

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Hamunen, Henna; Kivekäs, Vilma; Lassila, Milla; Orell, Pirjo

Julkaisun nimi: Alaraajalinjaus tanssissa

Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hamunen, H., Kivekäs, V., Lassila, M. & Orell, P. (2019). Alaraajalinjaus tanssissa. *Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta*, 3(4), 28-29.
<https://issuu.com/oamktanssi>

Alaraajalinjaus tanssissa

TEKSTI: HENNA HAMUNEN, VILMA KIVEKÄS, MILLA LASSILA JA PIRJO ORELL
KUVAT: SAARA SAVUSALO

Jalat ovat tanssijan kehoinstrumentin keskiössä. Tärkeä työväline vaatii huolellista paneutumista linjauksiin. Tällä kertaa Tanssi ja terveys -artikkelisarjassa paneudutaan alaraajalinjauksiin.

Alaraajan ideaalilinjaus kulkee reisiluun pään kantavalta pinnalta, reisiluun, polven, säären, nilkan ja kakkosvarpaan kautta (2.) Suorassa linjassa seisoma-asennossa tulisi massakeskipisteen olla niin keskellä, ettei tukipintaa tarvitse muuttaa pysyäkseen pystyssä. (1.)

Alaraajalinjaus on yhteydessä pelviksen asentoon. Pelviksen neutraaliasento on lähtökohta ideaalilinjaukselle ja sen avulla voidaan saavuttaa lonkkanivelen ja lannerangan tehokas toiminta. Ideaali alaraajalinjaus mahdollistaa nivelten optimaalisen kuormituksen, ehkäisee vammoja ja mahdollistaa hyppyissä tehokkaan alastulon ja ponnistuksen (3.)

Alaraajalinjauksista huolehtivien lihasten vahvistaminen, kireiden lihasten venyttäminen ja nivelten liikkuvuudesta huolehtiminen on tärkeää linjauksen ylläpitämiseksi. Niveliä stabiloivien lihasten vahvistamisella voi ehkäistä mahdollisia alaraajavammoja; esimerkiksi polven vammat johtuvat usein polven koukistaja- ja ojentajalihashasten voiman epätasapainosta. Samoin lihasepätasapaino nilkkaa stabiloivissa lihaksissa voi johtaa nilkan mediaalisen tai lateraalisen kaaren pettämiseen. (1. & 3.)

ALARAAJALINJAUSTEN PETTÄMINEN MEDIAALISTI

Poikkeamat ideaalilinjauksesta aiheuttavat patologista kuormitusta nivelille. Patologinen nivelkuormitus kuluttaa nivelpintaa nopeammin ja esimerkiksi hyppyjen teho kärsii voiman suuntautuesssa pois päin optimilinjasta. Linjauspoikkeamissa liikesuoritus vaikeutuu, tasapainon hallinta vaikeutuu ja stabiliteetti voi pettää painon jakautuessa virheellisesti. Linjauspoikkeamissa vamma-alttius kasvaa. Asennon ja ryhdin hallinta vaikeutuvat alaraajalinjausten pettäessä mediaalisti ja liikkeen esteettisyys kärsii. (2.)

ALARAAJALINJAUSTA VAHVISTAVIA HARJOITUKSIA

Gluteus medius ja minimus vastaavat muiden lonkan loitontajalihasten kanssa lonkan loitonnuksliikkeestä. Tärkeä rooli gluteus mediuksella on myös lonkan lateraalissa stabiliteetissä.

Vahvista gluteus mediusta seuraavalla harjoitteella:

Asetu kylkimakuulle, nilkkapaino ylemmän jalan nilkkaan. Toista loitonnuksliikettä sivusuuntaisesti paralellissa ja aukikiertäen. (4.)

Lonkan lähentäjiä ja loitontajia voi vahvistaa myös vastuskuminauhan avulla.

Taita kuminauha kaksin kerroin ja sido avoimet päät yhteen. Aseta kuminauha kiinni johonkin tarpeeksi tukevaan paikkaan ja pujota toinen jalka ("työjalka") kuminauhan lenksuun. Pidä tukijalka stabiilina ja kevyesti pliässä. Vedä kuminauhaa työjalalla tukijalan eteen ja taakse vuorotellen ristiin rauhallisella ja tasaisella tempolla. Aseta vastus työjalanpuolelle kiinni, jos haluat työstää adduktoreita, tukijalan puolelle taas työstäessä abduktoreita. Tämä harjoitus kehittää myös stabiliteettia. (1.)

Nelipäisen reisilihaksen vahvistamisen pystyt tekemään kuntosaliharjoittelun lisäksi myös kotona käyttämällä esimerkiksi nilkkapainoja apuna. Aseta nilkkapainot molempiin nilkkoihisi ja istu tuolille. Lähde ojentamaan polviasia vuorojaloin tai yhtä aikaa suoriksi ja kiinnitä huomio erityisesti ojennuksen viimeiseen 20 asteeseen. Voit tehdä myös pelkää pumppausliikettä keskittyen vain liikkeen viimeiseen 20 asteeseen. Vaihtoehtoinen harjoitus on seistä labiililla alustalla, kuten dyn air tai tasapainolaudalla ja tehdä yhden tai kahden jalan kyykkyjä. Saat harjoituksesta myös haastavamman esimerkiksi heittelemällä samalla palloa seinään. (2.)



Vasen kuva: normaali alaraajalinjaus edestäpäin. Oikea kuva: normaali alaraajalinjaus sivusta

ALARAAJALINJAUSTESTEJÄ

Tanssijan alaraajalinjausta voit testata esimerkiksi kahden tai yhden jalan kyykkytestillä.

Kahden jalan kyykyssä tanssija seisoo lantionleveydessä parallel asennossa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla, katse suoraan eteenpäin. Tanssija tekee rauhallisia demi-pleiitä. Tarkkaile alaraajan linjauksia (lonkka – polvi – 2. varvas). Yhden jalan kyykyssä tanssija seisoo yhdellä jalalla parallel-asennossa, vapaan jalan polvi koukussa, kädet lanteilla ja katse eteenpäin. Tanssija tekee rauhallisia demi-pleiitä. Tarkkaile polven, lantion ja nilkan linjausta. Kiinnitä huomiota siihen, pystyykö oppilas säilyttämään ideaalilinjauksen vai esiintyykö linjauksessa poikkeamia em. nivelissä . (5.) ♦

LÄHTEET

- 1.Ahonen, J., Fogelholm, M., Haapalainen, J., Immonen, S., Jansson, L., Laukkanen, R., Sandström, M. 2002. Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Lahti: VK-kustannus.
- 2.Orell, Pirjo 2019. Luentomateriaali.
- 3.Fitt, Sally Sevey 1996. Dance Kinesiology-second edition, University of Utah.
- 4.Clippinger, Karen 2007. Dance Anathomy and Kinesiology. United Kingdom: Human Kinetics.
- 5.Leppänen, Mari, Pasanen, Kati 2019. Liikehallinnan arviointi.