

---

## **ILMAISUN IHANUUS**

Tanssi- ja liikeilmaisun toimintamalli ja ohjaaminen kehitysvammaisille  
nuorille ja aikuisille



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 9.1.2012

Elina Manninen



## HÄMEENLINNA

Ohjaustoiminta

Terapeuttinen pääaine

---

<b>Tekijä</b>	Elina Manninen	<b>Vuosi</b> 2011
<b>Työn nimi</b>	Ilmaisuuden ihanaisuus - Tanssi- ja liikeilmaisun toimintamalli ja ohjaaminen kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoite oli luoda tanssi- ja liikeilmaisun toimintamalli nuorille ja kehitysvammaisille aikuisille. Sen toimeksiantaja oli Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry, jonka tavoitteena on lisätä kehitysvammaisten henkilöiden tasa-arvoa yhteiskunnassa ja parantaa heidän elämänlaatuaan. Tarkoituksena oli luoda sellainen toimintamalli, jota toimeksiantaja voi käyttää tanssi- ja liikeilmaisun kerhotoiminnan aloittamisessa.

Tanssi- ja liikeilmaisun harjoituksilla pyrittiin lisäämään ohjattavien keuhonhallintaa ja itseilmaisua sekä antamaan heille onnistumisen kokemuksia. Ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa syksyn 2011 aikana ja siihen saivat osallistua halukkaat Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n soveltavan liikuntakerhon jäsenet. Ohjaukset koostuivat liike- ja rytmiharjoituksista, tanssi-improvisaatiosta, koreografisista tansseista sekä draamaharjoituksista.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen tutkimus oli laadullista. Tutkimusmenetelminä käytettiin haastattelua, osallistuvaa havainnointia ja havainnointia, aiempia tutkimuksia sekä muuta lähdekirjallisuutta. Tanssi- ja liikeilmaisun malli koostui ohjauksessa huomioon otettavista seikoista. Niitä olivat suunnittelu ja etukäteisvalmistelut, ryhmä koko ja ohjattavien tarpeiden huomiointi sekä tapaturmiin ja ongelmatilanteisiin varautuminen. Lisäksi huomioitavia seikkoja olivat ohjauksen rakenne ja toimivat harjoitukset, käytössä oleva tila, valaistus, musiikki ja välineet.

Opinnäytetyön päätulokset tukivat sille asetettuja tavoitteita. Tanssi- ja liikeilmaisuus paransi kehitysvammaisten henkilöiden keuhonhallintaa, sillä heidän tasapainonsa, keuhonosien tunnistaminen sekä suuntien ymmärtäminen paranivat ohjauksen aikana. Harjoitukset lisäsivät ohjattavien itseilmaisua ja niiden kautta he saivat lisää rohkeutta ja itsevarmuutta. Lisäksi he saivat iloa ja onnistumisen kokemuksia. Mallia voidaan käyttää myös ohjattaessa muita kohderyhmiä, esimerkiksi lapsia.

**Avainsanat** Tanssi- ja liikeilmaisuus, kehitysvammaisuus, keuhonhallinta

**Sivut** 54 s. + liitteet 7 s.

HÄMEENLINNA

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

---

<b>Author</b>	Elina Manninen	<b>Year</b> 2011
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Joy of expression– Planning and Facilitating Dance and Movement Expression for People with Intellectual Disabilities	

---

## ABSTRACT

The aim of this thesis was to create an effective model of dance and movement expression for young and adult people with intellectual disabilities. The thesis was commissioned by the non-governmental organization Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry which promotes the equality of intellectually disabled people in the society and increases their quality of life. The purpose of the thesis was to create a model of dance and movement expression that can be used when launching a dance and movement expression club for people with intellectual disabilities. The model can also be applied when facilitating other client groups.

The purpose of facilitating dance and movement expression was to improve the body control and self-expression of the disabled people and give them experiences of succeeding. Dance and movement expression sessions were arranged eight times during autumn 2011. They were held for the volunteer members in the sports club of the organization. The sessions consisted of movement and rhythm exercises, dance improvisation, choreographical dances and drama exercises.

The thesis is a qualitative action research. The methods used to collect information were interviews, participant observation, reviewing literature, Internet resources and earlier researches. The dance and movement expression model consists of things that have to be taken into consideration in the facilitation process, such as planning and preliminary arrangements, group size, client needs, precautions against accidents and difficult situations. Other issues to consider are the structure of the session and the exercises, the room, lighting, equipment and music available.

The main conclusion was that dance and movement expression improves the body control of the intellectually disabled people. Their balance was enhanced and their ability to identify body parts and understand directions improved. Dance and movement expression also improved the disabled people's self-expression and self-confidence. In addition, they got experiences of succeeding and joy. The model can also be used when facilitating other client groups, e.g. children.

**Keywords** dance and movement expression, intellectual disability, body control

**Pages** 54 p. + appendices 7 p.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
1.1	Aiheen valinta ja työelämäyhteys .....	3
1.2	Tavoitteet ja aiheen rajausta .....	4
2	KEHITYSVAMMAISUUS JA KEHONHALLINTA .....	5
2.1	Kehitysvammaisuus .....	5
2.2	Kehitysvammaisuus ja liikunta .....	6
2.3	Kehonhallinta .....	6
2.4	Kehitysvammaisten kehonhallinta .....	7
3	TANSSI- JA LIIKEILMAISU .....	7
3.1	Tanssi-ilmaisu .....	8
3.2	Tanssi- ja liikeilmaisu .....	9
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	10
5	OHJAUKSIEN SUUNNITTELU .....	12
5.1	Ohjauksien valmistelu .....	12
5.2	Ohjauksen rakenteelliset tekijät .....	13
5.3	Ryhmäläisten tarpeet .....	14
5.4	Tila, välineet ja musiikki .....	14
5.5	Tapaturmiin ja ongelmatilanteisiin varautuminen .....	15
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA LAADULLINEN TUTKIMUS .....	16
7	TOIMINNAN JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	17
7.1	Havainnointi ja osallistuva havainnointi .....	17
7.2	Tutustumiskäynnin tulokset .....	18
7.3	Erytysliikunnan ryhmien ohjaajan haastattelu .....	19
7.4	Ryhmäläisten antama palaute .....	20
8	OHJAUSKERRAT JA HARJOITUSTEN SISÄLTÖ .....	21
8.1	Olen suuri ja uljas tiikeri! - Tutustumista ja toiveita .....	22
8.2	Mars matkaan - Helppoja askelsarjoja ja rytmiharjoituksia .....	24
8.3	Valssin pyörteissä – Kehonosien hahmottamista ja kehohallintaa .....	27
8.4	Pallo haltuun - Harjoituksia pallon avulla .....	29
8.5	Pylyt pyörimään - Perustansseja peilin avulla .....	31
8.6	Lihottelua kukkaniityllä - Harjoituksia huivin avulla .....	33
8.7	Afrikkalainen teema .....	37
8.8	Parhaat palat ja palautetuokio .....	40

---

9 TOIMINTAMALLIN ARVIOINTI .....	42
9.1 Asiantuntijahaastattelun tulokset.....	42
9.2 Ryhmäläisten osallistuminen ja motivointi .....	44
9.3 Tilan käyttö ja tauot sekä palautteen kerääminen .....	45
9.4 Ohjattavien kokemukset .....	46
9.5 Toimivat harjoitukset ja ohjauksen rakenne.....	46
10 POHDINTA.....	47
10.1 Tavoitteiden saavuttaminen.....	47
10.2 Luotettavuus .....	48
10.3 Oma kehittymiseni ohjaajana .....	49
10.4 Toimintamallin hyödyntäminen ja kehittäminen .....	50
LÄHTEET .....	51
LIITE 1 Tiedote opinnäytetyöstä	
LIITE 2 Erityisryhmien ohjaajan haastattelukysymykset	
LIITE 3 Havainnointilomake havainnoijalle	
LIITE 4 Havainnointilomake itselle	
LIITE 5 Tiedote kerhon loppumisesta	
LIITE 6 Diplomi ryhmäläisille	

---

## 1 JOHDANTO

Tanssin voima piilee siinä, että se on mahdollista meille jokaiselle mihinkään puutteisiin tai rajoitteisiin katsomatta. Tanssi- ja liikeilmaisuus on tärkeää erityisesti kehitysvammaisille henkilöille, sillä se auttaa keskittymään puutteiden sijasta kunkin yksilön omiin vahvuuksiin. Siten se antaa tekijälleen rohkeutta ja kehittää itsevarmuutta. Tanssi- ja liikeilmaisuus kohottaa myös kuntoa ja vähentää lihasjäykkyyttä, jota kehitysvammaisilla henkilöillä usein esiintyy. Musiikki on tärkeässä osassa, josta monet kehitysvammaiset nauttivat erityisen paljon. (Mälkiä & Rintala 2002; Rooyacker 1997.)

Lontoon tanssikoulun pitkäaikaisen opettajan ja koreografin Robert Cohanin (1986) mukaan tanssi lisää ihmisen kehotietoisuutta ja kehonhallintaa ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lihasten koordinaatioon. Tanssi- ja liikeilmaisuus sopii kehitysvammaisten liikuntamuodoksi hyvin, sillä siinä yhdistyvät musiikki, tanssi ja hassuttelu, joista moni kehitysvammaisen nauttii. Anttilan (1994, 4-5) mielestä tanssi kuuluu kaikille kehonrakenteeseen, sukupuoleen tai lahjakkuuteen katsomatta ja jokaisen tulisi saada kokea liikkeen, nimenomaan luovan tanssin, vapauttava voima.

Kehitysvammaisten nuorten ja aikuisten liikunnan tarjontaan ja monipuolisuuteen ei kiinnitetä tarpeeksi huomioita. Siitä on tehty vain vähän tutkimusta tai tutkimustieto on vaikeasti saatavilla. Kehitysvammaisilla henkilöillä saattaa normaalissa arjessa olla vain vähän mahdollisuuksia käyttää monipuolisesti omaa kehoaan ja siksi erilaiset kehon hahmottamiseen ja liikkeiden säätelyyn liittyvät toiminnot tuottavat ongelmia. Vain itse tekemällä kehitysvammaisen henkilö voi oppia, millaisiin asentoihin ja liikeratoihin hänen kehonsa taipuu. (Papunet 2007.)

Kehitysvammaisten on vaikea osallistua normaaleihin ohjattuihin ryhmiin, sillä usein toiminta on heille liian vaativaa joko fyysisten tai henkisten esteiden vuoksi. Kehitysvammaisten henkilöiden liikkuminen olisi erityisen tärkeää, sillä monilla heistä on vaikeuksia oman kehonsa hahmottamisessa ja hallinnassa. Javanaisen (1999) tutkimuksen mukaan kehitysvammaisten aikuisten kehonhallintaa voidaan parantaa juuri liikunnan avulla. Tanssi- ja liikeilmaisuus auttaa tällaisissa haasteissa, sillä siinä tehdään erilaisia harjoituksia käyttäen monipuolisesti koko vartaloa. Lisäksi ohjattavan pitää keksiä kokonaan omia liikkeitä ja miettiä, miten liikkeen toteuttaisi.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa pyrin luomaan toimivan tanssi- ja liikeilmaisun mallin Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n nuorille ja aikuisille jäsenille. Ohjasin tanssi- ja liikeilmaisua yhdistyksen soveltavan liikunnan kerhon yhteydessä halukkaille kerhon jäsenille syksyn 2011 aikana. Kerhon järjestäjänä toimii Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy ja tukiyhdistys tuottaa siihen ohjaukset. Soveltavan liikunnan kerhossa jäseniä on noin 20, joista

noin yhdeksän osallistui tanssi- ja liikeilmaisun ohjauksiini. Ohjaukset oli yhteensä kahdeksan ja sen osallistujista nuorin oli 16-vuotias ja vanhin noin 40-vuotias. Mallia voidaan soveltaa muissakin sellaisissa paikoissa, joissa on kerhotoimintaa tarjolla kehitysvammaisille. Mallin käyn tarkemmin läpi luvussa 8.

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat kehitysvammaisuus, kehonhallinta sekä tanssi- ja liikeilmaisuus. Kehitysvamma voidaan määritellä monella eri tavalla, mutta yleisen määritelmän mukaan se on henkilön vaikeutta ymmärtää ja oppia uusia asioita. Korostan opinnäytetyössäni sosiaalista näkökulmaa kehitysvammaisuuteen. Siinä pohditaan yksilön yhteyttä yhteisöön ja vammaisuus syntyy juuri yhteiskunnan asettamien rajoitteiden ja asenteiden vuoksi. Nämä rajoitukset voivat olla ympäristössä, asenteissa tai järjestelmissä. Esimerkiksi liikuntavammasta tulee rajoite silloin, jos kulkua rakennuksiin ei ole tehty esteettömäksi. Tähän näkökulmaan liittyy myös se, miten kehitysvammainen henkilö itse määrittelee oman tilanteensa. (Keks 2011; Verner 2011.)

Kehonhallinta on kehon liikkeiden ja tasapainon hallintaa sekä kykyä tarkkailla oman kehon toimintaa. Hyvään kehonhallintaan liittyy mm. oikea vartalon asento ja ryhti, hengitys ja rytmi, kehon joustavuus sekä motoriikka. (Koskela 2011.) Opinnäytetyöni tarkoitus ei ole testata ohjattavien kehonhallintaa ja sen muutoksia ohjauksien edetessä, mutta se toimii lähtökohtana ohjauksia suunniteltaessa.

Tanssi- ja liikeilmaisulla tarkoitetaan opinnäytetyössäni kaikkea sellaista liikettä ja liikkumista, joka sisältää eri tanssityylejä, improvisaatiotanssia sekä sellaista liikkumista, joka jollain tavalla tapahtuu joko musiikin tahdissa tai annettujen mielikuvien ja roolien pohjalta. Siinä ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua, vaan jokaiselle annetaan mahdollisuus löytää oma yksilöllinen tapa liikkua, ilmaista tunteita, hassutella ja tuntea onnistumisen kokemuksia. Tanssi- ja liikeilmaisun avulla pyrin parantamaan kehitysvammaisten henkilöiden kehonhallintaa, itseilmaisua ja onnistumisen kokemuksia.

Opinnäytetyöni teoreettinen osuus koostuu kehitysvammaisuuden, tanssi- ja liikeilmaisun sekä kehonhallinnan määrittelyistä. Se koostuu myös lähtökohtien tarkastelusta, kehitysvammaisuuden vaikutuksista liikkumiseen ja ohjaamisen sekä aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Lisäksi perehdytään kehitysvammaisten tanssiliikunnan ohjauksessa huomioon otettaviin asioihin ja erityisliikunnan tarkoituksiin ja tavoitteisiin.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostuu asiantuntijahaastattelusta, tanssi- ja liikeilmaisun ohjausten suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, osallistuvasta havainnoinnista ohjausten aikana, ohjattavilta saadusta palautteesta sekä ulkopuolisen havainnoijan tekemistä havainnoista. Lopuksi analysoin kokoamaani aineistoa ja pohdin sitä, miten hyvin olen saavuttanut asettamani tavoitteet.

### 1.1 Aiheen valinta ja työelämäyhteys

Tehdessäni opinnäytetyöni aiheanalyysia eli aiheen ideointia lähdin Vilkan ja Airaksisen (2003, 23-26) ohjeiden mukaan rajaamaan aihepiiriä omien kiinnostuksen kohteideni ja taitojeni, sekä aiheen ajankohtaisuuden perusteella. Tavoitteenani oli, että pystyn näyttämään oman osaamisalueeni siten, että se on kytköksissä myös ohjaustoiminnan koulutusohjelmaan.

Valitsin toiminnalliset ja ilmaisulliset menetelmät opinnäytetyöni aiheeksi, sillä minulla on niistä laaja kokemus. Olen tehnyt niistä molemmat sivuaineeni. Suoritin Englannissa vaihto-opintoina tanssi- ja liiketerapian sekä näyttelemisen opintojaksot ja sen jälkeen Suomessa tanssi ohjaustyön välineenä - opintojakson, joiden antia aion myös hyödyntää opinnäytetyössäni. Lisäksi olen ollut ilmaisutaidon luokalla yläasteella ja harrastanut näyttelemistä sekä improvisaatiota. Olen elämäni aikana harrastanut monenlaista liikuntaa ja tanssia ja siksi tahdoin tehdä opinnäytetyön juuri tästä aiheesta. Olen kokeillut useita eri lajeja mm. balettia, hip hoppia, nykytanssia, afrotanssia, tanssillista aerobicia ja capoeiraa.

Kohderyhmäksi tanssi- ja liikeilmaisun ohjauksille harkitsin ikäihmisiä tai kehitysvammaisia henkilöitä. Koska ikäihmiset olivat minulle tutumpi kohderyhmä ja minulla oli sellainen käsitys että samaan aihepiiriin liittyviä opinnäytetöitä on jo tehty, halusin keskittyä kehitysvammaisiin henkilöihin. Kehitysvammaiset henkilöt kiinnostavat kohderyhmänä ja minulla on positiivisia kokemuksia heidän kanssaan toimimisesta. Suoritin perusprojektin nuorten ja aikuisten kehitysvammaisten parissa, jolloin ohjasimme heille yhdessä opiskelutoverini kanssa massatyötä sekä luovaa ilmaisua. Etenkin jälkimmäisestä ohjauksesta pidettiin kovasti ja sellaista toimintaa toivottiin lisää. Ohjauksia pitäessäni minulle vahvistui tunne siitä, että kehitysvammaisten henkilöiden joukossa on sellaista ennakkoluulottomuutta ja kykyä heittäytyä, joka innostaa kokeilemaan erikoisempiakin asioita. Siksi valitsin ohjauksieni aiheeksi juuri tanssi- ja liikeilmaisun.

Toukokuussa 2011 olin Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n työhaastattelussa. He hakivat ohjaajia tulevan kesän leireille. Haastattelun yhteydessä kerroin haastattelijalle aikeistani opinnäytetyön suhteen ja kysyin, olisiko mahdollista tehdä se heille. Ehdotin, että voisin alkaa syksyllä pitää tanssi- ja liikeilmaisun kerhoa ja tehdä siinä samalla opinnäytetyötäni. Haastattelija oli innoissaan asiasta ja sovimme, että palaamme lähempänä syksyä asiaan. Elokuussa yritin ottaa häneen yhteyttä, mutta hän ei ollut enää Tuki ry:llä töissä. Kerroin suunnitelmistani uudelleen yhdistyksen uudelle toiminnanohjaajalle. Hän kertoi, että kerhotoiminta on jo alkanut, mutta voisin alkaa pitää soveltavan liikunnan kerhon yhteydessä tanssi- ja liikeilmaisun ohjauksiani.

Sovimme yhdessä opinnäytetyöni yhteyshenkilön sekä yhdistyksen puheenjohtajan kanssa Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki



ry:n tarpeista ja tavoitteista opinnäytetyöni aihetta koskien. Sen avulla määrittelen tutkimuskysymykset. Ohjausten suunnittelussa käytän apuna omaa kokemustani eri tansseista ja ryhmäliikuntaharrastuksistani, aiemmista kehitysvammaisten ohjaukokemuksistani sekä lähdekirjallisuudesta.

Työelämän yhteyteni Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry on paikallisyhdistys, jonka kattojärjestönä toimii Kehitysvammaisten Tukiliitto. Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry on perustettu vuonna 1963 ja sen tavoitteena on edistää kehitysvammaisten ja heidän läheistensä elämänlaatua ja tasa-arvoa järjestämällä jäsenilleen mm. vertaistukea ja vapaa-ajan toimintaa. Opinnäytetyöni yhteyshenkilönä toimii yhdistyksen toiminnanohjaaja. (Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry 2011.)

Liikunnalla ja liikuntajärjestötoiminnalla on merkittävä osa Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten tukiyhdistyksen toiminnassa. Kesän 2011 aikana järjestettiin sporttileiri. Disko järjestetään asiakkaille noin kerran kuukaudessa. Liikunnallisia kerhoja syksyllä 2011 alkavista kerhoista ovat nuorten ja aikuisten soveltavan liikunnan kerho sekä keilauskerho. Tarkoituksena on, että soveltavan liikunnan kerhosta kerätään halukkaita osallistujia tanssi- ja liikeilmaisukerhon ohjauksiini. (Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry 2011.)

### 1.2 Tavoitteet ja aiheen rajaus

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda toimiva tanssi- ja liikeilmaisun toimintamalli Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n nuorille ja aikuisille jäsenille. Tarvittaessa yhdistys voi toimintamallia apuna käyttäen aloittaa tanssi- ja liikeilmaisun kerhotoiminnan. Lisäksi pyrin kehittämään omaa ammattitaitoani ohjaajana.

Pyrin opinnäytetyössäni vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Millainen on toimiva tanssi- ja liikeilmaisun malli kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille?

1. Millaisilla harjoituksilla voidaan lisätä kehonhallintaa, luovuutta sekä ilon ja onnistumisen kokemuksia?

2. Mitä tulee huomioida ohjausten suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa?

## 2 KEHITYSVAMMAISUUS JA KEHONHALLINTA

Tässä luvussa kerron aluksi muutamista kehitysvammaisuuden määritelmistä ja siitä, millaista määritelmää käytän opinnäytetyössäni. Haluan korostaa erityisesti kehitysvammaisuuden sosiaalista näkökulmaa. Tämän jälkeen pohdin liikunnan merkitystä ja sen positiivisia vaikutuksia kehitysvammaisten henkilöiden elämässä. Lopuksi määrittelen kehonhallinnan käsitteen sekä sen, millainen kehonhallinta kehitysvammaisilla henkilöillä yleensä on.

### 2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammalla tarkoitetaan vammaa henkilön ymmärrys- ja käsityskyvyssä. Suomen kehitysvammalain mukaan kehitysvammaisen henkilön ”kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi”. Vamma voi olla fyysinen, psyykkinen tai molempia. Kehitysvamman mittaamiseen on käytetty usein älykkyydosamäärää, mutta se on yksipuolinen tapa mitata kehitysvammaa. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 165-166.)

Kehitysvammainen henkilö tarvitsee tukea oppimisessa, ymmärtämisessä ja kommunikoinnissa. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan älyllinen kehitysvamma on henkisen suorituskyvyn kehityksen estyminen tai puutteellisuus. Suomen kansalaisista yksi prosentti määritellään älyllisesti kehitysvammaisiksi. Älyllisen kehitysvamman aste voi vaihdella lievästä syvään. (Kaski ym. 2009, 15-18; Malm ym. 2004, 165-166.)

Kehitysvammaisuutta voidaan tarkastella lääketieteellisestä näkökulmasta, jolloin vamman vaikutuksia verrataan suhteessa ihmisen terveydentilaan. Toimintakyvyn näkökulma korostaa ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta elämänlaadun ja arjessa selviämisen näkökulmasta. Kolmas näkökulma tarkastella asiaa on sosiaalinen, ja painotan tätä opinnäytetyössäni. Sosiaalisen näkökulman mukaan vammaisuuden aiheuttaa se, miten yhteiskunta vammaan vastaa. Yhteiskunnan tulisi pyrkiä pois kehitysvammaisten syrjimisestä ja toimintojen ulkopuolelle jättämisen sijaan sen pitäisi luoda uusia mahdollisuuksia toimia yhdessä muiden ihmisten kanssa. (Keks 2011; Verner 2011.)

Kehitysvammaisuuteen on yhä enemmän vallalla sosiaalinen näkökulma, joka korostaa yhteiskunnan asettamia rajoitteita kehitysvammaisille. Näkökulman mukaan ihmisten asenteita muuttamalla kehitysvammaisten henkilöiden olot parantuisivat. Malli korostaa yksilön mahdollisuuksia puutteiden sijasta, ja erilaisuutta pidetään rikkautena. (Verner 2011.) Malm ym. (2004) korostavat mallin määritelmässä sitä, että jokainen kehitysvammainen henkilö on yksilö, ja vamma on vain yksi häntä luonnehtiva asia. Ohjauksia suunnitellessani en mieti niinkään sitä, onko harjoitus liian hankala ohjattaville, vaan luon heille mahdollisuuksia selviytyä harjoituksista. Kukin voi kokeilla erilaisia harjoituksia omien taitojensa mukaan, omalla yksilöllisellä tavallaan.

### 2.2 Kehitysvammaisuus ja liikunta

Kehitysvammaisen henkilön liikuntasuositus on 30 minuuttia päivässä, kohtalaisesti rasittavalla teholla. Sama suositus pätee myös niille henkilöille, joilla on vakavia liikuntarajoitteita. (Vernerinen 2011.) Kehitysvammaisuus on pysyvä tila, mutta vaihtelevien kokemusten avulla kehitysvammaisen realistisia käsityksiä heidän omista mahdollisuuksistaan voidaan lisätä. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 190.)

Tanssi soveltuu kehitysvammaisten liikuntalajiksi erityisen hyvin, sillä se antaa rohkeutta ja kehittää itsevarmuutta. Se kohottaa kuntoa ja auttaa lihasjäykkyyteen, jota kehitysvammaisilla henkilöillä usein esiintyy. Tanssissa ihminen on läsnä ja työskentelee kehollaan ja siten aistit ja tunteet saadaan mukaan liikkeeseen. Tanssissa musiikki on tärkeässä osassa, ja kehitysvammaiset nauttivat siitä erityisen paljon. Tanssiharrastusta pidetään tärkeänä myös siksi, että siinä nuorilla on mahdollisuus tavata ikätovereitaan. (Huovila 2009.)

Sovelletun liikunnan lähestymistapa pyrkii välttämään vammakeskeisyyttä. Sen lähtökohdina ovat rajoitusten sijasta yksilön mahdollisuudet. Toiminta kohdistuu koko elämänkaareen, vapaa-aikaan ja virkistymiseen. (Javanainen 1996, 14.) Kehitysvammaisen parissa työskentelevän henkilön tulee kiinnittää huomioita asiakkaan voimavaralähtöisyyteen hänen rajoitteidensa sijasta. Kehitysvammaisen henkilö tulee nähdä kokonaisvaltaisesti eli fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kokonaisuutena. Se liittyy asiakkaan tarpeisiin ja niiden kuuntelemiseen tekemättä turhia ennako-oletuksia. (Malm ym. (2004, 412.) Siksi vältän ohjauksia suunnitellessani asettamasta liikaa ennako-oletuksia ohjattavien taidoista ja kyvyistä. Suunnittelen ensimmäisen ohjauksen siten, että voin vaihtaa harjoituksia suunnitelmasta poiketen, jos huomaan ettei jokin asia toimi.

### 2.3 Kehonhallinta

Kehonhallinnalla tarkoitetaan kehon tasapainon ja liikkeiden hallintaa. Ne puolestaan vaikuttavat kehon liikkeiden sujuvuuteen ja nopeuteen, tasapainoon, rytmiin sekä estetiikkaan. Kehonhallinta on ennen kaikkea kykyä tunnistaa oman kehon tasapainoinen asento, liike sekä hengitys. Siihen liittyy myös kyky tarkkailla omaa lihajännityksen tasoa sekä kehon tarkoituksenmukaista säätelyä. Hyvä kehonhallinta auttaa meitä jokapäiväisissä askareissamme ja vähentää tapaturmien riskiä. Lisäksi se auttaa meitä suoriutumaan paremmin erilaisista liikuntasuoritteista. (Koskela 2011; Työterveyslaitos 2011.)

Kehonhallinta koostuu jokaisen kehon osan yhteistoiminnasta. Jos jokin osa on heikko, se vaikuttaa koko kehon toimimiseen. Siksi olisi tärkeää harjoittaa monipuolisesti jokaista kehon osaa. Kehonhallinnan parantamiseksi Koskela (2011) neuvoo käyttämään erilaisia hyppy-, tasapaino-, voima- ja ketteryysharjoitteita. Harjoitteita tulee toistaa paljon ja säännöllisesti. Erilaisia liikkumistapoja tulee käyttää monipuolisesti,

esimerkiksi toistamalla liikkeitä eri nopeuksilla ja suunnan vaihtelulla. Lisäksi tulee kokeilla erilaisia nivelkulmia ja lihastyötapoja. Jotta liikkeet suoritettaisiin oikein, tulee erityistä huomiota kiinnittää polven, nilkan ja jalkaterän linjauksiin sekä hyvään lantion, selän ja niskahartiaseudun ryhtiin.

Koskelan (2011) mukaan kehon hallinta voi pettää, jos henkilöllä on heikko alaraajojen hallinta tai lihasvoima, vääränlainen liikkeiden suoritustekniikka, tai eroja liikkuvuudessa tai lihasvoimassa kehon eri puolien välillä. Tämän vuoksi on tärkeää, että kehon kummallekin puolelle tulee sama määrä toistoja. Usein oikeakätinen henkilö hallitsee kehonsa oikeaa puolta vasenta puolta paremmin. Tämän huomaa esim. tasapainon hallinnassa yhdellä jalalla seistessä.

### 2.4 Kehitysvammaisten kehonhallinta

Kehitysvammaisilla henkilöillä on usein puutteita asento-, liike-, ja tasapainoaistien toiminnassa. Tällöin pään ja vartalon asentoja on vaikea hahmottaa ja liikkuminen saattaa olla kömpelöä. Kömpelyys johtuu siitä, että voiman ja liikkeiden laajuuden säätely tuottavat vaikeuksia. Kehitysvammaisilla henkilöillä on usein vaikeuksia oman kehonsa hahmottamisessa, joten raajojen asentoja ja liikkeitä on vaikea hallita. (Kaski ym. 2009, 198-202 ; Papunet 2007.)

Ihmisen toiminta-, ja keskittymiskykyyn vaikuttaa se, miten hän kokee hallitsevansa itseään ja toimintojaan. Kehitysvammaisen ihmisen kuva omista taidoistaan ja kyvyistä hallita kehoaan ei välttämättä ole kovin positiivinen tai selkiytynyt. Tämän vuoksi yhdessä toisten kanssa tehdyt asento-, liike- ja tasapainokokemukset voivat auttaa kokemuksen muuttumista positiivisemmaksi. Tällaisia harjoituksia voi tehdä mm. tanssi- ja liikeilmaisuharjoitusten avulla. (Papunet 2007.)

Roxandalin (1987) mukaan henkilöt, joilla on ongelmia kehonhallinnan kanssa, eivät pysty tekemään malliin sidottuja liikkeitä. Syynä tähän ei ole heikko lihasvoima vaan se, että he eivät ”löydä kehoaan”. (Moisala, Ikonen & Tikkanen 2010, 41.) Ahonen (1994) kertoo, että jos henkilö ei hahmota omia mittasuhteitaan, saattaa hän kompastella tai arvioida välimatkoja väärin. Luova tanssi auttaa tulkitsemaan kehon rajoja ja tuntemuksia ja tällöin kömpelyys ja virhearvioinnit suorituksissa vähenevät. Näin se auttaa meitä jokaista, myös kehitysvammaista ihmistä, hallitsemaan omaa kehoamme paremmin.

## 3 TANSSI- JA LIIKEILMAISU

Koska ohjaan opinnäytetyössäni tanssi- ja liikeilmaisua, on tärkeää selvittää termin käsite. Ensin selvennän tanssin ja tanssi-ilmaisun määritelmiä, jotka eivät ole yksiselitteisiä. Lisäksi määrittelen tanssin peruselementit ja pohdin tanssin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Lopuksi kerron, mitä tanssi- ja liike-ilmaisulla tarkoitetaan.

### 3.1 Tanssi-ilmaisu

Tanssi on ilmaisu, jossa ajatukset pyritään esittämään liikkeen keinoin. Terminä tanssi-ilmaisu siis korostaa tanssin ilmaisullista puolta, mutta usein puhutaan pelkästään tanssista. Tanssi on luultavasti ihmisten ensimmäisiä viestintämuotoja ja sen määrittely muuttuu ajan myötä. Se on yleistermi monelle laadullisesti erilaiselle toiminnalle, mutta usein se mielletään ihmisen kehon tietoiseksi toiminnaksi muuttuvien kriteereiden mukaan. Länsimainen käsitys tanssista on paljon suppeampi kuin monissa muissa kulttuureissa, koska meillä se mielletään usein vain liikkumiseksi rytmin mukaan. Joissain kulttuureissa ei ole olemassa tanssi-termiä. Suomenkielisen tanssi-sanana alkuperä tulee saksankielen Tanz-sanasta, joka on keskiajalla tarkoittanut paritanssia. (Rooyackers 1996, 8; Sarje 1992, 63; Parviainen 1994, 9-12.)

Amerikkalainen tanssiteoreetikko määrittelee tanssin käsittävän niin lintujen soidinmenot kuin huolellisesti suunnitellun taidetanssinkin. (Sarje 1992, 27.) Tanssiantropologi Judith Hanna puolestaan määrittelee länsimaisen käsityksen tanssista ”inhimilliseksi käyttäytymiseksi, joka koostuu tanssijan kannalta tarkoituksellisista, tahallisen rytmikkäistä, kulttuurisesti muotoutuneista, sanattoman kehon liikkeiden jaksoista, jotka eivät ole tavanomaisia motorisia toimintoja, vaan liikkeellä on luontaista ja esteettistä arvoa.” (Parviainen 1994, 10.) Preston-Dunlopin mukaan tanssi-ilmaisun osatekijöitä ovat keho, tila, dynamiikka, suhteet ja toiminta ja nämä yhdessä synnyttävät tanssia. (Perttula 2011, 10; Ahonen 1994.)

Tanssiessa koko keho on liikkeessä ja myös kehonosat, jotka eivät aktiivisesti liiku, seuraavat mukana. Mitä enemmän kehoaan käyttää, sitä paremmaksi kehon hallinta ja tuntemus tulevat. Kehon voi liikkeen aikana olla jännittyneenä tai hyvin rentona, ilmentäen erilaisia muotoja. Tanssi muodostuu liikkeestä ja liikkumattomuudesta. (Nuori Suomi 2010, 9-11.)

R. Labanin liikeanalyysissä jokaisella henkilöllä on erilainen, luontainen tapa käyttää virtausta, tilaa, aikaa ja voimaa. Ne ovat tanssin neljä peruselementtiä. Tapa jolla näitä neljää elementtiä käytetään, antavat liikkeelle voiman, muodon, keston ja rytmin. (Anttila 1994, 27-31; Sarje 1992, 33-38.) Virtausta voidaan käyttää sidotusti tai vapaasti, tilaa suoraviivaisesti tai harhailien, aikaa voidaan käyttää äkkinäisesti tai pitkitetyksi ja painoa voimakkaasti tai kevyesti. Käytän tätä analyysia pohjana suunnitellessani liikeharjoituksia ohjauksiini, sillä nuo neljä elementtiä auttavat minua suunnittelemaan harjoitukset siten, että jokaisessa niistä esiintyy ainakin yksi tanssin neljästä peruselementistä. Kun pidän ne mielessäni, harjoituksista tulee monipuolisia. Se puolestaan auttaa ohjattavia löytämään oman, itselle mukavimman tavan liikkua.

Ensimmäinen ja mielestäni tärkein tanssin peruselementti on virtaus, joka on liikkeen käyntiin paneva voima. Vapaa virtaus vaatii antautumista ja sitä on vaikea pysäyttää nopeasti. Vapaata virtausta tapahtuu esim. silloin, kun juoksenteleen vapaasti ympäri salia. Sidottu liike vastustaa virtausta, on kahlittua ja sen voi pysäyttää helposti. Se voi olla esimerkiksi jäykkää, hyvin hitaasti etenevää liikkumista salin päästä päähän. (Anttila 1994, 31.)

Tanssin toinen peruselementti on tila, joka voi olla muiden kanssa jaettu, tai oma. Tilassa on aina pohja, tapahtui liike sitten lattialla, nurmikolla, portaikossa, hangessa tai muualla. Eri tasojen ja suuntien monipuolinen käyttö lisää avaruudellista hahmotuskykyä ja tilanhahmottamista. (Nuori Suomi 2010, 16.)

Tanssin kolmas peruselementti on aika, joka määrittelee liikkumisen rytmin. Liikkeellä on aina jonkinlainen syke, jolloin liikumme rytmissä. Liike voi olla nopeaa, hidasta, nopeutuvaa, hidastuvaa, sykäyksittäistä jne. Musiikki voi määritellä sykkeen, mutta se ei ole välttämätöntä. Ajankäyttö liittyy läheisesti myös voimaan, laatuun ja dynamiikkaan. Sillä on merkitystä pohdittaessa sitä, milloin tavallinen urheilusuoritus muuttuu tanssiksi. (Nuori Suomi 2010, 20-21.)

Tanssin neljännen peruselementin, voiman avulla voidaan vaihdella tanssin syvyyttä sekä ilmaisullisuutta. Voima eli dynamiikka kertoo, miten liike tehdään. Tässä voidaan käyttää apuna mielikuvia, esim. liidellään suuren ja voimakkaan korppikotkan tavoin yläilmoissa ja annetaan ilmavirran ohjailla suuntaa. (Nuori Suomi 2010, 24.)

Tanssi voi vaikuttaa niin fyysiseen, emotionaaliseen kuin sosiaaliseenkin käyttäytymiseen. Hill (1976) painottaa sitä, että fyysiset rajoitteet eivät ole este tanssin ilon löytämiselle. Tanssin fysiologiset hyödyt ovat lihasten vahvistuminen ja kestävyys, venyvyys ja hapen hyväksikäyttö. Psykologisiksi hyödyiksi hän mainitsee kanavan näyttää ja hallita erilaisia tunteita. Tanssi on myös mielen ja kehon keskinäistä vuorovaikutusta. Se on rentouttavaa ja sen on todettu kehittävän luovuutta ja persoonallisuutta (Rooyackers 1997, 10-11).

### 3.2 Tanssi- ja liikeilmaisuus

Liikeilmaisuus- termiä ei voi selittää yksiselitteisesti, sillä sitä käytetään hyvin laajasti eri yhteyksissä. Pursiainen (2011) määrittelee sen lyhyesti ihmisten väliseksi sanattomaksi viestinnäksi. Opinnäytetyössäni määrittelen liikeilmaisun koskemaan kaikkea liikettä, joka käsittää niin vapaan improvisaation kuin sellaisen liikkumisen ja liikkeen tilassa, jota ei lasketa suoranaisesti tanssiksi. Se sisältää myös draamallisia ulottuvuuksia. Tanssi- ja liikeilmaisuun kuuluu edellä mainittujen lisäksi vielä luova tanssi, koreografiset tanssit sekä tanssi-improvisaatio. Olisin myös voinut nimetä ohjaukseni luova tanssi-nimikkeellä, mutta se painottaa mielestäni liikaa mielikuvaa liikkumisesta musiikin tahtiin.

Tanssin ja liikkeen välinen raja on häilyvä. Liike on havaittavissa ulkopuolisen havainnoijan silmin ja eri asennot voidaan yhdistää toisiinsa liikkeillä. Sen toteutumiseen tarvitaan tietty aika, tila ja siihen tarvitaan tietty määrä voimaa. (Kukkonen & Piirainen 1990, 19-21.)

Tanssi- ja liikeilmaisuus sisältää elementtejä luovasta liikkeestä ja tanssista. (Payne 1992, 4). Luova tanssi on liikettä, joka ei ole sidottu mihinkään tiettyyn tanssityyliin. Liikkumisen lisäksi se on itsensä ilmaisua mahdollistaen kommunikoinnin liikkeen avulla. Liikkuminen itsessään on merkittävää luovassa tanssissa. Jokaisen liikkeen ei tarvitse olla tanssia,

vaan se voi olla esimerkiksi vain tunteiden ilmaisua tai askeleiden ottamista musiikin mukaan. (Ahonen 1994; Viitala 1998, 16.) Mielestäni luova tanssi soveltuu hyvin erityisryhmille, sillä siinä ei ole tiettyjä sääntöjä tai askelkuvioita.

#### 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tässä luvussa kerron kolmesta aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta ja projektista. Ensin käsittelen Elisa Huovilan tekemää opinnäytetyötä, jossa hän tutkii tanssiharrastuksen merkitystä kehitysvammaisille nuorille ja josta sain tärkeää tietoa omaa opinnäytetyötäni varten. Seuraavaksi kerron Kaisa Lappalaisen opinnäytetyöstä, jossa pyrittiin tanssin ja liikkumisen keinoin tukemaan kehitysvammaisten naisten naiseuden tunnetta ja itseilmaisua. Harjoitusten sisältö ja itseilmaisun lisääntyminen tanssin ja liikkumisen avulla liittyvät omaan opinnäytetyöhöni. Seuraavaksi otan tarkasteluun Tarja Javanaisen liseniaattityön, jossa hän tutkii aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuvaa. Ruumiinkuva kytkeytyy kehonhallintaan, joka on yksi opinnäytetyöhöni liittyvistä käsitteistä. Lopuksi tarkastelen vielä Jenna Moisan, Minna Ikosen ja Tiina Tikkasen opinnäytetyötä, jossa he pohtivat kehonkuvan ja kehonhallinnan parantumista luovan liikkeen avulla.

Elisa Huovila on perehtynyt opinnäytetyössään: ”Erityistä tanssia - Kehitysvammaisen nuoren tanssiharrastus” erilaisten tanssilajien soveltuvuuteen kehitysvammaisille nuorille ja sitä, millaisia seikkoja opettajan tulee ottaa ohjauksissaan huomioon. Lisäksi hän on selvittänyt erityistanssin nykypäivän tilannetta ja sen mahdollisuuksia. Hänen mukaansa kehitysvammaiset henkilöt saattavat olla arkoja tai ujoja osallistumaan liikunnan ohjauksiin. Kömpelyys voi aiheuttaa sen, että liikuntakokemukset tuovat enemmän mielipahaa, kuin positiivisia kokemuksia. Siksi olisikin erityisen tärkeää, että he löytäisivät liikuntaharrastuksen, jonka kautta he voisivat kokea mielihyvää ja onnistumisen iloa. (Huovila 2009.)

Huovilan tekemien haastattelujen perusteella kehitysvammaisen nuoren tanssilajin valintaan vaikuttaa se, haluaako hän tanssia yksin vai parin kanssa ja millaisesta musiikista hän pitää. Siihen vaikuttaa myös se, miten monimutkaisia askeleet ovat ja millainen on tunnin rakenne. Huovilan mielestä nykytanssi ja luova tanssi soveltuvat hyvin kehitysvammaisille, sillä niissä ei ole tiettyjä askelia tai liikkeitä ja niissä käytetään luovuutta sekä improvisaatiota. (Huovila 2009.)

Huovila kertoo opinnäytetyössään, että kehitysvammaiset oppivat parhaiten lyhyiden ja konkreettisten ohjeiden avulla ja kannustaminen on heille erityisen tärkeää. Koska perusliikkeiden oppiminen ja hienomotoriikkaa vaativat liikkeet ovat kehonhallinnan puutteellisuuden vuoksi hankalia, liikkeet tulisi tehdä hitaasti. Opettajan tulee tehdä askelista helppoja ja liikkeet pitää soveltaa kaikille sopiviksi. Ohjeiden riittävä selkeys, liikkeiden suunnan näyttäminen ja oppilaiden paikoilleen asettaminen ovat myös tärkeitä huomioon otettavia seikkoja ohjauksessa. Opettajan on hyvä käyttää ohjauksissaan erilaisia teemoja ja mielikuiva.

Huovila on sitä mieltä, että erityistanssin opettamiseen tulee olla tanssin opettajan tai tanssiterapeutin koulutus. Hänen haastattelemansa kehitysvammaisten nuorten vanhemmat pitivät koulutusta tärkeämpänä sitä, että ohjaaja tuntee ohjattavat. (Huovila 2009.)

Huovilan mukaan työ Suomen erityisliikunnan tutkimuksessa ja kehittämässä on aluillaan ja liikunnalliset taidemuodot tekevät vasta tuloaan. Erityistanssitarjontaa on eniten pääkaupunkiseudulla, mutta muualla Suomessa kärsitään tarjonnan puutteesta. Avoimia tanssiryhmiä sen sijaan on jo melko monta ympäri Suomea. Kehitysvammaisten tanssiharrastusmahdollisuuksille olisi siis kysyntää. (Huovila 2009.)

Kaisa Lappalainen teki opinnäytetyönsä Laurean ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmalle. Opinnäytetyön nimi on: ”Pyörähdän kerran ja toisenkin. Tanssin ja liikkeen keinoin tukea naiseuteen ja itseilmaisuun”. Lappalainen suunnitteli ja toteutti yhdessä työparinsa kanssa tanssiviikkoprojektin, jossa he järjestivät luovaa tanssia seitsemälle kehitysvammaiselle naiselle. Tanssin ja muun naiseuteen liittyvät toiminnan avulla hän pyrki lisäämään naisten käsitystä omasta naiseudestaan. Lappalainen tutki tanssiviikon vaikutuksia ohjaajiin ja ohjattaviin. (Lappalainen 2010.)

Lappalaisen tekemien havaintojen mukaan tilan käyttö koettiin välillä hankalaksi. Tämä johtui lähinnä ohjattavien tilan hahmottamisen vaikeuksista. Ohjaajan malli ja kannustus oli selvästi tärkeää ja liikkeet hiipuivat ohjaajan lopettaessa mallin näyttämisen. Palautteen antaminen ja saaminen olivat myös tärkeässä asemassa. Lopetuskerralla oli tärkeää käydä läpi opittuja asioita ja tehdä tilanteesta jollain tavoin juhlallinen. Harjoitusten onnistumisen suhteen Lappalainen päätteli, että harjoitusten epäonnistuminen oli enemmän ohjaajien oma kokemus, kuin ohjattavien mielipide. (Lappalainen 2010.)

Lappalaisen tutkimustulosten perusteella tanssi ja liikkuminen koettiin mielekkäänä ja mahdollisuus itseilmaisuun sekä ohjaajien kannustus innostivat ryhmäläisiä liikkeeseen, tanssiin ja omien liikkeiden keksimiseen. Ohjausten edetessä liikkuminen muuttui vapautuneemmaksi ja ilmaisullisemmaksi. Palautteen perusteella tällaista toimintaa kaivattaisiin lisää. Lappalaisen opinnäytetyön tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että tanssi- ja liikeilmaisuus parantavat kehitysvammaisten itseilmaisuuta. (Lappalainen, 2010.)

Tarja Javanainen on tutkinut liseniaattityössään aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuvaa. Työn nimi on: ”Aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuva: liikuntaohjelman perusteet ja arviointi”. Siinä yhdeksää kehitysvammaista aikuista osallistui ohjattuihin liikuntatuokioihin 15 viikon ajan. Tutkimuksesta käy ilmi, että kehitysvammaiset aikuiset tunnistavat huonosti ruumiinosia. He ovat toiminnallisia, tyytyväisiä ja he nauttivat liikunnasta, rentoutuksesta ja musiikista. Tämän lisäksi ohjattavien yhteisiksi piirteiksi kuvailtiin luonnollisuus, aktiivisuus ja luovuus. (Javanainen 1999.) Vaikka



tarkoituksenani ei ole parantaa ohjattavieni ruumiinkuvaa, vaikuttaa esimerkiksi huono ruumiinosien tunnistaminen ohjausteni suunnitteluun.

Moisala, Ikonen ja Tikkanen pyrkivät opinnäytetyössään: ”Kehon kokemusta sanoittamassa: Luova liike kehotietoisuuden edistämässä” parantamaan ohjattavien kehonkuvaa luovan liikkeen avulla. Heidän tutkimuksensa mukaan luova liike parantaa tasapainoa ja kehon tiedostamista. Lisäksi se mahdollistaa kokemuksen laajentumisen ja omien rajojen ylittämisen. Opinnäytetyön tekijät muistuttavat luovan ryhmän ohjaajaa siitä, että jotkut voivat kokea ahdistavana tanssin, jossa ei ole lainkaan sääntöjä. Toisaalta juuri tällaisille henkilöille luova liikkuminen olisi hyväksi. Luovan tanssin ohjaajan tulee olla osa ryhmää ja pyrkiä tuomaan ryhmän vuorovaikutusta esille. Lisäksi häneltä vaaditaan herkkyyttä ja kärsivällisyyttä. (Moisala ym. 2010.)

## 5 OHJAUKSIEN SUUNNITTELU

Ohjaajan tulee ottaa huomioon monia seikkoja ohjausten suunnittelussa, toteutuksessa ja ohjauksen jälkeen. Ohjauksia valmisteltaessa pitää laatia hyvä ohjaussuunnitelma, jossa huomioidaan ohjauksen rakenne, ajan käyttö, asiakkaiden toiveet sekä tarpeet, joihin liittyvät mm. yhteiset pelisäännöt sekä esteettömyys ja saavutettavuus.

Ohjauksia suunniteltaessa ohjaajan tulee kiinnittää huomiota tilan valintaan, käytettäviin välineisiin ja musiikkiin. Myös turvallisuuteen liittyviin seikkoihin, kuten tapaturmiin ja ongelmatilanteisiin, on hyvä varautua etukäteen.

### 5.1 Ohjauksien valmistelu

Ensimmäisissä ohjauksissa kannattaa Koljosen ja Rintalan (2002, 204-205) mukaan käyttää enemmän ohjaajakeskeistä kuin osallistujakeskeistä ohjaustapaa. Kun ohjaaja oppii tuntemaan ryhmää ja ryhmäläisten taitoja paremmin, voi hän siirtyä enemmän osallistujakeskeisiin harjoituksiin, joissa ryhmäläiset pääsevät käyttämään enemmän omaa luovuuttaan ja toteuttamaan harjoituksia aiempaa itsenäisemmin.

Soveltavan liikuntatuokion suunnittelussa on tärkeää olla huolellinen. Erityisryhmiä ohjattaessa tavoitteet tulee asettaa enemmän yksilöllisesti, kuin normaaliryhmää ohjattaessa. Tuokioiden suunnitteluun tulee varata riittävästi aikaa. Sen tulee sisältää sekä etukäteissuunnittelu että ohjauksen aikainen suunnittelu, sekä jälkiarviointi. Suunnitelman tulee olla joustava ja sitä pitää voida muokata tarvittaessa, sillä etenkin erityisryhmiä ohjattaessa yllättäviinkin muutoksiin tulee olla varautunut. (Koljonen & Rintala 2002, 202-203.)

Koljosen & Rintalan (2002, 202-211) mukaan soveltavan liikuntatuokion ohjauksen suunnittelussa huomioon tulee ottaa tiedolliset, taidolliset, sosiaaliset ja tunnealueelliset tavoitteet. Tärkein toiminnallinen tavoite ohjattavilleni on se, että heidän liikehallintansa kehittyy. Tiedollinen

tavoite on, että he oppivat tuntemaan kehoaan. Sosiaalisia tavoitteitani on saada ryhmä yhteistyökykyiseksi ja kukin ryhmäläinen vastaanottamaan tukea ja kannustusta muilta ryhmäläisiltä. Tunnealueen tavoitteet ovat tärkeimpiä tavoitteista oppimisyöni kannalta. Niiden tavoitteina on saada ohjattavat tiedostamaan onnistumisen kokemuksia ja luottamaan omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa samalla kun heidän itseilmaisun taitonsa lisääntyvät.

Toisin kuin Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteissa (Koljonen & Rintala 2002, 202-203) kehoitetaan, en aio selvittää ohjattavieni motorisen kehityksen tasoa tai aikaisempia liikunnallisia tottumuksia ennen ensimmäistä ohjaustani. Silloin en pysty muodostamaan ennakkokäsityksiä ohjattavien taidoista, eikä se ohjaa liikaa suunnitteluani. Koska tanssi- ja liikeilmaisutuokioni tulee olemaan kokeileva ja luova, en voi myöskään turvautua liiaksi etukäteissuunnitteluun. Turvallisuuden kannalta minun tulee kuitenkin olla tietoinen ohjattavien mahdollisista terveysriskeistä.

Ohjaajan tulee muodostaa ohjaustuokioiden sisältöön vaihtelevuutta ja monipuolisuutta ja ohjeiden tulee olla lyhyet ja selkeät. Tuokion hälinän ja hiljaisuuden tasapainoa tulee säädellä. Ohjaajan tulee olla innostunut ja kärsivällinen ja toiminnasta tulee antaa myönteistä palautetta. Jokainen ryhmäläinen tulee huomioida. Liikkeet tulee tehdä ylisuurina ja täysillä, jotta jokainen pääsee harjoitukseen mukaan ja ymmärtää sen idean. (Nuori Suomi 2010,27-28.)

### 5.2 Ohjauksen rakenteelliset tekijät

Tanssillisen ohjaustuokion aluksi on hyvä kokoontua alkupiiriin ja virittäytyä tuokion teemaan. Silloin on hyvä kertoa, mitä välineitä tullaan käyttämään ja millaisia harjoituksia on luvassa. Tämän jälkeen aloitetaan lämmittely ja virittäytyminen, jonka tarkoituksena on purkaa energiaa ja saada keho lämpenemään. (Koljonen & Rintala 2002, 205-207; Nuori Suomi 2010, 35.)

Alkulämmittelyä seuraa varsinainen harjoitteluvaihe, jossa tehdään perusliikkeitä. Se voi sisältää kehontuntemus- ja hahmotusharjoitteita sekä erilaisia tanssitekniikoita. Tämän jälkeen alkaa luova osio, jossa tehdään improvisaatiota, esittävää tanssia ja erilaisia liikekokeiluja. Viimeiseksi tehdään loppuverryttely, jonka tarkoituksena on rauhoittua ja rentoutua. Lopuksi tehdään loppupiiri, joka kokoaa ohjaustuokion. Siinä voidaan keskustella tuokion herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista sekä antaa ja saada palautetta. (Nuori Suomi 2010, 35.)

Ohjauksen tulee olla mieluummin hieman annettua aikaa lyhyempi, kuin liian pitkä. Soveltavan liikunnan kerhossa kerholaisten taksit saapuvat tiettyyn aikaan, joten heidän täytyy päästää vaihtamaan vaatteita ajoissa. Tila tulee jättää samaan kuntoon, kuin se oli sinne saavuttaessa. Ohjaaja tarkastaa pukuhuoneet, ettei sinne ole jäänyt keltään mitään ja että kaikki kerholaiset ovat poistuneet tiloista ja päässeet kyyteihinsä. Valot sammutetaan ja ovet lukitaan.

### 5.3 Ryhmäläisten tarpeet

Erilaiset oppijat tulee huomioida ohjauksia suunniteltaessa ja niiden aikana. Siksi tuntien työskentelytapoja tulee vaihdella. Joskus voidaan työskennellä pareittain, ryhmissä tai yksin. Vaihtelevat harjoitustekniikat sekä erilaisen musiikin käyttäminen kuin myös musiikkittomuus takaavat, että jokaiselle löytyy oma itselle paras tapa työskennellä ja oppia. (Nuori Suomi 2010, 28.)

Säännöt on hyvä luoda yhdessä ryhmäläisten kanssa heti ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Säännöissä on hyvä sopia mm. aikataulujen ja ohjeiden noudattamisesta, ohjaajan kuuntelemisesta, muiden ryhmäläisten huomioinnista sekä yleiseen turvallisuuteen ja viihtyvyyteen liittyvistä asioista. Taukoja tulee pitää riittävästi, jotta osallistujat voivat juoda ja käydä tarvittaessa WC:ssä. Tauot antavat hengähdystauon ja rytmittävät ohjaustuokion kulkua. Tauon jälkeen voi myös kysyä palautetta edellisestä osiosta, koska se on vielä tuoreena mielessä. Ryhmäläisten toiveita ja palautteita ohjausten suhteen tulee kuunnella ja toteuttaa mahdollisuuksien mukaan. (Nuori Suomi 2010.)

Kauravaaran ym. (2006, 11) mukaan saavutettavuudella tarkoitetaan kaikkia edellytyksiä, joita osallistumiseen tarvitaan ja siihen liittyvät mm. ryhmän ilmapiiri sekä ohjeiden ymmärtäminen. Näihin ohjaaja voi vaikuttaa omalla esimerkillään, selkeillä ohjeilla ja sopivan vaikeusasteen tehtävillä.

Esteettömällä liikuntaympäristöllä mahdollistetaan kaikkien osallistuminen ohjauksiin. Siihen liittyy myös sen varmistaminen, että kaikki pääsevät paikalle. Ensimmäisellä tapaamiskerralla esimerkiksi opasteiden käyttö auttaa ohjattavia löytämään perille. Tarpeeksi leveät oviaukot ja liuskat auttavat liikuntarajoitteisia pääsemään paikalle. Tässä voivat avustajat tai muut ryhmäläiset toimia apuna. Liikuntasalin lattian tulisi olla luistamaton märkänäkin. Valaistuksen tulee olla kirkas ja tasainen. Välineiden kuten pallojen valinnassa kannattaa suosia kontrasteja seinän ja lattian suhteen. Jos ne ovat esim. vaaleita, kannattaa välineiden olla tummasävyisiä. Hyvässä liikuntaympäristössä tulee olla rauhallinen levähdyspaikka sekä hyvät pesu- ja wc-tilat. (Kauravaara ym. 2006, 11-14.)

### 5.4 Tila, välineet ja musiikki

Ennen ohjauksen alkua kannattaa varmistaa, että tilat ovat kunnossa ohjausta varten, cd-soitin toimii ja kaikki tarvittava materiaali on mukana. Kaski ym. (2009, 202, 220) mukaan musiikki on hyvä yhdistää liikuntaan, sillä se auttaa itseilmaisussa ja tukee ja tehostaa liikettä. Se myös antaa liikkeelle rytmin ja auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia. Musiikki myös tukee ajankäytön ja rytmityksen oppimista. Se tuo tekemiseen iloa, energiaa, vauhtia ja nautintoa.

Kehonhallintaa liittyy myös taito pysähtyä ja olla paikallaan. Tähän liittyy musiikillinen käsite tauko. Erottelukyky harjaantuu, kun erilaisiin

ääniärsykkeisiin täytyy reagoida. On tärkeää oppia tuntemaan oman kehon ääniä ja kuunnella ympäristön ääniä. (Nuori Suomi 2010, 39.)

Moni kehitysvammaisen nauttii musiikin kuuntelusta ja sen tuottamisesta. Olen huomannut sen myös itse ohjattessani kehitysvammaisia nuoria. Siksi valikoin ohjauksissa käyttämäni musiikin tarkoin ja kysyn ohjattavien toiveita musiikin suhteen. Kaski (2009) mainitsee suosituksi musiikiksi etenkin nuorisomusiikin. Musiikki voi olla rytmittömä, jolloin tarkoituksena on vain luoda tietynlaista ilmapiiriä. Ääniä voi myös tuottaa erilaisin instrumentein itse tai oman kehon avulla. Tällöin äänimaailma voi muodostua erilaisista ääntelyistä, kuten sihinästä, paukkeesta, kuiskauksista tai vihellyksistä. (Nuori Suomi 2010, 39.)

Koska musiikin on tarkoitus tukea liikettä, täytyy se valikoida tarkoin kuhunkin harjoitukseen sopivaksi. Musiikkina ohjauksissa voi käyttää kansan- ja lasten musiikkia, hengellistä- ja poliittista musiikkia, viihde- ja iskelmämusiikkia, jazzia, klassista musiikkia, poppia, teknoa, soulia, hiphopia tai elokuva- ja taidetanssimusiikkia. (Nuori Suomi 2010, 21.)

Käytän ohjauksissani instrumentaalista musiikkia, joka ei sisällä laulua. Ohjattavat saattavat kiinnittää liaksi huomioita sanoihin, jolloin itse toiminta häiriintyy. Hankin kirjastosta cd-levyjä, jotka on tarkoitettu lasten liikuntatuokioihin. Käytän myös elokuvamusiikkia esim. rentoutus- ja venyttelyharjoituksissa. Aluksi ajattelin kysellä ohjattavien lempimusiikkia ja hankkia sitä ohjauksiin, mutta silloin pitäisi toteuttaa jokaisen toiveet, ja se voisi käydä liian työlääksi. Käytän myös vanhusten tuolitanssiharjoituksissa käyttämiä levyjä erilaisiin valssiharjoituksiin, sekä afromusiikkia afrikkalaisen teemakerran yhteydessä.

### 5.5 Tapaturmiin ja ongelmatilanteisiin varautuminen

Tapaturmia voidaan ehkäistä ennakoimalla vaaratilanteet ja varautumalla niihin. Ohjaaja voi vaikuttaa turvallisuuteen ottamalla etukäteen selvää ohjaustilaan ja ohjattaviin liittyvistä asioista. Ohjaajan selkeiden ohjeiden ja tarkkaavaisuuden avulla tapaturmien riski pienenee. Harjoitusten tulee olla ohjattavien taitotason mukaisia ja ennen harjoitusten tekemistä ohjaajan tulee varmistaa, että ohjattavat osaavat tarvittavat perustaidot ja tekniikan. Myös oikeanlainen varustus ja välineistö sekä yhdessä luotujen sääntöjen noudattaminen ehkäisevät tapaturmien syntymistä. Alkulämmittelyllä ja verryttelyllä ennen suoritusta on tärkeä merkitys lihasrevähdyksen ennaltaehkäisyssä. (Kodin turvaopas, 2008; Suomen liikunta ja urheilu, 2011.)

Ryhmäläisille on hyvä antaa toimintaohjeet onnettomuuksien varalle ja selvittää mm. hätäuloskäynnit. Ensiapuvalmius varmistetaan hankkimalla ensiapulaukku ja tutustumalla etukäteen sen sisältöön. Hygieniasasiat tulee hoitaa kuntoon, näyttämällä wc- ja pesutilat ohjattaville sekä se, missä voi tarvittaessa syödä eväitä. Ongelmatilanteet, kuten konfliktit ryhmäläisten välillä pyritään selvittämään välittömästi tai mikäli ohjaus liiaksi häiriintyy, ohjauksen jälkeen. (Suomen liikunta ja urheilu, 2011.)

## 6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA LAADULLINEN TUTKIMUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen tavoitteena on esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista tai toiminnan järjestämistä. Siinä käytännön toteutus ja raportointi yhdistyvät tutkimusviestinnän avulla. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyöni on toiminnallinen, sillä se täyttää määritelmät toiminnallisen opinnäytetyön vaatimuksille. Tavoitteenani on järjestää toimintaa, eli kahdeksan tanssi- ja liikeilmaisullista ohjauskertaa kehitysvammaisille henkilöille. Raportoin ohjaukset opinnäytetyössäni kertoen erikseen suunnitteluprosessista, ohjausten toteutuksesta ja niiden onnistumisesta, saaduista palautteista ja omien havaintojen analyysistä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellista on, että aihe on työelämälähtöinen ja opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. (Vilka & Airaksinen 2003, 16-17.) Vaikka alun perin ehdotin itse toimeksiantajalle aihetta, muotoutui se tutkimuskysymysten asettelun avulla työelämälähtöiseksi. Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry toivoi minun kehittävän toimivan tanssi- ja liikeilmaisun mallin yhdistykselleen.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy laadullinen tutkimusasetelma. Toisin kuin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jonka tulokset nojautuvat kohteen tulkintaan tilastojen ja numeroiden avulla, laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään kokonaisvaltaisesti kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. (Koppa 2011.) Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein osallistuvaa havainnointia ja se on myös eräänlainen tutkijan oppimisprosessi ja tutkija itse on pääasiallinen tutkimusväline. Osallistuvasta havainnoinnista kerron myöhemmin luvussa 7: Toiminnan ja tutkimuksen toteuttaminen. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu saattaa käsittää monia eri tapoja kerätä aineistoa, joista osa voi olla epävirallisempaa. Olennaista on ottaa haltuun tutkittava ilmiö. (Kiviniemi 2010, 78.)

Laadullisessa aineiston analyysissä aineistoa käsitellään kokonaisuutena ja se koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. (Alasuutari 2007, 31.-38, 78.) Havaintojen pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistoa tarkastellaan olennaisesta näkökulmasta ja havaintoja karsitaan havaintojen yhdistämisen avulla. Siten pyritään muotoilemaan sääntöjä, jotka pätevät koko aineistoon. Havaintoja ei kuitenkaan pidetä tuloksina vaan pikemminkin johtolankoina, joiden avulla havaintoja voidaan selittää. (Alasuutari 2007, 40-48.) Ohjauksen aikana teen paljon havaintoja ohjattavien toiminnasta ja myös omasta toiminnastani. Havaintojen jäsentämiseksi teen itselleni havainnointilomakkeen, jonka avulla kirjoitan havaintoni ylös. Osallistuva havainnointini on subjektiivinen käsitykseni tapahtuneesta ja siihen saattaa vaikuttaa oma sen hetkinen mielentilani tai ympäristön häiriöt. Havaintojen suuren määrän vuoksi pyrin karsimaan havaintoja yhdistämällä niitä Alasuutarin neuvojen mukaisesti.

Laadullisen aineiston analyysin toisella vaiheella, arvoituksen ratkaisemisella, tarkoitetaan tulosten tulkintaa. Siinä vihjeiden tulkinnan avulla pyritään tekemään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2007, 40-48.) Tuotettu tulkinta havaintojeni ja saadun palautteen perusteella on omaa henkilökohtaista tulkintaani ilmiöstä, jonka ei ole tarkoituskaan tuottaa sellaista faktatietoa, jota määrällisen aineiston analyysi tuottaisi.

## 7 TOIMINNAN JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Ennen ensimmäistä ohjaukskertaani kävin tutustumassa soveltavan liikuntakerhon toimintaan ja tiloihin. Keskustelin yhteyshenkilöni, sekä soveltavan liikunnankerhon ohjaajan kanssa tanssi- ja liikeilmaisuohjauksiini liittyvistä seikoista ja siitä, miten ne vaikuttavat varsinaisen kerhon toimintaan. Lisäksi haastattelin Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n erityisliikunnan ryhmien ohjaajaa, koska hänellä on paljon kokemusta kehitysvammaisten ohjaamisesta ja hän on aiemmin pitänyt kyseistä soveltavan liikunnan kerhoa.

Varsinaisissa ohjauksissani käytän omien havaintojeni tekemiseen osallistuvaa havainnointia. Käytän myös jokaisella ohjaukskerralla ulkopuolista havainnoijaa tekemään tarkempia havaintoja ohjauksestani ja ohjattavien toiminnasta. Lisäksi kerään ohjattavilta jokaisen ohjaukskerran lopussa palautteen.

Keräämääni aineistoa analysoimalla pyrin löytämään vastauksen siihen, millainen on toimiva tanssi- ja liikeilmaisun malli kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille ja mitä seikkoja tulee ottaa huomioon suunnitellessa tällaista toimintaa. Erittelen tarkemmin sitä, millaiset harjoitukset toimivat parhaiten eli lisäävät kehonhallintaa, laittavat luovuuden liikkeelle ja tuottavat tekijöilleen iloa ja onnistumisen kokemuksia.

### 7.1 Havainnointi ja osallistuva havainnointi

Osallistavassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteidensa toimintaan. Valitsin osallistuvan havainnoinnin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkittavasta asiasta ei juuri muuten saa tarpeeksi ja tarvittavaa tietoa. Osallistuva havainnointi tukee myös hyvin muita tutkimusmenetelmiä. Siinä tarvitaan kaikkia aisteja ja on siksi haasteellista. Se on kuitenkin hyvä tutkimusmenetelmä, kun tarvitaan yksityiskohtaista ja moniulotteista tietoa tutkittavasta asiasta. (Grönfors 2007, 151-167.) Koska minun pitää keskittyä ohjaamiseen ja musiikin soittamiseen ohjaamisen aikana, en pysty havainnoimaan kaikkea ympärilläni tapahtuvaa. Siksi on tärkeää, että ohjauksissa on mukana myös ulkopuolinen havainnoija.

Vaikka havainnointi on työläs ja aikaa vievä tutkimusmetodi, on se välttämätön osa opinnäytetyötäni. Ja kuten Rileykin (1977, 10) toteaa, on vuorovaikutuskäyttäytymistä helpointa tutkia havainnoinnin avulla.

Granförsin (2007, 151-153) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa aineiston keräämisen onnistumisen edellytys on, että havainnoija toimii omasta persoonastaan käsin. Koska kyseessä on samalla ohjaustilanne, oman persoonan käyttö on erityisen tärkeää.

Käytän ohjauksissani havainnointilomaketta, jonka annan havainnoijalleni ennen ohjauksen alkua ja jota he voivat täyttää niin ohjauksen aikana, kuin se jälkeenkin. (LIITE 3) Kysymykset koskevat mm. ryhmäläisten toimintaa, osallistumista, ohjauksen rakennetta, tilankäyttöä ja ohjaajan toimintaa. Havainnointilomake on jokaiselle ohjauskerralla lähes samanlainen. Ohjauksen aiheesta tai käytettävistä välineistä riippuen, liitän lomakkeeseen muutaman lisäkysymyksen.

Havainnointiin liittyy tärkeänä osana muistiinpanojen tekeminen. Niitä tulee tehdä systemaattisesti ja niihin tulee laittaa aina päiväys, jotta niitä voidaan käyttää myöhemmin varsinaista aineiston analyysiä varten. Teen jokaisen ohjauksen jälkeen itselleni muistiinpanot havainnoistani ohjauksen aikana ja niiden avulla kirjoitan aineistoa tietokoneelle mahdollisimman pian. (Grönfors 2007, 151-167.)

Suoritan osallistuvaa havainnointia ohjaustuokioideni aikana. Havainnoinnin avulla voidaan hankkia tietoa tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä silloin kuin se tapahtuu. Menetelmän puutteena on havaintojen selektiivisyys ja se on aina havainnoijan subjektiivinen kokemus tilanteesta. (Jyrinki 1977, 8-11.) Esimerkiksi tehdessäni ohjausta, sen hetkinen mielentilani voi vaikuttaa tekemiini havaintoihini ohjausten aikana. Jos olen väsynyt ja huonotuulinen, saatan tulkita ohjattavien reaktiot negatiivisemmiksi kuin mitä ne todellisuudessa ovat. Teen itselleni havainnointilomakkeen, jonka täytän välittömästi ohjauksen jälkeen. (LIITE 4)

## 7.2 Tutustumiskäynnin tulokset

Kävin tutustumassa Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n soveltavan liikunnan kerhoon viikkoa ennen ensimmäistä varsinaista ohjaustani Kaurialan koululla. Se oli kokoontunut vasta kerran aiemmin syksyn aikana. Jutellessani kerhonohtajan kanssa selvisi, että hänkin on HAMKin ohjaustoiminnan koulutusohjelman opiskelija, kuten minä.

Kerhon alussa esittelin itseni ja kerroin, millaista toimintaa olen tulossa heille pitämään. Osallistuin kerhonohtajan ohjauksiin, jolloin pystyin tekemään samalla osallistuvaa havainnointia. Yhteyshenkilöni oli mukana lähes koko kokoontumisen ajan ja lopussa erityisliikunnan ryhmien ohjaaja tuli seuraamaan kerhoa. Pyysin saada haastatella häntä, koska hänellä on pitkä kokemus kehitysvammaisten ohjaamisesta.

Soveltavan liikunnan kerho kokoontuu tiistaisin 17-18.30 Hämeenlinnan Kaurialassa, Kaurialan koulun liikuntasalissa. Se on melko pieni sali, jonka saa jaettua verholla kahteen osaan. Salissa on myös esiintymislava, jossa on peili. Kello 17-18 on käytettävissä koko sali, mutta 18-18.30 vain toinen puoli. Jaamme kerhonohtajan kanssa salin puoliksi heti kerhon

alussa. Minun ryhmäni harjoittelee toisella puolella tunnin ajan ja kerhonohtajan puoli pelailee toisella puolella. Viimeiseksi puoleksi tunniksi kokoonnumme kaikki kerhonohtajan puolelle, sillä minun puolelleni tulee harjoittelemaan jokin toinen ryhmä.

Soveltavan liikuntakerhon jäsenet ovat nuoria ja aikuisia Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n jäseniä. Monet heistä tuntevat toisensa aiemmin toimineista kerhoista tai jotain muuta kautta. Ryhmässä on sekä miehiä, että naisia. Liikuntakerholaisia on yhteensä 20. Tällä kerralla heitä oli paikalla 17. Kerhonohtaja antoi kerhon alussa kerholaisille tehtäväksi miettiä, ketkä haluaisivat osallistua ohjauksiini. Kerhon lopussa kerroin hieman lisää tanssi- ja liikeilmaisusta ja kysyisimme kysymyksen uudestaan. Jatkossa kysymme aina kerhon kokoontumisten alussa halukkaita osallistujia ohjauksiini. Juttelimme myös kerhonohtajan kanssa mahdollisuudesta, että jollain kerralla koko ryhmä osallistuisi ohjauksiini.

Liikuntasalin välinevarastot eivät ole käytettävissämme. Lavalla on iso patja, jota voi tarvittaessa käyttää. Kerhonohtaja lupasi tuoda ohjauksiini oman CD-soittimensa. Hän voi tarvittaessa tuoda myös muuta materiaalia mukanaan HAMK:n Lahdensivun toimipisteen liikuntavarastosta tai yhdistyksen materiaalivarastosta, sillä hänellä on käytössään auto.

### 7.3 Erityisliikunnan ryhmien ohjaajan haastattelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tietoa voidaan kerätä asiantuntijoita haastatteleamalla. Siten saatua aineistoa voidaan käyttää lähdemateriaalin tavoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-58.) Siksi haastattelin erityisliikunnan ryhmien ohjaajaa ja käytin haastattelua asiantuntijahaastattelun tavoin ohjauksieni suunnittelun pohjana. Tämän vuoksi haastattelu oli hyvä tehdä opinnäytetyöprosessini alkuvaiheessa ja tein sen pian ensimmäisen ohjaukseni jälkeen.

Haastattelun tein haastateltavan työpaikalla Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n toimistolla. Paikan valinta oli haastateltavan oma toive ja se sopi tarkoitukseen hyvin, sillä tällöin haastattelupaikka ei ollut liian virallinen. Haastattelussa käytin apuna nauhuria, jotta ehdin paremmin keskittyä itse haastattelutilanteeseen vastausten kirjoittamisen sijasta.

Haastattelu suoritettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelu on keskustelunomainen haastattelutilanne ja siksi siinä on usein rennompaa tunnelmaa kuin perinteisessä kysymys-vastaus-asetelmassa. Siinä kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä, vaikka olenkin tehnyt haastatteluun alustavan kysymyslistan valmiiksi. Tällöin haastateltavan voi olla helpompi tuoda esille omia mielipiteitään ja kertoa kokemuksistaan. (Aaltola & Valli 2007, 25-27.)

Jaoin kysymykset aihepiireittäin neljään eri kohtaan: Ohjaajan omat taustat, keuhonhallintaan liittyvät kysymykset, tanssin- ja liikeilmaisun ohjaamiseen liittyvät kysymykset sekä yleiset kysymykset. Lähetin kysymykset etukäteen haastateltavalle, jotta hänellä on aikaa paneutua



niihin. (LIITE 2) Haastattelun jälkeen litteroin aineiston ja analysoin sen. (Aaltola & Valli 2007, 34-40.)

#### 7.4 Ryhmäläisten antama palaute

Palautetiedon keräämisen tarkoituksena on saada sellaista tietoa toiminnan laadusta, joka auttaa palautteen saajaa toiminnan parantamisessa, kehittämisessä ja edistämässä. Sen tarkoituksena on antaa lisää ideoita, jotta toimintaa voitaisiin muuttaa toivottujen tavoitteiden suuntaan. Palaute olisi hyvä saada välittömästi toiminnan tapahtumisen jälkeen, jotta arvioitava asia on palautteen antajilla vielä tuoreena mielessä. (Hätönen & Romppanen 2006, 8-12.)

Kyselin kunkin ohjauksen lopuksi, mistä harjoituksesta ohjattavat pitivät erityisesti ja millaisia harjoituksia he toivoisivat lisää. Kokeilin erilaisia palautteen keräämiseen liittyviä metodeja. Niitä ovat 1. Vaihtoehtoista valitseminen 2. Hymy/surunaamakortit 3. Janan käyttö harjoituksen mielekkyyden mittaamisessa 4. Kuvakorttien ja esineiden käyttö, sekä 5. Palautteen antaminen liikkeen avulla.

Vaihtoehtoista valittaessa laitoin kolme cd:tä lattialle eri kohtiin. Kehotin ohjattavia valitsemaan kolmesta tanssista mieleisimmän ja menemään kyseistä tanssia edustavan cd:n luo seisomaan. Hymy/surunaamakortteja käytin siten, että jokainen ohjattava sai käteensä kaksi korttia, joista he valitsivat toisen. Toisessa kortissa oli hymyilevät kasvat ja toisessa surulliset kasvat. Kerroin heille, että iloinen naama tarkoittaa sitä, että piti harjoituksesta, ja surullinen naama sitä, että ei pitänyt harjoituksesta. Pyysin jokaisen harjoituksen jälkeen heitä valitsemaan toisen korteista ja näyttämään se minulle. Seuraavalla kerralla käytin kortteja vain lopuksi.

Janaa käytin palautteen keräämisessä siten, että ohjattavat asettuivat viivalle seisomaan siihen kohtaan, miten paljon he olivat ohjauksista pitäneet. Toinen pää tarkoitti ”Pidin paljon” ja toinen pää ”En pitänyt lainkaan”. Keskikohta tarkoitti sitä, että ei osannut sanoa. Käytin samaa metodologia etsiessäni vastausta kysymykseen siitä, miten paljon he kokivat oppineensa ohjauksista. Toinen pää tarkoitti ”Opin paljon”, toinen ”En oppinut mitään” ja keskikohta sitä, että oppi vähän. Käytin janaa myös siten, että jokainen sai valita mieleisensä värikortin sen perusteella, millainen olo ohjauksesta jäi. Kortit asetettiin viivalle siihen kohtaan, minkä verran ohjauksesta kukin piti. Tämän jälkeen kehotin ohjattavia kertomaan, miksi he olivat valinneet kyseisen värin.

Käytin kuvakortteja ja esineitä palautteen keräämiseen siten, että jokainen kuva tai esine kuvasi eri ohjauksia ja niiden teemoja. Asetin kuvat ja esineet lattialle. Jokainen ohjattava sai asettua sen kuvan tai esineen eteen, jonka oli kokenut mieluisimpana. Liikkeen avulla kerättävän palautteen keräsin siten, että kehotin ohjattavia valitsemaan kolmesta erilaisesta harjoituksesta mieluisimman ja näyttämään valintansa liikkeen avulla.

## 8 OHJAUSKERRAT JA HARJOITUSTEN SISÄLTÖ

Tässä luvussa raportoin jokaisesta ohjauskerrasta erikseen. Kunkin ohjauksen alussa kerron lyhyesti ohjauksen rakenteesta, tehdyistä harjoituksista ja palautteen keräämisestä. Tämän jälkeen avaan kutakin harjoitusta erikseen ja selvennän, miten se toimi ohjauksissani. Luonnehdin harjoituksen tarkoitusta ja pohdin sen toimivuutta. Vaikka olen määritellyt jokaiselle harjoitukselle tarkoituksen, tärkein tarkoitus on kuitenkin liikunnan ilo ja onnistumisen kokemukset. Lopuksi kerron yleisiä mietteitä ohjauskerrasta. Tekstissä mainittujen ohjattavien nimet on muutettu. Ohjattavien määrä vaihteli kertojen mukaan siten, että joka kerralle osallistui 8-12 henkilöä.

Olin suunnitellut ohjausten teemat alustavasti, mutta ne muuttuivat osittain ohjausten edetessä. Suunnittelin ensimmäisen ohjauksen valmiiksi, mutta seuraavat kerrat muotoutuivat osallistujilta saamani palautteen ja omien havainnointieni mukaan. Ohjauskerroilla teimme erilaisia liikesarjoja sisältäviä tanssiharjoituksia, mutta myös erilaisia tanssi-improvisaatioharjoitteita, joissa ei ollut oikeaa tai väärää tapaa tanssia. Liikuimme tilassa käyttäen sitä hyödyksi eri tavoin ja tutustuimme samalla kehon eri osiin. Eläydyimme myös erilaisiin rooleihin liikkumisen ja tanssin avulla.

Ohjauskertoja oli yhteensä kahdeksana peräkkäisenä tiistaina. Poikkeuksena oli yksi viikko jolloin ohjauksia ei pidetty, sillä kerho oli syyslomalla. Ohjaukset pidettiin soveltavan liikuntakerhon yhteydessä Kaurialan koulun liikuntasalissa, Hämeenlinnassa. Ohjauskertojen teemat olivat: 1. Tutustumista ja toiveita. 2. Helppoja askelsarjoja ja rytmiharjoituksia. 3. Kehonosien hahmottamista ja kehonhallintaa. 4. Välineenä pallo. 5. Perustansseja peilin avulla. 6. Välineenä huivi. 7. Afrikka-teema 8. Kertausta ja parhaat palat. En ole erikseen tehnyt ohjauksista kirjallisia ohjaussuunnitelmia, mutta olen kirjannut ohjauksen rakenteen lyhyesti itselleni muistiin ohjauksen tueksi. En ole käyttänyt ohjaustoiminnan koulutusohjelman ohjaussuunnitelmalomaketta, koska olen käyttänyt sitä paljon opiskelujen aikana ja olen sisäistänyt sen rakenteen hyvin. Joskus myös liian tarkkaa suunnitelman tekeminen voi haitata ohjausta, koska se ei jätä improvisoinnille varaa.

Jokainen ohjauskerta alkoi alkupiirillä, jossa kyselin ohjattavien kuulumisia, keräsin nimet ylös ja kerroin tulevista harjoituksista. Ohjauksen lopuksi keräännymme loppupiiriin jakamaan välittömiä tunnelmia ja antamaan palautetta. Ensimmäisten ohjauskertojen kohdalla kerron harjoituksista ja niiden tarkoituksista melko tarkasti. Koska samat harjoitukset toistuvat eri ohjauskerroilla, en toista niiden sisältöä ja tarkoitusta uudestaan. Keskityn enemmän kertomaan palautteen keräämisestä ja muista tekemistäni huomioista. Lopuksi kerron ryhmäläisiltä saadusta palautteesta ja havainnoijan tekemistä havainnoista. Koska havainnoinnit ovat usein linjassa omien havaintojeni kanssa, pohdin ohjauskerran yleistä onnistumista omat mietteet-osiossa vain lyhyesti.

### 8.1 Olen suuri ja uljas tiikeri! - Tutustumista ja toiveita

Aluksi teimme ”nimi ja liike”-harjoituksen, jonka tarkoituksena on lisätä mielikuvitusta ja itseilmaisua. Seuraavaksi liikuimme tilassa tutkien sen rajoja, eri tasoja ja liikkeen suuntia. Pysähtymisharjoituksessa vaadittiin keskittymistä ja reaktiokykyä. Tämän jälkeen liikuimme mielikuvia apuna käyttäen. Viimeisenä harjoituksena teimme hyönteistanssin, jossa liikuttiin jonossa ohjaajan perässä tämän liikkeitä toistaen. Palautteen keräsin ryhmäläisiltä suullisesti.

#### Nimi ja liike

Tässä harjoituksessa ollaan piirissä. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan kertoa oman nimensä ja keksiä ikioman liikkeen. Tämän jälkeen muu ryhmä toistaa nimen ja liikkeen. Harjoituksen tarkoituksena on opetella muiden ryhmäläisten nimet, tutustua toisiin ja harjoitella esiintymistä. Se vaatii myös mielikuvitusta ja oman kehonhallintaa. Mikäli ryhmäläinen ei keksi liikettä, muut voivat auttaa häntä siinä. Kierroksen jälkeen voidaan tehdä toinen kierros, jossa muistellaan kunkin nimeä ja liikettä.

Harjoitus toimii paremmin, jos se tehdään esim. ohjauksen viimeisenä harjoituksena. Aluksi ryhmäläisiä saattaa jännittää, eikä heille tule mieleen mitään liikettä. Jos harjoitus tehdään loppuksi, voivat ryhmäläiset muistella jotakin tehtyä harjoitusta, jos he eivät keksi omaa liikettä. Ohjauksessani kaikki eivät keksineet omaa liikettä, mutta tällöin muut ohjattavat auttoivat liikkeen keksimisessä.

#### Liikkumista tilassa

Tässä harjoituksessa on tarkoituksena käyttää mahdollisimman monipuolisesti hyödyksi aikaa ja kehoa. Harjoituksessa liikutaan tilassa ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti ja siihen voi ottaa halutessaan mukaan musiikkia. Harjoituksen tarkoituksena on ottaa kontaktia tilan kanssa ja tutustua siihen. Tila on Labanin (1969) liikeanalyysin mukaan yksi tanssin peruselementeistä, joten on tärkeä tutustua siihen heti ensimmäisellä ohjaukerralla. Liikkumalla tilassa ohjattavat voivat tunnustella millainen pohja tilassa on. Tässä tapauksessa pohjana on kova salin lattia. Siihen voi ottaa kontaktia kullakin kehonosalla erikseen tai asettumalla makaamaan sen päälle. Sitä voi tömistellä ja kokeilla millaisia ääniä siitä kuuluu.

Ohjaaja voi rajata ohjattavien liikkumatilaa, jolloin heidän tulee liikkua lähemmäksi muiden ryhmäläisten kanssa. Vähitellen tilaa voidaan laajentaa suuremmaksi. Voidaan liikkua seinä pitkin, suoraviivaisesti, harhaillen, mutkitellen, mahdollisimman kaukana muista tai koko ajan muihin koskien. Ohjatessani tätä harjoitusta havaitsin, että tila oli liian iso ryhmän hallinnan ja ääneni kuuluvuuden kannalta. Tämän jälkeen rajasin tilasta käyttöön vain puolet.

### Pysähtymisharjoitus

Tässä harjoituksessa harjoitellaan ajankäyttöä. Aika on yksi tanssin peruselementeistä ja se määrittelee liikkumisen rytmin. Tekemässäni harjoituksessa musiikki määrittelee rytmin, mutta määrittelyn voi tehdä myös esimerkiksi äänimerkin tai valojen avulla. Ohjattavat kävelevät tilassa musiikin tahdissa ja jähmettyvät paikoilleen, kun musiikki lakkaa. Harjoituksen tavoitteena on oikean rytmin löytämisen lisäksi harjoitella reaktiokykyä, tarkkaavaisuutta ja tasapainoa. Harjoituksen voi tehdä myös siten, että ohjattavat liikkuvat silloin, kun musiikki ei soi ja pysähtyvät, kun musiikki alkaa. Ohjauksessani tämä osoittautui huomattavasti hankalammaksi niin päin, sillä osa ryhmäläisistä pysähtyi vasta, kun sanoin asiasta. Tilassa voi liikkua myös eri nopeuksilla. Voidaan liikkua nopeasti, nopeutuvasti, hitaasti, hidastuvasti, tasaisesti tai sykäyksittäin.

### Liikkuminen mielikuvien avulla

Tässä harjoituksessa on tarkoituksena käyttää tilaa, voimaa ja virtausta mahdollisimman monipuolisesti hyödyksi. Labanin (1969) liikeanalyysin mukaan ne ovat tanssin peruselementtejä. Kehon voimaa ja virtausta muuttamalla liikkeisiin saadaan syvyyttä ja ilmaisullisuutta. Niitä hyväksikäyttäen tilassa voi liikkua kevyesti lihotellen, painavasti laahustaen, tömistellen, hypellen, hiipien jne. Mielikuvien käyttö auttaa ilmaisemaan liikkeitä monipuolisesti. Tunteiden avulla voidaan liikkua iloisesti esim. reippaasti hypellen, surullisesti hartiat lysisssä laahustaen suunpielet alaspäin roikkuen.

Jos tunteiden ilmaiseminen liikkeiden avulla on hankalaa, konkreettiset mielikuvat saattavat toimia paremmin. Liikutaan kuten karhu köntystellen, kädet ja jalat lattiassa, tai pomppien kuten jänis, tai luikerrellen kuten käärme, hiipien kuten tiikeri tai erikokoisten lintujen tavoin. Ohjeistuksessa on tärkeää painottaa, että jokainen voi tehdä liikkeitä omalla haluamallaan tavalla omien kykyjensä mukaan. Kaikki eivät välttämättä pääse konttausasentoon, jolloin liikkumisen voi tehdä pystyasennossa.

Aikaa hyväksi käyttäen liikkeitä voidaan tehostaa. Otetaan esimerkiksi jänis, joka pomppii verkkaisesti, etsiessään syötävää metsästä. Mutta kun karhu huomaa jäniksen, alkaa jänis pomppia nopeammassa tahdissa, pyrkiessään karhua karkuun. Tämän harjoituksen tarkoituksena on lisäksi opetella heittäytymistä itseilmaisua ja mielikuvituksen käyttöä. Harjoituksesta pidettiin paljon, etenkin eläinten esittämisestä. Ryhmäläiset eivät keksineet juuri omia liikkeitä, vaan pyrkivät matkimaan ohjaajaa.



Kuva 1: Ohjattavat saivat tutustua tilaan musiikin tahdissa.

### Hyönteistanssi

Harjoituksessa liikutaan jonossa ohjaajan perässä ja toistetaan hänen liikkeitään. Taustalla on hyvä olla musiikkia. Ennen harjoituksen alkua voi kehottaa ohjattavia asettumaan tiettyyn rooliin, jotta eläytyminen olisi helpompaa; me olimme hyönteisiä, jotka tanssivat liikkuessaan. Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella jonossa liikkumista, etenkin välien pitämistä tasaisina. Harjoituksen aikana tanssijoiden pyrkivät venymään liian pitkiksi tai vastaavasti jono pyrki ajoittain ruuhkautumaan. Ohjatessani huomasin, että harjoituksen tekee haastavaksi välimatkojen pitämisen lisäksi liikkuminen mutkitellen ja samalla eri liikkeiden tekeminen. Erityisesti pyöriminen voi tuottaa vaikeuksia.

### Palautteen kerääminen

Viimeisin harjoituksen jälkeen istahdimme vielä hetkiseksi maahan. Ryhmäläiset vaikuttivat iloisilta ja innostuneilta. Kyselin, mikä oli ollut mieluisinta. Ryhmäläiset mainitsivat tiikerin esittämisen ja hyönteistanssin. Kun kysyin, mitä he tahtoisivat lisää, toivoivat he ohjattua tanssia.

### Omat mietteet

Pelkkä liikkuminen tietyllä tavalla ei välttämättä ole kovin toimiva harjoitus. Sellaiset harjoitukset, joihin ohjaaja ei itse osallistu, eivät toimi. Ehkä myöhemmissä ohjauksissa, kun ryhmäläiset ovat rohkeampia, se voisi toimia. Olisi hyvä jos ohjaajia olisi kaksi, jolloin toinen voisi vetää harjoitusta ja toinen hoitaa musiikkia ja ohjata ryhmäläisiä, mikäli he siirtyvät sivuun tai eivät ymmärrä harjoituksen sisältöä.

## 8.2 Mars matkaan - Helppoja askelsarjoja ja rytmiharjoituksia

Aluksi teimme ”nimi ja liike”-harjoituksen, jonka tarkoituksena on lisätä mielikuvitusta ja itseilmaisua. Seuraavaksi teimme marssiharjoituksen, jossa koetettiin marssia musiikin rytmin mukaan.

Pysähtymisharjoituksessa vaadittiin keskittymistä ja reaktiokykyä. Pienesti- suuresti- harjoituksessa sama liike tehtiin musiikin mukaan joko pienin tai suurin liikkein. Marssi-taputus-harjoituksessa opeteltiin pienimuotoinen liikesarja ja koetettiin pysyä rytmissä. Koska kerholaisista osa oli lomamatkalla, päätimme kerhonohjaajan kanssa olla jakamatta ryhmää kahtia. Aloitimme kerhonohjaajan pitämällä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen aloitin ohjaukseni pyytämällä osallistujat tilan keskelle ympyrään. Pyysin kerhonohjaajaa osallistumaan toimintaan ja havainnoimaan ohjaustani. Laskin verhon alas ja rajasin vielä 1/3 tilasta pois käytöstä repun ja juomapullon avulla. Palautteen keräsin ryhmäläisiltä suullisesti.

### Nimi ja liike

Ensimmäisenä harjoituksena teimme saman harjoituksen kuin ensimmäisellä kerralla, eli kaikki sanoivat vuorollaan nimensä ja keksivät liikkeen, ja ne toistettiin. Yhtä mieshenkilöä lukuun ottamatta kaikki tekivät liikkeet. Pinja ja Joonas tekivät samat liikkeet kuin viimeksi, muut keksivät uudet. Kimmo, joka ei suostunut näyttämään liikettä, sanoi syyksi ”En keksi tarpeeksi vaikeaa, minulla on selkä kipeä/kädet eivät taivu”. Pinja valitteli selkäänsä, kuten viimeksi, mutta oli innokkaasti jokaisessa harjoituksessa mukana.

### Marssiharjoitus

Marssiharjoituksessa on tarkoituksena harjoitella marssimista ensin paikallaan ohjaajan marssin tahdissa ilman musiikkia. Seuraavaksi laitetaan soimaan musiikki ja pyritään marssimaan sen tahdissa. Harjoittelu on hyvä tehdä siten, että kaikki näkevät ohjaajan ja myös muut ryhmäläiset. Tämän jälkeen lähdetään liikkumaan vapaasti tilassa, edelleen samassa rytmissä. Rytmissä pysymistä saattaa helpottaa se, että kehottaa ohjattavia tömistelemään ja liioittelemaan marssin askelia. Harjoituksen tavoitteena on lisätä keskittymiskykyä ja harjoittaa rytmittäjää.

Tätä harjoitusta tehtäessä huomasin, että vain harva pysyi musiikin tahdissa, mutta kaikki kuitenkin yrittivät parhaansa mukaan. Jotkut pysähtyivät välillä paikalleen hetkeksi ja jatkoivat sitten matkaa. Naiset pyrkivät kulkemaan yhtenä rykelmänä hakien turvaa toisistaan. Sitten teimme saman harjoituksen kun viimeksi, jossa pitää pysähtyä kun musiikki lakkaa. Harjoitus toimi tällä kerralla edelliskertaa paremmin, joten oppimista oli tapahtunut. Siihen saattoi vaikuttaa myös se, että kerhonohjaaja oli mukana näyttämässä esimerkkiä.

### Pysähtyminen ja liike

Tässä harjoituksessa harjoitellaan reaktiokyvyn ja tarkkaavaisuuden lisäksi tasapainoa ja kehon osien tunnistamista. Jatketaan samaa marssimista ja kun musiikki lakkaa, pysähdytään. Ohjaaja antaa tehtävän, joka voi olla esim. kosketa kädellä lattiaa tai kaverin olkapäätä, kosketa päällä kaverin kättä, selällä kaverin selkää, kyynärpäällä kaverin kyynärpäätä jne.

Ohjatesani harjoitusta huomasin, että monella on vaikeuksia kehonosien tunnistamisessa. Jotkut hakeutuivat nopeasti parin luo, toiset jäivät seisomaan paikoilleen. Tällöin ohjasin parittomiksi jääneitä hakeutumaan toisten luokse. Jotkut keksivät tehdä tehtävät ryhmissä. Huolehdin siitä, että kukaan ei jäänyt ilman paria tai ryhmää.

### Pienesti-suuresti liike

Harjoitus auttaa kehonosien hahmotuksessa ja musiikkiin reagoinnissa. Lisäksi siinä pääsee ottamaan kontaktia muihin. Tiettyä kehonosaa liikutetaan musiikin mukaisesti, pienesti tai suuresti. Kun musiikki on hiljainen ja rauhallinen, liikkeit tehdään hiljaa, ja kun se on kova ja vauhdikas, liikkeit tehdään suuresti ja liioitellusti. Ensin voidaan aloittaa helpoilla kehonosilla, kuten käsillä ja jaloilla. Tämän jälkeen voidaan siirtyä päähän tai esim. pelkkiin silmiin. Lopuksi voidaan käyttää koko kehoa.



Kuva 2. Pienesti-suuresti –harjoituksen liikkeisiin keskityttiin tarkasti.

### Marssi-taputusharjoitus

Harjoituksen tavoitteena on oppia tekemään liikesarjoja sekä reagoida musiikin muutoksiin. Sarja koostuu marssimisesta ja tasaisesta taputuksesta musiikin mukana. Liike vaihtuu, kun musiikin tempo vaihtuu. Liikkeet on hyvä harjoitella ensin ilman musiikkia ja vasta sitten musiikin tahtiin. Kun rytmi on opittu, sitä voidaan nopeuttaa, hidastaa tai muuttaa. Marssin voi muuttaa myös rytmiltään vaihtelevaksi, esim. hidas-hidas-nopea-nopea-hidas. Ohjattavat tuntuivat pitävän harjoituksesta, sillä osa hihitteli ja tirskei. Rytmissä pysyminen vaikutti hankalalta.

### Palautteen kerääminen

Loppuringissä kyselin ohjattavilta, mikä oli ollut kivaa. Yksi mainitsi viimeisen harjoituksen, toinen marssimisen. Kolmas piti kaikesta, mitä oli tehty. Kerhonohtajan tekemien havaintojen mukaan ohjaukseni parani loppua kohden ja etenkin tytöt nauttivat siitä. Hänen vinkkinsä ohjauksiin oli se, että huumoria kannattaa lisätä: ”Tärkeintä on että kaikilla on hauskaa.”

Olimme molemmat sitä mieltä, että ryhmä on aika varautunut. Kerroin olevani yllättynyt, sillä tähänastinen kokemukseni kehitysvammaisista oli ollut se, että he ovat heittäytyvämpiä. Toisaalta olin ohjannut aiemmin vain yhtä ryhmää. Kerhonohtaja sanoi myös, että marssimista olisi voinut liioitella ja ottaa siihen mukaan jonkin porkkanan, esim. ”Kuka pystyy tömistämään eniten?” Ohjaus kannattaa vetää ”överiksi” ja olla itsekin täysillä mukana. Mietimme yhdessä, johtuiko rytmittömyys osaamattomuudesta vai motivaation puutteesta. Yksi ujompi ohjattava haki hyväksyntää kerhonohtajalta katsomalla häntä liikkueensa. Kun kysyin, miten palautteen saisi parhaiten, ehdotti hän hymynaamoja.

### Omat mietteet

Tällä kertaa melu ei häirinnyt, koska kaikki osallistuivat samaan tekemiseen. Olin iloinen siitä, että vain yksi ryhmäläisistä ei osallistunut ohjaukseeni. Joissain harjoituksissa kaikki eivät osallistuneet tekemiseen, mutta seisoivat kuitenkin muiden mukana. Kukaan ei siirtynyt kokonaan sivuun, kuten yksi ohjattavistani viimeksi. Yksi miesryhmäläinen ei osallistunut mihinkään harjoituksista. Luultavasti hän piti niitä liian lapsellisina. Eräs toinen ryhmäläinen istui välillä, mutta teki kuitenkin muiden mukana kerhonohtajan patisteltua häntä. Kaksitoista osallistujaa on liikaa tällaiseen ohjaukseen, ellei ohjaajia ole useampi kuin yksi.

### 8.3 Valssin pyörteissä – Kehonosien hahmottamista ja kehohallintaa

Ensin teimme pysähtymisharjoituksen, jossa ohjattavilta vaadittiin keskittymistä ja reaktiokykyä. Tämän jälkeen teimme hyönteistanssin, jossa liikuttiin ohjaajan perässä jonossa ohjaajan liikkeitä toistaen. Pienesti- suuresti- harjoituksessa sama liike tehtiin musiikin mukaan joko pienin tai suurin liikkein. Lopuksi teimme helpon koreografisen valssi-harjoituksen. Palautteen keräsin ohjattavilta hymy/surunaamakortteja apuna käyttäen.

Tällä kerralla suurin osa harjoituksista oli ryhmäläisille tuttuja aiemmilta kerroilta. Luokkatoverini oli havainnoimassa ohjaustani. Havainnoinnin lisäksi hän käytti cd-soitinta ja otti valokuvia. Olin tehnyt hänelle havainnointilomakkeen, jota hän täytti ohjauksen aikana. Kokeilin naamakorttien käyttöä jokaisen harjoituksen jälkeen.

Lähdimme liikkumaan tilassa ja teimme edelliskerralta tutun ruumiinosaharjoituksen. Se sujui hieman paremmin kuin viimeksi, mutta etenkin Arjalla oli vaikeuksia tunnistaa ruumiinosia. Harjoituksen jälkeen jaoin jokaiselle kaksi korttia, joista kaikki näyttivät hymynaaman. Arjalla oli ensin surunaama, mutta hän vaihtoi sen iloiseen. Joonä näytti surunaamaa, mutta käänsi kortin ympäri, jolloin siitä tuli hymynaama. Tämän jälkeen tehtiin hyönteistanssi, josta palautteena oli kahdeksan hymyilevää naamakorttia ja yksi surullinen naamakortti.



## Valssiharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on helpon koreografian oppiminen ja eri suuntien hahmottaminen. Siinä tehdään vuoronperään painonsiirtoa eteen ja taakse, molemmille sivuille, sekä pyörähdys ympäri. Liikkeet kannattaa opetella ensin yksitellen, sitten yhdistäen ja lopuksi valssimusiikin tahtiin. Ohjatesani huomasin, että joillakin ohjattavilla oli vaikeuksia suuntien hahmottamisessa, etenkin pyörähdyksessä.

## Palautteen kerääminen ja havainnointi

Lopuksi käytin vielä kolmannen kerran hymy/surunaamakortteja, jolloin kaikki näyttivät hymynaaman. Kun kysyin, millaisia harjoituksia ohjattavat tahtoisivat lisää, toivoi joku naruhyppelyä. Jaana tuli jälkeensä halaamaan ja kertoi, että oli kiva tanssia.

Luokkatoverini mielestä harjoituksista parhaiten toimivat ruumiinosaharjoitus ja pienesti-suuresti - harjoitus. Hyönteistanssi toimi suurimmaksi osaksi, mutta jonomuodostelmassa joidenkin ryhmäläisten keskittyminen herpaantui. Valssi-harjoitus toimi osittain, mutta eteen- ja taakse keinuttelu oli monelle vaikeaa. Sivuttaisheijaus osattiin paremmin.

Luokkatoverini havaintojen perusteella kaikki osallistuivat toimintaan ja suurimmaksi osaksi harjoitukset osattiin tehdä. Harjoitusten aikana melkein kaikki nauroivat ja olivat innokkaasti mukana. Rytmissä pysyminen oli vaikeaa ja osan oli vaikea hahmottaa liikeratoja ja suuntia. Tasapainoa vaativat tehtävät olivat hankalia. Useimmat pystyivät tekemään ruumiinosaharjoituksen pareittain ja ottivat kontaktia ohjaajaan, mutta harvemmat kommunikoivat muiden ryhmäläisten kanssa.

Luokkatoveri kehuu ääntäni kuuluvaksi ja ohjeita selkeiksi. Ohjauksen kaava oli selkeä, siinä oli selvä aloitus ja lopetus. Palautekorttien käytöstä hän mainitsi, että ilmeisesti ainakin yhden oli vaikea hahmottaa hymy- ja surunaamoja. Ryhmäläisten kommentteista hän oli kirjannut ylös: ”Nää on mukavia nää tanssit” ja ”tää oli hyvä”.

## Omat mietteet

Tällä kerralla harjoitukset tuntuivat menevän paremmin kuin edelliskerralla. Myös yleinen ilmapiiri vaikutti aiempaa paremmalta. Naurua kuului paljon ja ryhmäläiset uskalsivat hassutella. Ehkä se johtui siitä, että ohjaajakin uskalsi hassutella enemmän? Huomasin sen, että palautteen kerääminen jokaisen harjoituksen jälkeen on työlästä, ja myös ohjattavat kyllästyvät siihen. Olin iloinen siitä, että Jaana tuli halaamaan minua ja kertoi miten kivaa tanssiminen on. Hänen ilmeitään ja eleitään on toisinaan vaikea tulkita ja hän on melko hiljainen, joten palautteen saaminen häneltä ei ole yleensä helppoa.

## 8.4 Pallo haltuun - Harjoituksia pallon avulla

Aloituspiirissä esittelin ryhmäläisille senkertaisen ohjaukserän välineen: kämmenkokoisen muovisen pallon, joka oli täytetty ilmalla. Pohdimme yhdessä, mitä kaikkea pallolla voi tehdä ja miten sen kanssa voi liikkua. Tervehdimme toisiamme omilla palloillamme ja otimme samalla kontaktia muihin ryhmäläisiin. Sen jälkeen liikuimme eläinten tavoin tilassa, pallo edelleen mukana harjoituksessa. Lopuksi teimme saman valssi-harjoituksen kuin edellisellä kerralla, eri musiikin tahtiin. Palautteen keräsin hymy/surunaamakorttien avulla.

### Palloon tutustumista ja liikkuminen pallon kanssa

Harjoituksen alussa voi miettiä ja kokeilla yhdessä ryhmäläisten kanssa, mitä kaikkea pallolla voi tehdä. Sitä voi pompotella, vierittää, heitellä, siirrellä kädestä käteen, ja sen avulla voi tehostaa eri liikkeitä. Kun nämä alkavat sujua, voi pallon kanssa lähteä liikkumaan tilassa. Ryhmäläisiä voi kehottaa kuvittelemaan, että pallo on painava tai kevyt. Miten silloin liikutaan? Entä jos pallo on pieni kissanpentu?

Pallon avulla voi myös purkaa energiaa tai aggressioita heittelemällä ja paiskomalla sitä lattiaan. Ohjaajan saattaa aluksi olla haastavaa saada ohjattavien huomio, koska heidän keskittymiskykynsä voi olla pallossa ja sen käyttöä halutaan kokeilla jo ennen ohjeiden antamista. Ohjauksen aluksi osa ohjattavista innostui hieman liikaa vierittelemään ja heittelemään palloa, ennen kuin ehdin edes antaa ohjeet. Sen vuoksi ohjeet on hyvä antaa ennen pallojen jakamista.



Kuva 3: Ohjattavat tutustuivat palloihinsa.

### Pallotervehdys

Tässä harjoituksessa otetaan kontaktia muihin ryhmäläisiin ja pyritään hahmottamaan omaa ja toisten kehoa. Pallon kanssa käydään tervehtimässä jokaista ryhmäläistä erikseen koskettamalla omalla pallolla

kaverin palloa. Pallon voi myös laittaa mahan kohdalle ja käydä ”pukkaisemassa” kaverin palloa omallaan. Harjoituksen aikana ohjattavat tervehtivät innokkaasti muita pallollaan. Erityisen hauskaa tuntui olevan se, kun pallo ponnahti tervehdyksen lopuksi hieman taaksepäin, jos palloja painoi voimakkaasti vastakkain.

### Eläinimprovisaatio

Tämä harjoitus toimii kuten ensimmäisellä ohjaukerralla tehty harjoitus, mutta tällä kertaa pallo liitetään mukaan liikkeeseen. Tilaa kuljetaan sivusta sivuun liikkumalla aina tietyn eläimen tavoin. Voidaan liidellä, kuten korppikotka, ja pallon pitää pysyä samalla kädessä. Voidaan mutkitella kuten käärme siten, että pallo toimii käärmeen päänä. Kannattaa varautua siihen, että joku eläin voi olla jonkun mielestä pelottava. Harjoitukseni aikana eräs ryhmäläinen ei suostunut esittämään käärmettä, koska hän pelkää niitä. Kerroin hänelle, että hän voi kuvitella olevansa joku muu eläin, esimerkiksi hiiri. Sitten lähdimme yhdessä hänen kanssaan liikkumaan, kuten hiiri.

### Valssiharjoitus

Harjoitus on sama kuin kolmannen ohjaukerran valssiharjoitus, tällä kertaa mukana kädessä on pallo. Taustalla käytetty valssimusiikki oli hitaampaa kuin edellisellä kerralla, jotta ryhmäläisillä oli riittävästi aikaa tehdä liikkeitä. Lisäksi kappaleen alussa oli ”fiilistelyosuus”, jossa jokainen sai tehdä sellaisia liikkeitä, kuin halusi. Lisäksi välillä tehtiin venyttelyjä. Harjoitus sujui yllättävän hyvin, vaikka mukana oli pallo. Joitakin ohjattavia se saattoi jopa helpottaa hahmottamaan eri suuntia.

### Palaute

Palautteen keräämiseen käytin taas hymy/surunaamakortteja. Kaikki näyttivät hymynaaman, paitsi yksi ohjattava, joka oli näyttänyt surunaaman aiemminkin. Tulin yhä enemmän vakuuttuneeksi siitä, että hän tarkoitti hymynaamaa. Pinja sanoin monta kertaa, että harjoitukset olivat helppoja. Hän on kertonut harrastavansa jotain muutakin tanssia. Olen huomannut sen seurattessani hänen liikehdintäänsä, hän on sen verran taitava ja hallitsee kehonsa melko hyvin. En voi kuitenkaan vaikeuttaa harjoituksia, sillä suurimmalle osalle ne ovat nyt jo haastavia. Voisin miettiä erilaisia tapoja suorittaa liikkeitä, jotta hänelle saataisiin lisähaastetta.

Yhteysenkilöni havainnoinnin mukaan ohjauksen rakenne toimi ja asiat nivoutuivat toisiinsa. Hän piti hyvänä sitä, että käytimme vain osaa salista. Jos koko sali olisi käytössä, olisivat kaikki ”omillaan”, eikä ohjaaja ehtisi antaa sitä apua ja tukea tekemiseen, joita osa tarvitsee. Hänen mielestään osa ryhmäläisistä olisi ehkä kaivannut enemmän ohjaajan tukea tekemiseen. Ohjaaja kuitenkin huomioi kaikki hyvin, esim. pallojen tervehtiessä toisiaan. Ohjaaja myös antoi kaikkien tehdä tavallaan eikä korjannut liikkeitä. Siten osallistujille tuli onnistumisen kokemuksia. Ryhmäläiset myös kuuntelivat hyvin, eikä vastaväitteitä tullut.

Yhteyshenkilöni mielestä ryhmäläiset eivät osanneet keksiä itse liikkeitä. Kaikki osallistuivat, mutta liikkeitä ei suoritettu oikein, eikä rytmissä pysytty. Hän neuvoi, että ryhmäläiset kannattaa erottaa heti ja siirtää eri puolille, jos he alkavat häiriköidä. Matkimisharjoitukset, kuten lentäminen, toimivat hyvin. Tanssin aikana 1. pyörimiskerralla vain kaksi ohjattavista pyörähti, toisella kerralla kaikki. Kukaan ei tehnyt samalla tavalla kuin ohjaaja, mutta kukin teki tavallaan. Kappalevalinta oli hänen mielestään hyvä ja kun musiikki oli kovemmalla, hälyäännet hävisivät ja ryhmäläiset rentoutuivat enemmän. Yhteyshenkilöni pani merkille, että aika tuntui loppuvan kesken. Hänen mielestään oli ihana nähdä, miten ryhmäläiset pitivät ohjauksesta. Myös yleensä aina vastaan panevat tyypit tekivät mielellään ja innoissaan. ”Mahtavia ilmeitä, hymyjä ja onnellisuutta!”

### Omat mietteet

Olin yllätynyt yhteyshenkilöni kommentista, jossa hän kertoi yleensä vastahakoisesti toimintaan suhtautuvista henkilöistä. Minun ohjauksissani kaikki tekivät harjoitukset innolla. Tässä asiassa olen siis ilmeisesti onnistunut. Pallon käyttäminen harjoituksissa toimi melko hyvin, mutta harjoitukset olisivat voineet olla monipuolisempia. Pariharjoituksia olisi voitu tehdä enemmän. Harjoitukset sujuivat paremmin, kuin olin olettanut. Softpallo voisi toimia harjoituksissa muovipalloa paremmin, sillä siitä saa pitävämmän otteen.

### 8.5 Pyllyt pyörimään - Perustansseja peilin avulla

Tällä kertaa ohjaus tapahtui lavalla. Saavuin paikalle hyvissä ajoin, jotta ehdin laittaa lavan kuntoon. Raivasin ylimääräiset tavarat pois ja suljin lavan esiripun. Tila oli pieni ja intiimi ja olin melko varma, että se toimisi salia paremmin. Valaistus olisi voinut olla kirkkaampi, mutta hämäryys loi tilaan tietynlaista jännitystä ja tunnelmaa. Havainnoijana toimi opiskelutoverini.

Valitsin ohjauksikerran teemaksi kolme eri tanssia, koska pienen tilan vuoksi tanssi oli liikeimprovisaatiota helpompaa toteuttaa. Tanssit olivat hovitanssi, piiritanssi ja itämainen tanssi. Lopuksi liikuimme tilassa eri tasoja hyväksi käyttäen. Kehotin ohjattavia käyttämään peiliä hyödyksi ja tarkkailemaan itseään tekemisen aikana. Peilin avulla voi katsoa, tekeekö liikkeitä oikein ja se voi myös auttaa hahmottamaan liikkumista paremmin. Palautteen keräsin vaihtoehtoista valitsemalla.

### Hovitanssi

Hovitanssi, kuten kaikki muutkin koreografiset tanssit kannattaa aloittaa askelsarjan harjoittelulla. Ohjattavia kannattaa kehottaa asettumaan peilin eteen siten, että jokainen näkee siitä itsensä. Oikeaan tunnelmaan päästään, kun kuvittelee olevansa ylvästä hoviväkeä, joilla on hyvä ryhti ja kauniit, koreat vaatteet. Kätet viedään lantiolle ja kävellään eteen ja taakse. Sen jälkeen kantapäitä kopautellaan vuoronperään lattiaan.

Ohjauksen aikana lattia rämisi tietystä kohtaa ja se aiheutti naurua ja tahallista tömistämistä. Pyysin ohjattavia välttämään tömistelyä ja tömistely lakkasi. Yhdelle ohjattavista jouduin huomauttamaan useasti tömistelystä ja hän suuttui siitä ja marssi pois tilasta. Hetken päästä hän tuli kuitenkin takaisin.

### Piiritanssi

Piiritanssi on yhteistanssi, jossa otetaan vierustoveria kädestä kiinni, eikä otetta irroteta koko tanssin aikana. Ensin otetaan askelia viereen samaan tahtiin ja liikutaan oikealle, jonka jälkeen sama toistetaan vasemmalle. Tämän jälkeen otetaan askel eteen ja taa ja samalla viedään käsiä ylöspäin. Harjoituksen aikana piiri pyrki pienenemään eikä meinannut pysyä piirin muodossa, mutta piirin muoto alkoi parantua loppua kohti. Eteen taaksepäin mentäessä ryhmäläiset yhtyivät ohjeisiini: ”Yhteen ja auki...”

### Itämainen tanssi

Itämaisessa tanssissa jokainen saa hullutella niin paljon kuin haluaa. Siihen kuuluu improvisaatio-osuus, jossa kukin saa tanssia haluamallaan tyylillä. Lisäksi siihen kuuluu käsien ylös- ja alas vienti kiemurtelemalla, sekä lanteiden pyöritys ohjaajan antamiin suuntiin ja tahtiin. Tämä tanssi aiheutti paljon naurua ja hihittelyä, ja siitä selvästi pidettiin.



Kuva 4: Tanssiliikkeitä Itämaisen musiikin tahtiin.

### Liikkumista eri tasoilla

Lopuksi teimme vielä harjoituksen, jossa piti liikkua eri korkeuksilla: normaalisti, matalana ja korkeana. Tämäkin harjoitus toimi hyvin. Loppuun teimme loppupiirin ja sain hyvää palautetta sekä tilasta, että tehdyistä harjoituksesta. Pinja sanoi monta kertaa, että harjoitukset olivat olleet hyviä. Viimeksi ne olivat hänen mielestään helppoja.

### Palautteen kerääminen

Tanssin jälkeen laitoin kolme cd:tä maahan eri kohtiin. Kehotin ohjattavia valitsemaan kolmesta tanssista mieleisimmän ja menemään kyseistä tanssia edustavan cd:n luo seisomaan. Piiritanssi sai yhden ohjattavan kannatuksen, hovitanssin valitsi kaksi ohjattavaa ja loput kuusi pitivät itämaista tanssia parhaimpana vaihtoehtona.

Luokkatoverini oli havainnoimassa ohjaustani ja kommentoi, että kaikki harjoitukset toimivat hyvin. Itämainen tanssi tuntui aluksi vaikealta, mutta harjoituksen edetessä siihen päästiin mukaan. Peili aiheutti aluksi hieman jännitystä, joka ilmeni pelleilynä. Intiimi tila vaikutti puolestaan siihen, että asiakkaat keskittyivät aiempaa paremmin. Luokkatoverini mukaan ohjaajan äänenkäyttö olisi voinut olla voimakkaampaa, sillä välillä ohjaajan ääni ei kuulunut musiikin takaa. Hän oli kuullut Arjan sanovan yhdessä vaiheessa: ”Mä en osaa mitään”, ennen kuin tämä marssi tilasta pois.

Ryhmäläisten sanomisista hän oli kirjannut ylös ”Pyllynpyöritys oli kivintä” ja ”mä tykkäsin kans”.

### Omat mietteet

Pinja oli pukeutunut hameen ja laittanut kukan päähän tanssia varten. Se kertoo mielestäni siitä, kuinka tärkeänä hän ohjauksia pitää. Kuten arvelinkin, itämainen tanssi oli pidetty tanssi ja se aiheutti paljon hihittelyä. Olisin voinut kuvitella, että piiritanssi olisi saanut enemmän suosiota, mutta toisaalta vaihtoehtoina oli kolme mukavaa tanssia, joista piti valita vain yksi. Palautteen keräämistä olisi voinut jatkaa kysymällä myös toiseksi mukavimman harjoituksen. Lava toimi tilana erinomaisesti ja peilinkäytöstä oli selvästi apua liikkeiden hahmottamisessa. Olin tyytyväinen siihen, että tilasta poistunut ohjattava tuli takaisin ennen kuin minun edes tarvitsi miettiä, mitä asialle tekisin.

## 8.6 Liihottelua kukkaniityllä - Harjoituksia huivin avulla

Tätä kertaa suunnitellessani mietin, kannattaako ohjaus tehdä salissa, vai lavalla. Päädyin kuitenkin lavaan, koska siinä on peili ja ohjattavat kokivat sen käytön auttavan harjoitusten tekemistä. Havainnoimassa ja valokuvaamassa oli ystäväni. Alkupiirissä kerroin, että lopussa on luvassa yllätys. Tällä yllätyksellä tarkoitin Antti Tuiskun kappaletta viimeisessä harjoituksessa. Suurin osa ohjattavista oli aiemmin kertonut pitävänsä Tuiskun musiikista ja he olivat muutamaa viikkoa aiemmin olleet hänen keikallaan.

Kaikki tämän kerran harjoitukset tehtiin huivin avulla. Aluksi tutustuimme yhdessä huiviin ja pohdimme, mitä kaikkea sillä voi tehdä. Seuraavaksi eläydyimme musiikin avulla myrskyn tunnelmaan ja liikuimme tilassa myrskyn tavoin. Tämän jälkeen kuvittelimme itsemme perhosiksi, jotka leijailevat kukkaniityllä. Seuraavaksi teimme harjoituksia yhteisellä, isolla huivilla. Sitten liikuimme piirissä ja jokainen sai vuorollaan näyttää

liikkeen, jonka muut toistivat. Viimeisenä bailasimme Antti Tuiskun musiikin tahtiin, kukin omalla tavallaan. Palautteen keräsin värikorttien avulla.

### Tutustumista huiviin

Välineenä on sifongista tai taftista tehty huivi. Pääasia on, että kangas on tarpeeksi kevyttä ja ilmavaa. Harjoituksissa käyttämäni huivit on leikattu valkeasta sifongista noin 50 cm pitkiksi, kolmion muotoisiksi ja niiden reunat on ommeltu siksak-ompeleella. Huivit voisivat olla myös värillisiä, mutta mielestäni valkoinen on neutraali väri, joka sopii joka tilanteeseen. Harjoituksen alussa mietitään yhdessä ryhmäläisten kanssa, mitä kaikkea huivilla voi tehdä.

Tässä harjoituksessa ryhmäläiset, varsinkin Joonas, keksivät paljon liikkeitä. Huivia voi heilutella eri suuntiin ylös ja alas, sivuille, kainalon alta ja jalkojen välistä. Sillä voi sivellä itseään ja muita. Huivia voi käyttää molemmilla käsillä ja heilutella myös eri nopeuksilla. Yksi ohjattavista keksi, että huivin voi laittaa päähän, toinen laittoi huivin kaulaan rusettien. Kokeilujen jälkeen lähdimme liikkumaan tilassa ja kokeilimme lisää eri tekniikoita. Huomasin, että etenkin muiden huivien tervehtiminen tuotti iloa ohjattaville.



Kuva 5: Ohjattavat uskalsivat heittäytyä harjoituksiin täysillä.

### Huiviharjoitus 1: Myrsky.

Tässä harjoituksessa pyritään eläytymään myrskyn tunnelmaan, käyttämään itseilmaisua ja ottamaan kontaktia muihin. Siinä on mahdollisuus purkaa tunteita ja energiaa. Taustalle laitetaan myrskymusiikkia, joka on nopeatempoista, voimakasta ja poukkoilevaa. Ohjattavat liikkuvat tilassa haluamallaan tavalla ja ottavat kontaktia muihin huiveillaan.

Harjoitus aiheutti paljon hihittelyä ja muihin ryhmäläisiin otettiin paljon kontaktia. Erityisen hauskana koettiin taistelu huivien välillä. Yksi miehistä vaikutti siltä, että harjoitus oli liian lapsellinen. Hän kommentoi

harjoitusta: ”Aikuiset leikkii...”. Tätä harjoitusta suunnitellessani mietin, voiko sen toteuttaa niin pienessä tilassa. Epäilykseni oli kuitenkin turha, sillä ohjattavat eivät liikkuneet niin nopeasti, että olisi syntynyt yhteentörmäyksiä.

### Huiviharjoitus 2: Kukanniitty.

Tässä harjoituksessa maisema vaihtuu kukanniityksi ja tanssijat perhosiksi. Musiikki on kepeää ja rauhallista ja siten myrskyn täydellinen vastakohta. Muuten harjoitus on sama, eli liikutaan tilassa ja otetaan kontaktia muihin. Harjoituksen aikana huomasin, että musiikki oli aivan liian hiljaisella, vaikka se oli niin kovalla kuin mahdollista. Ryhmäläisten keskittymiskyky meinasi herpaantua, ja osa pysähtyi paikalleen. Kehotuksestani he kuitenkin jatkoivat liikkumista. Jonkin ajan kuluttua päätin lopettaa kappaleen kesken ja pidimme juomatauon.

### Huiviharjoitus 3: Iso yhteinen huivi

Tämä harjoitus tehdään yhdellä isolla huivilla, joka on kooltaan mahdollisimman iso. Me käytimme valkoista taft-huivia, joka oli noin 3x3 metriä. Osallistujat asettuvat huivin ympärille piiriin siten, että jokainen ottaa huivin reunasta kiinni. Tämän jälkeen kokeillaan, miten huivin liikkuu ylös ja alas. Jokainen ohjattava saa vuorollaan mennä istumaan huivin alle, kun muut heiluttavat sitä. Ohjattavia voi pyytää rauhoittumaan ja kuvittelemaan, että he ovat luolassa tai muussa rauhallisessa paikassa ja tuntemaan, kuinka huivista tuleva ilmavirta käy läpi kehon.

Tästä harjoituksesta ohjattavat innostuivat paljon ja lähes kaikki halusivat käydä huivin alla. Myös Arja innostui loppua kohden ja meni käymään huivin alla, vaikka oli aluksi kieltäytynyt siitä. Lopuksi ohjattavat halusivat, että myös minä menen käymään huivin alla. Tämän jälkeen kokeilimme vielä edelliskerran piiritanssin askelia huivin kanssa. Tämä tuotti aluksi hankaluuksia, mutta alkoi pian sujua. Tätä harjoitusta voisi tehdä myös ison värivarjon avulla. Siinä on etuna sen suuri koko ja se, että varjon reunoilla on lenkit joista pitää kiinni. Varjon keskellä on myös reikä, josta ilma pääsee virtaamaan läpi. Sitä voi käyttää hyväksi myös palloharjoituksessa, jossa pallo laitetaan varjon päälle ja yhteistyöllä yritetään saada se menemään reiästä läpi.

### Seuraa johtajaa

Tässä harjoituksessa on tavoitteena lisätä itseilmaisua ja harjoitella rohkeutta ja esilläoloa. Tilassa kuljetaan jonossa ja jonon ensimmäinen keksii liikkeen, jota muut seuraavat. Näytin esimerkkiä keksimällä liikkeen, mutta siirryin pian jonon viimeiseksi. Ohjattavat keksivät paljon hyviä liikkeitä ja kaikki paitsi Arja halusivat olla vuorollaan ensimmäisiä. Jono alkoi kulkea ympyrää ja vaikka kehotin ensimmäistä mutkittelemaan, ympyrämuodostelma koettiin parhaaksi. Välillä minun piti muistuttaa, kuka on ensimmäinen ja kenen vuoro on seuraavaksi.





Kuva 6: Kukin ohjattava pääsi vuorollaan johtamaan muita.

### Huivitanssi

Lopuksi tanssimme ja ”fiilistelimme” Antti Tuiskun Läpi jään-kappaleen tahtiin. Jokainen sai tanssia vapaasti ja kertosaikeistössä näytin koreografian, jota sai halutessaan seurata. Osa tanssi innoissaan, mutta takana olijat näyttivät väsähtäneiltä. Olin kuvitellut, että kaikki olisivat innoissaan, koska moni heistä pitää Antti Tuiskun musiikista paljon.

### Palautteen kerääminen

Palaute kerättiin tällä kerralla siten, että jokainen sai valita mieleisensä värikortin sen perusteella, millainen olo ohjauksesta oli jäänyt. Kortit asetettiin viivalle siihen kohtaan, minkä verran ohjauksesta oli pitänyt. Toinen pää tarkoitti ”Pidin paljon” ja toinen pää ”En pitänyt lainkaan”. Otimme korteista kuvan muistin tueksi. Suurin osa korteista oli puolen välin paremmalla puolella, eli harjoituksista oli pidetty. Tämän jälkeen kehotin ohjattavia kertomaan, miksi he olivat valinneet kyseisen värin. Yksi ohjattava sanoi: ”Sininen, koska se liittyy jouluun” ja toinen ”Keltainen, koska se on mun lempiväri”. Kukaan ei osannut liittää väriä harjoitukseen. Toisaalta, sillä ei ollut merkitystä. Paras harjoitus oli yllättäen Kukkaniitty-harjoitus. Pinjan mielestä ”Antti Tuisku oli tosi hyvä”.

Ystäväni havaintojen mukaan seuraa johtajaa- harjoituksessa osa ei ensin päässyt mukaan, mutta lopulta harjoitus lähti sujumaan. Yksi ohjattava jättäytyi harjoituksesta pois. Muutenkin ohjattavat osallistuivat hyvin ohjaukseen; aluksi aremmin, mutta pikkuhiljaa rohkeammin ja innostuneemmin. Hän ei huomannut suurta eroa ohjattavien liikkumisessa myrskyn ja kukkaniitty-harjoitusten väillä. Ison huivin käyttö näytti aiheuttavan paljon naurua ja iloa. Liikkeet menivät hyvin perille ja jos ei mennyt, keksittiin omia liikkeitä.

Viimeisen tanssin aikana ystäväni huomasi hyvää irrottelua, mutta osa ohjattavista oli hieman väsähtäneitä. Toisaalta taas sellaiset henkilöt, jotka olivat olleet väsähtäneitä aiemmin, innostuivat tästä. Osa ohjattavista innostui kommunikoimaan huiveilla paljon ja huivit vetivät ohjattavia hyvin yhteen. Tila oli hänen mielestään sopivankokoinen, mutta salin

äännet peittivät välillä musiikin alleen. Hänen mielestään paras yllätys oli se, kun Arja ei halunnut alussa mennä ison huivin alle, mutta innostui siitä lopulta todella paljon.

### Omat mietteet

Huivi toimi välineenä mielestäni palloa paremmin. Kontaktin ottaminen muihin ryhmäläisiin onnistuu hyvin sen avulla. Isolla yhteisellä huivilla voi keksiä paljon erilaisia harjoituksia. Oli mukava yllätys, että ohjattavat halusivat myös minut huivin alle. CD-soitin oli eri kuin edellisissä ohjauksissa, eikä ääntä saanut kovin kovalle. Tämä vaikutti ohjattavien keskittymiskykyyn, sillä salin äännet kuuluivat selvästi. Mari tuli mukaan kesken ohjauksen. Hän ei ole ensimmäisen kerran jälkeen ollut ohjauksissa mukana, joten oli ilo saada hänet tällä kertaa mukaan. Välillä hän siirtyi seisomaan syrjään, mutta osallistui joihinkin harjoituksiin.

Olin todella yllättynyt, että kukkaniitty-harjoitus valittiin mieluisimmaksi harjoitukseksi. Olin veikannut yhteistä huiviharjoitusta parhaaksi, koska ryhmäläiset vaikuttivat niin innostuneilta sen aikana. Ystäväni oli kanssani samaa mieltä. Ilmeisesti moni oli eläytynyt perhosen rooliin ja nautiskellut siitä, vaikka sitä oli vaikea havaita ulospäin. Olin erityisen iloinen siitä, että seura johtajaa-harjoitus toimi niin hyvin. Lähes kaikki uskalsivat näyttää liikkeen. Se kertoo siitä, että he ovat saaneet lisää varmuutta ilmaista itseään.

## 8.7 Afrikkalainen teema

Tällä ohjauksella syvennyimme afrikkalaiseen tunnelmaan. Apunani oli ystävä, joka toimi edellisellä kerralla havainnoijana. Lisäksi havainnoimassa oli yhteyshenkilöni. Ensin kokeilimme, millaisia ääniä saamme tuotettua omalla kehollamme. Sen jälkeen teimme jo tutuksi tulleen eläinimprovisaation, mutta eläimet olivat tällä kertaa pelkästään Afrikan eläimiä. Tämän jälkeen esittelin eri soittimia, joita ryhmäläiset saivat kokeilla. Samalla ne, joilla ei ollut soittimia, saivat tehdä eläinimprovisaatioita piirin keskellä. Palautteen keräsin liikkeen avulla.

### Body percussion

Body percussion on äänien tuottamista oman kehon avulla. Ääniä voi tuottaa tömistämällä, taputtamalla eri kehonosia, naksuttamalla sormia tai esim. tuottamalla erilaisia ääniteitä suun avulla. Mietimme yhdessä ryhmän kanssa, miten voisimme tuottaa ääniä. Joku keksi taputtaa käsillä reisiin, toinen taputti päätä, kolmas naksutteli sormia. Kun näytin, miten suulla saa tuotettua esim. aaaaaa-ääntä ja ääntä saa muunneltua asettamalla käden suun eteen, ryhmäläiset hihittelivät ja näyttivät innostuneilta.

### Eläinimprovisaatio

Tässä harjoituksessa mietitään ensin yhdessä afrikkalaisia eläimiä, jonka jälkeen pyritään liikkumaan niiden tavoin musiikin tahtiin. Ryhmäläiset sanoivat, kettu, virtahepo, porsas, leijona, papukaija ja norsu. Tämän

jälkeen lähdimme liikkumaan sen mukaan, minkä eläimen nimen mainitsin. Ryhmäläiset liikkuivat aktiivisesti tilassa, mutta liikkeiden keksiminen tuntui olevan hankalaa. Minulla itselläni oli hieman vaikeuksia keksiä, miten esim. porsas liikkuu. Lopuksi olimme vielä apinoita, lintuja ja strutseja. Etenkin apinan matkiminen oli ryhmäläisistä hassua.



Kuva 7: Eläinimprovisaatio oli suosittu harjoitus.

### Afrikkalaiset soittimet

Harjoitus alkaa piirissä sillä, että ensin esitellään soitinten nimet ja sitten näytetään, miten niillä soitetaan. Soittimet olin lainannut omalta koulutusohjelmaltani. Ne eivät suoranaisesti olleet alkuperältään afrikkalaisia, mutta niillä sai hyvin aikaan afrikkalaisen tunnelman. Soittimet olivat guiro, sormipiano, cabasa, agogô-kello, rytmikapulat, marakassit ja bongo-rummut. Valitsin tarkoituksella hieman erikoisempia soittimia, jotka eivät ainakaan kaikki olleet ryhmäläisille tuttuja. Esittelyn jälkeen ryhmäläiset saavat kokeilla soittimia. Soittimia kierrätettiin piirissä, jotta jokainen sai kokeilla jokaista soitinta ja koska soittimia oli vähemmän kuin ohjattavia. Muistutin siitä, että soittimia pitää käsitellä hellävaroen ja niillä ei saa tuottaa liian kovaa ääntä.

Ensin soittimia kokeiltiin ilman musiikkia. Tämän jälkeen laitoin musiikin taustalle ja kehotin niitä, joilla ei ollut soitinta, tuottamaan ääniä kehollaan. Jotkut taputtivat käsiään yhteen ja toiset tömistelivät. Pian äänten tuottaminen kuitenkin unohtui, ja ryhmäläiset keskittyivät pelkästään soittimiin. Kehotin ryhmäläisiä myös tulemaan rohkeasti kanssani tanssimaan afrikkalaisten eläinten tavoin piirin keskelle. Yksi hiljainen nainen empi hetken, mutta tuli sitten kanssani tanssimaan. Myös muutama muu käväisi piirin keskellä, mutta palasi hetken kuluttua paikalleen. Yksi naisista, joka on ollut ryhmässä mukana vain muutaman kerran, pyöritti lantiotaan ja keksi hienoja omia liikkeitä. Ystäväni toimi apunani soitinten siirtämisessä seuraavalle ja koetti myös rohkaista ryhmäläisiä tanssimaan.

### Palautteen kerääminen

Kokeilin uutta palautteen keräämistapaa, joka oli aiempia tapoja haastavampi. Pyysin ryhmäläisiä miettimään mikä kolmesta harjoituksesta oli ollut mieluisinta. Sitten kehotin heitä näyttämään valintansa liikkeen avulla. Jos paras harjoitus oli äänten tuottaminen kehon avulla, kehotin heitä tuottamaan ääniä kehon avulla. Jos se oli eläinimprovisaatio, pyysin heitä liikkumaan eläinten tavoin. Jos se taas oli soitinten soittaminen, pyysin heitä hakemaan soittimen minulta ja soittamaan sitä.

Minun piti toistaa ohjeistus muutaman kerran, jonka jälkeen joku sanoi: ”Eläinjuttu oli paras”. Kun kehotin ryhmäläistä näyttämään sen liikkeellä, ei hän halunnut näyttää. Muutama muukin sanoi eläinten matkimisen olleen mukavaa. Joku alkoi taputtaa käsiään ja muutama seurasi perässä. Yksi miehistä sanoi: ”rytmijuttu oli kiva” ja taputti päätään. Kun sanoin vielä kerran, että ne jotka pitivät eniten soittimista, voisivat hakea nyt soittimen. Tämän jälkeen muutama haki soittimen ja alkoi soittaa sitä. Merkitsin ylös, että body percussionismia piti parhaimpana harjoituksena kolme ohjattavista. Myös eläinimprovisaatiota piti parhaimpana kolme ryhmäläistä. Suosituin harjoitus oli soitinten soittaminen, joka sai neljän ohjattavan äänen.

Muistutin ohjattavia viimeisestä ohjauskerrasta ja kysyin, mitä harjoituksia he tahtoisivat tehdä viimeisellä kerralla. Ohjattavat toivoivat eläinimprovisaatiota, ”sambaa ja vatsatanssia” ja isolla huivilla tehtävää harjoitusta. Juuri näitä samoja harjoituksia olin jo suunnitellut käyttäväni.

Yhteyshenkilöni havainnoinnin mukaan ryhmässä oli erilainen ilmapiiri kuin hänen edellisellä havainnointikerrallaan. Tällä kerralla ilmapiiri oli vapautunut, joten ryhmäytymistä on ilmeisesti tapahtunut. Body percussion- harjoitus oli mukava ja helppo ja kaikki osallistuivat siihen. Rytmissä pysyminen oli hankalaa, mutta kaikki osallistuivat harjoitukseen. Lava oli tilana toimiva, ja tarpeeksi pieni, joten ohjausta oli helpompi hallita. Yhteyshenkilöni mielestä ilmeet olivat iloisia ja ryhmäläiset saivat paljon onnistumisen iloa harjoituksissa. Ohjauksen rakenne oli selkeä, ohjaaja sai innostettua ryhmäläisiä ja muutama uskaltautui ringin keskelle tanssimaan. Soittimia olisi yhteyshenkilöni mukaan voinut olla enemmän, sillä vaikutti siltä että niiden kanssa olisi ollut helpompi liikkua. Lopun valintatehtävä oli vaikea, eikä osa selvästi ymmärtänyt tehtävää.

### Omat mietteet

Oma väsymykseni saattoi vaikuttaa siihen, että olin hieman pettynyt itseeni. En mielestäni pystynyt innostamaan ja rohkaisemaan ryhmäläisiä tarpeeksi. Olin itse lähes koko ajan liikkeessä ja se oli rankkaa. Unohdin myös esitellä rummut. Yksi ohjattavista meni välillä sivuun, mutta tuli takaisin mukaan hetken kuluttua. Palautteen mukaan ryhmäläiset kuitenkin pitivät harjoituksesta, joten tunne oli taas oma henkilökohtainen. Apuohjaajan käyttäminen ohjauksessa ei olisi ollut välttämätöntä, mutta ehkä hänen mukana olonsa rohkaisi ryhmäläisiä.

## 8.8 Parhaat palat ja palautetuokio

Aloituspiirissä kerroin, että tämä on viimeinen tanssi- ja liikeilmaisun ohjaukseni ja kyselin, miltä ohjauksiin osallistuminen on tuntunut. Kerroin myös, että ohjauksen loppuksi jaan jokaiselle lapun kotiin, jossa kerrotaan ohjausten loppumisesta sekä siitä, mitä kaikkea kivaa olemme niiden aikana tehneet. Luetteloin seuraavaksi käytävät harjoitukset: iso huivi, itämainen tanssi ja eläinimprovisaatio. Ne olivat harjoituksia, joita ohjattavat olivat edellisellä kerralla valinneet parhaiksi harjoituksiksi. Annoin heidän valita harjoitusten järjestyksen, ja he valitsivat eläinimprovisaatio ensimmäiseksi.

Kuten Lappalainen (2010) opinnäytetyössään mainitsi, lopetuskerralla on tärkeää käydä läpi opittuja asioita ja tehdä tilanteesta jollain tavoin juhlallinen. Siksi kävimme läpi harjoituksia, joista ohjattavat olivat pitäneet erityisesti. Juhlallisen tilanteesta teki se, että ryhmäläiset olivat saaneet ottaa mukaan viimeiselle kerralle huivin tai jonkin muun asusteen. Yksi ohjattavista oli laittanut mekon päälleen viimeisen kerran kunniaksi. Ohjattavia oli yhdeksän ja palautteen keräsin janan, sekä kuvakorttien ja esineiden avulla. Lopuksi kaikki saivat itselleen myös diplomit ohjauksiin osallistumisesta. (LIITE 6)

### Eläinimprovisaatio

Liikuimme eläinten tavoin peilistä kohti takaseinää ja takaisin. Jaana oli poissaoleva, itkuinen, eikä hän uskaltanut liikkua mihinkään. Kun menin hänen luokseen, hän sanoi, että nurkassa on jotain. Rauhoittelin häntä ja sanoin, ettei siellä ollut mitään. Menimme yhdessä katsomaan. Liikuimme koko harjoituksen ajan hänen kanssaan käsi kädessä. Annoin ryhmäläisten päättää eläimet, joita esittäisimme. Liikuimme kuin koira ja kissa. Jaana ei uskaltanut liikkua leijonan tavoin, joten annoin vaihtoehdoksi linnun. Lopulta kaikki liikkuivat kuin lintu, koska he katsoivat minusta esimerkkiä. Harjoituksen loppuksi esitimme vielä siiliä.

### Huiviharjoitus

Huiviharjoitus tehtiin isolla huivilla piirissä. Huivia heiluteltiin ylös alas ja jokainen sai mennä vuorollaan huivin alle. Lähes kaikki kävivät huivin alla. Jaana tuli minun kanssani ja myös valokuvaamassa ollut ystävänä sai mennä huivin alle. Harjoitus ei ollut yhtä hulvaton kuin viime kerralla, mutta toimi silti hyvin.

### Palautteen kerääminen

Juomatauon jälkeen keräsin palautetta muutamalla eri tavalla. Ensin pyysin ohjattavia asettumaan janalle seisomaan sen mukaan, miten paljon he olivat ohjauksista pitäneet. Viisi ohjattavista piti ohjauksista kovasti ja loput neljä olivat jakautuneet tasaisesti loppuosalle janasta. Yksi piti melko paljon, yksi ei osannut sanoa ja kaksi ei pitänyt kovin paljoa. Olin yllättynyt, että joukossa oli muutama sellainen, joka ei ollut pitänyt ohjauksesta, koska se ei ollut tullut ilmi aiemmin. Toisaalta olin tyytyväinen, että jokainen valitsi paikkansa todennäköisesti sen mukaan,

mitä mieltä oikeasti oli, eikä sen mukaan mitä toiset vastasivat. Seuraavaksi pyysin heitä asettumaan samalla janalle siten, miten paljon he kokivat oppineensa ohjauksista. Nyt kuusi ohjattavaa koki oppineensa paljon, yksi melko paljon, yksi oli oppinut jotain ja yksi vähän.

Viimeisen palautteen keräsin kuvien ja esineiden avulla. Asetin niitä maahan ja jokainen sai valita niistä mieluisimman. Vaihtoehtoina olivat pallo, huivi, kuva marakasseista, taputus-kuva, tanssi-kuva ja eläin-kuva. Pallo kuvasi sitä ohjauksetta, kun teimme harjoituksia pallolla, huivi huivikertaa, marakassit kuvasivat afrikkalaista kertaa kun soitimme soittimia, taputus-kuva kuvasi rytmiharjoituksia, tanssi-kuva kuvasi ohjattua tanssia ja eläin-kuva eläinimprovisaatiota. Suosituin harjoitus oli rytmiharjoitus, jonka valitsi kolme henkilöä. Tanssin ja eläinimprovisaation valitsi kaksi ohjattavaa. Pallon valitsi yksi henkilö, samoin soittimen. Huivia ei valinnut kukaan. Se oli yllättävää, sillä edellisellä kerralla se oli valittu yhdeksi hausimmista harjoituksista. Jaana poistui palautteen jälkeen vessaan, eikä enää palannut ennen lopetusta.



Kuva 8. Huiviharjoitus piiritanssin askelin.

### Diplomien jako

Lopuksi jaoin ryhmäläisille diplomit ohjauksiin osallistumisesta. (LIITE 6) Kutsuin kunkin ryhmäläisen yksitellen hakemaan diplomin minulta. Antaessani diplomia kättelin jokaista ja kiitin ohjauksiin osallistumisesta. Muutama ohjattava tahtoi kättelyn sijaan halata minua. Se tuntui mukavalta ja vaikutti siltä, että monet olivat innoissaan pienestä muistosta, jonka saivat ottaa kotiin mukaansa. Tilanne tuntui juhlalliselta ja siitä jäi itselle hyvä mieli.

### Omat mietteet

Olin hyvin mielissäni siitä, että ohjattavat kokivat oppineensa niin paljon. Ehkä minua jännitti viimeinen kerta, koska siitä jäi vähän sekava olo. Olin

unohtanut värikortit kotiin, joita minun piti käyttää palautteen keräämisessä. Olin myös unohtanut tulostaa ohjattaville kotiin vietäväksi tarkoitettu tiedote ohjauksen loppumisesta. Annoin ne kerhonohtajalle jaettavaksi seuraavalla kerralla.

Jaana huolehtiminen vei ison osan huomiostani ja ohjaaminen tuntui hieman hankalalta. Voi myös olla, että Jaana reagoi ohjausten loppumiseen tällä tavoin. Hän oli juuri se, joka oli yhden ohjauskerran jälkeen tullut erikseen halaamaan minua ja kertonut, kuinka kivaa hänestä on tanssia. Olin myös aistivinani joissakin ohjattavissa väsymystä ja ärtymystä. Johtuiko se huonosta päivästä vai olivatko he surullisia ohjausten loppumisesta, sitä en osaa sanoa. Viimeisestä kerrasta jäi hieman haikea olo, mutta toisaalta myös helpottunut. Liikuntakerhon ohjaaja aikoo jatkaa tanssin- ja liikeilmaisun ohjaamista kerhossa jossain muodossa, joten se puoli ei onneksi kokonaan loppu. Lähetän hänelle rungon tekemistäni ohjauksista, joista hän voi katsoa mallia.

## 9 TOIMINTAMALLIN ARVIOINTI

Tässä luvussa kerron ensin asiantuntijahaastattelun tuloksista. Sen jälkeen teen tanssi- ja liikeilmaisun ohjauskerroilla tehtyjen havaintojen sekä saamani palautteen perusteella yhteenvedon siitä, miten ryhmäläiset osallistuivat ohjauksiin ja millaisia haasteita kohtasin ohjausten aikana. Kerron myös, millainen palautteen kerääminen toimi parhaiten. Lopuksi kokoan yhteen sen, millainen on mielestäni hyvä tanssi- ja liikeilmaisun toimintamalli kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Toimivuuden kriteereinä ovat kehonhallinnan lisääntyminen, luovuuden herättely ja ilon ja onnistumisen kokemusten tuottaminen. Kerron myös, mitä tulee huomioida ohjausten suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

### 9.1 Asiantuntijahaastattelun tulokset

#### Ohjaajan taustat

Haastateltava on koulutukseltaan liikunnanohjaaja, mutta erityisliikunnan ohjaajana hän on toiminut vuodesta 1985. Hänellä on pitkä kokemus kehitysvammaisten liikunnanohjaamisesta. Sitä ennen hän on toiminut liikunnan ohjaajana kuntoutuskeskuksessa. Tällä hetkellä hän vetää kehitysvammaisten lasten liikuntaryhmiä ja erityiskoulujen uimakouluja. Hän on aloittanut soveltavan liikunnan kerhon ohjaamisen vuonna 1985.

Antoisimpana työssään hän kokee erilaiset ihmiset ja haasteet, joita työ antaa. Parasta on se, kun tietää että ihmiset oppivat, vaikka aluksi oppiminen saattaa olla vaikeaa. Vaikeinta työssä on hänen mielestään muiden ihmisten asenne erityisliikuntaa kohtaan. Sitä ei suosita eikä pidetä merkityksellisenä.

Hän on ohjannut pääasiassa pallopelejä ja uintia, koska ne ovat tarpeeksi helppoja ja niihin voivat osallistua kaikki. Tanssi- ja liikeilmaisua hän ei

ole ohjannut kehitysvammaisille henkilöille. Kehitysvammaisille on ollut Hämeenlinnassa tarjolla mm. vakiotansseja, rivitanssia ja diskoa. Diskossa käyminen on erittäin suosittua kehitysvammaisten keskuudessa. Vanajaveden opisto on järjestänyt joitakin kursseja, ja ne ovat olleet suosittuja.

### Kehonhallinta

Kehonhallinta-termin erityisliikunnan ohjaaja määrittelee siten, että ihminen on sinut kehonsa kanssa. Hän hallitsee tasapainonsa, ylös- ja alas liikkumisen, eri suunnat ja kehon osat. Kehitysvammaisten kehonhallinta on hänen mukaansa heikko. He ovat kömpelöitä, tasapaino on huono ja silmä-käsikoordinaatioissa on vaikeuksia. Sopiviksi harjoituksiksi hän mainitsee ylös ja alas liikkumisen, tilassa liikkumisen, käännökset eri suuntiin sekä asennon vaihtelut. Hänen mukaansa tanssi- ja liikeilmaisun ohjaaminen kehitysvammaisille on hyvä idea, koska heille on ohjattua tanssia niin vähän ja hän on varma, että se tulee parantamaan ohjattavien kehonhallintaa.

### Tanssi- ja liikeilmaisun ohjaaminen

Sopivana ryhmäkokona tanssiin erityisliikunnan ohjaaja pitää kymmentä henkilöä. Ohjauksen sopiva kesto on 45 minuuttia, kerran viikossa. Jos kyseessä olisi kuntoutus, pitäisi tapaamisia olla 2-3 kertaa viikossa. Tilan tulee olla virikkeeton, koska erilaiset välineet saattavat kiinnittää ohjattavien huomion muualle. Hän kehottaa käyttämään peiliä ja kokeilemaan lavan käyttöä, koska itsensä näkeminen peilistä voi auttaa liikkeiden hahmottamisessa ja rajattu tila voi selkeyttää ohjaamista.

Ryhmän heterogeenisuus voi vaihdella paljonkin, se riippuu tehtävistä harjoitteista ja ryhmän sisäisestä toimivuudesta. Luovassa improvisaatiotanssissa ryhmäläisten taitotaso voi vaihdella enemmän, kuin esimerkiksi paritanssissa. Ohjauksen rakenteessa on tärkeää selkeä struktuuri. Siinä pitää olla aloitus, jolloin kerrotaan mitä on luvassa, ja selvä lopetus. Ohjauksen kaava tulisi pysyä samana ja sen tulisi sisältää samoja elementtejä jokaisella ohjauskerralla. Eri harjoitusten välissä on hyvä pitää pieni tauko, ennen kuin siirrytään seuraavaan kohtaan.

Erityisliikunnan ohjaajan mielestä kehitysvammaisia henkilöitä ohjattaessa tulee kiinnittää huomiota ohjeitten antamiseen yksinkertaisesti. Oma esimerkki, kuvat ja mielikuvat toimivat paremmin kuin pitkä selittäminen. Kehitysvammaisia nuoria ja aikuisia ei saa hänen mielestään kohdella kuten pikkulapsia. Heille ei saa lässyttää, eivätkä lastenlaulut toimi ohjauksissa. Musiikiksi haastateltava ehdottaa nykymusiikkia, ilman sanoja. Myös klassinen ja yleinen tanssimusiikki toimivat. Kun kerroin, että ryhmäläiset pitivät Antti Tuiskusta, rohkaisi hän minua kokeilemaan hänen kappaleitaan jollain ohjauskerralla.

Ongelmatilanteessa erityisliikunnan ohjaaja kehottaa olemaan kärsivällinen. Joskus voi käydä niin, että joku ohjattava ei suostu tekemään jotakin harjoitusta, vaan vetäytyy syrjään. Tällöin ohjaaja voisi kokeilla muuttaa ohjelmaa hänen osaltaan. Toisaalta on vaikea arvioida,



onko vetäytymisen syynä huono päivä, liian vaikea harjoitus vai motivaation puute. Tällaisten asioiden ymmärtäminen helpottuu, kun ryhmä on ohjaajalle ennestään tuttu. Palautteen keräämiseen hän ehdottaa hymynaamakorttien käyttöä. Parhaiten palautteen saa kuitenkin havainnoimalla ryhmäläisiä ja tarkkailemalla heidän osallistumistaan ja asennetaan tehtyihin harjoituksiin.

### 9.2 Ryhmäläisten osallistuminen ja motivointi

Aika pian ohjausteni edetessä tanssi- ja liikeilmaisun ryhmän kooksi vakiintui yhdeksän henkilöä. Heistä naisia oli kuusi ja miehiä kolme ja määrä oli mielestäni sopiva. Naiset nauttivat erityisesti koreografisista tansseista ja pyllynpyörityksestä. Miehet pitivät enemmän eläinimprovisaatiosta kaltaisista harjoituksista. Jokainen ryhmäläinen osallistui ohjauksiini kykyjensä ja taitojensa mukaan. Toiset olivat hieman muita ujompia, joten heitä tuli välillä rohkaista mukaan tai mennä näyttämään esimerkkiä kädestä pitäen.

Ryhmäläiset tarvitsivat ohjaajan esimerkin ja pyrkivät jäljittelemään ohjaajaa, tosin eläinimprovisaatiossa kukin teki liikkeitä omalla tavallaan. Tähän vaikutti myös se, että kaikki ohjattavat eivät päässeet liikkumaan lattian tasossa tai esim. konttausasennossa liikuntarajoitteidensa takia. Yksi osallistuja ei pystynyt istumaan lattialla, joten hän tarvitsi tuolin. Huomasin Lappalaisen (2010) tavoin, että mahdollisuus itseilmaisuuksiin ja ohjaajan kannustus innostivat ryhmäläisiä liikkeeseen, tanssiin ja omien liikkeiden keksimiseen.

Ohjausten edetessä huomasin, että yksinkertaiset harjoitukset toimivat parhaiten ja samaa harjoitusta tulee jatkaa riittävän kauan, että kaikki pääsevät mukaan. Kysyttäessä esimerkkejä ryhmäläiset keksivät niitä melko hyvin. Esimerkiksi erilaisia eläimiä keksittiin paljon, kuten myös esimerkkejä siitä, mitä kaikkea pallolla tai huivilla voi tehdä. Tein saman huomion kuin Lappalainen (2010) opinnäytetyössään. Ohjausten edetessä liikkuminen muuttui vapautuneemmaksi ja ilmaisullisemmaksi. Se oli varmasti osittain myös ryhmäytymisen ansiota.

Muutaman kerran kävi niin, että ohjattava siirtyi sivuun, eikä suostunut enää osallistumaan. Tällöin ohjattavaa voi kehottaa kerran tai kaksi liittymään mukaan, mutta sen jälkeen hänet kannattaa jättää rauhaan. Eräällä kerralla ohjattava tuli takaisin ilman erillistä kehotusta. Jotkut etenkin miespuolisista ohjattavista halusivat tulla ohjaajan viereen tekemään liikkeitä. Annoin heidän olla ns. apuohjaajia, mikäli se ei häirinnyt minua tai muita ohjattavia. Ryhmässä oli nainen ja mies, jotka kinastelivat, pelleilivät tai jollain muulla tavoin häiritsivät muuta ryhmää. Tähän auttoi se, että heidät erotti toisistaan pyytämällä toista ohjattavaa siirtymään eri puolelle tilaa. Häiritsevä käytös johtui luultavasti siitä, että harjoitukset olivat liian haastavia, jolloin ohjattava turhautui.

Harjoituksia kannattaa varata aina enemmän, kuin mitä niitä ehtii käymään läpi. Jos jokin harjoitus viekin luultua vähemmän aikaa, eivät harjoitukset lopu kesken. Ylimääräisiä harjoituksia voi käyttää seuraavilla

ohjauskerroilla. Jos huomaa, että jokin harjoitus ei toimi, kannattaa seuraavaksi harjoitukseksi valita aivan erilainen harjoitus. Eri ohjauskerroilla toimivat eri harjoitukset, koska esimerkiksi ohjattavien vireystila saattaa vaikuttaa heidän keskittymiskykyynsä.

### 9.3 Tilan käyttö ja tauot sekä palautteen kerääminen

Ohjatessani tanssi- ja liikeilmaisua huomasin, että tilalla on suuri merkitys ohjauksen kannalta. Ryhmää on hankala hallita, jos tila on liian suuri, mutta liian pienessä tilassa kaikkia harjoituksia ei mahdu tekemään. Ryhmäläisille oli tärkeää, että ohjauksen aikana oli juomatauko. Ongelmana oli se, että tauot venyivät liian pitkiksi. Lähes joka kerralla joku lähti vessaan. Päätin jossain vaiheessa, että noin 3-4 minuutin tauon jälkeen jatkamme harjoittelua, vaikka kaikki eivät olisi tulleet takaisin. Tauko oli hyvä pitää puolivälissä ohjausta tai ennen viimeistä varsinaista harjoitusta.

Kahdella ensimmäisellä ohjauskerralla kyselin vapaamuotoisesti ohjattavilta, mitä he pitivät ohjauskerrasta. Huomasin kuitenkin, että sain vastauksen vain muutamalta henkilöltä ja kehittävän palautteen kerääminen tuntui vaikealta. Kysyin neuvoa soveltavan liikuntaryhmän ohjaajalta ja hän ehdotti hymynaama-kuvakorttien käyttöä vastausten tukena. Tällöin jokaisen olisi vastattava kysymyksiini näyttämällä joko iloista, tai surullista naaman kuvaa. Erityisliikunnan ohjaaja ehdotti, että kysyisin mielipiteen jokaisen harjoituksen jälkeen. Tämä tuntui kuitenkin liian haasteelliselta ja aikaa vievältä metodilta. Kokeilin korttien käyttöä kahdella seuraavalla ohjauskerralla. Ensimmäisellä kerralla käytimme kortteja kolmesti. Se vei kuitenkin liikaa aikaa. Seuraavalla kerralla kortteja käytettiin vain lopuksi. Tämä toimi paremmin.

Vaihtoehtojen antaminen toimi kortteja paremmin. Pyysin ohjattavia asettumaan sen cd-levyn eteen, joka edustaa mieluisinta harjoitusta. Tällä tavoin sain vertailtua eri harjoitusten mielekkyyttä. Ilokseni huomasin, että jokainen tanssi sai kannatusta, eikä tanssia valittu sen perusteella, minkä kaveri valitsi. Värikortin valitseminen ohjauksesta jääneen ”fiiliksen” mukaan ei toiminut sellaisenaan, sillä ohjattavat eivät pysty liittämään väriä tunnetilaan. Lempikortin valitseminen kuitenkin onnistui ja kortin asettaminen janalle kuvaamaan ohjauskerran mielekkyyttä toimi hyvin.

Palautteen antaminen liikkeen avulla oli ryhmäläisille haastavaa. Usean kehotuksen jälkeen jotkut näyttivät jonkin yksinkertaisen liikkeen, kuten käsien taputtamisen. Kuvakorteista ja esineistä mieluisimman valitseminen puolestaan toimi hyvin. Kuten Lappalainenkin (2010) opinnäytetyössään totesi, palautteen antaminen ja saaminen ovat olleet tärkeässä asemassa kehitysvammaisten henkilöiden ohjauksissa. Usein ryhmäläiset valitsivat mieleisimmäksi harjoitukseksi sellaisen, jota en itse kuvitellut mieleisimmäksi. Koin Lappalaisen tavoin, että harjoitusten epäonnistuminen oli enemmän ohjaajien oma kokemus, kuin ohjattavien mielipide. (Lappalainen 2010.)

#### 9.4 Ohjattavien kokemukset

Ohjattavat kertoivat kokemuksiaan ennen ohjauksia, ohjausten aikana ja niiden jälkeen. Pääasiassa kokemukset olivat positiivisia. Parhaiten mieleen ovat jääneet ohjauksen ulkopuoliset kommentit ohjauksista. Eräs ryhmäläinen tuli halaamaan ja kertoi, kuinka mukavaa ohjauksissa on ollut. Yksi innokkaimmista ohjattavista kertoi melkein jokaisen ohjauksen aikana tai sen jälkeen, että kaikki mitä on tehty, on ollut mukavaa ja helppoa. Hän oli yksi innokkaimmista tanssijoista ja harrasti tanssia muutenkin. Erityisesti miehille erilaiset kontaktiharjoitukset kuten yhteinen piiritanssi, tuntuivat olevan mieleisiä.

Mistään harjoituksesta en kuullut sanottavan, että se oli tylsä, mutta toisista harjoituksista pidettiin selvästi toisia enemmän. Musiikki oli ohjattavien mielestä hyvää ja kun kysyin, tehdäänkö harjoitus ilman musiikkia vai sen kanssa, oli vastaus aina ”Musiikin kanssa”.

#### 9.5 Toimivat harjoitukset ja ohjauksen rakenne

Lappalaisen (2010) opinnäytetyössä oli muutamia harjoituksia, joita käytin myös omissa harjoituksissani. Käytin Lappalaisen tavoin aloituksessa alkupiiriä ja välineitä ohjausten apuna. Osa harjoituksista toteutettiin ohjaajan mallin mukaan ja välillä ohjattavat saivat keksiä omia liikkeitä. Käytin myös Lappalaisen tavoin liikkumista tilassa eri nopeuksilla ja tasoilla.

Harjoitukset, jotka lisäsivät eniten kehonhallintaa, eivät välttämättä olleet ryhmäläisille niitä mieluisimpia. Tämä johtui luultavasti siitä, että ne olivat muita harjoituksia haastavampia ja joillekin hieman hankalia. Tällaisia harjoituksia olivat mm. liikkuminen tilassa eri tasoilla, kehonosien tunnistamisharjoitukset sekä pysäytymisharjoitukset. Myös erilaiset rytmiharjoitukset sekä välineiden käyttö ohjausten apuna paransivat ohjattavien kehonhallintaa, jolla tarkoitan lähinnä tasapainon parantumista ja liikkeiden hallintaa. Harjoitusten edetessä liikkeet pystyttiin tekemään hieman sujuvammin ja rytmissä pysyminen oli ohjattaville helpompaa. Jokainen ohjaukset on kuitenkin yksilöllinen, samoin kuin ohjattavatkin, joten mitään yleispätevää ohjetta siitä, millaiset harjoitukset toimivat varmasti, ei voi antaa.

Konkreettisten asioiden, kuten eläinten esittäminen oli selvästi helpompaa kuin tunteiden tai adjektiivien pohjalta liikkuminen. Hulluttelevat harjoitukset, kuten pyllynyörittäminen oli hauskaa ja kaikki lähtivät niihin mukaan. Helpot, koreografiset tanssit sekä rytmiharjoitukset toimivat varsinkin silloin, jos peili oli apuna ja ohjaaja teki liikkeet selkään ohjattaviin päin. Erilaisten välineiden käyttäminen ohjauksissa tuo vaihtelua tekemiseen ja ne voivat auttaa liikkeiden hahmottamisessa. Ainakin pallon sekä huivin käyttö ohjauksissa toimivat hyvin. Huivi on palloa monipuolisempi väline, varsinkin tanssiessa. Soitinten käyttö harjoituksissa toimi hyvin ja kaikki tuntuivat innostuvat soitinten kokeilusta. Oikeastaan kaikki harjoitukset, joita ohjausten aikana tehtiin, olivat käyttökelpoisia. Niiden toimivuutta voisi lisätä harjoitusten parempi

ajoittaminen, erilainen musiikki tai äänenvoimakkuus, ohjaajan selkeämpi ohjeistus ja erilainen tilan käyttö. Erityisen tärkeää on aloittaa helpoilla harjoituksilla ja vaikeuttaa niitä vähitellen.

Ohjauksen rakenteena toimii parhaiten selkeä aloitus- ja lopetuspiiri. Aloituspiirin jälkeen kannattaa ottaa lämmittelevä, helpohko harjoitus. Tämän jälkeen voi tehdä erilaisia liikeilmaisuu- ja mielikuvaharjoituksia. Koreografiset tanssit kannattaa jättää loppuun, tai ainakaan niitä ei pidä ottaa ensimmäiseksi harjoitukseksi. Alussa ohjaajan on hyvä käydä läpi tunnin aikana tehtävät harjoitukset. Lisäksi jokaisen harjoituksen alussa on hyvä kertoa mitä tehdään, miten ja mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomioita. Viimeisen harjoituksen kannattaa sisältää verryttelyä ja venyttelyä ja valmistella ohjattavat lopetukseen. Loppupiirissä kannattaa ensin kerrata, mitä kaikkea sillä kerralla on tehty ja sen jälkeen kysellä palautetta ohjauksesta.

## 10 POHDINTA

Tässä luvussa kerron aluksi siitä, miten hyvin olen saavuttanut opinnäytetyölle asettamani tavoitteet ja olenko onnistunut vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Opinnäytetyöni tavoite oli löytää hyvä tanssi- ja liikeilmaisun toimintamalli kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Malliin liittyvät toimivien harjoitusten kartoittaminen sekä ohjauksessa huomioon otettavat seikat.

Seuraavaksi kerron opinnäytetyöni luotettavuudesta, jonka jälkeen pohdin omiin ohjaajan taitoihini liittyviä tavoitteita. Lopuksi kerron soveltavan liikunnan kerhon toiminnan jatkumisesta ohjauksieni loputtua ja siitä, miten opinnäytetyöni toimeksiantaja Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry aikoo hyödyntää kehittämäni toimintamallia. Pohdin myös sitä, miten tanssi- ja liikeilmaisun toimintamallia voisi kehittää eteenpäin.

### 10.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Tutkimuskysymyksinäni oli selvittää, millaiset harjoitukset toimivat parhaiten ohjattaessa tanssi- ja liikeilmaisua kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Mielestäni onnistuin löytämään paljon toimivia harjoituksia. Jälkeenpäin ajateltuna olisin voinut rohkeammin kokeilla haastavampia harjoituksia, mutta silloin ohjattavat eivät välttämättä olisi saaneet niin paljon onnistumisen kokemuksia.

Tekemiäni havaintojen ja ulkopuolisten havainnoijien avulla sain selville, millaiset harjoitukset lisäävät kehonhallintaa, laittavat luovuuden liikkeelle ja tuottavat tekijöilleen iloa ja onnistumisen kokemuksia. Johtopäätökseni vahvistavat Moisan ym. (2010) tekemiä tutkimustuloksia siitä, että luova liike parantaa tasapainoa ja kehon tiedostamista. Huomasin ohjattavien kehonhallinnan parantumisen teettäessäni samaa harjoitusta uudelleen ohjausten edetessä.

Ennen ohjauksia selvitin kattavasti oman kokemukseni, kirjallisuuden sekä erityisryhmän ohjaajan haastattelun perusteella, mitä seikkoja tulee ottaa huomioon suunniteltaessa tällaista toimintaa. Nämä seikat saivat vahvistusta ohjausten aikana ja lisäksi tein uusia huomioita ohjausten edetessä. Mielestäni sain kokoon melko kattavan toimintamallin, vaikka moni siinä mainittu asia tuntuikin omasta mielestä itsestään selvältä.

### 10.2 Luotettavuus

Ulkopuolisia havainnoijia oli lopulta neljä, koska minulla oli vaikeuksia saada samaa havainnoijaa mukaan joka ohjaukseen. Mielestäni olisi ollut hyvä, jos havainnoija olisi ollut koko ajan sama. Tällöin hän olisi voinut seurata ryhmän kehittymistä ja paneutua tarkemmin esim. kehohallinnan parantumiseen. Toisaalta nyt sain neljän taustoiltaan erilaisen ihmisen havainnot ja mielipiteet ohjauksista. Sitä, miten paljon havainnoijien läsnäolo vaikutti ohjattavien toimintaan, on vaikea selvittää. Soveltavan liikunnan kerhon ohjaaja havainnoi ensimmäisen ohjaukseni. Opinnäytetyöni yhteyshenkilö havainnoi kaksi kertaa, samoin luokkatoverini. Ystäväni havainnoi yhden ohjaukserran ja kaksi ohjausta ohjasin ilman havainnoijaa.

Havainnoijilla oli erilaiset taustat ja kokemus kehitysvammaisten henkilöiden ohjaamisesta. Kerhon ohjaajalla kokemusta oli vähän ja yhteyshenkilölläni kokemusta oli paljon, ja molemmille ryhmäläiset olivat jo hieman ennestään tuttuja. Luokkatoverillani oli vähän kokemusta kohderyhmästä, mutta hän ei tuntenut ryhmäläisiä. Ystävälläni ei ollut lainkaan kokemusta kehitysvammaisista tai ohjaamisesta, eikä hän tuntenut ryhmäläisiä. Kaikki havainnoijat pystyivät vastaamaan kaikkiin kysymyksiin ja heidän tekemänsä havainnot tukivat toisiaan. Ryhmäläisten tuttuus helpotti yksittäisten ryhmäläisten havainnoinnissa, mutta mielestäni tärkeämpää oli kokonaiskuvan saaminen ja yleisen ilmapiirin välittyminen.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsivät aiemmista tutkimuksista sekä asiantuntijahaastattelusta saamani informaatio. Erityisryhmien liikunnanohjaajalta saamani vinkit olivat toimivia ja pystyin hyödyntämään niitä ohjausten suunnittelussa. Erityisesti hänen ohjeensa kehohallintaa lisäävistä harjoituksista osoittautuivat käyttökelpoisiksi. Tärkeänä ohjeena pidin myös sitä, että kehitysvammaisia nuoria ei saa kohdella kuten pikkulapsia, vaan heitä tulee kohdella normaalien nuorten tavoin.

Suunnittelin ja toteutin ohjaukset itsenäisesti. Kukaan ulkopuolinen ei arvioinut suunnitelmiani ja palautteen sain ainoastaan ohjauksen toteutuksesta. Luotin omiin taitoihini ja arviointikykyihini ohjaajana, joten en katsonut suunnitelmien arviointia tarpeelliseksi. Arvioinnin perusteella muutin seuraavan ohjaukserran suunnitelmia tarpeen mukaan. Jos joku olisi arvioinut myös suunnitelmiani, olisi toimintamallin luotettavuus voinut lisääntyä. Toisaalta ohjaukset olisivat saattaneet sisältää vähemmän yllätyksiä.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 19-22) neuvojen mukaan pidin opinnäytetyöpäiväkirjaa koko opinnäytetyöprosessin ajan, jotta prosessin lopussa prosessin eri vaiheisiin oli helpompi palata. Ne toimivat muistin apuna ja auttoivat jäsentämään prosessin vaiheita paremmin. Päiväkirjan käyttäminen lisäsi tulosten luotettavuutta, koska olin kirjannut havaintoni hyvin tarkasti ylös heti jokaisen ohjauksen jälkeen, ja niihin oli helppo palata opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Erityisen tärkeänä pidin päiväkirjan pitämistä omassa prosessissani, sillä omilla tuntemuksillani esimerkiksi ohjausten jälkeen oli merkitystä lopullisen tanssi- ja liikeilmaisun mallin luomisessa. Ohjauksiin liittyvää päiväkirjamateriaalia kirjoittaessani pyrin olemaan mahdollisimman tarkka ja todenmukainen.

### 10.3 Oma kehittymiseni ohjaajana

Yksi tavoitteeni oli lisätä omaa ammattitaitoani ohjaajana. Ohjausten havainnoijat ja ohjattavat arvioivat ohjausten onnistumista ja harjoitusten toimivuutta keräämäni palautteen avulla. Saamani palaute oli pääosin positiivista. Ohjeitani pidettiin selkeänä ja ääntäni kuuluvana, tosin välillä musiikki olisi voinut olla hieman kovemmalla. Ohjauksen kaava oli selkeä, siinä oli selvä aloitus ja lopetus. Huomioin ryhmäläiset hyvin, mutta toisinaan olisin voinut antaa ohjattaville yksityiskohtaisempia neuvoja ja mennä heidän luokseen näyttämään liikkeen. Välillä aika tuntui loppuvan kesken, jolloin kiirehdin harjoituksen päättymistä. Olin voinut pitää harjoituksen loppuun rauhassa, vaikka aika olisi mennyt hieman yli. Lisäksi olisin voinut puuttua häiriötilanteisiin topakammin.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut paljon ohjaamisesta ja toimimisesta kehitysvammaisten nuorten ja aikuisten parissa. Olen huomannut, että ennakko-oletukseni eivät aina pidä paikkaansa ja ohjaustilanne saattaa sisältää erilaisia yllätyksiä, joihin on vaikea varautua etukäteen. Jos joku häiriköi ohjauksen aikana, olin hieman arka puuttumaan siihen. Häiriköinti saattoi olla kahden ohjattavan välistä kinastelua ja pelleilyä tai ohjeiden laiminlyöntiä. Huomasin kuitenkin, että minun ei tarvinnut huomauttaa asiasta kuin kerran ja häiriköinti loppui. Kun saan lisää varmuutta ohjaamiseeni, on häiriköintiin helpompi puuttua.

Vaikeista tilanteista selviytyminen vaati todellista tilannetajua ja se kehittyi joka ohjauksella lisää, kun tutustuin ohjattaviin paremmin. Jokainen ohjattava reagoi harjoituksiin omalla tavallaan ja siksi heitä piti lähestyä hieman eri tavalla. Ohjattava, joka näki välillä harhoja ja pelkäsi mm. käärmeyttä, tarvitsi enemmän ohjaajan tukea. Rauhoittelu ja kädestä pitäminen auttoivat häntä pääsemään peloistaan. Tällaiset yllättävät ja äkilliset tilanteet ovat hankalia ohjaajalle, koska hänen tulee samalla huomioida myös koko muu ryhmä.

Avoimuus, heittäytyminen, luottaminen ohjattavien kykyihin sekä yhteishengen luominen ovat tärkeitä ohjaajan ominaisuuksia ja korostuivat kehitysvammaisten henkilöiden ohjauksessa. Kahdeksan ohjauksella aikana opin tuntemaan ryhmäläisiä jonkin verran ja toisaalta on harmi, että yhteistyömme loppuu, juuri kun olimme päässeet vauhtiin. Toivon, että

jatkossa pääsen ohjaamaan jotain samankaltaista toimintaa, koska koen pystyväni antamaan paljon, mutta saamaan vieläkin enemmän. Mikään ei ole niin hyvä palaute ohjaajalle kuin onnellinen hymy ohjattavan kasvoilla harjoitusten aikana sekä niiden jälkeen; etenkin niiden kaikista ujoimpien.

### 10.4 Toimintamallin hyödyntäminen ja kehittäminen

Soveltavan liikunnan kerho jatkuu ainakin vuoden 2011 loppuun saakka siten, että kerhonohtajan avuksi tulee toinen ohjaaja. Siten ryhmä voidaan jatkossakin jakaa peliryhmään ja luovan ilmaisun ryhmään. Koska Hämeenlinnan kaupunki ei myönnä vuonna 2012 Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n kerhotoimintaan rahoitusta, kerho todennäköisesti lakkaa. Se on valitettavaa, sillä kerho on toiminut jo 15 vuotta ja monelle kerho on tärkeä paikka tavata ystäviä ja viettää aikaa heidän kanssaan. Tuki ry säilyttää tanssi- ja liikeilmaisun toimintamallin toivoen, että tulevaisuudessa kerhotoiminta jatkuu ja mallia voitaisiin käyttää hyödyksi.

Toimintamalli sisältää hyödyllisiä ohjeita ja neuvoja ohjaajalle, mutta sellaisenaan se ei riitä tanssi- ja liikeilmaisun ohjaamiseen kehitysvammaisille henkilöille. Mielestäni ohjaajalla tulee olla aiempaa kokemusta joko tanssi- ja liikeilmaisun, tai jonkin muun luovan ja liikunnallisen toiminnan ohjaamisesta, tai vastaavasti kokemusta kehitysvammaisten henkilöiden ohjaamisesta.

Pidän tärkeänä ja tarpeellisena kehittämäni tanssi- ja liikeilmaisun toimintamallia ja tahtoisin käyttää sitä valmistuttuani työelämässä. Haluaisin kehittää sitä edelleen eteenpäin. Luulen, että ideoita tulee mieleeni, kun olen saanut siihen hieman etäisyyttä. Aluksi aion tehdä toimintamallista sitä havainnollistavan kaavion. Aion myös viedä toimintamallia muiden kaupunkien Kehitysvammaisten Tuki ry:ille. Jos vastaanotto on positiivista, voisin viedä sitä edelleen eri kohderyhmille tarkoitetuille harrasteryhmille. Hakiessani työpaikkaa esittelen toimintamallia työnantajille ja toivon, että pääsen hyödyntämään mallia tulevassa työpaikassani.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: WS Bookwell Oy.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Kirjayhtymä Oy.

Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 6. painos. Vaajakoski: Gummerus.

Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Tampere:Tammer-Paino Oy.

Anttila, M. 2007. Kehontuntemusta edistävä harjoittelu: vaikutukset koettuun ja mitattuun kehonhallintaan. Fysioterapian koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-559>

Cohan, R. 1986. The Dance Workshop. A Guide to the Fundamentals of Movement. London. Gaia Books Ltd.

Grönfors, M. 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell Oy.

Heikkinen, R. Hyrkkö, P. 2005. Kuntoutukselta tukea ikääntyvien kehitysvammaisten arkeen. Fysioterapia, 52(3), 18–22. Teoksessa Liikkumisen iloa, sujuvuutta ja varmuutta ikääntyvienkehitysvammaisten Kroppapoppoo-ryhmässä - Tasapaino- ja kehontuntemusharjoittelua sisältävän ryhmätoiminnan kehittäminen Nääsville ry:ssä.

Hill, K. 1976. Dance for physically disabled persons. A manual for teaching Ballroom, Square and Folkdance to Users of Wheelchair and Crutches. Hawaii. Referred 7.9.2011. <http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/contentdelivery/servlet/ERICServlet?accno=ED146720>

Huovila, E. 2009. Erityistä tanssia. Kehitysvammaisen nuoren tanssiharrastus. Opinnäytetyö. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.11.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011110714301>

Hämeenlinnan seudun kehitysvammaisten tukiliitto. 2011. Viitattu 25.8.2011. <http://hmlseudunkehitysvammaistentuki.net/>

Hätönen, H. & Romppanen, B. 2006. Arviointi ja palaute oppimisen ja kehityksen tukena. Helsinki. Kirjapaino Kuriiri Oy.

Javanainen, T. 1996. Sovellettu liikunta- ryhmävoimisteluako? Kehitysvammaisten tanssikurssista paljon iloa. Fysioterapia 1/1996, 14-17.

Javanainen, T. 1999. Aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuva: liikuntaohjelman perusteet ja arviointi. Licensiaattityö: Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 3.9.2011. <http://www.jyu.fi/g/1592.pdf>

Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Helsinki. Oy Gaudeamus Ab.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki. WSOY.



Kataja 2010. Teoksessa: Lappalainen, K. 2010. Pyörähdän kerran ja toisenkin. Tanssin ja liikkeen keinoin tukea naiseuteen ja itseilmaisuun. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005189740>

Kauravaara, K., Lakkasuo, T. & Luona-Helminen, R. 2006. Esteetön liikkumisympäristö. Liikunta sopii kaikille. Soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 181.

Keks. Nuori ja vammainen. Viitattu 17.10.2011.

<http://www.keks.fi/primamedia/keks/ideoitajaharjoitteita/harjoitteita/taso1/erilaisuus/Nuorijavammainen>

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessissa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 3. painos. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva. WS Bookwell Oy.

Knill M. & C. 1991. Kehontuntemus-, kontakti- ja kommunikaatioharjoituksia. (KKK-ohjelmat). Opettajan opas. Tampere. Kehitysvammaliitto ry.

Kodin turvaopas. 2008. Liikuntatapaturmat. Tapaturmien ehkäisy. Viitattu 9.11.2011.

<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/tapaturmien-ehkaisy.html>

Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja – opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki. Liikuntatieteellinen Seura. . 202-211.

Koppa. 2011. Laadullinen tutkimus. Tutkimusstrategiat. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.10.2011.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Koskela, J. 2011. Kehonhallinta ja liiketaidot. Fyysismotorisen harjoittelun sisällöt. Kymppiympyrä. Terveurheilija.fi. Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma, Live. Viitattu 23.9.2011.

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/fyysismotorisenharjoittelunsisallot/kehonhallintajaliiketaidot>

Kukkonen, S. & Piirainen, A. 1990. Ihmisen perusliikkuminen ja sen edistäminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kulttuuripesula. Tapahtumat/kurssit. Viitattu 30.8.2011.

<http://www.kulttuuripesula.fi/tapahtumat-kurssit.html#ohjaajakoulutus%20kev%C3%A4t%202011>

Kukkonen, S. 2006. Erityisoppilas tanssitunnilla- Pilvin tarina. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Laban, R. 1969. Teoksessa Ahonen, H. 1994. Löytöretki itsen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere. Tammerpaino Oy.

- Lappalainen, K. 2010. Pyörähdän kerran ja toisenkin. Tanssin ja liikkeen keinoin tukea naiseuteen ja itseilmaisuun. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005189740>
- Malm, M., Matero, M. Repo, M. & Talvela, E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Porvoo. WSOY.
- Moisala, J., Ikonen, M. & Tikkanen, T. 2010. Kehon kokemusta sanoittamassa: Luova liike kehotietoisuuden edistämiseksi. Fysioterapian koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103313733>
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki. Liikuntatieteellinen Seura.
- Mälkiä, E. (toim.) 1992. Erityisliikunta II. Kasvatukselliset, tekniset ja rakenteelliset sovellukset ja kilpaurheilu. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 129. Valmennuskolmio Oy. Liikuntatieteellinen Seura ry. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nuori Suomi. 2010. Iloa liikkeelle. Lastentanssin avaimet. Nuori Suomi ry.
- Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Tampere. Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Papunet. Vuorovaikutus. Asento, liike ja tasapainoasti. Viitattu 4.10.2011. <http://papunet.net/tietoa/vuorovaikutus/aistit-ja-vuorovaikutus/asento-liike-tasapaino.html>
- Payne, H. 1992. Dance movement therapy. Theory and practice, London, Tavistock, Routledge.
- Preston-Dunlop, V. 1998. Looking at dances – a choreological perspective on choreography. London. Verve Publishing.
- Pursiainen, T. 2011. Kehon ilmauksellisuus. Liike ja sanaton viestintä tanssissa. Opinnäytetyö. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.9.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105269772>
- Rooyackers, P. 1997. Tanssileikkikirja. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Sarje, A. 1992. Tanssin henki. Tanssin taidefilosofisia tulkintoja. Tampere. Tammerpaino Oy.
- Talfit. 1991. Tanssi, liikunta ja filosofia. Toim. Juha Varto. Tampere. Tampereen yliopiston liikunnan filosofian tutkimusyksikön julkaisu.
- Terveurheilija.fi. 2011. Liikkeiden oppiminen. Fyysimotorisen harjoittelun sisällöt. Kymppiympyrä. Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma, Live. Viitattu 23.9.2011. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/fyysimotorisenharjoittelunsisallot/liikkeidenoppiminen>

Työterveyslaitos. Oman kehon hallinta. Viitattu 23.9.2011.

[http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia\\_eri\\_aloille/terveydenhuolto/potilassiirrot/potilaansiirtyminen/Documents/oman\\_kehon\\_hallinta.pdf](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia_eri_aloille/terveydenhuolto/potilassiirrot/potilaansiirtyminen/Documents/oman_kehon_hallinta.pdf)

Vernerinet. 2011. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Ikääntyminen ja liikunta. Viitattu 31.8.2011. <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/toimintakyvynyllapito/liikunta.html>

Vernerinet 2011. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Mitä kehitysvammaisuus on? Viitattu 17.10.2011.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>

Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Helsinki: Kirjapaino Osakeyhtiö Kaleva.

Vilkkala, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

## Hei liikuntakerholaiset ja kotiväki!

14.9.2011

Olen ohjaustoiminnan opiskelija HAMK:sta ja teen opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n liikuntakerhossa syksyn 2011 aikana. Kerhon järjestäjänä toimii Hämeenlinnan liikuntahallit ja tukiyhdistys tuottaa siihen ohjaukset.

Ohjaan muutaman kuukauden ajan tanssi- ja liikeilmaisua tiistaisin halukkaille liikuntakerholaisille. Osallistuminen on siis vapaaehtoista. Jakaudumme aina kerhon aluksi kahteen ryhmään, joista toiset osallistuvat minun harjoituksiini ja loput pelailevat kerhon varsinaisen ohjaajan, Maija Mäkäläisen kanssa salin toisella puolella. Viimeiset puoli tuntia kerhosta koko ryhmä toimii yhdessä.

Opinnäytetyöni tarkoitus on kehittää toimiva tanssi- ja liikeilmaisun malli kehitysvammaisille. Työssäni tutkin, millaisia seikkoja tulee ottaa mm. tilan, ajankäytön, musiikin, ryhmän koon ja rakenteen suhteen huomioon ja millaiset harjoitteet toimivat parhaiten. Teemme erilaisia tanssi-improvisaatioharjoituksia, liikumme tilassa käyttäen sitä hyödyksi eri tavoin ja eläydymme draaman avulla erilaisiin rooleihin. Tarkoituksena on lisätä ohjattavien itsevarmuutta ja kehonhallintaa ja - vähän hullutella. ☺

Otan opinnäytetyötäni varten ohjaustuokioista kuvia. Katson läpi liikuntakerholaisilta kerätyt laput, joissa on kysytty kuvauslupa. Ilmoitattehan, mikäli luvan antanutta kerholaista ei saa kuvata opinnäytetyötäni varten.

Mukavaa syksyä ja liikunnan iloa!

Terveisin: Elina Manninen

ERITYISRYHMIEN OHJAAJAN HAASTATTELUKYSYMYKSET

## Kysymyksiä erityisryhmien liikunnanohjaajalle

### **Yleistä:**

Miten kauan olet toiminut työssäsi?

Koulutuksesi?

Mikä työssäsi on antoisinta?

Entä vaikeinta?

Miten ratkaiset ongelmatilanteet?

Mikä on sopiva ryhmäkoko?

Mihin tulisi kiinnittää erityishuomiota kehitysvammaisia ohjattaessa?

Millainen tila toimii parhaiten?

Miten nuorten ja aikuisten kehitysvammaisten ohjaaminen eroaa kehitysvammaisten lasten ohjaamisesta?

Miten fyysisesti vaikeasti vammaisia olet ohjannut?

Miten heterogeeninen ryhmä voi olla toimiakseen?

Millaisesta liikunnasta kehitysvammaiset nuoret ja aikuiset nauttivat eniten?

**Kehonhallinta** = Kehon hallinta on ennen kaikkea kykyä tunnistaa oman kehon tasapainoinen asento, liike sekä hengitys. Siihen liittyy myös kyky tarkkailla omaa lihajännityksen tasoa sekä kehon tarkoituksenmukaista säätelyä.

### **Kehonhallinta:**

Miten määrittelisit termin kehonhallinta?

Millainen kehonhallinta kehitysvammaisilla on yleisesti? Entä näillä nuorilla?

Miten ja millaisilla harjoituksilla sitä voisi parantaa?

Miten sitä voisi mitata?

Millaiset asiat kaipaisivat vahvistusta?

**Ohjauksestani:**

Käytätkö musiikkia ohjauksissa ja millaista? Millainen toimii parhaiten?

Oletko ohjannut heille tanssia tai liikeilmaisua? Onko joku muu ohjannut?

Millainen kerho tms. on ollut kyseessä ja miten kauan se toimi?

Onko peilin käyttö ohjauksissa tarpeellista?

Millainen aika, paikka, ympäristö olisi ohjauksiin sopiva?

Paras ryhmäkoko?

Millaiset harjoituksen toimitukset mielestäsi parhaiten?

Millainen palautejärjestelmä toimisi?

Millaisia seikkoja ohjaamisessa tulee huomioida?

**Muuta:**

Millaisia neuvoja haluat antaa?

Miten luulet kerholaisten suhtautuvan ohjauksiini?

HAVAINNOINTILOMAKE HAVAINNOIJALLE

**Havainnointilomake havainnoijalle:**

Millainen harjoitus toimi?

Millainen ei toiminut?

Osallistuivatko kaikki harjoituksiin? Osasivatko kaikki tehdä harjoitukset?

Kuuluiko naurahduksia tms. mistä voi päätellä, että harjoituksesta pidettiin?

Kehonhallinnan tarkkailu: Pysyttiinkö rytmissä, Suoritettiinkö liikkeet oikein?

Pysyttiinkö tasapainossa, keksivätkö ohjattavat omia liikkeitä? Tarvitsivatko he malliesimerkin?

Miten toimi kommunikointi ryhmän kanssa, entä parityöskentely?

Tilaan liittyvät seikat: melu, valo, tilan käyttö.

**Toimiko välineiden käyttö harjoituksessa?**

Musiikki: toimivat kappaleet, musiikin volume.

Ohjaajan toiminta:

Ohjauksen rakenne:

Ryhmäläisten kommentteja:

Muut kommentit:

HAVAINNOINTILOMAKE ITSELLE

**Havainnointilomake itselle:**

Osallistujat:

Millainen harjoitus toimi?

Millainen ei toiminut?

Osallistuivatko kaikki?

Osasivatko kaikki?

Kuuluiko naurahduksia tms.?

Kehonhallinnan tarkkailu: Pysyttiinkö rytmissä, Suoritettiin liikkeet oikein?

Pysyttiinkö tasapainossa, keksivätkö ohjattavat omia liikkeitä? Tarvitsivatko he malliesimerkin?

Tilaan liittyvät seikat: melu, valo, tilan käyttö

Musiikki: toimivat kappaleet, musiikin volume

Oma toimintani:

Kaikkien ohjattavien huomiointi:

Palautteen kerääminen:

Mikä oli ohjattavien mielestä kivaa? Mitä he haluaisivat lisää lisää?

Muita huomioita:



TIEDOTE OHJAUSTEN LOPPUMISESTA

## Hei liikuntakerholaiset ja kotiväki!

10.11.2011

Olemme kokoontuneet nyt kahdeksan kertaa tanssi- ja liikeilmaisun harjoitusten merkeissä Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n liikuntakerhossa syksyn 2011 aikana. Viime tiistaina 8. 11 vietimme viimeistä kertaa ja muistelimme yhdessä, mitä kaikkea olemme kuluneiden viikkojen aikana yhdessä tehneet ja kokeneet.

Ohjausten aikana olemme kokeilleet erilaisia tanssi-improvisaatioharjoituksia sekä koreografisia tansseja, mm. valssia ja itämaista tanssia. Olemme tehneet myös liikeilmaisuharjoituksia mm. eläytymällä erilaisten eläinten rooliin ja liikkumalla tilassa eri tavoilla, eri tasoja ja suuntia hyväksikäyttäen. Lisäksi olemme tehneet erilaisia rytmi- ja pysähtymisharjoituksia sekä käyttäneet tanssin apuvälineinä mm. palloa, huivia ja soittimia.

Mieluisimmiksi harjoituksiksi ryhmäläiset valitsivat yhteisen huivitanssin, itämaisen pyllynpyöritys-tanssin ja eläinhahmojen esittämisen. Tekemieni havaintojeni mukaan ohjattavien keuhonhallinta, itseilmaisu ja itsevarmuus ovat lisääntyneet harjoitusten edetessä ja on ollut ilo seurata, kuinka innokkaita ja luovia he ovat olleet!

Mukavaa syksyn jatkoa ja tanssin ja liikunnan iloa toivottaen:

ohjaaja Elina Manninen ☺

DIPLOMI RYHMÄLÄISILLE

# Diplomi

---

## Tanssi- ja liikeilmaisun ohjauksiin osallistumisesta

Olet osallistunut tanssi- ja liikeilmaisun ohjauksiin, jotka on pidetty syksyn 2011 aikana. Ne järjestettiin Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n Soveltavan liikunnan kerhon yhteydessä Kaurialan koululla.

Olet osoittanut harjoituksissa luovuutta ja itseilmaisukykyä, reippautta ja aurinkoista asennetta osallistumalla aktiivisesti ohjauksiin ja keksimällä innokkaasti omia itseilmaisun muotoja ja liikkumisen tapoja.



Kiitos mukana olos

rotaen:

ohjaaja Elina Manninen