



Tiia Nyysönen

**SANOISTA KUVIKSI, KUVISTA TANSSIKSI**  
Apuja kehonyymmärryksen opettamiseen

# **SANOISTA KUVIKSI, KUVISTA TANSSIKSI**

Apuja kehonymmärryksen opettamiseen

Tiia Nyysönen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2013  
Tanssinopettajan koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan koulutusohjelma, klassisen baletin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Tiia Nyyssönen

Opinnäytetyön nimi: Sanoista kuviksi, kuvista tanssiksi. Apuja kehonymmärryksen opettamiseen

Työn ohjaaja: Petri Hoppu & Heli Kuula

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2013 Sivumäärä: 56 + 8 liitesivua

---

Tarkoitukseni on ollut tutkia visuaalisten kuvien toimivuutta baletinopetuksen apuna. Tässä pedagogisessa opinnäytetyössäni tutkin kuvien käyttöä kehonymmärryksen opetuksen tukena. Työni tavoitteena oli selvittää, oppivatko oppilaat kuvista ihmisen anatomiaa sekä oman kehon hahmottamista.

Baletinopiskelussa etenkin nuorille oppijoille ihmiskehon hahmottaminen tanssitekniisten asioiden yhteydessä saattaa olla haastavaa. Kuitenkin koen tämän asian yhdeksi peruspilariksi baletin opiskelun kannalta. Niinpä halusin tutkia, millä tavoin saisin nuoren balettioppilaan oivaltamaan oman anatomisen tietouden ja ymmärryksen merkityksen.

Opinnäytetyöni on tapaustutkimus. Tein kuvien käyttöön liittyviä kyselyitä 9–14-vuotiaiden baletinharrastajien keskuudessa. Kohderyhmäksi valikoituivat omat opetusryhmäni. Heille esittämäni kirjalliset ja pienimuotoiset suulliset kyselyt auttoivat saavuttamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini. Subjekttiivisen lähestymisen vuoksi en pidä tuloksiani yleispätevinä.

Oppilaat kokivat kuvista olevan apua kehontuntemuksen ja -tietämyksen opetuksen yhteydessä. Kuvat olivat mieluinen lisä oppimaan oppimisen tueksi.

Opinnäytetyöni on tarkoitettu baletinopettajille avuksi omaan opetustyöhön. Pyrkimyksenäni on tarjota apuja opettamiseen niin anatomisen ymmärryksen kuin kehontuntemuksenkin osalta.

---

Asiasanat: baletin opetus, anatominen ymmärrys, kehontuntemus

## **ABSTRACT**

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Dance Teacher Education, Option of Ballet

---

Author: Tiia Nyyssönen

Title of thesis: From words into images, from images into dance. An aid to teaching body awareness.

Supervisors: Petri Hoppu & Heli Kuula

Term and year when the thesis was submitted: spring 2013

Number of pages: 56 + 8 appendices

---

My aim has been to study the benefits of visual images as a teaching aid in teaching ballet. In this pedagogical thesis, I examine the use of images as a tool to teach body awareness. The objective of my study was to find out whether students could learn human anatomy and develop understanding of their body with the help of images.

In ballet, understanding the human body when studying dance techniques can be challenging especially for young learners. However, I think it is a fundamental element in learning ballet. Therefore, I wanted to examine how I could help young ballet students comprehend the significance of anatomical understanding and awareness.

My thesis is a case study. I studied the use of images with questionnaires among ballet learners between the ages of 9 and 14. The target groups consisted of my own students. The written and brief oral surveys helped me in finding answers to my research questions. Due to the subjective approach, I do not consider the results universal.

The students found the images to be a helpful tool when learning about body understanding and awareness. The images were perceived as a welcome support for learning to learn.

My thesis is aimed at helping ballet teachers in their work. My purpose is to provide learning instruments for teaching anatomical understanding and body awareness.

---

Keywords: teaching ballet, anatomical understanding, body awareness

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
1.1 Taustaa tutkimukselle	7
1.2 Tutkimusryhmäni	8
1.3 Käsitteet	9
2 OPPIMISEN MONIMUOTOISUUS	11
2.1 Havaintomotoriikka	11
2.2 Oppiminen	12
2.3 Erilaiset oppijat	13
2.4 Motorinen oppiminen ja motorisen taidon oppiminen	14
2.5 Oppimisen fysiologia	16
3 BALETIN HAASTEET	19
3.1 Baletin tanssimisen haasteet	20
3.2 Baletin anatominen opetus	21
3.3 Mielikuvaoppiminen	23
4 KEHONYMMÄRRYKSEN OPETTAMINEN VISUAALISIA KUVIA HYÖDYNTÄEN	25
4.1 Verbaaliset ja visuaaliset mielikuvat opetuksen tukena	25
4.2 Kuvat baletin opetuksen mukana	27
4.3 Oppilaiden näkemyksiä verbaalisten kuvien käytöstä	29
4.4 Oppilaiden näkemyksiä visuaalisten kuvien käytöstä	32
4.5 Aistimieltyymysten käyttö oppimisen yhteydessä	39
5 PÄÄTELMIÄ VISUAALISTEN KUVIEN KÄYTÖSTÄ	44
6 LOPUKSI	49
6.1 Työn menetelmät ja toteuttaminen	49
6.2 Jatkotutkimusaiheita	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	57

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut tutkia kuvien käyttöä baletinopetuksen apuna oppilaiden kehotietouden opettamisen yhteydessä. Pyrin selvittämään, miten auttaa nuoria oppilaitani ymmärtämään omaa kehoaan ja sen toimintaa selkeästi ja tehokkaasti.

Aloittaessamme baletinopettajaopintomme Oulun seudun ammattikorkeakoulussa ensimmäiset balettitunnit muodostuivat lattiatankoperiodista. Periodi antoi minulle monta valaisevaa kokemusta niin omasta kehostani kuin luokkatovereidenkin kehoista. Minulle erilaiset kehot konkretisoituivat parhaiten maatesamme lattialla ja tehdessämme yksinkertaisia mutta kehon hallinnan ja tuntemisen kannalta haastavia harjoitteita. Tanssinopettajakoulutuksemme opetuksen laatu ja painotus kehontuntemuksen ymmärtämiseen auttoi minua oivaltaamaan kehoni anatomiaa paremmin. Aivot, hermosto ja lihaksisto alkoivat tehdä toivottua yhteistyötä keskenään.

Kiinnostuin siitä, miten voisin saada oppilaani ymmärtämään saman, minkä olin juuri itse ymmärtänyt. Haaste konkretisoitui anatomisen ymmärryksen opettamisessa etenkin nuorille baletin harrastajille. Miten opettaa heille kehotietoutta ymmärrettävästi? Opettajana anatomisen rakenteen – luiden, lihasten ja nivelten – tietämys on tärkeää. Vielä tärkeämpää on kuitenkin tietää, miten soveltaa tätä tietoutta käytäntöön. (Thomassen & Rist 1996, 80.)

Huomasin, että opettaessani käytän paljon mielikuvia kehon anatomisen ja liikelaadullisen ymmärryksen vahvistamiseksi. Myös opettajani Heli Kuula ja Mirja-Liisa Herhi käyttävät hyvin konkreettisia mielikuvia opetuksessaan. Nämä mielikuvat ovat olleet minulle erittäin tärkeitä liikelaadullisen kehittymisen sekä kehotietouden kasvamisen kannalta. Aloin pohtia, millaisten eri opetusmenetelmien ja tunneilla tehtävien harjoitusten avulla oppiminen helpottuisi ja yksilöityisi parhaiten. Tähtäimenä olisi tietysti, niin kuin tanssissa yleensä, tanssiteknisten osa-alueiden, musikaalisuuden ja tanssillisuuden kehittyminen.

Mielikuvien käyttöä on tutkittu paljon. Itse kiinnostuin kuitenkin visuaalisten kuvien käytöstä, josta tehtyihin tutkimuksiin en itse ole aiemmin törmännyt. Verbaaliset mielikuvat ovat tukeneet opetustani ensin. Olen kehittänyt verbaalisia mielikuvia edelleen visuaalisiksi kuviksi. Käytän työvälineenä mielikuvista jalostuneita kuvia ja myös ihmiskehon anatomisia kuvia.

Opinnäytetyössäni pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Voiko erityisesti baletissa tarvittavaa kehonymmärrystä opettaa tunnilla kuvien avulla? Millä tavoin visuaaliset kuvat voivat tukea baletinopetusta, entä millaisissa tilanteissa kuvia voidaan hyödyntää? Voidaanko kuvien käyttö integroida sujuvasti balettituntiin?

Olen tutkinut kuvien käyttöä ja niiden toimivuutta baletissa 9–14-vuotiaiden baletin harrastajien keskuudessa. Tutkimuskohteinani olivat omat opetusryhmäni. Tein oppilailleni suullisia ja kirjallisia kyselyitä aiheesta. Lisäksi kirjasin muistiin tuntitilanteista itse tekemiäni havaintoja.

Luvussa kaksi käsittelen oppimista ja sen monimuotoisuutta. Pohdin oppimista niin opettajan kuin oppijankin näkökulmasta. Kolmannessa luvussa käsittelen baletin oppimisen haasteita sekä baletin opettamista erityisesti anatomisen ymmärryksen näkökulmasta. Selvennän myös mielikuvaoppimista, joka on oman opetusmetodini perusta. Luvussa neljä kerron saavuttamistani tutkimustuloksista ja pyrin tarjoamaan näiden pohjalta neuvoja, miten edetä kuvien käytön yhteydessä. Luku viisi koostuu tutkimustulosteni päätelmistä. Lopuksi pohdin työni toteutumista sekä mahdollisia uusia jatkotutkimusaiheita.

## **1.1 Taustaa tutkimukselle**

Oppilaiden anatomisen ymmärryksen ja kehontuntemuksen kehittyminen osana oppilaiden oppimisprosessia balettitunnilla on noussut minulle yhdeksi tärkeäksi tekijäksi opetustyössä. Aiheesta tuli minulle merkityksellinen omien kehollisten kokemusten kautta – miten juuri minun yksilöllisellä kehollani saan toteutettua baletin estetiikkaa ja tekniikkaa parhaalla mahdollisella tavalla. Jokainen tanssi-

ja balettitunnilla on erilainen. Tähtäin on kuitenkin kaikilla sama: baletin estetiikan ilmentäminen ja tekniikan hallitseminen. Baletin ilmentäminen jokaisen erilaisesta kehosta yhteneväksi kokonaisuudeksi voi opettajan näkökulmasta olla haastavaa. Opinnäytetyössäni pohdin ja tutkin kehontuntemuksen asettamia haasteita baletin opetukselle. Kahdella opetusryhmälläni, joita tässä työssä tutkin, oma kehonymmärrys oli asia, joka mielestäni auttoi heitä ensisijaisesti eteenpäin baletinopiskelussa. Kerron opinnäytetyössäni omia ja oppilaiden mietteitä kuvien käytöstä baletin opetuksen tukena. Opinnäytetyöni on tapaus-tutkimus.

Pidän tärkeänä ajatusta ”understanding while doing”, ymmärtää tekemäänsä. Tavoitteisiin pyrkimisen ja niihin etenemisen kannalta tämä kognitiivinen oppimisenäkemyks on erittäin tärkeä oppilaan oman ajatteluprosessin aikaansaamiseksi. Oppilaan tulisi tietää ja tiedostaa esimerkiksi, miten ja miksi hän tekee tietyllä tavalla ja miten opeteltavat asiat liittyvät edelliseen ja seuraavaan asiaan. Tästä toivottavasti seuraa sujuva siirtovaikutus baletin tanssimisen kannalta. Kirjassa *Classical Ballet Technique* (Warren 1989, 81) kehoitetaan käyttämään uusia lähestymistapoja opetuksessa tunnilla. Voisivatko kuvat olla juuri tällainen tapa oppilaiden oppimaan oppimisen tueksi?

## 1.2 Tutkimusryhmäni

Ensimmäisenä tutkimuskohteenani oli kevään 2012 aikana balettia pääalajinaan tanssiva ryhmä. Ryhmä koostui 11:stä 10–14-vuotiaasta baletin erikoiskoulutusluokalla olevasta tytöstä. Harjoitusmäärä oli balettia kolmena päivänä viikossa, 2 x 75 minuuttia sekä 1 x 90 minuuttia. Lisäksi ryhmällä oli 2 x 60 minuuttia sivulajia viikossa. Keskitin tutkimukseni ainoastaan balettitunteihin.

Toinen ryhmäni koostui 9–14-vuotiaista voimistelijatytöistä. Tutkimukseni heidän osaltaan sijoittui syksyille 2012. Heille baletin tarkoitus oli edesauttaa voimistelijoiden kehittymistä ja edistymistä ryhmän pääalajissa joukkuevoimistelussa. Joukkueita oli neljä. Kaksi joukkuetta koostui 9–10-vuotiaista tytöistä. Nämä joukkueet kävivät baletissa 1 x 60 minuuttia joka viikko. Kolmas joukkue oli jaet-



tu puoliksi siten, että tytöt kävivät baletissa vuoroviikoin 90 minuuttia kerrallaan. Tämä joukkue koostui 11–12-vuotiaista tytöistä. Vanhimmat oppilaat olivat 13–14-vuotiaita tyttöjä. Heidän balettiharjoittelunsa oli 1 x viikossa 60 minuuttia kerrallaan.

### 1.3 Käsitteet

Opinnäytetyöni peruskäsitteet ovat visuaaliset kuvat ja verbaaliset mielikuvat. Näihin liitän käsitteet anatominen ymmärrys ja kehotuntemus. Nämä käsitteet toimivat opinnäytetyöni perustana.

**Visuaalisella kuvalla** tarkoitan tässä opinnäytteessäni piirrettyä kuvaa, valokuvaa tai niiden yhdistelmää. WSOY:n *Iso tietosanakirja* antaa sanalle ”visuaalinen” seuraavan määritelmän: ”Näköhavaintoon liittyvä tai perustuva; nähtävissä oleva, näkyvä” (1997, 10. osa, 294). Opettaja visuaalistaa sanoja kuviksi eli tekee sanoja näkyviksi. Hän havainnollistaa näkökuvina (em.). Visuaalinen kuva vaikuttaa ja vetoaa näköaistiin, joka on vahvasti yhteydessä motoriseen kontrolliin.

**Mielikuvaa** käytän tunteilanteissa rikastuttamaan opetusta ja tarjoamaan oppijoille laajemman oppimisympäristön. Tällä tarkoitan tanssin elävöittämistä ja uusien ulottuvuuksien löytymistä. Mielikuva määritellään seuraavasti: ”Mielessä muodostettu käsitys jostakin asiasta; psyykkinen sisällys, joka pohjautuu havaintoihin ja kokemuksiin” (WSOY Iso tietosanakirja 1996, 6. osa, 201). Nämä havainnot ja kokemukset tuodaan tunteilanteeseen esimerkiksi erilaisin adjektiivein ja verbein. Mielleyhtymät eli assosiaatiot auttavat oppimista. Mielikuvien avulla kyetään siirtämään oppilaita erilaisiin paikkoihin kuten rannalle pehmeään hiekkaan, veteen tai kuun pinnalle. Verbaaliset mielikuvat toimivat muun muassa liikkeiden erilaisten dynamiikkojen luomisen apuna ja tukena.

Termit **kehontuntemus** ja **anatominen ymmärrys** rajaavat työssäni ihmisen niiden luiden, lihasten ja nivelten tiedostamiseen, tuntemiseen ja ymmärtämiseen, joita pääsääntöisesti tarvitsemme baletissa. Kehontuntemus antaa tietoa siitä,

mikä kehon osa liikkuu ja miten sitä liikutetaan optimaalisesti. Kehontuntemus kertoo lisäksi erilaisten kehonosien suhteesta toisiinsa sekä niiden tärkeydestä erilaisten toimintojen kannalta. (Jaakkola 2010, 56.) Baletin kannalta tärkeiden lihasten aktivointi ja rentouttaminen kuuluvat kehontuntemuksen ymmärrykseen yhtä lailla kuin anatominen ymmärrys eli tietoisuus oman kehon toiminnoista ja rakenteesta. Sivistyssanakirja määrittää sanan anatomia ihmisen sisäiseksi rakenteeksi. Anatominen on anatomiaan liittyvä tai perustuva. (WSOY 2003, 2. painos, 54.) Jotta kehontuntemuksen oppiminen mahdollistuu, on oppilaiden tärkeä hahmottaa, ymmärtää ja tiedostaa ihmiskehon anatomisen rakenteen perusteita. Anatomisen ymmärryksen ja kehontuntemuksen opettamisessa tulee ottaa huomioon oppilaiden ikä sekä heidän tieto- ja taitotasonsa.

## 2 OPPIMISEN MONIMUOTOISUUS

Oppiminen on monitahoinen prosessi, johon vaikuttavat useat eri asiat. Tiedon omaksumiseen, muistamiseen ja oppimiseen vaikuttavat ihmisen aisteista eniten visuaalinen eli näköaisti, audittiivinen eli kuuloaisti, kinesteettinen eli liikeaisti ja taktillinen eli kosketusaisti. Oppimista vahvistaa asioiden ymmärrys. Jotta fyysistä kehitystä voi tapahtua, on kognitiivisten eli tiedollisten tekijöiden oltava taitoharjoittelussa mukana (Jaakkola 2010, 117). Salakarin mukaan tässä taitojen oppimisen ensimmäisessä eli kognitiivisessa vaiheessa, opitaan työn periaatteet: työn menettelytavat, odotettavissa olevat asiat sekä korostettavat seikat käydään läpi. (2007, 25.) Baletintaitojen oppimisessa ovat mukana niin oppilaan fysiologiset kuin psyykkisetkin ominaisuudet. Onnistuneen oppimisen ja opetuksen salaisuus piilee siinä, että oppija tietää oman potentiaalinsa (Prashnig 2000, 31, 191).

### 2.1 Havaintomotoriikka

Itsenäisen ajattelemisen taitoa tukee havaintomotoriikka. Baletin kaltaisten fyysisten lajien taidon oppimisessa ja kehittämisessä tarvitaan yhtä lailla havaintomotoriikan kuin fyysisten ominaisuuksienkin harjoittamista. Nuori Suomi - verkkosivuilla havaintomotoriikkaa selvennetään seuraavasti:

”Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan mm. sitä, miten hyvin lapsi osaa valita ympäristöstä suorituksen kannalta oleellista aistitietoa ja sitä, miten hyvin hän osaa käyttää aistitietoa hyödykseen. Lapsi tekee havaintoja lihas-, jänne-, tasapaino-, tunto-, näkö- ja kuuloaistien avulla.” (Nuori Suomi 2012)

Havaintomotorinen toiminta on suurimmalta osaltaan tiedostamatonta automaattista toimintaa. Prosessoidessaan aistitietoa yksilö yhdistelee sitä aikaisempaan kokemaansa. (Jaakkola 2010, 55–56.) Havaintomotoriikka auttaa oppilaita matkalla laajempaan kehontuntemukseen, toisin sanoen ymmärtämään itseään paremmin. Tämä johtaa tiedon prosessointiin eli itsenäiseen ajattelemi-

seen. Tavoitteena on itsenäisesti ajatteleva oppilas, joka osaa miettiä syy-seuraussuhteita.

## 2.2 Oppiminen

Oppimiselle on tyypillistä tiedon aktiivinen käsittely, ei pelkästään passiivinen vastaanotto. Sillä tarkoitetaan suhteellisen pysyvää, kokemukseen perustuvaa muutosta ihmisen taidoissa, tiedoissa ja valmiuksissa. (Rintala, Ahonen & Cantell 2005, 25.) Oppiminen on neurologinen tapahtuma, jossa oppimisärsykkeet muokkaavat hermostoa jatkuvasti. Oppiminen on prosessi, joka tapahtuu harjoittelun seurauksena. Oppimistapahtumassa esiintyvät kognitiiviset ilmiöt, tunteet, positiiviset ja negatiiviset kokemukset sekä sosiaaliset ilmiöt. (Jaakkola 2010, 16–17.)

Balettitunnilla oppimista tapahtuu monella eri tasolla. Lisäksi on useita asioita, joita voi oppia: esimerkiksi musiikin kuuntelua, sosiaalisia taitoja tai motorisia taitoja. Oppimista tapahtuu kolmella tapaa: aistien välityksellä eli havaintojen kautta, ajattelemalla eli järkeilyn tuloksena sekä intuitiivisesti eli näkemyksen kautta (Leino & Leino 1990, 15). Koen, että tanssissa aistit ovat oppimistapahtumassa vahvimpana. Jotta aistien käyttö on mahdollista ja toteutuu tarkoituksen mukaisesti, tarvitaan myös syvää ajattelua.

Eri aistikanavia aktivoiva oppiminen mahdollistaa erilaisten opetusmenetelmien käytön, mikä tukee erilaisia oppimismenetelmiä. Lisäksi erilaiset pari- ja ryhmätehtävät tukevat oppimista omalta osaltaan ja tuovat vuorovaikutusta tuntitilanteisiin. Huomioitava seikka oppimisen kannalta on ihmisen perustarpeiden tyydyttyneisyys. Nukuttu yö, ravinnon määrä ja laatu sekä ryhmä vaikuttavat päivittäiseen oppimisvireyteen ja motivaatioon. Myös tunteet vaikuttavat oppimiseen. Ne ohjaavat tarkkaavaisuutta, joka puolestaan säätelee oppimista ja muistamista. (Rintala ym. 2005, 28.)

Oppimiseen liittyy erilaisia tiedonkeruumenetelmiä. Näitä erilaisia tiedonkeruumenetelmiä ovat rationaalinen tiedonhankinta, metaforinen tiedonhankinta sekä

empiirinen tiedonhankinta. (Leino & Leino 1990 15–16.) Ajattelen, että tanssimisen kannalta tärkeimmäksi ja vahvimaksi tiedonhankintamuodoksi nousee empiirinen tiedonhankinta. Siinä tietoa kerätään konkreettisten toimintojen, aistien sekä kokemusten kartuttamisella (em. 15). Vaikkakin nämä tiedonhankintajärjestelmät kuvaavat lähinnä tieteellisen tiedonhankinnan muotoja, kyseiset määritelmät sopivan erinomaisesti myös tanssiin.

### **2.3 Erilaiset oppijat**

Tanssitunnilla keskenään samoja harjoitteita tekevistä oppilaista jokainen on erilainen. Nämä yksilöt harjoittavat taitoa samalla tavalla, mutta kukin itselleen ominaisella oppimistyyllillä (Dryden & Vos 1996, 97). Ihmisen oppiminen voidaan jaotella erilaisiin oppimistyyliin, joita ovat kinesteettinen, taktillinen, auditiivinen ja visuaalinen oppimistyyli. Näiden eri oppimistyylien lisäksi holistinen ja analyyttinen lähestymistapa asioihin vaikuttavat siihen, miten opimme ja siihen miten opetamme. Holistinen oppija pyrkii saamaan kokonaiskäsityksen opittavasta asiasta (Kalliopuska 2005, 71). Analyyttinen oppija puolestaan keskittyy yksityiskohtiin ja osiin (Prashnig 2000, 40).

Erilaiset oppijat käyttävät erilaisia aistikanavia ja oppimisstrategioita oppimisen tukena. Baletin opettamisessa ja oppimisessa on mahdollista hyödyntää kinesteettistä, visuaalista, auditiivista sekä taktillista aistikanavaa. Visuaaliset oppijat tallentavat asioita valokuvamuistiin (Jaakkola 2010, 18). Visuaalinen oppija oppii hyvin mielikuvien avulla. Auditiivinen oppija puolestaan sisäistää hyvin kuulemansa asiat, esimerkiksi puheen ja musiikin. Kinesteettiselle oppijalle liikkeen tunteminen nousee tärkeimmäksi ominaisuudeksi oppimisen ollessa kyseessä. Kinesteettiselle oppijalle on hyvin tärkeää, tuntuuko liike mukavalta vai ei (em. 19.) Taktillinen henkilö oppii kosketuksen kautta. Kinesteettis-taktillisesta oppimisesta puhuttaessa voidaan käyttää myös yhteistä termiä haptinen (Dryden & Vos 1996, 129).

Vaikka kuvien käyttö, johon tämä työ keskittyy, palvelee ensisijaisesti visuaalista aistikanavaa, kuvien käytön yhteydessä tehdyt keholliset kokeilut eri ke-

honosien asennoista ja tietysti opettajan ohjeistuksen kuunteleminen tukevat muitakin aistikanavia.

Oppimisen kannalta on merkityksellistä, että jokainen oppija saa positiivisia oppimiskokemuksia. Näitä toivottuja positiivisia oppimiskokemuksia baletissa saavutetaan erilaisten oppijoiden ymmärtämisellä sekä tarjoamalla erilaisia opetus-tyylejä ja -menetelmiä. Yksi keino positiivisten oppimiskokemusten mahdollistamiseen yhä useammalle oppijalle voi olla visuaalisten kuvien tuominen osaksi opetusta. *Erilaisuuden voima* -kirjassa Barbara Prashnig toteaa ihmisten oppivat melkein mitä tahansa, mikäli he saavat opiskella omalla tyylillään ja vahvuuksiaan hyödyntäen. Tämän kaltaisissa tapauksissa ihmiset pystyvät parempiin suorituksiin, sillä heidän mieltymyksensä ja olosuhteet, joissa he työskentelevät, sopivat yhteen. Tunnetaan mielihyvää saavutetuista asioista, jotka sisäistetään ja opitaan stressaamatta. (2000, 29.) Erilaisten oppimistyylien lisäksi oppijoiden aikaisemmat kokemukset sekä tapa ajatella ja asennoitua asioihin vaikuttavat heidän tapaansa oppia.

Sen lisäksi, että olemme erilaisia oppijoita, ovat myös kehomme keskenään erilaiset. Pelkästään oikean linjauksen löytyminen tanssissa on hidas prosessi (Hammond 2006, 31). Tästä syystä tietoisuus omasta kehosta mahdollisimman aikaisessa vaiheessa on ensisijaisen tärkeää.

## **2.4 Motorinen oppiminen ja motorisen taidon oppiminen**

**Motorisella oppimisella** tarkoitetaan muutosta liikesuorituksessa (Nuutinen 1988, 8). Oppiminen aiheuttaa muutoksia keskushermostossamme (Jaakkola 2010, 17). Tämä tarkoittaa pysyviä muutoksia kehossa, eli siitä, että oppimisen prosessi on tapahtunut, jää pysyvä jälki kehoomme. Liikkeistä ja liikkeisiin liittyvistä aistimuksista muodostuu aivoihin muistikuvia ja liikemuisti. Käyttämättöminä hermoyhteydet kuitenkin katoavat, mutta ne on mahdollista herättää, vaikka harjoittelussa olisi taukoakin. (Kujala, Taimela & Vuori 2005, 147.)

Siirtovaikutus eli *transfer* (Salakari 2007, 61) kuuluu tärkeänä osana motoriseen oppimiseen. Tämä tarkoittaa opitun taidon soveltamista edelleen, esimerkiksi sitä, kuinka oppilas hahmottaa oman vartalon luotisuoralinjauksen lattiatasossa maaten ja pystyasennossa seisten. Motorinen oppiminen voidaan kuvata prosessiksi, jonka avulla hankitaan, täydennetään ja käytetään motorisia tietoja, taitoja ja motorisia ohjelmia. Motoriset ohjelmat sisältävät tietoa lihasten supistumisesta: supistusvoimasta, -kestosta ja -järjestyksestä. (Sandström & Ahonen 2011, 66.)

Näköaistilla on suuri vaikutus motoriseen kykyymme. Näköaisti dominoi liikkeiden säätelyssä (Jaakkola 2010, 61). Näköaivokuori sijaitsee aivojemme takaosassa. Näköaistimukset menevät muiden aivokuorien läpi näköaivokuorelle. (Ilmoniemi 2013.) Osittain tästä syystä näköaisti onkin vahvasti liittyneenä myös motorisen toiminnan kanssa. ”Ihmisen viidestä aistista näköaisti on kaikkein erikoistunein ja toiminnaltaan mutkikkain, sillä näkemisessä yhdistyvät sekä aistihavainnon vastaanotto, että sen ajattelua vaativa tulkinta” (Smith 1995, 90). Visuaalinen havaitseminen vaikuttaa motoriseen kykyymme toimia. Harjoiteltaessa uutta asiaa on näköaistin kautta saatu tieto merkityksellistä. (Nuutinen 188, 18.)

**Motoristen taitojen oppiminen** on keskiössä silloin, kun tavoitteena on baletin tekniikan oppiminen. Se sisältää tavoitteen, johon pyritään (Jaakkola 2010, 46). Motorisen taidon oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena ja ilmenee liikkeiden suorituksessa (em. 32). Motorisen taidon suorittamiseen tarvitsemme liikkeiden säätelyä. Liikkeiden säätely on hermo-lihasjärjestelmän koordinoimiskykyä. Tämä tarkoittaa sitä, miten hermo-lihasjärjestelmä toimii koordinoituaan lihaksia ja raajoja liikkeen suorituksen aikana. (Magill 2007, 439.) Etenkin baletissa, jossa syvien ja pienten lihasryhmien käyttö on tärkeässä roolissa, liikkeiden säätelyn kyky on ensiarvoisen tärkeä ominaisuus tiedostaa ja tunnistaa, jotta sitä voidaan hallita.

Opettajan rooli motoristen taitojen opettamisessa koostuu pääsääntöisesti opettajan antamasta liikkeellisestä demonstraatiosta, jota sanalliset ohjeet täydentävät, itse harjoituksesta sekä palautteesta. Palautteen antaminen harjoituksen

jälkeen edistää oppimista. Palautteen antaminen harjoituksen aikana edistää itse harjoitusta kyseisellä hetkellä, mutta ei edistä oppimista. (Salakari 2007, 85.)

Motoriset taidot voidaan jaotella karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen taitojen toteuttamisessa tarvitaan isoja lihaksia ja lihasryhmiä. Hienomotorisissa puolestaan pieniä lihaksia ja lihasryhmiä. Taito voidaan jakaa yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen (Sandström & Ahonen 2010, 65). Motorinen kehitys, joka liittyy taitavuuden kehittymiseen, jakautuu eri ikäkausiin. 1–6-vuoden iässä kehittyä lapsen yleistaitavuus, joka käsittää esimerkiksi lapsen taidot oppia juoksemaan tai hyppimään. Tämän jälkeen yleistaitavuuden vakiinnuttaminen tapahtuu noin 7–12-vuoden iässä. (Hakkarainen 2006, 8.) Jotta lajiin sisältyvä varsinainen taito voidaan aloittaa, on yleistaitavuudelle oltava jonkinlainen vakaa pohja.

## **2.5 Oppimisen fysiologia**

Jotta kykenen selventämään haluani käyttää visuaalisia kuvia ja suositella niiden käyttöä, selvennän oppimista myös fysiologiselta kannalta. Käyn läpi hermoston ja aivojen toimintaa ja niiden kykyä käsitellä tietoa. Pysin selventämään asiaa mahdollisimman yksinkertaisesti ja tanssiin soveltuvasti sekä tukien opinäytetyöni aihetta. Selvennän myös ihmisen motorista toimintaa ja sitä, miten se liittyy hermojen ja aistikanavien välityksellä balettituntiin ja visuaalisiin kuviin sekä oppimiseen.

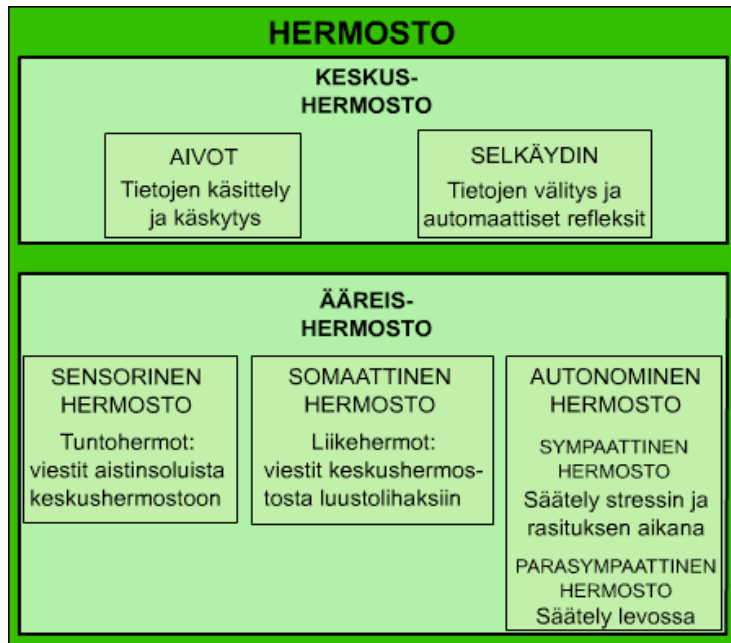
Aivojen osat muodostavat yhtenäisen keskuksen, joka säätelee muun muassa elintoimintojamme, aistihavaintojamme, motorista toimintaa sekä tunteita ja tiedonkäsittelyn toimintaa (Hildén & Korhonen 2013). Aivomme ovat osa keskushermostoamme. Keskushermostomme saa aisti-informaatiota perifeerisestä hermostosta eli ääreishermostosta. (Saarniaho 2005.) Ääreishermoston kautta aivot säätelevät muun muassa käskyjä lihashermostoomme. Hermosto siis ohjaa aistimista, havaitsemista sekä liikkumista. Jotta päivittäiset toiminnot mahdollistuvat, on hermoston ja elinjärjestelmämme toimittava yhteistyössä. Tämä



yhteistyö mahdollistaa esimerkiksi poikkijuovaisten liikuntalihasten toiminnan. (Sandström & Ahonen 2011, 3.) Poikkijuovaisia lihaksia tarvitaan tanssimisessa. Somaattinen hermosto säätelee poikkijuovaisten lihasten toimintaa, poikkijuovaiset lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia ( em. 7).

Tanssin kannalta on erittäin tärkeää, että syötämme informaation keskushermostoon oikeassa järjestyksessä baletissa tarvittavan kokonaisvaltaisen koordinaation mahdollistumisen vuoksi. Kirjassa *Classical Ballet Technique* (Warren 1989, 71) puhutaan jokapäiväisestä yrittämisestä ja liikkeiden toistosta, joiden avulla päästään lopulta tuloksiin, joihin pyritään. Jotta toistoilla saavutetaan oikeanlainen liike ja liikeradat, on keskushermostoon ajatun tiedon lihasten supistamisesta oltava oikeanlaista ja oikea-aikaista.

Baletissa harjoituksen myötä liikkeet automatisoituvat. Motorisen taidon harjoittaminen alkaa alarutiinien harjoittamisella. Kun liikkeet ovat automatisoituneet alarutiineiksi, ne yhdistetään kokonaiseksi taidoksi. Hermostoon syntyy opitusta taidosta ”toimeenpanosuunnitelma”, joka siirtää ylempien hermokeskusten valvontaa alemmille hermokeskuksille. Tämä tekee edelleen tilaa seuraavien uusien asioiden oppimiselle. (Nuutinen 1988, 9.) Aistitiedon käsittelyyn erikoistuneet liikkeitä tuottavat alueet sijaitsevat aivokuorella erittäin liki toisiaan. Toisinaan tätä aluetta kutsutaankin sensomotoriseksi alueeksi (Jaakkola 2010, 60). Kuvan 1 tarkoitus on selventää hermoston työtä.



KUVA 1. Hermosto (Korhonen 2007)

Aivoissa on muistialue. Tämä muistialue tallentaa tietoa kolmeen eri tasoon. Nämä tasot ovat sensorinen muisti, pikamuisti eli työmuisti sekä pysyvä muisti. Jotta ärsykkeet siirtyvät pikamuistista pysyvään muistiin, tarvitaan keskittymistä, toistoa sekä miellelyhtymien syntymistä. (Smith 1996, 79.) Keskittyminen, toistot sekä miellelyhtymät ovat asioita, joita tarvitaan jokaisella balettitunnilla. Juuri näitä miellelyhtymiä hyödynnetään, kun käytetään visuaalisia kuvia baletinopeuksen yhteydessä. Motorisen taidon kehittymisen mahdollistuminen edellyttää, että näköaistin välittämä tieto saadaan pysyvään muistiin.

Muistiin vaikuttaa se, millä tavoin informaatiota saamme ja vastaanotamme. Aivot työskentelevät parhaiten silloin, kun informaatiota saadaan useamman aistin välityksellä (Prashnig 2000, 199). Aivot palauttavat tietoa muistista assosiaatioiden avulla (Dryden & Vos 1994, 131). Assosiaatioita voivat tuottaa muun muassa mielikuvat ja visuaaliset kuvat.

### 3 BALETIN HAASTEET

Tässä luvussa tarkastelen baletin oppimisen ja opetuksen haasteita ja sitä, voiko yhtä isoa osa-aluetta – kehonymmärrystä – helpottaa kuvien käytöllä. Käyn läpi baletin oppimisen haasteita niin oppilaan kuin opettajankin näkökulmasta. Kerron myös mielikuvaoppimisesta ja miten tämänlainen oppiminen voi auttaa baletin haasteisiin. Mitkä asiat vaikuttavat baletin opiskeluun? Entä millä keinoilla voimme tukea oppilaan oppimista?

Baletissa asioiden ymmärtäminen voi olla haastavaa. Keho ja mieli eivät aina toimi niin kuin toivoisi. Lisäksi kehon eri osat toimivat eri tavoilla eri liikkeissä. Se, miten opettaja saa oppilaansa mahdollisimman varhain ajattelemaan itse asioita ja ilmiöitä, jotka johtavat baletin taitojen oppimiseen, vaatii suunnitelmallista ja päämäärätietoista työtä ja pitkäjänteisyyttä.

Baletin haasteellinen tekniikka ja kehonhallinta – vaadittava aukikierto, pyörimiset, erilaiset hyppyt ja suuret liikelaajuudet – tarvitsevat kehontuntemuksen ja ymmärryksen rinnalleen. Usein metodiikkakirjoissa painotetaan oppilaan tekniisiä, musiikillisia sekä taiteellisia ominaisuuksia. Oppilaan oman kehontuntemuksen ja sen merkityksen korostaminen jää vähemmälle.

Baletin tekniikka on haasteellista ja siihen tarvitaan koko kehon osallistumista (Hammond 2006, 14). Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteisiin on klassisen baletin osalta oppilaan tavoitteisiin määriteltä oppilaan oman tanssitekniikan ja taiteellisen ilmaisun kehittäminen. Klassisen baletin keskeisessä sisällössä ei mainita oppilaan omaa kehontuntemusta lainkaan. (Opetushallitus 2005, 17.) Voisiko kehotietämys ja oppilaan oman kehontuntemus olla lisättävissä opetussuunnitelmaan jo perusopetuksessa? Laajan oppimäärän opetussuunnitelmassa kehontuntemus on osana suunnitelmaa. Tavoitteena on, että oppilas ”oppii ottamaan huomioon kehon rakenteen ja liikumisen periaatteet omassa tanssi-ilmaisussaan” ja ”oppii ymmärtämään fyysisen ominaisuuksien ja taitojen tasapuolisen kehittämisen merkitystä harjoittelus-

sa”. (Opetushallitus 2002, 9–10.) Pystyisivätkö opettajat kiinnittämään oppilaiden kehonymmärtämisen ja -tietouden opettamiseen enemmän huomiota? Kokevatko opettajat omaavansa, että heillä on riittävästi tietoa ja ymmärrystä ihmisen anatomisesta rakenteesta, jotta kehontuntemus voitaisiin ottaa osaksi opetusta? Näitä kysymyksiä olisi aiheellista pohtia laajemminkin.

### **3.1 Baletin tanssimisen haasteet**

Baletti lukeutuu vaativiin taitolajeihin. Haasteita löytyy lajin sisältä niin kehonhallinnan kuin tekniikankin osalta. Baletin tekniikan toivotunlaisen ilmentämisen peruseriaatteet pohjautuvat tarkoituksenmukaisille anatomisille kehonlinjauksille sekä fysiikan lakeihin (Foster 2010, 54). Muistutus oman itsensä ”sisällöstä” eli siitä, miten ihminen rakentuu ja liikkuu, auttaa nuorta tanssijaa hahmottamaan, mikä on mahdollista liikkeen kannalta. Koska baletti on taitolaji, liittyvät myös vartalon fyysiset ominaisuudet lajinominaisen taidon kehitykseen. Tanssioppilaan luinen rakenne, lihastonus ja nivelten liikkuvuus ovat asioita, jotka vaikuttavat baletin tekniikan ilmentämiseen (Warren 1989, 64, 67). Baletin tanssimisen haasteet nuorella tanssinharrastajalla saattavatkin usein juuri johtua baletin kannalta haasteellisesta kehonrakenteesta.

Baletin tekniikka perustuu suurelta osin jalkojen aukikiertoon (Warren 1989, 8). Jalkojen toiminnallisen aukikierron säilyttäminen, vartalon luotisuoran ylläpitäminen ja kehon ydintuen löytäminen voivat olla hyvinkin haasteellisia nuorelle oppilaalle. Vartalon oikean linjauksen löytäminen on tärkeää, sillä poikkeaminen tasapainoisesta linjauksesta vaikuttaa koko kehoon. Vääränlainen asento kuormittaa lihaksia ja jänteitä sekä aiheuttaa turhaa kulumista nivelissä. Lisäksi tanssin kannalta erittäin tärkeiden painonsiirtojen toteutuminen on mahdollista vasta, kun kehon linjaukset ovat tarkoituksenmukaisia. Oma kehontuntemus onkin erittäin tärkeää nuorelle balettioppilaalle, jotta painovoiman hyödyntäminen, kehon linjaukset ja liikkuvuus olisivat ergonomisia ja optimaalisia baletin tanssimisen kannalta.

Motivaatio ja vireystila ovat tärkeä osa oppimista. *Oppimisen vallankumous* -kirjan kirjoittajat Jeannette Vos ja Gordon Dryden pitävät vireystilaa erittäin tärkeänä oppimisen motivaation kannalta (1994, 301). Tavallisen tunteilanteen voi tehdä mielenkiintoiseksi ja erilaiseksi pienillä normaalista poikkeavilla asioilla. Ajattelenkin kuvien olevan juuri näitä asioita tanssioppilaille. Oppilaiden keskittymiskyky saattaa olla koetuksella pitkien koulupäivien ja useiden eri harrastusten vuoksi. Opettaja voi auttaa vireystilan luomisessa monilla keinoin, jotta keskittyminen balettituntiin mahdollistuisi.

### **3.2 Baletin anatominen opetus**

Tarkoituksenmukaisen kehonymmärryksen opettaminen baletissa tarpeeksi aikaisessa vaiheessa tulisi olla yksi osa oppimista. Kehotietouden opetus baletin opetuksessa edistyy koko ajan. Nykypäivänä baletinopettajat ovat tietoisempia ihmiskehon anatomiasta kuin esimerkiksi 20 vuotta sitten. Tähän on vaikuttanut baletinopettajien kouluttautuminen. Jos opettajina koemme kehonymmärtämiseen liittyvät asiat haasteellisina, sitä ne varmasti ovat myös balettioppilaille. Opettajan tulee olla asiantunteva ja pätevä, jotta balettitunnin tavoitteellisuus ja oppilaan kehittyminen mahdollistuisivat (Hammond 2006, 19).

Baletin perinteen ja pitkän historian vuoksi balettitunti etenee yleisesti ottaen aina samassa muodossa, kuitenkin ikäluokat huomioiden. Tankoharjoitukset, keskilattiaharjoitukset – liikkuvat ja paikallaan pysyvät – sekä hyppy kuuluvat jokaiseen balettituntiin. Tankoharjoitukset ovat lämmittäviä ja kehittävät lisäksi tanssitekniikkaa. Keskilattiaharjoitukset, tyttöjen kärkitossuharjoitukset, hyppy sekä liikkuvat harjoitteet perustuvat tangossa harjoiteltuihin osiin. (Kostrovitskaya & Pisarev 1995, 39; Hammond 2006, 43, 73, 103.) Nämä harjoitteet vaativat keholta tarkoituksenmukaisten lihasten hallitsemista, mikä tekee baletin tanssimisesta sekä sen opettamisesta haasteellista.

Baletin opetus etenee asteittain. Jokaisella luokalla liikkeitä tulee lisää, liikeyhdistelmät monimutkaistuvat, ja fyysinen suoritustaso sekä suoritusvaatimukset kasvavat. (Foster 2010, 20.) Baletin tekniikan hallintaan kuuluvat kokonaisval-

taisen koordinaation hallitseminen, musiikillinen ymmärrys ja tulkinta sekä toivon-  
tunlaisen estetiikan ja tanssillisuuden ilmentäminen. Koska baletin tekniikka on  
vakiintunut, saattaa baletin opetus jäädä hyvin opettajakeskeiseksi ja oppilaan  
oma ajatusprosessi vähäiseksi.

Opettajan näyttö ja ohjeistus ovat välttämättömiä asioita tanssin oppimiselle.  
Etenkin kun kyseessä on uuden taidon opettelu, oppija hyötyy alkuvaiheessa  
eniten taidon näyttämisestä (Nuutinen 1988, 18). Jotta oppiminen olisi laadu-  
kasta, tulisi opettamisen tueksi kertoa oppilaalle mitä tehdä ja miten. Lindblom-  
Ylänteen mukaan ”Laadukkaassa oppimisessa olennaista on opiskelijan aktiivi-  
nen ote ja tiedon prosessointi siten, että uudet tiedot integroidaan aikaisempiin  
tietoihin --.” Laadukkaan oppimisen saavuttamiseksi, pelkkä opiskeltavan tiedon  
toistaminen tai valmiina ottaminen eivät edistä sitä. (2013.)

Rory Foster painottaa, että jokaisen baletinopettajan tulisi tietää perusasiat li-  
hasten ja luiden toiminnoista ja ihmiskehon liikkeen biomekaniikasta siltä osin  
kun ne liittyvät tanssiin. Olen samoilla linjoilla Fosterin kanssa siinä, että baletin  
opetuksessa tulisi olla anatominen lähestymistapa. (2010, 54.) Baletin opetta-  
minen ei siis ole pelkästään liikkeiden opettamista, vaan myös oman kehon  
ymmärryksen opettamista. Erittäin tärkeää on, että oppilas löytää itse ne keinot,  
joilla hallita kehoaan, ja oivaltaa, mitkä juuri oman kehon edellytykset ovat. Var-  
talon oikean linjauksen ymmärtäminen baletissa onkin avainasemassa. Oikean  
kehonlinjauksen tiedostaminen auttaa työstämään asentoja ja tasapainoja. Liik-  
keellinen vapaus ja etenkin taloudellinen työskentely ovat mahdollisia vasta oi-  
kean linjauksen löytymisen jälkeen. (Hammond 2006, 30.)

Anatomisen ymmärryksen opettaminen nuorille balettioppilaille on haasteellista.  
Opettajalla tulee olla hyvä ymmärrys omasta kehostaan ja tietoisuus erilaisista  
kehoista sekä niiden ominaisuuksista. Tämän jälkeen tulee olla ymmärrys jokai-  
sen oppilaan erilaisesta kehosta. Tästä toivottavasti seuraa se, että opettaja ky-  
kenee tarjoamaan oppilailleen tarvittavan oppimisympäristön jokaisen oppilaan  
henkilökohtaisiin tarpeisiin baletin oppimisen matkalla. Kuulostaa monimutkai-  
selta ja haastavaltakin, eikä se suinkaan olekaan helppoa.

Esitän kysymyksen siitä, mikä on tarpeellista ja oppimisen kannalta parasta nuoren baletinharrastajan kannalta. Onko tarpeen edetä samaa vauhtia ja samalla liikemateriaalilla kuin samanikäisten ammatillisessa tai erikoiskoulutuksessa olevien oppilaiden kanssa? Onko meidän opettajien mahdollista karsia liikkeitä opetuksestamme pois? Onko mahdollista opettaa anatomista ymmärrystä vahvemmin heti alkeisbaletin luokista alkaen? Voisimmeko keskittyä todella laatuun määrän sijasta? Liikkeiden karsimisella en kuitenkaan tarkoita asioiden pois jättämistä, vaan tiettyjen liikkeiden sekä asioiden opettamista myöhemmässä vaiheessa.

Käytän mielikuvaa täytekakusta helpottamaan ajatusta. Kuvitellaan, että kakku-pohja on alkeistaso. Tästä eteenpäin kerrokset ja täytteet lisääntyvät. Nämä lisääntyvät elementit ovat seuraavia luokkia aina edistyneisiin asti. Mikäli olen jaksanut vatkata munat ja sokerin hyvin, lisännyt oikean määrän jauhoja, leivinjauhetta ja rasvaa, saan aikaiseksi pohjan, jossa on hyvä koostumus. Pohjan, joka on kestävä ja kannattelee muun kakun hyvin. Perusta luodaan ensin. Mikäli jaksan tehdä suurimman työn huolella ja hyvin jo alussa, on koristelemisen jälkeenpäin helpompaa.

### **3.3 Mielikuvaoppiminen**

Haluan avata opinnäytetyössäni myös mielikuvaoppimisen käsitettä, ja sitä mihiin osa omasta metodistani kuvien käytön kanssa perustuu. ”Kaikki oppiminen on osaltansa mielikuvaoppimista” (Lindh 1998, 74). Mielikuvaoppimisen tarkoituksena ei ole pelkästään oppia materiaalia nopeasti – tässä tapauksessa tanssimateriaalia – vaan sisäistää se oman persoonallisuuden kautta ajatteluksi ja oman ympäristön käsittämiseksi. (Em. 69.) Tämä edelleen tukee ajatustani oppilaiden oman ajatusprosessin tärkeydestä. Osa opetuksessa käyttämistäni kuvista on rakentunut mielikuvien pohjalta ja näin ollen nekin ovat osaltaan mielikuvaoppimista.

Lapsen mielikuviutus on valtava. Lapsilla on kyky kuvitella itsensä eri paikkoihin. He voivat kuvitella olevansa eläimiä tai vaikkapa osaavansa lentää. Mitä

enemmän lapsen sensorista muistia on altistettu näkö- , kinesteettiselle tai taktiliselle informaatiolle, sen helpompi mielikuvia on muodostaa myöhemmässä elämässä (Franklin 1996b, 38). Mielikuvaoppimista on tutkittu paljon ja sitä käytetään paljon musiikin ja urheilun parissa. Mielikuvaoppimisen kolme päätaivoitetta tanssimisessa ovat keskittymisen ja itsevarmuuden kasvaminen, ilmaisun ja esiintyjyyden vahvistuminen sekä tekniikan parantaminen (Vyas 2012a).

Yksi mielikuvaoppimisen teorioista pohjaa mentaaliharjoitteluun. Edmund Jacobson teki lihaskuistiin pohjautuvan kokeen. Kokeessa hän kuvitteli koukistavansa kättään. Samat impulssit aivoissa syttyivät kuin oikeasti liikkeen suorituksenkin aikana. Tämä tutkimus osoitti sen, että liikkeitä pystytään syöttämään kehoon mielen avulla ennen itse toimintaa (Vyas 2012b). Mielikuvien luominen onkin erittäin tehokasta ennen liikkeen suoritusta. Tanssioppilas voi tanssia liikefraasin ensin mielessään, minkä jälkeen mielikuva voidaan toteuttaa fyysisenä toimintona.

Mielikuvia käytetään paljon lastentanssi- ja nykytanssitunneilla, mutta vähäisemmässä määrin balettitunneilla. On kuitenkin opettajia, jotka käyttävät mielikuvia osana opetustaan, mutta eivät itse tiedosta tätä (Franklin 1996a, xii). Olen kokenut, että valitettavasti liian harva baletinopettaja hyödyntää mielikuvia opetuksessaan. Johtuuko tämä opettajien omista kokemuksista? Jaammeko vain sitä tietoa, kokemusta ja taitoa, jota olemme itse tottuneet saamaan? Omasta kokemuksesta voin todeta mielikuvien auttaneet baletin haasteissa oppilaiden oppimisprosessissa balettitunneilla.



## 4 KEHONYMMÄRRYKSEN OPETTAMINEN VISUAALISIA KUVIA HYÖDYNTÄEN

Tässä luvussa kerron taustaa ja menettelytapojani kuvien käytön suhteen. Tarkastelen tutkimusteni tuloksia sekä vertailen oppilaiden vastauksia ja omia kokemuksia. Tutkin, löysinkö opinnäytetyöni alussa esittämiini tutkimuskysymyksiini vastauksen ja sainko kuvista apuja kehontuntemuksen opettamiseen.

### 4.1 Verbaaliset ja visuaaliset mielikuvat opetuksen tukena

Muistin ja oppimisen varmentamiseksi sekä mielessä ja sen tietoisuudessa että kehossa tarvitaan hyvä tila, jonka takaa keskus-, ääreishermoston ja autonomisen hermoston sisäeritysjärjestelmän sekä immuunijärjestelmän tasapainoinen, uhaton kokemus. Silloin havaintojen teko rikastuu, sen alue laajenee myös periferisille ääreishavaintojen alueille sekä ulkoisessa aistimisessa että muistista tulevissa mielteissä ja somaattisissa opasteissa, tunteissa ja ajattelussa. (Lindh 1998, 119.)

Näin kuvaa Raimo Lindh **mielikuvaoppimista** ja sitä prosessia, joka yksilöllä tarvitsee olla käytössään, jotta mielikuvaoppiminen toimii opetuksen mukana. Mielikuvaoppiminen eli mielikuvien käyttö tunnilla auttaa oppilaita luontaisten oppimistyylien käytössä. Mielikuvat saavuttavat tunnilla visuaalisen, auditiivisen sekä kinesteettisen oppijan. (Lindh 1998, 119-120.) Kirjassaan *Dynamic Alignment Through Imagery* Erik Franklin (1996b, 31) käsittelee teoriaa mielikuvien ja liikkeen yhdistämisen voimasta. Kirjassa puhutaan kuvista mentaalisisällä tasolla. Kuvan ollessa liikkeen tukena ymmärtää mieleemme haluttavan liikkeen, muodon tai energian vähemmällä yrittämisellä kuin ilman mielikuvaa.

**Kuvallisen ilmaisun** keskeinen tehtävä opetuksessa on välittää tietoa ja auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia. Visuaaliset kuvat voivat toimia informaation välittäjänä, kuten kuva reisiluusta balettitunnilla. (Vuorinen 2009, 150.) Kuvat toimivat myös virikkeiden välittäjinä sekä eri tunnelmien luojina. Kuvat herättävät tunteita, mielipiteitä ja kysymyksiä. Ne helpottavat muistamista ja mieleen palauttamista.

Tärkeintä kuvien käytössä on visuaalisen ajattelukyvyyn kehittäminen, jotta oppija kykenee hyödyntämään erilaisia mielikuvia oppimisensa tukena. Vuorisen mukaan vain jäsentynyttä tietoa on mahdollista visualisoida järkevästi (2009, 152). Se, miten kuvan ymmärrämme, riippuu aikaisemmin kokemistamme tapahtumista sekä kyvystämme havainnoida ympäristöämme. Tämä kaikki vaikuttaa siihen, miten kuvat ymmärrämme. Yhden kuvan tai mielikuvan ymmärtämiseen saattaakin mennä päivä, useita viikkoja tai jopa kuukausia (Franklin 1996b, 14).

Kuvat palvelevat mielestäni erinomaisesti tapaa, jolla balettitunnilla toimitaan. Yksinkertaistetusti: opettaja näyttää harjoitteen, oppilaat toistavat sen. Kuvat opettajasta tallentuvat verkkokalvoillemme. Miksi emme vahvistaisi ja rikastuttaisi opetusta ja oppilaiden kehollisia kokemuksia ja tuntemuksia kuvilla?

Visuaalisia kuvia ja verbaalisia mielikuvia voidaan käyttää tunnilla kaikilla tanssin osa-alueilla, kuten tanssiteknisten ja musiikillisten osa-alueiden, kehonhuollon tai esimerkiksi esteettisen ilmentämisen kanssa. Kuvien ja mielikuvien jaotelussa voidaan edetä usealla eri tavalla. Niitä voidaan jaotella esimerkiksi seuraavasti: eläimet, esineet, asiat, aineet ja eri elementit, hajut, koko ja mitat, tunteet, värit, muodot sekä materiaalit. Mielikuvat voidaan jaotella lisäksi myös eri sanaluokkien mukaan, kuten adjektiivien, substantiivien ja verbien kesken. Jokaiselle ihmisen kehonosalle voi kehittää kuvan tai mielikuvan. Samalle kehonosalle voi kehittää useamman kuvan tai mielteen käyttötarkoituksesta riippuen.

Tunnin voi rakentaa jonkin teeman ympärille. Elementeistä vesi on monikäyttöinen, ja sen ympärille voi rakentaa vaikka kokonaisen jakson. Opettaja määrittää teemakokonaisuudelle tavoitteet, jotka halutaan saavuttaa (Lindh 1998, 122). Kuvan avulla voidaan havainnollistaa asian tai ilmiön olennaisia piirteitä, erityisesti silloin, kun kyseessä on jonkin hankalan asian omaksuminen (Pruuki 2008, 119). Tällaisia hankalia asioita voi baletissa juuri olla anatomisen rakenteen hahmottaminen.

Olen kokenut, että baletin metodiikkakirjojen ja tanssiin tarkoitettujen anatomisten kirjojen linkiksi oppilaan ja opettajan välille tarvittiin jokin konkreettinen työväline. Kuvien avulla olen kyennyt muun muassa havainnollistamaan oppijoille oman kehon osia.

## 4.2 Kuvat baletin opetuksen mukana

Tässä alaluvussa kerron siitä, miten olen itse toiminut tunnilla kuvien kanssa. Koska kuvat kehittyivät omiin tarpeisiini, on metodi kehittynyt minulla omien kokemuksieni kautta. Näytän tunneilla **mielikuvista kehittyneitä kuvia** sekä **anatomisia kuvia**. Anatomiset kuvat auttavat oppilaitani ymmärtämään, miltä heidän kehonsa näyttää ja millaisia toimintoja kehossa tapahtuu. Tällaisten kuvien rinnalla on tärkeitä ottaa palpoinni eli kehon tunnistelu käsin osaksi oppimista, jotta anatominen ymmärrys konkretisoituu ja oppija saa tunnistelun ja kuvien kautta yhteyden kehoonsa. Tunnustelun voi ottaa tunnilla joko ryhmätehtävänä tai paritehtävänä. Oppilaille voi antaa kotitehtäväksi itsensä havainnointia peilin avulla, jolloin oppija saattaa hahmottaa itsensä paremmin myös kolmiulotteisesti.

Tuntisuunnitelmani pohjautuvat usein kuviini, jotta ymmärrys tukee tekemistä ja tekeminen ymmärrystä. Tässä opinnäytetyössä käyttämäni kuvat ovat syntyneet omille opetusryhmilleni. Subjekttiivisen lähestymistavan vuoksi, en pidä näyttämäni kuvia ehdottomana totuutena, vaan yhtenä ehdotuksena. Franklin muistuttaakin, että sama kuva jonkun muun valmistamana näyttäisi erilaiselta. Toisten kuvat voivat toimia inspiraation ja kokeilun lähteinä omille kuville. (1996b, xiv.)

Olen keskittynyt kuvien näytössä määrän sijasta laatuun. Relevantit kuvat, joita voi hyödyntää useilla tunneilla, ovat tehokkaimpia. Parhaiten toimivat sellaiset kuvat, jotka jäävät mieleen ja joiden avulla assosiaatioiden syntyminen on mahdollista. En valmista visuaalista kuvaa, ennen kuin olen saanut siitä itselleni jonkinlaisen selvyyden ja ”näyn” mieleeni. Tämä siksi, että valmis kuva palvelee tarkoitusta näin paremmin kuin hätäratkaisuksi valmistunut kuva. Kuvien käy-

tössä kannattaakin olla säästeliäs. Yhdestä kuvasta on hyödyllistä tavoitella saamaan irti mahdollisimman paljon. (Pruuki 2008, 119.)

Eteneminen kuvien kanssa voi tapahtua usealla eri tavalla. Annan esimerkkejä tavoista, joilla olen edennyt balettitunneilla omien kuvieni kanssa anatomisen ymmärryksen opetuksen yhteydessä. Kuvan voi näyttää heti ensimmäisellä kerralla verbaalisen mielikuvan tai ohjeistuksen yhteydessä. Toinen tapa on käyttää verbaalista mielikuvaa ja lisätä tähän mielikuvaan visuaalinen kuva myöhemmässä vaiheessa, esimerkiksi muutaman tanssitunnin jälkeen. Kolmas tapa edetä kuvien kanssa on näyttää kuva ja antaa oppilaiden keskustella ja pohtia, miten kuvan sanoma heille aukeaa. Kuvan avulla on mahdollista päästä oppimisen virittämisessä kiinni tarkasteltavaan asiaan tai ilmiöön. Olennaista ovat opettajan kysymykset, joilla johdatetaan oppilaat analysoimaan kuvaa. (Pruuki 2008, 118.) Keskustelun edetessä tähän osallistuu oppilaiden lisäksi opettaja. Kuvasta kyseleminen on tärkeämpää ja tehokkaampaa kuin selittäminen (Vuorinen 2009, 152).

Anatomisten kuvien kanssa voi edetä samoilla periaatteilla kuin mielikuvista ja lostuneiden visuaalisten kuvien kanssa. Mielenkiintoista pohdintaa saa aikaan etenkin silloin, kun oppilaat saavat keskenään miettiä kuvaa. Heillä on usein hyvä ja selkeä käsitys asioista. Se täytyy vain kaivaa heistä ulos.

Aloitan tuntini uusien ryhmien kanssa usein reisiluun ja lantiomaljan anatomisilla kuvilla. Tämä siksi, että oppijat hahmottaisivat, kuinka syvältä kehosta esimerkiksi aukikierron aktivoiminen alkaa. Ajattelen näiden kahden kuvan olevan opetukseni peruspilari baletin näkökulmasta siinä tarvittavan aukikierron vuoksi. Kohtaan baletissa usein tanssijoita, jotka aktivoivat lihaksiaan liikaa. Mottoni onkin ”tunne luusi”. Tämä siksi, että oppilaat ymmärtäisivät liikkeiden lähdön luista rakenteista asti. Lihakset ovat ne, jotka mahdollistavat liikkeet tukemalla ja liikuttamalla luita. Nivelet ja nivelsiteet ovat yhtä lailla tärkeitä motorisen toiminnan muodostamisessa. Rory Foster (2010, 69) kiteyttää ajatukseni seuraavasti: luurangon tehtävänä on kannattaa meidän painomme, lihasten ensisijainen tehtävä on liikuttaa luista luurankoa nivelten avustuksella.

Aloitan anatomisen rakenteen hahmottamisen opettamisen luisista rakenteista. Lantion ja reisiluun kuvat näytän yleensä ensimmäiseksi. Kuva luotisuoralinjauksen muodostumisesta, lapatukeen liittyvät asiat sekä jalkaholvin kannatus - kuvat ovat myös opetuksessani mukana. Lihaksista pidän tärkeänä asiana lonkkanivelen aukikiertäjälihaksien tunnistamista. Niveliä ja nivelsiteitä en opettanut näille ryhmille kuvien yhteydessä erikseen. Mietimme kuitenkin esimerkiksi, millainen nivel on lonkkanivel, polvinivel tai kyynärnivel, jotta oppilaat hahmottaisivat mahdolliset liikesuunnat ja liikeradat.

Tein oppilaille kirjallisten kyselyiden lisäksi suullisia lisäkysymyksiä. Niiden yhteydessä oppilaat ehdottivat anatomisille kuville otsikointia sekä väriä sille kehonosalle, jota kulloinkin kuvasta tulee mieltä. Kirjoitettu teksti tukisi näin kuvan sanomaa entisestään. Erinomaisia ehdotuksia kummatkin, ja otan ne ehdottomasti käyttöön.

Ihmisen anatomiseen rakenteeseen tutustuttamisessa olen pitänyt tärkeänä oppilaiden iän huomioimista sekä mahdollisimman yksinkertaista lähestymistapaa. Selkeät kuvat sekä itsensä tai kaverin tunnustelu ovat olleet apunani verbaalisen ohjeistuksen lisänä. Aikaisemmin mainitsemani ikäkaudet taitoharjoittelussa voidaan sisällyttää tuntisuunnitelmaan kuvien käytön yhteydessä.

### **4.3 Oppilaiden näkemyksiä verbaalisten kuvien käytöstä**

Ennen kuin kehitin itselleni visuaalisia kuvia opetukseni avuksi, käytin opetuksessani vain verbaalisia mielikuvia. Osa kuvista on kehittynyt mielikuvien pohjalta. Tästä syystä pidän tärkeänä avata oppilaiden kokemuksia sanallisten mielikuvien vaikutuksesta oppimiseen, vaikka työni pääpaino onkin visuaalisissa kuvissa.

Tapani käyttää verbaalisia mielikuvia syntyy usein spontaanisti tunti-ilanteessa. Hyväksi havaitsemani mielletä käytän uudestaan. Usein jalostan mielikuvaa lisää tuomaan ulotteisuutta ja syvyyttä haluttuun asiaan. Esimerkkinä *piqué en dedans* -piruetti, jossa oppilaillani oli hankaluuksia käsien kannatuksessa ja sii-

nä, miten kädet löytävät toivottuun ensimmäiseen asentoon. Annoin ensimmäiseksi mielikuvaksi tynnyrin. Halaa tynnyriä. Jatkoin ajatusta sillä, että tynnyri on läpinäkyvä ja täynnä ilmaa. Tällä tavoin sain käsiin toivotun pyöreän muodon ja lapatuen aktiiviseksi. Mielikuvan myötä kyljet pitenivät ja piruetti pyörähti aktiivisemmin ympäri. Niskan alue oli aiempaa rennompia, jolloin fokuksen käyttö selkiytyi. Kädet olivat ilmavat ja kannatetut - koko luokalla! Ero aikaisempaan oli huima. Uskon tässä tapauksessa tynnyrin olleen tarpeeksi selkeä muodoiltaan ja "halattavuudeltaan". Läpinäkyvyys ja ilma tekivät tästä raskaasta esineestä kevyen ja helposti kannateltavan.

Oppilaat kokivat ymmärtävänsä asioita paremmin mielikuvien avulla. Oppilaat kokivat myös asioiden opiskelun mielekkäämmäksi mielikuvien avulla. Oppilaille tekemieni kyselyiden vastusten perusteella vastauksista kävi ilmi, että mielikuvana ilmapalloterttu pään päällä oli koettu tehokkaammaksi tavaksi ylösvetoon kuin se, että opettaja olisi ainoastaan muistuttanut kylkien pituudesta. Myös muihin kehonlinjauksiin, kuten rintakehän asentoon tai jalkaterien asentoon, oppilaat kokivat saavansa apua mielikuvista.

Vastauslomakkeista tuli ilmi, että oppilaat olivat kyenneet muuttamaan omaa liikelaadullista dynamiikkaansa mielikuvien avulla. Esimerkkeinä silkkikangas tai vihreä väri rauhallisen ja nopean liikkeen tuottamisessa. Mielikuvien käyttö auttaa oppilasta keskittymisessä, sillä aistien avaaminen mielikuvaharjoituksilla tuo oppijat tietoisesti mukaan oppimistilanteeseen (Lindh 1998, 174).

Oppilaiden oli yleisesti ottaen helppo miettiä mielikuvia. Heidän onnistui luoda itselleen mielikuvia, mikä tuki heidän oppimistaan. Omien mielikuvien käyttämiseen rohkaiseminen auttaa oppilaita oppimaan mielikuvalla, jonka he itse ymmärtävät parhaiten ja minkä tuottaminen kehosta luonnistuu helpoiten. Uskon oppilaiden kykyyn luoda omia toimivia mielikuvia itselleen, mikäli opettaja rohkaisee ja kannustaa niihin tarpeeksi. Mielikuvien muodostamista voi harjoittaa balettitunneilla erikseen erilaisten luovien harjoitusten muodossa. Koska omat kokemuksemme vaikuttavat siihen, miten asioita ymmärrämme (Franklin 1996b, 38), on mielestäni erittäin tärkeää antaa oppilaiden itse tuottaa itselleen mielikuvia oppimisen tueksi. Etenkin lapsilla ja nuorilla oman oppimisen ollessa pro-

sessissa ja oman anatomisen ymmärryksen ollessa vielä vajavaista mielikuvien käyttö on ensiarvoisen tärkeää.

Voimme vahvistaa oppimistamme erilaisia aistikanavia ärsyttävien ajatusten avulla. Tilanteen rikastuttamisen kannalta voimme ottaa erilaisiin opetustilanteisiin mukaan esimerkiksi hajuaistin. Franklin kehottaakin huomioimaan, mikä sensorisista eli aistinvaraisista mielikuvista tuntuu vähiten mukavalta, ja lisäämään näitä elementtejä mielikuvien luomiseen (1996b, 49).

Mielikuvien työstäminen vaatii oppijalta työtä, ihan niin kuin muidenkin asioiden opettelu. Saattaa mennä hetki, että jonkin mielikuvan hahmottaa. Itselläni näin on käynyt. Tämä on johtunut siitä, että minun on täytynyt saada jokin toinen asia ensin ymmärrykseeni. Seuraavan asian mahdollistuminen ymmärryksestä käytäntöön on tapahtunut vasta tämän jälkeen.

Lasten ja nuorten keskuudessa jokaiselle ikäryhmälle tulee käyttää kuitenkin sopivia sanoja, myös eri taustat oppilaiden ja opettajan välillä on syytä ottaa huomioon. Vastauksista selvisi, että oppilaat eivät aina olleet ymmärtäneet kaikkia käyttämiäni mielikuvia. Olen huomannut omassa työssäni, että jo eri syntymäkaupungit saattavat aiheuttaa kysymysmerkkejä oppilaan ja opettajan välillä. Jotta mielikuva olisi tehokas, tulee käytettävän sanan olla oppijalle ymmärrettävä. Onkin erittäin tärkeää olla selkeä ilmaisussaan ja ilmaisun asussa, jotta väärinymmärryksiltä, epäjohdonmukaisuuksilta sekä hämmennyksiltä välttyttäisiin.

Haittapuoli sanallisten mielikuvien käytössä voi olla se, että mikäli samaa mielletä käytetään useasti, se ei lopulta toimi yhtä tehokkaasti kuin aluksi. Sama mielle ei ole enää haaste aivoille. Mielletä tulisikin uudistaa aika ajoin. (Grieg 1994, 14.)

#### 4.4 Oppilaiden näkemyksiä visuaalisten kuvien käytöstä

Vartalon toivotunlaisen linjauksien ilmentäminen mahdollistaa vakauden, jota baletin tanssiminen ja siinä tarvittava aukikierto, notkeus ja ilmaisuus edellyttävät (Bazarova & Mey 1987, 6). Kuvien avulla olen pyrkinyt auttamaan oppilaitani saavuttamaan baletin toivotunlaisen linjauksen. Oppilailleni esittämieni kysymysten avulla olen kartoittanut sitä, saivatko he kuvista apuja kehonymmärryksen hahmottamiseensa.

Kummallakin tutkimusryhmälläni, baletin erikoiskoulutusluokalla ja voimistelijoilla, oli osittain samoja kuvia käytössä. Vain voimistelijoille käytin opetuksessani lantiomaljakuvaa (liite 3) ja rintakehään liittyvää ikkunaluukkukuvaa (liite 4). Nämä kuvat valmistuivat vasta voimistelijoille. Baletin erikoiskoulutusluokkalaisille kuvat jalkaholvista eli sammakkokuvat (liitteet 5 & 6) olivat käytössä ahkerasti. Molemmat ryhmät tutustuivat ilmapallokuvaan (liitekuva 7) ja anatomisiin kuviin keskimääräisesti yhtä paljon.

Baletin erikoiskoulutusluokkalaiset kokivat saaneensa kuvista apua baletissa tarvittaviin kehonhallinnallisiin asioihin. He kertoivat kyselyssä muun muassa aukikierron hahmottamisen parantumisesta kuvien avulla. Yleisesti heillä oli ymmärrys baletissa vaadittavista kehonasunnoista ja -linjauksista. Mutta eivät aina kyenneet toteuttamaan kuvan sanomaa. Tällöin kehollinen kokemus oli jäänyt vielä uupumaan. Vastauksissa he kokivat tämän negatiivisena asiana.

Voimistelijoiden kehotietouden ymmärtämiseen liittyvät asiat olivat pintapuolisia. Tällä tarkoitan sitä, että heillä oli tiedossaan ulkoisesti, minkälainen linjaus kehossa oli toivottavaa. He tiesivät, että heiltä edellytetään hyvää ryhtiä voimistelussa. Aina minulle ei selvinnyt, ymmärtävätkö he, mitkä osatekijät ryhdin eli luotisuoran muodostamiseen vaikuttavat. Koska minun ei voimistelijoiden opetuksessa ollut tarpeen keskittyä baletin metodiikan opettamiseen samassa määrin kuin baletin erikoiskoulutusluokan kanssa, kykenin syventämään anatomisen ymmärryksen opettamistani heille enemmän kuin baletin erikoiskoulutusluokkalaisille.



Alla olevista kysymyksistä ensimmäinen on baletin erikoiskoulutusluokkalaisten kyselykaavakkeesta (liite 1). Seuraava väittämä on puolestaan otettu joukkuevoimistelijoille suunnatusta kyselykaavakkeesta (liite 2).

**Kysymys:** ”Mitä positiivisia kokemuksia pystyt kertomaan visuaalisten kuvien käytöstä tunnilla?”

*”Visuaaliset kuvat ovat helpottaneet liikkeen oppimista, ja on ollut helpompi ymmärtää esim. reisiluun päästä aukikierto.”* (Baletin erikoiskoulutusluokkalainen, 11 vuotta)

*”Vaikka nilkan asentoa oli helppo muuttaa kuvan mukkaa.”* (Baletin erikoiskoulutusluokkalainen, 14 vuotta)

*”Ne auttaa hahmottamaan mitä lihaksia käytetään jossain liikkeessä ja millaisessa asennossa esim. lonkan pitää olla.”* (Baletin erikoiskoulutusluokkalainen, 13 vuotta)

*”Niistä on yleensä oppinut esim: miten tietty liike tehdään ja oikean asennon löytäminen on helpompaa.”* (Baletin erikoiskoulutusluokkalainen, 12 vuotta)

Oli ilahduttavaa lukea oppilaiden vastauksia ja todeta oppilaiden omia kokemuksia oman kehonymmärryksen etenemisestä. Ihmiskehon anatomisten kuvien ja mielikuvista muokkautuneiden kuvien näyttäminen on auttanut oppilaita hahmottamaan omaa kehoaan sisäisesti ja tanssissa tarvittavien linjauksien mukaisesti. Etenkin lasten ja nuorten kohdalla anatomisten asioiden selventäminen pelkästään verbaalisesti voi tuntua toisinaan haastavalta.

Nuorimmat baletin erikoiskoulutusluokkalaiset olivat 10–11-vuoden ikäisiä. Heidän vastauksistaan ilmeni anatomisten kuvien ymmärtämisen haastavuus. Osalla oppijoista apua oli tullut enemmän mielikuvista kuin visuaalisista kuvista. Uskon, että tähän vaikutti juuri anatomisten kuvien ymmärtämisen haastavuus. Mielikuvista jalostuneet kuvat, kuten sammakkokuvat ja ilmapalloballerina olivat

heidän mielestään ymmärrettäviä ja ne mainittiin vastauksissa usein. Näiden kuvien todettiin myös auttaneen oppimista eniten.

Baletin erikoiskoulutusluokkalaisten opetuksen tärkeä pilari on lantion seutu. Aukikiertäjälihakset ovat syvällä silmän tavoittamattomissa, joten tämä asia oli kuvienkin avulla haastava hahmottaa. Erilaiset aukikiertäjiä vahvistavat harjoitukset auttoivat konkretisoimaan oppilaille lonkkanivelen aukikiertäjälihasten sijaintia.

**Väittämä:** ”Kuvat ovat auttaneet hahmottamaan omaa kehoani. Esimerkkejä.”

*”On auttanut hyvin varsinkin ryhtiä ja ponnistusvoimaa”* (Joukkuevoimistelija, 11 vuotta)

*”Olen kuvien avulla ymmärtänyt miten saan luotisuoran.”* (Joukkuevoimistelija, 10 vuotta)

*”Olen pystynyt hahmottamaan todella hyvin selkääni, mikä on yleensä notkolla.”* (Joukkuevoimistelija, 12 vuotta)

*”lonkkamalja kuva on auttanut ”luotisuoraan.”* (Joukkuevoimistelija, 12 vuotta)

Tässä kysymyksessä vastaukset jakautuivat voimistelijoilla selvästi ikäluokittain. Nuorimmat oppilaat eivät aina vastauksissaan osanneet sanoa, oliko kuvista ollut apua. Toisaalta he kertoivat lomakkeen myöhäisemmässä vaiheessa tietystä kuvasta ja sen vaikutuksesta omaan kehoon.

Kyselyistä selvisi, että kehotietous on ymmärtämisen ja tuntemisen tasolla 9–10-vuotiailla oppilailla selvästi vielä haasteellista. Mielikuvista kehittyneiden visuaalisten kuvien käyttö kuitenkin oli auttanut nuorimpia oppilaita hahmottamaan omaa kehoaan mielekkäästi ja ymmärrettävästi.

11–12-vuotiailla ymmärrys omasta kehosta ja tarvittavista linjauksista oli tietoisuuden tasolla. He ymmärsivät luotisuoralinjauksen tärkeyden ja osasivat suh-

teuttaa sen omaan kehoonsa. Toisinaan he kokivat haastavaksi asiaksi pois oppimisen totutusta ei-toivotusta linjauksesta, kuten esimerkiksi notkoselästä. Ymmärrys anatomisista kuvista oli hyvää. He kokivat ymmärtävänsä kuvia. He kokivat ymmärryksen kuvista parantuvan kuvien kertaamisella tunneilla ja kuvien konkreettisella näkemisellä.

Joukkuevoimistelijoiden kyselyn vanhimmat oppilaat olivat 13–14-vuotiaita. He kokivat jo omaavansa kehontietoutta ja -tuntemusta. Osa heistä koki anatomiset kuvat haastavaksi hahmottaa, mutta yleisesti anatomiset kuvat koettiin hyödylliseksi tavaksi oppia omaa anatomiaansa. Visuaalisista mielikuvista rakentuneita kuvia kaikki 13–14-vuotiaat eivät pitäneet tarpeellisina. Opettajan verbaalinen selitys olisi riittänyt.

Kaikkien voimistelijoiden vastausten perusteella oppilaat ovat selvästi kokenet saaneensa apua kuvista kehontietämyksen ja -tuntemuksen hahmottamiseen. Kuvista saavutetut avut kehonlinjausten paranemiseen olivat helpottaneet omaa lajia joukkuevoimistelua. Osa voimisteliijoista oli miettinyt balettitunnilla esitettyjä kuvia myös omissa lajiharjoituksissaan.

**Väittäjä:** ”Olen kyennyt itse miettimään erilaisia kuvia oppimiseni tueksi. Esi-  
merkkejä.” (Liite 2)

*”olen vain keskittynyt tuntiin.”* (Joukkuevoimistelija, 9 vuotta)

*”Höyhen, höyhenen kevyet askeleet.”* (Joukkuevoimistelija, 11 vuotta)

*”suora puu jonka runko ei lähde notkolle”* (Joukkuevoimistelija, 10 vuotta)

Kartoitin voimisteliijoilta mahdollisia omien kuvien muodostumisia. He eivät olleet tehneet itselleen visuaalisia kuvia, mutta muutamat oppilaista olivat mietinneet mielikuvia osaksi oppimistaan.

Verbaalisilla mielikuvilla toimiminen enemmissä määrin olisi auttanut oppilaita luomaan itselleen omia mielikuvia. Toisaalta, en maininnut voimisteliijoille erik-

seen mielikuvien käytöstäni, vaikka käytin heidän opetuksessaan mielikuvia. Olisiko asian tietoisiksi tuominen auttanut heitä muodostamaan omia mielikuvia enemmän? Näin kävi baletin erikoiskoulutusluokan keskuudessa, jossa toimin aluksi vain verbaalisten mielikuvien kanssa. Olin kertonut oppilaille erikseen mielikuvien käytöstä, jolloin oletan heidän olleen herkempiä tiedostamaan tämän asian. Harva voimistelija oli kehittänyt itselleen mielikuvia oppimisensa tueksi.

Vaikka en kyselylomakkeessa kirjallisena tiedustellut voimisteliijoilta mielikuvien käytöstäni, muistivat oppilaat tunneilla kuitenkin mielikuvista jääneet assosiaatiot. Oppilaat muistivat harjoitukseen liittyneen tärkeän asian, mikäli harjoitukseen oli liitettyä mielikuva. Tällöin mielikuva mainittiin asian yhteydessä.

**Väittämä:** ”Toisinaan en ymmärrä kuvia ja niiden tarkoitusta. Esimerkkejä.” (Liite 2)

*”Ymmärrän yleensä kaikki kuvat, semmoiset on hankala ymmärtää missä on liikaa monimutkaistettu asiaa, on helpompi kun ne ovat yksinkertaisia normaaliin elämään liittyviä esimerkkejä, esim. vesimaljan tasapaino,”* (Joukkuevoimistelija, 14 vuotta)

*”Kuvat ovat selkeitä ja auttavat hyvin”* (Joukkuevoimistelija, 14 vuotta)

*”ikkunaluukut ollut vaikea”* (Joukkuevoimistelija, 9 vuotta)

*”Ei koska ope selittää.”* (Joukkuevoimistelija, 10 vuotta)

*”Anatomiset kuvat ovat hieman epäselviä, koska en tunnista kaikkia lihaksia tai luita ja niiden sijoittaminen omaan kehoon on vaikeaa.”* (Joukkuevoimistelija, 13 vuotta)

*”Kuvat ovat selkeitä ja niiden ymmärtäminen on helppoa.”* (Joukkuevoimistelija, 11 vuotta)

Vastauksissa erottuu vastaajien ikä. Vanhimmalle joukkueelle näytin eniten kuvia ihmisen anatomisesta rakenteesta. Tästä syystä heidän lomakkeissaan ilmeni enimmäisessä määrin anatomisten kuvien ymmärtämiseen liittyviä vastauksia. Näitä kuvia olivat muun muassa erilaiset kuvat reisiluusta, lantiomaljasta ja lonkkanivelen aukikiertäjälihaksista ja selkärangasta sekä luotisuorasta linjauksesta. Kaikki eivät hahmottaneet heti kaikkia kuvia, sillä asiana ne voivat olla haastavia ymmärtää. Kuitenkin voimistelijoista 13–14-vuotiailla oli myös ymmärrystä hahmottaa asian vaikeus. Tämä korostui nuorempien oppilaiden välillä, jotka suullisten kyselyiden perusteella kokivat toisinaan oman tietotasonsa ihmisen anatomian ymmärtämisessä korkeaksi, vaikka asioiden hahmottaminen oli selvästi vielä haastavaa.

Nuorimmille oppilaille näytin anatomisia kuvia vähäisesti niiden hahmottamisen vaikeudesta johtuen. Suosittelenkin anatomisten kuvien kertaamista usein, jotta hahmottaminen helpottuu ja ymmärrys saavuttaa oppijan.

**Väittäjä:** ”Kuvaile kuvia, joita muistat nähneesi. Kerro myös miten kuvat ovat vaikuttaneet oppimiseesi. Esimerkkejä.” (Liite 2)

Tässä kysymyksessä halusin kartoittaa, mitä oppilaille oli jäänyt muistiin kuvien visuaalisesta ilmeestä. Vaikka oppilaat saavat kuvasta saman aistitiedon, kukin oppilas kiinnittää havainnoissaan huomiota kuvan eri piirteisiin (Pruuki 2008, 120).

*”Ilmapallot ovat kehittäneet ryhtiäni, ikkunat ovat auttanut että selkä ei mene notkolle.”* (Joukkuevoimistelija, 10 vuotta)

*”Ilmapallokuva on auttanut pitämään ryhdin. Rakettijalat ovat auttaneet että hyppäisin korkeammalle. Lantiomalja niin ettei se olisi epätasapainossa. Ikkunaluukut niin ettei kylkiluut ole ulkona. Luotisuora auttoi pysymään suorassa.”*  
(Joukkuevoimistelija, 12 vuotta)

*”lantio on vesikuppi se auttoi lantion asennon pitämisessä ballerina ilmapallot päässä, muisti ylösvetämisen ryhdissä luuranko sivulta, auttoi miettimään luotisuora.”* (Joukkuevoimistelija, 14 vuotta)

Lähes jokaisessa vastauslomakkeessa mainittiin ballerina tutun ja ilmapallojen kanssa. Tämä kuva on värikäs ja hyvin selkeä. Kuva sopi ilmeisen hyvin nuoren ajatusmaailmaan. Tämä ilmapallokuva oli yleensä alkukaudesta eniten esillä. Joukkuevoimistelijoiden kanssa loppukaudesta keskityimme lantiomalja- sekä ikkunaluukkukuvaan. Lomakkeissa ei kuvailtu näitä kuvia yhtä yksityiskohtaisesti kuin ilmapallokuva. Lantiomaljakuva mainittiin kuitenkin useasti.

Osalle oppilaista tekemissäni pienimuotoisissa suullisissa kyselyissä oppilaat kokivat hyödylliseksi sen, että kuvat olivat aina näkyvillä muistuttamassa tavoitteista. Toisinaan annoin oppilaiden itse valita kuvan, johon keskittyä. Oppilaiden tuli tällöin miettiä itse selkeä tavoite tunnille. Oppilaat kokivat tämän erittäin positiiviseksi ja hyödylliseksi asiaksi.

Kuvien käyttöön liittyy joitain haasteita. Oppilaita on tunnilla useita, ja on tärkeää, että jokainen oppilas ymmärtää ainakin alustavasti kuvan tarkoituksen, olipa kyseessä mielikuvasta rakentunut kuva tai ihmiskehon anatominen kuva. Kuviin liittyvä alustukset ja selitykset vievät aluksi aikaa.

Kyselyissäni kartoitin oppijoilta mahdollisia ilmaantuneita haasteita. Eräs oppilas kirjoitti näin: *”Välillä olen vain tuijottanut kuvia, enkä ole pystynyt kuuntelemaan ohjeita.”* (Joukkuevoimistelija, 9 vuotta)

Nuoremmille oppilaille tulisi informaatio kuvasta pitää vähäisenä. Koska audittiivinen aistimieltymys oppimisen yhteydessä kehittyy vasta 11 vuoden iässä, eivät nuoremmat oppilaat kykene ottamaan verbaalista ohjeistusta suurissa määrin vastaan. Baletin hyvästä kehonlinjauksista eli *placementista* (Hammond 2006, 30) puhuttaessa kaikki liittyy kaikkeen: lantion asento aukikierron mahdollistumiseen, jalkaholvin linjaus lantion asentoon tai esimerkiksi rintakehän asento lapatukeen. Toisin sanoen opettajan tulisi pitää informaation määrä maltillisena ja keskittyä muutamaa ydinasian ohjeistukseen kuvan yhteydessä.

Valtaosassa vastauksia kuvista ei löydetty haittapuolia. Yleisin syy oppilaiden vastauksissa haittapuoliin oli ajan kulumisen. Aluksi aikaa kuluu kuvien läpikäymiseen, etenkin kun tutustutaan uuteen kuvaan ja siihen, mitä kyseisellä kuvalla haetaan. Vain voimistelijat mainitsivat ajankulumisen haittapuoleksi. Balletin erikoiskoulutusluokkalaiset eivät olleet kokeneet asiaa samoin.

Koen kuvien läpikäymisen alkutunnista eräänlaisena introna tunnille. Vireystaso tuntiin nousee ja tanssijoilla on selkeä käsitys tunnin teemasta. Koska kuvat käsitellään tunnin alussa, ei tunti keskeydy välissä eikä oppilaiden lihasten lämpötila laske. Erik Franklin puhuu tunnin rytmistä. Tämä tarkoittaa tiettyä järjestyksestä, jolla tunnilla edetään harjoituksesta toiseen (1996a, xii). Tunnin edetessä kuvasta mainitseminen tai sen esillä pitäminen auttaa oppijoita senhetkisen tavoitteen muistamisen kanssa. Opettajalta riittää kevyt muistutus asiasta. Opettaja voi keskittää tunnilla opetustaan esimerkiksi tanssillisuuden ja musikaalisuuden laatuun.

#### **4.5 Aistimieltymysten käyttö oppimisen yhteydessä**

Aistimieltymykset ovat yksilöllisiä tapoja käyttää eri aisteja. Ne ovat osana omaa oppimistyyliämme. Aistimieltymykset kehittyvät eri ikäkausina. Lapsilla kehittyvät ensin kinesteettinen aisti ja tämän jälkeen taktillinen. Kinesteettinen aistimieltymys tarkoittaa koko kehon osallistumista tiedon omaksumiseen ja perustaitojen oppimiseen. Kun lapsi on saavuttanut noin kahdeksan vuoden iän, kehittyy hänelle voimakas visuaalinen taipumus eli he omaksuvat tietoa havainnoimalla ja tarkastelemalla ympäristöään. (Prashnig 2000, 191, 193.) Omien tutkimusryhmieni nuorimmat oppilaat olivat yhdeksänvuotiaita. Kuvien näyttäminen juuri tämän ikäisille toimiikin mielestäni erinomaisesti. Syventyminen suullisiin ohjeisiin tai yksinomaan kuunteleminen tunnilla saattaa kymmeneen ikävuoteen asti olla melkoisen haastavaa.

Kyselyissä pyysin oppijoita laittamaan järjestykseen balettitunnilla käytetyt heille mieluisimmat oppimistavat. Tällä pyrin kartoittamaan oppilaiden auditivisen, visuaalisen, kinesteettisen sekä taktillisen aistimieltymyksen. Tämä oli oppilaan

oma mielipide, eikä vastaus välttämättä kerro oppijan oikeaa aistikanavan vahvuutta. Tarkoituksena oli kartoittaa miellyttävin oppimisväylä tanssitunnin sisällä.

Alla oleviin taulukoihin olen merkinnyt oppilaan oman näkemyksen oppimiseen balettitunnilla. Jokainen taulukko on jaettu ikäryhmittäin. Taulukko 4 kuvaa kaikkien oppilaiden yhteistulosta. Taulukoiden ensimmäinen sarake kuvastaa järjestystä siinä, miten oppiminen on koettu ensisijaisesti. Loput sarakkeet ovat eri aistijärjestelmiä koskevia väittämiä. Laatikoissa olevat luvut kertovat oppilaiden lukumäärän. Vastaukset on saatu baletin erikoiskoulutusluokkalaisten (liite 1) ja joukkuevoimistelijoiden (liite 2) yhteistuloksista. Tähän kysymykseen olen saanut vastauksen kymmeneltä baletin erikoiskoulutusluokkalaiselta. Heidän vastauksensa olen laittanut lisäksi erikseen sulkuihin yhteistulosten perään. Oppilaiden vastauksiin ovat saattaneet vaikuttaa lajin ja iän lisäksi myös jokaisen ryhmän sisäiset rutiinit ja tavat edetä oppimisessa.

#### TAULUKKO 1 9–10-vuotiaat

N 19

	a)	b)	c)	d)
9–10-vuotiaat	KUUNTELE-	KATSOMALLA	KOKEILE-	OPETTAJAN
Järjestys	MALLA OHJEITA	OPETTAJAN NÄYTTÖÄ TAI KUVIA	MALLA ITSE	KOSKETUK- SESTA
1. mielekkäin	3 (2)	<b>8</b>	5	3
2. mielekkäin	4	1	<b>7</b>	<b>7</b> (2)
3. mielekkäin	2	<b>10</b> (2)	4	3
4. mielekkäin	<b>10</b>	-	3 (2)	6



*TAULUKKO 2 11–12-vuotiaat*

N 19

	a)	b)	c)	d)
11–12-vuotiaat	KUUNTELE- MALLA	KATSOMALLA OPETTAJAN	KOKEILE- MALLA ITSE	OPETTAJAN KOSKETUK- SESTA
Järjestys	OHJEITA	NÄYTTÖÄ TAI KUVIA		
1. mielekkäin	7 (2)	7	5 (2)	-
2. mielekkäin	2 (1)	3	7 (1)	7 (2)
3. mielekkäin	7	7 (3)	4	1 (1)
4. mielekkäin	3 (1)	2 (1)	3 (1)	11 (1)

*TAULUKKO 3 13–14-vuotiaat*

N 14

	a)	b)	c)	d)
13–14-vuotiaat	KUUNTELE- MALLA	KATSOMALLA OPETTAJAN	KOKEILE- MALLA ITSE	OPETTAJAN KOSKETUK- SESTA
Järjestys	OHJEITA	NÄYTTÖÄ TAI KUVIA		
1. mielekkäin	2	8 (1)	3 (2)	1 (1)
2. mielekkäin	6 (3)	4 (1)	4	-
3. mielekkäin	5	1 (1)	6 (2)	2 (1)
4. mielekkäin	1 (1)	1 (1)	1	11 (2)

TAULUKKO 4 9–14-vuotiaat

N 52

	a)	b)	c)	d)
9–14-vuotiaat	KUUNTELE-	KATSOMALLA	KOKEILE-	OPETTAJAN
Järjestys	MALLA OHJEITA	OPETTAJAN NÄYTTÖÄ TAI KUVIA	MALLA ITSE	KOSKETUK- SESTA
1. mielekkäin	12 (4)	<b>23</b> (1)	13 (4)	4 (1)
2. mielekkäin	12 (1)	8 (1)	<b>18</b> (1)	14 (4)
3. mielekkäin	14 (3)	<b>18</b> (6)	14 (2)	6 (2)
4. mielekkäin	14 (2)	3 (2)	7 (3)	<b>28</b> (3)

Ensimmäinen taulukko kuvastaa 9–10-vuotiaiden aistimieltymyksiä. Ehdoton suosikki tämänikäisten keskuudessa on ollut katsomalla oppiminen. Audiitiivinen puoli koettiin vähiten miellyttäväksi tavaksi oppia balettitunnilla. Audiitiivinen aistimieltymys kehittyy noin 11 vuoden iässä. Tämän jälkeen lapsi pystyy vastaan ottamaan enemmän vaativia suullisia ohjeita. Kuulemalla oppiminen on yleisesti haastavin tapa oppia, etenkin kun puhutaan monimutkaisen tiedon sisäistämisestä. (Prashnig 2000, 193.) Tämän oma kyselynikin vahvisti. Alle 11-vuotiaille oppilaille etenkin uuden asian oppimisen kannalta on tehokkaampaa visuaalisen, taktillisen tai kinesteettisen aistin kautta saavutettu tieto. Kuuloaistin välittämä tieto tulee pitää vielä tämän ikäisillä lyhyenä ja selkeänä.

Onkin tärkeää, että oppilaat saavat tutustua kuvaan ensin itsenäisesti rauhassa, etenkin, jos kyseessä on täysin uusi kuva. Keskustelun virittäminen tämän jälkeen tukee kuvan sisäistämistä parhaiten. Vaikka oppilaat omaksuvat tietoa tiettyllä tavalla, voi tiedon palauttaminen mieleen tapahtua toisella tavalla (Prashnig 2000, 197). Kuvien kertaus sanallisena selityksenä alle 11-vuotiaille voi siis palauttaa mieleen jo omaksuttuja tietoja ja taitoja.

11–12-vuotiaille on omat oppimistyyliä kehittyneet selvästi. Kuten taulukosta 2 voimme nähdä, on vastaajien jakauma aistimieltymyksen käytössä selvästi ja-

kautuneet kahtia. 11–12-vuotiailla visuaalinen ja auditiivinen aistikanava olivat kyselyssä tasavertaisia. Tämän jälkeen kinesteettinen ja taktillinen aistijärjestelmä olivat tasavertaisia keskenään.

Kyselyn vanhimmat oppilaat kokivat visuaalisen aistijärjestelmän käytön mielekkäimmäksi tavaksi oppia balettitunnilla. Auditiivinen aistimieltymys oli heillä heti toisena vaihtoehtona. Kinesteettisen aistin käyttö koettiin opettajan korjausta miellyttävämmäksi tavaksi. Myös 11–12-vuotiailla opettajan kosketus todettiin vähiten mielekkääksi tavaksi oppia tunnilla, kun taas 9–10-vuotiailla opettajan kosketus todettiin auttavaksi.

13–14-vuotiaalla vastausten jakauma muistuttaa lähinnä taulukon 1 jakaumia, vaikkakin aistimieltymysten osalta vain 1. mielekkäin -rivillä aistimieltymyksestä ollaan samaa mieltä. 13–14-vuotiailla visuaalinen aistimieltymys koettiin auditiivista aistimieltymistä mukavammaksi tavaksi oppia. Kinesteettinen aistimieltymys sijoittui vasta 3. mielekkäimmäksi. Tämä vaikutti tunneilla siten, että oppijat eivät useinkaan koittaneet kehollisesti opettajan demonstroimaa harjoitusta. Opettajana minun piti kehottaa oppilaita kokeilemaan harjoitus myös itsenäisesti.

Kaikkien oppilaiden yhteistuloksista (taulukko 4) voidaan todeta, että visuaalisten kuvien käyttö tukee oppimistilannetta ja eri aistikanavien käyttöä. Visuaalinen aistimieltymys oli valittu mielekkäimmäksi tavaksi oppia tunnilla. Kinesteettinen aistimieltymys oli toiseksi vahvin. Tämän kaltainen oppiminen on kuvien käytön kannalta erittäin tärkeää. Oppilaat sisäistävät ensin näkemänsä ja saavuttavat toivotun tilan omaan kehoonsa kokeilemalla. Lisäksi ei-toivotun kehonlinjauksen tai vartalon asennon kokeilu oli hyödyllistä, jotta oppilaat tunsivat eron toivotun ja ei-toivotun linjauksen tai asennon välillä.

## 5 PÄÄTELMIÄ VISUAALISTEN KUVIEN KÄYTÖSTÄ

Tämä luku kokoaa yhteen kyselyistä saamani tulokset ja niiden pohjalta tekemäni päätelmät. Esitin opinnäytetyöni alussa seuraavat kysymykset, joihin hain vastauksia:

1. Voiko erityisesti baletissa tarvittavaa kehonymmärrystä opettaa tunnilla kuvien avulla?
2. Millä tavoin visuaaliset kuvat voivat tukea baletinopetusta, entä millaisissa tilanteissa kuvia voidaan hyödyntää?
3. Voidaanko kuvien käyttö integroida sujuvasti balettituntiin?

Vastauksen kirjallisiin kyselyihin sain 52 oppilaalta. Oppilaat vastasivat kukin yhteen kyselylomakkeeseen koskien visuaalisten kuvien käyttöä oppimisen tukena. Molemmilla tutkimusryhmilläni, baletin erikoiskoulutusluokkalaisilla sekä voimistelijoilla, kuvat olivat ensimmäistä kertaa mukana heidän opetuksessaan.

Vastauksista ilmeni oppilaiden kokeneen kuvien käytön yleisesti positiiviseksi asiaksi. Positiiviset oppimiskokemukset tukevat oppilaiden omaa ajatteluprosessia. Itsenäinen ajattelu ja itsensä kehittäminen vahvistuvat myös baletissa, jossa perinteinen oppimismalli on hyvin opettajalähtöinen. Syy-seuraussuhteita osattiin miettiä kuvien käytön yhteydessä enemmän kuin ilman kuvaa. Kuvien tehtävänä onkin antaa informaatiota, auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia sekä helpottaa asioiden muistamista ja mieleen palautumista (Vuorinen 2009, 150). Ihmiskehon anatomisen rakenteen hahmottumisen avulla keskittyminen oman kehon tuottamaan voimaan, energiaan sekä linjauksiin oli parantunut. Kuvista anatomiset kuvat olivat olleet haastavimpia ymmärtää.

Opettajana löysin eri kehonosille monipuolisesti selkeitä anatomisia kuvia. Myös verbaaliset mielikuvat muokkaantuivat visuaalisiksi kuviksi kohtalaisen helposti.

Kuvat toimivat lisäksi tunnilla erilaisten opetusmenetelmien käytön tukena sekä toivat normaaleihin tunti-ilanteisiin vaihtelua. Huomasin, että myös erilaisia opetusmenetelmiä voi käyttää rinnakkain kuvien käytön yhteydessä.

Kuvat toivat normaaleihin tunti-ilanteisiin vaihtelua, mikä vaikutti osaltaan oppilaiden vireystasoon. Visuaaliset kuvat auttoivat myös vuorovaikutuksessa opettajan ja oppilaiden välillä. Oppilaat kykenivät kuvien käytön yhteydessä rohkeammin ilmaisemaan itseään, mikäli jokin asia ei saavuttanut ymmärrystä. Kuvista keskusteltiin tunnilla yhdessä, mikä antoi tilaa erilaisille pohdintoille ja mielipiteille sekä erinomaisille kysymyksille. Tästä seurasi se, että opetuksen yhteistoiminnallisuus opettajan ja luokan välillä avautui ja lisääntyi. Verbaalisten mielikuvien yhteydessä oppilaat eivät useinkaan ilmaisseet epäselväksi jäänyttä asiaa tunnilla.

Kuvat ovat opettajan työväline siinä missä balettitossut ja cd-levytkin. Kuvien käyttö balettitunnilla auttaa oppijoita oppimaan. Lisäksi se auttaa opettajaa opettamaan. Oppilaat oppivat – ja mikä tärkeintä – ymmärtävät tehdessään tekemäänsä.

Kuvat toimivat tunnin alussa orientaationa tuntiin ja sen teemaan tai käsiteltävään asiaan. Alustus kuviin käytiin tunnin alussa, jolloin aktivoidaan vireystila tuntiin. Kuvat olivat salissa sellaisessa paikassa, josta ne olivat helposti nähtävissä mutta eivät kuitenkaan kenenkään tiellä. Ne saivat tarvitsemansa tilan balettitunnilta, mutta eivät häirinneet tuntia.

Kuvien määrä yhdelle tunnille kannattaa puntaroida tarkkaan. Itselläni eri kuvia yhdellä tunnilla on ollut yhdestä viiteen. Uusien kuvien kanssa yhdellä kuvalla aloittaminen on tuloksellisinta. Aluksi kuviin meni enemmän aikaa, mutta kun kuvan sanoma oli tullut tutuksi, ei siihen ollut tarpeen käyttää samassa määrin aikaa kuin alussa. Oppilaat oppivat nopeasti kuvien tarkoituksen ja niiden sanoman.

Kuvat palvelivat tunnilla lähes kaikkia oppilaita. Oppilaiden motivaation taso oli korkea, sillä heillä oli kuvien vuoksi nähtävissä oleva tavoite, johon pyrkiä. Ku-

vat auttoivat oppilaita asioiden muistamisen ja mieleen palautumisen kanssa. Tanssiteknisten osa-alueiden ja kehonlinjausten tuottamisen laatuun keskityttiin hyvin, sillä oppilaalla on myös itsellään ymmärrys siitä, mihin pyrkii liikkeellisesti ja kehollisesti. *Tendu* ei ole pelkkä jalan ojennus ja *plié* pelkkä polvien koukistus, vaan koko kehon aktiivinen tapahtumaketju.

Visuaalisten kuvien käyttö etenkin 9–12-vuotiaiden oppilaiden parissa oli toimivaa. 13–14-vuotiaiden oppilaiden kanssa kuvien käyttö on tehokasta erityisesti silloin, kun keskitytään uuteen asiaan. Mikäli 13–14-vuotiaat ovat jo kovin edistyneellä tasolla, luulen, että kuvien käytöstä ei ole samanlaista hyötyä kuin anatomisen hahmottamisen opiskelunsa aloittaneilla oppijoilla. Voimistelijoiden vanhimmalla joukkueella tämä asia näkyi jo melko selvästi. Kuitenkin opettajan näkökulmasta vartalon linjauksissa oli puutteita, ja oppilaiden kokemuksessa ja tuntemuksissa oli eroja opettajan näkemyksiin. Heidän oman lajinsa edellyttämät linjaukset ja asennot poikkeavat baletista jonkin verran. Heidän kohdallaan uskon juuri lajikohtaisten erojen vaikuttaneen vastauksiin.

Opettajan näkökulmasta kuvat auttoivat selkiyttämään omaa opetusta, pysymään tunnin teemassa, käyttämään eri opetusmenetelmiä ja eriyttämään opetusta. Kykenin jakamaan oppilaita esimerkiksi kahteen ryhmään, joista toiset miettivät jalkaholvin kannatusta ja toiset ylösvetoa. Molemmat kuvat tähtäävät lopulta samaan lopputulokseen eli hyvään tanssijan ryhtiin ja toivotunlaiseen kehonlinjaukseen. Oppilaan sen hetkiset tarpeet huomioiva lähestymistapa auttaa jokaista oppilasta mielestäni näin parhaiten eteenpäin. Erityisen mielekkääksi tavaksi oppilaat kokivat sen, kun he saivat itse valita itselleen kuvista oman tavoitteensa tunnille.

Baletin erikoiskoulutusluokkalaisten motivaatio opittavaan substanssiin oli korkea. Tavoitteellinen eteneminen baletin taitojen opiskelussa oli selvästi havaittavissa. Tämä auttoi myös minua opettajana opettamaan. He ymmärsivät keho-tietouden opiskelun, joten kuvien käyttö tuntui luonnolliselta osalta balettituntia. Heistä osa koki tanssillisuutensa parantuneen kuvien käytön myötä. Tähän on varmasti vaikuttanut se, että kehon linjaukset olivat muuttuneet ja painonsiirrot näin helpottuneet. Ylimääräistä ja turhaa lihastyötä ei tarvinnut enää tehdä, kun

kehon osat olivat ”paikallaan”. Kehontuntemuksen ja -tietämyksen oppiminen jo nuoremmalla iällä onkin tarpeellista. Poisoppiminen totutuista mahdollisista ei-toivotuista linjauksista on haastavaa ja saattaa kestää useita vuosia.

Verbaaliset mielikuvat koettiin erittäin auttaviksi. Etenkin alle 12-vuotiaiden keskuudessa mielikuvat olivat olleet tärkeä osa oppimisprosessia. Toisinaan haasteita mielikuvan saamisesta kehon kokemukseksi oli ollut. Erik Franklin painottaa mielikuvien kohdalla niiden käyttöä, vaikka oppija ei kykenisi heti tuottamaan tulosta kyseisestä mielteestä (1996b, xiii). Joidenkin kuvien kanssa työstämiseen meni pidemmän aikaa. Yleisesti ottaen mielikuvista rakentuneet kuvat olivat heti kaikkien ymmärrettävissä.

Tanssitunnilla oppilaat eivät aina tunne sitä, mitä opettaja näkee. Mikäli ymmärrys omasta kehosta ja baletissa vaadittavista linjauksista ei ole saavuttanut tietoisuuden tasoa, en usko, että edistyminen tanssissa vaadittavien taitojen osalta on mahdollista parhaalla tavalla. Erik Franklin kertoo omasta kokemuksesta tanssitunnilta, jossa opettaja oli kertonut hänen selkänsä olevan kiero kuin banaani. Koska selkä ei Franklinin mielestä tuntunut kierolta kuin banaani, ei hän osannut korjata asiaa. Myöskään opettajan ohjeistukset mielikuvalle eivät tällöin toimineet. (1996b, ix–x.) Franklin painottaa keskittymistä korjattavissa olevaan asiaan. Tässä tapauksessa parempi mielikuva kierolle selälle olisi ollut mielle jostain suorasta asiasta. Sanat ja kuvat vaikuttavat mieleemme kautta kehontuntemuksiin, jotka puolestaan ruokkivat ajatuksia ja mielikuvia. (Em. 1996b, x.) Tämän ajatuksen sanoma on: ruoki positiivisia ajatuksia ja vältä negatiivisia.

Miten tarpeellisia kuvat sitten ovat? Auttavatko ne oppilasta suuressa määrin? Itse kuvien kanssa työskennelleenä uskon, että juuri anatomisen ymmärryksen yhteydessä kuvat ovat toimivia ja tarpeellisia. Anatomiset kuvat ovat auttaneet oppilaitani hahmottamaan omaa itseään ja ihmisen anatomiaa. Pelkkä anatomisten asioiden selventäminen verbaalisesti olisi 9–14-vuotiaille baletin harrastajille hyvin haastavaa. Mielikuvista rakennetut visuaaliset kuvat auttavat helpottamaan ymmärrystä halutusta asiasta, esimerkiksi lantion linjauksesta tai jalkaholvin kannatuksesta.

Mielikuvista kehittyneet kuvat mainittiin kyselyissä useasti. Anatomisia kuvia ei eritelty yhtä tarkasti. Tästä voimme päätellä selkeiden ja värikkäiden kuvien jäävän mieleen parhaiten. Oppilaat muistivat esimerkiksi ballerinakuvan visuaalisen ilmeen ja – mikä tärkeintä – kuvan sanoman. Kuvan tarkoitus informaation välittäjänä ei toteudu, mikäli kuva muodostuu pienistä yksityiskohdista ja sen sanoma jää epäselväksi.

Visuaaliset kuvat tukivat baletin erikoiskoulutusluokkalaisten ja joukkuevoimistelijoiden baletin oppimista sekä kehotietouden ymmärtämistä. Kuvat olivat tavoitaneet tunnilla olevat erilaiset oppijat. Kuvat olivat olleet apuna tuntitilanteissa, niiden avulla muistaminen tavoitteilla olevista asioista parani. Kuvien käytön haasteeksi nousivat ajankäytölliset asiat. Oppiminen, joka on tapahtunut oppimishetkellä laadukkaasti, auttaa heitä etenemään myöhäisemmässä vaiheessa ja rakentamaan uutta tietoa jo vanhan opitun tiedon päälle.



## 6 LOPUKSI

Aluksi tarkoitukseni oli tutkia ainoastaan verbaalisten mielikuvien käyttöä anatomisen ymmärryksen opettamisen yhteydessä. Ensimmäinen kuva syntyi, kun olin puhunut oppilaille tunteesta, jossa ilmapallot vetäisivät itseä ylöspäin. Halusin ottaa jonkin konkreettisen avun tähän mieleeseen, niinpä kehitin balle-rinailmapallokuvan. Useampien kuvien muodostuminen työväliseksi sai minut kiinnostumaan aiheesta ja tutkimaan sitä.

Tutkimuksessani pohdin, voiko kuvia sisällyttää luontevaksi osaksi balettituntia. Tarkastelin asiaa opinnäytetyössäni kahden tutkimusryhmäni kysymystulosten valossa. Kokemukset ovat niin oppilaiden kuin opettajankin näkökulmasta. Opinnäytetyön empiirinen osuus suoritettiin balettituntien aikana. Ennen oppilaiden kyselyiden avaamista kävin opinnäytetyössäni läpi oppimista ja baletin haasteita niin opettajan kuin oppilaankin näkökulmasta. Tarkastelin oppimista myös motorisesta ja fysiologisesta näkökulmasta, siltä osin kuin ne liittyvät kuviin ja tanssimiseen.

Opinnäytetyöni aiheen sisällöllinen viesti on oman kehon ymmärryksen ja hahmottamisen tärkeys. En ollut kartoittanut oppilailta oliko heillä ongelmia ihmiskehon anatomian ymmärryksessä ja oman kehon hahmottamisessa. Nämä päätelmät olin tehnyt itse toimiessani baletinopettajana. Kyselyissä en myöskään kartoittanut, pitivätkö oppilaat tärkeänä oman kehon hahmottamistaan. Opettajana pidän sitä tärkeänä ja koin, että se oli riittävä peruste.

### 6.1 Työn menetelmät ja toteuttaminen

Tavoite tutkittavan aiheen, opetustuntien sekä oppilaiden kehittymisen kannalta toteutui hyvin. Jotta keskittyminen yhteen ryhmään ja sen jäsenten oppimiseen olisi ollut mahdollista syvemmin, useampi viikkotunti jokaisen ryhmän kanssa olisi ollut tarpeen. Mietin myös tutkimukseeni osallistuneiden oppilaiden otannan

pienentämistä, jolloin olisin voinut syventyä yksittäisten oppilaiden oppimisen laatuun paremmin. Halusin kuitenkin mahdollisimman laajan otannan, niin eri ikäisten, kuin eri tasoistenkin oppilaiden keskuudessa.

Erilaisten ryhmien sisäinen energia, motivaatio ja päivän vireystaso vaikuttivat oppimiseen ja näin ollen tutkimukseni tekemiseen. Tutkittavina ryhminä baletin erikoiskoulutusluokka ja joukkuevoimistelijat olivat hyvin erilaisia. Pelkästään harjoituskertojen määrä ja päälaji – sivulaji asettelu toi omia haasteita tutkimuksen tekemiselle. Voimistelijoiden vastauksia oli helpompi analysoida, koska otanta oli selvästi suurempi ja eri joukkueet koostuivat selkeästi eri ikäisistä nuorista. Baletin erikoiskoulutusluokan 10–14-vuotiaista tytöistä koostunut luokka harjoittelivat kaikki samalla luokalla.

Opinnäytetyöni kannalta merkittäviä kirjallisia kyselyitä tein oppilailleni kaksi. Totesin jokaisen kyselyn jälkeen tarpeen jatkokysymyksille. Toisinaan tein kyselyt suullisesti, toisinaan pyysin oppilaittani tarkentavia vastauksia heidän kirjallisesti antamiensa vastauksien lisäksi.

Mitä nuorempi oppilas oli kyseessä, sitä hankalampaa heidän oli kirjoittaa ajatuksiaan auki. Iästä riippumatta usein ei-vastauksen antaja ei osannut perustella valintaansa. Esimerkiksi mikäli oltiin koettu, ettei kuvista ollut apua, sitä ei osattu perustella mitenkään. Osalla oppijoista oli toisinaan suullisten ja kirjallisten vastausten välillä suuria ristiriitaisuuksia. Suullisesti saatettiin kertoa, että kuvat eivät ole auttaneet oppimista, mutta kirjallisissa kyselyissä ne olivat auttaneet. Esimerkitkin auttaviksi todetuista kuvista löytyi ylöskirjattuina. Uskon, että osassa vastauksia tähän vaikutti vastaajien nuori ikä. Vaikka sisällöllisesti jokaisen ikäryhmän kanssa on käsitelty samat asiat, on ymmärrettävää, että jokainen ikäryhmä vastaa keskimääräisesti oman kehityksensä puitteissa. Itselleni haastavaa oli kirjallisten kyselyiden muotoilu. Koin haastavaksi tehdä kysymykset kaikenikäisten ymmärrettäväksi.

## 6.2 Jatkotutkimusaiheita

Koin kuvien kanssa tunteilanteessa toimimisen mielenkiintoiseksi. Käyttäessäni kuvia opin paljon myös oppilaistani ja heidän tiedoistaan ja asioiden ymmärryksestä. Ensisijaisena tavoitteenani oli kehittää työväline itselleni oppilaideni kehontuntemuksen opetuksen tueksi. Halunani oli auttaa oppilaitani ymmärtämään omaa kehoaan paremmin, jotta baletissa tarvittava taito kohtaisi tiedollisen ymmärryksen. Tästä minulla heräsi seuraavanlaisia jatkotutkimusaiheita:

- 1) Voivatko mielikuvista muodostuneet kuvat toimia erillisillä kehonosilla ja baletissa tarvittavilla vartalon asennoilla ja linjauksilla?

Itselläni käytössä ollut lantiokuva oli auttanut oppijoita. Tukisivatko kuvat myös baletissa tarvittavia muita kehon linjauksia, esimerkiksi *port de brasseja* tai *arabesqueita*? Onko kuvia mahdollista hyödyntää myös baletissa tarvittavien asentojen kuten käsien tai jalkojen asentojen yhteydessä?

- 2) Voisiko baletin vakiintuneen tekniikan liikkeisiin soveltaa kuvien käyttöä?

Auttaisivatko kuvat nuoria ja lapsia saavuttamaan toivotunlaista dynamiikkaa ja liikeratoja baletin tekniikan liikkeisiin ja liikeryhmiin? Tankoharjoitukset on jaettu selkeästi ryhmiin. Toimisivatko kuvat työvälineenä opettajalle myös tässä asiassa?

- 3) Olisiko kuvista apua baletissa liikelaadullisten asioiden opettamisessa?

Erik Franklinin kirja *Dance Imagery for Technique and Performance* käsittelee liikelaadullisia ilmiöitä. Nämä ovat baletissa erittäin tärkeitä asioita esimerkiksi tanssillisuuden ja esiintyjyyden kannalta. Saataisiinko kuvien käytöstä apua myös liikelaadullisiin ilmiöihin?

#### 4) Voiko kuvilla eriyttää opetusta?

Olin käyttänyt eriyttämistä tunnilla pienessä määrin. Erilaisten oppijoiden ja heidän tarpeensa huomioiminen on mielestäni opetustyössä tärkeää. Voisiko kuvien käytöllä auttaa erilaisia oppijoita? Onko kuvilla mahdollista muodostaa eriyttämisen ympärille kokonainen jakso?

Laadukkaan oppimisen ja erilaisten oppijoiden auttamiseksi tarvitaan mahdollisimman monipuolisia ja oppilaita tukevia keinoja. Kannustankin jokaista opettajaa luomaan itselleen toimivan metodin, jolla anatomisen ymmärryksen ja kehontuntemuksen opettaminen lapsille ja nuorimmille oppilaille onnistuu parhaiten. Opettajien voisi olla tarpeen saada painettua materiaalia kehonymmärryksen opettamiseen. Itselleni näitä on ollut visuaaliset kuvat.

Kuvat toimivat nuorille oppilailleni erittäin hyvin kehon hahmotuksen opettamisen yhteydessä. Ne toimivat kehotietouden opettamisessa eri ikäisten ja eri tasoisten oppilaiden ja ryhmien keskuudessa. Haasteita vielä toki oppilailleni kehonymmärryksen ja kehontuntemuksen kanssa on, mutta kuvien avulla tiedostettu matka oman kehon linjauksiin on selvästi alkanut.

” '[L]ahjakkuus' tanssissa on ennen kaikkea oman kehon mahdollisuuksien tehokasta käyttöä ja sen kapasiteetin maksimointia älykkäällä tavalla, jotta taiteellisuus saa mahdollisuuden kehittyä ” (Hammond 2006, 134).

## LÄHTEET

Bazarova, N. & Mey, V. 1987. Alphabet of classical dance. British Library Cataloguing in Publication Data. London: Dance Book Ltd.

Dryden, G. & Vos, J. 1994. Suomentanut Raimo Salminen 1996. Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Helsinki: Tietosanoma.

Foster, R. 2010. Ballet pedagogy. Florida: University Press of Florida.

Franklin, E. 1996a. Dance Imagery for Technique and Performance. Champaign: Human Kinetics.

Franklin, E. 1996b. Dynamic Alignment Through Imagery. Champaign: Human Kinetics.

Grieg, V. 1996. Inside Ballet Technique: separating anatomical fact from fiction in the ballet class. Hightstown: A Dance Horizons book. Princeton Book Company.

Hakkarainen, H. & työryhmä 2006. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysimotorinen harjoittelu (Hakupäivä 3.1.2013).

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Hyva\\_harjoittelu\\_A4vedos.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf)

Hammond, S. 2006. Piruetti, Baletin perusteet. Suom. Nikkilä, M & Tunkkari, T. 5.painos. Jyväskylä: Art House.

Hildén, J. & Korhonen, P. 2013. Aivot. (Hakupäivä 26.3.2013).

[http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/bi/bi4/3\\_ihmisen\\_fysiologia\\_ja\\_anatomia/20\\_aivot?C:D=hNcB.gWti&m:selres=hNcB.gWti](http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/bi/bi4/3_ihmisen_fysiologia_ja_anatomia/20_aivot?C:D=hNcB.gWti&m:selres=hNcB.gWti)

Ilmoniemi, R. 2013. Aivojen rakenne ja toiminta. (Hakupäivä 5.3.2013).

<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L1.html> - RTFToC5

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Korhonen, P. 2007. Hermoston osat. (Hakupäivä 16.11.2012).

[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/bi/bi4/3\\_ihmisen\\_fysiologia\\_ja\\_anatomia/18\\_hermoston\\_osat?C:D=gAus.gAsl&m:selres=gAus.gAsl](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/bi/bi4/3_ihmisen_fysiologia_ja_anatomia/18_hermoston_osat?C:D=gAus.gAsl&m:selres=gAus.gAsl)

Kostrovitskaya, V. Pisarev, A. 1978. School of Classical Dance. London: Dance Books.

Kujala, U. Taimela, S. & Vuori, I. 3.painos 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Leino, A-L. & Leino, J. 1990. Oppimistyyli teoriaa ja käytäntöä. Jyväskylä: Gummerrus.

Lindblom-Yläne, S. 2013. Oppiminen nykytutkimuksen valossa. (Hakupäivä 12.3.2013).

[http://www.avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2013/Sari\\_Lindblom-Ylanne\\_07022013.pdf](http://www.avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2013/Sari_Lindblom-Ylanne_07022013.pdf)

Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. Helsinki: WSOY.

Magill, R. 2007. 8.painos. Motor learning and control. Concepts and applications. New York: McGraw-Hill.

Nuorisuomi 2012. Suunnittelen liikuntaa. (Hakupäivä 19.11.2012).

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm)

Nuutinen, L. 1988. Kansantanssin opettaminen. Haapajärvi: Vapaan sivistystoiminnan liitto.

Opetushallitus, 2002. Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. (Hakupäivä 7.3.2013).

[http://www.oph.fi/download/123024\\_tanssi\\_tait\\_ops\\_2002.pdf](http://www.oph.fi/download/123024_tanssi_tait_ops_2002.pdf)

Opetushallitus, 2005. Taiteen perusopetuksen yleisen opetussuunnitelman perusteet. (Hakupäivä 7.3.2013).

[http://www.oph.fi/download/123012\\_taideyl\\_ops.pdf](http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf)

Prashnig, B. 2000. Erilaisuuden voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Helsinki: Editha Publishing Oy.

Rintala, P. & Ahonen, T. & Cantell, M. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarniaho, R. 2005. Aivot. (Hakupäivä 26.3.2013).

[http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps1/2\\_ihmisen\\_psykofyyminen\\_toiminta/03\\_aivot?C:D=hNqd.gZXW&m:selres=hNqd.gZXW](http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps1/2_ihmisen_psykofyyminen_toiminta/03_aivot?C:D=hNqd.gZXW&m:selres=hNqd.gZXW)

Salakari, H. 2007. Taitojenopetus. Saarijärvi: Eduskills Consulting.

Sandström, M & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen - aivot liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK - kustannus Oy.

Sivistyssanakirja. Nykysuomen opas. 2003. Helsinki: WSOY.

Smith, T. Suomennos Aito, H. 1996. Elävä ihminen toimiva kokonaisuus. Helsinki: Helsinki media company Oy.

Thomasen, E. & Rist, R-A. 1996. Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers. Hampshire UK: Dance Books Ltd.

Vuorinen, I. 2009 8. painos. Tuhat tapaa opettaa. Naantali: Resurssi.

Vyas, N. 2012a. The use of imagery and visualization in contemporary dance. (Hakupäivä 7.3.2013). <http://www.indefocus.com/articles/featured-articles/222-the-use-of-imagery-and-visualisation-in-contemporary-dance-?start=3>

Vyas, N. 2012b. The use of imagery and visualization in contemporary dance. (Hakupäivä 7.3.2013). <http://www.indefocus.com/articles/featured-articles/222-the-use-of-imagery-and-visualisation-in-contemporary-dance-?start=4>

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

WSOY Iso tietosanakirja 6. osa.1996. Helsinki: WSOY.

WSOY Iso tietosanakirja 10.osa.1997. Helsinki: WSOY.



## LIITTEET

1. Kysely baletin erikoiskoulutusluokan oppilaille 21.5.2012
2. Kysely joukkuevoimistelijoille 26.11.2012
3. Lantiomalja-kuva
4. Ikkunaluukku-kuva
5. Jalkaholvinkannatus-kuva
6. Jalkaholvinromahdus-kuva
7. Ilmapallo ballerina

Kysely 21.5.2012 EK2 oppilaille

Tiia Nyysönen

Nimi:

1. Miten sanalliset mielikuvat ovat vaikuttaneet oppimiseesi?
2. Miten visuaaliset kuvat ovat vaikuttaneet oppimiseesi?
3. Mitä positiivisia kokemuksia pystyt kertomaan opettajan sanallisten mielikuvien käytöstä tunnilla?
4. Mitä negatiivisia kokemuksia pystyt kertomaan opettajan mielikuvien käytöstä tunnilla?
5. Mitä positiivisia kokemuksia pystyt kertomaan visuaalisten kuvien käytöstä tunnilla?
6. Mitä negatiivisia kokemuksia pystyt kertomaan visuaalisten kuvien käytöstä tunnilla?
7. Laita järjestykseen helpoimmasta hankalimpaan miten oppimisesi mielestäsi tanssitunnilla tapahtuu
  - a) kuunnella opettajan antamia ohjeita
  - b) katsella kuvia ja ymmärtää sekä hahmottaa haluttu opetettava asia niistä
  - c) kokeilla itse kehollisesti
  - d) opettajan kosketuksesta
8. Oletko muodostanut itse mielikuvia tai visuaalisia kuvia oppimisesi tueksi?
9. Vapaa sana mielikuvien ja kielikuvien käyttöön liittyen.

KYSELY BALETTITUNNIN SISÄLLÖSTÄ 26.11.2012 Nimi, ikä, joukkue:-----

-----

(Rasti ruutuun 1-5)

KYLLÄ EI EN OSAA SANOA

1.Opettaja on näyttänyt tunnilla kuvia.

Esimerkkejä-----

-----

2.Kuvat ovat auttaneet hahmottamaan omaa kehoani.

Esimerkkejä-----

-----

3.Olen kyennyt itse miettimään erilaisia kuvia oppimiseni

tueksi. Esimerkkejä-----

-----

4.Kuvat ovat olleet esteenä oppimiselleni.

Esimerkkejä-----

-----

5.Toisinaan en ymmärrä kuvia ja niiden tarkoitusta.

Esimerkkejä-----

-----

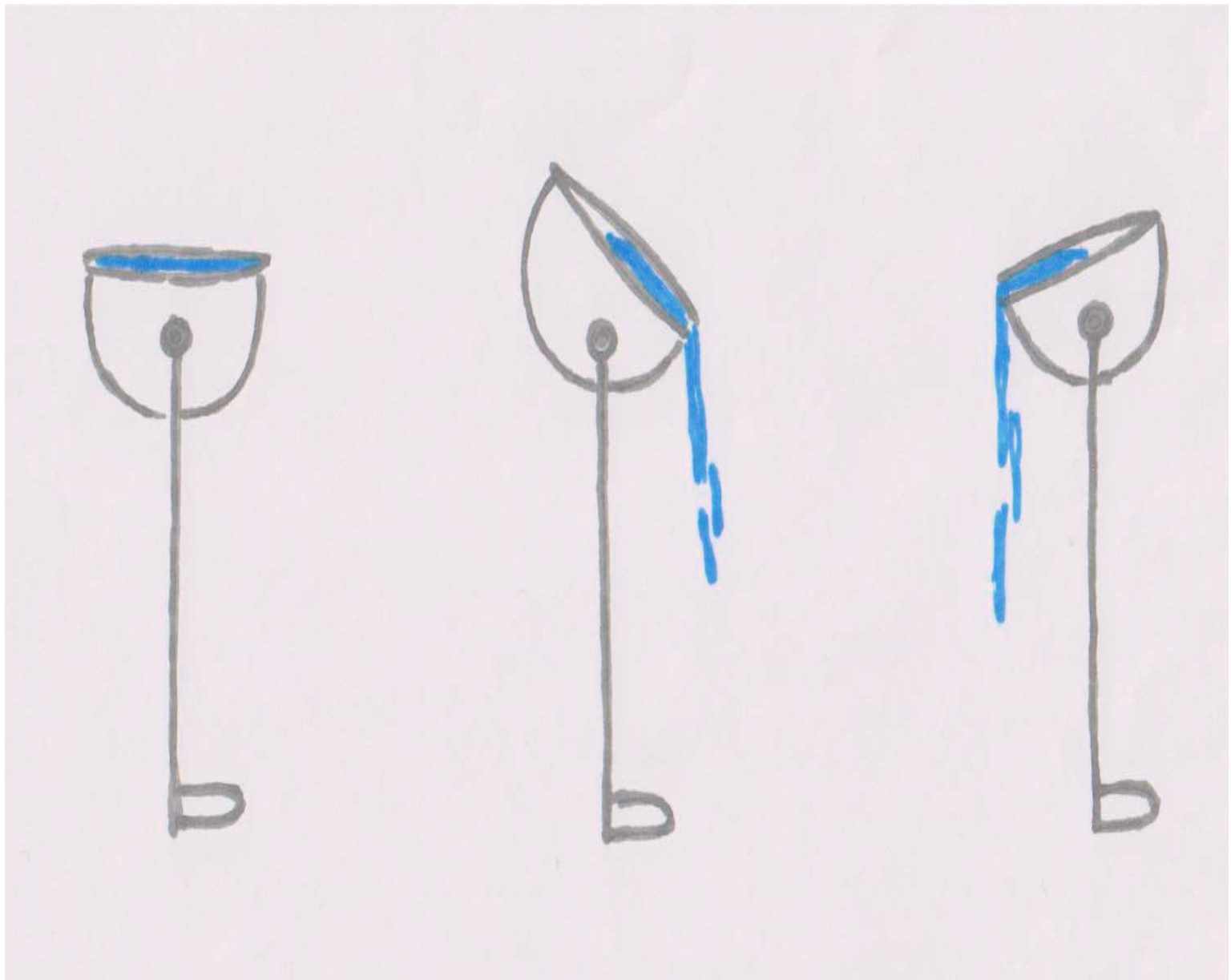
6.Kuvaile kuvia, joita muistat nähneesi. Kerro myös  
miten kuvat ovat vaikuttaneet oppimiseesi.

7. Mitä haittapuolia löydät kuvien käytöstä balettitunnilla?

8. Laita järjestykseen helpoimmasta hankalimpaan, miten oppimisesi mielestäsi  
balettitunnilla tapahtuu: A Kuuntelen opettajan ohjeita, B Katsomalla, kun opettaja  
näyttää, C Kokeilemalla itse, D Opettajan kosketuksesta.

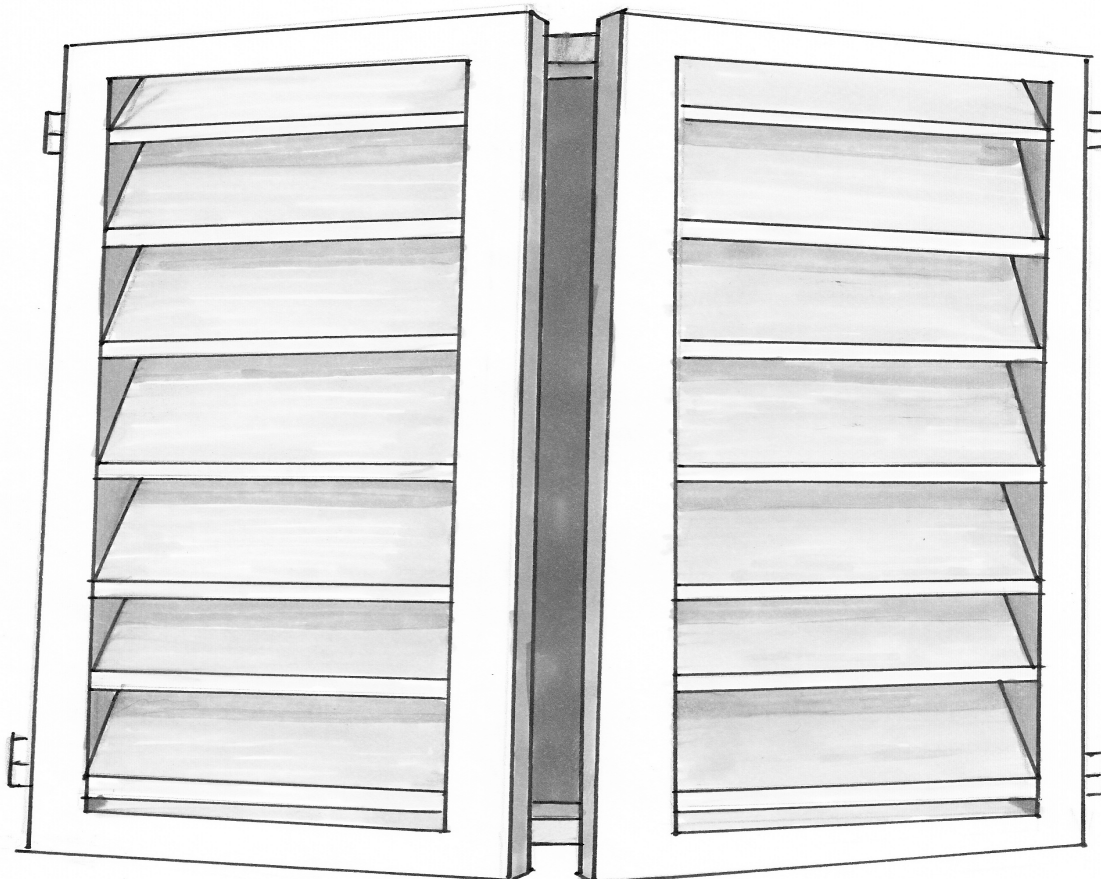
1.\_\_ 2.\_\_ 3.\_\_ 4.\_\_

9. Kerro omin sanoin miten kuvat ovat vaikuttaneet omaan lajiisi voimisteluun.



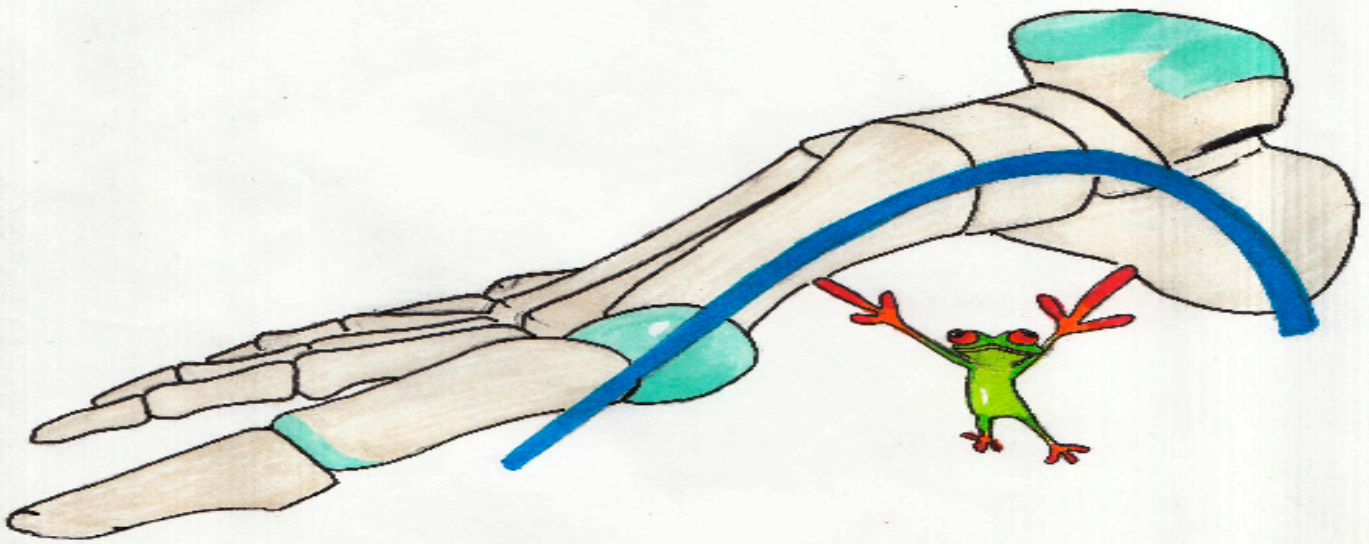
Kuva Tuomo Järvi 2013

LIITE 4

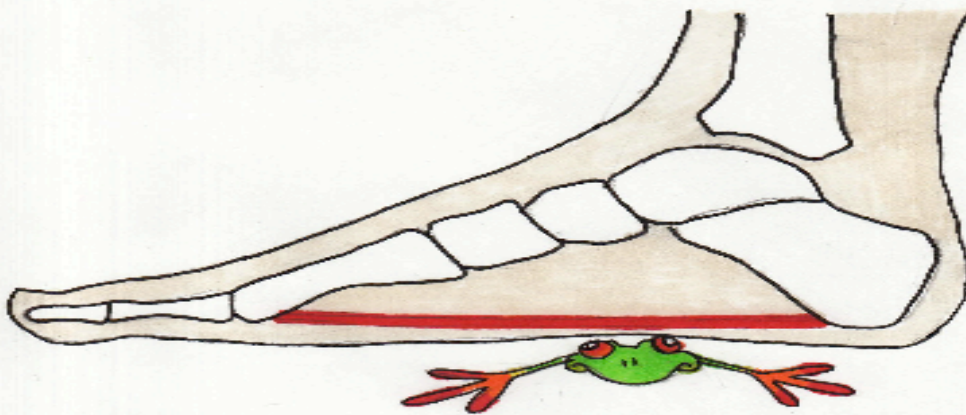


---

Kuva Tuomo Järvi 2013



Kuva Tuomo Järvi 2013



Kuva Tuomo Järvi 2013



Kuva Tuomo Järvi 2013