

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Tanssinopettaja

2013

Tiina Putus

TAIDETANSSIA YKSINLUISTELU- HARJOITTELUSSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiina Putus

TAIDETANSSIA YKSINLUISTELUHARJOITTELUSSA

Tämä kirjallinen tutkielma on osa Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan (AMK) tutkintoon sisältyvää opinnäytetyökokonaisuutta. Taiteellinen osa opinnäytetyöstä on tanssilyhytelokuva nimeltään Kontrollirikki. Teos lukeutui toukokuussa 2013 Turun Taideakatemia Köysiteatterissa järjestetyn Köydet irti! -festivaalin ohjelmistoon.

Kirjallinen osa opinnäytetyöstä keskittyy pohtimaan *Taidetanssia yksinluisteluharjoittelussa* aiheita taitoluisteluvalmentajille ja tanssinopettajille esitettyjen kyselyiden kautta. Keskiössä ovat teemat kuten taitoluistelijoiden opettavat tanssiteknilliset taidot, ilmaisu ja improvisaatio. Yhtä tärkeänä osana tutkielmassa on taitoluisteluvalmentajan ja tanssinopettajan yhteistyö.

Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa esitellään ensin lyhyesti taidetanssin perustavoitteita ja arvomaailmaa. Seuraavaksi esitellään taitoluisteluharjoittelua ja sen luonnetta huippu-urheilun näkökulmasta. Neljännessä kappaleessa keskitytään kyselyprosessin kuvaamiseen ja saatuihin vastauksiin. Viidennessä kappaleessa syvennytään taidetanssin sovellusmahdollisuuksiin taitoluisteluharjoittelun tukena sekä pohditaan tanssinopettajan roolia taitoluistelutiimissä.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää millaista on ideaali taitoluistelijoiden järjestettävä tanssinopetus. Monipuolisten taitojen opetus on tärkeää luistelijoiden tanssitunneilla. On nähtävä kunkin ryhmän ja siinä luistelevan yksilön vahvuudet ja haasteet, jotta tanssitunnit voidaan suunnitella mahdollisimman hyödyllisiksi. Tanssinopettajan ja taitoluisteluvalmentajan avoin yhteistyö on harjoittelun suunnittelussa avainasemassa.

ASIASANAT:

Taidetanssi, klassinen baletti, nykytanssi, moderni tanssi, jazztanssi, taitoluistelu, ilmaisu, tulkinta, improvisaatio, tanssinopettaja, taitoluisteluvalmentaja

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2013 | 33

Instructor Heidi Alppirinne

Tiina Putus

DANCE ART IN THE SINGLE FIGURE SKATER'S TRAINING

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree, at the Turku University of Applied Sciences. The artistic choreographic part of the degree is a dance film called Kontrolirikki (Controlerror). The dance film was shown at the Turku University of Applied Sciences' Köydet Irti! –dance festival in Köysiteatteri 2013.

The thesis focuses on reflecting the subject through surveys which have been conducted with figure skater coaches and dance teachers. Under exploration are the skills that are being taught to figure skaters including dance technique, expression and improvisation. Equally important in the thesis is the collaboration between the figure skating coach and the dance teacher.

In the thesis writer first briefly introduces the goals and the set of values of the dance art. After that the writer introduces the nature of figure skating from the perspective of top sport. In the fourth chapter the writer focuses on explaining the process of the survey and the answers received. In chapter five she evaluates the practical applications in support of figure skating and reflects the dance teacher's role in the coaching team.

The goal of the thesis has been to find out what are the ideal skills that should be taught to figure skaters. It is important to teach diversity of skills in the figure skaters' dance classes. The dance teacher has to know the strengths and the challenges that each group and a single figure skater has in order to be able to plan meaningful dance classes. Team work and open communication between the dance teacher and the figure skating coach are the key elements in the planning process.

KEYWORDS:

Dance art, classical ballet, contemporary dance, modern dance, jazz dance, figure skating, expression, interpretation, improvisation, dance teacher, figure skating coach

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TANSSITAITEEN PERUSOPETUS	7
3 TAITOLUISTELU HUIPPU-URHEILUNA	8
3.1 Taitoluisteluharjoittelu	8
3.2 Yksin isolla jäällä	9
4 KYSELYPROSESSI	12
4.1 Taitoluistelun oheisharjoittelu ajan hengessä	14
4.2 Tanssitunneilta monipuolista tukea taitoluisteluharjoitteluun	16
4.3 Avoin kommunikaatio tanssinopettajan ja taitoluisteluvalmentajan välillä	19
4.4 Tuntien seuraaminen	21
4.5 Konkreettiset vaikutukset	22
4.6 Miten taitoluistelijoiden tanssitunnit eroavat muista	22
4.7 Taitoja, joita luistelijoiden tarvitsisi harjoitella enemmän	23
5 TAIDETANSSIN JA TAITOLUISTELUN YHTENEVÄISYYKSIÄ JA EROAVAISUUKSIA	25
5.1 Tanssin sovellusmahdollisuuksia taitoluistelun tueksi	26
5.2 Improvisaatio ja ilmaisu	27
5.3 Tanssinopettajan rooli taitoluistelun valmennustiimissä	28
6 LOPUKSI JA UUDEKSI ALUKSI	31
LÄHTEET	34

LIITTEET

- Liite 1. Kysely taitoluisteluvalmentajille
- Liite 2. Kysely tanssinopettajille
- Liite 3. Lisäkysymykset taitoluisteluvalmentajalle
- Liite 4. Lisäkysymykset tanssinopettajille

1 JOHDANTO

Taitoluistelijat käyvät tanssitunneilla. Mutta minkälaisilla? Mikä tai mitkä taidetanssilajit taitoluisteliijoille soveltuvat parhaiten? Tanssitunneilta odotetaan paljon. Mitä taitoja taitoluistelijan tulisi tanssitunneilla oppia? Miten ja kuka asettaa tanssituntien päätavoitteet? Millaista on taitoluisteluvalmentajan ja tanssinopettajan välinen kommunikaatio ja yhteistyö? Opinnäytetyöni kirjallisen osion tavoitteena on pohtia yllä olevia kysymyksiä kyselyiden kautta. Kyselyt on esitetty taitoluisteluvalmentajille ja taitoluistelun parissa työskenteleville tanssinopettajille.

Kiinnostukseni aiheeseen on syntynyt omakohtaisen intensiivisen taitoluistelu-harrastukseni ja tanssiopintojeni myötä. Olen opettanut sekä taitoluistelua että tanssia eri ikäisille ja tasoisille ryhmille. Minulla on ollut useita tilaisuuksia pohtia millaista tanssinopetus kaikessa kirjossaan voi olla. Tanssilla voidaan saavuttaa monenlaisia unelmia. Tanssi sopii kaikille, sillä sitä voidaan soveltaa ja muuntaa kulloisellekin ryhmälle ja yksilölle sopivaksi. Opinnäytetyössäni pohdin tanssin ja taitoluistelun suhdetta.

Keskityn sellaisiin yksinluistelijoiden ryhmiin, jotka harjoittelevat taitoluistelua intensiivisesti ja täten käyvät myös kilpailuissa. Harrastelijatason eli kerran tai kaksi kertaa viikossa harjoittelevat olen jättänyt opinnäytetyöni ulkopuolelle. Myös tanssiharjoittelu muodostelma- ja pariluistelussa sekä jäätanssissa jää tämän työn ulkopuolelle.

Tanssia taitoluisteliijoille - aiheen pohtimiselle ja kirjoitetun materiaalin laatimiselle on tilausta, sillä aineistoa ei temasta löydy. Aiheeni kohdentuu lähinnä taitoluistelukentällä aloitteleville taitoluisteluvalmentajille ja tanssinopettajille. Tutkielmani toiminee keskustelun aloittajana myös pidempään alalla toimineille. Tähtään siihen, että opinnäytetyöni avulla voisi syntyä keskustelua siitä, mitä hyvä tanssinopettaminen taitoluistelukontekstissä on ja miten nämä kaksi voidaan solmia yhteen.

Olettamukseni on, että taitoluistelussa Suomen huipulla tanssinopettajien ja taitoluisteluvalmentajien yhteistyö on hyvää ja hedelmällistä. Mutta ruohonjuuritasolla, eli seuroissa, josta mahdollisia uusia tähtiluistelijoita voisi nousta, ei tarpeeksi aina panosteta tanssiin. Ja vaikka tanssiin panostettaisiinkin, ei se ole riittävän suunniteltua eikä sen tavoitteet ole läpinäkyvät. Tanssin merkitys ja arvostus pitäisi näkyä taitoluistelu-seuroissa jo kehitysrhyhmätasolla, eli noin 5-7 vuotiaiden luistelijoiden ryhmissä. Tällöin tanssista tulisi jo aikaisessa vaiheessa luonteva osa taitoluistelijoiden harjoittelua.

Työssäni esittelen ensin lyhyesti tanssitaiteen perusopetusta ja avaan tiivistetysti sitä, mitä tanssilla voidaan saavuttaa. Seuraavaksi keskityn taitoluisteluharjoittelun esittelyyn huippu-urheilun näkökulmasta ja siihen, mitä yksinluisteluharjoittelu yksilöltä vaatii. Kyselyprosessisini yhteydessä käyn läpi vastauksissa esille nousseita asioita. Lopuksi tulkitSEN vastauksia ja teen päätelmiä siitä, mikä mielestäni on merkityksellistä tanssinopettamista taitoluistelun kontekstissä.

2 TANSSITAITEEN PERUSOPETUS

Tämän luvun tarkoitus on lyhyesti esitellä taidetanssin perustavoitteita ja arvomaailmaa. Arvot taidetanssissa ja taitoluistelussa eroavat toisistaan, joten koen, että molemmat tulee esitellä.

Taidetanssilajeissa, klassisessa baletissa, nyky-, moderni- ja jazztanssissa on tietyt omat muotonsa eli tanssitekniikkansa ja tyylinsä. Lisäksi tanssiteatteri lukeutuu taidetanssiperheeseen. Yhteistä näille tanssilajeille on esiintymisen ja ilmaisun tärkeys. Tanssille on määritelty oma taiteen perusopetussuunnitelma, joka antaa oppilaalle mahdollisuuden harrastaa tanssia pitkäjänteisesti ja kehittää taidollisia ja tiedollisia valmiuksiaan. Yleensä tanssitaiteen perusopetusta annetaan musiikki- tai tanssiopistoissa. Tavoitteena on tukea oppilaan fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja hyvinvointia ja kannustaa oppilasta terveelliseen liikkumiseen ja elämäntapaan. Taiteen perusopetuksessa tanssia voi opiskella joko yleisen tai laajan oppimäärän mukaan. Tanssin yleinen oppimäärä keskittyy tanssin ja liikunnan iloon. Tanssiharrastuksessa itsensä ilmaiseminen, esiintyminen sekä terveen itsetunnon kehittäminen on keskiössä. Tanssin laajassa oppimäärässä tähdätään pitkäjänteiseen harrastuneisuuteen, jopa mahdollisiin ammattiopintoihin, tutkivalla ja tanssin elementtejä syventävällä oppimisella. (Opetushallitus, 2012.)

Tanssilla voidaan tekniikan ja ilmaisullisuuden lisäksi nähdä myös monia muita kasvatuksellisia tehtäviä. Tanssitunnit voivat kehittää muun muassa yksilön kehotuntemusta, rytmitajua, ongelmanratkaisukykyä, elämänhallintaa, empatiaa, terveellisiä elämäntapoja, vaikuttamiskykyä, keskustelutaitoja ja ymmärrystä taiteesta. Toisin sanoen tanssiharrastus voi vaikuttaa positiivisesti yksilön ja yhteisön elämään myös tanssisalin ulkopuolella. Parhaimmillaan tanssilla pystytään käsittelemään ja viestimään monenlaisia ajatuksia, tarinoita ja tunteita.

3 TAITOLUISTELU HUIPPU-URHEILUNA

3.1 Taitoluisteluharjoittelu

Huipulle tähtäävä taitoluisteluharjoittelu vaatii lajin tai ainakin jonkun intensiivisen urheiluharjoittelun aloittamista nuorella iällä. Ryhmiä, jotka harjoittelevat usean kerran viikossa kutsutaan kilparyhmiksi. Kilparyhmissä luistelevat eri-ikäiset tytöt ja pojat. Kilpailuja kotimaassa on pienemmistä kutsukilpailuista piirinmestaruuskisoihin, aina SM-kilpailuihin asti. Menestyttyään kotimaisissa kilpailuissa luistelijan on mahdollista kilpailla kansainvälisissä kisoissa ja päästä Suomen taitoluistelijoiden maajoukkueeseen. Kilpailu-uran jälkeen moni tähtiluistelijä siirtyy ammattilaisjälle ja usein jatkaa taitoluistelun parissa esimerkiksi valmentajana.

Taitoluisteluharjoitteluun kuuluvat jääharjoittelu sekä erilaiset oheisharjoittelut. Viikoittaisia harjoituskertoja jäällä iästä ja taitotasosta riippuen on 3-13 kertaa 45-90 minuuttia. Oheisharjoittelua on viikossa 1-6 kertaa 30-90 minuuttia. Oheisharjoittelu-aikaan lasketaan myös tanssi- / balettitunnit. Luistelijalle kuuluu jääharjoitusten ja oheisharjoittelun lisäksi päivittäinen omatoiminen harjoittelu: 5-6 vuotiailla perusliikunta, 7-13 vuotiailla perusliikunnan lisäksi omatoiminen alku- ja loppuverryttely sekä lihashuolto ja lajitaitojen ylläpitäminen. Oheisharjoittelussa luistelijä kehittää joko yksin tai ryhmässä muun muassa kestävyyttä, ketteryyttä, nopeutta, voimaa, venyvyyttä, hyppy- ja piruettitekniikkaa. (Suomen taitoluisteliitto 2012.) Lisäksi mielikuvaharjoittelu ja psyykinen valmennus sekä fysioterapeutilla ja hierojalla käynnit kuuluvat huipulle tähtäävän luistelijan arkeen.

Taitoluistelu on kilpaurheilua, jossa arvioidaan niin taitoluistelutekniikan osa-alueita kuin ohjelman taiteellisuutta ja luistelijan ilmaisua. Taitoluistelutekniikkaan kuuluvat piruetit, liu-ut ja askeleet sekä erilaiset hyppy: yksöis-, kaksois- ja kolmoishyppy, miehillä myös neloishyppy. Taiteellisuudessa kiinnitetään huomiota koreografian kekseliäisyyteen, tulkintaan ja esittämiseen.

Kilpailusäännöissä on kirjattu erilaisten elementtien vaatimukset eli se, kuinka monta ja millaisia hyppyjä ja hyppy-yhdistelmiä, piruetteja, askelia ja liukuja sarjoineen ohjelmassa tulee olla. Usein kilpailuohjelman koostaa taitoluisteluvalmentaja kullakin tasolla vaadittavien elementtien pohjalta. Seuroissa toimii myös koreografeja, jotka saattavat kilpailuohjelmaa taiteelliseen asuun. Kilpailuohjelman koreografina toimii usein seuran tanssinopettaja.

3.2 Yksin isolla jäällä

Taitoluistelijan on oltava kiven kova urheilijaluonne ja kunniahimoinen tavoitteissaan, jotta hän jaksaa käydä läpi monien vuosien rankan harjoittelun onnistumisineen ja takapakkeineen. Leena Lehtolainen ja Kaisa Viitanen kuvaavat naistaitoluistelijoihin yhdistyviä asenteita:

Naisten yksinluisteluun liitetään helposti ennakkoasenteita ja stereotypioita. Puhutaan jääprinsessoista -ja ballerinoista, tytötellään iästä riippumatta. Tarkoitus on varmasti hyvä, jos näin halutaan kuvata lajin suloutta. Mutta samalla voi helposti unohtua, että naisten yksinluistelu on rohkeiden ja vahvojen naisten laji (Lehtolainen & Viitanen 2010, 30).

Yksinluistelijan tulee löytää omakohtainen tulkinta luisteluun ja kulloiseenkin kausittain vaihtuvaan kilpaohjelmaan. Jokaisen taitoluistelijan on lopulta löydettävä oma vahvuutensa esiintyjänä ja urheilijana, jotta luistelusta tulisi mahdollisimman nautinnollista sekä luistelijalle itselleen että katsojalle. Huipulla esiintyvillä ja arvokisoissa menestyvillä taitoluisteliijoilla on jokaisella omanlaista karismaa olemuksessaan. He ovat löytäneet oman erityislaatuisen tapansa olla taitoluistelijat. Tässä piilee mielestäni tie menestykseen niin taitoluistelussa kuin tanssissakin, jopa elämässä: on löydettävä se, mitä minä olen ja mikä on minun oma erityislaatuni. Peggy Hackney kuvailee osuvasti ihmisen olemassaoloa ja tarvetta yhteyteen muiden kanssa:

As human beings we want to be fully present, embodied, as we live our lives. We want to communicate who we are and what we stand for in action, so that our

message reaches out to others. As we move, whether in dance, theater, sports or simply being with others, *we want to connect* (Hackney 2004, vii).

Taitoluistelija toteuttaa omaa olemassaoloaan ja pyrkii koskettamaan yleisöään luisteluesityksellään. Jo nuoria luistelijoita tulisi kannustaa erilaisuuden kunnioittamiseen. Heitä tulisi auttaa hyväksymään oma itsensä ja ponnistamaan eteenpäin omista vahvuuksistaan. Monipuoliset tanssitunnit voivat omalta osaltaan tukea tässä tavoitteessa.

Kaikista ei tule huippuluistelijoita. Silti usein etenkin nuoret tytöt ja jotkut pojistakin harrastavat lajia pitkään. Intensiivinen harrastus saattaa viedä nuoren ihmisen elämästä useita vuosia, jopa kymmeniä vuosia, jolloin muut harrastukset, puhumattakaan luistelun ulkopuolisesta sosiaalisesta elämästä, jäävät toissijaisiksi. Tanssilla on parhaimmillaan yksilöä tukeva, jopa eheyttävä vaikutus. Jos luistelija päätyy lopettamaan intensiivisen harjoittelunsa eikä hänestä tule arvokilpailuissa menestynyttä huipputaitoluistelija, voi tanssi tuoda vaihtoehdon. Tanssin kautta itsetuntoa voidaan tukea juuri yksilöllisyyden korostamisella ja erilaisuuden arvostamisella. Tanssitunnilla, etenkin nykytanssissa, voidaan yksin tai yhdessä löytää moninaisia ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin luovien ja improvisatoristen harjoitusten avuin. Tarkoitan improvisaatiolla tässä tanssia, johon opettaja ei anna oppilaille valmiita askelia ja liikkeitä, jotka heidän tulisi toistaa, vaan oppilaat itse luovat liikkeit. Improvisaatioharjoituksessa opettaja antaa ohjeet oppilaille, joiden raameissa improvisoidaan. Harjoituksessa ei ole yhtä oikeaa tapaa ratkaista tehtävä, vaan nimenomaan erilaiset ratkaisut kiinnostavat. Improvisaatioharjoituksessa voidaan esimerkiksi piirtää kehonosilla eri kokoisia suoria tai kaarevia viivoja tilaan pehmeästi, hitaasti, voimakkaasti nopeasti ja niin edelleen. Improvisaation tarkoituksena voi olla esimerkiksi se, että oppilas löytäisi uskalluksen improvisaatioon heittäytymiseen ja oman mielikuvituksen herättämiseen. Improvisaation avuin voidaan lisätä oppilaan kehotuntemusta: mitä kehoni voi tehdä, mitkä ovat sen rajoitukset. Improvisaatioharjoitusten lomassa voidaan ryhmän kanssa keskustella ja sitä kautta oppia nähdystä ja koetusta. Improvisaation kautta moni nuori voi esimerkiksi saada mustavalkoiseen ja joskus niin jyrkkään ajatteluun sävyjä ja vivahteikkuutta. Tietenkin riippuu

opettajasta, miten paljon ja minkälaisia improvisaatioharjoituksia tanssitunnilla tehdään. Improvisaatioharjoitukset ovat monella tanssitunnilla tanssitekniikkaan nähden alisteisessa asemassa.

4 KYSELYPROSESSI

Tässä kappaleessa esittelen kyselyprosessini kulkua eli kuvaan sitä, miten olen hankkinut tutkimusaineiston ja millaisia vastauksia sain.

Millaista tanssia taitoluistelijoille tulisi opettaa? Kuinka tanssinopetus on taitoluisteluseuroissa toteutettu: mikä siinä jo toimii ja miten sitä voisi kehittää? Keskiössä ovat kysymykset, kuten mitä tanssityylejä ja taitoja kilpaluistelijoille kannattaisi opettaa sekä millaista on hedelmällinen yhteistyö taitoluisteluvalmentajan ja tanssinopettajan välillä. Edellä mainittuihin kysymyksiin pyrin löytämään vastauksia taitoluisteluvalmentajille ja tanssinopettajille esitetyin kyselyin. Tutkielmani lopussa on liitteenä kyselypohjat, joita lähetin useille taitoluisteluvalmentajille ja tanssinopettajille (Liite 1 ja 2). Halusin toteuttaa kyselyt kvalitatiivisinä eli laadullisina (Hirsjärvi & Hurme 2000, 22) ottaen huomioon kahden eri tahon näkökulmat: taitoluisteluvalmentajat sekä tanssia taitoluistelijoille opettavat tanssinopettajat. Valitsin laadullisen kyselytavan, sillä halusin otannan pysyvän pienenä. Pienen otannan etuna on muun muassa yksilön äänen kuuluminen.

Toteutin kyselyprosessini kevätlukukauden 2013 aikana. Lähetin sähköpostikyselyäni yhteensä kymmeneen seuraan. Soitin useaan seuraan jonkin ajan kuluttua sähköpostiviestin lähetettyäni. Lähetin valmistamiani kyselylomakkeita lähinnä isoihin taitoluisteluseuroihin Helsinkiin, Espooseen, Vantaalle, Tampereelle ja Turkuun, mutta myös pariin pienempään kaupunkiin. Valitsin ensi sijassa suuret seurak, koska tiesin, että niissä järjestetään tanssinopetusta luistelijoille. Pyrin toimimaan mahdollisimman objektiivisesti siten, että lähetin kyselyni pääasiassa vain seuroihin, joihin minulla ei ollut aikaisempia kontakteja. Lopulta sain vastauksia neljältä taitoluisteluvalmentajalta. Tanssinopettajia, joilla on kokemusta tanssinopettamisesta taitoluistelijoille, hain työharjoittelupaikkani eli Helsingin tanssiopiston kautta. Tanssiopiston kontaktejen kautta sain usean tanssinopettajan yhteystiedot, jotka opettivat jossakin muualla kuin Helsingin

tanssiopissa. Vastauksia tanssinopettajilta sain neljältä. Kysymyksissä tanssinopettajille keskityin samoihin aihealueisiin kuin taitoluistelupalmentajien kohdalla.

Kyselylomakehaastatteluiden jälkeen halusin kysyä muutamalta alan konkarilta lisäkysymyksiä ja syventää siten aihettani. Etsin lomakevastausten joukosta taitoluistelupalmentajia ja tanssinopettajia, joita voisin haastatella puhelimitse. Lopulta päädyin haastattelemaan yhtä taitoluistelupalmentajaa ja kahta tanssinopettajaa. Tässä vaiheessa prosessiani en enää kysynyt kaikilta samoja kysymyksiä tiukan strukturoidusti. Toimin varsin intuitiivisesti tarttuen niihin aihealueisiin, jotka kyselylomakkeen pohjalta nousivat vastauksissa esiin. Toisin sanoen kyseessä oli teemahaastattelu, jossa tietyistä teemoista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47-48). Oma osuuteni ja vaikutus opettajien vastauksiin luonnollisesti puhelinhaastatteluissa lisääntyi verrattuna kyselylomakemettiin. Pysin kuitenkin mahdollisimman neutraaliin ilmaisuun eli siihen, etten toteaisi omia mielipiteitäni haastattellessa. Haastattelumateriaalia ja vastauksia kertyi kolmelta haastateltavalta yhteensä reilu 130 minuuttia. Haastattelut tallensin kameran äänennauhoitustoiminnolla. Äänitiedostot tallensin tietokoneelleni, josta haastatteluja pystyi kuuntelemaan uudelleen.

Kysyin puhelinhaastatteluissa yhdeltä taitoluistelupalmentajalta ja kahdelta tanssinopettajalta muun muassa seuraavia asioita: millä tavoin haastateltavat osallistuvat tanssituntien suunnitteluun, millä tavoin tanssituntien vaikutukset näkyvät jäällä, kohtaavatko taitoluistelupalmentajan ja tanssinopettajan ajatukset tanssituntien tavoitteiden suunnittelussa. Kysyin myös tanssitunnilla soitettavasta musiikista, luistelijoiden oman liikkeen ja ilmaisun löytämisestä ja itsetunnon kehittämisestä. Yllä on listattu vain osa lisäkysymyksistä. Loput kysymykset löytyvät liitteistä (Liite 3 ja 4).

Siteeraan kyselylomakkeisiin ja puhelinhaastatteluihin vastanneita seuraavissa kappaleissa. Esitän kvalitatiivisen analyysin tapaan vain osan esiinnousevista asioista (Hirsjärvi & Hurme 2000, 193). Vastaukset olen erottanut muusta tekstistä sisennyksin ja kursivoinnilla. Kävin materiaaliani, etenkin

kyselylomakevastauksia, useaan otteeseen läpi, jotta pystyin löytämään esille nousevia pääteemoja.

Tekstistä ei paljastu kyselyyn vastanneiden taitoluisteluvalmentajien ja tanssinopettajien henkilöllisyydet, vaan käytän heitä siteeratessa peitenimiä. Kahdella taitoluisteluvalmentajalla, jotka vastasivat kyselyyn, oli valmennuskokemusta kymmenen vuotta tai alle ja kahdella valmentajalla yli kymmenen vuotta. Valmentajasta, jolla on vähiten valmennusvuosia takanaan käytän nimeä valmentaja 1. Toiseksi vähiten valmennusvuosia olevalla valmentajalla on nimi valmentaja 2, sitä seuraavalla valmentaja 3 ja neljännellä eli kokeneimmalla valmentaja 4. Kaikki olivat valmentaneet taitoluistelijoita aina luistelukoululaisista eri ikäisten kilparyhmiin. Neljästä kyselyyn vastanneesta valmentajasta kaksi oli valmentanut SM-tasolla ja kansainvälisilläkin kentillä kilpailevia luistelijoita.

Vastaavasti tanssinopettajilla on peitenimet samalla periaatteella kuin taitoluisteluvalmentajille. Tanssinopettajalla, jolla oli opetuskokemusta taitoluistelijoille tanssituntien pidosta alle kymmenen vuotta käytän nimitystä opettaja A. Opettajilla, joilla on kokemusta yli kymmenen vuotta käytän nimiä opettaja B, opettaja C ja opettaja D. Olen nimikoinut tanssinopettajat heidän opetusvuosien mukaan lyhyemmästä pisimpään. Kaikki kyseiset tanssinopettajat olivat olleet luomassa luistelijoiden kilpaohjelmia ja osa myös kevät- ja joulunäytösohjelmia.

Tarkastelen seuraavaksi kyselyjeni vastauksia ja teen omia tulkintoja niistä.

4.1 Taitoluistelun oheisharjoittelu ajan hengessä

Kysyin taitoluisteluvalmentajilta ja tanssinopettajilta, mitä tanssilajeja heidän seuroissaan opetetaan ja minkä tanssilajin he kokevat parhaimmaksi luisteluharjoittelun rinnalle. Suurin osa valmentajista vastasi heidän seuroissaan opetettavan klassista balettia. Lisäksi kahdessa vastauksessa myös nyky-, moderni- tai jazztanssi oli listattu. Vain yhdessä seurassa neljästä tanssilajina oli mainittu ainoana lajina moderni tanssi, jota opetettiin satunnaisesti

mahdollisuuksien mukaan. Yhtäläilla valtaosa tanssinopettajista opetti luistelijaille klassista balettia. Kaksi opettajaa sanoi opettavansa baletin lisäksi muita tanssilajeja, kuten jazztanssia ja katutanssilajeja. Luovat harjoitteet ja improvisaation mainitsi kolme opettajaa neljästä.

Valtaosa kyselyyni vastanneista tanssinopettajista ja taitoluisteluvalmentajista pitää klassisen baletin tekniikkaa parhaana mahdollisena luistelijaille. Baletin avuin taitoluistelijan on muun muassa mahdollista harjoitella kaunista kehon ja raajojen kokonaisvaltaista linjausta sekä käsien ja katseen yhteyttä. Taitoluistelussa on piruetteja, kuten taivutuspiruetti ja biellman-piruetti, joissa selkää on osattava kannattaa aina syvistä vatsalihaksista asti. Tanssinopettaja 3:

Baletissa voi oppia mm. oikean ja mahdollisimman terveellisen tavan tehdä selän taakse taivutuksia, jotka ovat luistelussa tärkeitä.

Valmentaja 4 piti taitoluistelijaille hyvinä tanssilajeina baletin lisäksi myös jazz- ja nykytanssia sekä karaktääri- ja showtanssia. Kahden tanssinopettajan mielestä baletti soveltui parhaiten tanssilajiksi taitoluistelijaille, mutta toinen heistä mainitsi myös jazztanssin. Opettaja A kritisoi balettia:

[...]”baletti ja taitoluistelu kulkee käsi kädessä” ei mielestäni pidä enää paikkaansa vaan myös taitoluistelun oheisharjoittelun pitää elää ajassa ja olla siinä kiinni.

Opettajan B mielestä luistelijoiden tanssitunneiksi sopivat perinteiset taidetanssilajit (baletti, nykytanssi, jazz), mutta myös esimerkiksi vakio- ja latinalaistanssit sekä flamenco ja steppitanssi.

Baletin ylivaltaa taitoluistelijoiden tanssiharjoittelussa ei uskalla moni kiistää. Mielestäni baletin soveltuvuus kaikille taitoluistelijaille ei ole riittävän perusteltua. Tietenkin jos balettitunnilla harjoitetaan runsaasti myös improvisaatioharjoituksia, joissa soitetaan erityyppistä musiikkia klassisen pianomusiikin sijasta, ollaan jo lähempänä monipuolista tanssituntia.

Baletin perusasennot ja niiden variaatiot voidaan nähdä vilaukselta myös taitoluistelijoiden ohjelmissa. Klassisessa baletissa ja taitoluistelussa ylävartaloa kannatetaan enimmäkseen pystyasennossa, mutta luistelussa se myös

saatetaan pudottaa rennosti alas. Ylävartalon rentoa pudottamista ja esimerkiksi sen voimakasta rotaatiota tulisi luistelijan mielestäni myös tanssissa harjoitella. Ylävartalon rotaatio lisää liikelaajuutta ja auttaa luistelijaa esimerkiksi istumapiruetin variaatiossa, jossa kierretään ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan edessä olevaan jalkaan nähden. Rentoon ja dynaamiseen ylävartalon käyttöön luistelijä voi keskittyä esimerkiksi nykytanssissa. Jazztanssiin kuuluu baletin tapaan tietty liikkeistö, jota tunneilla opetetaan. Jazztanssin tekniikkaan kuuluu muun muassa isolaatio eli kehonosien eriyttäminen. Etenkin teineillä saattaa usein olla rintakehän, lantion ja selän liikkeiden hahmottamisessa haasteita. Jazztanssilla voidaan hahmottaa ylävartalon liikemahdollisuuksia ja lisäksi esimerkiksi oppilaiden rytmitajua voidaan harjoittaa. Opettajan C mielestä:

[Jazztanssi] auttaa kehittämään musikaalisuutta erityisesti rytmikan kannalta. Se opettaa myös liikelaatuja, aksentointeja ja irtonaisuutta, leikittelevyyttäkin. Oppilaat kokevat jazztanssin yleensä hauskana ja innostavana lajina ja uskaltavat jazztunnilla irrotella ja kokeilla uusia asioita – luovuuden kehittymisen kannalta erittäin tärkeää!

Baletilla on pidempi historia verrattuna nyky- ja jazztanssiin. Baletin muodon tunnistaa useimmat, mutta nyky- ja jazztanssi on monelle tuntemattomampaa. Luulen, että uusi ja tuntematon pelottaa, ja osittain siksi nyky- ja jazztanssi on taitoluistelijoiden tanssiharjoittelusta poissa. Voi olla, että moni tanssinopettaja kokee, että muistakin tanssilajeista kuin pelkästään baletista olisi hyötyä luistelijaille, mutta sitä ei uskalleta ehdottaa luisteluvalmentajille. Tietenkin balettiakin voi opettaa monella eri tavalla ja riippuu opettajasta, mitä asioita baletissa painotetaan. Useasti balettitunneilla opetetaan pelkästään tanssitekniikkaa, jolloin esimerkiksi luisteluoppilaan luovuudelle eli improvisaatiolle ei ole sijaa. Mielestäni se, miten ja millä tavoitteilla tanssia luistelijaille opetetaan on tärkeämpää kuin mitä lajeja heille opetetaan.

4.2 Tanssitunneilta monipuolista tukea taitoluisteluharjoitteluun

Halusin tietää tanssinopettajien ja taitoluisteluvalmentajien käsityksistä tanssitunneista taitoluistelun rinnalla eli ajatuksia siitä, mitä taitoja

tanssitunneilla voidaan harjoitella. Valmentajat listasivat useita taitoja, joita luistelijoiden on tanssitunneilla mahdollista harjoitella: esittäminen, ilmaisu, liikkuvuus, luovuus, kehonhallinta, musiikin rytmin tunnistaminen, musiikin ilmentäminen liikkein ja ylävartalon kannatus. Valmentaja 4 kirjoitti seuraavasti:

Tanssin avulla pystyy keskittymään musiikin ilmentämiseen ja kehon dynamiikkaan sekä elekieleen. Tanssi on rentouttavaa ja sallii myös luovuuden sekä yhteisöllisyyden. Tanssin avulla on mahdollista opiskella erilaisia tanssin lajeja ja hyödyntää esim. tangolle tai jollekin karaktääritanssille tyypillisiä liike – sekä elekieltä. Tanssin avulla on mielekästä harjoittaa lihastasapainoa (liikkuvuutta ja voimaa/ kehonhallintaa).

Taitoja, joita luistelijoiden kannattaisi tanssinopettajien mielestä kehittää oli myös monelta eri osa-alueelta. Tanssiteknisinä elementteinä mainittiin kehon hallinta, koordinaatio, aukikierto, jalkaterän ja ylävartalon käyttö, torson isolaatio, kokonaisvaltainen ryhti ja ojentaminen sekä hengityksen yhdistäminen liikkeeseen. Musiikkiin liittyviä taitoja oli listattu myös: musiikin mukaan tanssiminen, rytmikka ja aksentointi. Ilmaisullisista taidoista opettajat mainitsivat: tanssillisuuden käsitteen oppimisen, liikkeen löytämisen omasta itsestä, katseen merkityksen ja erilaisten liikelaatujen tunnistamisen. Opettaja B piti tärkeänä

[...]jitsetunnon kehittämistä fyysisen minäkuvan vahvistamisen kautta.

Opettajan A mielestä:

[...]tanssitunneilla on tärkeää antaa kaikille oppilaille onnistumisen kokemuksia.

Opettaja C piti hyvinä harjoituksia, jotka tuovat vaihtelua taitoluisteluharjoittelulle. Hänen mielestään tanssitunneilla olisi hyödyllistä harjoitella muun muassa:

[...]rentoutta ja irtonaisuutta ”perustiukkuuden” ja jänteveyden vastapainoksi, torson isolationia (lantio, rintakehä, olkapää), hengityksen yhdistämistä liikkeeseen optimaalisella tavalla, vapaata improvisointia, kontaktiharjoituksia... lattialla liikkumista...

Positiivisesti yllättävää vastauksissa oli se, että monen taitoluisteluvalmentajan ja tanssinopettajan mielestä tanssitunnit taitoluistelijalle ovat nimenomaan tärkeää vastapainoa luisteluharjoittelulle. Toisin sanoen tanssi nähtiin monesti pehmeämpänä arvomaailmaltaan kuin taitoluistelu. Näin ollen luistelijoiden tanssitunneilla ei pitäisi keskittyä tiukasti ja ainoastaan baletin tanssitekniikkaan vaan tunnit tulisi koostaa monipuolisiksi.

Tanssinopettaja voi mielestäni rauhassa keskittyä tanssitekniikan lisäksi kehon kuunteluharjoitusten, rentoutumisen ja improvisaation harjoittamiseen. Vastausten perusteella ihmettelen miksei esimerkiksi nykytanssiin panosteta taitoluisteluharjoittelun oheislajina. Niin valmentajat kuin tanssinopettajat mainitsevat vastauksissaan nykytanssille tyypillisiä ominaisuuksia, joita heidän mielestään luistelijaille olisi hyvä opettaa. Minulle nykytanssista tulee ensimmäisenä mieleen hengitys, yksilöllisyys, luovuus, improvisaatio, virtaus, kehitys ja kekseliäisyys. Myös muun muassa holistiset keholähestymistavat kuten Labanin liikeanalyysi, Bartenieffin kehoyhteyksien integraatioperiaatteet sekä Pilates, jooga ja Feldenkreiss, joitakin mainitakseni, kuuluvat nykytanssiperinteen taakse, eteen ja sivuille. Nykytanssissa korostetaan muun muassa monipuolista, koko kehon läpi ketjuuntuvaa liikettä sekä laajaa tilan käyttöä niin pystyasennossa kuin lattiatasollakin. Tunneilla harjoitetaan niin sanottua maadottumista ja tietoista liikettä, joka lähtee tai käy aina kehon keskustan kautta. Mielestäni myös luistelijoiden tueksi ja oheisharjoitteluksi nykytanssia voisi tuoda enemmän. Taitoluistelijat tarvitsee laajat liikkeet ja keskustan tuen ulottuakseen energiallaan suuren katsomon viimeisille penkkiriveille asti. Lisäksi oman kehon kuuntelu ja improvisaatio kuuluu luontevasti useimmille nykytanssitunneille. Nykytanssissa ja usein jazztanssissakin liikutaan alhaalla lattian pinnassa ja siihen tukeutuen. Lattiatasolla liikkuminen tuo vaihtelua ja tukee näin taitoluistelijan tavanomaista pystyasennossa tapahtuvaa harjoittelua.

Vastauksissa yksi tanssinopettaja mainitsi aukikierron ja jalkaterän artikulaation tärkeyden. Luistelussa tanssin tapaan jalat ovat usein aukikierretyssä asennossa esimerkiksi monissa liu-uissa ja pirueteissa. Mielestäni on tärkeää, että aukikierron lisäksi jalkaterän artikulaatioon kiinnitetään tanssitunneilla

huomiota. Jalkaterän artikulaatio auttaa laskeutumaan hyppyjen alastuloasentoon pehmeästi ja turvallisesti. Kokonaisvaltainen jalan ojentaminen vaatii myös jalkaterän ojentamisen. Ojennus näkyy kauniina koko jalan linjana, vaikka luistelijan jalka on luistimessa.

4.3 Avoin kommunikaatio tanssinopettajan ja taitoluisteluvalmentajan välillä

Kommunikaatio valmentajien ja heidän seuroissaan opettavien tanssinopettajien välillä käytiin lähinnä sähköpostitse. Valmentaja 1, joka ei ollut vastuussa tanssinopetuksen järjestämisestä seurassaan, ei myöskään ollut yhteydessä tanssinopettajan kanssa. Mutta hän kävi seuraamassa valmennettaviaan tanssitunneilla. Kokenein valmentaja kertoi käyvänsä keskusteluja tanssinopettajan kanssa kasvotusten, sillä he näkevät toisiaan taitoluisteluleireillä. Kaikki neljä tanssinopettajaa piti taitoluisteluvalmentajan kanssa yhteyttä monin tavoin: sähköpostitse, puhelimitse ja palaverien. Yhteyttä pidettiin yllä pitkin kautta vähintään useita kertoja kuukaudessa. Yksi opettaja oli yhteydessä valmentajan kanssa jopa viikoittain. Tanssinopettajat suunnittelivat tuntien tavoitteet pääosin itse, mutta kuuntelivat kyllä taitoluisteluvalmentajan toiveita. Opettaja A kuvailee yhteydenpitoa seuraavasti:

Pyrin aina siihen että minulla on avoin suhde taitoluisteluvalmentajan kanssa, jolloin kommunikaatio on luontevaa ja mutkatonta. Pidän yhteyttä valmentajiin sähköpostilla, puhelimella, tekstiviestein sekä facebookissa. Pidämme myös palavereja sekä käyn katsomassa oppilaiden harjoituksia/kilpailuja tilanteen tasalla pysymiseen.

Mielestäni on tärkeää, että jokainen valmentaja eli niin päävalmentaja kuin tuntivalmentajat ovat yhteydessä tanssinopettajan kanssa jollain tavoin, mieluiten kasvotusten. Pelkästään sähköpostitse käyty kommunikaatio on helposti lyhyttä, yksipuolista ja väärinkäsityksiin johtavaa. Tavoitteisiin pääseminen on parhaimmillaan koko luistelutiimin luovaa toimintaa, jossa ideoinnilla ja uudistuksilla on sijaa. Monipuolisia ideoita tuskin sähköpostikeskusteluissa saavutetaan. Valmentajien ja tanssinopettajien säännöllisiin kasvotusten käytyihin kokouksiin tulisi varata aikaa, jotta kommunikaatio olisi hedelmällistä eli yhteisiin tavoitteisiin tähtäävää. Kauden

alussa olisi hyvä keskustella menneestä ja tulevasta luistelukaudesta. Arvioimalla edellisen kauden harjoittelua voidaan asettaa yhteiset uudet tavoitteet tulevalle kaudelle. On hyvä asettaa myös välitavoitteita. Tarpeen mukaan välitavoitteet voivat muuttua nopeastikin kesken kauden. Tanssinopetusta ei saisi ottaa itsestään selvyytenä, sillä silloin sen potentiaali helposti ali- tai yliarvioidaan. Tanssinopettaja A:

Suunnittelen itse tanssituntien tavoitteet, mutta taitoluisteluvalmentajan pyyntöjä kuunnellen ja ryhmän ikä-, ja taitotasoa mukaillen. Esim. jos valmentajan pyyntö on ilmaisutaidon kehittäminen, otan sen suuremmaksi kokonaisuudeksi pidemmälle aikavälille ja saatamme lyhyellä aikavälillä keskittyä käsien ojennuksiin ja ryhtiin saadaksemme nopeita tuloksia kilpailukentille. Palaan myös valmentajan kanssa asiaan kysyäkseen kehityksestä jäällä ja jos harjoitukseni eivät ole antaneet tarvittavaa harjoitusta, muutan tavoitteita. Pidän kuitenkin huolen siitä että taitoluisteluvalmentaja valmentaa jäällä ja minä "valmennan" eli opetan tanssisalisissa. Tämä yleensä toteutuu kun välit valmentajaan ovat hyvät ja mutkattomat.

Kyselyssäni olin kiinnostunut siitä saako valmentaja mielestään vaikuttaa sopivasti tanssituntien sisältöön. Kolme valmentajaa neljästä sanoi osallistuvansa tanssituntien tavoitteiden suunnitteluun. Kysyttäessä, osallistuuko valmentaja tanssituntien suunnitteluun ja jos osallistuu, niin miten, valmentaja 4 vastasi:

Kyllä, mutta enemmänkin pitäisi.

Myös kaikkien tanssinopettajien mielestä he saivat vaikuttaa sopivasti tanssituntien sisältöön.

Luulen, että aika ja resurssit ovat suurimpia esteitä taitoluisteluvalmentajan ja tanssinopettajan yhteiselle suunnittelulle. Mielestäni on kuitenkin parempi suunnitella taitoluisteluharjoittelun ja tanssituntien tavoitteet yhdessä koko tiimin voimin kuin tehdä paljon työtä yksin ilman yhteisiä päämääriä. Käsittääkseni yhteisen suunnittelun esteenä voi olla myös pelko toisen opettajan "varpaille astumisesta". Toisen alan ammattilaisen yhteneviä ja eriäviä näkemyksiä on mahdotonta arvailla. Näkemyksistä on keskusteltava. Keskusteluiden ja

yhteisten tavoitteiden avulla on mahdollista luoda yhteinen ja avoin kulttuuri taitoluisteluharjoitteluun.

4.4 Tuntien seuraaminen

Olin kiinnostunut myös siitä kävivätkö taitoluisteluvalmentajat seuraamassa valmennettaviaan tanssitunneilla. Kaksi valmentajaa neljästä kertoi käyvänsä seuraamassa valmennettavien tanssitunteja. Yksi tanssinopettajista käy auttamassa luistelijoiden ohjelmien luomisessa jäähallilla lähes viikoittain. Eräs opettajista kävi seuraamassa luistelijoiden jääharjoittelua silloin tällöin. Kaksi opettajaa neljästä kävi seuraamassa luisteliijoita jääharjoituksissa vain harvoin, mutta toinen heistä näki luisteliijoita aina silloin, kun hän teki ohjelmia heille.

Kyselyiden perusteella joidenkin taitoluisteluvalmentajien ja tanssinopettajien on vaikeaa löytää aikaa taitoluistelijoiden tuntien seuraamiseen. Mielestäni valmentajien ja opettajien olisi tärkeää käydä seuraamassa valmennettaviaan muillakin tunneilla kuin vain omillaan. Tuntien seuraamisen etuna on esimerkiksi se, että opettaja näkee valmennettavaansa erilaisessa ympäristössä ja erilaisen opettajan oppilaana. Näin luisteluvalmentajalle tai tanssinopettajalle voi syntyä oivalluksia siitä, mikä luistelijalle on helppoa ja missä hänellä on haasteita. Lisäksi on tärkeää nähdä, mitä toinen valmennustiimissä oleva opettaja painottaa tunneillaan. Jälleen ollaan yhteisen suunnittelun teemassa. Yhteisillä tavoitteilla voidaan keskittyä muutamaasi asioihin kerrallaan, joilloin päämäärätkin voidaan saavuttaa nopeammin. Aikaa järjestetään vain sellaiselle toiminnalle, joka koetaan tärkeäksi. Jos tuntien seuraaminen koetaan merkitykselliseksi, se onnistuu varmasti silloin tällöin tehdyillä pienillä lukujärjestyksen muutoksilla. Seuratessa toisen valmentajan tai opettajan tunteja keskusteluihin käydyt asiat konkretisoituvat.

4.5 Konkreettiset vaikutukset

Kaikki kolme valmentajaa, joilla on tanssinopetusta seurassaan huomasi tanssituntien vaikuttavan konkreettisesti luistelijoiden suorituksiin ja esiintyjyyteen. Valmentaja 1 kirjoitti:

Ryhti paranee, esittäminen, ilmaisu kehittyy, rohkeus kasvaa yms.

Valmentaja 2 mielestä tanssitunnit vaikuttivat luistelijoiden notkeuteen ja linjakkuuteen. Tanssinopettajista kaksi kertoi huomaavansa tanssituntien konkreettiset vaikutukset luistelijoiden jääharjoittelussa. Tanssinopettajista kaksi kertoi saaneensa positiivista palautetta taitoluisteluvalmentajilta ja vanhemmilta luisteliijoilta. Toinen heistä mainitsi liikeratojen ja linjan paranemisen ja toinen heittäytymiskyvyn kehittymisen. Opettaja A:

Tämän (heittäytymiskyvyn) oli huomannut myös taitoluisteluvalmentaja tehdessään improvisaatioharjoitteita jäällä. Tanssituntien avulla saatiin oppilaat ymmärtämään käsien linjauksia ja ne näkymään jäällä (valmentajan palaute).

Mielestäni tanssituntien konkreettiset vaikutukset luisteluharjoitteluun on todettava ääneen, jotta harjoittelulle voidaan löytää oikea suunta. Yleensä armottomassa urheilu- ja taitoluistelukulttuurissa vain tulokset puhuvat puolestaan. Positiivista palautetta saadaan vain hyvien numeroiden ja korkeiden sijalukujen saavuttamisen jälkeen. Voi olla, että luistelijalle tulee tunne siitä, että mikään ei riitä. Tähän myrkkyyn lääkkeeksi toimii positiivinen palaute siitä, että ainakin suunta esimerkiksi ilmaisuun heittäytymisessä on oikea. Myös taitoluisteluvalmentaja ja tanssinopettaja voi kokea riittämättömyyttä, jos hän ei saa palautetta työstään.

4.6 Miten taitoluistelijoiden tanssitunnit eroavat muista

Yhden opettajan mukaan hänen pitämänsä tanssitunnit taitoluisteliijoille eroavat ”tavallisista” tanssitunneista varsin vähän. Kahden tanssinopettajan mukaan

taitoluistelijoille pystyi pitämään vaativampia tunteja kuin tanssinharrastelijoille.
Opettaja A:

Taitoluistelijat ovat tottuneet "treenaamaan kovaa"... usein n. 7-vuotias taitoluistelija treenaa jo monta kertaa viikossa, jolloin hänen kehonsa ja mielensä on tottunut erilaisiin haasteisiin kuin esim- 7-vuotias joka ilmoittautuu lastentanssitunnille. Tällaisissa ryhmissä tanssintunnin eron huomaa selkeästi...

Opettaja B korostaa taitoluistelijoiden tanssitunneilla kehon linjausta eli oikeaoppista ryhtiä paljon, sillä hän on huomannut, että usein luisteliijoilla on "notkoselkä". Hän myös ohjaa luisteliijoille runsaasti enemmän luovia harjoitteita kuin tanssinharrastelijoille. Opettaja C jättää luistelijoiden tanssitunneilta hypyt ja piruetit lähes kokonaan pois. Luistelijat tekevät jäällä paljon hyppyjä, jonka johdosta jalat ovat kovilla. Piruetteja hän ei harjoita juurikaan, sillä luisteliijoilla on jäällä eri pyörimistekniikka kuin tanssissa.

Tanssinopettajien vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että he olivat tarkkaan pohtineet kuinka soveltaa tanssitunnit taitoluisteliijoille sopiviksi. Vastauksista pystyi pääättelemään, että he keskustelivat taitoluisteluvalmentajien kanssa luistelijoiden harjoittelusta. Kaikki tanssinopettajat olivat varsin kokeneita tanssinopettamisessa taitoluisteliijoille. He olivat löytäneet oman tavan suunnitella tuntinsa taitoluisteliijoille sopiviksi. Tarpeen tullen he muuttivat tanssituntien tavoitteita. Aloittelevalla tanssinopettajalla ei välttämättä vielä ole taitoa suunnitella tanssituntejaan taitoluisteliijoille parhaalla mahdollisella tavalla soveltuviksi. Opettajaksi kypsymiseen tarvitaan aikaa ja tukea. Kasvussa auttaa monesti kollegat, joihin taitoluisteluvalmentajakin kuuluu. Sama pätee aloittelevan taitoluisteluvalmentajan kohdalla.

4.7 Taitoja, joita luistelijoiden tarvitsisi harjoitella enemmän

Kysyttäessä sitä, onko joitakin taitoja, joita luistelijat voisivat harjoitella tanssitunneilla enemmän, kaksi opettajaa vastasi myöntävästi. Opettaja A uskoi kehonhuoltomenetelmien suosion kasvuun:

[...]Juskon pilateksen ja joogan tulevan jatkossa isommaksi osaksi taitoluistelun oheisharjoittelua ja se on mitä mielestäni pitäisi pidemmälle ehtineiden taitoluistelijoiden harjoitella.

Hän mainitsi myös venyttelyn tärkeyden kehoa palauttavassa harjoittelussa. Kaikilla edellä mainituilla kehonhuoltomenetelmillä hän uskoi, että

[...]minimoidaan loukkaantumiset ja loukkaantumisriskit.

Taitoja, joita luistelijat voisivat valmentajan 2 mielestä tanssintunneilla harjoitella enemmän oli eri musiikkien tulkinta ja esittäminen. Valmentaja 4 mielestä luistelijat voisivat kehittää keskivartalon, pään ja käsien käyttöä.

Jokaisen tanssinopettajan vastaukset erosivat tässäkin aiheessa toisistaan. Vastausten eroavaisuuksista päätellen tanssinopettajat olivat tutustuneet hyvin kyseisiin opetettaviin taitoluisteluryhmiinsä. Jokaisella ryhmällä ja ryhmässä olevalla yksilöllä on omat haasteensa tanssissa ja luistelussa, joten ei voida vetää yksioikoisia johtopäätöksiä siitä, mitä kaikille taitoluistelijaille tulisi opettaa. Tiettyjä yhtenäisyyksiä luistelijoiden yleisissä haasteissa tietysti voidaan nähdä, esimerkiksi musiikin ilmentämisessä liikkein, mutta on aina otettava tarkasti huomioon juuri kyseisen ryhmän tarpeet.

5 TAIDETANSSIN JA TAITOLUISTELUN YHTENEVÄISYYKSIÄ JA EROAVAISUUKSIA

Taidetanssi luokitellaan taiteeksi ja taitoluistelu kilpaurheiluksi. Lajeissa on kuitenkin paljon yhtäläisyyksiä. Huipputasolle päästäkseen on aloitettava harjoittelemisen nuorena ja sen on tähdättävä monipuolisuuteen. Esittäessään ja harjoitellessaan taitoluistelija ja tanssija toimii usein yksin ja itsenäisesti, vaikka opetus tapahtuukin ryhmässä. Jokaisella on omat haasteet ja vahvuudet oppijana ja ne täytyy tunnistaa, jotta voi kehittyä. Oivallukset on tehtävä itse, jotta ne ovat omakohtaisia, merkityksellisiä ja eteenpäin vieviä. Taitoluistelijalta ja tanssijalta vaaditaan itseohjautuvuutta ja vastuunottamista omasta oppimisestaan. Molemmissa lajeissa pyritään selvittämään yksilön tavoitteet:

Tavoitteet ja niiden huomioiminen onkin itseohjautuvuuden yksi ydinasia. Tavoitteiden omakohtaisuus ja realismi motivoivat oppijaa tarttumaan uuteen asiaan ja oman toiminnan reflektointi pitää opetteluun suunnan ja keinot oikeana (Koskinen 2008, 5).

Taidetanssi voi tuoda pehmeitä arvoja taitoluistelukulttuuriin, sillä tanssissa ei esimerkiksi kilpailulla ole niin suurta sijaa. Tanssissa ei ole yhtä ainoaa kirjoitettua kriteeristöä liikkeistä ja esityksen arvioinnissa toisin kuin taitoluistelussa.

Molemmissa lajeissa kehoa harjoitetaan monipuolisesti. Kehon liikkuvuus, kestävyys, voima, nopeus ja koordinaatio on oltava tasapainossa, jotta liikkeiden toisto käy mahdollisimman tehokkaasti ja sulavasti. Psyyken on oltava myös tasapainossa, jotta tanssija ja luistelija jaksaa jatkuvasti asettaa itselleen uusia tavoitteita ja kehittää osaamistaan. Myös esiintymistä on harjoiteltava pitkäjänteisesti.

Niin taitoluistelijalla kuin tanssijalla kiinnitetään huomiota hyvään keskivartalon kannatukseen eli niin sanottuun ylösvetoon. Reidet, pakarot ja pohkeet ovat suurella kuormituksella niin luistelussa kuin tanssissakin, mutta luonnollisesti myös käsien, selän ja keskivartalon on oltava vahvoja. Niin luistelijoilla kuin

tanssijoilla yleisiä vammoja ovat jalkojen rasituksesta johtuvat vaivat. Myös selkävammat ovat yleisiä molemmissa.

5.1 Tanssin sovellusmahdollisuuksia taitoluistelun tueksi

Taitoluistelijaille suunnatuilla tanssitunneilla ei pitäisi keskittyä pelkästään tanssitekniikan hiomiseen. Huomionarvoista luistelijan jaksamisen ja kokonaisvaltaisen menestymisen kannalta on rentoutus, syvähengitys, yhteisöllisyys ja luovuus. Luovuuteen liitetään usein rohkeus ja uskallus heittäytymiseen eli vahvuus olla täysillä juuri sitä, mitä tällä hetkellä on. Opettaja B kertoo haastattelussa:

[...]Luovuus vaatii turvallisen ympäristön... miten ne lapset pystyvät tuottamaan mitään, jos ne pelkää valmentajaansa...

Myös luennoillaan ”Keho tutuksi tanssitunnilla – Tavoitteellista kehotuntemuksen tukemista ja ohjaamista”, Sanna Meska korostaa hyväksyvää käsitystä itsestä. Erilaisin harjoittein hengityksen merkitys liikkeen tukena kasvaa ja auttaa keskustan luonnollisessa aktivoimisessa. Myös oman kehon topografian tunnistamista eli kinesteettistä taitoa, jossa havainnoidaan oman ”kehon karttaa” sekä liikkeen tuntemista aistein, voidaan harjoitella tanssitunnilla. Tunneilla keskitytään aisteihin ja tuntemiseen ennemmin kuin jatkuvaan liikkeen ulkopuoliseen tarkasteluun ja virhekeskeisyyteen. Monipuolisuus harjoittelussa on valttia. Täytyy ottaa tarkasti huomioon, mitä tanssioppilaat milloinkin tarvitsevat. Myös eräs tanssinopettaja, jolla on kokemusta Suomen huipputaitoluistelijaille tanssinopettamisesta, kuvaa haastattelussa luistelijan vahvuuksien löytämistä sekä oman kehon ja ominaisuuksien hyväksymistä:

Kun oppii löytämään miten juuri minun keho toimii, se toimii minulle parhaiten... Tunnen ja tiedän parhaiten, miten toimin tällä omalla kehollani... Ja ne mittasuhteet, mitkä minulla on, on tosi arvokkaat ja hyvät... Ja kun tuotat sillä keholla jotain, niin sitten kehutaan... Ja tää onkin helppo niille, joilla on pitkät jalat ja tää hyppy onkin tosi helppo niille, joilla on lyhyet raajat... ja pitkille; olet kaikista upein, kun luistelijathan ei halua olla pitkiä... Lapsille; kuka huippuluistelija on

pitkä ja kuka on lyhyt? Ketä ehkä muistuttaisit? Yleensä sieltä löytyy aina joku hyvä.

Kyseinen tanssinopettaja opettaa luistelijoilta pääasiassa balettia, mutta myös runsaasti erilaisia luovia harjoitteita, joissa keskitytään muun muassa Labanin liikeanalyysiin.

5.2 Improvisaatio ja ilmaisu

Improvisaatio kuuluu mielestäni erottamattomana osana taitoluistelijoiden tanssitunneille. Yksinluistelija luistelee nimen veroisesti yksin, jolloin esittäminenkin on yksilöllistä. Improvisaation avuin voidaan oppia myös koreografian teosta. Kipinä improvisaatioon tulisi saada syttymään jo varhain, sillä sen taitaminen vaatii yleensä vuosien harjoittelun.

Huipputaitoluistelijat ovat esiintyviä taitelijoita, jotka upeilla hypyillä, pirueteilla, askelilla ja liu-uilla sekä koskettavalla ilmaisulla hurmaavat yleisön. Luistellen ilmaistaan tunteita ja tunnelmia. Ohjelmat voivat joskus olla hyvinkin tarinallisia. Onnistuakseen tarinan kerronnassaan tai tunnelman välittämisessä luistelija tarvitsee kykyä ilmentää tunteita kehollaan. Annette Lust kuvaa kirjassaan improvisaatiota ja ilmaisua osuvasti:

To improvise physically is to begin with enthusiasm to create spontaneously on a given theme or one discovered on the spur of the movement. It communicates ideas and feelings mainly through gestures, movements, body attitudes, and facial expression and with the use of few or no words (Lust 2012, 121).

Kilpaohjelman harjoittelussa apuna voisi mielestäni tanssituntien ja improvisaation lomassa käyttää myös silloin tällöin erilaisia ilmaisuharjoituksia, kuten opettaja A tuntee kuvaa:

Teetän paljon myös nykytanssipohjaisia improvisaatioharjoituksia, joilla kehitetään uskallusta omaan liikkeeseen. Tunneiltani löytyy myös ilmaisutaitoharjoituksia. Voisi siis sanoa että opetan taitoluistelijaille fuusio-tunteja...

Luisteluohjelman luomisessa voidaan myös käyttää improvisaatiota. Mikä onkaan parempaa kuin se, että luistelija saa itse olla luomassa ohjelmaansa liikettä ja tunnelmaa? Valmentaja 4 kertoi puhelinhaastattelussa, että jotkut

luistelijat ehdottavat koreografille, mitä liikkeitä kilpailuohjelmassa voisi tehdä. Joillekin improvisaatioon heittäytyminen on luonnostaan helpompaa kuin toisille. Tanssinopettaja ja taitoluisteluvallmentaja voi erilaisin luovin harjoituksin kannustaa luistelijaa keksimään omaan ohjelmaansa liikkeitä. Tietenkin se edellyttää monien vuosien harjoitusta ja turvallisen ilmapiirin, kuten Soili Hämäläinen kirjassaan kuvailee Alma Hawkinsin ajatuksin:

[...] kaikilla on luovaa potentiaalia ja mahdollisuus taiteelliseen toimintaan. Hawkinsin näkökulma koreografian opetukseen on vahvasti sekä humanistinen että kasvatuksellinen. Hän painottaa erityisesti *prosessin* merkitystä: aloittelevan tanssin tekijän tulee rauhassa saada syventyä prosessiin ilman, että hänelle luodaan paineita tuottaa valmiita tansseja liian aikaisin (Hämäläinen 1999, 63).

Luisteluohjelmiin on mahdollisuus saavuttaa vapautuneisuutta ja omaa tulkintaa, kun improvisaatio aloitetaan nuorella iällä ja sen harjoittelua jatketaan läpi taitoluistelijan uran.

5.3 Tanssinopettajan rooli taitoluistelun valmennustiimissä

Tanssinopettajan täytyy olla perehtynyt syvällisesti niin taidetanssityyleihin kuin taitoluisteluunkin ollakseen pätevä ja taitoluisteluharjoittelua tukeva. On tiedettävä, mihin tanssi tähtää, mitkä ovat sen moninaiset mahdollisuudet ja tavoitteet. Yhtälailla on tiedostettava, millaista taitoluisteluharjoittelu on ja, mitkä asiat siinä ovat keskeisiä. Vain harvoin tanssinopettajilla on omakohtaista, kokemuksellista tietoa taitoluisteluharjoittelusta. Vastaava tilanne kokemuksen puutteesta tanssin alalla toistuu taitoluisteluvallmentajan kohdalla. Tällöin kehityskeskiseen yhteistyöhön kuuluu keskustelut ja perehdyttäminen puolin ja toisin, jotta päästään syvälliseen tavoitteiden asetteluun. Asioita ei näissä keskusteluissa tulisi pitää itsestään selvyyksinä, vaan tiimin tulisi uteliaasti suunnitella ja kokeilla, miten tanssin avulla voisi tukea taitoluistelijaa kohti merkityksellistä harjoittelua.

Parhaimmassa tapauksessa tanssinopettaja ymmärtää taitoluistelun luonteen ja osaa soveltaa tanssitunnit luistelijoille sopiviksi. Hän ei kuitenkaan luovu liikaa näkemyksistään tanssipedagogina, vaan luottaa omaan ammattitaitoonsa.

Tanssinopettajan tulisi löytää tasapaino luistelijoiden ja valmentajan toiveiden sekä omien näkemysten välillä. Näin tasapainoon pyrkiessään tanssinopettajan on mahdollista kokea olevansa osa toimivaa valmennustiimiä. Parhaimmassa tapauksessa taitoluisteluvalmentaja arvostaa tanssinopettajan työtä ja osaa perustella tanssituntien tärkeyden nuoremmillekin luisteliijoille. Molemmat osapuolet niin tanssinopettaja kuin taitoluisteluvalmentaja kohtaavat turvallisessa välimaastossa, jossa kommunikaatiolla ja yhteisellä suunnittelulla on paikkansa.

Taitoluistelussa kaikkien elementtien hallinta on välttämätöntä, jos tähtää huipulle. Pelkillä perättäisillä hyppyillä, pirueteilla sekä askel -ja liukusarjoilla ei synny sellaista taitoluistelua, jota me rakastamme. Kilpailuohjelma on taidonnäyte, jonka luomiseen osallistuvat luistelijan lisäksi vähintään hänen valmentajansa ja koreografinsa, joskus myös laajempi taustatiimi (Lehtolainen & Viitanen 2010, 76).

Taitoluisteliijoille tanssitunteja pitävän opettajan olisi tärkeää olla perillä taitoluistelukulttuurista ja seurata edes silloin tällöin esimerkiksi kansallisia taitoluistelukilpailuja, jotta hän ymmärtäisi lajin luonteen ja osaisi ottaa sen huomioon tanssitunneilla. Opettaja B kertoo luistelukulttuurista ja tanssinopettamisesta osuvasti:

Mun on vaikea mennä opettamaan sinne, jos en tiedä mitä siellä lajin sisällä tapahtuu.

Lisäksi tanssinopettajan kannattaa olla omana itsenään, mielipiteineen taitoluisteluseurassa työskennellessään, mutta nöyryys kannattaa säilyttää asenteissaan. Tanssissa ja luistelussa on erilaiset arvostukset esimerkiksi musiikin suhteen. Haastateltava opettaja B kuvailee kulttuurieroja seuraavanlaisesti:

Mulle on tullut paljon sellaista, että ei meidän lajissa tehdä noin... Me ei tehdä musiikkia vastaan. Mä ehdotan usein, että eikö olisi aika hyvä, että kun musiikki on nopea, jos sä olisitkin ihan paikallaan. Mut sieltä tulee ei, ei, ei, tää laji ei oo näin taiteellinen.

Tiivis ja luottamuksellinen yhteistyö tanssinopettajan ja luisteluvalmentajan sekä luistelijoiden välille syntyy vuosien työn tuloksena, mutta tietyt hierarkkiset asetelmat on tanssinopettajan pidettävä mielessä aina. Opettaja B kuvaa yhteistyötä ja ”omaa paikkaansa” taitoluisteluseurassa seuraavasti:

Aika paljon joutuu tietämään heidän puolestaan... Joutuu vahvasti perustelemaan näkemyksiä ja välillä ne menee pieleen ja sen joutuu vaan hyväksymään... Esimerkiksi improvisaatiosta, ku sehän näyttää sellaiselta haahuilulta. Ja jos joku tulee sitä katsomaan ja kysyy, et miks miks. Niin mä sanon, et ehkä onkin tavoitteena se... et nää lapset on aivan kipsissä, niin miten ne ikinä pystyy tuottamaan mitään siellä jäällä, ku ne pelkää opettajaa.

Taitoluistelulvalmentaja näkee valmennettaviaan usein, vanhempia kilpaluistelijoita lähes päivittäin. Tanssinopettaja näkee luistelijoita harvemmin, yleensä kerran viikossa. Tanssinopettajan tulisi pyrkiä löytämään monimuotoisia tapoja opettaessaan luistelijoita. Siksi on tärkeää, että valmentaja jakaa havaintojaan tanssinopettajalle luistelijoiden haasteista, onnistumisista ja siitä, mihin hänen mielestään tanssintunnilla voisi keskittyä. Toisaalta tanssinopettajan osaaminen tulee parhaiten esiin, kun hänellä on sopivasti vapautta toteuttaa tanssintunteja parhaaksi katsomallaan tavalla.

Ymmärrys taitoluistelutiimissä voisi lisääntyä myös lajikokeilujen kautta. Tanssinopettaja voisi ohjata myös taitoluistelulvalmentajille muutamia tanssitunteja ja improvisaatioharjoituksia silloin tällöin. Näin taitoluistelulvalmentajille syntyisi omakohtainen ja kokemuksellinen käsitys siitä, mitä kaikkea tanssilla voidaan saavuttaa. Toisaalta voisi syntyä ymmärrys siitä, miten haastavaa esimerkiksi improvisaatioon heittäytyminen saattaa joillekin olla. Taitoluistelulvalmentaja voisi puolestaan ohjata tanssinopettajalle muutamia luistelutunteja. Näin tanssinopettaja pääsisi lähemmäksi luistelun mahdollisuuksia ja haasteita. Mielestäni etenkin kokeneiden opettajien on tarpeellista asettua silloin tällöin aloittelijan rooliin harjoittelemaan jotain uutta ja haastavaa. Tällaiset lajikokeilut auttaisivat valmennustiimiä asettumaan paremmin myös oppilaan rooliin. Oppilaan rooliin asettuminen on tärkeää, sillä näin opetuksesta voidaan muokata paremmin oppilaita tukevaa.

6 LOPUKSI JA UUDEKSI ALUKSI

Olen saanut opinnäytetyöprosessiltani uusia eväitä tanssinopettajan ammattiini. Haastatteluvastaukset ovat tuoneet perspektiiviä omaan mielipiteeseeni eli siihen millaista tanssia taitoluistelijoille tulisi opettaa. Tässä vaiheessa koen, että taitoluistelijoiden tanssitunneilla kannattaa keskittyä monipuolisuuteen. Jos tanssitunnit ovat monipuolisia, löytyy jokaisen luistelijan oma erityislaatu eli se missä he ovat hyviä. Tunneilla tulisi kiinnittää huomiota Ilmaisuun ja kehotuntemuksen kehittämiseen sekä itseohjautuvuuteen kasvamiseen. Erityisen tärkeää olisi keskittyä taitoluistelijoiden kilpa-, kevät- ja jouluohjelmien tulkinnan kehittämiseen.

Ilmaisun ja itseohjautuvuuteen kasvamisen tukeminen ovat suuria tavoitteita eikä niitä saavuteta yhdessä lukukaudessa. Tanssitunneilta odotetaan muutenkin paljon, vaikka luistelijat käyvät niillä kenties vain kerran viikossa 45-90 minuuttia kerrallaan. Tanssitunneilla olisi hyvä harjoitella montaa taitoa aina musiikin ilmentämisestä kehonhallintaan. Moninaisten tavoitteiden takia keskittyminen intensiivisesti muutama asiaan kerrallaan on mielestäni mielekkäintä ja selkeintä niin luistelijalle kuin valmennustiimillekin. Voidaan esimerkiksi neljän viikon ajan kiinnittää päähuomio ylävartalon kannatuksen kehittämiseen ja musiikin rytmin tunnistamiseen. Seuraavilla kerroilla voidaan keskittyä esimerkiksi oman luovuuden herättämiseen ja musiikin ilmentämiseen liikkein ja niin edelleen.

Suomen taitoluisteluliiton Taitoluistelijan urapolku kohdassa mainitaan oheisharjoittelussa tanssitunnit ja eritoten baletti. Muista tanssityyleistä luettelossa ei ole mainintaa. Riittääkö baletti tukemaan monimuotoista ja vaativaa taitoluisteluharjoittelua? Vaikka klassisen baletin tyyli ja kehon linjaukset ovat erinomaista tukea taitoluistelulle, ei sen ilmaisu mielestäni pelkästään riitä tukemaan jokaisen luistelijan erityislaatuja saati kilpailuohjelmia. Eittämättä sekä nyky- että jazztanssissa harjoitellaan ”oikeaa” kehonlinjausta, kehonhallintaa, ojennuksia ja vartalon kannatusta. On katsottava

taitoluistelijoiden kilpailuohjelmia ja kuunneltava niiden musiikkeja ja saatava tietoa siitä, mikä tanssilaji tukisi luistelijaa parhaiten milläkin hetkellä. Klassisessa baletissa korostuu piano -ja klassinen musiikki, kun taas luistelijan kilpaohjelmassa voi soida monipuoliset tunnelmat ja rytmit aina flamencon, tangon, karaktäärimusiikista vaikkapa jazziin. Eikö silloin tanssitunneillakin kannattaisi keskittyä monipuoliseen musiikkiin ja sen tulkitsemiseen?

Mielestäni taidetanssilajeista ei voida yksiselitteisesti valita yhtä tyyliä taitoluistelijaille, vaan ideaalissa tilanteessa heidän pitäisi saada kokea ne kaikki. Kilpailuohjelman tyylistä ja musiikista riippuen taitoluistelijä voi mahdollisuuksien mukaan käydä myös muilla kuin taidetanssin tanssitunneilla, esimerkiksi flamencotanssissa. Vain muutamillakin kilpailuohjelman tyyliin sopivilla tanssitunneilla käyminen saattaa auttaa luistelijaa eläytymään esiintymiseen kokonaisvaltaisemmin. Tanssityylistä riippumatta improvisaation tulisi mielestäni kuulua isoksi osaksi lähes jokaista taitoluistelijoiden tanssituntia.

Tanssissa lähestytään kehoa erilaisin harjoittein ja painotetaan erilailla kehoyhteyksiä kuin taitoluistelussa. Siksi tanssissa voidaan nähdä luistelijan lihaksistoa, nivelistöä ja hermostoa tukevien harjoitusten kautta hyötyä. Jatkossa voisi olla tarpeellista selvittää, kuinka kehoa rasitetaan erilailla tanssissa verrattuna taitoluisteluharjoitteluun. Myös taitoluistelijoiden mielipidettä ja näkemystä tanssitunneista heidän kannaltaan voisi jatkossa olla hyödyllistä selvittää.

Jokaisen opettajan tulee itse pohtia, millaista tanssia taitoluistelijat jääharjoittelunsa tueksi tarvitsevat. On otettava taitoluisteluryhmät vastaan avoimuudella ja katsottava, mitä juuri he tarvitsevat tanssitunneilta. Koen, että molemmat osapuolet, eli niin taitoluisteluvalmentajat kuin tanssinopettajat, eivät aina vaihda tietojaan aloistaan, tavoitteistaan ja toiveistaan tarpeeksi keskenään. Yhteistyön rakentamiselle ei ole tarpeeksi ymmärrystä, aikaa eikä resursseja. Vasta sitten, kun taitoluisteluvalmentajalla ja tanssinopettajalla on yhteiset tavoitteet sovittuna voi taitoluistelijä tuntea olonsa motivoituneeksi ja turvalliseksi. Hänen harjoittelunsa eri osien yhteensopivuus on otettu

kokonaisvaltaisesti huomioon. Tanssi ei ole tällöin luistelijalle vain irrallinen oheisharjoittelu, vaan luistelija käy tanssitunneilla mielellään, sillä hyöty ja yhteys jääharjoitteluun on ilmeinen. Etenkään nuorilla luisteliijoilla ei välttämättä ole kykyä katsoa harjoittelunsa erillisiä osasia toisiaan tukevinä. Juuri siksi valmentajan ja tanssinopettajan tulee osata perustella luistelijalle miksi jotakin asiaa tehdään. Valmentaja ja tanssinopettaja pystyy perustelemaan ratkaisunsa luisteliijoille, jos tiimi toimii avoimesti. Yhteistyö on suunnitelmallista ja siinä annetaan säännöllisesti toisille rakentavaa palautetta. Toimiva tiimi löytää aikaa myös toistensa tuntien seuraamiselle ja taitoluisteluharjoittelun yhteisten tavoitteiden asettamiselle. Yhteistyön tulokset näkyvät taitoluistelijan kilpailuohjelmassa. Luistelukoreografiat ovat koko luovan tiimin taitojen imentymisen kulminaatio.

LÄHTEET

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. P. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hämäläinen, S. 1999. Koreografian opetus -ja oppimisprosesseista- kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Väitöskirja. Vantaa. Tummavuoren kirjapaino.

Koskinen, S. 2008. Itseohjautuvuuteen ohjaaminen nuorten aikuisten tanssitekniikan opetuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.12.2012 <http://www.theseus.fi/> > asiasanat > koskinen sonja > Itseohjautuvuuteen ohjaaminen nuorten aikuisten tanssitekniikan opetuksessa.

Lehtolainen, L. & Viitanen, K. P. 2010. Taitoluistelun lumo. Keuruu: Otava.

Lust, A. 2012. Bringing the body to the stage and screen. Expressive movement for performers. United Kingdom. Scarecrow Press.

Meska, S. 2013. Keho tutuksi tanssitunnilla - Tavoitteellista kehotuntemuksen tukemista ja ohjaamista luentosarja. Helsinki. Taiteen talo.

Opetushallitus 2012. Koulutus ja tutkinnot. Viitattu 3.12.2012 www.opph.fi/ > koulutus ja tutkinnot > taiteen perusopetus > tanssi.

Suomen Taitoluisteluliitto 2012. Kilpaurheilu. Viitattu 3.12.2012 www.stll.fi > kilpaurheilu > taitoluistelijan urapolku (yksinluistelu) pdf.

Kysely taitoluisteluvalmentajille

Hei taitoluisteluvalmentaja!

Olen Turun amk:n Taideakatemian opiskelija ja valmistun tanssiopettajaksi keväällä 2013. Olen harrastanut intensiivisesti taitoluistelua ja tanssia (baletti, jazz -ja nykytanssi). Molempia lajeja olen myös opettanut eri ikäisille. Jatkossa haluaisin opettaa tanssia niin tanssinharrastelijoille kuin taitoluistelijoiden.

Kuinka tanssinopetus on taitoluistelu-seuroissa toteutettu; mikä siinä jo toimii ja miten sitä voisi kehittää? Kyselylomakkein pyrin selvittämään niin taitoluistelijoiden, taitoluisteluvalmentajien kuin tanssinopettajien näkökulmia. Kyselyiden pohjalta kirjoitan opinnäytetyöni, joten olen kiitollinen kaikista vastauksista.

Kehitetään yhdessä tärkeää asiaa!

Taustatiedot:

1. Kuinka kauan olet valmentanut taitoluistelijaita?
2. Millaisia ryhmiä olet valmentanut?
3. Onko seurassasi ollut tanssinopetusta? Mitä lajeja?

Kommunikaatio ja suunnittelu:

1. Millä tavoin kommunikoit tanssinopettajan kanssa (sähköpostit, puhelinsoitot, palaverit jne.)?
2. Milloin ja kuinka usein olet yhteydessä tanssiopettajaan (kauden alussa, kauden loputtua, kesken kautta jne.)?
3. Osallistutko tanssituntien tavoitteiden suunnitteluun? Jos osallistut niin, miten?

Käsityksesi tanssitunneista taitoluistelun tukena:

1. Miksi seurassanne on tanssinopetusta? Minkälaisia taitoja luistelijat voivat tanssitunneilla oppia?

2. Mikä tai mitkä tanssityylit sopivat mielestäsi parhaiten taitoluisteluharjoittelun tueksi? Miksi?
3. Käytkö seuraamassa valmennettaviasi tanssitunneilla? Miksi?
4. Huomaatko tanssituntien vaikuttavan konkreettisesti luistelijoiden suorituksiin? Jos, niin miten?
5. Onko joitakin taitoja, joita luistelijat voisivat harjoitella enemmän tanssitunneilla? Mitä?
6. Saatko vaikuttaa mielestäsi sopivasti tanssituntien sisältöön?
7. Vapaa sana

Kiitos ajastasi ja vastauksista! Terveisin Tiina Putus

Kysely tanssinopettajille

Hei tanssinopettaja!

Olen Turun amk:n Taideakatemia opiskelija ja valmistun tanssiopettajaksi keväällä 2013. Olen harrastanut intensiivisesti taitoluistelua ja tanssia (baletti, jazz -ja nykytanssi). Molempia lajeja olen myös opettanut eri ikäisille. Jatkossa haluaisin opettaa tanssia niin tanssinharrastelijoille kuin taitoluistelijoiden.

Kuinka tanssinopetus on taitoluisteluseuroissa toteutettu; mikä siinä jo toimii ja miten sitä voisi kehittää? Kyselylomakkein pyrin selvittämään niin taitoluistelijoiden, taitoluisteluvalmentajien kuin tanssinopettajien näkökulmia. Kyselyiden pohjalta kirjoitan opinnäytetyöni, joten olen kiitollinen kaikista vastauksista.

Kehitetään yhdessä tärkeää asiaa!

Taustatiedot:

1. Kuinka kauan olet opettanut tanssia?
2. Kuinka kauan olet opettanut tanssia taitoluistelijaille?
3. Mitä tanssilajeja / tyylejä olet opettanut taitoluistelijaille?

Kommunikaatio ja suunnittelu:

1. Millä tavoin kommunikoit taitoluisteluvalmentajan kanssa (sähköpostit, puhelinsoitot, palaverit jne.)?
2. Milloin ja kuinka usein olet yhteydessä taitoluisteluvalmentajaan (kauden alussa, kauden loputtua, kesken kautta jne.)?
3. Osallistutko tanssituntien tavoitteiden suunnitteluun? Jos osallistut niin, miten?

Käsityksesi taitoluistelusta ja tanssista sen tukena:

1. Minkälaisia taitoja luistelijoiden kannattaisi tanssitunneilla kehittää?
2. Mikä tai mitkä tanssityylit sopivat mielestäsi parhaiten taitoluisteluharjoittelun tueksi? Miksi?
3. Käytkö seuraamassa tanssitunneillasi käyvien luistelijoiden jää- tai oheisharjoittelua? Miksi?
4. Huomaatko tanssituntien vaikuttavan konkreettisesti luistelijoiden suorituksiin? Jos, niin miten?
5. Onko joitakin taitoja, joita luistelijat voisivat harjoitella enemmän tanssitunneilla? Mitä?
6. Saatko vaikuttaa mielestäsi sopivasti tanssituntien sisältöön?
7. Miten taitoluistelijaille pitämäsi tanssitunnit eroavat "tavallisista" tanssitunneistasi? Vai eroavatko ne?
8. Vapaa sana

Kiitos ajastasi ja vastauksista! Terveisin Tiina Putus

Lisäkysymykset taitoluisteluvalmentajalle

Valmentaja 4

Taustatiedot:

Onko tanssinopetus tai kulttuuri tavoitteiden asettelussa ja suunnittelussa, eli siinä, mitä taitoluistelijoiden tanssitunneilla ja korostetaan muuttunut urasi aikana? Miten?

Kommunikaatio ja suunnittelu:

Millä tavoin osallistut tanssituntien tavoitteiden suunnitteluun?

Käsityksesi tanssitunneista taitoluistelun tukena:

Mainitsit, että tanssitunneilla voi hyödyntää esim. tangolle tai karaktääritanssille tyypillisiä liike -ja elekieltä. Käyvätkö valmennettavasi kyseisien tanssityylien tunneilla?

Miksi käyt seuraamassa valmennettaviasi tanssitunneilla? Vaikuttaako se valmennukseesi? Jos vaikuttaa, niin miten?

Millä tavoin tanssituntien vaikutukset näkyvät jäällä?

Millä tavoin luistelijat voisivat käyttää jäällä keskivartaloa, päätä ja käsiä enemmän?

Miksi koet, että sinun pitäisi vaikuttaa enemmän tanssituntien sisältöön?

Lisäkysymykset tanssinopettajille

Opettaja 2

Taustatiedot:

Mitä olet oppinut taitoluistelijoille tanssituntien pidosta urasi aikana? Eli miten opetuksesi eroaa tänään siitä, mitä se oli urasi alussa?

Kommunikaatio ja suunnittelu:

Voisitko tarkentaa mitä tarkoitat kuulumisten vaihtamisella ja yhteistyön tekemisellä yksityisopetustilanteessa?

Mitä toivomuksia tanssituntien suhteen valmentajalla yleensä on? Kohtaavatko tavoitteenne?

Käsityksesi taitoluistelusta ja tanssista sen tukena:

Minkälainen vartalon linjaaminen taitoluistelijoilla on? Voidaanko nähdä yleisiä haasteita, jotka koskettavat useita luistelijoita? Mitä merkitystä aukikierrolla on taitoluistelijalle?

Minkälaista musiikkia käytät tanssitunneilla?

Miksi taitoluistelijan tarvitsee opetella jalkaterän käyttöä?

Miten harjoitat luistelijoita löytämään ilmaisua ja omaa liikettä?

Minkälaisia harjoitteita käytät itsetunnon kehittämiseen fyysisen minäkuvan kautta?

Millaisia yksityisopetustuntiasi ovat taitoluistelijoille? Tapahtuvatko ne jäällä, tanssisalissa vai sekä että? Minkälaista musiikkia yksityistunneilla käytetään? Mihin asioihin yk.tunnilla keskitytään?

Mitä liikkeitä et teetä taitoluistelijoilla niin paljon kuin tanssijoilla? Miten pyrit löytämään yhteyden tanssitunnin ja jäällä tekemisen välille?

Opettaja 3

Taustatiedot:

Onko tanssinopetuksesi taitoluistelijoille muuttunut yhdeksän vuoden aikana?
Miten?

Kommunikaatio ja suunnittelu:

Minkälaisia kokemuksia, minkä tyyppisiä tietoja jaatte taitoluisteluvalmentajan kesken ryhmästä? Antaisitko esimerkin?

Käsityksesi taitoluistelusta ja tanssista sen tukena:

Minkälaisia luovia harjoitteita pidät taitoluistelijoille tanssitunneilla? Antaisitko esimerkin?

Mistä kuvailemasi perustiukkuus taitoluisteliijoilla voisi johtua?

Minkälaista musiikkia käytät tanssitunneillasi?

Käyvätkö opetettavasi myös muilla tanssitunneilla? Esim. flamencossa tai karaktääritanssissa?

Miksi haluisit päästä useammin katselemaan luistelijoiden muita kuin tanssiharjoituksia?

Miten luistelijat ja valmentajat kuvailevat tanssituntien vaikutusten näkyvän jäällä?

Entä toisin päin, saatko luisteluvalmentajalta tarpeeksi suuntaviivoja tanssitunnin suunnitteluun? Miten asetat taitoluistelijoiden tanssitunnille tavoitteet?