



Elvira Karppinen

## **JIUJITSUN LIKEMATERIAALIN HYÖDYNTÄMINEN TANSSIN KOREOGRAFIASSA**

Jiujitsusta tanssia

# **JIUJITSUN LIIKEMATERIAALIN HYÖDYNTÄMINEN TANSSIN KOREOGRAFIASSA**

Jiujitsusta tanssia

Elvira Karppinen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2017  
Tanssinopettajan ko.  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan koulutusohjelma, showtanssin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Elvira Karppinen

Opinnäytetyön nimi: Jiu-jitsun liikemateriaalin hyödyntäminen tanssin koreografiassa

Työn ohjaajat: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017 Sivumäärä: 59 + 1

---

Tanssinopettajan osaaminen voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: koreografi-oiden luominen sekä kyky opettaa tanssitekniikkaa, ilmaisua ja luovuutta moni-puolisia pedagogisia menetelmiä tehokkaasti soveltaen.

Opinnäytetyössäni olen tehnyt kaksiosaisen tutkimuksen, johon sisältyy taiteellinen työ sekä kirjallinen tutkimustyö. Taiteellinen tutkimustyö koostuu liikemateriaalista, mikä poikkeaa tanssille perustuvasta liikekielestä. Koreografiassa liikemateriaalina nähdään brasilialainen jiu-jitsu. Taiteellisessa tutkimustyössäni olen perehtynyt myös erilaisiin pedagogisiin menetelmiin ja tapoihin opettaa tanssia silloin, kun kyseessä eivät ole tanssijat.

Kirjallisessa osiossa kuvailen pedagogisia menetelmiä, joita olen prosessin aikana käyttänyt ja nähnyt toimiviksi. Kerron koreografisen prosessin luomisesta, synnystä ja sen erilaisista vaiheista. Olen kerännyt kirjalliseen osioon havaintoja ja pohdintoja, joita olen tehnyt tutkimustyön aikana.

Tutkimukseen sisältyy videomateriaalia, joka on olennainen osa tutkimustyötä. Videolta näkee, miten jiu-jitsua treenataan ja miltä jiu-jitsun liikekieli kamppailutilanteessa näyttää. Videolta näkee teoksen työstämisen vaiheita. Valmis koreografia on nähtävissä videon loppupuolella.

Tutkimuksen päätuloksena nousi esiin, että jiu-jitsun liikemateriaalia pystyy hyödyntämään tanssikoreografiassa. Prosessin aikana huomasin, että urheilijat pystyvät kehon ominaisuuksiensa vuoksi omaksumaan koreografiassa esiintyvät tanssilliset elementit. Tämän tyyppiseen projektiin pitää varata paljon aikaa. Pidemmällä aikavälillä koreografia voisi kypsyä rauhassa, jolloin parhaimmat ideat saisivat kehittyä ja urheilijoiden tanssillinen suoritus voisi parantua.

---

Asiasanat: jiu-jitsu, koreografia, tanssi, pedagogiikka

## ABSTRACT

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

---

Author: Elvira Karppinen

Title of thesis: Using JiuJitsu movements in dance choreography

Supervisors: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017

Number of pages: 59 + 1

---

The work of a dance teacher can be separated into two different and equally important parts; creating choreographies and having the necessary skills to be able to teach dance technique, creativity and expression.

My thesis consists of two different parts: theoretical study and empirical research. The empirical part of this study was carried out by creating a dance choreography using brazilian jiu jitsu. I have studied different pedagogical methods of teaching dance students who have no prior experience in choreographical processes.

The written part of this thesis worked as a framework for the choreographical process and empirical part as a whole, where different methods were put a test. As a result I have gathered information on the methods and their effectiveness in the particular setting of this dance project. In the results and conclusions of this study I have gathered observations from the project in comparison to the theoretical framework. I have also described the process of creating this choreography and different phases of the learning process in this study.

This thesis includes videomaterial both from the learning process and the final stage of the choreography. This video shows the jiu jitsu movements in their original setting of combat as well as a part of a dance choreography.

As a result of this study I found out that jiu jitsu movements can be used as a base for a dance choreography after slight modifications. The physical qualities required from dancers and jiu jitsu practitioners have a lot in common and that makes it possible for students to transfer between the art forms efficiently. The biggest problem in this project was the limited timetable. This kind of creative process including students with no prior experience in dancing as well as having to transform all the movements from another sport into a dance choreography takes a lot of trial and error. With more time though I believe this combination of jiu jitsu and dancing could be used to create something extraordinary.

---

Keywords: jiu-jitsu, choreography, dance, pedagogical

## Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	6
2 KOREOGRAFINEN PROSESSI.....	10
2.1 Luovuus.....	11
2.2 Koreografian työstämiseen sisältyvät riskit.....	12
2.3 Koreografian työstämisen menetelmät ja keinot.....	12
2.4 Liikemateriaalin kehittäminen.....	13
3 PEDAGOGINEN NÄKÖKULMA .....	16
3.1 Pedagogisia menetelmiä.....	17
3.2 Oppimisympäristö.....	17
3.3 Hyvä minäkuva ja terve itseluottamus .....	18
3.4 Vuorovaikutus ja arviointi.....	19
4 BRASILIALAINEN JIUJITSU (BJJ) JA SEN LIIKEKIELI.....	23
5 KOREOGRAFISEN PROSESSIN ANALYYSI.....	26
5.1 Yhdistävät tekijät ja eroavaisuudet liikemateriaalien välillä.....	27
5.2 Koreografian liikemateriaalin syntyminen.....	30
5.3 Koreografian luomisessa kohdatut haasteet ja onnistumiset.....	31
5.4 Koreografinen prosessi pedagogisesta näkökulmasta.....	32
5.5 Pedagogiset haasteet ja onnistumiset.....	33
5.6 Prosessi pedagogisesta näkökulmasta.....	34
5.7 Esiintyjien omat kokemukset .....	37
5.8 Riskit koreografisessa prosessissa.....	44
6 TULOKSET.....	46
6.1 Koreografian rakentaminen pohjautuu luovuuteen.....	46
6.2 Liikemateriaalin kehittäminen.....	47
6.3 Jiujitsun liikemateriaali tanssin koreografiassa.....	48
6.4 Onnistunut oppimistilanne.....	49
6.5 Painon siirto ja kärsivällisyys.....	50
7 POHDINTA.....	51

# 1 JOHDANTO

Taiteellisessa tutkimustyössäni *Jiujitsun liikemateriaalin hyödyntäminen tanssin koreografiassa* käsittelen kahta ammatillista aluetta: tanssin opettamista sekä koreografian tekemistä tanssille poikkeavan liikemateriaalin avulla. Tutkimuksen lähtökohtana on perehtyä koreografisesta näkökulmasta tietyn kamppailulajin liikekieleen sekä opettaa kamppailijoille jo ennestään tuttua liikekieltä tanssin muodossa. Tutkimukseni on tarjonnut hyvän mahdollisuuden tarkastella aivan uudenlaista liikekieltä. Kamppailulaji, johon tutkimuksessani keskityn, on brasilialainen jiu-jitsu.

Tutkimukseni koostuu tanssiteoksesta, jossa esiintyy kymmenen brasilialaisen jiu-jitsun eritasoista ammattilaista sekä harrastajaa. Teoksessa käytetty liikemateriaali koostuu ainoastaan jiu-jitsun ominaisesta liikekielestä sekä jiu-jitsun alkulämmittelyissä käytettävistä liikkeistä. Koreografia on syntynyt näiden liikkeiden yhteen sitomisesta. Teoksessa esiintyvät jiu-jitsukat tekevät omaa lajiaan tanssin muodossa.

Tutkimuksen kirjallisessa osiossa kuvailen pedagogisia menetelmiä, joita olen prosessin aikana käyttänyt jotka olen nähnyt toimiviksi. Kerron koreografisen prosessin luomisesta, synnystä ja sen erilaisista vaiheista. Olen kerännyt kirjalliseen osioon havaintoja ja pohdintoja, joita olen tehnyt tutkimustyön aikana. Tutkimukseen sisältyy videomateriaalia, joka on olennainen osa tutkimustyötä. Videolta näkee, miten jiu-jitsua treenataan ja miltä jiu-jitsun liikekieli kamppailutilanteessa näyttää. Videolta näkee myös teoksen työstämisen vaiheita. Valmis koreografia on nähtävissä videon loppupuolella. Video on liitteenä. Tutkimuksessa on käytetty useita kirjallisia lähteitä.

Teen tutkimukseni edellä mainitusta aiheesta, sillä se yhdistää sopivasti pedagogisen tutkimuksen sekä tanssitaiteellisen tutkimuksen. Koreografina,

tanssinopettajana ja tanssitaiteen edustajana haluan löytää uusia sekä erilaisia tapoja tehdä ja opettaa tanssitaidetta. Haluan olla kehittämässä uutta ja tuoretta liikekieltä tanssimateriaaliksi.

Mielenkiintoni tutkimuksen aiheesta on alun perin syntynyt ollessani läheisissä tekemisissä yhtä aikaa sekä tanssin että jiu-jitsun parissa. Olenkin usein huomannut jiu-jitsuun pohjautuvassa liikekielessä olevan paljon potentiaalista liikemateriaalia tanssikoreografioihin.

Tanssinopettajan näkökulmasta tutkimusprosessi on merkittävä, sillä teoksen esiintyjät eivät ole tanssijoita. Osalla esiintyjistä on kuitenkin vähän aiempaa kokemusta tanssimisesta. Jiu-jitsua harrastavilla urheilijoilla on kuitenkin jo valmiiksi tanssimiseen tarvittavia kehollisia ominaisuuksia. Edellä mainittuja ominaisuuksia ovat vahva kehonhallinta, painonkäyttö, rytmitaju, tasapaino, liikkuvuus ja kyky hahmottaa omaa liikettä suhteessa toiseen liikkajaan.

Tanssinopettajana on kiehtovaa tarkastella pedagogisia menetelmiä, jotka kohdistuvat tutkimukseen: miten saada kamppailijat omaksumaan koreografiaan vaadittavat tanssilliset elementit, kuten pehmeä ja virtaava liike, kannatus, rytmissä liikkuminen ja tiettyihin iskuihin sovitettu liikkuminen. Tutkimustyö käsittelee myös sitä, miten jiu-jitsua harrastavat urheilijat pystyvät omaksumaan heille entuudestaan tutun liikekielen tanssiksi muutettuna. Tutkimustyötä tehdessäni pääsen hyödyntämään pedagogisia taitojani ja kehittämään niitä eteenpäin.

Tanssi on ollut aina suuri osa elämääni. Aloitin tanssimisen 4-vuotiaana ja olen esiintynyt monissa teoksissa sekä opettanut eri tanssilajeja. Oma tanssitaustani on monipuolinen. Olen tanssinut nykytanssia, jazztanssia, streetdancea, breakdancea, balettia, flamenco, kansantanssia sekä showtanssia.

Tutkimustyön kirjalliseen osioon sekä videomateriaaliin sisältyy enemmän tietoa ja informaatiota brasilialaisesta jiu-jitsusta: mistä lajissa on kyse, miltä



brasiliaalaisen jiu-jitsun tekeminen näyttää ja miten sitä treenataan. Tutustuin brasiliaalaiseen jiu-jitsuun vuonna 2013 marraskuussa. Olin ehtinyt jo useamman vuoden seurata sivusta jiu-jitsun treenaamista ja kilpailemista, ennen kuin lopulta itse aloitin sivulajina myös lukkopainin eli no-gi brasiliaalaisen jiu-jitsun treenaamisen. Jo alkeiskurssin aikana huomasin jiu-jitsun ja tanssin välillä olevan selviä yhteneväisyyksiä ennen kaikkea liikekielessä. Jo pelkästään alkulämmittelyissä tehtiin minulle ennestään tuttuja liikkeitä, jotka muistuttivat hyvin paljon tanssin lattiatekniikkaa. Tanssissa ja jiu-jitsussa samankaltaisia liikkeitä käytetään erilaisten tarkoituksien saavuttamiseen, mikä synnyttää lajien liikekielten välille lukuisten yhteneväisyyksien lisäksi mielenkiintoisia eroavaisuuksia.

Lähdeaineistonani tässä tutkimuksessa käytän kirjallisten lähteiden lisäksi kuvaamaani videomateriaalia. Yksi lähdeaineistoni on Kirsi Törmin haastattelu teoksesta POST. Lisäksi teen pohdintoja valmiista koreografiasta sekä tutkimusprosessin aikana ilmenneistä seikoista.

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena on selvittää, millaiset tekijät vaikuttavat koreografian syntyyn ja miten jiu-jitsun liikekielen saa muuttumaan tanssiksi. Tutkimuksessa pyritään muodostamaan koreografia jo aiemmin keksitystä liikkeestä, jonka alkuperäinen tarkoitus ei ole tanssillinen.

Tämän tutkimuksen toisena tavoitteena on selvittää pedagoginen näkemys siitä, miten opettaa tanssia aktiivisille urheilijoille, joilla ei ole aiempaa tanssitaustaa. Kyseisillä henkilöillä on kuitenkin aiempaa kokemusta liikkumisesta, ja siksi heillä on jo oman lajin puolesta hyvät edellytykset tanssimiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessi tarkastelee pedagogisia menetelmiä, joilla urheilijat löytäisivät tanssiin vaadittavat erityispiirteet ja saisivat liikkeet tanssillisiksi ja virtaaviksi.

Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin

- Mitkä seikat vaikuttavat koreografian syntyyn?

- Miten kehittää uutta liikemateriaalia?
- Miten siirtää jujitsun liikemateriaalia tanssin koreografiaan?
- Mitkä tekijät vaikuttavat onnistuneeseen oppimistilanteeseen?
- Mitkä ovat pedagogiset menetelmät opettaa tanssia henkilöille, joilla on tanssiin vaadittavat keholliset ominaisuudet, mutta ei aiempaa tanssitaustaa?

Teoreettisessa viitekehyksessä pyrin muodostamaan synteesiä tutkimuksen aihealuetta koskevista jo olemassa olevista tiedoista. Tämän tutkimuksen viitekehys on kaksiosainen. Viitekehysten tavoitteena on esittää aiempiin tutkimuksiin, artikkeleihin sekä muuhun kirjallisuuteen perustuvat vastaukset tutkimuskysymyksiin. Näin ollen viitekehysten ensimmäisen pääluvun (2 Koreografinen prosessi) tavoitteena on muodostaa kattava näkemys koreografisen prosessin luomisesta sekä jo olemassa olevan liikekielen siirtämisestä tanssin koreografiaan. Toisen pääluvun (3 Pedagoginen näkemys) tavoitteena on puolestaan tarkastella pedagogisia menetelmiä, jotka edesauttavat pedagogia löytämään toimivia tapoja tanssin opettamisessa.

## 2 KOREOGRAFINEN PROSESSI

Koreografisen prosessin työstämiseen, luomiseen ja tutkimiseen vaikuttavat monet tekijät. Koreografian tekeminen vaatii koreografilta luovuutta, omaperäisyyttä, nerokkuutta, heittäytymistä, avoimuutta, riskien ottamista, rohkeutta ja uskallusta. Tanssiteoksen sisältö voi rakentua tunnetiloista, elekielestä, puheesta, tilankäytöstä, kuvasta, draamallisesta jännitteestä tai liikkeellisestä toiminnasta.

Esityksen lähtökohdat saattavat kimmota musiikista, kuvasta, tilankäytöstä, draamallisesta jännitteestä, ihmisten persoonista ym. Tanssidramaturgia kannattelee teosta valinnoillaan paljastaa sen näkökulman, miksi teos on olemassa (Kuusela 1998, 26).

Jokaisella koreografilla on oma tyyli työstää liikettä ja keinot koreografian tekemiseen. Ideat voivat syntyä mistä tahansa. Nykypäivänä on ajankohtaista, että koreografit etsivät ja kehittelevät jatkuvasti uusia ideoita ja ajatuksia koreografioiden luomiseen ja uuden liikekielen etsimiseen. Koreografian syntyyn vaikuttavat usein koreografian henkilökohtaiset kokemukset tai kiinnostuksen kohteet. Marjo Kuusela kuvailee kirjassa "Tanssitutkimuksen vuosikirja 2" etsivänsä liikkeitä, joiden laatu kertoo jo sinällään, mutta jotka avautuvat myös järjestelynsä kautta. Ne ilmaisevat ja tulkitsevat peräkkäisyydellään ja rinnakkaisuudellaan tanssijoiden välisiä suhteita. Koreografian hän ymmärtää luovaksi järjestelyksi, mikä lähtee tanssiliikkeistä ja inhimillisestä läsnäolosta. Koreografian instrumenttina on ihmiskeho, jonka liikkeillä saatetaan toteuttaa suunnattomasti asioita monista muistakin syistä kuin tanssin tarpeista. (Kuusela 1998, 23-24.)

## 2.1 Luovuus

Luova ajattelu on suuri osa koreografian tekemistä. Luovuus vaatii kykyä tuottaa jotakin uutta. Luovuus on mielikuvituksen käyttämistä, asian uudistamista sekä monien ideoiden solmimista yhteen. Omaperäisyys, epätavallisuus ja nerokkuus ovat luovuuteen sisältyviä ominaisuuksia. Jyrki Reunanen kertoo opinnäytetyössään ”Luovan ajattelun metodologia” siitä, että luovuuteen sisältyy ”ajatusjärjestelmien teko”, joka jatkuu, kunnes mieli synnyttää jonkin tuntevan ajatuksen. ( Reunanen 2015, 11-12.)

Kari Uusikylä kuvailee kirjassaan ”Luovuus kuuluu kaikille” osuvasti neljää vaihetta, jotka sisältyvät luovaan ajatteluun. Uusikylä kertoo, että nämä vaiheet helpottavat koreografian tekemistä ja auttavat tekijää löytämään suunnan, jota seurata koreografian luomisen synnyssä. ( Uusikylä 2012, 119-122.)

1. Valmistautuminen ( preparing)
2. Hautominen ja kypsyttely ( incupation)
3. Oivallus ( illumination)
4. Todentaminen ( verifacion)

Uusikylä kertoo, että ensimmäinen vaihe koostuu ongelmaa tarkastellessa monesta näkökulmasta. Prosessia helpottaa punaisenlangan löytäminen, jota lähteä seuraamaan. (Uusikylä 2012, 119-122.)

Seuraava vaihe on Uusikylän mukaan hautomisvaihe, jolloin alkaa yksityiskohtaisempi ja tarkempi ajattelu. On tyypillistä, että tässä vaiheessa tekijä kokee vaihtelevasti pettymyksiä ja myönteisiä tunteuksia. Tekijän alitajunta käsittelee ajatuksen ideaa, mikä voi hautua, kehittyä ja muokkautua. Tässä vaiheessa on tyypillistä, että koetaan vuoron perään pettymyksiä ja myönteisiä tunteuksia. (Uusikylä 2012, 119-122.)

## **2.2 Koreografian työstämiseen sisältyvät riskit**

Koreografiaa tehtäessä riskien ottaminen on suuri osa prosessia. Jotakin uutta luodessa tekijältä vaaditaan riskien ottamista, mikä lopulta synnyttää uusia hyviä ideoita. Mirja Tukiaisen mukaan koreografian työstäminen uudesta liikekielestä on haaste, mikä tekee siitä mielenkiintoista. Näin ollen tanssin liikekieleen on mahdollista synnyttää jotakin uutta ja ennalta arvaamatonta. Tukiainen kuvailee, että koreografian työhön kuuluu liikkeen tutkiminen ja sen tarkastelu. Tutkimustyöhön sisältyy niin kokeiluja, yllätyksiä, hajoamisia, uudelleen rakentamista, valintoja ja asioiden näkymistä uudesta näkökulmasta. (Tukiainen 2005, 57-63.)

On tärkeää, että koreografilta löytyy uskallusta, rohkeutta ja heittäytymistä koreografian tekemiseksi. Jorma Uotinen kehottaa ahnaaseen uskallukseen ja heittäytymiseen koreografisessa prosessissa (Uotinen 2005, 65-66). Heikki Halttu teki opinnäytetyönään tanssiteoksen ”Lumilautailusta tanssiin”. Haltun mukaan koreografian tulisi uskaltaa käyttää teoksissa rohkeammin tanssijoita, joilla ei ole tanssitekniikkaa. Näin teoksiin syntyisi enemmän tanssista poikkeavaa liikettä (Halttu 2012, 21).

Eeva Aaltokoski kuvailee teoksen ikään kuin luovan itse itsensä. Epävarmuus ja reunalla oleminen on olennainen osa koreografian työtä. Aaltokosken mukaan täytyy uskaltaa olla reunalla. Prosessin työstämisvaiheessa tekijän täytyy sietää myös tietämättömyyttä. (Aaltokoski 2005, 69 - 75.)

## **2.3 Koreografian työstämisen menetelmät ja keinot**

Koreografiaa työstäessään koreografi perehtyy erilaisiin menetelmiin ja keinoihin, jotka edesauttavat uuden liikemateriaalin syntymistä. On tärkeää, että koreografisessa prosessissa tekijän mieli pysyy avoimena ja hän on valmis vastaanottamaan erilaisia vaihtoehtoja, jotta uudet ideat pääsevät kehittymään. Laura Alhon opinnäytetyössä ”Luovuus - inspiraatioista ideoihin” ilmeni, että luova työ vaatii aina jotakin uutta myös tekijältään. Alhon mukaan

välttämättä kaikki totut työvälineet, keinot, manipulointikokeilut ja improvisointiharjoitukset eivät aina toimi työtä aloittaessa. Käytettävien työvälineiden soveltaminen ja muokkaaminen mahdollistaa uusia näkökulmia koreografian työstämiseen. (Alho 2015, 33 – 34.)

Alho kuvaili opinnäytetyössään, että koreografian tekeminen on matka, ja siihen kuuluu erilaisia vaiheita. Luomisen alkumetreillä tulee ensimmäiset pienet ideat, jotka lähtevät ajan myötä kasvamaan suuremmaksi kokonaiseksi ajatukseksi. Mikään taiteellinen teos ei synny hetkessä, ei ole heti valmis eikä kokonainen. On tyypillistä, että ideat ja inspiraatiot voivat olla spontaaneita löytöjä, mutta matka inspiraatiosta teokseen on pidempi. Koreografialle täytyy antaa aikaa kypsyä ja maustua rauhassa. Koreografia rakentuu vaihe vaiheelta, ja näistä pienistä palasista muodostuu valmis kokonaisuus, joka hiotaan lisäämällä yksityiskohtia (Alho 2015, 8).

Alhon opinnäytetyössä ilmeni, että koreografian pohjan luomista voi edesauttaa yksittäinen tanssillinen yksityiskohta, joka voi avata suuren symbolisen liikeketjun ja jatkumon. Liikkeen ollessa lähtökohtana on jokaisella käden nostolla, taivutuksella tai askeleella oma merkityksensä. Alhon mukaan liikekieli on ainulaatuinen ja liikkeen avulla on mahdollista tuoda esille erilaisia maailmoja ja teemoja. Yksittäinen liike voi synnyttää seuraavan liikkeen sekä toisen energian. Liikkeitä yhdistettäessä ne ketjuuntuvat ja muodostavat lopulta yhtenäisen kokonaisuuden. (Alho, 2015, 8–10.)

## **2.4 Liikemateriaalin kehittäminen**

Tutkimuksen koreografiassa käytettävä liikekieli ei ole täysin uutta liikettä, sen alkuperä vain on tarkoitettu eri tarkoitukseen. Koreografian tekeminen liikkeestä, jota ei ole alun perin tarkoitettu tanssille, on kiehtovaa, ja sen tutkiminen on vaatinut paljon perehtymistä. Taiteellisen työn liikemateriaalin sisältö perustuu toiminnalliseen liikkeeseen, sen tutkimiseen ja sitä kautta liikkeen laadun kehittämiseen. Kuusela kertoo kirjassa ”Tanssitutkimuksen vuosikirja 2” siitä, kuinka voidaan luoda tanssiteos, jonka sisällön olennaisena osana nähdään liike. (Kuusela 1998, 24.)

Tutkimustyössä olen perehtynyt Kirsi Törmin teokseen POST. Tässä kappaleessa avaan keskustelua, jonka kävin Törmin kanssa sähköpostitse. Aiheena oli koreografinen prosessi teoksesta POST. Teoksen liikemateriaali pohjautuu neurogeenisestä tärinästä (TRE Tension Stress & Trauma Releasing Exercises). Teoksessa POST on paljon yhdistäviä tekijöitä oman teokseni kanssa, kuten kamppailutekniikoihin perustuvaa liikettä sekä uuden liikemateriaalin kehittämistä.

Teoksessa esiintyvät tanssija-koreografi Kirsi Törmi sekä Jyrki Rytilä, jolla on aikijuujitsun tausta. Molemmat esiintyjistä ovat käyneet TRE-tärinän ohjaajakoulutuksen. Törmi kertoi haastattelussa siitä, kuinka vuosien kuluessa Törmin ja Rytilän harjoittaessa TRE-tärinää, on tärinä muuttunut venytyksiksi ja liikeradoiksi, jotka ohjautuvat syvältä hermoston tasolta. Törmi kertoi Rytilän kokevan, että tärinästä syntyvässä liikkeessä on paljon yhdistäviä tekijöitä aiki-energian kanssa. Törmillä itsellään vaikuttavana tekijänä tärinä on yhdistänyt hienolla ja uudella tavalla kehon ja liikkeen eläväksi kokonaisuudeksi. TRE-tärinää käytettiin teoksen prosessin ajan alkulämmittelytekniikkana (Törmi, sähköpostiviesti 9.12.2016).

Törmi kertoi teoksen liikemateriaalin syntymisen olevan lähtöisin siitä, että molemmilla teoksen esiintyjistä oli ollut turhautumista omaan lajiinsa. Tämän seurauksena esiintyjät päätyivät tutkimaan toistensa lajeja, mitä uutta siitä mahdollisesti syntyisi. Rytilä opetti Törmille daitoryu- tekniikoita ja Törmi opetti Rytilälle nykytanssia. Törmi harjoitti Rytilällä myös autenttisen liikkeen alkuperäisen muodon harjoitetta, joka pyrki vapauttamaan kehoa totutuista ja juurtuneista tekniikoista. Törmi kertoi, että lopulliseen teokseen jäi jälkiä daitoryusta, nykytanssista ja myös näiden uusista versioista. Prosessin aikana oli syntynyt jotakin uutta. Uuden syntyminen tapahtui muun muassa esiintyjien tehdessä joitain perustekniikoita kontaktissa toiseen, jonka jälkeen kontakti häivytettiin, ja liikesarja tehtiin kontaktissa tapahtuvista liikkeistä ilman paria. Toinen opetti toiselle liikesarjan, jota esiintyjät lähtivät

varioimaan samaan suuntaan tehtynä, pelikuvana, lattiatasolla tai lopusta alkuun (Törmi, sähköpostiviesti 9.12.2016).

Haastattelussa Törmi nosti esille, että teoksessa POST on näkyvässä teoksen syntyprosessia, kun molemmat esiintyjistä tekevät omaa lajiaan. Tämän jälkeen tulee liikemaailmojen yhdistäminen. Törmin mukaan teoksessa ei pyritty siistiin ja sileään lopputulokseen, vaan elämänmakaiseen lopputulokseen, jossa ei ihan aina kaikki "mene putkeen". Esiintyjät olivat pohtineet myös paljon tanssimisen käsitettä, millainen laatu määritetään tanssiksi ja mistä tuo ajattelu on peräisin. Lopulta esiintyjät päätyivät ajatteluun "kaksi liikkuvaa ihmistä", ei niinkään tanssivaa. Esiintyjät pohtivat virtausta, sisäisen liikkeen jatkumoa ulos raajoista tilaan. Teoksessa prosessoitiin kinesteettisten ketjujen kautta liikkumista ja syvennyttiin ajatteluun, mikä oli yksi tapa työstää liikettä (Törmi, sähköpostiviesti 9.12.2016).

Törmin mukaan koreografilta täytyy löytyä uskoa ja luottamusta omaan tekemiseensä, jotta jotakin uutta on mahdollista synnyttää. Haastavinta, jota Törmi näki teoksen prosessissa, oli säilyttää luottamus siihen, että teoksessa on jokin mieli ja mielekkyys mukana. Törmi kertoi, että ennen POST-teosta he kokivat esiintyjinä olleensa vain kehollisia puuhastelijoita, mikä aiheutti turhautumista ja minkä seurauksena mielekkyys tekemiseen oli kadonnut. Prosessin aikana Törmi koki, että jotain uutta oli kehkeytymässä, mutta se ei ollut kovin selkeää. Törmi kuitenkin koki, että prosessin aikana tekijät pääsivät uuden alulle (Törmi sähköpostiviesti 9.12.2017).



### 3 PEDAGOGINEN NÄKÖKULMA

Tutkimustyössäni olen perhtynyt pedagogiseen näkökulmaan ja huomionut, että oppimisen mahdollistaminen edellyttää tiettyjä seikkoja opettajalta, oppijalta ja oppimistilanteelta. Uuden oppimiseen ja omaksumiseen vaikuttavat monet tekijät. Ihmiset oppivat erilaisilla tavoilla, ja siksi opetustilanteessa tulisi käyttää useampia pedagogisia menetelmiä, keinoja ja tapoja saada oppija oppimaan.

Anssi Kirkonpelto kuvaili opinnäytetyössään ”Näkökulmia taidon opettamiseen tanssiurheilussa”, että onnistuneen oppimistapahtuman taustalla vaikuttaa monta tekijää. Oppimisolosuhteiden tulee olla oikeat, jotta oppimista tapahtuu. Uudella tiedolla on joko mahdollisuus sulattaa aiemmin opittua tai mukauttaa sitä. Oppimista tapahtuu eri tasoilla satunnaisessa järjestyksessä. Oppiminen ei tapahdu hetkessä, oppimisen seurauksena oppijan tiedot, taidot ja muutokset näkyvät toiminnassa vähitellen. (Kirkonpelto 2012, 1.)

Kirjassa ”Liikunnan opetusprosessin a, b, c” nousee esille, että oppimista tapahtuu sekä tietoisesti, että tiedostamattomasti. Oppimisympäristöllä on suuri merkitys oppimisen kannalta. Avoin oppimisympäristö edistää oppimisen mahdollisuutta. Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus sekä oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus voidaan nähdä tärkeänä elementtinä opetustilanteessa. Hyvä opiskeluympäristö voidaan nähdä vaikuttavana tekijänä oppijan motivaatioon uuden oppimisessa. (Numminen & Laakso 2001, 31.)

Tuire Autio ja Satu Kaski kuvailevat kirjassaan ” Ohjaamisen taito” sitä, kuinka opettajalla on erinomainen mahdollisuus päästä tukemaan oppilaan minäkuvaa ja itseluottamusta, minkä tuloksena oppimista tapahtuu. Liikkujan suoriutumista auttaa hyvä itseluottamus ja myönteinen käsitys itsestään (Autio, Kaski 2005, 90). Nummisen ja Laakson mukaan opettaminen koostuu

kokonaisuudesta. Opetuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi yhdistyvät tässä kokonaisuudessa, jonka seurauksena syntyvät tavoitteet loogisesta toiminnasta ja ammatillisista opetusmenetelmistä. Pitkäjänteinen eteneminen suunniteltua tavoitetta kohti mahdollistaa opetuksen onnistumisen. (Numminen & Laakso 2001 34–35.)

### **3.1 Pedagogisia menetelmiä**

On olemassa erilaisia pedagogisia menetelmiä, keinoja ja tapoja saada oppija oppimaan. Hyvä pedagogi osaa lukea oppimistilannetta muokkaamalla ja soveltamalla opettamistaan löytäen oikeat keinot tilannekohtaisesti. Autio ja Kaski kertovat kirjassaan siitä, kuinka ammattitaitoinen opettaja vaihtelee opetusmenetelmiä monipuolisesti huomioiden myös ryhmän taitotason ja oppilaiden yksilölliset keholliset ominaisuudet. Opetus voi myös tapahtua yksilöllisesti tai yhteisenä opetuksena. Yleinen opetus voi olla pari- tai ryhmäopetusta. (Autio & Kaski 2005, 60.)

Heikinaro-Johansson & Huovinen kuvailivat kirjassa ”Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan”, että oppija pystyy havaitsemaan vain omaan taitotasoonsa sopivia ärsykeitä. Opettajalla tulisi olla käytössään jokin tietty harjoittelusysteemi, jotta opettaja pystyy varmistamaan, että treeni on mahdollisimman hyödyllistä oppijalle. Opittuun tehtävään liittyvä havainto perustuu oppilaan skeemaan ja, siksi oppija pystyy havaitsemaan vain omaan taitotasoonsa sopivia ärsykeitä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 222-225.)

### **3.2 Oppimisympäristö**

Kirjassa ”Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan” nousee esille, että oppimista tapahtuu silloin, kun oppija tuntee olonsa turvalliseksi oppimisympäristössään. Turvallisuuden tunteen löytäminen oppimistilanteessa lähtee positiivisesta oppimisympäristöstä, ja se edesauttaa oppijan havaintojen tekemistä.

Positiivinen oppimisympäristö lähtee opettajasta, miten opettaja toimii oppitunnilla (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 229–230.)

Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen mukaan oppimisen aloittaminen kannattaisi aloittaa erilaisilla positiivisilla keinoilla. Keinot voivat olla vähäpätöisiä tai epärealistisia lopullisen tavoitteen kannalta. Positiivisessa ilmapiirissä oppimisen aloittaminen käynnistää oppijan havaintojen tekemisen. Vasta oppijan ensimmäisen suorituksen jälkeen voi opettaminen alkaa. Suorituksen ydintä on harjoiteltava alusta alkaen, sillä se on suorituksen olennainen ja usein myös vaikein osa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 229–230.)

Uuden oppiminen mahdollistuu, kun opettaja auttaa oppilaita löytämään sisäisen motivaation ja halun oppia. Opettajan tulisi kannustaa oppilaita keskittymään vain omaan tekemiseensä eikä muihin vertaamiseen. Autio ja Kaski kehottavat opettajaa rakentamaan tunnilla ilmapiirin, jossa keskeistä on oppilaan oma tekeminen ja kehittyminen. Näin opettaja auttaa oppilasta rakentamaan sisäisen motivaation. Aution ja Kasken mukaan oppimisen taustalla vaikuttavana tekijä voidaan nähdä myös fyysinen oppimisympäristö ja ajankohta. (Autio & Kaski 2005, 101.)

### **3.3 Hyvä minäkuva ja terve itseluottamus**

Oppimisen taustalla oppijalla tulisi olla terve itseluottamus ja hyvä minäkuva. Itseluottamuksen tärkeys näkyy siinä, että se voi joko edistää oppimista tai olla sen esteenä. Hyvä pedagogi toimii työssään vaikuttamalla oppijan terveeseen minäkuvaan, mikä vaikuttaa oppilaan itseluottamukseen.

Autio ja Kaski kuvailevat kirjassaan sitä, kuinka opettajan kannustaessa oppilas kokee onnistumisen tunteita, mikä vaikuttaa oppijan harjoittelun motivaatioon. Opettajan luottaessa oppilaaseen on myös oppilaan mahdollista luottaa itseensä. Aution ja Kasken mukaan opettaja voi omalla toiminnallaan vahvistaa oppilaan itseluottamusta ja myönteistä käsitystä

omasta osaamisestaan. Kirjassa nousee esille, että opettajan tulisi kannustaa oppilasta tehtävän tekemiseen ja oman osaamisensa kehittämiseen. Ammattitaitoinen opettaja rohkaisee oppilaita jatkuvasti uuden tekemiseen ja kokeilemiseen. Kannustamisella tuetaan oppilaan itseluottamuksen kasvamista. Jos opettaja ei osoita luottamusta oppilaaseen tai kannusta uuden oppimisessa, on oppijan silloin vaikea löytää itseluottamusta ja myönteistä käsitystä itsestään. (Autio & Kaski 2005, 90–101.)

Aution ja Kasken mukaan opettajan tulisi antaa oppilaalle arvostusta, jotta oppilaan on mahdollista arvostaa myös itse itseään ja saada positiivinen minäkuva. Oppilasta tulisi myös kannustaa itsetutkiskeluun ja itsearviointiin, mikä edesauttaa oppimista. Opettajalla on erinomainen mahdollisuus vaikuttaa liikkujien itsetuntoon ja itseluottamukseen. Myönteinen käsitys itsestä auttaa liikkujaa suoriutumaan annetusta tehtävästä. Oppija oppii itsestään paljon sen myötä, miten hän pystyy vastaamaan fyysisiin, sosiaalisiin ja henkisiin haasteisiin. Itseluottamus on oppilaan oma arvio siitä, kuinka hän näkee oman osaamisensa. (Autio & Kaski 2005, 101.)

### **3.4 Vuorovaikutus ja arviointi**

Tutkimustyötä tehdessäni olen perehtynyt vuorovaikutuksen merkitykseen opetustilanteessa. Opettajan ja oppilaan välinen keskustelu ja yhteinen näkemys mahdollistavat oppimisen. Ryhmän sisällä toimivalla vuorovaikutuksella on myös tärkeä pedagoginen merkitys. Opettaja pystyy vaikuttamaan oppilaiden asenteisiin sekä motivaatioon oppia. Oppimista tapahtuu, kun oppijan asenne oppimiseen on kohdallaan. *”Oppilaan oppiminen perustuu tunnekokemuksiin ja asenteisiin. Oppilaan arvomaailma ratkaisee, antavatko tunneavot oppilaalle mahdollisuuden oppia tehtävää, eli lähteekö oppiminen käyntiin.”* (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 222-225.)

Oppimista tapahtuu yhdessä synnytetyn vuorovaikutuksen tuloksena. Numminen & Laakso nostavat esille, että motivoivan ja avoimen

oppimisympäristön muodostaminen on opettajan ja oppilaiden yhteinen tehtävä. Opetuksen avulla oppilaat voivat olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, eli oppilaat pystyvät hyödyntämään omia kokemuksiaan tiedon muodostamisprosessissa. On kuitenkin tärkeää, että opettaja ohjaa ympäristössä tapahtuvaa toimintaa, sillä vaikka oppimisympäristö olisi avoin, se ei kuitenkaan takaa oppimisen onnistumista (Numminen & Laakso 2001, 31). Tanssinopettajan jokapäiväiseen työhön kuuluu arviointi, mikä edistää sekä opettajan että oppilaan työskentelyä. Palautteen antaminen ja arviointi on tärkeä osa opettamista. Tanssinopettajan työhön kuuluu jatkuva opetusmenetelmien arviointi, tavoitteiden ja suunnitelmallisuuden tarkastelu.

*”Tehokkaan opetuksen välttämättömänä edellytyksenä pidetään kokonaisuuksien hallintaa, joka sisältää arvioinnin ja opetusjärjestelyjen arvioinnin joustavan muuntamisen sekä opetuksen suunnittelun.”* (Numminen & Laakso 2001, 34.)

Opettajan saamalla palautteella on myös suuri merkitys opetustyössä. Palautteen avulla opettaja voi itsekkin kehittyä työssään toimia opettajana. Aution ja Kasken mukaan ohjaajan työtä edesauttaa palautteen antaminen. Palautteen avulla ohjaaja voi tulla tietoisiksi toimintatavoistaan. Opettajan tulisi pohtia omia arvojaan toimintatapojen muuttamiseksi. (Autio & Kaski 2005, 69.)

Opettaminen voi joskus olla vaativaa ja siihen kuuluu merkittävänä tekijänä hyvät sosiaaliset taidot. Aution ja Kasken mukaan opettajan ammattitaitoisuus vaatii tietoisuuden omasta arvomaailmasta ja ihmiskäsityksestä. Opettajan tulisi kehittää omaa ammattitaitoaan jatkuvasti ja tutkia omia lähtökohtiaan opettamisesta. Ohjaaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa kaiken toiminnan keskipisteenä on liikkuva ihminen kehoineen, tunteineen, ajatuksineen, ihmissuhteineen ja elämäntilanteineen. Kun omaan ihmiskäsitykseen kytkeytyvä valmennusfilosofia ja arvomaailma alkavat olla ohjaajalle selvillä, voi toimintatapojen muutoskin tuottaa tulosta. Keskeistä on tunnistaa oma käyttäteoria. (Autio, Kaski 2005, 68-75.)

### 3.5 Opetus menetelmät aloittelijoiden opettamiseen

Tässä luvussa olen käyttänyt lähdeaineistona Heikki Haltun opinnäytetyötä ”Lumilautailusta tanssiin”. Tutkimuksen lumilautailijoilla ei ollut aiempaa kokemusta tanssimisesta. Kappaleessa Halttu kuvailee käytäntöjä, miten rakensi koreografian lumilautailijoille ja kuinka opetti heille laskemista tanssin kautta.

Haltun mukaan tanssin opettaminen henkilöille, joilla ei ole aiempaa tanssitaustaa, on haastavaa, mutta mahdollista. Opettaminen ja oppiminen vaativat prosessilta aikaa, ja on erittäin tärkeää, että opettaja vaihtelee erilaisia opetusmenetelmiä. Tanssin oppiminen mahdollistuu silloin, kun opettajalla on kärsivällisyyttä sekä oikeat välineet opettamiseen. Opettajan tulee kannustaa ja rohkaista oppilaita kokeilemaan (Halttu 2012, 13-14).

*”Ensimmäiset puoli tuntia pojat sanoivat, etteivät osaa tehdä mitään, ja jaksoin kannustaa heitä. Huomasin, että pojat miettivät, ettei tämä ole tanssia. Sanoin heille, että kaikki liike on tanssia, jos he haluavat niin.”* (Halttu 2012, 14.)

Haltun mukaan tanssia opettaessaan opettaja voi käyttää hyvänä työkaluna liikkeitä ja koreografioita. Liikkeiden, mielikuvien ja koreografioiden avulla oppilas voi oppia kuuntelemaan oman kehon herättämiä sisäisiä kokemuksia ja tuntemuksia, mikä edesauttaa tanssin oppimista. Halttu koki myös hyvänä työkaluna opettamisessa improvisaatioharjoitukset. Teoksen rakentamisvaiheessa Halttu antoi tanssijoille valtuudet tehdä koreografiaa tietyissä rajoissa käyttäen apuna mielikuvien käyttämistä sekä rytmiä (Halttu 2012, 13).

Halttu laittoi teoksen tanssijat itse luomaan tanssisarjat heidän omista tempuistaan, ja kiersi sitten auttamassa sekä antamassa neuvoja. Halttu ohjeisti teoksen tanssijoita tekemään koreografiaan kuvioita ilmassa. (Halttu 2012, 13-15.)

Haltun mukaan henkilöt, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tanssimista, voivat oppia tanssimaan hienosti, jos harjoitteluun ja liikkeiden hiomiseen on riittävästi aikaa (Halttu, 2012, 20-21).

Tanssinopettajan tulisi muistuttaa oppilaita, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tanssista, että kaikesta liikkeestä ja arkipäiväisestäkin liikkumisesta voi tehdä tanssia. Eeva Anttila kuvaa oman käsityksensä siitä, kuinka liikkeet ja liikkuminen voivat olla arkipäiväisiä, mutta jos liikkuja miettii ja paneutuu liikkeeseen, se tekee liikkumisen tanssiksi. ( Anttila 1994, 24-25.)

## 4 BRASILIALAINEN JIUJITSU (BJJ) JA SEN LIIKEKIELI

Tutkimustyöni käsittelee Brasilialaisen jiujiitsun liikekieltä, ja tässä luvussa avaan sitä, mitä brasilialainen jiujiitsun lajina on. Lähteenä olen käyttänyt Markku Juntusen kirjoittamia lajikuvauksia [kamppailulajit.net](http://kamppailulajit.net) sivustolta (Juntunen viitattu 22.1.2017).

Brasilialainen jiujiitsun on kamppailu- ja itsepuolustuslaji, joka on kehittynyt Brasiliassa japanilaisen jiujiitsun ja judotekniikoiden pohjalta. Lajin perustana on ollut itsepuolustus, mutta ajan myötä itsepuolustus on jäänyt kilpailumuotojen varjoon, jonka myötä lajista on muodostunut urheilulaji (Juntunen viitattu 22.1.2017).

Laji on yleistynyt vuosien varrella, ja tällä hetkellä sitä tehdään ympäri maailmaa. Brasilialaisen jiujiitsun tehokkuus piilee maataistelun tekniikoissa. Lajissa ei käytetä lyöntejä eikä potkuja, vaan kyseessä on maassa tapahtuva kamppailu (Juntunen viitattu 22.1.2017).

Brasilialaisessa jiujiitsussa käytetään pukua, jota kutsutaan kimonoksi, lyhenteenä käytetään sanaa Gi. Myöhemmin lajiin on tullut mukaan myös NOGI ja lukkopaini (submission wrestling), joissa ei käytetä kimono-pukua vaan rashguardiksi kutsuttavaa paitaa, ja alaosana on shortsit tai trikoot. Nogissa ottelut käydään samoilla säännöillä kuin bjj:ssä, mutta lukkopaini eroaa bjj:stä ja nogista pienillä sääntöeroilla. Lukkopainissa otteluissa ovat sallittuja myös jalkalukot (Juntunen viitattu 22.1.2017).

Jiujiitsun ja lukkopainin painottuvat erilaisiin maassa käytäviin kamppailutekniikoihin. Ottelu alkaa yleensä pystyssä, mutta kamppailu etenee nopeasti mattoon erilaisilla heitoilla, jotka muistuttavat toisinaan tanssillisia nostoja. Otteluita voisi kuvailla mattoshakiksi, jossa yhdistyvät henkiset ja fyysiset voimavarat sekä erilaiset monipuoliset tekniikat. Varsinainen tavoite on saada vastustaja luovuttamaan erilaisilla nivellukoilla



tai kuristuksilla. Lukotuksia kutsutaan lopetuksiksi (Juntunen viitattu 22.1.2017).

Kilpailutilanteessa on käytössä myös pistejärjestelmä, jossa pisteitä saa erilaisista transiatioista, joiden avulla ottelija pääsee hyökkäävään positioon. Jiujiitsun voisi määritellä kahteen positioon: hyökkäyspositiot ja puolustuspositiot. Taitava jiujiitsuka pystyy vaihtamaan puolustusposition hyökkäyspositioon hyödyntämällä tekniikkaa (Juntunen viitattu 22.1.2017).

Tutkimustyön koreografiaan olen valinnut Nogi-jiujiitsussa ja lukkopainissa nähtäviä tekniikoita sekä liikekieltä, koska jiujiitsun liikekieli ilman pukua on nopeampaa ja liikkuvampaa. Tanssijan näkökulmasta katsottuna jiujiitsun mattokamppailun liike muistuttaa hyvin paljon kontakti-improvisaatiota. Jiujiitsussa pyritään löytämään liikkeeseen flow, joka yhdistää tekniikat toisiinsa jatkuvalla liikkeellä. Jiujiitsussa käytettävän liikkeen tekeminen vaatii tekijältä hyvää koordinaatiota, tasapainoa, liikkeen ja voiman tuottamista, liikkuvuutta sekä painonkäyttöä etenkin lattiatasolla.

Alkulämmittelyt ovat tärkeä osana jiujiitsun harjoittelua. Kehon lämmittämisen lisäksi alkulämmittelyissä pyritään harjoittamaan mattoliikkumista. Jiujiitsun alkulämmittelyihin sisältyy muutama olennainen liike, jotka mahdollistavat ja helpottavat lajin harjoittelemista. Alkulämmittelyiden ja jiujiitsun liikekielen perustana käytetään katkaravuiksi ja grampiroilleiksi kutsuttavia liikkeitä. Näitä liikkeitä käytetään alkulämmittelyliikkeinä ympäri maailmaa. Katkarapuliikkeen tarkoituksena on saada lantio liikkumaan. Grampiroll-liike muistuttaa sivuttain tehtävää kuperkeikkaa. Katkarapu- ja grampiroll-liikkeen avulla jiujiitsuka pystyy pääsemään puolustuspositiosta hyökkäyspositioon. Molemmat näistä liikkeistä ovat tuttuja tanssijalle, sille ne muistuttavat hyvin paljon tanssin lattiatekniikassa tehtäviä liikkeitä.

Katkarapujen ja grampirollien lisäksi jiujiitsussa tehtävät alkulämmittelyliikkeet vaihtelevat treenisalien mukaisesti. Lämmittelyitä tehdään lattiatasolla sekä pystyssä. Liikkeet edistävät liikkujan

koordinaatiota, kehon hallintaa, ketteryyttä, ja liikkuvuutta. Liikkuvuudella on iso merkitys lajia harjoiteltaessa. Monien jiujiitsun tekniikkojen tekeminen vaatii tekijältään hyvää liikkuvuutta. Jiujiitsun ottelutilanteessa liikkuvuus saattaa olla ratkaiseva tekijä. Usein puolustuspositioihin pääseminen mahdollistuu silloin, kun tekijällä on liikkuvuutta.

Jiujiitsussa keskitytään vastustajan kontrolloimiseen, mikä vaatii tekijältään hyvää painon käyttöä kuten tanssissa. Jiujiitsun harjoittelun tärkeänä osana on tekniikan harjoittaminen. Tekniikkaa harjoitellaan joko yksittäisinä tekniikoina tai tekniikkasarjoina, joita kutsutaan drilleiksi. Drillien tekeminen edesauttaa tekniikkojen yhteen sitomista ja flow'n löytämistä. Drillit ovat ikään kuin jiujiitsun tekniikoista tehtyjä koreografioita.

## 5 KOREOGRAFISEN PROSESSIN ANALYYSI

Taiteellinen tutkimustyöni on koostunut koreografisesta prosessista, jossa olen tarkastellut kahta ammatillista osa-alueeni, jotka liittyvät merkittävästi tanssinopettajan työhön eli koreografian luominen ja tanssin opettaminen. Taiteellisen työn koreografian sisältö koostuu toiminnallisesta liikkeestä. Tanssinopettajan työtä tehdessäni olen huomannut, että intohimoni on rakentaa koreografioita. Tehdessäni koreografioita haluan löytää uutta ja erilaista liikemateriaalia, jota hyödyntää koreografioissa. Tästä syystä taiteellisen työn koreografian lähtökohtana onkin synnyttää liikettä, mikä poikkeaa tanssille totutusta liikemateriaalista.

Koreografiassa käytettävänä liikemateriaalina nähdään brasilialaisen jiu-jitsun ominaista liikekieltä. Analyysissä kerron omia pohdintojani ja huomioita koreografisesta prosessista peilaten niitä teoreettiseen viitekehykseen. Tarkastelen myös, miten koreografian liikemateriaali on syntynyt ilman, että siihen on käytetty tanssille totuttuja liikkeitä, miten jiu-jitsun liike ylipäättään poikkeaa tanssillisesta liikkeestä, mitä yhteneväisyyksiä näissä kahdessa lajissa on keskenään sekä miten jiu-jitsun liikekielen on saanut muunnettua tanssilliseksi. Analyysissä käsittelem myös haasteita ja onnistumisia, joita olen koreografisen prosessin aikana kohdannut. Merkittävänä seikkana tutkin sitä, miten jiu-jitsun liikekielen saa sulautettua tanssikoreografiaan.

Tanssinopettajana on kehitettävä jatkuvasti omaa luovuuttaan, sillä työhön kuuluu koreografioiden suunnittelua ja uuden luomista. Koreografioita käytetään tanssikouluissa esitettävissä joulu- ja kevätinäytöksissä sekä tanssitunneilla tehtävissä tuntisarjoissa. Haluankin henkilökohtaisella tasolla panostaa uuden luomiseen ja etsiä erilaista liikemateriaalia, jota hyödyntää koreografioita tehdessä.

Prosessin toisena osa-alueena tarkastelen koreografian tekemistä pedagogisesta näkökulmasta. Teoksessa esiintyvät kamppailu-urheilijat ovat

jiujitsun ammattilaisia sekä eritasoisia harrastajia. Vaikka koreografiassa esiintyvistä jiujiitsikoista suurimmalla osalla ei ole aiemaa tanssitaustaa, heidän hyvät keholliset ominaisuutensa edesauttavat koreografista prosessia.

Tutkimustyössäni olen tarkastellut brasilialaiseen jiujiitsuun kuuluvia harjoitusmenetelmiä ja olen huomannut, että jiujiitsun harjoitteita voi hyödyntää myös tanssin opettamisessa. Tanssinopettajan työhön kuuluu suunnitella ja kehittää erilaisia harjoituksia, jotka auttavat tanssin harjoittelua. Jiujiitsun harjoittelumenetelmät tuovat uutta näkökulmaa tanssin harjoitteluun.

Pedagogisen puolen analyysissä tarkastelen prosessissa ilmenneitä pedagogisia seikkoja, menetelmiä ja keinoja opettaa kamppailu-urheilijoille jo ennestään tuttua liikettä tanssin muodossa. Tarkastelen myös, mitkä ovat mahdolliset haasteet ja onnistumiset opettajana, miten jiujiitsun tekijät ovat kokeneet prosessin sekä sitä, miten urheilijat ovat pystyneet omaksumaan koreografian tanssillisen puolen koreografiassa.

## **5.1 Yhdistävät tekijät ja eroavaisuudet liikemateriaalien välillä**

Olen tutkinut, tarkastellut ja perehtynyt jiujiitsun liikemaailmaan avoimin mielin. Sen seurauksena olen huomannut, että sen sisältöön kuuluu paljon liikettä, joka jo ennestään muistuttaa tanssia. Jiujiitsun ominaisessa liikekielessä on paljon yhteneväisyyksiä tanssillisen liikkeen kanssa.

Erityisesti jiujiitsun alkulämmittelyliikkeissä on paljon samoja liikkeitä kuin tanssin lattiatekniikassa. Jiujiitsun ominainen liikekieli on monipuolista ja siihen sisältyy paljon virtaavaa, jatkuvaa ja sulavaa liikettä. Tanssin liikesarjaatehtaessa koreografi ja tanssija pyrkivät löytämään tekemällensä liikkeelle aina seuraavan sopivan liikkeen, minkä avulla liike jatkuu. Jiujiitsua tehtäessä periaate on sama. Jokaiselle jiujiitsussa tehtävälle liikkeelle löytyy myös aina seuraava mahdollinen liike, mikä tekee liikkeestä jatkuvaa.

Koreografista prosessia on helpottanut se, että jiu-jitsun liike muodostuu pitkälle liikkeen virtaavuudesta, mikä tekee siitä yhdistävän tekijän tanssin kanssa. Jiu-jitsussa käytettävä liike vaatii liikkujalta hyvän keskivartalon hallinnan, motoriikkaa, kehon ymmärrystä, tasapainoa, kannatusta, painonkäyttöä, painonsiirtoa, voiman tuottamista, hyvän fyysisen kunnon sekä liikkuvuutta. Näitä ominaisuuksia tarvitsee myös tanssija tanssiessaan.

Koreografioiden käyttäminen on merkittävä osa tanssia ja sen harjoittelua. Myös jiu-jitsun harjoittelussa käytetään työkaluna erilaisia koreografisoituja liikesarjoja, joita kutsutaan drilleiksi.

Koreografiaa työstäessäni olen päässyt perehtymään myös jiu-jitsun ja tanssin poikkeavuuksiin. Prosessissa on ollut mielenkiintoista huomata se, että vaikka näissä kahdessa lajissa on hyvin samankaltaisia ominaisuuksia, niiden alkuperäinen tarkoitus on kuitenkin hyvin erilainen. Näiden kahden lajin suurin poikkeavuus ilmenee siinä, että tanssia tehtäessä liikkeellä pyritään visuaaliseen näyttävyyteen, kun jiu-jitsussa käytettävällä liikkeellä on aina jokin käytännöllinen tarkoitus. Jiu-jitsussa pyritään voittamaan vastustaja liikkeen avulla.

Näiden kahden lajin yhtenä poikkeavuutena nähdään myös nilkkojen käyttäminen. Nilkkojen ojentaminen on monissa tanssilajeissa yleistä, kun jiu-jitsussa puolestaan käytetään nilkkoja työkaluina. Jiu-jitsussa painotetaan, että nilkkoja ei tulisi koskaan ojentaa. Jiu-jitsu ja tanssi ovat molemmat kontaktilajeja, mutta tanssin tekniikkaa voi kuitenkin tehdä myös yksin. Jiu-jitsun tekeminen vaatii aina toisen henkilön. Jiu-jitsun tekniikkaa ei yleensä harjoitella ilman paria.

Vaikka jiu-jitsun harjoittelussa käytetään yhtenä työkaluna liikesarjoista muodostuvia koreografioita, eroaa se tanssista siten, että jiu-jitsun kamppailutilanteessa liikettä ei koreografoida etukäteen. Jiu-jitsun liike on ikään kuin reagoivaa improvisaatiota. Jiu-jitsussa tehtävät liikkeet

muodostuvat reagoineista, eikä lajissa tekijä voi itse etukäteen päättää missä järjestyksessä liikkeet tehdään.

Jiujitsun ominainen liikekieli on virtaavaa, kuten tanssissakin. Erona on kuitenkin se, että liike ei ole pehmeää, mikä lopulta erottaa sen tanssista. Jiujitsun liikekieleen sisältyy myös paljon räjähtävää ja karkeaa liikettä, mikä ei ole virtaavaa. Jiujitsu ja tanssi eroavat myös toisistaan rytmin käyttämisen merkityksellä. Rytmillisyydellä on iso merkitys tanssimisessa. Tanssissa pyritään muodostamaan liike rytmin mukaisesti. Rytmia käytetään myös jiujitsussa, mutta eri merkityksessä. Jiujitsun rytmin sanelee käytännöllisyys, jiujitsussa nähtävää rytmia kuvaa enemmänkin pelisilmä. Tanssimisessa merkittävänä elementtinä voidaan nähdä pään käyttö, mikä usein myötäilee liikettä. Tällaista elementtiä ei ole jiujitsua tehtäessä.

Viimeisenä eroavaisuutena olen kiinnittänyt huomiota siihen, että tanssissa pyritään aina pitämään rintakehä avoimena ja hartioiden tulisi olla alhaalla ja kaulan ja niskaseudun pitkinä. Tanssiessa tanssijalla pysyy kehon kannatus koko ajan. Jiujitsussa asia on päinvastoin. Brasilialaisen jiujitsun harrastajat voi tunnistaa ylävartalon muodosta, sillä hartialinjaus on työntynyt eteenpäin. Jiujitsua tehtäessä harrastajan pitää varoa kuristuksia ja pitää kaula jatkuvasti piilotettuna. Siksi hartiat pidetään mahdollisimman ylhäällä ja niska ja kaula lyhyenä. Jiujitsua tehtäessä treenaaja ei myöskään tarvitse samanlaista kehon kannatusta, jota tanssija tarvitsee tanssiessaan.

## **5.2 Koreografian liikemateriaalin syntyminen**

Aloitin koreografisen prosessin luomisen etsimällä kiinnostavaa liikettä brasilialaisessa jiujitsussa käytettävästä liikkeestä. Olen löytänyt mielekästä ja kiinnostavaa liikettä katsoessani jiujitsun harjoittelemista, tekniikkavideoita ja maailman huippujen ottelemista. Olen poiminut jiujitsun liikekielestä

sellaisia liikkeitä, jotka sopivat tanssiteokseen ja sitonut ne sitten yhteen rakentaen niistä erilaisia tanssillisia liikesarjoja.

Syventyessäni jiujiitsun ominaiseen liikkeelliseen materiaaliin olen huomannut, että sitä pystyy muuntamaan tanssilliseksi muokkaamalla, soveltamalla ja lisäämällä entisestään erilaisia tanssillisia nyansseja, kuten pehmeyttä, virtaavuutta, pään käyttöä ja rytmillisyyttä. Koreografia on rakentunut lopulta kokeilemalla erilaisia liikekombinaatioita. Koreografian syntyminen ja sen rakentaminen vaatii paljon aikaa ja kokeilemista. Prosessin aikana huomasin samoja asioita, joita Laura Alho kuvaili opinnäytetyössään. Alho kuvaili sitä, miten koreografia rakentuu lopulta pienistä palasista, joista muodostuu kokonaisuus, jonka laatu parantuu yksityiskohtia hiomalla (Alho 2015, 8).

Jiujiitsun treenaaminen ja otteleminen vaatii aina kaksi ihmistä, jotta liikkeen tekeminen mahdollistuu. Tutkimustyössäni olenkin tarkastellut asiaa uudesta näkökulmasta. Tutkin teoksessa sitä, miten jiujiitsussa tehtävien liikkeiden tekeminen onnistuu ilman toista henkilöä. Koreografiaan on syntynyt liikettä siten, että olen muokannut jiujiitsussa kaksin tehtävät liikkeen yksin tehdyiksi, kuten myös Kirsi Törmi kertoo tehneensä teoksessa POST. (Törmi sähköpostiviesti 9.12.2017.) Näin olen kerännyt liikemateriaalia ja saanut rakennettua erilaisia ja tanssille poikkeavia liikesarjoja.

Koreografiaa työstäessäni olen hyödyntänyt teoksessa esiintyvien jiujiitsukoiden ideoita ja ajatuksia liikkeestä. Näin koreografiaan on muodostunut myös liikekieltä, joka on erilaista ja poikkeavaa ja jossa ei ole ennalta arvattavia tanssillisia manereita. On kiinnostavaa kuulla ajatuksia ja nähdä minkälaista liikettä muodostuu henkilöiltä, joilla ei ole aiempaa tanssitaustaa. Tämä on edesauttanut prosessia. Halttu käytti myös samaa menetelmää opinnäytetyössään, kun laittoi lumilautailijat tekemään liikesarjoja tempuista (Halttu 2012 13-15).

Koreografiaa työstäessäni olen hyödyntänyt ja ottanut huomioon urheilijoiden fyysisiä edellytyksiä. Koreografia on rakentunut näitä edellytyksiä huomioiden. Koreografian materiaali on koostunut suurimmaksi osaksi liikkeistä, jotka ovat jo ennalta olleet tuttuja kamppailijoille.

### **5.3 Koreografian luomisessa kohdatut haasteet ja onnistumiset**

Koreografian työstämisen aikana olen kohdannut muutamia haasteita. Yksi haaste on muodostunut siitä, kun liikesarjoista on muodostunut toisinaan epätarkkaa ja ”puuroutuvaa” liikettä. Aksentteja ja rytmillisyyttä lisäämällä koreografian liikemateriaali on toiminut paremmin, mutta silti kaikkia visuaalisesti näyttäviä jiujiitsun tekniikoita en ole pystynyt muokkaamaan tanssikoreografiaan sopiviksi ilman, että liikkeestä tulee epätarkkaa. Jiujiitsu on pääasiallisesti virtaavaa liikettä ja lajissa tehtävissä liikkeissä on aina seuraava liike, jolla liikettä pystyy jatkamaan. Silti ei kaikki liikeyhdistelmät ole sopivia tanssin koreografiaan. Kaikkiin liikeyhdistelmiin ei saa lisättyä virtaavuutta, minkä tanssillisuus vaatisi.

Toinen haaste, jonka olen kohdannut koreografian luomisessa, on erilaiset siirtymät. Puhtaasti tanssista rakentuvassa koreografiassa on mahdollisuus tehdä siirtymiä erilaisilla tanssiliikkeillä. Taiteellisen työn koreografiassa käytettävänä liikemateriaalina nähdään vain jiujiitsun puhdasta liikekieltä, mikä tuottaa siirtymiselle haasteita. Jiujiitsussa ei tarvitse liikkua paikasta toiseen, ja jos siirtymiselle on tarvetta, se tapahtuu joko kävelemällä tai säntäilemällä ympäriinsä. Ratkaisin koreografiassa nähtävät siirtymät käyttämällä kävelyä.

Koreografisen prosessin suurimpana haasteena olen nähnyt aikataulujen sovittamiset. Koreografiassa esiintyy kymmenen henkilöä, ja on ollut lähes mahdotonta sopia harjoitukset niin, että kaikki pääsisivät paikalle. Yhdenkin tanssijan puuttuessa harjoituksista on koreografian visuaalinen sommittelu ja paikkojen katsominen ollut todella haastavaa.



Koreografisessa prosessissa olen nähnyt onnistumisia, kun teoksessa tehtävässä liikkeessä näkyy paikoittain sulavaa ja tanssillista liikettä, mikä on muodostunut jiujiitsun tekniikkasarjoista. Koreografiassa olen käyttänyt jiujiitsussa tehtäviä heittoja, joista on prosessin aikana muodostunut näyttävän näköisiä tanssillisia nostoja. Olen ollut iloinen siitä, että koreografiaan on muodostunut tanssista poikkeavaa liikettä, mikä on ollut koko tutkimuksen lähtökohtana.

#### **5.4 Koreografinen prosessi pedagogisesta näkökulmasta**

Taiteellisessa työssä olen opettanut urheilijoille jo heille ennestään tuttua liikettä erilaisesta näkökulmasta. Opettaessani taiteellisen työn koreografiaa jiujiitsukoille olen pyrkinyt huomioimaan heidän keholliset ominaisuutensa sekä taitotasonsa, jotta oppiminen mahdollistuisi ja pysyisi mielekkäänä. Koreografian liikemateriaali on rakentunut urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien pohjalta. Autio ja Kaski kuvailivat kirjassaan, että opettamisessa on tärkeää huomioida oppilaille sopiva taitotaso (Autio & Kaski 2005, 60). Huomasin tämän myös itse käytännössä.

Autio ja Kaski kehottivat kirjassaan opettajan käyttämään erilaisia pedagogisia menetelmiä. (Autio & Kaski 2005, 60.) Tutkimustyötä tehdessäni olen päässyt ja joutunutkin kokeilemaan erilaisia pedagogisia menetelmiä ja saanut sitä kautta onnistumisen tunteita opetustilanteissa. Olen myös päässyt ratkaisemaan ongelmia, joihin en ole aiemmin törmännyt.

Opettaessani jiujiitsun harrastajia olen ottanut huomioon jiujiitsukoiden ehdotuksia ja mielipiteitä koskien harjoituksia sekä koreografisia ideoita. Näin oppilaat ovat kokeneet olevansa tärkeä osa prosessia, ja oppimista on tapahtunut. Osa esiintyvistä urheilijoista oli aluksi epävarmoja omasta suoristuksestaan, ja huomasin, että jatkuva kannustaminen, rohkaisu ja positiivinen ilmapiiri edesauttoivat oppimista. Opettajan jatkuva

kannustaminen ja rohkaisu oppilaita kohtaan ovat tulleet esiin myös Haltun opinnäytetyössä (2012,14) sekä Aution ja Kasken kirjassa (2012, 97).

Opettaessani jiujiitsukoita olen pyrkinyt huomioimaan aina myös oppilaiden vireystason. Oppilaiden ollessa väsyneitä olemme treenanneet silloin aiemmin opitun kertaamista sekä harjoituksia, jotka ovat vähiten energiaa kuluttavia. Näin olen huomannut oppimisen etenevän parhaalla mahdollisella tavalla.

## **5.5 Pedagogiset haasteet ja onnistumiset**

Prosessin aikana olen huomannut, mitkä asiat luonnistuvat urheilijoilta hyvin ja mitkä asiat ovat haastavia. Urheilijoilta luonnistuvat helposti liikkeet, jotka ovat jo ennestään tuttuja liikkeitä jiujiitsun liikekielestä ilman muokkaamista. Urheilijat ovat myös omaksuneet nopeasti fyysisesti haastavia liikkeitä, jotka saattavat tuottaa edistyneellekin tanssijalle haastetta. On ollut hienoa huomata, että pedagogiset menetelmäni ovat toimineet koreografisessa prosessissa. Urheilijat ovat omaksuneet tanssillisen rytmin ja löytäneet paikoittain tanssissa toteutettavan virtaavuuden. Aluksi liikesarjojen muistaminen kamppailijoille tuotti paljon haasteita, mutta yksityistunteja pitämällä urheilijat ovat oppineet muistamaan koreografian liikemateriaalin paremmin. Autio ja Kaski painottivat kirjassaan myös yksityisopetuksen tärkeyttä (Autio & Kaski 2012, 60).

Liikemateriaalin opettamisessa sekä oppimisen omaksumisessa on ollut haasteita myös silloin, kun urheilijoiden on pitänyt hahmottaa liikkeelliset muutokset jo ennestään tutussa liikekielessä. Haasteita ovat tuottaneet myös aikataulut. Koreografiassa on paljon kohtauksia, jotka tehdään yhdessä parin kanssa. Jos toinen pareista ei ole päässyt harjoituksiin, on harjoittelu silloin vaikeaa.

Koreografiaan on tullut paljon muutoksia prosessin aikana, mikä on vaikeuttanut urheilijoiden tekemistä ja oppimista. Pienikin muutos

koreografiassa on tuottanut paljon vaikeuksia urheilijoille. Muutoksen seurauksena aiemmin opittu on saattanut unohtua ja urheilijoiden liikemuisti ikään kuin nollaantua. Mikäli koreografiaan on tullut muutoksia, olemme käyttäneet paljon aikaa harjoitteluun.

## **5.6 Prosessi pedagogisesta näkökulmasta**

Opettaessani urheilijoille koreografiaa jaottelin opetuksen viiteen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on koostunut parin kanssa tehtävistä koreografisista liikesarjoista. Merkittävä osa koreografiaa on parin kanssa tehtävät drillit. Jiu-jitsun tekniikan harjoittelussa käytetään työkaluna ja hyvänä opetusmenetelmänä erilaisten drillien harjoittelemista. Drillit ovat jiu-jitsun tekniikoista muodostuneita liikesarjoja.

Aloitimme koreografian työstämisen drillien harjoittelulla, koska niiden tekeminen oli jo ennestään tuttua urheilijoille. Opettajan näkökulmasta drillien tekeminen oli helpoin lähestymistapa aloittaa koreografian työstäminen. Myöhemmin lisäsin drilli-sarjoihin rytmin ja iskuihin laskut. Näin drilleistä on saatu lopulta mahdollisimman yhtäaikaista. Laskujen ja rytmin opettaminen urheilijoille on ollut haastavaa, sillä he eivät ole omassa lajissaan tottuneet sovittamaan liikkeitä tiettyihin iskuihin, rytmiin tai laskuihin.

Laskujen opettamista on helpottanut se, että olen itse harjoitellut ja työstänyt jokaisen urheilijan kanssa drilli-sarjoja. Tällä opetusmenetelmällä urheilijoille on tullut lihasmuistiin oikea rytmitys drillien tekemiseen.

Drilleissä olevien iskujen, laskujen ja rytmin ollessa kohdallaan aloimme harjoittelemaan liikkeen virtaavuutta ja pehmeyttä drillien sisältöön, jotta drillit muodostuisivat tanssilliseksi. Virtaavuuden tuottaminen drillejä tehtäessä on onnistunut urheilijoilta vaihtelevasti. Tässä kohtaa huomasi,

että esiintyvistä jiujitsukoista edistyneimmät treenaajat löysivät parhaiten drilleihin tarvittavan virtaavuuden.

Seuraavaksi koreografisessa prosessissa aloimme työstämään jiujitsun alkulämmittelyliikkeistä koostuneita tanssisarjoja lisäten niihin tanssillisia elementtejä. Taiteellisessa työssäni on paljon maassa tapahtuvaa liikettä, mikä vaatii maantumista ja hyvää lattiatekniikkaa. Koska jiujitsun tekeminen tapahtuu enimmäkseen alatasossa ja lattialla, on jiujitsukoilla luonnostaan hyvä tanssin lattiatekniikka.

Tässä vaiheessa huomasin, että liikkeiden tuottaminen ei ollut urheilijoille niin haastavaa kuin liikesarjojen muistaminen. Jiujitsukat eivät ole tottuneet käyttämään liikemuistiaan siten, miten tanssillisessa koreografiassa liikemuistia tarvitaan. Jiujitsun liikettä ei koreografisoida etukäteen, minkä näen syynä kamppailijoiden liikemuistin puuttumiseen. Haasteita opettamisessa tuotti myös se, kun jo ennestään tuttuun liikekieleen lisättiin jokin tanssillinen nyanssi, kuten esimerkiksi pään käyttäminen. Urheilijoille on tuottanut huomattavasti vaikeuksia omaksua liikettä, joka poikkeaa vähänkin heille tutusta liikkeestä. Huomasin, että opettaminen pienemmissä ryhmissä, pareittain tai yksityisesti toimi parhaiten ja oppiminen edistyi nopeammin. Pitäessäni yksityistunteja urheilijoille olen harjoittanut urheilijoita menemään koreografiaa läpi siten, että olen tehnyt vieressä koreografiaa yhtäaikaan. Näin urheilijat ovat omaksuneet koreografian liikemateriaalin parhaiten. Jokainen oppija on oma persoonansa, ja aiemmilla kokemuksilla on merkittävä vaikutus oppimisessa. Siksi yksityistunneilla olen panostanut siihen, että jokaisen oppijan kanssa käydään niitä koreografisia osioita läpi, jotka tuottavat eniten hankaluuksia henkilötasolla. Yksityistunnilla olemme käyttäneet paljon aikaa jonkun tietyn asian toistamiseen ja hiomiseen.

Koreografisen prosessin kolmannessa vaiheessa harjoittelu koostui liikesarjoista muodostuneista jiujitsun tekniikoista. Jiujitsua treenatessa tekniikat vaativat aina parin, jotta jiujitsun tekeminen onnistuu. Opetuksen kolmas vaihe koostui jiujitsun tekniikkasarjoista, mutta ilman paria.

Aluksi juijitsun harrastajat hämmentyivät tuttujen liikkeiden tekemisestä yksin. Liikkeiden hahmottaminen kuitenkin helpottui, kun toistimme tekniikat ensin niin kuin ne realistisesti tehtäisiin parin kanssa juijitsun näkökulmasta. Opettaessani yksin tehtäviä juijitsun tekniikoita painotin urheilijoita käyttämään mielikuvia siitä, että he kuvittelisivat tekevänsä tekniikan näkymättömän parin kanssa.

Kuten tanssiliikkeille on myös juijitsun tekniikoille omat nimet. Harjoitellessamme juijitsun tekniikkasarjoja yksin tehtynä on oppimista helpottanut paljon tekniikkojen nimien käyttäminen.

Koreografian opettamisen neljäs vaihe on muodostunut nostojen tekemisestä. Tanssin yhteen osa-alueeseen kuuluvat erilaiset ja lennokkaat nostot. Juijitsussa näkee myös lennokkaita nostoja, mutta ne ovat ennemminkin nostoja, jotka päätyvät lennokkaisiin heittoihin.

Taiteellisessa työssä käytän nostojen ja heittojen välimalleja. Hyvien fyysisten ominaisuuksien vuoksi voiman tuottaminen ja ylös nostaminen luonnistuu urheilijoilta hyvin. Nostettavana oleminen on sen sijaan tuottanut enemmän haasteita. Juijitsukat eivät ole tottuneet kannattelemaan ja keventämään omaa painoaan. Kamppailutilanteessa pyritään olemalla raskaasti vastustajan päällä ja käyttämään omaa painoa hyväksi siten, ettei vastustaja pysty liikkumaan. Olen opettanut juijitsukoille kehon kannattelua ja oman kehon keventämistä keskivartaloa käyttämällä. Olen myös teettänyt urheilijoille erilaisia harjoitteita, joissa heidän kehon kannattelunsa on parantunut.

Viimeinen vaihe koreografisessa prosessissa pedagogisesta näkökulmasta on koostunut liikkeen virtaavuudesta ja laadun parantamisesta. Olen nähnyt tanssin ja juijitsun yhtenä yhdistävänä tekijänä liikkeen virtaavuuden. Koreografisessa prosessissa olen huomannut, että drillejä tehdessä pidempään harrastaneilta ja edistyneimmiltä juijitsukoilta löytyy paremmin liikkeen virtaavuus.

Urheilijoiden suorittaessa liikesarjoja fokus keskittyy liikesarjojen muistamiseen, eikä keho pysty omaksumaankin monta asiaa kerrallaan. Teoksen ollessa rakenteellisesti valmis olemme käyttäneet paljon aikaa liikkeellisen virtaavuuden löytämiseen. Tätä on helpottanut paljon pään käyttäminen ja kehon rentouttamiseen liittyvät harjoitukset. Huomasin, että teoksessa esiintyviltä naisilta löytyy virtaavuus huomattavasti paremmin, kuin miehiltä. Huomasin myös, että teoksessa esiintyvät pojat suoriutuvat naisia paremmin liikkeissä, joissa vaaditaan voimaa ja räjähtävää liikettä.

## **5.7 Esiintyjien omat kokemukset**

Teoksessa esiintyvät urheilijat ovat lukkopainin ammattilaisia sekä eritasoisia harrastajia. Suurimmalla osalla heistä ei ole aiempaa tanssitaustaa tai kokemuksia tanssimisesta. Muutama urheilija on ollut aiemmin samankaltaisessa projektissa mukana tai käynyt lapsena tanssitunneilla.

Koreografisen prosessin aikana huomasin, että henkilöt, joilla on ollut vähänkin kokemusta tanssimisesta, oppivat liikesarjat nopeammin kuin henkilöt, jotka eivät ole ikinä aiemmin tanssineet. Myös liikkeiden ja painonsiirtojen hahmottaminen sujui näillä henkilöillä paremmin. Etenkin rytmin sisäistäminen sujui paremmin henkilöiltä, joilla oli vähänkin aiempaa kokemusta tanssimisesta. Huomasin, että teoksessa esiintyviltä naisilta löytyy virtaavuus huomattavasti paremmin, kuin pojilta. Huomasin myös, että teoksessa esiintyvät miehet suoriutuvat naisia paremmin liikkeissä, joissa vaaditaan voimaa ja räjähtävää liikettä.

Tässä luvussa teoksen esiintyjät kertovat omista kokemuksistaan prosessissa sekä myös henkilökohtaisista haasteista ja onnistumista, joita ovat prosessin aikana kohdanneet. Kerron myös lyhyesti urheilijoiden taustoista, minkä olen

kokenut merkittävänä seikkana opetuksen näkökulmasta. Esitin teoksen esiintyjille kolme kysymystä. Miten olet kokenut koreografisen prosessin? Mikä on ollut prosessissa haastavaa? Mikä helppoa?

Mies, arkkitehti-opiskelija.

Henkilö on harjoitellut jiujiitsua kaksi vuotta eikä hänellä ole aiempaa kokemusta tanssimisesta. Aiempana lajitaustana SM-tason juoksija.

Koreografia on kehittynyt pääosin koreografian intuition perusteella, mutta välillä me muut esiintyjät olemme päässeet vaikuttamaan prosessiin.

Vaikeinta prosessissa on ollut liikesarjojen muistaminen.

On tuntunut helpolta tanssia tässä kyseisessä ryhmässä. Rennossa ilmapiirissä on helppo olla oma itsensä, eikä esimerkiksi virheiden tekeminen pelota (Haastattelu 24.1.2017 tekijän hallussa).

Nainen, sosiaalialan työntekijä.

Henkilö on harjoitellut jiujiitsua kaksi vuotta eikä hänellä ole aiempaa kokemusta tanssimisesta. Aiempana lajitaustana thainyrkkeily.

Prosessi on ollut mielenkiintoinen, kun ei ole ollut aikaisemmin mukana tämänkaltaisessa projektissa. Koreografia on kehittynyt pala palalta ja muuttanut jatkuvasti. Koreografiaan on mielestäni vaikuttanut vahvasti kaksi asiaa: koreografian taiteellinen näkemys, mutta sen lisäksi teokseen liittyvät realiteetit. Esimerkiksi mihin me esiintyjät tällä osaamisella pystymme. On ollut mukava huomata, että esiintyjänä olemme saaneet myös osallistua koreografian tekemiseen. Ajatuksena jiujiitsun muuttaminen tanssiksi on mielestäni huikea idea ja siksi tämä koreografia onkin orginellia ja uutta. Kaiken kaikkiaan prosessi on ollut hauska ja opettavainen kokemus. Odotan innolla sitä hetkeä, kun teos on lopullisesti valmis ja hiottu.

Itselleni haasteita on tuottanut aikataulujen sovittaminen. Jatkuva sairastelu on vaikeuttanut prosessia. Yksi haaste on myös siinä, etten itse ole tanssija, joten liikkeen saaminen tanssilliseksi on ollut työn ja tuskan takana.

Helppoa on ollut se, että tuntee jo valmiiksi koreografian ja muun työryhmän. Ei ole tarvinnut jännittää yhtään. Projektia on myös helpottanut se, että liike perustuu jiujiitsuun ja sen vuoksi liikkeet on jo sinällään ennestään tuttuja (Haastattelu 22.1.2017 tekijän hallussa).

Nainen, bisnesalan opiskelija

Henkilö on harjoitellut jiu-jitsua puolitoista vuotta. Henkilö on käynyt lapsena tanssitunneilla.

Olen kokenut koreografisen prosessin mielenkiintoiseksi. Välillä on ollut huikeita onnistumisia ja välillä mennyt pieleen. On ollut hauska nähdä, miten koreografia saattaa muuttua prosessin aikana monta kertaa.

Haasteita on tuottanut harjoitusaikojen mahduttaminen omaan aikatauluun. Myös parin kanssa drillien harjoittelu on tuottanut haasteita, sillä yhteistä aikaa ei välttämättä löydy. Laskuissa pysyminen on välillä ollut hankalaa, sillä kuuntelen enemmän iskuja musiikista.

Työporukan kanssa on ollut helppo tulla toimeen. On helppoa harjoitella, kun mukana on hyvä porukka (Haastattelu 25.1.2017 tekijän hallussa).

Nainen, palvelualan-opiskelija.

Henkilö on harjoitellut jiu-jitsua kaksi vuotta eikä hänellä ole aimpaa kokemusta tanssimisesta. Aiempana lajitaustana hiihtäminen SM-tasolla sekä lentopallon pelaaminen SM-tasolla.

Koreografinen prosessi on mennyt kivasti ja olen nauttinut prosessista ja mukana olosta. Treenit ovat olleet tiedollisesti sopivat ja uusia asioita on tullut sen verran, mitä on pystynyt aina kerralla hahmottamaan. Liikkeet ovat olleet miellyttäviä ja ne on ollut helppo ymmärtää liikkeinä, koska ovat tuttuja jo ennestään painin kautta. Haasteellista on ollut se, kun en ole päässyt tekemään kunnolla liikkeitä tai teoksen läpimenoja loukkaantumisen vuoksi. Vaikka olen miettinyt mielikuvaharjoittelun kautta koreografiaa läpi, niin sillä pääsee vaan tiettyyn pisteeseen. Siitä, että liikkeet on muistissa on vielä työstettävää siihen pisteeseen, että niistä tulisi sulavia, virtaavia, jouhevia ja hyvän näköisiä liikkeitä. Esimerkiksi polvipiruiteissa käsien tulisi olla paikoillaan, mutta kädet touhuaa omiaan ja paikoittain drillejä tehtäessä keskivartalon kannatus ei pysy ja siitä seuraa ”pyllähdyksiä” eikä sulavuudesta ole tietoaakaan. Mutta uskon, että harjoittelulla liikkeet tulevat lopulta hyväksi (Haastattelu 25.1.2017 tekijän hallussa).

Mies, vartija.

Henkilö on harjoitellut jiu-jitsua kaksi ja puolivuotta eikä hänellä ole aiempaa kokemusta tanssimisesta tai muusta urheilulajista.

Koreografinen prosessi oli minulle uutta ja aluksi jännittävää. Saadaanko ”tanssitaidottomista” jiu-jitsukoista näyttävää modernia tanssia? En ole tanssinut oikeastaan koskaan tai tehnyt yhtäaikaista suunniteltua liikkumista.



Ymmärrettyäni mitä tanssilla haetaan ja mikä on kokonaiskuva, alkoi projekti tuntumaan ihan kivalta idealta.

Haasteellista oli oppia uusia liikeratoja ja oikeaa ajoittamista liikkeissä ja saada liikkeet tyylikkäästi ja näyttävästi oikein myös muun ryhmän kanssa. Vaikeaa on ollut myös saada liike sulavaksi ja tanssinomaiseksi.

Helppoa tietä projektissa ei ole ollut, vaikkakin jotkut liikkeet olivat ennestään tuttuja (Haastattelu 6.2.2017 tekijän hallussa).

Mies, ammattiuurheilija ja valmentaja. (Joutui jäämään pois teoksesta vain kolme viikkoa ennen teoksen valmistumista.)

Harjoitellut jiujiitsua viisi vuotta sekä hänellä on vähän kokemusta tanssimisesta. Henkilö on tanssinut aiemmin tekemässäni koreografiassa, jossa tanssi ja kamppailulajit on yhdistetty. Henkilö on ollut mukana myös parissa muussakin tanssiteoksessa. Aiempana lajitaustana taekwondo, jääkiekko ja salibandy.

Prosessi on ollut mukava ja opettavainen kokemus. On ollut mielenkiintoista nähdä, miten jiujiitsun liikemateriaali muuttuu tanssiksi. Ammattiuurheilijana aikataulukiiireet ovat vaikuttaneet haasteellisella tavalla prosessiin. Osa koreografiassa tehtävistä liikkeistä on ollut vaikea muistaa ja hahmottaa, silloin kun niitä on muokattu tanssillisiksi ja ne eivät ole olleet puhdasta jiujiitsun liikettä. Prosessissa helppoa on ollut jiujiitsun puhtaan liikekielen tekeminen esimerkiksi kaikki drillit (Haastattelu 6.2.2017 tekijän hallussa).

Nainen, kasvatustieteidenopiskelija.

Harjoitellut jiujiitsua puolitoista vuotta. On harrastanut nuorempana showtanssia ja balettia.

Olen kokenut koreografisen prosessin haastavana, turhauttavana sekä hauskana. On ollut hauskaa tanssia ja tehdä projektia tässä työryhmässä. Välillä on turhauttavaa mennä samaa kohtaa läpi monta kertaa, joka on jo itsellä hallussa. Koreografiassa mukana olevat tarvitsevat harjoittelua eri asioissa. Liikkeiden laskuttaminen ja liikkeet, joissa vaaditaan vahvaa kehonhallintaa on tuottanut haasteita. Aikataulujen sovittaminen on myös ollut haaste projektissa. Prosessissa helpolta on tuntunut tanssilliset pätkät ja painista jo ennestään tutut drillit (Haastattelu 7.2.2017 tekijän hallussa).

Nainen, fysioterapeutti

Harjoitellut jiujiitsua puolitoista vuotta sekä tanssinut aiemmin tekemässäni koreografiassa, jossa tanssi ja kamppailulajit on yhdistetty. Aiempana lajitaustana koripallo, thainyrkkeily, ryhmäliikuntatunnit ja vapaa-ottelu.

Tämä koreografinen prosessi on nyt toinen, missä olen ollut mukana. Ja edelleen fiilikset on loistavat, eli on mahtavaa olla mukana projektissa. Se on jotain ihan erilaista, mitä olen tehnyt ja siksi kaikessa haasteellisuudessaan mielenkiintoista ja hauskaa (paitsi silloin, kun opettaja on niin vihainen, ettei uskalla mennä vessaan). Mielenkiintoista on ollut seurata ja oppia, miten koreografiat syntyvät. Haasteellista on ollut lähes kaikki, koska tanssi ja koreografian luominen ovat itselle jotain ihan uutta. Toki tässä projektissa liikkeet ovat pitkälle kamppailulajeista, eli sinänsä helpompia kuin pelkkä tanssi, mutta erityisen haasteellista on löytää itsestä tanssillista liikettä; pehmeyttä, sulavuutta ja virtavuutta. Myös koreografian jatkuva eläminen, muutokset ja uudet jutut meinaavat olla haastavia "napata" ja etenkin muistaa kun käydään kokonaisuutta läpi. Yksi isoimmista haasteista omalla kohdallani on kärsivällisyys omaa oppimista ja toteuttamista kohtaan. Kaikki pitäisi osata heti välittömästi ja välillä pinna on kireällä, kun ei heti opi. Huomaan kuitenkin vähän kehitystä tässä tapahtuneen, mutta paljon on vielä tehtävääkin. Prosessissa helppoa on ollut nyt toisen projektin kohdalla se, että muutokset ja itse prosessi ei enää aiheuta niin paljon stressiä, koska on oppinut ymmärtämään, että niin se homma vaan syntyy. Myös liikkeet ovat jossain määrin olleet helppoja, koska ne ovat liikkeitä, jotka ovat tuttuja päivittäisestä harjoittelusta tai ainakin lähellä niitä. Ryhmätyöskentely on ollut helppoa, koska ryhmä toimii ja opettaja on äärimmäisen ammattitaitoinen ja loistava (Haastattelu 7.2.2017 tekijän hallussa).

Mies, urheilualan opiskelija. Harjoitellut jiujiitsua seitsemän vuotta sekä hän on tanssinut aiemmin tekemässän koreografiassa, jossa tanssi ja kamppailulajit on yhdistetty. Henkilö on ollut myös useamman kerran mukana tanssimassa salsaa ja merenqueta Latino-Amerikkalaisten perinteisessä juhlassa. Aiempana lajitaustana pystypaini ja vapaa-ottelu.

Olen nähnyt miten tämä koreografia on syntynyt ja kasvanut. Joku antaa idean, josta joku toinen voi lähteä viemään ideaa pidemmälle ja näin idea pääsee kehittymään. Koreografiaan tulee koko ajan muutoksia ja niiden myötä koreografia lopulta hioutuu valmiiksi. Olen kokenut tämän koreografian uudeksi ja erilaiseksi, mitä aiemmin olen tehnyt, sillä tässä koreografiassa on lisätty laskut jo ennestään tuttuun liikekieleen.

Verrattuna edelliseen projektiin, on tässä koreografiassa enemmän tanssillisia osuuksia, jotka olen kokenut paikoittain haastaviksi. Koen myös, että tässä teoksessa minulla on henkilökohtaisesti enemmän vastuuta. Tämä projekti eroaa myös edellisestä projektista siten, että edellisessä koreografiassa oli enemmän improvisaatio kohtia eikä niin paljon koreografisoitua kohtia. Tämän teoksen koreografian sisäistäminen on tuottanut minulle hankaluuksia. Kaikki tanssilliset osuudet on ollut hiukan haastavia.

Olen kokenut prosessissa helpoksi sen, että liikkeet ovat jo ennestään tuttuja jiujiitsusta. Mikään liike ei sinänsä ole täysin uusi. On ollut myös helppoa

työskennellä, kun tunnen koreografin/opettajan opetus tyylin jo ennestään (Haastattelu 22.2.2017 tekijän hallussa).

Mies, urheilualan ammattilainen. Harjoitellut jiu-jitsua kaksi vuotta, eikä hänellä ole aiempaa kokemusta tanssimisesta. Aiempana laji taustana jalkapallo, jääkiekko ja hanmodo.

Olen tykännyt prosessissa mukana olemisesta. Olen kokenut, että koreografian opettaminen on ollut laadukasta ja selkeää. Palautetta on aina saanut heti suorituksen jälkeen. Haastavaa on ollut tehdä sellaisia liikkeitä, mitkä vaativat liikkuvuutta ja kaunista liikettä, kuten esimerkiksi käden taivutus. Tällainen kanki ei taivu ja osaa olla rennon joustava. Myös haasteita omalle kohdalleni on tullut siitä, kun liikkeet on pitänyt rytmittää oikeaan aikaan. Jiu-jitsussa liikkeitä ei tarvitse tehdä tietyssä rytmissä. Muuten minulta löytyy rytmittäjä, mikä on helpottanut koreografian oppimista. Helpoimmaksi olen kokenut jiu-jitsun liikkeiden tekemisen. Oppimista on helpottanut paljon se, kun opetus tilanteessa on käytetty tuttuja termejä liikkeille (Haastattelu 23.3.2017. Tekijän hallussa).

## **5.8 Riskit koreografisessa prosessissa**

Koreografiseen prosessiin liittyy riskien ottamista. Uotisen mukaan uskallus ja heittäytyminen ovat osa koreografian tekemistä (Uotinen 2005, 65-66). Kerron tässä luvussa riskeistä, joita itse jouduin ottamaan projektia työstäessä.

Ensimmäinen riski oli tanssin koreografian tekeminen käyttämällä vain jiu-jitsun liikemateriaalia. Oli olemassa mahdollisuus, että jiu-jitsun liikekieltä ei saa toimivaksi tanssin koreografiaan. Vaikka olinkin jo nähnyt paljon yhteneväisyyksiä tanssin ja jiu-jitsun liikekielten välillä, tiesin myös isot eroavaisuudet niiden välillä.

Toinen riski, jonka otin taiteellisessa tutkimustyössä, oli se, että koreografiassa ei ole tanssijoita vaan kamppailu-urheilijoita. Koreografian työstämisen aika on rajallinen, ja mietin ehtivätkö urheilijat oppia koreografian tiettyyn aikaan mennessä. Olin myös tietoinen siitä, että

kamppailijoiden tekemisen laatu ei välttämättä täytä odotuksiani, joten koreografia mahdollisesti epäonnistuu.

Kamppailulajien harrastajien keskuudessa erilaiset loukkaantumiset ovat yleisiä. Koreografiassa esiintyvät kamppailijat treenaavat ja kilpailevat myös omassa lajissaan. Yksi mahdollinen riski oli se, että urheilijoille tulee loukkaantumisia projektin aikana, mikä tulee vaikeuttamaan koreografian valmistumista ja pahimmillaan muuttamaan koreografian esiintyjien kokoonpanoa.

Otin tietoisesti riskin ottaessani teokseen mukaan kymmenen urheilijaa, jotka ovat työssä käyviä kiireellisiä ihmisiä. Aikataulujen sovittaminen näin isolla työryhmällä on haastavaa. Alusta asti olen ollut tietoinen siitä, että yhteisiä harjoituksia tulee olemaan hyvin vähän, mikä saattaa vaikuttaa lopulliseen tulokseen.

Teoksen esiintyjät ovat minulle hyvin läheisiä ihmisiä. Kun oppilaat ovat opettajalle läheisiä, saattaa se helpottaa projektia, mutta voi tuoda siihen myös erilaisia haasteita ja riskejä. Prosessin työstäminen on stressaavaa ja se saattaa aiheuttaa pahimmillaan kitkaa minun ja ystävieni välille.

## **6 TULOKSET**

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiin tutkimustyön pohjalta. Olen löytänyt kysymyksiin vastauksia teoreettisesta aineistosta sekä itse taiteellisen työn prosessin aikana syntyvistä huomioista. Kaikkiin kysymyksiin ei ole aiemmin esitetty tietoperustaa, ja vastaukset ovat muodostuneet tutkimustyön edetessä.

### **6.1 Koreografian rakentaminen pohjautuu luovuuteen**

Koreografian syntyyn vaikuttavat monet tekijät. Koreografian luovuus on merkittävä tekijä koreografian syntymisessä. Olen huomannut, että kokonaisuudessaan koreografian rakentaminen pohjautuu luovuuteen. Koreografian tekeminen vaatii myös tekijältä omaperäisyyttä ja kekseliäisyyttä. On yleistä, että koreografian luomisprosessissa koreografi tuntee pelon tunnetta ja pelkää epäonnistumista. Luomisprosessissa ei tulisi pelätä epäonnistumista, vaan koreografian tulisi rohkeasti heittäytyä ja ottaa riskejä. Näin hyvät ideat pääsevät rauhassa kehittymään.

Koreografian synnyttäminen vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä tekijältään. Koreografian tulisi olla armollinen itselleen. Tein havaintoja projektin työstämisen aikana itsekriittisyydestä. Huomasin, että itsekriittisyys hidastaa ja vaikeuttaa prosessia. Tekijän ollessa kovin itsekriittinen voi se pahimmillaan asettaa henkisen lukon, ja luovuus ei pääse kehittymään. Huomasin, että koreografista prosessia helpottaa, kun mieli on avoin uusille ideoille, näkemyksille, ajatuksille ja visioille. Näin voi löytää uusia hienoja tapoja ja menetelmiä rakentaa koreografiaa.

## 6.2 Liikemateriaalin kehittäminen

Perehtyessäni kirjalliseen aineistoon ja luodessani koreografiaa huomasin, että uuden liikemateriaalin kehittämiseksi ei ole mitään yksittäistä oikeaa tapaa. Kun tekijä on luova ja mieli avoin, löytyy hyviä uusia ideoita.

Prosessin aikana minulle selvisi, että uuden liikemateriaalin kehittäminen vaatii paljon aikaa prosessilta ja uuden kehittämistä helpottaa se, että koreografilla on joku kiinnostuksen kohde tai idea, mistä lähteä rakentamaan uudenlaista liikettä. Pienenkin idean avulla koreografiaa voi lähteä työstämään, ja prosessin aikana idea pääsee kehittymään lisää.

Uuden liikemateriaalin kehittämistä edesauttaa syvä perehtyminen ja liikkeen tutkiminen. Erilaiset kokeilut myös auttavat koreografia löytämään hyviä ideoita, joita lähteä kehittämään. Koreografisen prosessin aikana tein havaintoja siitä, että uutta liikekieltä pystyy kehittämään vanhaa muokkaamalla tai varioimisella.

Tutkimalla ja perehtymällä arkipäiväiseen liikkumiseen tai toimintaan voi saada hyviä ajatuksia uudelle liikekielelle. Liike voi olla mitä tahansa: piirtämistä, urheilua, soittamista, kävelemistä tai muuta tekemistä arkielämässä, josta voi kehkeytyä uutta tanssillista liikekieltä.

Koreografian tulisi olla armollinen itselleen, sillä turhautumista ei voi välttää. Koreografian syntyminen vaatii aikaa. Jos koreografia pitää rakentaa tietyssä ajassa pakon edessä, saattaa se asettaa henkisiä esteitä koreografille, mikä puolestaan estää luovuutta. Prosessin aikana huomasin, että kaikkia ideoita kannattaa kokeilla, jotta lopulta hyvät ideat pääsevät kehittymään, eikä mitään kannata lyödä ennalta lukkoon, ennen kuin on nähnyt teoksen

kokonaiskuvan. Koreografisen prosessin aikana koreografia tulee kuitenkin muuttumaan moneen kertaan.

### **6.3 Jiu-jitsun liikemateriaali tanssin koreografiassa**

Tutkimuskysymykseen miten jiu-jitsun liikemateriaalin saa siirrettyä tanssin koreografiaan ei ole esitetty aiempaa tietoa. Tutkimustyötä tehdessäni löysin kuitenkin erilaisia menetelmiä ja keinoja, joilla jiu-jitsun liikemateriaalin saa sulautettua tanssin koreografiaan. Koska jiu-jitsun ja tanssin liikekieli muistuttavat jo ennestään paljon toisiaan, on ollut helppo rakentaa tanssillisia liikesarjoja jiu-jitsun liikemateriaalista soveltamalla, muokkaamalla ja lisäämällä tanssillisia elementtejä. Näin jiu-jitsun liikekielestä on muodostunut nykytanssin näköistä liikettä.

Koreografiassa on nähtävissä paljon drillejä, jotka ovat jiu-jitsun tekniikkasarjoista muodostuneita koreografisoituja liikesarjoja. Drilleistä on saatu tanssillisia lisäämällä niihin virtaavuutta, pehmeyttä, laskut ja rytmi. Huomasin, että rytmin merkitys on merkittävässä roolissa tässä koreografiassa. Melkein kaikki jiu-jitsun ominaiset liikkeet saa muokatuksi tanssilliseksi lisäämällä niihin rytmin. Jiu-jitsun liikekielen siirtämistä tanssin koreografiaan on edesauttanut se, että jiu-jitsun tekeminen muistuttaa hyvin paljon jo ennestään kontakti-improvisaatiota. Jiu-jitsussa on kuitenkin myös olemassa liikettä, mitä ei saa istutettua sopivaksi tanssin koreografiaan.

## 6.4 Onnistunut oppimistilanne

Onnistuneeseen oppimistilanteeseen vaikuttavat monet tekijät. Olen pistänyt merkille, että oppimisen kannalta on tärkeää, että oppimisympäristö on paras mahdollinen oppijalle. Oppijan ollessa rento oppiminen etenee parhaalla mahdollisella tavalla. Oppimista edesauttaa se, jos opettaja rohkaisee ja kannustaa jatkuvasti oppilaita. Se auttaa oppilaita rakentamaan itseluottamuksen, mikä vaikuttaa oppijan motivaatioon sekä uuden hahmottamiseen. Oppimisen kannalta yksi tärkeä tekijä opettamisessa on se, että tarvittaessa opettajalta löytyy myös auktoriteetti. Opettajan tulee ansaita oppilaiden luottamus ja kunnioitus, mikä edesauttaa oppitunneilla pysyvää työrauhaa ja oppilaiden motivaatioon oppia. Oppilaan hyvä minäkuva ja terve itseluottamus auttavat oppilasta kokeilemaan uutta ja hän ei pelkää epäonnistumista. Tehdessäni kyselyn koreografiassa olleille esiintyjille he kertoivat siitä, että oppimista on helpottanut se, että he eivät ole pelänneet epäonnistumista.

Oppilaalla ja opettajalla tulee olla hyvä keskinäinen vuorovaikutus. Oppimistilanteessa palautteen antaminen molempiin suuntiin on tärkeä osa oppimista. Opettajan tulee opettaessaan käyttää monipuolisesti erilaisia pedagogisia menetelmiä ja huomioida oppilaiden taitotasot. Olenkin tutkimustyön aikana kokeillut erilaisia pedagogisia menetelmiä eri urheilijoiden kanssa, minkä seurauksena huomasin, että oppijat oppivat erilaisilla tavoilla. Huomasin projektin aikana, että oppiminen edistyy nopeasti silloin, kun opettajana huomioin jokaisen oppilaan henkilökohtaiset tarpeet oppimisessa.



## 6.5 Painon siirto ja kärsivällisyys

Tutkimustyössäni opetin kamppailu-urheilijoille tanssin koreografiaa, jossa liikemateriaalina käytin urheilijoille jo ennestään tuttua liikekieltä. Opetettaessaan tanssia henkilöille, jotka eivät ole tanssineet aikaisemmin, on opettajalla oltava hyvät välineet ja kärsivällisyyttä.

Opettaminen lähtee painonsiirrosta. Tanssin harrastajaa opetettaessa tanssinopettaja voi nopeasti näyttää, miten liikesarja etenee. Opettaminen voi tapahtua vaikka ilman puhetta, ja tanssia harrastanut henkilö kykenee toistamaan liikesarjan. Henkilölle, joka ei ole tanssinut aiemmin, on jokainen liike monimutkainen, ja jopa yksittäisen liikkeen toistaminen vaatii paljon toistoa ja harjoittelua. Opettamiseen on varattava paljon aikaa, kun kyseessä ei ole tanssija. Opetettaessa urheilijoita tanssimaan rytmiin on hyvä käyttää laskuja ja laskea aluksi koko ajan ääneen.

## 7 POHDINTA

Tutkimustyön aihe on ollut mielestäni hyvä valinta, sillä molemmat lajit, joita tutkimustyössä olen käsitellyt, ovat intohimojani. On ollut hienoa päästä näkemään, mitä seuraa, kun lajit yhdistää toisiinsa. Tutkimustyön aiheen käsitteleminen ja siihen perehtyminen ovat olleet mielekästä ja kiinnostavaa koko prosessin ajan.

Tutkimuksen aikana olen päässyt harjoittamaan omia ammatillisia aihealueitani, kuten koreografian tekemistä ja tanssinopettamista. Olen kokenut, että tutkimustyö on auttanut minua eteenpäin omalla tanssinopettajan polullani. Tutkimustyön aikana kohtasin erilaisia haasteita, joita olen päässyt ratkaisemaan. Olen myös kokenut onnistumisen tunteita sekä turhautumista koreografian tekemisessä, opettamisessa sekä kirjallisen tutkimuksen työstämisympäristössä.

On ollut hienoa seurata, kuinka urheilijat ovat vähitellen omaksuneet koreografian tanssilliset elementit ja kuinka olen saanut opetettua koreografian liikesarjat niin, että ne ovat jääneet urheilijoiden muistiin. Koreografian luomisprosessi on tuottanut myös turhautumista siinä mielessä, että olen joutunut työstämään useita kohtia uudelleen, kun visuaaliset suunnitelmani eivät olekaan toimineet käytännössä.

Olen kokenut koreografiassa isoksi haasteeksi sen, kun esiintyjät eivät ole olleet yhtä aikaa paikalla harjoituksissa ja paikkojen hahmottaminen on käynyt hankalaksi. Tämä on hankaloittanut myös koreografian visuaalista suunnittelua kuvioiden kannalta. Olen kuitenkin työstänyt koreografiassa esiintyviä paikkoja siten, että olen hyödyntänyt erilaisia pieniä esineitä, joiden avulla olen pystynyt merkkailemaan paikkoja.

Koreografisen prosessin suunnittelu vaatii paljon aikaa, kun käyttää tanssille poikkeavaa liikemateriaalia ja henkilöitä, joista suurimmalla osalla ei ole aiempaa tanssitaustaa. Koreografiasta ja tanssivista esiintyjistä voisi saada vielä enemmän irti, jos esitykselle ei olisi aikarajaa ja harjoitteluun saisi

käyttää niin paljon aikaa, kuin esitys vaatii.

Olen kokenut, että prosessin aikana uuden liikemateriaalin kehittäminen on onnistunut paikoittain. Teokseen on lopulta tullut tanssille poikkeavaa liikekieltä, mikä oli tutkimustyön alkuperäinen tarkoitus. Liikekieleen on muodostunut materiaalia, joka toimii hienosti tanssin koreografiassa. Siinä on yllättäviä momenteja, ja liike on paikoittain virtaavaa ja sulavaa.

Liikemateriaaliin sisältyy kuitenkin myös liikesarjoja, jotka ovat epätarkkoja ja joissa liike on muuttunut puuroksi. Tällaisia ovat esimerkiksi parin kanssa tekemät liikesarjat, jotka ovat muodostuneet jiu-jitsun tekniikkasarjoista (drillit). Jos minulla olisi ollut enemmän aikaa, olisin lisännyt drilleihin ja muihinkin koreografisiin osuuksiin enemmän dynamiikan vaihteluja. Uskon, että työstämällä ja muokkaamalla liikesarjoja pidemmän aikaa, niistä saisi tarkempia ja siten sopivampia ja näyttävämpiä.

Jo ennen koreografisen prosessin tekemistä ja varsinkin sen työstämisen aikana olen huomannut, että tanssissa ja jiu-jitsussa on niin paljon yhteneväisyyksiä, että lajien harrastajien olisi helppo tehdä kumpaa tahansa. Tanssi ja jiu-jitsu vaativat liikkujalta samoja kehollisia ominaisuuksia, mikä mahdollistaa kummankin lajin tekemisen.

Jiu-jitsun yksi tunnetuimmista ja menestyksekkäimmistä kilpailijoista on breakdancen ammattilainen Geowanny Martinez, joka on saanut jiu-jitsun mustan vyön ennätysellisessä ajassa eli kolmessa vuodessa. Keskimäärin mustan vyön saaminen jiu-jitsussa kestää noin kymmenen vuotta. Uskon tanssitaustani olevan syy myös omaan edistymiseeni jiu-jitsun parissa. Koen jopa omien tanssitaitojeni menneen eteenpäin sen jälkeen, kun aloitin jiu-jitsun treenaamisen. Jiu-jitsun treenaaminen on tuonut omaan liikkeeseeni räjähtävyyttä ja voimaa. Koen etenkin tanssin lattiatekniikan parantuneen jiu-jitsun treenaamisen myötä.

Koreografian työstämisen aikana haasteita tuottivat siirtymät. Jiu-jitsun liikkeessä ei nähdä paikkojen vaihtamista, joten vaati paljon omaperäisyyttä ja kekseliäisyyttä, jotta sain koreografiassa tapahtuvat siirtymät aikaiseksi. Uskon, että koreografi, jolla on pidempi tausta koreografioiden luomisessa,

pystyisi kehittämään todella hienoja koreografioita jujitsun liikekielestä. Koen, että oma osaamiseni ei vielä ole sillä tasolla, että olisin löytänyt parhaimmat ja toimivimmat ideat.

Onnistuneeseen oppimistilanteeseen vaikuttavat monet tekijät. Olen myös huomannut tämän käytännössä. Oppimisympäristö ja sopiva taitotaso ovat merkityksellisimpiä seikkoja oppimisessa, samoin positiivinen ja rento oppimisympäristö. Onnistunut oppimistilanne voi kuitenkin riippua myös yksittäisestä päivästä. Opettajan tai oppilaiden ollessa väsyneitä voi oppimistilanne hankaloitua, vaikka muut oppimiseen vaikuttavat tekijät olisivatkin kunnossa.

Tutkimukseni kirjallisessa lähdeaineistossa kehoitetaan käyttämään pedagogisia menetelmiä, joissa painotetaan opettamista positiivisen ja etenkin rennon ilmapiirin kautta. Käytännössä kuitenkin huomasin, että tutkimustyössäni rento ilmapiiri ei ollutkaan toimivin menetelmä opetuksessa. Koreografisen prosessin työryhmä koostui ihmisistä, jotka olen tuntenut jo pitkään ja jotka tuntevat toisensa jo entuudestaan. Tuttu työryhmä helpottaa työtä, ja opetustilanne muodostuu automaattisesti rennoksi, mutta nämä tuovat samalla toisenlaisia haasteita. Paikoittain työryhmän työskennellessä oppimisilmapiiri muuttui jopa liiankin rennoksi ja projekti ei päässyt etenemään.

Prosessin työstämisen aikana jouduin turvautumaan opetusmenetelmiin, joita en tuntemattomien ihmisten kanssa tekisi. Teoksen esiintyjät myöhästelivät harjoituksista ja ilmaantuivat harjoitukseen miten sattui eivätkä vaivautuneet käyttämään omaa aikaansa koreografiassa olleen materiaalin muisteleamiseen. Yhteisissä harjoituksissa aikaa kului myös esiintyjien ylimääräiseen touhuamiseen, eikä keskittymisestä ollut tietoaakaan. Kaikki harjoitukset menivät aiemman muisteleamiseen, kertaamiseen ja työryhmän eteenpäin potkimiseen, minkä vuoksi koin oman energiani kuluvan väärin asioihin ja olin henkisesti todella kireä ja kättynen. Toisinaan esiintyjät ajautuivat käyttämään harjoitusaikaa juttelemiseen ja riehumiseen, jolloin menetin myös hermoni useaan kertaan. Tämän seurauksena pidin monta keskustelua aiheesta ikävällä äänen sävyllä. Koin jopa komentavani,

käskeväni, kiroilevani ja pelottelevani esiintyjä, jotta pääsisimme koreografiassa eteenpäin. Sen seurauksena koin epäonnistumisen tunnetta harjoituksissa, joissa jouduin turvautumaan epäammattimaisiin menetelmiin. Isona ongelmana pidin esiintyjien sitoutumattomuutta.

Lopulta kuitenkin menetelmät, joihin jouduin turvautumaan, alkoivat toimia tämän ryhmän kanssa. Urheilijat rupesivat ottamaan vastuuta omasta tekemisestään saapumalla hyvissä ajoin harjoituksiin ja muistelemalla etukäteen koreografian materiaalia. Pienen pelon ympäröimänä urheilijoiden suoriutuminen parantui. Epäonnistumisien kautta löysin lopulta oikean tavan opettaa kyseistä ryhmää. Sittemmin opetukseni on pysynyt ammattimaisena ja oppimisympäristö säilynyt positiivisena ja rentona.

Uskon, että tanssia pystyy opettamaan kenelle tahansa. Tanssin opettaminen henkilöille, joilla ei ole aiempaa tanssitaustaa, vaatii opettajalta kärsivällisyyttä ja paljon aikaa. Opettamisen pitää tapahtua pienissä palasissa aloittamalla yksinkertaisilla liikkeillä ja painonsiirroilla. Usein oppilaita helpottaa, kun opettaja tekee itse yhtä aikaa ja kertoo suullisesti jo ennalta, mikä liike on tulossa seuraavaksi. Myös laskujen käyttäminen opettamisessa voi helpottaa oppimista.

Henkilöt, joilla ei ole aiempaa kokemusta tanssimisesta, saattavat aluksi arastella tanssimista. Siksi opettajan jatkuva kannustaminen ja rohkaisu oppilaita kohtaan ovat erittäin tärkeitä. Opettajan tehtävä on rakentaa oppilaille hyvä itsetunto ja itseluottamus, jotta oppilaat uskovat omaan tekemiseensä. Silloin oppiminen saa parhaan mahdollisen tilaisuuden.

Koreografiaa suunnitellessani mietin jo valmiiksi työryhmälle sopivan taitotason, mistä urheilijat pystyvät realistisesti suoriutumaan. Olen hyödyntänyt heidän fyysisiä ominaisuuksiaan koreografian sisällössä. Olen ottanut huomioon myös realiteetit ja pyrkinyt rakentamaan koreografiset osiot niin, että heidän tämän hetkinen taitotasonsa riittää selviytymään niistä. Tämä ajatus on säilynyt koko prosessin ajan.

Prosessissa työskentelevillä kamppailijoilla on erilaiset lajitaustat ja sen vuoksi erilaiset keholliset ominaisuudet. Jokaisella on ollut omat

lisäharjoituksia vaativat kohtansa. Projektissa olen panostanut siihen, että jokainen kamppailija on saanut tarvittaessa yksityistunteja, joiden aikana olemme päässeet hiomaan kaikkien henkilökohtaisia haasteita. Projektin oltua valmis huomasin, että ne esiintyjät, jotka panostivat harjoitteluun eniten, suoriutuivat koreografiasta parhaiten.

Yksi mullistava haaste, jonka kohtasin koreografisessa prosessissa, oli se, että yksi parhaista esiintyjistä sai muutama viikko ennen teoksen valmistumista vakavan keuhkoveritulpan ja joutui jäämään esityksestä kokonaan pois. Sen seurauksena jouduin ottamaan tilalle uuden jiu-jitsukan, jolla ei ollut laisinkaan aikaisempaa kokemusta tanssimisesta. Onnekseni tämä jiu-jitsuka on erittäin taitava omassa lajissaan ja muutenkin todella liikunnallinen, minkä seurauksena henkilön oppiminen on ollut nopeaa. Opetin henkilöä yksityisesti monta kertaa viikossa, joten hän oppi koreografian materiaalin poikkeuksellisen nopeassa ajassa.

Viimeinen haaste, jonka kohtasin projektin aikana, oli se, että koreografian kuvauspaikka vaihtui. Olimme sopineet Tampereen KomEDIATEATERIN kanssa esiintymispäivän, jolloin tarkoituksena oli kuvata teos parhaassa mahdollisessa tilassa. Viikko ennen sovittua päivämäärää sain KomEDIATEATERILTA ilmoituksen, että sovittu päivämäärä ei sovikaan. Lopullisen koreografian kuvauspaikka jouduttiin siirtämään lopulta treenisalillemme, mikä ei ollut visuaalisesti paras mahdollinen paikka koreografialle.

Olisin toivonut saavani ammattikuvaajan kuvaavan lopullisen koreografian, jotta teoksen kuvaus olisi ollut parempi. Tämä toivomus ei kuitenkaan toteutunut ja lopulta kuvasimme sen itse työryhmän kanssa, ja kuvauksesta ei tullut paras mahdollinen.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen taiteellisentyön lopulliseen tulokseen. Jaoin videon Facebookissa, jossa valmis koreografia on nähtävissä. Parissa päivässä videoni lähti leviämään ympäri maailmaa. Videota on katsottu Amerikassa, Aasiassa, Euroopassa, Australiassa ja Afrikassa muutaman

päivän sisään yli 80 tuhatta kertaa ja sitä on jaettu sosiaalisessa mediassa yli tuhat kertaa. Koreografia on saanut uskomattoman paljon hyvää palautetta. Ihmiset, jotka ovat nähneet koreografian videolta ovat olleet siinä uskossa, että videolla esiintyvät jiujitsukat ovat tanssijoita. Palautteet ovat saaneet minulle varmuutta esittämääni tutkimuskysymyksiin. Pedagogiset menetelmäni ovat onnistuneet. Jiujitsukat saivat lopulta suorituksensa näyttämään tanssilta. Koreografian tekeminen jiujitsun liikekielestä myös onnistui. Valmis koreografia näyttää modernilta nykytanssilta, vaikka siinä on käytetty vain puhdasta jiujitsun liikekieltä. Olen saanut myös ammattikoreografeilta palautetta. Koreografit haluaisivat kuulemma hyödyntää työryhmääni sekä koreografiaani omissa teoksissaan.

## **LÄHTEET**

### **HAASTATTELUT**

Mies 24.01.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Mies 22.2.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Mies 23.3.20017 Haastattelu Tekijän hallussa.

Mies 6.2.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Mies 6.2.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Nainen 7.2.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Nainen 7.2.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Nainen 22.01.2017 Haastattelu. Tekijän hallussa.

Nainen 25.01.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Nainen 25.01.2017. Haastattelu. Tekijän hallussa.

Törmi, K. 17.01.2017. Sähköpostiviesti Tekijän hallussa.

### **KIRJALLISET LÄHTEET**

Alho, L. 2015. Koreografian luovuus-inspiroista ideoihin. Turun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.



Autio, T. & Kaski, L. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY.

Juntunen M. 2017 Viitattu 22.1.2017,

[http://www.kamppailulajit.net/lajikuvaukset/bjj\\_lajikuvaus.html](http://www.kamppailulajit.net/lajikuvaukset/bjj_lajikuvaus.html)

Kirkonpelto, A. 2012. Näkökulmia taidon opettamiseen tanssiurheilussa. Teatterikorkeakoulu, Tanssinopettajan maisteriohjelma. Pro gradu-tutkielma.

Kuusela, M.. 1998. Teoksessa U, Halonen., P, Pakkanen. & A, Sarje. Kirjoituksia koreografiasta. Mikkeli: Teroprint ky.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin a, b, c. Jyväskylä: Kopijyvä oy.

Reunanen, J. 2015. Luovan ajattelun metodologia. Aaltoyliopisto. Tuotantotaloudenlaitos. Opinnäytetyö.

Tukiainen, M. 2005. Elämä muuttuu tanssiksi. Teoksessa: H. Jyrkkä, toim. Tanssin tekijät-35 näkökulmaa koreografin työhön. Jyväskylä: Gummerus.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Uusikylä, K. 1999. Luovuus Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

LIITTEET

LIITE 1

[https://www.youtube.com/watch?v=EY2EVjlG47Q&feature=em-share\\_video\\_user](https://www.youtube.com/watch?v=EY2EVjlG47Q&feature=em-share_video_user)