

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide, tanssinopettaja

2025

Karoliina Skyttä

Jazztanssin tekniikkaharjoittelu kansantanssin tukena



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide, tanssinopettaja

2025 | 39 sivua

Karoliina Skyttä

Jazztanssin tekniikkaharjoittelu kansantanssin tukena

Tämä opinnäytetyö käsittelee, miten jazztanssin tekniikkaharjoitteilla voidaan tukea kansantanssijoiden harjoittelua. Tavoitteena on pohtia mitä haasteita tämän päivän kansantanssissa on, mitä kansantanssin tekniikkaharjoitteluun tarvittaisiin ja miten jazztanssin voi vastata näihin tarpeisiin. Kirjallisen osion lisäksi työssä on pedagoginen opetuskokeilu.

Teksti pohjautuu lähdekirjallisuuteen, haastatteluihin sekä opetuskokeiluun kansantanssiryhmä Kimaralle. Opetuskokeilun tavoitteena oli tukea kohderyhmän tekniikkaharjoittelua jazztanssin metodiikan keinoin.

Opinnäytetyössä avataan kansantanssille ominaisia piirteitä ja haasteita sekä miten jazztanssin tekniikkaharjoitteilla näitä voidaan tukea. Työssä perehdytään opetuskokeiluun valikoituneisiin tanssillisiin osa-alueisiin ja avataan tekniikkaharjoitteiden sisältöjä sekä opetuskokeilun havaintoja ja tuloksia. Työn tuloksista voidaan päätellä missä kohderyhmä kehittyi ja mitkä jazztanssin osa-alueet voivat tukea kansantanssin tekniikkaharjoittelua.

Asiasanat:

kansantanssi, jazztanssi, tekniikkaharjoittelu

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts, Dance Pedagogy

2025 | 39

Karoliina Skyttä

Jazz dance technique training as support for folk dance

This thesis is about how jazz dance technique exercises can support the training of folk dancers. The aim is to consider what challenges exist in folk dance today, what would be needed for folk dance technique training and how jazz dance can meet these needs. In addition to the written section, the work includes a pedagogical teaching experiment with folk dance group Kimara.

The text is based on literature, interviews and a teaching experiment with folk dance group Kimara. The goal of the teaching experiment was to support the target group's technique training using jazz dance methodology.

This thesis explores the characteristics and challenges of folk dance and how jazz dance technique exercises can support these. The work explores the dance areas selected for the teaching experiment, the content of the technique exercises as well as the observations and the results of the teaching experiment. The results of the work can be used to conclude how the target group's technique developed, and which areas of jazz dance can support folk dance technique training.

Keywords:

jazz dance, folk dance, technique training

Sisältö

| | |
|--|-----------|
| 1 Johdanto | 6 |
| 2 Kansantanssin monimuotoinen kenttä | 8 |
| 2.1 Kohderyhmä ja taustaa työn takana | 8 |
| 2.2 Kansantanssi lajina | 9 |
| 2.3 Kansantanssi tänä päivänä | 12 |
| 2.4 Haasteet tämän päivän kansantanssissa | 14 |
| 3 Jazztanssi kansantanssin oheisharjoitteluna | 17 |
| 3.1 Jazztanssin monipuoliset hyödyt | 17 |
| 3.2 Jalkaterän käyttö ja jalan voima | 19 |
| 3.3 Lapatuki ja käsien käyttö | 22 |
| 3.4 Isolaatiot ja koordinaatio | 23 |
| 3.5 Kehon kokonaisvaltainen käyttö | 24 |
| 4 Opetuskokeilu | 26 |
| 4.1 Opetuskokeilun lähtökohdat | 26 |
| 4.2 Menetelmät ja toteutus | 27 |
| 4.3 Ylävartalon ja lapatuen käyttö | 28 |
| 4.4 Plié ja tendu | 29 |
| 4.5 Isolaatio | 31 |
| 4.6 Liikkuvat sarjat | 32 |
| 4.7 Kokeilun havainnot ja tuloksia | 33 |
| 5 Lopuksi | 37 |
| Lähteet | 39 |

Liitteet

Liite 1. Alkukysely

Liite 2. Loppukysely

Liite 3. Haastattelu kysymykset

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tutkin miten jazztanssin tekniikkaharjoittelu voi tukea kansantanssin harjoittelua. Kirjallisen osion lisäksi tein pedagogisen opetuskokeilun osana opinnäytetyö kokonaisuutta. Opinnäytetyössä pohdin tämän päivän haasteita kansantanssissa, millaista tekniikkaharjoittelua kansantanssissa tarvittaisiin ja miten jazztanssi voi vastata näihin tarpeisiin. Opetuskokeilun tein kansantanssiryhmä Kimaralle, jonka tavoitteisiin ja haasteisiin sekä omiin huomioihin opetuskokeiluun sisällöt pohjautuivat.

Olen itse tanssinut kansantanssia lähes koko ikäni ja seurannut näin lajin kehittymistä. Tanssijana olen päässyt tanssimaan hyvin monipuolisesti erilaisia kansantanssin tyylejä. Itselläni on vahva kokemus lajista, siitä millainen sen kenttä on sekä lajin toimintamalleista ja kulttuurista. Kansantanssin lisäksi olen myös aina tanssinut taidetanssilajeja. Ammattiopintojeni aikana olen päässyt syventymään paremmin taidetanssiin ja huomannut paljon yhtäläisyyksiä erityisesti kansantanssin ja jazztanssin välillä. Jazztanssilla on mielestäni paljon samankaltaisia elementtejä kuin tämän päivän kansantanssilla, minkä vuoksi ajattelen, että se pystyy oivallisesti tukemaan kansantanssin tekniikkaharjoittelua. Jazztanssi on myös yleisesti todella monipuolinen laji, jonka avulla tanssijat voivat kehittää omaa tanssillista osaamistaan. Tämä on yksi syy, miksi jazztanssi valikoitui näkökulmakseni työhön. Nykypäivän kansantanssissa tehtävä liikemateriaali tarvitsee mielestäni erilaista tekniikkaharjoittelua tuekseen, minkä vuoksi olen kiinnostunut tutkimaan jazztanssin mahdollisuutta toimia kansantanssijoiden tukena.

Tutkin aihetta lähdekirjallisuuden ja haastatteluiden (liite 3) sekä opetuskokeilun kohderyhmälle teettämieni alku- ja loppukyselyiden (liite 1 ja 2) avulla.

Haastattelin tanssintutkimuksen dosenttia ja tanssin yliopettajaa Petri Hoppua Oulun ammattikorkeakoulusta sekä tanssitaiteilija Petri Kauppista opinnäytetyöni kirjallista osiota varten. Molemmat ovat pitkään työskennelleet kansantanssin kentällä. Hoppu on opetustyönsä lisäksi toiminut arviointi raadeissa sekä muissa tehtävissä Suomen Nuorisoseuroissa. Kauppinen on jo

vuosia työskennellyt kentällä opettajana, koreografina, raatilaisena, tanssijana sekä ohjaajana.

Opetuskokeilussa kohderyhmänä toimi vuonna 2008 perustettu edistynyt kansantanssiryhmä Kimara. Tanssijat ovat iältään 21–26-vuotiaita. Ryhmä on toiminut aktiivisesti perustamisesta lähtien ja treenaa hyvin tavoitteellisesti. Ryhmän kevään tavoite oli osallistuminen kansantanssikatselmukseen, jossa ryhmät luokitellaan eri sarjoihin taitotasonsa perusteella.

Opetuskokeilu sisälsi jazztanssitunteja, jossa tarkoituksena oli luoda tekniikkaharjoitteita perustuen omiin huomioihini ryhmän tarpeista, ryhmän ja ohjaajan toiveisiin sekä työstössä olevan koreografian materiaaleihin. Tein kohderyhmälle alkukyselyn ennen opetuskokeilun alkua, jonka avulla kartoitin heidän osaamistaan sekä odotuksia opetuskokeilujaksolle.

Opinnäytetyöni kirjallinen osio koostuu viidestä eri luvusta. Toisessa luvussa kerron aluksi opetuskokeiluun osallistuvasta kohderyhmästä. Tämän jälkeen avaan kansantanssin kenttää sekä lajia yleisesti. Kerron millaiseksi kansantanssi on kehittynyt, millaista on tämän päivän kansantanssi ja pohdin sen haasteita.

Kolmannessa luvussa perehdyn aluksi jazztanssiin ja kerron sen harjoittelun hyödyistä yleisesti. Tämän jälkeen perehdyn tarkemmin kansantanssin eri osa-alueisiin, joissa olen huomannut itse haasteita kansantanssin kentällä, ja mitkä valikoituivat myös opetuskokeilun osa-alueiksi.

Neljännessä luvussa kerron opetuskokeiluni menetelmistä ja toteutuksesta. Kerron konkreettisesti mitä harjoitetta tehtiin, niiden tavoitteet sekä huomioita kokeilusta. Viidennessä luvussa kokoan vielä ajatuksiani opinnäytetyö kokonaisuudesta.

2 Kansantanssin monimuotoinen kenttä

Tässä luvussa esittelen opetuskokeiluun osallistuneen kohderyhmän, avaan kansantanssia yleisesti lajina sekä kerron tämän päivän kansantanssin ominaispiirteistä ja haasteista. Tänä päivänä kansantanssin kentällä on nähtävillä perinteistä kansantanssia sekä modernimpaa kansantanssia. Työni kannalta on hyvä avata molempien suuntauksien piirteitä.

2.1 Kohderyhmä ja taustaa työn takana

Opinnäytetyöni kirjallisen osion lisäksi tein opinnäytetyössä pedagogisen kokeilun, jossa pidin jazztanssitunteja kokeiluun osallistuvalla kohderyhmällä. Harjoitteet pohjautuivat jazztanssin tekniikkaan. Opetuskokeiluun osallistui kansantanssiryhmä Kimara. Kimara on tyttöryhmä, joka on perustettu vuonna 2008. Ryhmä on toiminut aktiivisesti perustamisesta lähtien ja treenaa määrätietoisesti lähes viikoittain. Tanssijat ovat ikähaitariltaan 21–26-vuotiaita ja heillä on useammalta vuodelta tanssitaustaa. Ryhmä on työskennellyt eri koreografien kanssa vuosien aikana ja ohjelmistoon kuuluu niin perinteistä kansantanssia kuin nykykansantanssiakin. Tanssijat ovat hyvin määrätietoisia tanssissaan, mikä näkyy tavoitteellisessa toiminnassa.

Ryhmän harjoittelu koostuu kansantanssin lajiharjoittelusta ja esityskoreografioiden harjoittelusta. Tanssijat ovat erittäin motivoituneita treenaamiseen ja heillä on paljon kapasiteettia omaksua erilaista liikemateriaalia. Aikaisempaa kosketuspintaa muihin tanssilajeihin ryhmällä ei ole. Ohjelmistoon on kuitenkin jo useamman vuoden ajan kuulunut koreografioita, joissa kansantanssi integroituu muiden tanssilajien kanssa. Ryhmä on ollut kasassa jo monia vuosia, joten ovat tanssijat toisilleen tuttuja ja ryhmästä on muotoutunut hyvin tiivis.

Kimara oli itselleni entuudestaan tuttu ryhmä, mikä helpotti opetuskokeilun suunnittelua. Tunnen ryhmän taustan ja työskentelytavat hyvin. Näin oli myös helpompi lähteä tutkimaan, mitä ryhmä juuri nyt tarvitsee toimintaansa.

Haastattellessani tanssitaiteilija Petri Kauppista esille nousi, kuinka kansantanssin kontekstissa on hyvin tärkeä ottaa huomioon ryhmän tanssilliset tarpeet. Kansantanssissa yksittäinen ryhmä on saattanut tanssia yhdessä jo perustamisesta lähtien ja toiminta perustuu aina tanssijoiden yhteiseen tavoitteeseen. Tästä syystä olisi tärkeää, että vierailevat koreografit ja opettajat työskentelisivät ryhmälähtöisesti. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.)

Valitessani kyseisen kohderyhmän, ajattelin että he voisivat sekä yleisesti että juuri nyt erityisesti hyötyä tästä kokeilusta. Kohderyhmä oli työstämässä koreografiaa tanssikatselmusta varten, johon ryhmä osallistui huhtikuussa 2025. Katselmuksessa esitettävä teos sisälsi paljon taidetanssille ja erityisesti jazztanssille ominaisia elementtejä kuten isolaatioita, selkärangan käyttöä, dynamiikan vaihteluita ja jalkaterän artikulaatioita. Teos toimi yhtenä lähtökohtana opetuskokeilun sisällöille ja harjoitteille. Teoksen liikemateriaalin yhteys jazztanssiin oli selvästi nähtävillä, minkä vuoksi jazztanssin harjoittelumetodiikka valikoitui työhön. Jazztanssin valikoitui näkökulmaksi myös monipuolisen repertuaarinsa vuoksi. Laji sisältää paljon erilaisia osa-alueita, joiden avulla voidaan tukea tanssijoiden monipuolista kehittymistä. Luvussa kolme avaan tarkemmin jazztanssia sekä eri osa-alueita, joissa jazztanssi voi tukea kansantanssin harjoittelua.

Kohderyhmän teos sisälsi paljon heille sekä perinteiselle kansantanssille epätyypillisiä elementtejä. Kansantanssi onkin kehittynyt paljon ja yleisesti tansseissa näkyy yhä enemmän elementtejä taidetanssista. Työni kannalta on tärkeä määrittää perinteisen kansantanssin ominaispiirteet sekä avata lajin toimintakulttuuria yleisesti, jotta voidaan ymmärtää, miten se eroaa modernista kansantanssista ja millaisia haasteita tänä päivänä lajissa on.

2.2 Kansantanssi lajina

Tanssintutkimuksen dosentin ja tanssinyliopettaja Petri Hopun mukaan varsinaista tutkimustyötä ei kansantanssin kentällä ole tehty, minkä vuoksi tietoa taustoista on rajallisesti. Kuitenkin kerättyä tietoa perinteistä tanssien

taustalla ja perinnetansseista löytyy, jotka ovat koko lajin perusta. (Hoppu, P., haastattelu 18.2.2025.) Hopun (1996) kertoo kansantanssin määritelmän olevan laaja, sillä laji pitää sisällään erilaisia osa-alueita, askelikkoja sekä suuntauksia. Tämän vuoksi voi lajin määrittelemisen olla haasteellista. (Hoppu 1996.)

Kansantanssinpedagogi Sirkka Viitanen (1984) kirjoittaa perinteisen kansantanssin ominaispiirteistä. Perinteisellä kansantanssilla on pitkät juuret, jotka ovat monista länsimaisista sekä venäläisistä tansseista lähtöisin. Alun perin tanssit ovat liittyneet erilaisiin juhliin kuten esimerkiksi häihin tai leikkeihin. Näistä kehittyivät erilaiset tanssit ja tanssiaskeleet, jotka ovat säilyneet tähän päivään saakka. (Viitanen 1984.)

Yleisesti kansantanssin keskeisiä tanssillisia piirteitä ovat erilaiset tanssivuorot. Vuoroiksi kutsutaan lyhyitä liikesarjoja, jotka yleensä on sidottu johonkin kuvioon tai pariin. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset pyörinnät parin kanssa, vastuu, paikan vaihdot sekä piireissä tai muussa kuviossa tehtävät siirtymät kättelyä hyödyntäen. Erilaisia vuoroja on monia, joita yhdistellään sekä varioidaan tanssin sisällä. Yleensä näitä vuoroja ja ylipäätään tansseja tanssitaan erilaisissa kuvioissa. Isot kuviot ja kuvioiden muutokset kuuluvat vahvasti perinteisen kansantanssin ominaispiirteisiin. (Viitanen 1984.)

Kansantanssista kirjoittaneen Päivyt Niemeläisen (1983, 20) mukaan tanssin sisälle ja vuoroihin kuuluvat myös erilaiset taidonnäytteet kuten ripaskat tai pyörinnät. Taidonnäytteillä on yleensä haettu itselle tanssiparia.

Keskeinen elementti lajissa on ryhmä. Perinteiset kansantanssit ovat sosiaaliin tansseihin pohjautuvia, mikä näkyy lajissa edelleen (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025). Kansantanssissa vuoro vaikutetaan aina ryhmän tai parin kanssa ja tanssi on hyvin ryhmäsidonnaista. Epätyypillistä perinteisen kansantanssin genressä on tanssia yksin pitkiä aikoja. Hyvin perinteinen ja jopa vanhanaikainen kansantanssin piirre on tanssin sisällä olevat roolit. Tällä tarkoitetaan, että tansseissa on miehen ja naisen roolit ja parin kanssa tanssivat tanssit tanssitaan mies- ja naispareissa. (Viitanen 1984.) Tätä asetelmaa on pyritty tanssissa yleisesti rikkomaan, niin myös kansantanssin kentällä, eivätkä parit ole enää niin sukupuolisidonnaisia (Hoppu 1996).

Kansantanssin tematiikkaan kuuluu tietynlainen teknisen taidon ja puhtaan liikkeen arvostaminen. Hopun (1996) mukaan tällaisen arvostaminen on alun perin lähtöisin voimistelusta. Koska tansseja tanssitaan ryhmässä sekä erilaisissa kuvioissa, on niiden tarkkuus ja yhtenäisyys perinteisessä kansantanssissa vahvasti esillä. (Hoppu 1996.) Kansantanssissa tanssi on luontevaa ja sen liikeradat yksinkertaisia. Tämä tukee kansantanssiin ihannetta selkeästä liikkeestä. (Niemi 1983, 19–20.)

Itse olen saanut tanssia kansantanssia hyvin laajalla skaalalla, ja itselleni nousee perinteisessä kansantanssissa keskeiseksi sen tietynlainen yleisyys. Tanssi on hallittua mutta toisaalta myös ilottelevaa ja vauhdikasta, jossa korostuu vuorovaikutus ja kanssakäyminen ryhmän tai parin kanssa. Olen kokenut kansantanssin yhteisöllisyyden aina merkittäväksi harrasteurallani. Toiminta kentällä on hyvin yhtenäistä.

Kansantanssi perustuu seuratoimintaan ja yhteisöllisyyteen. Seuroja on ympäri Suomea ja jokainen toimii omana niin sanottuna yksikkönään. Ryhmät kohtaavat toisiaan erilaisissa tapahtumissa, jotka ovat iso osa toimintaa. Vuosittain järjestetään useita tanssitapahtumia, missä ryhmät pääsevät esiintymään niin oman ryhmän kanssa kuin myös keskenään kenttäohjelmien muodossa. Vaikka toimintaa on ympäri Suomea, on kenttä hyvin tiivis ja ryhmät sekä koreografit, opettajat ja ohjaajat tuntevat yleensä toisensa. Harrastustoiminta on hyvin tärkeää lajissa sen säilyttämisen kannalta. (Hoppu 1996.)

Sen lisäksi, että ryhmä on keskeinen osa lajia tanssin sisällä, on se sitä myös kokonaisvaltaisesti lajissa (Hoppu, P., haastattelu 18.2.2025). Kansantanssi on hyvin ryhmäkeskeinen laji, mikä näkyy kaikessa toiminnassa. Yksittäinen ryhmä on yleensä hyvin pitkään yhdessä tanssinut joukko, joilla on aina voinut olla sama ohjaaja. Ei ole siis tavatonta, että jos pienenä aloittaa tietyssä ryhmässä, tanssii koko harrastusaikansa samojen ihmisten kanssa. Tämä muokkaa ryhmästä hyvin tiiviin yhteisön, jolloin tanssilliset erot tanssijoiden välillä eivät yleensä ole kovinkaan suuria. Lajin harjoittaminen on myös hyvin

ryhmälähtöistä ja tämä korostuu, mitä pidemmälle harrastus etenee (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025).

Koreografia- ja teosorientoitunut työskentely on kansantanssille hyvin tyypillistä. Tämä tarkoittaa, että toiminnassa on keskiössä yleensä uuden tanssin, koreografian ja teoksen opettelu sekä työstäminen. Varsinkin aikuisryhmillä tämä on tyypillistä. Ryhmän ohjaaja tai vieraileva opettaja tai koreografi tekee ryhmälle koreografian. Tämä voi olla jotakin tiettyä tapahtumaa varten tai sitten vain ryhmän halusta saada repertuaariinsa enemmän esitettäviä teoksia. Myös isompien teoskokonaisuuksien teko on yleistynyt kentällä. Kansantanssissa tehdyt tanssit jäävät ryhmälle käyttöön ja niitä esitetään useita kertoja ja vuosienkin päästä. Koreografioita ei siis yleensä tehdä kertaluontoista esitystä varten vaan pidempiaikaiseen käyttöön. Kansantanssissa Suomen Nuorisoseurat järjestää joka toinen vuosi lapsi- ja aikuisryhmille omat tanssikatselmukset, joissa arvioidaan ryhmien sen hetkistä osaamista. Nämä katselmukset ja muut eri järjestöjen vuosittaiset tanssitapahtumat toimivat monille ryhmille eräänlaisena kiintopisteenä ja tavoitteena kaudelle sekä toiminnalle. Tällaiseen tapahtumaan kohderyhmä osallistui keväällä 2025.

Kansantanssi on kehittynyt paljon vuosien aikana ja muutokset ovat vieneet lajia paljon eteenpäin. Yhä enemmän nähtävillä on elementtejä muista tanssilajeista, joka vie tanssia modernimpaan suuntaan. Kohderyhmän esityskokonaisuus oli selvästi tematiikaltaan modernia kansantanssia ja tällä suuntauksella on omat ominaispiirteensä. Seuraavaksi avaan, millaista kansantanssi on tänä päivänä.

2.3 Kansantanssi tänä päivänä

Työni kannalta on hyvä ymmärtää miten perinteinen ja modernimpi kansantanssi eroavat toisistaan, koska siten voidaan ymmärtää miksi jazztanssin tekniikkaharjoittelu voisi olla hyödyllistä modernin kansantanssin kontekstissa. Moderni kansantanssi on uudempi kansantanssin muoto eikä sen määritelmä ole niin selkeä. Kauppisen mukaan tämän päivän kansantanssin ja

perinteisen kansantanssin erottaa se, miten jokainen koreografi tuo tanssiin oman liikekielensä ja tyyliensä. Kansantanssi tänä päivänä on siis paljon moniulotteisempaa tanssia. Liikemateriaalin isot variaatiot ja integroituminen taidetanssiin ovat tehneet lajista teknisesti haastavampaa ja liikekieli on usein perinteisen lajin liikkeestä poikkeavaa. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.)

Kansantanssi lajina on kehittynyt valtavasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Kauppinen mukaan yksi merkittävä muutos lajissa tapahtui ammatillisen opintojen mahdollisuuden myötä. Opettajaksi opiskelu mahdollisti syventymisen kansantanssiin sekä terminologian käyttöönoton. Lajilla on hyvin omanlainen termistö mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana, on käyttöön tullut myös taidetanssin terminologia. Toinen merkittävä muutos kansantanssin kehityksessä on, kuten jo aiemmin mainitsin, opettajien ja koreografiensa oman liikekielen tuominen kansantanssiin. Tanssit eivät siis ole enää vain perinnetanssisidonnaisia, vaan liikkeeseen on tuotu koreografian omaa näkökulmaa. Tämä on johtanut siihen, että tanssien aiheet ovat myös ajankohtaisempia ja tämän päivän teemoja, mikä tekee tanssista nykypäivän kansantanssia. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.) Nämä ovat olleet niitä muutoksia, jotka ovat muokanneet kansantanssia sellaiseksi, jona sitä tänä päivänä esitetään.

Hopun mukaan tämän päivän kansantanssia on haastava määrittää, sillä se on hajanaisempaa (Hoppu, P., haastattelu 18.2.2025.) Tähän vaikuttaa mainitsemani jokaisen koreografian oma henkilökohtainen tyyli sekä ryhmien tapa tehdä kansantanssia. Modernissa kansantanssissa liike on kuitenkin selvästi vapaampaa ja virtaavampaa kuin perinteisessä. Liikkeessä käytetään kokonaisvaltaisemmin kehoa kaikessa liikkeessä, mikä tarkoittaa esimerkiksi selkärangan vapaampaa käyttöä ja isompaa liikettä niin tilallisesti kuin kehon liikeradoissa. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.) Laajemman liikkeen mahdollistaa ryhmästä erkaantuminen. Yksin tanssiminen eli ryhmästä erkaantuminen on tämän päivän kansantanssissa hyvin yleistä. Esimerkiksi kohderyhmän koreografiassa, oli hyvin paljon tanssia yksin. Tietysti edelleen

koreografia on pääosin ryhmäsidonnaista mutta erilaiset soolot, duetot ja muutenkin yksin tanssiminen ryhmässä on selvästi yleistynyt.

Yksi nykykansantanssin piirteistä ovat rytmit ja niiden vaihtelut liikkeissä. Myös musiikkia käytetään monipuolisemmin. (Hoppu, P., haastattelu 18.2.2025.) Rytmiikan vaihtelut tuovat liikelaatujen ja dynamiikan variantteja tanssiin. Aksenttien ja dynaamisen liikkeen käyttö on yksi elementti, joka mielestäni erottaa selkeästi modernin kansantanssin perinteisestä kansantanssista.

Kun katselee kansantanssin koreografioita ja teoksia tänä päivänä, siellä on nähtävillä yksittäisiä liikkeitä sekä yleisesti vaikutteita nykytanssista, jazztanssista sekä baletista. Erilaiset pyörintävariaatiot kuten plié soutenu ja pique-piruetti sekä lattian ja ylävartalon monipuolinen käyttö ovat perinteisestä kansantanssista poikkeavia elementtejä. Liikemateriaalissa näkyy pas de bourrée:n käyttöä, rondeja ja attitude-asentoja sekä erilaisia hyppyvariaatioita ja nostoja. Nämä ovat kaikki taidetanssin elementtejä, joita on tuotu kansantanssiin. Nämä ja kaikki muut elementit, joita kansantanssissa tänä päivänä käytetään, haastavat tanssijoita teknisesti. Muutokset tanssissa ja uusien teknisten elementtien lisääminen tuovat oman haasteensa lajin harjoittamiseen.

2.4 Haasteet tämän päivän kansantanssissa

Kansantanssin kehityksen seurauksena, on nähtävillä erilaisia haasteita harjoittelussa. Keskeiseksi nousee tekniikkaharjoittelun merkitys. Tekniikkaharjoittelun tyyli ja rakenne hakee vielä paikkaansa kansantanssissa. Tähän syynä voi olla lajin erilaiset suuntaukset sekä hyvin laajaa liikemateriaali, erityisesti nykyykansantanssissa. Tämä vaikeuttaa myös struktuurin muodostumista harjoittelulle.

Koska kansantanssi on seuratasolla, ei sen harjoitteluun ole varsinaista struktuuria kuten taidetanssissa, jossa opettajan tukena on muun muassa opetushallituksen laatima taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2017). Yleisesti myös taidetanssilajeilla on omat harjoittelumetodiikkansa ja rakenne, mikä tukee harjoittelua. Kansantanssissa

ohjaajan ei tarvitse olla ammatiltaan tanssinopettaja ohjatakseen ryhmää. Ja koska kansantanssin harjoittelu ei perustu mihinkään yhteen selkeään metodiikkaan, voi sen harjoittaminen olla ryhmien välillä hyvinkin erilaista. Vasta viime vuosina on kansantanssinopettajan rooli ohjaajana vakiintunut. Kuitenkin on yhä paljon ryhmiä, joiden ohjaajien pohja on omassa harrastuskokemuksessaan ja yksittäisissä kursseissa. Tämä haastaa nykypäivän kansantanssin harjoittelua koska liikemateriaalia on niin paljon monipuolisempaa. Jotta liikkeitä voidaan toteuttaa turvallisesti ja taloudellisesti, niiden harjoitteluun tarvitaan tietotaitoa sekä aikaa. Kauppisen mukaan tässä pinnalle nousee tärkeäksi ohjaajan sekä opettajan ammattitaito sekä sen hyödyntäminen. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.) Koska kansantanssissa näkyy selkeitä otteita taidetanssista, tulisi pohtia erilaisen tekniikkaharjoittelun hyödyntämistä.

Kuten jo mainitsin, hyvin pitkälti monen ryhmän harjoittelu pohjautuu työstössä olevan ohjelmiston tai koreografian materiaaleihin. Hyvin tyypillistä on edetä aina teoksesta toiseen ja monilla ryhmillä on aina joku vieraileva koreografi tai opettaja työskentelemässä. Tällöin tekniikkaharjoittelulle jää usein vähemmän aikaa harjoittelussa, vaikka juuri sen merkitys on tämän päivän kansantanssissa suuri. Koreografiaa varten saatetaan opetella uusia elementtejä ja askelikkoja mutta varsinainen oheisharjoittelu jää usein vähemmälle.

Modernin kansantanssin tyyliuuntausta tehdessäni olen kokenut erittäin hyödylliseksi oman taustani taidetanssin parissa. Minulla on jo olemassa ollut tietoa liikkeiden taloudellisesta ja turvallisesta teosta, mikä on tärkeää erityisesti erilaisissa hyppyissä ja pyörinöissä. Koska modernin kansantanssin tyyliuuntaus on laaja, voi ehkä olla haastavaa löytää, jotain yhtä tiettyä tapaa tehdä tai harjoittaa lajia. Ammattiopintojeni aikana huomasin yhteyden jazztanssin ja kansantanssin välillä. Jazztanssin tekniikkaharjoittelu nousi itselleni merkitykselliseksi, kun pohdin haasteita tämän päivän kansantanssin harjoittelussa. Lajeilla on paljon yhtäläisyyksiä ja elementtejä, jotka voivat tukea toinen toisiaan. Erityisesti kuitenkin jazztanssi mielestäni pystyy tarjoamaan hyvän tuen modernissa kansantanssissa. Nähtyäni kohderyhmän

katselmusteoksen, huomasin sen sisältävän paljon jazztanssille ominaista liikemateriaalia. Oli selvää, että jazztanssin tekniikkaharjoittelu voisi siis toimia tukena heidän tekniikkaharjoittelussansa.

3 Jazztanssi kansantanssin oheisharjoitteluna

Tässä luvussa avaan jazztanssin harjoittelun hyötyjä ja ominaisuuksia sekä kerron miten jazztanssi voi tukea erityisesti modernia kansantanssia. Avaan tarkemmin tiettyjä jazztanssin elementtejä, joilla voidaan tukea kansantanssin tekniikkaharjoittelua. Samat osa-alueet olivat myös osana opetuskokeilun opetussisältöjä.

3.1 Jazztanssin monipuoliset hyödyt

Jazztanssia opettanut ja tutkinut Patricia Cohen (2014, 3–5) kirjoittaa, kuinka jazztanssi on eri kulttuurien kansantansseista fuusioitunut tanssimuoto. Tämä luo mielestäni kiinnostavan yhteyden suomalaiseen kansantanssiin. Ajan myötä on jazztanssista kehittynyt monipuolinen laji, jossa korostuu vahva tekniikka sekä kehon monipuolinen käyttö. Lajin sisällä pystyy leikittelemään sen eri elementtejä ja ominaisuuksia varioiden. (Cohen 2014, 3–5.)

Kansantanssilla ja jazztanssilla on monia yhdistäviä tekijöitä millä ne voivat vastavuoroisesti tukea toinen toisiaan. Etenkin modernissa kansantanssissa on paljon elementtejä, jotka muistuttavat jazztanssin elementtejä, joten jazztanssi pystyy hyvin tukemaan kansantanssijoita. Jazztanssin harjoittelussa on myös omanlainen rakenne sekä metodiikka, joka jo itsessään on tukeva elementti.

Kuten jo aiemmin mainitsin kansantanssin yksi haaste, on tietynlaisen selkeän struktuurin puuttuminen tekniikkaharjoittelussa. Jazztanssissa yleisesti käytetään paljon samanlaista sanastoa ja struktuuria harjoittelussa kuin baletissa. Tavallisella jazztanssitunnilla noudatetaan hyvin samanlaista tuntirakennetta kuin baletissa, mikä tuo lajin harjoittamiseen selkeyttä. Tunti alkaa lämmittelyllä ja tekniikkasarjoilla, joista siirrytään koko ajan liikkuvampiin ja tanssillisempiin liikesarjoihin, jotka vaativat isompien lihasryhmien käyttöä. Koska jazztanssin harjoittelussa on tietynlaiset periaatteet ja rakenne, pystyy se tarjoamaan tukea kansantanssin harjoittelulle jo pelkästään tämän vuoksi. Struktuuri tuo selkeyttä harjoitteluun sekä opettajalle että oppilaalle.

Professori ja koreografi James Robey on kirjoittanut jazztanssin hyödyistä ja kuinka jazztanssi on hyvin monipuolinen laji. Jazztanssi on hyvin eläytyvää tanssia, jossa kuitenkin tekniikka korostuu. Tekniikan korostuminen on saanut vaikutteita baletin tematiikasta. Kansantanssissa ja etenkin modernissa kansantanssissa ihannoidaan hyvää tekniikkaa, joten jazztanssi mielestäni pystyy hyvin tukemaan tätä ihannetta. Tekniikan lisäksi, jazztanssi kehittää voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. (Robey 2016, 6–7.)

Maadoittuminen ja tanssiminen polvet koukussa on tyypillistä jazztanssissa ja tätä käytetään kokonaisvaltaisesti tanssissa. Plién käyttö on hyvin keskeinen osa kaikkea tekemistä. Sitä harjoitetaan niin paikallaan olevissa tekniikkasarjoissa kuin liikkuvissa tanssillisissakin sarjoissa. Jazztanssissa on paljon iso hyppyjä sekä nopeaa jalkatyöskentelyä, jotka vaativat plién oikeanlaista käyttöä. (Robey 2016, 6–7.) Baletista on poimittu teknisiä elementtejä kuten esimerkiksi erilaiset piruetit, jalannostot, hyppyt, käsien asennot ja aukikierron käyttö. Modernin tanssin jättämä vaikutus näkyy liikkeen virtaavuutena sekä kehon kokonaisvaltaisena käyttönä. Myös erilaiset ja hieman epäsymmetriset muodot ovat ottaneet vaikutteensa nykytanssista. Afrikkalaiset perinnetanssit taas näkyvät rytmisyydessä, plién käytössä ja isolaatioissa. On siis selvää, että jazztanssi pystyy laajalla repertuaarillaan kehittämään tanssijan eri osa-alueita. Laji kehittää niin liikkuvuutta ja venyvyyttä kuin myös voimaa ja kestävyyttä. Liikemateriaalin laajuus tarjoaa tanssijalle kokonaisvaltaista harjoittelua. (Robey 2016, 2–3.)

Jazztanssin keskeinen ominaisuus on musiikki. Musiikki ja rytmisyys on todella iso osa lajia. Tanssi ja musiikki ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ja sen kautta tuleva yhteisöllisyys on keskeistä. (Cohen 2014, 3–4.) Tähän kuuluu tanssin ja musiikin välinen vuoropuhelu sekä erilaiset ja jopa vaikeat rytmitykset. Jazztanssi tunneilla korostuu hyvin vahvasti rytmisyys ja niiden erilaiset kompositiot (Robey 2016, 3–4). Jazztanssin monipuolinen rytmisyys on ehdottomasti elementti, joka mielestäni yhdistää sen kansantanssin kanssa. Kansantanssissa tehdään tänä päivänä paljon rytmisarjoja ja korostetaan tanssijoiden rytmistä osaamista. Rytmikka liikkeissä sekä erilaiset kehorytmit

ovat mielestäni kehittyneet tämän päivän kansantanssissa. Jazztanssissa musiikki ja rytmi on monipuolista. Tämän seurauksena luonnollisesti liikkeiden rytmikka on monipuolisempaa. Molemmissa lajeissa hyödynnetään rytmiä erilaisin tavoin, joten ne pystyvät tukemaan toisiaan rytmisyyden harjoittamisessa. Jazztanssin epätyypilliset ja vaikeat rytmitykset pystyvät mielestäni haastamaan ja myös tukemaan kansantanssijoita. Jazztanssissa rytmikka myös näkyy kehon nopeissa suunnan ja liikelaatujen vaihteluissa, jotka ovat yksi tämän päivän kansantanssin elementeistä. (Robey 2016, 2–3.)

Jazztanssilla on monia ominaisuuksia, joiden avulla voidaan tukea tanssijan kehitystä. Laji kehittää voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, rytmiä, koordinaatiota, kehon kokonaisvaltaista käyttöä sekä yleisesti kuntoa. Ennen edes kuin olin pohtinut kohderyhmääni, oli itselleni selkeää, että jazztanssin tekniikkaharjoittelu olisi erittäin hyödyllistä kansantanssin konseptissa. Kauppisen mielestä lajeissa on paljon yhtymäkohtia ja jazztanssin monipuolinen liikemateriaali pystyy tarjoamaan hyvän tuen kaikelle kansantanssille (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025). Erityisesti suhteessa kohderyhmäni harjoitteluun sekä heidän katselmus koreografiaansa ajatellen, pystyin löytämään jazztanssista elementtejä, joilla tukea kohderyhmän harjoittelua.

Seuraavaksi perehdyn tarkemmin eri osa-alueisiin, joissa erityisesti jazztanssi pystyy tukemaan kansantanssin tekniikkaharjoittelua. Avaan tarkemmin tiettyjä osa-alueita, jotka myös valikoituivat kansantanssiryhmä Kimaran opetuskokeilun keskeisiksi osa-alueiksi.

3.2 Jalkaterän käyttö ja jalan voima

Kauppisen mielestä yksi olennainen osa-alue, joka kansantanssin tekniikkaharjoittelussa tulisi huomioida on jalan lihakset ja liikkuvuus. Perinteisessä sekä modernissa kansantanssissa on paljon liikkeitä, jotka vaativat nilkan, pohkeiden ja reiden lihaksia sekä lonkan kiertoa. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.) Liikemateriaaliin kuuluu esimerkiksi ripaskat, joissa mennään nopeasti kyykkyyyn ja nouseaan ylös. Monet askelikot ovat

hyppypohjaisia, kuten polkka, joissa tarvitaan vahvoja nilkan ja pohkeen lihaksia. Näiden lihasten vahvistamiseksi tarvitaan esimerkiksi plié-, tendu- ja hyppyharjoitteita. Harjoitteilla pystytään tukemaan myös sitkeää, polvet koukussa tanssittavia liikkeitä. Näillä voidaan lisäksi ehkäistä erilaisia jalkojen vammoja, jotka ovat hyvin yleisiä. Myös kaikki yhden jalan asennot, pyörinnät ja hyppyt vaativat hyviä tukilihaksia jaloissa. Kohderyhmän koreografia muun muassa sisälsi paljon sitkeää, polvet koukussa tanssittavaa liikemateriaa sekä nilkan ojennusta ja koukistusta vaativia liikkeitä. Tähän he myös toivoivat tukea harjoittelussa.

Nilkan ja jalkaterän eriyttäminen ja kokonaisvaltainen käyttö on tärkeää tanssiessa. Yleensä kansantanssijoilla haasteena on voiman ja liikkuvuuden puuttuminen jalkaterässä, jotta nilkat sekä polvet saataisiin ojennettua. Kansantanssin liikemateriaali on kehittynyt virtaavammaksi sekä dynaamisemmaksi, mikä tarvitsee jalkaterän kokonaisvaltaista käyttöä ja erittelykykyä. Kauppisen mukaan myös niin aukikierron kuin sisäkierron harjoittaminen olisi kansantanssin lajissa tärkeää, koska sitä tarvitaan monissa liikkeissä. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.)

Valmentaja, tanssija ja tanssin anatomiaa tutkinut Jaquie Greene Haas (2018, 27) kirjoittaa miten useimmiten tanssijoilla jalkojen erilaisten vammojen takana voivat olla heikot tukilihakset, vääränlainen linjaus tai heikko tekniikka liikkeessä. Näin on myös kansantanssissa. Vahvat tukilihakset jaloissa tarjoavat tuen myös muulle keholle. Kohderyhmän koreografia sisälsi erilaisia hyppyjä, jalan ojennuksia, nostoja ja muutenkin jalkaterän artikulaatiota vaativia liikkeitä, joten yksi opetuskokeilun osa-alueista oli jalkojen lihasten vahvistaminen sekä jalkaterän artikulaatio.

Jazztanssissa harjoitteluun kuuluu hyvin tiiviisti erilaiset harjoitteet, joilla vahvistetaan kaikkien jalkojen lihaksia ja artikulaatiota sekä kehitetään liikkuvuutta. Tähän kuuluvat keskilattialla tehtävät tekniikkasarjat kuten *plié*, jalanharjaukset eli *battement tendu* ja *battement jeté, fondu, développé* sekä erilaiset hyppysarjat. Näiden harjoitteiden tekeminen on hyvin ominaista

jazztanssissa, joten laji pystyi oivallisesti vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin tässä.

Baletin opettajana sekä näyttelijänä toiminut Anna Paskevskaa (1992, 54–56) kirjoittaa kuinka plién harjoittaminen mobilisoi lonkkia sekä vahvistaa jalan eri lihaksia. Se kehittää myös ponnistusvoimaa sekä valmistaa hyppyjen alastuloihin. (Paskevskaa 1992, 54-56.) Tämän vuoksi sitä olisi tärkeää harjoittaa myös kansantanssissa. Plién käyttö on hyvin keskeinen osa jazztanssia, joten sitä pystyy hyödyntämään harjoitteissa niin keskilattialla kuin tilan poikki liikkuvissakin sarjoissa. Omassa tanssimisessäni jazztanssi on erityisesti auttanut minua ymmärtämään plién harjoittamisen hyödyt yleisesti. Pliétä pystytään sellaisenaan harjoittamaan keskilattialla eri asennoissa, jolloin lonkkien liikkuvuus kehittyy. Samalla vahvistetaan reisiä ja pakaralan lihaksia, jotka tukevat myös aukikiertoa. Tämä auttaa vahvistamaan myös polvien tukilihaksia, mikä on erityisen olennaista tanssissa. (Paskevskaa 1992, 54–56.) Kohderyhmän koreografian liikemateriaali sisälsi paljon pliessä tehtäviä liikkeitä, jännitevoimaa sekä nopeita hyppyjä, joissa alastulo on hyvin olennaista, oli selvää, että jazztanssista saisi tukea tähän osa-alueeseen.

Tanssissa tarvitaan nilkan ja polven ojennusta ja koukistusta sekä jalkaterän nopeaa dynaamista voimaa. Tähän mielestäni jazztanssin tekniikkaharjoittelu pystyy tarjoamaan tuen tendu- ja jeté-harjoitteilla. Nämä harjoitteet vahvistavat sekä auttavat erittelemään erityisesti jalkaterää. Esimerkiksi kaikki piruetit, joissa pyöritään yhden jalan päällä, vaativat oikeanlaista jalan oikeanlaista linjausta. Tämä vaikuttaa myös keskivaratalon ja lantion hallintaan liikkeessä. (Paskevskaa 1992, 56–58.) Tendussa nilkan voima kehittyy, kun jalkaa liu'utetaan lattiaa pitkin ja ojennetaan nilkkaa sekä polvea päätepisteessä. Samalla tukijalan pakara- ja takareisi lihakset aktivoituvat, mikä tukee keskivartalon hallintaa. Jetétä tehdessä taas yhdistyy voima ja nopeus, jota tarvitaan erityisen paljon tämän päivän kansantanssissa. Tarkka jalkatyöskentely on kansantanssille hyvin ominaista ja uudemmassa kansantanssin muodossa koko jalkaterää käytetään monipuolisemmin. Tämä

näkyvissä nopeissa jalan liikkeissä, nilkan ojennuksissa, potkuissa, jalan painon siirroissa koko jalalta päkiälle ja päinvastoin sekä hyppyissä.

3.3 Lapatuki ja käsien käyttö

Ylävartalon keskeisimmät haasteet kansantanssijoilla ovat selkärangan mobilisaatio sekä lapatuen aktivointi. Modernin kansantanssin tematiikka on virtaavampaa ja ylävartalon käyttö laajaa. Esimerkiksi kohderyhmäni teoksen koreografiassa oli paljon ylävartalon monipuolista käyttöä, johon liittyi myös käsien ja niskan laaja käyttö. Perinteisessä kansantanssissa taas kädet ja ylävartalo ovat enemmän asemoituja sekä hallittuja (Niemeläinen 1983, 20).

Nykypäivän kansantanssissa on nähtävillä paljon käsien käyttöä, joka on hieman perinteisen kansantanssin tematiikasta poikkeavaa. Haasteena mielestäni on usein lapatuen aktivointi ja käsien hallittu käyttö, niin että liike olisi virtavaa sekä vahvaa. Jazztanssissa taas kädet ovat usein asemoituja sekä tarkkaan määriteltyjä ja niiden käyttö voi olla hyvin monipuolista. Jazztanssissa myös oman kokemukseni mukaan painotetaan käsien käytössä paljon lapatuen käyttöä ihan ja kylkilihasten aktivoointia monissa harjoitteissa. Kohderyhmän koreografiassa hyödynnettiin paljon käsien sekä selkärangan käyttöä, mikä yleensä kansantanssissa on vielä epätyypillisempää. Varsinkin käsien tuominen liikkeisiin. Nykykansantanssissa käsien käyttö on monipuolisempaa ja niillä on jokin tarkoitus (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025). Kädet voivat tehdä jotain liikesarjaa, joka on terävää, nopeaa ja vahvaa tai vastaavasti pehmeää, kevyttä ja virtavaa. Jazztanssin tekniikkaharjoittelussa kädet ovat usein osana liikkeitä, jollakin tavalla, joten se pystyy hyvin tukemaan tässä kansantanssia.

Jazztanssissa keskilattialla tehtävissä tekniikkasarjoissa kädet ovat usein asemoidut ja toimivat tukena muulle liikkeelle. Käsien asennot tulevat baletista, joskin jazztanssin viitekehyksessä kädet ovat usein kulmikkaammat kuin baletissa. Esimerkiksi paljon käytetty käsien ensimmäinen asento tehdään baletissa niin, että kädet ovat noin navan korkeudella pyöreässä muodossa, kun taas jazzin ensimmäisessä asennossa ne ovat rinnan korkeudella lähellä itseä,

kyynärpäät suoraan sivuille. (Robey 2016, 62.) Käsien liike ja asemointi tukee hartialinjausta sekä auttaa tasapainossa. Jazztanssissa käytetään paljon kulmikkaita sekä pyöreitä muotoja, isoja liikeratoja sekä vaihdellaan liikelaatuja käsien käytössä. Tämä auttaa harjoittamaan käsien hallintaa ja niiden aktiivista käyttöä. Aktiiviset kädet taas voivat tuoda tanssiin lisää laajuutta sekä siisteyttä. Jos käsiä ei kannattele ja lapatuesta puuttuu aktivointi, se heikentää esimerkiksi liikenopeutta ja tasapainoa. (Paskevskaja 1992, 33.)

3.4 Isolaatiot ja koordinaatio

Koordinaatio on nykykansantanssin elementti, joka yhdistää sen jazztanssiin. Jazztanssissa tehdään paljon isolaatioita sekä koordinaatioita vaativia liikesarjoja, mikä on nykyään myös nähtävillä nykykansantanssissa. Tämä oli esimerkiksi yksi asia, johon kohderyhmä toivoi ja tarvitsi harjoitusta. Tanssijoille erityisesti keskivartalon ja lantion isolaatioiden harjoittaminen oli täysin vierasta, sillä ne eivät sellaisenaan ole yleisiä kansantanssissa. Jazztanssin monipuolinen isolaatioiden ja koordinaation käyttö on ehdottomasti tukeva elementti. Tähän yhdistettynä tulee myös eri liikelaadut sekä lapatuen käyttö, joka on myös nykykansantanssissa keskeistä. Nämä elementit olivat keskeinen osa kohderyhmän koreografiassa, ja niihin keskityin paljon kokeilun aikana.

Afrikkalaisen tanssiperimän jättämä jälki jazztanssiin näkyy erityisesti eri kehonosien erittelyissä eli isolaatioissa. Jazztanssin yksi keskeinen elementti ovat erilaiset kehon osien isolaatiot tanssissa (Robey 2016, 83). Tämä taas on hyvin epätavallinen elementti kansantanssissa mutta sitä on ollut nähtävillä jo pitkään nykykansantanssin tematiikassa. Kehon isolaatioiden käytön seurauksena erilainen ja moninainen koordinaation käyttö on lisääntynyt mielestäni kansantanssissa. Jazztanssin tekniikkaharjoittelussa tehdään paljon eri kehonosien isolaatioita sekä paljon koordinaatioita vaativaa liikemateriaalia, mikä tukisi tämän päivän kansantanssia.

Isolaatioiden harjoittamisessa keskitytään eri kehonosien eriyttämiseen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi pään, rintakehän, lantion tai käsien yksittäisiä liikkeitä eri

suuntiin tai erilaisia reittejä hyödyntäen. Näitä voidaan tehdä myös eri rytmityksillä sekä liikelaaduilla. Usein isolaatioihin lisätään koordinaatio eri kehon osien välillä mutta molempia näitä käytetään yksittäisestikin hyvin moniulotteisesti jazztanssin tekniikkaharjoittelussa. (Robey 2016, 83.) Isolaatioiden ja koordinaation käyttöä pystyy varioimaan paljon ja sen harjoittaminen tuo tanssiin ja liikkeeseen mielestäni kolmiulotteisuutta. Isolaatioihin ja koordinaation käyttöön liittyy vahvasti rytmikka sekä liikelaatujen vaihtelut. Tämä tukee liikelaatujen erottelua ja tekee tanssista dynaamisempaa.

3.5 Kehon kokonaisvaltainen käyttö

Koska kansantanssin liikemateriaalia on monipuolistunut, on sen seurauksena liikkeen kokonaisvaltaisuus kasvanut. Liikeradat ovat paljon laajempia, tansseissa tilankäyttö on monipuolistunut, kehoa käytetään paljon monipuolisemmin ja tasoja käytetään eri tavoin. Tämä kaikki vaatii hyvää vartalon hallintaa, voimaa, liikkuvuutta sekä kestävyyttä mutta ennen kaikkea taloudellista tanssimista. Kohderyhmän koreografia oli todella monipuolinen, joka vaatii edellä mainittuja osaamisalueita. Kehon kokonaisvaltainen käyttö korostui koreografiassa, mihin jazztanssi pystyi mielestäni vastamaan.

Kauppisen mukaan yksi tämän päivän kansantanssin piirteistä on kehon kokonaisvaltaisempi käyttö. Perinteisessä kansantanssissa liike on enemmän hallittua ja jopa palikkamaista. Nykyään tanssi on elävämpää, missä selkäranka on liikkuvampi, käsiä käytetään enemmän ja pyritään muutenkin laajempaan, kokonaisvaltaisempaan liikkeeseen. (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025.) Jazztanssi pystyy mielestäni tukemaan tätä monipuolisella liikemateriaalillaan. Jazztanssin repertuaariin kuuluu valtava määrä liikemateriaalia, joka haastaa tanssijaa. Liikkeissä yhdistetään eri kehon osien käyttöä, tasoja ja suuntia. Dynamiikan ja rytmin vaihtelut ovat monipuolisia ja nämä vaativat hyvää vartalon hallintaa. Jazztanssissa korostuu lattiasta hyödynnetyn voiman käyttö. Tämä on perittyä afrikkalaisista juurista, missä tanssitaan polvet koukussa ja käytetään koko jalkapohjaa, jotta maasta saadaan voimaa liikkeisiin. Kuten jo aiemmin mainitsin jazztanssissa, selkäranka on liikkuva, jonka myötä myös

kädet ja kyljet ovat tanssissa mukana. Tämä tuo kokonaisvaltaisuutta liikkeeseen, mitä tämän päivän kansantanssiin ehdottomasti tarvittaisiin. Selkärangan liikkuvuus ja hyödyntäminen liikkeessä tukee muun kehon kokonaisvaltaista liikettä (Haas 2018, 37).

4 Opetuskokeilu

Opetuskokeiluni sijoittui vuoden 2025 alkuvuoteen. Opetuskokeilussa kohderyhmänä toimi kansantanssiryhmä Kimara. Opetussuunnitelma ja kokeilun sisällöt perustuvat omiin huomioihini, ryhmän toiveisiin, heidän tarpeisiinsa sekä pohjaten teokseen, jolla ryhmä osallistui keväällä 2025 tanssikatselmukseen. Harjoitteiden avulla pyrittiin tukemaan ryhmän tekniikkaharjoittelua, tanssillista kehitystä sekä teoksen koreografiaa. Tässä luvussa avaan opetuskokeiluni kohderyhmää, käyttämiäni menetelmiä sekä niiden tuloksia.

4.1 Opetuskokeilun lähtökohdat

Lähtökohtani opetuskokeilulle ja ylipäättänsä koko työlle oli halu löytää toimivia tekniikkaharjoitteita, joilla voitaisiin tukea kohderyhmän tanssillista kehitystä. Valitessani jazztanssia harjoittelumetodiikaksi, pohdin lajin yleisiä hyötyjä, jotka jo aiemmin toin ilmi. Pohdin myös omaa kokemustani jazztanssin sekä kansantanssin parissa. Ne ovat mielestäni hyvin toisiaan tukevia ja itse olen jazztanssista saanut paljon tukea, erityisesti modernissa kansantanssissa.

Tärkeää on kansantanssissa ottaa huomioon sekä ryhmän suuntaus että kehittämiskohteet (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025). Kävin seuraamassa Kimaran harjoituksia syksyllä 2024, jolloin näin myös katselmuskoreografian. Tämän avulla pystyin havainnoimaan ryhmän sen hetkisen teknillisen osaamisen, mitä mahdollisesti tarvittaisiin ja miten jazztanssi voisi näihin tarpeisiin vastata. Katselmuskoreografian pohjalta minun oli hyvä lähteä pohtimaan opetuskokeilun toteutusta, sillä teos antoi itsessään konkreettisen tavoitteen tanssilliselle kehitykselle.

Tein alkukyselyn (liite 1) ryhmän tanssijoille ennen opetuskokeilun alkamista, jossa he saivat kertoa omista kehityskohteistaan sekä toiveistaan kokeilulle. Tällä tavalla kartoitin heidän omaa näkemystään heidän vahvuksistaan sekä kehittämiskohteista. Samalla sain käsityksen miltä jazztanssin mahdollisuus

tekniikkaharjoitteluna heistä kuulosti ennen opetuskokeilua. Kerroin kohderyhmälle myös tyypillisen jazztanssitunnin rakenteesta ja avasin mitä siihen kuuluu. Monien tanssijoiden toiveena oli kehittyä isolaatiossa, joita koreografia sisälsi paljon. Myös kokonaisvaltainen liike nousi tavoitteeksi monella. Keskustelin myös ryhmän ohjaajan kanssa, jonka mielestä nämä edellä mainitut sekä dynamiikan vaihtelut ja käsien käyttö olisivat tärkeitä kehityskohtia. Lähtökohtana opetuskokeilun sisällöille toimivat näiden lisäksi lähdekirjallisuus sekä asiantuntija haastattelut.

Opetuskokeilun tavoitteena oli luoda tekniikkaharjoitteita, joilla pystytään tukemaan tanssijoiden tanssillista kehitystä jazztanssin tekniikkaa hyödyntäen. Itselleni oli tärkeää, että näitä asioita, joita he tulisivat oppimaan opetuskokeilun aikana he pystyisivät hyödyntämään myös tulevaisuudessa.

4.2 Menetelmät ja toteutus

Opetuskokeiluni toteutui tammikuun ja maaliskuun aikana keväällä 2025. Opetustunnit sisälsivät erilaisia tekniikkaharjoitteita, joiden kautta pyrin tukemaan ryhmän teknillistä kehitystä sekä tanssillisia tarpeita. Sarjat pysyivät lähes samoin koko kokeilun ajan, joskin joitakin pieniä muutoksia sekä lisäyksiä tein. Tavoitteena oli opetuskokeilussa pitää noin 15–20 tuntia. Loppujen lopuksi opetuskertoja kertyi yhteensä 14 kertaa ja nämä olivat 60–90 minuutin kertoja eli opetustunteja kertyi yhteensä noin 18 tuntia. Itsestäni tuntui, että aikaa on liian vähän kaikkein tavoitteiden toteutumiseen mutta hyvin nopeasti alkoi näkyä kehitystä tanssijoiden tekemisessä.

Harjoittelutilassa ei ollut peiliä, joten käytin kosketusta apuna. Tarkoituksena oli helpottaa liikkeiden sekä korjausten omaksumista. Ryhmän ohjaaja myös kuvasi sarjoja, jotta tanssijat pystyisivät katsomaan itseään, jolloin itselle voi konkretisoida paremmin minun antamani korjaukset. Käytin myös parityöskentelyä niin, että annoin jonkin tarkennuksen tai korjauksen ja tanssijat katsoivat toistensa tekemistä ja antoivat palautetta. Tämän tavoitteena oli sekä osallistaa tanssijat havainnoimaan niin omaa kuin toistenkin tekemistä ja myös

tukea liikkeiden omaksumista. Parityöskentely tukee myös itsearviointia, sillä samalla kun tanssijat antavat toisilleen palautetta he analysoivat omaa tekemistään. Tämä auttaa liikkeiden omaksumisessa sekä oman kehon ja tekemisen hahmottamisessa.

Koska tunnit saattoivat olla parinkin viikon välein näytin aina sarjat ensin mutta kun niitä oli tehty jonkin aikaa annoin tanssijoille tehtäväksi muistella sarjat itse sekä kertoa minulle, mitkä olivat sarjan tärkeät muistettavat asiat. Tämän tavoitteena oli kehittää liikemuistia ja omaksumiskykyä niin liikkeissä kuin teknisissä korjauksissa.

Opetuskokeilun sisällöissä pyrin ottamaan monipuolisen harjoittelun huomioon mutta erityisesti huomiossa oli ylävartalon ja lapatuen kannatus sekä käsien käyttö, jalan ja nilkan artikulaatio sekä voima, isolaatio ja koordinaatio sekä kehon kokonaisvaltainen käyttö. Seuraavaksi avaan konkreettisemmin mitä opetuskokeilussa tehtiin, miksi ja mitä harjoitteella tavoiteltiin.

4.3 Ylävartalon ja lapatuen käyttö

Kohderyhmän teoksen koreografia sisälsi liikemateriaalia, joka vaati liikkuvaa rankaa saavuttaakseen tavoitteensa. Liikemateriaalissa pyöristettiin tai taivutettiin rintakehää ja selkää eri suuntiin mutta erityisesti keskiössä oli nopeat dynaamiset suunnan muutokset, jossa tarvitaan hyvää vahvaa keskivartaloa. Haasteeksi tässä nousi selkärangan mobilisointi sekä niskan rentouttaminen. Varsinkin kokeilun alussa tanssijoiden oli vaikea löytää rentoutta erityisesti niskan ja hartioiden alueelle. Myös selkärangan pyöristäminen oli haluksi haasteellista, mikä johtuu sen epätyypillisyydestä kansantanssissa. Lähdin siis harjoittamaan näitä elementtejä opetuskokeilussa.

Tunnit aloitettiin aina lämmittelyllä, jossa keskiössä oli selkärangan mobilisoiminen sekä lapatuen aktivointi. Harjoitteessa tehtiin erilaisia rullauksia rullaten suoraan alas sekä release -liikettä hyödyntäen, jossa selkä ei pyöristy vaan päinvastaisesti kaareutuu. Rullauksia tehtiin myös sivulle, jolloin kylkiin saatiin liikettä. Tässä tavoitteena oli hakea selkärankaan liikkuvuutta, jotta

tanssiin saadaan enemmän liikelaajuutta selkärangasta. Vapaampi selkäranka mahdollistaa virtaavan liikkeen mutta myös auttaa dynamiikan muutoksissa, joten harjoitteessa valmisteltiin koko takaketjua siihen.

Lapatuen ja käsien käytön haasteen nostin aiemmin esille tämän päivän kansantanssista, joten otin jo lämmittelyyn liikkeitä, joilla aktivoida käsien ja selän lihaksia, lapatukea ajatellen. Lämmittelyharjoitteessa kurotettiin käsiä etuviistoon ylävartalo vertikaalissa sekä flatback-asennossa. Tavoitteena oli aktivoida mahdollisimman tehokkaasti keskivartaloa ja lapatukea. Käsien tuki lähtee selästä, joten kurotteluilla haettiin tuntumaa selästä lähtien. Tavoitteena oli myös saada aktivoitua kylkiä, sillä sieltä tuleva tuki ja voima tuo käsien liikkeeseen vahvaa energiaa. Harjoitteessa mukana oli myös askellukset paikallaan, jossa rullattiin koko jalkapohja päkiältä koko jalalle aina pliéhen asti. Sitkeän ja painavan askelluksen tavoitteena oli tukea käsissä tapahtuvaa liikettä sekä hakea kaksi suuntaisen liikkeen tunnetta ylhäältä alas. Jalkojen askelluksen tuominen mukaan tuo liikkeeseen voimaa sekä auttaa laajentamaan liikettä. Tavoitteena oli kehittää maasta haetun voiman hyödyntämistä eli plién käyttöä.

Parantaakseni oppimista, teimme harjoitetta myös pareissa, niin että toinen piti käsiä parin kyljissä ja painoi liikettä vastaan, jolloin tekijän täytyi todella aktivoida kyljet ja selkä sekä hyödyntää maasta tulevaa voimaa. Jotta käsistä ei tulisi kuitenkaan liian jäykät sarjan sisässä oli myös rentoja ja virtaavia käsien liikkeitä.

4.4 Plié ja tendu

Kohderyhmän koreografia sisälsi paljon koko jalkaterän käyttöä, sen artikulaatioita sekä plién käyttöä. Plié oli keskeinen elementti, johon opetuskokeilun aikana keskityttiin. Tätä pyrin hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti mahdollisimman monessa sarjassa, jotta sen käyttö vakiintuisi tanssijoilla. Teimme plié-sarjan, jossa liikettä tehtiin yksittäisenä liikkeenä mutta läpi tunnin pyrin kuljettamaan kyseistä elementtiä mukana myös muissa

harjoitteissa. Plié-sarjassa harjoitettiin sitkeän ja hitaan plién tekoa varioiden eri rytmityksiä, jolloin mukaan saatiin liikelaatujen erottelua. Esimerkiksi pliéhen lähtö saattoi tapahtua tietyllä iskulla nopeasti mutta siitä piti jatkaa hitaasti liikkeen loppuun asti. Harjoitteessa mukana oli käsien käyttö, joiden tarkoituksena oli tukea jaloissa tapahtuvaa liikettä sekä keskivartalon kannatusta. Lisäksi tämä kehitti koordinaatiota, johon kohderyhmä oli toivonut keskittymistä. Harjoitteen tavoitteena oli vahvistaa erityisesti reisi- ja pakaralihaksia sekä polven tukilihaksia. Tavoitteena oli harjoitteessa myös aktivoida aukikiertoa ja kehittää sitä. Kohderyhmän koreografiassa oli paljon liikkeitä, joissa liikeradat vaativat lonkan sekä sisä- että aukikiertoa sekä pliéssä liikkumista.

Plié-harjoitteen tekemisessä haasteena oli kohderyhmällä aluksi löytää lantion ja keskivartalon kannatus. Helposti lantio lähti taaksepäin pliétä tehdessä. Myös aukikierron ylläpitäminen oli varsinkin aluksi haasteellista. Tanssijat itse nostivat haasteeksi koko kehon hallinnan, joka mielestäni näkyi erityisesti näillä edellä mainituilla tavoilla. Harjoitteen tekeminen itsessään ei ryhmälle niin tuttua ollut, minkä vuoksi nämä haasteet olivat mielestäni hyvin luonnollisia. Mielikuvien sekä kosketuksen ja toistojen kautta kuitenkin tanssijat saivat hyvin korjattua näitä asioita.

Teetin myös tendu ja jeté liikettä keskilattialla, jossa varioin rytmityksiä ja suuntia. Otin mukaan myös käsien käytön. Tässä tavoitteena oli hahmottaa koko jalkaterän käyttö, vahvistaa jalan lihaksia sekä kehittää tasapainoa, keskivartalon hallintaa ja koordinaatiota. Haasteena tässä oli aluksi suuntien hahmotus, polven ja nilkan ojennus loppuun asti sekä käsien hallinta. Paikallaan tehtävät tekniikkaharjoitteet olivat ryhmällä vieraampia, joten se jo itsessään saattoi olla syy haasteille. Pidin sarjan läpi kokeilun samana sekä yksinkertaisena, jotta tanssijoilla olisi optimaalinen mahdollisuus sisäistää tavoiteltavat asiat.

Jalkaterän artikulaatioita sekä käyttöä tukeakseni, pyrin harjoittamaan tätä myös liikkuvissa askelsarjoissa. Kohderyhmän teoksen koreografia sisälsi paljon tarkkaa, nopeaa yksityiskohtaista jalkatyöskentelyä, minkä vuoksi jalkaterän

erittely oli yksi opetuskokeilun elementeistä. Tämä huomioitiin opetuskokeilussa harjoittamalla erilaisia askelia kuten esimerkiksi pas de bourré, chassé, plié soutenu sekä vaihtelemalla liikkumista päkiöillä ja koko jalalla. Helposti tanssissa voi käydä niin että askelien suuret linjat ovat kohdillaan, mutta viimeistely pienessä jalkatyöskentelyssä jää vähemmällä. Tämä kuitenkin tuo tanssiin selkeyttä sekä puhtautta liikkeeseen, ja siksi mielestäni oli tärkeää keskittyä tähän opetuskokeilussa.

4.5 Isolaatio

Isolaatio ja koordinaatio nousi esille kohderyhmän toiveissa opetuskokeilujaksolle. Nähtyäni heidän katselmus koreografiansa, joka sisälsi paljon jazztanssille ominaista isolaation käyttöä, oli itsellenikin selkeää, että siihen tulee opetuskokeilussa keskittyä. Tietysti myös noin yleisesti isolaation sekä koordinaation harjoittelu on hyödyllistä, sillä kehon osien erittely ja laaja liike tuo tanssiin syvyyttä. Keskityin erityisesti rintakehän ja lantion isolaatioihin, koska niitä kohderyhmän teoksessa oli hyödynnetty paljon. Teimme keskilattialla isolaatiosarjan, jossa keskityttiin niin terävään kehon osien erittelyyn ja liikkeeseen kuin myös pehmeään ja muhevaan ympyrämäiseen liikerataan. Tähän oli helppo yhdistää myös suuntia ja koordinaatiota mutta pääasiassa oli kuitenkin kehon osien erittely.

Ylävartalon isolaatiot ja selkärangan käyttö jazztanssissa on keskeistä, joka taas poikkeaa perinteisestä kansantanssista. Kohderyhmäni tarvitsi tässä selvästi tukea harjoitteluun. Koreografian materiaali sisälsi paljon ylävartalon tarkkoja isolaatioita sekä liikkeitä, jossa selkäranka pyöristyy ja liikkuu paljon. Tässä jazztanssille tyypilliset harjoitteet ovat oivallinen tuki. Kauppisen mielestä jazztanssin tyyli käyttää selkärankaa monipuolisesti auttaa kansantanssijoita mobilisoimaan sitä myös ja näin ollen laajentamaan liikettä ylävartalossa (Kauppinen, P., haastattelu 27.2.2025). Erilaiset isolaatioharjoitteet taas auttavat eriyttämään liikkeitä ja tukevat liikkeiden dynamiikan vaihteluissa.

Isolaatiot olivat yksi kokeilun haastavain osa-alue tanssijoille mutta tässä he kehittyivät valtavasti. Haasteena oli hahmottaa rintakehän eri isolaatiot ja miten tehdä ne ilman että, muu vartalo lähtee mukaan liikkeeseen. Tämä vaati paljon toistoa sekä tarkastelua. Hyödynsin harjoitteessa monesti kosketusta, jotta tanssijat ymmärtäisivät rintakehän liikkeen. Teetin isolaatiota myös eri rytmityksiä hyödyntäen, sillä koreografia sisälsi tällaista myös. Kohderyhmä kehittyi isolaatioissa valtavasti ja löysi niin pehmeän liikeradan kuin myös terävän liikkeen.

4.6 Liikkuvat sarjat

Kohderyhmän toiveena oli kehon kokonaisvaltaisen käytön hahmottaminen sekä syventäminen. Tämä oli itselleni haastavin osuus toteuttaa. Pohdin paljon, miten tuoda kehon kokonaisvaltaisen liikkeen harjoittamista niin paikallaan tehtäviin sarjoihin kuin myös liikkuviin sarjoihin. Paikallaan tehtävissä sarjoissa pyrin tuomaan erityisesti selkärangan ja käsien laajaa liikettä mukaan hyödyntämällä erilaisia kurotuksia ja liikeratoja. Käytin myös mielikuvia, joiden tavoitteena oli pidentää tanssijoiden selkärankaa sekä aktivoita käsiä. Yleisesti pyrin käyttämään mielikuvia, jolla helpottaa kehon kokonaisvaltaista käyttöä ja kokeilemaan oman kehollisen kinesfäärin rajoja.

Liikkuvissa sarjoissa hyödynsin plién käyttöä ja haastoin tanssijoita liikkumaan mahdollisimman paljon tilallisesti sekä käyttämään mahdollisimman laajaa liikettä. Tämän tavoitteena oli haastaa tanssijat konkreettisesti suurempaan liikkeeseen eli liikkumaan tilassa paljon mutta myös käyttämään isompia liikeratoja keholla. Yhdistin liikkuviin sarjoihin myös suuntien nopeita muutoksia, jotta liikenopeus ja kehonhallinta kehittyisi. Näissäkin hyödynsin paljon mielikuvia, joiden tarkoituksena oli tukea liikkeen ymmärtämistä.

Käsien käytössä ja selkärangan hyödyntämiseen kehotin aina ajattelemaan, että kurottaa sormenpäistä kohti tilaan tai ajattelemaan, että pääläessa on lanka, josta joku vetää ylöspäin. Liikkuvissa sarjoissa käytin mielikuvaa, että joku työntää tai vetää eteenpäin. Tanssijoiden haaste oli erityisesti plién

hyödyntäminen liikkuvissa sarjoissa. Tämä vaati paljon harjoittelua, jotta he ymmärtäisivät plien optimaalisen hyödyntämisen.

4.7 Kokeilun havainnot ja tuloksia

Kuten jo mainitsin opetuskokeilun alkaessa ryhmällä ei ollut mitään aiempaa kosketuspintaa jazztanssiin tai juuri muuhunkaan taidetanssiin. Olin kertonut heille jazztanssitunnilla tehtävistä harjoitteista sekä harjoittelumetodiikasta, jotta kohderyhmä saisi käsityksen opetuskokeilutunneista.

Oli kiinnostavaa huomata heidän reaktioitaan ja tekemistään ensimmäisillä tunneilla. Tanssijat omaksuivat liikkeet ja sarjat mutta oli selvää, että liikemateriaali ei ole heille tuttua. Mielestäni pelkästään eri termien käyttö ja pohjustus siihen, että tunnit ovat jazztanssin tekniikasta lähtöisiä, selvästi vaikutti heidän tekemiseensä. Tanssijat ovat kaikki pitkään tanssineita ja heillä on hyvä kyky omaksua liikemateriaalia, mutta alussa huomasin pientä epävarmuutta liikkeiden ja sarjojen teossa. Erityisesti keskelle tehtävissä tekniikkasarjoissa oli aluksi haasteita, koska tällainen on kansantanssissa vielä epätyypillistä.

Aluksi tanssijoiden epäröinti vaikutti hyvin paljon heidän tanssimiseensa. Huomasin, että tunneilla oltiin monen epävarmuusalueella, mikä mielestäni pienensi konkreettisesti liikettä. Tämä on mielestäni hyvin luonnollista, koska työskentelytavat ja sisällöt olivat erilaisia. Kuitenkin hyvinkin nopeasti liikkeet alkoivat mennä lihasmuistiin ja myös ennakkoluulot sekä epäröinti sarjoja kohtaan hävisi. Tämän jälkeen alkoi myös näkyä selkeää kehitystä tanssijoiden tekemisessä. Oli kiinnostava verrata ensimmäisiä ja viimeisiä tunteja keskenään. Viimeisillä tunneilla tanssijat kyselivät selvästi enemmän, mikä mielestäni kertoi siitä, että he olivat tekemisen suhteen itsevarmempia. Tämä näkyi myös heidän tekemisensä tasossa. Tanssijat pyrkivät itse ratkaisemaan haasteita sarjojen sisällä sekä tanssivat isommalla varmuudella.

Itselleni haastavaa oli pitää sarjojen sisällöt riittävän yksinkertaisina mutta silti mahdollisimman monipuolisina. Tähän vaikutti paljon käytössä oleva aika sekä aika opetuskertojen välillä. Jos opetuskokeilu olisi sijoittunut pidemmälle aikavälille, olisi tietysti ollut mahdollisuus tehdä paljon enemmän.

Opetuskertojen välillä saattoi olla välillä pidempiäkin aikoja, ja kyseessä on kuitenkin harrasteryhmä, jossa kaikki pääsääntöisesti tekevät muuta työtä tai opiskelevat arkisin. Tällöin arkiviikon jälkeen voi aina hetki kestää, että pääsee taas asian päälle. Tämä oli yksi vaikuttava tekijä muun muassa siihen miksi en lähtenyt vaihtamaan sarjoja kokeilun aikana. Haasteesta huolimatta onnistuin mielestäni kohtuu hyvin luomaan sarjoja, jotka olivat nopeasti opittavissa ja jossa kehitettiin saamaan aikaan useampaa osa-aluetta.

Halusin pitää tunnit mahdollisimman monipuolisina ja noudattaa tavallisen tanssitunnin rakennetta. Oli selvää, että tällainen tuntirakenne oli heille vierasta ja he myös itse toivat esiin sen, että aluksi haasteena oli nopea eteneminen. Tämän uskon johtuvan juuri aikaisemmin mainitsemastani selkeän metodiikan puuttumisesta kansantanssissa. Tällainen tanssitunnin struktuuri ja etenemisvauhti suhteessa käytössä olevaan aikaan ei ollut kohderyhmälle ennestään tuttu. Ennen opetuskokeilua olin keskustellut ryhmän kanssa, miten jazztanssitunti yleensä etenee ja mitä asioita tunnin aikana tehdään sekä nostanut esiin tuntien keston. Huomasin kuitenkin alussa hämmennystä, kun asioissa edettiin ehkä totuttua nopeammin. Kokeilun edetessä tanssijat alkoivat kuitenkin tottua tuntirakenteeseen ja olivat tietoisia etenemistahdissa. Tämä mielestäni kehitti heidän liikemuistiaan sekä vastuuta muistaa annetut korjaukset.

Hyvinkin nopeasti tanssijoiden tekemisessä ja teknisessä osaamisessa alkoi näkyä konkreettisia muutoksia. Yksi selkeä kehitys tapahtui isolaatioissa. Tämä näkyi sekä opetuskokeilun tunneilla mutta ilahduttavaa oli nähdä, miten tanssijat hyvin nopeasti siirsivät oppimansa heidän teoskoreografiaansa. Isolaatioiden teko oli heille aiemmin hyvin vierasta ja siihen keskityttiin paljon kokeilun aikana. Liikeradoista ja kehon osien erittelystä tuli todella paljon selkeämpää ja tanssijat myös itse kokivat kehittyneensä sekä saavansa paljon tukea tässä

osa-alueessa. Lapatuki ja selästä tuleva voima kehittyi kokeilun aikana. Tanssijoiden kädet olivat voimakkaammat ja pystyivät hyödyntämään sitä tanssiessa.

Teetin opetuskokeilun lopuksi loppukyselyn (liite 2), jossa kohderyhmä pääsi avaamaan kokemuksiaan kokeilusta. Tanssijoiden oman kokemuksen mukaan he saivat opetuskokeilusta paljon tukea oman kehon kokonaisvaltaiseen käyttöön sekä laajaan liikkeeseen. Huomasin myös itse heidän kehittyneen tässä paljon kokeilun aikana. Tanssijat oppivat viemään liikettä vielä pidemmälle. Tällä tarkoitan, että liike ei jäänyt esimerkiksi pieneksi tai yksi käden liike ei ollut vain liike kädessä vaan siihen yhteen liikkeeseen otettiin koko muu keho mukaan ja hyödynnettiin koko kehosta tulevaa voimaa ja energiaa liikkeeseen. Tilassa liikkuminen ja oman kehon laaja käyttö kehittyi kohderyhmällä paljon. Myös jalkaterän artikulaatio oli paljon selkeämpää harjoittelun lopussa kuin sen alussa. Tähän olisi voitu keskittyä kokeilun aikana vielä paremmin, mutta tanssijat saivat voimaa sekä selkeyttä jalkatyöskentelyyn.

Monen osa-alueen haasteena oli ristiriita tanssijoiden käsityksessä omasta tekemisestä sekä sen välillä mitä minä opettajana konkreettisesti näin. Esimerkiksi tanssijat usein luulivat olevansa syvälle pliässä tai että heillä oli iso asento jaloissa. Tämän vuoksi käytin sekä parityöskentelyä että videointia, jolloin tanssijat pystyivät näkemään omaa tekemistään. Usein näiden jälkeen tanssijat itse totesivat tekevänsä aivan eri tavalla kuin olivat kuvitelleet, mikä on hyvin inhimillistä sekä yleistä. Helpottavaa tässä oli, kohderyhmän omiin työskentelytapoihin kuuluu hyvin vahvasti itsereflektio videoiden ja parityöskentelyn kautta. He pystyivät todella hyvin analysoimaan itse omaa tekemistään ja näin korjaamaan asioita.

Itselleni haastavaa oli palautteen anto. Osasin antaa ja annoin palautetta, mutta minulle oli haastavaa selittää asiat ymmärrettävästi koska minulle itselleni ne olivat niin itsestään selvyyksiä. Kyseessä oli pitkään tanssinut ryhmä, jotka ovat suunnilleen minun ikäisiäni, joten aina välillä huomasin puhuvani asioista ja

tekeväni asioista kuin se olisi heille yhtä tuttua. Tämä haastoi minua opettajana ja pääsin kehittämään pedagogisia taitojani taas uudella tavalla.

Opetuskokeilun päättyessä sekä kohderyhmä että heidän ohjaajansa kokivat kokeilun erittäin hyödylliseksi. Heidän mielestään tunnilla tehtyjä asioita pystyi sekä suorasti että epäsuorasti yhdistämään teoksen koreografiaan. Lisäksi he saivat paljon työkaluja myöhempään käyttöön. Kohderyhmä itse totesi löytäneensä monia yhtymäkohtia jazztanssin ja kansantanssin välillä ja heistä jazztanssia pystyisi hyödyntämään yleisesti kansantanssin tekniikkaharjoittelun tukena. Kohderyhmän sekä ohjaajan toiveena olisi, että yhteistyö aiheen puitteissa jatkuisi heidän kanssaan. Kokemuksena opetuskokeilu oli ollut sekä kohderyhmälle että ohjaajalle hyvin avartava ja innostava. Oli mielenkiintoista lukea kohderyhmän kokemuksia kokeilusta ja miten he itse kokivat tekniikkasarjojen hyödyllisyyden. Monet olivat kokeneet tunnit mielekkäinä sekä harjoitteet hyödyllisinä myös pidemmällä tähtäimellä.

Kiinnostavaa oli myös mielenkiintoista nähdä, miten katselmuskoreografia kehittyi kokeilun aikana. Tanssijat hyödynsivät mielestäni hyvin opetuskokeilussa opeteltuja asioita ja myös itse kokivat kokeilun tukeneen heitä koreografian kanssa. Kohderyhmä oli kokeilun lopussa selkeästi koreografian päällä, mikä näkyi mielestäni omistautumisena tanssille ja kokonaisvaltaisena liikkeenä.

5 Lopuksi

Pedagogisen kokeilun tarkoituksena oli tukea kohderyhmän tanssillista kehittymistä sekä tutkia miten jazztanssin tekniikkaharjoittelu voisi tukea kohderyhmää. Koska opetuskokeilu tehtiin yksittäiselle ryhmälle ja sen tavoitteet sekä harjoitteet perustuivat heidän tarpeisiinsa, ei kokeilu sellaisenaan toimisi välttämättä jollekin toiselle ryhmälle.

Opetuskokeilun perustella voin sanoa jazztanssin toimineen hyvänä tukena kohderyhmän tekniikkaharjoittelussa. Kohderyhmä kehittyi monessa eri osa-alueissa, kuten isolaatioissa ja koordinaatioissa, plien käytön hyödyntämisessä, selkärangan käytössä ja kokonaisvaltaisessa kehon liikkeessä. Tanssijoiden tanssiteknillinen osaaminen kehittyi ja he pystyivät siirtämään oppimansa asiat katselmuskoreografiaan.

Lähdekirjallisuus ja erityisesti haastattelut antoivat tilaisuuden syventyä aiheeseen ja avartaa omaa tietotaitoani. Tämä auttoi ehdottomasti rakentamaan opetuskokeilua. Opetuskokeilun sekä yleisesti opinnäytetyö prosessin aikana pääsin haastamaan omaa pedagogista toimintaa ja ajattelua. Minun tuli käyttää kaikkea osaamaani sekä hyödyntää niitä eri konteksteissa. Tämä oli mahdollisuus kehittää omaa opettajuuttani ja ajattelen, että pystyin hyödyntämään molempien kansantanssin ja taidetanssin osaamistani hyvin kokeilun aikana. Minulle oli tärkeää, että opetuskokeilu tutkisi mahdollisimman hyvin kohderyhmää ja hienoa oli nähdä ryhmän kehitys kokeilun aikana.

Oli kiinnostava huomata omassa toiminnassani, miten ratkaisin tilanteita ja hyödynsin tietotaitoani opetuskokeilussa. Erityisesti, ajattelen kehittyneeni tanssijalähtöisessä työskentelyssä. Opin huomaamaan tanssijan sekä koko ryhmän tanssillisia tarpeita vielä selkeämmin. Kykyni ratkaista miten pystyn tukemaan tanssijoita joissain tietyissä osa-alueissa, niin että tanssijat voivat hyödyntää oppimaansa tekniikkaharjoitteiden ulkopuolella kehittyä. Kokeilu avarsi omaa käsitystäni siitä, mitä kansantanssin tekniikkaharjoittelussa yleisesti voitaisiin tarvita ja miten oivallisesti jazztanssi pystyy tarjoamaan tukea. Jazztanssin avulla voidaan tukea kansantanssijoiden tanssiteknillistä kehitystä.

Sen avulla voidaan kehittää pienen käyttöä, jalkaterän artikulaatiota ja voimaa, keskivartalon hallintaa, lapatukea, selkärangan käyttöä sekä kehon kokonaisvaltaista liikettä. Prosessin aikana oma tietotaitoni kehittyi paljon sekä kykyäni soveltaa tanssitetouttani. Aihe on mielestäni edelleen kiinnostava ja tulen varmasti vielä jatkossa syventymään näiden kahden lajin vuorovaikutukseen.

Lähteet

Cohen, P. 2014. Jazz dance as a continuum. Teoksessa Guarino, L. & Oliver, W. Jazz dance. A history of the roots and branches. Gainesville: University Press of Florida, 3–7. E-kirja. Viitattu: 9.11.2024.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=1632924&ppg=22>. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Haas, J. G. 2018. Dance Anatomy. Second edition. Champaign, IL: Human Kinetics. 27–37.

Hoppu, P. 1996. Kansantanssin muuttuvat kuviot. Esittävän kansantanssin rinnalle on noussut eläytyvä tanssiminen. Tanssi 4/96. Teoksessa Makkonen, A. 2017. Suomen Taidetanssin historiaa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 2017. Teatterikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu: 10.11.2024.

<https://disco.teak.fi/tanssi/petri-hopsu-kansantanssin-muuttuvat-kuviot/>.

Hoppu, P. 2025. Haastattelu. Tanssin yliopettajaa ja tanssintutkimuksen dosenttia Petri Hoppua haastatteli 18.2.2025 Karoliina Skyttä.

Kauppinen, P. 2025. Haastattelu. Tanssitaiteilijaa Petri Kauppista haastatteli 27.2.2025 Karoliina Skyttä.

Niemeläinen, P. 1983. Suomalainen kansantanssi. Otava. Helsinki, 19–20.

Opetushallitus 2020. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2017. Viitattu: 25.11.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/taiteen-perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>.

Paskevka, A. 1992. Both Sides of the Mirror: the Science and Art of Ballet. 2nd ed. Pennington, NJ: Princeton Book Co, 54–58. E-kirja. Viitattu: 28.3.2025.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/detail.action?docID=219175>. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Robey, J. 2016. Beginning Jazz Dance. Webster University. St. Louis, 2–83.

Viitanen, S. 1984. Tanhujen taustaa. Tanssi 1/1984. Teoksessa Makkonen, A. 2017, Suomen Taidetanssin historiaa. Teatterikoulun julkaisusarja 2017. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu: 10.11.2025.

<https://disco.teak.fi/tanssi/sirkka-viitanen-tanhujen-taustaa/>.

Liite 1: Alkukysely

1. Mitkä ovat vahvuutesi tanssijana?
2. Entä kehittämiskohteesi?
3. Koetko, että tekniikkaharjoittelu olisi ryhmällemme tarpeellista? Miksi?
4. Mitä uutta toivoisit oppivasi opetuskokeilun aikana?
5. Missä toivoisit kehittyväsi opetuskokeilun aikana?

Liite 2: Loppukysely

1. Koitko jazztanssin tekniikkaharjoittelun hyödylliseksi?
2. Tukivatko harjoitteet teoksen koreografiaa? Miten tai miksi ei?
3. Missä koet kehittyneesi tai kehityitkö?
4. Mikä tuntui haastavimmalta?
5. Mihin olisit toivonut keskittyttävämmän enemmän opetuskokeilun aikana?
6. Voisiko jazztanssi mielestäsi toimia tukena yleisesti kansantanssin tekniikkaharjoittelussa?
7. Mitä muuta haluat kertoa

Liite 3: Haastattelu kysymykset

1. Miten kansantanssi on sinusta kehittynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana?
2. Mikä on määritelmäsi nykykansantanssista?
3. Miten perinteinen kansantanssi ja nykykansantanssi sinusta eroavat toisistaan?
4. Mikä on kokemuksesi kansantanssin harjoittelu- ja opetuskulttuurista?
5. Mitä kansantanssijoiden tekniikkaharjoittelun tulisi sisältää?
6. Miten näet kansantanssin kehityksen suunnan tulevaisuudessa?

