

TANSSIOPETUS-DVD + KIRJALLINEN MATERIAALI

HIP HOP JA BREAK DANCE TANSSIOPPAAN AVULLA OSAKSI
KOULUN TANSSILIIKUNTATUNTEJA

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Valmistumisaika

Sanna Koikkalainen ja Isabella Virtanen

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

VIRTANEN, ISABELLA & KOIKKALAINEN, SANNA:
Hip hop ja break dance tanssioppaan avulla osaksi koulun tanssiliikuntatunteja

Opinnäytetyö, 61 sivua, 46 liitesivua

Syksy 2007

TIIVISTELMÄ

Koululiikunnan määrä on vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana niin, että pakollista liikuntaa on peruskoulujen yläasteilla enää kaksi tuntia viikossa. Tanssiliikunnan osuus tästä on hyvin vähäistä. Poikkeuksiakin toki löytyy, ja etenkin valinnaisilla liikuntatunneilla tanssitarjontaa on yleensä enemmän. Valinnaisten kurssien vaikeus on kuitenkin mahdollinen syntyvä kuilu jo entuudestaan enemmän liikkuvien ja hieman inaktiivisempien oppilaiden välille, kun ainoastaan innoikkaimmat liikkujat valitsevat vapaa-valintaisia liikuntakursseja. (Nuorisuomi; Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003 ;Fogelholm 2006; Miettinen 2000.)

Tanssi on eräänlaista taidekasvatusta, jolla on paljon positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Hip hop-tanssi ja break dance ovat tanssilajeja, joilla pystytään opettamaan samalla kulttuurikasvatusta. Hip hop-tanssi ja break dance ovat ajankohtaisia lajeja niin mediassa kuin tanssikoulujen tuntitarjonnassa. Ne ovat tanssilajeja, jotka kiinnostavat sekä tyttöjä että poikia lajin monipuolisuuden ja haasteellisuuden vuoksi. Katsomme tarpeelliseksi tuoda lisää tietoa yläasteikäisille opettajille hip hop-tanssista ja break dancesta, jotta he voisivat monipuolistaa sekä omaa että nuorten tanssintuntemusta ja osaamista. Haluamme lisätä nuorten kiinnostusta tanssia kohtaan niin vapaa-ajalla kuin koulujen liikuntatunneillakin.

Kehitimme yhdessä ammattitaitoisten opettajien kanssa opetusoppaan sekä -DVD:n, jotka on tarkoitettu yläasteiden liikunnanopettajille. Opetusopas sisältää tietoa hip hop-tanssista ja break dancesta ja liikepankin. OpetusDVD:n myötä opetetaan lajin helppoja ja hieman vaikeampia liikkeitä ja liikesarjoja. DVD:llä on myös näytteitä hip hop-tanssista. Opetusmateriaalia tehdessä syntyi myös oppilaille tarkoitettu läksyvihko, mikä sisältää kuvia ja ohjeita liikkeiden suorittamista varten. Opettajille kehitimme myös oman opettajan käsikirjan, joka sisältää muun muassa kuvasuurennoksia, joita voi hyödyntää tunneilla opetuksessa.

Testauksemme osoitti, että opettajat pystyvät opetusoppaamme avulla saamaan uusia ideoita liikuntatunneilleen ja uusien taitojen oppimisen johdattelemina innostuisivat opettamaan hip hop-tanssia ja breakdancea tunneillaan enemmän ja näin motivoisivat oppilaitaan myös uudempien tanssilajien pariin.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

AUTHOR:

Bachelor's thesis, 61 pages, 46 appendices

Autumn 2007

ABSTRACT

The amount of school exercise has decreased in the last few decades, meaning that the time allocated for exercise in secondary schools has been reduced to two hours a week. In the periods allocated for exercise the amount of time given to dance is very little. However, there are some exceptions, especially in optional exercise lessons the amount of time given to dance is usually more. The exercise gap which might grow between students who already exercise much and inactive students, is the difficulty of optional courses, because only the more active exercisers will choose optional courses. (Nuorisuomi; Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003; Fogelholm 2006; Miettinen 2000.)

Dance is a kind of art education, which has a lot of positive influences to the physical, physiological and social development of children and adolescence. Hip hop and break dance are dances with which you can teach modern culture. Hip hop and break dance are in vogue both in media and in dance school courses. They are dances which interest girls and boys because they are multifaceted and they include many challenges. Our opinion is that it is important to bring secondary school teachers more information concerning hip hop and break dance, so that teachers can improve on their knowledge of dance and also those of their pupils, in both free-time as well as in school exercise lessons.

In accordance with professional teachers we have created an educational guide and DVD aimed at secondary school teachers. The educational guide includes information about hip hop and break dance and a glossary of moves. With the help of the educational DVD easy as well as difficult moves and series of moves can be taught concerning hip hop and break dance. The DVD also includes an example of hip hop dance. While creating the education material, we also created a workbook for pupils which includes detailed pictures and instructions of moves. For teachers we created a teacher's hand book, which includes detailed pictures, which can be advantageous during teaching lessons.

The test of this project showed that teachers can get new ideas with a help of our educational guide for their exercise lessons and with this new knowledge they would be encouraged to teach hip hop and break dance increasingly in their lessons in order to motivate their pupils to learn modern dances.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	s. 5
2. TANSSI JA MUU LIIKUNTA KOULUSSA	
2.1 Liikunta ja oppiminen	s. 8
2.1.1 Liikunnan ja koululiikunnan määrän vähentyminen	s. 8
2.1.2 Koululiikunnan motiivit ja merkitys	s. 10
2.2 Tanssiliikunnan vähentyminen ja sen lisääntynyt kysyntä	s. 12
2.2.1 Tanssiliikunnan vaikutukset	s. 13
2.2.2 Tanssiliikunta kouluissa	s. 15
3. OPETUSMATERIAALI JA OPETTAMINEN	
3.1 Opetusmateriaalin tavoitteet	s. 18
3.2 Opetusoppaan kehittäminen	s. 19
4. HIP HOP JA BREAK DANCE	
4.1 Hip hop-kulttuuri	s. 25
4.2 Hip hop-kulttuurin historia	s. 25
4.3 Hip hop:n ja break dancen opettaminen	s. 28
5. KEHITTÄMISTYÖ	
5.1 Johdanto kehittämistyömme tavoitteista, kohderyhmistä ja menetelmistä	s. 29
5.1.1 Esitestaus	s. 33
5.1.2 TestiDVD:n esittely ja kirjalliset ohjeet	s. 35

5.2 Ohjeet tanssitunnin rakenteeseen	s. 36
5.2.1 Esitestauksen testimenetelmät	s. 37
5.2.2 Aineiston kerääminen ja yhteydenotto testiin osallistuviin opettajiin	s. 40
6. ENSIMMÄINEN TESTAUS	
6.1 Ensimmäisen testin testimenetelmät	s. 41
6.2 Materiaalin analysointi ja käyttökokemukset	s. 43
7. DVD:N UUDELLEEN MUOKKAUS	
7.1 Suunnittelu projekti	s. 45
7.2 Tuottamisen vaiheet	s. 46
8. TOINEN TESTI, UUDEN MATERIAALIN AVULLA	
8.1 Toinen testi	s. 49
8.2 Uuden kehitetyn DVD:n sisältö	s. 49
8.3 Uuden materiaalin evaluointi	s. 50
9. POHDINTA	s. 53
LÄHTEET	s. 58
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Olemme itse pitkään harrastaneet ja ohjanneet tanssia. Nyt haluamme vaikuttaa positiivisesti lajin kehitykseen, kehittämällä hip hop-tanssin ja break dancen-tanssioppaan. Katsoimme liikunnanopettajien tehtävän tärkeäksi, sillä he voivat vaikuttaa helposti lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuuteen ja heidän asenteisiin eri lajeja kohtaan.

Tutkimuksessamme käytetyt lähdemateriaalit ovat osittain hyvinkin kriitisiä ja kärjistyneitä näkemyksiä koulujen tanssiliikunnasta, joka johtuu olemassaolevien ja ajankohtaisten lähdemateriaalien vähäisyydestä. Joissakin käsittelemissämme tutkimuksissa on voitu jättää huomioimatta vapaa valintaisten liikuntatuntien sisältö ja mahdollisesti tunneilla käytettävä koulun ulkopuolelta tuleva opetus.

Uskomme siihen, että tämän päivän liikunnan opettajat ovat päteviä työssään ja opettavat monipuolisesti eri lajeja aina omien mahdollisuuksiensa rajoissa, vaikka olemmekin lähteneet tekemään kehitystyötämme kriitisiin lähteisiin nojaten. Tanssinopetusmateriaalimme onkin opettajille yhden tanssilajin lisämateriaali liikuntatunteja varten.

Tanssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta (Karinkanta 2005). Se yhdistää liikunnan ja taiteen, ja siinä jokainen saa käyttää omaa luovuuttaan ja ilmaista sen kautta vapaasti itseään ja tunteitaan. Tanssi opettaa oman kehon tuntemista ja sen on todettu vaikuttavan positiivisesti motoriseen kehitykseen. Monelle ihmiselle tanssi toimii myös henkisenä voimavarana, antaen lisää itseluottamusta ja kehittäen sosiaalisia taitoja. (Sarje 2004, 13- 16.)

Kouluissa liikunnan määrää on viimeisten vuosikymmenien aikana vähennetty (Hardman & Marshall 2003, 106). Tästä syystä olisi tärkeää saada lapset ja nuoret innostumaan liikunnasta jo yhden liikuntatunnin jälkeen antamalla miellyttäviä

liikuntakokemuksia ja kehittämällä positiivista asennetta liikuntaa kohtaan (Jaakkola 2003, 140).

Tanssiliikunnalle ei koulujen opetussuunnitelmissa jää paljoakaan tilaa (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003). Sarjen mielestä yhä useammissa kouluissa tanssiliikunta käsittääkin vain vanhanaikaiset paritanssit tai helpot askelsarjat (Sarje 2004, 13- 16). Tanssitutkimuksia on yleisesti ottaen tehty melko vähän. On hyvä huomioida, että Sarjenkin tutkimus on vain yksi tutkimus monen muun joukossa, joten sitä ei voida suoranaisesti yleistää, mutta sitä voidaan kuitenkin pohtia ja tutkia.

Edellä mainittuihin lähteisiin ja seikkoihin viitaten haluammekin kehitystömme kautta tuoda tanssin mahdollisimman monen lapsen ja nuoren lähelle. Räsänen mukaan tuomalla tanssin osaksi peruskoulujen liikuntaa, saadaan se mahdollisimman monen tytön ja pojan kokeiltavaksi. (Räsänen 1985, 5). Uskomme, että tanssiliikunta kiehtoo nuoria, kun vain tanssilajit valitaan nykynuorten mieltymysten mukaan. Niemisen mukaan tanssiliikunnalla on kysyntää kouluissa, ja myös opettajat ovat sitä mieltä, että tanssilla on lukuisia hyviä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Heidän mukaansa se on monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää koordinaatiota ja sosiaalisia taitoja, luo kontakteja tyttöjen ja poikien välille, opettaa tapakasvatusta, ja lisäksi sen avulla voidaan myös säilyttää tehokkaasti kulttuuria. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 221.) Mielestämme tanssilajien opetuksessa tulisi seurata enemmän nykyaikaa, jotta se motivoisi oppilaita enemmän kuin lavatanssit tai aerobic-askelsarjat. Koululiikunnan tarkoituksenahan on tutustuttaa lapset ja nuoret erilaisiin liikuntalajeihin ja kannustaa heitä myös vapaa-ajan harrastuneisuuteen.

Tämän päivän tanssikoulujen runsas tuntitarjonta osoittaa vahvasti, että hip hop-tanssi ja break dance ovat suuressa suosiossa niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Ne ovat kasvattaneet huomasti suosiotaan sekä tyttöjen että poikien keskuudessa.

Uskommekin, että tuomalla hip hop-tanssin ja break dancen koulujen liikuntatunneille, voisimme lisätä lasten ja nuorten kiinnostusta tanssiliikuntaa kohtaan.

Olemme kehittäneet yhteistyössä ammattitaitoisten liikunnanopettajien kanssa tanssioppaan, joka on tarkoitettu yläasteikäisten oppilaiden opettajille. Sen avulla opettajat voivat tutustua hip hop-tanssiin ja breakdanceen helposti ja kätevästi. Tanssiopas opastaa konkreettisesti tekemään sekä helpot että vaativat hip hop- ja breakdance-liikkeet, ja auttaa myös sarjojen rakentamisessa. Se on monipuolisuutensa ja laajuutensa vuoksi samalla myös ideapankki, jota pystyy hyödyntämään useita kertoja. Toivomme, että kehittämämme tanssioppaan avulla ennen kaikkea oppilaat, mutta myös opettajat, saavat uuden kipinän kouluissa tanssimiseen.

Hyödynsimme opinnäytetyössämme aiempia kokemuksiamme sekä tanssin harrastamisesta että erilaisten tanssillisten tuntien ohjaamisesta. Meidän molempien tanssiharrastus on alkanut jo hyvin nuorella iällä tutustumalla moniin eri tanssityyleihin. Meillä kummallakin on aito kiinnostus tanssia ja lajin kehittämistä kohtaan. Sanna Koikkalainen on tanssinut ja ohjannut muun muassa show-, jazz-, ja nykytanssia. Isabella Virtanen on puolestaan perehtynyt erityisesti opinnäytetyössämme käsiteltäviin lajeihin eli hip hop-tanssiin ja break danceen. Hänellä on lukuisien vuosien harrastetaustan lisäksi myös kilpailumeriittejä sekä vankka kokemus tanssin opettamisesta. Tästä syystä hyödynnämme Isabella Virtasen lajiin kohdistuvaa tietoutta ja ammattitaitoa

2. TANSSI JA MUU LIIKUNTA KOULUSSA

2.1 Liikunta ja oppiminen

Liikunnalla voi olla hyvinkin merkittävä vaikutus lapsen elämään. Sen harrastaminen voi vaikuttaa positiivisesti niin lapsen fyysiseen kuin psykologiseenkin kehitykseen. Liikunta tukee lapsen sosiaalista kehittymistä ja voi parantaa hänen itsetuntoaan. Sen avulla pystytään myös vaikuttamaan lapsen oppimiseen ja sitä kautta koulumenestykseen. On mahdollista, että lapset, jotka oppivat liikunnan kautta uusia taitoja, oppivat koulussa muidenkin oppiaineiden tunneilla paremmin uusia asioita. Liikunta parantaa myös mahdollisesti lapsen stressinsieto- ja keskittymiskykyä, ja se auttaa rentoutumaan. Liikunnalla voidaan myös saavuttaa korkeampi suoritustaso. Tutkimuksen mukaan liikkuvat lapset menestyvätkin koulussa paremmin kuin ne, jotka eivät harrasta liikuntaa yhtä aktiivisesti. Liikunnan lisäys koulupäivään onkin tutkimuksen mukaan parantanut koulumenestystä, vaikka muita oppiaineita olisikin opetettu tuolloin hieman vähemmän. (Nuori Suomi 2002 b.)

2.1.1 Liikunnan ja koululiikunnan määrän vähentyminen

Hyötyliikunnan määrä on viime vuosikymmeninä vähentynyt samaan aikaan kun vapaa-ajan liikunta puolestaan on lisääntynyt. Hyötyliikunnaksi luetaan erilaiset arkipäivän liikunnallisemmat vaihtoehdot, esimerkiksi työ- ja koulumatkoihin valitaan mieluummin kävely tai pyöräily kuin autolla matkustaminen, jolloin saavutetaan yhdessä sekä hyötyä että liikuntaa. Vapaa-ajan liikunta puolestaan on joko ohjattua tai omatoimista liikuntaa. Se eroaa hyötyliikunnasta siten, että se suoritetaan omalla vapaa-ajalla. (Nuori Suomi 2002 a & c; Valavuori 2007; Fogelholm 2006.)

On tutkittu, että ne, jotka aloittavat jo lapsena ja nuorena liikkumisen, ovat todennäköisemmin aikuisiälläkin aktiivisempia liikunnan harrastajia. Olisikin

tärkeää saada kouluikäisiä liikkumaan, jotta se vaikuttaisi positiivisesti heidän myöhempään liikunnallisuuteensa. Myös motivaatio on tärkeässä asemassa liikuntaharrastuksen syntymiseen. Jotkut motivoituvat harrastamaan liikuntaa esimerkiksi sosiaalisen kokemuksen vuoksi, kun taas toiset arvostavat fyysisiä tavoitteita. Tämä seikka tulisi ottaa huomioon myös suunnittelemalla monipuolisia koululiikuntatunteja. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 18- 19.)

Nykynuorten liikunnan määrä on laskenut huomattavasti. Heistä liikkuu riittävästi vain lähes puolet ja noin viides osa erittäin vähän. Tutkimuksen mukaan aikuisista noin kaksi kolmasosaa harrastaa terveysliikuntaa riittävästi. Vanhempien liikuntaharrastuneisuus ja liikunnallinen elämäntapa ohjaavat lapsia ja nuoria myös urheilun ja liikunnan pariin. Tutkimuksen mukaan liikuntatottumuksilla on eroja myös eritasoisesti koulutettujen ihmisten välillä. Liikuntaa eniten harrastavat paremmin koulutetut ja kaikkein vähiten työläiset ja yrittäjät. (Nuori suomi 2002 a & c; Valavuori 2007; Fogelholm 2006.)

Tietoa liikunnan hyödyistä ja merkityksistä on saatu vuosien saatossa koko ajan lisää. On kuitenkin ristiriitaista, että samalla kun liikunnan tärkeys alkaa olla ihmisten tiedossa, liikunnan määrä vähenee esimerkiksi kouluissa ja yhä useampi lapsi ja nuori on entistä inaktiivisempi. Koulujen liikuntatunnit ovat kuitenkin usein lasten mieleen ja tuovat mukavaa vaihtelua koulupäivään. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 106.)

Fogelholm (2006) kirjoittaa lasten ja nuorten liikunnan määrästä ja niiden suosituksista. Hän toteaa tekstissään suositusten olevan puutteellisia etenkin lasten ja nuorten liikunnan kohdalla. Hän kertoo myös siitä, kuinka lasten ja nuorten liikuntasuosituksien olisi hyvä jakaa erikseen eri kohderyhmille; lapsille, nuorille ja jopa alle kouluikäisille omat liikuntasuosituksensa. Fogelholmin (2006) mukaan liikuntasuosituksien puutteellisuus johtuu siitä, että ei ymmärretä tarpeeksi liikunnan määrän suhdetta terveyteen. Liikuntasuosituksien ovat hyvin samanlaisia niin Suomessa kuin muissakin eri maissa. Fogelholm (2006) toteaa, että

liikuntasuositusten samanlaisuus ei kerro erilaisten tutkimustulosten validiteetista eli tutkimuksen luotettavuudesta, vaan pikemminkin puutteellisen tiedon mukauttamisesta. Yleinen suositus lasten ja nuorten liikuntamäärälle on ollut “vähintään tunti päivässä”, josta osa tulisi olla hengästyttävää ja saisi “posket punottamaan”. Liikuntasuositukset opastavat myös oikeiden välineiden ja ympäristön käyttöön, sekä antavat ohjeita suunnitteluun, toteutukseen sekä laadullisuuteen. (Fogelholm 2006.)

Liikuntasuositukset ovat joutuneet arvostelujen kohteeksi riittämättömän määrän ja liikunnan yksipuolisuuden johdosta. Kritisoiijat ovat sitä mieltä, että tunti liikuntaa päivässä ei ole riittävä lapsille ja nuorille terveyden edistäjänä. Liikuntasuositusten yksipuolisuutta on myös moitittu. Väitetään, että liikuntasuositusten asettama näkökulma on riittämätön. Usein ne koskevat vain annettua aikaa ja liikunnan kuormittavuutta, eivätkä anna tietoa esimerkiksi motoristen taitojen oppimisesta. (Fogelholm 2006.)

Jaakkola (2003) on huolissaan nuorten liikunnan määrän vähenemisestä ja uskoo, että nykynuorten liikuntaa uhkaa polarisoitumisilmiö, millä tarkoitetaan kuilua, joka syntyy paljon liikkuvien nuorten ja inaktiivisten nuorten välille. Tällä tarkoitetaan sitä, että jo aiemmin paljon liikkuneet nuoret liikkuvat yhä enemmän ja ennestään vähän liikkuvat nuoret eivät harrasta liikuntaa juuri lainkaan. Yksi syy tällaiseen ilmiöön on pakollisen koululiikunnan vähentyminen ja valinnaisen liikunnan lisääntyminen. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 140- 143.) Koululiikunnan määrä on puolittunut viimeisen vuosikymmenen aikana, mikä tarkoittaa sitä, että koululiikuntaa on enää keskimäärin kaksi tuntia viikossa (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 140- 142). Tästä syystä olisi tärkeää, että heikommatkin liikkujat saisivat positiivisia liikuntakokemuksia vähäisiltä koululiikuntatunneilta. Kuitenkaan vuonna 2000 tehtyjen koulujen liikuntatestien mukaan oppilaiden kuntotasoissa ei ole ole huomattavia polarisoitumisilmiöitä. (Miettinen 2000, 30.)

2.1.2 Koululiikunnan motiivit ja merkitys

Positiivisilla koululiikuntakokemuksilla pystytään vaikuttamaan lasten ja nuorten pysyviin asenteisiin liikuntaa kohtaan. Myönteisillä koululiikuntatunneilla voidaan kannustaa oppilaita jatkamaan liikunnallista elämäntapaa jatkossakin. Liukkosen (2007) mukaan oppilaiden tulisi saada vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin ja omiin toimintatapoihin. Tämän on todettu vaikuttavan positiivisesti oppilaiden motivaatioon liikuntaa kohtaan. Autonomian tunne voi johtaa sisäisen motivaation syntyyn liikuntaa kohtaan. Sisäinen motivaatio on laadukkaampaa kuin ulkoinen motivaatio, sillä se johtaa useammin syvempään oppimistulokseen. Se ohjaa ihmistä suoriutumaan ilman mitään ulkoista kannustinta, kun taas ulkoisessa motivaatiossa on usein jokin palkkio kuten: arvosana, raha tai tutkinto. Jos tehtävät on vahvasti ulkoa ohjattuja ja kontrolloitua, oppilaiden motivaatiotaso voi jäädä vain ulkoisen motivaation tasolle tai puuttua kokonaan. (Liukkonen 2007.)

Oppilailla voi olla hyvinkin erilaisia motiiveja harrastaa liikuntaa. Jotkut lapset liikkuvat sosiaalisten syiden johdattelemina, ja osa lapsista puolestaan hakee liikunnasta esteettisiä kokemuksia. Näiden kummankin motiivin ohessa saavutetaan fyysisiä tavoitteita. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 19- 21.) Motivaatio on tärkeä osa liikunnan opetusta. Se ohjaa ihmisen toimintaa mielihaluja ja mieltymysten mukaan. Riittävä motivaatio saa ihmisen työskentelemään annetun tehtävän ääressä intensiivisesti ja pitkäjänteisesti. Motivaatio ohjaa tehtävän valinnassa ja itse suorituksessa. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 139- 150.)

Kouluissa on paljon perusliikuntamuotoja, kuten lenkkeily, uinti, voimistelu, pyöräily ja hiihtolajit, jotka ovat säilyneet opetuksessa jo pitkään (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 19- 21). Koulujen opetussuunnitelmia laadittaessa tulisi miettiä mikä on liikuntakasvatuksen tarkoitus (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 107). Tietysti koulujen liikuntatunneilla

saadaan enemmän myönteisiä kokemuksia, kun oppilas oppii uusia lajeja ja liikkeitä. Uusien lajien oppiminen ja omaksuminen on helpompaa, kun saman lajin opetus on toistuvaa. On ymmärrettävä, että uusia taitoja ja elämäntapaliikkumista ei edesauteta aina vain esittelemällä lapselle ja nuorelle uusia lajeja. Toki vanhat suomalaiset liikuntalajit ovat tärkeitä jo kulttuurillisestikin. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 111.)

Tällaisten vanhojen koululiikuntalajien ohella on kuitenkin syytä antaa oppilaille myös monipuolisempia liikuntakokemuksia, joilla pystytään kehittämään monipuolisesti lasten liikuntaitoja (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 19- 21). Opetuksen pitäminen monipuolisena vaatii opettajalta luovuutta, kykyä tehdä muutoksia sekä kykyä vastaanottaa uusia asioita (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 21). Niemisen mukaan liikunnanopettajille on tehty tutkimus, jonka mukaan nuorisokulttuuriin liittyvää tietoa tanssin saralla kaivattaisiin lisää (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 218- 221).

2.2 Tanssiliikunnan väheneminen ja sen lisääntynyt kysyntä

Osasy syy tanssiliikunnan vähenemiseen kouluissa johtunee siitä, että opettajat pystyvät vaikuttamaan suurelta osin liikuntatuntien sisältöihin ja laajuuteen. Heikinaro-Johanssonin, Huovisen ja Kytökorven tekemän yhden tutkimusten mukaan opettajien keskuudesta löytyy negatiivisia asenteista tanssiliikuntaa kohtaan, millä saattaa olla vaikutusta oppilaiden asenteisiin. Tanssiliikunnalla on kuitenkin kasvava kysyntä oppilaiden keskuudessa. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 221.)

Koululiikuntatuntien vähentyessä myös tanssiliikunnan määrä vähenee entisestään. Ensisijaisesti opettajat vaikuttavat itse eniten tanssiliikuntatuntien opettamiseen suunnittelemalla lajien sisällöt ja laajuudet. Tällöin opettajan motivaatiolla on suuri merkitys siihen, kuinka paljon hän haluaa lajiin panostaa ja

miten hän saa motivoitua oppilaitaan. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 221.) Tanssilla on Suomessa yhä muihin taideaineisiin verrattuna heikompi asema. Näitä ovat mm. kuvaamataito, musiikki ja draama. On myös tutkittu, että opettajien mielestä tanssilla tulisi olla samanlainen asema muihin liikuntalajeihin verrattuna. On mielenkiintoista, että tutkimuksessa monet naisopettajat ovat olleet sitä mieltä, että vapaasti valittavissa kursseissa tulisi tarjota tanssia, jotta halukkaat saisivat riittävästi tanssin opetusta. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 230.) Tanssipedagogisia erikoistumisopintoja tehneet opettajat ovat tutkimuksen mukaan tanssia kohtaan positiivisempia, ja heillä on laajempi kuva tanssin hyödyistä kuin muilla opettajilla. He korostavat muita opettajia enemmän mm. tanssin merkitystä luovuudessa ja itseilmaisussa. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 221.)

2.2.1 Tanssiliikunnan vaikutukset

Tutkimusten mukaan tanssiliikunnalla pystytään vaikuttamaan positiivisella tavalla lasten sekä psyykkiseen että sosiaaliseen kehitykseen (Sarje 2004, 13- 16). Sosiaalisuus tarkoittaa vuorovaikutusta muihin ihmisiin (Miettinen 2000, 60). Sosiaalinen ihminen on yhteiskuntakelpoinen, joksi hän oppii jo lapsena osallistumisen ja kuulluksi tulemisen kautta. Vuorovaikutustaitoja ihminen kartuttaa läpi koko elämän erilaisten oppimiskokemusten kautta. Terve minäkuva, identiteetti ja itsetunto antavat valmiuksia sosiaalisille taidoille. (Parkkinen & Keskinen 2005, 10.) Ohjattu liikunta ja urheilu toimivat tehokkaina sosiaalisten verkostojen kehittäjinä (Miettinen 2000, 60).

Liukkonen (2007) kirjoittaa tekstissään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeydestä. Hänen mielestään se voi lisätä motivaatiota myös koululiikuntaa kohtaan. Jokainen ihminen haluaa luonnostaan kuulua johonkin ryhmään ja tulla hyväksytyksi omana itsenään ryhmän keskuudessa. Ihminen tarvitsee myös läheisyyttä ja kiintymystä, mitkä toteutuvat erilaisissa ryhmätilanteissa.

(Liukkonen 2007.)

Tanssin on havaittu vaikuttavan erityisesti lasten fysiomotoriseen, kulttuurilliseen ja esteettiseen kehitykseen (Valvee 1992; Viitala 1996, 34- 36). Sarje (2004, 13-16) toteaa että, tanssitaidekasvatus kehittää lapsen keho- ja itsetuntemusta, sekä myös vahvistaa lapsen non-verbaalista itseilmaisua. Tanssi luetaan kuuluvaksi osaksi taidekasvatusta. Taide puolestaan vahvistaa henkistä kasvua ja vaikuttaa ihmisen onnellisuuden tunteeseen. (Sarje 2003, 13- 16; Viitala 1996, 34- 36) Musiikkiliikunta antaa mahdollisuuden itseilmaisuuun ja uusien käsitteiden oppimiseen. Musiikkiliikunta myös auttaa käsittelemään tunteita ja opettaa niiden ilmaisua. (Numminen 2000, 51).

Heikinaro-Johanssonin, Huovisen ja Kytökorven (2003) mukaan tanssiin liittyy läheisesti kulttuuri, joka tulee esiin esimerkiksi tanssin tyyleistä ja tekniikoista. He kertovat tekstissään myös tanssin olevan läheisessä yhteydessä sekä sosiaalisuuteen, jossa tanssi toimii sanattomana viestijänä muille, että yksilölliseen kokemukseen (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 201.) Syytä tanssin leviämiseen maailmalla löytyy globalisoitumisesta, nuorisokulttuurin kasvusta sekä ruumiillisuuden korostamisesta. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 218- 221.)

Tanssilla on paljon positiivisia vaikutuksia terveyteen. Tanssin oletetaan olevan hyväksi erityisesti liikehallinnalle. Sen uskotaan kehittävän tasapainoa, liikkeiden ja asentojen hallintaa, koordinaatiota, rytmikykyä sekä nopeutta. Tutkimuksia tanssin vaikutuksista terveyteen, etenkin tavallisen tanssin harrastajan kohdalla, ei kuitenkaan juuri ole tehty. Joitakin tutkimuksia tanssin vaikutuksista tasapainoon ja ketteryyteen on olemassa. Esimerkiksi Japanissa vuonna 2002 tehty tutkimus osoitti, että tanssiin pohjautuvalla harjoittelulla oli positiivisia vaikutuksia 72 -87-vuotiaiden naisten tasapainoon ja ketteryyteen. Ikääntyessä onkin syytä kehittää enemmän tasapainoa, ketteryyttä ja voimaa, sillä iän myötä nämä taidot heikkenevät. Tutkimus osoitti myös että, tanssilla pystytään

vaikuttamaan ikääntyvien tasapainon hallinnan säilyttämiseen. (Karinkanta 2005.)

Tanssin oletetaan olevan hyväksi liikehallinnalle ja tasapainolle, koska tanssi vaatii vartalon ja erilaisten liikkeiden ja liikesuuntien hallintaa. Siinä pyritään liikkumaan erilaisten rytmien tahdittamana käyttäen monipuolisesti eri suuntia liikkeissä. Tällöin työstetään samanaikaisesti useita aistikanavia, hermostoa sekä lihaksistoa. Tanssi etenee asteittain, jolloin sen oletetaan olevan hyväksi liikehallinnan kehittämiseksi ja edesauttavan aloittelevankin oppilaan tanssin oppimista etenemällä helpommista vaikeisiin osioihin. (Karinkanta 2005.)

Karinkanta kirjoittaa tekstissään, että Parkkarin (2004) tutkimuksen mukaan tanssin todettiin olevan myös yksi turvallisimmista liikuntamuodoista. Tämä mahdollistaa lajin harrastamisen kaiken ikäisillä. Tanssi on laji, joka sopii kenelle tahansa myös kokoon ja kuntotasoon katsomatta. (Karinkanta 2005.)

2.2.2 Tanssiliikunta koulussa

Koulun tanssiliikuntaa kohtaan on todettu olevan paljon ennakkoluuloja, jotka heikentävät tanssin asemaa ja arvostusta kouluissa. Varsinkin vanhempien opettajien ja miesopettajien keskuudessa epävarmuutta luovat ennakkoluulot sekä tietämättömyys aiheesta. Peruskoulun opettajien pitäisikin kartuttaa tietojaan ja taitojaan tanssiliikunnan saralla, jotta se tuntuisi heissä mielekkäämmältä liikuntamuodolta. Tutkimuksen mukaan koulujen tanssitunneilla opetetaan lähinnä seuratanseja ja helppoja askelkuvioita. Oppilaiden motivaatio näitä oppitunteja kohtaan on ollut alhaista. Tämän on oletettu johtuvan muun muassa opettajien negatiivisesta asenteesta tanssiliikuntaa kohtaan ja riittämättömästä perehtymisestä eri tanssilajeihin. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 13- 16.) Koulun tanssiliikunnan sisältö riippuu pitkälti paikkakunnasta, koulusta ja opettajasta (Viitala 1996, 13). Jos tanssin opetusta pystyttäisiin kehittämään, voitaisiin saavuttaa tanssille tärkeitä tavoitteita, joita ovat mm. ilmaisutaito ja taiteelliset tavoitteet. (Heikinaro-Johansson, Huovinen &

Kytökorpi 2003, 13- 16.)

Myös Nieminen ja Varstala ovat kirjoittaneet tutkimuksesta, jossa arvioitiin tanssin asemaa kouluissa ja opettajien suhdetta tanssiin. Tutkimuksen mukaan naiset kokevat osaavansa opettaa lavatansseja, rytmiiikkaa, kansantanssia ja nuorisotansseja, kun taas miehet osaavat omasta mielestään opettaa vain lavatansseja ja muita vanhoja tansseja. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 221.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2001 -2002 mukaan suomalaisten nuorten ja työikäisten innostus ja kiinnostus tanssiliikuntaa kohtaan on kasvanut. Uusia tanssiliikuntalajeja on vuosien saatossa syntynyt runsaasti. Perinteisten kansantanssien ja lavatanssien rinnalle on tullut uusien sukupolvien myötä lukuisia eri tanssilajeja aina etnisistä tansseista hip hoppiin asti. (Karinkanta 2005; Anttila 2001- 2002.)

Kouluissa tanssin opetuksella voidaan tavoitella ilmaisutaidon kehittymistä tanssin kautta. Se auttaa kehittämään oppilaan luovuutta sekä esiintymistaitoja. Kouluissa tavoitteena on myös tutustua erilaisiin tanssilajeihin, tekniikoihin sekä tanssin lajikohtaiseen liikesanastoon. Tanssin avulla oppilas kehittää myös omaa kehontuntemustaan. Koulujen tanssiliikuntatunneilla opitaan myös yleistä tanssituntemusta esimerkiksi käymällä tutustumassa erilaisiin tanssinäytöksiin. Tanssitaide opettaa kouluissa arvostamaan myös muita taiteen lajeja ja ymmärtämään niiden merkityksiä. ”Oppilas oppii arvostamaan omaa ja muiden työtä.” (Opetushallitus 2004.)

Björling toteaa, että pojilla on paljon tyttöjä negatiivisempi asenne tanssia kohtaan. Björlingin tekemä tutkimus väittää, että tanssinopetus kouluissa on olematonta, ja että siihen vähäiseenkin opetukseen ollaan tyytymättömiä. Tanssia ei pidetä urheiluna, ja sillä on feminiininen leima. Vapaa-aikana harrastettua tanssia kohtaan asenteet ovat selvästi myönteisemmät kuin koulun tanssitunneilla.

Jotkut oppilaat ovat jopa pettyneitä siihen, ettei koulussa saa tanssia. Oppilaiden mielestä asenteet tanssia kohtaan olisivat myönteisemmät, jos sitä harrastettaisiin koulussa enemmän. Mielikuvat eri tanssityylejä kohtaan ovat sukupuoliroolien mukaiset. (Björling 2005.)

Björlingin tekemä tutkimus paljastaa, että todennäköisesti koulun tanssiopetus tukehduuttaa oppilaiden toiveet tanssia kohtaan, koska negatiiviset asenteet koskevat lähinnä koulussa opetettavaa tanssia, ei vapaa-ajalla harrastettua tanssia. Oppilaat uskovat, että tanssiin suhtauduttaisiin myönteisemmin, jos siihen oltaisiin tottuneempia ja opetus aloitettaisiin jo paljon nuorempana. Oppilaiden näkemys siitä, mikä ilmaisee feminiinisyyttä ja mikä maskuliinisuutta, on selkeää, kun he ottavat kantaa tanssiin urheilumuotona. Siksi hyvin mietityn tanssiopetuksen avulla voidaan vaikuttaa suvaitsevaisuuteen ja sukupuolirooleihin. (Björling 2005.)

3. OPETUSMATERIAALI JA OPETTAMINEN

3.1 Opetusmateriaalin tavoitteet

Kehitystyössämme meidän tuli miettiä ja ottaa selvää teoriansikin pohjalta, että millainen on hyvä opetusmateriaali. Tässä kappaleessa esittelemme lyhyesti opetusmateriaalimme tavoitteita ja kuinka olemme soveltaneet teorian käytäntöön. Halusimme, että opetusmateriaaliamme pystyy käyttämään niin tarkoituksen mukaisesti kuin myös soveltaen erilaisiin opetustilanteisiin, kuten eriyttämistilanteet ja sitä voi soveltaa eri luokka-asteille sopivaksi. Opetusmateriaalista saa ideoita yksittäiselle tunnille, mutta sitä voi hyödyntää myös pidemmällä opetusjaksoilla. Opetusmateriaalin tulee olla johdonmukainen ja etenee vaikeusasteittain helposta vaikeaan. Opetusmateriaalimme opetustapa tapahtuu add-on- menetelmällä. Se myös vastaa lapsen kehityspsykologista tasoa eli on tarpeeksi haastava. Opetuksessa on hyvä käyttää apuna mielikuvia liikkeiden harjoittelun yhteydessä. Opetusmateriaalimme mahdollistaa myös oppilaiden autonomian tunteen oppitunnilla, kun oppilas saa itse vaikuttaa tunnilla olevaan musiikkiin ja luoda halutessaan myös omia tanssisarjoja.

Hyvän opetusmateriaalin luomisen kriteereistä on useita eri tulkintoja. Leinon (1978) mielestä hyvä oppimateriaali rakennetaan opetussuunnitelmaan, koulu- ja opettajakohtaiseen suunnitteluun sekä opetustapahtumaan pohjautuen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 166 -167.)

Vertailemme kolmen eri koulun opetussuunnitelmia kokosimme mielestämme tärkeät ydinkohdat, jotka tulisi toteutua opetusmateriaalissamme. Tärkeänä pidimme, että koululiikunnan avulla tuetaan ja kannustetaan oppilaan liikuntaharrastuneisuutta ja lajitaitoja. Liikunnalla pyritään myös tukemaan oppilaan omatoimista liikuntaharrastuneisuutta sekä omaksumaan siitä elämäntapa. Opetussuunnitelman yhtenä tavoitteena on oppilaan sosiaalinen kanssakäyminen muiden oppilaiden kanssa, jolloin opitaan ottamaan muut

tunnillaolijat huomioon. Koululiikunta painottaa vahvasti myös fyysistä kuntoharjoittelua sekä liikehallinnan harjoittelua. Liikuntatuntien lomassa oppilas saa myös mahdollisuuden tutustua esittelynomaisesti perinteisistä liikuntalajeista poikkeaviin liikuntamuotoihin. (Opetussuunnitelmat: Kilterin koulu, Karhulan koulu ja Mäntysalon koulu)

Nöjd (1994, 179 -186) pohtii hyvän opetusmateriaalin kriteereitä. Ne ovat Nöjdin (1994) mielestä opetussuunnitelman oppimisstrategiat ja opettamisen mallit, joita ovat muun muassa behaviorismi, kognitiivinen psykologia, humanistinen psykologia sekä konstruktivismi. Opetussuunnitelman rakenne koostuu yleensä neljästä seuraavasta osiosta: tavoitteet, oppisisällöt, toteutus ja arviointi.

Tavoitteet voidaan jakaa yleisiin koulukasvatustavoitteisiin ja oppiainekohtaisiin tavoitteisiin. Opetussuunnitelman toteutuksessa on kaksi erilaista mahdollisuutta; joko opettajille annetaan tarkat ohjeet siitä, millaisia työtapoja opettamisessa tulisi käyttää tai luotetaan enemmän opettajien ammattitaitoon ja soveltamiskykyyn.

Arvioilla eli evaluoinnilla tuetaan oppilaan kasvatusta ja oppimista. Arviointi on sidoksissa suurelta osin lakisäädöksiin. (Uusikylä & Atjonen 2005, 51.)

On myös hyvä huomioida, että esimerkiksi Arnoldin (1987) mukaan oppiminen on tärkeämpää kuin opettaminen, ja että oppimista voi tapahtua myös ilman opetusta. Pehkonen (1982, 1999) puolestaan pohtii, että opetuksessa on huomioitava myös opetustapahtumalle realistiset opetustavoitteet, jossa vähemmän on enemmän. On siis tarkoituksen mukaista keskittyä enemmän opetuksen laatuun kuin määrään. Erityisen tärkeää tämä on juuri erilaisten taitojen oppimisessa. Hirtz (1985), Pehkonen (1999), Moritz & Sahahda (1986) toteavat, että tutkimusten mukaan koululiikunnassa oppiminen jää yleensä vain karkeamotoriselle tasolle. Tällaiselle tasolle jäänyttä oppimista ei ole sisäistetty vielä niin, että se olisi pitkään muistissa, ellei sitä harjoittele enemmän. Pidemmän harjoittelun tuloksena saavutetaan hienomotorinen taso, jossa opitut taidot ovat säilyviä. (Pehkonen 2000, 81 -82.)

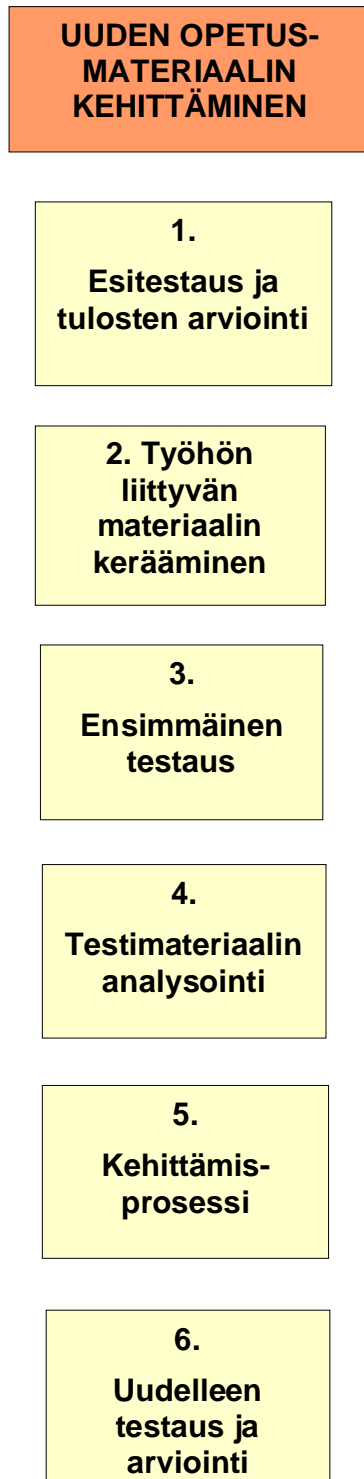
Opetustapahtuma on oppimisen tärkein osa, jota opettaja pystyy itse soveltamaan käytännössä ja tekemään siitä mieleisensä. Opettajan oma innostus ja motivaatio opetettavaa asiaa kohtaan voi tuoda uusia ja monipuolisempia näkökulmia ja oppimiskokemuksia. (Uusikylä & Atjonen 2005, 168.)

3.2 Opetusoppaan kehittäminen

Opetusmateriaalin teossa tulee huomioida myös, että sitä pitää voida käyttää tarkoituksenmukaisesti sellaisenaan tai soveltaen erilaisten tilanteiden mukaan. Näitä ovat muun muassa oppilaiden eriyttämistarpeet, eri luokka-asteiden tarpeet, koulujen sijainnit, yhdysluokat ja luokkien eri oppilasmäärät. Myös erilaisten välineiden saatavuus luo lisää haasteita. Opetusmateriaalia tulee pystyä käyttämään myös erilaisiin opetusjaksoihin (yksittäiset tunnit tai pidemmät periodit). Hyvä oppimateriaali on johdonmukainen ja vastaa oppilaan kehityspsykologista tasoa. Tällöin se mahdollistaa opetettavan asian mielekkään ja motivoivan oppimisen. Tällainen johdonmukainen ja aktivoiva oppimateriaali johtaa myös syvälliseen oppimiseen. Oppimishalu kuitenkin on oppilaasta itsestään riippuvaista - ketään ei voi pakottaa oppimaan. (Uusikylä & Atjonen 2005, 166 -167.)

DVD soveltuu opetusmateriaaliksi hyvin, koska se on konkreettinen ja sille pystyy tallentamaan paljon informaatiota. Sen pitkä käyttöikä on myös luontoa säästävää. DVD mahdollistaa visuaalisesti havainnollistettavan opetusmateriaalin, joka tuo lisää motivaatiota oppimiseen, ja se mahdollistaa tasavertaisen oppimiskokemuksen asuinpaikkakunnasta riippumatta. (Uusikylä & Atjonen 2005, 172, 165.)

Alla olevassa kuviossa 1 on esitetty opetusoppaan kehittämistyömme päävaiheet. Tekstimme noudattaa kuvio 1:n työvaiheita, joka helpottaa seuraamaan johdonmukaisesti työmme eri vaiheita, ja siihen voi palata tarvittaessa myöhemmin uudelleen.



Kuvio 1: Uuden opetusmateriaalin kehittäminen

Didaktiikkaan perehtymällä saimme paljon ohjeita opetusoppaan kehittämiseen. Didaktiikka on opetusoppia, jossa tutkitaan oppimista sekä yritetään kehittää sitä. Oppiminen on suurimmaksi osaksi lähtöisin oppilaasta itsestään, ja opettaja antaa vain tarvittavat eväät. Oppiminen on asioiden ymmärtämistä ja omaksumista ja se edellyttää tiedon etsimistä, vastaanottamista sekä uusien asioiden aktiivista käsittelyä. Opetuksessa on syytä huomioda, että oppiminen on kykyä soveltaa uutta asiaa jo aiemmin opittuihin asioihin. (Virtanen & Knuutila 2001)

Opetusta suunniteltaessa on tärkeintä kartoittaa ensin tavoitteet. Opetuksen tavoitteina voi olla tietojen kartuttaminen, taitojen kehittyminen tai asenteelliset tavoitteet. Ensimmäisenä täytyy selvittää opetuksen sisältö ja kohderyhmä. Pitää selvittää kenelle halutaan opettaa ja miksi. On siis otettava selvää siitä, mikä on kohderyhmän eli oppilaiden lähtötaso. Lähtötasolla tarkoitetaan oppilailla olevia ennakkosenteita, aiempia tietoja sekä kokemuksia opetettavasta asiasta. Lähtötason kartoituksen jälkeen voidaan vasta suunnitella opetuksen sisältöä ja opetusmenetelmiä. (Virtanen & Knuutila 2001; Heikinaro-Johansson & Kolkka, 1998, 40- 49)

Kouluissa tavoitteiden asettamista sovelletaan esimerkiksi siten, että liikuntakasvatuksella on tavoitteena opettaa liikuntataitoja ja -tietoja sekä opettaa liikunnalliseen elämäntapaan antamalla myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Liikunnan avulla voidaan myös kasvattaa ja saavuttaa sosiaalis-affektiivisia tavoitteita, joita ovat muun muassa toisten huomioon ottaminen ja toimiminen yhdessä muiden kanssa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40)

Opetettavan aiheen sisältöä suunniteltaessa on mietittävä miten aiheesta saisi mielenkiintoisen, jotta motivaatio pysyisi oppilaalla koko ajan yllä. Motivoimisen takia opetuksen tulisi olla koko ajan hyödyllistä, kiinnostavaa sekä kohderyhmälleen sopivan haastavaa. Opettaja on myös tärkeä esimerkki oppilailleen. Hän voi motivoida oppilaitaan omalla asiantuntijuudellaan sekä näyttämällä oman positiivisen suhtautumisensa opetettavaan asiaan. Usein

oppilaat motivoituvat myös siitä, että he saavat itse vaikuttaa opetuksen sisältöön. (Virtanen & Knuutila 2001.)

Opetusmenetelmät tulee valita sopiviksi ajatellen sekä opettajaa että oppilaita. Sopivat opetusmenetelmät ovat sidonnaisia sekä opettajan että oppilaiden lähtötasoihin, tottumuksiin sekä motivaatioon. Opetusmenetelmän tulee tukea opetettavaa aihetta sisältöineen. Opetusmenetelmiin vaikuttavat myös erilaiset resurssit, kuten opetustilat ja välineet. (Virtanen & Knuutila 2001; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 43- 49)

Opetusta olisi hyvä pystyä soveltamaan käytäntöön, joko kertomalla käytännön esimerkkejä tai kokeilemalla asioita konkreettisesti (demonstroimalla). Itse tekemällä oppii parhaiten. Opettajan on hallittava vuorovaikutus- sekä esiintymistaidot. Hänen on näytettävä positiivista esimerkkiä osaamisillaan, mutta myös näytettävä inhimillisyytensä. Opettajan on myös tärkeää antaa oppilaan olla oma inhimillinen itsensä, ja hänen täytyy olla selkeä puheissaan ja eleissään. Opetuksessa on hyvä hyödyntää erilaisia havainnollistavia avainsanoja. Opettajalle on myös tärkeää sosiaaliset taidot ja dialogisuus oppilaidensa kanssa. Näillä taidoilla voidaan ylläpitää oppilaiden mielenkiintoa. Myös palautteen antaminen opetuksessa on erittäin tärkeää. (Virtanen & Knuutila 2001.)

Edellisiä didaktisia ohjeita hyödyntäen kartoitimme kohderyhmämme jo ennen opetusoppaan kehittämistä. Kohderyhmämme ovat yläasteikäiset oppilaat ja heidän opettajansa. Esitutkimuksen ja ensimmäisen tutkimuksen avulla halusimme kartoittaa yläasteikäisten oppilaiden ja opettajien aiempia kokemuksia ja ennakoasenteita hip hop-tanssia ja break dancea kohtaan. Huomioimme lähtökohdat ja aloimme kartoittaa mitä tavoitteita meillä on kohderyhmillemme. Halusimme varmistaa kyselyillä, että opetusoppaalle olisi opettajien mielestä käyttöä ja se olisi hyödyllinen. Sisältö suunniteltiin omien ajatusten sekä opettajien vastausten perusteella. Halusimme kehittää opetusoppaan, joka olisi selkeä ja havainnollistava. Siinä on runsaasti vaihtoehtoja valita liikkeitä ja sarjoja

omien tanssitaitojensa mukaan. Opetusopas sisältää sekä kirjallista, visuaalista sekä audioalista oppimateriaalia. Näiden avulla pyritään helpottamaan oppimista käyttäen samanaikaisesti useampaa aistia. Olemme pyrkineet antamaan oppilaille myös mahdollisuuksia vaikuttaa opetustuokioon esimerkiksi innostamalla heitä tuomaan jatkossa omaa musiikkia tai kehittämällä omia liikesarjoja ryhmässä tai erikseen. Antamalla oppilaille mahdollisuuksia vaikuttaa tunnin sisältöön olemme sen tuovan lisää kiinnostusta tuntia kohtaan.

Opetusmateriaalimme tarkoituksena on tuoda opettajille tietoa, neuvoja sekä ideoita hip hop- ja break dancesta, jotta he pystyisivät opettamaan sitä koulun liikuntatunneilla, mutta ennen kaikkea sen tehtävä on vaikuttaa oppilaiden kokemuksiin tanssitunneilla. Toivomme, että opetusmateriaalin kautta oppilaat innostuvat hip hop-tanssista ja break dancesta, ja että he sen avulla pystyisivät saavuttamaan laajat tavoitteet niin kognitiivisella, sosiaalisella kuin fyysiselläkin osa-alueella hip hop:in ja break dancen opetuksessa.

4. HIP HOP JA BREAK DANCE

4.1 Hip hop-kulttuuri

Hip hop on alakulttuuri, joka on syntynyt Yhdysvalloissa, New Yorkin ghetoalueilla, Bronxissa, 1970-luvulla. Näihin aikoihin hip hop-kulttuuriin liittyi voimakkaasti myös poliittinen aktivismi. Hip hop-kulttuuri on saanut vaikutteita jonkin verran myös Jamaikalta. Hip hop on kulttuuri, joka luokitellaan neljään eri elementtiin. Nämä ovat break dance (b-boying), räppääminen (MC eli master of ceremony tai mic controller), graffittimaalaus ja dj-työskentely (disc jockey). Nykypäivänä uudeksi elementiksi on syntynyt suvaitsevaisuus. Break dance on ajan myötä kehittynyt ja sen rinnalle on muodostunut uusia tanssilajeja, jotka ovat ottaneet vahvasti eri vaikutteita break dancesta. Yksi tällainen tanssilaji on hip hop-tanssi. (Hilmaa & Varjus 2000.)

4.2 Hip hop:n historia

Hip hopin historia ei ole minkään yhden tietyn tapahtuman tai asian summa, vaan se on syntynyt ja kehittynyt pikku hiljaa erilaisten tapahtumien ja historiallisten käännteiden myötä. Siksi voidaankin sanoa, että hip hopin juuret ulottuvat orjuuden ajoille asti. Hip hop:n muotoutumista juuri sellaiseksi kun se nykypäivänä on, voidaan kuitenkin yrittää selittää suurien päätapahtumien kautta. (Hilmaa & Varjus 2000, 139.)

Yhtenä tällaisena päätapahtumana on pidetty 1960-luvulla alkanutta sotaa Yhdysvaltojen ja Vietnamin välillä. Suuri joukko Yhdysvaltojen värväämistä sotilaista tuli ghetoista, joissa niinä aikoina asui Amerikan mustien enemmistö. Sodasta takaisin saapuneet sotilaat toivat mukanaan Aasiasta opitun heroiinin käytön. Musta nuorisosa näki huumekaupan mahdollisuutena taloudelliseen ja muuhunkin ihmisarvostuksen nousuun, vaikkakin rikoksen kautta. Pian sodasta paluun jälkeen mustat ottivat valtaansa huumekaupan, joka sitä ennen oli kuulunut

USA:n mafialle. Huumekulttuuri näkyy edelleen nykypäivän hip hop-kulttuurissa, esimerkiksi musiikkivideoissa ja elokuvissa. (Hilmaa & Varjus 2000, 139.)

Yhdysvalloissa jylläsi 1960- ja 1970-luvun vaihteessa eri jengien väliset reviiirisodat. Jengisodista on jäänyt näkyviin nykyajan hip hop-kulttuuriin aseiden ihannointi. (Lommel 2000, 12; Hilmaa & Varjus 2000, 139 -140.) Näiden laannuttua 1970-luvulla nuoret alkoivat käyttää energiaansa graffitijien eli seinämaalauksien- ja kirjoitusten sekä musiikin parissa. Mustilla gheto-nuorilla ei ollut rahaa, eikä aina ikääkään, käydä discoissa tai lähiötanssipaikoissa, joten he kävivät tanssimassa puistoissa, joissa alettiin järjestää ulkoilmadiscoja. Nämä ulkoilmadiscot oli järjestetty köyhän kansan viihteeksi. Tätä Jamaikalta saatua vaikutetta kutsuttiin Sound systemiksi. Nimi on peräisin isoista kaiutinpinoista, jotka olivat tapahtuman pääelementtinä. Sound systemeissä soitettiin jenkkisoulia ja jamaikan omaa reggaeta. (Hilmaa & Varjus 2000, 139 -140.)

Ulkoilma toi haasteita musiikin soinnille, soundille. Ulkoilmassa korkeat soundit haihtuivat yläilmoihin, yleisön kuulemattomiin. Sound systemeissä syntyi uusi tapa soittaa musiikkia, niin että bassoääniä soitettiin normaalia kovemmallalla, koska matalat äänet kulkivat maata pitkin, yleisön kuultavaksi. Sound systemeissä alettiin järjestää myös kahden DJ:n välisiä kilpailuja. DJ:t soittivat musiikkia vuorotellen, yrittäen saada tanssiyleisön huomion osakseen. DJ, jonka musiikki oli miellyttänyt eniten tanssiyleisöä, julkistettiin voittaneeksi illan lopussa. DJ:t alkoivat myös kisaila musiikkikappaleita vastaan. He kilpapuhuivat kappaleen kertosäkeen kanssa. Myöhemmin DJ:t myös levyttivät näitä kisailuja. Tätä kilpalajia alettiin kutsua toastingiksi. (Hilmaa & Varjus 2000, 141.)

Pikku hiljaa Sound systemien yhteyteen alkoi Bronxissa syntyä uusi tanssikulttuuri ja tanssilaji. Se oli erittäin kokonaisvaltainen ja vaati paljon vartalonhallintaa. Laji sai pian nimen Breack dance ja sen tanssijoita alettiin kutsua nimellä B-boy, jolla tarkoitettiin breack boyta, beat boyta tai Bronx boyta. (Hilmaa & Varjus 2000, 142; Ogg & Upshal 1999, 13- 23.)

Break dancen uskotaan olleen avain hip hop-kulttuurin leviämislle ympäri maailmaa. Kuten kaikissa muissakin hip hopin elementeissä, myös break dancen lähtökohtana on kilpailu eli battle. Battle syntyi jengitappeluiden tilalle ja siksi sitä usein kutsutaankin taisteluksi ilman aseita. (Shapiro 2001, 6-7.)

Sana uudesta musiikkityylistä levisi. Nyt mustia DJ:tä haluttiin palkata discoihin soittamaan heidän uutta musiikkiaan. Kiireiset tiskijukat alkoivat palkata itselleen seremoniamestareita eli MC:tä helpottamaan heidän työtaakkaansa.

Seremoniamestareiden työtehtävänä oli tunnelmankohotus discoissa. Roolinsa kasvaessa alkoivat MC:t kilpailla, ei pelkästään keskenään, vaan myös muita bändejä vastaan. Vähitellen MC:t alkoivat saada arvostusta osakseen ja heille alkoi syntyä aivan oma fanikuntansa. (Hilmaa & Varjus 2000, 142, 145.)

Rap-musiikissa, joka syntyi MC:iden kilpamittelöiden myötä, oli oleellisena osana sanoilla leikkittely. Sanaleikit juontavatkin juurensa Amerikan orjakauppa-ajolle, jossa pelloilla työskennelleet orjat kehittivät afrikkalaisiin esikuviin pohjautuvia sanaleikkejä. Sanaleikeissä oli tarkoitus herjata muita ja ylistää itseään. 1960- ja 1970-luvun vaihteessa sisällytettiin sanaleikkeihin myös mielipiteitä ja poliittisia ilmauksia. (Hilmaa & Varjus 2000, 142, 145; Lommel 2000, 10- 11.) Nykyajan rap-musiikki on syntynyt 1970-luvun kahtena viimeisenä vuotena. Se ei ole muuttanut muotoaan paljoakaan niistä ajoista. Ilman rap-musiikin syntyä ei varsinainen nykypäivän hip hop-musiikki olisi mahdollista. (Hilmaa & Varjus 2000, 142, 145.)

Viitaten Isabella Virtasen omaan asiantuntijuuteen, hip hop-tanssiin ja break danceen kuuluvat kulttuurilliset perinteet ja eri maista saadut vaikutteet näkyvät tansseissa edelleen. Hip hop-tanssi on alkujaan syntynyt b-girls:en eli breikkityttöjen keskuudessa, ja se onkin osittain syntynyt juuri heitä varten, sillä break dance on nykyään entistä fyysisempi laji ja sitä kautta lisännyt miespuolisten harrastajien osuutta merkittävästi. Ei tule kuitenkaan unohtaa, että lajilla on paljon naispuolisiakin harrastajia. Break dance on selkeästi muotoutunut

lähivuosina yhä enemmän voimaliikkeiden eli power moovien ympärille. Voimaliikkeiksi kutsutaan break dancen akrobaattisia ja runsaasti voimaa vaativia liikeitä.

Hip hop-tanssissa keskivartalon sekä lantion liikehdinnällä on suuri merkitys. Hip hop-tanssi on muodostunut break dancen poppingista, lockingista ja electric boogien osa-alueista. Nämä osa-alueet ovat nykypäivänä jääneet vähemmälle huomiolle break dancessa, mutta ovat saaneet enemmän tilaa hip hop:ssa. Ei tule kuitenkaan unohtaa, että nämä osa-alueet kuuluvat edelleen break danceen ja näilläkin osa-alueella löytyy yhä oma harrastajakuntansa. Vaikka hip hop-tanssi on lähtöisin break dancesta, se on ajan myötä kehittynyt omaksi uudeksi tanssilajikseen. Paikoittain näiden tanssilajien välinen raja on häilyvä. Hip hop-tanssissa on myös tyypillistä suorittaa aika-ajoin break dancen akrobaattisia liikeitä. Ne ovat yleensä melko teknisiä, mutta eivät vaadi niin paljon fyysistä voimaa.

4.3 Hip hop-tanssin ja break dancen opettaminen

Opettajakohtaisessa suunnittelussa opettaja joutuu pohtimaan miten saavuttaa asetetut oppimistavoitteet (Uusikylä & Atjonen 2005, 62). Näihin tavoitteisiin pyrkiessään opettajan tulee ratkaista miten yhdistää aiemmin opetettu uuteen asiaan ja pystyykö opittavaa asiaa hyödyntämään tulevaisuudessa. Opettajan tulee erilaisin konkreettisin esimerkein pystyä luomaan oppilaille mielikuva tavoitteena olevasta kokonaisuudesta. Tämä myös auttaa oppilaita erottamaan olennaisimmat opetuksessa olevat asiat. (Uusikylä & Atjonen 2005, 88.)

Isabella Virtasen asiantuntijuuteen viitaten kerromme hip hop:n ja break dancen opettamisen ydinkohdat; Opetus tulee aina suorittaa siirtyen pienistä osista kohti suurempaa kokonaisuutta. Tätä käytetään niin yksittäisten liikkeiden opettamisessa kuin pidempien sarjojenkin kehittämisessä. Liikkeet tulee näyttää ensin hitaasti ja useasta suunnasta, sekä selostaa mielikuvia apuna käyttäen.

Liikkeet opetetaan alussa ilman musiikkia. Tanssissa oppilaalle suodaan mahdollisuus tehdä liikkeestä oman näköinen. Tämä piirre on erityisen vahva juuri hip hop-tanssissa ja break dancessa. Oman tyylin löytäminen ja luominen on näissä tanssilajeissa arvostettua. Erityisesti battle:ssa omintakeinen tyyli voi joskus tuoda voiton ja muiden kunnioituksen. Vaikeissa break dance-liikkeissä on tärkeää huomioida oikeaoppinen ja turvallinen avustus.

5. KEHITTÄMISTYÖ

5.1 Johdanto kehittämistyömme tavoitteista, kohderyhmistä ja menetelmistä

Tässä kappaleessa käsittelemme lyhyesti ja johdannonomaisesti kehitystyömme tavoitteita, menetelmiä ja kohderyhmiä. Myöhemmin tekstissä käsittelemme jokaisen kehittämistyön vaiheen yksityiskohtaisesti. Kuviossa 2 havainnollistamme työmme kulkua; Se antaa lukijalle selkeän visuaalisen kuvan sekä työn etenemisestä että työmme tavoitteista ja tuloksista.

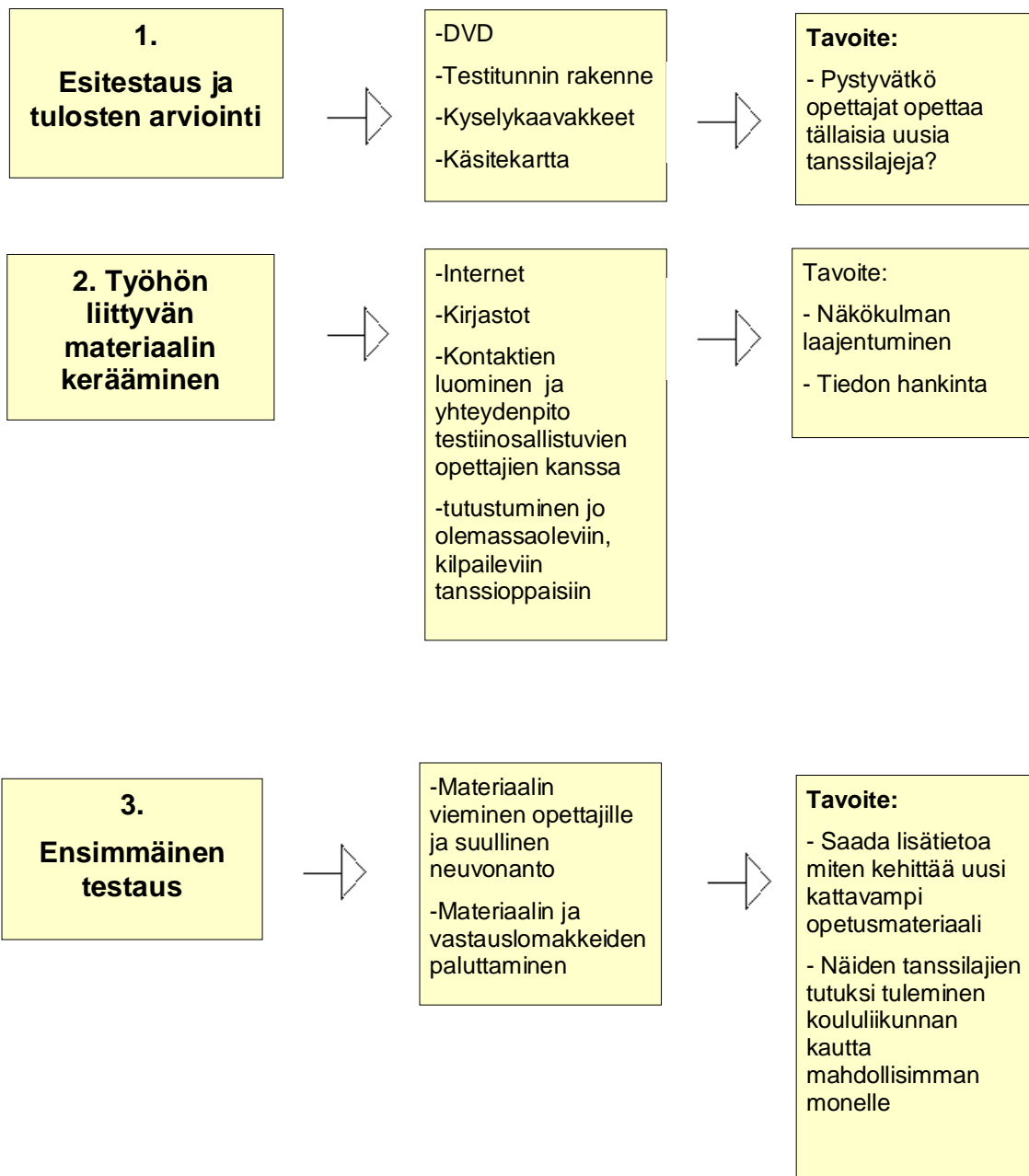
Kehittämistyömme tavoitteena on tehdä hip hop-tanssista ja break dancesta kattava opetusmateriaali liikunnanopettajille koulun liikuntatunteja varten, sillä toivomme näiden tanssien tulevan tutuksi yhä useammalle oppilaalle myös koululiikunnan kautta. Toisena tärkeänä tavoitteenamme on kehitellä tarpeeksi kattava opetusmateriaali, jonka avulla opettaja pystyy opettamaan itselleen vähemmän tuttujakin tanssilajeja oppilailleen. Opetusmateriaaliksi teimme opetusDVD:n, jonka rinnalle kehitimme opettajien käsikirjan ja oppilaiden läksyvihon.

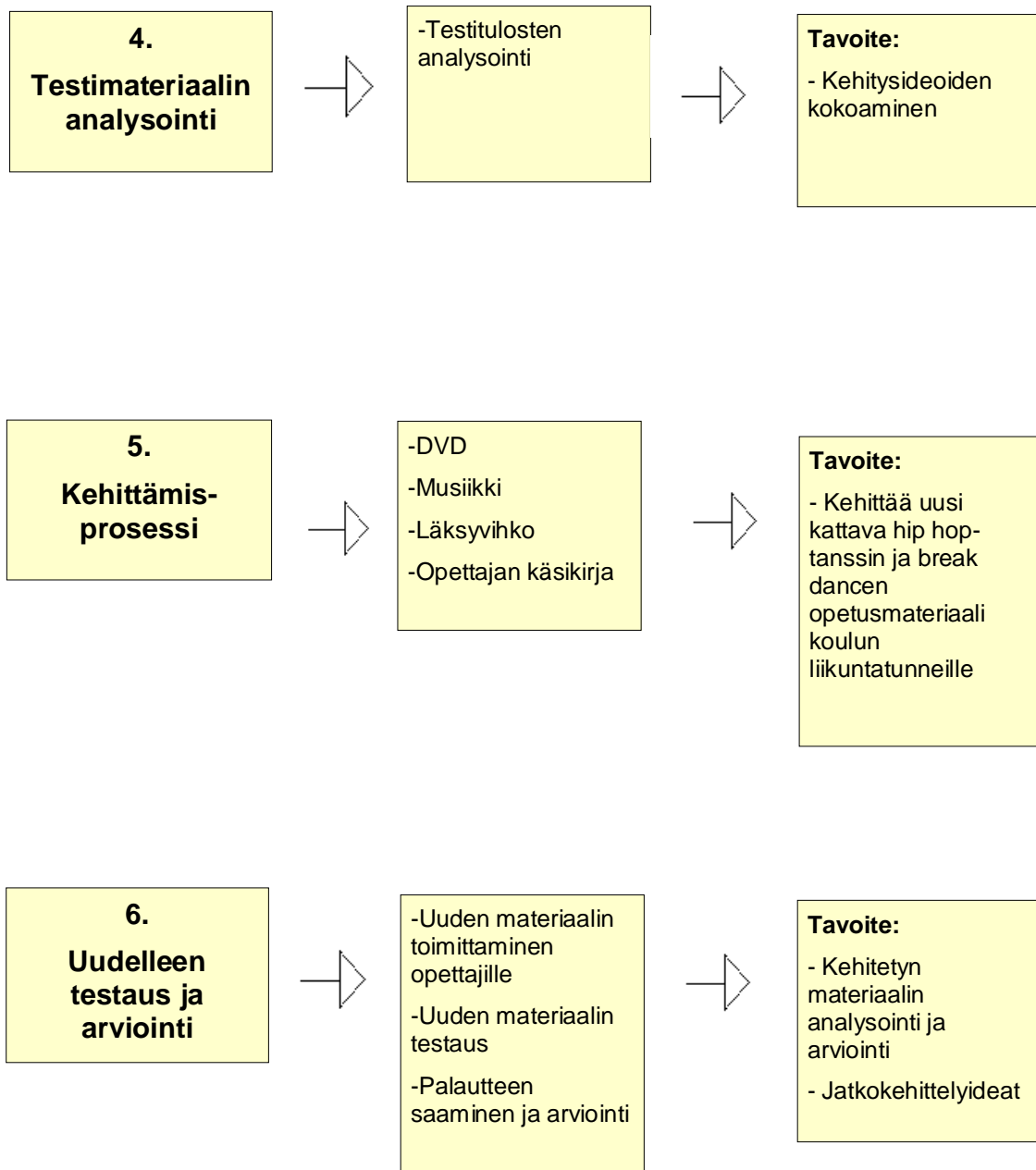
Testin kohderyhmänä toimi neljän eri koulun yläasteen liikunnanopettajat sekä 66 yläasteikäistä oppilasta, joista tyttöjä oli 49 ja poikia 17. Valitsimme yläasteikäiset oppilaat kehitystyömme kohderyhmäksi, koska oletamme

tällaisten tanssilajien kiinnostavan juuri heitä. Näemme myös tarpeellisena tuoda uusia ideoita koulun tanssiliikunnan tunneille. Tämä tuo uusia haasteita opettajille sekä oppilaille. Valitsimme koulut tietoisesti omilta paikkakunniltamme saadaksemme mahdollisimman kattavaa vertailupohjaa. Katsoimme neljän opettajan testiin osallistumisen olevan riittävän antamaan luotettavaa testitulosta.

Esitestauksessa käytimme testimenetelmänä käsitekarttaa ja kyselylomakkeita. Varsinaisessa testauksessa testimenetelminä käytimme kyselykaavakkeita. Kehittämistyön jälkeen tekemämme opetusmateriaalin testasimme vielä opettajilla ja tässä käytimme testimenetelmänä haastattelua.

UUDEN OPETUS- MATERIAALIN KEHITTÄMINEN





Kuvio 2: Uuden opetusmateriaalin kehittäminen

5.1.1 Esitestaus

Kilterin koulussa Vantaalla liikunnanopettaja esitesti tutkimuksemme ohjaamalla koulunsa kaikille yläasteen luokka-asteille yhden kaksoistunnin hip hop-tanssia ja break dancea. Tunnin valmistelemiseen hänellä oli apunaan testiDVD, joka oli Isabella Virtasen lopputyö hänen valmistuttuaan Liikuntakeskus Pajulahdesta liikuntaneuvojaksi, sekä kirjallinen materiaali, joka sisälsi tietoa hip hop-kulttuurista sekä hip hop-tanssin ja break dancen synnystä. DVD sisältää hip hop-tanssin ja break dancen yksittäisiä liikkeitä ja yhden valmiin tanssisarjan sekä lopussa olevat tanssinäytteet kyseisistä lajeista (ks. kappale 5.2) Musiikit opettaja sai ohjattavaa tuntia varten tutkimusryhmältä. Opettajan pitämät tunnit videokuvattiin. Esitutkimuksessamme yhtenä tutkimusongelmanamme oli, pystyykö testiopettaja annetun materiaalin perusteella opettamaan hip hop-tanssia ja break dancea yläasteen oppilaille. Tutkimuksen avulla halusimme myös selvittää, mitä mieltä opettaja on saamastaan materiaalista ja ohjaamastaan tunnista. Testiin osallistuneen opettajan mukaan testiDVD oli hyvä ja se mahdollisesti onnistuneen tunnin. Testin suorittanut opettaja oli tyytyväinen opetukseensa, vaikkakin sanoi tarvitsevänsä lisää harjoitusta tietyissä tanssiliikkeissä.

Ensimmäisen testitunnin alussa oppilaat täyttivät kyselykaavakkeet, joissa oppilailta tiedusteltiin heidän aikaisempia kokemuksiaan, asenteitaan sekä harrastuneisuuttaan hip hop-tanssia ja break dancea kohtaan. Tunnin jälkeen oppilaat tekivät vielä mindmapin, käsitekartan, päällimmäisistä tunteistaan suoritettua tuntia kohtaan. Käsitekartan ohjeistaminen tehtiin hyvin huolellisesti, jotta mitään lajille oleellisia sanoja ei annettu valmiiksi.

Esitestaukseen osallistui 66 oppilasta, joista tyttöjä oli 49 ja poikia 17. Ensimmäisessä kyselykaavakkeessa, johon oppilaat vastasivat ennen ohjattua tuntia, tiedustelimme oppilaiden aiemmista harrastuksista sekä heidän hip hop:n ja break dancen kokemuksistaan. Pyrimme selvittämään myös oppilaiden

kiinnostuneisuutta näitä tanssilajeja kohtaan. Kyselykaavakkeiden vastausten mukaan tytöillä oli poikiin verrattuna enemmän aiempaa kokemusta edellä mainittujen tanssien harrastamisesta. Tyttöillä oli myös suhteessa poikiin enemmän kiinnostusta lajia kohtaan. Ensimmäisten kyselykaavakkeiden vastausten mukaan jopa 61 % oppilaista oli positiivisella mielellä tulevaa tuntia kohtaan. Nämä kaikki positiiviset vastaukset olivat tyttöjen vastauksia. 24 %:lla oppilaista ei ollut kehittynyt vielä selkeää mielipidettä tai ennakoasennetta hip hop-tanssia tai break dancea kohtaan ennen ohjattuja tunteja. Näistä 24 %:sta oli 14 % tyttöjen vastauksia ja 10 % poikien vastauksia. Oppilaista 15 %:lla oli negatiivinen ennakoasenne tulevaa tunnin aihetta kohtaan, josta 12 % oli poikien ja 3 % tyttöjen vastaamia. Oppilaiden vastausten mukaan suurimmalla osalla niistä, jotka halusivat jatkossakin harrastaa hip hop-tanssia ja breakdancea, oli jo aiempia kokemuksia kyseisistä lajeista. Tyttöjen positiivisempi vastaanotto, poikiin verrattuna, uutta lajia kohtaan oli ennalta odotettavissa. Vastauksia analysoidessa on hyvä ottaa huomioon, että tanssi lajinaan sai ennalta oletettua korkeamman hyväksynnän poikien keskuudessa.

Toiseen kyselykaavakkeeseen oppilaat vastasivat testiin osallistuneen opettajan ohjaaman tanssitunnin jälkeen. Näissä kaavakkeissa kysyimme oppilaiden mielipidettä siitä, että haluavatko he jatkossakin tanssia hip hop-tanssia ja break dancea koululiikuntatunneilla. Tähän toiseen kyselyyn vastasi 60 oppilasta, joista 55 % halusi jatkossa tanssia hip hop-tanssia ja break dancea koulussa. Näistä vastaajista poikia oli 3 % ja tyttöjä 52 %. 33 % vastaajista ei halua jatkossa hip hop-tanssia ja breakdancea koululiikuntatunneille, joista vastaajista 30 % oli poikia ja 3 % tyttöjä. Toisenkin kyselyn jälkeen löytyi vielä 12 % sellaisia oppilaita, jotka eivät osanneet sanoa selkeää mielipidettä kyseisiä tanssilajeja kohtaan. Näistä 12 %:sta tyttöjä oli 7 % ja poikia 5 %. Mielipiteet ovat jakautuneet toisessa kyselyssä huomattavasti selkeämmin positiivisiin ja negatiivisiin asenteisiin. Oletamme tämän johtuvan siitä, että toisessa kyselyssä oppilailla oli jo kokemusta ja tietoa hip hop-tanssista ja break dancesta.

Oletusarvojemme mukaan testiin osallistuneella opettajalla, kuten kenellä tahansa liikunnanopettajalla, on riittävä ammattitaito ohjaamaan hänelle uusia ja tuntemattomia lajeja kuten hip hop-tanssia ja break dancea. Tämä kuitenkin edellyttää kattavaa ja selkeää opetusmateriaalia, johon opettaja saa tutustua etukäteen. Esitutkimuksemme varmisti, että testiin osallistunut opettaja pystyi testiDVD:n avulla opettamaan hip hop-tanssia ja break dancea. Tästä johtuen uskalsimme siirtyä esitestauksesta varsinaiseen testiin, jossa annoimme neljän eri opettajan opettaa heille ennalta tuntematonta lajia testiDVD:n avulla.

Opettajan oman kirjallisen arvioinnin mukaan tunti oli onnistunut. Testiin osallistuneen opettajan mukaan laji olisi jatkossakin soveltuva koulun liikuntatunneille ja opettaja oli jatkossa itsekin halukas opettamaan hip hoppia ja break dancea. Testiin osallistuneen opettajan havainnoinnin mukaan suurin osa oppilaista piti tunnista. Tämän tuloksen perusteella uskaltauduimme viemään tutkimustamme eteenpäin muihin kouluihin.

5.1.2 TestiDVD:n esittely ja kirjalliset ohjeet

TestiDVD on tehty vuonna 2005 liikuntaneuvojan ammattiin valmistumisen lopputyönä Liikuntakeskus Pajulahdessa Isabella Virtasen toimesta. Isabella Virtanen suunnitteli DVD:llä olevan sisällön ja esiintyi DVD:llä. DVD kuvattiin ja editoitiin.p

DVD:n alussa on yksittäisiä liikkeitä, joita voi käyttää alkulämmittelyssä hip hopin tai break dancen opettamisessa. Yksittäisiä liikkeitä DVD:llä on runsaasti, koska sen tarkoituksena on olla monivuotinen. Opettaja voi paremman perehtymisen jälkeen alkaa kehittää yksittäisiä liikkeitä yhdistellen uusia sarjoja.

Yksittäisten liikkeiden jälkeen DVD:llä on valmis sarja, jota voi hyödyntää tunnilla. Valmiit sarjat ovat pääasiallisesti tarkoitettu opettajan ensimmäisiin

ohjauskertoihin. DVD:n lopussa on kaksi näytettä hip hop-tanssista. Näitä opettaja voi halutessaan näyttää oppilalle ennen ohjattavaa tuntia. Tämä antaa oppilaille selkeämmän kuvan tulevasta tunnista. Liike suuntautuu hip hop:ssa aina alas päin. Liikkeet ovat rentoja. Hip hop-tanssissa, kuten tanssissa yleensä, liike on kaikilla aina oman näköistä. Liikkeiden ei tarvitse näyttää kaikilla ihan samanlaisilta. Lähtökohtana on se, että tanssijalla on kivaa ja asenne on oikea tanssia kohtaan.

5.2 Ohjeet tanssitunnin rakenteeseen

Tunti toteutetaan koululiikunnan kaksoistunneilla. Se alkaa noin 10 -15 minuutin alkulämmittelyllä, jonka opettaja voi rakentaa DVD:n liikkeiden pohjalta itse, tai hän voi käyttää itselleen aiemmin tuttuja alkulämmittelyjä. Alkulämmittelyn jälkeen aloitetaan hip hop-tanssin opetus, jonka osuus olisi hyvä olla 20 - 30minuuttia. Tämän osuuden jälkeen seuraa luonnollisena jatkeena break dance-osuus. Tälle osuudelle on hyvä varata 15 -20 minuuttia.

Jos tunnin lopussa jää aikaa, voi opettaja antaa oppilaiden kehittää omia tanssisarjoja pienryhmissä. Ylösen mukaan vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen on tärkeää, sillä esimerkiksi pari- ja ryhmätehtävät edesauttavat yhteishengen syntymisessä sekä auttavat myös luomaan turvallista oppimisympäristöä. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, & Kytömäki 2003, 214.)

Tunnin lopussa kuitenkin on suositeltavaa jättää hieman aikaa lihaskunto-osuudelle sekä loppuvenyttelyille. Edellä mainitut ajat ovat vain suosituksia. Ryhmästä riippuen eri aihealueita voi painottaa eri tavalla.

5.2.1 Esitestauksen testimenetelmät

Valitsimme miellekartat yhdeksi arviointivälineeksi esitestaukseen, koska niiden avulla on helppo saada tarkka visuaalinen kuva henkilön ajatuksista ja tuntemuksista. Novakin ja Govinin mukaan käsitekartan avulla voidaan helposti

tuoda esille ihmisen mielessä syntyviä ajatuksia ja mielipiteitä, asettamatta niitä kuitenkaan mihinkään raameihin. Käsitekartan avulla pystymme tarkastelemaan välittömästi tunnin jälkeen oppilaiden mielialaa ja mielipiteitä tanssituntia kohtaan. (Novak & Gowin 1995, 23- 24.)

Oppilaat vastasivat kyselykaavakkeisiin ensimmäisen kerran esitestauksessa ennen ohjattua tanssituntia, jossa kysyttiin heidän ennakoasenteitaan ja aiempia kokemuksiaan hip hop-tanssista sekä break dancesta. Toisen kerran oppilaat vastasivat kyselykaavakkeisiin ohjatun tunnin jälkeen, jolloin haimme oppilaiden omiin kokemuksiin perustuvia mielipiteitä kyseisiä tanssilajeja kohtaan. Ohjatun tunnin jälkeen oppilaat tekivät myös käsitekartan omista ajatuksistaan ja mielipiteistään, joita tunti heissä synnytti. Halusimme alun perin käyttää käsitekarttoja motivaation tutkimisen apuvälineenä. Totesimme kuitenkin työemme edetessä, että motivaation tutkiminen olisi liian laaja ja monialainen tutkimusalue. Tästä syystä meidän oli rajattava tutkimuksemme uudelleen niin, että motivaatio jäi aihealueemme ulkopuolelle. Uusi aihealueen rajausta johti siihen, että työemme luonne muuttui tutkimuksesta kehittämistyöhön.

Kyselykaavakkeita käytimme esitestauksessa sekä varsinaisessa testauksessa. Kyselytekniikassa ihmisten vastaukset perustuvat tietoon, jotka liittyvät heidän aiempiin tietoihinsa ja kokemuksiinsa sekä asioihin, jota he olettavat tulevaisuudessa kohtaavansa. (Jyrinki 1974, 8.) Ensimmäinen tehtävä kyselytutkimusta laadittaessa on kartoittaa tutkimuksen kohderyhmä. Täytyy tietää keneltä tutkittavia asioita on kysyttävä. Kohderyhmän valinta riippuu tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Ennen varsinaista kyselytutkimusta on mahdollista tehdä myös esitutkimus, jossa kyselyt esitetään pienelle kohderyhmälle testimielessä. Esitutkimuksen avulla voidaan selvittää, kuinka kysymykset toimivat varsinaisissa kyselykaavakkeissa. Esitutkimus saattaa myös tuottaa uusia, käyttökelpoisia ideoita tulevaa, varsinaista tutkimusta varten. (Jyrinki 1974, 28.)

Kysymysten laatiminen ja tutkimuksen suunnittelu ovat tutkimustyön yksi tärkeimmistä vaiheista. Survey-tutkijoiden mukaan jopa 70 % tutkimuksen tekemisestä menee tutkimuksen ja lomakkeiden suunnitteluun. Suunnittelu on tärkeää, jotta saadaan todenmukaiset vastaukset. Kyselyiden analysointivaiheessa on vaikeaa paikkailla esimerkiksi epäselviä ja puutteellisia vastauksia. Kyselytutkimusta tehdessä pitää huolella miettiä kysymysten sisältö, sana- sekä tekniset muodot sekä kysymysten esitysjärjestys. (Jyrinki 1974, 41.)

Kysymysten sisältö riippuu tutkimuksen sisällöstä. Kun tiedetään tutkimusongelmat, on helpompi rakentaa oikeanlaisia kysymyksiä. Usein kysymykset jaetaan niiden sisältöjen mukaan täsmällisiin tosiasiatietoihin, arvionvaraisiin tosiasiatietoihin, käyttäytymisen syihin, asenteiden, arvojen ja mielipiteiden mittaamiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. (Jyrinki 1974, 42.)

Kysymyksiä laadittaessa on mietittävä kysymysten tarpeellisuus ja hyödyllisyys. Tähän liittyy myös se, kuinka monta kysymystä tarvitaan tarvittavan tiedon saavuttamiseksi. Vastaajien soveltuvuus testiin on myös mietittävä tarkkaan. Pitää tietää, onko kysymysten aihe kiinnostava ja tarpeeksi tuttu vastaajalle. (Jyrinki 1974, 43 -47.) Kysymyksiä laadittaessa on pohdittava, voidaanko kysymykset ymmärtää helposti väärin, ja onko saadut vastaukset luotettavia. (Jyrinki 1974, 48 - 50.) Osa kysymyksistä on usein ns. faktakysymyksiä, jotka mittaavat tosiasioita. Näitä kysymyksiä ovat esimerkiksi ihmisen ikä, sukupuoli, ammatti ja asuinpaikkakunta. Näihinkin on mietittävä tarkkaan oikeanlaisia kysymyksiä, joissa ei pääse esiintymään tulkintavirheitä. Harhaisuutta esiintyy helposti esimerkiksi kysyttäessä ammattia. Ihmisten työnkuva on usein hyvin monialainen, eikä työ välttämättä vastaa opiskeltua ammattia. (Jyrinki 1974, 51 -59.)

Arvionvaraisiin tosiasioihin liittyvät kysymykset ovat yleensä kysymyksiä, joissa halutaan selvittää käyttäytymisen laatua ja määrää. Tällaisia kiinnostusta ja käyttäytymistä mittaavia kysymyksiä aloitetaan usein sanoilla "kuinka paljon" ja "kuinka usein". (Jyrinki 1974, 59.) Käyttäytymisen syiden kysyminen on usein

hyvin haasteellista, sillä ihminen ei välttämättä edes osaa vastata aina tarvittavan syvällisesti tai tiedosta itse oikeita motiivejaan käyttäytymiseen. Osa ihmisistä ei edes halua antaa oikeita syitä muiden tietoon. Usein käyttäytymiseen liittyviä syitä tiedustellaan ”miksi”- kysymyksillä. Nämä ovat hyviä kysymyksiä avoimuutensa vuoksi. Avoimien kysymysten hyötynä on aina se, että ne saattavat tuottaa vastauksia, joita muuten ei olisi edes osattu hakea. Avoimien kysymysten haittana on vastausten tulkintavaikkeudet. (Jyrinki 1974, 68 -72.)

Asenteet ja mielipiteet ovat ihmisillä hyvin laaja-alaisia ja usein haastavia mitattavia. Ne ovat emotionaalisia, eivätkä ole välttämättä helposti havaittavissa. Asenteet ovat myös usein jo ennalta opittuja. ”Mielipiteet ovat asenteiden ja arvojen pinnallisia ilmaisuja.” Asennetta mitattaessa kannattaa lähteä ensin karkeammin selvittämään onko asenne enemmän positiivisessa vai negatiivisessa suunnassa. Avoimet kysymykset ja valintavaihtoehdot kysymykset ovat yleisimpiä keinoja mitata asennetta sanallisesti. (Jyrinki 1974, 72 -77.) Kysymykset on osattava laatia oikeaan muotoon, jotta kaikki vastaajat ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla (Jyrinki 1974, 88).

Avoimet kysymykset ovat hyviä, sillä ne eivät ole yleensä johdattelevia; vastaajaa ei ole pakotettu vastaamaan vain tiettyihin vastausvaihtoehtoihin. Avoimet kysymykset antavat ihmisten vastata myös omalla tyylillään ja tuoda aivan uudenlaisia näkökulmia ja kannanottoja asioihin. Huono puoli avoimissa kysymyksissä on niiden vastausten hidas kokoaminen ja tulkinta. Niihin saatetaan vastata myös liian epämääräisesti ja joskus jopa asian vierestä. Avoimet kysymykset ovat kuitenkin tarkoituksen mukaisia silloin, kun aiheen laajuutta ei voi tarkasti määritellä etukäteen. Niillä aiheen ulottuvuus on laajempi. (Jyrinki 1974, 95 -97.)

Kysymysten asettaminen tiettyyn järjestykseen on myös tarkoituksenmukaista. Kysymysten tulisi olla loogisessa järjestyksessä, jotta se helpottaisi vastaajan työtä. Pitkissä kyselyissä tästä voidaan kuitenkin poiketa niin, että estetään

pitkästyminen asettelemalla kysymyksiä hieman vapaamuotoisempaan järjestykseen. Kyselyn alkupäähän olisi syytä laittaa hieman helpompia kysymyksiä, jotta vastaaja ei pelästy ja mielenkiinto säilyy yllä. Näitä helppoja kysymyksiä ovat yleensä faktakysymykset. Loppua kohden kysymykset saavat vaikeutua. (Jyrinki 1974, 102 -103.)

Kysymyslomakkeiden tulisi olla ulkoasultaan selkeitä. Kysymysten olisi hyvä olla numerojärjestyksessä, jotta vastaaminen olisi helpompaa. Kysymysten numerointi edesauttaa myös vastaajan loogista kysymysten vastausjärjestystä. Kyselylomake ei saa myöskään olla liian pitkä, jotta vastaaja jaksaa vastata kyselyyn kokonaan. (Jyrinki 1974, 104 -105.)

5.2.2 Aineiston kerääminen ja yhteydenotto ensimmäiseen testiin osallistuneisiin opettajiin

Esitestauksen jälkeen aloimme kerätä kirjallista materiaalia aiheestamme. Jouduimme käyttämään hyväksemme useiden eri kaupunkien kirjastoja, sillä aiheeseemme liittyvää materiaalia oli yllättävän vähän, varsinkin tanssiteoksien tiimoilta. Haimme tietoa myös internetin välityksellä, jossa tietoa tanssista löytyi kirjallisuuttakin vähemmän ja lisähaasteen toi myös lähdeluotettavuus. Perehdyimme myös muihin vastaaviin jo olemassa oleviin tanssioppaisiin (muun muassa Power mover ja Anniina's street dance-koulu) saadaksemme mahdollisia kehitysideoita. Power mover on tanssiopas, joka sisältää valmiita tanssisarjoja. Se on tarkoitettu peruskouluikäisille oppilaille ja se ilmestyy joka lukuvuosi. Anniina's street dance-koulu on tanssiDVD, jossa opetetaan street-tanssin yksittäisiä liikkeitä sekä tanssisarja. DVD on tarkoitettu tanssin harjoittamiseen omalla vapaa-ajalla.

Pitkän harkinnan jälkeen päätimme pyytää testiin osallistuvat koulut kotikaupungeistamme. Otimme yhteyttä jokaiseen liikunnanopettajaan henkilökohtaisesti, joko puhelimitse tai kävimme tapaamassa heitä konkreettisesti.

Esittelimme opettajille tutkimussuunnitelmamme pyytäen samalla heitä osallistumaan kehittämistyöhömmme. Saatuaamme mukaan testin luotettavuuden kannalta riittävän suuren testiryhmän, teimme opettajille testiin osallistumisen mahdollisimman helpoksi. Veimme kirjalliset ohjeet sekä testiDVD:n jokaiselle testiin osallistuneelle opettajalle henkilökohtaisesti koululle tai kotiin. Tarvittaessa annoimme lisäohjeita suullisesti sekä yhteystietomme mahdollisia jatkokysymyksiä varten.

6. ENSIMMÄINEN TESTAUS

6.1 Ensimmäisen testin testimenetelmät

Testin tarkoituksena on selvittää pystyvätkö yläasteen liikunnanopettajat kattavan materiaalin avulla ohjaamaan heille ennestään tuntemattomia lajeja: hip hop-tanssia ja break dancea. Tuomalla konkreettista tietoa liikunnanopettajille hip hop-tanssista ja break dancesta toivomme tiedon lisäävän kiinnostusta oppilaiden keskuudessa sekä kouluissa että vapaa-ajalla (ks. kuvio 2).

Varsinaisen testimme kohderyhmä oli yläasteikäiset oppilaat. Oppilasryhmät koostuivat joko pelkistä tyttö- ja poikaryhmistä tai sekaryhmistä. Tutkimukseen osallistui neljä yläasteen liikunnanopettajaa. Testikouluina toimivat Karhulan yläaste, Alppilan yläaste ja Kilterin yläaste. Saadaksemme laajemman näkökulman asiaan, testituloksiin osallistui myös yksi miesopettaja kolmen naisopettajan rinnalle. Testi oli aikataulutettu niin, että jokaisella opettajalla oli kuukausi aikaa tutustua testimateriaaliin ja ohjata kaksi kaksoistuntia jokaiselle yläasteen luokkatasolle.

Karhulan yläasteen liikunnanopettaja oli testimme ainoa miesopettaja. Alppilan yläastella ryhmät olivat muihin testiryhmiin nähden poikkeuksellisia, sillä se toimii luokattomasti ja tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että oppitunneilla saattaa

olla sekaisin poikia ja tyttöjä miltä tahansa luokka-asteelta. Opettajille jaetut tanssiopetusmateriaalit sisälsivät testiDVD:n, kirjalliset ohjeet sekä suullisen ohjeistuksen. Annoimme opettajille valmiit musiikit tanssitunteja varten.

Kyselomakkeet sisälsivät 21 avointa kysymystä ja kaksi strukturoitua kysymystä. Puolistrukturoituja kysymyksiä oli neljä kappaletta. Tukeuduimme suurelta osin avoimiin kysymyksiin, koska katsoimme sen todennäköisemmäksi vaihtoehdoksi uusien DVD:n kehittälyideoiden syntymiseen. Kysymysten kokonaismäärää pystyttiin myös vähentämään käyttämällä avoimia kysymyksiä, ja tämän oletimme myös helpottavan opettajien vastaustaakkaa.

Yhtä opettajaa kohden ohjattavia tunteja kertyi yhteensä kolme kaksoistuntia. Tunnin alussa opettaja kertoi tunnin aiheen ja hip hop:n historiaa. Samalla opettaja tiedusteli oppilaiden aiempia kokemuksia tämän lajin parista. Tunti aloitettiin alkulämmittelyllä, johon oli varattu aikaa noin 10 -15 minuuttia. Alkulämmittelyn opettaja sai valita itse tai rakentaa DVD:llä olevien liikkeiden pohjalta. Alkulämmittelyn jälkeen aloitettiin hip hop-tanssin opetus. Tähän oli varattu aikaa noin 20 -30 minuuttia. Hip hop:n opetusta seurasi break dance-osuus, jota tehtiin noin 15 -20 minuuttia.

Ohjattujen tuntien jälkeen opettajat vastasivat kyselylomakkeisiin ja antoivat opetusmateriaalille numeroarvosanan. Testin suoritettuaan opettajat palauttivat testimateriaalit. Testitulosten avulla lähdimme kehittämään uutta tanssiopetusmateriaalia kouluille. Kehitettyämme uuden materiaalin annoimme opettajien katsoa ja arvioida sen vielä kerran. Työmme valmistuttua annoimme testaukseen osallistuneille opettajille kiitokseksi yhteistyöstä uuden kehitetyn materiaalin.

6.2 Materiaalien analysointi ja käyttökokemukset

Esitestauksen ja arvioinnin jälkeen tehtävänäimme oli kerätä lisää tietoa ja materiaalia työhömmme liittyvistä aiheista. Perusteellisen aiheeseen perehtymisemme jälkeen suoritimme ensimmäisen varsinaisen testin. Testin jälkeen analysoimme opettajilta saadut testitulokset.

Kyselyihin vastanneilta opettajilta saimme paljon arvokasta palautetta. DVD oli koettu pääosin hyvin toimivaksi. Erityisesti kiitosta sai laaja liikepankki. Opettajien mielestä tunnin aihe oli myös oppilaita kiinnostava. Kiinnostavuutta lisäsi lajin trendikkyys sekä vaihtelevuus entisiin koulujen tanssiliikuntatunteihin. Vastausten perusteella tunnilla käytetty musiikki oli hyvää ja sitä pidettiin tärkeänä osana tuntia. Opettaja mielestä musiikki tulisi saada muun opetusmateriaalin mukana. Yhtenä ehdotuksena musiikkiin oli soittaa myös kotimaista musiikkia. Tanssia oli kommentoitu sanoilla “hauskaa ja hikistä, vaikkakin haastavaa”. Opettajat sanoivat myös voivansa kuvitella opettavansa jatkossakin hip hop-tanssia ja break dancea.

Saimme myös hieman rakentavaa palautetta, joka olikin meille ensisijaisen tärkeää. Osa liikkeistä koettiin liian haastaviksi ja liikkeiden yhdistäminen sarjaksi oli vaikeaa. Liikepankista löytyy myös liikkeitä, jotka oli koettu myös fyysisesti liian raskaiksi. Kehitettäviä asioita uuteen opetusmateriaaliin oli mm. liikkeiden jako helppoihin ja vaikeisiin liikkeisiin. Opettajien toivomuksena oli myös liikkeiden näyttö hidatettuna ja useammasta kuvakulmasta, jolloin liikkeet on helpompi opetella. Liikkeiden määrään opettajat olivat tyytyväisiä. Sarjojen opettamista varten teimme vielä lisää valmiita sarjoja, joita opettajat pystyvät käyttämään sellaisenaan tai vaihtoehtoisesti niistä voi ottaa vinkkiä omien sarjojen kehittelyyn. Tanssisarjoja oli myös pyydetty näyttämään jaksotetusti. Haastavista liikkeistä oli ehdotettu myös yksityiskohtaisia kuvasarjoja, joissa näytetään kuinka liike tehdään. TestiDVD:n lopussa on näytteitä hip hop:sta ja break dancesta.

Opettajat kaipasivat myös kirjallisen materiaalin lisäksi oppilaille omaa tiivistettyä versiota liikkeistä, jota pystyisi hyödyntämään myös kotitehtävinä. Opettajat pyysivät tarkempaa ohjeistusta vaikeisiin liikkeisiin, jotta he pystyisivät opettamaan, vaikka he eivät itse pystyisikään kaikkia liikkeitä suorittamaan. Yhtenä kehitysehdotuksena nousi esille myös turvalliset ja oikeaoppiset avustukset break dance-liikkeisiin.

Purettuamme testimateriaalin tulokset, teimme johtopäätöksiä testin onnistumisesta. Totesimme avoimien kysymysten olleen toimivia testissämme. Avoimilla kysymyksillä saimme paljon uusia kehityskelpoisia ideoita. Yleisesti ottaen saimme kyselylomakkeiden kautta hyvää ja rakentavaa palautetta.

Oivalsimme testin avulla kuinka tärkeää on laaja liikepankki. Eritasoisten ryhmien opettaminen tarvitsee laajan opetusmateriaalin, josta opettajan on helppo rakentaa oman ryhmänsä tasoinen. Testi osoitti, että vaikka opettajalta löytyy ammattitaitoa opettaa tällaisia uusia tanssilajeja, kuten hip hop-tanssi ja break dance, on aiheeseen perehtyminen kuitenkin aikaa vievää. Tästä syystä totesimme, että valmiit sarjat voisivat helpottaa opettajan työtä tunnin valmistelemissä ja täten vähentää jo kiireisen arjen työtaakkaa. Musiikin suhteen päädyimme siihen, että oppilaille saattaisi olla motivoivaa saada tuoda omaa musiikkia tunnille. Tällöin musiikki on todennäköisemmin ajan hengen mukaista ja oppilaiden mieleen. Tämä voi myös kannustaa oppilaita aktiivisempaan osallistumiseen tanssitunnilla.

Hip hop-tanssin opetusoppaassa oppilaiden autonomian tunne on mahdollistettu suomalla heille sekä tanssiin kuuluva ilmaisu- että tulkinnallinen vapaus. Liikuntatunnin lopussa opettaja voi myös antaa oppilailleen mahdollisuuden käyttää luovuuttaan ja autonomian tunnettaan luodessaan oman tanssikoreografiansa.

Asia, jota emme olleet ennen testiä ajatelleet, ja joka nousi selvästi esiin kyselykaavakkeista, oli että opettajan tulee pystyä heittäytymään rohkeasti uuden

lajin tuomiin haasteisiin. Erityisesti uskallusta ja ”itsensä likoon pistämistä” tarvitaan ohjaustilanteessa, jossa opettaja toimii esimerkkinä oppilaille.

7. DVD:N UUELLEEN MUOKKAUS

7.1 Suunnitteluprojekti

Suunnittelimme aiemmin mainitun testipalautteen pohjalta, että jaamme DVD:n liikkeitä selkeästi helppoihin ja vaikeisiin hip hop-tanssin ja break dancen liikkeisiin. Ajatuksemme oli myös lisätä useampaan vaikeaan break dance-liikkeeseen hidastuksia. Ideoimme myös muutaman uuden liikkeen lisäämistä ja uusien valmiiden tanssisarjojen valmistamista.

Totesimme tarvitsevamme uutta musiikkia DVD:n taustalle, ja samalla ajattelimme uusia myös DVD:n puheosuudet. DVD:n näytösosioita piti mielestämme päivittää ja lisätä.

Saamamme rakentavan palautteen ideoimana lähdimme jatkokehittämään ajatusta läksyvihosta. Valitsimme liikkeitä läksyvihkoon sillä perusteella, että liikkeiden harjoittaminen onnistuu kotona. Läksyvihko mahdollistaa myös niiden liikkeiden lisäharjoittelun, jotka ovat tunnilla tuntuneet vaikeilta.

Läksyvihon suunnittelussa totesimme tarvitsevamme selkeän kuvituksen tanssiliikkeistä sekä helpot ja selkeät ohjeet liikkeiden suorittamisesta. Päätimme tehdä läksyvihosta myös opettajille oman käsikirjan. Tämä sisältäisi läksyvihon lisäksi kuvasuurenokset, joita opettaja voi hyödyntää tunneillaan. Opettajan käsikirja sisältää myös liikelistan kaikista DVD:llä näytettävistä liikkeistä sekä kirjallista materiaalia hip hop-tanssista ja break dancesta.

7.2 Tuottamisen vaiheet

Kehittämistyömme aluksi otimme yhteyttä Timo Karviseen, joka kuvasi ja editoi testiDVD:n. Hänen harrastuksenaan on ottaa valokuvia ja tehdä DVD:itä. Hän lupautui auttamaan meitä myös DVD:n jatkokehittämisessä ja vielä kohtuulliseen hintaan.

Musiikin DVD:n taustalle tuotti muusikko ja DJ Tom Moll. Häneen otimme yhteyttä heti kun saimme varmistuksen yhteistyöstä Karvisen kanssa. Moll tuotti DVD:tä varten neljä uutta musiikkikappaletta, joista käytimme kahta DVD:llä.

Kehittämistyömme edetessä valmistimme oppilaille läksyvihon. Läksyvihko sisältää 12 erilaista hip hop- ja break dance-liikettä. Läksyvihko jää oppilaiden käyttöön, ja he voivat palata liikkeiden pariin myös tulevaisuudessa. Tämä läksyvihko antaa mahdollisuuden tanssin itsenäiseen harjoittamiseen myöhemminkin.

Läksyvihosta kehitteimme suunnitelmiamme mukaisen opettajan käsikirjan. Läksyvihon lisäksi käsikirjasta löytyy myös kuvasuurenokset tanssiliikkeistä sekä ohjeita tanssitunnin opettamiseen. Kuvasuurenoksia opettaja voi käyttää mallina tanssitunnilla niiden liikkeiden kohdalla, joita hän ei itse suorita. Lisäsimme opettajan käsikirjaan myös liikelistan valmiista tanssisarjoista.

Läksyvihon työstämisen aloitimme valitsemalla vihkoon tulevat liikkeet. Kriteereinä liikevalinnoissamme oli, että vihossa tulisi olla sekä hip hop-tanssin että break dancen helppoja sekä vaativia liikkeitä. Niiden tuli kuitenkin olla sellaisia, jotka voivat vaatia lisäharjoitusta onnistuakseen, mutta olivat kotona harjoiteltavissa.

Liikkeet valittuamme Sanna Koikkalainen piirsi jokaisesta liikkeestä niitä havainnollistavia kuvia, keskimäärin kolme per kuva. Nämä kuvat skannasimme

tietokoneelle ja yhdistimme tekstiin. Teksti sisältää liikkeiden ydinkohdat eli ohjeet liikkeen suorittamisesta ja kyseisen liikkeen nimen.

Alkusuunnitelmamme oli vain lisätä jo olemassaolevaan testiDVD:hen lisää materiaalia, mutta tavatessamme Timo Karvisen päätimme suunnitelmasta poiketen tehdä kuitenkin aivan uuden ja nykyaikaisen, digiaikaa seuraavan opetusDVD:n. Kuvattuamme kaiken uudestaan totesimme vanhan kuvatun materiaalin olevan silttenkin paremman. Liikkeet oli suoritettu vanhassa kuvauksessa putuammin ja kuvausympäristö oli vanhassa kuvatussa materiaalissa parempi. Lopulta päädyimme kuitenkin vain lisäämään jo olemassa olevaan DVD:hen muutaman liikkeen sekä valmiita tanssisarjoja.

Vanhalta DVD:ltä poistettiin yksi tanssiesitys, sillä haluamme välttyä tekijänoikeuskiistoilta ja teostomaksuilta. Tämän tilalle laitoimme Mäntysalon koulun yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen tanssinäytteen sekä yhdeksänvuotiaan, Isabella Virtasen sisaren, Efua Virtasen tanssinäytteen.

Mäntysalon koulun oppilaat olivat vuosi sitten koulun liikuntatunnilla harjoitelleet kyseistä tanssia, jota me menimme paikan päälle kuvaamaan. Lyhyen kertaamisen jälkeen saimme koko tanssin kuvattua.

Efua Virtasta jouduimme kuvaamaan kahteen eri otteeseen, sillä ensimmäisellä kuvauskerralla kuvatun materiaalin kuvasimme pystypäin kameralla. Timo Karvinen pelkäsi, että kuvattua materiaalia ei saada käännettyä oikein päin. Pitkän työstämisen jälkeen saimme videokuvan käännetyksi, mutta DVD:lle sitä ei silti saatu yhdistettyä. Jouduimme siis kuvaamaan Efua Virtasen tanssin melko kiireisellä aikatululla uudestaan.

Jaoimme liikkeet hip hop- ja breakdance-liikkeisiin, jonka jälkeen teimme vielä selkeän jaon helppojen ja vaikeiden liikkeiden välille. DVD:lle lisäsimme muutaman aivan uuden liikkeen ja uusia kuvakulmia sekä hidasteita vaikeisiin

break dance-liikkeisiin. Teimme myös lisää valmiita tanssisarjoja uuteen DVD:hen.

Olimme suunnitelleet lisäävämmä DVD:lle myös kaksi tanssiesitystä DVD:n näytösoseioon. Tanssit oli kuvattu muutama vuosi sitten Porvoon tanssikoulun joulujuhlista, jossa Isabella Virtasen ohjaamat tanssiryhmät esiintyivät. Tätä DVD:tä emme kuitenkaan saanut purettua, joten sen sisältämiä tansseja emme pystyneet liittämään DVD:lle. Tätä samaista DVD:tä koetimme jo saada purettua testiDVD:lle, mutta tällöinkin tilanne koitui samanlaiseksi.

Itse DVD:n editoinnin teki Timo Karvinen, mutta liikkeiden oikeaan järjestykseen laatiminen, kuvaaminen sekä DVD:lle puhuminen vei paljon aikaa ja toi meille useamman Lahden matkan.

Kehittämisprosessi toteutuksineen oli suurin urakka koko työmme aikana. Saatuamme sen päätökseen teimme uudelleen testauksen opettajille, vaikkakin pienemmässä mittakaavassa. Uuden DVD:n ja erilaisten kirjallisten materiaalien valmistuttua pyysimme opettajia katsomaan uuden, kehitetyn DVD:n ja antamaan siitä palautetta haastattelussa. Tällä tavalla pyrimme selvittämään opettajien mielipiteitä siitä, olinmeko onnistuneet kehittämään toimivaa tanssiopetusmateriaalia opettajille hip hop:sta ja break dancesta. Loppuun teimme siis lyhyen analyysin ja yhteenvedon uusista tuloksista. Työmme loputtua annoimme testiin osallistuneille opettajille kiitokseksi uuden valmiin materiaalin (opetusDVD ja kirjalliset materiaalit).

8. TOINEN TESTI, UUDEN MATERIAALIN AVULLA

8.1 Toinen testi

Kehittelemämme uusi opetusmateriaali testattiin samoilla opettajilla kuin ensimmäisessä testauksessa. Opettajien tehtävänä oli katsoa uusi DVD ja evaluoida sen sisältö lisämateriaaleineen (oppilaiden läksyvihko ja opettajan käsikirja). Testitulokset saimme haastatteleamalla opettajat henkilökohtaisesti.

Uuden testin avulla halusimme selvittää onnistuimmeko kehittämään opettajien aiempien testitulosten perusteella edellistä paremman opetusmateriaalin, jota opettajat pystyisivät hyödyntämään yläasteikäisten liikunnan opetuksessa. Halusimme selvittää, oliko DVD opettajien mielestä helppokäyttöinen ja selkeä, ja oliko liikkeiden sekä tanssisarjojen seuraaminen uuden DVD:n avulla helpompaa. Pyysimme myös opettajien mielipidettä siihen, oliko valmiita tanssisarjoja uudella DVD:llä nyt riittävästi.

8.2 Uuden, kehitetyn DVD:n sisältö

Uuden kehittelemämme DVD:n nimi on "Hip hop-tanssin ja break dancen tanssiopas". DVD sisältää hip hop-tanssin ja break dancen liikkeitä ja tanssisarjoja. DVD:llä esitettävät liikkeet toimivat myös niin sanottuna liikepankkina, jota pystyy hyödyntämään aina uudestaan esimerkiksi kehittelemällä ihan omia, uusia tanssisarjoja. Osa DVD:llä näytettävistä liikkeistä näytetään useammasta kuvakulmasta liikkeiden opettelemisen helpottamiseksi. Vaikeimpia liikkeitä näytetään jopa hidastettuina. Myös DVD:llä esitettävät valmiit sarjat näytetään ensin hidastettuna ja vasta sitten nopeammin.

DVD:n taustalla soi yksinkertaistettu hip hop:n rytmi, jonka myötä on helppo omaksua tanssiin kuuluvat laskut. DVD:llä on mukana myös puheselostus, joka esittelee DVD:n aiheen ja ohjaa liikkeiden tekemisessä. Puheselostuksen avulla on

pystytty antamaan ideoita ja ohjeita suulliseen ohjaamiseen sekä mielikuvien antamiseen, joita opettajat pystyvät hyödyntämään opetuksessaan. DVD:llä on myös uusi kansikuva. Päivitetty kansikuva on Timo Karvisen ottama valokuva, johon hän myös liitti uuden aiheeseen sopivan taustakuvan.

Uusi kehittelemämme DVD sisältää uuden laajennetun valikon, jossa erikoisuutena on liikkuva taustakuva. Valikko on jaettu niin, että voi halutessaan katsoa joko koko DVD:n alusta loppuun yhtenäisenä elokuvana tai vaihtoehtoisesti kohtauksittain. Kohtaukset on jaettu päävalikkoihin; hip hop-tanssin helppoihin ja vaativiin liikkeisiin sekä break dancen helppoihin ja vaativiin liikkeisiin. Valikossa voit liikkua kuvaruudun alareunassa sijaitsevilla nuolinäppäimillä.

Ensimmäisenä kuvaruutuun tulee ainoastaan edellä mainittu kohtaavalikko. Haluttaessa katsoa koko DVD:n yhtäjaksoisena elokuvana valitaan valikosta kohta ”hip hop helpot” ja sen jälkeen ”toista elokuva”. DVD:tä voi myös katsoa halutessaan kohtauksittain. Tällöin tulee valita kohtaavalikosta haluamansa kategoria ja siirtyä ”kohtauksen valintaan”. Vasemmalla alareunassa näkyy nuoli vasemmalle, jolla voi palata valikon alkuun.

"Break dance vaativat"- osiosta löytyy erillisten liikkeiden lisäksi valmiita tanssisarjoja. Tanssisarjat on mahdollista katsoa joko erillisinä, lyhyempinä kohtauksina tai elokuvana, ilman katkoja. Valmiiden tanssisarjojen lisäksi "break dance vaativat"- osiosta pääsee myös "ekstrat"- osioon, jossa näytetään kaksi erilaista tanssiesitystä. Tanssiesitykset ovat näytteitä hip hop-tanssista. Ensimmäisessä näytteessä tanssii Mäntyselän koulun 9-luokkalaista tyttöjä. Tanssisarja sisältää pitkälti DVD:llä opettuja helppoja hip hop-liikkeitä. Toinen tanssinäyte on hip hopin locking-tyyliä ja se on kuvattu Porvoon young-messuilta.

Tämä DVD oli Timo Karviselle valikkojen osalta ensimmäinen näin laaja työ. Valikkoja tuli kaiken kaikkiaan yli viisikymmentä, mikä toi samalla myös

suuren haasteen DVD:n musiikille ja puheselostukselle.

8.3 Uuden materiaalin evaluointi

Valmiin DVD:n valikkosivu oli meille positiivinen yllätys visuaalisen toteutuksensa ja laajan valikkomäärän vuoksi. Erityisesti positiivista huomiota herätti valikkosivun kokonaisilme.

Sivuilla olevat päävalikot ovat jaettu haluamallamme tavalla hip hopin helppoihin ja vaativiin liikkeisiin, sekä break dancen helppoihin ja vaativiin liikkeisiin, mikä selkeyttää ja nopeuttaa DVD:n katsomista. DVD:tä katsoessamme totesimme päävalikkojen alla olevat yhä puutteellisia ja hieman kömpelöitä. Käyttöä hankaloittaa alavalikoiden runsaus ja puutteellinen nimeäminen. Erityisesti puutteita löytyy ”break dancen vaativat - valmiit tanssisarjat”- osiosta, jossa kohtaukset ovat jääneet nimeämättä. Liikesarjat esiintyvät alavalikossa leikenumeroiden perusteella. Leikkeet olisi hyvä katsoa yhtenä kokonaisuutena, sillä yksittäisten leikkeiden otokset voivat hämätä katsojaa, koska useaan otteeseen toistuvat sarjat eivät leikkeissä lähde aina samasta kohdasta. Osa alavalikoista on sijoitettu epäloogiseen järjestykseen. Uudet neljä tanssiliikettä ovat sijoitettu virheellisesti ”break dance vaativat”- osiossa esitettävien tanssisarjojen väliin.

Jokainen DVD:llä esitettävä liike on myös erikseen nimetty, jotta tietyn liikkeen etsiminen olisi helpompaa. Kuvaruudun oikeassa ja vasemmassa alareunassa näkyvillä nuolilla pääsee liikkumaan sivuilta toiselle kätevästi. Siirtyminen valikosta toiseen on sujuvaa ja helppoa, sekä tekstitys on selkeää, mutta paikoittain löytyy harmittavia kirjoitusvirheitä. DVD:n valmistuttua olimme erittäin tyytyväisiä kuvanlaatuun ja liikkeiden kuvaukseen.

DVD:llä kuuluva taustamusiikki oli mielestämme hyvin DVD:lle soveltuvaa, sillä se oli hyvin neutraalia. Yksinkertaisuudestaan huolimatta taustamusiikki

sopii jokaiseen kohtaan, yhtään myöskään ärsyttämättä. Valitettavasti DVD:tä tehdessä emme pystyneet vaikuttamaan siihen, että olisimme saaneet kaikkia liikkeitä sopimaan musiikkiin täydellisesti.

Opettajien antama palaute kehitetystä opetusmateriaalista oli pääsääntöisesti hyvää. Valikoiden tuoma selkeys helpotti opettajien mielestä DVD:n käyttöä. Opettajat olivat erityisesti mielissään siitä, että yksittäiset liikkeet olivat helposti löydettävissä sekä liikkeen uudelleen katsominen oli vaivatonta. Opettajilla ei ollut heidän kertomansa mukaan ongelmia DVD:n käytön kanssa. Opettajien mielestä DVD oli kehittynyt päteväksi opetusmateriaaliksi, jota yksi opettajista vertasi jopa Power moverin kanssa ja sanoi, että työmme oli vähintään yhtä tasokas. Liikkeiden runsaus oli jo ensimmäisessä DVD:ssä saanut kiitosta. Uudessa DVD:ssä opettajat olivat huomanneet, kuinka olimme lisänneet liikkeiden kuvauksiin hidastuksia sekä useampia kuvakulmia. Näihin opettajat olivat erittäin tyytyväisiä. Opettajat antoivat positiivista palautetta myös DVD:llä näytettävien liikkeiden kehittelyistä. Heidän mukaansa liikekehittelyiden ansiosta heidän oli helppoa itse opetella liikkeiden suorittamista. Osalle opettajista oli erittäin tärkeää, että valmiita sarjaehdotuksia oli annettu uudessa DVD:ssä aiempaa enemmän.

Opettajat olivat positiivisesti yllättyneitä tekemästämme ekstra-materiaalista eli oppilaille tarkoitettusta läksyvihosta sekä opettajien käsikirjasta. Heidän mielestään kuvat olivat selkeitä ja ohjeet täsmensivät liikkeiden ymmärtämistä. Opettajat kokivat läksyvihon mukavana lisämateriaalina opetukseen.

9. POHDINTA

Opinnäytetyömme tekeminen oli meille kaksi vuotta kestävä yhteinen projekti. Aiheemme idea syntyi omien harrastustemme pohjalta ja halustamme kehittää koulujen tanssiliikuntaa. Meillä molemmilla oli kokemusta niin tanssin harrastamisesta kuin ohjaamisestakin. Olimme rohkeina haasteen vastaan tehdä opinnäytetyömme yhdessä, välittämättä siitä kuinka erilaisia tanssitaustamme olivat.

Opinnäytetyö on vaatinut meiltä paljon joustavuutta, kompromisseja, aikataulujen yhteen sovittamista, pitkiä, valvottuja öitä sekä matkustamista. Työmme alussa asuimme eri paikkakunnilla, jolloin yhteistyötä tehtiin paljon puhelimitse ja internetin välityksellä. Vasta viimeisen ja merkittävimmän puolen vuoden aikana asuimme molemmat pääkaupunkiseudulla, jolloin pystyimme tekemään töitä enemmän yhdessä, vaikka tuolloinkin olimme kumpikin samaan aikaan kokopäiväisesti töissä, ja vieläpä niin, että toinen aamupäivisin ja toinen iltaisin.

Opinnäytetyön tekeminen yhteistyönä on kuitenkin sujunut ilman mitään suurempia ongelmia ja työmme valmistuttua tunnemme varmasti niin hip hop- ja break dance-aiheen kuin toisemmekin läpikotaisin, ja pysymme varmasti ikuisina ystävinä urakkamme jälkeen.

Yhdessä tekemisessä olemme pystyneet hyödyntämään kummankin osaamista eri osa-alueilla. Työmme ollessa loppusuoralla voimme sanoa olevamme oikein tyytyväisiä aikaansaannoksiimme. Yhdessä saimme aikaiseksi mielestämme oikein kattavan opetusmateriaalin hip hop-tanssin ja break dancen opetuksesta yläasteikäisille opettajille. Asetimme opinnäytetyöllemme vasta vajaa vuosi sitten varsinaisen aikataulun, ja mielestämme olemme pysyneet siinä erittäin hyvin.

Alkuperäinen tarkoituksemme oli uudistaa ja monipuolistaa yläasteikäisten tanssiliikuntatunteja kehittelemällä opettajille opetusDVD hip hop-tanssista ja

break dancesta, jotka ovat tällä hetkellä nuorison keskuudessa hyvin suosittuja tanssilajeja. Halusimme tuoda kyseiset tanssilajit mahdollisimman monen yläasteikäisen tytön ja pojan ulottuville mahdollistaen kyseisiin lajeihin tutustumisen kouluissa. Samalla toisimme kouluille enemmän pätevää tietoa tämän ajan hengen mukaisista tansseista, joiden oppiminen voisi kiinnostaa yläasteikäisiä oppilaita. Tarkoituksenamme oli samalla innostaa opettajia tuomaan uutta lajia kouluille ja motivoimaan sitä kautta oppilaitaan enemmän tanssiliikunnan pariin. (ks. kappale 5.1)

OpetusDVD:tä kehitellessämme hyödynsimme ammattitaitoisten opettajien apua ja mielipiteitä tekemämme testin perusteella. Saimme opettajilta paljon hyödyllistä ja positiivista palautetta sekä konkreettisia kehitysehdotuksia. Työmme edetessä saimmekin opettajilta idean kehittää myös oppilaille läksyvihon sekä opettajille oman aiheeseen liittyvän käsikirjan. Molemmat lisämateriaalit sisälsivät paljon kuvia hip hop-tanssin ja break dancen liikkeiden suorituksesta. (ks. kappale 6)

Työmme alussa keskityimme suurimmaksi osaksi aihealueen läpikotaisin tutkimiseen ja kirjallisten materiaalien lukemiseen. Matkamme varrella huomasimme, että tanssiaiheesta oli yllättävän vähän materiaalia ja aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Tämä toi työllemme uutta haastetta, mutta samalla mielipiteemme varmistui entisestään siitä, että työmme saattaisi olla merkittävä ja tarpeellinen lisä peruskoulujen tanssiliikunnan kehittämisessä.

Työmme käytännön vaihe alkoi varsinaisesti testaamalla Isabella Virtasen jo aiemmin kehittelemän hip hop- ja break dance- opetusDVD:n testaamisella. Tällä ensimmäisellä testillä halusimme selvittää, pystyvätkö opettajat kyseisen materiaalin avulla opettamaan heille ennestään tuntematonta lajia, ja kuinka tätä opetusDVD:tä voisi kehittää entistä paremmaksi ja kattavammaksi opetusmateriaaliksi. (ks. kappale 5)

Työssämme olemme siis hyödyntäneet omaa asiantuntijuuttamme niin tanssin kuin liikunnankin saralta sekä myös neljän liikunnanopettajan ammattitaitoa. Olemme hyödyntäneet työssämme paljon kirjallista materiaalia ja tehneet esitestauksen lisäksi kaksi käytännön testiä. Testiin osallistui neljä eri liikunnanopettajaa kolmesta eri koulusta, joista jokainen ohjasi kaksoistunnin hip hop-tanssia ja break dancea kullekin yläasteen luokkatasolle. Jokaisella opettajalla oli omanlaisensa harrastustausta, jota pidimme testin yhtenä tärkeänä reliabiliteetin mittarina, eli testin luotettavuuden mittaajana. Riippumatta liikunnanopettajan harrastetaustasta hän pystyy kattavan materiaalin avulla ohjaamaan heille entuudestaan tuntemattomia tanssilajeja. Muutamalla testiopettajista kokemuksia tanssiharrastuksesta ei löytynyt laisinkaan, vaan heillä oli vahva palloilu tausta. Uskomme testimme tuloksien olevan luotettavia, sillä testin otos oli satunnaisesti valittu ja testiryhmä oli kohtuullisen laaja sekä testit suoritettiin vielä kahdessa eri kaupungissa. (ks. kappaleet 5 ja 6)

Työn edetessä koimme niin onnistumisia kuin pettymyksiäkin. Kirjastot tulivat tutuiksi, ja usein saimme etsiä jo kadonneita lähteitä niin kirjastoista kuin netistäkin. Käytännön työtä tehdessä jouduimme turvautumaan myös monen ulkopuolisen ihmisen apuun. Esimerkiksi DVD:tä tehdessä jouduimme poistamaan alkuperäiseltä DVD:ltä paljon hyvää materiaalia, jotta emme rikkoisi tekijänoikeuslakeja. Jouduimme myös etsimään DJ:n, joka kehitti uuden taustamusiikin DVD:lle. Otimme myös yhteyttä kuvaajaan, joka oli kuvannut ensimmäisen testiDVD:n. Kuvaaja on itse alan harrastaja, mutta ei tee kuvauksia ammatikseen, mikä myös osittain näkyy työssämme. Uusi, kehitetty DVD oli kuvaajalle haasteellisin mitä hän oli koskaan aiemmin tehnyt. Erityisen haasteellisena hän koki, valikoiden suuresta määrästä johtuen, musiikin ja puheselostuksen. Meidän oli myös mahdotonta huomata, jos DVD:tä editoidessa jotkut liikkeet oli sijoitettu väärään paikkaan tai jos DVD:ltä löytyy kirjoitusvirheitä.

Tarkoituksenamme oli saada DVD:llä olevat valmiit tanssisarjat ja DVD:n extra-osuus omille valikkoruudukoille. Tämä kuitenkin ei toteutunut, meistä riippumattomista syistä. Kuvaaja oli myöskin nimennyt jotkut liikesarjat nimellä "Leike". Sarjat pystyy erottelemaan toisistaan vain sanan perässä olevan numerosarjan avulla, jotka meidän täytyi kirjoittaa opettajille selvennykseksi opettajien käsikirjaan.

Näin jälkikäteen katsottuna tekisimme toki joitain asioita toisin. DVD:ssä haluaisimme jo päävalikkosivuun näkyviin ”toista elokuva”- kohdan, jolloin koko DVD:n sisältö näkyisi yhtenäisenä elokuvana. Laittaisimme myös muutamat väärässä paikassa olevat liikkeet oikeaan kohtaan ja nimeäisimme tanssisarjat oikeilla nimillä. Jos saisimme korjata DVD:tä, korjaisimme myös pienet kirjoitusvirheet ja katsoisimme, että jokainen tanssisarja alkaisi täsmälleen samasta kohdasta. Haluaisimme myös lisätä tanssisarjat sekä ekstras-kohtauksen omiin kohtauksiin päävalikkosivulle. Nämä ovat kuitenkin teknisiä ongelmia, jotka olisivat saattaneet poistua sillä, että olisimme jättäneet vielä enemmän aikaa kuvauksille ja niiden tarkistuksille. Toisaalta emme olisi enää kehdanneet rasittaa kuvaajaa yhtään enempää, sillä koemme olevamme hänelle suuressa kiitollisuuden velassa, sillä hän uhrasi paljon aikaa ja vaivaa meidän vuoksemme. Olemme kuitenkin pystyneet pääosin toteuttamaan kaikki suurimmat tavoitteemme opetusDVD:n suhteen, jossa opetuksen sisältö oli meille kaikkein merkittävin. Läksyvihkoon ja opettajan käsikirjaan olemme täysin tyytyväisiä.

Opimme koko opinnäytetyöprosessin aikana hakemaan tehokkaasti tietoa sekä kirjoista että verkkolähteistä. Opinnäytetyössämme harjoittelimme lähdekriittisyyttä. Tämä oli asia, joka selkeästi harjaantui työn edetessä ja eri lähteisiin paremmin tutustuessamme. Opinnäytetyömme opetti meitä myös tieteellisen tekstin kirjoittamiseen ja asioiden laaja-alaisempaan katseluun. Jouduimme siis usein työn edetessä toteamaan, että asioilla ei aina ole pelkästään yhtä totuutta tai näkökantaa. Yhdestä asiasta siis voikin olla useita

eri näkökulmia sekä löytyä tieteellistä faktaa tukemaan jopa vastakkaisia näkökantoja. Opettelimmekin opinnäytetyössämme kulkemaan puolueetonta, mutta kantaaottavaa kultaista keskitietä.

Kaiken kaikkiaan olemme kuitenkin erittäin tyytyväisiä valmiiseen opetusmateriaalipakettiin kokonaisuutena. Onnistuimme mielestämme tavoitteessamme rakentaa selkeä ja kattava hip hop- ja break dance-opetusmateriaali. Olemme saaneet materiaalista myös paljon kiitosta ja positiivista palautetta opettajilta. Heidän mielestään DVD on sisällöltään kattava ja selkeä opetusmateriaali. Opettajat todistivat jo ensimmäisellä tutkimuksella, että he pystyvät opettamaan heille täysin tuntematonta lajia hyvän opetusmateriaalin avulla. Kehitystyöhömmme osallistuessaan he auttoivat meitä tekemään entistä paremman ja heitä palvelevamman opetusmateriaalin. Tästä olemme heille erittäin kiitollisia.

Työmme kehittyi mielestämme jo sille asteelle, että seuraavaksi olisimme entistä viisaampia, monista oppimistamme virheistä johtuen, ja hienosäätäisimme DVD:n siihen kuntoon, että sen voisi lopulta myydä kouluille. Sillä tavoin saattaisimme helpottaa monen opettajan tuntisuunnitelmien tekemistä, mutta toivomme ennen kaikkea miellyttäviä tanssikokemuksia yläasteikäisille oppilaille.

LÄHTEET

Anttila, R. 2002. Liikuntatutkimus 2001- 2002: lapset ja nuoret [verkkojulkaisu] Nuori Suomi ry: Helsinki [viitattu 22.10 2007] Saatavuus:
<http://www.fsd.uta.fi/aineistot/luettelo/FSD1285/meF1285.html>
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/liikuntaharrastuksena/lasten_liikunta_0802.pdf

Björling, M. 2005. Dans är inte idrott. Liikunnanohjaaja koulutuksen opinnäytetyö. [viitattu 8.2.2005] Saatavissa:
<http://www.ihs.se/upload/Publicerat/Examensarbeten/2004-05/cuppsats2005-03.pdf>

Fogelholm, M. 2006. Liikunta nyt! [verkkojulkaisu] Vihreät De Gröna [viitattu 19.8.2007] Saatavissa: <http://www.mikaelfogelholm.fi/19>

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY

Hilamaa, H. & Varjus, S. 2000. Musta syke: funkkin, diskon & hiphopin historia. Helsinki: Like

Jyrinki, E. 1974. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus

Kari, J., Koro, J., Lahdes, E. & Nöjd, O. 1994. Didaktiikka ja opetussuunnittelu. 3. uudistettu painos. Porvoo: WSOY

Karinkanta, S. 2005. Tanssistako taitoa ja tasapainoa [verkkojulkaisu]. UKK-instituutti. [viitattu 11.9.2007].
Saatavuus: http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikkeesta_liikehallintaa/577

Liukkonen, J. 2007. Liikunnanopetuksella ratkaiseva vaikutus oppilaan myöhempään liikunnallisuuteen [verkkajulkaisu]. Nuori Suomi ry [viitattu 10.7.2007]. Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/ajankohtaista?nid=10267763>

Lommel, C. 2000. The history of rap music. Chelse house: Philadelphia

Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia: liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes

Novak, D. & Gowin, B. 1995. Opi oppimaan. Helsinki: Gaudeamus

Nuori Suomi 2002 a. Kolmasosa lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi [verkkolehti]. Nuori Suomi ry [viitattu 22.10.2007].

Saatavilla: <http://www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=1.3>
<http://www.tkukoulu.fi/~kupkoulu/liikuntaops.pdf>

Nuori Suomi 2002 b. Liikunta tukee oppimista [verkkolehti]. Nuori Suomi ry [viitattu 18.9.2007].

Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=2.2>

Nuori Suomi 2002 c. Liikuntaa kaksi tuntia joka päivä [verkkolehti]. Nuori Suomi ry [viitattu 22.10.2007].

Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=1.1>

Ogg, A. & Upshal, D. 1999. The hip hop years. A story of hip hp. Channel 4 Books: Lontoo

Opetushallitus. 2004. Opetussuunnitelman perusteet 2004 [verkkajulkaisu].

Opetushallitus [viitattu 22.10 2007].

Saatavuus: http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf

Parkkinen, T. & Keskinen, S. 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turku

Pehkonen, M. 2000. Taito ja taidekasvatuksen tutkimuksia. Helsinki: Hakapainos

Räsänen, A. 1986. Tanssikoulutuksen kehittäminen; kuopio tanssii ja soi ry:n julkaisuja n:o 1. Kuopio: graafiset palvelut/SSKOY

Sarje, A. 2004. Tanssitutkimusta kuopiosta: [tanssin arvoista ja harrastajien tanssikokemuksista](#). Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopion musiikki- ja tanssiakatemia

Shapiro, P. 2001 The rough guide of Hip hop. London: Shorts Gardens, Helsinki: Fineduca

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. Porvoo: WSOY

Valavuori, A. 2007. Koululiikunnanmäärä vähintään tuplattava [verkkajulkaisu] Saatavissa: <http://www.valavuori.com/?p=32>

Viitala, M. 1996. Tanssia elämyksen ehdoilla. Helsinki: Svoli-Palvelu

Virtanen, A. & Knuutila M. 2001. Opettajan opas onnistuneeseen opettamiseen. [verkkajulkaisu] Teknillinen korkeakoulu [viitattu 20. 9 2007]

Saatavuus:

<http://www.tkk.fi/Yksikot/Opintotoimisto/Opetuki/kirjahylly/opeopas.pdf>

Opetussuunnitelmat:

http://www.edu.vantaa.fi/kilteri/starnet/media/Kilterin_OPETUSSUUNNITELMA.pdf

<http://helilaya.kotka.fi/ops78905.htm>

<http://helilaya.kotka.fi/ops99.pdf>

LIITTEET

LIITE 1 Hip hop- tanssin ja break dancen tanssiopas (DVD)

LIITE 2 Oppilaiden läksyvihko (10s.)

LIITE 3 Opettaja käsikirja (36s.)

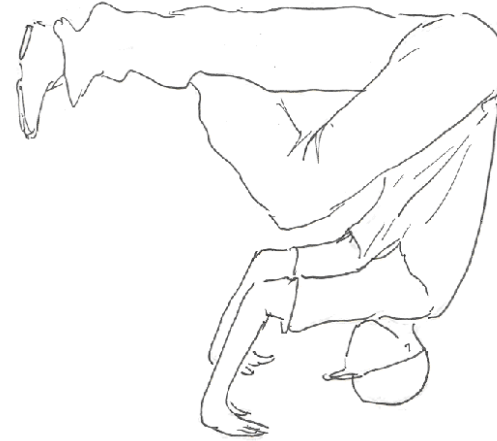
BREAKDANCE-LIIKKEET



1. PÄÄSEISONTA

- 1.a
- Istu lattialla polvi-istunnassa
 - Aseta kämmenet lattialle polvien viereen
 - Laske pää lattialle niin, että kädet ja pää muodostavat yhdessä kolmion
 - Suorista polvet
 - Nosta yksi jalka kerrallaan käsivarren päälle

1.b Pääseisonta, ojentaen jalat 90 asteen kulmaan



- Toimi samoin kuin kohdassa 1.a, mutta ojenna vielä jalat suoraksi 90 asteen kulmanialle niin, että kädet ja pää muodostavat yhdessä kolmion



2. FREEZET

2.a

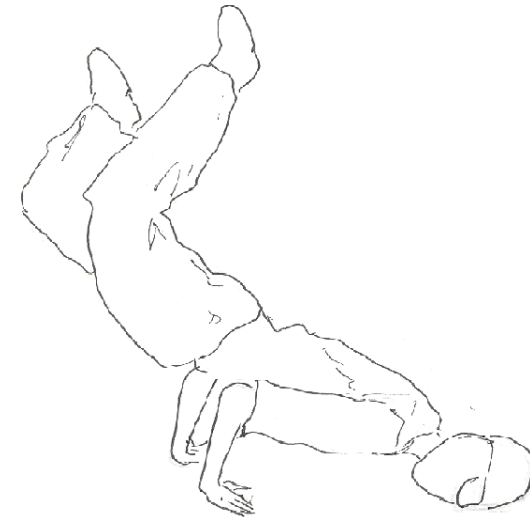
- Paina ranteet ja käsivarret kyynärpäihin asti yhteen
- Laske kädet tässä asennossa maahan



- Siirrä vartalon paino käsien päälle niin, että kyynärpäät painuvat vatsaan
- Laske vielä toinen poski maahan

2.b

- suoritettuasi onnistuneesti kohdan 2.a voit vielä ponnistaa jalat ylös
- Yritä pysyä tässä asennossa vähintään viisi tai kymmenen sekuntia



3.BABY-FREEZE

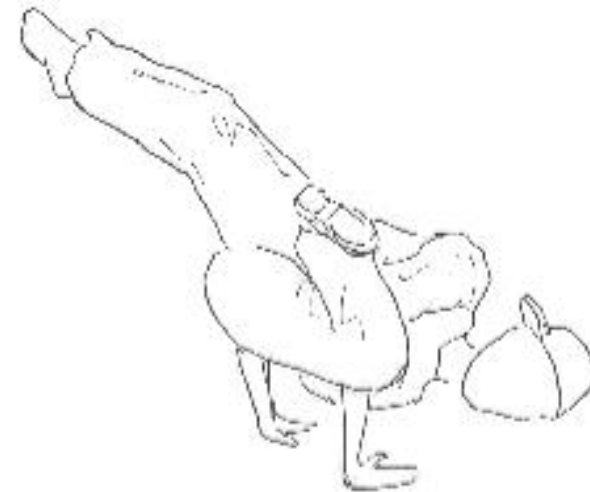


Jos osaat jo kohdat 2.a ja b voit lähteä harjoittelemaan baby-freezeä

- Asetu polvi istuntaan lattialle
- Laske toinen käsi lattiaan ja aseta tämän käden kyynärpää edellä opetellulla tavalla vatsaan tueksi

- Toinen käsi jää lattialle tukemaan liikettä, noin silmien korkeudelle

- Laske poski maahan

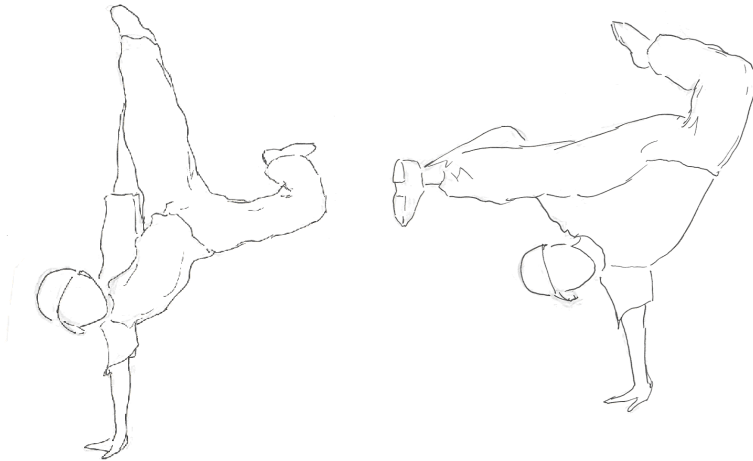


- Ponnista liikkeen alempi jalka tukikäden päälle, samalla kun yläjalka jää koukkuun ylös

- Toisella kädellä ota saman puoleisen jalan takaa kiinni (jalka on suorana)

- Yritä pysäyttää liike hetkeksi ylhäällä, jolloin toinen jalka on suorana ja toinen koukussa

4. NIKE-FREEZE



- Ota vauhtia kuten olisit tekemässä käärynpyörää
- Lattialle tukemaan jää kuitenkin vain toinen käsi

5. SAMMAKKO-FREEZE



- Lähe liikkeeseen kuten käärynpyörään
- Pysäytä liike ylös keskelle käsinseisontaan ja paina jalkapohjat yhteen

- Pidä selkä pyöreänä ja anna vauhdin viedä sinut pyörivän liikkeeseen

6. BUTT SPIN



- Istahda lattialle, jalat haara asentoon
- Koukista toinen polvi
- Aseta kädet lattialle, selän taakse nojaten samalla käsiin
- Heilauta suoralla jalalla vauhtia ja ota polvitaiteiden takaa kiinni

7. SILTAYMPYRÄ



- Asetu kyykkyyyn ja ojenna toinen käsi eteen samalla kun toinen käsi tukee sinua lattialla
- Piirrä edessä olevalla vapaalla kädellä iso kaari pään yli lattiaan niin, että selkä tekee siltakaaren

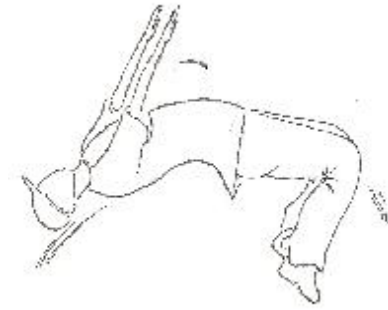
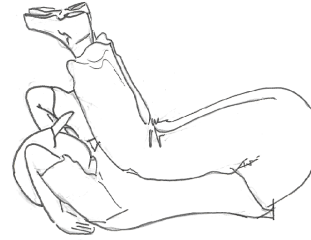


- Kun olet silta-asennoissa vaihdat tuki toiselle kädelle ja lähe vuorostaan toistakautta nousemaan ylös



- Pyörähdyksen aikana on hyvä muistaa, että tuki käden tulee antaa pyöriä liikkeen mukana

8. KICK UP

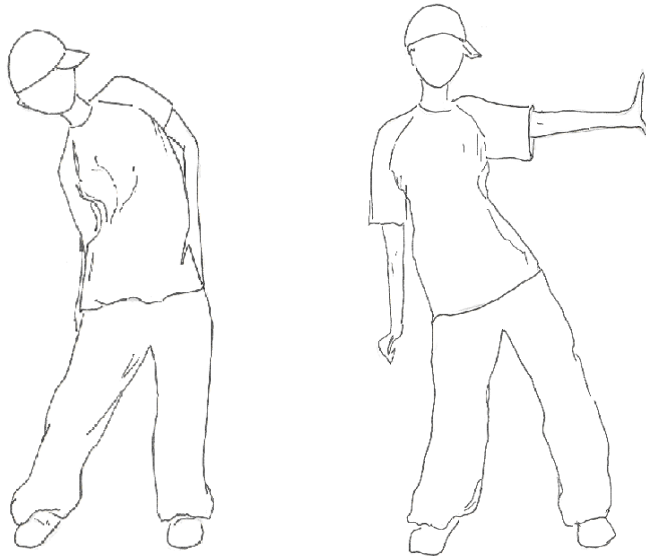


- Mene kyykkyyyn ja aseta kädet korvien viereen
- Selkä pyöreänä heijaa itsesi selälleen
- Vähän enne kun olet pyörähtämässä ympäri, (takaperin kuperkeikke) potkaise jaloilla voimakkaasti eteen päin niin, että vauhti nostaa sinut pystyyn.



HIPHOP-LIIKKEET

1. MATO

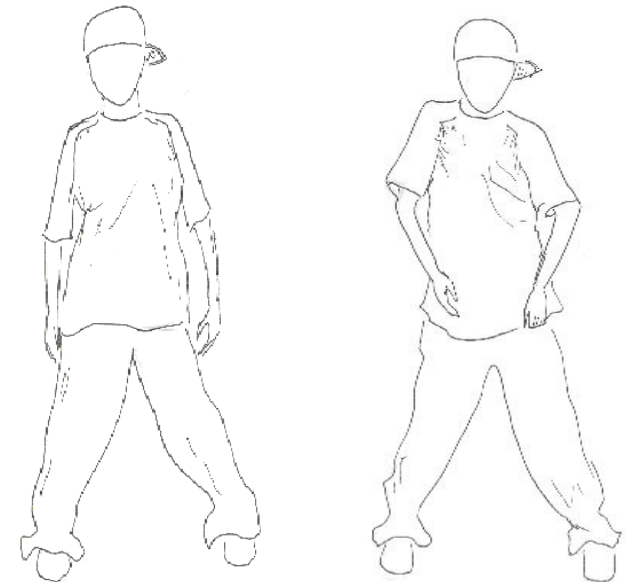


- Askella askel viereen askelta
- Kuvittele näkymätön rima jonka ali pujottaudut pää edellä (pujota ensin riman ali pää, sitten rintakehä ja viimeisenä vielä lantio tuoden samalla jalat yhteen)
- Kun onnistut tekemään liikkeen voit halutessasi lisätä käden työntö liikkeen

- Käsi työntää aina pois päin itsestäsi

2. VARTALON PYÖRITYS

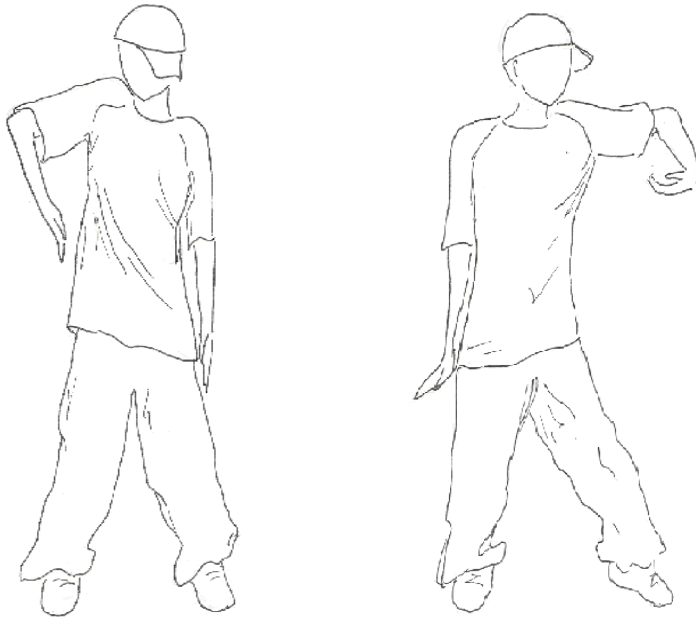
- Avaa rintakehä eteen, samalla työntäen molempia hartioita taaksepäin
- Seuraavaksi nosta oikea hartia ylös siirtäen samallaan ylävartalon painopistettä sivulle
- Vie sitten ylävartalon painopiste taakse työntäen molempia hartioita eteen
- Nosta vielä vasen hartia ylös ja siirrä ylävartalon painopiste vasempaan sivuun
- Lopulta yhdistä liikkeet sujuvaksi kokonaisuudeksi, jossa



ylävartalo pyörii ympyrää

3. AALTO

- Avaa jalat haara-asentoon ja ojenna oikeakäsi sivulle
- Lähde viemään kättä, kuten veisit sen housun taskuun
- Pujota käsi kainalon kautta ja vie käsi kokoajan mahdollisimman läheltä vartaloa” housun taskuun”
- Kun oikea käsi saapuu taskuun lähtee samalla vasen käsi taskusta vartaloa pitkin sekä kainalon kautta sivulle suoraksi.

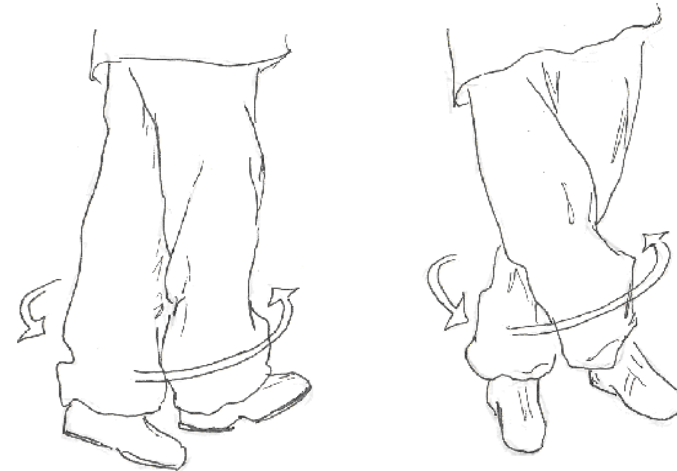


Kun olet oppinut aaltoliikkeen käsillä voit halutessasi lisätä jalat liikkeeseen mukaan

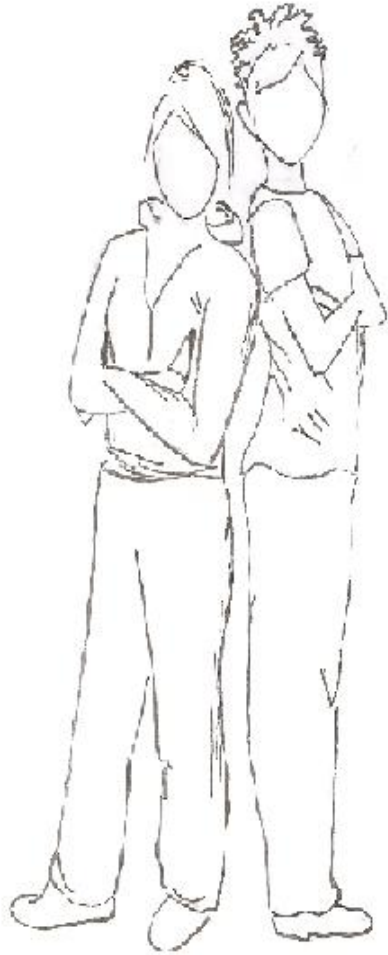
- Kun molemmat kädet ovat ”housun taskussa” ovat jalat yhdessä, kun oikea käsi lähtee taskusta, astut askeleen oikealle, oikealla jalalla
- Sama tehdään myös vasemmalle

4. PIRUETTI

- Vie vasen jalka oikean jalan yli ristiin
- Nosta vasemman jalan varpaat ylös ja oikean jalan kanta pää ylös
- Pyörittyäsi 180 astetta, vie jalat yhteen



LÄKSYVIHKO



LÄKSYVIHKKO



Hip hop:n historiaa:

Hip hop ja breakdance tulevat Yhdysvalloista, New Yorkin ghettoaueilta, Bronxista. Hip hop on syntynyt 1970-luvulla. Hip hop on saanut vaikutteita myös Jamaikalta. Hip hop:iin liittyy vahvasti myös poliittinen aktivismi, slangit ja tietty muoti. Hip hop on kulttuuri, joka luokitellaan neljään eri elementtiin. Nämä ovat breakdance (b-boying), räppääminen (MC eli master of ceremony tai mic controller), graffittimaalaus ja dj-työskentely (disc jockey). Uudeksi elementiksi on syntynyt suvaitsevaisuus. Breakdance elementistä on syntynyt uusi tanssimuoto, jota kutsutaan hip hop:ksi. Jotkut ovat voineet kuulla puhuttavan street-tanssista. Hip hop:iin ja breakdanceen on ajan myötä syntynyt erilaisia tanssin osa-alueita. Breakdanceen on syntynyt locking ja popping ja power movet, jotka ovat näyttäviä akrobaattisia liikkeitä. Hip hop:iin on puolestaan syntynyt old- ja new school hip hop.

DVD:

DVD:n alussa on yksittäisiä liikkeitä, joita voi käyttää alkulämmittelyssä, sarjoissa tai breakdancen opettamisessa. Yksittäisten liikkeiden jälkeen DVD:llä on valmis sarja, jota voit hyödyntää tunnillasi. DVD:n lopussa on kaksi näytettä hip hop-tanssista. Näitä voit halutessasi näyttää oppilallesi ennen itse tuntia. Tämä antaa oppilaillesi kuvan tulevasta tunnista.

Rytmi:

Opettaessa hip hop-tanssia ja breakdancea sinun on hyvä tietää, että musiikki on temmoltaan rentoa, kuten myös liike. Rytmi on yleensä selkeä, ja tahti lasketaan kahdeksaan. Alussa on hyvä tutustua eri rytmeihin ja niiden tulkitsemiseen.

Liike ja asenne:

Liike suuntautuu hip hop:ssa aina alas päin. Liikkeet ovat rentoja. On hyvä muistaa, että hip hop-tanssi on kaikilla aina oman näköistä. Liikkeiden ei tarvitse näyttää kaikilla ihan samanlaisilta. Lähtökohtana on se, että tanssijalla on kivaa ja asenne on oikea tanssia kohtaan.

Tunnin rakenne:

Tunnin alussa kerro tunnin aihe. Lue oppilaillesi hip hop:n historia osuus. Samalla voit tiedustella oppilaitasi ovatko he joskus kokeilleet hip hop:ia tai breakdancea aikaisemmin.

Alkulämmittelyyn kannattaa käyttää aikaa noin 10 -15 minuuttia. Alkulämmittely voi olla DVD:n pohjalta rakennettua tai ihan vaikka salin ympäri juoksua, polttopalloa tai hippaleikkejä. Pääasia on, että taustalla on aiheeseen liittyvää musiikkia. Alkulämmittelyn jälkeen voit aloittaa liikkeiden opettelun sekä sarjan rakentamisen. Tähän kannattaa käyttää aikaa noin 20 -30 minuuttia. Sen jälkeen siirrytään puhtaasti breakdance-liikkeisiin, joita tehdään noin 15 -20 minuuttia. Antamamme harjoitusten kestoajat ovat vain suosituksia. Riippuen ryhmästä voi painottaa esimerkiksi tytöille enemmän hip hop:ia ja pojille enemmän breakdancea. Tarvittaessa poikien breakdance-tunnilla voi hyödyntää trampoliinia, esimerkiksi volttien tekemiseen. Loppuajan tunnista voi käyttää rankkaan lihaskuntoharjoitukseen ja pitkiin venytyksiin.

Tanssin opetus:

Aloita liikkeiden opettaminen hitaasti ja pelkistetysti. Pyri keksimään mielikuvia auttamaan liikkeiden oppimisessa. Tarvittaessa voit opettaa liikkeitä ilman musiikkia. Myöhemmin voit lisätä mukaan musiikin ja nostaa tempoa. Pyri käyttämään opetuksessa sidostekniikkaa, jossa ensin opetat esimerkiksi liikkeen A. Opittuasi liikkeen A, opetat liikkeen B. Sen jälkeen yhdistät liikkeet A+B jne.

Vaatteet:

Hip hop:ssa ja breakdancessa käytetään yleensä rentoja vaatteita. Tanssiessa on hyvä käyttää sisälengkareita (tai jos löytyy niin tanssi sneakereitä). Pidempiä hiuksia on hyvä pitää kiinni.

Mitä hip hop ja breakdance kehittää?:

Hip hop:ssa ja breakdancessa harjoitetaan koordinaatiota, tasapainoa ja kokonaisvaltaista kehon hallintaa. Tanssiessa kehittyy myös rytmitaju.

Vinkki:

Jos koulussa innostutaan hip hop:sta ja breakdancesta, voisi tätä materiaalia ja uuden tanssin oppimista hyödyntää esimerkiksi koulujen juhlissa esityksenä.

DVD:stä voi poimia valmiin sarjan tai kehittää liikkeitä hyväksi käyttäen oman koreografian, jolloin materiaali toimii ideapankkina pitkään.

Opetusmateriaalia voi hyödyntää myös koulun kerhotoiminnassa.

BREAKDANCE-LIIKKEET

1. PÄÄSEISONTA



- 1.a
- Istu lattialla polvi-istunnassa
 - Aseta kämmenet lattialle polvien viereen
 - Laske pää lattialle niin, että kädet ja pää muodostavat yhdessä kolmion
 - Suorista polvet
 - Nosta yksi jalka kerrallaan käsivarren päälle



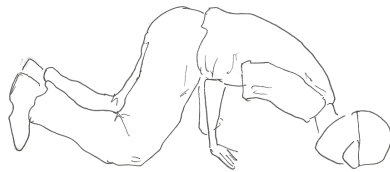
1.b Pääseisonta, ojentaen jalat 90 asteen kulmaan

- Toimi samoin kuin kohdassa 1.a, mutta ojenna vielä jalat suoraksi 90 asteen kulmanialle niin, että kädet ja pää muodostavat yhdessä kolmion

2. FREEZE

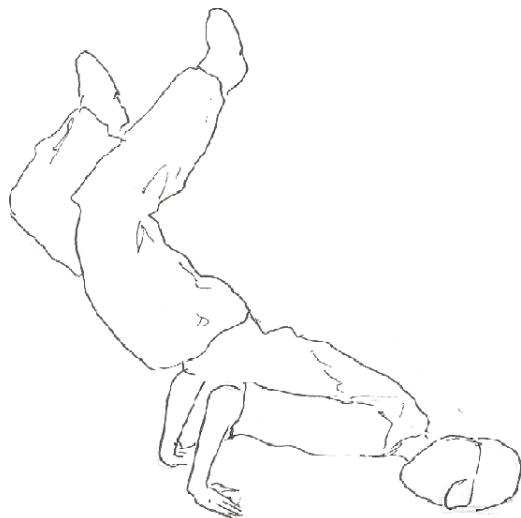


- 2.a
- Paina ranteet ja käsivarret kyynärpäihin asti yhteen
 - Laske kädet tässä asennossa maahan
 - Siirrä vartalon paino käsien päälle niin, että kyynärpäät painuvat vatsaan
 - Laske vielä toinen poski maahan



2.b

- Suoritettuasi onnistuneesti kohdan 2.a voit vielä ponnistaa jalat ylös
- Yritä pysyä tässä asennossa vähintään viisi tai kymmenen sekuntia

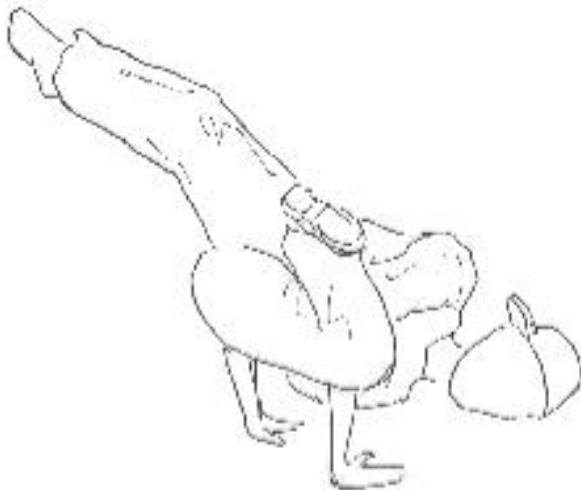


3. BABY-FREEZE



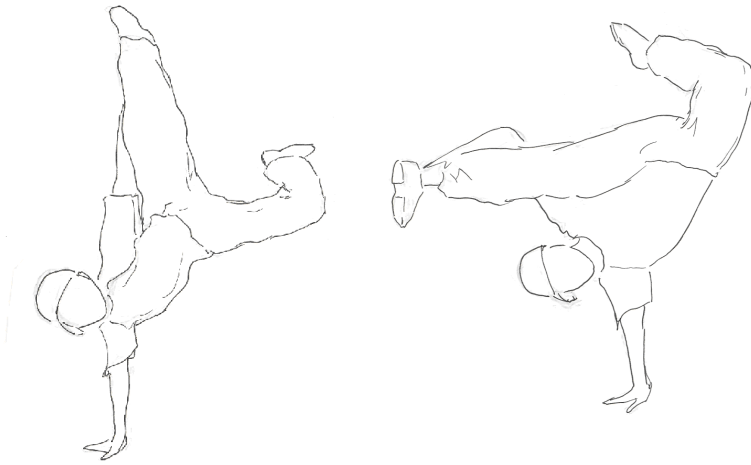
Jos osaat jo kohdat 2.a ja b voit lähteä harjoittelemaan baby-freezeä

- Asetu polvi istuntaan lattialle
- Laske toinen käsi lattiaan ja aseta tämän käden kyynärpää edellä opetellulla tavalla vatsaan tueksi
- Toinen käsi jää lattialle tukemaan liikettä, noin silmien korkeudelle



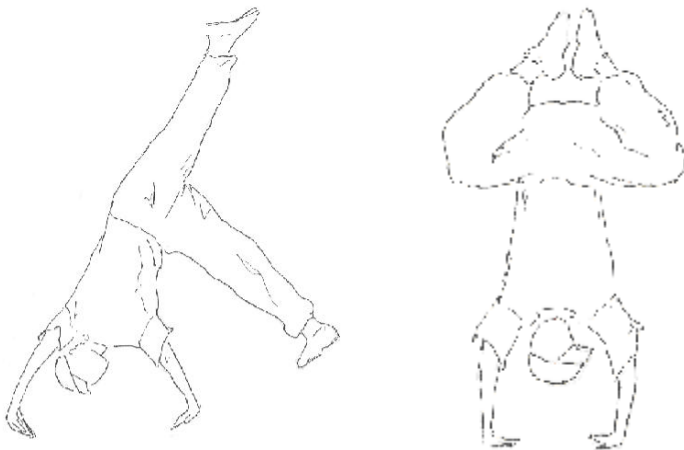
- Laske poski maahan
- Ponnista liikkeen alempi jalka tukikäden päälle, samalla kun yläjalka jää koukkuun ylös

4. NIKE-FREEZE



- Ota vauhtia kuten olisit tekemässä käärynpyörää
- Lattialle tukemaan jää kuitenkin vain toinen käsi
- Toisella kädellä ota saman puoleisen jalan takaa kiinni(jalka on suorana)
- Yritä pysäyttää liike hetkeksi ylhäällä, jolloin toinen jalka on suorana ja toinen koukussa

5. SAMMAKKO-FREEZE



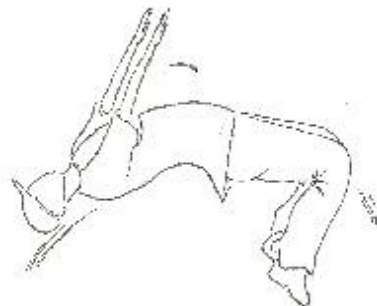
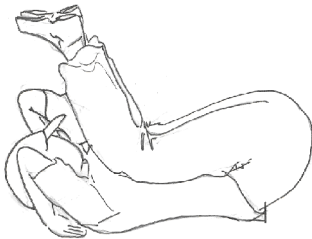
- Lähdä liikkeeseen kuten käärynpyörään
- Pysäytä liike ylös keskelle käsinseisontaan ja paina jalkapohjat yhteen

6. BUTT SPIN



- Istahda lattialle, jalat haara asentoon
- Koukista toinen polvi
- Aseta kädet lattialle, selän taakse nojaten samalla käsiin
- Heilauta suoralla jalalla vauhtia ja ota polvitaiteiden takaa kiinni
- Pidä selkä pyöreänä ja anna vauhdin viedä sinut pyörivän liikkeeseen

8. KICK UP



- Mene kyykkyy ja aseta kädet korvien viereen
- Selkä pyöreänä heijaa itsesi selälleen
- Vähän enne kun olet pyörähtämässäsi ympäri, (takaperin kuperkeikke) potkaise jaloilla voimakkaasti eteenpäin niin, että vauhti nostaa sinut pystyyn.



7. SILTAYMPYRÄ



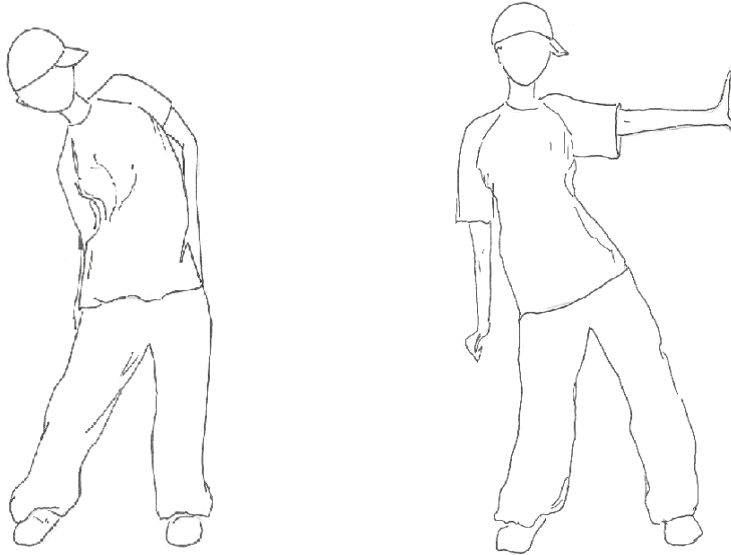
- Asetu kyykkyyyn ja ojenna toinen käsi eteen samalla kun toinen käsi tukee sinua lattialla
- Piirrä edessä olevalla vapaalla kädellä iso kaari pään yli lattiaan niin, että selkä tekee siltakaaren
- Kun olet silta-asennossa vaihdat tuki toiselle kädelle ja lähdet vuorostaan toistakutta nousemaan ylös



- Pyörähdyksen aikana on hyvä muistaa, että tuki käden tulee antaa pyöriä liikkeen mukana

HIPHOP-LIIKKEET

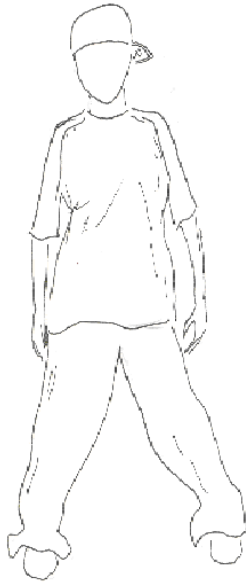
1. MATO



- Askella askel viereen askelta
- Kuvittele näkymätön rima jonka ali pujottaudut pääedellä (pujota ensin riman ali pää, sitten rintkehä ja viimeisenä vielä lantio tuoden samalla jalat yhteen)
- Kun onnistut tekemään liikkeen voit halutessasi lisätä käden työntö liikkeen
- Käsi työntää aina poispäin tistestäsi

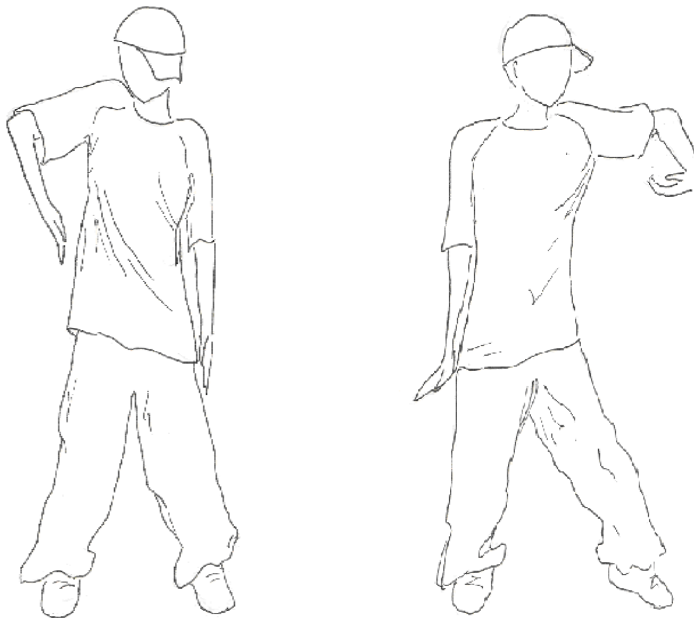
2. VARTALON PYÖRITYS

- Avaa rintakehä eteen, samalla työntäen molempia hartioita taaksepäin
- Seuraavaksi nosta oikea hartia ylös siirtäen samallan ylävartalon painopistettä sivulle
- Vie sitten ylävartalon painopiste taakse työntäen molempia hartioita eteen
- Nosta vielä vasen hartia ylös ja siirrä ylävartalon painopiste vasempaan sivuun
- Lopulta yhdistä liikkeet sujuvaksi kokonaisuudeksi, jossa ylävartalo pyörii ympyrää



3. AALTO

- Avaa jalat haara-asentoon ja ojenna oikeakäsi sivulle
- Lähde viemään kättä, kuten veisit sen housun taskuun
- Pujota käsi kainalon kautta ja vie käsi kokoajan mahdollisimman läheltä vartaloa” housun taskuun”
- Kun oikea käsi saapuu taskuun lähtee samalla vasen käsi taskusta vartaloapitkin sekä kainaln kautta sivulle suoraksi

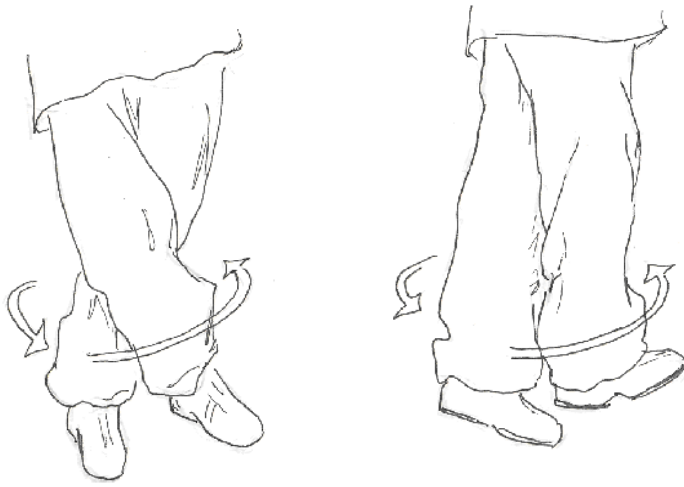


Kun olet oppinut aaltoliikkeen käsillä voit halutessasi lisätä jalat liikkeeseen mukaan

- Kun molemmat kädet ovat ”housun taskussa” ovat jalat yhdessä, kun oikea käsi lähtee taskusta, astut askeleen oikealle, oikealla jalalla
- Sama tehdään myös vasemmalle

4. PIRUETTI

- Vie vasen jalka oikean jalan yli ristiin
- Nosta vasemman jalan varpaat ylös ja oikean jalan kanta pää ylös
- Pyörityäsi 180 astetta, vie jalat yhteen



DVD:n liikelista

DVD alkaa yksittäisten liikkeiden esittelyllä. Sen jälkeen dvd:llä on valmis tanssisarja, jota voit halutessasi hyödyntää suoraan tunneillasi. DVD:n materiaali on tarkoitettu monivuotiseen käyttöön, jolloin vaihtelua opetukseen saa yhdistelemällä eri liikkeitä uusiksi sarjakokonaisuuksiksi. DVD:n lopussa on kaksi tanssikohtausta, joista ensimmäisessä esityksessä tanssijat tanssivat locking-tyylin tanssikoreografian. Jälkimmäisessä kohtauksessa on nähtävillä niin sanottua perus hip hoppia.

Tähän lomakkeeseen voit merkitä omia muistiin panoja liikkeistä. Tämä auttaa sinua muistamaan tunnilla mikä liike on minkäkin niminen.

1. Askel viereen:

2. Olan kohautus

3. Mato

4. Piruetti

5. Aaltoliike

6. Hyppysarja

7. Up rock (breakdance ja hip hop-liike)

8. Kampaus-liike

9. Lukot

10. Liuku

11. Koripallo

12. Butt spin (breakdance-liike)

13. Pääseisonta (breakdance-liike)

14. Silta

15. Siltaympyrä (breakdance-liike)

16. Four step (breakdance-liike)

17. Pujotus (breakdance-liike)

18. Lattiasarja (1)

19. Vartalon pyörytyy

20. Tiputus

21. Tuplapiruetti

22. Elvis-jalat

23. U-käännös

24. Lippalakki

25. Smurffi (-liike)

26. Loking (-liike)

27. Lattiasarja (2)

28. Jalan pujotus

29. Sukellus

30. Sammakko freeze (breakdance-liike)

31. Nike freeze (breakdance-liike)

32. Freez (breakdance-liike)

33. Baby freez (breakdance-liike)

34. Pääseisonta (breakdance-liike)

35. Six step (breakdance-liike)

36. Polviliuku ja jalan pujotus (breakdance-liike)

37. Kupla ja twister- kädet

38. Ristiaskel

39. Potkut

40. Puoli moonwalk



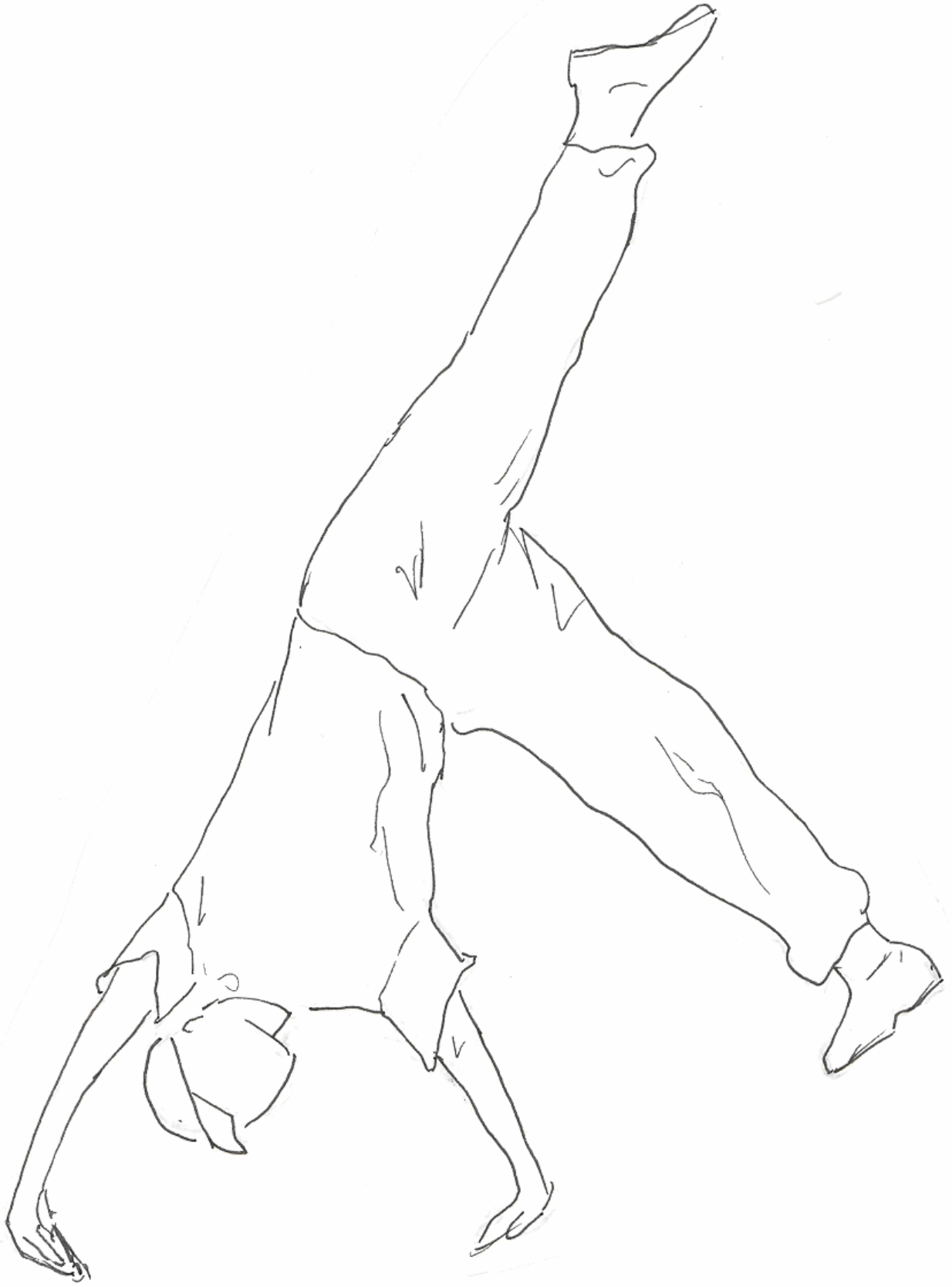


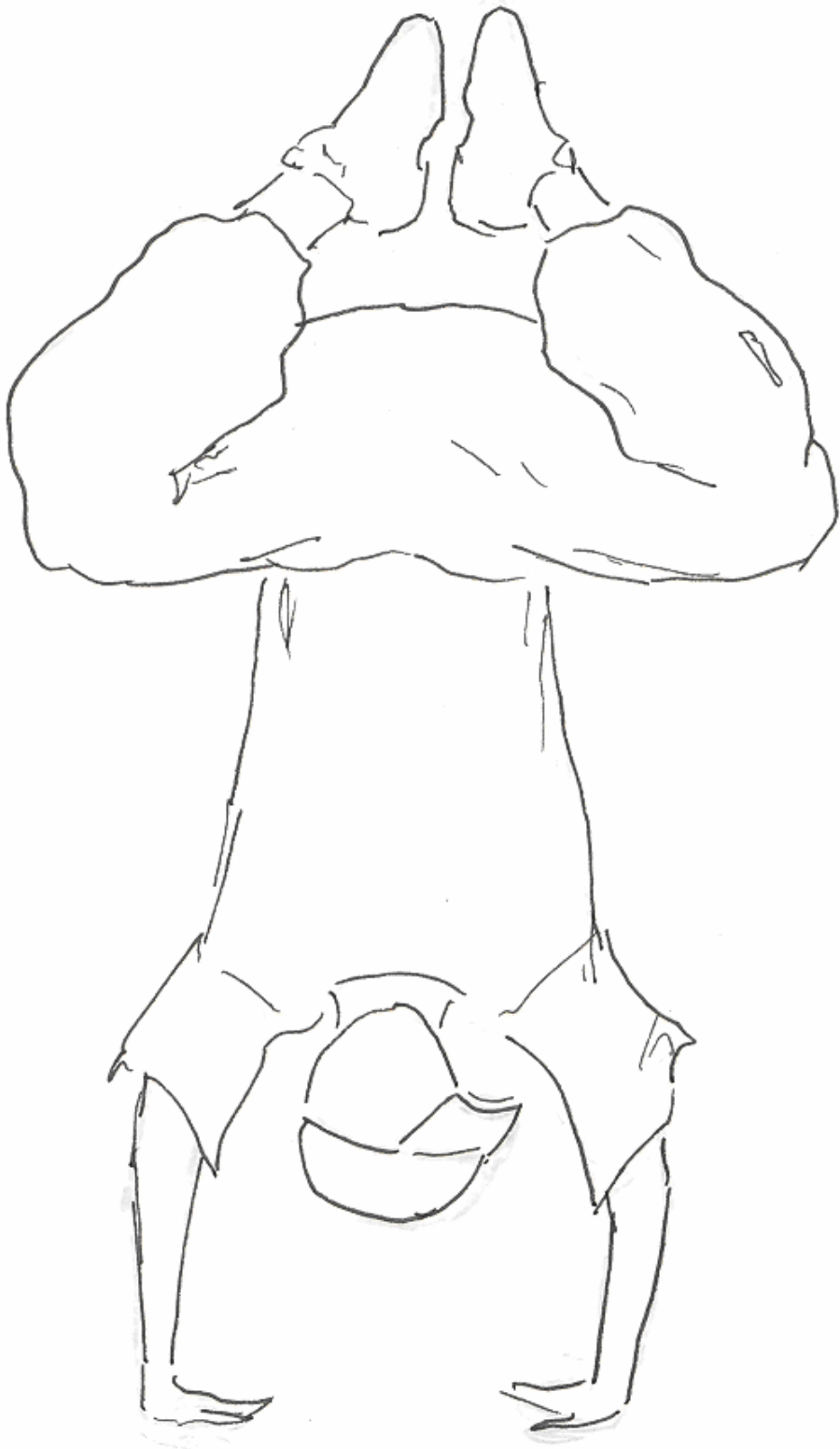




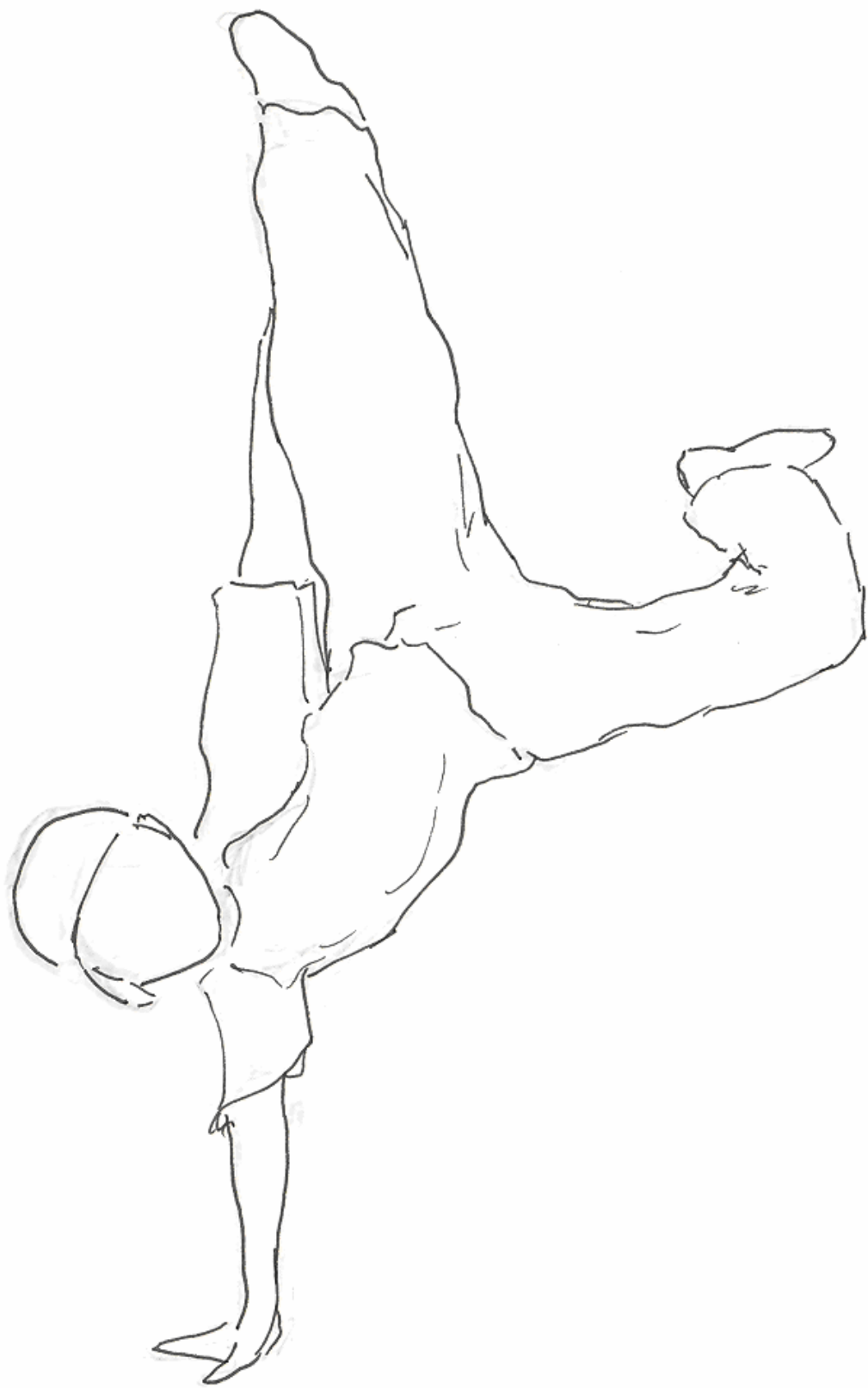


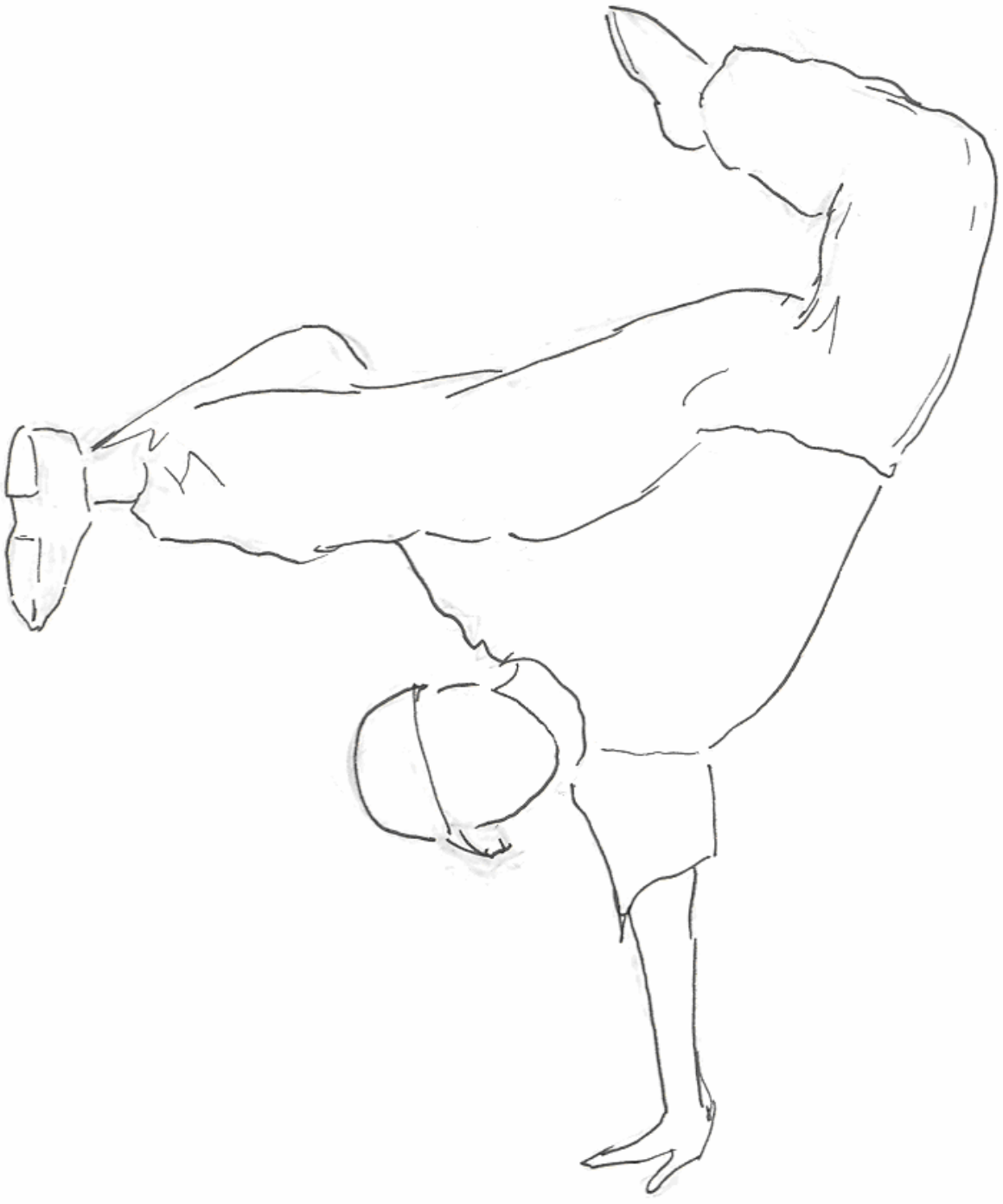


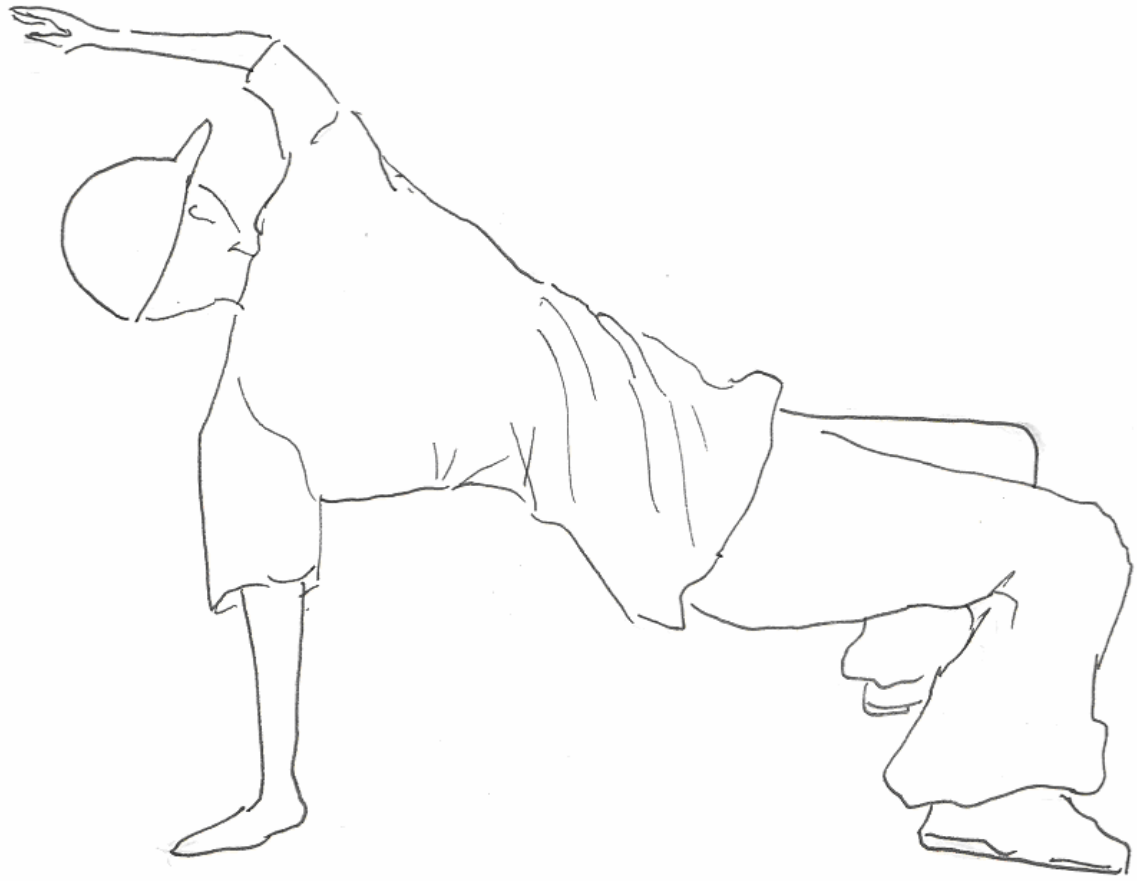






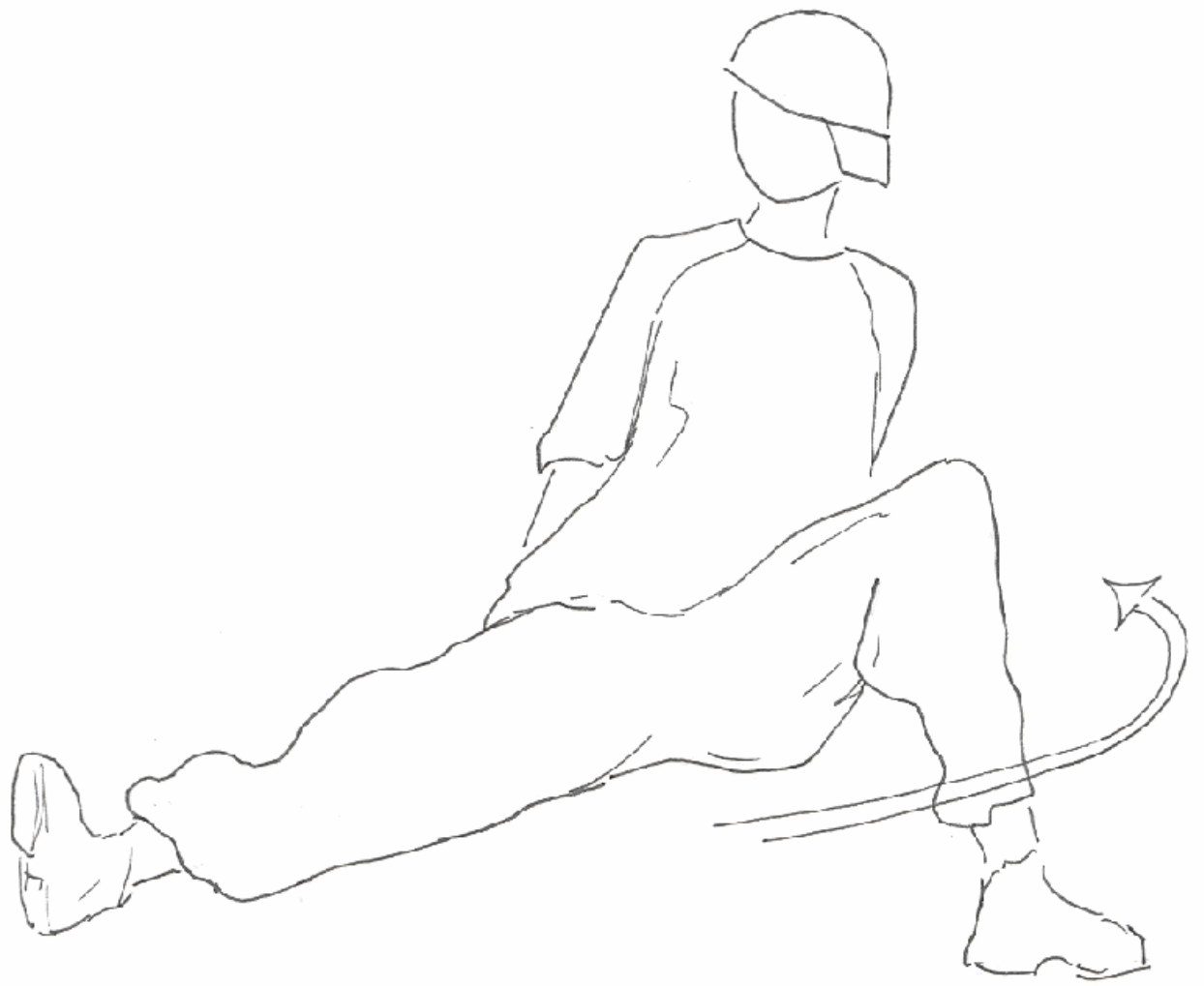




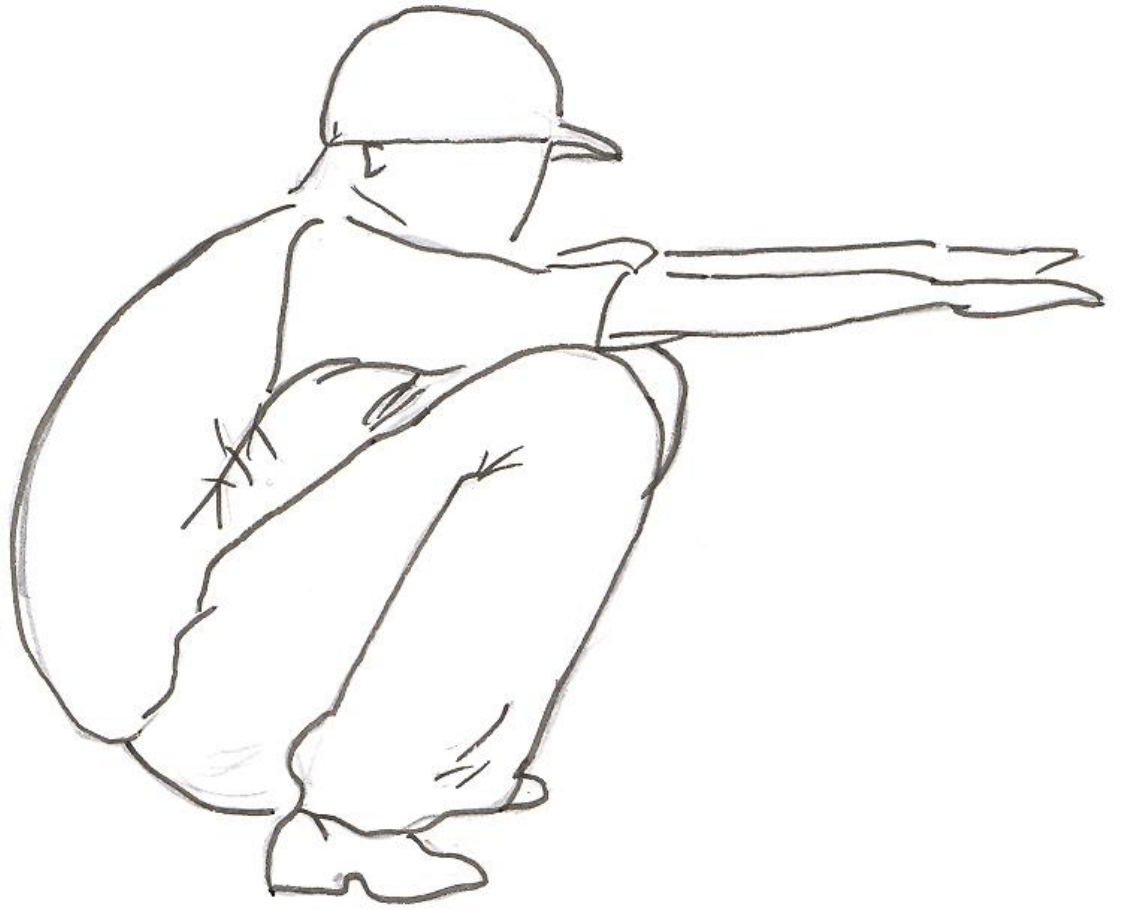






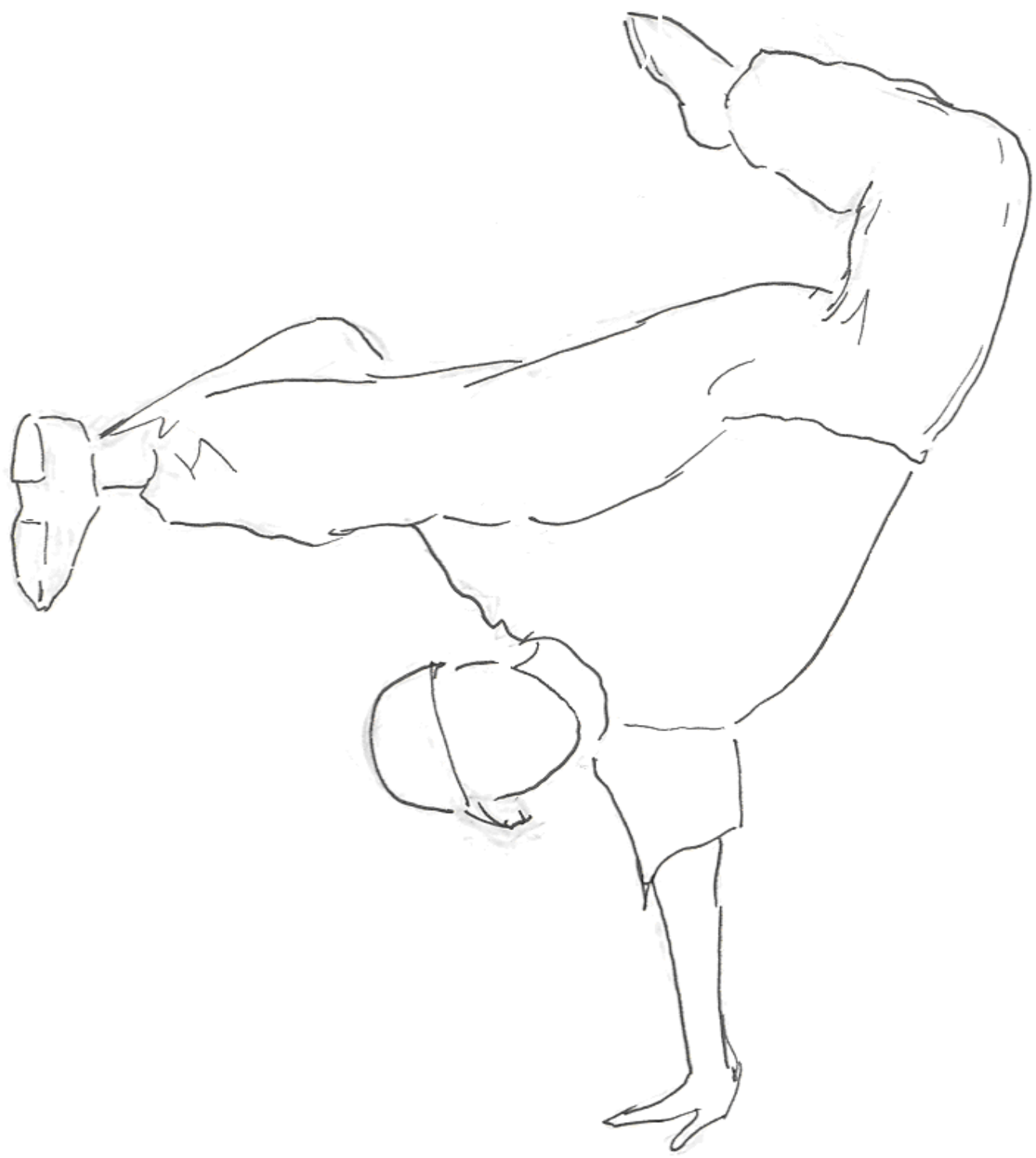










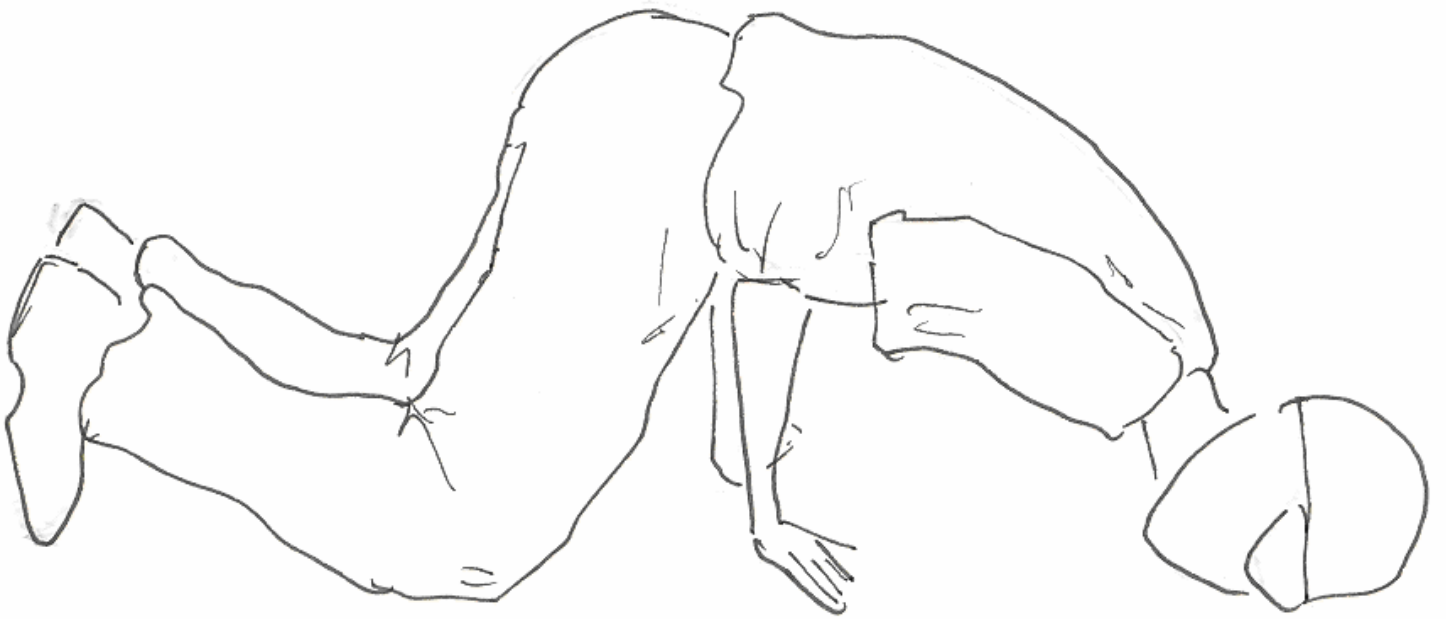




1. FREEZE



2. FREEZE



3. FREEZE

