



**KROPPATREFFIT KUOPION
KONSERVATORIOSSA**
**Tanssin perusopetuksen fyysiset
liikevaatimukset**

Reetta Kinnari ja Sonja Lydman

Pedagoginen opinnäyttävä



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Kinnari, Reetta ja Lydman, Sonja	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 70	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Kroppatreffit Kuopion konservatoriossa – Tanssin perusopetuksen fyysiset liikevaatimukset		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Rautio, Tuija ja Niemi, Paula		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytteessä analysoidaan Kuopion konservatorion tanssikoulun alkeis- ja perustason opetussuunnitelmien liikelistojen fyysisten sisältöjen toistuvuutta ja vaadittujen ominaisuuksien testaamista Kroppatreffeillä. Kroppatreffit ovat osa Savonia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelua. Projektissa kartoitetaan opetussuunnitelmasta tietyt voima- ja liikkuvuusvaatimukset, joiden puute yksittäisenä ominaisuutena voi estää oppilasta harjoittelemasta kyseistä liikettä ja näin ollen toteuttamasta opetussuunnitelmaa. Projektissa haetaan suuntausehdotuksia Kroppatreffeille, jotta ne soveltuisivat optimaalisemmin tanssikoulun perusopetuksen oppilaille. Lisäksi projekti auttaa tekijöitään tiedostamaan anatomisia faktoja opetustyössään. Työ on pedagogisen opinnäytetyön lisäksi Savonia-ammattikorkeakoulun Kuopion Musiikki- ja Tanssiakatemia opinnäytetyö.</p> <p>Opetussuunnitelmien liikesuuntien määrälliset painotukset on kerätty taulukoiksi. Tarkoituksena on havainnollistaa liikkeiden vaatimat lihasten liikkuvuus- ja voimaominaisuudet mahdollisimman selkeästi. Lisäksi menetelminä on käytetty havainnointia ja haastattelua, jotka taulukoiden ohella helpottivat Kroppatreffien muutosehdotusten tekoa. Projekti on aloitettu vuoden 2008 keväällä.</p> <p>Tanssin harrastamiseen kuuluu tanssituntien lisäksi omatoimista kehonhuoltoa, johon Kroppatreffeillä pyritään kannustamaan. Kroppatreffien testitöt olisi suunnattava tanssin harrastajia ajatellen, esimerkiksi opinnäytteen taulukoiden painotuksien mukaan. Opinnäytteen pohjalta testeistä olisi enemmän hyötyä, mikäli Kroppatreffit olisivat ennen murrosiän alkamista. Näin huomioitaisiin lapsen herkkyyskaudet ja kehonhuoltorutiineihin oppiminen ennen murrosiän ylläpitovaihetta. Kroppatreffien yksilötestauksien muuttamisella pienryhmätuokioiksi saataisiin oppilaat testitilanteessa aktiivisemmiksi kehonsa havainnoijiksi, mikä voisi parantaa motivaatiota omatoimista kehonhuoltoa kohtaan. Kroppatreffien testausten ja niiden tulosten hyödynnettävyyden parantamiseksi Kroppatreffit pitäisi suunnata tanssin perusopetuksen oppilaille ja saada lähemmäksi tanssin harrastajan arkea.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Tanssinopetus, opetussuunnitelmat, harrastajat, anatomia, testaus		
Muut tiedot		

Author(s) Kinnari, Reetta and Lydman, Sonja	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 70	Language Finnish
	Confidential Until <input type="checkbox"/> _____	
Title Kroppatreffit Kuopion konservatoriossa – Tanssin perusopetuksen fyysiset liikevaatimukset		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Rautio, Tuija and Niemi, Paula		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>In this thesis the curriculum of Dance School of Kuopio Conservatoire is studied. The repetition of physical routine in the curriculum's lists of movement is analyzed. These are studied from beginners to basic level. The demands of these contents are tested in "Kroppatreffit" which is also analyzed. "Kroppatreffit" is a part of Savonia University of Applied Sciences' physiotherapy studies. This project identifies specific demands in strength and mobility, the lack of which as a quality can prevent a student from practising a movement and, therefore, taking the curriculum. The project proposes ways to direct "Kroppatreffit" to be more optimally applicable for the students in the basic dance education. In addition, the project helps the authors become more aware of the anatomical facts of the body in their dance teaching.</p> <p>The quantitative emphases of the direction of movements in the curriculums are collected in tables. The aim is to illustrate the qualities in mobility and strength required for the movements as clearly as possible. In addition to tables, observation and interviews are used to help make the suggestions for the changes "Kroppatreffit". This project started in spring 2008.</p> <p>Having dance as a hobby means you need to do self-motivated body conditioning in addition to attending the dance classes. "Kroppatreffit" seeks to encourage this. The tests in "Kroppatreffit" should be directed towards the needs of the dance students, for example regarding the emphases in the tables. According to this thesis the tests would be more beneficial if they were made before the beginning of puberty. This would take into consideration the children's period of sensitivity and the adopting of body care routines before the maintenance period of puberty. By changing the individual tests in "Kroppatreffit" to tutorial sessions, the students would be able to more actively observe their body in the test situation. This might improve their motivation towards self-motivated body conditioning. "Kroppatreffit" should be targeted at the students in basic dance education and brought closer to the students' everyday life.</p>		
Keywords Dance teaching, curriculums, amateurs, anatomy, testing		
Miscellaneous		



Sisällys

1	JOHDANTO.....	4
2	KROPPATREFFIEN TAUSTAA.....	7
	2.1 Kuopion konservatorio.....	7
	2.1.1 <i>Toiminta-ajatus</i>	7
	2.1.2 <i>Toimintaperiaatteet käytännössä</i>	7
	2.1.3 <i>Konservatorion tanssikoulu</i>	8
	2.1.4 <i>Varhaisiän opinnot</i>	9
	2.1.5 <i>Perusopinnot</i>	9
	2.1.6 <i>Syventävät opinnot</i>	10
	2.2 Savonia-ammattikorkeakoulun terveysalan Kuopion yksikkö.....	11
	2.2.1 <i>Fysioterapian koulutusohjelma</i>	12
	2.2.2 <i>Fysioterapeuttiopintojen rakenne</i>	13
	2.3 Kroppatreffit	14
	2.3.1 <i>Kroppatreffit osana tanssikoulun opetusta</i>	15
	2.3.2 <i>Kroppatreffit osana fysioterapeuttikoulutusta</i>	17
3	OPINNÄYTEPROJEKTIN NÄKÖKULMAT JA TAVOITTEET	18
	3.1 Näkökulmien perustelua	18
	3.2 Tavoitteena Kroppatreffien hyödyntäminen osana opetus- ja oppimisprosessia.....	19
4	KROPPATREFFIEN JA KONSERVATORION OPETUSSUUNNITELMAN TARKASTELUA	21
	4.1 Kroppatreffeihin tutustuminen.....	21
	4.2 Perusteluja työtavoille ja rajaukselle.....	21
5	FYYSISET OMINAISUUDET TANSSIKOULUN OPETUSSUUNNITELMASSA	23
	5.1 Tarkasteltuihin liikkeisiin tarvittavien ominaisuuksien määrittely	23
	5.2 Tanssiliikkeiden perusvaatimukset havaintojemme pohjalta.....	24
	5.3 Taulukoinnin teko	25
	5.4 Alkeistasojen vertailu	26
	5.4.1 <i>Liikkuvuus</i>	26
	5.4.2 <i>Voima</i>	27
	5.5 Perustasojen vertailu	28
	5.5.1 <i>Liikkuvuus</i>	28
	5.5.2 <i>Voima</i>	28
6	KROPPATREFFIEN HYÖDYNNETTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN	30

6.1 Taulukoiden pohjalta testeistä	31
6.1.1 <i>Toiminnalliset testit</i>	31
6.1.2 <i>Liikkuvuuden testaus.....</i>	32
6.1.2.a <i>Testin mitta-asteet.....</i>	32
6.1.2.b <i>Tarkennuksia testiin.....</i>	34
6.2 Muutosehdotuksia havaintojen pohjalta	35
6.2.1 <i>Perustason opintojen Kroppatreffit.....</i>	36
6.2.1.a <i>Testauksen ajankohta.....</i>	36
6.2.1.b <i>Omakohvaisuuden korostaminen</i>	37
6.2.2 <i>Syventävien opintojen Kroppatreffit.....</i>	38
7 POHDINTAA	40
LÄHTEET.....	43
LIITTEET.....	45

1 JOHDANTO

Tanssinopettajakoulutuksemme aikana huomiomme on kiinnittynyt tanssin fyysisyyteen ja vammautumisriskeihin sekä tanssin käytännön että teorian tunneilla. Vuosikurssillamme oli alusta asti melko paljon loukkaantumisia, mitä aloimme miettiä laajemmin, opetussuunnitelman linjojen kautta. Samaa havainnoimme myös oman kehotuntemuksemme pohjalta. Esimerkiksi tanssitunneilla jonkin harjoitteen tuoma negatiivinen kehotuntemus saattoi selittyä pohdinnan jälkeen sillä, että siinä joutui ylittämään omien mahdollisten aktiivisten liikeratojensa laajuudet.

Ammattiopiskelijoina meillä on itsellämme vastuu kehostamme, joten meitä voi velvoittaa kehonhuoltoon esimerkiksi kestävyysharjoittelulla tai oikeaoppisella venyttelyllä. Monipuolisen, optimaalisen ja kattavan kehonhuollon toteuttamiseen vaadittaisiin todellista paneutumista ja erityisesti aikaa, mikä tekee kehonhuollosta kokemuksemme mukaan haasteellista. Tämä huomioon ottaen tanssin harrastajien kehonhuollon vastuu on erittäin vahvasti tanssinopettajilla, koska tanssin harrastajien tietopohjakaan tuskin vastaa ammattiopiskelijoiden tietoja. Tanssinopettaja pystyy varsinaisesti huolehtimaan oppilaidensa kehonhuollosta vain tanssituntien sisällä, joten tanssitunteihin pitäisikin pystyä sisällyttämään laaja kirjo erilaisille kehoille sopivia harjoitteita. Tässä fysioterapeuttien avusta olisi hyötyä, jotta tanssinopettajat saisivat lisätietoa siitä, mitkä oppilaiden ominaisuudet ovat esimerkiksi rakenteista riippuvia ja mihin tanssitunneilla pystyy vaikuttamaan.

Kun Sonja Lydman teki opetusharjoitteluaan Kuopion konservatorion tanssikoulussa lukuvuonna 2007–2008, tutustuimme konservatorion tanssikoulun Kroppatreffeihin ja kiinnostuimme ajatuksesta. Kroppatreffit on ryhti- ja lihastasapainotestaus, jonka Savo-
nia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat tekevät tanssioppilaille. Kroppatreffien toteutusta käsittelemme perusteellisemmin luvussa 2.3. Kävimme seuraamassa keväällä 2008 useita eri fysioterapeuttiopiskelijoiden tekemiä Kroppatreffitestauksia. Koimme alusta asti Kroppatreffien idean hyvänä ja tärkeänä.

Fysiologinen näkökulma aiheeseen hautui ajatuksissamme useammassa kontekstissa. Sonja aloitti Terve urheilija -kouluttajakoulutuksen voimistelun puolella ja Reetta Kinari alkoi opiskella liikuntalääketiedettä Kuopion Avoimessa yliopistossa. Kun edelliset yhdistyivät käynnissä olleeseen tanssinopettajakoulutukseen, opetussuunnitelmatyö tuntui luonnolliselta nimenomaan oppilaiden terveyttä silmällä pitäen.

Keväällä 2008 lähdimme miettimään konservatorion opetussuunnitelman valossa, miten suunnitelma vastaa kyseessä olevan ikäryhmän kehitystasoa. Toisin sanoen, millainen suhde on opetussuunnitelman, oppilaiden fyysisten edellytysten sekä opettajien ja oppilaiden käytännön resurssien välillä. Myöhemmin keväällä olimme yhteydessä konservatorion tanssikoulun johtaja Jutta Hoffréniin aiheesta. Kevättalvella 2009 kävimme uudemman kerran seuraamassa Kroppatreffien käytännön toteutusta eli testaustilanteita, jonka jälkeen ryhdyimme tarkemmin käymään läpi tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistoja lähdemateriaalia apuna käyttäen.

Opinnäyteprojektimme aiheeksi alkoi muotoutua liikelistojen tietyt keholliset vaatimukset ja näiden ominaisuuksien testaaminen Kroppatreffeillä. Päätimme jättää työn ulkopuolelle tanssin muut osa-alueet, kuten taiteelliset ja sosiaaliset aspektit. Fyysinen suorittaminen ei ole kokonaisvaltaisen tanssikasvatuksen näkökulmasta olennaisempi kuin muut tanssin osa-alueet, mutta Kroppatreffit keskittyvät tanssin fyysisyyteen. Fyysistä näkökulmaa työssämme tukee myös vammriskien pienentäminen, joka on osana Kroppatreffien tavoitteita.

Opinnäytteemme muodoksi projekti tuntui sopivimmalta. Työn kirjallisesta osasta tuli tästä johtuen raportointi opinnäytetyökokonaisuudesta, jossa käytännön työ muodosti suuremman osan. Varsinainen tuotoksemme on liikelistojen painotuksien taulukointi sekä sen ja havainnoinnin pohjalta tehdyt ehdotukset Kroppatreffien kehittämiseksi. Näemme projektin kuitenkin enemmän käytännön työnä, jossa oma oppimisemme aiheesta on suuressa roolissa. Projekti toivottavasti jatkuu käytännön tasolla konservatorion, jolloin tuotoksemme muuttuu ehdotelmista osaksi käytännön Kroppatreffejä.

Kroppatreffien myötä huomasimme, miten paljon fysioterapeuteilta voisi saada apuja tanssinopetukseen ja toisaalta miten paljon annettavaa tanssinopettajilla olisi tanssin kanssa tekemisissä oleville fysioterapian ammattilaisille esimerkiksi tanssiteknisten

asioiden suhteen. Molemmilla aloilla työskennellään ihmiskehojen kanssa, mutta fysioterapeutti ei ole tanssinopettaja, eikä tanssinopettajalta vaadita fysioterapeutin valmiuksia.

Halusimme kirjata ylös, mikä meistä Kroppatreffeissä on toimivaa ja mihin olisi tarpeellista kiinnittää lisää huomiota, jotta Kroppatreffeistä olisi mahdollisimman paljon hyötyä etenkin tanssikoululle. Mielestämme oppilaitosten yhteistyö on erittäin hyödyllistä ja tarpeellista, samoin kuin tanssioppilaiden mahdollisuus päästä kehotestauksiin. Emme opinnäytteellämme pyrkineet saavuttamaan kaikenkattavaa tietoa aiheesta, koska kapasiteettimme ei riitä tekemään esimerkiksi Kroppatreffien yleistä ohjeistusta. Tarkoituksenamme oli tehdä hahmotelmia ja toimintaideoita, joiden tuella tulevia Kroppatrefejä voidaan suunnitella.

Konservatorio edustaa meille esimerkkiä taiteen laajaa perusopetusta antavasta tanssikoulusta, joten tietoja voi mielestämme helpostikin soveltaa muihin Suomen tanssikouluihin. Halusimme tehdä huomioita tanssinopetuksen fyysisistä lainalaisuuksista myös omaa tulevaa työtämme hyödyttääksemme. Työ tuo toivottavasti opettajuuteemme automaatiota anatomisten faktojen tiedostamiseen. Näin voi itse opettaessaan keskittyä luovuuteen ja innovatiivisuuteen turvallisesti.

2 KROPPATREFFIEN TAUSTAA

2.1 Kuopion konservatorio

Vuonna 1954 perustettu Kuopion konservatorio on yksi Suomen suurimmista ja monipuolisimmista musiikkioppilaitoksista, jossa voi saada musiikin ja tanssin perusopetusta sekä musiikkialan ammatillista koulutusta. Musiikin ja tanssin perusopetuksessa on noin 2000 eri-ikäistä lasta ja nuorta. Opetusta annetaan Kuopion lisäksi Juankosken, Lapinlahden, Nilsiä, Siilinjärven ja Suonenjoen musiikkiopistoissa, jotka ovat osa konservatoriota. Kuopion konservatorio pyrkii osaltaan ylläpitämään ja kehittämään koulutuksellisia rakenteita, jotka mahdollistavat musiikin ja tanssin opiskelun Kuopiossa varhaisopetuksesta korkeampiin ammattitutkintoihin saakka. (Viitattu 5.5.2009.

<http://www.kuopionkonservatorio.fi/index.php?q=fi/esittely>.)

2.1.1 Toiminta-ajatus

Musiikin ja tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmat on laadittu taiteen perusopetuksesta annetun lain (633/1998) ja asetuksen tarkoittaman laajan oppimäärän mukaisiksi, ja ne pohjautuvat Opetushallituksen vuonna 2002 antamiin opetussuunnitelman perusteisiin (musiikki 41/011/2002, tanssi 38/011/2002). (Konservatorion opetussuunnitelma, musiikin ja tanssin yhteinen osa, 2.)

Tiedot Kuopion konservatorion toiminta-ajatuksista ja toimintaperiaatteiden käytännön toteutuksesta (2.1.2) on hankittu URL-osoitteessa

<http://www.kuopionkonservatorio.fi/index.php?q=fi/esittely>. Sivustoon viitataan 5.5.2009.

Kuopion konservatorion toiminta perustuu korkeatasoiseen ammatilliseen osaamiseen ja eri koulutusasteiden väliseen yhteistyöhön. Oppilaitos toimii myös opetusharjoittelukouluna Savonia-ammattikorkeakoulun musiikki- ja tanssipedagogiopiskelijoille.

2.1.2 Toimintaperiaatteet käytännössä

Toimintaperiaatteet pohjautuvat konservatoriolla opintojen tavoitteellisuuteen ja korkeatasoiseen opetukseen. Kuopion konservatoriolla on koulutettu, ammattitaitoinen opettajakunta, jonka osaaminen näkyy opetustyön tulosten lisäksi muussa toiminnassa. Oppi-

laitos tukee opettajien ammattitaidon ylläpitämistä ja kehittämistä. Koska opiskelu on kaikilla tasoilla tavoitteellista ja eteneminen perustuu ainekohtaisiin opetussuunnitelmiin, edellytetään oppilaalta sitoutumista pitkäjänteiseen työskentelyyn. Oppilaitosta kehitetään jatkuvasti itsearvioinnilla, jatkuvalla opetussuunnitelmatyöllä, osallistumisella musiikin ja tanssin perusopetuksesta käytävään valtakunnalliseen keskusteluun sekä kansainvälisen toiminnan kautta.

Oppimisen lähtökohtana on opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus, jolla tuetaan oppilaan itseohjautuvuuden kehittymistä. Tavoitteena on kohdata jokainen oppilas yksilönä. Solistinen opetus yksilöopetuksena mahdollistaa yksilöllisen etenemisen ja oppilaan omien tavoitteiden huomioimisen. Myös ryhmäopetuksessa, jota tanssinopetus yksinomaan on, pyritään samaan.

2.1.3 Konservatorion tanssikoulu

Tiedot Kuopion konservatorion tanssikoulusta on hankittu tanssikoulun tanssin perusopetuksen lukuvuoden 2008–2009 oppaasta.

Kuopion konservatorion tanssikoulussa annetaan taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän mukaista opetusta. Tanssin perusopetuksen tavoitteena on kehittää valmiuksia luovaan ja monipuoliseen tanssin harrastamiseen ja esittämiseen sekä antaa oppilaalle tarpeelliset tiedot ja taidot ammattikoulutusta ajatellen. Päämääränä on luoda oppilaalle elinikäinen ja positiivinen suhde tanssiin ja avoin asenne tanssin eri ilmiöihin oppilaan omat lähtökohdat huomioiden.

Tanssin opiskeluun liittyvät teoreettiset oppisisällöt, kuten tanssin historia, tanssin terminologia, esiintymiset ja esitysten seuraaminen, sisältyvät tanssitunteihin. Tanssillista tietoa-taitoa syvennetään osallistumalla tanssikoulun näytöksiin, musiikki- ja tanssiproduktioihin sekä seuraamalla tanssiesityksiä.

Kullakin tasolla opiskellaan noin kaksi vuotta. Opettajalla on mahdollisuus päättää yksilöllisestä opintojen etenemisestä. Perusopinnot kestävät keskimäärin kuusi vuotta.

Tanssikoulussa opiskelee yhteensä noin 310 lasta ja nuorta, joista Kuopiossa noin 250, Nilsissä noin 60. Varhaisiän opinnoissa oppilaita on noin 130, pääaineenaan nykytanssia opiskelevia noin 120 ja baletin pääaineopiskelijoita noin 50 oppilasta.

2.1.4 Varhaisiän opinnot

Tiedot Kuopion konservatorion tanssikoulun varhaisiän opinnoista (2.1.4), perusopinnoista (2.1.5.) ja syventävistä opinnoista (2.1.6) on hankittu tanssikoulun opetussuunnitelmasta lukuvuodelle 2008–2009.

Tehtävät, tavoitteet ja sisällöt: Tanssin varhaiskasvatuksen tavoitteena on kehittää oppilaan luovuutta ja ilmaisua sekä tukea motorista kehitystä ja itsenäistä ajattelua, eli tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua. Samalla luodaan pohjaa tanssin perusopinnoille sekä nykytanssi että baletti huomioiden. Tanssillisia valmiuksia pyritään saavuttamaan tutustumalla tanssin elementteihin monipuolisesti ja elämyksiä korostaen. Opetuksessa edetään lapsen kehitysvaiheiden, mutta myös kunkin ryhmän edellytysten mukaisesti. Opetuksessa hyödynnetään eri tanssitekniikoita. Työtavoissa korostuvat liikkumisen ilo, omaan kehoon ja sen mahdollisuuksiin tutustuminen, luovuus ja elämykset, perinteen siirtäminen ja yleinen taidekasvatus. Lapsen oma ilmaisu ja leikki korostuvat opetuksessa.

Oppilaaksi ottaminen ja opiskelu-aika: Ryhmiin jakaudutaan iän perusteella, mutta opettajalla on mahdollisuus arvioida jokaisen oppilaan kohdalla tarve poikkeukselliseen menettelyyn. Lastentanssissa tasolta seuraavalle siirrytään pääsääntöisesti lukuvuoden vaihtuessa. Tanssitekniikan esiopetuksen ryhmissä opiskellaan vuoden tai kahden ajan, jolloin oppilaalla on mahdollisuus vaihtaa suuntautumisvaihtoehtoa. Oppilas siirtyy perusopintoihin peruskoulun kolmannelle luokalle menessään.

Tanssiedollisista aineista esimerkkinä anatomian ja kehonhuollon toteutus: Tutustutaan leikin ja perusliikunnan avulla omaan kehoon ja sen liikemahdollisuuksiin ja sen anatomisiin ja fysiologisiin rajoitteisiin.

2.1.5 Perusopinnot

Tehtävät, tavoitteet ja sisällöt: Perusopintojen tehtävänä on perehdyttää oppilas tarkemmin tiettyyn tanssitekniikkaan ja mahdollistaa opintojen tavoitteellinen ja määrätie-

toinen edistyminen. Tanssitekniikan lisäksi opitaan omaan lajiin liittyvää tapa- ja opiskelukulttuuria sekä sen perusliikesanastoa. Opetuksella pyritään tukemaan myönteisen kehotuntemuksen syntymistä ja sen myötä positiivisen minäkuvan kehittymistä. Perusopinnot muodostuvat tanssiteknisen pääaineen opinnoista, joissa opetusta annetaan säännöllisesti viikoittain. Perusopintojen viimeisessä vaiheessa suositellaan sivuaineopintojen aloittamista pääaineopintojen ja tanssi-ilmaisun tueksi. Pääainevaihtoehtoja ovat nykytanssi ja baletti. Sivuaainevaihtoehtoja ovat jazztanssi ja baletti.

Nykytanssin opetuksen tavoitteena ja lähtökohtana on jatkuva uuden etsiminen ja vanhan kehittäminen. Opetuksessa sovelletaan modernin ja jazztanssin tekniikoita yhdessä opettajan omien metodien lomassa. Opetuksessa korostuu teknisten ja fyysisten taitojen monipuolinen yhdistyminen ilmaisuun ja improvisaatioon.

Baletin opetuksen tavoitteena on saavuttaa oppilaan yksilölliset edellytykset huomioiden baletin estetiikan mukaiset tekniset ja taiteelliset valmiudet. Opetuksen pohjana on perinteen siirtäminen ja elävänä säilyttäminen, johon sovelletaan venäläisen koulun tekniikkaa yhdistettynä opettajan omiin näkemyksiin.

Anatomia ja kehonhuolto: Viikoittaisilla tanssitunneilla ja itsenäisen työskentelyn avulla opitaan tuntemaan oman kehon rakennetta ja liikkumisen periaatteita sekä huomioidaan tasapuolisesti omia fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja harjoittelussa.

Opetuksen tarjonta ja järjestelyt sekä opintojen eteneminen

- Alkeistaso 9-11 – vuotiaat: pääaineopetusta kahtena päivänä viikossa
- Perustaso 11–13 –vuotiaat: pääaineopetusta kahtena päivänä viikossa
- Jatkotaso 13–15 –vuotiaat: pääaineopetusta kahtena päivänä viikossa ja yhden sivuaineen opinnot

2.1.6 Syventävät opinnot

Tehtävät, tavoitteet ja sisällöt: Tavoitteena on syventää perustason opintojen taitoja ja tietoja. Tanssiteknisten taitojen lisäksi opetuksessa kehitetään tanssillista ajattelua ja kykyä ymmärtää tekniikkaa ilmaisun välineenä. Syventävissä opinnoissa oppilas har-

joittelee tietoisesti suorituspuhtautta tanssitekniikan vaikeusasteen lisääntyessä. Opetuksen tehtävänä on edelleen tukea oppilaan itsetunnon ja myönteisen minäkuvan kehittymistä. Syventävien opintojen kuluessa oppilas hahmottaa fyysisten ominaisuuksien lainalaisuudet ja pystyy hyödyntämään niitä omatoimisesti harjoittelussaan.

Anatomia ja kehonhuolto: Omien anatomisten erityispiirteiden ymmärtämisen myötä lisätään tietämystä oman kehon palautumisesta sekä harjoittelun ja levon oikeasta suhteesta.

Opetuksen tarjonta ja järjestelyt sekä opintojen eteneminen

- Edistyneet, noin 15–18-vuotiaat: Pääaineen opetusta kahtena päivänä viikossa sekä yhden sivuaineen opinnot

2.2 Savonia-ammattikorkeakoulun terveysalan Kuopion yksikkö

Terveysalan koulutuksen tehtävänä on vastata yhteiskunnassa terveydenhuollon, terveyden edistämisen ja kuntoutuksen nykyisiin tarpeisiin ja ennakoida tulevaisuuden tarpeita. Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiudet vastaamaan väestön terveystarpeiden, terveydenhuollon ammatinharjoittamisen, terveystarpeiden, terveydenhuollon työelämän ja sen kehittämisen sekä teknologian vaatimuksiin. (Savonia-ammattikorkeakoulu, Fysioterapeutin opetussuunnitelma syksy 2008, osa 1. Ammattikorkeakoulutus terveysalalla.)

Terveysalan tutkintonimikkeitä ovat bioanalytikko, ensihoitaja, fysioterapeutti, kättilö, röntgenhoitaja, sairaanhoitaja, suuhygienisti, terveydenhoitaja ja toimintaterapeutti. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen nuorten koulutuksessa kestää yleensä 3,5 – 4,5 vuotta. Terveysalan Kuopion yksikössä voi suorittaa tällä hetkellä ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon hyvinvointiteknologian sekä terveystarpeiden johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelmassa, joka on uusi korkeakoulututkinto entisen jatkotutkinnon tilalla. Lisäksi Kuopion koulutusyksikkö tarjoaa ammatillisia erikoistumisopintoja ja lisäkoulutusta. (Viitattu 5.5.2009. [http://www.savonia.fi/soteku/koulutus/.](http://www.savonia.fi/soteku/koulutus/))

Opetus suunnitellaan lähtökohtaisesti työelämän osaamis- ja kehittämisvaatimusten pohjalta. Koulutusta suunnitellaan, toteutetaan, arvioidaan ja kehitetään yhteistyössä opiskelijoiden, työelämän, yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien kanssa. Yhteistyö perustuu avoimeen vuorovaikutukseen, osaamisen jakamiseen ja yhdessä oppimiseen. (Savonia-ammattikorkeakoulu, Fysioterapeutin opetussuunnitelma syksy 2008, osa 1. Ammattikorkeakoulutus terveysalalla.)

2.2.1 Fysioterapian koulutusohjelma

Tiedot fysioterapian koulutusohjelmasta on hankittu Savonia-ammattikorkeakoulun internet-sivuilta URL-osoitteista http://www.savonia-amk.fi/tertta/pdf/tf8s_ops.pdf ja http://www.savonia-amk.fi/tertta/pdf/tf8s_ops.pdf. Tässä kappaleessa viitataan 5.5.2009 hankittuihin fysioterapian opetussuunnitelman osiin A. Toiminta ja vastuualue sekä B. Ammatillinen osaaminen.

Fysioterapia on osa kuntoutus-, liikunta-, sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää. Fysioterapian tavoitteena on edistää ja ylläpitää niin yksilöiden kuin ryhmienkin terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Fysioterapeuttisen tutkimisen avulla selvitetään asiakkaan liikkumista ja toimintaa sekä niitä haittaavia tekijöitä asiakkaan toimintaympäristöissä. Fysioterapiassa pyritään yhdessä asiakkaan kanssa ja hänen voimavaransa huomioon saavuttamaan asiakkaalle optimaalinen toimintakyky, erityisesti liikkumiskyky. Asiakasta aktivoidaan ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään ja sen edistämisestä ja häntä ohjataan elämäntapoihin, jotka ovat liikunnallisia tai muuten terveyttä edistäviä.

Fysioterapian perustana on fysioterapiatiede, jonka keskeisenä kiinnostuksen kohteena on liikkuminen liittyen ihmisen toimintakykyyn ja liikkumisen suhde yksilön toimintaan. Erityisesti toiminnan heikkenemisen riskit tai häiriöt ovat huomioitavia elementtejä. Fysioterapiassa sovelletaan monen muun tieteenalan tutkimusta ja tietoa. Fysioterapeutti vastaa itsenäisesti työnsä suunnittelusta, toteutuksesta, arvioinnista ja kehittämisestä. Työssä otetaan huomioon eettiset ja lainsäädännölliset näkökulmat sekä tehokkuuden ja taloudellisuuden vaatimukset.

Fysioterapeutti toimii yhteistyössä asiakkaan hoidosta vastaavan lääkärin kanssa ja oman alansa asiantuntijana moniammatillisissa työryhmissä. Fysioterapeutin asiakkaat tulevat suurimmaksi osaksi toisen terveydenhuollon ammattilaisen lähettäminä, mutta

myös omatoimisesti hoitoon hakeutuen. Fysioterapeutti työskentelee joko toisen palveluksessa tai yrittäjänä muun muassa sairaaloissa, terveyskeskuksissa, tutkimus- ja hoitolaitoksissa, kuntoutuslaitoksissa ja kylpylöissä, työterveyshuollossa, kansanterveys-, liikunta- ja vammaisjärjestöissä, vanhain- ja päiväkodeissa sekä koulu- ja liikuntatoimessa. Fysioterapeutti osallistuu aktiivisesti fysioterapiapalvelujen tuottamiseen ja kehittämiseen sekä palvelujen laadun parantamiseen huomioiden asiakkaiden muuttuvat tarpeet sekä alan kansalliset ja kansainväliset kehittämishaasteet.

Fysioterapeutin ammatillinen osaaminen muodostuu viidestä osaamisalueista; fysioterapeuttinen tutkiminen ja kliininen päättely, opetus- ja ohjausosaaminen, terapiaosaaminen, yhteistyö- ja yhteiskuntaosaaminen sekä teknologiaosaaminen.

2.2.2 Fysioterapeuttiopintojen rakenne

Fysioterapiaopinnot Savonia-ammattikorkeakoulussa ovat laajuudeltaan 210 opintopistettä, jotka suoritetaan yleensä 3,5 vuodessa. **Perusopinnoissa** perehdytään ammattikorkeakouluopiskeluun ja luodaan laajaa kuvaa yhteiskunnasta, ihmisen kehitymisestä sekä rakenteesta ja toiminnasta. Samalla muodostetaan käsitys fysioterapiasta ja sen monitieteellisestä perustasta sekä fysioterapeutin työstä. **Ammattiopinnoissa** perehdytään ja syvennyttään fysioterapeuttiseen tutkimiseen ja kliiniseen päätöksentekoon fysioterapiassa sekä fysioterapian menetelmiin. Opinnoissa harjaannutetaan terapiavalmiuksia eri alueilla.

Ammattitaitoa edistävää harjoittelua on jokaisella lukukaudella. Opintojen alussa harjoittelu tapahtuu terveyskeskuksissa ja kuntoutuslaitoksissa. Loppuvaiheessa harjoittelun voi tehdä edellisten lisäksi sairaaloissa, yksityisissä hoitolaitoksissa sekä erilaisissa yhdistyksissä, projekteissa tai järjestöissä. (Viitattu 5.5.2009.

Seuraavassa taulukossa on tarkempi kuvaus fysioterapeuttien ammattiopintojen soveltava harjoittelu II:sta, jonka voi suorittaa osaksi esimerkiksi Kroppatreffien testauksilla. Tavoitteet ja sisällöt tälle opintojaksolle on määritelty laajasti ja yleisesti, joten jakson määritelmä ei asettanut rajoituksia meidän muutosehdotuksillemme Kroppatreffien toteutuksesta.

TAULUKKO 1: Määritelmä opintojaksolle soveltava harjoittelu II. (Tulostettu 5.5.2009.
http://www.savonia-amk.fi/terttta/pdf/tf8s_ops.pdf G. Opintojaksojen ja osasuoritusten kuvaukset.)

Opintojaksot: TFSOV1 ja TFSOV2 FY-SIOTERAPIAN SOVELTAMINEN: HARJOITTELU I 9op ja HARJOITTELU II 9op Oppimistavoitteet	Sisältö
Oppija orientoituu tulevaan harjoitteluun	Lähtökeskustelu
Harjaantuu soveltamaan fysioterapiamenetelmiä monipuolisesti fysioterapian eri soveltamisalueilla erilaisissa kuntoutuksen palvelujärjestelmissä. Syventää fysioterapian vaikuttavuuden arviointia ja kehittämistä osana kuntoutusta. Sisäistää fysioterapian merkityksen eri-ikäisten liikkumis- ja toimintakykyä edistävänä, ylläpitävänä ja ennaltaehkäisevänä toimintana.	Tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapia. Neurologinen fysioterapia. Hengitys- ja verenkiertoelimestön fysioterapia. Lasten ja ikääntyneiden toimintakyvyn edistäminen. Psykofyysinen fysioterapia ja työfysioterapia.
Reflektoi oppimiskokemuksiaan harjoittelussa	Palauteskeskustelu
Toteutus: Harjoittelu sairaaloissa, terveyskeskuksissa, kuntoutumiskeskuksissa ja fysioterapiakeskuksissa tai ulkomailla vaihto-opiskeluna. Suoritustapa: Harjoittelussa vaadittavien tehtävien tekeminen. Harjoittelun suorittaminen.	

2.3 Kroppatreffit

Kroppatreffit on osa Savonia-ammattikorkeakoulun terveysalan fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelua, johon osallistuvat Kuopion konservatorion tanssikoulun perustasolle ja edistyneisiin siirtyvät uudet oppilaat. Alun perin Kroppatreffeillä tutkittiin vain perustasolle siirtyvät oppilaat, vanhemmat oppilaat on otettu mukaan aikaresurssien antaessa myöten. Tarkoituksena ei ole tehdä oppilaille diagnooseja, vaan kartoittaa ja ennaltaehkäistä mahdolliset riskitekijät, jotka voisivat aiheuttaa tanssiharrastuksessa ongelmia. Tarkoituksena on myös antaa työkaluja konservatorion tanssinopettajille opetuksen laadun parantamiseen. Tiedot oppilaiden kehojen mahdollisuuksista ja rajoitteista auttavat kohtaamaan oppilaan yksilönä ja suunnittelemaan opetusta yksilöt paremmin huomioiden.

Kroppatreffeillä tanssioppilailta tutkitaan Johanssonin ja Vännin opinnäytteen ”Tanssin fyysiset vaatimukset – fysioterapeuttinen tutkimuslomake tanssijoiden tutkimiseksi” (2007) mukaisesti ryhtiä, kehon toiminnallisuutta sekä lihasten joustavuutta ja nivelten

liikkuvuutta. Ryhtiä tarkastellaan eri suunnista oppilaan seistessä alkaen jalkateristä ja siirtyen ylöspäin aina pään asentoon asti. Toiminnallisissa testeissä, kuten selän taivutuksissa ja kyykistymisessä, havainnoidaan testattavan keuhhallintaa ja liikeratoihin vaikuttavia rakenteellisia ja lihastasapainoon liittyviä seikkoja. Toiminnallisiin testeihin kuuluu myös demi-plié- ja relevé-liike ensimmäisessä asennossa. Lihasten joustavuutta ja nivelten liikkuvuutta testataan lähinnä hoitopöydällä istuen tai maaten. Testaaja ko-keilee testattavalta manuaalisesti esimerkiksi lonkan ulko- ja sisäkiertoa sekä takareiden lihasten joustavuutta tai pyytää testattavaa esimerkiksi nostamaan kädet suorana etukautta pään yläpuolelle.

Testauksen aikana ja sen jälkeen testaajat kirjaavat tulokset lomakkeelle, joka saatetaan antaa esimerkiksi konservatorion tanssinopettajien kautta oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Käytännöt yhteenvedoista ja lomakkeiden jatkokäytöstä ovat vaihdelleet eri vuosina. Lomakkeeseen saatetaan kirjoittaa yhteenveto tai se voidaan antaa suullisesti testaustilanteen päätteeksi. Etenkin nuorempien oppilaiden vanhempien toivotaan osallistuvan Kroppatreffien testaustilanteeseen, jolloin hekin saavat tietoa lapsensa kehosta ja tanssin vaativuudesta käytännön tasolla.

Kroppatreffit toteutettiin konservatoriolla viimeksi vuoden 2009 keväällä, sitä edelliset vuotta aiemmin. Mukana vuonna 2009 olivat eri fysioterapeuttiopiskelijat ja eri tanssioppilaat, jotka olivat kuitenkin samanikäisiä tai samassa luokkatasossa kuin edelliset tutkittavat. Vanhimmat tutkittavista olivat käyneet noin viisi vuotta sitten Kroppatreffeillä. Kroppatreffit on tällä hetkellä vielä osittain muotoutumaton kokonaisuus, koska konservatorion tanssikoulun vastaava opettaja on vaihtunut, samoin tutkivat opiskelijat. Tästä johtuen Kroppatreffeistä ei ole pysyvää ohjeistusta millekään osapuolelle, eikä niiden merkitys ole selkeytynyt konservatorion näkökulmasta.

2.3.1 Kroppatreffit osana tanssikoulun opetusta

Kroppatreffien suunnittelu sai alkunsa vuonna 2002, kun silloinen konservatorion tanssikoulun johtaja Paula Niemi oli mukana Opetushallituksen työryhmässä, jossa kirjattiin taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Kuopion konservatoriolla tämä tarkoitti käytännössä opetussuunnitelmaudistusta. Tässä yhteydessä todettiin, että tavoitteiden kasvaessa ei tanssin harrastaminen kerran viikossa riitä ajallisesti, kun tarkoituksena on paneutua asioihin syvällisesti. Tanssituntimäärä

kasvaa nykyäänkin oppilaiden siirtyessä perustasolta jatkotasolle ja näin ollen myös kehollinen rasitus kasvaa. Konservatoriolta otettiin yhteistyötä Savonia-ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan yksikköön toiveissa saada aikaan yhteistyöprojekti, jossa konservatorion oppilaiden kehovalmiuksia kartoitettaisiin. Tavoitteena oli antaa tanssinopettajille tietoa oppilaista, jotta he voisivat auttaa oppimista, eli työkaluja opettajille.

Konservatorion tavoite tämän päivän Kroppatreffeillä on Jutta Hoffrénin, tanssikoulun johtajan ja tanssikollegion puheenjohtajan, mukaan parantaa tanssinopetuksen turvallisuutta lisäämällä tanssinopettajien, oppilaiden ja vanhempien tietoisuutta lapsen fyysisistä edellytyksistä ja samalla tukea tavoitteellista kehittymistä harrastuksessa. Ajatuksena on ollut tehdä oppilaille kehovalmius ennen murrosikää ja kasvupyrähdystä, jonka aikana esimerkiksi lihasvenyvyyden lisääminen on hankalampaa pituuskasvun vuoksi. Tarkoituksena on siis antaa tietoa oppilaan kehosta sekä oppilaille itselleen että opettajalle ja löytää mahdollisten ongelmakohtien syy-seuraus -suhteita. Kroppatreffeiltä haetaan myös ehdotuksia kyseisten ongelmakohtien korjaamiseen, jotta täysipainoinen tanssin harrastaminen olisi mahdollista.

Tanssin harrastamiseen kuuluu tanssituntien lisäksi omatoimista kehonhuoltoa, johon Kroppatreffeillä pyritään konservatorion puolesta kannustamaan. Tanssinopettaja on saattanut tunneillaan kehottaa oppilaitaan venyttelemään, mutta saman asian kuuleminen eri ihmiseltä, etenkin vieraalta asiantuntijalta, voi auttaa motivoimaan oppilasta tarttumaan toimeen. Oppilaan vanhempien toivotaan myös osallistuvan lapsensa kehonhuoltoon. Kroppatreffeiltä saadun tiedon valossa tanssin fyysinen vaativuus kenties konkretisoituu vanhemmillekin, jolloin he mahdollisesti sitoutuvat lapsensa harrastukseen enemmän.

Tanssikoulun johtajan, Jutta Hoffrénin, mukaan Kroppatreffien tehtävä tanssinopettajien kannalta on antaa apuja opettajan kenties jo havainnoimiin ongelmakohtiin oppilaan kehossa. Tanssinopettaja usein näkee ongelman olemassaolon, mutta ei välttämättä pysty analysoimaan sen alkuperää. Tanssinopettajan ei toki tarvitsekaan toimia oppilaansa fysioterapeuttina. Kuitenkin tanssitekniikkaa opettaessa kiinnitetään huomiota kehon oikeaoppiseen linjaukseen, joka tekniikan ohella ennaltaehkäisee vammojen syntyä. Opettajalle Kroppatreffit tarkoittavatkin varmistusta omille pohdinnoille ja käytännön

tiedon lisäästä siitä, miten parhaiten oppilaita voisi harjoittaa heidän omien edellytystensä mukaisesti.

2.3.2 *Kroppatreffit osana fysioterapeuttikoulutusta*

Kroppatreffit ovat viime vuosina kuuluneet fysioterapeuttiopintojen soveltava harjoittelu II -kokonaisuuteen, joka toteutuu 6. lukukaudella. Terveysalan yksiköstä vastuuopettajana Kroppatreffeillä on alusta asti toiminut Marita Huovinen. Huovisen mukaan tässä toteutuksessa opiskelijat harjoittelevat lapsen ja nuoren fysioterapiaan kuuluvaa päätöksentekoa erityisesti fysioterapeuttiseen tutkimiseen ja ohjaukseen liittyen. Tavoitteena on oppia tarkastelemaan nuoren kasvuun liittyviä asioita, tanssin vaatimukset huomioiden. Biomekaanisen tiedon soveltaminen ja fyysiseen kuormitukseen liittyvät asiat ovat myös oleellista tietoperustaa päätöksenteon harjoittelussa.

Opiskelijat tutustuvat ennen tutkimuksien toteutusta tanssijoiden fysioterapeuttisia mittauksia koskevaan opinnäytetyöhön orientoituaan tanssin näkökulmaan ja sen asettamiin vaatimuksiin. Kroppatreffejä tarjotaan harjoittelumahdollisuutena ensisijaisesti sellaisille opiskelijoille, joilla on jonkinlainen yhteys tanssiin. Toissijaisina kriteereinä on halu toteuttaa harjoitteluaan Kuopiossa ja suuntautuminen lapsiin ja nuoriin.

Fysioterapeuttiopiskelijat Antti Lähdesmäki ja Anna Päivinen lähtivät mukaan projektiin vuonna 2003. He tekivät opinnäytetyönsä aiheesta ”11–13-vuotiaiden tanssioppilaiden fysioterapeuttisen tutkimuksen suoritusohjeistuksen ja tutkimuslomakkeen laatiminen”, jonka tutkimuslomake on työmme liitteenä (liite 1). Opinnäytetyö tehtiin ajatuksella, että se olisi ensimmäinen kokeilu aiheesta, eikä projektin jatkumisesta ollut silloin tietoa.

Vuonna 2007 valmistui Kaisa Johanssonin ja Sanna Vännin fysioterapian opinnäytetyö aiheesta ”Tanssin fyysiset vaatimukset – fysioterapeuttinen tutkimuslomake tanssijoiden tutkimiseksi”, jonka lomakeosa on työmme liitteenä (liite 2). He olivat olleet kolmen kuukauden mittaisessa opiskelijavaihdossa Prahassa vuonna 2006 ja seuranneet Tšekin Kansallisbaletin modernin tanssin ja baletin ammattilaisten harjoittelua ja esiintymisiä. Opinnäytetyöhön kuuluu suoritusohje ja lomake tanssijoiden fysioterapeuttiseen tutkimiseen, mikä otettiin käyttöön vuoden 2008 Kroppatreffeillä Lähdesmäen ja Päivisen opinnäytetyön tilalle.

3 OPINNÄYTEPROJEKTIN NÄKÖKULMAT JA TAVOITTEET

3.1 Näkökulmien perustelua

Laajan oppimäärän tulee antaa oppilaalle monipuolinen näkemys tanssista ja siihen liittyvistä asioista. Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan henkistä kasvua, luovuutta ja sosiaalisia taitoja. Opetuksen perustana on käsitys ihmisestä ruumiillisena ja henkisenä kokonaisuutena. Opetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan yksilölliset erot ja tukea oppilaan kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. (Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002, 5.)

Lähestyimme opinnäytetyössämme Kroppatreffejä lähinnä fysiologiselta kannalta, koska Kroppatreffien tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä turvallisuutta ja edistymistä. Tanssinopetuksessa on kokemuksemme mukaan vaikea erottaa tanssin fyysisiä, sosiaalisia ja kasvatuksellisia tavoitteita, mutta päätimme keskittyä tässä työssä tanssin fyysisiin vaatimuksiin ja Kroppatreffien hyödyntämiseen siltä kannalta. Saatamme sivuta myös muita tanssiin liittyviä osa-alueita etenkin työmme pohdintaosuudessa, sillä pedagoginen näkökulma on ollut työstön aikana keskusteluissamme läsnä hyvin voimakkaasti. Tästä esimerkkinä jotkin tekemistämme Kroppatreffien muutosehdotuksista, joissa painotetaan oppilaan mahdollisuutta osallistua aktiivisena toimijana Kroppatreffeille, erona passiiviseen testattavana olemiselle.

Näkökulmaksemme valitsimme konservatorion eli oppilaitoksen yleisen kannan, jossa huomioidaan yksittäisen opettajan ja oppilaan näkökanta. Konservatorion kanta pitää sisällään opetussuunnitelmatason, johon olemme tutustuneet alkeis- ja perustason suunnitelman kautta.

Konservatorion opetussuunnitelmassa mainitaan, että konservatorion tanssikoulun baletinopetus perustuu venäläiseen koulukuntaan. Tästä syystä olemme tutkineet baletin liikkeiden suorittamista Vaganova-didaktiikan perusteella.

Suomessa nykytanssista ei ole olemassa yhtä selkeää ja yleisessä käytössä olevaa didaktista kirjallisuutta kuin baletista. Käsityksemme mukaan Kuopion konservatoriolla, kuten muissakaan Suomen tanssikouluissa, ei juuri opeteta varsinaista modernia tanssia,

vaan nimenomaan nykytanssia, joka on saanut vaikutteita useammasta modernin tanssin suuntauksesta ja kehittynyt kohti luovaa liikkeen tutkiskelua. Renvallin ja Suhosen mukaan nykytanssin opintojen tavoitteena on kehittää oman liikkumisen tapaa monipuoliseksi ja ilmaisevaksi (2005, 211). Johtuen nykytanssin eroista suhteessa moderniin tanssiin myös sen liikevaatimukset ovat erilaiset.

3.2 Tavoitteena Kroppatreffiin hyödyntäminen osana opetus- ja oppimisprosessia

Tavoitteenamme oli tutustua Kroppatreffeihin ja löytää keinoja niiden hyödynnettävyyden kehittämiseksi Kuopion konservatorion näkökulmasta. Halusimme saada anatomista ja fysiologista vahvistusta hiljaiselle käytännön tiedolle, jota tanssitunneilla on tullut vastaan. Näiden faktojen automatisoiminen helpottaa tulevaisuuden opetustyötämme, kun käytännön tilanteissa tarvitsee harvemmin turvautua teorialähteisiin ja voi edetä opetuksessaan intuitiivisemmin.

Konservatorion sisällä ei käsittääksemme ole tehty Kroppatreffeistä tutkimuksia. Fysioterapeuttiopiskelijat Antti Lähdesmäki ja Anna Päivinen ovat tehneet Kroppatreffeillä käytettävään testistöön liittyen opinnäytetyön aiheesta ”11–13 -vuotiaiden tanssioppilaiden fysioterapeuttisen tutkimuksen suoritusohjeistuksen ja tutkimuslomakkeen laatiminen” (2005), mutta meidän näkökulmamme on hieman erilainen jo koulutustaustamme vuoksi. Tällä hetkellä käytössä oleva testistö on samaisen koulutuksen omaavien Kaisa Johanssonin ja Sanna Vännin opinnäytetyöhön ”Tanssin fyysiset vaatimukset – fysioterapeuttinen tutkimuslomake tanssijoiden tutkimiseksi” (2007). Töiden pohjalla on tanssifysioterapia, jossa keskitytään tanssijoiden tuki- ja liikuntaelimestön vammojen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Työssämme käsitelimme samoja aiheita, mutta lähtökohdiana meillä oli tanssiliikkeiden turvallinen ja opetussuunnitelmaa toteuttava suorittaminen.

Emme ole itse tanssioppilaina törmänneet Kroppatreffiin kaltaiseen järjestelmälliseen ja opetussuunnitelmaan sisällytettyyn oppilaiden fyysisten ominaisuuksien kartoitukseen harrastetanssikouluissa. Siksi koimme, että on myös hyödyllistä koota tietoa Kroppatreffeistä yksiin kansiin, jotta sitä voisi mahdollisesti hyödyntää muuallakin tanssin pe-

rusopetuksen piirissä. Lisäpanostus liikkuvien lasten ja nuorten vammojen ehkäisyyn ja kehonhuoltoon ei ole tunnetusti ikinä turha.

Opinnäytetyömme painotus kohdistuu konservatorion opetussuunnitelmaan. Projektin matkan varrella huomiomme kiinnittyi opetussuunnitelmassa erityisesti sellaisiin fyysisiin ominaisuuksiin, jotka voivat yksittäisenä ominaisuutena estää oppilasta harjoittelemasta tiettyä liikettä. Teoreettisesti nämä ominaisuudet voivat siis estää oppilasta toteuttamasta konservatorion opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelman liikelistoista etsimme siis liikevaatimuksia, jotka määrittelevät ne edellytykset, joiden puuttuminen saattaa haitata oppilaiden tiettyjen liikesuuntien opettelua. Vammautumisriski kasvaa, kun nämä edellytykset puuttuvat ja sen vuoksi opinnäytetyömme onkin aihepiiriltään hyvin lähellä yllä mainittuja opinnäytetöitä.

Halusimme selvittää, mitkä asiat Kroppatreffeillä tukevat löytämiemme fyysisten ominaisuuksien huomiointia. Mielestämme Kroppatreffejä tulisi suunnata, jotta ne tukisivat konservatorion opetussuunnitelmaa ja tarpeita paremmin. Haimme vastauksia kysymyksiin

1. minkä lihasryhmien/liikesuuntien voiman ja liikkuvuuden puute voi estää tai vaikeuttaa huomattavasti perus- ja alkeistason opintojen opetussuunnitelmassa määriteltyjen liikkeiden suorittamista ja
2. millaisia muutoksia Kroppatreffeihin voisi tehdä, jotta ne soveltuisivat optimaalisemmin konservatorion tanssikoulun perusopetuksen oppilaille.

4 KROPPATREFFIEN JA KONSERVATORION OPETUSSUUNNITELMAN TARKASTELUA

4.1 Kroppatreffeihin tutustuminen

Sonja opetti konservatoriolla tanssinopettajan koulutukseen kuuluvan päättöharjoittelunsa aikana. Hän oli myös arvioimassa konservatorion näytetunteja, jolloin hän sai käsityksen konservatorion opetussuunnitelman liikelistoista eri tasoilla. Näillä pohjatiedoilla lähdimme tutustumaan Kroppatreffeihin käymällä seuraamassa testausten toteutusta vuosina 2008 ja 2009. Käytettävä testistö oli molempina vuosina Kaisa Johanssonin ja Sanna Vännin opinnäytetyöstä ”Tanssin fyysiset vaatimukset – fysioterapeuttinen tutkimuslomake tanssijoiden tutkimiseksi”. Tutustuimme tämän lisäksi toiseen opinnäytteeseen, josta Kroppatreffit ovat lähteneet liikkeelle.

Osallistuimme myös kahteen palaveriin, joissa oli läsnä vuonna 2009 Kroppatreffien testaukset suorittaneet fysioterapeuttiopiskelijat ja heidän opettajansa sekä konservatorion opettajia. Haastattelimme konservatorion tanssikoulun nykyistä ja entistä johtajaa Jutta Hoffrénia ja Paula Niemeä. Testausten ja palaverien ohella keskustelimme aiheesta fysioterapeuttiopiskelijoiden ja konservatorion opettajien kanssa sekä tietenkin keskenämme.

Kroppatreffeistä innostuneina lähdimme käymään läpi konservatorion opetussuunnitelman liikelistoja (liitteet 3 ja 4). Keskityimme nyky- ja balettitanssin alkeis- ja perustasoihin, sillä halusimme rajata tutkimisemme alle murrosikäisiin oppilaisiin. Perustelemme tätä valintaa tarkemmin kappaleessa 6.2.1.

4.2 Perusteluja työtavoille ja rajaukselle

Päätimme lähestyä konservatorion opetussuunnitelmaa taulukoinnin kautta, sillä halusimme havainnollistaa liikkeiden vaatimat lihasten venymis- ja voimaominaisuudet mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti. Mielestämme taulukoissamme näkyvät

juuri opetussuunnitelman liikesuuntien määrälliset painotukset, joiden mukaan myös Kroppatreffejä voidaan soveltaa tarpeen mukaan. Taulukoitamme voi tarkastella useammalta eri kannalta helposti ja yhtäaikaistekin. Valitsimme taulukoinnin, koska se tuki tarkoituspäitämme. Saimme tukea valinnallemme myös Tutki ja kirjoita - oppikirjasta, jossa todetaan seuraavaa:

Tekstin luettavuutta ja ymmärrettävyyttä voidaan parantaa taulukoilla ja kuvioilla. Samansisältöisen teksti- ja taulukkomuotoisen esityksen vertailu osoittaa taulukoiden taloudellisuuden. - - Sama asia selvinnee tekstistä ja taulukosta, mutta taulukosta paljon vähemmällä ponnistelulla. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 305.)

Tiedot, jotka taulukoimme, hankimme hyvin käytännönläheisesti siitä syystä, että toivomme niitä sovellettavan suoraan käytäntöön tanssinopetuksessa. Taulukoita kirjatesamme saimme itse hyvin spesifejä käytännön oivalluksia kehon toiminnasta. Arvelimme konservatorion näkökulman olevan melko lähellä omaamme, sillä konservatorion näkökulma koostuu tässä tapauksessa lähinnä tanssin turvallisen, mutta liikkeellisesti tavoitteellisen opettamisen näkökulmista. Tällöin työmmme hyödynnettävyys on toivotavasti mahdollisimman suuri. Luonnollisena työvälineenä liikelistoja tutkiessamme käytimme anatomian kirjoja, joista osa on kirjoitettu nimenomaan liikkumisen kannalta ja joissa on esimerkkejä tanssista.

Valitsimme **liikkuvuuden** tutkittavaksi ominaisuudeksi, koska se on tanssiuramme aikana tullut meille enemmän esiin verrattuna esimerkiksi kestävyuden eri osa-alueisiin. Venyttelyä tehdäänkin kokemuksemme mukaan erillisenä harjoitteena useimmilla tanssitunneilla ainakin silloin tällöin, luultavasti siksi, että venyttelyn tulokset ja hyödyt ovat helposti havaittavissa.

Liikkuvuuden vastapariksi otimme työhömmme **voima**ominaisuuden, sillä lihasten voiman lisäys on toinen hyvin tunnettu kunto-ominaisuus. Esimerkiksi kuntosaleja on nykyään joka kylällä ja perusajatuksen, että painoja nostamalla kasvatetaan voimaa, tuntee varmasti jokainen. Lihassoima on myös tanssissa stabilaation kannalta olennainen asia, vaikkei tanssia ehkä mieltäisikään voimalajiksi. Tanssin suuret liikelaajuudet vaativat hyvää liikkuvuutta, mutta niihin pyrkiminen esimerkiksi väärällä tekniikalla saattaa aiheuttaa yliliikkuvuutta joissakin nivelissä. Yliliikkuvuus voi altistaa erilaisille vammoille, joita voidaan ehkäistä, kun nivelen ympärillä olevat lihakset ovat riittävän vahvat.

5 FYYSISET OMINAISUUDET TANSSIKOULUN OPETUSSUUNNITELMASSA

5.1 Tarkasteltuihin liikkeisiin tarvittavien ominaisuuksien määrittely

Lähdimme tutkimaan liikeominaisuuksia puhtaasti konservatorion opetussuunnitelman liikelistojen pohjalta. Määrittelimme tarvittavat liikkuvuus- ja voimaominaisuudet liikettä estävän kireyden tai heikkouden mukaan. Perusolettamuksena liikkeen suorittava henkilö olisi muuten kykenevä harjoittamaan liikettä, eli tekemään sen kerran tyydyttävästi ja itselleen turvallisesti, mutta käsiteltävän lihaksen tai lihasryhmän kireys tai heikkous voisi estää sen. Harjoittamisella tarkoitamme liikkeen kertaluontoista fyysistä suorittamista tanssitekniseltä kannalta tyydyttävästi ja itselleen turvallisesti jättäen huomiotta yksityiskohtaiset asiat, kuten estetiikka- ja tyyliseikat.

Käytimme taulukoinnissa yksittäisten lihasten sijasta usein lihasryhmiä, jotka osallistuvat liikkeen tai liikesuunnan suorittamiseen. Tällä pyrimme käytännönläheisyyteen ja tanssituntien kannalta epäoleellisempien yksityiskohtien välttämiseen. Mikäli mielestämme jossain liikkeessä vaadittiin erityisesti jonkin tietyn lihaksen voimaa tai liikkuvuutta, merkitsimme sen erikseen kyseisen lihasryhmän kohdalle. Määrittelemämme lihasryhmät ovat mielestämme ainakin karkealla tasolla helposti hahmotettavissa kehoista, mikä tukee toiminnallista lähtökohtaamme. Esimerkiksi nostettaessa jalkaa suorana eteen vaikuttavat takareiden, pakarain ja jopa pohkeen liikkuvuus jalan nostokorkeuteen (Jouhtinen 2005, 40; Calais-Germain 1993, 174–234). Taulukoistamme nämä lihasryhmät löytyvät yhteisnimikkeellä jalan takaosat.

Kun opetussuunnitelmassa oli kertaalleen tullut esiin jokin liike tai asento, emme käsitelleet sitä myöhemmin enää uudestaan sellaisenaan, vaikka se olisikin tullut esiin jonkin toisen liikkeen yhteydessä. Esimerkkinä jalkojen neljäs asento, joka on käsitelty taulukoissamme. Kun myöhemmin opetussuunnitelman mukaan siirrytään tekemään pliétä neljännessä asennossa, käsittelemme vain plié-liikkeen aiheuttamat muutokset lihastason vaatimukseen, emme lähtöasentoa. Jätimme käsittelemättä myös baletin liikesarjat, jotka mielestämme selkeästi olivat jo käsiteltyjä liikkeitä peräkkäin, eivätkä

näin ollen ole uusia liikkeitä. Taulukoimme kuitenkin erotuksena edellisiin sellaiset yhdistelmäliikkeet, joissa yhtä aikaa tapahtuu kaksi ennalta opeteltua liikettä, kuten plié soutenu, jossa yhdistyvät demi-plié ja battement tendu.

Baletin liikkeet on eritelty konservatorion opetussuunnitelmaan yksityiskohtaisemmin, mistä johtuen taulukossamme painotukset eivät ole suoraan verrannollisia lajien välillä. Nykytanssissa liikkeitä kuvailevat termit ovat laajempia, eivätkä niin vakiintuneita, joten niiden listattava määrä on pienempi.

5.2 Tanssiliikkeiden perusvaatimukset havaintojemme pohjalta

Ennen konservatorion liikelistoihin perehtymistä totesimme, että ilman keskivartalon eli vatsalihasten tukea ei tanssissa voi turvallisesti tehdä oikeastaan mitään. ”Kaikki raajojen liikkeet alkavat aina keskustan lihasten varhaisella aktivaatiolla” (Ahonen 2007, 19). Samoin painon ollessa yhdellä jalalla lonkan loitontajien on oltava aktiiviset, jotta lantion asennon on mahdollista säilyä vertikaalisella tasolla suorassa (Calais-Germain 1993, 215). Nämä ominaisuudet päätimme jättää taulukoistamme pois, koska muuten ne olisivat esiintyneet niissä jatkuvasti. Baletissa lonkan ulkokiertovaatimukset tuovat näihin peruspilareihin lisää kohtia. Kokemuksemme mukaan nykytanssissa on mahdollista harjoitella koko tunti ilman jalkojen uloskierrettyjä asentoja, mutta baletissa tällainen harjoittelu on harvinaisempaa. Konservatorion baletinopetuksessa noudatetaan soveltaen Vaganova-koulukuntaa, jossa jalkojen viiteen perusasentoon parallel-asento ei kuulu (Kostrovitskaya & Pisarev 1995, 49).

Lonkan ulkokierron ylläpitoon liikkeessä vaaditaan uloskiertävien lihasten lisäksi vastavaikuttajien venymistä (Nienstedt & Hänninen & Arstila & Björkqvist 2002, 146). Vaikka tämä anatomian perusperiaate oli meille entuudestaan periaatteessa tuttu, emme olleet ajatelleet sitä käytännön tasolla. Sisäkiertoa tekevät lihakset ovat nimittäin samalla lonkan loitontajia. Lonkan loitontajien venyttämiseen emme olleet ennen törmänneet ulkokierron yhteydessä, mutta päätimme ottaa nekin mukaan lihaksiksi, joiden venyminen on baletin kannalta olennaista.

5.3 Taulukoinnin teko

Tutustuimme Kuopion konservatorion opetussuunnitelman alkeis- ja perustason liike- materiaaliin nykytanssissa ja baletissa. Taulukoimme oman anatomian ja tanssitekniikkatuntemuksemme perusteella ne lihakset, joiden liikkuvuus tai voima vaikuttaa oleellisesti kyseisten liikkeiden suorittamiseen.

Liikelistaa purkaessamme erittelimme jokaisen liikkeen ja siihen olennaisesti vaikuttavat lihaskireydet ja -heikkoudet. Käytimme apunamme anatomian ja baletin didaktiikan lähdeteoksia. Monimutkaisimmillaan yhden liikkeen prosessi eteni niin, että tarkistimme sen didaktisen suoritusohjeen, kokeilimme asiaa käytännössä, pohdimme liikkeesseen osallistuvien lihasten kireyden ja heikkouden merkitystä liikkeen suorittamisen kannalta ja tarkistimme anatomian kirjasta lihasten kulkusuuntia ja kiinnityskohtia. Lopulta päätökseen päädyttyämme kirjassimme tulokset tietokoneelle taulukoihin, koska arvelimme sen olevan yksinkertainen ja selkeä tapa saada liikkeiden nimet ja lihasvaatimukset esiin. Vertailimme nykytanssin ja baletin tuloksia ja kokosimme niistä yhteenvedot (5.4 ja 5.5).

Työmme on esimerkki yhden taiteen perusopetusta antavan tanssikoulun alkeis- ja perustason fyysisistä vaatimuksista kahdessa tanssilajissa, eikä näin ollen kaiken kattava tai suoraan verrattavissa muihin opetussuunnitelmiin. Uskomme kuitenkin työmme olevan suurilta linjoiltaan verrannollinen Suomen muihin taiteen perusopetusta antavien tanssikoulujen opetussuunnitelmiin ja yleisellä tasolla muutenkin lasten ja varhaisnuorten tanssinopetukseen.

Seuraavissa kappaleissa 5.4 ja 5.5 on listattu yhteenvetona taulukoidemme (liitteet 5-12) tulokset liikkuvuus- ja voimaominaisuuksien vertailun perään. Numerot lihaksien perässä vastaavat liikelistoista löytämiämme määriä liikkeistä, joissa kyseisen lihaksen venyvyyttä tai voimaa on tarvittu. Ilman numeroa olevat lihakset ovat niitä, jotka määrittelimme aiemmin tanssin ”peruspilareiksi”, joita tarvitaan kaikissa liikkeissä. Yhteenveetoon otimme vain määrällisesti oleelliset lihakset, eli jätimme pois yhden merkinnän saaneet lihakset. Arvelimme tulosten antavan näin selkeämmän kuvan ominaisuuksista, jotka liikelistojen mukaan korostuvat.

5.4 Alkeistasojen vertailu

Konservatorion opetussuunnitelmassa baletin liikkeiden konkreettinen määrä on jo alkeistasolla nykytanssia suurempi. Nykytanssin opetus pohjautuu oppilaan oman liikkumisen kehittämiseksi, jolloin tanssiteknisiäkin asioita lähestytään kokemuksemme mukaan enemmän kokeilujen kautta. Baletinopetuksessa työskentelään perinteiden mukaan melko nopeasti liikkeiden valmiita muotoja, vaikeammat liikkeet tosin osiin pilkkoen.

5.4.1 Liikkuvuus

Nykytanssissa selän liikkuvuus on monipuolisemmin läsnä kuin baletissa, missä selän liikkeitä käytetään rajatumminkin. Havaintojemme mukaan selän harjoittaminen tasaisesti liikkuvaksi on nykytanssin tekniikan ja liikekielen kannalta erittäin oleellista, etenkin kun tarkoituksena on saavuttaa jokaisen omien liikelaajuuksien huiput vammoitta. Alkeistasolla on jo mahdollista luoda pohja toiminnallisesti vahvalle selälle.

Baletin keskittyessä nykytanssia enemmän jalkatekniikkaan myös lonkan koukistajien venyminen on oleellista, koska jalkaa viedään useasti keskilinjan takapuolelle ilman, että lantio saisi merkittävästi kallistua eteenpäin. Puolivarvasasennossa nilkan venyminen riittävään plantaarifleksioon helpottaa työskentelyä, mutta ei kokemuksemme mukaan kuitenkaan aiheuta yleisimpiä rasitusvammoja.

Molemmissa edellä mainituissa lajeissa jalan takaosien venymistä vaaditaan jonkin verran, tässä suhteessa alkeistasolla lajien liikevaatimukset ovat hyvin samankaltaisia. Myös lonkan lähentäjien venymisen vaatimukset tulivat esiin taulukossamme molemmissa lajeissa, mutta eivät niin useasti.

Taulukoissamme ei käden kolmanteen asentoon vaikuttavia lihaksia käsitellä juurikaan, koska sen käyttöä ei opetussuunnitelmassa määritellä kattavasti. On siis jokaisen opettajan valinnoista riippuvaista, paljonko tätä asentoa käytetään ja kuinka tarkasti sen virallista muotoa vaaditaan. Nykytanssissa kädet nostetaan yleensä suorana ylös, eikä olkikulmaa ole määritelty niin tarkasti kuin baletissa. Baletin kolmannen asennossa käden pyöreä muoto hankaloittaa käden nostamista. Vaikka kättä ei saisikaan nostettua pään yläpuolelle, se ei aiheuta suoranaisesti vammoja. Jos kättä kuitenkin pyritään nostamaan estetiikan vuoksi ylemmäs kuin mihin käden liikkuvuus antaa myöten, on liikettä kom-

pensoitava muualta kehosta. Tämä saattaa vaikeuttaa esimerkiksi selän normaalin linjauksen säilyttämistä, mikä taas altistaa vammautumisille. Havaintojemme pohjalta baletissa tulisikin kiinnittää huomiota olkanivelen liikkuvuuteen.

Nykytanssin yhteenveto liikkuvuudesta, eli merkintöjen määrä taulukoidemme pohjalta: 7x selkä, joista 2x ala- ja 2x yläselkä, 6x jalan takaosat, 2x lonkan lähentäjät.

Baletin yhteenveto liikkuvuudesta: lonkan sisäkiertäjät, 22x lonkankoukistajat, 5x jalan takaosat, 4x nilkan plantaarifleksio +kaikki kärkitossuliikkeet, 3x lonkan lähentäjät, 2x selkä, joista 1x ylä- ja 1x alaselkä.

5.4.2 Voima

Nykytanssin erikoispiirteitä ovat liikkeet, joissa kehon painoa tuodaan käsille. Käsillä käynnit toistuvat kuitenkin kokemuksemme mukaan harvemmin kuin jalkatekniset harjoitteet, jolloin jalkojen lihakset joutuvat kuitenkin suuremmalle rasitukselle kuin käsiin. Opetussuunnitelman mukaan joitain liikkeitä tehdään myös nykytanssissa lonkka ulkokierrättyinä, minkä vuoksi ulkokiertäjien voimaa tarvitaan myös tässä lajissa. Sitä ei kuitenkaan tarvita niin merkittävässä määrin ja hallitsevasti kuin baletissa.

Baletin liikelista näyttää, että korkeampia jalannostoja aletaan työstää aikaisemmin kuin nykytanssissa. Tästä syystä lonkan koukistajassa, etureidessä ja jalan takaosassa tarvitaan voimaa, jotta jalka pystytään nostamaan 90 asteeseen tai sen yli. Täten myös alaselän hallinnan ja voiman vaatimukset kasvavat.

Nykytanssin yhteenveto lihasvoimasta: vatsalihakset, lonkan loitontajat, 5x lonkan ulkokierto, 2x kyynärnivelen ojentajat, 2x lapa-olkaniveltuki.

Baletin yhteenveto lihasvoimasta: vatsalihakset, lonkan ulkorotaatio, lonkan loitontajat, 12x jalan takaosat, joista 9x pohje ja 1x pakara, 4x lonkankoukistajat, 3x etureisi, 3x alaselkä.

5.5 Perustasojen vertailu

5.5.1 Liikkuvuus

Perustasolla myös **nykytanssissa** aletaan harjoittaa lisääntyvässä määrin jalkojen keskilinjan taakse viemistä. Näin ollen lonkankoukistajien venyminen on olennaisempaa kuin alkeistasolla. Myös eteen ja sivulle tehtävien jalannostojen korkeus alkaa kasvaa ($\geq 90^\circ$), joten jalan takaosien ja lonkan lähentäjien venyminen alkaa olla ajankohtaista. Jo alkeistasolla eteen tullut selän liikeratojen käyttö kasvaa, joten selän ja kylkien liikkuvuutta tarvitaan entistä enemmän. Myös puolivarvasasentoja käytetään hiukan enemmän, joiden hallitsemista nilkan plantaarifleksio-suuntainen venyminen auttaa.

Baletin perustason liikelistauksessa näkyvät samat liikesuunnat kuin alkeissakin, suunnilleen samoin painotuksin. Erityisesti lisääntyy puolivarvasasennoissa työskentely ja jalan korkeammat nostot taakse.

Nykytanssin yhteenveto liikkuvuudesta: 9x lonkankoukistajat, 8x jalan takaosat, 4x selkä, joista 1x yläselkä (ja 1x alaselkä), 3x kyljet, 3x lonkan lähentäjät, joista 1x lyhyet, 2x nilkan plantaarifleksio.

Baletin yhteenveto liikkuvuudesta: lonkan sisäkiertäjät, 22x nilkan plantaarifleksio, 18x lonkan koukistajat, 5x jalan takaosat, 3x lonkan lähentäjät.

5.5.2 Voima

Nykytanssissa lonkan ulkokierrossa tehtävät liikkeet lisääntyvät runsaasti ja vaativat näin ollen paljon hallintaa ja jonkin verran voimaa, jotta oman liikkuvuuden kokoisen ulkokierron pystyy säilyttämään kaikissa liikkeissä. Tanssin perusopetuksessa harvemmin määritellään nykytanssin osalta ulkokierron suuruutta, jolloin minkä tahansa kokoinen ulkokierto on riittävä, kunhan oikeat lihakset ovat käytössä. Tästä syystä emme pitäneet liikkeitä estävänä ominaisuutena lonkan sisäkiertäjien liikkuvuutta, vaikka se lonkan ulkokierron maksimimäärään vaikuttaakin.

Nykytanssissa käsien päälle aletaan tuoda perustasolla myös koko kehon painoa. Painonannot ja alkeisakrobatian liikkeiden riskitön suorittaminen vaativat ylävartalolta

riittää voimaa hallintaa varten. Nykytanssissa myös jalannostojen korkeus lisääntyy, jolloin etureisiin ja lonkankoukistajiin tarvitaan voimaa.

Baletissa arabesquet ja muutkin jalannostot lisäävät paljon voiman tarvetta lonkan koukistaja- ja ojentajalihaksille sekä myös alaselkään. Hyppyjen ponnistukseen vaadittava voiman määrä kasvaa hyppyjen vaikeutuessa, esimerkiksi yhden jalan hyppyjen myötä.

Nykytanssin yhteenveto lihasvoimasta: vatsalihakset, lonkan loitontajat, 15x lonkan ulkorotaatio, 4x etureisi, 3x lonkan koukistajat, 2x lavan kohottajalihakset.

Baletin yhteenveto lihasvoimasta: vatsalihakset, lonkan ulkorotaatio, lonkan loitontajat, 9x pohje (ja nilkka), 7x selkä, joista 6x alaselkä, 7x etureisi, 7x pakara, 6x jalan takaosat, 5x lonkan koukistajat.

6 KROPPATREFFIEN HYÖDYNNETTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN

Testausten ja niiden tulosten hyödynnettävyyden parantamiseksi pitäisi Kroppatreffit havaintojemme pohjalta saada vielä lähemmäksi tanssinopettajien ja oppilaiden yhteistä arkea; tanssitunteja. Tanssinopetuksen sisältämä kehonhuolto on opettajan vastuulla. Kokemuksemme mukaan tanssituntien aika tuntuu harvoin riittävän kaikkien tanssin osa-alueiden kehittämiseen, jolloin kehonhuoltokin saattaa jäädä vähälle huomiolle.

Uskomme, että selvitettyämme konservatorion opetussuunnitelman kannalta olennaisimmat liikkeiden tekemistä estävät lihasominaisuudet voivat tanssinopettajat käyttää niitä apuna hyödyntäessään Kroppatreffiin testituloksia opetuksen suunnittelussa. Testien pohjalta opettaja pystyy esimerkiksi kannustamaan ja ohjaamaan oppilaita yksilöllisen kehonhuoltosuunnitelman tekemiseen. Testien pohjalta oppilas voi myös suunnata omaa kehitystään. Omia luisia rakenteitaan vastaan on turhaa työskennellä, kun saman energian voisi käyttää esimerkiksi venyttelyyn.

Kroppatreffiin testit perustuvat fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytteeseen, joka koostuu tanssijoille tehdystä testauslomakkeesta ja -ohjeistuksesta. Fysioterapeutit tutkivat asiaa modernin ja baletin ammattitanssijoiden kannalta Suomessa ja ulkomailla. Tämän pohjalta he sovelsivat yleistestauksia tanssijoita varten. Konservatoriolla opetettava nykytanssi ei kuitenkaan ole sama asia kuin moderni tanssi, jolloin liikevaatimuksetkin ovat erilaiset.

Havaintojemme pohjalta testi ei välttämättä ole soveltamattomana optimaalisesti toimiva konservatorion tanssin perusopetukseen oppilaille, jotka epäilemättä poikkeavat melko paljon ammattitanssijoista. Tämänhetkisen testistön kohderyhmänä on ”kaikenikäiset tanssijat” (Johansson & Vänni 2007, 7), jolloin sitä ei ole kohdennettu suoraan nuorille tanssijoille. Lapsen ja nuoren keho on kuitenkin muuttuva ja sitä onkin kokemuksemme mukaan kohdeltava erityisellä huolella. Tässä korostuu tanssinopettajan vastuu, sillä aikuinen ammattitanssijahan on vastuussa itse omasta kehostaan. Ammattitanssijoiden ammatillinen kehitys on jo testauksia ennen korkea, mutta konservatorion tanssioppilaita pyritään auttamaan testistöllä sitä kohti. Testi itsessään on hyödyllinen kehon perus-

asioiden kartoituksessa, mutta painotus ei ehkä kuitenkaan ole konservatorion kannalta optimaalisin. Kroppatreffeillä testeihin käytetään melko lyhyt aika, jolloin priorisoinnilla saataisiin mahdollisesti tanssin, tässä muodossa, kannalta tärkeimmät riskitekijät selville. Toivommekin, että opinnäytteemme pohjalta testistöä voisi suunnata Kroppatreffeillä vastaamaan nimenomaan konservatorion tarpeita.

6.1 Taulukoiden pohjalta testeistä

Kehonhuollon konkreettinen määrä tanssitunneilla vaihtelee havaintojemme mukaan opettajan priorisoinnin mukaan. Opettajalla on yleensä vapaus soveltaa opetussuunnitelmaa opetettavan ryhmän tarpeiden ja omien intressiensä pohjalta.

Olemme törmänneet tanssin parissa tiettyihin venyttelykäytäntöihin jotka usein toistuvat eri tanssinopettajien tunneilla. Esimerkiksi takareiden venyttäminen tulee kokemuksemme mukaan todennäköisesti tutuksi jokaiselle tanssin harrastajalle, mikä on taulukoidemme valossa hyödyllinen asia. Takareidet venyvät myös erinäisissä tanssiliikkeissä, kuten selän rullauksissa ja suoralla selällä eteen taivuttaessa. On kuitenkin myös liikesuuntia, jotka ovat taulukoidemme valossa olennaisia, mutta minkä venyttämiseen tai vahvistamiseen emme ainakaan itse ole törmänneet tanssituntien yhteydessä. Tästä esimerkkinä lonkan loitonnuksen, jonka totesimme olevan olennainen etenkin baletin ulkoikiertovaatimuksen kannalta. Tätä liikesuuntaa vahvistavia liikkeitä tulee tanssissa automaattisesti painon ollessa yhdellä jalalla, jolloin lonkan loitontajat aktiivisesti tukevat lantion asentoa. Lonkan loitontajien venyttäminen taas on ainakin oman kokemuksemme mukaan haasteellista ja vaikeasti hahmotettavaa, jonka vuoksi se varmasti jää vähemmälle. Kuitenkin juuri lonkan loitontajien venyvyyden määrittelimme havaintojemme pohjalta baletin kannalta hyvin oleellisesti tanssiin vaikuttavaksi ominaisuudeksi, jolloin niiden venyvyyteen olisi tarpeellista kiinnittää erityistä huomiota.

6.1.1 Toiminnalliset testit

Luokittelimme vatsalihasten voiman yhdeksi tanssin ”peruspilareista”, joita tarvitaan tanssissa koko ajan. Vatsalihasten voimasta tai ylipäättään käytöstä puhutaan kokemuksemme mukaan tanssitunneilla kohtalaisesti. Terminä käytetään usein ylösvetoa, joka saattaa johtaa harhaan, mikäli sekoittaa mielikuvan ja anatomiset faktat keskenään. Vat-

salihasten tukea tarkoitettaessa puhutaan myös vatsan kannatuksesta, joka ehkä kuvaakin käyttötehoa hyvin. Tanssiessa kannatuksesta puhuttaessa harvemmin nimittäin tarvitaan maksimirutistusta vatsalihaksilta, vaan lähinnä aktiivisuutta, jolla stabiloidaan keskivartaloa. Erityisesti suoran vatsalihaksen voimakas käyttö yhdistettynä voimakkaaseen ison pakaralihaksen käyttöön saattaa aiheuttaa lantion kallistumista taakse ja lantieselän luonnollisen notkon pienenemistä (Calais-Germain 1993, 95, 228). Staattisen vatsalihasvoiman testaus voisi hyvinkin olla osana Kroppatreffejä, jotta vatsalihasten harjoittaminen tulisi mahdollisesti myös osaksi oppilaiden omatoimista kehonhuoltoa.

Toinen taulukoidemme pohjalta tanssille tärkeä peruspilari on lonkan loitontajien voima. Tästä syystä onkin hyvä, että tämänhetkisessä Kroppatreffien testistössä tätä testataan Trendelenburg-testillä, johon voi tutustua Johansson & Vännin (2007) opinnäytetyön tutkimuslomakkeen suoritusohjeen sivulla 7. Havaintojemme pohjalta voisi olla hyödyllistä tarkastella myös lantion liikkeiden hahmottamista loitontajien voiman lisäksi.

Yksi testistön toiminnallisista testeistä on relevé-liikkeen suorittaminen ulkokierreyssä asennossa. Opetussuunnitelman liikelistojen läpikäyminen vahvisti meidän oletustamme, että alkeis- ja perustasolla nykytanssin ulkokierrossa tehtävien liikkeiden määrä on huomattavasti pienempi kuin baletissa. Tästä johtuen ehdotammekin, että nykytanssioppilaille relevé testattaisiin parallel-asennossa uloskiertyn asennon sijasta tai lisäksi.

6.1.2 Liikkuvuuden testaus

Kroppatreffien liikkuvuustestausten kohdelihakset ovat mielestämme hyvin valittu tanssin kannalta. Ottaen huomioon konservatorion opetussuunnitelman liikelistojen painotukset olisi kuitenkin hyödyllistä suunnata testejä nuoria tanssin harrastajia silmällä pitäen. Esimerkiksi mitta-asteikkojen pienellä säädöllä ja lomakkeen lisäkohdilla saadaan käsityksemme mukaan paljon aikaisiksi.

6.1.2.a Testin mitta-asteet

Takareisien liikkuvuutta testattaessa Kroppatreffeillä tulokseksi merkataan 90° tai sen yli, tai alle 90° . 90° astetta passiivisesti venyttäen on käsittääksemme tulos, johon myös ei-tanssivien henkilöiden olisi hyvä päästä. Taulukoissamme totesimme, että jalan takaosien liikkuvuus on hyvin tärkeää sekä alkeis- että perustason oppilaille, sillä liikku-

vuusrajoitteet jalan takaosassa haittaavat useita liikkeitä, kuten jalanheittoja eteen, selän rullausta ja flat back -asentoa. Jalan tulisi opetussuunnitelman liikelistan mukaan useammassa liikkeessä nousta aktiivisesti vähintään 90 asteeseen. Passiivisen venyvyyden on oltava 10 % vaadittavaa aktiivista venyvyyttä enemmän (Viinamäki 2008). Tällöin 90 asteen passiivinen venyminen ei ole riittävä tanssioppilaille. Lihasvoimalla harvoin saa vietyä liikkeen omaan varsinaiseen maksimiliikkuvuuteensa, joten passiivisen liikkuvuuden tulisi olla vieläkin enemmän kuin edellä mainittu 10 %, jopa lähempänä 20 %. Siksi ehdotammekin, että Kroppatreffien testauksessa takareiden liikkuvuuden aste-luku muutettaisiin esimerkiksi 110 asteeseen.

Kun verrataan takareiden liikkuvuusvaatimuksia Kroppatreffien testistön lonkan ulkokiertovaatimukseen, joka on testistössä 45°, takareiden venyvyys ei ole aivan samassa suhteessa. Tanssioppilaille hieman alle 45 asteen ulkokierto ei välttämättä aiheuta mitään ongelmia, etenkin nykytanssissa. Tästä syystä testistön astelukua lonkan ulkokiertoa mitattaessa tulisikin pienentää.

Lonkan loitontajien riittävä liikkuvuus nousi esille taulukoissamme baletin puolella lonkan ulkokierron myötä. Päätelimme, että vaikka nykytanssissakin käytetään lonkan ulkokiertoa vaativia asentoja, ne voidaan nykytanssissa suorittaa pienemmässä ulkokierrossa kuin baletissa, koska estetiikkavaatimukset ovat baletissa enemmän esillä. Toki baletissakin ohjeistetaan oppilaita työskentelemään omassa senhetkisessä ulkokierrossa, mutta ulkokiertoa kuitenkin pyritään työstämään omaan luisten rakenteiden sallimaan maksimiin asti.

Vaikka Kroppatreffien testistössä testataan lonkan loitontajien voimaa, ei niiden liikkuvuudelle ole testissä erillistä kohtaa. Lonkankoukistajien liikkuvuutta tarkasteltaessa Johanssonin ja Vännin (2007) suoritusohjeen mukaisesti lonkan loitontajien kireys tulee esiin, mutta sen huomioimiselle lomakkeessa ei ole nimettyä paikkaa. Näin ollen testajaista riippuen kireys voi tulla esiin suullisesti, lomakkeen loppuyhteenvedossa tai ei ollenkaan. Ottaen huomioon lonkan loitontajien venymisen olennaisuuden pitäisi taulukoidemme valossa testissäkin kirjata ehdottomasti ylös, mikäli kireyttä yhtään ilmenee.

Taulukkomme mukaan erityisesti baletissa korostuu lonkan koukistajien liikkuvuus joutu-
tuen muun muassa baletille luontaisista arabesque-linjoista. Viitaten edelliseen Viina-

mäen huomioon kyseenalaistamme, riittääkö baletin pääaineopiskelijoilta, että jalka lonkankoukistajien venyvyyttä testattaessa laskeutuu painovoiman avulla juuri ja juuri vaakatason alapuolelle, jolloin lomakkeeseen ei automaattisesti merkata kyseistä lihasryhmää kireäksi. Taakse jalkaa vietäessä ja etenkin nostettaessa rakenteellisista syistä lantion on kallistuttava eteen aiemmin kuin jalkaa eteen nostettaessa, mutta baletissa pyrkimyksenä on jalan takanakin ollessa kannatella vartaloa mahdollisimman pystysuorassa verrattuna esimerkiksi voimistelusta tuttuun vaakaan, jossa vartalo ja nostettava jalka muodostavan suoran linjan. Tästä syystä ainakin baletin pääaineopiskelijoilta voisi Kroppatreffeillä vaatia hieman laajempaa liikkuvuutta lonkan koukistajia testattaessa.

6.1.2.b Tarkennuksia testiin

Lonkan lähentäjien liikkuvuutta ei Kroppatreffien testauksessa mitata lainkaan. Taulukointimme mukaan niiden liikkuvuus ei ole niin merkittävä tekijä kuin esimerkiksi jalan takaosien, mutta kuitenkin ne saivat useamman kuin yhden merkinnän molempien päälaajien alkeis- ja perustasoilla. Kokemuksemme mukaan lonkan lähentäjien hyvä liikkuvuus helpottaa myös monen liikkeen suorittamista. Kroppatreffien testeihin voisi siis harkita lisäävänsä lonkan lähentäjien liikkuvuutta testaavan kohdan.

Nilkan plantaarifleksiosuuntainen liikkuvuus nousi taulukoissamme esiin etenkin baletin liikelistoissa. Tämän ominaisuuden taulukointia pohdimme pitkään, sillä sen vaikutukset eivät ole meille aivan selkeät. On kuitenkin mielestämme selvää, että kärkitosuilla tanssittaessa nilkan plantaarifleksion liikkuvuuden rajoitukset vaikeuttavat, jopa estävät, liikkeiden tekemistä. Pohkeen ja nilkan voimalla voi kompensoida jäykkää nilkkaa, mutta suorituspuhtaus epäilemättä kärsii. Tästä syystä Kroppatreffien testauksen toiminnallisessa osassa, jossa relevé-liikettä tarkastellaan oikean linjauksen vuoksi, voisi havaintojemme pohjalta etenkin baletin pääaineopiskelijoilta huomioida myös nilkan aktiivisen liikkuvuuden.

Kroppatreffien testaukseen kuuluu olkanivelen liikeradan tarkastelua. Oppilas nostaa kädet suorana edestä ja sivuilta ylös. Baletin estetiikan mukaisesti käsi viedään ylös yleensä pyöristettynä, eli kyynär- ja rannenivel hieman koukistettuna, jolloin olkavarsi kiertyy sisäkiertoon. Tämä hankaloittaa kokemuksemme mukaan käden vientiä pään yläpuolelle. Tätä käden kolmannen asennon vaativuutta emme taulukoissamme purka-

neet, koska kädellä ei tässä tapauksessa ole painoa, jolloin vammaukset ovat pienemmät kuin painon ollessa raajan päällä. Käden riittämätön liikkuvuus voi kuitenkin aiheuttaa useita ongelmia, kuten esimerkiksi ylimääräistä jännitystä niska-hartia-alueelle ja kompensatorista liikettä selkärankaan. Tämän vuoksi baletin pääaineopiskelijoilta voisi olla hyvä testata olkanivelen liikkuvuus myös pyöristetyssä käsien kolmannessa asennossa.

6.2 Muutosehdotuksia havaintojen pohjalta

Projektin aikana meille heräsi paljon erilaisia muutosehdotuksia Kroppatreffeihin testauksen havainnoinnin ja taulukoiden kirjaamisen ohella sekä keskusteluissa. Opinnäytteesemme valitsimme vielä loppuvaiheessakin päteviltä vaikuttavat ehdotukset. Osa ehdotuksista on mielestämme helppo toteuttaa. Säilytimme osan monimutkaisemmin toteuttavista ehdotuksista, koska niissä mielestämme tulee esille huomion arvoisia ydinajatuksia, jotka ansaitsevat tulla pohdituiksi.

Olisi havaintojemme mukaan hyödyllistä, jos tanssinopettajat kirjaisivat etukäteen ylös itseään mietityttäviä yksittäisten oppilaiden ongelmakohtia. Näin testien toteuttajat pystyisivät kiinnittämään paremmin huomiota oppilaan juuri niihin ominaisuuksiin, jotka ovat tulleet käytännön työssä, eli tanssitunnilla, esille.

Yhdellä fysioterapeuttiopiskelijalla voisi olla rajatusti vain yhden opettajan oppilaita tarkastettavanaan, jolloin mahdollinen testien purku voisi tapahtua nopeammin. Purkutilanteessa voisi aluksi käydä yhteisesti läpi yleiset asiat, jonka jälkeen yksittäisten oppilaiden tulosten käsittely voisi tapahtua tanssinopettajan ja fysioterapeuttiopiskelijan kesken.

Tanssinopettajat voisi tutustuttaa testistön periaatteisiin ja käytäntöön. Opettajat voisivat esimerkiksi olla läsnä yhdessä testauksessa tai mukana tilanteessa, missä fysioterapeuttiopiskelijat selittävät, mikä merkitys testattavilla asioilla on käytännössä. Tämän ei tietenkään tarvitsisi tapahtua joka vuosi, mutta ainakin opettajien tai testistön vaihtuessa.

Konservatorion tanssikoulun perusopetuksen opetussuunnitelmaan on sisällytetty keuhonhuoltoa ja venyttelyä sekä anatomian tuntemusta ja kehon maamerkkien tunnistamista.

mista (Kuopion konservatorion opetussuunnitelma). Tätä voisi mahdollisesti ottaa mukaan Kroppatreffeille useallakin tavalla, esimerkiksi termien selittämisenä oppilaille testauksen yhteydessä. Tämä voisi onnistuneesti tukea opetussuunnitelman edellä mainittujen tavoitteiden toteutumista.

6.2.1 Perustason opintojen Kroppatreffit

6.2.1.a Testauksen ajankohta

Tällä hetkellä valtaosa Kuopion konservatorion tanssikoulun perusopetuksen piirissä olevista oppilaista on tyttöjä. Tyttövoittoisuus vaikuttaa oleellisesti keskimääräiseen murrosiän alkamisaikaan oppilailta. Kati Pasasen (2008) mukaan murrosiän hormonaalisten ja rakenteellisten muutosten myötä naisten alaraajavammojen riski kasvaa. Tanssijoiden suurimmat vammariskit kohdistuvat samalle alueelle (Johansson & Vänni 2007, 31). Ongelmat alaraajoissa heijastuvat helposti ylöspäin aiheuttaen kompensatorisia muutoksia kehossa (Helminen 2009). Näin ollen olisi optimaalista tanssin kannalta, jos oppilaan koko keho olisi mahdollisimman tasapainoinen jo ennen murrosikää, jolloin murrosiän muutoksissa kehon optimaalista toimintakykyä voitaisiin harjoittelulla ylläpitää.

Käsityksemme mukaan murrosiän aikana tehtävissä Kroppatreffien kaltaisissa testeissä ei pystytä antamaan kovin pitkäaikaista tietoa oppilaan kehosta, etenkin sen luisesta rakenteesta. Luut kasvavat nopeasti pituutta etenkin murrosiän kasvupyrähdyksen aikana (Nienstedt ym. 2002, 62). Tästä syystä ehdotammekin, että nuorempien oppilaiden Kroppatreffit tapahtuisivat viimeistään alkeistason lopussa ennen murrosikää, kun ne tällä hetkellä suoritetaan perustason aikana oppilaiden ollessa noin 11–13 -vuotiaita. Perustelu perustason aikana suoritettaville testauksille on se, että perustasolle siirryttäessä oppilaiden tuntimäärä lisääntyy. Tuntimäärä kuitenkin lisääntyy vain, mikäli oppilas valitsee sivuaineen. Jos sivuainetta ei valita, tuntimäärä pysyy lähes samana kuin alkeistasolla. Alkeistasolle siirryttäessä taas tuntimäärä lisääntyy huomattavasti verrattuna varhaisopetuksen tuntimääriin. Tästäkin syystä voisi olla perusteltua muuttaa Kroppatreffien ajankohtaa varhaisemmaksi.

Kroppatreffien aikaistamista tukee myös lapsen herkkyykskausien huomiointi. ”Herkkyykskaudet ovat jaksoja kehityksessä, jolloin tietty ominaisuus kehittyy tehokkaimmin.

- - Elimistö vastaanottaa tällöin harjoitusärsykeitä aktiivisesti ja kyseinen ominaisuus kehittyy nopeimmin” (Piispa 2008). Liikkuvuuden herkkyyskausi alkaa jo kuudesta ikävuodesta lähtien ja sen varsinainen huippu on 11–14 -vuoden iässä, jonka aikana tulisi saavuttaa maksimaalinen passiivinen venyvyys (Hakkarainen 2008). Herkkyyskauden päättymisen ei toki tarkoita, että kyseistä ominaisuutta ei enää voisi harjoittelulla parantaa. Herkkyyskauden jälkeen on vain tehtävä enemmän töitä edistykseen asiaansa. Murrosiän kasvupyrähdyksen aikana syntyy helposti lihaskireyksiä (Karpakka & Kujala 1999, 382), jolloin liikkuvuuden harjoittamiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Tämän vuoksi olisi hyödyllistä, että venyttelyrutiini olisi jo muodostunut ennen herkkyyskauden huippua. Kroppatreffeillä tähän voitaisiin kannustaa, etenkin jos nuoremmat oppilaat kävisivät Kroppatreffeillä ajoissa ennen murrosiän alkua.

6.2.1.b Omakohtaisuuden korostaminen

Ajankohdan lisäksi mietimme muutoksia perustason oppilaiden Kroppatreffien toteutukseen. Tarkastuksen sijasta tai lisäksi voitaisiin nuoremmille oppilaille pitää pienryhmätuokioita, joissa tärkeimpiä venyttely- ja voima/hallintaominaisuuksia tarkasteltaisiin yhdessä opettajan ja fysioterapeuttiopiskelijan kanssa. Ominaisuuksia voisi käsitellä yksinkertaisten testiliikkeiden kautta, jolloin oppilaat pystyisivät itse helposti havainnoimaan kehoaan. Testit eivät toki voi olla niin tarkkoja kuin tämänhetkiset Kroppatreffien testit, mutta ne ehkä saataisiin lähemmäs käytäntöä ja näin ymmärrettävämmiksi ja itsessään motivoivaksi.

Pienryhmätesteissä voisi olla esimerkiksi perusliikkuvuudesta yksinkertaisia testejä, kuten takareisien venyvyyden testaus kurottamalla seisten sormet lattiaan polvet suorina ja lonkan lähentäjien istuen lattialla toisessa asennossa ja salmiakki-istunnassa. Tasa-paino yhdellä jalalla, johon vaikuttaa tukijalan lonkan loitontajavoima, on yksinkertainen lihashallintakokeilu, jota nuoretkin oppilaat pystyvät itseltään havainnoimaan peilin avulla. Lihasvoimatestauksesta toisena esimerkkinä voisi olla keskivartalotuki staattisesti punnerrusasennossa ja kylki kohti lattiaa. Tämän tyyppisiä tuki- ja liikuntaelinten kunnan testauksia löytyy muun muassa UKK-instituutin ja Finnish Fitness Planin internet-sivuilta, <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/kuntotestaus> ja <http://ffp.uku.fi/kuntoneuvola/kuntolabindex.htm>.

Omaehtoaisuus saattaisi tuoda testitulokset suoraan käytännön tasolle ja syy-seuraus - yhteyksien ymmärtäminen helpottuisi. Oppilaat itse toimisivat ”testaajina”. Näin oppilaat saataisiin itse aktiivisiksi osapuoliksi kehonsa huoltamisessa jo pienestä pitäen. Toiminta myös auttaisi vähentämään jännittämistä, jota helposti tulee, kun pitää olla yksin vieraassa paikassa tutkittavana.

Testien yhteydessä voisi olla esimerkiksi yksinkertaisia kaavakuvia tiettyjen lihasten venytyksestä, tai oppilaat voisivat itse piirtää niitä. Oppilaille jäisi konkreettisia muistamisen ja hahmottamisen apukeinoja kehonhuoltoon myös kotiin vietäväksi. Näin oppilaiden vanhemmatkin saisivat lisämahdollisuuden osallistua lastensa harrastukseen ja kehonhuoltoon yleisemmin.

Jos pienryhmättestaukset otettaisiin käyttöön yksilötarkastusten ohelle, voisi nuorempien testauksesta jättää pois liikkuvuuden testaukset, jotka käydään läpi ryhmässä. Testauksen toiminnalliset testit voisi mielestämme säilyttää. Luisten rakenteiden tarkastuksia on myös peruskoulun terveydenhuollossa, missä vakavimmat rakenneongelmat saadaan epäilemättä seulottua. Näin ollen pelkkä pienryhmätuokiokin, johon sisällytettäisiin toiminnallisia ja liikkuvuustestejä, saattaisi riittää nuoremmille oppilaille, mikäli fysioterapeuttiopiskelijoiden aikaresurssit alkavat loppua kesken.

Mikäli yksilöttestaukset jätettäisiin pienemmiltä testattavilta pois pienryhmätuokioiden tieltä, jäisi pois myös kirjalliset tulokset esimerkiksi luisesta rakenteesta. Kuten jo aiemmin totesimme, luinen rakenne muuttuu kasvun aikana ja muotoutuu aikuisiän rakennetta vastaavaksi murrosiän päättyessä. Luisen rakenteen testaamisesta alkaa olla siis enemmän hyötyä opettajan kannalta vasta syventävän opetuksen oppilaille, jolloin nuorempien oppilaiden testitulosten puuttuminen ei ehkä haittaisi. Pienemmille oppilaille rakenneasioista saattaa helposti jäädä ”leima”, eli kuvitelma siitä, että kehon rakenne tulee säilymään pysyvästi samanlaisena. Keho muuttuu kuitenkin pituuskasvun myötä, minkä vuoksi käsittääksemme esimerkiksi jalkojen pituusero ei kasvuikäisillä välttämättä aiheuta korjaavia toimenpiteitä.

6.2.2 *Syventävien opintojen Kroppatreffit*

Havaintojemme mukaan Kroppatreffien testaukset soveltuvat paremmin vanhemmille kuin nuoremmille oppilaille, mistä syystä ehdotelmamme painottuvat koskemaan

enemmän nuorempien oppilaiden testejä. Ehdotelmamme koskien vanhempien oppilaiden testauksia ovat myös yleisluontoisempia.

Vanhemmilla oppilailla ryhtiin liittyvät asiat voidaan tarkastaa enemmän toteavasti murrosiän ja luiden pituuskasvun ollessa päättymässä. Liikkuvuuteen tulisi kiinnittää huomiota priorisoivasti nimenomaan opetussuunnitelman liikevaatimukset huomioon ottaen. Liikkuvuuteen voi kuitenkin edelleen itse vaikuttaa oman aktiivisuutensa mukaan.

Vanhempien oppilaiden kohdalla saattaisi olla hyväksi korostaa heidän omaa päätäntävaltaansa koskien Kroppatreffejä. Harrastuksen edettyä pidemmälle oman motivaation taso on luultavasti jo selvillä, jolloin oppilas epäilemättä itse tietää, haluaako hän tai onko hänellä aikaa hyödyntää testauksista saatavia tietoja omasta kehostaan. Kroppatreffit voisivat siis olla vapaaehtoiset vanhemmille oppilaille. Näin fysioterapeuttioppilaiden resursseja voitaisiin säästää. Vapaaehtoisuudesta seuraa tosin, että opettajalta jää saamatta tietoja oppilaista, jotka eivät osallistu Kroppatreffeille. Tanssinopettaja voisi tietenkin suositella Kroppatreffeillä käyntiä sellaisille oppilaille, joiden kehon kanssa on ongelmia, vaikka oppilas ei itse erityisen motivoitunut aiheeseen olisikaan.

7 POHDINTAA

Kroppatreffiien perusajatuksen hyödyllisyys tuli meille opinnäytetyötä tehdessä erittäin selväksi. Tätä yhteistyötä oppilaitosten välillä tulisikin mielestämme ylläpitää ja edelleen kehittää. Aiheesta voisi tehdä vielä useammankin uuden opinnäytteen, esimerkiksi koskien tanssinopettajien ja oppilaiden kokemaa hyötyä Kroppatreffeistä.

Opinnäytetyöprojektin aikana törmäsimme kysymykseen mahdollisista konservatorion tanssikoulun pääsykokeista, jotka ovat musiikin puolella jo käytössä. Konservatorion ideana on antaa kaikille mahdollisuus tanssin harrastamiseen, mutta oppilaspaikat ovat rajalliset, joten tiettyä karsintaa tapahtuu joka tapauksessa. Opetussuunnitelma on projektimme myötä paljastunut fyysisesti haastavaksi, jolloin myös kehoilta vaaditaan tiettyjä ominaisuuksia, mikäli opetussuunnitelmaa halutaan toteuttaa turvallisesti ja onnistuneesti.

Johtuen muusta tämänhetkisestä toiminnastamme peilasimme tanssia usein urheilun maailmaan. Olisi mielenkiintoista pystyä yhdistämään molempien maailmojen hyvät ominaisuudet ja hyödyntää niitä lajeista riippumatta.

Pohtiessamme tanssia lähinnä fyysiseltä kannalta törmäsimme urheilun tarjoamaan malliin, jossa tasolta toiselle siirryttäessä käydään läpi tiettyjä testauksia tai kokeita, joissa mitataan urheilijan osaamista. Tietyllä tavallahan tämä ajatus on konservatoriolla käytössä näytetuntien muodossa, mutta pohdimme, voisiko olla mielekästä testata myös puhtaasti fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta. Mietimme myös, olisiko tällaisten testien pohjalta mahdollista estää oppilaita etenemästä korkeammalle tasolle, jos hänellä ei esimerkiksi olisi riittävästi liikkuvuutta seuraavan tason liikkeitä ajatellen. Liikkuvuustesteillä tarkoitamme tässä yksinkertaisia perustestejä, joita ei seurattaisi orjallisesti, vaan esimerkiksi neljä viidestä testistä tulisi läpäistä. Loukkaantumisriski nimittäin kasvaa, kun siirrytään seuraavalle tasolle ja harjoiteltavat asiat vaikeutuvat. Pedagogisesti ja eettisesti tällainen ajattelu voi olla kyseenalaista, koska kuitenkin konservatorion tavoitteena on tarjota kaikille mahdollisuus harrastaa tanssia. Tähän ajatteluun emme tämän enempää syventyneet tässä työssä.

Baletin liikelistoja läpikäydessämme totesimme lonkan ulkokiertäjien voiman olevan todella olennainen tekijä baletissa. Tästä syystä totesimmekin, että sitä tulisi harjoittaa aktiivisesti jo esibaletissa, josta siirrytään tutkimaamme alkeisbalettiin. Koimme kuitenkin ajatuksen varsinaisten lihaskuntoharjoitteiden teettämisestä 7-8 -vuotiaille melko vieraana ja hankalasti motivoitavana. Urheilun nimissä tapahtuvassa liikunnassa lihaskuntoharjoittelu ei olisi mitenkään uutta, mutta tanssissa taidekasvatuksen vahva läsnäolo vaatii oman aikansa tunteista. Nykytanssissa ulkorotaatio ei korostu alkeistasolla niin voimakkaasti, että sitä olisi suurta tarvetta painottaa esiopetuksessa.

Urheilussa on pidempi historia fysiologisen tiedon ja tutkimuksen hyödyntämisestä harjoittelussa. Nykyään enenevässä määrin käytetään lasten valmennuksessa herkkyysskautiajattelua. Tätä varten täytyy tietää lapsen biologinen ikä. Mietimme, kannattaisiko konservatorion pyytää tyttöoppilaiden vanhempia ilmoittamaan murrosiän edistymisen varmimmasta merkistä, eli kuukautisten alkamisesta, tanssikoululle. Näin opettaja saisi todellista fysiologiaan pohjautuvaa tietoa, jota voisi käyttää hyödyksi opetuksen suunnittelussa matkalla kohti turvallisempaa ja hyödyllisempää tanssiharjoittelua. Tämä tosin on sinänsä eettisesti hankalaa, koska murrosiässä henkilökohtaisten tietojen kertominen äidille tai opettajalle voi tuntua kiusalliselta. Murrosiässä nuoren itsenäistyminen saattaa muutenkin häiritä perhesuhteita, eikä tanssikoululla epäilemättä ole tarvetta tätä lisätä. Asia on kuitenkin huomioimisen arvoinen.

Mielestämme kaikessa oppilaan kehonhuoltoon liittyvässä asiassa on hyvin tärkeää, että oppilas itse ymmärtää, mistä on kyse. Tanssinopetuksen tuntimäärät ovat rajalliset ja silti tuntien sisällä tulisi käsitellä todella monia tanssin elementtejä, kuten luovuutta, koordinaatiota ja kestävyyttä. Opetussuunnitelman ideaaliin pyrkivät vaatimukset saattavat olla aikaresursseihin nähden hyvin suuret. Jos oppilas harrastaa jotakin muutakin fyysistä kuin tanssi tai jos oppilaan keho on optimaalinen, on hänen mahdollista suorittaa opetussuunnitelman liikevaatimuksista ilman ylimääräistä panostusta.

Tänä päivänä lasten fyysisen aktiivisuuden ollessa vähenemään päin on mahdollista, ettei osa oppilaista kykene harjoittelemaan pyydettyjä liikkeitä. Koska tanssitunnit vievät vain murto-osan oppilaiden vapaa-ajasta, pitäisi heidän muulla vapaa-ajallaan paneutua tanssin niin sanottuihin oheisharjoitteisiin, mikäli heillä on tavoitteena edetä opetussuunnitelman mukaista ”polkua”, joka johtaa valmiuksiin pyrkiä jopa tanssin ammat-

tikoulutukseen. Vaikka kaikkia tanssin osa-alueita olisikin toki hyvä harjoittaa myös itsenäisesti, korostuvat fyysiset osa-alueet niiden vammautumista ehkäisevän luonteen vuoksi. Tanssinopettajan ei ole mielekäs painottaa tunneillaan pelkästään fyysisten ominaisuuksien harjoittamista, koska kyseessä on kuitenkin taidelaji, ei suoranainen jumppatunti.

Tanssinopetus on konservatoriolla ryhmäopetusta, jossa yksilön korostamista tuskin tulee koskaan liikaa. Tällöin Kroppatreffeillä pystytäänkin antamaan tanssituntitilannetta paremmin yksilökohtaista palautetta oppilaan kehosta. Mikäli näitä tietoja saadaan käytännön opetus- ja oppimistilanteisiin mukaan, voidaan myös korostaa oppilaille yksilön arvoa, jokaisen ainutkertaisuutta. Tässä testausten ja mittausten maailmassakin voidaan opettaa ymmärrystä omasta kehosta, jotta oppilaat muistaisivat, ettei kyse ole paremmuudesta ja huonommuudesta vaan toiminnallisuudesta. Kaikki kehot tarvitsevat erilaista huoltoa ja harjoittelua toimiakseen optimaalisesti omien mahdollisuuksiensa maksimissa. Toivon mukaan omasta kehosta tulee arvokas ja arvostettu oppilallekin, eikä vihollinen, jota yritetään väkivalloin asettaa muottiin tai kuvaan.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Ahonen, J. 2007: MP Power Pilates – harjoittelulla voiman tasapainoon. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Calais-Germain, B. 1993: Anatomy of Movement. Seattle: Eastland Press. Alkuperäisjulkaisu Anatomie pour le mouvement 1985.

Hakkarainen, H. (toim.) 2008: Selvitysraportti. Urheilevien lasten ja nuorten fyysomotorinen harjoittelu. Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Valmentajat.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2007: Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. Alkuperäisjulkaisu 1997.

Johansson, K. & Vänni, S. 2007: Tanssin fyysiset vaatimukset – fysioterapeuttinen tutkimuslomake tanssijoiden tutkimiseksi. Kuopio: Opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma.

Jouhtinen, A. 2005: Tanssivan kehon lihahuolto. Teoksessa Kontunen K. (toim.) Tanssioppilaan kirja. 3. painos. Opetushallitus. Tammer-Paino Oy.

Karpakka, J. & Kujala, U. 1999: Rasitusvammat. Teoksessa Vuori, I. & Taimela S. (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Alkuperäispainos 1995.

Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelma

Kostrovitskaya, V. & Pisarev, A. 1995: School of Classical Dance: The textbook of the Vaganova Choreographic School, Leningrad, USSR. Lontoo: Dance Books Ltd. Alkuperäisjulkaisu 1978.

Laristo, V. 1988: Klassisen baletin didaktiikka, I-III luokka.

Lähdesmäki, A. & Päivinen, A. 2005: 11 – 13-vuotiaiden tanssioppilaiden fysioterapeuttisen tutkimuksen suoritusohjeistuksen ja tutkimuslomakkeen laatiminen. Kuopio: Opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma.

Renvall, H. & Suhonen, T. 2005: Taidetanssin historiaa. Teoksessa Kontunen, K. (toim.): Tanssioppilaan kirja. 3. painos. Opetushallitus. Tammer-Paino Oy.

Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002. Opetushallitus. Helsinki.

Warren, G. W. 1989: Classical Ballet Technique. Florida: University Press of Florida.

Luentomateriaali

Helminen, M.: Kinesiologia ja biomekaniikka [luento] kevät 2006. Kuopio.

Pasanen, K.: Naisellisen ruumiinrakenteen, hormonitoiminnan ja hermolihaksjärjestelmän huomioiminen harjoittelussa [luento]. Terve Urheilija – kouluttajakoulutus 4.-5.12.2008. Tampere.

Piispa, E.: Nuorten liiketaitoharjoittelu [luento]. Terve Urheilija – kouluttajakoulutus 8.-9.8.2008. Tampere.

Viinamäki, M-L. 2008: Lajin edellyttämien liiketaitojen rakentaminen terveellisesti [luento]. Terve Urheilija – kouluttajakoulutus 8.-9.8.2008. Tampere.

Sähköiset lähteet

Tulostettu 22.2.2009

Hoffrén, J. 2009. VS: Kroppatreffeistä. Email sonja.lydman@student.savonia.fi.

Tulostettu 24.2.2009

Huovila, M. 2009. VS: Konservatorion Kroppatreffeistä.

Email reetta.kinnari@student.savonia.fi.

Viitattu 5.5.2009

<http://www.kuopionkonservatorio.fi>

Viitattu 5.5.2009

<http://www.savonia-amk.fi/tertta>

LIITTEET

- Liite 1: Tanssioppilaiden tutkimuslomake, Lähdesmäki & Päivinen 2005. Käytetty Kroppatreffeillä ennen vuotta 2007. (kaksi sivua)

TANSSIOPPILAIKEN TUTKIMUSLOMAKE**ESITIEDOT**

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Pituus: _____ cm Paino: _____ kg

Tanssilaji/harrastamisaika: _____

Muut harrastukset: _____

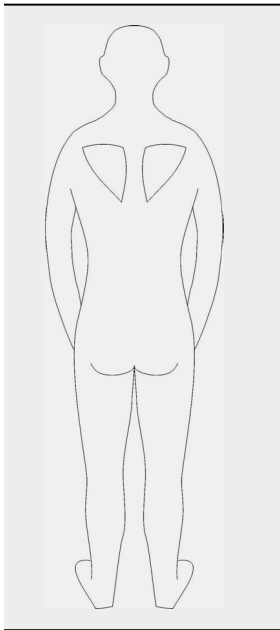
Terveystila (kivut/vaivat): _____

TUTKIMUSTILANNE

Tutkija: _____ Päiväys: _____

1. Ryhdin havainnointi

Takaa



Pää: _____

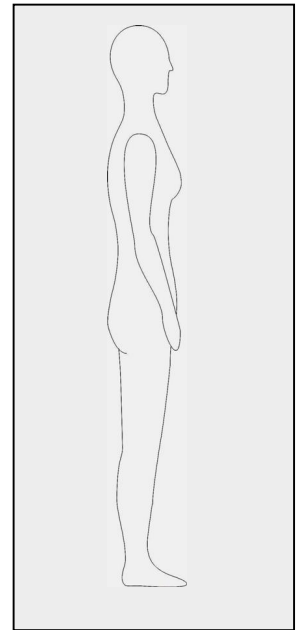
Olkapäät/lapaluut: _____

Rinta-/lanneranka: _____

Lantio: _____

Polvet: _____

Sivulta



Nilkat/ jalkaterät: _____

Muuta: _____

Johtopäätökset: _____

2. Eteentaivutus

Skolioosi: _____

Lannerangan liikkuvuus: _____

3. Toiminnalliset testit

kävely: _____

kyykistyminen: _____

yhdellä jalalla seisonta: _____

4. Olkanivelen liikkuvuus

5. Sivutaivutus

oik: _____ vas: _____

6. Jalkojen pituusero

7. Lonkkanivelen ulkokierto

oik: _____ vas: _____

8. Lihaskireydet

etureidet: _____

lonkankoukistajat: _____

takareidet: _____

pakaralihakset: _____

9. I-II jalkapöydänluiden suhteellisen pituuden arviointi

pidempi

	I	II	I = II
vas. jalka			
oik. jalka			

Johtopäätök-

set: _____

Liite 2: Fysioterapeuttinen tutkimuslomake tanssijoiden tutkimiseksi, Johansson & Vänni 2007. Käytetty Kroppatreffeillä vuodesta 2008. (8 sivua)

1

TUTKIMUSLOMAKE

Tutkittava: _____

Päivämäärä: _____

Syntymäaika: _____

Tutkija: _____

1. RYHDIN TUTKIMINEN: (ohjeessa s. 3)

Sivulta:

♦ **Jalankaaret:** **vasen** **oikea**

Normaalit

Korkeat/cavus

Matalat/planus

♦ **Polven asento:** **vasen** **oikea**

Normaali

Yliojennus/hyperekst.

Fleksio

♦ **Lantiokorin asento:**

Normaali

Eteen kallistunut/ant.tiltti

Taakse kallistunut/post.tiltti

♦ **Lannerangan lordoosi:** Normaali

Korostunut

Oiennut

♦ **Rintarangan kyfoosi:** Normaali

Korostunut

Oiennut

♦ **Kaularangan lordoosi:** Normaali

Korostunut

Oiennut

♦ **Olkapään asento:** **vasen** **oikea**

Normaali

Eteen kiertynyt/ant.rot.

Taakse kiertynyt/post.rot

♦ **Pään asento:** Normaali

Eteen työntynyt

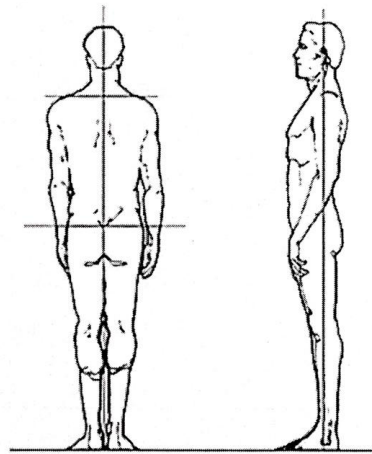
♦ **Kehon asento:** Normaali

Eteen kallistun.

Taakse kallistun.

♦ **Luotisuora:** Toteutuu

Ei toteudu _____



Takaa:**♦ Jalan asento: vasen oikea**

Akillesjänne suora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akillesjänne ulospäin (pron.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akillesjänne sisäänpäin (sup.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

♦ Lantion asento:

SIPS:t samalla tasolla	<input type="checkbox"/>		
	vasen		oikea
SIPS ylempänä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
SIPS alempana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lonkkaluu eteenpäin kiertynyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

♦ Selkärangan asento:

Selkäranka suora	<input type="checkbox"/>		
Selkärangan skolioosi	L-ranka <input type="checkbox"/>		
	Th-ranka <input type="checkbox"/>		
	C-ranka <input type="checkbox"/>		

♦ Lapaluun asento: vasen oikea

Normaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapaluun alakärki ylempänä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapaluu abduktio-asennossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapaluu adduktio-asennossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapaluun siirrotus ”enkelin siipi”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

♦ Olkapäiden asento: vasen oikea

Normaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olkapää eteenpäin kiertynyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

♦ Kehon asento: Normaali Vasemmalle kallist. Oikealle kallist.

2. TOIMINNALLINEN TUTKIMINEN:

(ohjeessa s. 4 - 7)

♦ Vartalon eteentaivutus: (s. 4)Nikamat suorassa linjassa Selkärangassa skolioosi →C-rangassa _____Th-rangassa _____L-rangassa _____Liike tasainen Liike epätasainen →_____

_____Polvet yliojentuvat **♦ Selän taakse taivutus: (s. 4)**Liike tasainen Liike epätasainen →_____

_____Lantio pysyy perusasennossa Lantio työntyy eteen **♦ Selän sivutaivutus: (s.4) vasemmalle****oikealle**Liike tasainen Liike epätasainen _____

_____Liikelaajuudet symmetriset Liikelaajuuksissa puoliero _____

♦ **Kyykistyminen:** (s. 5)

Alaraajojen oikea linjaus toteutuu

(Oikea linjaus: Lonkkanivelen keskeltä → polvinivelen keskelle → nilkkanivelen keskelle → II -varpaaseen)

Alaraajojen oikea linjaus ei toteudu

Lonkkanivelten asento:

Polvien asento(varus/valgus yms.):

Jalkojen ja nilkkojen asento(pron/sup.yms.):

Lantiokorin asento säilyy muuttumattomana

Lantiokorin asento muuttuu

(ant.tilt/post.tilt yms.): _____

Ylävartalon asento säilyy muuttumattomana

Ylävartalon asento muuttuu

Kantapääät irtoavat yhtä aikaa lattiasta

Kantapääät irtoavat eri aikaan lattiasta

Kantapääät eivät irtoa lattiasta

♦ **Demi-plié I-asennossa:** (s. 6)

Alaraajojen oikea linjaus toteutuu

(Oikea linjaus: Lonkkanivelen keskeltä → polvinivelen keskelle → nilkkanivelen keskelle → II -varpaaseen)

Alaraajojen oikea linjaus ei toteudu

Lonkkanivelten asento:

Polvien asento(tibial torsion/yms.):

Jalkojen ja nilkkojen asento(pron/sup.yms.):

Lantiokorin asento säilyy muuttumattomana

Lantiokorin asento muuttuu

(ant.tilt/post.tilt yms.): _____

Varpaat kipristyvät (grasping)

Ylävartalon asento säilyy muuttumattomana

Vartalon paino jakautuu tasaisesti koko jalalle liikkeen ajan

Kallistuu eteen
(alasmeno/ylös nousu)

Kallistuu taakse
(alasmeno/ylös nousu)

◆ **Relevé I-asennossa:** (s. 7)

Alaraajojen oikea linjaus toteutuu

(Oikea linjaus: Lonkkanivelen keskeltä → polvinivelen keskelle → nilkkanivelen keskelle → II-varpaaseen)

Lantion asento säilyy muuttumattomana

Ylävartalon asento säilyy muuttumattomana

◆ **Trendelenburg:** (s. 7)

Lantion asento säilyy muuttumattomana

Vasemmalla jalalla

Oikealla jalalla

Ylävartalon asento muuttuu

Alaraajojen oikea linjaus ei toteudu

Lonkkanivelten asento:

Polvien asento (tibial torsion/yms.):

Jalkojen ja nilkkojen asento (pron/sup.yms.):

Lantion asento muuttuu
(ant.tilt/post.tilt yms.):

Ylävartalon asento muuttuu

Varpaat kipristyvät (grasping)

Lantion asento muuttuu

Vasemmalla jalalla

Oikealla jalalla

3. LIHASTEN JOUSTAVUUDEN JA NIVELTEN LIIKKUVUUDEN TUTKIMINEN:

(ohjeessa s. 8 - 11)

♦ **Lonkan koukistajien joustavuus:** (s. 8)

Testattavan reisi on vaakatason alapuolella

vasen

oikea

Testattavan reisi on vaakatasossa tai sen yläpuolella

♦ **Takareiden lihasten joustavuus:** (s. 8)

Testattava jalka 90° tai sen yli

vasen

oikea

Testattava jalka alle 90°

♦ **Etureiden lihasten joustavuus:** (s. 8)

Testattavan kantapää koskettaa pakaraa

vasen

oikea

Testattavan kantapää ei kosketa pakaraa

♦ **Lonkkanivelen sisäkierto:** (s. 9)

Passiivinen lonkkien sisäkierto 45 ° tai yli

vasen

oikea

Passiivinen lonkkien sisäkierto alle 45 °

♦ **Lonkkanivelen ulkokierto:** (s. 9 - 10)

Passiivinen lonkkien ulkokierto 45 ° tai yli

vasen

oikea

Passiivinen lonkkien ulkokierto alle 45 °

Aktiivinen ulkokierto 45 ° tai yli

Aktiivinen lonkkien ulkokierto alle 45 °

♦ **Jalan 2. metatarsaaliluun suhteellinen pituus:** (s. 10)

1. ja 2. MT ovat yhtä pitkiä

oikea

vasen

1. MT on pidempi kuin 2. MT

1. MT on lyhyempi kuin 2. MT

Liite 3: Kuopion konservatorion tanssikoulun pääaineopintojen opetussuunnitelma, opettajien versio. 6-9.

ALKEISTASON SISÄLLÖT/LIIKELISTA

Perustekniikkaharjoitteet

Nykytanssi

- erilaiset selän taivutukset ja pyöritykset: rullaukset ja vartalon taivutus sivulle ja taakse
- jalkojen asennot VI, I, II, sekä parallelissa että aukikierrossa
- demi- plié ja relevé em. asennoissa
- jalkojen matalat harjaukset parallelissa eteen ja sivulle, I-asennossa omaan aukikiertoon
- yhden jalan tasapainoa vaativat liikkeet matalina esim. battement relevé lent ja passé parallelissa eteen
- flatback
- raajojen ojennus/koukistus esim. nilkan ja varpaiden flex-point

Baletti

- baletin liikelista noudattelee pääosin perusopetuksen 1-2 luokkien liikemateriaalia
- selän taivutukset ja pyöritykset, I, II port de bras ja III port de bras pienellä taivutuksella taakse
- jalkojen asennot I-IV ja relevé kyseisissä asennoissa, nilkan asento sur le cou de pied edessä ja takana, ja kierretty nilkka
- demi-plié ja grand plié I-V (IV asento hitaammin kuin muut asennot)
- battement tendu en croix, sekä sivulle nilkan koukistuksella ja kannan laskulla, plié soutenu en croix
- battement tendu jeté en croix, sekä jeté piqué
- temps relevé en dehors ja en dedans, sekä rond de jambe en dehors ja en dedans
- battement soutenu en croix á terre ja 45 astetta
- valmistavat harjoitukset battement fondu ja battement frappé, sekä harjoitukset ilmaan 45 astetta ja 30 astetta
- pas tombé ja pas coupé
- jalkojen nostoista relevé lent en croix ja developpé en croix, sekä heitoista grand battement jeté en croix

Perusaskeleet/hypyt

Nykytanssi

- kävelyt ja juoksut ja niiden erilaiset muunnelmat esim. pliässä ja relevässä, triplet jne. erikseen ja yhdistelminä

- chassé eri tasoissa ja erilaisilla liikelaaduilla
- vakiintuneita tanssiaskelia kuten pivot käännös, kick ball change, grapewine, pas de bourrée triplet
- hyppyaskel eteen, taakse ja ympäri
- prances
- hypyt: määrätietoisesti kehitetään hypyissä tarvittavaa liikkeen laatua (plie + ponnistus), kestävyyttä ja voimaa sekä koko kehon hallintaa.

esim.

- hyppy paikalla, tasaponnistuksella, edellä mainituissa asennoissa
- varsahyppy eri suuntiin, polvennostohyppy, hyppyaskel (opittu jo lastentanssissa, nyt jalostetaan puhtaampaan suuntaan)
- leap ("juoksuloikka" luodaan pohjaa harppaushypylle eli jeté:lle) hyppy suljetusta asennosta avoimeen asentoon ja takaisin parallelissa, eli echappé

Baletti

- kävelyt ja juoksut kokojalalla ja puolivarpailla, triplet
- pas de bourrée suoriin plovin ja cou de pied asennon kautta
- pas de polka ja pas basque (näyttämämuoto) josta ensin vaimistava harjoitus parallelissa
- petit pas chassé
- hypyt: kuten nykytanssissakin määrätietoisesti kehitetään hypyissä tarvittavaa liikkeen laatua (kts nykytanssi) ja tehdään hypyt erikseen ja useampia hyppyjä peräkkäin

esim.

- hypyt kahdelta jalalta kahdelle jalalle, kuten temps levé sauté, changement de pieds,
- pas echappéhypyt ponnistus yhdeltä jalalta kahdelle jalalle, kuten pas assemblé
- hypyt kahdelta jalalta yhdelle, kuten sissonne simple
- hypyt yhdeltä jalalta ja alastulo toiselle jalalle, kuten pas glissade
- varsahyppy, polvennosto, hyppyaskel, luodaan pohjaa suurille hypyille

Ympärimenot

Nykytanssi

- käännökset ja tasapainoharjoitukset (piruetin valmistavat harjoitukset)
- kehon hallinta ja pään käyttö, liikkeessä tarvittavan voiman/vauhdin oivaltaminen

esim.

- käännökset askelin, erilaiset muunnelmat
- käännökset hypäten, eril. muunn.

- käännökset yhden jalan varassa kokeiluina, tasapainoja ja pyörimiskokeiluja yhdellä jalalla

Baletti

- valmistavat harjoitukset pyörimistä varten: kehon hallinta ja pään käyttö (kts nykytanssi)
- puolikäännös tangon kautta
- valmistava harjoitus piruettiin kokojalalla

Lattian- ja painonkäyttö

Nykytanssi

- koko kehon, ylävartalon ja käsien swingit ja jalkojen swingit lattialla istuen
- pudotus ja bounce
- istuma-asennot lattialla: salmiakki, jalat ojennettuina/koukistettuina edessä parallel/aukikierto, II asento auki
- yksinkertaiset lattialla käynnit
- kieriminen vartalo suorana ja kerällä
- peruskuperkeikat eteen ja taakse
- painonsiirrot eri kehonosille esim. kärrynpyörä

Baletti

Keskilattia ja sur le pointes (varpailla)

- käsitteet en face, épaulement, croisée ja effacée
- yhdistettynä opittuja perusaskeleita ja perustekniikkaharjoitteita → yksinkertainen adagio
- (sisältäen painonsiirrot ja tasapainot)
- I arabesque á terre (maassa) ja 45 astetta, II ja III arabesque á terre
- temps lié parre terre en avant
- pose croisée ja effacée (isot ja pienet)

Aloitetaan kärkitossuharjoitukset ensin tangossa ja sitten keskilattialla.

- rullauksia ja nilkkaa vahvistavia harjoituksia, tärkeää nilkan oikea asento
- relevé sur le pointes I,II,V
- pas echappé
- pas couru
- pas de bourrée suivi paikallaan

Liite 4: Kuopion konservatorion tanssikoulun pääaineopintojen opetussuunnitelma, opettajien versio, 12–15.

PERUSTASON SISÄLLÖT/LIIKELISTA

Syvennetään ja puhdistetaan alkeistasolla opittua, ilmaisun kehittäminen ja itseluottamuksen tukeminen yhä, vielä ja aina kaiken kattona

Kroppatreffit

Perustason oppilaille pyritään järjestämään mahdollisuuksien mukaan jokaiselle henkilökohtainen fysiologinen tuki- ja liikuntaelimestön tutkimus fysioterapeuttiopiskelijoiden toimesta. Jokaisella oppilaalla on tämän jälkeen paremmat mahdollisuudet kehittyä omista henkilökohtaisista lähtökohdistaan ja opettajalla paremmat mahdollisuudet olla avuksi.

Näytetunti I

Perustason opintojen päätteeksi järjestetään perusopintojen ensimmäinen näytetunti. Näytetunti sisältää liikesarjoja ja harjoituksia, jotka osoittavat oppilaan hahmottaneen tanssitekniikan perusteet ja oman kehon mahdollisuudet/lainalaisuudet sekä kyvyn työstää niitä.

ks. liite 1 perustason näytetunnin liikelista

Perustekniikkaharjoitteet

Nykytanssi

- vartalon oikea asento eli linjaus
- jalkojen asennot VI, I ja II sekä parallel että aukikierrossa
- demi-plié ja relevé kyseisissä asennoissa, grand plié
- selän rullaus
- vartalon taivutukset sivulle, taakse
- flatback
- ojennus ja koukistus, nilkan ja varpaiden flex/point, sur le cou-de-pied (parallell, aukikierto, devant/derriere)
- matalat harjaukset (vrt. battement tendu ja battement tendu jeté) eteen, sivulle ja taakse (parallell/ aukikierto)
- yhden jalan tasapainoa vaativat liikkeet, esim. battement relevé lent, battement développé (eteen ja sivulle) ja battement retiré (aukikierto/parallell)
- battement fondu (parallell)
- grand battement jeté (parallell / aukikierto)
- käsien ja jalkojen sujuva kokonaiskoordinaatio tanssissa sekä ylävartalon mukaanotto opettajan harkinnan mukaan

- käsitteiden rivi, piiri ja jono ymmärtäminen ja niissä liikkuminen, sekä liikkuminen diagonaalissa

Baletti

- noudatetaan pääosin perusopetuksen luokkien 3-4 liikemateriaalia
- vartalon oikea asento eli linjaus
- demi-plié ja grand plié alkeistasolla opituissa asennoissa nopeampaan tempoon
- battement tendu en croix nopeampi tempo, sekä nilkan koukistukselle eteen ja taakse, sivulle
- double pour le pied kannan laskulla, ja vaihto IV kautta eteen ja taakse pliéllä ja suorin polvin
- battement tendu isoissa ja pienissä posissa eteen ja taakse
- battement tendu jeté en croix nopeampi tempo, sekä balançoir 30 astetta
- battement tendu jeté isoissa ja pienissä posissa eteen ja taakse
- temps relevé par terre ja rond de jambe en dehors ja en dedans nopeampi tempo, rond de jambe par terre pliässä, sekä grand rond de jambe 45 astetta
- battement fondu nopeampi tempo, double fondu kokojalalla ja fondu puolivarpailla (ensin tankoon päin)
- battement soutenu en croix puolivarpailla á terre ja 45 astetta, sekä pienissä posissa
- battement frappé en croix nopeampi tempo ja puolivarpailla en croix, sekä double frappé en croix
- rond de jambe en l'air en dehors ja en dedans 45 astetta kokojalalla ja puolivarpailla
- petit battement kokojalalla ja puolivarpailla
- petit temps relevé en dehors ja en dedans kokojalalla
- flic kokojalalla ja puolivarpailla
- pas tombé coupé kokojalalla ja puolivarpailla
- jalkojen nostoista relevé lent isoihin posiin, attitude en avant ja en arrière, développé isoihin posiin eteen ja taakse, passé posasta toiseen, demi-rond de jambe 90 astetta (ei taakse)
- jalkojen heitoista grand battement jeté en croix nopeampi tempo ja jeté pointé en croix, sekä grand battement jeté isoihin posiin eteen ja taakse

Painonkäyttö

Nykytanssi

- ylävartalon ja käsien swingit, leg swing lattialla ja seisten (parallell / aukikierto)
- pudotus ja bounce

Baletti

Keskilattia ja sur le pointes (varpailla)

- temps lié par terre en arrière, sekä vartalon taivutuksilla en avant ja en arrière
- pas tombé coupé kokojalalla á terre ja 45 astetta

- pas de bourrée
- isot ja pienet posat croisée ja effacée, sekä ecartée, relevé lent ja développé posiin eteen ja taakse, attitude ja passé posasta toiseen eteen ja taakse
- I, II, III arabesque
- IV arabesque á terre
- IV port de bras
- pas de bourrée ballotté

Lisätään kärkitossuharjoituksia keskilattialla ja tehdään uudet liikkeet ensin tangossa.

- nilkkaa vahvistavia harjoituksia tangossa, rullauksia yms.
- relevé I, II, V nopeampaan tempoon
- pas echappé I:stä ja V:stä II:een
- pas glissade en croix en face ja posissa
- temps lié
- relevé IV:ssä en face ja croisé ja effacé
- pas echappé IV:een en face, sekä croisée ja effacée, echappé lopettaen yhdelle jalalle
- sus-sous
- pas assemblé soutenu en croix en face, sekä croisée ja effacée
- sissonne simple
- pas tombé ja pas coupe
- pas de bourrée changé en dehors ja en dedans
- pas couru eteen, pas de bourrée suivi liikkuen sivulle ja en tournant
- ½ - käännös tangossa

Lattiankäyttö

Nykytanssi

- istuma-asennot lattialla (salmiakki, parallell / jalat ojennettuna edessä, toinen asento auki ja jalat polvet koukistettuna edessä)
- lattialle meno eri tavoin/ylöstulo
- lattian käyttö
- kieriminen vartalo suorana ja kerällä
- kuperkeikka eteen ja taakse
- kärrynpyörä, painonvienti käsille eri tavoin

Ympärimenot

Nykytanssi

- askelilla ympärimeno
- perusvalmiudet piruettiin (tasapaino, pisteen käyttö, pääsee ympäri yhden jalan varassa)

Baletti

- puolikäännös pois päin tangosta
- kokokäännös tangon kautta pliéstä ja suoriin polvin
- valmistavat harjoitukset piruetteihin V:stä en dehors ja en dedans ja piruetti V:stä ja II:sta en dehors
- fouetté $\frac{1}{4}$ - ja $\frac{1}{2}$ - käännöksellä

Perusaskeleet / hyppyt

Nykytanssi

- kävely suoriin jaloin ja pliessä kaikki suunnat
- vakiintuneita tanssiaskelia kuten grapevine, kick-ball change, pas de bourrée, triplet, pivot-käännös
- hyppyaskel eteen, taakse ja ympäri
- prances eteen, taakse ja ympäri
- laukka, myös puolikäännöksillä
- chassén eri muodot (pliessä ja suoriin jaloin) ja vaihtaan jalkaa
- ”passé-hyppy”/sissone
- loikka, varsahyppy
- pienet hyppyt paikalla opituissa asennoissa, plién ja jalkaterän ojennuksen merkityksen ymmärtäminen hyppyjen ponnistuksessa
- kahdelta yhdelle ja yhdeltä kahdelle jalalle

Baletti

- tepms levé sauté IV:ssä
- pas echappé IV:een
- changement de pieds (pieni ja iso) nopeampaan tempoon
- pas assemblé dessus ja dessous, sekä eteen ja taakse, ja pienissä posissa, double assemblé
- pas jeté sivulle, eteen ja taakse
- sissonne fermée en croix sivulle vaihtamatta ja vaihtaan
- pas glissade en croix, sivulle vaihtamatta ja vaihtaan nopeampaan tempoon, pienissä posissa
- pas balancé, myös en tournant $\frac{1}{4}$ - käännöksillä
- sissonne simple lopettaen assemblélla myös pienissä posissa
- pas emboité sur le cou de pied paikallaan ja liikkuen

Liite 5: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen perusteella nykytanssin alkeistason liikkuvuuspainotukset (taulukko 2).

	Selkä	Jalan takaosat	Kyjjet	Lonkankoukistajat	Nilkan plantaarifleksio	Lonkan lähentäjät
Perustekniikka						
Selän pyöristys	I					
Selän eteentaivutus	I (alaselkä)	I				
Sivutaivutus			I			
Selän taaksetaivutus	I (yläselkä)					
Flat back	I (alaselkä)	I				
Perusaskeleet ja hyppy						
Juoksuloikka				I		
Ympärimenot						
Yhden jalan tasapaino, puolivarpailla					I	
Lattian ja painon käyttö						
Ylävartalon swing	I (yläselkä)					
Salmiikki-istunta						II
Täysistunta, parallel, auki		IIII				
Kuperkeikka eteen	I					
Kuperkeikka taakse	I					
Yhteensä	7, joista 2 ala-, 2 yläselkä	6	1	1	1	2

Liite 6: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen perusteella nykytanssin alkeistason lihasvoimapainotukset (taulukko 3).

	Lonkan ulkokierto	Selkä	Jalan takaosat	Kyynämivelen ojentajat	Lapa-olkaniveltuki
Perustekniikka					
Demi-plié, I ja II asento	II				
Jalan harjaukset, I as. sivulle	I				
Fiat back		I	I		
Perusaskeleet ja hyppyt					
Hypyt I ja II asento	II				
Lattian ja painon käyttö					
Kuperkeikka taakse				II	
Painonannot käsille					II
Yhteensä	5	1	1	2	2

Liite 7: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen perusteella baletin alkeistason liikkuvuuspainotukset (taulukko 4)

	Lonkan koukistajat	Kyljet	Selkä	Rintalihas	Olkavarren ojentajat	Jalan takaosat	Lonkan lähentäjät	Niskan plantaarrefleksio
Perustekniikka								
Vartalon sivutaivutus		I						
Selän taaksetaivutus			I (yläselkä)					
Vartalon eteentaivutus			I (alaselkä)			I		
Käsien 3. asento				I	I			
IV asento	I							
Relevé, IV asento	I							
Demi-plié, IV asento	I							
Grand plié, IV asento	I						I	
Battement tendu taakse	I							
Plié soutenu	I							
Battement jeté taakse	I							
Battem. jeté piqué taakse	I							
Temps relevé en dedans	I							
Rond de jambe	II							
Battement soutenu taakse	II							
Battement fondu taakse	I							
Battement frappé taakse	I							
Pas coupé								I
Relevé lent	I							
Battement développé	I					II	I	
Grand battement jeté	I					II	I	
Perusaskaleet ja hyyt								
Pas de bourré								II
Pas de basque, näyttämömuoto								I
Keskilattia								
Arabesque par terre, I, II, III	III							
I arabesque 45°	I							
Sur le pointes								Huom! Kaikki tossuliikkeet
Yhteensä	22	1	2, joista 1 ylä-, 1 alaselkä	1	1	5	3	4++kaikki tossuliikkeet

Liite 8: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen pohjalta baletin alkeistason lihasvoimapainotukset (taulukko 5)

	Jalan takaosat	Selkä	Lonkankoukistajat	Etureisi
Perustekniikka				
3. port de bras	I	I (alaseikä)		
Battement développé	I	I (alaseikä)	II	II
Grand battement	I	I (alaseikä)	II	
Perusaskeleet ja hyppyt				
Assemblée	I (pohje, pakara)			I
Keskilattia				
Sur le pointes				
Relevé I,II,V as.	IIIII I (pohje)			
Echappé	II (pohje)			
Yhteensä	12, joista 9 pohje, 1 pakara	3 alaseikä	4	3

Liite 9: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen pohjalta nykytanssin perustason liikkuvuuspainotukset (taulukko 6)

	Niikan plantaarifleksio	Lonkan lähentäjät	Jalan takaosat	Selkä	Kyjjet	Lonkan koukistajat	Lonkan loifontajat
Perustekniikka							
Relevé, I ja II asento	II						
Grand plié, II asento		I (lyhyet)					
Selän rullaus			I	I			
Selän sivutaivutus				I			
Selän taaksetaivutus							
Flat back			I	(I alaselkä)			
Jalan harjaukset						II	
Relevant taakse						II	
Developpé		I	III				
Batterment fondu						I	
Grand batterment jeté		I	III			II	
Painon ja lattian käyttö							
Ylävartalon swing				I (yläselkä)	I		
Leg swing lattialla					I		I
Leg swing seisten						II	
Yhteensä	2	3, joista 1 lyhyet	8	4, joista 1 yläselkä, (1 alaselkä)	3	9	1

Liite 10: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen pohjalta nykytanssin perustason lihasvoimapainotukset (taulukko 7)

	Lonkan ulkorotaatio	Lonkan koukistajat	Etureisi	Lavan kohottajalihakset	Pohje	Pakara
Perustekniikka						
Demi-plié, I ja II asento	II					
Relevé, I ja II asento	I					
Jalan harjaukset	II					
Developpé	II	III	III			
Grand battement jeté	III					
Painon ja lattian käyttö						
Leg swing seisten	III			II		
Käärnypyörä						
Perusaskeleet, hyppyt						
Hyppyt 1->2 jalalle			I		I	I
Pikkuhyppy I ja II as.	II					
Yhteensä	15	3	4	2	1	1

Liite 11: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen pohjalta baletin perustason liikkuvuuspainotukset (taulukko 8)

	Lonkankoukistajat	Plantaarifleksio	Jalan takaosat	Lonkan lähentäjät	Kyjjet
Perustekniikka					
Pour le pied taakse	II				
Balancoire taakse	I				
Rond de jambe p. terre, plié	I				
Grand rond de jambe, 45°	I				
B. fondu, demi-pointe		III			
B. frappé, demi-pointe	I	III			
Rond de jambe en l'air, dp		II			
Petit battement		I			
Flic, demi-pointe		I			
Pas tombé coupé		I			
Attitude taakse	I				
Demi-rond de jambe, 90°			II	I	
Grand battem. jeté pointé	I		II	I	
Keskilattia ja sur les pointes					
Arabesque, 1.,2.,3.	III				
Arabesque, 4. à terre	I				I
Pas de bourré ballotté	I	I			
Ympärimenot					
Puolikäännös, kokokäännös		II			
Valm.harj. piruetteihin V as.		II			
Piruetti en dehors, V ja II as.		II			
Fouetté ¼ käännös	I	I			
Fouetté ½ käännös, 90°	I	I	I	I	
Perusasteet, hyppyt					
Sissonne fermé	I				
Pas glissade	II				
Pas balancé		II			
Yhteensä	18	22	5	3	1

Liite 12: Kuopion konservatorion tanssikoulun opetussuunnitelman liikelistojen pohjalta baletin perustason lihasvoimapainotukset (taulukko 9)

	Lonkankoukistajat	Jalan takaosat	Selkä	Pohje (ja nilkka)	Etureisi	Pakara
Perustekniikka						
Demi-rond de jambe, 90°	II					
Grand batt jeté pointé	II	I	I (alaselkä)			
Keskilattia ja sur les pointes						
Arabesque, 1., 2., 3.		III	III (alaselkä)			
Arabesque, 4. à terre			I			
Ympärimenot						
Fouetté ¼ käännös		I	I (alaselkä)	I		
Fouetté ½ käännös, 90°	I	I	I (alaselkä)	I		
Perusasteet ja hyyt						
Pas assemblé				II	II	II
Pas jeté				III	III	III
Pas emboîté				II	II	II
Yhteensä	5	6	7, joista 6 alaselkä	9	7	7