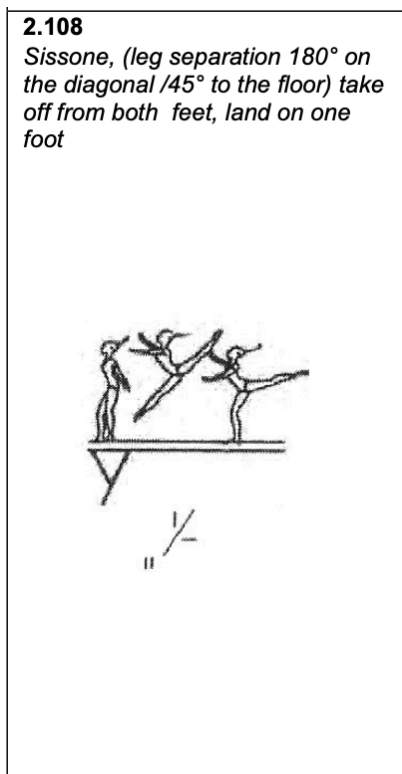
Voimistelussa erilaisia hyppyjä on useita. Valmennustiimin on syytä miettiä, mitkä valinnat helppoissa ensiliikkeissä tukevat pitkällä tähtäimellä vaikeiden hyppyjen oppimista. Esimerkiksi läpihyöntihyppyä voi vaikeuttaa useilla eri keinoilla, kun taas harppaushyppyä sivuspagaattiin ei juurikaan voi vaikeuttaa. Voimistelijoiden riittävät fyysiset ominaisuudet tulee myös huomioida. Harjoitteluaikaa ei kannata käyttää liikkeisiin, joita voimistelija ei todennäköisesti tule koskaan suorittamaan kisoissa. Valmentajan on syytä keskustella tanssinopettajan kanssa siitä, mitä hyppyjä ja piruetteja toivoo voimistelijoidensa oppivan missäkin vaiheessa, jotta koko tanssiharjoittelun sisältö tukee sitä parhaalla tavalla.

Valintoja sarjarakenteen kannalta on tehtävä runsaasti, eikä voimistelija tule oppimaan urallaan kaikkia liikevaihtoehtoja. Tässä kappaleessa esitetyt hyppyt ovat tyypillisesti kansainvälisissä kilpailuissa nähtyjä valintoja. Code tarjoaa enemmänkin vaihtoehtoja, ja niihin kannattaa tutustua. Käsitelen seuraavaksi hyppyyhin liittyvät lajin säännöt ja harjoittelun painopisteet.

### 5.1.1 Hyppyt voimistelun sääntökirjassa

Alla on lueteltuna yleisimpiä hyppyjä, joita voimistelija uransa aikana harjoittelee. Nämä ”perushyppyt” toimivat sarjoissa apuna korkeallakin tasolla, mutta ennen kaikkea ne avaavat tietä vaikeampiin hyppyihin:

- jännehyppy (eli sauté VI) ja kerähyppy
- tasaspagaatti- ja haarataittohyppy
- harppaushyppy spagaattiin (grand jeté)
- sissone (kuva 12)
- jalanvaihtohyppy spagaattiin (switch leap) (kuva 13)
- fouettéhyppy (kuva 14)
- susihyppy



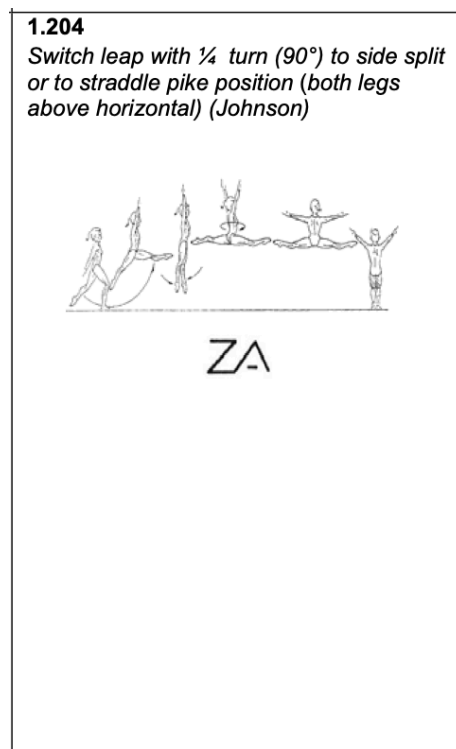
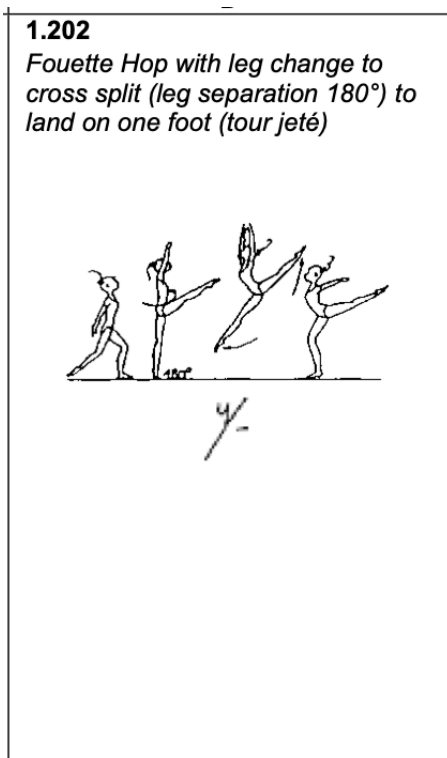
KUVA 12 ja 13. Sissone puomilla ja jalanvaihtohyppy spagaattiin permannolla (FIG 2017a, IV, BB 2:4; FX 1:3)



Hyppyjä vaikeutetaan useimmiten lisäämällä niihin käännöksiä, ja/tai rengasasento. Tyypillisiä vaikeampia hyppyjä ovat:

- kadettihyppy (tour jeté)
- johnson (kuva 15)
- jalanvaihtohyppy spagaattiin 180° tai jalanvaihtohyppy renkaaseen
- tasaspagaatti-/haarataittohyppy 180–360°

Kansainvälisellä tasolla myös näitä hyppyjä vaikeutetaan lisää.



KUVA 14 ja 15. Kadettihyppy ja Johnson permannolla (FIG 2017a, IV, FX 1:2–3)

Säännöissä voimistelijan on täytettävä hypyn tekniset vähimmäisvaatimukset, jotta hänelle annetaan kyseisen liikkeen arvo. Mikäli kääntyvä hyppy jää 30° vajaaksi, lasketaan se eri liikkeeksi. Hartioiden ja lantion asento ratkaisevat käännöksen riittävyyden. Hypyissä, joissa molemmat jalat nousevat vartalon etupuolelle (lukuun ottamatta taittohyppyä), on niiden yllettävä yli vaakatasoon. Rengasasentoisissa hypyissä vaatimuksena on yläselän kaari ja pään taivutus. Takajalan on yllettävä hartioiden korkeudelle. Riittämättömästä tekniikasta myös vähennetään E-pisteitä. Spagaatti-asentoisissa hypyissä spagaattivaatimus on 180°. Lisäksi hypyn korkeus arvioidaan. Voimistelussa ei siis ole lainkaan pieniä tai keskisuuria hyppyjä. Kaikkien hypyjen tavoite on olla mahdollisimman

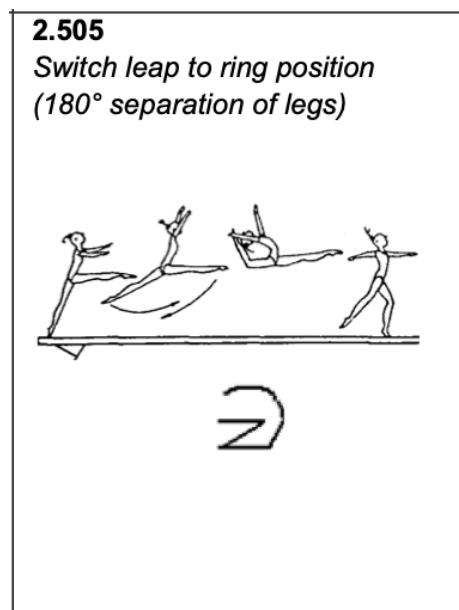
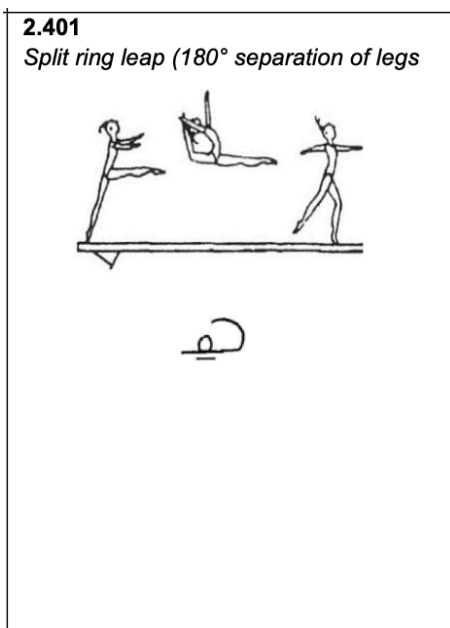
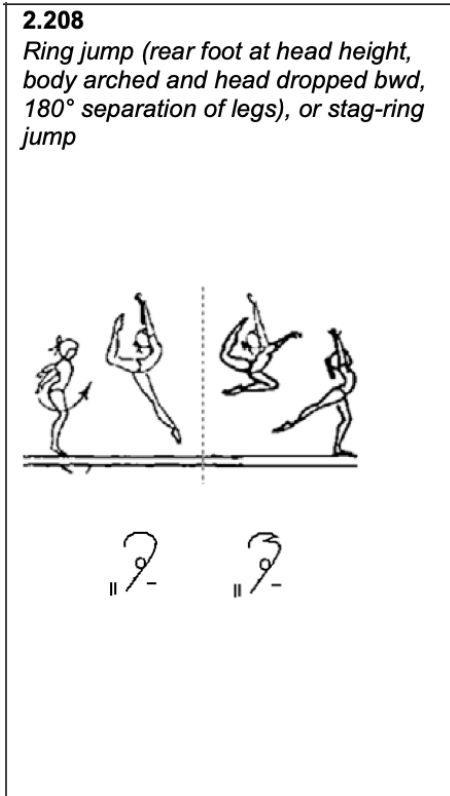
suuria ja laajoja. Liikkeestä arvioidaan aina myös polvien ja nilkkojen ojennus, vartalon ja käsien asento sekä suorituksen täsmällisyys ja hypyn korkeus. (FIG 2017a, 8:1–2; 9:2–5.)

Vaatimusten täyttämistä varten, on voimistelijan luonnollisesti ensin saavutettava riittävä liikkuvuus ja opittava hallitsemaan sitä. Baletinomainen tekniikkaharjoittelu, joka sisältää aktiivista liikkuvuutta ja korkeita jalannostoja- ja heittoja kaikkiin kolmeen suuntaan, sopii tähän parhaiten. Battement-harjoittelu eri korkeuksille ja eri dynamiikalla parantaa lantion alueen ja jalkojen lihasten hallintaa ja toimii suorana apuna hyppyjen onnistumiseen lajivaatimusten mukaisesti. Harjoittelu tukee myös ylävartalon kannattelua avoimena ja pitkänä. Hyvin usein ylispaattia tavoitellessa lantio joustaa spagaattiasennon myötä korkeimmassa kohdassa niin, että takajalan lonkka jää hieman taaemmaksi kuin etujalan. Usein etujalka kääntyy parallel-asentoon ja takajalka hieman aukikiertoon. Säännöissä tätä ei ole kielletty, ja näin voimistelija saavuttaakin paremmin vaaditun 180° asteen avauksen. Ylävartalon hallittu vastarotaatio tukee asentoa niin, että ylävartalo suuntautuu ilmassa turvallisesti eteenpäin. (Sinisalo 2020.) Vastarotaatiota vahvistaakseen, on harjoittelussa järkevää tehdä esimerkiksi baletin toista ja kolmatta arabesque'a ja muutenkin havainnollistaa voimistelijalle vastarotaation tunnetta battement-harjoittelussa.

Kaikkia hyppyjä tehdään myös puomilla. Tekniikan (lantion asennon ja reitin) tulee olla tarkka. Puomilla vauhtia voi ottaa vain muutaman askeleen ja puomi on myös kovempi kuin permanto. Osa hypyistä tehdään permannollakin ponnistaen pliéstä VI. Hypyissä tulee hallita vahva plién ja päkiöiden käyttö. Onnistunut ponnistustekniikka tukee myös käsien hallittua reittiä ja näin ehkäisee vähennystä ylävartalon epäsiististä asennosta. Kääntymistä hypyissä tulee harjoitella tarkasti, niin että lantio toimii käännöksen tuottajana. Näin vältetään hypyissä ”varastaminen” tai vajaa alastulo.

Harppaushyppy spagaattiin (grand jeté) on määritelty puomilla erikseen suoralla jalalla ja developpén kautta (FIG 2017a, IV, BB 2:1). Developpén avulla spagaatti aukeaa usein enemmän, mutta toisaalta suoralla jalalla lähtö tukee vaikeampien hyppyjen kuten läpilyönnin oppimista. Päätös siitä, harjoitellaanko molempia vai vain toista versiota, kannattaa tehdä yhdessä valmennustien kanssa. Rengasasentoon hypätessä takajalka on oltava lähempänä parallel-asentoa, jotta koukistaessa jalka yltää hartioiden korkeudelle. Selkäranka ja pää taipuu taakse jalan tasolle. Syvät vatsalihakset säilyvät aktiivisena suojaten alaselkää ja taivutus alkaa ensin selkärangan ylimmästä osasta. Passiivisesti on siis venyteltävä parallel-asentoista spagaattia ja jalannostoharjoittelua tehdä myös parallel-asetelmassa. Myös rengasasentoon vaadittavaa taivutusta ylävartalosta on

syitä harjoitella etukäteen pitkäjänteisesti, jos valmentaja haluaa voimistelijoidensa oppivan rengashyppyn. Taaksetaivutuksen on siis oltava mukana harjoittelussa jo varhain ensin ilman hyppyä. Rengasasennon voi sitten ensin lisätä helppoihin hyppyihin, kuten sissoneen tai kaurishyppyyn (kuva 16) ja vasta myöhemmin lisätä vaikeampiin spagaattiin aukeaviin hyppyihin (kuva 17 ja 18).



KUVA 16, 17 ja 18. Erilaisia hyppyjä rengasasentoon puomilla (FIG 2017a, IV, BB 2–4)

### 5.1.2 Hyppyjen harjoittelun painopisteet voimistelijalla

Voimistelussa on tyypillisesti tapana opettaa hyppyjä liikekohtaisesti. Kaikissa hyppyissä on kuitenkin pohjalla samat ydintaidot, jotka tukevat hypyn onnistumista. Tanssiopetuksessa hyppyjen opetus keskittyy nousujohteisesti taitojen kehittämiseen ja varsinainen hypyn muoto valitaan koreografiakohtaisesti. Tanssin tapa opettaa hyppyjen ydintaitoja toimii myös voimistelijalla vahvana tukena arvo-osien onnistumiselle. Tanssitunnin hyppyharjoittelussa päätavoitteena voimistelijalla on oikea hyppytekniikka eli plién ja päkiän käyttö ponnistuksessa ja alastulossa, hypyn oikea suunta sekä kääntyvien hyppyjen hallinta ja ylävartalon rentous hypätessä. Hypyt, jotka eivät kuulu oman lajin repertuaariin kehittävät liikesuuntaa ja lähentäjien aktivaatiota hypätessä. Isoja spagaattiin aukeavia hyppyjä voi tehdä kovalla lattialla, mutta niitä tulee harjoitella eniten permannolla, jossa on jouset.

Plié-relevé-harjoittelu parantaa jalkojen kykyä toteuttaa räjähtävä ponnistus ja sitkeä alastulo. Eri-laiset päkiän artikulaatiot vahvistavat myös jalkojen ponnistusvoimaa. Samalla nilkkojen ja polvien ojennus automatisoituu ja alastulo toteutuu sitkeästi ja turvallisesti linjattuna. Voimistelija tarvitsee ponnistustaitoja sekä parallel-asennossa, että aukikierrossa. Voimistelija saattaa tehdä kisasarjassaan hyppyjä myös rebound-ponnistuksesta. Näiden harjoittelua kannattaa kuitenkin tehdä pääsääntöisesti permannolla. Useimmiten tällaiset ovat discotanssista tuttuja hyppyjä kuten haarataitohyppy tai tasaspagaatti. Ylävartalon rentoutta ja lapatuen säilymistä hypätessä tulee painottaa koko ajan. Sääntöjen mukaan kädet saavat olla hyppyissä valitsemassa asennossa, mutta kokonaisvaikutelma ei saa olla epäsiisti. Rentoutunut ylävartalo ja alhaalla pysyvät hartiat antavat koko hypystä paremman yleisvaikutelman: kevyt, avoin, rentoutunut. Käsien asennosta ja reitistä hyppyissä on syytä sopia valmentajan kanssa. Kansainvälisesti koulutuksissa suositellaan viemään kädet eteen I asennon kautta sivulle voimistelijan ojennukseen tai etukautta III asentoon ja sieltä auki sivulle voimistelijan ojennukseen. Voimistelijan on tärkeintä tietää käsien reitti eri asentoihin sekä keinot mahdollistaa optimaalinen lapatuki.

Pikkuhyppyjä ei voimistelussa ole määritelty lainkaan. Voimistelijalle sopii harjoitteeksi kuitenkin petit allegro. Petit allegro on liikesarja erilaisia pieniä hyppyjä ja askelikkoja. Jokaisen hypyn rytmikka ja tarkka lihastason toiminta tulee osata tehdä, linkittäen samalla liikkeet yhteen painosiirron hallinnan avulla nopeassa liikkeessä. Hyppyjä harjoitellaan aina ensin erikseen. Petit allegro vahvistaa taitoa toteuttaa päkiätyötä, pliétä, lantion hallintaa ja painosiirtoa nopeasti. (Kassing 2013,

110.) Pikkuhyppysarja on myös hyvä mahdollisuus harjoitella ylävartalon rentoutta ja käsien lapa-tukea hypätessä. Voimistelijan pikkuhyppysarjoissa käsien asennot ja reitit voi pitää yksinkertai-sina, sillä he eivät esittele niitä kilpailuissa. Myöskään erilaisia pään asentoja hyppyissä voimistelija ei tarvitse, mutta esiintymistä varten pää voi tanssia mukana etenkin tilassa liikkuvissa hetkissä tai matalien käsien kanssa.

Pikkuhyppysarjoissa kannattaa varioida voimistelijan treeniuralla muutamia helppoja hyppyjä, esi-merkiksi: sauté eli hyppy jalkojen eri asennoissa, échappé, changement, sissone simple, glissade, assemblé, jeté sekä liikkuvia askelikkoja kuten coupé, chassé, pas de bourrée, polkka jne. Voimis-telija ei tarvitse lainkaan battu-hyppyjä eli hyppyjä, joissa jalat isketään toisiaan vasten ilmassa. Pitkälle edenneiden kanssa voi niitä kuitenkin käyttää halutessaan parantamaan lähentäjätyösken-telyä. Battu-iskuja voi lisätä kaikista helpoimpiin hyppyihin, mikäli niin valitsee tehdä. Battujen li-sääminen ei kuitenkaan ole ensisijaisen tärkeää, vaan ensin on opittava muut ydintaidot.

Vauhdin tuoma etu hyppyissä on olennainen. Voimistelija voi harjoitella hyppyjä tanssitunnille tyypil-lisellä tavalla hypäten salin poikki laajoja ja korkeita hyppyjä. Parhaimmillaan hyppysten ponnistus, alastulo, käsien asento ja lantion reitti tukevat arvo-osissa tarvittavia taitoja. Harjoiteltaviksi hypyiksi sopivat erilaiset polvennostohyppy, varsaohyppy (pas de chat parallel-asennossa), passe-hyppy, ja-lanheittohyppy ja harppaushyppy spagaattiin. Hyppyharjoittelun keskiössä tulee olla kokonaisuuden hahmottaminen: vauhdinotto, ponnistus pliéstä, lantion matka ylös ja eteen, halutun asennon näyt-täminen ilmassa ja turvallinen alastulo. Kaikessa harjoittelussa tulee voimistelijalta vaatia la-jinomaista estetiikkaa eli astumista päkiä edellä, suorita linjoja ja kannateltua keskivartaloa.

Kääntyminen hyppyissä tuo mukaan lisäelementin, jota tulee harjoittaa. Kääntyvässä hypyssä lan-tion liikuttaminen on olennaista. Koko vartalon – erityisesti päkiän tulee pyöriä vartalon mukana, jotta alastulo on turvallinen. Samaa aikaa tulee liikkua ylös ja eteenpäin. Ilmassa ylävartalo ei kierry kääntyvään suuntaan vaan pysyy kannateltuna ja ryhdikkäänä. Harjoitteluun sopivat erilaiset kään-tyvät helpot hyppyt kuten varsaohyppy, passehyppy kääntyen, plintsik ja fouettéhyppy. Näissä hy-pyissä harjoitellaan rotaation tuottamista, lantion hallintaa, turvallista ponnistusta ja alastuloa ja suunnan hahmottamista. Fouettéhyppy on voimistelijalle yksi tärkeimmistä valmistavista hypyistä, sillä kadettihyppyyn tarvitaan fouettén alkulento. Tästä syystä myös tankoharjoitteluun on syytä sisällyttää fouetté- sekä ronde de jambe -harjoittelua.

Pitkälle edenneen voimistelijan kanssa voi harjoitella käsien ja jalkojen heilahdusta (swing). Swingin hyödyntäminen hypätessä auttaa korkeuteen ja kevyeen jalkojen avaukseen. Swingissä kehon kineettisen energian vapauttaminen onnistuu sekä hyödyntämällä painovoimaa energian tuottamiseen, että rentouttamalla heilahtavat lihakset. (Kauppinen 2019b.) Kaikissa hyppyissä käsien reitti alhaalta etukautta ylös mahdollistaa swingin hyödyntämisen osana ponnistusta. Puomilla jalan heilahduksen voi ottaa useisiin hyppyihin jo lähdössä puomin vierestä ja todella hyödyntää painovoimaa liikkeen toteutuksessa. Osassa hyppyjä heilahdus tapahtuu ilmassa (jalanvaihtohyppy, johnson, kadetti) ja jalkojen hetkellinen rentouttaminen mahdollistaa nopeamman liikkeen ja suuremman liikkuvuuden.

## 5.2 Piruetit

Piruetteja on voimistelussa huomattavasti vähemmän kuin hyppyjä. Seuraavan Olympiadin säännöissä on esitetty, että yhtä piruetta voi käyttää arvo-osia varten vain kerran (FIG 2019). Voimistelija on siis hyvä harjoitella piruetteja useissa eri asennoissa. Valmentajan on syytä kertoa tanssinopettajalle, mitä piruetteja toivoo voimistelijoidensa oppivan, jotta tanssiharjoittelun sisältö voidaan kohdentaa niihin. Käsittelen seuraavaksi piruetteihin liittyvät lajin säännöt ja harjoittelun painopisteet. Lopussa esittelen teknisiä valintoja, jotka olen havainnut toimivaksi voimistelijoiden piruettien oppimisessa.

### 5.2.1 Piruetit voimistelun sääntökirjassa

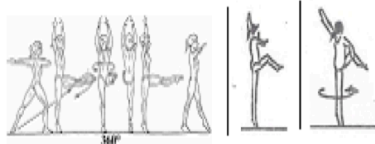
Voimistelussa arvo-osaiset piruetit on määritelty. Peruspiruetti, jossa vapaa jalka on alle vaakatason, toimii hyvänä pohjana kaikille muille pirueteille. Peruspiruetissa vapaan jalan asento on valinnainen. Useimmiten jalka on korkeassa passé-asennossa tai matalassa coupé-asennossa (bal. korkea: retiré ja matala: sur le cou-de-pie parallel). Vaikeammissa pirueteissa vapaa jalan asento on määritelty.

Tyypillisiä vaikeampia piruetteja, joissa pohjana peruspiruetti ovat:

- piruetti jalka vaakatasossa (kuva 19)
- spagaattipiruetti (kuva 20)
- attitude-piruetti
- rengaspiruetti

**2.202**

*1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)*

**2.203**

*1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn*



KUVA 19 ja 20. Piruetti jalka vaakatasossa ja spagaattipiruetti (FIG 2017a, IV, FX 2:1–2)

Muita tyypillisiä piruetteja voimistelussa ovat:

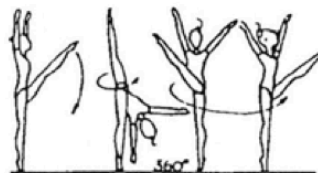
- kyykkypiruetti (kuva 21)
- illuusio (kuva 22)

**2.106 (\*)**

*1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional*

**2.205**

*1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand*



KUVA 21 ja 22. Kyykkypiruetti ja illuusio permannolla (FIG 2017a, IV, FX 2:2–3)

Piruetteja vaikeutetaan lisäämällä kierroksia. Peruspiruetin maksimimäärä on neljä kierrosta ja muiden piruettien kolme kierrosta. Piruetit suoritetaan päkiöillä ja määritelty asento tulee säilyä koko pyörähdysajan. Käännöksen tulee olla riittävä tai liike arvioidaan toiseksi liikkeeksi. Hartioiden ja lantion asento ratkaisevat kierroksen toteutumisen. Tukijalka voi olla koukussa tai suorana. Pirueteissa joissa jalka nostetaan, on sen pysyttävä vähintään vakaatasossa koko kierroksen ajan. Tällaisia ovat mm. piruetti jalka vaakatasossa ja attitude-piruetti. Kaikki piruetit voi halutessaan pyöriä en dedans tai en dehors. (FIG 2017a, 7:2; 9:2.) Suomalaisen telinevoimistelun kentällä ulos ja sisään -nimitykset pirueteille ovat vakiintuneet tanssikenttämästä katsottuna päinvastaisiksi. Epäselvyyksien välttämiseksi voi käyttää termejä eteen (en dedans) ja taakse (en dehors), eli sen perusteella lähteekö vartalo pyörimään vatsa edellä vai selkä edellä.

Yhdistämällä permannolla piruetteja keskenään tai puomilla muihin liikkeisiin, voi saada yhdistelmähyvityksiä. Piruetteja yhdistäessä hetkellinen demi-plié on sallittu, mikäli uusi piruetti pyöritään samalla jalalla. Mikäli piruetit yhdistetään vaihtamalla tukijalkaa painonsiirrolla, ei demi-plié ole sallittu. (FIG 2017a. 13:3.) Useimmiten voimistelijat tekevät ensimmäisenä vaikeamman piruetin, jonka jälkeen astuvat helpompaan piruettiin toiselle jalalle. Tällaisessa yhdistelmässä jälkimmäinen piruetti tulee siis astua suoraan relevéhen tai flat-relevé-lähtönä eli käyttäen päkiää maassa. Polven on kuitenkin pysyttävä suorana. Yhdistelmät saa kuitenkin tehdä valitsemassaan järjestyksessä. Yhdistelmähyvityksiin riittävät vain tietyt arvo-osat, joten valmennustiimin kannattaa tehdä yhdistelmien harjoitteluun liittyvät valinnat yhdessä.

Piruettien vaatimusten täyttämistä varten keskiössä on jälleen riittävä aktiivinen liikkuvuus ja lantion alueen hallinta. Tekniikkaharjoittelussa kannattaa painottaa erilaisia jalannostoja ja niissä tasapainoja lihasten vahvistamiseksi. Valmentajan kanssa on syytä sopia, mitä piruetteja voimistelija tavoittelee osattavan ja lisätä näiden asentojen harjoittelu osaksi tekniikkasarjoja. Lisäksi erityisesti vahvan ja oikeaoppisen relevén osaaminen on olennaista. Piruetteja tehdään myös puomilla, joten niiden on oltava erittäin hallittuja ja teknisiä.



## 5.2.2 Piruettien harjoittelun painopisteet voimistelijalla

Myös piruettien opettaminen tanssissa painottuu ydintaitojen vahvistamiseen, ja piruetin muoto valitaan koreografiakohtaisesti. Voimistelussa taas tyypillisesti tehdään harjoitteita jotain tiettyä piruettia varten. Voimistelija hyöttyy piruettien ydintaitojen vahvistamisesta pitkällä tähtäimellä, niin että voi riittävän liikkuvuuden myötä tuottaa useitakin erilaisia piruetteja nopeammin kuin liike kerrollaan harjoiteltuna. Onnistuneiden piruettien keskiössä on taito pyöriä eli tuottaa ja hallita rotaatiota ja vartalon asentoa. Vartalon asento tulee olla onnistuneesti linjattu ja jalkojen ja selän lihakset vahvat (Hammond 2004, 92). Pyörimistaidon harjoittelussa voimistelijalle toimivat erilaiset yhden ja kahden jalan käännökset, jotka voivat myös liikkua tilassa kuten three step turn, tours chaînés, soutenu (tour glissade) ja piqué.

Opittuaan liikkeet yksittäin voi voimistelija tehdä erilaisia käännöksiä sarjoissa vaihtaen välillä pyörimissuuntaa. Käännöksissä taito tuottaa ja hiljentää rotaatiota vahvistuu ja keho asettuu tasapainoon uudelleen jokaisen painonsiirron jälkeen. Tämä vahvistaa tasapainoaistia ja auttaa asettumaan suoraan linjaan pirueteissa. Erilaisten asentojen ja suuntien vaihtelu parantaa kehon reaktiokykyä tasapainon ylläpitämiseksi. Kehon rentouttaminen ja pidentyminen haluttuun asentoon käännösharjoittelussa vahvistaa taitoa myös arvo-osaisiin piruetteihin. Lisäksi käännösten harjoittelu antaa loistavan tilaisuuden vahvistaa korkeaa relevétä ja koko vartalon asennon hallintaa. Tärkeää on siis vaatia voimistelijalta koko ajan vahvaa ydintukea, lapatukea, suoraa polvia ja korkeaa relevétä.

Erilaisia piruetteja voi myös tehdä sarjoissa musiikin kera. Vaikka arvo-osat tehdään kisoissa voimistelijalle paremmin sopivalla jalalla, tulee ydintaitoja harjoittaa aina molemmin jaloin. Voimistelijat ottavat piruettiin usein vauhtia virheellisesti pelkällä kädellä. Käsien reittiä tulee siis painottaa. Kädet avautuvat etuviistoon, eikä niiden tarvitse ylittää vartalon keskilinjaa. Rotaatiota tuotetaan kehossa selkärangan avulla juuri ennen käännöstä tai piruettia, mutta sen vapauduttua pyöriessä vartalo pysyy paikallaan. Voimistelijalta ei vaadita spottia eli katseen fokustamista tukena ykkösuuntaan, mutta sen harjoittelu helpottaa pyörimistaitoa ja tasapainoa huomattavasti. Spotti estää huimauksen tunnetta ja mahdollistaa useita kierroksia pyörivän piruetin (Hammond 2004, 93). Puomilla pirueteissa katseen merkitys korostuu.

### 5.2.3 Teknisiä valintoja piruettien toteuttamisessa/harjoittelussa

Piruetit saa pyöriä parallel- tai aukikierrossa. Valinnat aukikierron käytöstä on myös syytä tehdä valmennustiimin kanssa etukäteen. Piruettien lähtö- tai loppuasentoa, tai käsien asentoa ei ole määritelty, muuten kuin että lantio ja hartiat tulee olla eteenpäin.

Suosittelen opettelemaan piruetteihin kaksi erilaista lähtöä. Vaikeisiin piruetteihin harjoitellaan selkeä, voimistelijalle henkilökohtaisesti parhaiten sopiva lähtö ja yhdistelmiä varten sääntöjen mukainen lähtö ilman pliétä. Useita kierroksia havittelevaan vaikeaan asentoon (piruetti jalka vaakatasossa, spagaattipiruetti, attitude) on järkevää hyödyntää pliétä lähdössä, sillä se luo turvallisemman linjan keholle kerätä rotaatiota. Lähtöasento voi siis olla eteenpiruetissa esimerkiksi IV, jossa etujalka koukussa. Helpompiin, yhdistelminä käytettäviin piruetteihin, on syytä harjoitella suoralla polvella relevéhen astuva tai flat-relevé-lähtö, jossa polvi suorana. Näitä helpompia piruetteja ovat vähemmän kierroksia omaavat peruspiruetit (yksinkertainen asento, kuten passe tai coupé), joita käytetään usein vain yhdistelmähyvitystä varten.

Vaikeisiin eteenpiruetteihin toimiva lähtö on IV etujalka pliéssä, hyödyntäen vapaalla jalalla en dedans rondia. Näin jalka heilahtaa horisontaaliselle kaarelle, pysyy siellä kevyemmin ja samalla mahdollistuu rotaation kerryttäminen. (Kiens 2018b.) Koska yhden kierroksen peruspiruetin tavoite on toimia vahvana pohjana tulevaisuudelle vaikeimmille asennoille, kannattaa jo ensimmäiseen opittavaan en dedans -piruettiin harjoitella tuo sama rondilähtö. Näin pyörimisasennon vaihtaminen vaikeammaksi ei muuta opittua lähtöä ja voimistelija voi jatkaa heti harjoittelua. Ennen vaikeita piruetteja, on siis järkevää sisällyttää muuhun tekniikkaharjoitteluun temps releve en dedans eli takaa eteen (mahdollisesti ilmaan nouseva) rondi, samalla kun tukijalka ojentuu pliéstä suoraksi tai jopa relevéhen saakka. Tämä luo suoraa siirtovaikutusta myöhemmin toteutettaviin piruetteihin.

Mikäli piruetti pyörii taakse, voi lähtöasento olla esimerkiksi pliéssä III-, IV-, tai parallel IV -asento, niin että edessä oleva jalka toimii piruetin tukijalkana ("jazzpiruetti"). Takajalan päälle pyörimään nouseminen on myös sallittua, muttei hyödytä voimistelijaa juurikaan, koska tällaista piruettia ei voi käyttää yhdistelmässä. Useimmiten taaksepiruettia käytetään juuri yhdistelmissä jälkimmäisenä, jolloin lähtö tapahtuu flat-releve-askeleella. Mikään ei kuitenkaan estä tekemästä muita korkeamman arvo-osan piruetteja taakse. Tanssin viitekehyksessä taaksepiruetti koetaan yleisesti helpommaksi, joten sen mahdollisuuksia kannattaa voimistelijoiden kanssa tutkia.

Piruetin loppuasentona toimii mikä tahansa hallittu lopetus. Sekä eteen- että taaksepiruetin voi lopettaa laskemalla jalan eteen tai taakse. Tyypillisesti voimistelijat lopettavat piruetin lähes aina astumalla eteen, varmistaakseen riittävän lantion kääntymisen ja liikkeen hyväksymisen. Usein voimistelijaa pyydetään lopettamaan korkeille päkiöille. Näin varmistetaan piruetin kohoaminen viimeiseen hetkeen saakka. Toinen tyypillinen lopetus on jalan laskeminen etupuolelle pliéhen ja sieltä nousu suoralle jalalle ojennukseen. Pliéhen laskeutuminen mahdollistaa vankemman tasapainoalan. Jotkut voimistelijat lopettavat piruetin laskeutumalla suoralle jalalle etenkin puomilla, koska jalkojen jännittäminen tiukaksi on voimistelijalle luontainen tapa vahvistaa hallintaa. Piruetin loppuasennon valinta on jälleen valmennustiimin yhteinen päätös. Tärkeintä lopetuksessa on, ettei vartalo kaadu eteen tai taakse, vaan piruetti pyörii viimeiseen hetkeen täysin pystyssä akselin keskellä. Voimistelija voi sieltä astua valitsemaansa loppuasentoon. Voimistelijalle voi myös opettaa erilaisia lopetuksia, jolloin yksilöllistä valintaa on helpompi tehdä.

Käsien asento piruetissa voi olla mikä tahansa. Tyypillisiä asentoja ovat suorana alhaalla, ylhäällä III-asennossa tai ristissä vartalon edessä. Tärkeintä käsien asennossa on se, että ne tukevat keskivartalon venymistä pitkäksi ja näin suoristavat piruetin linjausta. Lähtöasetelmassa on tärkeää huolehtia, että kädet aukeavat vain etuviistoon ja lapatuki säilyy. Kädet voivat olla myös koreografisessa muodossa, kunhan se ei vaikeuta arvo-osan toteutumista.

## 6 VOIMISTELIJA OPPILAANA

Voimistelijan harjoittelussa on selkeä tavoite ja päämäärä, jonka mukaan harjoitusten sisältö luodaan pitkän tähtäimen suunnittelulla. Tanssinopettaja on osa valmennustiimiä ja näin ollen myös tanssin opetussuunnitelma on luotava voimistelun tavoitteiden valossa.

### 6.1 Harjoittelukulttuuri

Voimistelija on ensisijaisesti voimistelija eikä tanssija. Tanssiharjoittelu tarjoaa voimistelijalle uudenlaista kokemusta läsnäolosta, kehontuntemuksesta, taiteellisuudesta ja luovuudesta. Lisäksi tanssinopettaja voi tarjota voimistelijalle erityisesti teknistä apua kehonkäyttöön ja musiikin kanssa työskentelyyn. Voimistelija saa kuitenkin oman lajinsa harjoittelukulttuurin kokemuksen voimistelun kautta. Käytännössä tanssiharjoittelu on toki syytä toteuttaa tanssille parhaalla havaitulla tavoilla, kuten työskentelyllä omilla paikoilla salissa yhdessä musiikkiin, salin poikki vuorotellen omalla rytmillään kulkemisella, tekniikkasarjojen alun valmistautumisella (préparation), loppuasennolla ja keskittyneellä hiljaisuudella musiikin aikana. Voimistelijan ei kuitenkaan tarvitse pukeutua esimerkiksi baletin tai muiden tanssilajien perinteisiin vaatteisiin tai tossuihin ja musiikki voi tulla soittimesta. Tanssinopettajalla on myös merkittävä vastuu riittävän monipuolisesta musiikkikasvatuksesta. Pelkkä laskettuun tempoon harjoittelu ei riitä, sillä voimistelija ei tällöin altistu musiikille. Pie-nemmille voimistelijoille sopii klassinen pianomusiikki ja vanhemmille nykyaikainen pop-musiikki (Shai 2020).

Koska kyseessä on kilpaurheilu, tavoitteena on lyhin turvallinen reitti kohti osaamista, joka takaa hyvät pisteet kilpailuissa ja mahdollistaa kehityksen myös jatkossa kohti huippua. Voimistelijalle suunnatun tanssin opetussuunnitelmasta voi jättää pois esimerkiksi ryhmä- tai paritoiminnan ja rekvisiitan käytön koreografioissa. Ilmaisullisuus voimistelijalle toteutuu pääsääntöisesti musiikin, kehon ja kasvojen yhteistyönä. Itsensä tulkitsijaksi, esiintyjäksi ja taitelijaksi kokeminen tulee sisältyä osaksi voimistelijaksi kasvua. Voimistelijoiden kanssa kannattaa tehdä vierailuja tanssiesityksessä, sirkuksessa ja näytelmissä, jotta he saavat monipuolista esimerkkiä ilmaisusta. Pitää muistaa, että tanssinopettaja ei yksin saa voimistelijassa tällaista kulttuurikasvatusta aikaan. Valmentajan on syytä jatkaa samaan kulttuuriin opettamista voimistelusalin puolella. Teknisten perustermien kuten plién ja relevén käyttäminen, ydintuesta, lapatuesta ja aukikierrosta puhuminen ja ennen

kaikkea niiden toteutumisen vaatiminen arkiharjoittelussa on keskeistä. Näin voimistelija kokee tanssinopettajalta saamansa oppien todella linkittyvän hyödyksi omaan lajiin. Sama pätee kehonkäytön ja esiintymistaitojen suhteen. Valmentajan tulee tukea voimistelijan matkaa esiintyjäksi ja taitelijaksi.

Tanssinopettajan näkökulmasta voimistelijoita tulee kohdella kuten erityiskoulutusryhmää. Erityiskoulutusryhmät ovat tanssissa tapa työstää tanssijan kokonaisvaltaista kehittymistä pienemmässä ryhmässä ja henkilökohtaisemmalla tasolla. Voimistelijaa tulee ohjata juuri näin, huomioiden kokonaisuuden ja kehittymisen henkilökohtaisella tasolla. Voimistelijalta voi vaatia keskittymistä ja panostusta harjoitteluun ja voimistelijoille voi antaa runsaasti henkilökohtaista palautetta jokaisessa harjoituksessa.

## **6.2 Puomi ja permanto alustana**

Puomi on pinnan kovuudeltaan verrattavissa perinteiseen tanssilattiaan. Puomi joustaa hieman, mikä helpottaa ponnistuksia ja alastuloja. Puomin pintamateriaali riippuu valmistajasta ja voimistelijat käyttävät yksilöllisesti piruettisukkaa tuomaan sopivan tunteen puomin pintaan. Koska puomi on täysin suora, se ohjaa liikettä helposti varsin kaksiulotteiseksi. Kolmiulotteinen, vartalon keskilinjaa ylittävä liike haastaa, mutta samalla tuo monimuotoisuutta verrattuna tyypilliseen puomisarjaan. Riittävät keuhonhallintataidot tähän takaavat erottuvan ja mielenkiintoisen koreografian tuottamisen myös puomille.

Permanto joustaa runsaasti. Juurtuminen lattiaan on voimistelijalle vaikeaa, koska akrobatiasa voima liikkeisiin lähtee työntämällä permannosta pois päin. Permannelle voi hyppiä helposti pelkillä päkiöillä, käytännössä jopa suurin polvin. Plié saattaa tästä syystä jäädä pienemmäksi permannelle ponnistaessa, eikä se haittaa. Voimistelija tarvitsee pliéä kuitenkin alastulojen turvalliseen jarruttamiseen permannelle sekä puomilla ponnistamiseen ja jarruttamiseen. Lisäksi tanssiessa plié mahdollistaa painonsiirron laajentamisen, joka tuo mielenkiintoa koreografiaan. Permannelle voimistelijan tulee matkustaa tilassa runsaasti. Volttisarjoja ei saa tehdä peräkkäin samasta kulmasta, ellei välissä poistu kauemmaksi. Kilpailusuorituksen 90 sekunnin keston mahdutetaan myös useita erilaisia arvo-osia. Tanssin osuus näyttäytyy kisa-alustalla liikkeenä tilassa ja paikanvaihtoina. Myös pienellä alueella tai lähes paikallaan olevalle tanssille toki löytyy myös hetkiä. Voimistelijan tanssiharjoittelussa tulee kuitenkin painottaa painonsiirtoa ja laajaa tilassa liikkumista.

Permannon päällinen on pehmeä ja pinta karheampi kuin perinteinen tanssilattia. Tämä tuo vaativuutta tasapainon hallintaan ja lisää kitkaa. Tämä tarkoittaa, että battement-päkiätyöskentelyssä kosketuspinta jalkapohjasta lattiaan on hiukan baletin vaatimusten mukaista kevyempi. Jalka ei yksinkertaisesti liiku, jos sitä painaa liikaa alas. Piruettien pyöriminen vaatii enemmän rotaatiota ja vahvuutta päkiästä kuin perinteisellä tanssilattialla. Parhaassa tapauksessa voimistelija harjoittelee tanssia samanlaisella alustalla. Baletissa käytetyt tossut toimivat hyvänä perustana baletin liikkeille, mutta eivät välttämättä sovellu permannon pinnalle. Tanssinopettajan on syytä selvittää valmentajalta, käyttävätkö voimistelijat sukkaa, tossuja tai piruettisukkaa vai ovatko he paljain jaloin kilpailusuorituksissaan. Säännöt sallivat erilaiset ratkaisut. Voimistelun kilpailuissa tällä hetkellä osa pitää tossua vain toisessa jalassa (piruettijalassa). Voimistelijoita voi ohjata hankkimaan heille tähän asiaan parhaiten sopivat apuvälineet, mikäli niiden käyttöön valmentajan kanssa päädytään.

### 6.3 Periodisointi

Tavoitteellisella voimistelijalla vuosi jakautuu erilaisiin osiin. Vuoden aikana harjoittelun intensiteettiä eli kuormittavuutta ja määrää vaihdellaan, jotta huippukunto ajoittuu kisoihin. Harjoittelua arvioidaan kokonaisuutena, joka sisältää fysiikkaharjoittelun, lajiharjoittelun ja kisasarjojen toistot. Vuositasolla erilaisia kausia ovat peruskuntokausi, kisoihin valmistava kausi, kisakausi ja ylimenokausi. Periodisoinnin tärkeys kasvaa voimistelijoiden iän ja tason mukana. (Sands 2020.) Hyvin nuorilla voimistelijoilla muutokset ovat pieniä tai niitä ei ole lainkaan muuten kuin kisasarjoihin käytetyn ajan määrässä. Korkeatasoisella voimistelijalla sen sijaan periodisointi ja harjoittelun kuormituksen monitorointi voi olla hyvinkin tarkkaa.

Tanssin ja perusvoimistelun harjoittelun vaikutus kokonaisuuteen vaihtuu huomattavasti, kun sisältöä muokataan. Lattiabaletti toimii huoltavana, syviä lihaksia aktivoivana harjoitteluna. Tekniikkaa painottava harjoittelu keskittyy hermoston toimintaan, herättää harjoitteluun, ylläpitää lajinomaista siisteyttä ja vahvistaa haluttuja taitoja ja lihaksia. Hyppyjen ja piruettien harjoittelu painottuu lajitaitoon, muttei yksistään vahvista perustekniikkaa, kuten aukikiertoa, vartalon asentoa ja päkiätyötä. Monipuolisesti tanssia sisältävä harjoittelu on aerobisesti kuormittavampaa ja kasvattaa peruskuntoa. Hetkellisesti harjoittelu kuormittaa, mutta tarjoaa samalla henkisellä tasolla rentoutumista luovuuden parissa. Erillinen ilmaisuharjoittelu puolestaan ei kuormita fyysisesti, mutta vaatii vahvaa

henkistä läsnäoloa. Erilaisia vaihtoehtoja kuormituksen hallintaa on useita, sillä voimistelijan harjoittelukokonaisuudessa on niin monta erilaista osa-aluetta. Yhtä oikeaa ratkaisua siihen, miten tanssiharjoittelun sisältö tulisi rytmittää, ei siis ole. Ryhmän vastuvalmentaja päättää kokonaisuudesta.

Tanssitunnin sisältöön vaikuttaa myös sen paikka osana harjoittelukokonaisuutta viikkotasolla. Perinteistä tuntirakennetta ei välttämättä tarvitse noudattaa. Jos voimisteliijoilla on tanssi harjoituksen lopussa, ovat he valmiiksi lämpimiä. Tällaisessa tilanteessa esimerkiksi hyppyjen tai jalanheittojen harjoittelu onnistuu heti. Jos harjoittelu loppuu tanssiin, voi tunti loppua lattialle lattiabalettiin tai venyttelyyn. Jos taas tanssi on harjoituksen alussa, on syytä tehdä kehoa lämmittävää tekniikka-harjoittelua ennen aktiivista liikkuvuutta vaativia liikkeitä. Voimistelijalla on viikon aikana harjoitusohjelmassa runsaasti erilaisia lämmittelyitä, taitoharjoittelua ja liikkuvuus- ja voimantuottoharjoittelua. Tanssinopettajan tulee tietää tarkasti, mitä hänen opetukseltaan halutaan. Esimerkiksi keskivartalon lihaskuntoa tai ylävartalon voimaa ei tarvitse tehdä tanssin aikana ollenkaan, ellei valmentaja sitä erikseen pyydä. Voimistelija tekee sitä todennäköisesti tarpeeksi voimistelutreeneissä. Pedagogisesti lämmittelynä on suotavaa välillä käyttää leikkejä, mutta jos valmentaja huolehtii niitä arkitreeneissä, ei tanssinopettajan tarvitse niitä pitää. Opittavaa on runsaasti, joten tanssinopettajan aika kannattaa käyttää tarkkaan hyödyksi voimistelijan kehittymistä palvelevalla tavalla. Voimistelijan oma valmentaja huolehtii muista osa-alueista.

Tanssiharjoittelulla voi olla varsinaisten teknisten ja tanssin tavoitteiden lisäksi osuus muiden voimisteliijoille tärkeiden ominaisuuksien kehittämisessä. Tanssiharjoittelulla voi parantaa peruskuntoa, liikkuvuutta ja keskittymistä. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi alkulämmittelynä, loppujäähdyttelynä, rentoutumisharjoituksena, ryhmäytymisharjoituksena tai mukavana välipalana esimerkiksi tiiviissä leirikokonaisuudessa. Kaikista tärkeintä on sopia tanssitunnin sisällön painopisteet, tavoitteet ja intensiteetti ryhmän vastuvalmentajan kanssa. Hyvän valmennustiimin yhteistyö on vahvaa ja keskustelua käydään jatkuvasti. Valmentajan, tanssinopettajan ja tuomarin lisäksi valmennustiimissä on hyötyä fysioterapeutista. Tanssinopettajalla on ammattitaitoa antaa fysioterapeuteille tärkeää tietoa voimistelijan kehon linjauksista.

## 7 POHDINTA

Tässä työssä tutkittiin tanssia voimistelijan oheisharjoitteluna. Työssä perehdyttiin ydintaitojen teoriaan tanssin ja voimistelun näkökulmasta. Kahden eri lajin viitekehyksen yhdistäminen sujuvasti on ollut pitkä prosessi. Vaikka lajeissa on toki yhteistä, on molemmissa oma pitkä historiansa, omia sääntöjä ja vakiintuneita käytäntöjä. Olennaista on ollut katsoa vuorotellen molempia lajeja toisesta käsin ja käydä sisäistä vuoropuhelua siitä, mitkä ovat ”vain” lajin ominaispiirteitä ja mitkä tarvittavia taitoja kehonkäytön kannalta. Voimistelun sääntöjen avaaminen tanssinäkökulmasta auttoi kaikista eniten kokonaisuuden hahmottamisessa. Erityisesti taiteellisuuden arvioinnin tutkiminen on ollut silmiä avaavaa. Yllättävää on ollut, kuinka suuri vaikutus pisteisiin taiteellisuudella todella on.

Taiteellisuus näyttäytyy voimistelun arvioinnissa varsin suppeana listana ”taiteellisuusvähennyksiä”. Kuitenkin Coden antama sanallinen kuvaus taiteellisuudesta paljastaa aidon tavoitteen harjoittelulle. Vaikkei varsinaisia taiteellisuusvähennyksiä ole enempää, vaikuttavat taiteellisuuden taidot pisteisiin esimerkiksi perusvoimistelullisten, tasapainoon liittyvien, alastulo- ja teknisten vähennysten kautta. Taiteellisuus linkittyy voimistelussa selkeästi kokonaisuuden hallintaan. Voimistelijan taiteellisuus on kykyä esiintyä – olla läsnä – koko kilpailusuorituksen alusta loppuun, ja tarjota tuomarille ja katsojalle rikkoutumaton kokonaisuus. Tanssin ydintaidot mahdollistavat pienten yksityiskohtien hallinnan, ja näiden yksityiskohtien sitominen yhteen suorituspuhtaaksi kokonaisuudeksi luo kokonaisen taiteellisen kilpailusuorituksen. Puutteellinen taiteellisuuden hallinta näkyy kilpailuissa katkeilevana, mietiskelevänä ja sulkeutuneena suorituksena sekä liikkeiden epätasaisuutena ja epäsiisteytenä.

Osa taiteellisuuden arvioinnissa on aina väistämättä subjektiivista, vaikka säännöt pyrkivätkin objektiivisuuteen. Subjektiivinen mielipide tulee mukaan tiedostamattomasti arvioinnissa, kun tuomari saa tehdä valintoja, vähentääkö virheestä pienen vai keskisuuren virheen verran. Vahvasti taiteellisen kokonaisuuden keskellä ei pieniä tai keskisuuria vähennyksiä välttämättä tule otettua, koska virheet eivät näyttäydy suoritusta merkittävästi katkaisevana tekijänä. Taidokas voimistelija osaa myös piilottaa esimerkiksi tasapainovirheet osaksi liikettä, eivätkä ne juurikaan näy. Helppouden ja vaivattomuuden vaikutelma on tärkeä. Tuomarit saattavat nähdä kilpailuissa päivän aikana jopa 200 puomi- tai permantosarjaa ja mielenkiinnon herättäminen tuomareissa on tärkeää. Onnistuneella, omaperäisellä ja ilmaisullisella kokonaisuudella voi todella erottua massasta.



Käytännön kokemusten kautta olen oppinut valitsemaan ja muokkaamaan tanssin laajalta kentältä juuri voimistelijoille sopivimmat harjoitteet ja lajia tukevat yksityiskohdat. Tanssiharjoittelun tulee tukea voimistelussa muutenkin harjoiteltavia taitoja ja samaa aikaa huolehtia niiden tarpeellisten taitojen harjoittamisesta, jotka jäävät suomalaisessa valmennuksessa puuttumaan. Käsiteltyäni eri osa-alueita ja niiden kehityskaaria voimistelun tukena on ollut mahdollista luoda suuntaa antava opetussuunnitelma voimistelijan tanssiharjoittelusta (liite 1). Opetussuunnitelmassa tanssiharjoittelu on jaoteltu kolmeen vaiheeseen: alkeet, keskitaso ja edistyneet.

Voimistelijan tanssin opetussuunnitelma alkaa vahvalla teknisellä painotuksella. Alkeissa harjoitellaan baletin perusliikkeet, -termit ja tanssitunnin toimintatavat. Tanssitaitoa harjoitellaan mukavana välipalana keskittyen rytmikkaan ja perusaskeliin. Harjoittelu valmistaa voimistelijaa tulevien haastavampien liikkeiden harjoitteita varten. Keskitasolla tekniikan harjoittelu monipuolistuu huomattavasti. Mukaan tulee erilaisia liikelaatuja ja vaativampaa koordinaatiota. Tanssitaidon painotus tässä vaiheessa kasvaa ja kehonkäyttöä harjoitellaan myös erikseen huomioiden erityisesti selkärangan artikulaatioita. Keskitasolla hyppyjen ja piruettien ydintaitojen harjoittelu tuo eniten tukea voimistelullisten hyppyjen ja piruettien kehittymiseen. Edistyneellä tasolla harjoittelu syventyy yksilöllisemmäksi. Tekniikan toimiessa arjessa harjoittelun tukena nousee tanssitaidollisten ja ilmaisullisten harjoitteiden osuus merkittävimmäksi. Harjoittelussa syvennytään sisäiseen tunteeseen ja tutkitaan oman kehon tapaa toimia. Tässä vaiheessa tanssinopettajan osallistuminen sarjojen kokonaisuuden suunnitteluun ja toteutukseen tuo eniten hyötyä.

Tanssinopettajana toimittuani olen kokenut merkittäväksi hyödyksi yhteisen kielen myös voimistelun puolella. Esimerkiksi maajoukkueen voimistelijoiden sarjojen huolellinen ja yksityiskohtainen muokkaaminen on nopeaa ja antoisaa, kun tanssin termistö on myös voimistelijalle tuttua. Voimistelijan on hyvä osata sanallistaa teknisiä taitoja, baletin termejä ja asentoja, eri rytmejä ja puhua liikelaajuudesta, fokuksesta ja tasonvaihteluista tanssissa. Parhaimmillaan voimistelija voi sitten keskittyä ohjeen sisäistämiseen sen sijaan, että yrittää ymmärtää ohjeen. Ydintaitojen harjoittelussa onkin äärettömän tärkeää, että voimistelija todella tietää, mistä puhutaan.

Jokainen valmentaja luo oman ideologiansa ja opetussuunnitelmansa niin tanssi- kuin voimisteluoopetuksessa. Toimivassa valmennustiimissä valmentaja, tanssinopettaja ja tuomari yhdessä tekevät linjauksia harjoittelun sisällöstä niin että se parhaiten vastaa tavoitteita. Tanssiharjoittelun tavoitteista ja sisällöstä sekä niiden näkymisestä päivittäisharjoittelussa on siis syytä käydä ajoittain

keskustelua valmentajan ja tanssinopettajan kesken. Myös käytännössä suunnitelmien toteutumisesta, edistymisestä ja haasteista tulee kommunikoida valmennustiimin kesken. Tanssinopettajalle on hyödyllistä käydä välillä vierailulla voimistelusalilla ja voimisteluvalmentajan voimistelijoiden tanssitunnilla. Valmentajan tulee arkiharjoittelussa tukea tanssinopettajan oppia, jotta voimistelija liittää sen osaksi omaa lajiaan. Kokonaisuus ratkaisee.

Tässä työssä päätelmät harjoittelun sisällöstä on tehty ajatuksella optimaalisesta määrästä harjoitustunteja. Kansainvälisesti menestyvissä maissa huippuvoimistelijoiden harjoitustuntimäärä viikossa ylittää usein 34 tuntia viikossa (Moném 2011, 5). Koska Suomessa on oppivelvollisuus eikä kotiopetus ole yleistä, yltää Suomessa harva voimistelija edes 30 tuntiin viikossa. Harjoittelutuntien vähäisyys tarkoittaa, ettei myöskään oheislajille ole välttämättä mahdollista järjestää tavoitteisiin riittävää optimaalista tuntimäärää viikkoharjoittelussa. Barutyan (2014) suosittelee tanssiharjoittelun vähimmäismääräksi voimistelijalle tunnin päivässä. Kouluttaja Shiri Shai sen sijaan tiedostaa tuntihaasteet useissa maissa ja antaa EG:n seminaarissa (2020) ohjeelliseksi tavoiteltavaksi määräksi 1–2 kertaa viikossa 45–60 minuuttia kerralla. Harjoittelu on kuitenkin niin laaja kokonaisuus, ettei ohjeellisia tuntimääriä tanssiharjoittelulle eri tasoissa ole mahdollista antaa tietämättä kyseisen voimistelijan kokonaistuntimäärää ja sisällöllistä painotusta ja sen arkitoteutumista. Tärkeintä tanssiharjoittelussa on sen säännöllisyys ja tarkkaan kohdennettu sisältö.

Tässä työssä ei käsitelty lainkaan fyysisiä ominaisuuksia, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyttä. Olisi erittäin mielenkiintoista tutkia, mitä fyysisiä ominaisuuksia tanssiharjoittelulla voidaan kehittää voimistelun tueksi ja miten eri herkkyyskaudet tulisi huomioida. Mielenkiintoista olisi myös tutkia voimistelijoiden tanssiharjoittelun vaikutusta psyykkiseen puoleen, kuten kehollisuuteen, tunnetaitoihin, hyvinvointiin ja paineiden sietokykyyn kilpaurheilussa.

## LÄHTEET

Andström, N. 2010. Showtanssin historia Suomessa. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, tanssinopettajan koulutusohjelma.

Barutyán, A. 2014. Valmentaja USA. FIG, WAG, Artistry Workshop 19.10.2014. Nanning, China.

Brown, D. 2017. Kansainvälinen koreografi. FIG, WAG, Artistry Workshop 6.10.2017. Montreal, Canada.

Caravaglia, T. 1992. Kuva: Flat Back Forward. Teoksessa: Perces, M. Forsythe, A. & Bell, C. The Dance Technique of Lester Horton. Princeton NJ: Princeton Book Company.

Dyer, C. 1980. Space Module of the Arms and Legs III (Front view). Teoksessa: Kirstein, L. & Start, M. 1980. Classic Ballet Basic Technique & Terminology. New York: Borzoi Book 2004.

FIG 2017a. Women's Artistic Gymnastics, Code of Points 2017–2020. Viitattu 30.3.2017, [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en\\_WAG%20CoP%202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_WAG%20CoP%202017-2020.pdf).

FIG 2017b. Kuusela E, Lehmuskallio-Eronen S, Murtonen S, Räisänen M, Salonen J, Seeck L. Suomen Voimisteluliitto. Code of Points 2017–2020 suomennos osa III. Viitattu 30.3.2020, [https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Code%202017-2020%20osa%20III%20kpl%2010-13\\_2017\\_7.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Code%202017-2020%20osa%20III%20kpl%2010-13_2017_7.pdf).

FIG 2019. Women's Artistic Gymnastics, Code of Points 2021–2024, 1st draft. Viitattu 30.3.2017.

FIG 2019b. FIG Executive Committee takes key decisions following 2020 Tokyo Postponement. FIG News. Viitattu 9.4.2020, <https://www.gymnastics.sport/site/news/displaynews.php?id-News=2867>.

Fisch, B. & Suggs, J. 1995. Lester Horton technique: The Warm Up, Advanced Level & Intermediate Level. USA: Kultur. DVD.

Franklin, E. 1996. Dynamic Alignment Through Imaginery. USA: Human Kinetics.

- Giguere, M. 2014. Beginning Modern Dance. United States: Human Kinetic, Inc.
- Goodman Kraines, M. & Pryor, E. 2005. Jump Into Jazz. The basics and beyond for the jazz dance student. New York: McGraw-Hill Companies.
- Gutelius, P. 1997. Guidelines in contemporary Dance Training. US: Dance GGE. DVD.
- Gutelius, P. 1991. Contemporary Dance Training. USA: Dance GGE. DVD.
- Hammond, S. 2004. Piruetti – baletin perusteet. Suom. M, Nikkilä & T, Tunkkari. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Heikkinen, L. 2020a. Kurssimateriaali ja oppimisdialogit, Kehollinen oppiminen. Advanced Dance Studies 4 / Showtanssi. Oulun ammattikorkeakoulu 8.–15.4.2020.
- Heikkinen, L. 2020a. Kurssimateriaali ja oppimisdialogit, Mitä taito on? Taidekasvatus ja taito. Advanced Dance Studies 4 / Showtanssi. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 29.4.–6.5.2020.
- Houston, C. 2013. The Art of The Sport. Julkaisematon artikkeli.
- Hämäläinen, R. & Jääskeläinen, L. 1982. Taitavaksi voimistelijaksi. Helsinki: Otava.
- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Läsmä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 237–261.
- Jokikokko-Jakkula, J. 2019. Kurssimateriaali ja oppimisdialogit, Discotanssi ja pedagogiikka. Va-linnainen kurssi. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 8/2019.
- Jyväskylän tanssiopisto 2020a. Jazztanssin opetussuunnitelma. Jyväskylän tanssiyhdistys ry. Viitattu 30.4.2020, <https://www.jyvaskylantanssiopisto.org/wp-content/uploads/2018/06/Liite-8-Jazz-tanssin-sisältö-OPS.pdf>.

Jyväskylän tanssiopisto 2020b. Klassisen baletin opetussuunnitelman oppisisällöt. Jyväskylän tanssiyhdistys ry. Viitattu 30.4.2020, <http://www.jyvaskylantanssiopisto.org/wp-content/uploads/2018/06/Liite-6-Klassisen-baletin-sisältö-OPS.pdf>.

Jyväskylän tanssiopisto 2020c. Nykytanssin opetussuunnitelman oppisisällöt. Jyväskylän tanssiyhdistys ry. Viitattu 30.4.2020, <http://www.jyvaskylantanssiopisto.org/wp-content/uploads/2018/06/Liite-7-Nykytanssin-sisältö-OPS.pdf>.

Kassing, G. 2013. Beginning Ballet. United States of America: Human Kinetics, Inc.

Kataja, M. 2020a. Aukikierto puomilla. Kuvassa Ilona Kossila.

Kataja, M. 2020b. Parallel V-asento puomilla. Kuvassa Ilona Kossila.

Kataja, M. 2020c. Pystyspagaatti puomilla. Kuvassa Ilona Kossila.

Kauppinen, P. 2018a. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, Laban liikeanalyysi. Taidepedagoginen projekti 2. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 10–12/2018.

Kauppinen, P. 2018b. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, Dramaturgia. Taidepedagoginen projekti 2. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 10–12/2018.

Kauppinen, P. 2018c. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, Improvisaatio. Taidepedagoginen projekti 2. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 10/2018.

Kauppinen, P. 2018d. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, Rytmi. Taidepedagoginen projekti 2. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 10–12/2018.

Kauppinen, P. 2018e. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, Kisakoreografia. Luentodiat: Latinoshow SM workshop Oulussa 14.5.2017. Taidepedagoginen projekti 2. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 10–12/2018.

Kauppinen, P. 2019a. Kirjallinen palaute ja henkilökohtainen palautekeskustelu. Basic Studies in Dance 4, Limón Technique. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 23.4.2019.

Kauppinen, P. 2019b. Kirjallinen palaute ja henkilökohtainen palautekeskustelu. Supplementing Dance Studies 4. Limón Technique. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 29.10.2019.

Kauppinen, P. 2019c. Henkilökohtainen osaamiskeskustelu. Tanssin pedagogiikka 1, Limón. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 20.9.2019.

Kiens, P. 2018a. What is Artistry for Gymnastics? Nick Ruddock, Choreography Masterclass.

Kiens, P. 2018b. Artistic Body Posture for Gymnastics. Nick Ruddock, Choreography Masterclass.

Kiens, P. 2018c. Acting For Gymnastics. Nick Ruddock, Choreography Masterclass.

Kuula, H. 2017. Kurssimateriaali, relevé. Tanssin pedagogiikka 1, Baletti. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 9/2017.

Kuula, H. 2020b. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, painonsiirto. Tanssin syventävät opinnot 5. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 9/2020.

Kuula, H. 2020b. Kurssimateriaali ja opetusdialogit, hengitys. Tanssin syventävät opinnot 5. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 9/2020.

Koivuniemi, A. 2020. Latinoshow -näytetunti 9.3.2020. Oulun ammattikorkeakoulu.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa: Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Juva: PK-Kustannus, 87–113.

Lewis, D. 1984. The Illustrated Dance Technique of José Limón. Princeton, NJ: Princeton Book Company.

Lewis, D. 2005. Dance technique of Jose Limón by Daniel Lewis. New York: VideoD. DVD.

Orell, P. 2017. Kurssimateriaali, selän lihakset ja lapatuki. Keho ja tanssi 1. Oulun ammattikorkeakoulu tanssinopettajaopinnot. 1–3/2017.

Perces, M, Forsythe, A & Bell, C. 1992. The Dance Technique of Lester Horton. Princeton, NJ: Princeton Book Company, A Dance Horizons Book.

Roach, N. 2011. Are we Losing the Artistry In Artistic Gymnastics? Technique 4/2011. USA Gymnastics, 6–9.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa: Houni, P. Laakkonen, J. Reitala, H. & Rouhiainen, L. Liikkeitä näyttämöllä. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus, 10–35.

Ruddock, N. 2018. Nick Ruddock and Carol Angela Orchard. Gymnastics Growth Show, <https://podcasts.apple.com/gb/podcast/gymnastics-growth-show-nick-ruddock-carol-angela-orchard/id1381520554?i=1000419751081>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteen tietoarkisto. Viitattu 28.9.2020, [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html).

Salonen, J. 2020a. Oppari. Naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtaja. Suomen Voimisteluliitto. Sähköpostiviesti 1.10.2020. Vastaanottaja Nea Ollikainen.

Salonen, J. 2020b. Opinnäytetyösuunnitelma. Naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtaja. Suomen Voimisteluliitto. Sähköpostiviesti 9.2.2020. Vastaanottaja Nea Ollikainen.

Salonen, J. 2019. Taiteellisuus-asioita. Naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtaja. Suomen Voimisteluliitto. Sähköpostiviesti 27.11.2019. Vastaanottaja Nea Ollikainen.

Sands, W. 2020. FIG Academy: Peak Performance at the right time, every time: The impact of training load and monitoring. Youtube. FIG Education Channel. Online-kurssi 29.6.2020.

Moném, J. 2011. Energetics of Gymnastics. Teoksessa: Sands, W. Salmela, J. Holvoet, P. & Gatteva, M. 2011. The Science of Gymnastics. USA: Routledge, 3–16.

Savola, P. 2019. Kesäharjoittelu, tyttöjen kilparyhmät. Naisten telinevoimistelun päävalmentaja. Oulun Pyrintö. Sähköposti 29.4.2019. Vastaanottaja Nea Ollikainen.

Savola, P. 2020. Perusvoimistelun merkitys. Naisten telinevoimistelun päävalmentaja. Oulun Pyrintö. WhatsApp-viesti 28.2.2020. Vastaanottaja Nea Ollikainen.

Scattergood, C. 1984. Piirroksset: Illustration 7, Exercise 4: Illustration 2, Exercise 9: Illustrations 8–10, Exercise 12: Illustration 8, Exercise 13: Illustration 3. Teoksessa: Lewis, D. The Illustrated Dance Technique of José Limón. Princeton, NJ: Princeton Book Company, A Dance Horizons Book.

Shai, S. 2020. Ballet for Artistic Gymnastics. Online-seminaari 17.10.2020. European Gymnastics.

Sinisalo, P. 2020. Jalat korviin korkealle. Online-kurssi. 28.4.2020.

Suomen Voimisteluliitto 2020. Urapolut. Naisten telinevoimistelu. Viitattu 9.10.2020, <https://www.voimisteluklubi.fi/naisten-telinevoimistelu>.

Thomasen, E & Rist, R. 1996. Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers. Dance Books Ltd: London.

Wolff, B. 2013. Kuva: Lift, also known as pull-upp. Teoksessa: Kassing, G. Beginning Ballet. United States of America: Human Kinetics, Inc.

Yoakum, L. 1992. Piirroksset: Standing Stag, Table, Front T, Lateral T. Teoksessa: Perces, M. Forsythe, A. & Bell, C. The Dance Technique of Lester Horton. Princeton NJ: Princeton Book Company.



**Tanssin opetussuunnitelma naisten telinevoimistelulle****Nea Ollikainen 2020****ALKEET**

- Alkeita harjoitteleva voimistelija on 7–11-vuotias. Voimistelija suorittaa tässä iässä timant-timerkin, siirtyy maajoukkuelinjalle ja hakee Voimisteluliiton Minorit-valmennusryhmään.
- Voimistelija harjoittelee baletin perusliikkeet ja termistön, kuten plié, relevé, tendu, jete, frappé, piqué, jalannostot ja -heitot sekä ronde de jamben lattiaa pitkin. Voimistelija oppii ojennettujen polvien ja nilkkojen sisäisen tunteen ja merkityksen. Voimistelija osaa myös artikuloida nilkan ojennuksen eri vaiheita. Voimistelija oppii ydintuen ja lapatuen merkityksen kehossa, ja tietää niiden tärkeyden kaikessa tekemisessä ja linkittää fokuksen käytön osaksi tekniikkaharjoittelua.
- Voimistelija kykenee tanssimaan musiikin rytmiin ja lähtemään salin poikki liikuttaessa omalla vuorolla sisältäen liikesarjaan tarvittavan valmistelun. Voimistelija osaa selkärangan artikulaation perusteet, kuten rullaus, koonto ja flatback. Voimistelija pystyy yhdistämään liikkeitä kokonaisuudeksi lyhyen adagion muodossa.
- Voimistelija osaa tehdä lyhyitä pikkuhyppysarjoja perusasennoissa I, II ja III. Voimistelija tutustuu liikkuvissa hyppyissä ponnistuksen suuntaamiseen ylös ja eteenpäin sekä käsien reittiin hyppyissä, ylläpitäen halutun vartalonasennon.
- Alkeistason voimistelija osaa tehdä ja nimetä chaîné'n kääntyen puolikkaan sekä kokonaisen kierroksen. Voimistelija oppii myös peruspiruetin eteen ja taakse.
- Voimistelija siirtyy omavalintaisiin ja saa oman ensisarjansa permannolla sekä puomilla. Voimistelija pystyy toteuttaa permantosarjan siistinä rytmikkäänä kokonaisuutena, toteuttaen hyvää vartalon asentoa ja päkiätyöskentelyä. Voimistelija saa ensikokemuksiaan esiintymisestä ja oppii katseen merkityksen osana esiintymistilanteita.

Alkeissa teknisten taitojen painotus on kaikista vahvin. Harjoittelu sisältää baletin perusliikkeitä sekä päkiän artikulaatioita eri asetelmissa kehittämään päkiän hermostoa. Harjoittelua tulee tehdä ensin parallel, ja sen jälkeen siirtyä aukikiertoon. Voimistelija työskentelee I- ja II-asennon lisäksi hieman III-asennossa. Tekniikkaharjoittelun on hyvä sisältää myös erillisiä port de bras -osioita,

joissa voimistelijan pääsee harjoittelemaan lapatukea. Tekniikkaharjoitteet ovat lyhyitä ja yksinkertaisia ja sisältävät useita toistoja. Harjoittelua tehdään tangolla ja keskilattialla. Myös puomin päällä tehdään lyhyitä yksinkertaisia harjoitteita. Pääpaino on liikkeiden oikeaoppisessa teknisessä toteutamisessa ja rytmitajun kehittämisessä. Harjoitteluun voi kuulua lyhyt adagio.

Tanssitaidon painotus on alkeissa pienempi. Tanssimista harjoitellaan perusaskelten ja liikelaajuuksien vastakohtien kautta. Tärkeintä on rytmikkyys, lajinomainen tarkkuus ja tanssitunnin harjoittelukulttuuri, kuten musiikkiin ja salin poikki tanssiminen. Selkärangan artikulaatioista harjoitellaan perusteet, kuten rullaus, koonto ja flatback. Tanssin ensiaskelissa lajipainotus on lähellä discotanssin alkeita, siirtyen kohti jazztanssia voimistelijan kasvaessa. Tekniikkaharjoittelussa fokuksen käyttö liitetään jo alkeissa automaattiseksi osaksi työskentelyä kasvattamaan ilmaisullisuutta. Mielikuvat toimivat myös vahvana luovuuden kasvattajana tässä vaiheessa. Pieniä leikkimuotoisia ilmaisuharjoitteita ja vapaan tanssin hetkiä on hyvä pitää matkassa. Myös esiintymiskokemusten hankkiminen on hyvä aloittaa heti.

Hyppyjen tärkein elementti on jalkojen ojentaminen. Lisäksi plién ja päkiätyöskentelyn harjoittelu on olennaista. Tässä vaiheessa harjoitellaan jalannosto ja -heitto kaikkiin suuntiin keskittyen erityisesti vartalon oikeaan asentoon ja jalkojen tiukkuuteen. Harjoitteluun kuuluu lyhyitä pikkuhyppysarjoja perusasannoissa I, II ja III päkiätyöskentelyä vahvistamaan. Voimistelijalle voi myös opettaa yksittäisenä vaikeampia hyppyjä kuten échappé ja changement. Liikkeessä panostetaan erityisesti liikkumaan ja ponnistamaan haluttuun suuntaan helpoissa asennoissa, kuten passé-hyppy tai hyppy jalka vaakatasossa. Tässä vaiheessa on myös tärkeää opettaa käsien reitti hypyissä. Pirueteja varten harjoittelu sisältää helppoja kahden jalan käännöksiä yksittäin suoritettuna. Alkeissa harjoitellaan three step turn suorin polvin ja pliässä, chaîne-käännös sekä peruspiruetit eteen ja taakse.

Voimisteluvallmentajan on olennaista käyttää perustermejä kuten plié ja relevé myös voimisteluharjoituksissa, sekä opettaa voimistelijoilleen ydintuen ja lapatuen tärkeyttä myös telineillä. Päkiänkäyttöön kaikessa tekemisessä kiinnitetään erityisesti huomiota. Valmentaja ohjaa voimistelijaa hypyissä ja pirueteissa lajin kilpailuluokkavaatimusten mukaisesti. Ensimmäisten permanto- ja puomisarjojen tavoitteena on kokonaisuuden hahmottaminen ja toteuttaminen. Puomilla tavoitteena on rytmikkäästi etenevä sarja ja permannolla musiikkiin selkeisiin rytmeihin tanssittu kokonaisuus lajin estetiikkavaatimusten mukaisesti. Sarjat voivat olla yksinkertaisia ja sisältää pysähdyksiä asentoihin, jotka voimistelija toteuttaa puhtaasti esitellen hyvää perusvoimistelua.

## KESKITASO

- Keskitason voimistelija on 12–15- vuotias. Voimistelija siirtyy juniori-ikään, tavoitellen paikkaa Voimisteluliiton Minorit-valmennusryhmässä, sen TTR (tehotreeniryhmässä) ja/tai tyttöjen maajoukkueessa.
- Voimistelija oppii uusia baletin liikkeitä kuten fondu, développé, rond de jambe ilmassa ja fouetté. Voimistelija oppii myös sitovia askelia, kuten temps lie, tombé ja coupé. Voimistelija pystyy tunnistamaan ja tuottamaan tekniikkasarjojen aikana erilaisia liikelaatuja mukailen musiikin tyyliä ja tempoa. Voimistelija oppii tunnistamaan juurtumisen, aukikierron, ydin- ja lapatuen tuottamana kokonaisvaltaisen tasapainon kehonsisäisesti. Voimistelija tutustuu keskilattialla suuntiin croisé ja effacé.
- Voimistelijan kykenee tanssimaan koordinaatiivisesti monimuotoisia sarjoja, tuottaen useita painonsiirtoja ja hyödyntäen liikkeen tukena teknisiä taitoja, kuten pliétä, relevétä ja aukikiertoa. Voimistelija pystyy tuottamaan tanssiessaan erilaisia muotoja ja laadullisia elementtejä, säilyttäen vartalon kannatuksen. Voimistelija tutustuu selkärangan rotaatioon, taivutuksiin ja kiertoihin. Voimistelija oppii myös hengityksen merkityksen liikkeelle, hyödyntäen sitä erityisesti sitkeän liikelaadun tuottamisessa.
- Voimistelija kykenee tanssimaan perushyppyjen lisäksi changement ja échappé -hyppyjä sekä sitovia askelia osana pikkuhyppysarjoja. Liikkuvissa hyppyissä voimistelija kykenee esittelemään onnistuneesti kannateltua vartalonasentoa, päkiätyöskentelyä ja selkää käsien reittiä hypätessään korkealle haluttuun muotoon. Lisäksi voimistelijan tutustuu kääntymisen elementtiin hypätessä.
- Voimistelija osaa useita erilaisia käännöksiä kuten chaîné, soutenu ja piqué ja pystyy tehdä niitä teknisesti oikeaoppisesti sekä rytmikkäästi salin poikki ja osana erilaisia tanssisarjoja. Voimistelija oppii pyörimään piruetteja uusissa asennoissa, ja tutustuu kyykkypiruettiin ja illuusioon.
- Voimistelija tutustuu teatteri-ilmaisuharjoitteisiin ja fyysiseen tunneilmaisuun erilaisten koreografioiden kautta.
- Voimistelijan opettelee tässä ikävaiheessa tyypillisesti yhden tai kaksi uutta permantosarjaa. Sarjoissa on nähtävissä uudenlaista monipuolisempaa kehonkäyttöä ja painonsiirtoja. Voimistelija harjoittelee ilmaisun perustaitoja, kuten fokuksen käyttöä ja liikelaatujen erottelua tanssiessaan sarjassaan.

Keskitasolla tekninen painotus on yhä vahva ja taitojen harjoittelu monipuolistuu huomattavasti. Perusliikkeiden harjoittelussa sarjat pidentyvät ja monipuolistuvat sisältäen useita eri rytmisiä ja laadullisia liikkeitä, painonsiirtoja sekä useampia käsien ja pään asenoja. Sitovia askelia harjoitellaan sekä erikseen että osana erilaisia sarjoja. Tekniikkaharjoittelussa huomioidaan fouettén oikeaoppinen osaaminen, jotta sitä voidaan hyödyntää fouetté-alkuisissa hypyissä. Tekniikkaharjoittelu sisältää myös runsaasti monipuolista koordinaatiota ja rytminvaihtelua vaativia jalanheittoja aktiivisen liikkuvuuden kasvattamiseksi. Ydin- ja lapatuen sisäinen tunne vahvistuu, lisäten ymmärryksen linkistä tasapainoon ja kehonhallintaan. Aukikiertäjät ovat löytyneet ja harjoittelua tehdään enimmäkseen V-asennossa. Päkiätyöskentelyn sisältö syventyy hahmottamaan jalkapohjan tukipisteitä, juurtumista ja varpaiden pidentymistä. Fokusharjoittelu on mukana ja lisäksi hengityksen merkitys korostuu liikelaatujen erottelussa. Pääpaino on edelleen oikeaoppisessa tekniikassa, mutta kasvavassa määrin myös musikaalisuudessa ja liikelaaduissa. Harjoittelua tehdään tangolla, keskilattialla croisé ja effacé-suunnissa, sekä puomin päällä lyhyinä ja yksinkertaisina harjoitteina. Harjoittelu on edelleen baletinomaista, mutta sisältää myös kasvavissa määrin otteita modernin tanssin Horton-tekniikasta, etenkin puomin päällä toteutettaessa. Harjoitteluun kuuluu vaativampi ja hieman alkeistasoa pidempi adagio.

Tanssitaidon kehittyminen ottaa myös harppauksia. Koordinaatiota vaativat liikesarjat monipuolistuvat, ja mukaan tulee yksityiskohtia sisältäviä liikkeitä, muotoja ja laadullisia elementtejä. Teknisiä taitoja hyödynnetään entistä vahvemmin osana tanssia. Tanssiessa rytmit monipuolistuvat, pehmeään ja terävän liikkeen laadullista erottelua harjoitellaan. Tanssiharjoittelu sisältää painonsiirtoja ja selkärangan artikulaatioita, tavoitellen koko kehon osallistumista ja liikkeen virtaavuutta. Liikelaajuutta painotetaan vastakohtien kautta. Lajipainotus on jazztanssissa, lyrical jazzissa ja modernin tanssin lajeissa.

Ilmaisutaitoja tukevat hengityksen ja liikelaatujen lisääntyminen osana tekniikka- ja tanssiharjoittelua. Ilmaisua harjoitellaan myös keskitetysti helppojen teatteri-ilmaisuharjoitteiden ja tunnetilaltaan erilaisten koreografioiden muodossa. Esiintymiskokemuksia voimistelija saa kilpailuista, mutta muunlaisten kokemusten hankkiminen on myös tärkeää.

Hypyjen harjoittelussa painotus on edelleen aktiivisessa liikkuvuudessa sekä plien ja päkiätyöskentelyn vahvistamisessa. Voimistelijan pikkuhyppysarjat pidentyvät ja sisältävät useampia erilaisia hyppyjä ja yksittäisiä painonsiirtoja. Voimistelija voi myös oppia uusia hyppyjä yksittäisenä kuten assemble, glissade ja chassé. Liikkeessä hypätessä painotus on korkealle ponnistamisessa ja

vartalon asennon säilymisessä. Hyppyihin harjoitellaan lisäksi kääntymisen elementti; kääntyen passé-hypyllä, varсахypyllä ja fouettélla. Pirueteissa tärkeintä on rotaation tuottamisen aistiminen. Harjoitteluun kuuluu useita erilaisia käännöksiä, kuten chainé, soutenu ja piqué. Näitä harjoitellaan erillisenä salin poikki sekä osana muita tanssisarjoja. Peruspiruetin lisäksi harjoitellaan uusia asentoja, kuten piruetti jalka vaakatasossa ja spagaattipiruetti. Pirueteissa tavoitellaan myös useampia kierroksia. Voimistelija tutustuu myös kyykkypiruettiin ja illuusion.

Valmentaja jatkaa perustermien käyttöä ja syventää kehonkannatuksen eli ydin- ja lapatuen, jalkapohjan ja aukikierron yhteistoimintaa voimistelijan kanssa kaikessa harjoittelussa. Päkiätyöskentelyä automatisoidaan huomioiden sitä jatkuvasti. Valmentaja ohjaa voimistelijaa hypyissä ja pirueteissa lajin kilpailuluokkavaatimusten mukaisesti, huomioiden tanssitekniikan tuoman vartalon ja lantion alueen lihaksiston oikeaoppisen käytön. Permantosarjojen teemallisuus vahvistuu. Sarjojen musikaalinen ja kehonkäyttöllinen taso tulee viedä uudelle asteelle. Permantosarja sisältää vaikeampia rytmejä, enemmän painonsiirtoja ja vähemmän paikalla pysyviä asentoja. Sarjoissa tavoitellaan selkärangan käyttöä ja jatkuvaa painonsiirtoa, sekä teknisten taitojen hyödyntämistä osana tanssia. Puomisarjan koreografia monipuolistuu hieman koordinaation osalta, mutta tässä ikävaiheessa pääpaino on kuitenkin arvo-osien harjoittelussa ja sitomisessa osaksi kokonaisuutta, sekä ydin- ja lapatuen toteutumisessa läpi sarjan.

## **EDISTYNEET**

- Edistynyt voimistelija on yli 16-vuotias ja seniori-iässä. Voimistelijan tavoitteena on Suomen edustaminen kansainvälisissä arvokisoissa ja paikka naisten maajoukkueessa.
- Voimistelija osaa baletin liikkeiden tekniset ydinkohdat, ja pystyy harjoitella niitä itsenäisesti tekniikkasarjojen aikana. Voimistelija oppii tanssimaan myös tekniikkasarjojen aikana, esitellen erilaisia liikelaatuja, vartalonkäyttöä, käsien reittejä ja hyödyntäen fokusta. Hengitys on läsnä ja voimistelijan oma tyyli on nähtävissä liikkeessä. Vartalon kannatus, aukikierto ja jalkaterän käyttö on lähes automatisoitunut, ja voimistelija harjoittelee näitä taitoja jatkuvasti. Voimistelija haastaa tasapainotaitojaan puomilla Horton-tekniikan mukaisilla tasapainoharjoitteilla.
- Voimistelija syventää tanssitaidotollista osaamistaan kohti sisäistä tunnetta ulkoisen muodon tavoittelun sijaan. Voimistelija tuottaa liikkeen osallistaen koko kehon ja linkittäen ääreisosien liikkeen selkärankaan, tuottaen kolmiulotteista laajaa liikettä. Voimistelija oppii painovoiman ja rentouden merkityksen osana tanssia. Voimistelija kykenee artikuloimaan selkärankaa monipuolisesti tanssiessaan.

- Voimistelija löytää hengityksen merkityksen kehon liikkeen lähtökohtana ja tutustuu oman kehon liikekieleen erilaisten improvisaatioharjoitteiden kautta. Edistynyt voimistelija harjoittelee ilmaisua myös erikseen teatteri-ilmaisuharjoitteina ja oppii linkittämään ilmaisun osaksi omaa kisakoreografiaansa.
- Voimistelija vahvistaa päkiätyöskentelyä erilaisten pikkuhyppysarjojen muodossa, ja tutustuu myös käsien liikkeeseen osana pikkuhyppyjä. Voimistelija oppii tunnistamaan jalkojen swingin ja pystyy hyödyntämään sitä osana suuria hyppyjä.
- Edistynyt voimistelija pystyy toteuttamaan teknisesti onnistuneesti useita erilaisia käännöksiä sarjoissa vaihdellen myös suuntaa sarjan aikana. Voimistelija oppii pyörimään vaikeisakin pirueteissa useita kierroksia.
- Voimistelijan oma ymmärrys teknisten taitojen hyödyntämisestä lajissa on pitkällä, hän pystyy harjoitella taitoja itsenäisesti ja jatkuvasti osana voimistelua. Voimistelija tavoittelee sisäistä tunnetta tasapainosta ja juurtumisesta, alkaen jalkapohjasta ja jatkuen aukikierron, ydin- ja lapatuen kautta koko vartaloon.
- Voimistelija työstää permanto- ja puomisarjan koreografian tyylikkääksi jatkuvaksi kokonaisuudeksi valmennustiimin avulla.

Tekniikkaharjoittelu toimii arjessa harjoittelun tukena, ylläpitäen ja vahvistaen vartalon kannatusta, aukikiertoa ja jalkaterän käyttöä. Erilaiset jalannostot ja -heitot säilyvät osana tekniikkaharjoittelua takaamaan riittävän aktiivisen liikkuvuuden entistä vaikeammassa hypyissä. Baletin repertuaarista ei enää harjoitella uusia liikkeitä. Edistyneellä tasolla tekniikan painotus siirtyy sen sijaan tanssillisuuden vahvistamiseen erilaisten liikelaatujen, vartalonkäytön, käsien liikkeiden ja fokuksen suuntien myötä. Hengitys, läsnäolo ja oma tyyli tuovat sarjoihin eloa. Tekniikkaharjoittelua tehdään jonkin verran tangolla, mutta enimmäkseen keskilattialla ja puomilla. Baletinomaisen harjoittelun lisäksi tehdään modernin tanssin Horton-tekniikan mukaista harjoittelua etenkin puomilla. Pitkät ja haastavat tasapainoa vaativat sarjat vahvistavat voimistelijan tunnetta kokonaisvaltaisesta tasapainon toteuttamisesta.

Edistyneellä voimistelijalla tanssitaidon harjoittelu syventyy koordinaatiosta vahvemmin kohti kehon sisäistä tunnetta tanssista. Kehonkäytön harjoitteluun kuuluvat painovoiman kanssa työskentely, eri rytmien monipuolinen käyttö ja pitkät virtaavat sarjat, joissa koko keho osallistuu liikkeisiin. Lajipainotus on modernin tanssin eri tyyleissä. Lisäksi erilaisia esiintyviä tanssityylejä, kuten jazz-tanssia, musikaalitanssia ja latinoshow-tanssityylejä hyödynnetään osana koreografioita.

Edistyneen voimistelijan kanssa ilmaisun harjoittelu on tärkeä osa valmistautumista kilpailuihin. Hengitystä harjoitellaan omina harjoitteina ja voimistelijan kanssa tehdään improvisaatioharjoittelua sekä teatteri-ilmaisu harjoitteita. Voimistelijan kanssa työskentään esiintymisen ja ilmaisun tärkeyttä kilpailusarjoissa niin, että myös kasvot osallistuvat sarjan ilmaisuun. Ilmaisuharjoittelu tähtää voimistelijan oman luovuuden, taiteellisuuden sekä liikettylin herättämiseen ja vahvistamiseen.

Hyppyjen harjoittelussa tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää aktiivista liikkuvuutta sekä päkiätyöskentelyä. Pikkuhyppysarja voi sisältää liikkuvia osia ja perushyppyjä vuorotellen. Hyppysarjoihin osallistuvat myös kädet pehmeillä liikkeillä. Voimistelijoiden kanssa käsitellään jalkojen swingiä, ja sen merkitystä hyppyjen hyödyntämisessä. Varsinaisia liikkuvia hyppyjä ei enää tarvitse harjoitella. Piruetteja varten harjoitellaan pidempiä, useita erilaisia käännöksiä ja suunnanvaihtoja sisältäviä käännöksiä. Tavoitteena on vahvistaa rotaation käyttöä ja painopisteen asettumista jalkojen päälle.

Voimistelijan oma ymmärrys teknisten taitojen hyödyntämisestä lajissa on pitkällä, ja hän pystyy harjoitella taitoja itsenäisesti ja jatkuvasti. Voimistelijan kanssa tavoitellaan sisäistä tunnetta tasapainosta ja juurtumisesta, alkaen jalkapohjasta ja jatkuen aukikierron, ydintuen ja lapatuen kautta koko vartaloon. Valmentaja muistuttaa ja tukee voimistelijaa tässä, hyödyntäen tarvittaessa tanssinopettajaa osana voimisteluharjoituksia. Liikkuvia hyppyjä ja omia piruetteja voimistelija harjoittelee oman valmentajansa kanssa henkilökohtaisen harjoitusohjelmansa mukaisesti.

Edistyneellä tasolla tanssinopettajan osallistuminen kilpailusarjojen suunnitteluun ja toteutukseen on olennaista. Permanto- ja puomisarjat suunnitellaan erittäin huolellisesti vahvaksi, yhteen sidotuksi koreografiseksi kokonaisuudeksi, joiden tavoitteena on esitellä voimistelijan parhaita ominaisuuksia ja mahdollistaa arvo-osien turvallinen sekä onnistunut suoritus. Molempien sarjojen painonsiirrot sekä liikkeellinen, rytmillinen ja ilmaisullinen taso hiotaan yksityiskohtaisesti toimivaksi. Permantosarjan musiikin ja liikemateriaalin valinnassa sekä teemoittamisessa tehdään huolellista työtä, mahdollistaen voimistelijan oman tyylin, taiteellisuuden ja luovuuden esiin tuominen permantosarjassa.