

OPINNÄYTETYÖ
Niina Vänskä 11.2.2014

**TANKOTANSSIN TAIDOLLINEN
LAJIANALYYSI**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences
LUC

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

TANKOTANSSIN TAIDOLLINEN LAJIANALYYSI

Niina Vänskä

2014

Petteri Pohja

Tekijä	Niina Vänskä	Vuosi	2014
Toimeksiantaja			
Työn nimi	Tankotanssin taidollinen lajianalyysi		
Sivumäärä	32		

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä kattava ja selkeä määritelmä niistä taidollisista ominaisuuksista, joita urheilijalta vaaditaan tankotanssissa. Työ tehtiin, jotta se selkeyttäisi tankotanssiharjoittelun tavoitteiden asettamista. Opinnäytetyö on laadullinen kirjallisuuskatsaus, jossa pääasiallisena aineistona ovat erilaiset liikunta-alaan liittyvät tutkimukset, kirjallisuus ja internet lähteet. Työ perustuu osittain myös tekijän omiin kokemuksiin tankotanssista.

Työssä käsitellään taitavuutta ja taitoa yleisellä tasolla, sekä määritellään sitä mitä tankotanssi on kilpaurheilun näkökulmasta katsottuna. Työn olennainen osa on tankotanssin taidollisten ominaisuuksien määrittely.

Tankotanssi on esteettinen arvostelulaji, jossa urheilijan tulee hallita monipuolisia tekniikoita sekä tankotanssitangolla että lattialla. Tankotekniikka muodostaa tankotanssitaitojen perustan. Urheilija hyötyy tanssin, voimistelun sekä akrobatian tekniikoista erityisesti lattiatyöskentelyssä. Tankotanssi vaatii urheilijalta koreografian muodostamiseen liittyviä taitoja, kuten tanko- ja lattiatekniikan sekä musiikin ja liikkeen yhdistämistä toisiinsa. Urheilija tarvitsee lisäksi hyviä esiintymistaitoja.

Avainsanat tankotanssi, taito, taitavuus, tekniikka, koreografia, esittäminen

Author Niina Vänskä **Year** 2014

Subject of thesis Analysis of Pole Dancing from The Skills Perspective
Number of pages 32

The aim of this thesis was to create an overall and clear definition of the skills needed for an athlete in pole dancing. The defining was done to better facilitate and enable the goal setting that pole dance practise requires. This thesis is a qualitative literature review. The main material is based on different kinds of research, literature and internet sources related to sports. In addition, it's also partly based on the author's own experiences of pole dancing.

The thesis deals with the prowess and skills on a general level, as well as a definition what pole dancing as a competitive sport is. However, the definition of the pole dance skills is an essential part of the work.

Pole dance is an aesthetic sport in which the athlete must master a wide range of techniques including pole and floor techniques. Pole techniques form the basis of pole dancing skills. The athlete will benefit from dance, gymnastics and acrobatics techniques, in particular on the floor. Pole dancing requires athletic skills that are related to choreography, such as combining the pole and the floor techniques as well as the music and the movement. The athlete also needs good presentation skills.

Key words pole dance, skill, technique, choreography, presentation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT	3
2.1 TAVOITTEET	3
2.2 MENETELMÄT	3
3 TAITO JA TAITAVUUS	6
3.1 TAITO – JA TAITAVUUS TERMIEN MÄÄRITTELYÄ.....	6
3.2 TAITAVUUDEN EDELLYTYKSET	6
3.3 TAITOJEN LUOKITTELU.....	7
3.3.1 <i>Taidon lajit.....</i>	<i>7</i>
3.3.2 <i>Avoimet – ja suljetut taidot.....</i>	<i>8</i>
3.3.3 <i>Erillis – sarja - ja jatkuvat taidot</i>	<i>8</i>
3.3.4 <i>Yksilö – ja vuorovaikutteiset taidot.....</i>	<i>9</i>
3.3.5 <i>Motoriset – ja kognitiiviset taidot.....</i>	<i>9</i>
4 TANKOTANSSI	11
4.1 TANKOTANSSIN OMINAISPIIRTEET	11
4.2 TANKOTANSSIN OMINAISPIIRTEET KILPAURHEILUSSA	12
4.3 TANKOTANSSIN TEKNIIKAT	13
4.3.1 <i>Otteet</i>	<i>14</i>
4.3.2 <i>Perusaskeleet</i>	<i>16</i>
4.3.3 <i>Yksittäiset liikkeet.....</i>	<i>17</i>
4.3.4 <i>Liikkeiden variaatiot.....</i>	<i>20</i>
4.3.5 <i>Liikkeyhdistelmät.....</i>	<i>20</i>
4.3.6 <i>Lattiatyöskentely.....</i>	<i>21</i>
4.4 KOORDINATIIVISTEN KYKYJEN MERKITYS TANKOTANSSISSA.....	22
4.5 KOREOGRAFIA	24
4.6 KOREOGRAFIAN ESITTÄMINEN	26
5 POHDINTA	28
LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tehdä määritelmä taidollisista ominaisuuksista, joita urheilijalta vaaditaan tankotanssissa. Määrittely on tärkeää siksi, että se ohjaa esimerkiksi tankotanssin arviointia kilpailuissa. Lisäksi myös tavallinen harrastaja hyötyy siitä, että hän asettaa etenemistavoitteensa tankotanssin taidollisten ominaisuuksien ohjaamana.

Aiheen valintaa perustelee se, että tankotanssista ei ole nykyään saatavilla lajianalyysia. Lajianalyysi selventää sitä millaisesta urheilulajista on kysymys ja sen avulla määritellään niitä erityisiä ominaisuuksia, joita urheilijalta vaaditaan kyseisessä lajissa (Mero – Nummela – Keskinen – Häkkinen 2007, 410). Kaikille lajiryhmille yhteisinä ominaisuuksina voidaan pitää fyysisiä ominaisuuksia, joihin kuuluvat taito, nopeus, kestävyys, voima, rakennetekijöitä, psyykkisiä ominaisuuksia sekä aikaisempaa liikunnan ja urheiluharjoittelun määrää (Mero ym. 2007, 405). Kyseisten ominaisuuksien merkittävyys kuitenkin vaihtelee lajikohtaisesti. Taito ja tekniikka ovat urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät (Mero ym. 2007, 241).

Työni keskittyy vain taidollisiin ominaisuuksiin, joten työni tarkoituksena ei ole olla kattava lajianalyysi. Koska työni keskittyy nimenomaan tankotanssin lajitaitoon, sitä voisikin sanoa tankotanssin ”taidolliseksi lajianalyysiksi”.

Minulla on useiden vuosien harjoittelutausta nykytanssista, josta on mielestäni ollut paljon hyötyä tankotanssissa. Olen sisällyttänyt tankotanssiharjoitteluuni paljon sellaisia elementtejä jotka pohjautuvat nykytanssin tekniikkaan. Toisaalta tiedän, että moninkertaisen Suomen mestarin ja maailmanmestaruuskilpailuissa kultaakin voittaneen tankotanssija Oona Kivelän lajitausta on telinevoimistelussa. Kivelä on radiohaastattelussa sanonut, että telinevoimistelutaustansa takia hän on päässyt lajin huipulle niin nopeasti. (Radio Nova 2013.) Olenkin pohtinut useasti sitä, millaisia taidollisia ominaisuuksia urheilijalta vaaditaan tankotanssissa, joka kuitenkin on ihan oma lajinsa.

Lähtökohtana työni tekemiselle oli oma tahto lisätä teorianäytämystäni taitavuudesta tankotanssin näkökulmasta katsottuna. Halusin perehtyä taitavuuteen

tankotanssissa, jotta osaisin paremmin asettaa kokonaistavoitteita tankotanssiharjoittelulle. Harrastan tankotanssia ja olen käynyt tankotanssiohjaajakoulutuksen, jonka pohjalta olen myös ohjannut tankotanssia. Olenkin halunnut tulla aina vain taitavammaksi tankotanssijaksi, siitä päivästä lähtien, kun ensimmäistä kertaa koskin tankoon maaliskuussa 2012. Laajemmin yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna, työni tarkoituksena on tuottaa lisää tietoa lajista, josta on nykyisin vain vähän tutkimustietoa saatavilla.

2 TYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT

2.1 Tavoitteet

Työni on tarkoitus olla kattava ja selkeä määritelmä niistä taidollisista ominaisuuksista, joita urheilijalta vaaditaan tankotanssissa. Termillä urheilija tarkoitan työssäni karkeasti ottaen henkilöä, joka ottaa osaa tankotanssikisoihin. Kattavalla ja selkeällä määritelmällä tarkoitan sitä, että työni perusteella, ilman erillistä perehtymistä tankotanssiin, saisi selvän käsityksen siitä mitkä ovat niitä päätekijöitä joista tankotanssitaidot koostuvat.

Tavoitteenani on kehittyä tankotanssijana ja tankotanssinohjaajana. Aikomukseni on myös aloittaa kilpaileminen kyseisessä lajissa jonain päivänä. Jotta voisin menestyä kilpailuissa ja olla parempi ohjaaja, minun tulee tietää mitä taito pitää sisällään tankotanssissa. Henkilökohtaisista tavoitteistani johtuen tarkastelen tankotanssia työssäni kilpaurheilun näkökulmasta.

2.2 Menetelmät

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen. Työtäni varten olen tutustunut erilaisiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen, jotka ovat pääasiassa liittyneet taitoihin yleisellä tasolla, tankotanssiin, tanssiin sekä voimisteluun. Kirjallisten lähteiden lisäksi olen hyödyntänyt työssäni erityisesti eri tankotanssijärjestöjen internet-sivustoja. Työtäni voisikin sanoa kirjallisuuskatsaukseksi.

International Pole Sport Federation 2013 on ollut työni kannalta merkittävin lähde, koska se määrittelee tankotanssin tekniikkaa ja siihen kuuluvia osa-alueita. Järjestön tavoitteena on edistää tankotanssia urheilulajina ja yhdistää tankotanssijoita ympäri maailmaa. Järjestö vastaa mm. tankotanssin maailmanmestaruuskisojen järjestämisestä. Lisäksi olen saanut tietoa kansainvälisen tankotanssikilpailu Pole Artin ja tankotanssin Suomen mestaruuskisojen internet-sivuilta. Kyseisillä sivustoilla määritellään kilpailujen arvosteluperusteet ja määritellään lajin tekniikkaa.

On kuitenkin hyvä muistaa se, että eri tankotanssijärjestöillä on heidän itse järjestämiin kisoihin omat määritelmänsä siitä, mistä taitava tankotanssisuoritus on rakennettu tai mitä esityksen tulee pitää sisällään. Tankotanssikilpailujen arvosteluperiaatteissa on vielä kehittämisen varaa, sillä ne eivät ole nykyisin täysin yhteneviä ja selkeitä (Kekki 2013, 52).

Keväällä 2013 julkaistiin Carmen Kekin opinnäytetyönä tehty tutkimus tankotanssikulttuurin kehityksestä Suomessa. Tutkimus luo lajin ennestään hyvin olematonta tietoperustaa. Vaikka Kekin työ käsittelee tankotanssia eri näkökulmasta mistä minä lähdän sitä tarkastelemaan, siinä sivutaan myös sitä, mistä liikuntalajeista tankotanssi on saanut vaikutteita ja millaista liikettä tankotanssi on. Kekin työn pääkirjallisuuslähteenä oli käytetty Samantha Hollandin laajaan tutkimukseen pohjautuvaa teosta, jota myös minä olen hyödyntänyt omassa opinnäytetyössäni. Hollandin teos käsittelee pääasiassa sitä, miten naiset omaksuvat vapauden ja fyysisen voiman tankotanssin kautta. Samoin kuin Kekin opinnäytetyössä, myös Hollandin teoksessa vain sivutaan sitä aihealuetta, jota minä käsittelem.

Työtäni varten minun on täytynyt määritellä tankotanssin tekniikkaa. Kävin vuonna 2012 ProCadena Oy, Hyvinvointikeskus Hytkeen tankotanssin ohjaajakoulutuksen. Koulutuksessa käytiin läpi tankotanssin historiaa ja juuria, tankotanssin perusteita ja tekniikkaa. Lisäksi sain Marraskuussa 2012 Gym Everybodylla koulutusta tankotanssin tekniikasta ja tankotanssin ohjaamisesta liittyen tankotanssiohjaajan työhön. Nämä koulutukset antoivat minulle todella paljon teknisiä valmiuksia sekä tietoa. Koulutusten ansiosta kiinnostukseni lajia kohtaan kasvoi ja mikä parasta, ne lisäsivät rohkeuttani lähteä tutkimaan tankotanssin taidollisia vaatimuksia.

En ole kuitenkaan halunnut perustaa kaikkea teknistä osaamistani ja oletuksiani omiin muistiinpanoihini, joten olen hyödyntänyt työssäni The Pole Dance Community Syllabus – Jan 2013 liikeopasta. Liikeoppaan toteuttamiseen on osallistunut yli 300 tankotanssijaa ympäri maailmaa. Liikeoppaassa on kuvia erilaisista tankotanssiliikkeistä vaihe vaiheelta. Liikeoppaan materiaali vastaa aika lailla sitä tekniikkaa, mitä itse olen oppinut ja se onkin vahvistanut ja ehkä laajentanutkin käsitystäni siitä, millaisia tekniikoita tankotanssiin voi kuulua.

Tankotanssiin kuuluvan tanssillisen, voimistelullisen sekä akrobaattisen liikkeen ja tankotanssista saatavilla olevan tiedon vähyyden vuoksi, olen käyttänyt työssäni apunani erityisesti tanssista tehtyjä tutkimuksia ja lajianalyysijä. Vaikka olenkin löytänyt yhtäläisyyksiä esimerkiksi tanssin lajianalyysistä, niin

en mielelläni rinnastaisi tankotanssia sen enempää tanssiin, voimisteluun kuin esimerkiksi akrobatiaan, sillä mielestäni tankotanssi ”voi olla niin paljon”.

Carmen Kekin tankotanssin ohjaajille teettämän kyselyn mukaan, tankotanssia ei voitu määritellä selkeästi tanssiksi vaan yhdistelmäksi tanssia, ilma-akrobatiaa ja voimistelua (Kekki 2013, 16). ”Tankotanssi” ei ole myöskään ainoa lajista käytetty nimike. Esimerkiksi tankoakrobatia tai tankotaide ovat myös yleisesti käytettyjä (Kekki 2013, 18). Työni näkökulma on rajattu nimenomaan kilpaurheiluun ja säännöissä puhutaan yleisesti tankotanssista, joten käytän tätä termiä myös työssäni.

Käsittelen työssäni taitoa ja tankotanssia. Aluksi määrittelen sen, mitä tarkoitan taitavuudella ja tankotanssilla. Seuraavaksi perehdyn tankotanssin tekniikkaan. Olen pyrkinyt jaottelemaan tankotanssin tekniikkaa suurempiin kokonaisuuksiin ja etsimään niistä oleellisia tekniikkatekijöitä. Taitoihin liittyy erilaiset kykytekijät, koordinatiiviset edellytykset, joiden merkitystä pohdin tankotanssin näkökulmasta katsottuna. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään koreografiaa ja esiintymistä, joka on ikään kuin tekniikan soveltamista ja liittyy olennaisena osana tankotanssiin. Tankotanssissa urheilijan tulee esittää koreografia tuomaristolle, joten työni loppuvaiheilla keskityn esittämistaitoihin. Lopuksi teen ajatuksistani ja tulkinnoista pohdintaa, jossa vertailen työni tavoitteita saamiini tuloksiin. Pohdinnassa pyrin myös määrittelemään sitä missä mielestäni onnistuin ja missä olisi ollut vielä kehittämisen varaa.

Tarkastelen työssäni taitavuutta vain liikuntataitojen osalta, en esimerkiksi käsittele työssäni sosiaalisia taitoja. Olen rajannut opinnäytetyöni ulkopuolelle kaikki muut lajiin liittyvät taustatekijät. Tällaisia tekijöitä voisivat olla esimerkiksi motivaatio, laadukas harjoittelu tai valmentajasuhteet. (Hakkarainen ym. 2009, 242.)

3 TAITO JA TAITAVUUS

3.1 Taito – ja taitavuus termien määrittelyä

Taitavuus eli koordinaatiokyky kuvastaa hermoston ja lihasten yhteistoimintakykyä (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 249). Taidolla tarkoitetaan tehtävää, joka sisältää aina tietynlaisen tavoitteen (Jaakkola 2010, 45). Taidot ovatkin aina suhteessa johonkin suoritukseen. Taitava suoritus koostuu toinen toistaan seuraavista vaiheista ja on jatkuvaa toimintaa. Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein (Forsman – Lampinen 2008, 435). Taitava suoritus on taloudellinen ja tehokas (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 49). Mitä taitavampi suoritus on, sitä vähemmän se vaatii tietoista toimintaa. Taitava suoritus on aina oppimisen tulos. (Forsman – Lampinen 2008, 435.)

Mitä taitavampia suoritukset ovat sitä, sitä yhdenmukaisimpina ne pysyvät. Yksittäiset suoritukset pysyvät lähellä toisiaan, vaikka niitä toistettaisiin useita kertoja. Taitavaan suoritukseen kuuluu myös taidon soveltaminen. Taitoa pystytään soveltamaan myös muissa ympäristöissä kuin missä taito omaksuttiin. (Hakkarainen ym. 2009, 237.) Taitoon sisältyy erilaisten tekniikoiden oikea-aikainen ja onnistunut valinta sekä suorittaminen (Jaakkola 2010, 48).

3.2 Taitavuuden edellytykset

Taitavuuden edellytyksenä ovat erilaiset kykytekijät, koska taito koostuu tekniikan lisäksi kyvyistä (Jaakkola 2010, 48). Kyvyt ovat synnynnäisiä ominaisuuksia ja ne vaikuttavat siihen miten henkilö oppii taitoja (Hakkarainen ym. 2009, 242). Vaikka kyvyt ovatkin henkilökohtaisia, suhteellisen pysyviä ja periytyviä ominaisuuksia, niitä pystyy kuitenkin jossain määrin kehittämään (Jaakkola 2010, 47). Urheiluun liittyviä yleis- ja lajitaitojen oppimisen edellytyksiä kutsutaan koordinaatiivisiksi edellytyksiksi (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 249).

Koordinaatiivisia edellytyksiä ovat orientoitumiskyky, tasapainokyky, yhdistelykyky, erottelukyky, rytmikyky ja reaktiokyky. Orientoitumiskyky eli suuntautumiskyky liittyy siihen, miten henkilö arvioi kehon aseman ja -liikkeen tilassa (Seppänen – Aalto – Tapio 2010, 65). Kehon asemaan ja liikkeeseen liittyvät raajojen ja kehon asentojen, sekä niiden muutosten hahmottaminen (Forsman – Lampinen 2008, 437). Tasapainokyky liittyy tasapainon ylläpitämiseen eli

säilyttämiseen ja sen uudelleen saavuttamiseen (Forsman – Lampinen 2008, 437). Tasapainokyky voidaan vielä jakaa staattiseen tasapainoon eli kehon tasapainotukseen paikoillaan pysyvään asentoon sekä dynaamiseen tasapainoon, mikä tarkoittaa kehon tasapainottamista liikkeessä (Seppänen ym. 2010, 64).

Yhdistelykykyä ovat osaliikkeiden yhdistäminen kokonaisuudeksi sekä yhtäaikaisten liikkeiden tekeminen (Forsman – Lampinen 2008, 437). Erottelukyvyllä tarkoitetaan kykyä säädellä lihasjännitystä ja rentoutta, liikesujuvuutta ja taloudellisuutta (Forsman – Lampinen 2008, 437). Erottelukykyä on voiman-, tilan- ja ajankäytön säätely liikkeessä (Seppänen ym. 2010, 64). Rytmikyvyllä tarkoitetaan liikkeiden tai suoritusten tarkoituksenmukaista rytmin löytämistä ja toteuttamista (Forsman – Lampinen 2008, 437).

Reaktiokykyä on tarkoituksenmukainen ja nopea reagointi eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin (Forsman – Lampinen 2008, 437). Ärsykkeet ovat näköaistiin, kuuloaistiin kuin tuntoaistiin liittyviä signaaleja, jotka voivat olla joko ylittäviä tai odotettavissa olevia (Seppänen ym. 2010, 65).

Taitavuuden osatekijöiden lisäksi, taitavuus edellyttää aistien toimintakykyisyyttä, sillä niiden kautta saadaan tietoa ympäristöstä. Aistien ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi hermoston tulee olla riittävän kehittynyt, sillä aistien kautta saatu informaatio välittyy keskushermostoon, joka ohjaa ja korjaa liikettä. Lisäksi riittävän laajan liikevaraston syntyminen ja kehittyminen ovat myöskin edellytyksenä taitavuudelle. (Forsman – Lampinen 2008, 435.)

3.3 Taitojen luokittelu

3.3.1 Taidon lajit

Taito voidaan jakaa yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuus liittyy kykyyn oppia ja hallita taitoja, jotka voivat liittyä niin urheiluun kuin mihin tahansa muuhunkin elämän osa-alueeseen. (Mero ym. 2007, 241.) Heittäminen, potkaiseminen, juokseminen tai kiinniottaminen ovat esimerkkejä yleistaidoista (Mero ym. 2007, 242). Tämän tyylliset taidot voivat esiintyä esimerkiksi harrastuksissa, töissä, liikenteessä tai vaikka sosiaalisissa tilanteissa

(Jaakkola 2010, 45). Yleistaidot ovat perusta lajitaitojen oppimiselle (Mero ym. 2007, 244).

Lajikohtainen taitavuus on yhteydessä aina johonkin lajiin ja se voidaan jakaa tekniikkaan sekä tyyliin (Mero ym. 2007, 241). Tekniikka koostuu eri liikunta-
muotojen perusliikkeistä (Jaakkola 2010, 46). Tekniikkaan sisältyvät esimerkiksi suorituksen liikeratojen hallitseminen, tekniikkavirheiden korjaaminen ja uusien tekniikoiden oppimiskyky. Tyyllillä tarkoitetaan henkilökohtaista ilmaisutapaa, joka ilmenee suoritustekniikassa. (Mero ym. 2007, 241.) Esimerkiksi tankotanssitaidot ovat lajitaitoja.

3.3.2 Avoimet – ja suljetut taidot

Taidot voidaan luokitella myös esimerkiksi avoimiin- ja suljettuihin taitoihin. Avoin taito tarkoittaa taitoa, missä ympäristö on epävakaa ja vaihtelee suoritusten aikana ja niiden välillä. Suljetuilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka toteutetaan sellaisessa ympäristössä, mikä on vakaa eikä muutu toteutuksen aikana. Suljetuissa taidoissa tarkkaavaisuus suuntautuu suurimmaksi osaksi kehon sisälle. Avoimissa taidoissa tarkkaavaisuus on sen sijaan keskittynyt pitkälti muuttuvaan ympäristöön. (Jaakkola 2010, 49.)

Tankotanssissa suoritusympäristö ei muutu kesken suorituksen, eikä siinä ole esimerkiksi vastustajaa, jonka mukaan omaa liikkumista esimerkiksi tulisi soveltaa. Tankotanssin voikin luokitella suljettuihin taitoihin. Sen sijaan esimerkiksi jalkapallossa vastustaja vaikuttaa siihen, että ympäristö on ennalta arvaamaton. Samoin kuin esimerkiksi maastopyöräily metsässä, sillä siellä ympäristö on epävakaa ja vaihteleva.

3.3.3 Erillis – sarja - ja jatkuvat taidot

Erillistaidot sisältävät yhden erillisen liikkeen, jolla on selkeä alku ja loppu (Jaakkola 20120, 49). Liikkeellä tarkoitetaan havaittavissa olevia raajojen liikkeitä tai niiden yhdistelmiä (Jaakkola 2010, 46). Sarjataidot sisältävät kaksi tai useampia yhteen sovitettua erillistä taitoa. Jatkuvassa taidossa samaa tekniikkaa toistetaan pitkiäkin aikoja (Jaakkola 2010, 49).

Tankotanssissa on yksittäisiä liikkeitä, kuten pyörähdysjä. Yksittäinen pyörähdys kuvastaa erillistaitoa. Tankotanssikilpailuissa ei kuitenkaan suoriteta vain yhtä pyörähdystä vaan yksittäisistä liikkeistä tehdään yhdistelmiä, joista muodostuu pidempi kokonaisuus. Tällöin voidaan puhua sarjataidoista. Jatkuvaa taitoa kuvaa esimerkiksi juoksu, jossa toistetaan samaa tekniikkaa pidemmän aikaa.

3.3.4 Yksilö – ja vuorovaikutteiset taidot

Taidot voidaan luokitella myös sen mukaan tehdäänkö suoritus eristyksissä yksin, tai ainakaan muiden ihmisten vaikuttamatta suorittajaan vai yhdessä ja yhteistyössä muiden kanssa (Jaakkola 2010, 50).

Tankotanssisuorituksessa voi olla sekä yksilö-, että vuorovaikutteista taitoa. Tämä johtuu siitä, että tangolla voi olla yhtä aikaa yksi- tai useampi henkilö (International Pole Sport Federation 2013)

3.3.5 Motoriset – ja kognitiiviset taidot

Taidot voi jaotella myös motorisiin sekä kognitiivisiin taitoihin. Motorinen taitavuus tarkoittaa hermoston, aistien ja lihaksiston kykyä toimia liiketehtävissä tarkoituksenmukaisesti. (Seppänen ym. 2010, 63.) Motoriseen taitoon liittyy aina tavoite ja sen saavuttaminen edellyttää vapaaehtoista kehon ja / tai raajojen liikettä (Jaakkola 2010, 45). Motoriset taidot perustuvat suorituksiin, jotka ilmaisevat liikkeen nopeutta, tarkkuutta, voimaa tai sujuvuutta (Salakari 2007, 21).

Lajitaidot muodostuvat motorisista perustaidoista ja niiden yhdistelmistä (Nuorisuomi 2014). Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaito, liikkumistaito ja väli-
neen käsittelytaito. Tasapainotaidoiksi lasketaan esimerkiksi kääntyminen, venyttäminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen ja tasapainoilu. Liikkumistaitoja esimerkiksi käveleminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen ja kiipeäminen. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 249.)

Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan ajattelun taitoja eli tiedonkäsittelyn taitoja. Esimerkiksi havaitseminen, vertailu, tiedon kerääminen ja järjestäminen, mielikuvien käyttäminen ja kuvittelu ovat kognitiivisia taitoja. (Työtapaopas 2014.)

4 TANKOTANSSI

4.1 Tankotanssin ominaispiirteet

Tankotanssin alkuperän sanotaan olevan 1920-luvun Amerikassa, jossa tanssijoiden ryhmä viihdytti yleisöä teltoissa käyttäen liikkeissä tankoa, jonka alkuperäinen tarkoitus oli pitää teltta pystyssä. Lajin alkuperään vahvasti liitettyjä lajeja ovat myös intialainen ja kiinalainen tolppa-akrobatia. Kiinalaisessa tolpassa liikkeet koostuvat tangolla kiipeämisestä, alaspäin liukumisesta, kehon osien venymisestä erilaisten asentojen ja liikkeiden mahdollistamiseksi sekä erilaisten asentojen ylläpitämisestä. Yksi varhaisimmista todisteista tankotanssin olemassaolosta on vuodelta 1968 peräisin oleva tankotanssitallenne. (International Pole Dance Fitness Association 2014.)

Tankotanssi on urheilulaji, jossa käytetään vertikaalista (pystysuoraa) tankoa tukena sekä kontaktipintana liikkeissä. Tankotanssissa pyritään luomaan iluusiota eli mielikuvaa painottomuudesta joka sallisi mitä erinäisempien liikkeiden ja liikesarjojen suorittamisen tangolla. (Holland 2010, 60.) Tankotanssi voi pitää sisällään niin tanssillista, akrobaattista, kuin voimistelullistakin liikettä (International Pole Sports Federation 2014). Tankotanssissa pyritään monipuolisiin, täsmällisiin ja viimeistelyihin liikkeisiin. Tavoitteena saavuttaa hyvä vartalon hallinta, tarkoituksenmukainen ja riittävä voimankäyttö sekä hyvä liikkuvuus ja liikelaajuus. (Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012; International Pole Sports Federation 2013.)

Tankotanssitankoa ympäröi tanssilattia, joka mahdollistaa irtautumisen ja liikkumisen myös erillään tangosta. Carmen Kekki korostaa tangon roolia, joka antaa ulottuvuutta liikkeelle. Kekin mukaan tanko mahdollistaa lattiasta irtautumisen sekä pää ylösalaisin olemisen aivan eri tavoin, kuin esimerkiksi muut tanssilajit. Hänen mielestään tankotanssin kriteereihin kuuluu tangon käyttäminen liikkeessä tukena ja kontaktipintana. Tankotanssin kriteerit eivät täyty mikäli koreografian kaikki liikkeet pystyttäisiin toistamaan ongelmitta ilman tankoa. (Kekki 2013, 17.)

Tankotanssi vaatii erityisesti taitoa, voimaa ja venyvyyttä. Etenkin ylä- ja keskivartalon voima sekä lihaskestävyys ovat eduksi. (Holland 2010, 1.) Taidollisista ominaisuuksista painottuvat koordinaatio sekä tasapaino (Holland 2010,

60). Koordinaatio tarkoittaa kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa (Teko-terve koululainen 2014). Koordinaation merkitys korostuu tankotanssissa, koska tankotanssin tekniikka perustuu käytännössä kokonaan jalkojen, käsien sekä muun vartalon liikkeiden yhdistelmille.

4.2 Tankotanssin ominaispiirteet kilpaurheilussa

Tankotanssi on ollut kilpaurheilulaji Suomessa vuodesta 2009 alkaen. Ensimmäiset kansainväliset tankotanssikilpailut järjestettiin Amsterdamissa vuonna 2005 (Kekki 2013, 14). Tankotanssissa kilpaillaan niin maailmanmestaruudesta kuin esimerkiksi Suomen mestaruudestakin (International Pole Sports Federation 2013; Tankotanssin Suomen mestaruus kilpailu 2012). Tankotanssikilpailuissa urheilija esittää yhtenäisen koreografian, johon kuuluu niin tangolla, kuin tanssilattialla liikkuminen. Tarkoituksena on yhdistää tanko- ja latiatyöskentely sulavaksi ja jatkuvaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kilpailusuoritusta kokonaisuudessaan voidaan kutsua esitykseksi. Esityksen kesto on noin 2,5–4 minuuttia kilpailusta riippuen. (International Pole Sports Federation 2013; Pole art 2014; Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012.) Tankotanssi on niin yksilö-, kuin joukkuelaji, sillä tangolla voi olla yksi tai useampi henkilö. Esimerkiksi tankotanssin maailmanmestaruuskisoissa on erilliset sarjat sekä yksilö-, että pariesityksille. (International Pole Sports Federation 2013.)

Kilpailuissa käytettävät tangot eroavat toisistaan mm. pintamateriaalin, halkaisijan paksuuden, sekä korkeuden osalta. Kilpailuissa käytettävien tankojen halkaisijoiden paksuus vaihtelee 40mm–50mm välillä (International Pole Sports Federation 2013). Merkittävin ero tankojen osalta on niiden jakautuminen staattisiin ja pyöriviin tankoihin. Staattinen tanko on kirjaimellisesti paikoillaan ja urheilijan täytyy itse saada aikaa pyörimisliike. Pyörivän tangon on sen sijaan mahdollista pyöriä akselinsa ympäri, mikäli siihen kohdistuu tarpeeksi suuri voima. (Holland 2010, 69.) Urheilija saa tietää ennakkoon kuuluuko suorituksessa käyttää yhtä vai useampaa tankoa ja onko toinen tanko mahdollisesti pyörivä. Esimerkiksi tankotanssin Suomen mestaruuskisoissa ja -maailmanmestaruuskisoissa on käytetty kahta tankoa, joista toinen on staattinen ja toinen pyörivä. (International Pole Sports Federation 2013; Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012.)

Tankotanssi on arvostelulaji, jossa kilpailusuorituksia arvioi tuomaristo, jolla on arviointiperusteet suorituksen eri osa-alueille. Tuomarit kiinnittävät arvioinnissa huomiota pääasiassa kolmeen osa-alueeseen: tankotanssin tekniikkaan, koreografiaan ja esittämiseen. Tankotekniikkaa arvioidaan liikkeiden vaikeusasteen ja liikeyhdistelmien perusteella. Myös esimerkiksi notkeuteen, voimaan ja hallittuun vartalon käyttöön kiinnitetään huomiota. (International Pole Sports Federation 2013; Pole art 2014; Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012.)

4.3 Tankotanssin tekniikat

Tankotanssin tekniikka ei ole mielestäni kovinkaan rajattua tai tarkasti määriteltyä. Se sallii hyvinkin monipuolisen liikkumisen, erilaiset toteutustavat sekä esimerkiksi uuden, ennestään tuntemattoman, tuomisen mukaan lajiin. Mielestäni tankotanssi vaatii urheilijalta monipuolisen tekniikan hallintaa, sillä erilaisia liikkeitä on todella paljon (ks. Pole Dance Community 2013, 1-384). Uusia liikkeitä myös keksitään koko ajan lisää.

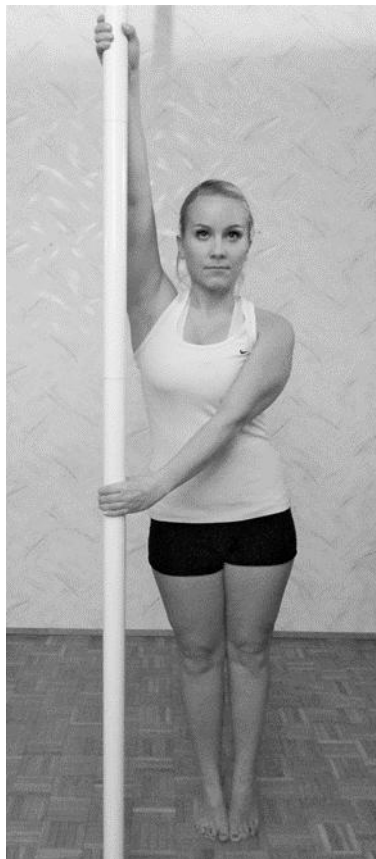
Tankotanssin tekniikkaa voi jakaa kahteen eri osa-alueeseen. Kun liike tapahtuu kosketuksissa tankoon, voidaan puhua tankotekniikasta. Tanssilattialla liikkumisesta eli tanssilattiatekniikasta voidaan käyttää nimitystä lattiatyöskentely.

Tankotekniikasta voisi vielä erotella sekä staattisen, että pyörivän tangon. Pyörivällä tangolla tehdään mielestäni ”pyörähdysten” sijaan enemmänkin paikallaan olevia liikkeitä eli ”pitoja”, sillä tangolla ei varsinaisesti itse pyöritä, vaan liikkeistä tulee pyöriviä pyörivän tangon vuoksi. Pyörivää tankoa on verrattu karuselliin, johon ensiksi täytyy ottaa vauhtia, jotta se pyörisi. Kun karusellin kyydissä on, se tuntuu ”heittävän pois kyydistä”, nopeutuvan mikäli menee lähemmäs karusellin keskustaa ja hidastuvan kauempana siitä. Mielestäni dynaaminen tanko toimii periaatteessa samalla tavalla. Oma kokemukseni ja löytämäni kirjallisuus perustuu lähinnä staattisella tangolla työskentelyyn, mikä tulee huomioida työssäni.

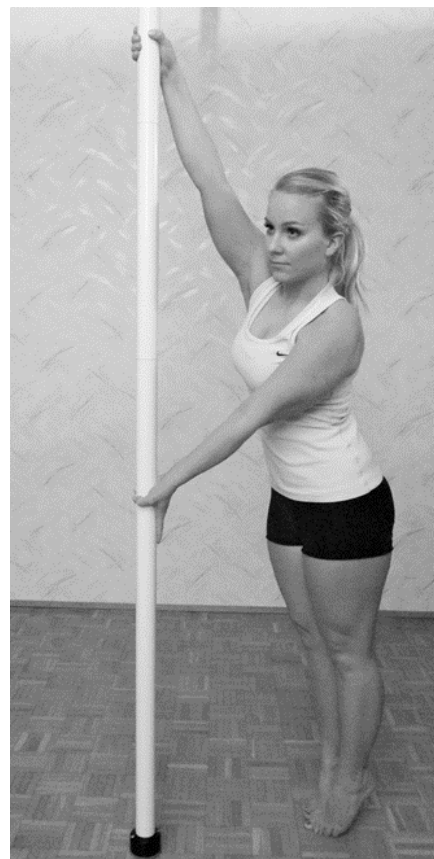
4.3.1 Otteet

Tankotekniikan peruslähtökohtana ovat erilaiset otteet tangosta. Yleisimpiä otteita tangosta ovat perusote, jaettu ote, vastaote, halausote sekä kuppiote.

Perusotteessa tangon puoleinen käsi eli sisäkäsi ottaa mahdollisimman korkealta tangosta otteen, niin että peukalo jää eri puolelle tankoa kuin muut sormet (ikään kuin ottaisi tangosta kiinni lapaset kädessä). Tangosta nähden kauimmainen käsi eli ulkokäsi ottaa tarvittaessa samanlaisen otteen tangosta, mutta navan korkeudelta. Ulkokättä voidaan kutsua ”tukikädeksi”, jonka tarkoituksena on työntää kehoa pois päin tangosta. Jaetussa otteessa sisäkäsi on mahdollisimman korkealla tangossa, ulkokäsi alhaalla sormet kohti lattiaa. Ulkokäsi työntää pois päin tangosta. Vastaotteessa otetaan kiinni tangosta molemmilla käsillä niin, että sormet ja kyynärpäät osoittavat vastakkaisiin suuntiin toisiinsa nähden. Halausotteessa sisäkäsi kiepsahtaa tangon takaa niin, että tanko tulee tukevasti kainaloon. Ulkokäsi tulee otsankorkeudelle. Kuppiotteessa peukalo on samalla puolella tankoa muiden sormien kanssa ja kämmenestä muodostuu ikään kuin ”kuppi”.



Kuvio 1: Perusote (Vänskä 2014)



Kuvio 2: Jaettu ote (Vänskä 2014)

Tangosta otettavan otteen tulisi olla tarkoituksenmukainen. Tarkoitukseen nähden liian löyhä tai puristava ote ei tuota haluttua lopputulosta. Myös esimerkiksi otekorkeuden tulisi olla aiottuun liikkeeseen nähden sopiva. Vaikka ote olisi korkealta otettu, niin hartian tulee olla kontrolloitu, painettuna alas, jotta urheilija ei ”roiku” selkälihakseen varassa. Ranteen tulisi olla tankoon nähden suorassa.



Kuvio 3: Halausote (Vänskä 2014) Kuvio 4: Kuppiote (Vänskä 2014)

Kaikki otteet voidaan tehdä ”molemmilta puolilta”. Urheilija voi esimerkiksi tehdä pyörähdyksen käyttäen sisäkätenään oikeaa kättä, mutta toisaalta hän voi suorittaa saman pyörähdyksen myös niin, että sisäkätenä onkin vasen käsi. Molemminpuolisen suoritustekniikan hallinta antaa monipuolisemman mahdollisuuden yhdistää ja suorittaa liikkeitä.

Tangosta voidaan ottaa myös ”otteita” mitä erilaisimmilla kehonosilla. Monissa liikkeissä tangosta otetaan ote esimerkiksi polvitaiveilla, nivusilla, kyynärvarvilla, nilkoilla, kyljillä tai muilla kehon osilla. Yleensä tällaisia kutsutaan pikeminkin pidoiksi. Mitä useammalla kehon osalla pystyy ”pidon” ottamaan, sitä monipuolisempia liikkeitä se mahdollistaa.

4.3.2 Perusaskeleet

Perusaskeleet tangolla ovat mielestäni hyvänä lähtökohtana muille liikkeille, kuten erilaisille pyörähdyksille (Käytännössä perusaskel tarkoittaa pyörähdystä ja se tunnetaan myös nimellä peruspyörähdys). Perusaskeleet voidaan jakaa koko- ja puoliaskelisiin.

Kokoaskeleessa mennään kokonainen kierros (360°) tangon ympäri. Kokoaskeleen voi aloittaa ulko- tai sisäjalalla. Sisäjalka tarkoittaa tangonpuoleista jalkaa. Puoliaskelässä mennään puolikas kierros (180°) tangon ympäri.

Esimerkkinä kokoaskel (ulkojalalla): Lähtöasento päkiöillä, perusote tangosta. Sisäjalka astuu askeleen pois päin tangosta (kokoajan painonsiirto pois päin tangosta!). Ulkojalka piirtää ympyrän kaarta eteenpäin, lantion seurattessa perässä. Ulkojalka astuu samaan lähtöpisteeseen, josta lähdettiin. Sisäjalka ulkojalan viereen.

Painonsiirron oppiminen on mielestäni yksi oleellinen osa tankotanssia ja sen tarve tulee ilmi jo perusaskeleissa, koska tangolla aikaansaatu pyörähdysliike perustuu esimerkiksi siihen. Tätä voisi havainnollistaa siten, että kuvittelisi jonkun tolpan, johon sitoisi höllällä lenkillä narun, jonka päässä on paino. Mikäli narulle antaa vauhtia, niin että se pyörisi tolpan ympäri, se todennäköisesti pyörii tolpan ympäri, osuu tolppaan ja pyörähdys loppuu. Jos sen sijaan narun vetääkin niin kauaksi tangosta, että naru melkein katkeaa ja ajattelee tangon ympärille todella laajan ympyrän kehän, jonka ”kieroradalle” narun laittaa menemään, se todennäköisesti pyörii tarkoituksenmukaisella tavalla. Etenkin pyörähdyksissä, mutta myös muissa ”tempuissa” liike täytyy suunnata mahdollisimman paljon pois päin tangosta ja ajatella itseään tuolle ympyrän kehälle

tai ”kiertoradalle”. Painovoima kyllä tuo takaisin lähelle tankoa. Tästä syystä esimerkiksi tukikädellä työnnetään pois päin tangosta.

4.3.3 Yksittäiset liikkeet

Tangolla voidaan suorittaa erilaisia liikkeitä, joita voidaan kutsua myös temppuiksi (Holland 2010, 68). Yksittäisiä liikkeitä (temppuja) voidaan jaotella erilaisiin liikesukuihin eli liikeryhmiin. Mielestäni yksinkertainen tapa on jaotella liikkeet karkeasti ottaen pyörähdyksiin, pitoihin, invert- liikkeisiin, nostoihin, pudotuksiin, kiipeämisiin ja siirtymäliikkeisiin.

Pyörähdyksillä ”spinnit” tarkoitetaan dynaamisia liikkeitä, joissa pyöritään tangon ympäri. Pyörähdyksiä voidaan suorittaa pystyasennossa tai ”inverttinä”. (International Pole Sports Federation 2013.) Pyörähdyksissä noudatetaan samaa painonsiirron periaatetta kuin perusaskeleissa. Pyörimisliikkeissä käytetään erilaisia otteita, mutta yleisimmin käytettyjä ovat perusote ja jaettu ote (The PDC Team 2013). Usein pyörähdyksissä lähtöasento on ikään kuin lähettäisiin perusaskeleeseen, ensimmäisen askeleen ja jalan kaarron jälkeen ei astutakaan lähtöpisteeseen, vaan jalat tulevat esimerkiksi tangolle tai ne ”asetellaan” johonkin muuhun muotoon, pyörimisliikkeen jatkuessa. Pyörähdyksiin voi lähteä myös muilla tavoin. Liikkeet voivat olla laskevia, nousevia tai pysyä yhdessä tasossa.

Pidoilla ”holds” tarkoitetaan lähinnä staattisempia liikkeitä, joita ei voida lukea pyörähdyksiksi. Osa pidoista on erityisesti voimaa tai liikkuvuutta vaativia. Pitoliikkeistä voisikin erotella vielä voima- ja liikkuvuusliikkeet omiksi liikeryhmikseen. Yleisiä pitoliikkeitä ovat esimerkiksi erilaiset istumiset tai seisomiset tangolla. Erityisesti pitoliikkeissä, mutta myös muissa liikeryhmissä, hyödynnetään ihon ja tangon välistä kitkaa, joka mahdollistaa tangolla pysymisen eri kehonosia hyväksikäyttäen käyttäen. Erityistä voimaa vaativissa pidoissa saatetaan esimerkiksi tavoitella urheilijan ja tangon välille muodostuvaa 90° kulmaa. Venyvyysliikkeissä tavoitteena voi olla jalkojen 180° kulmaus. (International Pole Sports Federation 2013.)

Invert liikkeiksi voidaan nimittää sellaisia liikkeitä tangolla, joissa lantio on pään yläpuolella ”pää alaspäin asennossa” (International Pole Sports Federation 2013). ”Perusinverttiin” päästään, kun tangosta otetaan halausote, nojataan

taaksepäin (leuka kiinni rinnassa), polvet nostetaan lähelle rintaa ja samalla lantio kallistuu eteen, ulkojalka tulee tangon etupuolelle, sisäjalka tangon takapuolelle (pää tässä vaiheessa alaspäin). Perusinvertistä voi jatkaa mitä erilaisempiin (invert)liikkeisiin, mutta perusinvertin hallitseminen on niiden edellytyksenä. Kaikissa liikeryhmissä pätee sama sääntö, että ”perusliike” täytyy olla kunnossa, jotta pystyttäisiin etenemään ”sitä seuraaviin” liikkeisiin.

Nostoiksi/ nousuiksi luokitellaan sellaiset liikkeet, joissa keho nostetaan ilmaan seisoma-, polvi-, istuma-, tai makuuasennosta (International Pole Sports Federation 2013). Nostot vaativat usein tekniikan lisäksi voimaa. Nostoja voidaan tehdä lattiatasosta, mutta myös tangolta, niin etteivät jalat kosketa lattiaa. Tällöin kyseessä on ilmanosto.

Pudotukset ”drops” tarkoittavat sitä, että tangolla ”pudottaudutaan” hallitusti alemmas niin, että liike pysähtyy halutussa kohtaa, kuitenkin viimeistään ennen lattiaa. Pudotuksissa aina jokin kehonosa on koko ajan kosketuksissa tankoon. Sen sijaan kiinnitoissa ”catch” kaikki kehon osat irrotetaan pieneksi hetkeksi tangosta, kunnes otetaan taas kiinni tangosta (International Pole Sports Federation 2014). Pudotusliikkeissä tullaan hyvinkin nopeasti kohti lattiaa ja täytyy osata arvioida, milloin liike on pysäytettävä sekä osata pysäyttää liike ottamalla ”pito” jollain kehonosalla tai -osilla.

Kiipeämisisissä ”climbs”, tankoa pitkin edetään ylöspäin. Kiipeämisisissä voidaan esimerkiksi käyttää pelkkiä käsiä, käsiä ja jalkapohjia, käsiä ja nilkkoja, käsiä ja polvitaiteita jne. Kiipeämisisissä, niin kuin muissakin liikkeissä korostetaan painottomuuden illuusiota. Liikkeen tulisi näyttää kevyeltä ja sulavasti etenevältä. Tavoitteena ei ole se miten korkealle kiivetään vaan se millä tekniikalla ja tyyllillä kiivetään. Tankotanssissa liikkeitä tulisi suorittaa monessa tasossa. Nostojen lisäksi, kiipeämisisillä saadaan vaihtelevuutta tasoihin ja kiipeäminen on jo itsessään liike, jolle on olemassa erilaisia tekniikoita.

Siirtymäliikkeet ”transitions” ovat liikkeitä joilla yhdistetään muita liikkeitä, kuten pyörähdyksiä, inverttejä, nostoja ja lattiatekniikkaa toisiinsa (International Pole Sports Federation 2013). Siirtymäliikkeitä ei voi määrittää pelkästään lattiatekniikaksi tankokontaktin takia, mutta ne eivät täytä muidenkaan liikeryhmien kriteereitä. Esimerkiksi tangon ympärillä kävelyt, erilaiset vartalon taivutukset ja

-kosketukset tankoon tai erilaiset piruetit tangon ympäri voitaisiin luokitella siirtymäliikkeiksi. Piruetti on pyörähdys yhdellä tai kahdella jalalla oman akselin ympäri. Piruetti voidaan tehdä joko ulos tai sisäänpäin pyörien. Pirueteissa on oleellista vartalon pystysuorainen ja tasapainoisesti linjattu asento. Lisäksi on tärkeää kohdistaa katse kiintopisteeseen ja kääntää pää nopeasti takaisin kiintopisteeseen käännöksen aikana. (Hammond 2006, 92.)

Tankotanssin tekniikoissa olennaista ovat kehon linjaukset (Holland 2010, 60). Kehon linjauksilla tarkoitetaan sitä, että eri ruumiinosat, kuten pää, olkapää, käsivarret, rintakehä, lantio, jalat ja jalkaterät ovat oikeassa suhteessa toisiinsa nähden. Esimerkiksi polvet ja varpaat tulisivat olla aina suorassa linjassa keskenään. Nilkat ja varpaat kuuluisivat olla ojennettuina (International Pole Sports Federation 2013; Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012).

Nilkan ojennus alkaa nilkkanivelestä ja jatkuu jalkaterän läpi, päkiään ja aina varpasiin saakka. Nilkan ojennuksessa varpaat ovat yhdessä pitkinä, mutta eivät kuitenkaan kippurassa. (Hammond 2006, 40.) Nilkkojen ojennukset tekevät liikkeistä huolitellumman, jämäkemmän ja siromman näköisiä. Tankotanssissa on myös liikkeitä, joissa nilkka on tarkoituksella jännitetty ja koukussa, mutta ne ovat mielestäni ennemminkin poikkeus kuin sääntö. Tärkeintä mielestäni on, että liikkeet ovat viimeistelyjä. Esimerkiksi nilkat ovat joko kunolla ojennettuna tai tarkoituksella koukistettu, mutta ei jätetty ”välipitämättömästi oman onnensa nojaan huomiotta”.

Tankotekniikassa liikkeisiin lähdetään yleensä aina puolivarpaalta, mikä tuo osaltaan viimeistelyä vaikutelmaa. Puolivarpailla ollessa kantapäät ovat ilmassa ja paino on vain päkiöiden varassa. Päkiän painopiste on ison varpaan ja toisen varpaan juuressa. Nilkan asennon vääntyminen sisään tai ulos on vahingollista nilkoille, polville ja jalkaterille. (Hammond 2006, 39.) Linjauksiin liittyy olennaisena osana myös jalkojen auki kierto lonkkanivelestä. Auki kierto alkaa lonkasta, koko jalan kiertyessä ulospäin vartalon keskilinjasta. Jalkaterät osoittavat seistessä etuviistoon tai melkein sivulle, mikäli jalat ovat auki kierretty. (Tanssin tiedotuskeskus 2014.) Linjaus tarkoittaa myös hyvää ryhtiä (Hammond 2006, 30).

Tankotanssissa urheilijan täytyy hahmottaa käsien ja jalkojen sekä muun vartalon kulmaukset suhteessa tankoon sekä lattiaan. Esimerkiksi tankotanssin maailmanmestaruuskilpailuissa määrättyiltä venyvyyksiliikkeiltä vaaditaan sitä, että jalat muodostavat tangolla 180° kulman tankoon nähden. Samoin kuin tiettyissä voimaliikkeissä, vartalon kulman tulisi lattiaan nähden olla 90°. (Pole Sports Federation 2013.)

Urheilijan tulee myös hahmottaa miten yleisö (tuomarit) sijoittuvat suhteessa tanssilattiaan ja tankoon. Liikkeet näyttävät erilaiselta eri kulmasta katsottuna ja on tärkeää, että urheilijan suoritus näkyy parhaasta mahdollisesta kulmasta. Tanssiessa urheilija on näkyvissä kokonaan, joten myös esimerkiksi selkäpuoli on tärkeä osa kokonaisuutta. Itsensä hahmottaminen kolmiulotteisena on tärkeä taito tanssijalle (Ahonen ym. 2004).

4.3.4 Liikkeiden variaatiot

Tankotanssin tekniikka edellyttää aina liikettä, joten tankotanssija tarvitsee motorisia taitoja. Tekniikkaan liittyy kuitenkin olennaisena osana päätösten teko, joka edellyttää ajattelua ja näin ollen kognitiivisia taitoja. Urheilijan pitää tehdä päätös minkälaisen liikkeen tai liikesarjan hän suorittaa, sillä tankotanssiliikkeitä on paljon ja samastakin liikkeestä on olemassa todella monia erilaisia variaatioita eli muunnelmia, jotka ovat hyvin lähellä toisiaan. Tankotanssissa ei pyritä identtisiin suorituksiin kilpailijoiden välillä, vaan omaperäisyyttä ja monipuolisuutta arvostetaan (International Pole Sports Federation 2013). Jokaisen liikeryhmän jokaisesta liikkeestä voidaan suorittaa erilaisia variaatioita.

Pyörähdyksestä voi esimerkiksi tulla alas sisä- tai ulkojalalla, rintakehä voi olla suuntautunut tankoon päin tai tangosta poispäin, katse voi olla pyörähdyksen suuntainen tai esimerkiksi yhteen pisteeseen kiinnittynyt. Pyörähdys voi suuntautua ylös- tai alaspäin tai pysyä samassa tasossa. Tällaisia teknisiä tekijöitä muuttelemalla tankotanssissa pystytään suorittamaan monipuolisia liikkeitä.

4.3.5 Liikedyhdistelmät

Yksittäisistä liikkeistä (mukaan lukien perusaskeleet) voidaan koota liikedyhdistelmiä yhdistämällä liikkeitä toisiinsa. Urheilija voi koota erilaisia ja eripituisia

liikeyhdistelmiä, omien mahdollisuuksiensa rajoissa, käytännössä loputtomasti. Esimerkiksi ”kokoaskel” ja ”palomiespyörähdys” ovat erillisliikkeitä. Sen sijaan ”kokoaskeleesta palomiespyörähdykseen” käytetään nimitystä liikeyhdistelmä. Liikeyhdistelmän erottaa kahdesta erillisestä, ”peräkkäin tehdystä” liikkeestä se, että siinä siirrytään suoraan seuraavaan liikkeeseen, esimerkiksi ilman väliaskelia.

Liikeyhdistelmissä tarvitaan yleensä useampaa kuin yhtä otetta, joten otteita täytyy osata vaihtaa tarvittaessa hyvinkin nopeasti. Otteiden vaihdolla tarkoitetaan sitä, että kesken liikesarjan vaihdetaan esimerkiksi perusotteesta jaettuun otteeseen ja jaetusta otteesta esimerkiksi vastaotteeseen.

4.3.6 Lattiatyöskentely

Lattiatyöskentely on osa tankotanssiesitystä. Lattiatyöskentelyä käytetään esimerkiksi siirtymisissä tangolta toiselle sekä tankotekniikan lisänä, esitykseen oleellisesti kuuluvana osana. Lattiatyöskentelyllä tarkoitetaan kaikkea sellaista liikettä mikä ei tapahdu kosketuksissa tankoon. Tankotanssin lattiatyöskentely on hyvin vapaamuotoista, joten lattiatyöskentelyyn voikin ammentaa tekniikkaa niin tanssin, voimistelun, kuin esimerkiksi akrobatiankin tekniikoista (International Pole Sports Federation 2013). Missään ei ole kuitenkaan määritelty, että lattiatyöskentelyn täytyisi sisältää kaikkia näitä osa-alueita. Useat tankotanssijärjestöt puhuvat ”tanssillisesta liikkumisesta”, mutta eivät rajaa liikkumisesta vain yhteen ja ainoaan tekniikkaan.

Perusvoimistelua kuvataan kokonaisliikunnaksi, jossa keskustaliikunta eli lantiosta lähtevä liike on kaiken perustana. Keskustaliikunta sisältää liikkeen virtaamisen liikekeskukseen tai siitä pois päin. (Vasunta 1998, 7.) Voimistelun keskeisiä elementtejä ovat lisäksi esteettisyys, ilmaisu ja dynaaminen rytmi. Dynaamisessa rytmissä liike virtaa läpi kehon ja liikesarjoissa osat liittyvät yhteen saumattomasti, jatkumona. Dynaaminen rytmi tekee liikkeestä sulavaa, joustavaa ja kaunista eli esteettistä. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 273.)

Tanssin määritelmässä olennaista on liikkeen rytmin ja voimankäytön vaihtelut, sillä vaikka tanssissa on kyse liikkeestä, kaikki ihmiskehon tuottama liike ei ole tanssia. Esimerkiksi kävely voi olla tanssia, mikäli se on tietoinen valinta

ja sillä on jokin tarkoitus teoksessa. Kävely voi olla osa jotakin suurempaa kokonaisuutta, sillä voidaan pyrkiä luomaan jokin tietty tunnelma tai esimerkiksi ilmentämään tanssijan roolipersonaa. Liikkeen kesto, tauot, liikkeen laatu ja voimakkuus, kontrolli ja tilankäyttö ovat tekijöitä, jotka synnyttävät tanssia. (Tanssin tiedotuskeskus 2014.)

Akrobatiaan kuuluvat esimerkiksi kuperkeikat, käärynpyörät ja käsinseisonnat (Linnanmäen sirkuskoulu 2014). Akrobatia voi perustua liikkeeseen ja sen hallintaan, sekä tasapainon säilyttämiseen erilaisissa tilanteissa ja asennoissa.

4.4 Koordinatiivisten kykyjen merkitys tankotanssissa

Hyvä sopeutumiskyky auttaa siinä, että urheilija hahmottaa itsensä ja olinpaikkansa. Kaikki liikkeet tapahtuvat kehon tai sen asennon muutoksina tilassa. (Anttila 1994.) Tankotanssissa tällä tilalla tarkoitetaan tankotanssitankoa sekä tanssilattiaa. Tilassa voi tapahtua kuudenlaista perusliikettä: etenemistä, peräytymistä, kohoamista, laskeutumista, avautumista ja sulkeutumista. Liike voi tapahtua eteen, sivuille ja taakse. (Anttila 1994.) Tankotanssin tekniikassa toteutuvat kaikki perusliikkeet ja liikesuunnat. Tankotanssi sisältää paljon paikaltaan siirtymisiä, pyörimisliikkeitä sekä esimerkiksi pää alaspäin liikkeitä. Liikkeisiin lähdettäessä tulee tietää miten vartalo on sijoittunut suhteessa tankoon ja mihin suuntaa liike on menossa. Urheilijan täytyy hahmottaa oma kehonsa ja sen muutokset suhteessa tankoon, tanssilattiaan, yleisöön sekä mahdolliseen tanssipariin.

Tasapainokyky liittyy oleellisesti tankotanssin tekniikkaan, sillä se pitää sisällään paljon käsien ja jalkojen varassa tapahtuvaa tasapainoa (Pole Dance community 2012, 2-386).

Tankotanssissa pyritään hallittuun kehonkäyttämiseen (Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012). Hallittuun kehonkäyttöön kuuluu tasapainon säilyttäminen niin dynaamisessa kuin staattisessa liikkeessä. Tankotanssissa on määrättyjä liikkeitä tai asentoja, joita tulee ylläpitää (International Pole Sports Federation 2014). Vaikka tankotanssissa useat staattiset liikkeet ovatkin lähinnä voimaa tai liikkuvuutta vaativia, niin staattisen tasapainon merkitystä ei voi väheksyä. Monet pyörähdykset tangolla tai lavalla vaativat sen sijaan ennemminkin dynaamista tasapainoa, sillä asento täytyy pitää tasapainoisena

liikkeen aikana. Erityisesti piruetit vaativat dynaamista tasapainoa (Hammond 2006, 92).

Yhdistelykykyä tankotanssissa on se, että urheilija kykenee yhdistämään osaliikkeitä kokonaisuuksiksi, joita hän suorittaa tanssilattialla sekä tangolla. Esimerkiksi ”pelkkä” perusaskel tangolla vaatii monen erillisliikkeen yhdistämistä toisiinsa.

Erottelukyvyn merkitys ilmenee tankotanssissa esimerkiksi siinä, että tankotanssissa vuorottelevat lihasten jännitys ja rentoutus vaiheet hyvinkin tiheään. On osattava suhteuttaa voimankäyttönsä liikkeen mukaan. Esimerkiksi tangosta saatetaan välillä tarvita vain kevyttä, hyvin rentoa otetta tai puristavampaa ja pitävämpää otetta. Samoin esimerkiksi tangolla istunnassa painonsiirto toiselle pakaralle voi olla hyvin pieni tai huomattavasti suurempi, liikkeestä riippuen. Urheilijan on myös erotettava se, millä kehon osalla hän työskentelee milloinkin. Tanssijan työ perustuu liike- ja lihasaistiin eli kinesteettiseen aistiin (Ahonen ym. 2004).

Rytmikyky on olennaista tankotanssissa, sillä tankotanssin tekniikan yksi olennainen osa on ajoittaa liikkeensä oikein. Esimerkiksi tangolla kiipeämisessä vuorottelevat lantion työntö pois päin tangosta, jalkojen siirto ylöspäin, käsien liu`utus ylöspäin ja lantion tuominen lähelle tankoa. Vasta liikkeiden tarkoituksen mukainen ajoittaminen mahdollistaa sulavan kiipeämisen. Rytmikyky mahdollistaa myös esimerkiksi sen, että urheilija kykenee toistamaan koreografiansa musiikin tahtiin. Tankotanssi on liikkeiden sovittamista musiikkiin, yhtälailla kuin liikkeiden suorittamista (Holland 2010, 70).

Reaktiokyvyn merkitys korostuu tankotanssissa enemmänkin odotettavissa olevien, kuin yllättävien signaalien osalta. Tankotanssissa esimerkiksi ympäristö eli tila ei muutu suorituksen aikana. Urheilijan tarkkaavaisuus suuntautuu suurimmaksi osaksi kehon sisälle. Esimerkiksi musiikki on odotettavissa oleva signaali, johon urheilijan täytyy reagoida.

Vaikka yllättäviä signaaleja ei pitäisi tulla vastaan, niin esimerkiksi joskus tangon pinta saattaa esityksen aikana muuttua tahmeammaksi tai liukkaammaksi, ihokontaktin ja ihon sisältämän rasvan takia. Tarttumista sekä ihon ja tangon välistä kitkaa parantavat aineet, joita sanotaan gripiauvuiksi, saattavat myös

jäädä tangon pintaan ja muuttaa sitä. Tällöin urheilijalta vaaditaan nopeaa reagoitakykyä tuntoaistilla vastaanotettuun informaatioon siitä, millaisen otteen hän tangosta ottaa tai pikemminkin sitä millaisella voimalla hän ottaa otteen tangosta.

4.5 Koreografia

Urheilija liikkuu esityksessään koreografian mukaan, jonka joko hän tai ulkopuolinen henkilö, kuten koreografi, on hänelle suunnitellut. Koreografialla tarkoitetaan sitä lopputulosta, joka syntyy kun koreografi ohjaa, sommittelee tai järjestee tanssin (Jyrkkä 2005, 14). Koreografi on tanssiesityksen muotoilija (Jyrkkä 2005, 11). Tankotanssissa koreografian suunnitteluun on mielestäni suhteellisen vapaat kädet. Tankotanssikoreografiaa rajoittavia tai ohjaavia tekijöitä ovat säännöissä mainitut seikat, kuten esityksen kesto, käytettävien tankojen lukumäärä ja tyyppi (staattinen, dynaaminen), käytettävissä olevan tanssilattian koko sekä mahdolliset pakolliset voima- ja venyvyysliikkeet.

Alkusysäyksenä koreografialle voi toimia esimerkiksi liike, musiikki, tunnetilat tai esimerkiksi erilaiset kokemukset (Jyrkkä 2005, 17). Toiset esimerkiksi kokeilevat liikkeitä ja kokeilujen kautta alkavat hahmottaa laajempaa kokonaisuutta. Toiset ennemminkin hahmottelevat aluksi liikkeitä mielessään. Joka tapauksessa koreografia on laaja kokonaisuus ja tarvitaan taitoa, jotta sen pystyisi hahmottamaan kokonaisuutena (Jyrkkä 2005, 59). Koreografian suunnittelussa ja toteutuksessa tarvitaan motoristen taitojen lisäksi erityisesti kognitiivisia taitoja, sillä siinä tarvitaan ajattelua ja muistamista.

Mielestäni peruslähtökohtana tankotanssin koreografiassa on tanko- ja lattia-tekniikan käyttäminen sekä niiden yhdistäminen sulavaksi kokonaisuudeksi. Muita koreografiaan liittyviä tekijöitä, tekniikan lisäksi, ovat asustus, mahdollinen rekvisiitta, sekä musiikki, sillä esityksessä suoritettavien liikkeiden ja liikesarjojen, asustuksen sekä musiikin tulisi sopia toisiinsa (International Pole Sports Federation 2013).

Musiikkiliikunnassa täytyy tietää miten liikkeet ja sarjat yhdistetään musiikkiin (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 300). Tanssi voidaan rakentaa musiikin mukaan, mutta se ei ole välttämättömyys. Tanssilla voi olla myös ihan

oma rytmi, joka poikkeaa musiikin rytmistä. Mikäli tanssi on suunniteltu musiikkiin, niin silloin ajankäyttö perustuu musiikin tempoon ja rytmiin (Ahonen ym. 2004).

Musiikin rytmiin liittyvät käsitteet ”syke” ja ”iskuala”. Sykkeellä tarkoitetaan ajan ja musiikin säännöllistä jakautumista. Musiikin sykettä on verrattu sydämen jatkuvaan sykkeeseen, sillä henkilö havainnoi musiikin sykkeen myös taukojen aikana. Musiikin tasaista sykettä havainnoidaan yleensä iskualoina. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 301.) Iskualat määrittävät rytmin laadun eli onko kyseessä esimerkiksi tasajakoinen vai kolmijakoinen rytmi vai jokin niiden yhdistelmä. Peräkkäiset Iskualat muodostavat säkeitä eli fraaseja. Fraasit ovat kokonaisuuksia, verrattavissa lauseisiin puheessa ja niiden keskeltä ei yleensä aloiteta liikettä tai tanssia. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 304.)

Pidemmän liikesarjat aloitetaan yleensä uuden lausekkeen alusta. Lauseke koostuu useammasta fraasista. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 304.) Iskualat ”iskut” ja fraasit ovat tankotanssijan kannalta oleellisia, sillä liikkumista rytmitetään yleensä fraasien iskuja laskemalla. Musiikista etsitään aina ”ykkönen” josta laskeminen voi alkaa. Ykkösellä tarkoitetaan fraasin alkua. Tanssijat laskevat sarjoja tehdessään yleensä kahdeksaan. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 305.)

Musiikin sykkeestä havaittaviin ”Iskuihin” liittyy olennaisena osana tempo, joka kuvaa iskujen toistojen välistä aikaa. Tempo on suoritusnopeus niin musiikissa kuin liikkeessä ja sen pitäminen on olennaista, etenkin kun nämä kaksi elementtiä yhdistetään. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 304.) Mikäli tanssija kadottaa rytmin eli liikkuu nopeammin tai hitaammin kuin ”iskut” tai hän ei esimerkiksi löydä ”ykköstä” tai kadottaa sen, niin hän liukuu pois rytmistä. Silti, pelkkä rytminkään löytäminen ei riitä vaan tärkeää on myös osata liikuttaa kehoaan samaan aikaan. (Tanssi.net 2014.) Toisaalta on hyvä muistaa, että myös hiljaisuus puhuu tanssiteoksissa (Tanssin tiedotuskeskus 2010.)

Tankotanssissa pyritään monipuoliseen ja viihdyttävään koreografiaan, missä säilyisi hyvä kontakti yleisöön (Pole Art 2014). Koreografian arvioinnissa kiinnitetään huomiota tanssilliseen ja voimistelulliseen ilmaisuun, sekä tilan käyttöön. Tilan käyttämisellä tarkoitetaan sitä, miten liikkeet ja liikesarjat suuntautuvat suhteessa tanssilattiaan ja -tankoon tai tankoihin. Tilaa tulisi käyttää hyväksi mahdollisimman monipuolisesti. Monipuolisella tilankäytöllä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että suorituksessa käytetään lavan etu- ja takaosaa. Monipuolista tilankäyttöä on myös esimerkiksi se, että liikkeet tapahtuvat lähellä lattia-atasoa, sekä kauempana lattiatasosta. (International Pole Sports Federation 2013.)

Tilan käyttöön liittyvät myös mahdolliset lavasteet ja valaistus, joiden on oltava teoksen kannalta toimivia. Koreografian tulisi olla yksilöllinen, muista erottuva. Esimerkiksi uusilla liikeyhdistelmillä pystytään lisäämään suorituksen yksilöllisyyttä. (International Pole Sports Federation 2013.)

Vaikka urheilija liikkuukin esityksessä valmiin koreografian mukaan, niin mikään ei estä esimerkiksi improvisaation käyttämistä osana koreografiaa. Improvisaatioesitys tarkoittaa sitä, että urheilija luo esityksen esityshetkellä. (Tanssin tiedotuskeskus 2010.) Henkilökohtaisesti uskoisin kuitenkin, että suurin osa tankotanssikilpailuihin osallistuvista urheilijoista on suunnitellut ennalta jokaisen yksityiskohdan tarkasti eikä käytä improvisaatiota kisakoreografioissaan. Toisaalta tämä pohjautuu vain omaan näkemykseeni ja en kiellä, etteikö improvisaatio voisi toimia hyvin myös esityksessä. Improvisaation merkitys voi korostua etenkin silloin, jos urheilija esimerkiksi unohtaa osan koreografiasta. Uutta, korvaavaa liikettä, täytyy luoda itse.

4.6 Koreografian esittäminen

Esitystilanteessa teos kohtaa yleisön ja se alkaa elää katsojan mielessä (Jyrkkä 2005, 19). Tanssija usein arvioikin tanssiaan kuin ulkopuolisen silmin, pyrkien ymmärtämään miten toinen hänet näkee (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007, 276).

Samantha Holland vertaa tankotanssia balettiin, sillä molempien lajien perusperiaatteissa on paljon yhtäläisyyksiä (Holland 2010, 60). Baletti on tanssilaji

ja -tyyli, joka määritellään myös esittäväksi tanssiksi eli taidetanssiksi. Taidetanssiin liittyy aina yleisön läsnäolo. (Tanssin tiedotuskeskus 2010.)

Hanna Sirenin opinnäytetyössä esiintyvän määritelmän mukaan, tanssin toteutumiseen ei riitä vain tieto siitä miten liikkeet tehdään. On myös osattava ilmaista liikkeen esteettinen sisältö ja luoda liikekieli. (Siren 2011, 22.) Taidetanssissa liikekielellä voidaan tarkoittaa kommunikaatiota tanssijan ja yleisön välillä, jossa kommunikaation ensisijaisena välineenä on liike (Tanssin tiedotuskeskus 2010). Mielestäni tankotanssi täyttää taidetanssin määritelmää hyvin, sillä tankotanssissa esittämällä tarkoitetaan sitä miten urheilija esiintyy ja ilmaisee itsensä yleisölle (International Pole Sport Federation 2013). Koska tankotanssia ei ole pystytty määrittelemään selkeästi tanssiksi, niin mielestäni tankotanssia voisi taidetanssin sijaan kutsua esteettiseksi eli esittäväksi lajiksi jolla on kuitenkin selkeä taidenäkemys.

Tankotanssissa esittämistä arvioidaan esimerkiksi siten miten hyvin urheilija pystyy ilmaisemaan ja välittämään tunteita liikkeiden kautta, sekä tuomaan esille sitä roolia mikä hänellä on esityksessä. Urheilijan suorituksesta tulisi näkyä itsevarmuus ja hänen tulisi olla esityksissä hyvin läsnä. Läsnäololla tarkoitetaan sitä, että urheilija on henkisesti läsnä esityksissään eikä pelkästään fyysisesti suorita liikkeitä. Esityksen tulisi olla myös viihdyttävä. Esittämistä arvioidaan koko suorituksen ajan, niin tangolla kuin lattialla suoritettavissa osuuksissa. Urheilijan tulisi pyrkiä ainutlaatuiseseen esitykseen, josta tulisi ilmi hänen henkilökohtainen tyylinsä. (International Pole Sport Federation 2013, Pole Art 2014, Tankotanssin Suomen mestaruuskilpailu 2012.)

Mielestäni yksi oleellinen asia esittämisessä on se, että pienetkin esteettiset virheliikkeet näkyvät, joten tulee muistaa vetää ”rooli” alusta loppuun saakka. Olen itse esiintynyt monta kertaa, lähinnä nykytanssiesityksissä. Jos olisin esimerkiksi esiintymiseni aikana korjaillut hiuksiani tai vaatteitani, pyyhkinyt hikoisia käsiäni housuihin tai tehnyt muuta ”häiritsevää liikettä”, niin mielestäni se rikkoo esitysroolin nopeasti. Uskon, että tällaiset seikat vaikuttavat myös kilpailusuorituksen arviointiin tankotanssissa.

5 POHDINTA

Koin työni erittäin mielenkiintoiseksi ja itselleni tärkeäksi. Mielestäni aiheeni on tärkeä ja ajankohtainen myös yleisellä tasolla. Tankotanssi on suhteellisen uusi laji Suomessa, eikä sitä ole vielä tutkittu paljoa. Suomesta löytyy kuitenkin alan huipputaitajia, jotka ovat menestyneet kansainvälisissäkin kisoissa ansiokkaasti. Mielestäni nyt jos koskaan, on aika alkaa tutkia tankotanssia perinpohjin.

Vielä työni alkumetreillä oletin saavani selkeän ja yksinkertaisen vastauksen siihen millaista taitavuutta urheilijalta vaaditaan tankotanssissa. Taitavuus koostuu monesta eri osatekijästä ja onkin laajempi kokonaisuus, kuin mitä aluksi ajattelin. Tankotanssista saatavilla olevan tiedon vähyys oli mielestäni suurin haaste työni kannalta. Missään ei esimerkiksi luenut, mitä tankotanssin lajitaidot ovat. Toisaalta se, että kukaan ei ollut niitä määritellyt tai ainakaan yleisesti julkaissut tietoa, motivoi minua erittäin paljon. Taidoista ja taitavuudesta yleisellä tasolla oli saatavissa tietoa. Lähdin hyvin nopeasti miettimään taitavuutta tankotanssissa, ennen kuin ennätin kunnolla sisäistää taidot ja taitavuuden yleisellä tasolla. Jouduinkin palaamaan takaisin taidon ja taitavuuden käsitteeseen, sillä ne ovat kuitenkin pohja koko työlleni.

Tankotanssin lajitaidot sisältävät tankotanssille ominaisen tekniikan ja liikkeiden suorittamisen tavan. Yhdyn Carmen Kekin mielipiteeseen siitä, että tankotanssin kriteereihin kuuluu ehdottomasti tangon käyttäminen kontaktina ja tukipintana liikkeissä. Siksi mielestäni tankotekniikka ja siihen liittyvät osa-alueet muodostavat tankotanssitaitojen perustan. En kuitenkaan halua väheksyä lattiatekniikkaa millään tavoin. Mielestäni urheilija tarvitsee tankotekniikan lisäksi mahdollisimman monipuolista tekniikkaa erityisesti tanssin, akrobatian ja voimistelun saralta, mikä mahdollistaa monipuolisen lattialiikkumisen.

Tanko- ja lattiatekniikan lisäksi urheilija tarvitsee myös koreografian luomiseen liittyviä taitoja. Koreografian taidollinen ydinkohta on mielestäni tankotekniikan ja lattiatekniikan yhdistäminen kokonaisuudeksi sekä musiikin yhdistäminen liikkeeseen. Urheilijalta vaaditaan lisäksi hyvää esiintymistaitoa, jotta hän voisi niin sanotusti säteillä lavalla. Taitavuus koostuu kuitenkin muistakin tekijöistä

kuin pelkästään lajin teknisestä osaamisesta. Tämä muodostaakin mielestäni kysymyksen siitä, millaisia muita fyysisiä tai henkisiä ominaisuuksia tankotanssi vaatii?

Tämän työn tavoitteena on se, että, ilman erillistä perehtymistä tankotanssiin, lukija saisi selvän käsityksen siitä, mitkä ovat niitä päätekijöitä joista tankotanssitaidot koostuvat. Onnistuin mielestäni kuvaamaan ja jaottelemaan tankotanssin tekniikkaa eli lajitaitoa. Mielestäni työstä käy ilmi se, mitä osa-alueita tekniikkaan kuuluu ja mitä peruseriaatteita tekniikkaan sisältyy. Olen mielestäni tuonut esille tärkeitä tankotanssin taitavuuteen liittyviä asioita.

Koin suureksi haasteeksi sen, että taitavuutta tankotanssissa ei ole aiemmin määritelty. Ne taidolliset ydinkohdat, joita sain hahmoteltua, perustuvat suureksi osaksi tankotanssitunneilla kirjoittamiini muistiinpanoihin. Kyseiset muistiinpanot perustuvat muiden tankotanssiohjaajien arvokkaisiin oppeihin. Lisäksi olen itse viettänyt tangolla tunnin jos toisenkin miettien tankotanssin tekniikkaa, taitoa. Olisin kuitenkin halunnut antaa jotakin enemmän, ehkä taidollisten ydinkohtien määrittely tekniikassa jäi vielä hieman vajavaiseksi.

Omaa harjoitteluani sekä ohjaamiani tankotanssitunteja varten, olen koittanut miettiä erilaisista tankotanssiliikkeistä niiden taidollisia ydinkohtia, jotka ovat olennaisia liikkeen suorittamisen kannalta. Haastavinta oli se, että vaikka tiedän tai ainakin luulen tietäväni taidollisia ydinkohtia useasta yksittäisestä liikkeestä, niin en ollut kuitenkaan varma, miten koota niistä taitoa, josta voisin tehdä jonkin yleisen määritelmän. Ehkä vaikeus oli juuri kysymyksen asettelussa ja taidon yleisessä ymmärtämisessä. Vaikka olenkin lukenut erilaisia taidon ja taitavuuden määritelmiä, niin sen tiedon soveltaminen ja yhdistäminen tankotanssiin oli mielestäni vaikeaa. Tiedon soveltaminen oli tekijä, jossa minulla olisi ollut parannettavaa ehkä eniten.

Olen ajatellut tankotanssin olevan kivaa, koska olen pystynyt yhdistämään nykytanssia tankoakrobatiaan. Nykyään näen tankotanssin enemmän omana lajinaan. Arvostukseni myös muita tanssilajeja, kuten balettia, kohtaan on kasvanut. Myös kiinnostukseni voimistelun ja akrobatian tekniikkoihin on lisääntynyt. Hyvä asia mielestäni on se, että tankotanssin tekniikka ei ole kovinkaan rajattua, mikä ehkä tuo lajille enemmän harrastajia ja uusia tapoja toteuttaa

lajia. Se mikä siinä on kuitenkin huonoa, on se, että lajin taidollisia ydinkohtia voi olla hankala määritellä jo senkin takia, että tankotanssin tekniikka on niin vapaamuotoista, sallivaa.

Lajin hahmottaminen kokonaisvaltaisemmin, lajille ominaista tekniikkaa määrittelemällä, on auttanut minua harjoittelun tavoitteiden asettamisessa. Tiedän nyt hieman tarkemmin, mistä taitokokonaisuus koostuu tankotanssissa. Henkilökohtaisesti tankotanssi on minulle luovaa toimintaa, jonka avulla voin esimerkiksi ilmaista tunteitani ja saada mielihyvää siitä, että tankotanssi liikkeenä näyttää mielestäni niin hyvälle, että se on esteettisesti ilo silmälleni.

Tankotanssitanko, jota ympäröi (tanssi)lattia, on äärimmäisen kiehtova yhdistelmä. Se mahdollistaa olemiseni läheisessä kontaktissa tankoon ja vaatii minua käyttämään luovuuttani. Tanko herättää minussa kysymyksiä siitä, mitä kaikkea tuo pystysuora metallitolppa sallii minun oikein tehdä? Samalla pystyn kuitenkin ottamaan etäisyyttä tangosta ja laajentamaan liikkumistani lattiatasolle, jopa irti tangosta ja sen välittömästä läheisyydestä. Kuitenkin koko ajan niin, että tiedostan tangon olemassa olon ja koen yhteyttä siihen. Kaiken tämän välimaastoon jää kutkuttava hipaisuetäisyys tangosta, jossa säilyy jännitys siitä, otanko seuraavaksi tankoon kunnolla kontaktia ja käytän sitä tukipintana liikkeissä. On myös mahdollista, että jätänkin tangon odottamaan ja vastaan (tanssi) lattian kutsuun, joka houkuttelee tutkimaan sen jokaista kolkkua. Mielestäni tämän hienouden voi kunnolla ymmärtää vasta sitten kun on ottanut kiinni tangosta –eikä ihan heti päästänyt irti.

LÄHTEET

- Ahonen, J – Anttila, E – Jalkanen, T – Jouhtinen, A – Kontunen, K – Renvall, H – Suhonen, T – Vainio, L. 2004. Tanssioppilaan kirja. Tammer- Paino Oy.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Forsman, H – Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H – Jaakkola, T – Kalaja, S – Lämsä, J – Nikander, A – Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy.
- Heikinaro-Johansson, P – Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Holland, S. 2010 Pole dancing, empowerment and embodiment. Palgrave Macmillan.
- International Pole Dance Fitness Association. History of pole. Osoitteessa <http://www.ipdfa.com/about/history-of-pole/> 8.1.2014
- International Pole Sports Federation. Rules and regulations pdf. Osoitteessa: <http://www.polesports.org/world-championships/rules-regulations/> 4.12.2013
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyrkkä, H. 2005. Tanssintekijät. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kekki, C. 2013. Tangon taikaa – Tankotanssikulttuurin kehitys Suomessa. Teksti opiskelijan toimintana. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu: Tanssinopettajan koulutusohjelma
- Linnanmäen sirkuskoulu. Akrobatian lajiesittely. Osoitteessa <http://www.linnanmaensirkuskoulu.fi/opetus/lajiesittely/> 8.1.2014
- Mero, A – Nummela, A – Keskinen, K – Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Lahti: VK - Kustannus Oy.
- Noll Hammond, S. 2006. Baletin piruetti perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pole Art. Evaluation. Osoitteessa: <http://poleart.org/en/Application> 8.1.2014

Radio Nova 2013. Toimittaja haastattelee tankotanssija Oona Kivelää.
10.3.2013

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Seppänen, L – Aalto, R – Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu.
Jyväskylä: WSOYpro Oy. (Saarijärven offset oy 2010)

Sire'n H. 2011. Mikä tekee tanssista taidetta? Taiteen sekä tanssin tulkintoja ja merkityksiä. Teksti opiskelijan toimintana. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu: Tanssinopettajan koulutusohjelma.

Tampereen Pyrintö. Taitoharjoittelun perusteet. Osoitteessa:
[http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/liitteet/taitoharjoittelun perusteet.pdf](http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/liitteet/taitoharjoittelun_perusteet.pdf)
8.1.2014

Tanssin tiedotuskeskus. Opas tanssitaiteen katsomiseen.
Osoitteessa: <http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/>
2010

Tankotanssin Suomen Mestaruus kilpailu 2012. Tuomarointiperusteet.
Osoitteessa : <http://www.tankosm.fi/index.php?n=2010.Kilpailijoille>
8.1.2014

Tanssi.Net. Rytmin tunnistamisen harjoittelu. Osoitteessa.
<http://www.tanssi.net/fi/rytmi/rytmiharjoitukset.html>
8.1.2014

Teko – terve koululainen hanke. Osoitteessa
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/liikehallintakyvyt>
8.1.2014

The PDC Team. 2013. The Pole Dace Community Syllabus – Jan 2013

Työtapaopas. Tiedon käsittelyn työtavat. Osoitteessa
<http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/tieto/>
8.1.2014

Vasunta, M. 1998. Rytmii ja liikunta. Porvoo. WSOY:n graafiset laitokset.