

Manu Uimi

AIKAA

Discotanssi taiteellisessa teoksessa

AIKAA
Discotanssi taiteellisessa teoksessa

Manu Uimi
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma, showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Manu Uimi

Opinnäytetyön nimi: Aikaa – Discotanssi taiteellisessa teoksessa

Työn ohjaajat: Anssi Kirkonpelto ja Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014 Sivumäärä: 32 + 3 *liitesivua*

Opinnäytetyöni on taiteellinen työ, jonka tavoitteena oli tehdä discotanssista taiteellinen teos, jossa tarkastellaan kyseisen tanssilajin vaikutusta liikkeiden dynamiikkoihin.

Työ toteutettiin syyskuun 2013 ja helmikuun 2014 välisenä aikana Vantaalla, Vantaan Voimisteluseuralla. Työhön osallistui 10 12-14-vuotiasta joukkuevoimistelijaa, joista yksi voimistelija siirtyi toiseen joukkueeseen joulun jälkeen. Esiitimme 10 minuuttisen teoksen yhdeksän joukkuevoimistelijan voimin helmikuun Tanssia!-näytöksessä Oulussa, Oulun ammattikorkeakoulussa.

Koreografian työstämisen lisäksi tein harjoitusten tapahtumista muistiinpanoja, jotka helpottivat varsinaisen raportin työstämistä.

Discotanssi on nopeatempoinen tanssilaji, joka hyödyntää liikkeen dynamiikkoja melko yksipuolisesti. Kun musiikin tempo hidastetaan huomattavasti, muuttuu myös tanssin dynamiikka. Entä mitä sitten tapahtuu, kun musiikki on pelkkää äänimaailmaa ilman selkeää rytmiä?

Asiasanat:

discotanssi, dynamiikka, liikeanalyysi, joukkuevoimistelu, mielikuvat

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Show Dance

Author: Manu Uimi

Title of thesis: Time. A discodance in an artistic piece.

Supervisor: Anssi Kirkonpelto & Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014 Number of pages:
32

This thesis is an artistic thesis, in which the aim was to make an artistic dance piece based on a disco dance and how a disco dance affects the dynamics of the movement. In the report of the thesis the movements were analysed by using Laban Movement Analysis.

The process started in September 2013 and continued to February 2014 in Vantaa Voimisteluseura. The group consisted first of ten 12-14 –year old aesthetic group gymnasts, but one gymnast was transferred to another team during the process. The group performed a 10-minute dance piece in February Tanssia! show at Oulu University of Applied Sciences.

In addition to working on the choreography notes were taken about what happened in the training. These notes have been of great use in working on the report.

Disco dance is a fast form of dance and its range of movement dynamics is very narrow. When the tempo of the music is considerably slowed down it changes the dynamics of the movement as well. But what happens, when the music is only soundscape without a clear rhythm?

Keywords:

disco dance, dynamics, movement analysis, aesthetic group gymnastics, mental images

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN TAUSTAA	7
2.1 Aika ja paikka	7
2.2 Tutkimusmenetelmät ja aiempi tutkimus	8
3 DISCOTANSSI	9
3.1 Historia	9
3.2 Diskoteekeistä kilpailuareenoille	9
3.3 Elementit muista tanssi- ja urheilulajeista	11
4 JOUKKUEVOIMISTELU	12
5 HARJOITTELU	13
5.1 Suoritukseen valmistavat harjoitukset	13
5.2 Lajikohtaiset tekniikkaharjoitukset	16
5.3 Salin poikki liikkuvat tekniikkaharjoitukset	18
6 TEOS	21
6.1 Taiteellinen teema	21
6.2 Rakenne ja tapahtumat	21
7 ANALYYSI JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
7.1 Disco-tanssin vaikutus koreografiseen prosessiin	24
7.2 Johtopäätöksiä	27
8 POHDINTA	30
LÄHTEET	31
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Päälajiopintoihimme kuului discotanssi, syksyllä 2011 ja keväällä 2012. Vaikka olin käynyt aikaisemmin jo jonkin verran discotunneilla, innostukseni kyseistä lajia kohtaan alkoi kunnolla vasta opintoihimme kuuluvalla discotanssikurssilla. Discotanssin nopea tempo sekä suoraviivaiset liikeyhdistelmät ja niiden oppiminen tuottivat suurta mielihyvää. Motivoivan opettajan johdolla koin tunneilla paljon onnistumisia ja oppimisen oivalluksia – laji tuntui heti kokonaisvaltaisesti omalta.

Luokkamme jaettiin kurssilla kahteen eri pienryhmään, joista omani tähtäsi Oulussa järjestettyihin vuoden 2012 discotanssin suomenmestaruuskilpailuihin. Discopienryhmäni pääsi kilpailuissa finaaliin ja sijoittui kuudenneksi. Kilpailuissa sijoittuminen vain kohotti innostustani discotanssia kohtaan. Aloitin jopa discotanssin opettamisen syksyllä 2012.

Taiteellinen opinnäytetyö tuntui oikealta valinnalta lähteä tutkimaan discotanssia. Pohdiskelin mitä voisin tutkia discotanssissa opinnäytetyössäni ja miten sen tekisin. Tämä oli myös itselleni ensimmäinen kerta, kun pääsin tekemään näin mittavan tanssiteoksen näyttämöllisillä elementeillä.

Tutkin discotanssin liikekieltä sekä liikedyneamiikkaa. Sopiiko discotanssi edes taiteelliseen teokseen? Voiko siitä tehdä tanssitaidetta? En ole nähnyt discotanssista tehtyä tanssiteosta enkä ole kuullut että, kukaan olisi aiheesta sellaisen tehnyt. Halusin lähteä kokeilemaan discotanssiteoksen tekemistä. Miltä se näyttäisi näyttämöllä? Lopulta pääsin toteuttamaan opinnäytetyötäni kymmenen joukkuevoimistelijan kanssa.

2 TYÖN TAUSTAA

2.1 Aika ja paikka

Suoritin osan työharjoittelustani syyskaudella 2013 Vantaan Voimisteluseuralla, Vantaalla. Olin sopinut kesällä 2013 Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtajan, Laura Nihdin, kanssa taiteellisen opinnäytteeni työstämisestä. Sain käyttööni kymmenen 12-14-vuotiasta joukkuevoimistelijaa eli yhden joukkueen. Joukkueen nimi, johon kymmenen tyttöä kuuluivat, oli syksyllä Irena K. Nimi vaihdettiin myöhemmin Ineziaksi.

Harjoittelin tyttöjen kanssa syyskaudella 2013 syyskuusta joulukuuhun joka lauantai kaksi ja puolituntia Rajantorpan koululla, Vantaalla. Harjoituskertoja oli yhteensä 11. Yksi joukkueen tytöistä jätti discotanssiprojektini kesken joulukuussa, sillä hän siirtyi toiseen joukkuevoimistelijajoukkueeseen. Harjoittelimme myös tammi- ja helmikuun ajan lauantaisin, kerran 90 minuuttia ja viisi kertaa kolme tuntia sekä viimeisen kerran neljä tuntia harjoittelua. Harjoituskertoja pidin kevätkaudella 2014 yhteensä seitsemän.

Saimme taiteellisen teoksen valmiiksi helmikuun aikana ja kävimme esittämässä sen Oulun ammattikorkeakoulussa helmikuun Tanssia!-näytöksessä. Suunnittelin tanssijoiden ja näyttämön visuaalisen ilmeen itse. Tanssijoiden vaateuksesta keskustelin päälajiopettajani Outi Räsänen kanssa. Maskeerauksen ja hiukset suunnittelin ystäväni Heini Jokisen kanssa, joka saapui myös Ouluun toteuttamaan suunnitelmamme. (Liite 3.)

2.2 Tutkimusmenetelmät ja aiempi tutkimus

Laban liikeanalyysi

Tutkimusmenetelmäni oli empiiriseen tutkimukseen perustuvien havaintojen analysointi (Jyväskylän Yliopisto Koppa Empiirinen tutkimus 2014. Hakupäivä 20.3.2014). Käytin havaintojeni analysointiin Rudolf Labanin kehittämää liikeanalyysia. Liikeanalyysiä (Laban Movement Analysis) varten Laban kehitti systemaattisen sanaston ja terminologian, joiden avulla liikettä voidaan havainnoida hyvinkin pikkutarkasti ja moniulotteisesti. Labanin liikeanalyysin avulla liikettä voidaan havainnoida siis teoriapohjalta (Eloranta 2011, 9). Tanssin taltioimista varten kehitetyn Laban-notaation hän julkaisi vuonna 1928 (Hammond 2004, 168). Labanin liikeanalyysiä käytetään tanssin tutkimuksen lisäksi muiden muassa näyttelemisen ja laulun parissa (Newlove & Dalby 2004, 9).

Labanin mukaan toiminta, tila, keho, suhteet ja *dynamiikka* ovat tanssin viisi elementtiä. Raportissani lähestyin koreografiaa ja sen tekemistä sekä tarkastelua *dynamiikan* kautta. Esimerkiksi pehmeä, kova ja jännitetty ovat liikkeen *laatekijöitä* eli *dynaamisia* tekijöitä. *Dynamiikka* taas jaetaan keston, joka kertoo liikkeen pituuden tilallisesti, ja nopeuteen joka määrittää liikkeen nopeuden. (Anttila 1994, 30.)

Ei ole olemassa liikettä ilman rytmiä. Rytmii on siis se mitä näemme. Rytmii on ajan jakautumista ja näkemistä. Kiihtyvä, virtaava, jännitys, rentous, antautuminen ja vastustaminen ovat energian käyttötapoja, jotka painovoiman ja energian voiman käytön suhteessa antavat liikkeelle rytmin. *Impulssi* (hiipuva), *impacti* (tihentyvä), *swing* (heilahdus), *rebound* (kimpoava) ja *continuous* (jatkuva) ovat Labanin viisi perusrytmiä, joiden avulla määrittelen *dynamiikkoja* eli *liikelaatuja*. (Anttila 1994, 30.)

3 DISCOTANSSI

3.1 Historia

Discotanssilla on alun perin ollut vahva sosiaalinen aspekti. Se luotiin ilottelua varten. Disco swinginäkin tunnettu paritanssi hustle on muotoutunut discotanssiin kuubalaisten sekoittaessa salsaa, swingtanssia ja uutta discomusiikkia, 1960-luvun lopussa. Saturday Night Fever -elokuva kuitenkin vakiinnutti hustlen paikan disco-musiikin paritanssina 1970-luvun taitteen jälkeen. (Jokikokko 2009, 9,10.)

Discomusiikki nousi huippuunsa vuonna 1978. Diskoteekeissä sen tahtiin saatettiin tanssia pareittain, soolona tai ryhmässä ja liikkeet olivat pieniä lähes paikallaan tehtäviä. (Jokikokko 2009.) Disco-tanssi luotiin siis iloittelua varten, rajatussa tilassa muiden ihmisten kanssa tanssittavaksi (Erkko 2013, Facebook- viesti).

3.2 Diskoteekeistä kilpailuareenoille

Tämän päivän vähintään 140 bpm (beat per minute) -tempoon tanssittava discotanssi on erittäin kilpailukeskeistä sekä urheilullista. Se vaatii nopeutta, notkeutta ja voimaa. Lajina se on hyvin fyysinen ja haastava. Discotanssissa on huomattavia elementtejä tunnetuista, perinteikkäistä tanssilajeista, kuten jazz- ja showtanssista, jopa baletista – teknistä osaamista vaativat nopeat piruetit ja pyörähdykset, sekä äkilliset suunnanvaihdokset, käännökset ja tilan käyttö sovitetaan disco-tanssin räjähtävään dynamiikkaan. Huomattavia, oleellisia ovat myös voimistelulliset sekä kilpa-aerobicin omaiset liikkeet, elementit ja eleet. (FDO Disco Dance 2014. Hakupäivä 9.1.2014.) Kilpailuissa nähdään näitä tanssisuorituksia soolo-, duo-, pienryhmä-, muodostelma- sekä freestyle-kategoriassa.

Vaikka nykyisessä discotanssissa ei kirjoitettuja liikkeitä tai tekniikoita ole, on lajille kuitenkin kehittynyt selkeästi tunnistettava tyyli sekä leimallinen perusliikemateriaali. Tyypillisimpiä ovat käsivarsien hurjat pyörytykset, ojennukset ja

voimakkaat iskut, joihin yhdistellään erilaisia askelikkoja. Still-asentoja, eli po-seerausasentoja, kutsutaan ”poosiksi”. (FDO Disco Dance 2014. Hakupäivä 9.1.2014.) Nykyään kisalattialla tanssiessa pidetään siis hauskaa hurjaan tempoon ja vaativat temput pyritään samaan näyttämään leikkittelyltä (Jokikokko-Jakkula 2013, Facebook-viesti).

Vaikka discotanssi on hauskanpitoa ja ilottelua, on se myös raskasta urheilua ja arvioinnin kohteena olemista. Tuomari ei katso tanssijaa kilpailuareenalla ja -tilanteessa kuin joitakin sekunteja kerrallaan, joten kilpailusuorituksesta, eli ko-reografiasta, on tehtävä tiivis kokonaisuus. Suoritukset rakennetaan useasti niin raskaiksi rasittavuus- ja vaikeustasoltaan, että tuomari varmasti huomaa sen tanssijan kuitenkin selviytyessä vielä niistä. Huomion arvoiset liikkeet ovatkin useasti isoja sekä räjähtävästi näyttäviä ja näin tavoittelemisen arvoisia. (Erkko 2013, Facebook-viesti.)

Kun discotanssia tarkastellaan liikkeen ulkopuolelta, disco-ilmiössä tuodaan itseä voimakkaasti esille, halutaan näyttää hyvältä, itsevarmoilta ja vahvoilta. Massasta halutaan erottua ja se tehdään erilaisin kimaltein, sulin ja hapsuin koristellen. (Jokikokko-Jakkula 2013, Facebook-viesti.) Ihoa rusketetaan erilaisin keinoin, esiintymismeikit ja hiukset ovat sekä näyttäviä että villejä.

Kauppinen (2011, 83) kertoo kansantanssin liikekielen sisään rakentuneesta rytmikasta, liikkeen muodosta ja orientaatiosta eli kenelle tanssitaan ja miksi tanssitaan. Samat seikat ovat päteet Discotanssissa jo lajin syntymäpäivistä saakka, mutta ne ovat muovautuneet ajan myötä tilanteeseen sopiviksi.

Laji lienee yksi hurjimmin kehittyneistä tanssilajeista. Disco-ilmiön tekevät syke niin musiikissa kuin kehossakin. Disco-askelikoista voidaan erottaa alkukantaiset askelikot muokkautuneena nykypäivän discotanssiin sopiviksi. Itsensä esille tuominen, ylpeys ja huolettomuus sekä pelottomuus lisäävät discoilmettä. Discotanssin valinneilla on tarve purkaa energiaa, haastaa itsensä ja urheilla tanssin keinoin. (Jokikokko-Jakkula 2013, Facebook-viesti.)

3.3 Elementit muista tanssi- ja urheilulajeista

Aerobic kehitettiin 1970-luvun lopulla, ja se saavutti heti suosion nuorten keskuudessa. Kilpailumuotona aerobic on ollut 1980-luvun alusta lähtien. Lajina *kilpa-aerobic* on todella vaativa. Musiikin tempo on erittäin nopea ja liikkuminen sen tahtiin on intensiivistä. Laji kehittää notkeutta, koordinaatiokykyä, fyysistä voimaa ja äärimmäistä aerobista kestävyyttä. Oleellisia elementtejä ovat myös tanssillisuus ja koreografia. (Suomen Voimisteluliitto Kilpa-aerobic 2014. Hakupäivä 19.3.2014.) Liikkeellisistä elementeistä mainittavimpia ovat näyttävät ja suuret hyppyt, jalanheitot, piruetit sekä erilaiset punnerrukset. *Kilpa-aerobicin* avainsanana on ennen kaikkea nopeus.

Jazztanssi on rytmisesti vaihteleva ja vauhdikas tanssilaji. Oleellisina elementteinä *jazztanssissa* on kehon eri osien isolaatiot, eli eriyttäminen. Kehonosia pyritään liikuttamaan toisistaan riippumatta. *Jazztanssilla* on perinteikäs asema musiikkiteattereiden koreografioissa, ja sitä yhdistelläänkin nykytanssin eri muotojen kanssa. Jazz- ja showtanssia verrattaessa *jazztanssi* on enemmänkin pelkkää tanssiteknistä liikkumista, kun taas showtanssissa korostuu lisäksi esiintyminen sekä tarinan kerronta. (FDO Performing Arts 2014. Hakupäivä 23.3.2014.)

4 JOUKKUEVOIMISTELU

Suomalaisen joukkuevoimistelun juuret ovat suomalaisessa naisvoimistelussa. Joukkuevoimistelu on kehittynyt kansainväliseksi kilpaurheilulajiksi ja on Suomen eniten harrastettu voimistelulaji. Lajin oleelliset elementit ovat liikkuvuus ja notkeus, hyvä tasapaino, vartalon koordinaatio ja fyysiset ominaisuudet sekä rytmittäjä. (Jyväskylän naisvoimistelijat Joukkuevoimistelu 2014. Hakupäivä 19.3.2014.)

Joukkuevoimisteluohjelma koostuu liikkeistä ja liikesarjoista, jotka suoritetaan musiikkiin. Ohjelmissa nähdään monipuolisia vartalon liikkeitä, erilaisia tasapainoja sekä hyppyjä ja hyppysarjoja. Liikesuoritukset ovat jatkuvia ja virtaavia sarjoja, joissa esiintyvät lajin esteettisyys sekä liikesujuvuus. (Olarin voimistelijat Joukkuevoimistelu 2014. Hakupäivä 19.3.2014.)

Jatkuvuuden ja virtaavuuden lisäksi vartalossa korostuvat *swing*, eli ylävartalon ja käsien heilahteleva liike sekä koko vartalon aaltoliike. *Contractionia*, eli yläselän pyöristämistä ja samaan aikaan rintakehän sisäänpäin painamista, korostetaan musiikin tietyillä iskuilla. *Contraction* ikään kuin kerää energian voimistelijan sisälle, minkä jälkeen se vapautetaan ulos kehon äärirajoihin saakka esimerkiksi selän ja käsivarsien ojennuksilla. (Patanen 20.3.2014, puhelinhaastattelu.)

5 HARJOITTELU

Musiikin laskeminen ja rytmitys

Tein kaikki tunneilla teettämäni sarjat nelijakoiseen musiikkiin ja olin jakanut sarjat kahdeksan iskuille. Discotanssia tanssitaan aina lähes poikkeuksetta ”ka-seihin”, joten toin sen ilmi tällä tavalla kuitenkin alleviivaamatta sitä. Liikkeiden rytmitysten pääpaino oli myös selkeästi iskuilla, mutta käytin jonkin verran myös väli-iskuja eli ”ja”-iskuja (”yks ja kaks ja...”).

5.1 Suorituksen valmistavat harjoitukset

Kehon herättely

Herättelysarjaan kuuluivat selän rullaukset ja *releaseset*, sekä hartioiden pyörittämiset taaksepäin olkapää-, kyynärpää- ja käsivarsijohtoisesti. Näin hartioiden pyörittämisessä tehtiin aina *plié* joka kerta kun pyöräytys osui alas kohti lattiaa. *Plié* tarkoittaa jalkojen koukistamista lonkkanivelestä ja polvista, jolloin nilkkanivelet koukistuvat (Hammond 2004, 45). *Releasessa* polvista ja lonkista tehdään koukistus ja selkään tehdään notko. Tässä asennossa valutaan kohti lattiaa, minkä jälkeen tyypillisesti noustaan ylös selkä rullaten ojennetuksi, eli suoraksi.

Sarjassa tehtiin myös toistuvana jaksona *bounce*, eli *plié* jaloista ja voimakas *curve* kehosta, niin että lantio työntyi eteen ja ylävartalo taipui lantioita kohti selkä selkeästi pyörityksen. Myös yksinkertaiset *mattox*-käsikoordinaatiot, niin puolitempoon kuin tempoon *plién* kanssa, kuuluivat herättelysarjan loppupäähän.

Isolaatiot

Isolaatio tarkoittaa tietyn kehonosan eristämistä. Esimerkiksi pikkusormen koukistelu on pikkusormen *isolaatio*. Etenimme *isolaatioissa* järjestyksessä niska, rintakehä, lantio, jalat ja kädet.

Aloitimme pään *isolaatiosta*. Teimme sekä pään pudistelu- että nyökyttelyliikettä puolitempoon ja tempoon, eli hitaasti ja nopeasti. Tämän jälkeen pyöräytimme päätä niin, että oikeakorva osoitti oikeaa hartiaa kohti, mistä leuka lähti kurotte-

lemaan solisluita jatkaen vasemman korvan osoituksella kohti vasenta hartiaa. Sama liikerata toistui päinvastoin päättyen pään perusasentoon.

Rintakehä *isolo*i takaa eteen, eli pienen *contractionin* kautta, sekä hitaasti puolitempoon että nopeasti tempoon. Rintakehän pääaksentti oli eteen yläviistoon. Kämmenet olivat harottavin sormin suoliluiden päällä. Joka *contractionilla* tehtiin pienehkö *plié*. Näin rintakehän etuyläviistoon suuntaava pumppaava liike korostuu. Liikettä kutsutaan nimellä *thorax-pump* (*th-pump*) tai rintakehäpumppi.

Th-pumpin jälkeen liikutimme rintakehää sivuttaissuunnassa. Polvet olivat hieman koukussa, jalat olivat reilusti auki toisen asennon kaltaisesti (liite 1) ja luonnollisessa *aukikierrossa*. Käsivarret olivat kehon sivuilla hartialinjassa sormien kurotellessa vastakkaisia seiniä kämmenet alaspäin. Tämä sivuttaisliike tehtiin vain puolitempoon.

Lantion *isolaatio*t tehtiin myös sivulta sivulle sekä edestä taakse. Liikkeet tehtiin puolitempoon, eli joka iskulle tuli eri lantion suunta. Lopuksi tehtiin lantion pyöräytys takaa oikean kautta eteen ja vasemmalta taakse. Suunta vaihtui, joten pyöräytys tehtiin vielä vastakkaiseen suuntaan.

Rintakehän *isolaatio*t toistuvat täysin samalla tavalla kuin edellä, mutta käsivarret tulivat mukaan. Ne olivat koko ajan hartialinjassa ja kämmenet nyrkissä. Joka toisella *th-pumpilla* käsivarret olivat koukistuneina kyynärpäistä peukaloiden viistäessä rintakehää. Käsivarret ojentuivat suoriksi ja menivät hieman takaviistoon joka toisella *th-pumpilla*. Nämä discotanssin tyyppilliset käsivarsiliikkeet korostavat *th-pumppia*. Sivuttaisisolaatioissa käsivarret ojentuivat, kämmenet edelleen nyrkissä, kurottelemaan vastakkaisia seiniä.

Lämmittely

Sarja sisälsi edelleen selän rullauksia, *releaseja* sekä hartioden taaksepäin pyörittämistä. *Rotatoimme* ylävartaloa sekä pystyasennossa seisten että *flat-backissa* eli selkä suorana ja eteenpäin kumartuneena. Teimme paljon haara-perus-hypyn kaltaisia hyppyjä niin, että kummatkin kädet iskivät nyrkissä vuo-

roin ojennettuina sekä ylös että kehon sivulle. Käden iskut tapahtuivat aina, kun jalat hypättiin auki.

Teimme myös auki-kiinni-hyppyjä niin, että aina kun jalat olivat auki, ylävartalo nojasi eteenpäin kumartuen käsien ottaessa etureisistä polvien yläpuolelta tukea. Polvet koukistuivat voimakkaasti. Tästä asennosta ponnahtettiin räjähtävästi ylös, selkä voimakkaasti ojentuen, jalat yhteen ja *relevéhen*. Käsivarret puolestaan ojentuivat eteenpäin hartialinjassa, kämmenet kohti kattoa suunnattuina, sormet auki harottaen.

Lisäksi teimme runsaasti polvennosto- ja kantapakaraan-juoksuja. Polvennostojuoksussa käsivarret olivat eteenpäin ojennettuina, kämmenet kattoa kohti ja sormet auki harottaen. Kantapakaraan-juoksussa, käsivarret olivat sivuille ojennettuina hartialinjassa, ranteista *flexissä* ja kämmenet kohti vastakkaisia seiniä.

Lihaskunto

Tämä osuus alkoi tasapainoliikkeillä. Aloitimme seisomalla tukijalalla, työjalka piruettiasennossa, eli isovarvas *työjalan* polven vieressä kiinni, nilkka ojennettuna. Käsivarret olivat kyynärpäistä koukussa, kyynärpäät lattiaa kohti osoittaen ja nyrkit lähes olkapäissä kiinni. Lähdimme ojentamaan jalkaa taaksepäin nilkka ojennettuna. Samalla ylävartalo kumartui etusuuntaan, käsien kurotellessa pitkälle samaan suuntaan. Pyrimme pitämään *työjalan* koko ajan ojennettuna. Tämän jälkeen palasimme edellä mainitsemaani aloitusasentoon ja toistimme saman liikkeen useaan otteeseen, kunnes vaihdoimme puolta.

Seuraavaksi teimme kylkitaivutuksia sivulta sivulle. Jalat olivat auki laajassa toisessa asennossa (liite 1). Kämmenet olivat kiinni toisissaan pään yläpuolella ja käsivarret kevyesti kyynärpäistä koukussa. Kylkitaivutuksiin tuli lisävastusta käsien asennon avulla. Lisäksi teimme perusvatsalihasliikkeitä lattialla selinmaakuulla musiikin puolitempoon sekä tempoon. Kädet pidettiin niskan takana ja kyynärpäät sivuilla. Ylävartaloa nostettiin niin, että yläselkä eli lapaluut nousivat lattiasta.

Teimme myös pitoja. Istuimme lattialla polvet koukussa, selkä mahdollisimman suorana, käsivarret kiedottuina polvien taakse. Varpaanpäät osuivat lattiaan. Ojensimme tässä asennossa jalkojamme vuorotellen ylöspäin. Lopuksi ojensimme kummatkin jalat ja istuimme asennossa hetken. Tämän jälkeen koukistimme polviamme niin, että ojennettujen nilkkojen varpaanpäät osoittivat suoraan eteen. Vapautimme kädet suoriksi kehon sivuille ja teimme niillä pumpaavia siiveniskuja lattiaa kohti.

Lopuksi otimme etunoja-asennon eli lankun. Teimme sivulankut kehon kummallakin puolelle, eli toinen käsivarsi kurotteli kohti kattoa ja saman puolen kylki oli myös kattoa kohti. Lopuksi jäimme etunojaan, jossa teimme loppumarssin. Loppumarssin aikana kämmenet painoivat voimakkaasti lattiaa, keskivartalo oli suorana ja päkiät tömistivät lattiaa marssin kaltaisesti.

Venyttely

Lihasten lämmittelyn jälkeen oli vuorossa venyttelyt. Painotin lonkkiin ja jalkoihin kohdistuvia venytyksiä. Jokaisessa venytyksessä oli pumppausosuus ja aktiivinen pito. Kävimme läpi jalkojen lähentäjät, takareidet, etureidet, lonkankoukistajat, pohkeet ja pakarat.

Kävimme läpi myös vatsan, selän ja kylkien venytykset, sekä olkavarsien ja käsivarren ojentajalihasten venytykset.

5.2 Lajikohtaiset tekniikkaharjoitukset

Käsivarsien pyöriytykset

Seisoimme *parallel 4.* -asennossa (liite 1), eli polvet ja varpaat eteenpäin suunnattuna. Rintamasuunta oli kohti vasenta etuviistoa. Oikeakäsi oli nyrkissä, käsivarsi hartialinjassa kohti vasenta etudiagonaalia. Vasen käsi pyöri ojennettuna yläkautta taaksepäin. Teimme puolitempoon hitaasti kuusi käden pyöräytystä ja neljä kappaletta nopeasti tempoon. Sama toistui kohti oikeata diagonaalia. Käsivarren liikkeet ja jalkojen asento tehtiin oikeanpuolen peilikuvana.

Kahden käden samanaikaisessa pyöryksessä, rintamasuunta oli suoraan eteenpäin. Kädet pyörivät samalla tavalla taaksepäin kuin edellä mainitussa yhden käden pyörysharjoituksessa. Lisäsimme hypyt pyöräytyksiin. Jalkojen alkuasento oli *parallel 1.* (liite 1), josta hyppäsimme joka toisella iskulla laajaan *parallel 2.* -asentoon (liite 1). Auki-kiinni-hypyt rytmitettiin käsien liikettä tukevasti – kuusi hidasta ja neljä nopeaa.

Jalan heitot

Tytöillä oli todella hyvä liikkuvuus takareisissä, joten otin myös jalan heitot discotanssitunneille. Hypimme musiikin tempoon kahdeksan *pikkuhyppyä*. Jokainen hyppy laskeutui aina musiikin iskulle. Matalissa *pikkuhyppyissä* jalkaterä ja jalkapohja työskentelevät aktiivisesti. Jalkaterän lihakset ja polvien pieni *plié* saavat kevyen pienen hypyn aikaiseksi.

Tämän jälkeen nostimme *työjalkaa*, eli oikeaa polvea kaksi kertaa aina hypystä alastulolla. Jalkapohja kävi lattiassa aina polvennostojen välissä. Tämän jälkeen heitimme koko jalkaa suorana lattiasta kaksi kertaa aina musiikin iskulla. Jalkapohja kävi lattiassa aina jalanheittojen välissä. Teimme vasemman puolen jalanheitot tauotta oikean puolen jälkeen. Harjoitus alkoi aina *pikkuhyppyillä*, oli kyseessä sitten oikea tai vasen puoli. Yhden puolen jalanheittoissa kului siis aina 16 iskuja, eli kaksi kertaa kahdeksan iskuja.

Kokeilimme samaa harjoitusta lonkkien *aukikierrossa* eli jalkojen *1. -asennossa*. Tässä versiossa polvennostojen ja jalanheittojen välissä lattiassa käyvä jalka heitettiin hieman *tukijalan* takapuolelta.

Kädet olivat *pikkuhyppyjen* aikana nyrkissä, rystyset kattoa kohti, peukalot lähes olkapäissä kiinni ja kyynärpäät lattiaa kohti. Polvennostoissa, käsivarret kääntyivät hartialinjaan niin, että kyynärpäät osoittivat vastakkaisiin seiniin ja rystyset osoittivat toisiaan. Peukalot olivat edelleen lähes olkapäissä kiinni. Kun heitimme koko jalkaa suorana lattiasta kohti kattoa, aukaisimme käsivartemme suoriksi omien *kinesfääriemme* ääri rajoille kohti vastakkaisia seiniä. Käsivarret olivat edelleen hartialinjassa, mutta ranteet olivat *flexissä* eli koukussa. Ikään kuin kämmenet olisivat työntäneet vastakkaisia seiniä toisistaan pois päin.

5.3 Salin poikki liikkuvat tekniikkaharjoitukset

Arkikävelystä jazzkävelyyn

Teimme tyypillisiä show-tanssiharjoituksia, jotka tukivat samankaltaisia disco-tanssiharjoituksia. Ensimmäisenä teimme tavallista arkikävelyä salin päästä päähän. Lisäsin kävelyyn vaihevaiheelta ensin nilkan ojennuksen, eli kantapään sijasta varvas oli ensimmäinen jalkapohjan osa, joka kosketti lattiaa. Toisena lisäsin polvien koukistamisen, mikä aiheutti kävelyasennon madaltumisen. Kolmanneksi neuvoin tyttöjä tekemään laajempia ja pidempiä askelia. Näin johdatin tytöt *jazzkävelyyn*.

Jazzkävely on tilassa voimakkaasti liikkuvaa ja etenevää. Astuvan jalan jalkaterä rullaa lattiaan kiinni aina varpaasta päkiään ja päkiän kautta vasta kantapäälle. Takajalan voimakas eteenpäin työntö saa *jazzkävelyn* liikkumaan tilassa voimakkaasti. Perusolemukseltaan polvet ovat selkeästi koukistuneet. Ylävartalo pidetään hyvässä ryhdissä käsivarsien tukiessa kävelyä rennosti. Teimme *jazzkävelyä* salin poikki aloittaen aina ensin oikealla jalalla. Salin toisesta päästä lähdimme aina vasemmalla jalalla.

Pivot-käännös

Yhdistimme *jazzkävelyyn pivot-käännökset*. *Pivot-käännöksessä* esimerkiksi oikea jalka astuu askeleen eteenpäin. Kehon painoa siirretään hieman eteenpäin astuneen jalan päälle, jonka jälkeen tehdään puolikas, eli 180 asteen käännös vasemman kautta kävelysuuntaa vasten, kummankin jalan pysyessä lattiakontaktissa. Teimme harjoituksessa aina neljä *jazzkävelyaskelta* ja kaksi *pivot-käännöstä*.

Lisäsimme mainitsemaani *pivot-käännökseen* toisen käännöksen niin, että astuimme oikealla jalalla kävelysuunnan vastaiseen suuntaan ja käännyimme taas vasemman kautta puolikkaan käännöksen. Näin säilytimme kahdella *pivot-käännöksellä* harjoituksen kulkusuunnan. Käsivarret olivat rentoina, mutta aktiivisina vartalon sivuilla ja tukivat liikettä luonnollisesti.

Discokävely ja pivot-käännökset

Kun *jazzkävely pivot-käännösten* kanssa sujui, muunsin täysin samat harjoitukset discotanssille sopiviksi. *Jazzkävelyn* hillityt kädet muuttuivat *discokävelyn*

viuhtoviksi käsiksi. Disco-kävely etenee vieläkin voimakkaammin ja nopeammin tilassa kuin jazz-kävely. Kädet heilahtelevat hiihtohypyn käsiliikkeiden tyyliisesti *discokävelyä* tukevasti.

Pivot-käännökset tehdään samalla tavalla kuin *jazzkävely*harjoituksessakin, mutta polvia koukistetaan ennen käännöstä reilusti. Käsivarret suoristuvat vartalon etupuolelle hartialinjan korkeudelle ja kämmenet olivat alaspäin tai *flexissä*. Varsinainen käännös tehdään lähes suorin vartaloin, jolloin käsivarret koukistuvat kyynärpäistä ja tulevat lähelle vartaloa. Kämmenet ovat lähes olkapäissä kiinni.

Pään ”paukautus”

Toinen jalka, esimerkiksi oikeajalka astuu eteenpäin. Samaan aikaan kaularanka ojentuu niin, että takaraivo osuu lähes yläselkään. Käsivarret ojentuvat pitkälle eteenpäin ja kämmenet ikään kuin tarttuvat ilmassa johonkin. Tämän jälkeen vasen jalka astuu oikean jalan viereen ja pää ”paukautetaan” eteenpäin. Samalla käsistä tapahtuu voimakas ja nopea vetoliike. Kämmenet menevät nyrkkiin ja asettuvat vartalon sivuille pikkusormien koskettaessa lantiota ja kyynärpäiden osoittaessa taaksepäin.

Teimme tämän harjoituksen niin, että otimme neljä *discokävely*askelta ja teimme kaksi ”paukautusta”. Näin harjoitus meni kahdeksalle iskulle.

Kaurishyppy ja grand jeté

Kaurishypyn aikana etujalka on vartalon edessä ja polvesta 90 asteen kulmassa. Takajalka, eli ponnistava jalka viedään suoraksi taaksepäin. Kummankin jalan nilkat ovat ojentuneina. Jos oikeajalka on etujalka, vasen käsivarsi ojennetaan eteenpäin. Jos vasen jalka on takajalka, oikea käsivarsi ojennetaan vartalonsivulle vasemmalle.

Grand jeté –hyppy on täysin samanlainen kuin *kaurishyppy*, mutta etujalka lähtee lattiasta hyppyyn ojennettuna ja jää ojennetuksi. Teimme näitä kahta hyppyä niin, että otimme neljä *discokävely*askelta ja hypimme jommallakummalla hypyllä salin päätyyn saakka. Kummatkin hypyt ovat tilassa eteneviä hyppyjä.

Assemblé-hyppy

Assemblé on hyppy, joka hypätään eteenpäin yhdeltä jalalta kahdelle jalalle. Sitä käytetään discotanssissa erityisesti suurta hyppyä edeltävänä apuhypynä. Käsivarret pyöräytetään yläkautta taaksepäin ja alas ilmalennon aikana. Kun *assemblé-hyppy* laskeutuu, käsivarret ovat alhaalla vartalonsivuilla. Tästä lähdeittäisiin seuraavaksi suureen hyppyyn.

Sammakko- ja pöllöhyppy

Sammakkohypyssä käsivarret ovat ojennettuina eteenpäin ja kämmenet ylöspäin tai käsivarret ovat ojennettuina ylöspäin ja kämmenet sivuille. Kuvitellaan että tanssija istuisi jalat leveästi auki ja takapuoli osuisi lähes lattiaan. Sen kaltaiseen asentoon jalat pyritään viemään sammakkohypyssä. Nilkat ojennetaan hypyissä.

Pöllöhypyssä polvet pyritään tuomaan rintakehään kiinni. Käsivarret heilautetaan edestä takasuuntaan pöllön siiviksi. Nilkat ojennetaan hypyissä.

Haarataitto

Haarataitto toimii täysin samalla tavalla kuin *sammakkohyppykin*, mutta jalat ponnistetaan vartalon sivuille suorina maasta. Siinä missä *sammakkohypyn* polvet ovat koukussa, ovat *haarataiton* jalat ojennettuina.

Discojuoksu

Discojuoksussa pyritään näyttämään ilmassa *kaurishypyn* asento. *Discojuoksu* näyttääkin siltä että, *kaurishyppyjä* tehtäisiin koko ajan jalkaa vaihtaen. Juoksu on kuitenkin tilassa voimakkaasti etenevää, ei lainkaan hyppelyä.

Parinosto haarataitolla

Harjoittelimme *haarataiton* nostoa ensin suorin vartaloin. Nostaja otti nostettavaa vyötäröltä tukevasti kiinni. Nostettava tarttui nostajan ranteisiin. Samaan aikaan kun nostaja nosti, nostettava ponnisti niin korkealle kuin mahdollista. Jalat olivat ensin siis suorina ojennettuina, varpaat kohti lattiaa. Lisäsimme nostovaiheeseen *haarataiton*, jossa nostettava piti edelleen nostajan ranteista kiinni ja samalla nojasi ylävartalooaan hieman eteenpäin.

6 TEOS

6.1 Taiteellinen teema

Opinnäytetyöni taiteellisena teemana oli aika, johon tutkimukseni pohjautui. Ajan eri elementit, joita käytin teoksessani, olivat hidas ja mateleva aika, kiihtyvä ja nopea aika, sekä ajan pysähtyminen. Nämä kolme vuorottelivat varsinaisessa näyttämölle viedyssä teoksessa. Valitsin nämä kolme elementtiä, koska niitä oli helppo lähestyä ja ne olivat myös tanssijoille helpot ymmärtää.

Annoin tanssijoille roolit, jotka kuvastivat ja ilmensivät ajan eri elementtejä. Tytöt olivat ajan haltijoita, joista kaksi hallitsivat kiihtyvää ja nopeaa aikaa, toiset kaksi hallitsivat ajan pysähtymistä ja loput viisi hidasta ja matelevaa aikaa. Roolit orientoivat tyttöjä tuleviin *dynamiikan* tarkasteluihin.

6.2 Rakenne ja tapahtumat

Jaoin Aikaa-teoksen viiteen osaan: aika herää, aika kiihtyy, aika räjähtää, aika pysähtyy ja aika jää olemaan. Olenkin avannut seuraaviin viiteen otsikkoon teoksen rakennetta sekä oleellisia tapahtumia. Koreografisista elementeistä on myös mainintoja. Kussakin osiossa oli liikettä tukevat musiikit, jotka vaihtuivat aina osion mukana.

Aika herää

Teos alkoi ajan heräämisellä, joka esitteli ajan elementit. Näyttämö oli pimeä. Musiikki alkoi ensin, ja vasta sen jälkeen valo alkoi kirkastua. Tanssijat olivat selin yleisöön ja alkoivat kukin vuorollaan tehdä discoposeerauksia, omalla ennalta sovitun roolin mukaisella ajan elementillä, eli *liikelaadulla*.

Kaksi säpsähteli poseerauksesta toiseen pitäen kuitenkin selkeän tauon poseerausten välissä. Toiset kaksi tekivät rauhalliset siirtymät poseerauksesta poseeraukseen, eli he ottivat asennon ja jäivät siihen hetkeksi. Loput viisi tanssijaa tekivät jatkuvaa hidasta liikettä. Poseerausasunnoissa ei ollut selkeää pysähtynyttä asentoa. Kun hidasta *liikelaatua* tehnyt tanssija tavoitti poseerauksen, hän

alkoi jo siirtyä seuraavaa poseerausta kohden. Aika herää -osion lopussa kaikki tanssijat tekivät aaltomaista liikettä eri aikaan ja ottivat vielä samaan aikaan kyyryselkäisen asennon. Tanssijoiden selkäpuoli oli edelleen yleisöä kohti.

Aika kiihtyy

Tämän osion aloitti teoksen ensimmäinen *unisono*-kohtaus eli samaan aikaan tanssittava koreografia. Tanssijat tanssivat yhtä aikaa hidasta 60 bpm -tempoista discotanssia, jonka jälkeen he jatkoivat samaa koreografiaa puolet nopeammalla 120 bpm -tempolla. Tämän jälkeen tanssijat muuttivat liikkeensä *laadun* taas hitaammaksi. Yksi tanssijoista käveli näyttämön keskelle, jonka jälkeen neljä muuta tanssijaa tulivat nostamaan hänet ilmaan spagaatissa. Nostettava tanssija pyöräytettiin nostossa myötäpäivän mukaisesti ympäri. Loput neljä tanssijaa kävelivät nostotapahtuman ympäri vastapäivään.

Lopuksi nostettava laskettiin lattialle spagaati-asennossa. Noston ympärillä kävelleet tanssijat sekä yksi nostajista juoksivat pyrähtäen sivuverhoihin näkymättömiin. Kolme nostajaa taas pyörähtivät lattian kautta takanäyttämöä kohden ja alkoivat tehdä hitaita discoposeerauksia. *Spagaatissa* keskellä näyttämöä ollut tanssijakin teki käsillään discoposeerausliikkeitä.

Aika räjähtää

Näyttämölle jääneet tanssijat jatkoivat poseerauksien tekemistä. Musiikki vaihtui todella nopeaksi 176 bpm -tempoiseksi discomusiikiksi. Lattialla spagaatissa ollut tanssija nousi ylös ja jatkoi poseerauksien tekemistä pystyasennossa. Verhoissa odotelleet tanssijat lähtivät juoksemaan *discojuoksuilla* näyttämön poikki omilla vuoroillaan ja nappasivat näyttämöllä poseeranneet tanssijat matkaansa *discojuoksuun*. Kaikki tanssijat juoksivat sivuverhoista sivuverhoihin musiikin rytmiin. Kun osio oli lähestymässä loppuaan, tanssijat vaihtoivat juoksusuuntiaan *pivot-käännöksillä*. Lopulta he yhdistivät *pivot-käännökset* sekä voimakkaan päällä tehtävän ”paukautuksen” ja jäivät still-asentoon. Musiikki loppui.

Aika pysähtyy

Tanssijat seisoivat edelleen still-asennoissa, kun uusi musiikki alkoi soida. He lähtivät liikkumaan tilassa kävellen kukin omalla vuorollaan. Ensimmäisenä lähti ajanpysäyttäjistä ensimmäinen liikkeelle ja viimeisenä toinen. Olin jakanut kaikki tanssijat kahteen ryhmään, kahden ajanpysäyttäjän mukaan. Ajanpysäyttäjät pysähtyivät vuorotellen ja heidän ryhmänsä pysähtyivät heidän mukanaan toisen ryhmän jatkaessa tilassa kävelyä. Kaikki tanssijat pysähtyivät myös samaan aikaan ennalta sovituilla iskuilla. Aina kun tanssija pysähtyi, hän otti tasapainoasennon sattumanvaraisessa paikassa, ellen ollut toisin pyytänyt. Lopuksi tanssijat yhtyivät *unisono*-liikkeeseen, joka tehtiin kohti yleisöä. Tämän jälkeen he tekivät vielä yhden tasapainoasennon samaan aikaan. Musiikki vaihtui.

Aika jää olemaan

Viimeisessä osiossa pääpaino oli nopealla ajalla. Osio jatkoi edellisen, aika pysähtyy -osion hidasta kävelyteemaa. Tanssijat kävelivät uuteen muodostelmaan rauhassa musiikin enteillä räjähtävän 140 bpm -tempoisen discomusiikin alkamista. Ajannopeuttajat olivat muodostelman edustalla ja kaikki muut olivat takaa-alalla. Tästä lähti tyyppillinen nopeatempoinen discotanssi-koreografia, joka sisälsi paikkojenvaihdoksia, *kaanoneita*, hyppyjä, yhden suvantovaiheen, lattia-tasossa tehtäviä pyörähdyksiä sekä kuperkeikkoja ja parin kanssa tehdyn noston.

Muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta koreografia oli täysin sama kuin aika kiihtyy -osiossa. Koreografia tanssittiin nyt vain yleisöä kohden. Lopulta tanssijat jäivät seisomaan selin yleisöön paikoilleen. Valot alkoivat himmentyä samaan aikaan. Musiikki vaimeni vasta kun näyttämöllä oli täysin pimeää.

7 ANALYYSI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Disco-tanssin vaikutus koreografiseen prosessiin

Aika herää

Tanssijoiden aikaelementeissä näkyi *jatkuva*, *impulssi* ja *impacti* -liikerytmi. Haastavinta oli saada tanssijat ymmärtämään hitaasti *jatkuva dynamiikka*. Annoin harjoituksissa mielikuvia vesikasvista, joka liikahtelee herkästi hellän virtauksen mukana. Tarkoituksena oli, että hitaan ajan hallitsijat eivät olisi pysähtyneet liikettään discoposeerausasennon saavutettuaan. Välillä hitaasti jatkuva liikerytmi näytti pitkältä ja hitaalta *impactilta*.

Aika herää -osion lopussa kaikki tanssijat yhtyivät aaltomaiseen liikkeeseen. Liike virtasi koko kehon läpi jaloista aina päähän ja ylös kurotteleviin käsivarsiin sekä sormiin saakka. Alun perin halusin että aaltomaisen liikkeen sijasta tanssijat olisivat tehneet *jatkuvaa* ja venyvää *dynamiikkaa* discoposeeruksesta discoposeeraukseen. Vaihdoin *dynamiikan* kuitenkin jo edellä mainitsemakseni aaltomaiseksi *swing-dynamiikaaksi*. Lopuksi viimeinen *swing* muuttui *impulssiksi*, joka venyi ja jatkui Aika herää -osion loppua kohden.

Aika kiihtyy

Tanssijat aloittivat hitaan discotanssikoreografian tanssimisen *unisonossa*. Tempo oli tarkoituksella todella hidas discotanssille. Koreografia oli ensimmäinen osa koko teoksesta, ja se harjoiteltiin harjoituskauden aikana ensimmäisenä. Olimme alun perin harjoitelleet discotanssisarjan 130 bpm ja 140 bpm -tempoihin, eli normaaleihin discotanssin tempoihin. Olin poistanut koreografian jalanheitoista hypyt. Nyt jalkaa heitettiin omaan *aukikiertoon* ilman hypyn antamaa vauhtia.

Tarkoituksena oli saada hidas discotanssi näyttämään sitkeältä ja jatkuvalta. Mielikuvana oli, että tanssijat olisivat tanssineet vedessä ja heidän raajojensa välissä olisi ollut kuminauhat, jotka vastustavat liikettä keskivartalosta pois päin. Tanssi näyttäytyi kuitenkin melko *impactina*. Jalkaa ei hallittu, kun se tuotiin

alas, pikemminkin jalka tuntui tipahtavan alas *impactina*. Discokoreografia olisi saanut olla jännitetempi *dynamiikaltaan*.

Kun hidas discotanssiosuus loppui, jatkui puolet nopeampi discotanssi. Tanssi alkoi *th-pumpilla* ja jatkui discokoreografialla. Tanssin *dynamiikka* näyttäytyi opettamallani tavalla discotanssin tyyliin. *Liikelaatu* oli hyvin *impulssivoittoista*, niin kuin discotanssinkin on. Varsinaisen discokoreografian loputtua, tanssijat jatkoivat *th-pumppia*. *Th-pumppi* on pelkkää voimakasta *impulssia*. Rintakehän pumpaava liike lähtee polvien koukistuksesta saakka ja rintarangan sekä polvien ojennus tehdään aina iskulle. Toisilla tanssijoilla *th-pumppi* näyttäytyi pienenä sahausliikkeenä etu- ja takasuunnan välillä. Toiset taas tekivät *impulssin* takapotkulle eli ”ja”-iskulle.

Aika räjähtää

Näyttämölle oli jäänyt neljä tanssijaa, ja heistä yksi oli spagaatissa lattialla. Kaikki neljä tekivät *jatkuvaa* liikettä taas discoposeerauksesta discoposeeraukseen. Ajatuksena oli taas sitkeä *jatkuva dynamiikka*, ja liikkeen olisi kuulunut näyttää siltä, että tanssijat olisivat ilmapallon sisällä ja pyrkisivät venyttämään pallon seinämiä äärimmilleen. *Spagaatissa* ollut tanssija onnistui *liikelaadussa* esilletuomisessa hyvin. Taaempänä poseeranneiden tanssijoiden *dynamiikka* näytti siltä, kuin he olisivat varoneet liikkeitään. Aivan kuin he olisivat seisseet hämähäkin seittien keskellä ja tehneet poseerauksiaan niin etteivät vahingossaakaan osuisi seittiin. *Dynamiikka* oli *jatkuva*, mutta rento.

Seuraavana alkoi osuus, jossa *liikedyndamiikka* oli *jatkuva*, mutta myös *impulssi*. Tanssijoista viisi lähtivät juoksemaan näyttämön poikki sivuverhoista sivuverhoihin. Näyttämöllä seisseet tanssijat lähtivät *discojuoksuun* mukaan. Itse juoksu oli voimakasta ja jalat tuottivat *impulsseja*. Juoksua tukevat kädet tekivät *swing*-liikettä jalkojen *impulssien* mukaan. Tilassa juoksuliikkeen rytmi näyttäytyi *jatkuvana*. *Spagaatissa* ollut tanssija nousi hallitusti seisomaan ja lähti mukaan juoksuun. Olin antanut mielikuvan juoksuun lähtemisestä kaatumisena. Hän venytti *jatkuvaa liikerytmiä*, kunnes antautui *pivot-käännöksellä impactin* kautta *impulssin* vietäväksi *jatkuvaan* juoksuun.

Juoksusuunnan vaihtaminen *pivot-käännöksillä* näyttäytyi *impulssina*. Aika räjähtää -osio loppui kaikkien tanssijoiden tehdessä *pivot-käännösten* kautta pään ”paukautuksen”, joka oli voimakas *impactti*. Tanssijat jäivät seisomaan asentoihin.

Aika pysähtyy

Tanssijat lähtivät kävelemään tilassa omilla sovituilla vuoroillaan. Kävelyyn lähtö oli *impulssi*, joka hiipui tanssijan tehdessä tasapainon. Annoin tanssijoille ajatuksen tasapainoliikkeisiin *jatkuvasta dynamiikasta*. Vaikka tasapaino näytti liikukumattomalta, tuli tanssijan ajatella venyvänsä kohti liikkeen ääripäätä. Luulen, että painotin liikaa ajan pysäyttämisen teemaa, sillä tanssijat näyttivät pyrkivän liikkeen pysäyttämiseen sen jatkamisen sijasta.

Tanssijat tekivät tässä osiossa useampia tasapainoliikkeitä. Tasapainojen välissä oli aina tilassa liikkuminen kävelen. Kävelyn tuli olla rytmiltään virtaavaa mutta vastustavaa. Osalta tämä onnistui, mutta pääosin kävely näytti rennolta ja antautuvalta.

Tasapainojen jälkeen tanssijat tekivät *unisono*-liikettä, jossa näkyi selkeästi *swing* ja *jatkuva dynamiikka*. Tämän jälkeen tanssijat tekivät samaan aikaan tasapainoliikkeen, jossa toinen jalka nostettiin ylös. Ajatuksena oli edelleen *dynamiikan* ja liikkeen jatkuvuus sekä venyttäminen. Jalan hallitun laskun sijasta, osa tipautti *impactisti* jalkansa lattialle.

Aika jää olemaan

Impulssi ja *impactti* esiintyivät eniten viimeisessä osiossa, sillä siinä tanssittiin tyypillinen discokoreografia. Aika jää olemaan -osion keskivaiheessa tuli niin sanottu suvantovaihe. Suvannossa tehtiin *pöllöhyppyjä*, parinosto *haarataitolla* sekä lattialla selän kautta pyörähdyksiä ja kuperkeikkoja. *Pöllöhypyn impactti* sujui hyvin ja näytti jopa *reboundilta*. *Haarataiton* tulisi olla voimakas ja nopea *impulssi dynamiikaltaan*. Osalla tanssijoista haarataitoin *impulssi* oli pitkähäkö ja leijuva. Kuperkeikat ja selän kautta tehdyt pyörähdykset sujuivat sovitulla *impulssilla*.

7.2 Johtopäätöksiä

Disco-tanssi

Discotanssin ja taiteellisen teeman asettamat elementit ohjasivat prosessin etenemistä. Oli helppoa toimia selkeiden asetettujen raamien sisällä, mutta toisaalta se myös rajoitti tekemistä. Aikaelementit antoivat kolme erilaista liikkeen nopeuteen vaikuttavaa teemaa, ja discotanssi lajina määräsi taas tanssityylin ja liikkumistyylin. Teoksen eri kohtausten luonteet antoivat myös suuntaa kohtausten tavoitteille ja toimivat samalla lähtökohtina liikkeelle (Heiskanen 2011, 63).

Alustin koreografista prosessia discotanssitunnin harjoituksilla. Ensimmäisenä opetin valmiiksi koreografiodun discotanssisarjan. Tanssisarja sisälsi paljon tunneilla opeteltuja discotanssin peruselementtejä, mutta tanssisarja sisälsi myös uusia opeteltavia liikkeitä ja liikeyhdistelmiä. Olin sommitellut tanssisarjan kahdeksan iskuille, eli olin tehnyt sen laskuille ilman ennalta valittua musiikkia. Tanssisarjaa olikin helppo harjoituttaa eri tempoiseihin musiikkeihin, kun en ollut tehnyt sitä tiettyyn musiikkikappaleeseen. Tanssisarja opeteltiin syyskaudella ja hiottiin kevätkaudella.

Nopeatempoisemmat tanssikohtaukset olivat helpompi toteuttaa, sillä niissä discotanssi ei juuri poikennut tavallisesta olemuksestaan. Hitaita ja paikallaan pysyviä kohtauksia oli taas kiinnostava toteuttaa, mutta toisaalta ne olivat hankalampia. Käytin kahdessa kohtauksessa vapaata liikkumista tilassa, hitaasti ja hallitusti kävellen. Tämän kaltaista liikkumista ei ole discotanssissa. Ohjeistin tanssijoiden käsivarret ryhdikkääseen pyöreään asentoon. Kynärpäät osoittivat taaksepäin ja kämmenet olivat laakeiden kuppien muotoisina lonkkien kohdalla. Kämmensyrjä osoitti taaksepäin. Käsivarsien asento aiheutti rintakehän työntymisen eteenpäin, mikä on discotanssin asennossa yleistä.

Paikallaan pysyviä kohtauksia oli yksi, ja se oli teoksen alussa, kun aika heräsi. Tytöt tekivät selin yleisöön naisellisia ja voimakkaita *discoposeerauksia*. Tämä kohtaus oli erittäin toimiva ja olin siihen tyytyväinen. Lisäsin tasapainoliikkeiden poseerauksien ranteisiin *flexion*, joka antoi liikkeille discoilmettä.

Joukkuevoimistelun vaikutus liikkeeseen

Discotanssi oli voimistelijoille täysin uutta. Muutama tiesi minkä tyylisestä tanssilajista oli kyse. Joukkuevoimistelutausta antoi hyvät edellytykset tanssijoille. Tytöt olivat erittäin notkeita, mikä on discotanssissa vain eduksi.

Ajan pysähtymisen liiketeemaksi nousivat erilaiset tasapainoliikkeet, joita tanssijat olivat tottuneet tekemään paljon. Pyysin heitä näyttämään erilaisia voimistelutasapainoja, joita lähdin muokkaamaan discotanssille sopivimmiksi. Tytöt kävelivät tilassa vapaasti ja aina kun he saivat merkin, tuli heidän tehdä jonkinlainen joukkuevoimistelun tasapaino.

Yksi tytöistä oli tekemässä ristitasapainoa mutta ei saanutkaan tavoittelemaansa liikettä. Ristitasapainossa toinen jalka, esimerkiksi oikea jalka, heitetään voimakkaasti taaksepäin kohti takaraivoa. Samalla ylävartalo kallistuu eteenpäin, ja selkä taipuu notkolle. Vasen käsi ottaa kiinni oikeasta jalasta, ja oikea käsivarsi ojentuu suorana hartialinjassa vartalon etupuolelle. Tyttö ei saanut jalasta kiinni, mutta tasapainoon oli jäätävä. Tämä aiheutti uuden hienon ja mielenkiintoisen tasapainoliikkeen synnyn. Tyttö jäi seisomaan käsi jalkaa kurkotellen ja jalka taaksepäin koukussa. Tällaisina hetkinä liikemateriaalia on helpompi luoda tanssijoiden kanssa harjoituksissa (Heiskanen 2011, 63).

Suoraviivainen liikkuminen ja ennalta sovitulle paikalle siirtyminen tilassa oli helppoa. Tytöt olivat harjaantuneet muodostelmien tekemiseen. He osasivat liikkua määrättyjen paikkojen välillä. Jotkut tanssijat olivat epävarman oloisia vapaasti tilassa liikkuvissa kävelykohtauksissa. En halunnut sopia tilassa liikkuvia polkuja, vaan halusin tanssijoiden itse käyttävän tilaa hyödyksi. Toistimme tilassa vapaasti kävellen liikkumista useasti harjoitellessamme teosta varten.

Pari- ja ryhmätyöskentely onnistui, mikä oli oletettavaa lajitaustan ansiosta, mutta myös sen takia itsenäisesti tehtävä osuudet olivat epävarmempia.

Liikkeen virtaavuus ja sulavuus ovat oleellisia elementtejä joukkuevoimistelussa. Discotanssi on taas räjähtävää ja erittäin nopeatempoista. Discotanssin liikelaadusta kiinni saaminen vei aikansa, mutta onnistui enemmistöltä tanssijoista. Voimistelijoiden yleisdynamiikka oli kevyt ja hieman leijuva.

Paikallaan tehdyt discoposeeraukset kärsivät välillä tasapaino-ongelmista. Joukkuevoimistelussa käytetään paljon *relevéssä* tehtäviä asentoja. Tämä aiheuttaa sen, että tanssijat eivät osaa aina hyödyntää lattian antamaa tukea liikkeessä tai paikallaan pysyessä. Pelkästään poseerauksesta toiseen siirryttäessä toisten tanssijoiden tasapaino huojui selkeästi.

Tanssijoiden iän vaikutus liikkeeseen

Tanssijat olivat 12-14-vuotiaita ja ikä näkyi toisinaan liikkeessä ja olemisessa. Tämän ikäisten nuorten kasvu- ja kehityskauteen kuuluvat tunnekuohut ja ajoittainen ujous sekä epävarmuus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto Vanhempainnetti 2014. Hakupäivä 23.3.2014.) Fyysisen kehityksen erot korostuivat nopeissa ja räjähtävissä liikkeissä. Kehon voima on suureksi eduksi discotanssia tanssittaessa. Vanhemmilla tytöillä olikin selvästi enemmän voimaa kuin nuoremmilla tytöillä. Hitaat ja jatkuvat tanssisarjat ja liikesarjat onnistuivat koko ryhmältä melko tasaisesti.

Intoa tytöiltä ei tosin puuttunut. He tekivät kaiken mitä pyysin ja kokeilivat itselleen uusia ja vieraita asioita.

8 POHDINTA

Kun muistelen aikaa taaksepäin, muistan, että halusin tehdä taiteellisen opinnäytetyön. Seuraavana discotanssi astui mukaan kuvaan. Tarkoitukseni oli alun perin muuntaa discotanssia täysin toisenlaiseksi ja tutkia, mihin saakka laji voi venyä siten, että se on vielä tunnistettavissa discotanssiksi. Tanssijoiden sijasta minulle tarjottiinkin joukkuevoimistelijoita, mikä muutti tilannetta. Loppujen lopuksi sainkin aikaiseksi taiteellisen teoksen, jossa tarkastelin liikkeen laatuja.

Prosessi oli myös pedagoginen. Opetin voimistelijoille määrätietoisesti discotanssia ja sain heidät myös sisäistämään osan siitä. Koko opinnäytetyöprosessi on ollut oppimiskokemus, sillä myös oma opettajuuteni vahvistui tämän prosessin myötä.

Huomasin, kuinka suuri merkitys liikkeen analysoinnilla on oman tekemisen tiedostamiseen ja kuinka suuri merkitys mielikuvien antamisella on tanssijoihin. Mielikuvia ei voi korostaa liikaa opetustilanteessa. Opinnäytetyö oli minulle keilu joka antoi minulle eväitä tulevaa tanssinopettajauraani varten. Tein myös palveluksen suomalaiselle joukkuevoimistelulle. Tämän kaltainen liikeanalyysi tekisi erittäin hyvää myös kyseiselle lajille. Liikeanalyysiä tulisi käyttää jo tanssijoiden, tai tässä tapauksessa, myös voimistelijoiden harrastuksen alkumetreillä.

Ennen kaikkea huomasin myös, että sain myönteisen vastauksen itselleni: discotanssi sopii taiteelliseen teokseen ja erinomaisesti sopiikin. Näin ennalta määrätty ja -määritelty tanssilaji sopii hyvin esimerkiksi aloittelevat koreografin liikemateriaalipankiksi. Teosta oli mukava työstää kun tiesin että liikkeitä löytyy.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Anttila, E., 1994. Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Hammond, S.N., 2004. Piruetti baletin perusteet. Suom. Nikkilä, M. & Tunkkari, T. Helsinki: Art House.

Heiskanen, S. 2011. Loppujen lopuksi kyse on leikistä. Teoksessa H. Jyrkkä (Toim.) Nykykoreografian jalanjäljissä – 37 tapaa tehdä tanssia. Helsinki: Like, 60-65.

Jokikokko, J. 2009. Discomuodostelman hohtoa. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kauppinen, P. 2011. Koreografia on osa elämisen prosessia. Teoksessa H. Jyrkkä (Toim.) Nykykoreografian jalanjäljissä – 37 tapaa tehdä tanssia. Helsinki: Like, 79-84.

Newlove, J & Dalby, J., 2004. Laban for all. London: Nick Hern Books Limited. New York: Routledge.

Painamattomat lähteet

Eloranta, T. 2011. Labanin liikeanalyysi näyttelijäntyön opetuksessa. Hakupäivä 19.3.2014. <http://metamorfoosi-com-bin.directo.fi/@Bin/2c88f62c1b81fd741cdd130f9257f54b/1395750123/application/pdf/159336/Teemaseminaari%20Tanja%20Eloranta.pdf>

Erkko, P., puheenjohtaja, FDO. Facebook-viesti 11.1.2014.

FDO Disco Dance 2014. Hakupäivä 9.1.2014.

http://www.fdo.fi/index.php?ID=95&dtc_id=3

FDO Performing Arts 2014. Hakupäivä 23.3.2014.

http://www.fdo.fi/index.php?ID=95&dtc_id=2

Jokikokko-Jakkula, J., tanssinopettaja, Tanssikeskus Citydance. Facebook-
viesti. 16.12.2013.

Jyväskylän Naisvoimistelijat ry Joukkuevoimistelu 2014. Hakupäivä 19.3.2014.

<http://www.jnv.fi/joukkuevoimistelu/>

Jyväskylän Yliopisto Koppa Empiirinen tutkimus 2014. Hakupäivä 20.3.2014.

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto Vanhempainnetti 2014. Hakupäivä 19.3.2014.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Olarin Voimistelijat ry Joukkuevoimistelu 2014. Hakupäivä 19.3.2014

<http://www.olarinvoimistelijat.fi/valmennusryhmat/joukkuevoimistelu/>

Patanen, M., tanssinopettaja ja joukkuevoimisteluvalmentaja, Kellon Työväen
Urheilijat ry. 2014. Puhelinhaastattelu 20.3.2014. Tekijän hallussa.

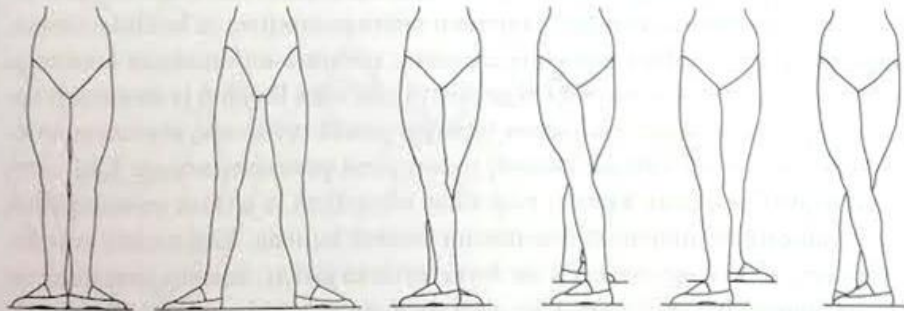
Suomen Voimisteluliitto Kilpa-aerobic 2014. Hakupäivä 19.3.2014.

<http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/kilpa-aerobic/lajiesittely/>

JALKOJEN VIIISI PERUSASENTOA

JALKOJEN VIIISI PERUSASENTOA

Jalkaterien viisi asentoa, jotka kirjattiin baletin sääntöihin 1600-luvun lopulla, ovat balettitekniikan perusta (Lisää taustatietoa aiheesta luvussa 7, ”Klassisen baletin synty”). Jokainen balettiaskel, liike ja asento on jollakin tavoin sidoksissa yhteen tai useampaan näistä asennoista. Kaikissa näissä asennoissa painon tulee olla yhtä paljon molemmilla jaloilla ja jalkojen suorina, ellei niitä ole tarkoituksella koukistettu. Lonkat ovat suoraan eteenpäin, lantio kannatettuna oikeassa asennossaan ja jalat aukikierrossa lonkkanivelistä. Selkeyden vuoksi jalkojen asennot esitetään kuvissa piirrettyinä 180 asteen aukikiertoon.



Ensimmäinen

Toinen

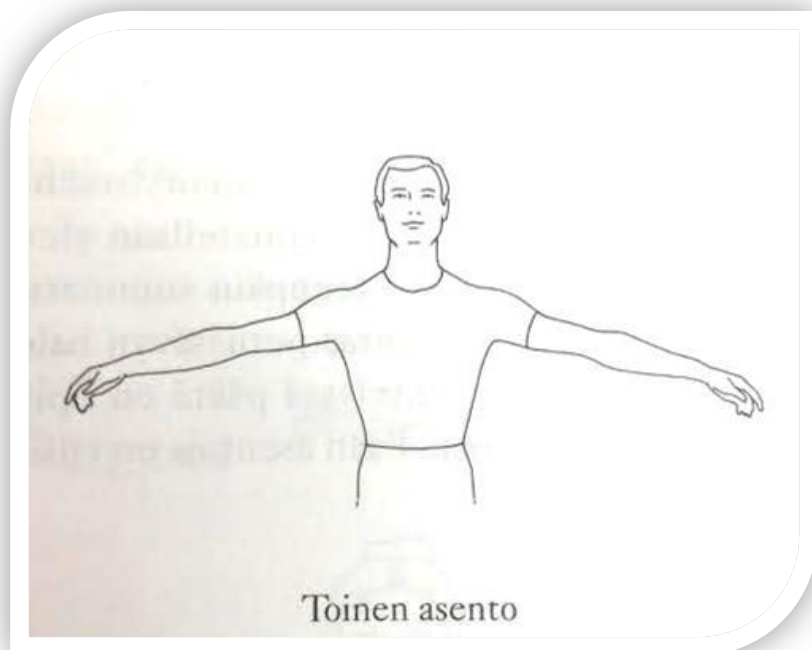
Kolmas

Suljettu neljäs

Avoin neljäs

Viides

KÄSIEN TOINEN ASENTO



VANTAAN VOIMISTELUSEURAN INEZIA

