

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

# KORKKARIT KATTOON

High Heels -tanssin ABC

TEKIJÄ Milla Moisio

Koulutusala Kulttuuriala			
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Milla Moisio			
Työn nimi KORKKARIT KATTOON – High Heels -tanssin ABC			
Päiväys	25.4.2023	Sivumäärä	38
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu			
Tiivistelmä			
<p>KORKKARIT KATTOON on Milla Moisioin taiteellinen opinnäytetyö, joka esitettiin Kuopiossa ITAK-näyttämöllä maaliskuussa 2023 osana Lähtölaukaus-festivaalia. Työ syntyi halusta luoda näyttävä teos, kehittää Moisioin omaa lajitietämystä sekä sitä kautta tarpeesta määritellä High Heels -tanssia ja sen ydinelementtejä. Työn tavoite oli tarjota tanssin kentälle tietoa High Heels -tanssista ja sen sisällöstä konkreettisesti muodossa, ja työssä näkyi vahvasti kehittämistyön ote.</p> <p>Tutkimustiedon puutteellisuuden vuoksi opinnäytetyössä käytettiin lähteinä tanssialalla pitkää uraa tehneiden ammattilaisten videomateriaalia, verkkojulkaisuja sekä esimerkiksi jazztanssin kirjallisuutta. Tässä opinnäytetyössä esitetyt asiat pohjautuivat laajaan tiedonkeruuseen, tarkkaan liikeanalyysiin sekä taiteellisen työn synnyttämiin havaintoihin. Taiteellinen teos käsitteli High Heels -tanssin ydinelementtejä koreografisin keinoin, ja lopullinen teos yhdisti High Heels -tanssille ominaiset piirteet visuaaliseksi kokonaisuudeksi.</p> <p>Työn keskiössä olivat High Heels -tanssin ydinelementit, jonka lisäksi työ käsitteli lajin historiaa ja määrittelmää, korkokenkiä sekä muutamia pedagogisia aiheita. Työ rajattiin edellä mainittuihin aiheisiin, ja jatkokehityskohteenä voisi selvittää lajin vaatimaa lämmittelyä sekä sitä, kuinka vammoja voi ennaltaehkäistä lajissa.</p>			
Avainsanat High Heels -tanssi, korkokengät, kaupallinen tanssi, tanssinopetus, High Heels -tekniikka			

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author Milla Moisio	
Title of Thesis KORKKARIT KATTOON – The ABC of High Heels Dance	
Date 25 April 2023	Pages 38
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
<p><b>Abstract</b></p> <p>KORKKARIT KATTOON is an artistic thesis by Milla Moisio which was performed in the Lähtölaukaus dance festival at ITAK -stage in Kuopio in March 2023. The starting point of this thesis was the urge to create a show about dancing in high heels and improve one's own knowledge about it. The aim was to specify a dance style called High Heels Dance and the core elements of it. The purpose of this thesis was to provide written information about High Heels Dance for the dance industry. This thesis strongly reflected the approach of development work.</p> <p>The source of information on this thesis is based on filmed material from the work of dance professionals, online articles and literature of jazz dance. The methods used in this thesis were collection of information from a broad area, precise analysis of dance movement and observations of artistic work. The artistic part of this thesis combined the core elements of High Heels Dance to a visual form.</p> <p>The key point of this thesis was to explore the core elements of High Heels Dance. In addition, this thesis addressed the history of High Heels Dance, the shoes used in this style and a few pedagogical subjects. The possibility of further studies includes research of warm up needed and injury prevention.</p>	
<p><b>Keywords</b> High Heels Dance, dance shoes, commercial dance, dance pedagogy, High Heels technique</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	MITÄ ON HIGH HEELS -TANSSI?.....	7
2.1	Lajimääritelmä .....	7
2.2	Historia ja lajin leviäminen.....	7
3	HIGH HEELS -TANSSIN OPETUS .....	9
3.1	Kohderyhmä .....	9
3.2	Sensitiivisyys ja eettisyys.....	9
4	HIGH HEELS -TANSSIN YDINELEMENTIT.....	11
4.1	Perusasento, ryhti ja linjat.....	11
4.2	Kävely.....	13
4.3	Hairography.....	14
4.4	Piruetit .....	15
4.5	Isolaatiot.....	17
4.6	Lattiatekniikka .....	17
5	HIGH HEELS -TANSSIN KORKOKENGÄT.....	21
5.1	Kengän malli.....	21
5.2	Kengän korko .....	21
5.3	Yleistä huomioitavaa .....	23
6	KORKKARIT KATTOON -TEOS.....	24
6.1	Teoksen taustaa ja osatekijät .....	24
6.2	Teoksen osat ja niiden teemat.....	26
7	POHDINTA.....	30
7.1	Tavoitteet ja niiden toteutuminen .....	30
7.2	Ammatillinen kasvu .....	31
7.3	Yhteenveto.....	32
	LÄHTEET .....	34
	KUVALUETTELO .....	38

## 1 JOHDANTO

High Heels -tanssin suosio on kasvanut huomasti tanssinharrastajien keskuudessa viimeisen 20 vuoden aikana. Tanssikoulut tarjoavat paljon erilaisia korkokengillä tanssimiseen liittyviä tunteja niin Suomessa kuin ulkomaillakin. (Easter 2023.) Oma kokemukseni High Heels -tanssista rakentuu yksittäisten tuntien sekä tiiviskurssien varaan. Lajin feminiinisyyden, esittävyys sekä haastavuus ovat kuitenkin aina viehättäneet minua.

Opinnäytetyöni aiheen valinta lähti halusta toteuttaa taiteellinen teos, joka tarjoaisi esittävää sekä viihdyttävää kaupallisen puolen tanssia. Kaupallisen tanssin puoli, jota myös High Heels -tanssi edustaa, on itselleni tärkeä osa tanssi-identiteettiäni sekä tulevaa opettajuuttani. Halusin kehittää omaa osaamistani sekä tietämystäni korkokengillä tanssimisesta, ja kohdistin aiheeni yhteen tanssilajiin työtä rajatakseni. Tarkasteluni kohde oli alussa vahvasti taiteellisessa työssä, jossa pyrin näyttävän esityksen luomiseen. Aihetta pohtiessani ymmärsin High Heels -tanssista löytyvän tiedon vähyden. Selkeää tietoa siitä, miten laji määritellään ja mitä asioita kyseiseen lajiin kuuluu, ei löytynyt. Siitä syntyi tarve määritellä, selkiyttää ja kehittää High Heels -tanssia opinnäytetyössäni.

Työlläni haen vastauksia kysymyksiin: Miten määritellään High Heels -tanssi, mistä se on lähtöisin ja mitkä ovat High Heels -tanssin ydinelementtejä. Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää, mitkä ydinelementit luovat perustan ja tekniikan tälle lajille pelkkien korkokenkien lisäksi. Työni tavoite on edesauttaa lajin vakiintumista ja tunnistamista, jotta lajia arvostettaisiin ja se nähtäisiin myös tanssitekniikasta osaamista vaativana lajina. Toivon työni toimivan selkeänä kirjallisena tiedon lähteenä itselleni, lajin opettajille kuin muille aiheesta kiinnostuneille. Opinnäytetyöni avulla High Heels -tanssintunneilla voisi näkyä lajille tunnistettavia piirteitä, tekniikkaa ja liikkeitä myös eri opettajien opettamana.

Opinnäytetyöni on taiteellinen produktio. Opinnäytetyössäni on kehittämistyön näkökulma, joka näkyy työssäni konkreettisen liikesisällön kehittämisenä sekä sanallistamisena. Taiteellinen teos KORKKARIT KATTOON esitettiin Savonia Ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijoiden taiteellisten opinnäytetöiden Lähtölaukaus-festivaalilla ITAK-näyttämöllä maaliskuussa 2023. Teos käsitteli koreografisen työskentelyn kautta High Heels -tanssin ydinelementtejä. Kokonaisuutena teos pyrki lajille tunnistettavaan esittävään ja viihdemäiseen tyyliin, jossa ydinelementit näkyisivät. Taiteellisen teoksen esittelen tarkemmin luvussa kuusi.

Tutkimustiedon puutteellisuuden vuoksi käytän opinnäytetyössäni lähteinä erilaisia tanssin alan ammattilaisten verkkojulkaisuja, blogitekstejä, tuntikuvauksia, jazztanssin kirjallisuutta sekä Youtube-videoita. Näiden lähteiden pohjalta teen tarkkaa liikeanalyysia, ja opinnäytetyöni tiedot kokoan laajalta alueelta. Lähteitä olen etsinyt muun muassa hakusanoilla *Heels dance*, *Heels technique*, *Heels fundamentals*, *Heels dance floorwork*, *Heels basics* ja *High heel dance shoes*. Hakusanat ovat englanninkielisiä, koska materiaalia löytyy näin enemmän lajin syntyperän vuoksi. Lähteenä käytetty videomateriaali on valittu mahdollisuuksien mukaan ammattilaisilta, jotka ovat tehneet pitkää ja tunnettua uraa High Heels -tanssin parissa, tai linkittyvät lajin juurille.

Omat havaintoni pohjautuvat taiteellisen teoksen prosessin aikana kirjoittamaani työpäiväkirjaan sekä omiin kokemuksiini lajin tunneilta ja tiiviskursseilta. Omia havaintojani ohjaa pedagoginen

osaaminen sekä muiden lajien tietotaito esimerkiksi päälajistani jazztanssista. Tarkastelen kaikkia lähteitä kriittisesti, ja perustan tämän opinnäytetyön tiedot monen eri lähteen kautta tekemiini tulokintoihin. Opinnäytetyöni on kuitenkin yhden ihmisen näkökulma aiheeseen.

Rajasin opinnäytetyötäni, ja se keskittyy High Heels -tanssin ydinelementteihin. Työhön nostetut ydinelementit on valittu lähdeaineiston analyysin sekä taiteellisen prosessin synnyttämien huomioiden perusteella. Valitut ydinelementit toistuvat useassa eri lähteessä, ja yhdessä ne luovat High Heels -tanssille tunnistettavaa liikekieltä. Jotta lajia ja sen ydinelementtejä voi ymmärtää kokonaisvaltaisesti, käsittelen työssäni myös lajin historiaa ja syntymistä, jotka selventävät myös lajimääritelmää.

Luvussa viisi käsittelen High Heels -tanssissa käytettyjä korkokenkiä, koska oikeanlaisilla kengillä on turvallista tanssia. Nykypäivänä on myös tarjolla juuri tähän lajiin suunniteltuja korkokenkiä, sillä liikkeet vaativat kengiltä tiettyjä ominaisuuksia, joihin tavallinen arkikäyttöön suunniteltu korkokenkä tai esimerkiksi latinalaistanssikenkä eivät voi vastata. Lajiin sopivilla kengillä liikkeiden suorittaminen on vaivattomampaa.

Työni ei ole pedagoginen, enkä käsittele esimerkiksi tuntirakennetta tai lajin vaatimaa lämmittelyä, mutta avaan lyhyesti kohderyhmää sekä opetukseen liittyvää sensitiivisyyttä. Sensitiivisyys on hyvin ajankohtainen aihe pedagogiikassa, ja High Heels -tanssin viettelevän liikekielen vuoksi, koen tärkeäksi avata asiaa. Avaan kohderyhmää, koska lajiin liittyy ikäsuosituksia edellä mainitun liikekielen sekä korkokenkien vaatiman jalkojen kehityksen vuoksi.

## 2 MITÄ ON HIGH HEELS -TANSSI?

### 2.1 Lajimääritelmä

Monia eri tanssilajeja voidaan tanssia korkokengillä kuten jazztanssia, kilpatanssia, teatteritanssia tai hiphopia (CLI Studios 2021). Opinnäytetyössäni käsitellään korkokengillä tanssimista kaupallisen tanssin näkökulmasta. Kaupallinen tanssi (engl. Commercial dance) tarkoittaa musiikkivideoilla, mainoksissa ja taustatanssijoilla nähtävää eri lajeja yhdistävää tanssityyliä. Kaupallinen tanssi voidaan kategorisoida viihdetanssin puolelle, jossa yleisöön tai kameraan luotu yhteys ja esittävyys ovat tärkeä osa lajia. (Stage Door School of Dance 2023.)

Käytän tässä opinnäytetyössä nimitystä High Heels -tanssi. Määrittelen High Heels -tanssin sen historian sekä siihen vaikuttaneiden henkilöiden liikekielen kautta (ks. luku 2.2). High Heels -tanssi on usein korkeilla ja kapea korkoisilla kengillä tanssittava laji, joka sijoittuu kaupallisen tanssin kentälle (Easter 2023). Suomessa ja ulkomailla High Heels -tanssitunneista käytetään myös nimityksiä Heels ja Stiletto Dance (Easter 2023). Erilaisiin tyyliin viitaten tunteja löytyy myös nimillä Commercial Heels, Sensual Heels ja Heels Floorwork (StepUp School julkaisuaika tuntematon; Studio Tambor 2023; Tinze Twerk Studio julkaisuaika tuntematon).

High Heels -tanssi on fuusiolaji, joka yhdistelee monia eri tanssityylejä ja tekniikoita. Se ottaa vaikutteita muun muassa kilpatanssista, jazztanssista, latinalaisista tansseista, showtanssista, nykytanssista ja baletista (CLI Studios 2021; Dance Masterclass julkaisuaika tuntematon a). Etenkin lattiatekniikassa näkyy vaikutteita myös tankotanssista sekä voguingista (ks. luku 4.6). Fuusiolajille ominaisesti jokaisen opettajan oma tausta vaikuttaa siihen, mistä lajeista vaikutteita otetaan, miten ne näkyvät liikkeiden laatu- ja tyyliseikoissa, sekä mistä näkökulmasta tanssiteknisiä asioita tarkastellaan.

Tässä opinnäytetyössä käsiteltävän High Heels -tanssin tunnistettavia piirteitä ovat pehmeys ja sulaavuus, lantion käyttö, itsevarmuus sekä loppuun viedyt ojennukset ja linjat, joille klassinen baletti luo pohjaa (Dance Masterclass julkaisuaika tuntematon b). Lajin liikekieli on feminiinistä, usein jopa seksikääksi kuvattua, ja korostaa kehon erilaisia kurveja ja muotoja. High Heels -tanssissa vahva eläytyminen ja esittävyys ovat tärkeä osa lajia, koska laji kuuluu kaupallisen tanssin kentälle. Esittävyyteen liittyy se, että lajissa pyritään mahdollisimman esteettiseen liikkeiden toteuttamiseen ja siihen, että tanssi näyttää vaivattomalta ja kevyeltä. (ks. esim. Easter 2023; Yanis Marshall 2017.)

### 2.2 Historia ja lajin leviäminen

Korkokengillä on tanssittu vuosisatoja aina hovitansseista lähtien. Nykypäivän High Heels -tanssin historiasta ei ole täysin tarkkaa tietoa, mutta sen uskotaan saaneen alkunsa 1990- ja 2000-luvun vaihteessa Los Angelesissa Yhdysvalloissa. Laji alkoi vakiinnuttaa muotoaan vuosituhannen vaihteessa suosiossa olevien artistien kuten Beyoncé'n sekä Jennifer Lopezin tanssintäyteisten musiikkivideoiden myötä, kun tanssijat ihannoivat heitä ja heidän korkokengillä tanssimistaan. Ammattitanssijat alkoivat harjoitella korkokengillä tanssimista mahdollisten työtarjousten toivossa. Sosiaalinen media alkoi kukoistaa samaan aikaan, jonka kautta High Heels -tanssi levisi ihmisten tietoisuuteen niin Yhdysvalloissa kuin muualla maailmassa. (Easter 2023.) Voidaan todeta, että lajin alkuperäinen asema on ollut yleisön sekä katsojan viihdyttämisessä.

High Heels -tanssin kehittämiseen on vaikuttanut moni koreografi, tanssija sekä opettaja, ja koreografien työtä toivat näkyville monet vuosituhaten vaihteessa suosiossa olleet tyttöbändit ja naisartistit. Yhdysvaltalainen Frank Gatson Jr. työskenteli Destiny's Child -yhtyeen koreografina sekä myöhemmin myös Beyoncé'n koreografina, ja kehitti lajia ensimmäisten joukossa. Gatson on koreografioinut musiikkivideon esimerkiksi Beyoncé'n kappaleelle Single Ladies, jossa tanssitaan korkeilla ja kapeilla koroilla. Myös Pussycat Dolls -yhtyeen perustaja Robin Antin on merkittävä henkilö lajin yleistymisessä. Pussycat Dolls aloitti toimintansa burleskitanssiryhmänä, ja nousi maailmanlaajuiseen kuuluisuuteen 2000-luvun alkupuolella levytyssopimuksen myötä. (Easter 2023.) Esimerkiksi yhtyeen Buttons -musiikkivideolla näkyy hyvin tunnistettavaa High Heels -tanssia (The Pussycat Dolls 2009). Monilla tanssinopettajilla, jotka tarjosivat High Heels -tanssitunteja lajin alkuaikoina Yhdysvalloissa, löytyy työhistoriaa edellä mainittujen yhtyeiden ja artistien kanssa (Easter 2023).

Yksi nykypäivän tunnetuimmista High Heels -tanssin opettajista on ranskalaislähtöinen, mutta nykyään Yhdysvalloissa asuva Yanis Marshall. Marshall (2015) kertoo videoesittelyllään nousseensa kuuluisuuteen sosiaalisessa mediassa julkaisemillaan tanssivideoilla, joita muun muassa Beyoncé jakoi omilla alustoillaan. Marshallin sanoma oli, että myös miehet voivat tanssia korkokengillä, mikä näkyy myös videoilla (Yanis Marshall 2012; Yanis Marshall 2015). Hän saavutti maailmanlaajuisen suosion päästyään High Heels -tanssiesityksillä Iso-Britannian Talent -kilpailun finaaliin vuonna 2014. Sen jälkeen Marshall on kiertänyt opettamassa High Heels -tanssitunteja ympäri maailmaa. (Barakovska julkaisuaika tuntematon.)

Marshall on yksi tärkeimmistä henkilöistä, joka edesauttoi High Heels -tanssin aseman vakiinnuttamista ja tunnistamista. Hän on mielestäni yksi lajin pioneereista, koska hän on kehittänyt High Heels -tanssia ja nimenomaan lajin tekniikkaa uransa aikana. Koska Marshallilla on pitkä tanssitausta ja tekniikkapohja baletista, jazztanssista ja modernista tanssista, hän painottaa näiden lajien tekniikkaa myös High Heels -tanssin opetuksessa (Dance Masterclass 2023b). Lajitausta näkyy hänen opetuksessaan esimerkiksi huomioina oikeaan linjaukseen lonkissa, polvissa ja nilkoissa (Marshall 2022). Hän on kehittänyt High Heels -tanssin tekniikkaa myös baletin tankotyöskentelyä sekä koroilla tanssimista yhdistäen (Dance Masterclass 2022a).



### 3 HIGH HEELS -TANSSIN OPETUS

#### 3.1 Kohderyhmä

Usein High Heels -tanssin tyyllisiä tunteja markkinoidaan aikuisille tai yli 16-vuotiaille (Razzmatazz julkaisuaika tuntematon; StepUp julkaisuaika tuntematon; Studio move julkaisuaika tuntematon; Tanssistudio Dream julkaisuaika tuntematon). Uskon sen johtuvan siitä, että laji nähdään jossain määrin ”roisina”, eikä sen uskota sopivan kovin nuorille. Koreografioiden tyyli voi kieltämättä olla usein viettelevää ja seksikästä, mutta seksikkyyks on vain yksi monista High Heels -tanssin tyyli- vaihtoehdoista.

Lindsley Allen (Hollywood Connection julkaisuaika tuntematon) painottaa haastattelussaan kuinka tärkeintä High Heels -tanssin opetuksessa on opettaa ikätasolle sopivalla tavalla ja painottaa teknistä osaamista. Kun tämän muistaa, voi lajia opettaa mielestäni myös 13–15-vuotiaille nuorille. Asettaisin alaikärajan juuri 13 vuoteen, koska korkokenkien käyttöä ei suositella ennen murrosikää, sillä jalkojen kehitys on silloin vielä vaiheessa (Rossi 2002, 90–91, Ferm-Nielsenin, Lievosen & Viljasen 2011, 35 mukaan). Yli viiden senttimetrin koroille käytetään 13 vuoden alaikärajaa myös kilpatanssissa, jossa korkokenkät ovat vakiovaruste naispuolisille tanssijoille (Suomen Tanssiurheiluliitto 2022).

Koska High Heels -tanssi on syntynyt tanssin ammattilaiskentällä, on sen elementit, etenkin korkokenkiin yhdistettäessä, paikoin haastavia. Lajia voi kuitenkin harrastaa monen tasoiset henkilöt, sillä tunteja on tarjolla vasta-alkajista aina edistyneisiin saakka. Kuten minkä tahansa lajin opetuksessa, liikkeitä täytyy soveltaa oppilaiden taitotasoon nähden.

#### 3.2 Sensitiivisyys ja eettisyys

Koen sensitiivisyyden ja eettisyyden erityisen tärkeiksi sekä ajankohtaisiksi asioiksi kaupallisen tanssin yhteydessä, johon myös High Heels -tanssi kuuluu. Lajin suosion kasvun myötä, myös tuntitarjonnan määrä on kasvanut. Koska tuntitarjonta kasvaa ja kaupallisen tanssin lajeihin ei ole pedagogista opiskelumahdollisuutta ainakaan Suomessa, johtaa se väistämättä siihen, että lajin opettajien joukossa kaikki eivät ole koulutautuneita ja pedagogisesti valvutuneita tanssinopettajia. Tämän vuoksi haluan opinnäytetyössäni nostaa esille huomioita opetuksessa käytetyistä sanoista sekä lajiin liittyvästä seksikkyydestä sekä sen opettamisesta.

High Heels -tanssia kuvataan usein naisellisena lajina, sillä monissa liikkeissä korostetaan yhteiskunnassa yleisesti naisellisina piirteinä pidettyjä muotoja kuten käsien ja jalkojen kapeita asentoja sekä lantion kurveja (Pirinen 2001). Lempiäinen (2001) määrittelee Suomen kielen perussanakirjan (1996) mukaan, että naisellinen tarkoittaa naiselle ominaista piirrettä. Tieteessä naisellisuus on nähty valkoisen heteroseksuaalisen naisen kautta jo pitkään (Vuorela 1999; Ahokas & Rantonen 1996, Lempiäisen 2001 mukaan). Jotta opetuksessa ja markkinoinnissa otettaisiin kaikki huomioon, tarvitsee inklusiivinen kielenkäyttö erityishuomiota, sillä High Heels -tanssin yhteyteen liittyy vahvasti sukupuolittavien sanojen käyttöä. Vainikaisen (2022) mukaan inklusiivinen kieli tarkoittaa pyrkimystä ottaa huomioon kaikki sulkematta ketään ulkopuolelle sanavalinnoilla, puheen sävyllä, keskusteluta-

voilla ja asenteilla. Inklusiivinen kielenkäyttö näkyy esimerkiksi siinä, että suositaan sanaa feminiininen sanan naisellinen sijaan liikekieltä kuvaillessa. Feminiinisyyden ei sido tiettyyn sukupuoleen ja kaikkien sukupuolien edustajilla voi olla feminiinisiä piirteitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

High Heels -tanssituntien yhteydessä tulee myös joissain tapauksissa vastaan sanat ja sanonnat kuten sisäisen jumalattaren etsiminen tai mimmienergia, joilla haetaan itsensä ilmaisua ja yhteisöllisyyttä. Myös nämä sanavalinnat viittaavat naissukupuoleen ja sulkevat näin osan ihmisistä ulos, vaikka tavoitteet näiden takana ovat hyviä. Jotta High Heels -tanssi olisi avoin laji jokaiselle, eikä vain naisille, on sanavalinnoilla tärkeä merkitys tämän lajin yhteydessä. Itsensä ilmaisua ja hyvää tunnelmaa tunnille voi hakea lukuisilla muillakin sanoilla. Tietynlaiset liikkeet, eleet ja asennot eivät sido tiettyyn sukupuoleen, ja sen voi huomioida inklusiivisella kielenkäytöllä. Inklusiivinen kieli yhdistetään eettiseen toimintaan ja sen käyttö edesauttaa hyvinvointia (Vainikainen 2022).

Kaupallisessa kulttuurissa seksikkyyden, etenkin naisten kohdalla, on niin sanottu valttikortti (Lempiäinen 2001). Voidaan todeta, että seksikkyyden myy. High Heels -tanssi on syntynyt kaupallisesta tarkoituksesta, minkä vuoksi siihen yhdistetään vahvasti seksikkyyden. Seksikäs ilmaisu ja eläytyminen ovat siirtyneet ammattikentältä myös osaksi lajin harrasteopetusta. Seksikkyydessä ei ole mitään väärää, mutta täytyy muistaa, että avainasemassa tässä lajissa on kuitenkin tekniikkapohja ja oikein tehdyt liikkeet eikä ainoastaan seksikkyyden ja ulkonäkö, kuten myös Allen (Hollywood Connection julkaisuaika tuntematon) haastattelussaan mainitsee.

Opettajilla on erilaisia tapoja, mielikuvia ja lauseita, joilla ohjeistetaan eläytymistä ja halutunlaisen tunnelman hakemista. Edellä mainitun seksikkyyden ja viettelevyyden hakemisessa täytyy olla tietoinen siitä, millä tavoilla ilmaisua opettaa, jotta opetustilanne pysyy mahdollisimman turvallisena jokaiselle. Olen useammalla tunnilla kuullut opettajan ohjeistavan eläytymistä sen kautta, että kuvittelisi viettelevänsä jonkun toisen tanssilla. Tanssitunnille osallistutaan kuitenkin yleensä itsensä vuoksi, jolloin ulkopuolinen käsky näyttää joltain ”jollekin toiselle” on hieman ongelmallista. Se rikkoo mielestäni myös turvallisemman tilan periaatteita. Muun muassa Opetusalan Ammattijärjestö OAJ (julkaisuaika tuntematon) kuvaa turvallisemman tilan periaatteita seuraavasti: ”Kunnioita jokaisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä itsemääräämisoikeutta. Kunnioita toisten yksityisyyttä ja muista, että jokainen määrittelee omat fyysiset ja psyykkiset rajansa.” On tärkeää muistaa etenkin High Heels -tanssissa kohdata jokainen oppilas yksilöllisesti ja huomioida henkilökohtaiset rajat, koska seksuaalisuuden toteuttaminen ja ilmentyminen ovat hyvin yksityisiä sekä henkilökohtaisia asioita.

Seksikkyyteen voidaan ohjeistaa, vaikka kyseessä olisi vain harrastetunti, joka ei tähtää esiintymistilanteeseen. Silloin sillä usein pyritään hakemaan omaa voimaantumista ja oman kehon haltuunottoa. Siljamäen, Anttilan, Perttulan sekä Sääkslahden (2012, 55) mukaan tanssin voimaannuttava vaikutus lähtee kuitenkin liikkeen ja musiikin kautta saavutettavasta nautinnollisesta tilasta. Allen (Hollywood Connection julkaisuaika tuntematon) painottaa, että hänen tuntiensa lähtökohdaksi on jokaisen tanssijan oma itsevarmuus ja oman kehon rakastaminen, ja mielestäni tällä tavalla sensitiivinen ilmapiiri säilyy myös High Heels -tanssitunneilla. Feminiinisen tai seksikkään puolen ilmaiseminen lähtee aina oppijasta itsestään.

## 4 HIGH HEELS -TANSSIN YDINELEMENTIT

### 4.1 Perusasento, ryhti ja linjat

Lajille ominaista on hakea kehosta mahdollisimman paljon kaaria ja muotoja. High Heels -tanssin ”ensimmäiseksi asennoksi” sanotaan bevel-nimistä asentoa, jolla haetaan kehoon niin sanottua S-muotoa päästä varpasiin (Roberts 2022). Bevel-asennossa seistään jalat yhdessä pienessä aukikierrossa, josta toisen jalan polvi koukistuu ja nostaa kannan ilmaan. Paino on suoralla tukijalalla ja koukussa olevan jalan nilkka sekä polvi hakeutuvat tukijalan puoleen. Tavoite on, että jalkojen välissä ei ole yhtään rakoa, vaan reidet ja nilkat ovat kiinni toisissaan. (TMILLY TV 2022.) Lantiota työnnetään tukijalan puoleen hyvin korostetusti, ja ikään kuin istutaan lonkalle. (Kuva 1.) Tämä niin sanottu perusasento tulee vastaan monessa High Heels -tanssin liikkeessä, kuten kävelyssä ja poseerauksissa eli paikallaan pysyvissä asennoissa.



KUVA 1. Bevel (Pusa 2023)

Bevel-asennon lisäksi High Heels -tanssin perusta on hyvä ryhti ja asento. Gaylyn Lareesen (2021) mukaan oikeaoppinen asento auttaa säilyttämään tasapainon ja vartalon hallinnan tanssiessa. Keski-vartalon kuuluu olla tuettuna ajattelemalla pitkää ja suoraa alaselkää, sekä huolehtimalla, että rintakehä pysyy neutraalissa asennossa, eikä työnny ulos. Ikään kuin laitettaisiin ”napit kiinni edestä”. Hartiat pysyvät takana ja rentona alhaalla, jolloin hyvä ryhdikäs asento luo myös vaikutelman itsevarmasta olemuksesta. (Gaylyn Lareese 2021.)

Kaarien ja pehmeiden muotojen vastapainona High Heels -tanssissa näkyy suoraa pitkiä linjoja, jotka ovat tuttuja jazztanssista (Easter 2023). Kun kaaria haetaan esimerkiksi lantiolla, suoraa linjoja haetaan polvien ja nilkkojen ojennuksilla (kuva 2). Kraines ja Pryor (2005, 63) mainitsevat, että balettissa ja jazztanssissa nilkat ovat ojennettuina lähes poikkeuksetta. Tämä toteutuu myös High Heels -tanssissa polvien ojennusten lisäksi. Korkokengät pidentävät jalan linjoja, ja ojennuksilla sitä pyritään korostamaan entisestään.



KUVA 2. Nilkan ja polven ojennus (Pusa 2023)

High Heels -tanssin estetiikkaan kuuluu kauniiden pitkien linjojen esittely, ja jalkojen lisäksi ojennukset näkyvät etenkin sormissa. Työpäiväkirjassa (2023) kuvaan käsien ja sormien muotoa voimistelijamaisiksi, eli sormet ovat hyvin ojennetut ja ranne taittuu pieneen kulmaan (kuva 3). Sormien ja ranteiden ojennuksiin keskitytään erityisesti piruettien kohdalla sekä liikkeissä, joissa kädet ovat vartalossa kiinni. Käsien koskettaessa vartaloa, tapahtuu se yleensä sormenpäillä kevyesti pyyhkäisten tai kämmenellä niin, että sormet ovat ojennettuna ja mahdollisesti irti kehosta.



KUVA 3. Sormien ja ranteiden asento (Pusa 2023)

## 4.2 Kävely

High Heels -tanssin tärkein elementti perusasennon lisäksi on lajille tyypillinen kävely. Aloitus on aina bevel-asennosta, joka näkyy myös jokaisen askeleen välissä. High Heels -tanssin kävelyssä, kuten myös "normaalissa" koroilla kävelyssä, astutaan aina kanta edellä. Joissain tapauksissa näkee päkiä edellä astumista, etenkin hitaassa kävelyssä, mutta mielestäni askel ei rullaa tasaisesti tässä tapauksessa ja nopeammassa tempossa tämä ei toimi. Askeleet astutaan polvi ja nilkka ojennettuna, ja isovarvas ikään kuin kurottaa askeleen suuntaan. Askeleet astutaan ristiin, ja tavoite on pitää reidet lähellä toisiaan niin, että jalkojen välissä ei näy rakoa edestä katsottuna (kuva 4). Jalat pysyvät pienessä aukikierrossa koko ajan. Kun paino siirtyy jalalta toiselle, vartalo ja lantio pysyvät suorassa linjassa ja ylös vedettyinä, ja painon siirryttyä toiselle jalalle, lantio työntyy suoran tukijalan puoleen ja toinen jalka siirtyy viereen, jolloin ollaan takaisin bevel-asennossa. Jalat pysyvät kävelyssä lähellä lattiaa, ja mitä hitaammasta kävelystä on kyse, sitä enemmän päkiä liukuu lattiaa pitkin, mikä auttaa myös tasapainon säilyttämisessä. High Heels -tanssissa voidaan käyttää monia erilaisia versioita kävelystä, mutta yleisin ja tunnistettavin versio on tämä vaivattomasti lattian poikki liukuva tyyli (ks. esim. Yanis Marshall 2019b).



KUVA 4. Kävelyssä askeleet astutaan ristiin ja reidet pysyvät lähellä toisiaan (Pusa 2023).

Etenkin nopeampi tempoisessa kävelyssä bevel-asennon löytyminen askelten väliin on haastavaa, ja vaatii paljon harjoitusta ja toistoa. Työpäiväkirjassa (2023) kuvaan kävelyn tärkeimmiksi asioiksi lantion työntämistä sivusuunnassa sekä reisien pysymistä yhdessä. Nämä kaksi asiaa ovat High Heels -tanssin kävelyn visuaalisesti näkyvimmit tyyliseikat, ja näin ollen myös tärkeimmät tyyliseikat. Sujuvaa kävelyä edesauttaa rentouden säilyminen sekä lyhyempien askelten ottaminen, jotta paino ehtii siirtyä kunnolla jalalta toiselle, ja polvet pysyvät kauniisti ojennettuina. Päkiän täytyy myös työntää loppuun asti, jotta paino siirtyy kunnolla jalalta toiselle. Kävelyn lisäksi muissakin painonsiirroissa vartalo ja lantio pysyvät suorassa linjassa, jotta tasapaino säilyy ja liikkeet ovat hallittuja.

### 4.3 Hairography

Hairography eli hair choreography eli vapaasti suomennettuna hiusten koreografia on nimensä mukaisesti hiuksille suunniteltuja liikkeitä ja liikeratoja. High Heels -tanssi on laji, jossa tanssitaan todella usein hiukset auki ja hyödynnetään hiusten heilautuksia koreografisina elementteinä. Dance Spirit verkkojulkaisun (2009) mukaan hairography juontaa juurensa High Heels -tanssin juurille eli artistien kuten Beyoncé ja Shakiran musiikkivideoille, joissa se liitetään vahvasti osaksi korkokengillä tanssimista. Hiukset korostavat liikeratoja ja tekevät niistä suurempia ja näyttävämpiä. (Kuva 5.)



KUVA 5. Hairography (Pusa 2023)

Hairography on näyttävä, mutta haastava elementti High Heels -tanssissa. Hiukset auki tanssiessa hairography vaatii omanlaisensa tekniikan, jotta hiukset saadaan jäämään pois kasvoilta. Christian John-Devi Vincentin (2015, 52) mukaan hänen haastattelemansa Elizabeth (Liz) Ramos kertoo, että hairography kehittyy harjoittellessa pään pyörytyksiä ja heilautuksia hiukset auki, sekä keskittyen liikkeen viimeistelyyn, jotta hiukset laskeutuvat taakse pois kasvoilta. Viimeistelyyn auttaa se, että kaikentyyppisissä pään pyörytyksissä korostetaan aksenttia eli nopeaa liikettä taakse, jolloin hiukset laskeutuvat helpommin pois kasvoilta (työpäiväkirja 2023). Tasaisella dynamiikalla tai liian pienellä liikeradalla hiukset eivät saa tarpeeksi vauhtia heilahtaakseen pois kasvoilta. Päää pyörittäessä liikeradalla täytyy olla siis mahdollisimman suuri.

Jaclyn Villaseñorin (2020) mukaan hairographyssa päälaki johtaa liikettä, mikä auttaa siihen, että hiukset saa heilautettua pois kasvoilta. Koska päälaki on osa, joka johtaa liikettä, voidaan alkeistavalla hakea tuntumaa hairographyyn laittamalla hiukset korkealle poninhännälle. Tällöin poninhäntä korostaa päälaki tuntumaa, mutta hiukset ovat kontrolloidummin tanssijan hallussa, eivätkä jää niin helposti kasvojen eteen.

#### 4.4 Piruetit

Erilaisilla pirueteilla haetaan High Heels -tanssiin lajille ominaista pehmeää ja leijuvaa tunnelmaa. Piruettien perustekniikkaan hyödynnetään jazztanssista sekä baletista tuttuja pyörimisiä, joita usein maustetaan klassisista muodoista poikkeavilla vapaammin liikkuvilla käsillä. Chaîné-piruetit ovat sarja puolivarpailla tehtäviä puolikäännöksiä, jossa jalat pysyvät lähellä toisiaan pienessä aukikierrossa (Kraines & Pryor 2005, 113). Chaîné-pirueteissa pyritään vauhdikkaaseen ja tasaiseen liikkumiseen tilassa. High Heels -tanssissa käytettynä chaîné-piruetteihin lisätään usein pehmeästi ylöspäin nousevat kädet (ks. esim. Yanis Marshall 2019b). Chaîné-piruettien askelista voidaan muokata myös alkeistasolle sopivampi three-step-turn, jossa käännyttään kerran ympäri kolmella askeleella.

Esimerkiksi Yanis Marshallin kurssikoostevideolla (2019b) näkyy chaîné-piruettien lisäksi coupé-piruetti sekä passé-piruetti, jotka ovat hyvin usein käytettyjä piruetteja High Heels -tanssissa. Coupé-pirueteissa pyritään pois päin tukijalasta samalla, kun toinen jalka lukitaan tukijalan eteen ristiin niin, että varpaan päät hipovat lattiaa. Coupé-piruettia voi harjoittaa jopa puolikkaana käännoksenä, jolloin se sopii myös alkeistasolle ensimmäisten harjoiteltavien käännosten joukkoon. Kädet ovat usein alaviistossa kämmenet kohti lattiaa ja hakevat rennosti vauhtia pyörimiseen. (Kuva 6.)



KUVA 6. Coupé-piruetin käsien ja jalkojen asennot (Pusa 2023)

Passé-piruetti saa nimensä pyörimisasennosta. Passé-asennossa seistään yhden jalan päkiällä, ja toinen jalka nostetaan ylös niin, että isovarvas osuu tukijalan polven sisäosaan. Taitotason kehittyessä passé-piruettia on helppo vaikeuttaa lisäämällä pyörimiskierroksia, ja sen voi pyöriä joko tukijalan suuntaan tai siitä poispäin. (Kraines & Pryor 2005, 62, 115–116.) Se on yksi jazztanssin peruspirueteista, jota hyödynnetään usein myös High Heels -tanssissa. Käsien reittejä voidaan varioida monen muotoon, mutta usein nähdään ylviistoon ojennettuja V-käsiä tai useamman kierroksen aikana pehmeästi nousevia käsiä. (Kuva 7.)



KUVA 7. Passé-piruetin asento ja V-kädet (Pusa 2023)

High Heels -tanssin piruetteja yhdistävät käsien vapaus ja pehmeys. Vaikka klassisen baletin tarkkoja käsien asentoja käytetään myös, voidaan High Heels -tanssissa rikkoa näitä asentoja vapaasti. Kädet ovat hengittävät, ja liike jatkuu ojennettuihin sormenpäihin asti (ks. kuva 7). Korkokengillä tanssiessa pirueteissa korostuu painopisteen saaminen tukijalan päälle, mikä onnistuu sillä, että painonsiirroissa päkiä työntää kunnolla loppuun asti ja keskivartalo pysyy tiukkana (työpäiväkirja 2023). Muuten painonsiirto jää korkokengillä helposti takapainoiseksi ja vartaloa ei saada suoraan linjaan jalan päälle.

Kaikissa pirueteissa on tärkeää muistaa hyvä linjaus ja piruetti pisteen käyttö (Kraines & Pryor 2005, 115). High Heels -tanssille muuten ominaisia kaaria tai lonkalle istumisia ei käytetä pirueteissa, vaan vartalo on suorassa linjassa, jotta piruetit ovat hallittuja. Piruettipiste on edestä otettava kiintopiste, jota katsotaan mahdollisimman pitkään kääntyessä, ja kun pistettä ei voida enää katsoa, pää käännetään ja katse kohdistuu mahdollisimman nopeasti takaisin samaan pisteeseen (Kraines & Pryor 2005, 65). Pisteen käyttö edesauttaa tasapainon säilymistä.



#### 4.5 Isolaatiot

Isolaatiot eli kehonosien erittelyt ovat peruselementti monessa eri tanssilajissa. Isolaatioilla pyritään liikuttamaan yhtä kehonosaa erillään muista ja näistä yleisimpiä ovat pää, hartiat, rintakehä ja lantio (Kraines & Pryor 2005, 94). Masan (2017) mukaan rintakehän ja lantion isolaatioiden kautta tanssiin löytyy pehmeyttä ja groovea. Groove tarkoittaa kehon reaktiota musiikkiin (Adams 2015). Tanssin yhteydessä grooven voisi mieltää musiikin ja tanssin kautta löytyväksi hyväksi tunnelmaksi ja tilanteeksi, jossa rytmi ja liike puhuttelevat kehoa.

Taito eriyttää kehonosia sekä liikuttaa niitä yhtä aikaa riippumatta toisistaan, on High Heels -tanssille tyypillisen liikekielen perusta. Isolaatioiden kautta tanssiin saadaan lajille ominaista sulavaa, tyyllittelevää ja ”käärmemäistä” liikekieltä. Etenkin neljän edellä mainitun kehonosan isolaatioiden ketjuttamisesta syntyvä body roll tai mato-liike on avainasemassa High Heels -tanssin visuaalisesti tunnistettavalle liikekielelle. Body roll on aaltomainen liike, joka kulkee saumattomasti, esimerkiksi alaspäin, käyden läpi pään, rintakehän sekä lantion liikkeen yleisimmin etusuuntaan. Taidokkaasti toteutettuna jokaisen kehonosan liike vaikuttaa seuraavaan ja visuaalisesti liike näyttää siltä, kuin sähköimpulssi kulkisi kehon läpi. Tätä liikettä voidaan varioida lukuisiin eri suuntiin, ja se on liike ”käärmemäisen” vaikutelman pohjalla. Myös High Heels -tanssille ominainen lantion käyttö sekä sillä haetut kaaret ja muodot ovat taidokkaan kehon osien erittelyn ansiota. (ks. esim. Stevie Dorè 2019; Yanis Marshall 2019a.)

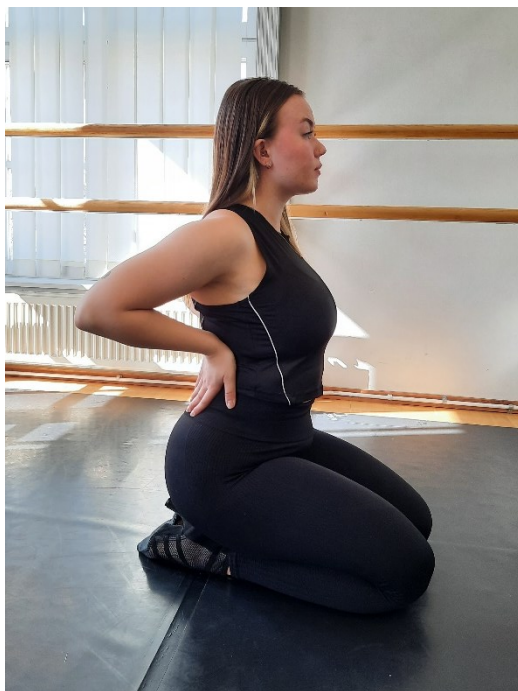
#### 4.6 Lattiatekniikka

High Heels -tanssin lattiatekniikassa näkyy vaikutteita esimerkiksi nyky- ja jazztanssin lattiatekniikoista, akrobatiasta sekä eksoottisesta tankotanssista. Lattiatekniikalla tarkoitetaan tässä yhteydessä lattiatasossa tehtäviä liikkeitä, jossa hyödynnetään erilaisia istuvia asentoja, kierähdyksiä ja painonsiirtoja käsien päälle. High Heels -tanssin lattiatekniikka on usein sensuallista, ja liikkeet esittelevät pitkiä ojennettuja linjoja ja selän kaarta (ks. esim. Yanis Marshall 2018).

High Heels -tanssin sekä tankotanssin lattiatekniikoissa nähdään vahvasti yhtäläisiä piirteitä sekä osittain samoja liikkeitä. Tankotanssin lattiatekniikka, etenkin korkokengillä tanssittaessa, pyrkii saumattomaan, pehmeään ja liukuvaan liikkeeseen, joka saavutetaan erilaisilla body roll -liikkeillä, pään pyörytyksillä ja jalkojen kaarilla (Exotic Academy 2023; PoleCulture 2020; Renee 2021). Tankotanssin sekä High Heels -tanssin yhteydessä lattiatekniikkaan voidaan viitata englanninkielisillä termeillä floorwork ja floorplay myös Suomessa.

High Heels -tanssin lattiatekniikka voi pyrkiä myös saumattomaan, pehmeään ja liukuvaan liikkeeseen, mutta mahdollistaa usein myös nopeampia ja räväkempiä liikkeitä (ks. esim. Yanis Marshall 2018). Uskon sen johtuvan lajeissa käytettyjen korkokenkien erosta. High Heels -tanssiin suunnitellut korkokengät mahdollistavat ketterämmän liikkumisen joustavan pohjan ansiosta (ks. luku 5.1), kun taas tankotanssissa käytettävät Pleaser-korot joustavat ja mukautuvat jalan liikkeeseen vähemmän päkiäkorokkeen vuoksi.

High Heels -tanssin lattiatekniikassa on mielestäni kahdenlaisia elementtejä: istuvat asennot sekä liikkeet. Usein käytettyjä istuvia asentoja ovat polvien päällä istunta, polvet auki istunta sekä merenneito-asento, jossa istutaan toisen pakaralla päällä jalat yhdessä ja koukussa vierellä (kuvat 8, 9 & 10). Erilaisia istuvia asentoja käytetään lattiataason poseerausasentoina sekä liikkeiden aloitus tai lopetusasentoina. Kuten ylätasoon bevel-asennossa, myös näissä istuvissa asennoissa pyritään korostamaan kehon muotoja.



KUVA 8. Polvien päällä istunta (Pusa 2023)



KUVA 9. Polvet auki istunta (Pusa 2023)



KUVA 10. Merenneito-asento (Pusa 2023)

Lattiatason liikkeistä tunnistettavia ovat erityisesti jalkojen ”kiepsautukset”, joissa jalkaterä piirtää ilmaan ympyrän niin, että reisi pysyy paikallaan, luoden illuusion siitä, että pyörivä liike lähtee polvesta. Näihin kiepsautuksiin viitataan joissain tapauksissa nimityksillä clock work legs, medusa legs tai leg work (ks. esim. Brice LaGrand 2020; Exotic Dance Academy 2018; Lara JPole 2019).

Jalkojen ”kiepsautuksia” voidaan tehdä monissa asennoissa ja moniin eri suuntiin, mutta yhden vaihtoehdon perustana voidaan käyttää jazztanssin straddle roll -liikettä. Straddle roll aloitetaan polvien päällä istunnasta, josta kierähdetään istuma-asentoon, jolloin päällimmäinen jalka suoristuu ja aloittaa piirtämään isoa kaarta ilmaan, toinen jalka seuraa, ja lopuksi päädytään takaisin lähtöasentoon kokonaisen pyörähdyksen jälkeen (Kraines & Pryor 2005, 122–124). Perinteistä straddle roll -liikettä käytetään High Heels -tanssissa myös sellaisenaan, mutta usein tähän liitetään myös jalkojen ”kiepsautuksien” erilaisia versioita (ks. esim. Yanis Marshall 2019a). Tällaisia jalkojen ”kiepsautuksia” nähdään usein myös eksoottisessa tankotanssissa sekä vogue femmessä (ks. esim. Exotic Dance Academy 2018; Gravity Jacobs 2019).

Usein käytettyjä liikkeitä High Heels -tanssin lattiatekniikassa on myös nykytanssista tutut slide-liikkeet eli liukumiset lattian pinnassa, kyykyssä tehtävät piruetit sekä akrobatian perusliikkeistä kuten niskaseisonnasta ja kuperkeikoista pohjautuvat erilaiset versiot (kuva 11). Lattiatekniikassa korostuu sulava liike, ojennetut linjat sekä käsien ja sormien asennot.



KUVA 11. Niskaseisonta jalkojen "kiepsautuksella" (Pusa 2023)

## 5 HIGH HEELS -TANSSIN KORKOKENGÄT

### 5.1 Kengän malli

High Heels -tanssiin suunniteltu korkokenkä on usein lyhyen saappaan mallinen kenkä, joka istuu napakasti ja tukevasti nilkan kohdalta. Nilkkaa tukeva malli on turvallisin vaihtoehto kaikille, mutta erityisen suositeltavaa aloittelijoille. Useassa lajiin suunnitellussa kenkämallissa on nyörikiinnitys edessä, jolla kengät saadaan kiristettyä mahdollisimman tiukasti omaan jalkaan. Nyörikiinnitys takaa myös parhaan mahdollisen istuvuuden eri mallisille jalkaterille. Kärjestä avonaisia kenkiä suositaan, jolloin jalkaterällä sekä varpailla on tilaa liikkua ja hakea parempaa tuntumaa lattiaan, mikä auttaa tasapainon hakemisessa. (Joheela julkaisuaika tuntematon b.) Platformia eli päkiäkorkoketta on High Heels -tanssiin tarkoitetuissa kengissä mahdollisimman vähän. Ohut pohja päkiän alla edesauttaa lattiatuntuman saamista ja jalkaterän liikkumista. Edellä mainitut ominaisuudet takaavat mukavuuden, turvallisuuden sekä tarvittavan tuen. Lisäelementtinä useista High Heels -tanssiin tarkoitetuista korkokengistä löytyy vetoketju kenkien vaivattomaan ja nopeaan pukemiseen.

High Heels -tanssiin tarkoitettuihin kenkiin verkkokaupat tarjoavat usein kaksi erilaista pohjamateriaalivaihtoehtoa, jotka on suunniteltu tanssilattian ja -alustan mukaan. Ensimmäinen on all floors sole eli jokaiselle lattialle sopiva pohja. Tämä pohjan materiaali muistuttaa arkikäyttöön tarkoitettujen kenkien pohjaa, ja se soveltuu niin sisä- kuin ulkokäyttöön. Pohja on kuitenkin joustavampi kuin arkikäyttökengissä, mikä tekee siitä tanssiin soveltuvan. (Joheela julkaisuaika tuntematon a.)

Toinen tanssikenkiin saatava pohja on latinalaistanssikorkokengistä tuttu suede sole eli mokkanahkapohja, joka on suunniteltu ainoastaan sisäkäyttöön, ja se sopii parhaiten parketilattialle ja muille sileille pinnoille. Mokkanahkapohja on joustavampi kuin all floor sole, mikä edesauttaa jalan ojentamista myös päkiän kohdalta. (Joheela julkaisuaika tuntematon a.) Mokkanahkapohja toimii mielestäni todella hyvin myös tanssimatolla. Joustava ja pehmeä pohja mukautuu jalan muotoon, ja edesauttaa jalan vapaata liikkumista. Mokkanahkapohja antaa juuri sopivan määrän pitoa, eikä tunnu liukkaalta tanssiessa. Mokkanahkapohja pehmenee käytössä huomattavasti, mikä saattaa haastaa tasapainon hakemista jalan suuremman liikkumisvaran vuoksi.

### 5.2 Kengän korko

High Heels -tanssin maailmassa kapea piikkikorko eli stiletto -malli on todella suosittu, ja sitä voi pitää niin sanottuna tavoitemallina. Se on kuitenkin kaikista haastavin koron malli tasapainon säilyttämiseen. Riippuen koron korkeudesta, stiletto-malli sopii mielestäni keskitasosta ylöspäin oleville tanssijoille. Korkeat stiletto-malliset korkokengät tarvitsevat jo vahvat nilkat sekä hyvän vartalon hallinnan tanssijalta. Erimallisten korkojen kanssa jalka hakee tasapainoa eri tavoilla, mikä on hyvä ottaa huomioon etenkin, jos lajin parissa haluaa edetä ja kehittyä (Joheela julkaisuaika tuntematon b). Jos High Heels -tanssin parissa aloitteleva tanssija haluaa tähdätä korkeilla stiletto-koroilla tanssimiseen ja hakea tasapainoa oikealla tavalla heti, voi stiletto-koron korkeudeksi valita alussa esimerkiksi viisi senttimetriä.

Latinalaistansseihin tarkoitetuista korkokengistä tuttua flared heel-korkoa löytyy myös High Heels -tanssin kengistä (Joheela julkaisuaika tuntematon b). Flared heel eli levenevä- tai tiimalasikorko on

ulkomuodoltaan suhteellisen siro ja kapea, mutta tarjoaa hieman enemmän tukea kuin stiletto-malli, koska korolla on isompi pinta-ala osua lattiaan. Tanssiessa niillä joutuu kuitenkin hakemaan aktiivisesti tasapainoa, ja nilkan sekä jalkaterän lihakset tekevät työtä.

Paksu tolppakorko on yksi vaihtoehto, jota ei kuitenkaan kovin usein suositella. Se saattaa houkuttaa ensimmäisiä tanssikorkokenkiä hankkiessa, koska tolppakorkoiset kengät ovat tukevat ja niillä on helppo säilyttää tasapaino. Paksulla korolla on myös helpompi sietää korkeampaa korkoa kuin ohuemmillä koroilla. Osa High Heels -tanssin estetiikkaa on kapeat korot ja useat tanssijat tähtäävät stiletto-koroilla tanssimiseen. Näin ollen suosittelen tolppakorkoa ainoastaan nuorille ensimmäisiä korkokenkätunteja tanssiville sekä muille alkeistason tanssijoille, jolloin ei tarvitse keskittyä kenkien tuomiin haasteisiin. Täytyy muistaa, että tanssitekniikka on hieman erilainen paksuilla koroilla tanssiessa, sillä tasapainoa ei tarvitse itse aktiivisesti hakea, vaan korko auttaa sen hakemisessa (Joheela julkaisuaika tuntematon b). Kun haluaa siirtyä alkeiskorkokengistä seuraaviin, kannattaa valita mieluummin ohuempi matala korko kuin paksu ja korkeampi, jotta tasapainon hakeminen kehitty.

Koron sopiva korkeus riippuu nilkan vahvuudesta sekä venyvyydestä, ja se on syytä valita yksilöllisesti jokaiselle. Seuraavat korkeudet ovat vain ehdotuksia. Nuoremmille tanssijoille sekä aloittelijoille sopii mielestäni 5–7 cm korkeat korot. Matala korko on lempeä jalalle ja turvallinen korkeus aloittaa, jos on yhtään epävarmuutta korkokenkien käytön suhteen. Hyvä keskitason korko, joka sopii tanssijoille, joilla on jo vähän kokemusta koroilla tanssimisesta tai hyvä pohja jostain muusta tanssilajista, on noin 8,5 cm korkea. Yli 11 cm korkoja suositellaan vain edistyneemmän tason tanssijoille, joilla on jo kokemusta koroilla tanssimisesta (Joheela julkaisuaika tuntematon b).

Jalan koko vaikuttaa siihen, miten korkealta korko tosiasiaassa tuntuu jalkaan. Pienessä jalassa 10 cm korkea korko tuntuu huomattavasti korkeammalta kuin sama korko yli 40 kokoisessa jalassa. Lyhyempi jalkaterä joutuu olemaan korkeammassa kulmassa suhteessa lattiaan, kun taas pidemmällä jalkaterällä on loivempi kulma samaan 10 senttimetriin. (Kuva 12.)



KUVA 12. High Heels -tanssikorkokenkä kokoa 36, jossa 8,5 cm flared heel (Moisio 2023)

### 5.3 Yleistä huomioitavaa

Erityisesti High Heels -tanssiin suunniteltuja korkokenkiä löytyy useammasta verkkokaupasta (ks. esim. Joheela-shop.com & Burjushoes.com). High Heels -tanssiin sopivien korkokenkien valinnassa on huomioitava monta asiaa, ja erilaisia kenkämalleja on lukuisia. Tärkeintä on kuitenkin valita nilkkaa tukevat kengät ilman platformia, sekä sopeuttaa koron korkeus omaan taitotasoon nähden. Yleinen virhe on hankkia liian korkeat korot heti alussa. Hyvä testi oikean korkuisille kengille on se, että korot jalassa pitäisi pystyä nousemaan vielä päkiöille niin, että korko nousisi maasta vielä noin senttimetrin verran (kuva 13). Tämä helpottaa piruettien ja käännösten tekemistä, ja edesauttaa polvien pysymistä suorina. Lisäksi kenkien koko kannattaa valita todella napakaksi, jotta kengät istuvat tukevasti jalkaan.



KUVA 13. Optimaalinen koron korkeus (Pusa 2023)

Tavallisista kenkä- tai vaatekaupoista löytyvistä korkokenkistä saattaa löytyä myös tanssiin soveltuvia kenkiä, vaikka niitä ei lähtökohtaisesti ole tanssiin suunniteltukaan. Malliltaan ja korkeudeltaan sopivissa kengissä yleensä pohjan materiaali ei kuitenkaan ole paras mahdollinen. Arkikäyttöön tarkoitetuissa korkokenkissä on ulkokäyttöön suunniteltu pohja, joka usein tanssiessa tuntuu jäykemältä kuin tanssikorkokenkien pohja. Lisäksi joissain arkikengissä on liian tahmea kumipohja, jota kannattaa välttää, sillä tällainen pohja ei toimi High Heels -tanssin vaatimissa pirueteissa ja muissa käännöksissä. On hyvä pitää myös mielessä, että mustapohjaisista kengistä saattaa jäädä jälkiä vaaleaan lattiaan. Lisäksi stiletto-korkoihin suositellaan muovisia korkotulppia suojaamaan sekä lattiaa että korkolappua.

## 6 KORKKARIT KATTOON -TEOS

### 6.1 Teoksen taustaa ja osatekijät

Opinnäytetyöni taiteellinen osuus KORKKARIT KATTOON oli noin 17 minuutin mittainen High Heels -tanssiteos, joka koostui kuudesta musiikkikappaleesta, jotka määrittivät myös teoksen koreografisen rakenteen. Jokaisella osalla oli oma teema, joka pohjautui yhteen tai useampaan High Heels -tanssin ydinelementtiin. Puhuttelen näistä osista numeroilla kronologisessa järjestyksessä, ja esittelen lyhyesti jokaisen osan luvussa 6.2.

Teokseni työryhmään kuului seitsemän tanssijaa erilaisista lähtökohdista. Itseni lisäksi neljä tanssijaa opiskelee alemmilla vuosikursseilla tanssinopettajakoulutuksessa, yksi lukion tanssilinjalla sekä yksi työskentelee sirkusalalla. Osalla tanssijoista oli hyvin vähän tai ei ollenkaan aikaisempaa kokemusta korkokengillä tanssimisesta, osalla jonkun verran ja osalla hyvin paljon. Tanssijoita oli jokaisessa osassa eri määrä, ja osat olivat johdonmukaisessa järjestyksessä niin, että teos alkoi jännityksen luomisella, ja energia kasvoi loppua kohti. Jokainen osa oli eri tyylinen kuin edellinen, jotta kokonaisuus esitteli High Heels -tanssia kattavasti. Musiikkivalinnat korostivat jokaisen osan erilaista tunnelmaa, ja liike sekä musiikki kytkeytyivät vahvasti toisiinsa.

Aikataulutin teokseni harjoitukset niin, että loppuvaiheen kiireen riski olisi minimoitua. Aloitin harjoitukset työryhmän kanssa viikolla 44, koska tiesin, että teos rakentuisi vahvasti omasta koreografiodusta materiaalista, jonka opettaminen veisi aikaa. Halusin myös huomioida tanssijoiden sekä oman jaksamiseni koulun ohella siten, että harjoituksia olisi keskimäärin 1–2 kertaa viikossa, ja harjoitukset pidettäisiin napakasti ja tehokkaasti, jotta vapaa-aikaa jäisi vielä harjoitusten lisäksi.

Tanssijoiden oli mahdollista osallistua taiteelliseen teokseeni omien aikataulujen puitteissa. Tästä syystä teokseni osissa oli eri määrä tanssijoita. Jaoin teokseni harjoitukset kahteen jaksoon: loppuvuosi 2022 ja alkuvuosi 2023. Teokseni kuudesta osasta harjoittelimme kolme vuoden 2022 puolella ja toiset kolme alkuvuonna 2023. Teokseni toiset osat olivat työmäärältään suurempia kuin toiset, joten jaoin osat 2 ja 6 eri harjoitusjaksoihin, koska molemmat osat olivat tarkasti koreografioituja ryhmäkappaleita, ja vaativat eniten harjoituskertoja. Jaoin nopeammassa aikataulussa valmistuvat osat, kuten 1 ja 4, myös kahdelle eri jaksolle. Varasin alkuvuodelle 2023 pidempiä harjoituskertoja kokonaisuuden hiomiseen. Alkuvuoden aikana valmistin myös esitysvaatteet, muokkasin musiikit sekä suunnittelin valotilanteet.

Kokonaisuudessa koreografian kanssa yhtä tärkeässä osassa olivat esitysvaatteet, meikit, hiukset, valot ja musiikki, joilla vahvistin High Heels -tanssin yleisilmettä. Jo heti alun suunnitteluvaiheessa, aiheen valittuani, pidin tärkeänä osana kokonaisuutta oikeanlaisia esitysvaatteita, jotka myös suunnittelin ja osittain valmistin itse. Voimistelutaustani vuoksi olen kasvanut näyttävien esiintymisasujen parissa, ja inspiroiduin voimistelupuvuista esimerkiksi kangasvalinnoissa. Pohjana asulle toimi mustat legginsit sekä musta läpikuultava pitkähihainen paita. Housuihin ompelin koko sivusauman mukaiset hapsut kiiltävästä tummansinisestä lycrasta eli voimistelupuvuissakin käytetystä urheilutrikoosta. Housujen hapsut korostivat liikkeitä erilaisissa pirueteissa sekä lantion liikkeissä. Yläosaksi muotoutui jokaisen oman paidan päälle puettava ikään kuin koriste, jossa oli yhdistetty housujen kangasta sekä



vaaleansinistä paljettikangasta. Asut olivat ihonmyötäiset, jotta High Heels -tanssille ominaiset muodot ja linjat näkyivät selkeästi, ja esimerkiksi leveät housun lahkeet olisivat olleet turvallisuusriski, koska kenkien korko olisi saattanut jäädä niihin kiinni. (Kuva 14.)

Silmämeikki mukaili asujen sinistä väriteemaa, ja lisäsin siihen glitteriä ja tekoriipset tuomaan näyttävyyttä. Lajille on todella ominaista tanssia hiukset auki, johon päädyimme myös teokseni osalta, jotta voin sisällyttää koreografiaan hairgraphy. Valotilanteita oli teoksessani paljon ja pääasiassa ne mukailivat musiikin ja liikkeen dynamiikkaa, rajasivat tilaa tai loivat haluttua tunnelmaa (ks. luku 6.2). Tehdessäni valintoja jokaisen osatekijän suhteen, tavoitteeni oli luoda lajille uskollisesti visuaalisesti näyttävä kokonaisuus, joka olisi vahvasti yleisölle kohdistettua sekä viihteeseen pyrkivää.



KUVA 14. Teoksen vaatetus ja yleisilme (Hailu 2023)

## 6.2 Teoksen osat ja niiden teemat

### OSA 1

Ensimmäinen osa esitteli High Heels -tanssille ominaisia poseerauksia ja toimi johdantona teokselle. Rakensin alun niin, että musiikki soi täydessä pimeydessä noin 45 sekuntia ennen ensimmäisiä valon pilkahduksia. Tavoittelin tällä tunnelman tiivistämistä sekä vau-efektiä valojen tulon kohtaan. Viisi tanssijaa olivat jokainen omassa siluettimaisessa valokeilassa, jolloin kehon asennot ja muodot sekä korkokengät olivat pääosassa. Valokeilat välkyivät musiikin iskujen mukaan. Siluettivalojen lisäksi valotilanteet vaihtuivat niin, että asennoista ja liikkeistä näkyi vain ”pilkahduksia”. Valikoin viisi erilaista asentoa, jotka vaihtuivat tanssijoiden kesken. Sisällytin asentoihin mahdollisimman kattavasti High Heels -tanssille ominaisia muotoja kuten bevel-asennon, S-muodon, ojennettuja jalkoja, ryhdin sekä eri tasoja. Osassa asennoista jalat aseteltiin niin, että korkokengän sivuprofiili näkyi selkeästi ja esitteli kenkää. (Kuva 15.)



KUVA 15. Valokeilat ja asentoja (Hailu 2023)

### OSA 2

Toisen osan kantavat teemat olivat leikittelevän itsevarmuuden esiin tuominen, lantion liikkeiden sekä isolaatioiden korostaminen. Toisessa osassa lavalla oli viisi tanssijaa. Oman street-tanssi taustani vuoksi halusin teokseen mukaan myös häivähdyksen street-tanssiin kallistuvaa High Heels -tanssia, jotta lajin monipuolisuus sekä mahdollisuus opettajan lajitaustan hyödyntämisestä tulisivat esille. Street-tanssin häivähdystä edesauttoi myös musiikkikappale, joka oli enemmän hiphop-genreen viittaava. Edellä mainituista seikoista huolimatta esimerkiksi kävelyn tekniikka pysyi High Heels -tanssille ominaisena. Sisällytin toiseen osaan myös kohdan, jossa tanssijat avaavat hiuksensa, jotta lajille ominainen hiukset auki tanssiminen korostuisi. Valotilanteet olivat maltillisempia tässä osassa, ja rauhoittivat edellisen osan intensiivistä tunnelmaa. Värisävy pysyi viileänä ja takaverhojen valope-sulla pyrittiin pois arkisesta tunnelmasta.

## OSA 3

Kolmas osa oli duettokoreografia, eli kahden tanssijan koreografia. Sen tarkoituksena oli esitellä kahden tanssijan välisen kontaktin mahdollisuutta High Heels -tanssissa, johon ei yleensä sisälly fyysistä kontaktia muiden tanssijoiden kanssa. Tässä osassa keskityttiin myös jalkojen ojennuksiin ja hairographyyn, sekä oman akrobaatiataustan vuoksi sisällytin osaan akrobaattisia elementtejä sekä temppeja, jotka toivat monipuolisuutta, viihdettä ja oman lajिताustan hyödyntämistä esille. Tilaa rajattiin kahdelle tanssijalle spotin avulla, ja värisävynä käytettiin violettiä. Valoilla haettiin intensiivistä ja intiimiä tunnelmaa.

## OSA 4

Omistin neljännen osan kokonaan High Heels -tanssin tärkeimmälle elementille eli kävelylle. Lavalla oli kuusi tanssijaa, ja pääosassa oli kävelyn erilaiset ajoitukset, kävelyreittien muodot sekä tanssijoiden muodostelmat. Halusin esitellä kävelyn monipuolisuutta, sekä antaa kokonaisen osan aikaa kävelytekniikan näkymiselle. Tanssijoiden erilaiset reitit ja suunnat mahdollistivat kävelytekniikan näkymisen edestä, sivulta ja takaa. Kävelyreitit olivat pääosin suoraviivaisia ja suunnan vaihdoissa hyödynnettiin painonsiirron sekä poseerauksen yhdistelmää. Sain vaikutteita mallimaailman runway-kävelystä, joka on suoraviivaista, ja jossa mallit poseeraavat lavan lopussa ennen kääntymistä. Hain itsevarmaa olemusta korostamalla askelten voimakkuutta sekä hyvää ryhtiä. Tähän osaan sisällytin myös haastavan hidastempoisen kävelyn, jotta bevel-asento näkyisi askelten välissä. Valoilla haettiin hämyisää ja hieman jopa kolkkoa tunnelmaa, joka yhdistyi tekno musiikin tyyliin kappaleeseen. Osassa hyödynnettiin siluettivaloja sekä sivuvalojen vuorottelua. (Kuva 16.)



KUVA 16. Neljännen osan kävely sekä valotilanne (Hailu 2023)

## OSA 5

Viides osa oli rauhallisempi ja sensuellimpi lattiataekniikkaa sisältävä osa, jossa lavalla oli kolme tanssijaa. Toteutin koko osan muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta lattiatasossa, ja tavoittelin lattiataekniikalle ominaista helpon näköistä, pehmeää ja liukuvaa tunnelmaa. Myös valojen lämpimällä sävyllä korostettiin helppoa ja miellyttävää tunnelmaa, jonka inspiraationa oli kaunis kesäpäivä. Osa sisälsi paljon body roll -liikkeitä, pitkiä ojennettuja jalkoja sekä joitain akrobaattisia elementtejä. Korostin tässä osassa erityisesti polvien ja nilkkojen ojentamista, hyvän ryhdin ylläpitoa sekä sormien asentoa. Useassa liikkeessä käsien paikka oli vartalossa kiinni, jolloin halusin selkeästi näkyville sen, että sormet olivat ojennettuina ja kosketus tapahtui sormenpäillä (ks. luku 4.1 & kuva 3). Viides osa sisälsi useita High Heels -tanssin lattiataekniikan liikkeitä kuten erilaisia versioita straddle roll -liikkeestä jalkojen ”kiepsautuksilla” sekä erilaisia istuvia asentoja (ks. luku 4.6). (Kuva 17.)



KUVA 17. Ote lattiataekniikkaa sisältävästä osasta (Hailu 2023)

## OSA 6

Kuudes osa oli vauhdikas loppuhuipennus, jossa oli mukana kaikki seitsemän tanssijaa. Vauhdikasta tunnelmaa korostettiin valoilla, jotka kasvoivat liikkeen mukana. Sävyinä käytettiin pinkin, violetin sekä sinisen sävyjä, joilla saatiin vaikutelma ”klubitunnelmasta”. Viimeiseen osaan yhdistin palasia kaikista High Heels -tanssin ydinelementeistä, ja sen tarkoitus oli kiteyttää eri elementit helposti tunnistettavaksi High Heels -tanssiksi. Koreografia sisälsi erityisesti piruetteja ja käännöksiä, kävelyä sekä isolaatioita. Tunnelmaltaan hain vahvaa hyvän mielen eläytymistä, ja liikkeissä korostin tarkkoja musiikin iskuja, voiman käyttöä sekä suorja linjoja. Koreografiassa oli myös vapaita kohtia, sillä halusin, että tanssijoiden oma tyyli ja persoona saisi myös mahdollisuuden näkyä. (Kuva 18.)



KUVA 18. Viimeisen osan suorja linjoja sekä erilaisia valojen värisävyjä (Hailu 2023)

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tavoitteet ja niiden toteutuminen

Tavoitteeni koko opinnäytetyöprosessille olivat suhteellisen kunnianhimoiset, mitä en alkuun edes itse ymmärtänyt. Kun huomasin, kuinka vähän tietoa lajista löytyy etenkin kirjoitetussa muodossa, ymmärsin, että työni tulisi olemaan mahdollisesti ensimmäinen kirjallisessa muodossa oleva dokumentti High Heels -tanssilajista ja sen tekniikasta. Tavoitteeni oli tarjota jotain konkreettista tanssin kentälle. Uskon tanssin kentän hyötyvän opinnäytetyöstäni, koska mielestäni opinnäytetyöni kiteyttää High Heels -tanssin ydinajatuksen selkeästi. Tieto siitä, että työni voi olla hyödyksi myös muille, on itselleni todella merkityksellistä. Toivon työni edesauttavan lajin vakiintumista.

Tavoitteeni oli alusta alkaen tehdä viihdyttävä teos, joka esittelee High Heels -tanssin eri muotoja. Kokonaisuus saavutti mielestäni tavoitteet viihdyttävästä ja näyttävästä teoksesta, josta kertoo myös saamani palaute. Eräs katsoja kirjoitti palautelomakkeessa ensiesityksen jälkeen: "Upea show! Olin tosi väsynyt tänään ja vaikea oli lähteä tänne, mutta nyt olen virkistynyt ja onnellinen! Vihättävää!" Lisäksi palautelomakkeessa teosta kuvailtiin energiseksi, voimakkaaksi ja vetovoimaiseksi. Palautteet vahvistivat omaa onnistumisen kokemusta, ja oli hienoa nähdä, että tunnelma välittyi myös yleisölle.

Prosessin aikana jokaisen osan teema selkiytyi, ja hyvin nopeasti keskiöön asettui tavoite selvittää lajin ydinelementtejä. Työskentelin läpi koko prosessin tutkien sitä, mitkä ydinelementit tekevät High Heels -tanssista kyseisen lajin. Huomasin, että tietämättäni jo suunnitteluvaiheessa jokaiselle osalle oli selkeä oma ydinelementteihin pohjautuva teema, mutta niiden tiedostaminen vaati prosessin aikana tehtyä lähdemateriaalihankintaa, sekä keskusteluja tanssijoiden, opponoijan ja ohjaajan kanssa.

Koska kuljin opinnäytetyö matkaa taiteellinen teos edellä, ydinelementit vakiintuivat hiljalleen ja vasta kirjoitusvaiheessa osasin pukea ne kunnolla sanoiksi. Jos olisin osannut hahmottaa lopullista kirjallista muotoa jo teoksen harjoitusvaiheessa, olisi ydinelementtien sanoittaminen myös tanssijoille ollut huomattavasti helpompaa. Käytännönläheinen työtapa oli kokonaisuuden kannalta kuitenkin paras mahdollinen.

Mielestäni onnistuin selvittämään High Heels -tanssin ydinelementit, ja opinnäytetyössäni esitetyt elementit kiteyttävät lajin olennaisimmat piirteet. Taiteellisen teoksen osat perustuivat eri ydinelementteihin, ja mielestäni ne voi tunnistaa lopputuloksesta, vaikka jotkut elementit ovat todella haastavia toteuttaa. Esimerkiksi kävelyssä bevel-asennon näkyminen vaatii todella paljon toistoa, jotta sen voi huomata ulkoapäin. Teoksen kesto oli myös suhteellisen pitkä, minkä vuoksi väsyminen tuntui kehossa, ja se näkyi pienissä yksityiskohdissa, kuten bevel-asennon nilkan kallistuksessa ja tasapainon hallinnassa. Jokainen elementti näkyi kuitenkin niin, että kokonaisuutena teoksen voi tunnistaa selkeästi High Heels -tanssiksi. High Heels -tanssille tunnistettavan kokonaisuuden loi myös asut, valot sekä ilmaisu.

Pyrin edesauttamaan kokonaisuuden rakentumista huolellisella aikatauluttamisella, jossa pysyimme hyvin. Aikataulussa pysymiseen vaikutti se, että minulla oli hyvin aikaisessa vaiheessa selkeä kuva kokonaisuudesta. Työryhmän suurehkosta koosta huolimatta kokonaisuus pysyi hallinnassa, koska

otin huomioon tanssijoiden toiveet siitä, kuinka monessa osassa he haluavat olla mukana. Onnistuneen aikataulutuksen vuoksi saimme perua tammi- ja helmikuulta muutaman ylimääräiseksi jääneen harjoitusajan, ja pysyimme keskimäärin kahden harjoituskerran viikkoaikataulussa. Työmäärä ja kaantui myös tasaisesti koko prosessin ajalle.

Taiteellisen prosessin aikana lajimääritelmä selkeytyi. Lajia on kuitenkin mielestäni vaikea määritellä vastaamaan vain yhtä kuvausta. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin, kuinka monella eri tuntinimikkeellä tätä lajia opetetaan, mikä mielestäni johtuu siitä, että kirjallista tietoa High Heels -tanssista ei ole, jolloin lajimääritelmän tekeminen on myös haastavaa. Määrittelyä haastaa myös se, että kyseessä on fuusiolaji, johon vaikuttaa jokaisen opettajan omat lähtökohdat. Ymmärrän oman vahvan jazztanssi- sekä voimistelutaustani vaikuttavan lajimääritelmään sekä ohjaavan tämän opinnäytetyön valintoja. Tässä työssä esittelemäni lajimääritelmä vastaa mielestäni yhtä vaihtoehtoa, ja se on johdonmukainen taiteellisessa työssä esiintyneiden ydinelementtien suhteen.

Lajimäärittelyn vaikeudesta huolimatta High Heels -tanssissa on tunnistettavia elementtejä, jotka tulevat esille taustatutkimuksessani. Havaintojeni mukaan eri konteksteissa nähtävää High Heels -tanssia yhdistää lajin historian näkyminen. Mielestäni riippumatta liikelaadullisista asioista, esittävyys on huomattavassa osassa jokaisessa kontekstissa. Lähes poikkeuksetta High Heels -tanssissa hyödynnetään myös paljon musiikin iskuja ja sanoituksia, mikä tekee lajista hyvin musikaalisen.

## 7.2 Ammatillinen kasvu

Koen, että olen kasvanut ammatillisesti koko opinnäytetyöprosessin aikana huimasti. Prosessi on haastanut omaa ajattelua pohtivampaan suuntaan itselle mielekkäällä tavalla. Vaikka ajatus koko aiheen valinnan takana oli alun perin se, että voin antaa musiikin viedä ja luoda sitä kautta näyttävän teoksen, oli jokaisella valinnalla loppujen lopuksi suuri merkitys ja tarkoitus aiheen kannalta. Suurin kasvu tapahtui juuri taiteellisen teoksen luomisessa, kun onnistuin luomaan pidemmän yhte-neväisen teoksen, jossa jokainen osa ja elementti oli pala isompaa merkityksellistä kokonaisuutta. Taiteellisen teoksen kautta pystyin havainnoimaan koko opinnäytetyön olennaisinta asiaa eli ydinelementtejä. Taiteellisen teoksen kautta työskentely tuki omaa kasvuani, sillä olen hyvin käytännöllä-heinen ihminen, jolloin käytännön tekeminen ohjasi itseäni pohtivaan ajatteluun itselleni otollisim-malla tavalla.

Koko prosessi on ikään kuin antanut itselleni toisen vahvan päälajin jazztanssin rinnalle, sillä tiedon-hakuni on ollut niin laaja-alaista. Koska lähteeni vaativat erityisen kriittistä tarkastelua, on jokainen valinta vaatinut tarkkaa pedagogista pohdintaa, jossa olen mielestäni onnistunut, sillä High Heels -tanssin kokonaiskuva on minulle tämän opinnäytetyön myötä hyvin selkeä. Koen pedagogisen osaa-miseni siirtyneen jälleen askeleen eteenpäin, ja ymmärrän, miten haluan tulevaisuudessa opettaa High Heels -tanssia, ja miten opetukseni säilyy eettisenä vahvan tietopohjan ansiosta. Tiedän myös mitä asioita opetan ja miksi.

Taiteellisen työn prosessi haastoi itseäni myös koreografisesti, sillä aikataulun puitteissa ei olisi ollut mahdollista luoda jokaisen musiikin iskun mukaan tarkasti koreografisoitua teosta. Koen, että aika-raamit pakottivat pohtimaan muitakin ratkaisuja, jotka olivat itselleni vieraampia. Osa 4 oli hyvä esi-merkki totutusta poikkeavasta ratkaisusta, jossa lähtökohtana oli ainoastaan yksi liike eli kävely (ks.

luku 6.2). Pyrin sallimaan itselleni keskeneräisyyttä, ja saavuin neljännen osan harjoituksiin vain muutaman alustavan idean kera, joita työstettiin ja kokeiltiin tanssijoiden kanssa yhdessä. Vaikka ajatus keskeneräisestä suunnitelmasta ja tietämättömyydestä suorastaan pelotti, lopputulos oli yksi koko teoksen suosikeistani. Ymmärsin, miten moniulotteiseen lopputulokseen päästiin erilaisella työskentelytavalla, ja samaa lopputulosta ei olisi todennäköisesti saavutettu sillä, että olisin suunnitellut osan tarkalleen etukäteen.

Osa 1 oli toinen esimerkki siitä, että jokaista musiikin iskua ei tarvitse koreografoida. Haastoin tietoisesti itseäni minimalistisen osan luomiseen, jossa tanssijoiden paikallaan olo ja yleisön odottaminen on myös sallittua. Olen aikaisemmin ajatellut, että yleisölle lavalla tapahtumattomuus on josain määrin epämiellyttävää tai pitkästyttävää, ja tämän ajattelu on ollut puolestaan itselleni epämiellyttävää. Vaikka lopputuloksen kannalta ensimmäisessä osassakaan ei katsottava loppunut erilaisten valotilanteiden ja musiikin yhdistelmällä, olen tyytyväinen, että päätin kokeilla myös tällaista lähestymistapaa, jossa liikkuminen on minimalistista. Tämä on kasvattanut omaa näkemystäni erilaisista lähestymistavoista koreografiseen työskentelyyn.

Tiedostin High Heels -tanssin tietynlaisen leimallisuuden siitä, että laji nähdään viettelevänä ja seksikkäänä. Vaikka taiteellisen teoksen liikekieli oli myös tällaista lajille uskollisesti, tavoitteeni oli pitää lopputulos niin sanotusti hyvän maun rajoissa. Mielestäni onnistuin tässä hyvin ja olen kuvannut tätä tavoitetta heti työpäiväkirjani (2023) alussa sanalla elegantti. Mielestäni elegantti sanana kuvaa sitä, että lopputuloksessa näkyvä viettelevyys tulee jokaisen tanssijan omasta itsevarmuudesta, eikä se ole päälle liimattua tai provosoivaa.

Taiteellisessa työssäni pyrin keskittymään tanssiteknisiin sekä liikelaadullisiin asioihin. Koen, että tätä kautta jokaisen oma itsevarmuus ja eläytyminen tulivat esille. Tanssitekniikkaan keskittymällä pyrin sensitiiviseen opetustilanteeseen. Sensitiivisen työotteen kautta materiaalin opetus tapahtui mielestäni eettisesti ja ilmapiiri oli avoin ja rento, mikä näkyi ja kuului nauruna ja keskusteluna harjoituksissa.

Hain teoksen lajille ominaista vahvaa eläytymistä, ja prosessi laittoi pohtimaan keinoja, joilla sen saisi näkymään. Tanssijoiden oman itsevarmuuden lisäksi, konkreettiset mielikuvat auttoivat selkeästi ilmaisun, intensiteetin sekä voiman löytymisessä. Esimerkiksi osan 4 kävelyä ohjeistin aluksi hakemalla voimaa askeliin, mutta sen sijaan ajatus ”seinän läpi kävelystä” osoittautui tehokkaaksi ohjeeksi. Eläytymisessä näkyi myös tanssijoiden erilaiset taustat. Koska tanssijat olivat eri ikäisiä ja erilaisista taustoista, pyrin työskentelemään heidän lähtökohtansa huomioon ottaen.

### 7.3 Yhteenveto

Opinnäytetyöprosessi on ollut haastava, mutta merkityksellinen ja opettavainen kokemus. Kuten johdannosta käy ilmi, prosessin alkuvaiheessa huomioni oli vahvasti taiteellisessa työskentelyssä, ja ajatukset tuntuivat hajanaisilta niin taiteellisen teoksen kuin kirjallisen osuuden suhteen. Vähitellen lopputuloksen kannalta irralliset osat alkoivat muotoutua yhteen, ja aloin ymmärtää, miten tärkeää aihetta käsittelen ja mitä työni voi tarjota tanssin kentälle. Kasvanut ymmärrys aiheen tärkeydestä on vahvistanut omaa tahtoani onnistua työn toteutuksessa hyvin, jotta lopputulos palvelee työelämä-



kontekstia. Vaikka asioiden sanoittaminen tähän työhön on ollut todella haastavaa, koen että lopputuloksessa olen onnistunut. Käytin aikaa ja huolellisuutta siihen, että työssä esittämäni asiat olisivat mahdollisimman helposti ymmärrettäviä, ja koen, että tästä syystä lopputulos on tanssin kentän kehittämisen kannalta merkittävä.

Taiteellisen teoksen harjoitusprosessin aikana syntyi lukuisia huomioita, joita pelkkä kirjallinen työ ei todennäköisesti olisi tuottanut. Taiteellisen prosessin kautta ymmärsin kirjalliseen osuuteen päätyneitä aiheita paremmin. Kokonaisuudessaan koen vastanneeni asettamiini tutkimuskysymyksiin selkeästi ja johdonmukaisesti. Tähän opinnäytetyöhön olen rajannut mielestäni tavoitteiden kannalta tärkeimmät asiat, ja vaikka kaikki tieto tästä lajista ja sen ydinelementeistä ei voi olla tässä, mielestäni lopputulos on jopa selkeämpi ja kattavampi kuin osasin odottaa. Uskoin omaan aiheeseeni sekä tekemiseeni, mikä auttoi viemään koko prosessin johdonmukaisesti loppuun. Toivon työni toimivan ovena jatkotutkimukselle ja kehittämiselle.

## LÄHTEET

- Adams, Robert 2015. Rhythm, Beat, and Groove: What's the Difference? Mister A Music Place. 14.1.2015. <https://mramusicplace.net/2015/01/14/rhythm-beat-and-groove-whats-the-difference/>. Viitattu 3.4.2023.
- Barakovska, Izabela julkaisuaika tuntematon. Yanis Marshall. Verkkojulkaisu. <https://shiftmovementwa.wixsite.com/home/yanis-marshall>. Viitattu 17.3.2023.
- Brice LaGrand 2020. Clock Work Legs - Beginner Exotic Floor Work Tutorial. Video. Youtube-video-palvelu, julkaistu 2.4.2020. [https://www.youtube.com/watch?v=sU\\_\\_Hror6Rc&list=LL&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=sU__Hror6Rc&list=LL&index=4). Viitattu 13.4.2023.
- CLI Studios 2021. What is Heels Dance? Verkkojulkaisu. Julkaisuaika 29.12.2021. <https://www.cli-studios.com/dance-blog/dance-basics/what-is-heels-dance/>. Viitattu 21.3.2023.
- Dance Masterclass 2022a. Heels Dance À La Barre. Verkkojulkaisu. Julkaisuaika 23.10.2022. <https://www.dance-masterclass.com/yanis-marshall-heels-dance-a-la-barre>. Viitattu 22.3.2023.
- Dance Masterclass 2023b. Heels Dance for Beginners – 1. What is Heels Dance? Video. Dance Masterclass, julkaistu 12.3.2023. <https://www.dance-masterclass.com/yanis-marshall-heels-dance-for-beginners-free-lesson-eur>. Viitattu 22.3.2023.
- Dance Masterclass 2023c. Heels Dance for Beginners. Verkkojulkaisu. Julkaisuaika 12.3.2023. <https://www.dance-masterclass.com/yanis-marshall-heels-dance-for-beginners>. Viitattu 22.3.2023.
- Dance Spirit 2009. Hairgraphy! Verkkojulkaisu. Julkaisuaika 23.6.2009. <https://dancespirit.com/hairgraphy/>. Viitattu 28.3.2023.
- Easter, Makeda 2023. How Heels Dance Became a Wildly Popular—and Welcoming—Style. DANCE magazine -verkkojulkaisu 13.2.2023. <https://www.dancemagazine.com/heels-dance-popularity/>. Viitattu 15.3.2023.
- Exotic Academy 2023. What is Strip Plastic Dance? Exploring a Sensual, Fluid Dance Style. Exotic Academy Blog. 4.3.2023. <https://exoticacademy.com/strip-plastic-dance/>. Viitattu 5.4.2023.
- Exotic Dance Academy 2018. Exotic Floorwork Step by Step Tutorials - Medusa / Tick tock legs - ExoticAcademy.com. Video. Youtube-video-palvelu, julkaistu 9.9.2018. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_vnwJQx4UfA](https://www.youtube.com/watch?v=_vnwJQx4UfA). Viitattu 13.4.2023.
- Ferm-Nielsen, Anne, Lievonen, Tytti & Viljanen, Katja 2011. Lasten ja nuorten kenkien valinta-Verkko-ohjausmateriaali lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon henkilökunnalle. Opinnäytetyö. Jalkaterapian koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36711/Ferm-Nielsen\\_Anne.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36711/Ferm-Nielsen_Anne.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 7.4.2023.
- Gaylyn Lareese 2021. BETTER BALANCE IN YOUR DANCE HEELS | Dance and Walk More Elegantly in High Heels | Dance Tips. Video. Youtube-video-palvelu, julkaistu 3.1.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=MsAex9YTpIE&list=LL&index=2&t=445s>. Viitattu 4.4.2023.
- Gravity Jacobs 2019. VOGUE FEM DANCE TUTORIAL LEGS #1 - Basics - Gravity Balmain. Video. Youtube-video-palvelu, julkaistu 20.3.2019. [https://www.youtube.com/watch?v=N\\_SNEf8jv90](https://www.youtube.com/watch?v=N_SNEf8jv90). Viitattu 13.4.2023.
- Hollywood Connection julkaisuaika tuntematon. Dancing In Heels with Lindsley Allen. Verkkojulkaisu. <https://www.hcdance.com/dancing-in-heels-lindsley-allen/>. Viitattu 23.3.2023.

- Jaclyn Villaseñor 2020. WHAT IS HAIROGRAPHY || HOW TO || Jaclyn Villaseñor. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 23.5.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=wnvzVbl1vY8&t=143s>. Viitattu 28.3.2023.
- Joheela julkaisuaika tuntematon a. Heel and sole guide. Verkkojulkaisu. <https://www.joheela-shop.com/pages/conseils>. Viitattu 18.3.2023.
- Joheela julkaisuaika tuntematon b. Beginner's Guide. Verkkojulkaisu. <https://www.joheela-shop.com/pages/guide-des-debutants>. Viitattu 18.3.2023.
- Kraines, Minda Goodman & Pryor, Esther 2005. Jump into Jazz: The Basics and Beyond for the Jazz Dance Student. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Lara JPole 2019. Tutorial: Intermediate Leg Work for Exotic Floorwork. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 25.12.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=dnGM1tO5x1M&list=LL&index=3&t=94s>. Viitattu 13.4.2023.
- Lempiäinen, Kirsti 2001. Naisellinen feministi: Naisfeministisubjekti. Teoksessa Eila Rantonen, Suvi Ronkainen, Tuula Gordon (toim.), Sanna Kivimäki (toim.), Riitta Pirinen (toim.), Minna Nikunen (toim.), Arto Jokinen, Satu Ranta-Tyrkkö & Leena Rikkilä Nainen / naiseus / naisellisuus. Tampere: Cityoffset Oy, 21-42.
- Marshall, Yanis 2022. Heels technique. Tiiviskurssi. Studio move 16.6.2022.
- Masa 2017. How to Practice Isolation for New Dancers. Dance Sensei. 26.11.2017. <https://dancesensei.com/how-to-practice-isolation-for-new-dancers/>. Viitattu 3.4.2023.
- Moisio, Milla 2023. Työpäiväkirja.
- Opetusalan Ammattijärjestö OAJ julkaisuaika tuntematon. Turvallisemman tilan periaatteet. Verkkojulkaisu. <https://www.oaj.fi/oaj/oaj-esittaytyy/turvallisemman-tilan-periaatteet/>. Viitattu 16.4.2023.
- Pirinen, Riitta 2001. Naiseus nyrkkeilyhanskassa. Teoksessa Kirsti Lempiäinen, Eila Rantonen, Suvi Ronkainen, Tuula Gordon (toim.), Sanna Kivimäki (toim.), Minna Nikunen (toim.), Arto Jokinen, Satu Ranta-Tyrkkö & Leena Rikkilä Nainen / naiseus / naisellisuus. Tampere: Cityoffset Oy, 142-156.
- PoleCulture 2020. FLOORWORK TUTORIAL ♥Exo Floorwork for Pole Dancing - BEGINNERS/INTERMEDIATE. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 15.9.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=tJILHev0A4w&list=PLrwsB0lfMdmL3a7KWukoQyO5JWJL1pR4P&index=1>. Viitattu 5.4.2023.
- Razzmatazz julkaisuaika tuntematon. Tanssilajit -Heels. Verkkojulkaisu. <https://razzmatuzz.fi/tanssilajit/heels/>. Viitattu 23.3.2023.
- Renee, Samara 2021. Floorplay Dance Class- Reconnecting Your Body To Your Sensual Self. Samara-Renee. 13.8.2021. <https://thesamararenee.com/floorplay-dance-class-reconnecting-your-body-to-your-sensual-self/>. Viitattu 5.4.2023.
- Roberts, Charise 2022. How To Dance Confidently In Heels. SteezyBlog. 16.12.2022. <https://www.steezy.co/posts/how-to-dance-confidently-in-heels>. Viitattu 27.3.2023.
- Siljamäki, Mariana, Anttila, Eeva, Perttula, Juha & Sääkslahti, Arja 2012. Tanssinharrastajien kokema voimaantuminen eri kulttuureista lähtöisin olevissa tanssimuodoissa. Liikunta & Tiede 49 (6), 52–59. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2012/lt612\\_tutkimusartikkelit\\_siljamaki\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2012/lt612_tutkimusartikkelit_siljamaki_lowres.pdf). Viitattu 16.4.2023.
- Stage Door School of Dance 2023. What Exactly is 'Commercial Dance'? Verkkojulkaisu. Julkaisuaika 11.3.2023. <https://www.stagedoordancer.com/commercial-dance/>. Viitattu 22.4.2023.

StepUp School julkaisuaika tuntematon. Commercial Heels. Verkkojulkaisu. <https://www.stepupschool.fi/lajit/commercial-heels/>. Viitattu 15.3.2023.

Stevie Dorè 2019. | Stevie Dorè - Buttons | Choreography by Robin Antin & Mikey Minden |. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 10.3.2019. [https://www.youtube.com/watch?v=5ZXBpO1mr\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=5ZXBpO1mr_o). Viitattu 13.4.2023.

Studio move julkaisuaika tuntematon. Heels. Verkkojulkaisu. <https://www.studiomove.fi/heels>. Viitattu 23.3.2023.

Studio Tambor 2023. Heels floorwork 8.6.2023 klo 19.30. Verkkojulkaisu. Julkaisuaika 23.2.2023. <https://dancestudiotambor.com/product/heels-floorwork-8-6-2023-klo-19-30/>. Viitattu 21.3.2023.

Suomen Tanssiurheiluliitto 2022. Vakio ja latinalaistanssien kilpailusääntöjen LIITE 2 PUKUSÄÄNNÖT. Pdf-tiedosto. Julkaistu 1.1.2022. [https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2022/01/stul\\_kilpailusaanto\\_01012022\\_liite2\\_pukusaanto\\_VakLat.pdf](https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2022/01/stul_kilpailusaanto_01012022_liite2_pukusaanto_VakLat.pdf). Viitattu 7.4.2023.

Tanssijat 2023. Työpäiväkirja.

Tanssistudio Dream julkaisuaika tuntematon. Lukujärjestys Kuopio Kevät 2023. Verkkojulkaisu. <https://dream.fi/pages/lukujarjestys-kuopio>. Viitattu 23.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Tasa-arvosanasto. Verkkojulkaisu. Päivitetty 22.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>. Viitattu 16.4.2023.

The Pussycat Dolls 2009. Buttons (Official Music Video) ft. Snoop Dogg. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 6.10.2009. <https://www.youtube.com/watch?v=VCLxJd1d84s>. Viitattu 16.3.2023.

Tinze Twerk Studio julkaisuaika tuntematon. Tuntikuvaukset. Verkkojulkaisu. <https://www.tinze-twerkstudio.com/classes>. Viitattu 21.3.2023.

TMILLY TV 2022. Dance Terms Every Beginner Dancer Must Know. TMILLY BLOG. 10.1.2022. <https://blog.tmilly.tv/2022/01/10/dance-terms-every-beginner-dancer-must-know/>. Viitattu 27.3.2023.

Vainikainen, Elina 2022. Syrjimätön kieli – Opas inklusiiviseen kielenkäyttöön ja viestintään. Verkkokirja. Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. [https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/03/KSL\\_Syrjimaton\\_kieli\\_saavutettava.pdf](https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/03/KSL_Syrjimaton_kieli_saavutettava.pdf). Viitattu 16.4.2023.

Vincent, Christian John-Devi 2015. Bridging the Gap: Between Commercial Dance and Dance in Higher Education. Opinnäytetyö. Master of Fine Arts in Dance. University of California, Irvine. [https://escholarship.org/content/qt0kn7k0r2/qt0kn7k0r2\\_no-Splash\\_6bd67139e95d99c0f5799cbd88dd737f.pdf](https://escholarship.org/content/qt0kn7k0r2/qt0kn7k0r2_no-Splash_6bd67139e95d99c0f5799cbd88dd737f.pdf). Viitattu 28.3.2023.

Yanis Marshall 2012. YANIS MARSHALL CHOREOGRAPHY "BRITE LITES" LANA DEL REY. HIGH HEELS CLASS PARIS. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 30.5.2012. <https://www.youtube.com/watch?v=hzRnQkapZik>. Viitattu 17.3.2023.

Yanis Marshall 2015. Yanis Marshall - The Choreographer | Zumanity: Rated Cirque | Ep. 1| Cirque Du Soleil. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 28.12.2015. <https://www.youtube.com/watch?v=GSF17mMtckQ>. Viitattu 17.3.2023.

Yanis Marshall 2017. YANIS MARSHALL HEELS CHOREOGRAPHY "CARELESS WHISPER" GEORGE MICHAEL. MILLENNIUM LOS ANGELES. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 13.1.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=vbOgH22qItM>. Viitattu 22.4.2023.

Yanis Marshall 2018. YANIS MARSHALL HEELS CHOREOGRAPHY "OPEN UP" GALLANT. MILLENNIUM DANCE COMPLEX LA. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 26.6.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=LwoYNumaOG4>. Viitattu 23.4.2023.

Yanis Marshall 2019a. YANIS MARSHALL HEELS CHOREOGRAPHY "KITTY BOX" LIL KIM. FEAT JADE CHYNOWETH. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 25.10.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=qFE9wPidKnE&t=1s>. Viitattu 13.4.2023.

Yanis Marshall 2019b. YANIS MARSHALL HEELS INTENSIVE LOS ANGELES "THATS THE WAY LOVE GOES" JANET JACKSON. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 4.9.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=IUSecyCVZDQ&list=LL&index=10&t=26s>. Viitattu 19.4.2023.

## KUVALUETTELO

- Hailu, Veronika 2023. Neljännen osan kävely sekä valotilanne. Valokuva. 1.3.2023. Kuopio.
- Hailu, Veronika 2023. Ote lattiatekniikkaa sisältävästä osasta. Valokuva. 1.3.2023. Kuopio.
- Hailu, Veronika 2023. Teoksen vaatetus ja yleisilme. Valokuva. 1.3.2023. Kuopio.
- Hailu, Veronika 2023. Valokeilat ja asentoja. Valokuva. 1.3.2023. Kuopio.
- Hailu, Veronika 2023. Viimeisen osan suoria linjoja sekä erilaisia valojen värisävyjä. Valokuva. 1.3.2023. Kuopio.
- Moisio, Milla 2023. High Heels -tanssikorkokenkä kokoa 36, jossa 8,5 cm flared heel. Valokuva. 21.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Bevel. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Coupé-piruetin käsien ja jalkojen asennot. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Hairography. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Kävelyssä askeleet astutaan ristiin ja reidet pysyvät lähellä toisiaan. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Merenneito-asento. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Nilkan ja polven ojennus. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Optimaalinen koron korkeus. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Passé-piruetin asento ja V-kädet. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Polvet auki istunta. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Polvien päällä istunta. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Sormien ja ranteiden asento. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.
- Pusa, Eevi 2023. Niskaseisonta jalkojen ”kiepsautuksella”. Valokuva. 16.4.2023. Kuopio.