

## Videomateriaali tanssiharjoittelun tukena

**Kirkonpelto Anssi, Kontturi-Paasikko Liisa, Heikkinen Anni**

5.6.2017 ::

### Metatiedot

**Nimeke:** Videomateriaali tanssiharjoittelun tukena

**Tekijä:** Kirkonpelto Anssi; Kontturi-Paasikko Liisa; Heikkinen Anni

**Aihe, asiasanat:** cha-cha-chat, foxtrotit, jivet, latinalaistanssit, rumbat, sambat, tangot, tanssi, tanssitekniikat, valssit, video

**Tiivistelmä:** Internetin, sosiaalisen median ja suoratoistopalvelujen kehittyminen on hyödyttänyt tanssialaa suuresti. Hyötyjä ei ehkä tunnisteta, mutta se on selkeästi lisännyt kulttuurista vuorovaikutusta sekä tiedon ja materiaalin jakamista erityisesti videon välityksellä. Jopa sellaista videomateriaalia on saatavilla, mitä muuten ei saisi mistään muualta. Suoratoistopalvelut, kuten YouTube, ovat täynnä avointa tanssimateriaalia, mikä sopii yhtä hyvin aloittavien tanssin harrastajien itsenäiseen opiskeluun kuin tanssin tutkimukseen. Kehon ja mielen sisäisten prosessien työstämiseen tarvitaan edelleen opettaja, mutta videon avulla voi opetella ennakkoon tai palauttaa mieleen työstettävää materiaalia.

Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkinto-ohjelma dokumentoi tanssinopetusta monella tavoin, mutta tuottaa myös avointa videomateriaalia yleisempään käyttöön. Avointa materiaalia ei ole vielä kuvattu kovin paljoa, mutta sen opetuskäyttöä laajemmat hyödyt on nähtävissä. Avoin materiaali tulisi olla selkeää, mutta kaikenlainen videointi osana oppitunteja on tärkeä tuki opitun mieleen ja kehoon palauttamiselle.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2017-06-05

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201705156415>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

### Näin viittaat tähän julkaisuun

Kirkonpelto, A., Kontturi-Paasikko, L. & Heikkinen, A. 2017. Videomateriaali tanssiharjoittelun tukena. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 18. Hakupäivä 5.6.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201705156415>.

**Internetin, sosiaalisen median ja suoratoistopalvelujen kehittyminen on hyödyttänyt tanssialaa suuresti. Hyötyjä ei ehkä tunnisteta, mutta selkeästi se on lisännyt kulttuurista vuorovaikutusta sekä tiedon ja materiaalin jakamista erityisesti videon välityksellä. Jopa sellaista videomateriaalia on saatavilla, mitä muuten ei saisi mistään muualta. Suoratoistopalvelut, kuten YouTube, ovat täynnä avointa tanssimateriaalia, mikä sopii yhtä hyvin aloittavien tanssin harrastajien itsenäiseen opiskeluun kuin tanssin tutkimukseen. Kehon ja mielen sisäisten prosessien työstämiseen tarvitaan edelleen opettaja, mutta videon avulla voi opetella ennakkoon tai palauttaa mieleen työstettävää materiaalia.**

Oulun ammattikorkeakoulun (Oamk) tanssinopettajan tutkinto-ohjelman paritanssin suuntautumisvaihtoehdossa käytetään Suomen tanssinopettajainliiton ensimmäisen asteen tutkintoa näyttötutkinnon pohjana. Kuvasimme näyttötutkinnon materiaalin, johon kuuluu 10-tanssin kuviomateriaali.

Tanssilajeja ovat vakiotanssit hidas valssi, tango, foxtrot, Wienin valssi ja quickstep sekä latinalaistansseista samba, chacha, rumba, paso doble ja jive. Kuvaus sessio toteutettiin Oamkin tanssisali kolmosessa 21.5.2014. Neljän tunnin kuvaus session aikana kuvattiin liukuhinnatyylisiin noin 450 videota (2–3 ottoa per kuvio) ja lopulliseen käsittelyyn selvisi 205 videota. Videot julkaistiin vasta 2 vuotta myöhemmin johtuen editoinnin vaatimasta työaikaresurssista. Videoiden trimmauksen ja tekstityksen tekivät tanssin osaston assistentit ja videot saatiin julkaistua OamkTanssin YouTube-kanavalla 25.5.2016.

Materiaali on tarkoitettu tanssinopettajaksi tai -ohjaajaksi opiskelevia varten, mutta se toimii myös tukimateriaalina kilpatanssin ja seurataanssin harrastajien keskuudessa. Lisäksi materiaalin halutaan edistävän tanssin näkyvyyttä sekä toimivan opiskelijarekrytoinnin markkinointimateriaalina.

Avoimen materiaalin vastaanotto oli positiivinen. Ensimmäisen viikon aikana kanavan videoiden katselukerrat lisääntyivät yli 8 000 tuhannella katsojalla. Kahdeksan kuukauden jälkeen kanavan sisältöjä on katsottu lähes 19 000 kertaa ja suurin osa osumista koskee kyseistä kilpatanssimateriaalia.

Näyttötutkinnon sisältö löytyy myös tekniikkakirjoista [\[1\]](#), mutta niiden lukeminen edellyttää tanssikokemusta kyseisistä lajeista. Vaikka kirjallinen materiaali on johdonmukaista, sitä voi silti helposti tulkita väärin. Videomateriaali on tärkeä lajitekniikan tiedon tukimateriaali. Jokaisen kuvion jokaisesta askeleesta löytyy 9 eri teknistä alakohtaa, esimerkiksi valssista (taulukko 1). Taulukossa on esitetty askeleen järjestysnumero (sarake 1) ja seuraavat lisätiedot kyseiselle askeleelle:

- **Step** - askeleen järjestysnumero
- **Position of Feet** - askeleen sijainti iskun lopussa (esimerkiksi RF fwd, right foot forward)
- **Footwork** - jalkatyö eli mikä jalkaterän osa osuu maahan ja missä järjestyksessä (esimerkiksi HT, heel toe eli kanta-varvas askel)
- **Alignment** - rintamasuunta tilassa (esimerkiksi Facing DW, facing diagonally wall eli kasvot vinosti seinään)
- **Amount of Turn** - käännösmäärä (esimerkiksi Start to turn R on 1 tarkoittaa aloita kääntyminen oikealle ensimmäisellä iskulla)
- **Rise and Fall** - nousu ja lasku (esimerkiksi Start to rice e/o 1 (end of) tarkoittaa aloita nousu ensimmäisen iskun lopussa)
- **CBM** - vastaliike, joka aloittaa käännöksen. Vastaliikkeessä kylki liikkuu kohti vastakkaista astuvaa jalkaa.
- **Sway** - kallistus, joka auttaa tasapainottamaan liikkeitä käännöksissä, St=straight, R=right jne.
- **Timing** - askeleen kesto iskuina

TAULUKKO 1. Valssin askeleiden 9 eri teknistä alakohtaa

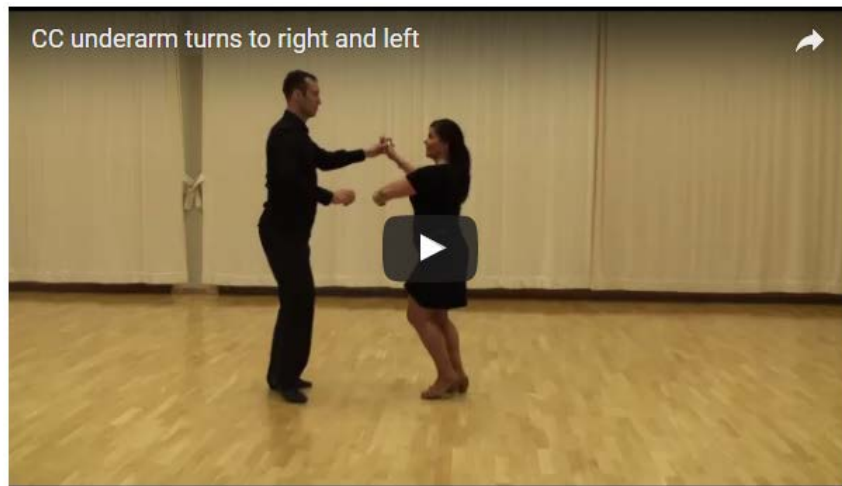
Step	Position of Feet	Footwork	Alignment	Amount of Turn	Rise and Fall	CBM	Sway	Timing
1	RF fwd	HT	Facing DW	Start to turn R on 1	Start to rice e/o 1	1	St	1
2	LF to side	T	Backing DC	1/4 between 1 and 2	Continue to rice on 2		R	2
3	RF closes to LF	TH	Backing LOD	1/8 between 2 and 3	Continue to rice on 3 Lower e/o 3		R	3

Tekniikkakirjat kuvaavat tanssin liikkeen paraabelina kolmiulotteisessa koordinaatistossa, jossa jokainen reittipiste sisältää huomattavasti lisätietoa. Tällainen liikkeen kuvaamistapa ei kerro miten tanssitaan, vaan mitä kautta tulee kulkea. Itse liikkeen tuottaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa painovoiman, kehon rakenteen ja massan, oman tilan hallinnan ja liikkeen rytmin sekä dynamiikan kanssa. Näiden fyysisten tekijöiden avulla treenataan tanssijan mieltä ymmärtämään proprioseptisten eli sisäaistimusten informaatiota. Lopullisessa liikkeessä näkyy tanssijan tunneyhteys tanssiin ja ilmaisukyky yhdistettynä kehon luonnollisen liikkeen biomekaniikkaan. [\[2\]](#)

Videoiden ei ole tarkoitus toimia tyhjentävän vastauksen antavina malleina. Jokainen tanssija on yksilö, jonka liikkeeseen vaikuttaa koulutus, kokemus ja henkilökohtaiset ominaisuudet. Tarkoitus ei ole kopioida liikettä, vaan löytää ratkaisun oman liikkeen tuottamiseksi. Oppiminen on pitkä prosessi, joka näkyy muutoksena henkilökohtaisissa ominaisuuksissa sekä liikkeessä mielen ja kehon integraationa. Videot eivät lyhennä matkaa, mutta helpottavat sitä.

## VIDEOT

### ChaChan peruskuvioita (Laird)



### Foxtrotin peruskuvioita (Howard)



**Hitaan valssin peruskuvioita (Howard)**



**Jiven peruskuvioita (Laird)**



**Paso Doblén peruskuvioita (Laird)**



**Quickstepin peruskuvioita (Howard)**



**Rumban peruskuvioita (Laird)**



**Samban peruskuvioita (Laird)**



## Tangon peruskuvioita (Howard)



## Wienin valssin peruskuvioita (Howard)



OAMKIN TANSSIN YOUTUBEKANAVA



## OamkTanssi

Kuvaussessio toteutettiin nopealla aikataululla ja monessa asiassa on kehittämisen varaa. Valaistus tulisi olla riittävä, sillä esimerkiksi musta vaate ei näytä kaikkia yksityiskohtia, kuten kehon rotaatioita. Kuvaamisen pitää varata aikaa, 4 tuntia ja 450 videota on aika intensiivinen kokemus. Arvioisin, että tähän määrään videoita olisi pitänyt varata viikko aikaa. Saadun palautteen perusteella jokaisesta kuvioista saisi olla enemmän kuvakulmia,

yksin ja parin kanssa sekä kuvion yhdistelyvariaatiot muiden kuvioiden kanssa. Videoita ei myöskään tarvitsisi leikata niin tiiviiksi, kuin ne on nyt tehty.

## Lähteet

1. [△Howard, G.](#) 2002. The technique of ballroom dancing. Brighton: International Dance Publications.
2. [△Sandström, M. & Ahonen, J.](#) 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus.