

RELLEVE

Kärkitossutyöskentelyn alkuopetus 10-12 -vuotiailla tanssijoilla, uuden taidon oppimisen ja opettamisen näkökulmasta

Henna Ustinov



Tekijä(t) Henna Ustinov	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Relevé, Kärkitossutyöskentelyn alkuopetus 10-12 -vuotiailla tanssijoilla, uuden taidon oppimisen ja opettamisen näkökulmasta	Sivu- ja liitesivumäärä 55+6
<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella kärkitossutyöskentelyn alkuopetusta 10-12 -vuotiailla tanssijoilla, uuden taidon oppimisen ja opettamisen näkökulmasta. Tarkoituksena oli perehtyä toimintatapoihin ja harjoitteisiin, joita ensimmäisillä kärkitossutunneilla käytetään. Lisäksi tavoitteena oli löytää motorisen taidon oppimiseen liittyviä haasteita opettajien ja oppilaiden näkökulmasta, jotta tanssinopetusta voitaisiin kehittää tukemaan oppilaiden tarpeita paremmin tulevaisuudessa.</p> <p>Tutkimus sisälsi kärkitossutuntien seuraamista. Tunneilta kerättyjen havaintojen pohjalta laadittiin kyselylomake, jossa tarkasteltiin 10-12 -vuotiaiden kärkitossutyöskentelyn alkuopetusta, metodeja, harjoitteita sekä tunnin rakennetta tanssijoiden, opettajien sekä fysioterapeuttien näkökulmasta. Kyselystä sekä seurattujen kärkitossutuntien pohjalta on tehty koontia esille nousseista ajatuksista ja toimintatavoista, joiden toivotaan auttavan erityisesti tanssinopettajia sekä antaa jatkotutkimusaiheita.</p> <p>Vahva kehonhallinta, tasapaino, jalkaterän huolellinen käyttö, kyky nousta korkeille puoli-varpaille sekä kuunnella ohjeita ja tehdä tarvittavia korjauksia ovat pohjana kärkitossutyöskentelyn aloittamiselle. Tanssikouluissa käytössä olevat harjoitteet koostuvan perinteisistä liikkeistä ja ensimmäiset kärkitossutunnit sisältävät nauhojen sitomista, sekä relevé-, tendu harjoituksia. Oheisharjoitteina toimivat lihaskunto- venyvyys- ja tasapainoharjoitteet, joiden tukena käytetään myös muun muassa kuminauhoja ja tasapainolautoja. Oppimisprosessiin kaivattaisiin kuitenkin lisää monipuolisuutta sekä konkreettisia ohjeistuksia ja tavoitteita, mitä tehdään, miksi ja millaisella aikataululla.</p> <p>Haasteellisena koetaan erityisesti oikeanlaisen tossumallin löytyminen, aukikierto sekä hallitut alastulot relevéistä. Lisäksi yksilöllinen kehittyminen ja taitotaso erot tuovat opetuksen omat haasteensa.</p>	
Asiasanat baletti, kärkitossut, oppiminen, opettaminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Baletti.....	2
2.1	Baletin perusasennot	3
2.2	Aukikierto.....	3
2.3	Kärkitossut.....	4
2.4	Milloin olisi sopiva aika aloittaa kärkitossuilla?	4
2.5	Testejä kärkitossutyöskentely valmiuden arvioimiseen.....	5
3	Uutta taitoa oppimassa.....	7
3.1	Lapsen motorinen kehittyminen	8
3.2	Motorisen oppimisen vaiheet.....	9
3.3	Oppimisprosessin suunnittelun vaiheet	10
3.4	Tavoitteet	10
3.4.1	Hyvin muotoiltu tavoite	10
3.4.2	Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen taiteen laajan perusopetuksen opetussuunnitelma.....	12
3.5	Liikuntataitojen oppiminen ja sen erityispiirteet.....	13
3.6	Motivaatio	15
3.7	Rakentava palaute ja arviointi	16
3.8	Opetuskulttuurit, opettajan ja oppilaan roolit.....	17
4	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	20
5	Tutkimusmenetelmät ja toteutus.....	21
5.1	Tutkimuksen kohderyhmä	21
5.2	Havainnointi	21
5.3	Kyselylomake opettajille ja tanssijoille	22
5.4	Eettiset ratkaisut	24
6	Tulokset	26
6.1	Balettituntien seuranta	26
6.2	Seurantatunneilla esille nousseita haasteita.....	30
6.3	Kyselytutkimus opettajille ja oppilaille.....	32
6.3.1	Kärkitossu mallit.....	32
6.3.2	Harjoittelumäärät.....	32
6.3.3	Kärkitossutyöskentelyn aloittamisen kriteerit	32
6.3.4	Ensimmäisten kärkitossutuntien kokemukset	34
6.3.5	Ensimmäisten kärkitossutuntien rakenne ja liikemateriaali	34
6.3.6	Muisti ja keskittyminen	36
6.3.7	Lämmittely ja oheisharjoitteet.....	37
6.3.8	Opetustyö ja uuden taidon oppimisessa tukeminen	40

6.3.9 Kyselyyn vastanneiden oivalluksia ja pohdintoja	41
7 Pohdinta.....	43
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	43
7.2 Jatkotutkimusaiheita:.....	53
Lähteet	54
Liitteet.....	56
Liite 1. Kyselylomake tanssijoille	56
Liite 2. Kyselylomake opettajille.....	59

1 Johdanto

Uusi lukuvuosi on taas alkamassa tanssikoulussa ja yleisen pohdinnan alla on, kuinka kärkitossuille nousta ensimmäisen kerran tänä vuonna. Jokaiselle tanssijalle uunituoreiden kärkitossujen laittaminen jalkaan on odotettu, ainutlaatuinen hetki sitomisprosessista alkaen. Kärkitossutyöskentelyn alkuvaihe koetaan kuitenkin usein haastavaksi ja se sisältääkin paljon erilaisia osa-alueita kehonhallinnasta muistiin ja tarkkaavaisuuteen.

Lapsen motorinen kehittyminen etenee vaiheittain. Motorisilla taidoilla tarkoitetaan tahdonalaisia liikkeitä, joita keho ja sen raajat tuottavat tarkoituksenmukaisesti. Motorisia taitoja opitaan harjoittelun kautta ja ne ovat niin ikään edellytys motoristen perustaitojen kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittymiselle. Kärkitossutyöskentelyn alkuvaihe sijoittuu ihmisen koordinaation sekä motoristen taitojen kehittymisen kannalta kaikista tärkeimmälle ajanjaksolle sillä fyysinen kehitys on nopeaa (Kauranen 2011, 347). Tässä vaiheessa perusharjoittelua voidaan aloittaa harjoitteiden varioiminen sekä toiminnan ympäristön vaihtelu.

Syvempi ymmärrys uuden taidon oppimisesta auttaa ohjaajaa muiden muassa löytämään keinoja erilaisten oppijoiden tukemiseen. Samalla ohjaaja pystyy luomaan otollisemmat harjoitteluolosuhteet liikuntataitojen oppimiselle. Oppimisessa keskeistä on nähdä oppimisprosessi sekä opettajan että oppilaan näkökulmasta, mitä tällä työllä on pyritty havainnollistamaan.

Suomalaisessa urheiluvalmennuksessa yhtenä haasteena on ollut kehittää valmentajien osaamista motoristen taitojen opettamisen suhteen. Kärkitossutyöskentely on vahvasti liitettävissä lajitaitojen oppimiseen sekä opettamiseen. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella balettitunneilla käytössä olevien metodien sekä toimintatapojen yhteyttä motoristen taitojen opettamiseen ja oppimiseen. Tukevatko käytössä olevat toimintatavat oppilaiden kehitystä toivotulla tavalla?

2 Baletti

Baletin kulttuuri ja traditio ovat vuosisatoja vanhoja. Baletin perusta on noussut eurooppalaisesta hovikulttuurista 1600-luvulta. 1800-luvulla baletti jatkoi edelleen kehittymistä Ranskassa ja erityisenä tavoitteena oli tekniikan lisääminen, keveys sekä varpaille nouseminen. Baletissa käytetään ranskankielistä terminologiaa, mikä on käytössä lähes kaikkialla (Hammond 2006, 29). Balettitanssijan ryhdikkyys, avoin rintakehä sekä ilmaisuvoimaiset kädet ovat edelleen nykypäivän tanssijan tuntomerkkejä. Lisäksi balettitanssijoita luonnehditaan usein hoikiksi, tunnolliseksi sekä kurinalaisiksi. Baletissa on neljä eri koulukuntaa; venäläinen, ranskalainen, tanskalaisen sekä italialais-/englantilainen. Näistä venäläisen Agrippina Vaganovan akrobaattinen, tekniikkaa korostava metodi on levinnyt ympäri maailman ja myös suomalaiset pedagogit ovat ottaneet vaikutteita tästä koulukunnasta. (Häyrynen 2000, 12-14.)

Balettitanssijalta vaaditaan paljon erityisiä fyysisiä ominaisuuksia, joista osa on perinnöllisiä ja osa kovan harjoittelun tulosta. Vartalon mittasuhteiden tulee olla tasapainossa, jolloin esimerkiksi pää ei saisi olla liian iso tai kaula liian lyhyt. Lisäksi hoikkuudesta sekä raajojen pituudesta on hyötyä lajissa. Raajojen liikkuvuutta vaaditaan liikkeiden näyttävyyteen ja voimaa erityisesti nilkkoihin sekä reisiin. Ihannetanssija omaa myös muun muassa ilmeikkäät kasvot, hyvän ryhdin, taipuisan selän sekä nopeuden. Balettitanssijan ideaalimitat ovat olleet naisilla 160-165cm ja miehillä 175-180cm, jotka ovat kasvaneet pikkuhiljaa nykypäivään tultaessa. Baletti on saanut myös paljon kritiikkiä muun muassa sen luonnottomuudesta sekä epäluonnollisesta ihmiskehon käytöstä ja ihannoinnista. (Häyrynen 2000, 15.)

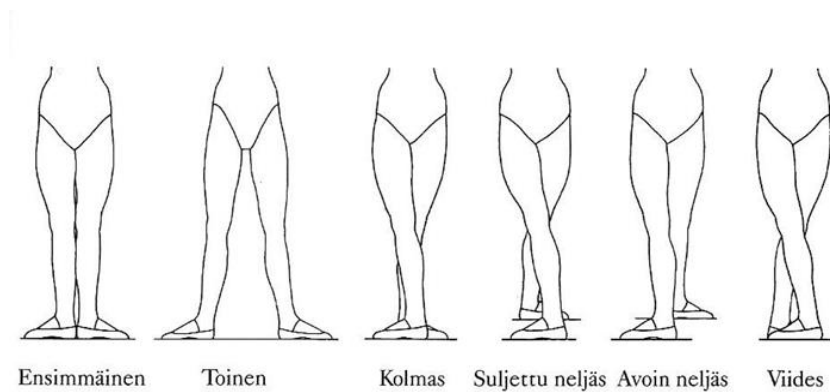
Ammattiin tähtäävä harjoittelu aloitetaan tavallisesti 7-10 vuoden iässä ja tanssijan ura kestää noin 40- ikävuoteen saakka, mikä on muihin ammatteihin verrattuna varsin lyhyt. Monet joutuvat lopettamaan uransa jo aiemmin muun muassa erilaisten vammojen takia. (Häyrynen 2000, 15.)

Balettiä voi verrata huippu-urheiluun, vaikka se usein mielletäänkin taiteenlajiksi. Baletti on yksilölaji sekä ryhmälaji samanaikaisesti. Balettituntien rakenne koostuu lämmittely-, tanko- sekä keskilattiasarjoista. Opettajan oman harkinnan sekä toimintatapojen mukaan tunnilla tehtävien liikkeiden sekä sarjojen järjestys voi vaihdella. Perinteisesti työskentely aloitetaan yksinkertaisilla, hitailla liikesarjoilla, joiden aikana keho lämpenee ja on valmiimpi tunnin loppupuolella tehtäviin vaativimpiin sekä nopeatempoisimpiin liikesarjoihin. (Hammond 2006, 45.)

Tangolla tehtäviä perusliikesarjoja ovat plié, relevé sekä battement tendu. Lisäksi tangossa tehtäviin perusharjoituksiin kuuluvat muun muassa Grand battement, Battement frappé, Rond de jambe á terre, Développé sekä Battement fondu. (Hammond 2006, 55-67.)

2.1 Baletin perusasennot

Klassisen baletin perustan muodostavat jalkojen 5 perusasentoa yhdessä käsien ja pään perusasentojen kanssa. Kaikki jalkojen liikkeet perustuvat näihin viiteen perusasentoon, jotka on esitelty kuvassa 1. Kaikissa asennoissa keskeistä on painon jakaminen tasaisesti molemmille jaloille niiden ollessa suorina. Lantion asento pysyy suorana, vaakatasossa eteenpäin kaikissa asennoissa. (Hammond 2006, 35.)



Kuva 1. Baletin perusasennot (Hammond 2006, 35)

2.2 Aukikierto

Aukikierrolla tarkoitetaan jalkojen kiertoa auki lonkkanivelestä, lonkkanivelen aukikiertäjälihaksia käyttäen. Aukikierto on keskeinen osa balettiasentojen linjausta ja ihanteellinen tavoite 1800-luvulta lähtien on ollut 180 astetta, mikä harvoin on realistista aloittelevalla tanssijalle. Aukikierron yksilöllisiin eroihin vaikuttavat muun muassa vartalon ja lantion rakenne sekä lonkkaa kiertävien lihasten kireydet ja rajoitukset. (Hammond 2006, 34-36.)

Aukikierrossa seisottaessa nilkkojen tulisi pysyä suorassa ja jalkaholvin kohotettuna. Vartalon paino on jakautuneena tasaisesti jalkapohjalle, mieluiten hieman enemmän päkiöiden puolelle. Tärkeää on muistaa pitää lantio suorassa, "häntäluu alhaalla" ja pakaroissa pieni jännitys, säilyttäen samalla jalkaterien ja polvien suora linjaus. Pakotetusti väännetty aukikierto voi aiheuttaa vakavia vammoja sekä lihasten epätasapainoa. (Hammond 2006, 34-36.)

2.3 Kärkitossut

Englantilaisen tanssija ja koreografi E. A. Thélour (Taylor) 1831 julkaisema balettiopas oli ensimmäinen kirja, jossa naistanssijat on kuvitettu tanssimassa varpailta. Kärjillä tanssiminen on ollut läpi historian perinteisesti vain naisille, mutta satunnaisesti myös miehet ovat tanssineet niillä muun muassa nykyaikaisen teoksen. (Hammond 2006, 195.)

Balettitermillä en pointe tarkoitetaan kärjillä tanssimista. Kärkitossuissa on kovitetut kärjet, kotelo-osa varpaille ja jäykkä pohja, jotka mahdollistavat varpaille nousemisen. Perinteiset kärkitossut valmistetaan kankaasta, pahvista, nahasta ja liimasta. Nykyään on olemassa uudenlaisia tossumalleja, joissa käytetään myös synteettisiä materiaaleja. Kärkitossuissa on nilkanympärille sidottavat silkkinauhat, jotka tanssijan tulee itse ommella sopivalle kohdalle. Lisäksi yksilöllisesti tarpeen mukaan voidaan tossuihin lisätä erilaisia kuminauhvoja pitämään muun muassa tossun kantaosaa paikallaan. Tossuihin on kehitetty erilaisia pehmusteita (silikoni, geeli), jotka suojaavat ja tukevat varpaita muuten kovassa kotelo-osassa. (Piruetti 2020). Vaikka kärkitossut näyttävät hyvin samanlaisilta, ne vaihtelevat suuresti niiden leveyden, pohjan jäykkyyden sekä kärjen mallin pituuden mukaan. Uudet kärkitossut on aina syytä sovittaa ja suositeltavaa on mennä liikkeeseen, jossa on ammattilaisia. (Duffon 2010.) Yleisimpiä Suomessa myytäviä kärkitossu-merkkejä ovat muun muassa Grishko, Bloch ja Capezio (Piruetti 2020).

2.4 Milloin olisi sopiva aika aloittaa kärkitossuilla?

Yleisesti kärkitossut otetaan käyttöön noin 10-12vuotiaana. Alan ammattilaiset katsovat, että tanssijalla tulisi olla jo vähintään 2-3 vuotta takana baletti opintoja ennen kärkitossutyöskentelyn aloittamista ja kärkitossutyöskentelyn aloittaessa viikoittain 2-3 balettituntia. Uuden taidon rakentamiseen vaadittava tekniikka pohjalla, voimaa ja asennon hallintaa, venyvyyttä, kykyä tehdä korjauksia sekä kuunnella, mitä opettaja sanoo. (Washington University orthopedics 2017.) Osa opettajista katsoo, ettei kerran viikossa harjoittelevan kannattaisi käyttää kärkitossuja lainkaan, mutta satunnaisesta huolella toteutetusta kokeilusta ei kuitenkaan ole vaaraa (Vihmanen 2014, 67). Alle on listattu Washington University orthopedicsin kokoamia yleisiä suosituksia kärkitossutyöskentelyn aloittamisen arvioimiseen.

- Oppilas on vähintään 11- vuotias
- Oppilas kykenee säilyttämään aukikierron jaloissa
- Oppilas kykenee ylläpitämään vahvan, suoran kehonkannatuksen tanssin aikana, ilman lantion kallistumista
- Oppilas kykenee tekemään täydellisen nilkan ja jalkaterän ojennuksen
- Oppilaan ojennetun jalkaterän tulee olla riittävän taipuisa/ kaareva, jotta kärjille pääseminen olisi mahdollista

- Oppilas pääsee korkeille puolivarpaille ja kykenee säilyttämään asennon, suurin jaloin
- Oppilaan tulee olla perusterve, normaalipainoinen ja pystyä osallistumaan kokonaiselle balettitunnille
- Oppilas kykenee tekemään 16 relevétä keskilattialla tauotta.

Royal Academy of Dance suosittelee kärkitossutyöskentelyn aloittamiselle 11-12vuoden ikää ja muun muassa 2018 The Youth America Grand Prix asetti säännön kilpailuihin, jonka seurauksena alle 11-vuotiailla kärjillä tanssiminen kilpailussa on kielletty. Myös Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksessa kärkitossutyöskentely aloitetaan 11-vuotiaana (Vihmanen 2014, 66).

Venäläisessä Vaganova balettiakatemiassa kärkitossutyöskentely aloitetaan 10-vuotiaana. On kuitenkin huomioitava, että oppilaitoksessa tanssivat ovat käyneet raan seulan ja tanssijat tanssivat joka päivä, tähdäten ammattiin, mikä eroaa huomattavasti harrastelutason harjoittelusta. Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksessa kärkitossutyöskentelyn alettua viikoittaisia harjoituskertoja on viisi (Vihmanen 2014, 67.)

Kärkitossutyöskentelyn vahingoittavuudesta alle 11-vuotiailla ei kuitenkaan löydy tutkimustietoa. Keskeistä on kuitenkin lapsen kehityksen ja biologisen iän huomioiminen, mikä voi erota huomattavasti henkilöiden välillä. (Dance Magazine.)

2.5 Testejä kärkitossutyöskentely valmiuden arvioimiseen

Kärkitossutyöskentelyn valmiuden arvioimiseen on olemassa myös erilaisia testejä, joita tässä luvussa esitellään pääpiirteittäin. Yhden jalan Sauté testissä tehdään 16 sauté hyppyä. Hyppyjen aikana lantion tulisi säilyttää neutraali asento sekä varpaiden, polvien ja jalkojen olla täysin ojennetut ilmassa. Lisäksi työskentelyssä kiinnitetään erityistä huomiota jalkapohjan hallittuun rullaukseen sekä plién käyttöön alastuloissa. (Batalden 2019.)

Topple testissä tehdään yksi piruetti, en dehors 4. asennosta. Testissä tulee olla täysin ojennettu tukijalka, täydellinen retire sekä vartalon hallinta, kannatus ja sulavat alastulot. Lentokone testissä taas seisotaan yhdellä jalalla arabesque asennossa (vartalo on taipuneena eteenpäin vaakatasossa) ja kädet ovat avautuneita sivuille. Tanssija lähtee tuomaan käsiä kohti lattiaa tehden samaan aikaan hallitun plié tukijalalla. Koskettaa lattiaa molempien käsien sormilla ja palaa takaisin vaakatasoon suoristaen jalat. Liike toistetaan 4 kertaa hallitusti. (Batalden 2019.)

Tasapainoa testataan myös yhdellä jalalla tehtävällä passé-relevé testillä, jossa korkeilla puolivarpailla asento säilytetään vähintään 15 sekuntia. Kädet ovat ensimmäisessä asennossa tasapainon aikana. Haastavampi versio saadaan laittamalla silmät kiinni. (Batalden 2019.)

3 Uutta taitoa oppimassa

Taitojen oppimista määriteltäessä on hyvä erottaa käsitteet suoritus ja oppiminen toisistaan. Tässä yhteydessä suorituksella tarkoitetaan havaittavaa käyttäytymistä, taidon näyttämistä ja ilmenemistä tietyssä tilanteessa. Oppimista sen sijaan ei voida suoranaisesti havainnoida liikkujan käyttäytymisestä sillä se tapahtuu näkymättömästi, kehon sisäisenä prosessina. (Jaakkola 2010.)

Oppimiseen liittyy vahvasti erilaisia tunteita sekä positiivisia että negatiivisia. Oppimista tapahtuu tehokkaimmin tilanteissa, joissa ei selviä aiemmilla sisäisillä malleilla. Oivallukset syntyvät usein ”pakon edessä”. Kaikki uuden oppiminen tapahtuu kun, aikaisemmat sisäiset mallit eivät enää toimi ja asiaa pitää ajatella uudella tavalla. Oppimisessa kyse on asioiden syvällisemmästä ymmärtämisestä, sisäisten mallien jatkuvasta muovaamisesta sekä aiempien uskomusten ja tietojen ”hylkäämisestä”/muuttamisesta. Oppimisen taustalla on itsearviointia, metakognitiivista- ja konstruktivistista oppimista (tiedon omaksuminen ja sisäisten mallien rakentaminen). Oppiminen on vuorovaikutteista ja hajautuu ihmisten ja heidän apuvälineidensä välillä monella eri tavalla. (Lonka 2015, 16-18 & 29.)

Sekä muistissa että oppimisessa on kyse asiayhteyksien syntyisestä, aktivoitumisesta ja vuorovaikutuksen myötä jaettujen merkityksien luomisesta. Taustalla molemmissa on vahvasti sisäiset mallit (asenteet, arvot, uskomukset ja tunteet). Asioiden mielekkyys ja merkitys itselle edistää oppimista ja mieleen painamista (pitkäkestoista muistamista). (Lonka 2015, 17.)

Taidolla tarkoitetaan tietoa, joka muuttaa ihmisen toimintaa. Taitojen kirjo on hyvin laaja yksinkertaisista motorisista taidoista monimutkaisiin tieteellisiin ajattelun taitoihin. Monet taidoista vaativat useita tuhansia toistoja ja niitä opitaankin vain harjoittelun kautta. (Lonka 2015, 35.)

Suomalaisessa urheiluvalmennuksessa yhtenä haasteena on ollut kehittää valmentajien osaamista motoristen taitojen opetuksen suhteen. Suomessa pääpaino on ollut pitkälti fyysisien ominaisuuksien kehittämisessä, mutta monet maat ovat edellä taitoharjoittelussa. Fyysiset huippuominaisuudet ovat lähes hyödyttömiä ja vammariski kasvaa ilman hyvää motoristen taitojen perustaa. (Jaakkola & Kalaja 2015, 194.)

Lapsilla ja nuorilla taitoharjoittelussa keskeistä on monipuolisuus, joka saadaan mahdollistettua vaihtavalla systemaattisesti harjoituksia, oheisharjoittelua, ympäristöä sekä välineitä. Lisäksi monipuolisuuteen liitetään myös eri lajien harjoittelu ennen varsinaista

valintavaihetta, jonka jälkeen omaan valittuun lajiin aletaan panostaa enemmän. Valinnan jälkeen myös omasta lajista poikkeavat harjoitusärsykkeet kehittävät sekä ylläpitävät kehitystä. (Jaakkola & Kalaja 2015, 194-195.)

3.1 Lapsen motorinen kehittyminen

Lapsen motoriset taidot kehittyvät fyysisen kasvun ja tiedollisen kehittymisen yhteydessä noin 20 ikävuoteen asti. Lapsen motorisessa kehittämisessä on havaittu kaksi kasvun vaihetta, jolloin ympäristön sekä erilaisten ärsykkeiden merkitys on suuri lapsen myöhemmälle motoriselle kehittämiselle. 5-8 ikävuosina lapsi oppii perusliikeratoja ja kokonaisvaltaisia liikkeitä kuten juokseminen, heittäminen, kiinni ottaminen ja hyppiminen. Nämä perusliikuntataidot eivät ole sidoksissa tiettyyn urheilulajiin, ja ne ovat pohjana motoristen taitojen oppimiselle. Tällä ikäkaudella suositeltavaa olisi kohdistaa harjoittelu erityisesti perusominaisuuksien harjoitteluun ja kehittämiseen, sillä näiden taitojen oppiminen myöhemmin on huomattavasti hankalampaa ja vaatii paljon ponnisteluja. Näitä osa-alueita ovat muun muassa tasapaino, ketteryys, liikkuvuus sekä nopeus harjoittelu. (Kauranen 2011, 347-348.)

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan tahdonalaisia liikkeitä, joita keho ja sen raajat tuottavat tarkoituksenmukaisesti. Motorisia taitoja opitaan harjoittelun kautta ja ne ovat niin ikään edellytys motoristen perustaitojen kehittämiselle. Motorisia perustaitoja ovat muun muassa tasapaino sekä liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola & Kalaja 2015, 194.) Motorisella käyttäytymisellä taas tarkoitetaan liikuntasuorituksen aikana havaittavissa olevaa käyttäytymistä, johon vaikuttaa muun muassa motivaatio, vireystila, kunto sekä tarkkaavaisuus (Jaakkola 2010).

9-12 ikävuosille sijoittuvalla kaudella taas kehittyminen kohdistuu erityisesti ohjaus-, havainto- ja soveltamistaitoihin. Ihmisen koordinaation sekä motoristen taitojen kehittymisen kannalta tämä ajanjakso on kaikista tärkein sillä fyysinen kehitys on nopeaa. Tässä vaiheessa perusharjoittelua ja tekemistä voidaan alkaa varioimaan ja toiminta ympäristöä vaihdella. Painotus on liikkeiden sekä liikesarjojen yhdistelmissä sekä erilaisten välinekäsittelytaitojen harjoitteluun. (Kauranen 2011, 347.)

Lajitaidot ja erikoistuneiden liikkeiden oppiminen sijoittuu noin 8-14 ikävuosille. Motoristen perustaitojen ja valmiuksien hyvä hallinta on edellytys monimutkaisempien ja vaihtelevimpien liikesarjojen oppimiselle ja omaksumiselle. Monipuolisen liikkumisen lomassa lapsi kehittää sekä karkea- että hienomotorisia taitoja. (Kauranen 2011, 346 & 349.)

3.2 Motorisen oppimisen vaiheet

Motorinen oppiminen voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. Taitojen oppimisen alkuvaihe/ Verbaalis-kognitiivinen vaihe on näistä ensimmäinen ja sen aikana harjoittelija käy keskustelua itsensä kanssa. Pohdinnassa on muun muassa, mitä pitäisi tehdä, millainen liike pitäisi tuottaa ja milloin. Millaisia strategioita tavoitteen saavuttaminen vaatii? Keskeisenä alkuvaiheessa on hahmottaa toiminnan tavoite sekä millaisin keinoin se saavutetaan (mitä pitäisi tehdä/mitä ei). Opiskelija arvioi omaa toimintaansa suhteessa tavoitteeseen, mitä voisi tehdä vielä paremmin. (Kauranen 2011, 356.)

Taitojen oppimisen vaiheessa suoritettujen liikkeiden tuottaminen näyttää usein kömpelöltä. Kokonaisen tehtävän tai liikesarjan suorittaminen voi olla liian haastavaa, jolloin tekeminen näyttäytyy pilkottuina osasuorituksina. Liikkeiden tuottaminen sisältää epätarkkuutta, tehottomuutta sekä runsaasti suoritusvirheitä. Suoritettujen liikesarjojen välillä esiintyy lisäksi suurta vaihtelua. (Kauranen 2011, 357.)

Harjoitteluvaiheessa/ motorisessa assosiatiivisessa vaiheessa harjoittelijalla on jo käsitys liikkeen/ tehtävän suorittamisesta. Tässä vaiheessa huomio kohdistetaan enemmän tehtävän yksityiskohtiin ja muodostuneiden liikekaavioiden sekä hermoyhteyksien ansiosta liikesuoritukset alkavat varmentumaan ja vakiintumaan. Liikkeiden toteuttaminen on kokonaisuudessaan ajoituksellisempaa, tarkempaa ja tehokkaampaa. Tehtävän suorittaminen ei vie enää koko huomiota, jolloin ympäristön havainnointiin jää myös aiempaa enemmän kapasiteettia. Tekeminen näyttää pehmeämmältä, rennommalta ja sulavammalta. Harjoittelija kykenee tekemään korjauksia itsenäisesti ulkopuolelta tulevan palautteen tukemana. Liikemallien toteuttaminen alkaa siirtyä tässä vaiheessa työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Harjoitteluvaihe kestää ensimmäistä vaihetta pidempään kuukausista vuosiin, riippuen taidon vaikeusasteesta sekä harjoittelumäärästä. (Kauranen 2011, 357-358.)

Lopullinen taitojen oppimisen/ automaation vaiheessa liikkeiden suorittaminen on siirtynyt pääosin automaation tasolle, jolloin harjoittelija kykenee toiminaan itsenäisesti eikä liikkeiden suorittaminen vaadi enää suurta huomiokykyä. Suorituskyky paranee ja omaan tekemiseen kohdistunut huomiokyky voidaan tässä vaiheessa kohdistaa enemmän ympäristöön. Esimerkiksi joukkuelajeissa tämä näyttäytyy kykyä havainnoida ja ennakoida tilanteita sekä ottaa muut joukkuekaverit huomioon. Tekeminen on varmaa, oikea-aikaisia, liikkeet tarkkoja, sulavia ja suuria suoritusvirheitä ei enää esiinny. Suoritusvarmuus lisää niin ikään myös harjoittelijan itseluottamusta sekä paineensietoa. Automaation vaiheessa liikutaan harjoittelijan suorituskyvyn ylärajoilla ja kehittyminen on hyvin hidasta, joka kestää

vuosia ja vaatii kymmeniä tuhansia toistoja sekä säännöllisyyttä. (Kauranen 2011, 358-359.)

3.3 Oppimisprosessin suunnittelun vaiheet

Oppimisprosessilla tarkoitetaan pidempikestoista, useammasta oppimistilanteesta koostuvaa suunnitelmallista/tavoitteellista opetuskokonaisuutta. Oppimisprosessia voidaan siis ajatella polkuna, jonka varrella on pienempiä etappeja. (Koli 2017.)

Ennen varsinaisen oppimisprosessin suunnittelua määritellään ja kuvataan oppimistulokset. Millaista osaamista ja taitoja toiminnalla tavoitellaan (Mitä, miksi, miten- kysymysten avulla) Tavoitteita on määriteltävä opetussuunnitelmiin, mutta ohjaaja voi tehdä tarvittavia sovelluksia sen sisältöön. Alla on lueteltu tarkemmin oppimisprosessin vaiheet. (Koli 2017.)

1. Oppimisprosessin aihe
2. Kohderyhmä
3. Kuinka laajasta kokonaisuudesta on kysymys?
4. Minkälainen on alustava ajatuksesi toteutustavasta?
5. Mitkä ovat oppimisprosessin oppimisen tavoitteet ja sisältö?
6. Mitä yleistä osaamista oppimisprosessissa tavoitellaan?
7. Mitä tiedetään arvioinnista etukäteen?
8. Mitä muita seikkoja tulee ottaa huomioon?

3.4 Tavoitteet

Tavoitteenasettelulla on tutkimusten mukaan suuri merkitys suoritusten parantamisessa sekä yksilö että joukkueurheilussa. Jokaisella urheilijalla on henkilökohtaisia tavoitteita sekä kollektiivisia (yhteisiä) tavoitteita ryhmän kanssa. Tutkimuksissa on myös havaittu, ettei tavoitteenasettelu toteudu Suomessa vielä toivotulla tavalla. Tavoitteista on hyötyä kun yksilö kokee tavoitteen itselle tärkeäksi ja sitoutuu noudattamaan sitä. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 154-155.)

3.4.1 Hyvin muotoiltu tavoite

Myönteinen tavoite kuvaa päämäärä, minne halutaan päästä. Ajatuksena on nähdä tilanne positiivisena (hyvä vartalon kannatus) eikä niinkään ongelmakeskeisenä (millaisia ongelmia tai puutteita harjoittelijalla on tällä hetkellä) (Liukkonen 2017, 130).

Tavoitteiden tulee olla riittävän konkreettisia, täsmällisiä ja selkeitä, jolloin ne ovat helposti ymmärrettävissä ja kaikki osapuolet ymmärtävät ne samalla tavalla. Tavoitteen asetteluun tulisi ilmetä lisäksi ominaisuudet, joita prosessin aikana kohti lopullista tavoitetta kehitetään. (Liukkonen 2017, 131.)

Tavoitteita asettaessa on muistettava realistisuus. Tavoitteen tulisi olla riittävän haastava, joka vaatii ponnistelua ja 90% toteutettavissa, jolloin suuri onnistumisen mahdollisuus lisää harjoittelijan itseluottamusta. Liian haastava tavoite aiheuttaa usein turhautumista sekä itseluottamuksen puutetta ja harjoittelumotivaation heikentymistä. Liian helpolla tavoitteella taas vastaavasti ei tarjoa mahdollisuutta flow-tilan kokemiseen tai itsensä haastamiseen. (Liukkonen 2017, 131.)

Pitkän aikavälin tavoite huippu urheilussa saattaa olla jopa 8 vuoden päästä hämöttävät olympiakilpailut, jonne päivittäisellä harjoittelulla tähdätään. 8 vuoden matkalle on kuitenkin hyvä asettaa pienempiä välitavoitteita ja etappeja, pohtien esimerkiksi, mikä olisi minimi tavoite seuraavaan treeniin tai missä halutaan olla vuoden päästä. Edistyminen kohti tavoitetta vaatii ymmärryksen nykyhetken tilanteesta suhteessa tavoitteeseen, missä ollaan nyt, mitä tavoitteeseen pääseminen vaatii ja millaisin keinoin tavoitetta kohti edetään (toimintasuunnitelma). Matkan varrella tulisi olla jatkuvaa seurantaa, testausta, palautteenantoa, arviointia sekä muutoksiin reagointia. Harjoitteluprosessi kohti tavoitetta nähdään näin vuosi, kuukausi, viikko sekä yksittäisten harjoitusten näkökulmasta. Säännöllisellä arvioinnilla seurataan tavoitteen etenemistä sekä siihen sitoutumista ja tehden tarvittaessa muutoksia. (Liukkonen 2017, 131-133.)

Keskeistä on myös pohtia tavoitteen miellekkyttä ja vaikutusta elämään. Millaisia muutoksia tavoitteen saavuttaminen toisi mukanaan. Esimerkiksi nuoren urheilijan huipulle pääseminen nopeasti saattaa aiheuttaa henkisesti haastavia aikoja, joihin kannattaisi mahdollisuuksien mukaan etukäteen henkisesti valmistautua. Myös tavoitteen saavuttaminen saattaa muuttaa elämää niin, että jostain muusta itselle tärkeäksi koetusta asiasta joutuu luopumaan. Esimerkiksi huipulle tähtäävä harjoittelu saattaa viedä aiemmin koulupäivän päätteeksi olleen vapaa-ajan, jolloin urheilijalta vaaditaan sitoutumista sekä motivaatiota tekemisen toteuttamisen suhteen. (Liukkonen 2017, 132.)

Tavoitteiden asettelua seuraa niiden kirjaus, jolla niistä tulee konkreettisia sekä näkyviä, jotka voidaan laittaa esimerkiksi urheiluseuran harjoittelupaikassa näkyvälle paikalle. Kirjattuihin tavoitteisiin on helpompi palata myöhemmin ja tehdä myös tarvittavia muutoksia. Kirjatut tavoitteet ovat selkeitä ja kaikille osapuolille avoimia sekä ymmärrettäviä. (Liukkonen 2017, 134.)

3.4.2 Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen taiteen laajan perusopetuksen opetussuunnitelma

Suomen Kansallisoopperan ja balettioppilaitoksen taiteen laajan perusopetuksen opetussuunnitelmassa, baletin perusopintojen tavoitteena on antaa tietoisuutta baletin kulttuurista, perustekniikasta sekä termistöstä. Turvallisesti toteutetut, asteittain etenevät, kurinalaiset opinnot on suunniteltu niin, että alku opetuksessa (7-8 vuotiailla) painotetaan hieno- ja karkeamotorisia taitoja (koordinaatio, tasapaino, kehonhallinta). Lisäksi keskeistä on, että oppilas oppii seuraamaan sekä vastaanottamaan ohjeita ja tekemään korjauksia, kehittäen omaa tekniikkaansa. Onnistumisista koettu ilo sekä halu ja uskallus tulkita taidetta persoonallisesti ovat merkittävä osa oppimista. Alkuopetuksessa viikoittain tanssintunteja on 1-3 kertaa 45-60min. (Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitos 2020.)

9 ikävuodesta eteenpäin liikesarjojen vaativuus lisääntyy ja harjoittelussa kiinnitetään huomiota lajitaitojen monipuolistamiseen, ilmaisuun sekä lihasten vahvistamiseen aiempaa enemmän. Viikoittaiset tanssitunnit koostuvat baletista, akrobatiaa, kehonhuollosta sekä musiikista, yhteensä 5-6h viikossa. Ikävuosittain harjoituskerrat lisääntyvät tasaisesti. (Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitos 2020.)

Kärkitossutyöskentely osana perusharjoittelua aloitetaan noin 11-vuotiaana ja tällöin opintoihin kuuluu balettia (4x90min), akrobatiaa (1x60min), kehonhuoltoa (1x60min), varvas-tossutyöskentelyä (1-2x vk yht30min) sekä musiikkia (1x45-60min). Opintojen tavoitteena on tarjota opiskelijoille valmiudet tanssin jatko- ja ammattiopintoihin, joihin erityisesti 13–15 ikävuosien nuorisosaasteen opetuksella tähdätään. Opinnoissa tasoilla edetään valintakokeiden kautta, jotka ovat kaikille avoimet. (Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitos 2020.)

Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen perusopetuksen opetussuunnitelmassa oppilas kuvataan aktiivisena toimijana, joka opintojensa aikana osallistuu realististen tavoitteiden asettamiseen sekä oppii samalla arvioimaan omaa oppimistaan. (Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitos 2020.)

Psykomotoriset, affektiiviset ja kognitiiviset oppimisen osa-alueet ovat tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja niitä painotetaan myös balettioppilaitoksen opetuksessa. Säännöllisesti, pitkällä aikavälillä toteutettu oppimisprosessi ohjaa oppimista ja se pyritään toteuttamaan eheästi, hyvän vuorovaikutuksen kautta. Opinnoissa huomioidaan oppilaiden kehitysvaiheet yksilöllisesti ja pyritään tukemaan heitä parhaalla mahdollisella tavalla

opinnoissa etenemiseksi. Opetuksen tavoitteena on lisäksi edistää sukupuolten sekä kulttuurillisten erojen välistä tasa-arvoa. (Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitos 2020.)

3.5 Liikuntataitojen oppiminen ja sen erityispiirteet

Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu oppijan omassa kehossa, jossa yksittäiset osat pitää saada toimimaan hallitusti yhteistyössä. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa opittavan taidon kokonaisvaltaisuus. Mitä oppiminen on ja onko saavutettu tulos syntynyt harjoittelun vai muiden tekijöiden seurauksena. Taitojen oppimisen syvempi ymmärrys auttaa ohjaajia löytämään myös keinoja tukea muun muassa erilaisia oppijoita sekä luomaan otolliset harjoitteluolosuhteet liikuntataitojen oppimiselle. (Jaakkola 2010.)

Liikuntataitojen oppimisella tarkoitetaan harjoittelun kautta saavutettua tapahtumaketjua, joka johtaa pysyviin muutoksiin tuottaa liikettä. Suoritusten tasaisuus ja niiden paraneminen, pysyvyys sekä taidon toistettavuus eri tilanteissa kuvastaa oppimista. Opittu liikuntataito on suhteellisen pysyvää ja liikkeiden palauttaminen mieleen on mahdollista pitkienkin taukojen jälkeen. Taitavammat oppijat pystyvät siirtämään myös opitun taidon erilaisiin ympäristöihin aloittelijoita paremmin sekä mukautumaan sen tuomiin mahdollisuuksiin. (Jaakkola & Kalaja 2015, 197.)

Osaamisen kehittymisen seurantaprosessi aloitetaan sen hetkisen osaamisen kartoituksella ja tarkastelulla. Millaista osaamista, taitoja ja valmiuksia on jo olemassa. Tarkastelua tehdään sekä itsearviointina että yhdessä vuorovaikutuksen kautta. Tärkeää on pohtia omia vahvuuksia sekä millaisia kehittämistarpeita olisi tulevaisuutta ajatellen. Olennaista on, että ihmisen taitojen kehittyessä aiemmin hyvältä tuntuneet suoritukset eivät enää tuota vastaavaa hyvän olon tunnetta. Tällöin tulee tarve omien taitojen kehittämiseen. Tavoitteiden asettamisella on suuri merkitys kehittymisen kannalta. Mitä tavoitellaan ja mihin tähdätään? Jos tavoite on päästä maailman huipulle, etappien myötä osaamisen on mahdollista kehittyä kohti eksperttittä. (Lonka 2015.)

Täysin uutta asiaa tai taitoa opetellessa tietoa ei välttämättä ole, jolloin kaikki tuleva informaatio on uutta ja ihmeellistä. Tällöin oppija alkaa rakentamaan uutta tietopohjaa ja sisäisiä malleja. Tietojen ja taitojen lisääntyessä, alkaa pikkuhiljaa muodostua käsitys siitä, mistä on kyse. Aloittelijana tieto koostuu yksittäisistä, irrallisista palasista ja kokonaiskuvaa ei ole vielä muodostunut. ”Noviisina” hallitset jo perusasiat, mutta tarvittuun toimimiseen edelleen tukea ja opastusta. Kun aiheesta on muodostunut selkeä käsitys, hallitset monipuolisesti taitoja ja pystyt toimimaan itsenäisesti, voidaan puhua ammattilaisuudesta.

Hallitset tällöin alan/taidon, sinulla on perusosaamisen lisäksi erityisosaamista. Tiedät alasta runsaasti ja pystyt hyödyntämään osaamistasi muun muassa opetuksen kautta. Asiantuntijuuden tasolla tiedot syventyvät entisestään, omat sekä alan käsityksesi ovat kirkaammat ja pystyt jakamaan tietoa luontevasti ja opettamaan sitä muille. Ekspertistä puhutaan, kun asiantuntija on tunnettu laajemmalla alueella osaamisesta ja hän tietää aiheesta merkittävästi. (Lonka 2015.)

Liikunta- ja motoristentaiteiden oppimisen yhteydessä puhutaan myös siirtovaikutusilmiöstä. Kun aiempi opittu taito auttaa uuden taidon oppimisessa on kyse positiivisesta siirtovaikutuksesta. Esimerkiksi oppilas osaa heittää jo palloa ollessaan yli, jolloin muun muassa keihäänheiton liikerata on helpompi oppia ja hahmottaa. Aikaisemman harjoittelun tuloksena keskushermostoon on muodostunut hermoyhteyksiä sekä niille mielikuvia, joita uuden taidon opettelussa hyödynnetään. (Jaakkola ja Kalaja 2015, 201.)

Negatiivisesta siirtovaikutuksesta on taas kyse, kun aiemmin opittu taito estää tai hidastaa uuden oppimista. Tällaisia voivat olla muun muassa lajikohtaiset tekniikkaerot esimerkiksi tenniksessä ja sulkapallossa käytettävän ranteen aktiivisuus. (Jaakkola & Kalaja 2015, 201.)

Koko oppimisprosessi on pitkäkestoista ja harjoittelun tulee olla tavoitteellista. Oppimisprosessiin sisältyy tasanteita ja taitojen kehittyminen hidastuu vähitellen. Tieto, joka muuttaa ihmisen toimintaa = taito. Mukavuusalueelle pääseminen vaatii useita toistoja (n.50-100 tuntia harjoittelua). Tämä on tietenkin vain arvio ja vaihtelee ihmisen, tilanteen ja toiminnon mukaan. (Lonka 2015, 35.) Harjoittelu ei välttämättä aina ole kivaa tai välittömästi palkitsevaa ja vaatii paljon sinnikkyyttä ja ponnistelua. Tarkoituksellisen harjoittelun keskeisenä tavoitteena on parantaa suoritusta, joka saavutetaan pitkäkestoisen ja vaivannäköä vaativan harjoittelun tuloksena. (Lonka 2015, 37.)

Taitojen oppimisprosessi sisältää myös tiedostamattoman puolen, joka korostuu erityisesti oppimisen alkuvaiheessa. Ihmisillä on luontainen taipumus pyrkiä onnistumaan ja välttämään epäonnistumisia, jolloin motivoitumme mieluummin harjoittelemaan tehtäviä, joita jo osaamme, kuin uusia harjoitteita, joista tiedämme jo etukäteen, ettemme hallitse niitä. Ilmiö on havaittavissa muun muassa urheiluvalmennuksessa, jossa yksilöiden aktiivisuus ei kohdistu heidän kehityshaasteisiinsa, vaan ennemmin itselle helppoihin harjoitteisiin. (Jaakkola 2010.)

Osaamisen kehittämisessä tärkeää on kriittinen arviointi ja palaute. Oman osaamisen kehittymistä tarkastellaan syvällisemmin ja arvioidaan, mitä osaan, mitä opin. Vuorovaikutuksen ja palautteen avulla syntyvät ajatukset ja oivallukset muokkaavat aiempaa tietoa, toimintaa ja luovat uutta tietämystä. Asiantuntijuus kehittyy, kun omaa toimintaa osataan arvioida kriittisesti sekä kyseenalaistaa sitä. Tietopohjan haaliminen ja jatkuva ympäristön muutoksessa hereillä oleminen ovat merkittävä osa nykypäivän asiantuntijuutta. Sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa osaamista ja hiljaista tietoa jaetaan, jolloin tavallisesti molemmat osapuolet oppivat jotain uutta toisiltaan. (Lonka 2015.)

3.6 Motivaatio

Yksilöiden välisiä eroja motivaatiota tarkastellessa voidaan selittää muun muassa perimällä sekä ympäristötekijöillä. Perimällä tarkoitetaan geenejä, jotka peritään vanhemmilta ja ne säilyvät lähes muuttumattomina läpi elämän. Ympäristöllä viitataan sekä yhteiseen, jaettuun ympäristöön (kasvu-ympäristö) ja sen tuomiin kokemuksiin että yksilön henkilökohtaiseen reagoimiseen suhteessa ympäristöön. Motivaatioon liitetään usein ajatus ihmisen vapaudesta valita. Toisaalta taas täytyy muistaa, että taustalla on myös ympärillä vallitsevan kulttuurin normit sekä perinteet, joita yksilö tietoisesti tai tiedostamatta mukailee. Lisäksi toiminnan taustalla on historialliset juuret, joihin lukeutuu muun muassa hengissä selviäminen. (Read 2017, 18-19.)

Jokainen yksilö kehittyy omaan tahtiin ja näin ollen Suomessa on pyritty tarjoamaan luokattoman peruskoulun avulla kaikille yhtäläiset mahdollisuudet tulevaisuuteen, jolloin vasta aikuisiän kynnyksellä yksilöllä on mahdollisuus valita, mitä lähteä opiskelemaan. Tässä kasvuvaiheessa perimä määrittää tutkimuksien mukaan jaettua ympäristöä enemmän yksilöiden välisiä eroja. Sen sijaan, joissakin maissa lapset poimitaan jo hyvin nuorina tasoryhmiin erilaisten kyvykkyys testien avulla, jolloin ihmisten tavoitteet muovautuvat ympäristöstä tulevan palautteen sekä vallitsevien olojen ohjaamana. (Read 2017, 25-27.)

Ihmisen perustarpeisiin luokitellaan autonomia (vapaus päättää ja vaikuttaa), pätevyys (kokemus omasta pystyvyydestä) sekä ryhmään kuulumisen tunne (koemme kuuluvamme johonkin porukkaan ja tulemme hyväksytyksi omana itsenämme). Kun nämä täyttyvät toiminnan taustalla, koemme pystyvämme antamaan jotain muille itsestämme, mikä luo merkityksellisyyttä. (Lonka 2015.)

Jotta motivaatio toimintaa kohtaan heräisi ja säilyisi tulisi tekemisen olla sopivan haasteellista, josta henkilö kokee selviävänsä ja onnistuvansa. Tämä synnyttää pystyvyyden tunteen ja uteliaisuus herää. Toiminnalla tulisi lisäksi olla mielekäs asiayhteys. Nämä neljä kohtaa muodostavat luontaisen motivaation 4 C-kirjainta: challenge (haaste), curiosity (uteliaisuus), control (kontrollin tunne), context (kiinnostava asiayhteys). Motivoidessa pyritään löytämään asialle syvällisempi arvo ja merkitys, joka saa henkilön toimimaan kohti arvoa. Tällöin toiminta muuttuu sisältäpäin ohjautuvaksi. Motivaation ja kiinnostuksen heräämisen voi myös tuhota muun muassa korostamalla liikaa ulkoisia palkkioita ja suorituksia, jolloin toiminnalla ei muodostu henkilölle omaa arvoa. (Lonka 2015, 169.)

Uuden taidon oppimisessa toistot ovat olennaisessa roolissa. Liikunnallisia taitoja opitaan tekemisen kautta, joten harjoittelussa toistomäärien tulisi olla maksimoitua. Liikemallien näyttäminen ja opastus ovat tärkeitä, mutta nuorten kohdalla painotuksen olisi kuitenkin hyvä olla itse tekemisessä ja harjoittelemisessa. Helposti valmentaja tai ohjaaja puhuu ja näyttää paljon, jonka seurauksena oppilaat ovat tunneilla passiivisia kuuntelijoita. (Jaakkola 2015.)

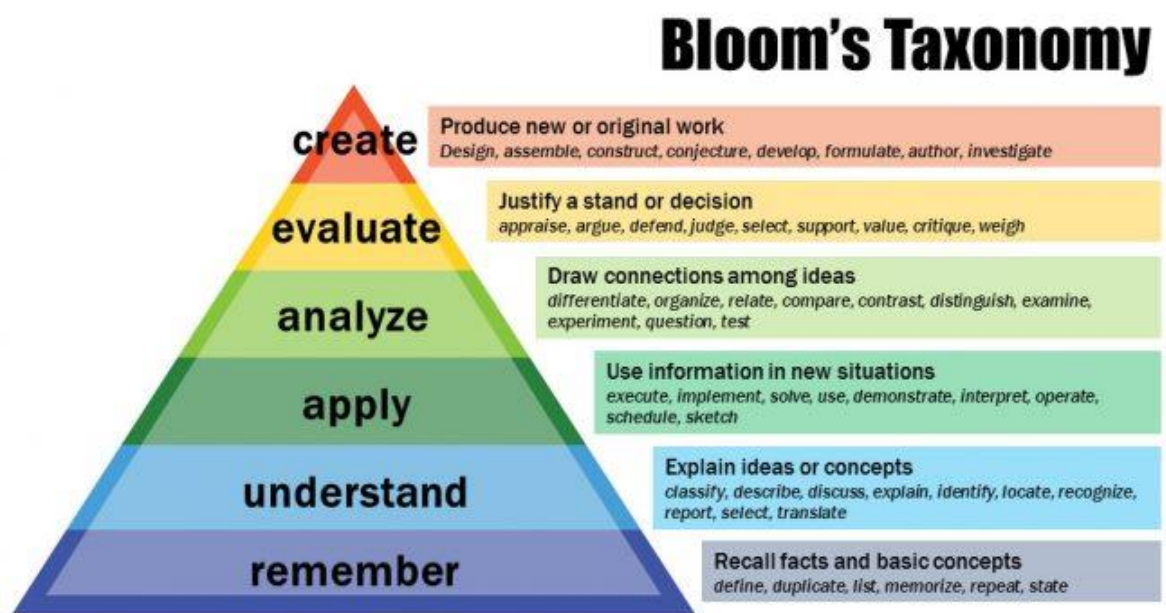
3.7 Rakentava palaute ja arviointi

Oppimisen kannalta olennaista on myös palautteen saaminen ohjaajalta. Rakentavaa palautetta voidaan antaa oppimistilanteen aikana (yksittäiset pienet asiat ja konkreettiset korjaukset) tai sen jälkeen. Myös pidemmällä aikavälillä tapahtuvaa oppimisen arviointia on hyvä käyttää, tällöin voidaan tarkastella kokonaisprosessia ja isompia kokonaisuuksia (esimerkiksi lukukausi tai vuositason). (Kauranen 2011.)

Rakentava palaute suunnataan aina tulevaisuuteen ja se auttaa yksilöä eteenpäin. Oikein kohdistettu palaute voi auttaa ihmisiä ylittämään itsensä sekä saada käyttöön voimavaroja, joita ei itse ole tiennyt omistavansa. Palaute on informatiivista, yksityiskohtaisia vinkkejä ja neuvoja sekä konkreettista, eikä vain yleisluontoista ”hyvä”. Tavoite ja tulevaisuus on pohjana, mitä pitäisi tehdä, jotta tulos olisi parempi? (Lonka 2015, 54-55.)

Palautteen tulee aina kohdistua itse tekemiseen eikä ikinä henkilöön. Oikein suunnattu palaute ei latista, se sisältää vahvuudet ja auttaa ymmärtämään paremmin itseään sekä toimintaa, synnyttäen uusia oivalluksia eteenpäin kehittymiseen. Yksi tapa on myös kysyvä/osallistava palautteenanto. Tällöin ohjaaja kyselee ohjattavalta, millaisia ajatuksia hänellä on. Tavoitteena on kyselyn avulla herättää oppijalla omia oivalluksia sekä kehittää samalla taitoa arvioida omaa toimintaansa. (Kirsti Lonka 2015, 54-55.)

Oman toiminnan reflektoinnissa voidaan hyödyntää Bloomin oppimisen taksonomiaa, jossa käydään läpi reflektoinnin eri tasot. Ensimmäisellä tasolla opiskelija muistaa opetettavan asian, mutta sitä ei vielä ymmärretä (Mitä tapahtui?). Ymmärtämisen tasolla asia ymmärretään (Miksi onnistuin, mikä oli tärkeää?). Soveltamisen tasolla osataan löytää jo yhteyksiä ja pystytään pohtimaan, missä voisin käyttää tätä tietoa/taitoa uudelleen? Soveltamista seuraa analysoinnin taso, jolloin tarkastellaan toiminnan säännönmukaisuutta sekä pedagogisia teorioita. Kehittämisen tasolla on kyse itsensä haastamisesta, kuinka omaa osaamistaan voisi vielä kehittää. Tämän jälkeen saavutaan pyramidin huipulle, jossa luodaan uutta sekä asetetaan konkreettisia kehitystavoitteita. Pyramidissa (kuva 3) on havainnoitu nämä oppimisen tasot. (Armstrong 2020.)



Kuva 3. Bloomin taksonomia (Armstrong 2020)

3.8 Opetuskulttuurit, opettajan ja oppilaan roolit

Opettajakeskeisessä opetuskulttuurissa opettaja on aktiivinen toimija, joka pyrkii siirtämään tiedon oppijoille puheen ja erilaisten esitysten välityksellä. Tällöin oppijat ovat passiivisempia ja selvästi vastaanottajan roolissa. Oppimiseen liittyy kotitehtäviä, joiden kautta oppilaat kertaavat opittuja taitoja ja tietoja kotona. Perinteisesti opetuskokonaisuuden päättää koe, jonka perusteella oppilaiden tietotaitoa arvioidaan. (Koli 2017.)

Käänteisessä oppimisessä lähdetään siitä ajatuksesta, ettei opinnoissa, jotka ovat luonteeltaan kumulatiivisia, yksinkertaisesti voi edetä, ellei hallitse opittavaa asiaa. Jos aika on rajallinen, tämä johtaa siihen, etteivät kaikki oppilaat lopulta ole edes yrittäneet oppia kaik-

kia samoja asioita. Voidaankin kysyä, kumpi lopulta kantaa oppilasta paremmin opinnoissaan eteenpäin; se, että opettaja on tehnyt velvollisuutensa ja käynyt kaikki asiat oppilaan kanssa läpi vai se, että oppilas on oikeasti ymmärtänyt ja rakentanut vahvaa perustaa, jonka päälle voi oppia lisää? Jälkimmäinen tukee kiistatta paremmin oppilaan positiivista minäkäsitystä itsestään oppijana. (Toivola 2017, 42.)

Oppijakeskeisessä opetuskulttuurissa ja toimintatavoissa oppija on aktiivinen toimija oppimisprosessissaan. Käänteisessä oppimisessa korostetaan oppimisen vapautta ja ohjaaja/opettaja toimii oppimisprosessin ohjaajana sekä tukijana eikä niinkään opittavan asian selittäjänä ja valmiiden vastausten antajana. Oppilaslähtöinen opetus tarjoaa mahdollisuuden (ihanne olisi) omatahtiseen oppimiseen ja opiskeluun. Opiskelijat saavat lisäksi valita työjärjestyksen oppilaitoksen tarjoamissa rajoissa (huomioiden tilat, opettajien työajat). Tällaisessa oppimisessa korostuu oppilaiden vastuu, oma ajattelu sekä autonomia, joita perinteinen opettajakeskeinen tyyli ei välttämättä tarjoa. (Toivola 2017.)

Vallitsevalla oppimisympäristöllä on suuri merkitys oppimisen kannalta. Siksi onkin tärkeää pyrkiä luomaan oppimiselle otollinen ympäristö. Motivoiva ympäristö, jossa ilmapiiri on avoin ja välitön. (Toivola 2017.) Balettitunteja havainnoimalla voi ulkopuolinen seuraaja saada yleiskuvan opettajasta ja siitä, miten oppilaat reagoivat annettuihin ohjeisiin sekä toimintaan. Onko opettaja kiinnostunut aidosti oppilaiden kehityksestä sekä oikeaoppisesta tekemisestä, korjaten ja ohjeistaen huolellisesti harjoitteet tunnin aikana? Välittääkö opettaja innostusta, kannustavaa ja positiivista asennetta tunteilla? (Hammond 2006, 19-20.)

Käänteisessä oppimisessa nostetaan esille muun muassa oppilaiden tunteminen ja heihin tutustuminen. Nykypäivänä luokkakoot kasvavat nopeaan tahtiin, mikä osaltaan saattaa edistää sitä, ettei käytännössä opettaja pysty muistamaan jokaista oppilasta, saati tuntemaan heitä paremmin. (Toivola 2017.)

Opettajan tarkoituksenmukaiseen, tukevaan toimintaan oppimisprosessin aikana auttaa myös muun muassa erilaisten temperamenttien sekä luonteiden ilmenemisen tunnistaminen oppilaissa. Myös uuden ryhmän aloitusvaiheessa ryhmäytymistä ja ryhmähengen luomista ei pidä unohtaa tai vähätellä. Alussa jo me hengen luominen kannustaa ryhmässä mukana pysymiseen ja kannustamiseen. (Toivola 2017.) Oppimisprosessi on siis jokaisella erilainen ja näitä yksilöllisiä taitojen oppimiseen vaikuttavia tekijöitä on esitelty tarkemmin kuvassa 4.

Tekijä	Esimerkkejä
Kykytekijät	Sorinäppäryys, voima, koordinaatio, tasapaino, reagointi, tarkkuus
Asenne	Avoin/joustamaton/neutraali suhtautuminen uusiin kokemuksiin
Vartalon tyyppi	Pitkä, lyhyt, tanakka, laiha, lihaksikas, pulska
Kulttuurinen tausta	Rotu, uskonto, sosioekonominen asema
Tunnetila	Kyllästynyt, jännittynyt, arka, iloinen, riskin ottaja
Fyysinen kunto	Hyvä, huono, keskivertainen
Oppimistyyli	Visuaalinen, verbaalinen, kinesteettinen
Kehon kypsymisen taso	Kypsä, epäkypsä, keskitasoinen
Motivaatio	Alhainen, korkea, keskivertainen
Aikaisemmat sosiaaliset kokemukset	Yksin, pienissä ryhmissä, suurissa ryhmissä
Aikaisemmat liikuntakokemukset	Harrastukset, kilpailukokemus

Kuva 4. Yksilöllisiä taitojen oppimiseen vaikuttavia tekijöitä (Jaakkola 2017, 150)

Vuorovaikutus ja aito kohtaaminen ovat keskeisiä oppimisprosessien kaikissa vaiheissa sekä elämässä yleensä. Jotta toisen ihmisen kohtaaminen olisi helpompaa, on tärkeää oppia ymmärtämään ja tarkastelemaan omaa toimintaa, kuinka reagoi erilaisiin vastaantuleviin tilanteisiin. Kirsti Lonka on muun muassa tiivistänyt viiteen pääkohtaan suhtautumistavat, joiden avulla ihminen voi tarkastella ja kehittää sekä omaa että vuorovaikutteista toimintaa ympärillään. (Lonka 2015, 237-238.) Viisi pääkohtaa on: Kunnioita (Jokainen on arvokas ja tärkeä. Erilaisuuden näkeminen rikkautena.), Kuuntele ("Meillä on kaksi korvaa ja yksi suu, jotta kuuntelisimme kaksi kertaa niin paljo kuin puhumme"), Kiinnostu (aito pyrkimys kiinnostua toisesta ihmisestä ja hänen ajatuksistaan), Kannusta (kehu, kannusta ja pyri löytämään positiiviset puolet), Kiitä ("Se että arvostamme jonkun muun panosta, ei tee meistä itsestämme yhtään vähäpätöisempiä") (Lonka 2015, 239).

4 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella kärkitossutyöskentelyn alkuopetusta 10-12 -vuotiailla tanssijoilla, uuden taidon oppimisen ja opettamisen näkökulmasta. Lisäksi tavoitteena oli tuoda esille, millaiset toimintatavat tukevat uuden taidon oppimista balettitunneilla sekä millaisia haasteita opettajat ja oppilaat kokevat kärkitossutyöskentelyyn liittyen.

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka kärkitossutyöskentelyn alkuvaiheen opetus etenee?
2. Millaisia harjoitteita käytetään ensimmäisillä kärkitossutunneilla?
3. Onko opetuksessa havaittavissa uuden taidon oppimisen ja opettamisen elementit?

5 Tutkimusmenetelmät ja toteutus

Tutkimuksen onnistumisen sekä laadun kannalta on keskeistä valita tutkimusmenetelmät perustellusti. Tässä luvussa esitellään tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät sekä tarkastellaan lopuksi tutkimuksen eettisiä ratkaisuja.

5.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Uuden taidon oppimisen ja opettamisen näkökulmasta keskeistä on pyrkiä näkemään ilmiötä molempien oppimisprosessiin osallistuvien näkökulmasta. Tässä työssä taidon oppimista ja opettamista tarkastellaan kärkitossutyöskentelyssä, joten tutkimuksen kohteena olivat tanssinopettajat, jotka opettavat kärkitossutyöskentelyä tällä hetkellä 10-12 -vuotiaille tai ovat aiemmin työskennelleet kohderyhmän parissa. Toisena keskeisenä kohderyhmänä olivat oppijan roolissa olevat tanssijat. Tutkimukseen osallistuneet tanssijat olivat 10-12 vuotiaita tanssijoita, joilla kärkitossutyöskentely oli juuri alkanut. Lisäksi tutkimukseen osallistui pidemmällä olevia tanssijoita (18-21 vuotiaat), joilla kärkitossutyöskentelyä on takana useita vuosia sekä ammattitanssijoita (20-25 vuotiaat), joille kärkitossuilla tanssiminen on jo arkipäivää. Tutkimuksen kannalta olennaista oli pyrkiä saamaan mahdollisimman monipuolinen vastaaja joukko, jossa henkilöt olisivat kotoisin eri puolelta Suomea sekä myös ulkomailta. Tällä tavoin voitaisiin kartoittaa tanssikoulujen toimintaa, löytää yhtäläisyyksiä sekä eroja, joista voisi saada ideoita muiden tanssikoulujen toiminnan monipuolistamiseen.

5.2 Havainnointi

Opinnäytetyön yhtenä tutkimuksellisenä metodina käytettiin laadullisen tiedon hankintaa eli havainnointia, jonka tarkoituksena oli arvioida balettituntien rakennetta ja käytössä olevia opetusmetodeja suhteessa teoretiseen tietoon. Kuinka uuden taidon oppiminen ja opettaminen tapahtuu käytännössä. Osallistuminen tutkimuskohteiden elämään on keskeinen osa monissa kvalitatiivisissa tutkimuksissa, jolloin tutkija pääsee näkemään tutkittavaa ilmiötä sellaisena kuin se on (Eskola & Suoranta 2014, 16). Tärkeää havainnoinnissa olisi pyrkiä näkemään tilanne objektiivisesti, eli ulkopuolisen silmin, jolloin tutkijan omat ajatukset eivät vaikuttaisi tutkimustulokseen (Eskola & Suoranta 2014, 17).

Havainnoinnin taustalla oli pohjatieto, johon kuului teoretiset tiedot uuden taidon oppimisesta, perinteisen balettituntien käytännöistä ja liikemateriaalista sekä baletin perusasetusten linjauksista ja kärkitossuilla tanssimisesta. Havainnoinnissa pystyttiin näin keskittymään useisiin eri osa-alueisiin ja yksityiskohtiin. Taustalla ja tutkimuksen pohjana oli ajatus kärkitossutyöskentelyn haasteellisuudesta, mikä tuo tarkasteluun näkökulman, jossa

pyritään löytämään balettitunneilta ilmiöitä, miksi se on haasteellista ja mitä toiminnassa voitaisiin muuttaa. Kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä saavutetaan usein ilmiöiden prosessiluonteisuus, mikä tarkoittaa että tutkimussuunnitelma elää prosessin mukana (Eskola & Suoranta 2014, 15-16).

Havaintotunnit on toteutettu syksyn 2019 aikana, jolloin tanssikouluissa alkoi uusi lukuvuosi sekä aloittelevien kärkitossutunnit. Havaintotuntien aikana havainnoija kirjoitti ylös mahdollisimman tarkasti muistiinpanoja opetusmetodeista, puhetavasta, ohjeistuksista, liikemateriaalista, tunnin rakenteesta, oppilaiden toiminnasta sekä huomioita esille nousseista ilmiöistä ja haasteista. Tunneltä otettiin myös lyhyitä videoita tankotyöskentelystä myöhempää analysointia ja tarkastelua varten, jolloin tunneille palaaminen onnistui myös jälkikäteen.

Systemaattisesti toteutetussa havainnoinnissa havainnoitsija on balettitunnin ulkopuolinen toimija. Havainnointi menetelmänä toimii kun tutkimuskohteista saadun tiedon laadun katsotaan olevan määrää tärkeämpi sillä havainnointi kohteita on muun muassa kvantitatiivista kyselytutkimusta vähemmän (Eskola & Suoranta 2014, 18).

Seuraamalla opetusta voidaan ulkopuolisena havaita, kuinka tieto-taitoa hyödynnetään käytännön työssä vai hyödynnetäänkö sitä? Onko opettajilla selkeä tuntirakenne, tavoitteet ja kokonaiskäsitelmä oppimisprosessista. Entä millaisia opetusmetodeja on käytössä ja kuinka yksilöitä tuetaan oppimisessa? Lisäksi havainnoinnin perusteella saatua tietoa voitiin verrata kyselyssä ilmenneisiin ajatuksiin ja näin saada näkemyksiä muun muassa siitä, kuinka oppilaan kokemus ja ulkopuolisen silmin havaittu käyttäytyminen ovat suhteessa toisiinsa.

5.3 Kyselylomake opettajille ja tanssijoille

Tunneilta kerättyjen havaintojen sekä ilmiöiden pohjalta laadittiin kyselylomake, jossa tarkasteltiin 10-12 vuotiaiden kärkitossutyöskentelyn alkuopetusta, tanssijoiden ja opettajien näkökulmasta. Tutkimuksen perusjoukon eri osapuolten näkemykset ja kokemukset ovat keskeinen osa oppimisprosessia ja myös opetuksen toteutuksen arvioimista sekä kehittämistä.

Kyselytutkimus on tutkimusmenetelmä, jonka avulla saadaan tietoa muun muassa ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, arvoista ja asenteista. Kyselytutkimuksessa tutkija esittää kohderyhmän vastaajille kysymykset kyselylomakkeen välityksellä, jolloin kaikki tarvittava informaatio tulisi ilmetä lomakkeesta, sillä tarkentaville kysymyksille ei ole myöhemmin

mahdollisuutta. (Vehkalahti 2014, 11 & 20.) Laadullinen aineisto kyselytutkimuksessa saadaan teksti muodossa (Eskola & Suoranta 2014, 15).

Opinnäytetyön kysely- osuus perustui satunnaisotokseen, jonka vastaajat koostuivat oppilaista, ammattitanssijoista, opettajista, tanssitarvikemyyjästä sekä muutamasta fysioterapeutista. Kysely toteutettiin suomeksi, englanniksi ja venäjäksi ja vastaajat olivat kotoisin Suomesta, Virossa, Venäjältä ja Espanjasta. Kyselyyn vastaushalukkuutta kysyttiin satunnaisesti sähköpostitse opettajilta, joiden vastuualueella on kärkitossutyöskentelyn alkuopetus sekä tanssijoilta, jotka ovat 10-12 -vuotiaita, pidemmällä olevia tai ammattitanssijoita. Kyselylomake lähetettiin sähköpostiviestin liitteenä ja viesti sisälsi perustiedot tutkimuksen tarkoituksesta sekä tutkijan yhteystiedot lisätietoja varten. Lisäksi lomake lähetettiin fysioterapeuteille, joilla on omaa tanssitaustaa ja työskentelevät tällä hetkellä tanssijoiden parissa. Kyselyitä lähetettiin ripotellen ja vastausaikaa oli viikko kaikilla vastaajilla. Lisäksi osa vastaajista jakoi kyselylomaketta eteenpäin opettajille, jotka työskentelevät kohderyhmän balettiopettajina Suomessa.

Kyselyä lähetettiin 30 henkilölle ja vastauksia tuli lopulta 12 kpl. Tanssijoille suunnattu kyselylomake sisälsi 39 ja opettajien 36 kysymystä. Kysymykset koostuivat avoimista ja suljetuista kysymyksistä, jotka käsittelivät opettajan ja oppilaan omaa toimintaa, kokemuksia, tuntien sisältöä, välineitä sekä ohjausta. Fysioterapeuttisen näkemyksen antoivat koulutetut fysioterapeutit (Tanssifysio), joilla oli omaa balettitaustaa sekä kokemusta erityisesti tanssijoiden fysioterapiasta.

Suljetut, valmiit vastausvaihtoehdot sisältävät kysymykset antavat selkeitä, konkreettisia vastauksia ja lukuja, joiden käsittely on selkeää ja myös samalla helpompaa. Niiden pohjalta voidaan lisäksi pyrkiä jäsentelemään yleiskäsityksiä. Tällaisia kysymyksiä oli muun muassa vastaajien ikä ja tanssintuntien määrät. Lomake sisälsi myös kysymyksiä, jossa vastausvaihtoehdoista oli vastaajan mahdollisuus valita yksi tai useampi vastausvaihtoehto. Tällaisilla kysymyksillä saadaan kokonaisuuden kannalta usein mielenkiintoista tietoa muun muassa kysytyjen toimintatapojen/ilmiöiden yleisyydestä tai esimerkiksi, mitä metodeja on muun muassa käytetty ohjauksessa selkeästi enemmän tai vähemmän. (Vehkalahti 2014, 25-29.)

Avoimien, sanallisten vastausten käsitteleminen on sen sijaan haastavampaa ja työläämpää, mutta niiden avulla saadaan monesti tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka saattaisi jäädä pois pelkkää suljettua metodia käyttäen. Avoimien kysymysten hyödyntäminen tutkimuksessa on myös perusteltua tilanteissa, joissa vastausvaihtoehtoja ei haluta rajata

tai niitä ei voida ennalta määritellä. Muun muassa tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia, millaisia metodeja on käytössä, jolloin kyselyn tutkija ei voi esittää valmiita vastausvaihtoehtoja. (Vehkalahti 2014, 24-25.)

Kyselyn sisältö on yhteydessä oppimista käsittelevään teorian tietoon, jonka perusteella voidaan arvioida, onko opetus ja metodit suunniteltu teorian tietoon pohjaten muun muassa, kuinka uuden taiton oppiminen tapahtuu ja millaiset valmiudet 10-12 -vuotiailla on motorisesti, fyysisesti ja psyykkisesti. Saatu tutkimus aineisto analysoitiin teemoittain sekä sisältöä eritellen, tehden yleistä koontia saaduista vastauksista. Koontiin on kirjattu tutkimuksen kannalta tärkeimmät ja keskeisimmät löydöt sekä nostettu esille myös ilmiöitä ja ajatuksia, joita kyselylomake ei sisältänyt, mutta vastaaja on nostanut aiheen esille.

Kyselystä sekä seurattujen kärkitossutuntien pohjalta on tehty analysointia esille nousseista ajatuksista ja toimintatavoista, joiden tarkoituksena on auttaa opettajia monipuolistamaan opetustaan sekä antaa jatkotutkimusaiheita.

5.4 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen kannalta keskeisenä eettisenä periaatteena oli tietojen luottamuksellinen käsittely ja analysointi. Kyselylomakkeiden sisältö on käsitelty nimettömänä, vaikkakin sähköpostitse vastaajan henkilöllisyys onkin tullut ilmi. Kysely ei kuitenkaan sisällä arkaluontoisia tai henkilökohtaisia tietoja. Kyselyn tuloksissa on pyritty yleistämään ja kokoamaan vastauksista keskeisiä ilmiöitä ja ajatuksia, jolloin vastaajien henkilöllisyys ei tulisi ilmi. Joidenkin yksittäisten vastaajien osalta on saatu lupa tuoda esille vastaajan henkilöllisyys, mikä antaa myös nimeä muun muassa yksityisille fysioterapeuteille. Kyselyyn vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja alaikäiset vastaajat ovat täyttäneet lomakkeen vanhempiensa kanssa.

Havainnointiin lupa kysyttiin etukäteen tanssikouluilta sekä selvennettiin, mihin tarkoitukseen havainnointia tehdään. Tutkimuksen kannalta oli kuitenkin muun muassa tarkemmat seuranta osa-alueet jätettävä kertomatta, jotta havainnointi tilanne olisi mahdollisimman normaali, eikä opettaja olisi muokannut tuntiaan havainnointia varten. Seurantatunneilla otettujen videoiden/ tallenteiden ottamiseen pyydettiin suullisesti lupa ja niiden käsittelyyn ja katsomiseen lupa on ainoastaan tutkijalla itsellään. Videoilla olevat tanssijat voivat luottaa siihen, etteivät materiaalit päädy muihin käyttötarkoituksiin. Lisäksi ääniviestein tulleet vastaukset on käsitelty luottamuksellisesti. Tutkimuksen päätyttyä kaikki tallenteet sekä kyselymateriaalit poistetaan.

Tutkimuksen eettisenä puolena voidaan tarkastella myös muun muassa tutkijan sekä tutkittavien suhdetta. Tutkimuksen tekijä tunsu entuudestaan osan tutkimukseen osallistujista, jolloin tutkijalla oli aiempaa tietoa tutkimuksen vastaajista. Kyselyn vastaukset on kuitenkin käsitelty kaikki samalla tavalla, jolloin henkilöiden välisillä suhteilla ei ole vaikutusta työn lopputulokseen.

6 Tulokset

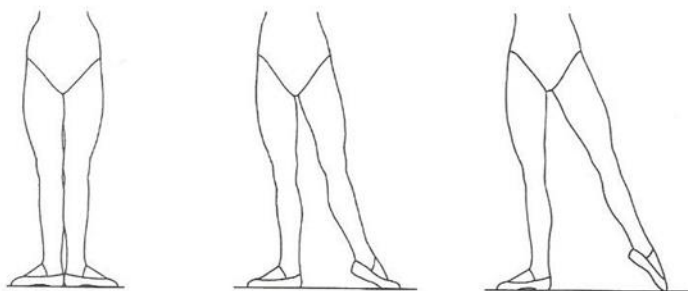
Havaintotunneilta sekä kyselytutkimuksesta saatiin paljon tietoa nykypäivän kärkitossu-työskentelyn opetuksesta sekä tunneilla käytössä olevista harjoitteista ja metodeista. Tuloksissa nostetaan esille sekä opettajien, oppilaiden että fysioterapeuttien näkökulmia uuden taidon oppimiseen. Tulokset on koottu tutkimusmenetelmittäin.

6.1 Balettituntien seuranta

Kärkitossutunteja seurattiin kahdella eri tanssikoululla Suomessa. Ensimmäisellä tanssintunnilla oli kymmenen 9-12 -vuotiasta tyttöä. Kaikki tanssijat olivat saaneet kärkitossut vasta reilu kuukausi aiemmin, joten tunnin sisältö kokonaisuudessaan oli varsin tuoretta heille.

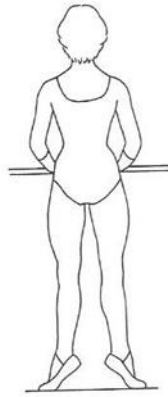
Tunti aloitettiin keskilattian reverencella eli niaussarjalla, jossa tervehditään opettajaa sekä herätellään ryhtiä, tasapainoa ja liikkeiden jatkuvuutta. Reverencesta jatkettiin kepeisiin skippi-hyppyihin, joissa hyppelyn lomassa tärkeää oli muistaa vartalon kannatus, nilkkojen ojennukset sekä linjaukset.

Lämmittelysarjat tangossa koostuivat päkiärullailuista, painonsiirroista, joissa jalkapöytää venytetään ja plié sarjasta, jossa erityisen tärkeää on sisäreisin käyttö, vartalon kannatus ja hallinta sekä aukikierto. Tendu sarjassa (kuva 5) taas keskittytään jalkapohjan huolelliseen harjaukseen ja artikulaatioon unohtamatta vartalon kannatusta.



Kuva 5. Battement tendu á la seconde (Hammond 2006, 53)

Tunti kulki peruskaavan mukaan liikkeistä toiseen. Huomioitavaa oli, että muun muassa tendu sarjassa käytettiin hyvin hidasta musiikkia, jonka ansiosta oppilailla oli aikaa tehdä huolellista työtä ja keskittyä linjauksiin. Useissa sarjoissa loppuun tehtiin relevé- tasapainot, ensimmäisestä asennosta ilman tankoa (kuva 6), kehittäen vartalonhallintaa ja tasapainoa valmistautuen tulevaan kärkitossu osioon.



Kuva 6. Relevé puolivarpaille (Hammond 2006, 49)

Hitaiden sarjojen välissä oli myös liikkuvampia ja tempoltaan nopeampia sarjoja, joilla haettiin räjähtävyyttä ja nopeutta. Esimerkkeinä muun muassa jeté, frappé ja plié- piruetti asento puolivarpailla- sarjat.

Keskivartalon hallintaa tukevaksi liikkeeksi oli valittu keskellä tuntia tehtävä lankku, jonka tarkoitus on herätellä tukilihaksistoa sekä tarjota esimerkki, mitä voisi tehdä mahdollisesti kotona. Lankutukset tehtiin mukavassa hengessä, opettaja korjaili asentoja ja kehitteli myös variaatioita, jolla harjoitukseen saadaan lisää haastetta sekä mielekkyyttä (kaverin kättely, jalkojen steppaus jne.).

Keskilattialla tehtiin pienet hyyt, joissa kiinnitetään huomiota erityisesti vartalon ja lantion hallintaan, jalkapohjan huolelliseen käyttöön, nilkkojen ja polvien ojennuksiin, plién auki-kiertoon sekä polvien ja varpaiden väliseen suoraan linjaukseen plién aikana.

Tunnin yksi keskeisimmistä tavoitteista oli tossujen solmiminen oikeaoppisesti. Kuinka ne sidotaan jalkaan, entä minne ylijääneet nauhat piilotetaan. Nauhojen solminta- operaatio vei tunnista noin 10 minuuttia. Kotiläksyksi oppilaat saivat nauhojen sitomisen harjoittelumisen, jonka tavoitteena on nopeuttaa tunnin aloitusta sekä saada rutiinia solmimiseen. Kärjillä olo aika oli noin 20 minuuttia, mikä on vasta aloittaneelle sopiva, sillä jalat väsyvät nopeasti.

Kärkitossu osio aloitetaan tangossa kuudennessa asennossa (jalat vierekkäin parallel), josta lähdettiin nousemaan korkeille puolivarpaille, suoraan polvin ja laskeuduttiin alas. Pikkuhiljaa siirryttiin tekemään kärjille rullaus plién kanssa. Liikerata oli plié, jalkapohjan rullaus korkeille päkiöille, jonka aikana myös polvet suoristuvat. Paluu lähtöasentoon tapahtui myös rullauksen kautta päin vastaiseen suuntaan. Plién aikana polvet koukistuivat ja

liike jatkui korkeilta puolivarpailta laskeutuen takaisin alas kuudenteen asentoon, jonka jälkeen polvet suoristuvat.

Seuraavana harjoitteena kärkitossuilla oli jalkapöydän venytys, kuudennesta asennosta, jossa relevén jälkeen tehtiin plié, jonka aikana jalkapöytiä työnnettiin esille. Asento purettiin takaisin ylös josta tehtiin suorin jaloin hallittu alastulo, jarruttaen. Sarja toistettiin useita kertoja.

Relevé harjoitus kärjille, ensimmäisestä asennosta yhdistettiin tasapainoharjoitukseen, jossa tehtiin plié- releve 1. asennosta, jääden tasapainoon kärjille, kädet ensimmäisessä asennossa. ”Kantapäät eteen, polvet taakse, selkä asennossa, napa sisään”. Asentoa tarkisteltiin muun muassa irrottamalla toinen käsi tai molemmat tangosta, jolloin oppilas saattoi huomata, oliko asento pidetty lihaksilla ja oikeanlaisella kannatuksella vai tangosta hauksella roikkumalla. Asento lähtee kaatumaan välittömästi, jos harjoittelija ei kannata vartaloa oikein tai linjauksissa esiintyy puutteita. Peilit jäivät suurimman osan oppilaista selkäpuolelle tankoon päin tehtäessä, joten ainut palaute tuli opettajalta sekä oman kehon sisältä.

Tendu liikesarjassa harjoiteltiin tossun kanssa jalkaterän artikulaatiota. Tärkeää oli muistaa harjaus sekä varpaiden ja nilkan ojennukset loppuun asti, vaikka jalka ei näyttäisikään oikean balettianssijan kaarevuutta. Uusien tossujen pohja pehmitetty pikku hiljaa tekemisen kautta ja samalla myös tanssijat oppivat käyttämään kovapohjaisia tossuja ja tekemään niillä myös vastaavia liikkeitä kuin pehmeillä tossuilla. Tendu sarja sisälsi kaikki liikesuunnat (eteen, sivulle ja taakse), jolloin saadaan tuntumaa, miltä tossun käyttö tuntuu eri asennoissa ja millaisia tukitoimia tarvitsee tehdä, jotta päkiätyöskentely saadaan näkyviin myös takana. Liikkeiden toteutus näyttää tässä vaiheessa vielä melko kömpelöltä ja koostuu yksittäisistä liikkeistä eikä niinkään kokonaisuuksista. Kärkitossuosin loppuun tehdään vielä pienet venyttelyt, lonkankoukistajille ja pohkeille.

Opettajan ohjeistukset tunnin aikana olivat selkeät ja sarjojen aikana opettaja muistuttaa useita kertoja ydin kohdista. Toisto sekä muistuttaminen ovat keskeistä uuden taidon oppimisessa, jonka tarkoituksena on pikkuhiljaa löytää automaatio muun muassa linjauksille, jolloin oppilas pystyy tekemään tarvittavia korjauksia myös ilman opettajan jatkuvaa ohjeistusta. Ohjeistukset annetaan yleisellä tasolla koko ryhmälle. Lisäksi opettaja mainitsee satunnaisesti myös yksittäisten tanssijoiden nimiä, antaen heille henkilökohtaisia korjauksia, jotka eivät koske koko ryhmää. Sarjojen aikana opettaja kertoo koko ajan sarjan pääkohtia musiikin tempossa, mikä liike on menossa. Apu sanoitukset toimivat muistutuksina sekä mahdollisten unohduksen sattuessa oppilaat pääsevät mukaan helpommin.

"Kantapäät eteen, polvet taakse"

"Muistakaa vartalon kannatus"

"Tuettu keskivartalo, napa sisään"

"Hartiat alas"

"Polvien ojennukset"

"Paino enemmän tukijalalle"

"Muistakaa harjata varpaat"

"Muistakaa loppuun asti ojennetut nilkat ja jalat"

"Työntäkää jalkapöydät esiin"

"Muistakaa riittävä etäisyys tangosta"

Opettaja on luonteeltaan hyvin lempeä ja tunti ilmapiiri hyvä. Tytöt juttelevat välillä sarjojen välissä kavereilleen, mutta varsinaisia kysymyksiä muun muassa liikkeiden tarkennukseen ei tule tunnin aikana kuin kerran, jolloin oppilas kysyy rehellisesti opettajalta "mitä pitää tehdä?" Tunti täyttyy melko paljon liikkeiden ohjeistuksista ja muistutuksista, jonka seurauksena tunnin aikana ei kannustuksille ja onnistumisten kehumisille jää paljota tilaa.

Toisella tanssikoululla seuratun kärkitossutunnin rakenne mukaili tanssitunnin 1 rakennetta ja liikemateriaali koostui perinteisen balettitunnin liikkeistä. Tällä tunnilla tanssijat olivat käyttäneet kärkitossuja jo hieman pidempään kuin tanssitunnilla 1 olevat tanssijat ja iältään tanssijat olivat 11-14vuotiaita.

Keskilattialla tehtävän reverencen jälkeen istuttiin lattialle tekemään keskivartaloa aktivoiva vatsaliharjoitus yhdistettynä jalkaterän ja nilkan artikulaatio/voima harjoitukseen. Liikkeinä olivat sakset sekä jalkaterän ja nilkan flex-pointe harjoitus. Liikeitä tehdään musiikin tahtiin, jossa osiot vuorottelevat tasaisesti keskenään. Harjoitus tehdään muutama kertaan, jonka välissä on pieni lepotauko.

Tankosarjoissa erityisenä teemana oli liikkeiden sitkeys, jolla pyritään löytämään lihasvoimaa ja oikeat lihakset. Reisien sitkeä käyttö, hitaiden plié sarjojen aikana sekä varpaiden ja jalkapöytien ojennusten viimeistely loppuun asti tendu sarjoissa. Tendu sarjaan yhdistetään aiemmin keskilattialla tehtävät nilkan flexit. Tällä tunnilla myös pehmeillä tossuilla tankosarjojen loppuun lisätään yhdenjalan tasapainoja, joissa kädet nostetaan usein pään yläpuolelle kolmanteen asentoon. Tasapainoa ja vartalon kannatusta sekä keskustaa haetaan myös développé sarjassa, jossa toinen kierros tehdään puolivarpailla, toinen käsi tangolla. Opettaja kehottaa myös irrottamaan käden tangosta välillä, jotta oppilaat voivat tarkistaa, onko vartalo kannatettu. Tässä sarjassa oppilailla on peili apuna sivulla, josta linjauksiin saa apua ja suoraa palautetta, miltä oma tekeminen näyttää.

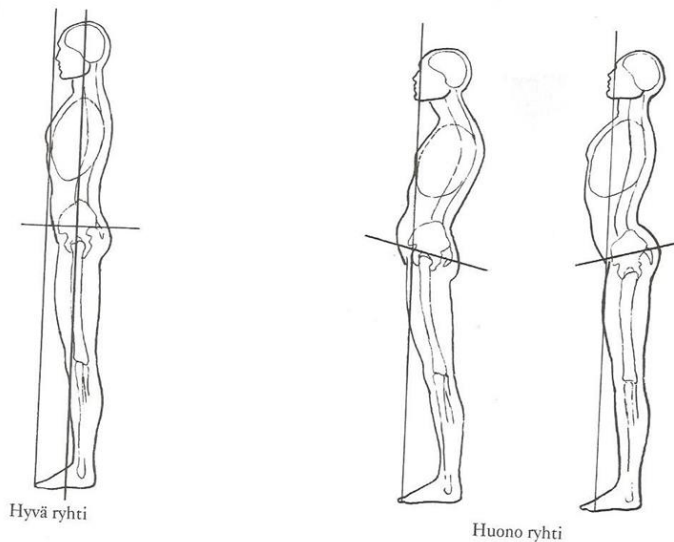
Kärkitossuosio alkaa nauhojen sitomisella, joka sujuu nopeammin kuin vasta aloittaneilla. Ensimmäisenä harjoitteena tehdään ”päkiä-varpaat ja plié kärjillä” sarjaa, jossa tarkoitus on työntää jalkapöytä esille. Lisäksi kärjille rullaillun tavoitteena on lisätä voimaa sekä liikehallintaa. Toisena harjoitteena käytetään relevé- sekä tendu harjoituksia, joita tehdään ensimmäisessä sekä toisessa asennossa. Harjoitteeseen lisättiin myös kärkiasennossa paikallaan ”steppaus”, jossa haettiin jalkojen nopeutta. Erityistä huomiota tarvitaan muun muassa vartalon kannatukseen, linjauksiin sekä polvien ja jalkaterien ojennuksiin. Tanko-harjoitusten päätteeksi siirryttiin vielä keskilattialle tekemään pienet hyppyt, joissa haettiin tuntumaa kevyisiin hallittuihin plié alastuloihin sekä tarkkuutta jalkojen ojennuksiin. Loppuun tehtiin vielä kulmasta kulmaan juoksua, jossa jalat ja nilkat ojentuvat suoriksi ja vartalon kannatus säilyy ryhdikkäänä.

6.2 Seurantatunneilla esille nousseita haasteita

Tunteja seurattaessa silmään pisti useita erilaisia haasteita, jotka ovat myös ikään liitettävissä. Vaikka pääosin oppilaat pysyvät kartalla toiminnasta, on havaittavissa myös keskittymisen herpaantumista. Ohjeistuksien aikana ajatukset lähtevät selvästi harhailemaan tanssisalin ulkopuolella, mikä tulee esille, kun musiikki alkaa soimaan ja juuri ohjeistetun sarjan tulisi alkaa. Oppilas ei muistakaan, mitä liikkeitä pitäisi tehdä, mikä näkyy huolimattomuutena, puolivillaisena suorittamisena sekä perässä hikoilemisena.

Huolellisuus näkyy myös loppuun asti tekemisessä ja sen puuttumisessa. Ojennukset jäävät vajaiksi, mikä olisi juuri keskeinen osa kärjille pääsemistä sekä ensisijaisen tärkeää turvallisuuden kannalta. Oppilaat eivät tee kunnollista harjausta, jolloin jalkaterän voiman ja hallinnan kehittäminen sekä sisäreisien käyttäminen jää uupumaan tekemisestä. Lisäksi lantio nousee tendu liikkeissä melko paljon, jolloin vartalo kallistuu ja väärät lihakset alkavat tekemään työtä. Hitaiden sarjojen välissä tehdyissä nopeissa sarjoissa epätarkkuus ja -tietoisuus liikkeistä erottuivat selvästi. Lisäksi jalkojen ja käsien koordinaatiossa esiintyi eriaikaisuutta. Pään käyttö unohtui lähes täysin liikesarjojen aikana ilman opettajan muistutusta.

Vartalon kannatus ja keskilinja kärjille noustessa on selvästi haastavaa. Hyvin yleinen ongelma on lantion työntyminen eteenpäin (kuva 7), jolloin ylävartalo kompensoi liikettä menemällä taaksepäin, vatsa pullistuen. Polvet jäävät koukkuun, jolloin ojennukset jäävät vajaiksi ja myös löysyys polvissa on riski turvallisuuteen. Vartalon keskiasennon puuttuminen heijastuu myös käsien työskentelyyn, jolloin tukea haetaan roikkumalla tangossa.



Kuva 7. Oikeanlainen vartalon linjaus (Hammond 2006, 31)

Aukikierto jää usein vajaaksi, jolloin jalkaterät kääntyvät eteenpäin. Relevé harjoituksissa artikulaatio on epätarkkaa, jolloin jalkaterän käyttö on puutteellista. Tällöin oppilas hyppää suoraan kärkiasentoon, ilman jalkapohjan vaiheittaista rullailua, jossa voima ja jalkaterän sekä tossun hallinta kehittyisivät. Alastuloissa, rullailusta jää myös voimaosio väliin, jolloin alastulo rojahtaa vain vauhdilla ilman jarruttavaa lihastyötä.

Vaikka kärkitossutunteja yleisesti odotetaan intoa puhkuen, tunneilla on havaittavissa myös niiden käytön välttelyä. Oppilaat saattavat jättää tossut tarkoituksella kotiin tai piilottaa treenikassin pohjalle. Ilmiön taustalla on opettajien mukaan muun muassa niiden käytön haastavuus (ei ollutkaan niin helppoa kuin oli ajateltu) tai esimerkiksi vääränlaiset tossut, jotka tuntuvat epämukavilta (ovat liian isot/pienet tai väärän malliset). Myös epäonnistumisen pelko (oppimisen tiedostamattomaan puoli ja mukavuusalueelta poistumisen välttely) tai muihin ryhmäläisiin vertaaminen voi olla yksi syy olla laittamatta uusia tossuja jalkaan. Tunneilla on havaittavissa jonkin verran vertailua ja toisten nilkkojen ja jalkaterän asentojen tarkkailua.

Kärkitossutyöskentelyssä yksi haastavuus on juuri yksilölliset jalkaterät, jolloin jokaisella on oma polku täydellisen kärkiasennon löytymiseen ja kehittämiseen. Osalla oppilaista nilkat ja jalkapöydät taipuvat valmiiksi luontevasti kaarelle, jolloin kärjille pääseminen koetaan helpoksi ja vaivattomaksi. Toisilla taas nilkka on selvästi jäykempi ja jalkaterän kaarevuus ei ole niin suurta, jolloin matka taipuvaan jalkapöytään vaatii pitkäjänteistä työtä ja harjoittelua. Lisäksi täytyy muistaa, että harjoittelusta huolimatta kaikille kaarevaa muotoa ei synny jalan rakenteen vuoksi.

6.3 Kyselytutkimus opettajille ja oppilaille

Kyselyyn vastanneiden tanssijoiden ikä oli 10-28 vuotta. Osalla ensimmäiset kärkitossukemukset olivat juuri ajankohtaisia ja toisilla taas niitä tarkasteltiin kauempaa, mikä toi vastauksiin erilaisen perspektiivin. Iän tuoman kypsymisen myötä myös analyttinen ote kehittyi, mikä antaa mahdollisuuden tarkastella ja pohtia kriittisemmin sekä omaa että opettajan toimintaa. Kyselyyn osallistujien alle 15-vuotiaiden vastaukset olivat sen sijaan pääasiassa melko suppeita ja vähäsanaisia. Opettajien vastaukset olivat kattavia ja sisälsivät paljon yksityiskohtia kysytyistä teemoista.

6.3.1 Kärkitossu mallit

”Oikeanlaisen tossun löytäminen on todella vaikeaa”

Ensimmäisinä kärkitossuina oppilaat ovat käyttäneet pääasiassa Grishko ja Capezio merkkisiä tossuja, joissa kovuus on ollut soft tai medium. Opettajat katsovat useimpien kärkitossumallien sopivan aloittelijoille. Hyväksi malliksi on koettu erityisesti Capezio merkkiset tossut, joista löytyy malleja niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin. Tossuissa on valmiiksi esipehmennetty pohja, mikä mahdollistaa sulavamman kärjille pääsyn. Gaynor Mindenin tossuja ei kyselyn mukaan suositella aloittelijoille. Yleisesti tossujen kovuuksiksi kannattaa valita s tai ss, riippuen jalkaterän voimasta sekä kaarevuudesta. Lähes kaikissa kyselyissä nousi esille oikeanlaisten tossujen löytymisen haasteellisuus, mikä vaikuttaa merkittävästi myös mahdollisuuksiin oppia tanssimaan kärkitossuilla.

6.3.2 Harjoittelumäärät

10-12 vuotiaat oppilaat harjoittelevat pääasiassa 2-3 kertaa viikossa balettia. Lisäksi opintoihin kuuluu muita tanssilajeja ja osalla myös muita harrastuksia. Mukana oli myös tanssijoita, jotka tanssivat jo 10-vuotiaana 5-6 kertaa viikossa. Harjoittelumääriin vaikuttaa harjoittelun tavoitteellisuus. Tähdätäänkö ammattiin vai onko tanssi enemmän harrastus. Ryhmäkoot kärkitossutunneilla ovat noin 4-12 oppilasta ja ikäjakauma tunneilla saattaa olla jopa reilu 5 vuotta oppilaiden välillä.

6.3.3 Kärkitossutyöskentelyn aloittamisen kriteerit

Aloittamiselle hyvät lähtökohdat ovat, kun perustekniikka on pehmeillä tossuilla kunnossa ja tanssijalla riittävä voima sekä keuhonhallinta ja koordinaatio. Suositeltavaa on, että baletin opiskelua olisi taustalla jo 2-3 vuotta ennen kärkitossutyöskentelyn aloittamista. Eteneminen tapahtuu vaiheittain (vrt. talon rakentaminen) jolloin perustekniikkaa tehdään perus-

teellisesti helpoista liikkeistä vaikeampiin sarjoihin. Ongelmien ilmentyessä palataan perusasioiden äärelle ennen kuin etenemistä jatketaan. Opettajat nostavat esille kärsivällisyyden ja oppilaille pohjatyön sekä perusliikkeiden tärkeyden korostamisen, vaikka ne saattavatkin välillä tuntua ”tylsiltä”.

Kärkitossutyöskentelyn aloittamiseen oppilas on opettajien mielestä valmis, kun tanssijalla on vahva kehonhallinta sekä tasapaino. Oppilas on tietoinen kehon liikkeistä ja kykenee ojentamaan jalkoja sekä tekemään huolellista jalkaterän käyttöä tanssin aikana (artikulaatio, jalkapohjan rullaus). Lisäksi tanssijalla on kyky koukistaa ja ojentaa vain varpaat nilkanivelen ollessa ojennettuna sekä nousta hallitusti korkeille puolivarpaalle. Erityisen tärkeänä pidetään myös kykyä kuunnella ohjeita sekä keskittyä tunneilla.

Kyselyn mukaan suurimmalla osalla opettajista ei ole Suomen tanssikouluissa käytössä virallisia testejä, joiden perusteella oppilaat saavat aloittaa kärkitossutyöskentelyn, vaan arviointi tapahtuu tuntityöskentelyn lomassa. Osa mainitsi kuitenkin yleisesti käytössä olevista testeistä muun muassa lentokone, sauté ja toppele- testit, mutta eivät pitäneet yksittäisiä testejä aloittamisen mittarina. Yleisesti opettajat arvioivat, että 10-12 -vuotiaana kärkitossutyöskentelyn aloittaminen on mahdollista toteuttaa turvallisesti.

Kärkitossutyöskentelyssä tulisi ottaa huomioon myös kasvuikäisen lapsen luuston kehittymien ja pituuskasvu, jonka mukaan kärkitossutyöskentelyn annostelu tulee rakentaa, siten ettei kasvu tai alaraajojen luuston kehittyminen häiriinny. Vaikka liikkuvuutta tarvitaan kärkitossutyöskentelyyn, yksilölliseen kehon ja nilkkojen yliliikkuvuuteen kannattaa kiinnittää myös huomiota, sillä yliliikkuva tarvitsee aina riittävää voimaa ja hallintaa tuekseen.

Joissain tapauksissa kärkitossutyöskentely voi kuitenkin olla lähes mahdotonta, jos muun muassa jalan anatomia ei tue kärjille pääsemisen vaatimuksia (nilkan liikkuvuus ei ole riittävä, jolloin oppilas ei saa suoraa linjaa polvesta varpasiin). Kyselyissä mainittiin lisäksi ylipaino yhdistettynä heikkoon kehonkannatukseen ja pehmeisiin luihin ja niveliin, mikä saattaa siirtää kärkitossutyöskentelyn aloittamista. Turvallisuuteen liitetään myös vahvasti psyykinen valmius, jolloin oppilaalta vaaditaan keskittymiskykyä ja huolellisuutta. Kykyä seurata opetusta ja kuunnella ohjeita sekä noudattaa niitä.

Kyselyyn osallistujissa oli mukana tanssijoita, jotka olivat saaneet kärkitossut jo 8 -vuotiaana. He pohtivatkin nyt jälkikäteen, että olisivat voineet odottaa vielä muutaman vuoden ennen kärkitossuilla aloittamista. Paineena aloittamisella ilmeni muun muassa ryhmän ikähaitari, jolloin osa vanhemmista ryhmäläisistä tanssi jo kärjillä.

6.3.4 Ensimmäisten kärkitossutuntien kokemukset

”Olin tosi innoissani, kokeilin kotona jo ennen tuntia ja harjoittelin kaverin kanssa”

”En malttanut odottaa oppivani tanssimaan niillä”

”Jännittävää ja hienoa, mutta haastavaa”

Kärkitossuilla tanssiminen koetaan kaiken kaikkiaan haastavana. Tanssijoiden mukaan erityisesti kärjiltä hallitusti alas tuleminen, aukikierron sekä liikkeiden sulavuuden säilyttäminen tanssimisen aikana tuntuvat haasteellisilta. Lisäksi kärkitossuilla ojennusten toteuttaminen loppuun asti mainittiin useissa vastauksissa.

Opettajien näkökulmasta haasteelliseksi on koettu alkunnostuksen jälkeinen motivaation lopahtaminen. Oppilaille tulee usein yllätyksenä kärkitossutyöskentelyn rankkuus, tossujen epämukavuus (ainakin alkuun) sekä se ettei liikkuminen näytä yhtä sulavalta kuin ammattitanssijoiden, vaikka monesti näistä asioista on juteltu jo etukäteen.

Myös biologinen ikä ja nuorten fyysinen kehittyminen eri tahtiin tuo omat haasteensa sekä opettajille, mutta myös oppilaille. Muun muassa pituuskasvu aiheuttaa usein keuhonhallintaan haasteita sekä kömpelyyttä. Tunneilla toisiin oppilaisiin jatkuva vertaaminen on myös koettu paikoin ongelmallisena sillä psyykkisen raskauden lisäksi, sen on huomattu lisäävän motivaation heikentymistä sekä masentuneisuutta oppilaiden keskuudessa. Vertailu on yhteydessä lisäksi ryhmän sisäiseen ilmapiiriin.

6.3.5 Ensimmäisten kärkitossutuntien rakenne ja liikemateriaali

Ensimmäisten tuntien rakenne koostuu eri tanssikouluilla pääasiassa samanlaisista elementeistä, tossuihin ja pehmusteisiin tutustumisesta, tossujen pohjan pehmittämiseen opastamista ennen niiden käyttöönottoa sekä nauhojen sitomisen opettelusta oikeaoppisesti.

Kärkitossuja käytetään alussa vain 10-20min, joka koetaan turvallisena ja tarkoituksenmukaisena. Pääasiassa kärkitossu osuus sijoittuu balettituntien loppupuolelle, jolloin tanssijat ovat jo valmiiksi lämmitelleet tankosarjoilla. Jos taas tunti koostuu pelkästään kärkitossutyöskentelystä, tunti aloitetaan lämmittävillä liikemateriaaleilla. Tossuihin totuttelua tapahtuu myös osittain muun tunnin aikana, pitämällä tossuja jalassa koko ajan, jolloin niillä harjoitellaan liikkumista kävellen ja juosten balettityyliin. Lisäksi totutteluvaiheeseen kuuluu myös muun muassa perus tankosarjoja sekä keskilattiaharjoitteita (plié, tendu, sekä tason mukaisia ports des bras- sarjoja), joissa keskeisenä on löytää tasapaino kovapohjaisilla uusilla tossuilla seistessä. Kärkitossuilla puolivarpaille nousemisen harjoittelu on lisäksi

keskeistä ennen varsinaista kärjille nousemista, jolloin kantapäiden tulisi nousta mahdollisimman korkealle eteen ja ylös, polvet suorina (myös pehmeillä tossuilla tehtäessä).

Kärkitossutyöskentelyn alettua on kuitenkin hyvä muistaa harjoittelun maltillisuus, jossa huomioidaan lapsien jalkoihin kohdistuvan rasituksen määrä. Säännöstellyllä, suunnitelmallisella harjoittelulla ja yksilöllisillä ohjeistuksilla on mahdollisuus ennaltaehkäistä muun muassa mahdollisia rasisperäisiä vammoja, fysioterapeutti toteaa.

Opettajat mainitsevat tarkkailevansa erityisesti tekniikkaa ja laatua tunneilla. Osassa vastauksista sisälsi myös tarkennuksia, mitä tekniikka heille tarkoittaa ja miten se käytännössä näkyy, esimerkkinä kehon hyvä kannatus, jalkaterän huolellinen artikulaatio, linjaukset, aukikierto, oikein suoritettut, hallitut ylös ja alatulot sekä myöhemmin myös plién oikeanlainen käyttöön. Tärkeintä on huolellisuus, laatu ja puhtaus. Mieluummin 2 laadukasta relevéta kuin 100 sinnepäin.

Kuinka kärjille pääsemisen vaiheita kuvaillaan oppilaille:

”Painonsiirto jalkapohjan keskeltä kohti varpaita”

”Varpaille nouseminen on hallittua kaatumista eteenpäin”

”Vahva tuki vartalosta, pakaroiden käyttö ja sieltä nosto ylös, lattian työntäminen pois päin”

Liikemateriaalina ensimmäisillä kärkitossutunneilla käytetään yksinkertaisia harjoitteita kuten releve, plié, tendu sekä päkiärullailuita. Kärkiasentoa lähdetään hakemaan muun muassa yksi jalka kerrallaan kuudennessa asennossa, molemmat kädet tangolla, tehden yhdellä jalalla rullauksia kärjelle ja takaisin alas. Voimien lisääntyessä nouseaan yhdellä jalalla rullaten kahdelle kärjelle ja tullaan kahdella jalalla alas. Vaiheittaisessa etenemisessä seuraava variaatio on rullailut kahdella jalalla kärjille laskeutuen yhdellä jalalla alas, jolloin toinen jalka on cou-de-pied- asennossa (parallel). Seuraavassa vaiheessa ponnistukseen sekä alastuloon lisätään mukaan plié, jonka yhteydessä päästään harjoittelemaan relevén lisäksi echappéta ensimmäisestä asennosta toiseen.

Useamman viikon harjoittelun jälkeen ja ryhmän tasosta riippuen siirrytään tekemään myös keskilattialle lyhyitä ja yksinkertaisia kahden jalan relevé-sarjoja sekä erilaisia tasapaino harjoituksia kärjillä.

6.3.6 Muisti ja keskittyminen

Balettitunnit sisältävät paljon erilaisia elementtejä. Kehon monipuolista hallintaa, ohjeiden vastaanottamista, vuorovaikutusta, kehontarkkailua, musiikin kuuntelemista, äärimmäistä keskittymistä ja sarjojen muistamista. Kokonaisuuden hahmottaminen voi olla nuorille hankalaa ja siksi opetuksen rakentaminen suunnitelmallisesti on erityisen tärkeää.

Opettajien vastauksissa ilmeni muun muassa, että oppilaiden keskittyminen sekä tanssi-sarjojen muistaminen tuntuu haastavalta. Tähän opettajat toivoisivat vinkkejä ja uusia ideoita, mitä tehdä? Sen sijaan kaikki tanssijat vastasivat, että tanssisarjojen muistaminen ja tunneilla keskittyminen koetaan vaivattomaksi, mikä on ristiriidassa sekä opettajien että seurantatuntien kanssa.

Reagoiminen ja tilannetaju ovat opetuksessa tärkeitä elementtejä. Tunnin kulkuun voidaan myös tarvittaessa tehdä muutoksia nuorilla oppilailla muun muassa pitämällä liikunnallisia taukoja sekä vauhdikkaita ”höntsä” hetkiä hitaiden ja keskittymistä vaativien sarjojen välissä. Motivointiin on lisäksi käytetty myös muun muassa lyhyiden videoiden katsomista, joilla oppilaat innostuvat itsekin harjoittelemaan.

Kokemuksien pohjalta opettajat ovat huomanneet muun muassa tuttujen musiikkien auttavan lapsia löytämään rytmin, mikä auttaa tanssisarjojen logiikan löytämisessä ja niin ikään sarjojen mieleen painamisessa. Musiikin teorian ja hahmottamisen opettamisesta tanssijoille ei varsinaisesti kysytty kyselyssä, mutta se nousi esille joissain vastauksissa ja sitä tulisi sisällyttää opettajien mukaan opetukseen. Se voisi tuoda helpotusta myös muistamiseen ja tanssisarjojen rakenteen sekä tempon ymmärtämiseen. Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen opetussuunnitelmaan aine kuuluu sen sijaan kaikille tanssijoille. Alussa opetuksessa painottuu lisäksi sarjojen yksinkertaisuus sekä ennalta arvattavuus, jolloin samat liikkeet toistetaan eri suuntiin sekä jaloilla että käsillä. Tavoitteena on, että lapsi oppii hahmottamaan baletin logiikkaa.

Yleisesti käytössä oleva baletin terminologia tulee ranskan kielestä, mikä saattaa osalle oppilaista tuntua haasteelliselta. Ranskankielisille termeille opettajat ovat kehitelleet uudenlaisia käännöksiä ja nimiä alkeisopetukseen, jolloin liikkeet on helpompi hahmottaa. Ohessa käytetään kuitenkin koko ajan oikeita termejä, jotta baletin kieli säilyy ja oppiminen olisi luontevaa myös myöhemmin, kun varsinainen termistö on tuttu.

6.3.7 Lämmittely ja oheisharjoitteet

Tunneilla kehonhallintaa, tasapainoa ja voimaa kehittävät harjoitteet ovat koostuneet pääasiassa oman kehonpainonharjoittelusta (perinteiset vatsa- ja selkälihasharjoitteet, lankku) sekä pilates vaikutteisista liikkeistä. Tunneilla on käytetty kuminauhoja jalkaterää vahvistavissa flex-pointe harjoitteissa sekä venyttelyssä. Varpaiden vahvistamiseen tukena on käytetty muun muassa pyyhkeen tai kynän poimimista lattialta.

Vatsa- ja selkälihasten vahvistamiseen käytettäviä liikkeitä.

1. Selinmakuulla käsien ja jalkojen koonti yhteen vatsanpäälle (pää polviin) ja vapauttaminen takaisin alkuasentoon lattialle, jossa raajat ovat suorina.
2. Selinmakuulla käsien ja jalkojen tuonti suorana keskelle (linkkari), jossa pallon vaihto käsistä jalkojen väliin tapahtuu. Vaihdon jälkeen hallitusti suorana lattialle laskeutuminen.
3. Vatsan kannatuksen aktivoiminen vatsalla maaten. Kädet kolmannessa asennossa lähdetään nostamaan ylävartaloa, jonka aikana kädet avautuvat vartalon sivulle. Kädet palautetaan takaisin kolmanteen, jonka aikana ylävartalo laskeutuu alas lattialle.
4. Päinmakuulla aktivoidaan vatsa ja nostetaan ylävartaloa hieman ylöspäin. Uintiliikkeet käsillä ja jaloilla
5. Lankku-harjoitus, kämmenet lattiassa, suorat jalat ja selkä-peppulinja. Lapa- ja keskivartalotuen tuntuman hakeminen. Lisäksi sivulankut, joissa lantion kannatus, käden tuki sekä vartalon suora linja ovat tärkeitä.

Artikulaatio ja nilkan vahvistaminen

1. Kuminauhoilla tai ilman tehtäviä vahvistavia flex-pointe harjoituksia. Lattialla ryhdikkäästi, istuinluiden päällä istuen, jalat suorina vierekkäin, polvet ojennettuina ja nilkat flex-asennossa (n.90 asteen kulma). Lähdetään ojentamaan ensin nilkat (varpaat osoittavat vielä ylöspäin), jonka jälkeen ojennetaan vasta varpaat (ilman kipristystä). Alkuasentoon palataan samaa reittiä.

Kuminauhalla tehtäessä jalat tehdään yksitellen (kuva 8), jolloin toisen jalan voi tuoda koukkuun. Kuminauha asetetaan päkiän kohdalle ja kireys säädetään käsien sekä selän suorisuuden mukaan. Liikesarja on samanlainen kuin ensimmäinen harjoitus, mutta kuminauhalla saadaan lisävastusta liikkeeseen.





Kuva 8. Nilkan ja jalkaterän vahvistaminen kuminauhan avulla (Dursun 2017)

2. Varpaiden kipristys- harotus harjoitus/ varvasjumppa
3. Pyyhkeen tai kynän poimiminen lattialta
4. Talkoon päin tehtävä jalkaterien artikulaatio harjoitus (kuva 9). Alkuasentona jalat ovat kuudennessa asennossa parallel (kantapäät yhdessä), josta nouseaan hitaasti puolivarpaille (demi-pointe) tasaisesti molemmin jaloin. Puolivarpailta liike jatkuu hitaasti kärjille, josta laskeudutaan polvet suorina hallitusti alas samaa reittiä demi-pointen kautta. Toistetaan 10 kertaa.

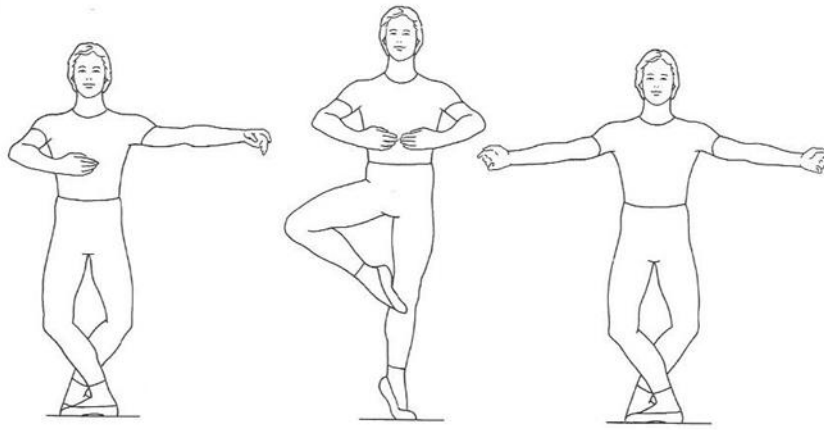


Kuva 9. Jalkaterien artikulaatioharjoitus (Dursun 2017)

5. Nilkkojen rondit ja pyörittelyt
6. Jalkaterän venytys ojennussuuntaan

Tasapainoharjoituksia

1. Yhden jalan tasapainot ja relevét (kuva 10).
Seisotaan yhdellä jalalla ja toinen jalka on retiré, kädet ensimmäisessä asennossa. Pidetään asento 15s (tasapainottelu aikaa lisätään harjoittelun myötä).
Variaationa ja haastavuuden lisäämiseksi tukijalalla nouseaan relevéhen/puolivarpaille ja kädet voidaan tuoda toiseen tai kolmanteen asentoon. Kaikissa variaatioissa haastavuutta voi lisätä laittamalla silmät kiinni.



Kuva 10. En dehors-piruettiin valmistava retiré tasapainoharjoitus (Hammond 2006, 99)

2. Tasapainolaudalla tai paksun pyyhkeen päällä seisomisharjoitus.

Jalkapohjien huoltaminen ja vahvistaminen

1. Superpallolla jalkapohjan hierominen, pyörittäen palloa oman kehon painolla, seis-
ten tai vastaavasti istuen, pyörittäen palloa kädellä. Olemassa myös hierontalait-
teita tähän käyttö tarkoitukseen.
2. Harjoitus jalkapohjan lihaksille, jossa istutaan tuolilla selkä suorana ja jalkapohjat
lattiaa vasten vierekkäin. Lähdetään liu`uttamaan varpaita kohti kantapäätä (pitäen
varpaat matalalla) luoden jalkapohjaan kupolin/kaaren. Asento palautetaan liu`ut-
tamalla varpaat takaisin lähtöasentoon lattiaa pitkin.

Erilaisia lisävälineitä laajasta valikoimasta on yleisesti käytetty melko vähän. Kyselyssä lähes kaikki mainitsivat käyttäneensä kuminauhaa harjoittelunsa tukena ainakin satunnai-
sesti. Lisäksi esille nousivat tasapainolaudat sekä superpallo jalkapohjien hierontaa ja
lämmittämistä varten. Muutamit olivat kokeilleet myös nilkka ja käsipainoja voimaharjoit-
telun tukena sekä luistelulautaa aukikierron harjoittelussa. Nuorimmat tanssijat kertoivat,
etteivät ole tehneet oheisharjoittelua tanssituntien ulkopuolella. Yli 15- vuotiaat sen sijaan
mainitsivat tehneensä lihaskuntoa, venyvyys harjoitteita, tankosarjoja sekä peruskestä-
vyysharjoittelua kuten kävelyä, porrastreeniä ja juoksua. Opettajat suosittelisivat oheishar-
joitteluksi lapsille yleisesti liikkumista (juosten, kävellen, hyppien) ulkona erilaisissa maas-
toissa (puisto ja metsä) sekä venyttelyä, johon opettaja voi pyrkiä löytämään liikkeitä, jotka
eivät varsinaisesti tunnu venyttelyliikkeiltä, mutta toimivat erityisen hyvin liikkuvuutta lisää-
vinä. Lisäksi vartalonhallintaan erityisen hyviä ovat lasten leikkipaikat kiipeilytelineen.

Jalkaterän voimaan ja liikkuvuuteen tähtäävissä harjoitteissa tulisi huomioida yksilöllinen
alaraajojen anatomia. Tanssijoille olisi hyvä tehdä yksilöidyt voima- ja kontrolliharjoitteet
osana lajiharjoittelua yhteistyössä fysioterapeutin kanssa. Fysioterapeutin näkökulmasta

lämmittelyyn olisi hyvä sisällyttää muutamia jalkaterän ja nilkan alueen voima- ja kontrolliharjoitteita sekä keskivartaloa ja lantion aluetta herätteleviä harjoitteita. Säännölliseen, jokatäiväiseen harjoitteluun suositeltavia olisivat niin ikään alaraajojen, lantion ja keskivartalon voima- ja hallintaharjoittelu, mikä tukisi kärkitossutyöskentelyä ja samalla pienentäisi rasitus- ja traumaperäisiä vammoja sekä parantaisi suorituskykyä varvastossuilla tanssiessa. Kehonhallinnan, voiman ja tasapainon harjoitteluun perinteisen oman kehonpainon lisäksi voisi tehdä lisäpainoharjoittelua suorituskyvyn optimoimiseksi sekä vammojen ja kiputilojen ennaltaehkäisemiseksi.

6.3.8 Opetustyyli ja uuden taidon oppimisessa tukeminen

”Hymyilevä, positiivinen, vaativa, mutta reilu”

”Tarkka, mutta lempeä”

”Kannustava”

Yllä olevat lainaukset ovat oppilaiden ajatuksia omista balettiopettajistaan. Oppilaiden näkökulmasta opettajat ovat pääasiassa olleet kannustavia, sopivan vaativia ja ymmärtäväisiä. Positiivisena koettiin lisäksi opettajien monipuolisuus ja liikkeiden varioiminen sekä motivoituneiden oppilaiden yksilöllisen kehittymisen, omien koreografioiden sekä jatko-opintohaussa tukeminen. Opettajat kuvailivat itseään tarkoiksi, lempeiksi, kannustaviksi ja innostaviksi. Opetuksella halutaan välittää tanssin iloa eikä vain tekniikkaa ja rankkaa puurtamista. Oppilaiden vastauksista esille nousi kuitenkin myös opettajien oma kunnianhimo, mikä toi tunneille osittain kireyttä ja keskimääräistä tiukempaa otetta.

Opetuksessa on lähes kaikkien tutkimukseen osallistujien kohdalla käytetty sekä sanallista, visuaalista sekä kosketukseen perustuvaa opetustapaa. Liikesarjat näytetään ja sanallistetaan ennen varsinaista tekemistä. Liikemateriaalin tullessa tutuksi opettajat saattavat kertoa liikkeitä vain sanallisesti. Sarjojen aikana opettaja kiertää korjaamassa yksilöllisesti tai antaa koko ryhmää koskevia muistutuksia muun muassa huomioitavista linjauksista. Osa on käyttänyt havainnollistamisessa myös virheellisten suoritusten ja linjausten näyttämistä, jolloin jalat ovat banaanina, lantio naapurin puolella, vatsa pullollaan, vartalo makaronina, polvet koulussa jne. Mikä osittain myös huumorin kautta näyttää oppilaalle, miltä tekeminen näyttää, jos siihen ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Tärkeää on ymmärtää, ettei tekemisessä voida edetä tai keskilattialle siirtyä ennen kuin perusasiat ovat kunnossa.

Venäläisen Vaganova balettiakatemian käyneiden vastauksista nousi esille opettajien vanha neuvostoaikainen opetusmetodi, jota omassa opetuksessa on kuitenkin pyrytty

pehmentämään ainakin osittain. Pitkään alalla työskennelleillä ajatusmaailma elämisestä kokonaisuudessaan ovat hyvin erilaiset. ”Ketään ei kiinnosta, miltä sinusta tuntuu”.

Suomalaisesta pedagogiikasta käsin opettavat opettajat näkevät taas asian enemmän näkökulmasta, jossa kukaan ei osaan uutta asiaa heti, vaan oppiminen vaatii toistoja. Tärkeänä koetaan, että uskaltaa yrittää ja jaksaa yrittää uudelleen vaikka ei heti onnistuisikaan. Opettajien vastauksista nousi esille myös kannustaminen ja pienienkin edistymisten huomioiminen ja niistä kertominen oppilaille, jotta sitkeä työ jatkuisi kohti tavoitetta.

Opettajat mainitsivat myös asennoituvansa eri tavoin tunteihin riippuen siitä, onko kyseessä harrastustason vai tavoitteellisempi ammattiin tähtäävä oppilas tai oppilasryhmä. Harrastustasolla opettaessa päätavoite on harrastuksesta nauttiminen ja yleensäkin liikuminen, jolloin opetuksen ei tarvitse olla niin tiukkaa. Vaikka opetus olisi lepsumpaa, se ei kuitenkaan tarkoita, että turvallisuudesta tai oikeista linjauksista ja tekniikasta tingittäisiin, tavoitteet ovat vain erilaiset opetukselle. Ammattiuraan tähtäävä opetus on sen sijaan huomattavasti tavoitteellisempaa, tiukempaa ja kurinalaisempaa. Tavoitteisiin, tempoon ja kehittymiseen vaikuttavat muun muassa tuntimäärät, aktiivisuus, motivaatio ja oma harjoittelu. Olipa kyse harrastajataso tai ammattiin tähtäävästä opetuksesta, taustalla on ajatus siitä, että kaikilla on mahdollisuus oppia ja kehittyä!

Osalla opettajista opetus pohjautuu Vaganova metodin 3 pääkohtaan. Lähtökohtana on opetuksen tarkka ja huolellinen suunnittelu (mitä tehdään ja milloin). Harjoituksista pyritään tekemään mahdollisimman monimuotoisia ja variointia esiintyy paljon. Lisäksi opetuksessa tavoitteena on oppilaiden ymmärryksen ja tietoisuuden lisääminen siitä, mitä oikeaoppinen fyysinen suorittaminen vaatii.

6.3.9 Kyselyyn vastanneiden oivalluksia ja pohdintoja

Kyselyn lopussa oli vastaajien mahdollisuus tuoda esiin omia pohdintaa herättäviä aiheita ja varsinkin monessa esille nousi oikeanlaisten kärkitossujen löytymisen haasteellisuus. Balletin pedagogisiin opintoihin heräsi ajatusta opettajien syventävistä opinnoista muun muassa kärkitossumallien suhteen. Usein opettajat suosittelivat omaa kärkitossumallia oppilailleen, mutta todellisuudessa oman jalan anatomian mukaan määräytyy myös oikeanlainen tossumalli. Tanssitarvikemyyjä ja tossujensovittaja Footlightista suosittelisikin opettajien perehtymistä eri tossujen valmistajiin sekä malleihin, jotta he voisivat tukea oppilaita oikeanlaisten tossujen hankinnassa. Sopivien tossujen merkitystä ei voida liikaa korostaa, sillä se on lähtökohtana jalan anatomian jälkeen kärjille pääsemisessä.

Esille vastauksista nousi myös, etteivät opettajat pääasiassa käytä kärkitossuja opettaessaan. Osa vastaajista käyttävät alkuvaiheessa, mutta siirtyvät opettamaan ilman melko pian alun jälkeen. Myös ajatuksia heräsi opettajien omien taitojen suhteen, sillä useilla opettajilla oma kärkitossutyöskentely tausta ja jatkuva ylläpito ovat varsin vähäiset, jolloin opetukseen on vaikea tuoda uutta näkökulmaa sekä myös oivaltaa oppilaiden ongelma-kohtia kärjille nousussa. Opettajien omien kärkitossutuntien alettua, tosumalleja on ollut huomattavasti vähemmän ja he kokevatkin tietämyksen puutetta, mitä tällä hetkellä markkinoilla olisi tarjolla.

Vanhemmat tanssijat osasivat tuoda myös esille omia oivalluksiaan ja arvioida kriittisemmin alkuopetusta. Yksi merkittävä aihe oli, etteivät opettajat olleet kertoneet, mitä tehdään ja miksi. Miksi tehdään juuri tiettyjä liikkeitä tietyllä tavalla ja mihin harjoittelulla tähdätään? Vastauksista heijastui, että tavoitteet olivat hämärät ja liikkeitä tehtiin ilman sen kummempaa analysointia. Jos oppilaille olisi kerrottu, mitä saavutetaan, kun tehdään tiettyjä harjoitteita, myös motivaatio olisi voinut olla eri tasolla.

Tunneilla oppilaat ovat jokainen yksilöitä ja vastauksissa mainittiin oppilaiden tasoerot sekä ikähaitarit. Tuntien tanssijat saattavat olla hyvinkin eri tasoilla. Toiset ovat jo tanssineet usean vuoden kärjillä, toinen aloittaa vasta ja yksi on keskivertoa edistyneempi ”luonnonlahjakkuus”. Miten opettaja voisi tukea ja rakentaa tunnin niin, että se tukisi kaikkien tarpeita mahdollisimman hyvin? Tämä oli erityisesti pienten kaupunkien ja tanssikoulujen haasteena.

Yli 15-vuotiaat kertoivat kehotietoisuuden lisääntymisen tulleen vasta reilusti kärkitossutyöskentelyn aloittamisen jälkeen, esimerkkinä muun muassa tietoisuus harjoitteissa työskentelevistä lihaksista sekä niiden oikeanaikaisesta aktivoimisesta. Tästä voidaan myös päätellä, ettei 10-vuotiaat välttämättä hahmota kehoaan niin, että omatoiminen analyttinen harjoittelu olisi mahdollista. Opettajalla on siis suuri vastuu ja velvollisuus toteuttaa opetus turvallisesti, korjata linjauksia sekä kertoa ja näyttää oikeaoppiset liikemallit.

Tanssijat haluaisivat kehittää myös alkuopetuksen oheisharjoittelua jo ennen varsinaisen kärkitossutyöskentelyn aloitusta. Tällä tavoin voitaisiin varmistaa riittävä voimataso kärkitossutyöskentelyyn siirryttäessä. Ajatus pohjautuu pidemmällä olevilla tanssijoilla omiin oivalluksiin, joita on tehty 15 ikävuoden jälkeen oman ammattitaidon kehittymisen myötä. ”Fyysisen kapasiteetin parantamisella olisi harjoittelukin ollut progressiivisempaa ja kehon kompensoivat liikkeet vähäisempiä. Rasitusperäisiä kipuja olisi näin myös todennäköisesti voitu vähentää/estää”.

7 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka kärkitossutyöskentelyn alkuopetus etenee ja millaisia harjoitteita ensimmäisillä kärkitossutunneilla käytetään. Kokonaisuutta tarkasteltiin uuden taidon opettamisen ja oppimisen näkökulmasta. Tutkimuksella on saatu tietoa näistä tarkastelukohteista sekä kyselyn että havainnointien avulla.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Kärkitossutyöskentely aloitetaan tanssikoulussa noin 10 -vuotiaana. Vahva kehonhallinta, tasapaino, jalkaterän huolellinen käyttö, kyky nousta korkeille puolivarpailla sekä kuunnella ohjeita ja tehdä tarvittavia korjauksia ovat pohjana kärkitossutyöskentelyn aloittamiselle. Apuna aloitusvalmiuden arvioimisessa käytetään myös esimerkiksi yhden jalan sauté, toppe ja lentokone testejä.

Kärkitossutuntien kulku noudattaa pääasiassa perinteisen balettituntin kaavaa, jossa edetään lämmittelystä tankosarjojen kautta keskilattialle. Tuntin rakenteeseen on kuitenkin tehty pieniä muutoksia, lisäten muun muassa voimaharjoittelua tunnin alku ja keskivaiheille. Tuntin liikemateriaali on suunniteltu ryhmän tasoa ajatellen ja tunneilla on nähtävissä kehityksen myötä liikkeiden varioimista vaikeammaksi, esimerkkinä tankosarjojen tekeminen puolivarpailla sekä loppu tasapainot yhdellä jalalla. Sarjoissa nuoremmilla käytetään yksinkertaisempia liikkeitä, joissa korostetaan pääliikeratoja. Hieman vanhempien tunneilla sarjat ovat monimutkaisempia, sisältäen enemmän pieniä yksityiskohtia.

Seuratuilla balettitunneilla on lisäksi havaittavissa siirtovaikutusilmiö, mikä näkyi muun muassa siinä, että liikkeitä tehtiin ensin lattialla tai tangossa pehmeillä tossuilla ja myöhemmin kärkitossuilla, jolloin liikemalli oli jo tuttu ennen kärkitossujen laittamista. Aiempi tietämys auttaa keskittämään huomion uuden taidon oppimiseen, joka ilman pohjatietoa ei olisi mahdollista. Opettajilla on selvästi tietämystä oppilaidensa tasosta ja pystyvät näin suunnittelemaan sopivan haastavia tunteja.

Kärkitossuosio sijoittuu tanssituntien loppupuolelle, joka on pääasiassa kestoaltaan noin 15 minuuttia. Ensimmäisillä kerroilla tunneista vie runsaasti aikaa nauhojen sitomisen opettelu, joka kuitenkin pikkuhiljaa nopeutuu rutiinin myötä. Liikemateriaalina ensimmäisillä kärkitossutunneilla käytetään yksinkertaisia tangossa tehtäviä plié, tendu, relevé, tasapaino sekä päkiärullailu harjoituksia. Haasteellisena koetaan erityisesti oikeanlaisen tosumallin löytyminen, aukikierto sekä hallitut alastulot relevéistä. Lisäksi yksilöllinen kehittyminen ja taitotaso erot tuovat opetukseen omat haasteensa.

Seurantatunneilla olleet kaikki tanssijat olivat taitojen oppimisen kognitiivisessa vaiheessa, mikä tarkoittaa, että tekeminen on hyvin katkonaista ja koostuu yksittäisten liikkeiden suorittamisesta, sillä toiminta on täysin uutta (Kauranen 2011, 357). Taustalla on kuitenkin baletin perusliikemalleja, jotka auttavat hahmottamaan liikekieltä, suuntia ja perusasentoa, joita työskentelyn aikana tarvitaan. Nämä perusliikemallit ovatkin edellytys oppia uutta taitoa, kärkitossutyöskentelyä. Voidaan miettiä ja arvioida, onko kaikilla kärkitossutunneilla olevilla riittävät edellytykset kärkitossutyöskentelyn aloittamiseen muun muassa kehonhallinnan osalta. Olisiko perusasioihin vielä voinut paneutua enemmän ennen kärkitossutyöskentelyn aloitusta, jotta se sujuisi sulavammin ja positiivisemmilla kokemuksilla.

Taitojen oppimisen ensimmäisessä vaiheessa oppilas tarvitsee runsaasti palautetta ja tukea toiminnalleen (Kauranen 2011, 357). Tunneilla opettajat ohjeistavat sanallisesti, näyttävät mallia ja korjaavat liikkeitä, kuitenkin henkilökohtaisemmalla palautteen annolla sekä arvioinnilla voisi olla vieläkin suurempi vaikutus kehityksen kannalta. Yksilöllisen huomioidon mahdollisuuksiin vaikuttaa niin ikään ryhmän koko. Seuratuilla tunneilla ryhmässä oli pääasiassa noin 10 tanssijaa, mikä oli myös kyselyn pohjalta melko yleinen ryhmäkoko. Osalla vastaajista ryhmässä oli vain 5 tanssijaa ja toisilla lähemmäksi 20. Viiden tanssijan ryhmässä opettajalla on huomattavasti enemmän resursseja kiinnittää huomiota yksittäiseen tanssijaan ja tämän tarpeisiin, jolloin muun muassa virheellisiin linjauksiin sekä onnistumisiin voidaan reagoida herkemmin. Taitojen oppimisen ensimmäisessä vaiheessa edistymistä tapahtuu nopeammin, jos tekeminen on hyvin ohjattua ja oppilas saa riittävästi ohjeistusta toiminnalleen. Pienryhmässä opettajalla on lisäksi mahdollisuus oppia tuntemaan oppilaat syvemmin, jolloin hän oppii tunnistamaan muun muassa oppilaiden luonteenpiirteitä sekä tarpeita, jotka huomioimalla oppimista saattaa tapahtua aiempaa helpommin.

Tunneilla hyvänä lisäapuna toimivat tanssipeilit, joista tanssijat voivat tarkkailla omaa tekemistään ja tehdä tarvittavia muutoksia itsenäisesti. Tämä vaatii kuitenkin tietoisuuden oikein toteutetusta liikkeestä sekä linjauksesta. Lisäksi itsenäiseen toimimiseen tarvitaan sisäistä tietoisuutta siitä, miltä oikeanlainen linjaus tai asento tuntuu, tällöin oikeanlainen asento löydetään myös ilman ulkoista palautteenantajaa (opettajaa tai peiliä).

Havainnoiteihin kirjatut ilmiöt kuten epätarkkuus, tehottomuus ja suoritusvirheet ovat osa kognitiivisen oppimisen vaihetta (Kauranen 2011, 357). Kehittyminen on kuitenkin usein nopeaa alkuvaiheessa, mikä osaltaan lisää motivaatiota. Toisaalta muun muassa suoritusvirheet saattavat aiheuttaa häpeän tunnetta, turhautumista ja epätoivon hetkiä, jolloin oppilaat kaipaavat erityisesti ulkopuolelta tulevaa kannustusta, positiivista palautetta ja uskoa onnistumiseen. (Kauranen 2011, 357.)

Ihmisillä on taipumus motivoitua tekemisestä, jossa tietävät onnistuvansa (Jaakkola 2010). Kärkitossutunneilla esille nousseen ”kärkitossut unohtuivat” ilmiöön voisi viitata juuri tässä kohtaa. Haasteellisuus ja ajatus mahdollisesta epäonnistumisesta estävät joitakin oppilaita edes yrittämästä uutta taitoa ja välttely tuntuu paremmalta vaihtoehdolta. Opettajien huomatessa ilmiön tapahtuvat toistuvasti tunneilla, voisi välttelyn syitä pyrkiä löytämään ja keskustella oppilaiden kanssa, miksi välttelyä esiintyy. Taustalla voi olla monenlaisia syitä ja molemmin puolinen ymmärrys sekä luottamuksellinen kohtaaminen voisivat edesauttaa oppilaan käyttäytymisen muuttumiseen. Vuorovaikutuksellisen elementin lisääminen auttaa myös opettajia reflektoimaan omaa toimintaansa ja miettimään, voisiko omalla olemuksellaan ja toiminnallaan vaikuttaa siihen, ettei epäonnistumisia tarvitsisi pelätä.

Tutkimuksessa esille nousseeseen sekä yleisesti puheen aiheena olleeseen lasten ja nuorten keskittymiskyvyn ja pitkäjänteisyyden heikentymiseen on haettu syytä muun muassa älylaitteiden käytöstä. Toisaalta lasten ja nuorten koulupäivät vievät suurimman kapasiteetin energiasta, joten koulupäivän jälkeen tanssitunnilla keskittyminen voi jo tästäkin syystä olla välillä haastavaa. Silmään pisti kyselyn vastauksista kuitenkin, etteivät lapset koe, että balettitunneilla olisi vaikeaa keskittyä tai muistaa sarjoja, mikä on ristiriidassa sekä opettajien vastausten että havaintotunneilta saadun tiedon kanssa. Voi olla, että nuoret oppilaat eivät osaa vielä nähdä toimintaansa ulkopuolisen silmin, jolloin tunneilla tapahtuvaa ylimääräistä sähellystä ei yhdistetä keskittymiseen vaan esimerkiksi ”tylsyyteen”.

Taitojen oppimisen ensimmäisessä vaiheessa muistikapasiteetti täyttyy uuden liikkeen hahmottamisesta, jolloin on ymmärrettävää, ettei kaikkeen toimintaan pystytä keskittymään ja oppilaat väsyvät myös nopeammin. Keskittymisen herpaantumiseen opettajat ovat kyselyn mukaan reagoineet muun muassa ”väli höntsän” avulla, jolloin ponnistelua vaativien tehtävien välissä aivot saavat hetken levätä.

Balettitunneilla sekä tanssituntien ulkopuolella tehtävinä oheisharjoitteina toimivat lihaskunto- venyvyys- ja tasapainoharjoitteet, joiden tukena käytetään myös muun muassa kuminauhoja ja tasapainolautoja. Oppimisprosessiin kaivattaisiin kuitenkin lisää monipuolisuutta sekä konkreettisia ohjeistuksia ja tavoitteita, mitä tehdään, miksi ja millaisella aikataululla.

Lapsilla ja nuorilla taitoharjoittelussa keskeistä on monipuolisuus, jolla viitataan harjoitusten, oheisharjoitteiden, ympäristön sekä välineiden systemaattiseen vaihtamiseen. (Jaakkola & Kalaja 2015, 195.) Tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että baletin opetukseen

kaivattaisiin monissa tanssikouluissa lisää muun muassa ohjeistettua, suunnitelmallista oheisharjoittelua, jotta kehittyminen sekä uuden taidon oppiminen olisi mahdollista. Vaikka monesti baletista puhutaankin taiteena, se on hyvin lähellä urheilun lajiharjoittelua. Tanssin opetukseen voitaisiinkin ottaa ideoita ja mallia enemmän urheilun maailmasta.

Suomessa urheilualmennuksen puolella on ollut myös puhetta valmentajien puutteellisesta tietämyksestä motoristen taitojen kehittämisen suhteen (Jaakkola & Kalaja 2015, 194). Tässä tutkimuksessa käytiin läpi keskeisimpiä elementtejä, joita motorisen uuden taidon (kärkitossutyöskentelyn) opettamiseen ja oppimiseen kuuluu. Kuten tutkimus osoittaa, yksittäistä lajitaitoa tarkasteltaessa osa-alueita kertyy yllättäen valtava määrä. Opetuksen taustalla tulisi olla kohderyhmästä syvälinen tietämys, jolloin uuden taidon oppimista voidaan alkaa suunnittelemaan sekä toteuttamaan.

Osassa kyselytutkimukseen vastanneista mainitsivat oheisharjoitteina juoksun, porrastreenin ja lihaskuntoharjoittelun. Hyvinä vaihtoehtoina toimisivat myös esimerkiksi pilates, uinti ja kävely. Lasten yleisen motorisen kehittymisen kannalta kaikenlainen liikunta eri ympäristöissä tukee kehittymistä kuitenkin kaikkein parhaiten. Kyselyssä mainittiin muun muassa lasten leikki- ja kiipeilypaikat, joissa kehonhallintaa pääsee hyvin harjoittelemaan. Ulkoillessa myös raitis ilma lisää vireyttä ja aivot saavat happea pitkien koulupäivien jälkeen. Leikkikentälle mennään usein myös kavereiden kanssa, jolloin mukaan tulee sosiaaliset kontaktit ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen harjoittelu.

Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen opetussuunnitelmasta on selkeästi nähtävissä, millaisia tuntimääriä ja mitä tanssiopinnot kokonaisuudessaan sisältävät. Opintoihin kuuluu baletin lisäksi myös muita tunteja, jotka tukevat lajitaidoissa kehittymistä. Huomioitavaa on myös ikäryhmittäinen portaittainen eteneminen, sisältäen valintakokeet, jolloin tanssijat ovat todennäköisemmin samalla taitotasolla ja näin ollen tunnin sisältö valmiuksia ajatellen kaikille oikein kohdennettua. Harrastajamääristä ja resursseista johtuen, kaikilla tanssikouluilla ei tietenkään ole mahdollisuus tarjota vastaavia palveluita. Toisaalta tulee myös huomioida, että oopperan balettioppilaitoksen opetus perustuu ammattiin tähtäävään opetukseen, mikä eroaa perinteisen harrastustason toiminnasta.

Uuden taidon oppimisessa keskeisenä on asettaa tavoitteita, jotka ovat hyvin muotoiltuja (Liukkonen 2017, 130). Konkreettiset tavoitteet kyselyn mukaan olivat kuitenkin hämärät, mikä osaltaan varmasti vaikutti myös siihen, etteivät kyselyn vastaukset olleet jäsenneiltyjä tai konkreettisia. Tietoisuus tavoitteista puuttui myös nuorilta tanssijoilta, jolloin tekeminen koostuu vain yksittäisistä tapahtumista, eikä näin ollen muodosta jatkumoa tai kokonaisuutta, mihin tähdätään, mitä ollaan tekemässä ja miksi. Ei varmastikaan olisi huono idea,

jos oppilaiden kanssa tehtäisiin viikko- ja vuosisuunnitelma yhdessä/ yksilöllisesti, mitä tul-
laan tekemään ja millaisia tavoitteita ympäri vuoden harjoitteluun sisältyy. Näin kehitystä
olisi myös helpompi seurata ja arvioida. Opettajat näkisivät onko toiminta ja opetus tuke-
neet oppimispolkua ja tavoitteiden saavuttamista vai tulisiko toimintaan tehdä muutoksia.
Myös oppilaiden kannalta selkeiden tavoitteiden asettaminen olisi merkittävää, jotta myös
heillä olisi kirkkana mielessä, mihin viikoittaisella harjoittelulla tähdätään. Hyvänä apuna
esimerkiksi viikkotasolla on aloittaa seuraaminen päiväkirjamuotoisesti, mitä teit tänään
(liikkeet, kesto, mikä oli helppoa/vaikeaa, missä onnistuin jne.).

Tavoitteiden asettamiseen ja arviointiin keskeisenä olisi myös oppilaiden motivaation ja
henkilökohtaisten tavoitteiden ymmärtäminen, mikä toisi syvyyttä ja ymmärrystä muun
muassa havaittuun tuntityöskentelyyn ja mahdollisiin tasoeroihin. Lisäksi tieto auttaisi
opettajia kohdentamaan opetusta yksilöllisten tavoitteiden toteuttamiseksi ja tukemiseksi.

Suunnistusliiton pitämässä seminaarissa Mikkelissä elokuussa 2020, Olli-Markus Taivai-
nen puhui yksilövalmennuksesta ja huipulle pääsemisen polusta. Keskeiset viisi kohtaa
olivat: jatkuvuus (urasuunnitelma, herkkyykskausien tiedostaminen ja hyödyntäminen, ko-
konaisvaltainen kehittyminen ja elämän tilanteiden huomioiminen), olosuhteet (urheiluaka-
temia, urheilijan ja valmentajan suhde, kaverit, kodin tuki, kotipaikkakunnan tarjoamat
mahdollisuudet), tukitoimet (terveydenhuolto, lihaskunto, ravinto, lepo), kehityksen seu-
ranta (lajitaitojen eri osa-alueiden kehittymisen seuranta, palautumisen seuranta, yksilölli-
siin urasuunnitelmiin ja tavoitteisiin peilaaminen ja niiden arvioiminen) ja mihin laji on mat-
kalla (lajin kehittyminen, erikoistuminen, valmennuksen kehittäminen ja lajin vaatimukset).
(Taivainen 2020.)

Nämä kaikki edellä mainitut kohdat ovat liitettävissä mihin tahansa lajiharjoitteluun ja niin
ikään myös balettiin. Lapsen motorisen kehittymisen sekä herkkyykskausien tiedostaminen
olisi tärkeää, jotta harjoittelu olisi tarkoituksenmukaista ja kehittäisi ominaisuuksia, jotka
ovat tietyille ikäkaudelle otollisimmat. Muun muassa tasapaino, ketteryys, liikkuvuus sekä
nopeus harjoittelu ennen kärkitossutyöskentelyn aloitusta olisivat ajankohtaisia. 9-12 -vuo-
tiailla taas harjoittelun kohdistaminen erityisesti liikkeiden ja liikesarjojen yhdistämiseen
sekä välineiden käsittelytaitoihin olisi keskeistä. (Kauranen 2011, 347.) Kärkitossutyös-
kentelyn alettua noin 10 vuoden ikäisenä, taustalla tulisi lapsella olla jo monenlaisia taitoja
pohjalla, jotta uuden taidon omaksuminen ja oppiminen olisi mahdollista. Jos aiempien
ikäkausien taitoharjoittelussa sekä motorisissa taidoissa ilmenee puutteita, on huomatta-
vasti haastavampaa oppia seuraavan tason taitoja. Opettajalla onkin iso haaste pyrkiä ot-
tamaan opetuksessaan huomioon yksilölliset erot, jotka saattavat olla hyvinkin isoja lap-
sien välillä. Kärkitossutyöskentelyn harjoitteluun on hyvä pyrkiä ottamaan materiaalia, joka

on jo oppilaille entuudestaan tuttua (siirtovaikutusilmiö), jolloin liikkeiden hahmottaminen on helpompaa ja kapasiteettia on käytettävissä uuteen tekemiseen enemmän.

Lasten ja nuorten harrastuksissa taustajoukoilla on suuri merkitys harrastuksen jatkumiseen ja siinä kehittymiseen. Harjoituksiin kuljetukset, varustehankinnat, ruuasta ja levosta huolehtiminen sekä kotiharjoitteluun kannustaminen tarvitsevat usein tukihenkilön balettintien ulkopuolella. Opettajalle ei voida siirtää vastuuta koko paketista vaan oppilaan ja vanhempien on myös pohdittava harrastuksen kuuluvia osa-alueita ja otettava vastuuta sekä lisättävä tietämystä lajin vaatimuksista. Kärkitossutyöskentelyn alettua myös harjoitusten määrä usein lisääntyy. Uuden taidon, kärkitossutyöskentelyn oppiminen vaatii oikeanlaiset tossut ja kehon, jossa on energiaa keskittyä tunneilla ja tehdä annettuja liikkeitä turvallisesti.

Harrastusmäärien lisääntyessä kysytään myös lasten motivaatiota harrastusta kohtaan. Tanssitunti tarjontaa on myös isoimmilla paikkakunnilla runsasta, mikä aiheuttaa tanssikoulujen välille kilpailua harrastajista. Erityisen tärkeää on erottua positiivisella tavalla muusta massasta, johon vinkkiä antavat myös tämän tutkimuksen tulokset. Oppilaitosten kannalta opetuksen laatuun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ja ottaa oppilaiden tarpeet huomioon, jolloin myös harrastajat kokevat tulleen kuulluiksi. Jos oppiminen koetaan mielekkäänä prosessina ja harjoituksiin on aina mukava tulla, myös harrastuksen jatkumiselle on paremmat lähtökohdat.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymisen vaikutukset yleisiin liikuntataitoihin, motorisiin taitoihin sekä harrastustoimintaan on puhuttanut myös viime aikoina. Motoristen taitojen heikentyminen on selvästi havaittavissa muun muassa koulujen liikuntatunneilla, joissa esimerkiksi aiemmin perusliikuntaan ja välitunneille kuulunut hyppynaruilla hyppiminen ei ole enää itsestäänselvyys. Lisäksi perusliikuntataidot kuten juokseminen ja hyppiminen huolestuttavat liikunnanopettajia. Tunneilla on selvästi havaittavissa jakaumaa liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten välillä. Lapset, jotka harrastavat liikuntaa vapaaajalla ovat myös liikuntatunneilla aktiivisia ja erilaisten lajitaitojen oppiminen on vaivattomampaa. Passiivisten oppilaiden liikuntataitojen kehittäminen sen sijaan jää usein koulun liikuntatuntien vastuulle, mikä ei tietenkään pysty tarjoamaan tarvittavia toistomääriä liikuntataitojen oppimisen kannalta. Kyselyssä ilmeni myös, että lapset ovat muuttuneet vuosien aikana. Nykypäivänä harva lapsista on täysin balettiorientoitunut, mikä vaikuttaa myös opettajan toimintaan. Tunneille pitäisi löytää uusia, luovia ratkaisuja, joilla nuoret tanssijat jaksavat innostua ja harrastaa.

Maailman yksi arvostetuimmista kouluista, Pietarissa sijaitseva Vaganova balettiakatemia ei anna riittävästi eväitä oppilailleen anatomian ymmärtämiseen tai kehonhuoltoon kyselyn mukaan. Voi olla, että koulutus on muuttunut viime vuosien aikana ja näitäkin elementtejä löytyisi tällä hetkellä koulutuksen sisällöistä, mutta aiemmin tämä on koettu hämmentävänä. Balettitanssijan keho on työväline, joka on jatkuvasti ääri rajoilla, joten luulisi, että sen huoltamiseen ja palautumiseen kiinnitettäisiin erityistä huomiota.

Kyselyyn vastanneet opettajat olivat saaneet koulutusta eri puolella Suomea sekä osa myös opiskellut ja/tai täydentänyt osaamistaan ulkomailla. Kaikilla kyselyyn osallistuneista opettajista ei kuitenkaan ollut tanssin tai baletin opettajaopintoja taustalla vaan opetusta tehdään oman tanssiharrastuksen pohjalta. Tämä toki herättää ajatuksia siitä, onko opettajilla riittävästi tietoa opetuksensa tukena ja pohjana, esimerkiksi jalan rakenteesta, oikeanlaisesta harjoittelusta tai lapsille suunnatun opetuksen tavoitteista.

Fysioterapeuttinen näkökulma kyselytutkimuksessa antoi vihjettä siitä, millaisiin asioihin opettajien pitäisi kiinnittää huomiota työskennellessään kasvuikäisen lapsen kanssa. Harjoittelumäärät tulee olla suunniteltu tarkoituksenmukaisesti ja myös yksilöllisiä ohjeita antaen. Opettajat, joilla on fysioterapiaopintoja taustalla, osasivat huomattavasti tarkemmin kertoa kehosta ja sen liikkeistä. Tieto-taitoaan he ovat sisällyttäneet opetukseensa myös esimerkiksi jalkaterän rakenteen opettamisena yksinkertaistetusti kohderyhmää ajatellen ja auttaneet näin oppilaita ymmärtämään sekä hahmottamaan, missä liikettä voi tapahtua. Monialainen ammattilaisuus tuo opetukseen monipuolisuutta, syvyyttä ja antaa opetukseen mahdollisuuden myös yksilöllisempään ohjaukseen muun muassa jalkaterän hallinnan suhteen.

Suomen tanssikouluissa tanssimaan pääsevät pääasiassa kaikki innokkaat harrastajat, mutta ammattiin tähtäävään koulutukseen Kansallisoopperalla vaatii pääsykokeiden läpäisyn. Venäjällä oppilaita seulotaan jo hyvin nuorena tasoryhmiin kyvykkyydestien avulla ja Vaganova balettiakatemiaan pääseminen edellyttää ”erityisyyttä”. Tämän takia seulan läpäisseillä tanssijoilla katsotaan olevan riittävät valmiudet muun muassa kärkitossu työskentelyyn 10 -vuotiaana ja harjoittelumäärät tukevat myös ammattiin tähtäävän koulutuksen tavoitteita.

Suomessa tanssikouluissa monille tanssijoille tanssiminen on harrastus ja tunnin voi tarvittaessa jättää välistä. Kyselyn mukaan Vaganovassa tunteja ei vain jätetä välistä, vaan niille mennään. Harjoitusmääriä ja kehitystä tarkastellessa tulee huomioida myös, paljon viikon aikana tulee itse kärkitossuilla tanssimista. Uuden taidon oppiminen vaatii säännölli-

syyttä ja toistoja. Saavatko lapset riittävästi toistoja viikoittain? Yksi kerta viikossa kärkitossuilla 15 minuuttia ei ole riittävä, joten toistoja pitäisi tulla myös balettituntien ulkopuolella. Tällä viitataan lapsen omatoimiseen kotiharjoitteluun, johon tulisi opettajan antaa selkeitä ohjeita. Useilla tanssikouluilla tarjotaan kärkitossutunteja useita kertoja viikoittain, mutta kaikilla paikkakunnilla tätä mahdollisuutta ei ole. Ympäristön tarjoamalla mahdollisuuksilla on iso merkitys taitojen kehittämisessä (Taivainen 2020).

Kysely sai paljon hyvää palautetta ja sen käsittelemät aiheet koettiin mielenkiintoisina ja tärkeinä. Kyselyiden toteuttamiseen kuuluu aina myös haasteita, joista merkittävin on vastausprosentti. Kyselyä lähetettiin 30 henkilölle ja vastauksia tuli lopulta 12 kpl. Kyselyiden ja sähköpostien tulva on nykypäivää ja tässä tutkimuksessa tuli se myös esille selkeästi, että vastaaminen joko unohtui, kysely jätettiin kokonaan huomioimatta tai sitä ei koettu tärkeänä. Muun muassa maailmantähdet ja huippu tanssioppilaitosten opettajat eivät reagoineet lopulta kyselyyn ollenkaan, joiden kokemukset olisivat juuri tuoneet rikkautta tutkimukseen.

Tuntien seurannan osalta ei voida tehdä yleistystä, sillä havainnoituja tanssikouluja on vain muutamia. Koronan tuomat rajoitukset ja haasteet vaikuttivat merkittävästi sovittuihin seurantoihin ja niiden poisjääntiin, mikä on suoraan yhteydessä tutkimuksen kattavuuteen ja laatuun. Kaikki havaintotunnit on toteutettu Suomessa, mikä antaa toki näkemystä siitä, millaisia kärkitossutunnit ovat rakenteeltaan Suomessa. Tutkimuksen alkuperäisen ajatuksen (kärkitossutuntien seuraaminen ulkomailla) osalta jouduttiin kuitenkin joustamaan. Tietämys ulkomaisten tanssikoulujen toiminnasta ei jäänyt kuitenkaan kokokaan pois tästä tutkimuksesta, sillä kyselyyn saatiin vastaajia myös ulkomailta. Täytyy kuitenkin muistaa, että havainnoitsija tarkastelee opetusta Suomalaisen opetuskulttuurin ja taidon oppimisen näkökulmasta, mutta ulkomailla opintoja saaneet näkevät ja kokevat toiminnan todennäköisesti eritavoin, omasta taustastaan käsin, mikä saattaa olla hyvinkin erilainen.

Kysely lähetettiin sähköpostitse ja lomake oli Word-tiedostona. Tulevaisuudessa vastaavanlaisen kyselyn voisi toteuttaa nettilomakkeella, jolloin vastaukset tulisivat nimettöminä ja myös vastaaminen voitaisiin kokea helpompana. Pääasiassa vastaukset olivat kattavia ja selvästi opettajat sekä oppilaat olivat pohtineet vastauksiaan. Toisaalta erityisesti nuorimpien oppilaiden vastauksissa oli havaittavissa, ettei asioita osata nimetä tai tarkentaa. Myös opetuksen laadun ja kehittämisen osalta nuoret osallistujat olivat varsin vaisuja, ja monella ei ollut ideoita opetuksen kehittämiseen tai kysymyksiä kärkitossuihin liittyen. Tämä voi olla ilmentymä siitä, ettei kysymystä välttämättä ole ymmärretty, jolloin vastaaminen on mahdotonta ilman johdattelevia tai avustavia kysymyksiä. Voidaan myös pohtia,

voiko kielellä olla vaikutusta siihen, ettei kyselylomakkeen käännös eri kielelle ole vastannut täysin haluttua asiaa, jolloin vastaukseksi on tullut jotain muuta, mitä toivottiin. Joidenkin kysymysten kohdalla nimittäin huomattiin, että vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset eri tavoin.

Erityisesti opettajien kohdalla haluttiin kyselyn antavan mahdollisuus sanoittaa toimintaa ja kokemuksia omin sanoin, jolloin muun muassa valmiiden vastausvaihtoehtojen antamista ei koettu tarkoituksenmukaisena. Joissakin kysymyksissä, rajausta olisi kuitenkin tuonut selkeyttä ja osittain helpottanut vastaamista. Avoimet kysymykset olivat melko laajoja, mikä saatettiin kokea epäselvänä sekä työläänä. Kysymyksiä olisi pitänyt jakaa pienempiin osiin, yksi kysymys, yksi kohde. Muun muassa kysymys ”Millaisia kehohallintaa, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita teette?” on todella laaja kysymys, joka olisi ehdottomasti pitänyt jakaa kolmeksi eri kysymykseksi.

Osa osallistujista vastasi kyselyyn lopulta ääniviestein, mikä toi myös syvyyttä vastauksiin sekä antoi tietoa, jota ei varsinaisesti lomakkeessa kysytty. Kysymykset olivat pääasiassa laadullisia, joten kirjoittaminen saatetaan kokea työläänä. Lisäksi muun muassa vanhemmille tanssijoille lapsuuteen palaaminen tuntui haastavalta, jonka myötä myös ehkä jotain tärkeitä elementtejä jäi uupumaan, mikä viittaa siihen, että kysymykset eivät olleet vanhemmille vastaajille oikein kohdennettuja. Ääniviesteissä oli hyvänä puolena se, että vastaaja pystyi kysymään tarkennuksia sekä vastaamaan näin tarkemmin tutkimuksen kannalta oleellisiin osa-alueisiin. Osa ääniviesteillä vastanneista tekivät myös lisäyksiä myöhemmin aiempiin vastauksiin, mikä kertoi prosessista ja oman toiminnan reflektomisesta.

Toinen haaste oli kohderyhmän (10-12 vuotiaiden) tavoittaminen. He eivät ole sosiaalisessa mediassa vielä aktiivisia ja lomakkeella vastaaminen ei ole ehkä heille paras mahdollinen tapa tuoda ajatuksia esille. Kohderyhmään yhteys muodostui oppilaiden vanhempien kautta, jotka täyttivät lomakkeet lastensa kanssa. Paremminkin toimisi varmasti tanssikoululle paikanpäälle meneminen ja lomakkeen täyttäminen heti tunnin jälkeen tai mahdollisesti haastatteluna, jolloin heille voisi esittää tarkennettuja kysymyksiä sekä sanoittaa eri tavoin haluttua kysymystä.

Kyselytutkimukseen liittyy aina saadun tiedon luotettavuuteen liittyvät kysymykset, kuinka rehellisesti muun muassa vastaukset on todellisuudessa kirjattu. Ovatko ne todenmukaisia, arviolta tehtyjä vai hatusta heitettyjä tutkijaa miellyttäviä vastauksia. Saaduissa vastauksissa oli hyvin paljon samaa aiempien tietojen kanssa, mikä viittaisi siihen, että aiemmin hyviksi koetut ratkaisut ovat edelleen käytössä. Tutkija tunsikin entuudestaan osan tutki-

mukseen osallistujista, mikä voi vaikuttaa osaltaan saatuihin tuloksiin. Kuinka tarkasti opetusta on todella arvioitu ja onko vastauksiin esimerkiksi lisätty asioita, jotta ne kuulostaisivat paremmilta tutkimuksen kannalta.

Oppiminen on laaja kokonaisuus, joka olisi käsittänyt paljon enemmän osa-alueita, mitä tässä työssä on tuotu esille. Rajaus on kuitenkin tehty näkökulmalla, jossa tarkastellaan erityisesti opettajien toimintaa sekä tietämystä ja perusteluja toiminnalleen. Olennaisena osana kärkitossutyöskentelyssä ja siinä edistymisessä on muun muassa oikeanlaisten kärkitossujen löytyminen, mutta tästä työstä niiden tarkempi tarkastelu on jätetty pois. Tieto kärkitossujen puutteellisesta tietämyksestä toivotaan kuitenkin herättävän kiinnostusta esimerkiksi jatkotutkimusaiheena.

Liikemateriaali olisi lisäksi olennainen osa baletin opetuksen kehittämistä, mutta tässä työssä on koottu vain kyselyiden sekä havaintojen pohjalta tulleita liikemateriaali ideoita. Laajempi liikemateriaali sekä oheisharjoitteiden kokonaisuus toimii kattavammin ja tarkoituksenmukaisemmin omana erillisenä kokonaisuutena.

Opinnäytetyö tuo esille lisäksi monialaisen osaamisen ja yhteistyön merkityksen oppimisessa ja opetuksessa. Esimerkiksi juuri kärkitossutyöskentelyyn helpotusta sekä uusia ideoita tanssijat sekä tanssinopettajat voisivat saada muun muassa fysioterapeuteilta, joilla on pääasiassa kattavampi tietämys erityisesti jalan rakenteesta, toiminnasta sekä luonnollisista raajojen linjauksista.

Kysely sai selvästi opettajat refleктоimaan omaa opetustaan ja esille tuli useaan kertaan sekä lomakkeessa että ääniviesteissä ”hyvä kysymys”, mikä kertoo siitä, etteivät opettajat välttämättä ole pohtineet kärkitossutyöskentelyä syvemmin tai millaisia asioita ehkä aloittelevalle oppilaalle pitäisi kertoa. Opettamiseen liittyy siis paljon oletuksia ja monia asioita pidetään itsestäänselvytenä, mikä on osaltaan myös vaarallista. Se, mikä on opettajalle itsestäänselvyys, ei välttämättä ole sitä 10-vuotiaalle, joka tutustuu vasta lajiin sekä omaan tanssijan kehoonsa.

Työn toivotaan avaavan opettajien ajattelua ja antavan ideoita tuntien rakentamiseen sekä tietämystä siitä, millaisia asioita uuden taidon opetteluvaihe sisältää. Varmasti monet opettajat ovat tietoisia niistä jo, mutta niiden mieleen palauttaminen ja pohtiminen omien tuntien osalta on varmasti tarpeellista kaikkien osalta. Tutkimuksesta saatua tietoa tullaan jakamaan tanssikouluille, jotta tieto saaduista havainnoista leviäisi ja baletin sekä tanssin opetusta voitaisiin kehittää.

7.2 Jatkotutkimusaiheita:

Tutkimuksen pohjalta heräsi monia jatkotutkimusaiheita, jotka on koottu alla olevaan taulukkoon 1.

Taulukko 1. Jatkotutkimusaiheita.

Liikemateriaalia ja konkreettinen suunnitelma kärkitossutyöskentelyyn valmistavaan harjoitteluun sekä sen alkuvaiheeseen
Alle 11-vuotiaiden kärkitossutyöskentely
Oheisharjoitteluopas opettajille ja oppilaille
Erilaiset kärkitossumerkit ja valmistajat
Musiikin teorian opettaminen tanssijoille
Baletinopettajakoulutuksen kehittäminen (opetussuunnitelmien kartoitus)
Yksilöidyt jalkaterän voima- ja kontrolliharjoitteet tanssijoille (yhteistyö fysioterapian ja tanssikoulujen kanssa)
Lasten- ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymisen vaikutukset laji- ja taitoharjoitteluun

Lähteet

Armstrong, P. 2020. Bloom's Taxonomy. Center for teaching. Vanderbilt University. Luettavissa: <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/blooms-taxonomy/>. Luettu 20.11.2020.

Batalden, L. 2019. Assessing Ballet Pointe Readiness in young Dancers. Creative Therapeutics. Luettavissa: <https://wholept.com/assessing-ballet-pointe-readiness-in-young-dancers/>. Luettu 9.10.2020.

Dufton, M. 2010. Balettitossujen ostaminen voi olla pitkä ja kallis prosessi. TV1 Kuningaskuluttaja. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2010/03/24/balettitossujen-ostaminen-voi-olla-pitka-ja-kallis-prosessi>. Luettu 9.10.2020.

Dursun, M. 2017. Strength & Conditioning Exercises for Pointe Work. Bloch. Luettavissa: <https://www.bloch.com.au/blogs/education/strength-conditioning-exercises-for-pointe-work>. Luettu 15.11.2020.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Hammond, S. 2006. Piruetti: baletin perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Häyrynen, T. 2000. Lapsuuden haaveesta totta: Aikuisbaletin opetus-oppimisprosessi ensiaskeleista piruettiin. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9454>. Luettu 15.11.2020

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Juva.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Arjälä, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus OY. Keuruu.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Koli, H. 2017. Innoita oppimaan: miten luoda oppimiselle mahdollisuuksia ja tehdä oppimisesta mukaansatempaavaa. House of Leading Learning.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus, mielentaitojen harjoituskirja. Otavan Kirjapaino Oy. PS- kustannus. Keuruu.

Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Piruetti. 2020. Piruetti & ballerina shop. Luettavissa: <https://www.piruetti.fi/tanssi-ja-baletti/baletti/karkitossut>. Luettu 20.11.2020.

Read, S. 2017. Henkilökohtaisten tavoitteiden geneettinen perusta. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus

Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitos. 2020. Taiteen laajan perusopetuksen opetussuunnitelma. Luettavissa: https://oopperabaletti.fi/app/uploads/sites/2/2020/08/TekstiosaPerusopetuksenOPS2018_saavutettava-1.pdf. Luettu 15.11.2020.

Taivainen, O-M. 15.8.2020. Nuoren urheilijan tie huipulle. Valmennusseminaari Nuorten Jukola. Mikkeli

Toivola, M., Peura, P. & Humaloja. 2017. Flipped Learning Käänteinen oppiminen. Edita Publishing Oy. Keuruu.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura Ab.

Vihmanen, L. 2014. Varpaille balettia koko elämä. Kirjapaja. Helsinki.

Whashington University Orthopedics. 2017. Criteria for Pointe Work. Luettavissa: <https://www.ortho.wustl.edu/content/Patient-Care/3496/Services/Physical-Medicine-and-Rehabilitation/Performing-Arts-Program/Criteria-for-Pointe-Work.aspx>. Luettu 7.10.2020

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake tanssijoille

Kärkitossutyöskentely- kysely tanssijoille 2020

Kirjoita vastauksesi viivoille ja ympyröi/merkkää värillä sopivin vaihtoehto monivalinnoissa.

1. Ikä _____
2. Missä tanssikoulussa olit, kun sait ensimmäiset kärkitossut?

3. Missä tanssit tällä hetkellä?

4. Minkä ikäisenä sait ensimmäiset kärkitossut?

5. Minkälaiset olivat ensimmäiset kärkitossusi (merkki ja kovuus)?

6. Kuinka monta tuntia viikossa tanssit yhteensä, kun aloitit kärkitossuilla tanssimisen?

7. Mitä eri tanssilajeja tanssit ja kuinka paljon?

8. Monta tuntia viikossa harjoittelit **kärkitossuilla** (balettitunnit+ omaharjoittelu)?

9. Harrastitko jotain muuta liikuntaa tanssin lisäksi, mitä?

10. Jos **kyllä**, Kuinka monta kertaa viikossa (kerta ja määrä)?

11. Harjoitteletko omatoimisesti balettituntien ulkopuolella? KYLLÄ/EN
12. Jos **Kyllä**, millaisia harjoitteita teet ja kuinka paljon?

13. Millaisena koit ensimmäiset kärkitossutunnit? (Olitko innoissasi, jännittikö, oliko haastavaa...)

14. Mitä teitte ensimmäisillä kärkitossutunneilla?

15. Millaisia lämmittely harjoitteita/liikkeitä teette ennen kuin laitatte kärkitossut jalkaan?

16. Millaisia harjoituksia/harjoitteita olisi mielestäsi hyvä tehdä joka päivä, jotta kärkitossuilla tanssiminen olisi helpompaa?
-
-
17. Mikä on ollut mielestäsi helppoa kärkitossuilla tanssimisessa?
-
-
18. Mikä on ollut haastavaa/vaikeaa kärkitossuilla tanssimisessä?
-
-
19. Millaisia neuvoja opettaja antoi sinulle, kuinka pääsisit puolivarpailta kärjille? (etapit, linjaukset)
-
-
20. Millaisia keuhonhallintaa, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita teette?
-
-
21. Miten jalkaterän voimaa ja liikkuvuutta voisi kehittää/ harjoitella?
-
-
22. Oletteko käyttäneet tunneilla lisävälineitä tai laitteita harjoittelun tukena? (kuminauhat, tasapainolaudat...) KYLLÄ/EI
23. Jos **KYLLÄ**, mitä?
-
-
24. Kuinka opettaja ohjasi sinua tunnilla? OHJEISTI PUHUMALLA/ KOSKETTI/ KÄVI KORJAA-MASSA/ NÄYTTI MALLIA/ JOKIN MUU, mikä
-
25. Olisitko kaivannut enemmän apua tunneilla? KYLLÄ/ EN
26. jos **KYLLÄ**, millaista
-
-
27. Millainen baletti opettajasi oli? (kuvaile opetustyyli, luonne)
-
-
28. Kysyitkö apua, jos tarvitsit tai et ymmärtänyt tunnilla? KYLLÄ/ EN
29. Kuinka opettajasi ohjeistaa yleensä tunnilla tehtävät kärkitossuliikkeet/sarjat? NÄYTTÄÄ LIIKEET ENSIN/ KERTOO VAIN SANALLISESTI/ NÄYTTÄÄ JA TEETTE HITAASTI YHDESSÄ/ KERTOO VAIN SANALLISET OHJEET JA TEETTE SUORAAN MUSIIKKIIN, JOKIN MUU, mikä?
-
-
30. Oliko tuntisarjojen muistaminen helppoa? KYLLÄ/ EI
31. Jos **EI**, osaatko sanoa miksi?
-

32. Onko sinulla ollut haastavaa keskittyä balettitunneilla? KYLLÄ/ EI

33. Jos **KYLLÄ**, osaatko sanoa miksi?

34. Oliko opettajalla kärkitossut tunneillanne? KYLLÄ/ EI

35. Mitä olisi voitu tehdä toisin alkuopetuksessa, jotta kärkitossuilla tanssiminen olisi ollut helpompaa tai kehityksesi nopeampaa?

36. Millaisia asioita olet oivaltanut vasta myöhemmin omasta harjoittelustasi (alle 15- vuotiaana)?

37. Millaisia ominaisuuksia ja taitoja tanssijalta mielestäsi vaaditaan ennen kuin kärkitossuilla tanssiminen on mahdollista ja turvallisesti toteutettua?

38. Mitä haluaisit kehittää kärkitossutyöskentelyn alkuopetuksessa?

39. Onko sinulla kärkitossuihin liittyviä kysymyksiä tai pohdintaa herättäviä aiheita, joihin haluaisit uusia ideoita, tukea tai selvennystä?

Liite 2. Kyselylomake opettajille

Kärkitossutyöskentely- kysely opettajille 2020

Kirjoittakaa vastauksenne alla oleville viivoille ja ympyröikää/merkatkaa värein sopivin vaihtoehto monivalinnoista.

1. Missä tanssikoulussa opettatte tällä hetkellä?

2. Oletteko opettaneet myös muualla, EI/KYLLÄ, missä?

3. Onko teillä tällä hetkellä kärkitossuilla vasta aloittaneita tanssijoita? KYLLÄ/EI
4. Kuinka monta oppilasta kärkitossutunnillanne on keskimäärin?

5. Kuinka kauan kärkitossutunti kestää? (aika kärkitossuilla)

6. Kuinka monta kertaa viikossa n.10-12 vuotiaat oppilaanne yleisesti harjoittelevat

7. Minkä ikäisenä tavallisesti oppilaanne aloittavat kärkitossutyöskentelyn?

8. Millaisia kärkitossuja suosittelisitte aloittelijoille? (merkki ja tossun kovuus)

9. Käytättekö itse kärkitossuja opettaessanne? KYLLÄ/ EN
10. Millaisia taitoja ja ominaisuuksia mielestänne oppilaalta vaaditaan ennen kuin kärkitossuilla tanssiminen on mahdollista ja turvallista aloittaa?

11. Onko joissain tapauksissa mielestänne kärkitossutyöskentelyn aloittaminen mahdotonta/vaarallista? KYLLÄ/EI
12. Jos **KYLLÄ**, miksi

13. Millaisia valmistavia harjoituksia teette oppilaittenne kanssa ennen kärkitossutyöskentelyn aloittamista?

14. Millainen rakenne ensimmäisillä kärkitossutunneillanne on? (tunnin kulku ja liikemateriaali)

15. Millaisiin asioihin kiinnitätte erityisesti huomiota opettaessanne?

-
-
16. Miten kuvailisit/opettaisitte oppilaallenne kärjille pääsemisen vaiheet (pääkohdat, mitä etappeja ja huomioitavia asioita tanssijan täytyy tietää ja muistaa?)

Millaisia haasteita olette kohdanneet opettaessanne kärkitossutyöskentelyä/ balettia n.10-12 vuotiaille?

-
-
17. Millaisin keinoin pidätte oppilaidenne keskittymistä yllä tuntien aikana?

-
-
18. Kuinka tanssisarjojen muistamista voisi harjoitella/kehittää?

-
-
19. Jokaisella on muun muassa erilainen jalkaterän rakenne. Kuinka huomioitte tämän ope-
tuksessanne?

-
-
20. Millaisia jalkaterän liikkuvuutta ja voimaa kehittäviä harjoitteita teette oppilaidenne kanssa?

-
-
21. Onko teillä käytössänne lisävälineitä/laitteita kärkitossutyöskentelyn monipuolistamiseksi ja/tai sen tueksi? KYLLÄ/ EI

22. Jos KYLLÄ, mitä?

-
-
23. Kuinka vartalon hallintaa, tasapainoa ja tukilihaksistoa voisi kehittää balettituntien ulko-
puolella?

-
-
24. Kannustatteko oppilaitanne omatoimiseen harjoitteluun kotona? KYLLÄ/ EI

25. Jos KYLLÄ, millaista toimintaa suosittelette?

-
-
26. Millaisena opettajana kuvailisitte itseänne?
-
-

27. Kuinka tuette oppilaitanne uuden taidon omaksumisessa/ oppimisessa? (Millaiset asiat koette tärkeinä?)
-
-
-
28. Millaisin keinoin ylläpidätte oppilaidenne motivaatiota prosessin aikana?
-
-
-
29. Missä olette itse saaneet baletin alkuopetusta?
-
-
-
30. Missä oppilaitoksessa/oppilaitoksissa olette opiskelleet ammattiopintoja?
-
-
-
31. Onko oma pedagogiikkanne tai näkemykset lasten ja nuorten opettamisesta erilaiset kuin oman opettajanne?
-
-
-
-
32. Millaisia asioita olette oivaltaneet vasta myöhemmin omasta harjoittelustanne (alle 15v)?
-
-
-
-
33. Olisiko jotain voinut tehdä mielestänne toisin kärkitossutyöskentelyn alkuvaiheen opetuksessa?
-
-
-
-
34. Mitä haluaisitte kehittää kärkitossutyöskentelyn alkuvaiheen opetuksessa?
-
-
-
-
35. Onko teillä kärkitossuihin liittyviä kysymyksiä tai pohdintaa herättäviä aiheita, joihin haluaisitte ideoita, tukea tai uutta materiaalia?
-
-
-
-
-