

Opinnäytetyö (AMK)
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Tanssin suuntautumisvaihtoehto
2015

Meri Erkkilä

NYKYTANSSIN PYÖRTEISSÄ

– nykytanssin opetuksen tavoitteista ja oppisisällöistä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Tanssin suuntautumisvaihtoehto

2015 | 40 sivua

Ohjaava opettaja: Tarja Yoken

Meri Erkkilä

NYKYTANSSIN PYÖRTEISSÄ

Tämä tutkielma on tanssinopettajan tutkinnon (AMK) kirjallinen opinnäytetyö. Se käsittelee nykytanssin opetuksen tavoitteita sekä oppisisältöjä tanssin perusopetusta antavissa tanssikouluissa. Opinnäytetyössä käsitellään erityisesti Opetushallituksen asettamia taiteen perusopetuksen yleisen (2005) sekä tanssin laajan oppimäärän (2002) opetussuunnitelmia ja niiden määrittelemiä tavoitteita. Tutkielman tavoitteena on täsmentää ja tarkentaa nykytanssin opetuksen tavoitteita sekä etsiä keinoja tavoitteiden toteuttamiseen.

Teksti pohjautuu Opetushallituksen opetussuunnitelmien lisäksi muuhun alan kirjallisuuteen, kirjoittajan omaan kokemuksiin sekä nykytanssinopettajien haastatteluihin.

Aluksi kirjoittaja esittelee taiteen perusopetuksen sekä pyrkii esittelemään nykytanssin luonnetta. Tämän jälkeen teksti etenee tavoitteiden käsittelyyn. Neljäs osio pohtii asetettujen tavoitteiden toteutumista käytännössä sekä sitä, vaikuttavatko ne opettajien tuntien sisältöön. Tutkielman lopuksi kirjoittaja toteaa Opetushallituksen opetussuunnitelman perusteiden olevan ohjenuora opettajille, jonka tarkoitus on auttaa opettajaa työssään ja yhtenäistää saman katon alla toimivien opettajien tunteja. Koska nykytanssi on tekijänsä näköistä ja heijastaa opettajan taiteellista näkemystä, eroaa jokaisen opettajan tunti muiden tunneista. Tästä johtuen jokainen opettaja määrittää itse tuntiensa sisällön sekä tavoitteet. Se kuuluu kirjoittajan mielestä lajin luonteeseen.

ASIASANAT:

nykytanssi, opetussuunnitelma, taiteen perusopetus, improvisaatio, tanssitekniikka, ilmaisu, kehontuntemus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2015 | 40 pages

Instructor: Tarja Yoken

Meri Erkkilä

WHIRLING WITH CONTEMPORARY DANCE

This study is written as a fulfillment of the Dance Teacher degree, Bachelor of Dance at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The Finnish National Board of Education has set a curriculum for basic education in the arts in Finnish dance schools. This study is focused on the goals given for teaching contemporary dance. The aim was to investigate those given goals and how the dance teacher is able to achieve these goals. The work is based on source literature, interviews and author's own experience on the topic.

The first chapter deals with the overall information about dance education in the Finnish dance schools given by the Finnish National Board of Education and contemporary dance as a dance style. The second part of this study focuses on the teaching goals given by the Finnish National Board of Education. The third part of this study is based on interviews with three experienced contemporary dance teachers and different ways of aiming at these given goals.

This thesis concludes that the meaning of curriculum is to help contemporary dance teachers with their work and to give guidelines for teachers teaching in a same dance school. Contemporary dance is personal, developing and molding all the time. That is why in the end every dance teacher defines their own teaching goals. This writer thinks that this versatility is the beauty of contemporary dance.

KEYWORDS:

contemporary dance, curriculum, basic education in the arts, dance technique, improvisation, body knowledge, expression

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 NYKYTANSSIN OPETUS TAITEEN PERUSOPETUSTA ANTAVISSA TANSSI-KOULUISSA	
2.1 Nykytanssi	6
2.2 Nykytanssitunti	8
3 NYKYTANSSINOPETUKSEN TAVOITTEET	12
3.1 Yleiset tavoitteet	13
3.2 Kehontuntemus	14
3.3 Lajikohtainen tekniikka	17
3.4 Esiintyminen ja tanssillinen ilmaisu	20
3.5 Tanssin tuntemus	22
4 TYÖKALUJA TANSSINOPETTAJAN TYÖKALUPAKKIIN	23
4.1 Terminologia ja Rudolf Labanin liikeanalyysi nykytanssitunnilla	24
4.2 Improvisaatio	27
4.3 Ilmaisun tukeminen ja taiteellinen palaute	30
4.4 Lähestymistapoja kehontuntemuksen opettamiseen	32
4.5 Dialogisuus nykytanssitunnilla	33
5 POHDINTA	36
LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Kysymykset nykytanssinopettajille

KUVAT

Kuva 1. Opetushallituksen määrittelemät nykytanssinopetuksen tavoitteet

1 JOHDANTO

Nykytanssia voi harrastaa monissa tanssikouluissa ympäri Suomea. Taiteen perusopetusta antavissa kouluissa nykytanssin voi usein valita pää- tai sivuaineeksi. Harrastamisen voi aloittaa tanssikouluissa 7-9-vuotiaana ja opintojaan voi jatkaa aina 19-vuotiaaksi asti. Tämän jälkeen on mahdollista jatkaa nykytanssin ammattiopintoihin ammattikouluun tai konservatorioon, ammattikorkeakouluun tai Taideyliopistoon. Tässä opinnäytetyössäni keskityn nykytanssin yleisen ja laajan oppimäärän opintoihin, jotka tapahtuvat harrastustoimintana tanssitaiteen perusopetusta antavissa tanssikouluissa.

Opinnoissa välitetään eteenpäin tanssikulttuuria ja luodaan pohjaa ammat-
tiopinnoille sekä kulttuurimyönteisyydelle. Tavoitteena on pitkäjänteinen ja ta-
voitteellinen tanssin harrastaminen, jonka vuoksi opetussuunnitelman laatimi-
nen on oleellista. (Opetushallitus 2005, 1.) Opetussuunnitelma on opettajan
apuna sekä luo yhtenäisyyttä saman opiston alla toimivien opettajien tunti- sekä
oppisisältöön. Kaikissa taiteen perusopetusta antavissa tanssikouluissa nouda-
tetaan Opetushallituksen opetussuunnitelmien perusteisiin pohjaavaa opetus-
suunnitelmaa. Tämän vuoksi pohjaan tutkielmaani Opetushallituksen julkaise-
maan taiteen perusopetuksen yleisen (2005) ja tanssin laajan oppimäärän
(2002) opetussuunnitelman perusteisiin.

Nykytanssituntien aikana tulisi kehittää tanssitekniikan lisäksi tanssitietoutta,
kehontuntemusta, esiintymistä ja taiteellista ilmaisua. Mitä nämä tarkoittavat
nykytanssitunnilla ja miten ne toteutuvat käytännössä? Mitkä ovat nykytanssin
opetuksen tavoitteet? Entä miten opettajat tavoitteisiin pyrkivät? Kysymyksiin
haen vastauksia nykytanssinopettajien haastatteluista sekä kirjallisuuslähteistä.
Lisäksi pohdin omia kokemuksiani tanssin opiskelijana sekä opettajana.

Ensin esittelen taiteen perusopetuksen, nykytanssin tanssilajina ja nykytanssi-
tuntien rakennetta. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään nykytanssituntien ta-
voitteita sekä pohdin opettajien mahdollisia työkaluja tavoitteiden saavuttami-
seen.

2 NYKYTANSSIN OPETUS TAITEEN PERUSOPETUSTA ANTAVISSA TANSSIKOULUISSA

Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta, joka on suunnattu lapsille ja nuorille. Tanssikoulut voivat tarjota opetusta myös varhaisiän tanssikasvatuksessa sekä aikuisiän opinnoissa. Tanssin perusopetuksen antamiseen tarvitaan lupa ministeriöltä, joka myöntää luvan, jos *”opetus on tarpeellista ja luvan hakijalla on ammatilliset ja taloudelliset edellytykset opetuksen asianmukaiseen järjestämiseen. Opetusta ei saa järjestää taloudellisen voiton tavoittelemiseksi.”* Lupa voidaan myöntää kuntayhtymälle, rekisteröidylle yhteisölle, säätiölle tai valtion oppilaitokselle. (Finlex 1998.)

Taiteen perusopetusta annetaan yleisessä ja laajassa oppimäärässä. Yleisen oppimäärän laajuus on 500 tuntia. (Opetushallitus 2005, 3.) Laaja oppimäärä jakautuu perusopintoihin ja syventäviin opintoihin. Laajan oppimäärän laajuus on 1300 tuntia; perusopintojen osuus tästä on 540 tuntia ja syventävien opintojen 760 tuntia. Laaja oppimäärä jakautuu pääaineen, sivuaineen ja valinnaisaineen opintoihin. Pääaine voi olla esimerkiksi klassinen baletti, nykytanssi tai jazztanssi. Sivuaine opinnot syventävät ja monipuolistavat oppilaan liikkeellistä ilmaisua ja valikoima riippuu tanssikoulun tarjonnasta. Usein myös sivuaineen opinnot koostuvat baletin, nykytanssin ja jazztanssin opinnoista. Valinnaisaineen opinnot ovat tanssia sivuavia tai syventäviä lajeja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi jooga, pilates tai karakteritanssi. (Opetushallitus 2002, 8.) Oppilaalla voisi siis olla esimerkiksi päälajinaan nykytanssi, sivuaineenaan baletti ja valinnaisaineenaan pilates.

2.1 Nykytanssi

Nykytanssi on kehittynyt vapaasta tanssista sekä modernista tanssista. Moderni tanssi syntyi 1920-luvulla Yhdysvalloissa vastalauseena baletin kurinalaisuudelle ja tarkkaan määritellylle liikemateriaalille. Tanssijat alkoivat etsiä kehon luontaista tapaa liikkua. He rikkoivat sääntöjä ja rajoja sen suhteen mitä tanssin tuli olla. Modernin tanssin koreografien, kuten Martha Grahamin, Doris Humphreyn

ja Merce Cunninghamin toiminnan tuotteena syntyi heidän esteettisiä ajatuksiin ja koreografisia tavoitteitaan palvelevia tanssitekniikoita. (Hämäläinen 2004a, 369.) Tekniikkatuntien liikkeiden valintaa määrittivät siis koreografian esteettiset pyrkimykset ja näkemykset. Esimerkiksi Graham-tekniikan keskeiset ajatukset ovat *contraction* ja *release*, eli koonto ja vapautus. Humphreyllä taas *fall* ja *recovery*, eli tasapainon menettäminen ja sen uudelleen saavuttaminen.

Askel modernista tanssista nykytanssin suuntaan alkoi 1960-luvulla Yhdysvalloissa, kun tanssijat halusivat vapautua säännöistä ja rajoituksista. Suomessa liikkeen vapautuminen tapahtui 1970 -1980-luvulla. Tanssinopettajat kehittivät harjoitteita, jotka harjoituttaisivat oppilaita mahdollisimman monipuolisesti, ei vain tietyn estetiikan mukaan; he etsivät niin kutsuttua ”puhdasta liikettä”. Suomessa tästä uudesta lähestymistavasta alettiin käyttää termiä nykytanssi 1980-luvulla. Samalla tanssijat kiinnostuivat kehittämään kehoaan mahdollisimman monipuolisesti tanssin lisäksi esimerkiksi somaattisten menetelmien, kuten pilatesin ja feldenkreis -menetelmän avulla. (Hämäläinen 2004a, 369.) Nykytanssin ja modernin tanssin yksi ero onkin, että nykytanssissa tärkeää on kehon monipuolisten liikkumistapojen tutkiminen, kun taas modernissa tanssissa liikkeet, jotka tukevat koreografian esteettisiä ihanteita ja tarkoitusperiä.

Nykytanssi voidaan määritellä aikaan sidotuksi tanssiksi, jota ei ole sidottu tiettyyn tekniikkaan. Tanssilajina se lukeutuu länsimaiseen taidetanssiin. Nykytanssissa tyypillistä on tietyn tekniikan opettamisen sijaan kerätä ideoita useasta eri lähteestä, kuten eri kulttuureista, tanssilajeista, kehoterapeuttisista menetelmistä, ympäröivästä yhteiskunnasta ja muista taiteenaloista. (Tanssintiedotuskeskus, 2010.) Nykytanssissa näkyy vahvasti tällä hetkellä pinnalla olevat asiat. Viime aikoina esillä ovat mielestäni olleet tanssin fyysisyys, yhteiskunnallinen kannanottaminen, rajojen kokeilu esimerkiksi alastomuuden ja yleisön haastamisen kautta sekä akrobatian hyödyntäminen liikemateriaalissa. Uudet ajatukset ja ideat voivat näkyä ensin koreografien teoksissa tai Internetissä nähtävissä videoissa, joita alan ihmiset katsovat. Nähdystä teoksista ja videoista otetaan vaikutteita ja tätä kautta uudet trendit leviävät tanssinopettajien kautta tanssisaleihin ja oppilaille. Koreografien ja opettajien etsiessä uusia tapoja liik-

kua, välittää ajatuksia ja kommunikoida yleisön kanssa nykytanssi elää vahvasti muuttuvan yhteiskunnan mukana ja kehittyy jatkuvasti. Nykytanssissa korostuu individualismi, jolloin jokaisella tanssijalla on lupa olla juuri sellainen kuin on. Nykytanssissa voidaan etsiään persoonallista, liikkeellistä tulkintatapaa sekä oman kehon monipuolisia mahdollisuuksia liikkua.

2.2 Nykytanssitunti

Nykytanssitunnin kesto on tanssikoulusta ja tasosta riippuen 60 -90 minuuttia. Tässä ajassa tulisi kehittää oppilaan tanssiteknisiä taitoja, tanssintietoutta, kehontuntemusta, ilmaisua sekä rohkeutta ja avoimuutta improvisaatioon ja oman liikekielen etsimiseen. Tanssitunnin aikana voidaan tehdä muun muassa kehoa avaavia, vahvistavia, lämmittäviä sekä liikkuvuutta lisääviä harjoitteita. Lisäksi voidaan harjoitella tanssiteknisiä elementtejä, kuten harjauksia, plien käyttöä sekä heilahduksia ja pudotuksia tukevia harjoitteita. Lisäksi tunneilla voidaan tehdä improvisaatio- sekä kompositio- harjoitteita. Tunnilla työskennellään muun muassa lattiatasossa, tilan poikki sekä keskilattialla.

Opettajalla on iso vastuu tuntien rakenteesta, sisällöstä sekä tavoitteista. Opettajan tulee arvioida opetettavan liikemateriaalin sekä harjoitteiden sopivuus ryhmälle; harjoitteiden tulee olla vaikeustasoltaan sopivan haastavia, vaihtelevia ja motivoivia. Lukukauden aikana harjoitteiden tulisi muuttua haastavimmiksi ja tuntien edetä loogisesti eteenpäin. Nykytanssituntien sisällöt vaihtelevat paljon opettajasta riippuen, vaikka jokaisella olisi opetuksessaan samat perustavoitteet. Keinot joilla opettaja tavoitteisiin pyrkii, riippuu muun muassa hänen henkilökohtaisesta tanssihistoriastaan sekä kiinnostuksen kohteistaan. Tyypillistä onkin erilaisten tanssi- ja opetustyylien sekoittuminen, jolloin opettaja pystyy työssään hyödyntämään hyvin monipuolisesti osaamistaan. Nykytanssinopettaja voi käyttää hyväkseen tietojaan ja taitojaan muun muassa eri tanssilajeista, taistelulajeista, somaattisista menetelmistä sekä akrobatiasta ja koostaa niistä omakohtaisen opetus- ja lähestymistavan tunneilleen (Yoken, 2). Jokaisen opettajan työskentelytavat heijastavat hänen yksilöllistä taiteellista toimintaansa, sekä asennoitumistaan kehoa ja liikettä kohtaan. Opettajalla on keskeinen mer-

kitys opiskeluympäristön kehittämiseksi, että erilaisten oppilaiden edistyminen on mahdollista. Opettajan on esimerkiksi hyvä vaihdella opetusmetodeja ja näin ottaa huomioon erilaiset oppijat.

Kirjassa ”The Art of Teaching Dance Technique” (1993, 11-13) Joan Schlaich ja Betty DuPont kertovat onnistuneen nykytanssitunnin sisällöstä ja rakenteesta. He korostavat tunnin mietittyä rakennetta, joka kulkee sujuvasti lämmittelystä vaikeampiin ja isompiin liikefraaseihin. Tällöin oppilaan kehoa ei laiteta tekemään jotain sellaista, mihin sitä ei tarpeellisen lämmittelyn avulla ole valmisteltu. Nykytanssitunnit aloitetaan tämän takia usein lämmittelyllä, jonka tavoitteena on sykkeen nostaminen, tuntiin orientoituminen sekä tietoisuuden herättäminen. Nykytanssitunnit saatetaan aloittaa myös orientoitumisharjoitteella, jonka avulla aktivoidaan oppilaan mieli tanssituntiin ja unohdetaan arkiset asiat tanssisalin ulkopuolelle. Tanssitunnilla keskittyminen sekä läsnäolo ovat tärkeitä.

Schlaichin ja DuPontin mukaan hyvässä tanssitunnissa on sopivassa suhteessa kehon lämmittelyä, voiman, venyvyyden ja kestävyyskunnan kehittämistä sekä tanssillisia liikefraaseja. Tunnin tulisi sisältää monipuolisia harjoitteita, jotka harjoittavat koko kehon lisäksi myös mieltä. Kehon linjauksia ja toimintaperiaatteita on hyvä korostaa, koska tämä vähentää loukkaantumiseriskä ja lisää kehontuntemusta. Kehon linjausten harjoittelu sekä kehon hallinnan vahvistaminen tapahtuvat usein tunnin tanssiteknisten osioiden aikana. Tanssilliset liikefraasit sijoittuvat usein tunnin loppuun.

Jokaisen tanssitunnin tulisi kirjoittajien mukaan olla tekemisissä tanssin peruselementtien eli liiketekijöiden ajan, tilan, voiman sekä virtauksen kanssa. Oppilaiden ymmärrystä näistä peruselementeistä tulisi kehittää jo varhain mahdollisimman monipuoliseksi ja laajaksi. Lisäksi hyvälle tekniikatunnille on heidän mukaansa oleellista opettajan antamat korjaukset sekä tarkat sarjojen näytöt. (Schlaich ym. 1991, 11-13.)

Mielestäni oleellinen osa nykytanssitunteja ovat myös improvisaatio -harjoitteet, joiden avulla tutkitaan liikkeen eri mahdollisuuksia, kehitetään heittäytymiskykyä sekä luodaan omaa liikettä. Improvisaatio-harjoitteita on mielestäni hyvä teettää

kaiken ikäisillä, jotta improvisaatiosta ei tulisi pelottavaa ja vaikeaa, eli niin kutsuttua ”peikkoa”. Usein tanssitunnilla opettaja antaa valmiit liikkeet, jotka oppilaat opettelevat perässä. Oman liikkeen tuottamisesta saattaa tulla vaikeaa ja epämiellyttävää, jos siihen ei improvisaation ja erilaisten sommittelullisten tehtävien avulla opettele jo nuorena.

Musiikkia voi nykytanssitunnilla käyttää hyvin monipuolisesti aina populaarimusiikista, etniseen ja klassiseen musiikkiin. Musiikkia voi käyttää apuna esimerkiksi liikelaatujen hakemisessa. Musiikki tulee siis valita niin, että sen tempo ja tyyli tukee harjoitteiden luonnetta, liikelaatuja sekä muita tavoitteita. Musiikkien tahtilajeja olisi myös hyvä varioida tasajakoisen ja kolmijakoisen välillä aina vaihtuviin tahtilajeihin, jotta oppilas oppisi erottamaan niitä toisistaan. Opettaja saattaa luoda tunneilla liike-sarjoihin laskut, jotka helpottavat samassa ajoituksessa pysymistä ja luovat yhteisen tavan suhtautua aikaan. Vaihtelua tuo vapaa ajoitus tai niin kutsuttu tunneajoitus, jolloin oppilaat saavat tehdä liikkeet oman ajoituksen mukaisesti, kuunnellen itseään, hakien erilaisia rytmityksiä ja liikelaatuja.

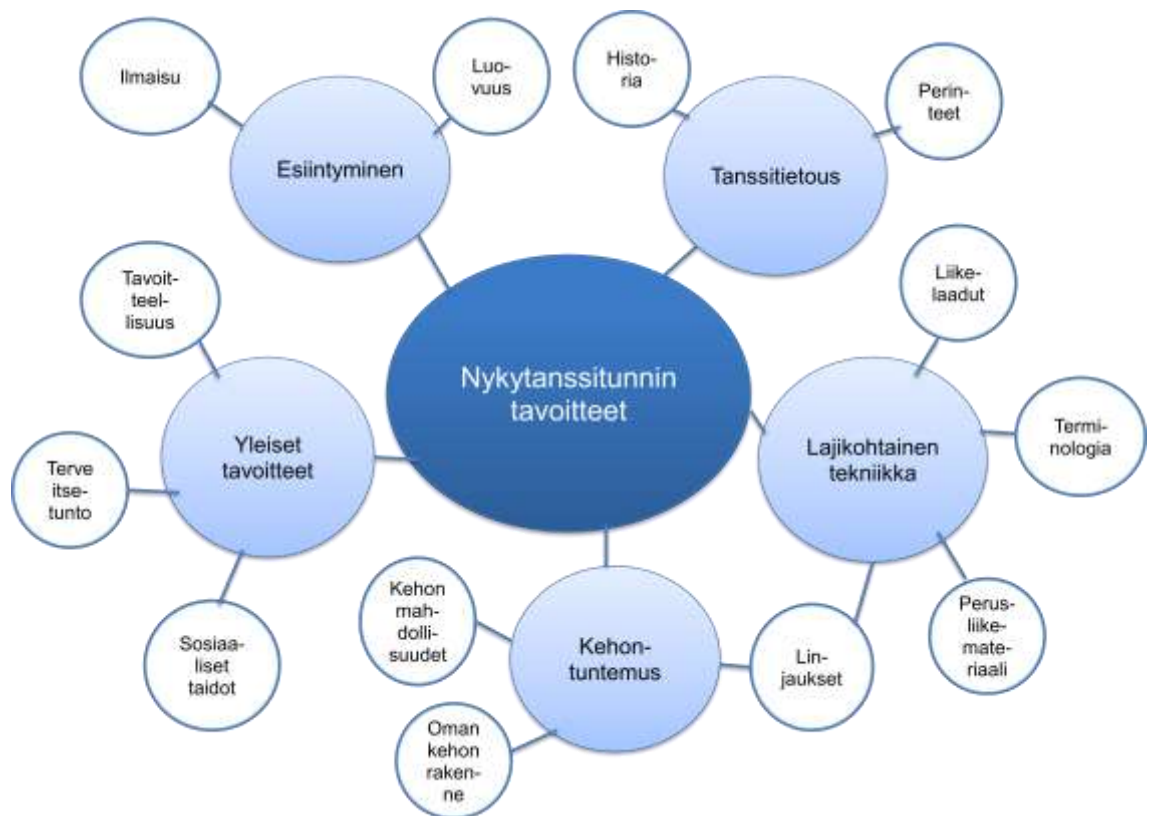
Tanssin perusopetusta antavissa tanssikouluissa nykytanssin opettajalla on harvoin mahdollisuus päästä työskentelemään muusikon kanssa tuntitilanteessa. Tämä johtuu varmasti suurelta osin taloudellisista seikoista. Ammattiopinnoissani minulla on ollut mahdollisuus sekä tanssia oppilaana että työskennellä opettajana muusikon kanssa. Se on mielestäni ollut antoisaa, koska muusikon kanssa musiikin ja tempon saa aina juuri sarjaan sopivaksi, tempoa pystyy muuttamaan jopa kesken sarjan ja tahtilajeja pystyy käyttämään erittäin monipuolisesti aina tasajakoisesta seitsemään tai vaikka viiteen menevään musiikkiin. Tämä taas saattaa kehittää oppilaan musiikin kuuntelua sekä rytmillistä hahmotuskykyä.

Muusikon ollessa läsnä tanssitunnilla korostuu mielestäni äänitettyä musiikkia vahvemmin musiikin ja tanssin suhde. Vaikka muusikkoa ei olisikaan mahdollista saada jokaiselle tunnille, olisi mielestäni hyödyllistä saada elävää musiikkia tunneille edes satunnaisesti. Myös esityksiä voi työstää tanssijoiden ja soittajien

yhteistyössä. Tätä onkin toteutettu tanssiopistoissa yhteistyössä musiikkiopistojen kanssa. Tämä on mielestäni hieno vaihtoehto Opetushallituksen opetussuunnitelman perusteissa mainittuun taiteiden välisyyden toteuttamiseen. Tällöin oppilas tutustuu musiikkiin uudella tavalla sekä oppii havainnoimaan miten tanssi ja musiikki voidaan yhteistyössä yhdistää eläväksi ja vahvaksi kokonaisuudeksi. (Opetushallitus 2005, 20.)

3 Nykytanssin opetuksen tavoitteet

Otan nykytanssinopetuksen tavoitteiden tarkastelun lähtökohdaksi Opetushallituksen opetussuunnitelmatyön perusteet, koska tanssin perusopetusta antavat tanssikoulut ovat sitoutuneet noudattamaan sitä. Taiteen perusopetuksen yleisen ja tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelmatyön perusteissa nykytanssin opetuksen tavoitteiksi on määritelty viisi eri osa-aluetta. Nämä ovat yleiset tavoitteet, tanssitetous, kehontuntemus, esiintyminen sekä lajikohtainen tekniikka. (Opetushallitus 2002, 9-10.) Jokaisen osa-alueen harjoittamisen tulisi tapahtua tanssituntien aikana. Opettajan tulisi ottaa huomioon nämä tavoitteet työssään.



Kuva 1. Opetushallituksen määrittelemät nykytanssinopetuksen tavoitteet (Opetushallitus 2005, 16-21; 2002, 5-11).

3.1 Yleiset tavoitteet

Nykytanssitunnin yleiset tavoitteet korostavat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, sosiaalisia taitoja sekä oppimista pitkäjänteiseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn. Turvallisen ja myönteisen työympäristön ja oppimisilmapiirin avulla tuetaan minäkuvan ja terveen itsetunnon kehittymistä. Tanssitunnilla koettavat onnistumiskokemukset vahvistavat tervettä ja vahvaa itsetuntoa. Opettaja tukee tanssitunnilla oppilaan itsetuntoa huomioimalla jokaisen oppilaan yksilölliset keholliset ja psyykkiset lähtökohdat ja tukee näin oppilaan kehitystä hänen omista lähtökohdistaan. (Opetushallitus 2002, 5.) Tämä on mielestäni yksi opetussuunnitelman tärkeimmistä, mutta myös opettajalle haastavimmista kohdista. Tämä vaatii opettajalta tarkkaa silmää ja huomiointikykyä. Oppilaalle tulee antaa aikaa ja tilaa kokeilla, oppia, ymmärtää ja tehdä virheitä. Fyysinen hyvinvointi koostuu tanssin ja liikkumisen ilosta sekä ravitsemuksen ja levon tärkeyden ymmärtämisestä. Tavoitteena on, että oppilas oppii ymmärtämään koska hän tarvitsee ravintoa ja lepoa. (Opetushallitus 2005, 16.) Tunneilla oppilaita kannustetaan terveelliseen ja keholliseen elämäntapaan.

Tanssitunneilla oleellisessa osassa on toisto. Tunneilla toistetaan samoja liikkeitä tunnista ja jopa vuodesta toiseen. Oppilaan tulisi oppia ymmärtämään toiston merkitys oppimisen ja kehittymisen kannalta. (Opetushallitus 2005, 16.) Tavoitteena on myös, että oppilas oppii itsenäiseen työskentelyyn, jossa hän korjaa itse itseään ja arvioi omaa työskentelyään. Hän oppii myös ottamaan vastaan palautetta opettajalta ja muulta ryhmältä. Tanssitunnit tapahtuvat lähes poikkeuksetta ryhmäopetuksena, jossa työskennellään yksin sekä yhdessä opettajan ja tanssikavereiden kanssa. Lapset oppivat tunneilla ryhmässä toimimista ja samalla vuorovaikutustaidot kehittyvät (Opetushallitus 2002, 6). Tanssitunneilla korostuu kuitenkin yksilönä toimiminen. Vaikka tanssitunnilla ollaan tilassa yhdessä ryhmän kanssa, tapahtuu tanssitunnilla työskentely itsenäisesti omasta kehosta käsin. Tuntien aikana on hyvä varioida harjoitustapoja parityöskentelyyn, itsenäisen työskentelyyn sekä ryhmätyöskentelyyn välillä. Näin kehitetään vuorovaikutustaitoja, itsenäistä oppimista, ryhmässä toimimista ja oppilaat pääsevät tutustumaan toisiinsa. Tutustuminen ryhmän muihin oppilaisiin on tärkeää

ryhmytymisen kannalta. Joka taas on tärkeää, jotta oppilas kokisi tanssin mielekkäänä, ystävystyisi ryhmäläistensä kanssa sekä tuntuisi kuuluvansa ryhmään. Tätä kautta myös tanssiharrastus jatkuu varmemmin. Ylemmillä tasoilla luodaan pohjaa tiedoille ja taidoille ammattiopintoja varten sekä edellytyksiä elinikäiseen taiteen harrastamiseen (Opetushallitus 2002, 5).

3.2 Kehontuntemus

Yhdeksi nykytanssitunneilla kehitettäväksi osa-alueeksi opetushallitus on nimennyt kehontuntemuksen (Opetushallitus 2002, 9). Kehontuntemusta harjoitellaan nykytanssitunneilla lähinnä tuntisarjojen yhteydessä, mutta myös itsenäisinä harjoitteina. Nykytanssitunti saatetaan esimerkiksi aloittaa lattialla maaten, silmät kiinni, tunnustellen miltä oma keho tänään tuntuu. Onko se kenties väsynyt, painava, virkeä tai kolottaako jonnekin? Kehontuntemus on mielestäni erityisen tärkeä osa-alue nykytanssissa, koska tanssitekniikan harjoittamisen lisäksi lajissa oleellista on tietoisuus ja ymmärrys omasta kehosta ja sen erilaisista mahdollisuuksista. Lisäksi lajissa etsitään kehon luonnollista tapaa liikkua ja korostetaan oppilaan omakohtaista kokemusta omasta kehosta, liikkeestä sekä opeteltavasta asiasta (Ickstadt 2007, 42). Kehontuntemuksen avulla kehitetään myös tietoisesti oppilaan positiivista suhdetta omaan kehoonsa.

Kehontuntemuksen tarkoituksena on antaa meille tietoa siitä, mikä kehonosa liikkuu, miten sitä liikutetaan optimaalisesti sekä kehonosien suhteista toisiinsa (Nyyssönen 2013, 10). Kehontuntemukseen kuuluu myös tietoisuus itsestä, kehosta, liikkumisesta, hengityksestä sekä olemassaolosta (Anttila 2007, 7). Nykytanssitunneilla kehitetään erityisesti tietoisuutta omasta kehosta sekä sen käytöstä ja toiminnoista.

Yksi tavoitteista on, että kehontuntemuksen avulla oppilas oppii ymmärtämään oman kehonsa ominaisuuksia, kuten anatomista rakennetta, voimaa, venyvyyttä ja ketteryyttä. Oleellista on ymmärtää näiden ominaisuuksien rajoitteita ja mahdollisuuksia sekä oppia ottamaan ne huomioon tanssiessaan. (Jyväskylän tanssiyhdistys 2005, 6.) Näiden avulla opitaan tanssitekniikassa liikkeiden ja muotojen oikeaa linjausta. Linjausten harjoittelemisen tarkoituksena on liikkeiden es-

teettisyyden ja kehon maksimaalisen liikkuvuuden saavuttaminen sekä vammojen syntymisen estäminen. Linjausten oikeaoppinen suorittaminen vaatii opettajalta tarkkaa, asiantuntevaa silmää ja oppilailta kehontuntemusta sekä kykyä kuunnella oman kehonsa viestejä (Mäntylä ym. 3). Liikkeen nopeus ja tekninen vaikeus lisää linjausten hallinnan sekä vartalonasennon ylläpitämisen vaikeutta. Esimerkiksi isojen hyppyjen alastuloissa polven sekä nilkan linjaaminen oikein on erityisen tärkeää polven suojelemiseksi ja polven vammojen välttämiseksi. Tärkeää on myös pohtia missä asennossa erityisesti lantion, selkärangan sekä hartioiden alue on hyödyllisin liikkeiden onnistumisen kannalta. (Ickstadt 2007, 42.)

Ihmisen anatomian sekä oman kehon rajoitteiden ymmärtämisestä on apua muun muassa aukikierron hahmottamisessa, sen teknisesti oikein suorittamisessa ja tätä kautta vammojen ennaltaehkäisyssä. Nykytanssitunneilla tehtävissä harjoitteissa jalat ovat usein joko parallel-asennossa tai kierretty aukikiertoon. Tässä asennossa tehdään esimerkiksi erilaisia hyppyjä, pliétä, jalan nostoja ja heittoja sekä harjauksia.

Jalkojen ulkorotaatio, eli aukikierto, syntyy pääasiallisesti lonkkanivelestä, mutta myös polven ja nilkan nivelistä. Jatkuvasti virheellisesti suoritettuna ja pakotettuna jalkojen ulkorotaatio on yksi tanssijoiden yleisimmistä vammojen aiheuttajista. On tutkittu, että jalkansa väkisin suureen aukikiertoon vääntävillä tanssijoilla on enemmän rasisperäisiä vammoja, kuin aukikierron teknisesti oikein ja kehonsa sallimissa rajoissa suorittavilla tanssijoilla. (Tanssifysioterapia 2009.) Pakotettuna ja väärin tehtynä aukikierto vaikuttaa koko kehon asentoon. Tyypillisenä virheenä on esimerkiksi ylikorostunut alaselän notko, joka liiallisena kuormittaa alaselkää. Riippuen mistä aukikierron väkisin pakottaa, se saattaa aiheuttaa ylikuormitusta myös polvinivelille, akillesjänteille sekä nilkan nivelille ja lihaksille (Tanssifysioterapia 2009). Kehon anatomisen rakenteen sekä sen rajoitteiden ymmärtäminen auttaa löytämään niin kutsutun ”oman aukikierron”, jossa jalkaterät osoittavat ulospäin sen verran, kuin lonkkien, polvien sekä nilkkojen liikelaajuus edellyttää. Lisäksi lihasryhmien tietämisestä ja ymmärtämisestä

tä on hyötyä, jotta oppii hahmottamaan mitkä lihakset aikaan saavat minkäkin liikkeen.

Kehontuntemuksen yhdeksi tavoitteeksi Opetushallitus on nimennyt liikeperiaatteiden ymmärtämisen omassa kehossa (Opetushallitus 2002, 9-10). Tämä tarkoittaa mielestäni sitä, että oppilas ei vain kopioi liikkeitä suoraan opettajalta vaan todella ymmärtää ja tuntee periaatteet kehossaan. Miltä tämä liike, jossa käsi putoaa ylhäältä alas, tuntuu kehossani? Entä jos käsi on rento tai kun jännitän sitä? Näyttääkö tai tuntuuko se erilaiselta? Lisäksi kehontuntemuksen avulla oppilas oppii kuuntelemaan kehoaan ja ymmärtämään, koska keho tarvitsee ravintoa, palautumista ja lepoa (Opetushallitus 2002, 10).

Kehontuntemuksen yhteydessä haluan ottaa esille myös nykytanssin aistilähtöisyyden, koska nykytanssitunneilla korostetaan eri aistien merkitystä tanssikokemuksessa. Aistit voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin aisteihin. Ulkoisia aisteja ovat näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaistit, sisäinen aisti on proprioseptinen aisti eli asento- ja liikeaisti, joka antaa tietoa muun muassa tasapainosta, nivelten liikkeistä, lihasten jäykkyydestä sekä muista kehon sisäisistä tuntemuksista. (Hämäläinen 2007, 61.) Usein tunneilla pohditaankin, miltä liike tuntuu tai mistä liike lähtee, eikä vain miltä liike näyttää. Nykytanssitunneilla kuulemme musiikkia, opettajan ohjeita ja kavereiden kysymyksiä kuuloaistin avulla sekä tunnemme lattian kehoamme vasten esimerkiksi lattiatekniikan harjoitteissa tuntoaistimme avulla. Neljäs tärkeä aisti on asento- ja liikeaisti, jonka avulla ihminen tuntee koko kehonsa asennot ja liikkeet ilman näköaistin apua. Emme siis tarvitse peiliä hahmottaaksemme ovatko kätemme suorassa linjassa hartioiden tasolla vai hieman ala- tai yläviistossa. Tämä on osa tanssitekniikan ja linjauksen harjoittelua. Sitä on tietysti vaikea hahmottaa heti, mutta tanssitunneilla opimme, tutkimme ja tunnustelemme, miltä muoto tuntuu, kun kätemme ovat esimerkiksi samassa tasossa sormenpäistä hartioihin. Aluksi apuna voi käyttää peiliä ja opettajan osaavaa silmää, mutta vähitellen asento- ja liikeaistimme avulla opimme hahmottamaan muodon ilman ulkopuolista apua.

Asento- ja liikeaistit ovat siis iso osa kehontuntemusta. Näihin aisteihin kuuluvat sisäkorvassa sijaitseva tasapainoaisti sekä nivelpussien, jänteiden ja lihasten reseptorit. Tasapainohermo välittää keskushermostoon tasapaino- ja liikeresep-toreista, eli aistinkarvoista, lähteviä impulsseja. Tasapainoaistin eri osat aistivat painovoimakenttää ja kiihtyvää suoraviivaista liikettä sekä kiihtyvää tai hidastu-vaa kiertoliikkeettä. (Asentohoito, 2013.) Tämän ansioista tasapainoaisti kertoo meille millaisessa liikkeessä me olemme (Nygren, 2014). Asento- ja liikeaistia herätellään tanssitunnilla esimerkiksi silmät kiinni tehtävissä harjoitteissa, jolloin näköaistin kautta saapuva aistitieto poistetaan käytöstä. Tällöin haastetaan eri-tyisesti tasapainoa. Tämän aistin avulla pystymme tanssitunnilla esimerkiksi ojentamaan battement tendun sivulle, flexaamaan ja ojentamaan nilkan samalla tiedostaen mitä jalassamme tapahtuu ilman, että joudumme kääntämään kat-seen työjalkaamme.

3.3 Lajikohtainen tekniikka

Toinen opetushallituksen opetussuunnitelmassa asetettu tavoite on lajikohtai-nen tekniikka. Kullakin tanssilajilla on oma estetiikkansa ja ominaispiirteensä, jonka ympärille lajin tekniikka rakentuu. Tässä tekstissä keskityn nykytanssin tekniikkaan. Opetushallituksen asettamien tavoitteiden mukaan tavoitteena on, että oppilas oppii lajikohtaisen tekniikan perusliikemateriaalia ja terminologiaa sekä tunnistaa erilaisia liikelaatuja. (Opetushallitus 2005, 18.) Näiden lisäksi nykytanssin tekniikkatuntien tavoitteiksi voidaan mainita oppilaan oman persoo-nallisen liikkumistavan löytäminen sekä keho, joka pystyy tuottamaan lähes minkä tahansa vaaditun liikkeen (Schlaich ym. 1993, 11). Tavoitteena on siis monipuolinen tanssija, jolloin myös kehon harjoitustapojen tulee olla monipuoli-sia. Soili Hämäläisen (2004a, 371) mukaan tekniikkaopetuksen tulisi *”antaa ar-voa tanssijan eleylle keholle, korostaa kehollisen tiedon, kokemuksen ja muis-tin merkitystä sekä tanssijan vastuuta kehostaan ja sen viesteistä”*.

Tanssin tekniikka viittaa sekä tanssijan taitoihin että tanssityyliin ja traditioon. Näitä taitoja ovat muun muassa kehonhallinta, voima, liikkuvuus, kestävyys, liikkeen laatu sekä artikulointi. Se tanssitraditio, eli tanssilaji, johon tanssitunti

perustuu, määrittelee sen millä tavoin näitä tanssiteknisiä elementtejä harjoitetaan. (Hämäläinen 2004a, 368-370.) Tanssitekniikasta puhuttaessa korostuvat lajin tapa käyttää kehoa, musiikkia ja painovoimaa sekä tyyli, jolla se erottuu muista (Bales ym. 2008, 156). Klassisessa baletissa liikkeistä yritetään tehdä mahdollisimman kevyen ja helpon näköisiä, jolloin painovoiman vaikutus yritetään peittää. Nykytanssitunneilla tehtävissä harjoitteissa taas korostetaan painovoiman energiatehokasta käyttämistä, jossa hyödynnetään liike-energia sekä maan vetovoima. Tämä edellyttää ylimääräisen lihasjännityksen minimoimista. Esimerkiksi lattialle mentäessä tanssijan ei tarvitse käyttää paljon energiaa, ylimääräisestä lihasjännityksestä on lähinnä haittaa ja lattialle menosta saattaa tulla vaikeaa. Tanssijan tulee antaa maan vetovoiman tehdä tehtävänsä ja antaa tulla lattialle rennosti, mutta tiedostaen kehonsa muotoutumisen ja reitin lattialle. Liikkuessa huomioidaan ja tiedostetaan fysikaalisten lakien luonnonmukaisuutta, joka korostuu esimerkiksi kaatumis- ja heilahdusharjoitteissa, kuten off-balance sekä swing-liikkeissä. (Mäntylä ym. 6.) Lisäksi korostetaan kehon anatomisesti oikeita linjauksia ja tutkitaan kehon luonnollisia mahdollisuuksia liikua. Tätä kautta tutustutaan kehon erilaisiin ja monipuolisiin liikemahdollisuuksiin ja kehitetään omaa kehoa tanssin välineenä.

Modernin tanssin pioneerin Martha Grahamin mukaan tanssitekniikan tavoitteena on ennen kaikkea koordinaatio. Tämä tarkoittaa koko kehon kokonaisvaltaista harjoittamista; käsien, jalkojen, keskivartalon sekä lantion tasa-arvoista harjoittamista. Hänen mukaansa tekniikan tarkoitus on lisäksi vahvistaa sekä vapauttaa tanssijan keho spontaaniuteen. (Rogers 1980, 179-183.) Toinen modernin tanssin pioneeri Doris Humphrey taas sanoo modernin tanssin tekniikan perustuvan ihmiskehon luonnolliseen liikkeeseen. Balettia hän kuvailee epäinhimilliseksi. Hänen mukaansa tanssijan tulee laskeutua epäluonnollisen korkealta kärkitossuilta paljasvarpailleen luodakseen inhimillisen yhteyden painovoimaan ja todellisuuteen. Hän kuvailee koko tanssitekniikkansa perustuvan kaatumiseen ja kaatumisesta palautumiseen tasapaino-tilaan. (Rogers 1980, 188-189.) Nykytanssi ottaa vaikutteita muun muassa näistä modernin tanssin pioneerien ajatuksista. Opettaja pystyy valikoimaan ajatukset, jotka sopivat parhaiten hänen mielikuvaansa nykytanssista.

Jokainen tanssitekniikka sisältää perusajatuksen liikkeestä. Mitä näistä kehitetään riippuu siitä mitä lajia tanssi palvelee. Tanssilajit ovat usein sidottu rajoitettuun liikemateriaaliin ja perusharjoitteisiin. Niiden avulla tähdätään lajille ihan-teelliseen tapaan liikkua sekä lajin asiantuntijuuteen. (Laban 1975, 116.) Rudolf Laban on esittänyt ajatuksen vapaasta tanssitekniikasta, joka ilman ennakkokäsityksiä tai määrättyä tyyliä tutkii, kokeilee ja harjoittelee kaikkia liikkumiselementtejä. Näiden elementtien spontaaneista yhdistelmistä syntyy lukemattomia määriä askeleita ja eleitä tanssijan käyttöön. (Laban 1975, 26.) Mielestäni Rudolf Labanin ajatus vapaasta tanssitekniikasta lähentelee nykytanssin ideologiaa ja sitä voi hyödyntää nykytanssin opetuksessa.

Nykytanssin jatkuvan kehityksen ja monipuolisuuden takia lajikohtaista perusliikemateriaalia on mielestäni vaikea määritellä. Tunnin sisältö koostuu harjoitteista, joissa opetellaan asioita, jotka oppilaiden tulisi osata selvittääkseen tunteita vammoista. Nykytanssissa mikä tahansa muoto tai liike on käyttökelpoista ja suotavaa, jos se ilmaisee sitä mitä tanssija haluaa tanssillaan välittää. Perusliikemateriaalin voisi kuitenkin ajatella koostuvan esimerkiksi kehoyhteyksiä ja liikelaatuja korostavista harjoitteista sekä liikkeistä kuten plié, harjaus, relevé, erilaiset tasapainot; niistä poistuminen ja tasapaino-tilan uudelleen löytäminen, swing, bounce sekä erilaisista jalan nostoista ja heitoista. Jaloissa on usein aukikierto- tai paraller-asento ja kehossa voi tapahtua erilaisia taivutuksia, kiertoja sekä pyöristyksiä. Kehoa käytetään nykytanssissa hyvin monipuolisesti ja tunteilla tehtävässä liikemateriaalissa vain mielikuvitus on rajana. Nykytanssissa ei ole tarkkaan määriteltyä liikemateriaalia eikä tiukkoja sääntöjä materiaalin suhteen.

Opetushallituksen laatimassa opetussuunnitelmassa mainitaan tanssin tekniikkaopetuksen alla ”*oppilas harjoittelee tanssin suorituspuhtautta*” (Opetushallitus 2002, 9). Mielestäni tämä on erityisen paljon yhteydessä jo aiemmin mainitsemini kehon linjauksiin. Tanssin lajikohtaiseen tekniikkaan kuuluu myös lajikohtaisen tapa- ja opiskelukulttuurin oppiminen. Tapakulttuuriin kuuluu oikeanlainen vaatetus tunnilla, työskentelyrauhan antaminen muille sekä ajoissa tunnille saapuminen, vanhemmat oppilaat mielellään valmiiksi lämmitellessään. Nykytanssi-

tanssitunneilla käytetään tilaa monipuolisesti. Työskennellään esimerkiksi keskilattialla, nurkasta nurkkaan sekä seinästä seinään. Nämä harjoitteet auttavat oppilasta hahmottamaan tilaa. Oppilaan tulee löytää oma paikkansa tilassa niin, että hänellä on tilaa tanssia ja nurkasta tullessa asettua opettajan ohjeiden mukaan esimerkiksi pariin. Nykytanssin piirissä on kehittynyt lattiatekniikoita, joissa työskennellään paljon alatasossa lähellä lattiaa ja tukipintana lattiaa vasten saatetaan käyttää mitä tahansa kehon osaa (Yoken, 11).

Nykytanssille tyypilliseen luonnolliseen liikkeeseen liittyy myös hengityksen tiedostettu käyttäminen liike-sarjoissa. Hengityksen annetaan kuulua ja sitä saateen jopa korostaa. Liike-fraaseihin voidaan hakea hengityksen tuomaa rytmiä.

3.3 Esiintyminen ja tanssillinen ilmaisu

Esiintyminen on iso osa tanssiharrastusta ja vuosittaiset joulun- ja keväänäytökset ovat monelle oppilaalle lukukauden kohokohta. Esiintymislavalla pääsee esittelemään taitojaan vanhemmille, sukulaisille ja ystäville. Oppilaat harjoittelevat esiintymistä yksin sekä ryhmän jäsenenä.

Tavoitteiksi voidaan sanoa, että oppilas ymmärtää tanssin esittävänä taidemuotona sekä vuorovaikutuksen yleisön ja tanssin tekijöiden välillä. Oppilaan tulisi ymmärtää, että tanssiteos on prosessi, johon kuuluu eri työvaiheita sekä työtapoja. Koreografian luomisen lisäksi oppilas seuraa lavastuksen, puvustuksen sekä maskin merkitystä teokselle. (Opetushallitus 2002, 10) Tanssitunneilla käytetäänkin paljon aikaa esitysten valmisteluun. Oppilaan tulee jaksaa toistaa ja harjoitella tanssia enemmän kuin normaalia tuntisarjaa. Oppilas oppii ymmärtämään toiston merkitystä ja totuttelee pitkäjänteiseen harjoitteluun. Esiintymisen harjoittelussa ja erityisesti lavalle mennessä oppilaalla on vastuu omasta osaamisestaan ja tekemisestään. Oppilaat oppivat myös tekemään omia ratkaisuja ja ottamaan vastuuta ryhmän jäsenenä. Esiintymistila on yleensä erilainen kuin harjoittelu-sali, jolloin oppilaan täytyy itsenäisesti oppia suhteuttamaan itsensä tilassa muihin niin, että ei tanssia tehtäessä törmää muihin.

Isona osana esiintymistä on oppilaan oman taiteellisen ilmaisun ja luovuuden tukeminen. Tanssissa keho toimii ilmaisun välineenä. Suomen tanssioppilaitos-

ten liiton julkaisemassa nykytanssin opetusohjeistossa (Mäntylä ym. 9.) korostetaan, että ilmaisun tulisi olla tanssinoppimisen ydin alusta asti. Tanssissa taiteelliseen ilmaisuun liittyy oleellisesti ilmaisulliset liiketekijät jotka koostuvat tanssijan tavasta käyttää tilaa, aikaa, voimaa sekä virtausta liikkumisessaan. Tavat, joilla näitä eri liiketekijöitä käytetään omassa liikkumisessa, ovat erilaisia lähes jokaisella yksilöllä. Sama liike saattaa näyttää hyvinkin erilaiselta, riippuen siitä miten oppilaat ilmaisevat liiketekijöitä tanssiessaan. Ihanteena ja tavoitteena on laaja ja sujuva rekisteri kaikessa liikeilmaisussa. Ajan käytössä tavoite on, että oppilas osaa käyttää monipuolisesti äkkinäistä sekä viipyilevää liikettä. Voiman käytössä hän osaa vaihdella nopeasti ja selkeästi voimakkaasta kevyeen, virtauksessa sidotusta liikkeestä vapaaseen ja hengittävyteen. Tilassa oppilas kykenee liikkumaan muun muassa epäsuorasti, suorasti sekä eri tasoissa. (Hackney 2005, 237-241.) Nämä vaikuttavat myös paljon oppilaan oman liikkumistyylin löytämiseen ja muovautumiseen, sillä jokaisella on ominaisin tapa liikkua. Itselleni se on voiman käytön kannalta kevyen puolella, ajan käyttöä huomioiden melko hidasta, virtaavaa sekä paikallaan pysyvää. Itselleen ominaisimmat ja mieluisimmat liiketavat on hyvä tiedostaa, jotta voi rikkoa kaavoja ja löytää uusia, monipuolisempia tapoja liikkua. Lisäksi ilmaisuun liittyy tanssijan tapa käyttää katsetta sekä tanssijan suhde muihin tanssijoihin. Esittelen liiketekijät tarkemmin kappaleessa neljä.

Oppilaan tanssijuuden kehittämisessä koen tärkeäksi laajan liikeilmaisun löytämisen ja uskaltautumisen heittäytymiseen sekä tulkintaan. Poikkeuksia lukuun ottamatta nykytanssitunnilla ei usein tarvitse liikkua juuri tietyllä tavalla vaan oppilaalla on vapaus ja mahdollisuus ilmaista liikettä omalla tavallaan. Tunneilla etsitään ja tutkitaan optimaalista kehonkäyttöä ja tämä saattaakin olla yksi tunneilla tehtävän tanssitekniikan lähtökohdista eikä niinkään tarkka muotolähtöisyys. Optimaalisen kehonkäytön ja oman kehonsa toiminnan hahmottamisen avulla saavutettava tanssitekniikka mahdollistaa tanssijalle vapauden laajaan tanssi-ilmaisuun.

Ilmaisua tulee mielestäni tukea jo tanssitunneilla eikä pelkästään esiintymistilanteissa tai tanssia harjoitellessa. Ilmaisua voidaan tukea ja kehittää tanssitun-

neilla esimerkiksi loppusarjassa sekä improvisaatio ja sommittelu harjoitteiden avulla. Omaan liikepersoonallisuuteensa oppilas saa vaikutteita eri opettajilta ja eri tyyli- sekä tanssilajeista. Tanssitunneilla oppilaan liikepersoonallisuutta sekä ilmaisullisten liiketekijöiden käyttöä halutaan laajentaa.

3.4. Tanssin tuntemus

Tanssin tuntemus antaa tietoa tanssilajin historiasta, tyylistä ja siitä miksi laji on sellainen kuin se on. Tanssietous avartaa oppilaan käsitystä tanssista ja sen eri muodoista ja opettaa oppilasta ymmärtämään tanssin monimuotoisuutta. Lisäksi tanssin tuntemus on tietoutta tanssituntien rutiineista ja tapakulttuurista, eli siitä kuinka tanssitunnilla ollaan ja käyttäydytään.

Opetushallitus on asettanut tavoitteet myös tanssietouden opettamisen suhteen. Tavoitteena on, että oppilas tutustuu tanssiteoksiin, taidetanssin historiaan sekä nykytanssin perinteisiin. Näiden avulla oppilas oppii ymmärtämään taidetanssin olevan osa laajempaa tanssikulttuuria sekä nykytanssin ominaispiirteitä. (Opetushallitus 2002, 10.) Tanssikoulut voivat tukea tanssin tuntemusta järjestämällä retkiä tanssiesityksiin. Tämän lisäksi opettajan tulee kannustaa oppilaita esityksiin kertomalla koska niitä on ja missä. Median ja Internetin avulla oppilaiden on entistä helpompi seurata tanssia ja laajentaa tanssin tuntemustaan. Esimerkiksi Youtuben avulla tuhannet tanssivideot ympäri maailmaa ovat globaalisti jokaisen tanssista kiinnostuneen nähtävillä ja Facebookin avulla ystävät voivat linkittää seinälleen kiinnostavia videoita ystävien nähtäväksi.

4 Työkaluja tanssinopettajan työkalupakkiin

Tätä osiota varten haastattelin kasvotusten kolmea pääkaupunkiseudulla toimivaa nykytanssinopettajaa ja pohjaan tekstini heidän vastauksiinsa ja omiin havaintoihini (katso liite 1). Valitsin haastateltavaksi kyseiset opettajat, koska he opettavat taiteen perusopetusta antavissa tanssikouluissa, heillä kaikilla on eripituinen opetushistoria ja koska heidän koulutushistoriansa ovat erilaiset vaikka heillä kaikilla onkin tanssipedagogin koulutus. Haastattelin Anna-Maria Vairiota 26.3.2015, Katja Korpea 27.3.2015 sekä Heli Tuohinoa 30.3.2015.

Anna-Maria Vairio on Vantaan Tanssiopiston apulaisrehtori ja nykytanssinopettaja. Lisäksi hän vastaa erikoiskoulutusryhmä Rikasta sekä syventävien opintojen päättötöistä. Hän on toiminut myös Vaskivuoren tanssilukion johtajana. Hän valmistui vuonna 1996 Kuopion konservatoriosta tanssikasvattajaksi ja vuonna 2005 tanssitaiteen maisteriksi Teatterikorkeakoulusta.

Katja Korpi toimii Espoon Tanssiopiston nykytanssin vastuupettajana. Opettamisen lisäksi hän tekee freelancerinä töitä sekä tanssijana että koreografina. Hän on valmistunut Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiaalta tanssinopettajaksi vuonna 2007 ja tanssitaiteen maisteriksi Teatterikorkeakoulusta vuonna 2011.

Heli Tuohino on toiminut opettajana vuodesta 1984 lähtien. Hän valmistui vuonna 1991 tanssitaiteen maisteriksi Teatterikorkeakoulusta. Hän on toiminut opettajana muun muassa Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen sekä näyttelijäntyön laitoksella ja Keravan Tanssiopistolla nykytanssin osastonjohtajana. Tällä hetkellä hän opettaa nykytanssia Vantaan Tanssiopistolla.

4.1 Terminologia ja Rudolf Labanin liikeanalyysi nykytanssitunnilla

Lajikohtaisen terminologian hallinta on myös määritelty yhdeksi opetussuunnitelman perusteiden tavoitteeksi (Opetushallitus 2005, 18). Nykytanssitunneilla ole tarkkaan määriteltyä terminologiaa, vaan opettaja saa itse luoda ja koostaa oman terminologiansa. Terminologian muodostamiseen vaikuttaa se, mitä kukin opettaja liikkeessä haluaa korostaa. Opettaja voi ottaa vaikutteita esimerkiksi baletin sanastosta ja käyttää liikkeestä jossa jalka ojennetaan eri suuntiin sanaa *tendu* tai vaihtoehtoisesti mielikuvaa korostavaa harjaus-sanaa. *Tendu*, koko nimeltään *battement tendu*, tulee ranskan kielestä ja tarkoittaa ojennettua jalan vientiä tai lyöntiä. Sana kuvailee sitä minkälainen liike on. Opettaja voi lähestyä sanastoa myös anatomisesta lähtökohdasta. Esimerkiksi liikettä, jossa käsi nousee alhaalta ylös läheltä kehoa voidaan kutsua käden vienniksi nivelten kautta. Tällöin korostetaan liikkeen anatomista toteutustapaa. Olen kuullut samasta liikkeestä käytettävän myös sanaa *liianikäsi*. Silloin liikettä lähestytän mielikuvan kautta ja korostetaan mielikuvaa liikkeestä.

Laban movement analysis (LMA) eli Labanin liikeanalyysi on ei tyyლისidonnainen lähestymistapa nykytanssin terminologiaan. Se on saksalaisen tanssin tutkijan, opettajan ja koreografin Rudolf Labanin kehittämä. Labanin liikeanalyysin keskiössä on BESS eli keho (*body*), effort, muoto (*shape*) sekä tila (*space*). Näitä peruselementtejä voidaan käyttää liikkeen luomiseen, kuvailemiseen sekä liikkeen ilmaisullisuuden tukemiseen. Lisäksi tutkitaan miten nämä elementit ilmenevät liikkeessä. Jokainen yhdistää näitä liikkeen peruselementtejä liikkumisensa persoonallisella tavalla luoden oman tapansa liikkua sekä olla tilassa suhteessa muihin. (Hackney 2005, 237-238.)

Peruselementeistä keho (*body*) tarkastelee miten liike etenee kehossa, mikä kehonosa liikkuu, mitä kehossa tapahtuu liikkeen aikana sekä miten koko keho on yhdistynyt kehoyhteyksien kautta. Kehon tarkastelu perustuu Irmgard Bartenieffin luomiin perusteisiin. Se huomioi liikkujan kehoasenteen eli millaisen yleiskuvan liikkujasta saa sekä mitkä kehonosat ovat aktiivisia ja mitkä taas eivät niin aktiivisia. Kehoasenne kertoo myös liikkeen initiaatiosta, eli mistä liike

lähtee ja miten se etenee kehossa. Liike voi edetä kehonosasta toiseen samanaikaisesti, vuorottaisesti tai peräkkäisenä. Kehoyhteydet kertovat siitä miten koko keho on organisoitunut. Bartenieffin määrittelemät kehoyhteydet ovat hengitys, keskustan ja ääreisosien yhteys, pään ja hännän yhteys, ylä- ja alavartalon yhteys, kehopuoliskojen yhteys sekä kontralateraalinen yhteys. (Hackney 2005, 238-239.) Hänen mukaansa koko keho on yhteydessä ja kaikki kehonosat ovat suhteessa toisiinsa. Muutos yhdessä kehonosassa muuttaa siis kokonaisuutta. Näiden kehoyhteyksien ymmärtäminen ja hahmottaminen mahdollistaa sekä kehonosien eriyttämisen että koko kehon integraation. (Hackney 2005, 41.) Näiden asioiden tarkastelusta nykytanssitunnilla voi mielestäni olla hyötyä. Esimerkiksi kehoyhteyksien hahmottaminen ja tutkiminen auttaa kehontuntemuksen kehittämisessä, liikkeen initiaation miettiminen auttaa oppilasta tiedostamaan tarkemmin tekemisiään ja esimerkiksi katsoessa toisten tanssia oppilaita voi pyytää kiinnittämään huomiota siihen mitkä kehonosat ovat aktiivisimpia ja näin kehittämään tanssin katsomista.

Labanin liikeanalyysissä effort kuvailee liikkeen luonnetta ja ilmaisullisia liiketekijöitä sekä tanssijan suhdetta niihin. Nämä liiketekijät ovat voima (*weight*), virtaus (*flow*), tila (*space*) ja aika (*time*). Näistä tekijöistä muodostuu liikelaadut (Hackney 2005, 11). Liike on monitasoista, jolloin liikkeessä tapahtuu aina enemmän kuin yhtä asiaa kerrallaan. Kaikki liike tapahtuu näiden liiketekijöiden vuorovaikutteisuuudessa. (Hackney 2005, 41). Effort on siis sekä toiminnallinen että ilmaisullinen tekijä. Liiketekiöistä voima (*weight*) tutkii tanssijan suhdetta painovoimaan, sillä liikumme aina suhteessa maahan ja maan vetovoimaan. Lisäksi se huomioi voiman käyttöä kevyen ja voimakkaan välillä. (Hackney 2005, 41.) Kevyt ja voimakas liike ovat aktiivisia tapoja käyttää kehomme voimaa. Passiivista voiman käyttöä on painovoimalle antautuminen, esimerkiksi romahtaminen. Tärkeää voiman käytössä on siis tiedostaminen; käytätkö voimaa aktiivisesti, tunnustelevasti vai antaudutko painovoimalle. (Hackney 2005, 240.) Virtaavuus (*flow*) näkyy liikkeen jatkumona vapaana virtauksena tai sidottuna virtauksena. Aika (*time*) korostaa liiketekijänä ajan käyttöä eli viipyilevää tai yhtäkkistä liikettä. Aika korostaa liiketekijänä päätöksen tekoa. Tila (*space*) tutkii tanssijan liikettä suhteessa tilaan sekä muihin tanssijoihin. Suhde voi olla suora

tai epäsuora. (Hackney 2005, 239-241.) Liiketekijöistä effortin avulla tanssija voisi tutkia erilaisia liikelaatuja eli ilmaisullisia liiketekijöitä liikkumisessaan. Tärkeää on oppia niiden laajaa käyttöä ja erityisesti niiden ymmärrystä omassa kehossa.

Liikkuessamme muotoamme eli teemme muotoja tilaan kehollamme. Labanin liikeanalyysin mukaan paikalla olevia muotoja ovat kynää, seinäpintaa, pyramidia, ruuvia ja palloa muistuttavat muodot. Lisäksi voimme tehdä näiden muotojen yhdistelmiä. Muotoaminen voi olla lähtöisin ympäristöstä tai tanssijasta itsestään. Kehon muotoa voi muovata muotovirtauksena, joka on omaan kehoon keskittyvää muotoamista tai tavoitekeskeisenä toimintamuotoutumisena, eli ympäristöön keskittyvää muotoutumisena. Tällöin luodaan yhteyttä tanssijan ja ympäristön välille tai pyritään saavuttamaan kohdetta. Viimeisenä on prosessi keskeinen muotoaminen, joka on aktiivista ja tietoista kehon muotoamista. (Hackney 2005, 241-242.)

Mihin liike on menossa tilassa? Kuinka suuri liikkujan kinesfääri on? Näihin kysymyksiin vastaa liikeanalyysissä tilan käsite. Tilassa liikumme eri tasoilla, erilaisilla reiteillä ja käytämme suuntia. Lisäksi voimme liikkua omassa tilassamme tai yleisessä tilassa samalla luoden yhteyttä muihin. Liikettä voi tapahtua horisontaalisella dimensiolla, eli sivuittain oikealle tai vasemmalle, sagittaalisella dimensiolla, eli eteenpäin ja taaksepäin sekä vertikaali dimensiolla eli ylös ja alaspäin menevää liikettä. Lisäksi liikumme kinesfäärissämme, eli kehoa ympäröivässä liikekehässä, lähellä keskustaa, sen äärirajoilla tai kaikkialla näiden kahden välillä. (Hackney 2005, 243-245.)

Labanin liikeanalyysi auttaa tanssintekijää sanallistamaan ja hahmottamaan liikkumisen peruselementtejä ja tulemaan näin tietoisemmaksi toiminnastaan. Uskon, että olemme jokaisella nykytanssitunnilla näiden Labanin liikeanalyysin peruselementtien äärellä. Rudolf Labanin liikeanalyysi jakoi haastateltavieni mielipiteitä. Yksi sanoi käyttävänsä sitä, koska kokee siitä olevan käytännön hyötyä muun muassa ilmaisun tukemiseen, liikelaatujen hakemiseen, koreografian tekemiseen sekä tanssitekniikan opetukseen. Muut sanoivat, etteivät käytä opetuksessaan Labanin liikeanalyysiä tietoisesti, mutta sivusivat Labanin aja-

tuksia puheissaan useaan otteeseen. Labanin ajatukset ovat nykytanssille hyvin keskeisiä ja uskon, että moni opettaja tiedostaen tai tiedostamattaan käyttää liikeanalyysin periaatteita työssään.

4.2 Improvisaatio

Tanssi-improvisaatio on spontaania liikkeen luomista hetkessä. Tanssijoille, opettajille sekä koreografeille improvisaatio on työkalu uuden materiaalin luomiseen (Reeve 2011, ix). Tanssioppilaalle se on työkalu erilaisten ilmaisullisten liiketekijöiden sekä oman kehon liikemahdollisuuksien tutkimiseen. Parhaimmillaan improvisaatio kehittää oppilaan itsevarmuutta sekä luovuutta (Reeve 2011, ix). Yhdysvaltalaisen tanssinopettaja Justine Reeven (2011, 1) mukaan oppilaan luovuuden ja spontaaniuden ylläpitämiseksi on tärkeää, että tanssija ymmärtää, että mikä tahansa liike-vastaus annettuun ohjeeseen on oikein. Vääriä vastauksia ei ole.

Opetushallitus on nimennyt yhdeksi nykytanssin opetuksen tavoitteeksi sen, että oppilas pystyy löytämään soveltuvan liikelaadun ja –materiaalin kuhunkin tilanteeseen (Opetushallitus 2005, 18). Tekemissäni haastatteluissa opettajat olivat hyvin yhtä mieltä siitä, että improvisaatio on keino oman liikelaadun ja -materiaalin löytämiseen sekä ilmaisun ja luovuuden tukemiseen. Lisäksi improvisaatio koettiin tärkeäksi osaksi nykytanssitunteja, koska se on tapa kokeilla, tutkia, oppia ja havainnoida liikkumistapojen lukemattomia mahdollisuuksia sekä nykytanssille tyypillisiä teemoja oman kehon kautta. Improvisaatiossa iso osa oppimisesta tapahtuu oman kehon kuuntelemisen lisäksi muiden tanssijoiden observointina sekä interaktiona muun ryhmän kanssa (Reeve 2011, ix).

Improvisaatio-harjoitteet voivat keskittyä muun muassa eri liikelaatuihin, kokonaisvaltaiseen kehon sekä tilan käyttöön tai rentoutumiseen. Ennen kaikkea tutustutaan siihen, miten oma keho toimii ja liikkuu. Lisäksi oppilas oppii havainnoimaan ja reagoimaan toisiin tanssijoihin sekä kuuntelemaan muita, mikä on tärkeää lavalla ollessa, etenkin jos tanssiteoksessa ei ole yhtenäistäviä laskuja.

Tekemällä monipuolisia improvisaatio-harjoitteita oppilas oppii tunnistamaan ominaisimman, mieleisimmän sekä hankalimman liikelaadun itselleen. Opettaja voi auttaa oppilasta löytämään hänen ominaisimman sekä hankalimman liikelaadun antamalla palautetta improvisaation ja tuntisarjojen yhteydessä. Tätä kautta kehittyä laaja ja selkeä rekisteri ilmaisullisissa liiketekijöissä.

Improvisaatiossa saatetaan hakea luonnollista, puhdasta, omasta kehosta lähtevää liikettä, ei tanssitunnilla opittua liikemateriaalia. Tanssitunnilla opittua liikemateriaalia voi yrittää karsia alkuun selkeillä ohjeilla. Ohjeeksi voi antaa oppilaille liikelaatujen, kuten keskustasta lähtevien terävien aksenttien käytön, jonka jälkeen sulaminen pehmeästi alas lattialle. Oppilaan pitäessä ajatuksen näissä ohjeissa, tanssituntimateriaalin käyttäminen on hankalampaa. Puhdasta liikettä voi etsiä eri liikelaatujen lisäksi anatomian tuntemuksen ja tietämyksen kautta. Improvisaatio-harjoitteen voi rakentaa anatomian tutkimisen ympärille, jolloin voidaan tutkia esimerkiksi millä eri tavoin selkä tai erilaiset nivelet liikkuvat. Luonnollisen, puhtaan liikkeen etsimisen apuna mainittiin myös niin sanottu autenttinen liike-harjoitus, jonka avulla etsitään omaa, persoonallista ja luonnollista liikettä. Mahdollisimman laajalla rekisterillä eri ilmaisullisissa liiketekijöissä valmistetaan oppilasta monipuoliseen tanssijuuteen. Voidaan ajatella, että tavoitteena on tanssija, joka on kykenevä tuottamaan mitä tahansa koreografian pyytämää liikettä tai ilmaisullista liiketekijää.

Improvisaatiossa näkyy ja korostuu oppilaan vahvuudet. Omaa liikettä tuottaessa tulee ilmi miten oppilas sitoo liikkeet yhteen, miten hän käyttää tilaa; onko hän tilassa auki vai sisäänpäin kääntynyt sekä liikkeen hengittävyys, liikkeiden loppuun vieminen ja musiikin käyttö. Lisäksi korostuu oppilaan uskallus heittäytyä, kokeilla uutta sekä päästää jotain itsestään ulos. Improvisaatiossa oppilaalle ominaiset liikelaadut sekä liikepersoonallisuus tulevat esille. Ominainen liikelatu sekä materiaali ovat osin perittyjä ja opittuja. Oppilas saa vaikutteita eri opettajilta ja eri tyyli- sekä tanssilajeista. Lisäksi se millainen keho on fyysisesti vaikuttaa siihen miltä liike tuntuu ja näyttää. Liikkumisen persoonallisuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi tanssijan poikkeuksellinen suhtautuminen aikaan tai tilaan. Persoonallisella liikkujalla on usein hyvä itseluottamus sekä rohkeutta heittäytyä ja tehdä jotain erilaista. Uskallus heittäytymiseen ja hetkessä olemiseen korostuikin kaikkien tanssinopettajien vastauksissa. He kokivat sen tärkeäksi tavoitteeksi tanssitunneillaan.

Perinteisesti tanssitunneilla käytetään usein paljon opettajan ennalta määrittelemää liikettä, mutta jokaisella tunnilla olisi hyvä olla myös hetkiä, jolloin oppilas pääsee tuottamaan liikettä itse. Tämä voi tapahtua esimerkiksi tanssisarjan sisällä, alkulämmittelynä tai erillisenä harjoitteena. Alkutunnista improvisaatioperäinen harjoite lämmittää kehoa kokonaisvaltaisesti ja turvallisesti sekä herättää myös mielen tanssituntia varten (Reeves 2011, ix). Lisäksi oppilaiden ideoita voi käyttää apuna tuntisarjan jatkamiseen tai esitysten luomiseen. Haastateltavat opettajat totesivatkin, että opettajan on hyvä uskaltaa kuunnella oppilaiden ideoita, sillä heillä on paljon omia ideoita ja se ruokkii myös oppilaiden luovuutta. Myös osallistamalla oppilaita esityksen luomisprosessiin tuetaan oppilaan luovuutta ja esityksestä saadaan ryhmän näköinen ja heille mieleinen. Improvisaatio on yhteydessä omien tanssisommitelmien eli kompositioiden tekemiseen. Oman liikkeen luominen on vaikeaa, jos improvisaatio ei ole tuttua. Improvisaatiota ja tanssisommitelmien tekemistä oppii vain tekemällä.

Improvisaatiota tulisi minun omasta sekä haastattelemini opettajien mielestä käyttää kaikilla taso- ja ikäasteilla. Jos pienestä pitäen tunneilla on tehnyt vain opettajan ennalta määräämää liikemateriaalia, voi oman materiaalin tuottaminen tuntua vaikealta ja epämiellyttävältä. Usein törmätäänkin ongelmaan, jossa oppilas ei keksi mitään tanssittavaa. Oman materiaalin tuottaminen voi myös tuntua nololta. Tämän takia improvisaation sisällyttäminen nykytanssitunteihin alusta asti ja säännöllisesti on mielestäni tärkeää. Silloin oman materiaalin tuottamisesta ja improvisaatiosta tulee luonnollinen osa tanssituntia. Aluksi on hyvä aloittaa selkeistä ohjeistuksista, rajatuista aiheista tai vaikkapa leikeistä, jotka sisältävät omaa liikettä. Improvisaatioon uskaltautuminen ja heittäytyminen vaativat usein totuttelua, turvallisen ilmapiirin sekä hyvän itsetunnon.

Haastatteluissa tuli myös ilmi, että oman liikkeen tuottaminen kuuluu nykytanssin luonteeseen ja tänä päivänä tanssijan täytyy osata tuottaa liikettä itse, jos koreografi niin pyytää. Haastattelemani opettaja ei näe improvisaatiota lajikohtaisena vain nykytanssiin kuuluvana elementtinä vaan tanssilajeista riippumattomana, kehon luonnollisena liikkeenä. Taiteen perusopetuksessa, erityisesti tanssin syventävissä opinnoissa, pyritään antamaan oppilaalle valmiudet tanssin ammattiopintoihin jatkamiseen (Opetushallitus 2002, 5). Tällöin opettajan tulee antaa oppilaille tarvittavat tiedot ja taidot ammattiopintoja varten. Improvisaatio on yksi näistä osaamisalueista.

4.3 Ilmaisun tukeminen ja taiteellinen palaute

Tanssissa keho toimii tanssin eli niin tekniikan kuin ilmaisunkin välineenä. Tanssitunnilla annettava palaute liittyy usein tanssitekniikkaan, jolla korjataan kehonasentoa, linjausta tai liikkeen muotoa. Opettaja antaa oppilaalle palautetta taktuaalisesti eli koskettamalla sekä verbaalisesti eli sanallisesti. Tämän jälkeen oppilas toistaa liikkeen korjausten kanssa. Palaute tukee tanssijan tanssiteknistä kehitystä. Soili Hämäläinen (2004b, 90) haastatteli yhdeksää Teatterikorkeakoulun tanssin opiskelijaa heidän kokemuksistaan tanssitunnilla saamastaan palautteesta. He kokivat tanssitekniikkaan liittyvän palautteen hyödylliseksi ja kehityksen kannalta tärkeäksi. Lisäksi he ilmaisivat, etteivät mielestään ole saa-

neet tarpeeksi palautetta taiteellisesta ilmaisusta, jonka kokivat yhtä tärkeäksi kuin tanssitekniikkaan liittyvän palautteen. Haastateltavat kokivat taiteellisen palautteen liittyvän usein ilmaisun nyansseihin. Yksi haastateltavista kertoi taiteellisen palautteen saamisen tuntuvan siltä, että opettaja näkee oppilaan yksilönä, henkilönä, eikä vain *"kokoelmana kehonosia"*.

Taiteellinen palaute keskittyy palautteeseen, jonka tavoite on tukea ja kehittää oppilaan taiteellista ilmaisua. Se huomioi erityisesti ilmaisulliset liiketekijät, eli voiman, tilan, ajan ja virtauksen käytön liikkeessä sekä fokuksen käytön. Katse on osa liiketapahtumaa. Fokus suunnataan joko päämäärätietoisesti tai vaeltelevana tilaan tai se on auki tilaan tai sisäänpäin (Mäntylä ym. 8). Lisäksi taiteelliseen palautteeseen kuuluu läsnäolon huomiointi ja erityisesti nuoremmilla oppilailta se, että keskittyminen pysyy tanssijoilla olennaisessa.

Taiteellista ilmaisua voidaan tukea mielikuvien avulla. Esityksessä voi esimerkiksi olla teema, tapahtuma tai tunnetila, johon oppilaat eläytyvät tai oppilaat saattavat esittää jotain hahmoa. Haastatteluissa kävi ilmi, että opettajat antavat taiteellista palautetta usein improvisaatioharjoitteiden sekä kevätinäytöstanssien harjoitusten yhteydessä. Palaute kiinnittää haastateltavien mukaan huomiota muun muassa katseen käyttöön, heittäytymiseen, kasvojen ilmaisuun sekä muun ryhmän huomioimiseen. Ilmaisun tukemisen avuksi on tärkeä tehdä myös niin sanottuja tunneimprovisaatioita, joiden avulla pohditaan miten jokin tunne, esimerkiksi ilo, viha, innostus tai pelko tulee esiin kehossa ja miltä se tunne tuntuu; saako se kehon jännittyneeseen tilaan, onko fokus silloin ulospäin vai sisäänpäin suuntautuva ja pysytteleekö liike kenties lähellä keskustaa vai onko se suurta ja oman kinesfäärin ääri rajoilla.

Taiteellisen palautteen antaminen on mielestäni haastavampaa kuin teknisiin asioihin huomion kiinnittäminen. Onko olemassa erikseen taiteellista palautetta vai onko tekniikkaankin liittyvä palaute taiteellista? Tanssitekniikka vapauttaa kehon liikkeelliseen ilmaisuun eli vapauteen tanssia ja ilmaista keholla haluamiin asioita.

4.4 Lähestymistapoja kehontuntemuksen opetukseen

Haastatteluissa kävi ilmi, että opettajat eivät usein teetä erillisiä kehontuntemusharjoitteita vaan kokevat kehontuntemuksen kehittyvän tanssitunnilla tehtävien tanssisarjojen lomassa. Kehontuntemuksen he kokivat kuitenkin tärkeäksi osa-alueeksi nykytanssin opetuksessa.

Nykytanssin piirissä on suosittua erilaisten kehittäjiensä mukaan nimettyjen keho-terapeuttien menetelmien, kuten Pilateksen, Feldenkraisin sekä Bartenieffin metodien hyödyntäminen osana tanssin monipuolista tekniikkaopetusta. Ajatuksia, liikkeitä ja harjoitteita näistä metodeista voidaan käyttää osana tekniikkatunteja ja sen harjoitteita. Somaattiset menetelmät korostavat kunkin oppilaan yksilöllistä kokemusta liikkeestä ja tavoitteena on tulla tietoisiksi omista tuntemuksistaan ja tunteistaan asento – ja liikeaistien avulla. (Hämäläinen 2007, 74.)

Somaattisten menetelmien käyttö tai niiden käyttämättä jättäminen riippuu pitkälti opettajan omasta historiasta. Jos opettaja ei ole koulutuksensa tai historiaansa aikana tutustunut somaattisiin menetelmiin tai ei ole tuntenut saavansa niistä konkreettista hyötyä, hän ei luultavasti käytä niitä myöskään omassa opetuksessaan. Opettaja ei myöskään välttämättä käytä osaamistaan somaattisia menetelmiä apuna tanssinopetuksessa tiedostaen, mutta tiedot ja taidot näistä metodeista saattavat vaikuttaa opetuksen sisältöön. Somaattisia menetelmiä voidaan käyttää tanssitunnilla kehontuntemuksen parantamisen lisäksi esimerkiksi lihasten vahvistamiseen sekä liikkuvuuden lisäämiseen; Joogasta tuttuja harjoitteita liikkuvuuden lisäämiseen ja pilateksen harjoitteita erityisesti keskivartalon ja takareisien lihasten vahvistamiseen.

Yhdeksi kehontuntemusta kehittävaksi asiaksi mainittiin se, että tunnilla annetaan tarpeeksi aikaa miettiä, tuntea ja tehdä hitaasti. Tämän takia myös nykytanssitunnilla on tärkeää, että maltetaan tehdä esimerkiksi harjausliikettä hitaas-

ti. Silloin oppilaalla on aikaa ymmärtää mitkä lihakset toteuttavat liikkeen ja miten liike tulee anatomisesti ja omalle keholle luonnollisella tavalla toteuttaa.

Tietoisuutta omasta tekemisestä ja oman kehon toiminnasta voidaan kasvattaa tarkastelemassa tanssisarjaa ja kehon toimintaa anatomis-kinesiologisesti. Oppilaalle voi antaa tehtävän, jossa hänen tulee löytää sarjan liikemateriaalista erilaisia koukistuksia ja ojennuksia, kiertoja tai loitonnuksia ja ojennuksia. (Mäntylä ym. 10.) Tällöin koulutetaan ajattelevaa ja itsenäistä tanssijaa, joka miettii mitä hänen kehossaan tapahtuu, kun hän tanssii.

Työharjoittelussani Vantaan Tanssiopistolla huomasin, että nuorempien oppilaiden kanssa he käyttävät väritystehtäviä kehontuntemuksen opettelussa. Oppilaan tulee värittää kuvasta eri väreillä esimerkiksi kantapäää, kyynärpää tai selkäranka sekä merkitä ruksi nivelten kohdalle. Mitä vanhempiin oppilaisiin edettiin, sitä yksityiskohtaisemmiksi tehtävät muuttuivat. Tämä on minusta hienoa vaihtelua tanssitunnin sisältöön ja oppilaille varmasti mukava ja erilainen tapa tutustua kehonosiin ja niiden toimintaan.

4.5 Dialogisuus nykytanssitunnilla

Nykytanssissa korostetaan oppilaan omakohtaista kokemusta liikkeestä sekä omasta kehostaan (Ickstadt 2007, 42). Dialogin ja reflektoinnin avulla saadaan oppilaiden omat ajatukset, tuntemukset ja kokemukset kuuluviin. Tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila on kirjoittanut väitöskirjansa ”A dream journey to unknown - Searching for Dialogue in Dance Education” (2003) dialogisuudesta tanssipedagogiikassa. Anttilan mukaan dialogi on ihmisille luonnollinen kanssakäymisen ja kommunikoinnin muoto. Hänestä dialogisuuden tulisikin olla kasvatuksen tavoite. (Anttila 2003, 320.)

Tanssitunnilla olemme oppineet olemaan hiljaa, joten keskustelun aikaan saaminen voi olla hankalaa. Avoin dialogi vaatii ryhmän sisäisen luottamuksen ja kunnioituksen lisäksi turvallisuuden tunteen. Kaikkien tulisi kokea, että heitä arvostetaan ja heihin luotetaan. (Anttila 2003, 305.) Tämä turvallisen ilmapiirin luominen sekä säännöllinen keskusteluun rohkaiseminen ja keskustelun sisällyttäminen vähitellen tanssitunteihin ovat tapoja rohkaista ryhmää puhumaan omista kokemuksistaan. Säännöllisesti käytettynä keskustelusta voi tulla luonnollinen osa tuntia. Oppilaita on myös hyvä muistuttaa, että kaikki tuntemukset ja mielipiteet jotka eivät loukkaa muita ovat sallittuja. (Reeve 2011, 8.) Keskustelu tanssitunnilla voi lisätä oppilaan kykyä ilmaista ideoitaan ja tanssiin liittyviä tuntemuksiaan verbaalisesti. Muiden ryhmän jäsenien ajatusten kuunteleminen antaa selkeämpää kuvaa muiden tanssijoiden ajatuksista ja saattaa antaa kuunteleville oppilaille uusia ideoita. (Reeve 2011, 8.) Lisäksi toisten mielipiteiden kuuleminen voi muokata omaa kokemustamme keskusteltavasta asiasta (Anttila 2003. 292).

Opettaja voi hakea tanssitunnilla dialogia kysymysten kautta. Jo kysymys ”Miltä kehossanne tuntuu tänään?” tai ”mitä teille tänään kuuluu?” on dialogista toimintaa. Opettaja voi hakea keskustelua esimerkiksi tunnilla opetettavista asioista tai tanssiesitykseen liittyvistä mielipiteistä. Kysymyksiä voisi olla esimerkiksi; ”mikä oli tänään tanssitunnilla tylsää? Entä mikä kivaa? Mitä teille tulee mieleen tästä esityksestä? Mitä haluaisitte esittää kevätnäytöksissä?”. Improvisaation yhteydessä kysymykset voivat koskea oppilaiden omia havaintoja sekä tuntemuksia. Kysymysten avulla voidaan saada selvyyttä oppilaiden ajatuksista, mielipiteistä sekä tuntemuksista. Kysymysten esittäminen kannattaa aloittaa konkreettisista ja helpoista kysymyksistä. (Anttila 2003. 312.) Dialogia tulisi pyrkiä saamaan opettajan ja oppilaiden lisäksi myös oppilaiden välille. Tätä edistää Anttilan mukaan fyysisen kontaktin luominen oppilaiden välille harjoituksissa, työ yhteistä päämäärää kohti sekä toisten kuuntelu ja keskusteluissa toisen kommentteihin vastaaminen. (Anttila 2003. 305-307.) Uskon, että tätä voi edistää myös vaihtamalla pareja lukukauden ja tunnin aikana, jotta oppilaat oppisivat toimimaan kaikkien ryhmän jäsenten kanssa.

Opettaja voi auttaa oppilasta havainnoimaan oman kehonsa tapahtumia pyytämällä oppilaita kuvailemaan opeteltavaa liikettä ja sitä miltä liike heidän kehoon tuntuu, kun sen toteuttaa kunnolla. Rohkaisemalla ja pyytämällä oppilasta puhumaan opittavasta asiasta opettaja saattaa oppilaat tietoisesti ajattelemaan mitä he ovat tekemässä. Opettaja siis kannustaa oppilaan omaa ajattelua. Mielestäni tämä kehittää kehontuntemusta sekä tanssintekniikkaan liittyvää kehon linjausten hahmottamisen kehittymistä sekä tanssisarjoissa etsittävää liikkeen puhtautta. Lisäksi tämä on tärkeässä osassa kouluttaessa itsenäistä oppijaa, joka huomioi oman kehonsa asentoa ja korjaa itse itseään. (Kimmerle ym. 2003. 83.)

Haastattelemani opettajat ovat käyttäneet keskustelua sekä reflektointia tanssintunnilla jonkin verran, mutta toivoisivat käyttävänsä sitä vielä enemmän. Eniten sitä tunnuttiin käytettävän improvisaation sekä kompositio-harjoitteiden yhteydessä. Esimerkiksi esitettäessä kompositioita muulle ryhmälle, on katsojilla hyvä tilaisuus opetella esitysten katsomista, palautteen antamista sekä näkemänsä verbalisointia. Lisäksi opettajat käyttivät dialogia palautteenannon yhteydessä. Oppilaan tehdessä liikettä opettajan korjauksen kanssa, voi opettaja kysyä oppilaalta huomasiko hän itse eron tekemisessään. Näin kannustetaan oppilasta kuuntelemaan oman kehonsa viestejä ja huomioimaan muutoksia.

5 Pohdinta

Nykytanssin ihanuus ja kamaluus lienee siinä, että valinnanvaraa on loputtomasti. Jokainen opettaja määrittelee itse oman tekniikkaansa ja tätä kautta tuntiensa sisällön ja liikemateriaalin. Mitään tarkkaan määriteltyä tai kodifioitua liikemateriaalia ei ole, ei ainakaan hyvin sitovaa sellaista. On kuitenkin raameja, joista saa vapaasti koostaa omannäköisensä kokonaisuuden. Kuten musiikissa on nuotit ja tahtilajit, tanssissa on liikkeellinen ilmaisu ja peruselementit keho, tila, muoto ja effort. Säveltäjä säveltää omista peruselementeistään nuoteista ja sävellajeista kappaleen, tanssintekijä omistaan liikettä.

Tämä vapaus ja valikoimien loputon mahdollisuus on mielestäni ihanaa, mutta välillä myös kamalaa. Tämän nykytanssin monimuotoisuuden sekä jatkuvan kehittymisen takia pyrkimykseni oli opinnäytetyöni avulla selkeyttää itselleni tärkeitä nykytanssin tavoitteita ja oppisisältöjä. ”Mitä opetan, kun opetan nykytanssia?” oli alun alkaen kysymys johon lähdin etsimään vastausta. Opinnäytetyöni on selkeyttänyt minulle vastausta tähän kysymykseen, joka kuitenkin tuntuu edelleen mahdottoman isolta ja laajalta. Lisäksi yritin miettiä mikä minusta on oleellista nykytanssissa, mitä nykytanssi on minulle? Mitä haluan oppilaideni oppivan ja taitavan?

Kysyin samaa kysymystä myös haastateltaviltani. Opettajien vastauksissa tärkeimpänä elementtinä korostuivat tanssitunnin yleiset tavoitteet. Tunteilla halutaan tukea hyvän itseluottamuksen ja itsevarmuuden kehittymistä, joka kerrottiin saavutettavan esimerkiksi hyvän kehontuntemuksen kautta. Itseluottamus on tärkeä ominaisuus kaikilla elämän osa-alueilla, ei vain tanssitunneilla. Lisäksi tärkeäksi koettiin turvallisen ilmapiirin luominen, joka mahdollistaa heittäytymisen, uskalluksen kokeilla ja kokea sekä toimia ryhmän jäsenenä. Haastattelussa korostettiin myös kunnioitusta tanssia, toisia ja hetkeä kohtaan, kiusaamista ei tanssitunnilla suvaita. Tämäkin on osa nykytanssin luonnetta; jokainen saa olla sellainen kuin on.

Neljästä muusta opetushallituksen asettamista tavoitteista opettajat eivät osanneet tai edes halunneet määritellä tärkeysjärjestystä. Kehontuntemuksen, lajikohtaisen tekniikan, esiintymisen sekä tanssintuntemuksen he kokivat tasarvoisiksi, mikään näistä ei yksinään ole tärkein. Kaikki osa-alueet liittyvät toisiinsa: tanssitekniikka on ilmaisun väline ja kehontuntemus tanssitekniikan väline. Opettaja saattaa kuitenkin tämän hetken mielenkiinnon kohteidensa mukaan korostaa jotain osa-aluetta. Nykytanssia kuvailtiin esimerkiksi liikkeen iloksi ja kehonhallinnaksi, jolloin tärkeää on oppia hallitsemaan omaa kehoaan. Toinen taas koki tehtäväkseen ennen kaikkea tarjota työkaluja oppilaan työkalupakkiin, joita hän tulevaisuudessa mahdollisesti tarvitsee, haluaa oppilas tanssista ammatin tai ei.

Tavoitteiden jäsentämisestä ja tarkentamisesta oli itselleni hyötyä. Nykytanssin tavoitteiden määrittäminen osoittautui mielenkiintoiseksi ja Opetushallituksen asettamista opetussuunnitelmista oli hyötyä. Tavoitteiden käytännön toteutuksen pohdinta osoittautui haastavaksi. Nykytanssin monimuotoisuuden takia yksiselitteisiä keinoja ei ole. Jokainen opettaja rakentaa oman sisältönsä ja käyttää valitsemiaan ja oppimiaan ”työkaluja” tanssiuransa varrelta. Opetussuunnitelman toteutustapoja on yhtä monta kuin toteuttajia. Koen tämän lohdulliseksi, koska saan toteuttaa itseäni ja omia ajatuksiani tanssista hyvin vapaasti. Harvasta asiasta kukaan voi tulla sanomaan, että noin et voi tai saa tehdä. Jollain tavalla nykytanssin opetuksessa ei siis ole oikeaa ja väärää. Vai onko?

Opetushallituksen opetussuunnitelman perusteet koen ohjenuoraksi, jonka tarkoituksena on helpottaa ja yhtenäistää opettajien työtä. Mutta loppu peleissä jokainen opettaja määrittää itse omien tuntiensa sisällön sekä tuntiensa tavoitteet. Opetushallituksen opetussuunnitelman perusteet jättävät mielestäni paljon opettajan ammattitaidon, valintojen ja harkinnan varaan. Opettajalla on nykytanssinopetuksessa suuri vapaus, joka tuo myös mukanaan vastuun, koska tarkkaan määriteltyä liikemateriaalia ei ole. Opettajan täytyy tarkasti miettiä mitä ryhmälle haluaa opettaa ja miksi. Lisäksi tulee pohtia mikä opeteltavassa asiassa on opettajasta oleellista. Tämä on mielestäni tanssinopettajan ammattitaitoa. Luulen, että jokaisen opettajan opetuksen lähtökohtana on opetettava ryhmä.

Nykytanssia on edelleenkin mielestäni vaikea tai lähes mahdoton määritellä. Kuvailisin sen olevan persoonallista sekä kehon monipuolisten liikkumismahdollisuuksien tutkimista. Juuri työkalut ja keinot, joilla opettaja tavoitteisiin pyrkii määrittää tuntien sisällön ja se tekee tunneista opettajansa näköiset. Nykytanssi on persoonallista, jatkuvasti kehittyvää, muokkautuvaa ja ennen kaikkea tekijänsä näköistä. Jokaisen opettajan tunti on erilainen toisen opettajan tunnista. Tunnit heijastavat vahvasti opettajan taiteellista näkemystä. Se kuuluu mielestäni lajiin ja siinä piileekin minusta nykytanssin hienous sekä viehättävyys. Koen, että opettaessani nykytanssia en opeta oppilaille ensisijaisesti liikemateriaalia tai luo heille liikepankkia. Painopisteen sanoisin olevan kehon monipuolisessa käytössä sekä tanssin peruselementteihin eli kehoon, effortteihin, tilaan sekä muotoamiseen tutustumisessa. Tavoitteeksi voisin sanoa itsenäisen ja ajattelevan tanssijan kouluttamisen.

Uskon, että olen vasta raapaissut pintaa ja käsittelyt hyvin pienen osan tanssinopettajan työkaluista ja siitä mitä nykytanssi voisi olla. Tulen toivottavasti täydentämään ja syventämään omaa käsitystäni työurani edetessä. Uskon myös, että painopisteet ja mielenkiinnon kohteet muuttuvat ja muokkaantuvat ajan kanssa. Kirjoittaessani opinnäytetyötäni sain jatkuvasti ideoita omien työharjoittelutuntieni sisältöön, joita pidin samaan aikaan kuin kirjoitin opinnäytetyötäni. Uskon siis, että tästä prosessista on ollut minulle paljon hyötyä. Nyt työelämään astuessani tavoitteenani on etsiä omat tapani ja keinoni opetussuunnitelman antamien tavoitteiden tuomisesta käytäntöön ja tanssisaleihin.

LÄHTEET

Anttila, Eeva. 2003. *A Dream Journey to the Unknown, Searching for Dialogue in Dance Education*. Helsinki. Teatterikorkeakoulu.

Bales, Melanie. & Nettle-Fiol, Rebecca. 2008. *The body eclectic. Evolving Practices in Dance Training*. University of Illinois Press.

Finlex. 1998. Laki taiteen perusopetuksesta. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980633>. Luettu 9.3.2015.

Hackney, Peggy. 2005. *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Routledge.

Hämäläinen, Soili. 2004a. *Tanssin tekniikkaopetus – tavoitteena kuuliainen keho vai kehoaan kuunteleva tanssija*, Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu. Helsinki, Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos. WWW-dokumentti <http://www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktp-2003/sisallys.htm> Luettu 2.11.2014

Hämäläinen, Soili. 2004b. *Ethical Issues of Evaluation and feedback in a Dance Class. Teoksessa The Same Difference? Ethical and Political Perspectives on Dance*. Edit. Rouhiainen, L; Anttila, E; Hämäläinen, S & Löytönen, T. Helsinki. Teatterikorkeakoulu.

Hämäläinen, Soili. 2007. *The Meaning of Bodily Knowledge in a Creative Dance-Making Process*. Theatre Academy. Teoksessa *Ways of Knowing in Dance and Art*. Edit. Rouhiainen, L. Helsinki. Teatterikorkeakoulu.

Ickstadt, Leonore. 2007. *Dancing Heads*. Lincoln, NE. iUniverse, Inc

Jyväskylän tanssiyhdistys ry. 2005. *Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelma* WWW-dokumentti. <http://www.jyvaskylantanssiopisto.org/OPS.pdf> Luettu 22.11.2014

Kimmerle, Marliese. & Côté-Laurence, Paulette. 2003. *Teaching Dance Skills. A Motor Learning and Development Approach*. Michigan. J. Michael Ryan Publishing, Inc.

Laban, Rudolf. 1975. *Modern Educational Dance*. Plymouth. MacDonald & Evans Ltd.

Mäntylä, A.; Anttila, E.; Jalkanen, T.; Jokela, E.; Koskiniemi, M.; Norkia, R.; Rönnlof, S.; Sillantaka, L. & Yoken, T. *Nykytanssin opetussuunnitelmaohjeisto*. Suomen tanssioppilaitosten liitto STOPP ry.

Nygren, Jussi. Yle. *Korvan aistit*. WWW-dokumentti <http://oppiminen.yle.fi/ihminen/aistit/korvan-aistit>. Luettu 21.11.2014.

Nyysönen, Tiia. 2013. *Opinnäytetyö. Sanoista kuviksi, kuvista sanoiksi. Apuja kehonymmärryksen opettamiseen*. WWW-dokumentti http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55820/Nyysonen_Tiia.pdf?sequence=1 Luettu 14.11.2014

Opetushallitus. 2002. *Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet*. WWW-dokumentti. http://www.oph.fi/download/123024_tanssi_tait_ops_2002.pdf. Luettu 21.11.2014

Opetushallitus. 2005. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän perusteet 2005. WWW-dokumentti. http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf. Luettu 16.12.2014

Reeve, Justine. 2011. Dance Improvisations, Warm-Ups, Games and Choreographic Tasks. Champaign. Human Kinetics.

Rogers, Frederick Rand. 1980. Dance: A Basic Educational Technique. Brooklyn. Dance Horizons.

Schlaich, Joan. & DuPont, Betty. 1993. The Art of Teaching Dance Technique. Virginia. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Sinisalo, Anu. 2009. Klassisen baletin tekniikka ja rasitusvammat. WWW-dokumentti. <http://tanssifysioterapia.fi/index.php/Etusivu>. Luettu 29.5.2014.

Tanssintiedotuskeskus. 2010. Mitä taidetanssi on? Nykytanssi. WWW-dokumentti. <http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/1-mitae-taidetanssi-on/nykytanssi/> Luettu 2.11.2014

Tasapainoastin toimintahäiriö. 2013. Tasapainoasti. WWW-dokumentti. <http://www.asentohoito.auttaa.fi/7> Luettu 21.11.2014.

Yoken, Tarja. Nykytanssi. Turun Ammattikorkeakoulu, Discendum Optima oppimisalusta

LIITE 1

Kysymykset nykytanssinopettajille

1. Opetushallituksen määrittelemät neljä eri osa-aluetta ovat kehontuntemus, tanssintuntemus, lajikohtainen tekniikka sekä esiintyminen.
Mikä näistä korostuu tanssitunneillasi eniten? Miksi?
2. Kehontuntemus
 - Kehittykö kehontuntemus mielestäsi tekniikkaharjoitteiden lomassa vai teetkö erillisiä kehontuntemusharjoitteita?
 - Käytätkö somaattisia menetelmiä nykytanssin opetuksessa? Miksi, miksi et?
3. Taiteellinen ilmaisu ja taiteellinen kasvu
 - Mitä keinoja sinulla on oppilaan taiteellisen ilmaisun tukemiseen?
 - Mistä ilmaisu mielestäsi koostuu?
 - Mitä on mielestäsi taiteellinen palaute?
 - Opetushallituksen opetussuunnitelmassa tavoitteena lukee: ”*Oppilas löytää oman liikelaatunsa ja –materiaalinsa*” (Opetushallitus 2005, 18). Mitä tämä tarkoittaa?
4. Lajikohtainen tekniikka
 - Mitä perusliikemateriaalin hallinta tarkoittaa mielestäsi nykytanssissa?
5. Improvisaatio
 - Miksi improvisaatiota käytetään niin paljon nykytanssissa?
6. Reflektointi ja dialogi
 - Käytätkö opetuksen apuna?
7. Mitä nykytanssi on sinulle? Mitä haluat oppilaidesi oppivan?