



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

RYTMIKYVYN KEHITTÄMINEN LASTENTANSSISSA

Millaisia harjoitteita 3-8-vuotiaille?

TEKIJÄ: Rebekka Angela Veronika Vuohelainen

| | |
|---|-----------------------------|
| Koulutusala Kulttuuriala | |
| Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma | |
| Työn tekijä(t) Rebekka Angela Veronika Vuohelainen | |
| Työn nimi Rytmikyvyn kehittäminen lastentanssissa – Millaisia harjoitteita 3-8 vuotiaille? | |
| Päiväys 15.4.2018 | Sivumäärä/Liitteet 30/31 |
| Ohjaaja(t) Eeri Pihlajakari, Paula Salosaari | |
| Yhteistyökumppanit Kuopion Konservatorio ja Liikunta – ja hyvinvointikeskus Fressi Kuopio ja Lippumäki | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee rytmikyvyn harjoittamista lastentanssissa. Kirjoittaja toimi Kuopion Konservatorion tanssinopettajana 3-4-vuotaiden lastentanssissa, 7-8-vuotiaiden valmentavassa opetuksessa, sekä Liikunta – ja hyvinvointikeskus Fressin satubaletti-ohjaajana 3-4-vuotiaiden ja 5-6-vuotiaiden lasten ryhmissä.</p> <p>Varsinainen lajiharjoittelu alkaa Suomessa 9-vuotiaana. Lastentanssi on osa kulttuurikasvatusta ja sillä pyritään luomaan mahdollisimman hyvät pohjataidot lajiharjoittelulle, sekä tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia. Opinnäytetyössä käsitellään lapsen kehityksen fysiologisia lainalaisuuksia, pohditaan ikäryhmälle sopivia oppimistavoitteita ja harjoitteita, sekä tutustutaan musiikin peruskäsitteisiin.</p> <p>Harjoituksia testattiin jokaisessa ryhmässä kahden kokoontumiskerran ajan. Testaamisen tarkoitus oli saada informaatiota harjoitusten sopivuudesta ikäryhmälle, sekä löytää toimivia ohjaamisen tapoja. Oppimistavoitteina oli peruspulssin hahmottaminen ja ylläpitäminen liikkeessä, käsi-jalka koordinaation sekä erilaisten hyppykoordinaatioiden kehittyminen. Rytmilorut tukivat liikkeen rytmittämistä, käsi - jalkakoordinaation yhdistämistä ja auttoivat lapsia muistamaan opittua. Äänen painot ja eleet motivoivat lapsia sekä auttoivat rytmin hahmoittamisessa. Tempurata yhdistettyinä erilaisiin hyppykoordinaatioihin oli lapsille mieluisa ja motorista kehitystä oli havaittavissa jo kahden tapaamiskerran välissä.</p> | |
| Avainsanat Rytmikyky, lastentanssi, satubaletti | |

| | | | |
|--|-----------|------------------|-------|
| Field of Study Culture | | | |
| Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy | | | |
| Author(s) Rebekka Angela Veronika Vuohelainen | | | |
| Title of Thesis Developing rhythmic competence in children's dance – What kind of training for three to eight-year-olds | | | |
| Date | 15.4.2018 | Pages/Appendices | 30/31 |
| Supervisor(s) Eeri Pihlajakari, Paula Salosaari | | | |
| Client Organisation /Partners Kuopio Conservatory and Fressi Sports Centre | | | |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to study rhythm training in children's dance. The author has worked as a dance teacher for three to four-year-olds in children's dance and for seven to eight-year-olds in preparatory instruction in Kuopio Conservatory and as a preballet instructor for three to four and five to six-year-olds in Fressi Sports Centre.</p> <p>The actual discipline based training in Finland begins at the age of nine. Children's dance is a part of cultural education and it aims to create optimum basic skills for discipline based training and to support the overall growth and well-being of a child. The thesis deals with the physiological principles of child development, suitable age group based learning goals and training practice and the basic concepts of music.</p> <p>The training practice was tested during two dance lessons in each group. The purpose of the testing was to gain knowledge of the suitability of the training practice for a particular age group and to find workable ways of instruction. The learning goals were to perceive and maintain the basic pulse and to develop hand – feet as well as jumping coordination. Rhythmic rhymes supported the timing of movement, the combining of hand – feet coordination and helped the children to remember what they had learnt. The tone of voice and gestures motivated the children and helped them to perceive rhythm. The obstacle course combined with jumping coordinations was popular with the children and already enhanced their motor skills already before the second lesson.</p> | | | |
| Keywords Rhythm training in children's dance, children's dance, preballet | | | |
| | | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | LASTENTANSSI, RYTMITAJU JA RYTMIKYKY | 6 |
| | 2.1. Synkronointitaidot tanssissa | 6 |
| | 2.1.2 Syklinen ja asyklisen rytmi | 7 |
| 2.2 | Mitä harjoituttaa lastentanssissa ja miten – ajatuksia satuflamencon maailmasta | 7 |
| | 2.2.1 0-9-vuotiaiden rytmiset taidot | 8 |
| | 2.2.2 Rytmikyvyn kehittäminen ilman musiikkia – esimerkkejä urheilumaailmasta | 9 |
| 3 | RYTMIKKA JA MUSIIKIN PERUSELEMENTIT | 11 |
| 3.1 | Tasajakoinen, kolmijakoinen ja poikkeusjakoinen rytmi | 11 |
| | 3.1.1 Rytmissä hyppääminen, rytmissä askeltaminen ja musikaalisuus | 13 |
| 4 | LAPSEN FYSIOLOGINEN JA BIOLOGINEN KEHITYS..... | 15 |
| 4.1 | Perusliikuntataidot ja taidon oppiminen | 15 |
| | 4.1.1 Perusliikkeiden oppimisvaiheet | 16 |
| 4.2 | Välineet opetuksen apuna | 16 |
| 5 | KÄYTÄNNÖN TESTAUSTA..... | 18 |
| 5.1 | Satubalettitunnit 3-4 ja 5-6-vuotiaille, Liikunta -ja hyvinvointikeskus Fressillä | 18 |
| 5.2 | Lastentanssi 3-4-vuotiaille ja valmentavat opinnot 7- ja 8-vuotiaille, Kuopion Konservatorio Nilsiä toimipiste..... | 19 |
| 5.3 | Miksi valitsin juuri nämä harjoitukset..... | 20 |
| | 5.3.1 3-4 -vuotiaiden ja 5-6-vuotiaiden ryhmissä testatut harjoitukset Fressi Kuopion ja Lippumäen ryhmissä: | 20 |
| | 5.3.2 Kuopion konservatorion 3-4-vuotiaiden, 7-vuotiaiden ja 8-vuotiaiden ryhmissä testatut harjoitukset | |
| | 25 | |
| 6 | POHDINTAA..... | 27 |

1 JOHDANTO

Tanssi on minulle äänetöntä musiikkia. Tanssi yhdistää ihmisiä, luo mielikuvia, herättää tunteita ja ajatuksia. Rytmisesti taidokkaat tulkinnat ovat aina sykähdyttäneet. Taidokkaimmista esiintyjistä on vaikea nähdä missä tanssi loppuu ja musiikki alkaa.

Lauluharrastuksen aloittaminen aikuisiällä yhdessä Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettaja-opintoihini sisältyvän musiikinopetuksen kanssa on helpottanut ja syventänyt omaa oppimistani. Mitä paremmin hahmotan musiikin rakenteita, sitä paremmin pystyn ajoittamaan liikettäni suhteessa musiikkiin.

Loukkaannuin opintojeni ensimmäisen vuoden keväällä. Polven eturistisideleikkauksesta seurannut kuntoutusjakso kehitti perusmotoriikkaani. Kuntoutuksen loppuvaiheessa tein fysioterapeutini johdolla paljon erilaisia ponnistusharjoituksia. Hyppykoordinaationi oli parantunut ja rytmisissä hyppäminen otti ison harppauksen eteenpäin palattuani harjoitteluun. Tästä syntyi ajatus, että haluan lähteä kehittämään lastentanssinopetustani, jotta voin valmentajana tarjota mahdollisimman hyvän pohjan myöhemmälle harjoittelulle. Kehitys tapahtuu toistojen kautta, harjoittelun monipuolisuus taas tukee lapsen perusmotoriikan kehittymistä. Valitsin rytmikyvyn kehittämisen aiheeksi, koska koin, että se veisi omaa kasvua pedagogina ja valmentajana eniten eteenpäin tällä hetkellä. Pohjakoulutukseltani olen tanssija (Pohjois-Karjalan ammattiopisto – nykyiseltä nimeltään Riveria, Outokumpu nykytanssijan koulutusohjelma 2012) ja lisensioitu FAF Personal Trainer (2015).

Opinnäytetyöni tavoitteena on kirkastaa lastentanssin opetussisältöjä ja opetustapoja rytmikyvyn kehittymisen näkökulmasta: millaisia rytmiharjoitteita tulisi valita 3-8 vuotiaiden lastentanssitunneille? Mitkä asiat musiikissa ovat oppimistavoitteita kullekin ikäryhmälle kuten esimerkiksi tasarytmi, kolmijakoinen rytmi ja tauko? Mitkä tekijät lapsen fysiologisessa ja biologisessa kehityksessä vaikuttavat oppimiseen ja harjoitusten valintaan, mitä pohjaitaitoja tulisi harjoituttaa? Miten ohjaustyyli, opetuskäytännöt, äänenpainot, eleet ja kosketus viestinnässä voivat vaikuttaa lapsen kykyyn seurata tai hahmottaa harjoitusta? Miten rytmi yhdistyy perusliikuntataitoihin ja tanssiteknisiin taitoihin? Mitä kaikkea rytmikyky voi tarkoittaa tanssissa ja mihin sitä tarvitaan?

Opinnäytetyöni sisältää teoriaosuuden, kollegiaalista keskustelua tuomaan näkökulmia opetuskentältä sekä kahden kerran mittaisen harjoitusten testausosuuden kahdeksassa eri lastentanssiryhmässä. Lisäksi pohdintaani on vaikuttanut aikaisempi opetustyö näiden ryhmien parissa. Koska testausosuus on kovin lyhyt, on harjoitusten tarkoitus toimia lähinnä esimerkkeinä siitä, millaisia ne voivat olla sekä testata niiden soveltuvuutta kyseiselle ikäryhmälle ja löytää toimivia ohjaamisen keinoja. Lähes kaikki harjoitteet kehitin itse pohjautuen hankkimaani tietoon ja kollegiaalisiin keskusteluihin.

2 LASTENTANSSI, RYTMITAJU JA RYTMIKYKY

Rytmitaju on kykyä hahmottaa kuulon kautta musiikin sykettä, tempoa, rytmikuvioita ja metristä eli säännönmukaista toistuvaa rakennetta. Rytmitaju lähtee kehittymään jo kohdussa sikiöaikana. Äidin sydämensyke on lapsen ensi kosketus rytmiin. (Kivelä-Taskinen, 2008, 34.) *”Sikiö vastaanottaa ääniärsyksiä tunto-, vibraatio- ja kuuloaistiensa avulla vesivälitteisesti.”* (Paananen, 2003, 24).

Rytmikyky on rytmin motorista tuottamista soittamalla, puhumalla tai liikkumalla. Jokaisella liikkeellä on tarkoituksenmukainen liikerytmi. Rytmikykyä tarvitaan myös arkisissa asioissa. Sitä voidaan kehittää erilaisilla liikekoordinaatioharjoituksilla, joihin otetaan rytmi mukaan. Harjoitukseen voi liittyä ääntä, mutta se ei ole välttämätöntä. Rytmikyky on siis kykyä toteuttaa liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi. Sekä musiikin seuraaminen ajassa ja tilassa, että ilman musiikkia suoritettavan rytmisen liikekoodinaatiosarjan toteuttaminen, vaatii nopeuden ja voiman herkkää säätelyä. Rytmikykyyn vaikuttaa myös lihaskoordinaatio ja kyky jännittää ja rentouttaa lihaksia. (Kivelä-Taskinen 2008 34-38.) Mielestäni tanssitunteja suunnitellessa opettaja joutuu pohtimaan mitä pohjataitoja harjoituksissa tarvitaan. Hallitsevatko oppilaat kyseiset pohjataidot, vai tulisiko niitä harjoittaa erikseen: Osaako lapsi esimerkiksi rentouttaa ja jännittää liikkeessä tarvittavia lihaksia?

2.1. Synkronointitaidot tanssissa

Kun tarkoitetaan kykyä tuottaa liikkeenä kuultu rytmi puhutaan synkronointitaidosta (Kivelä-Taskinen 2008, 34). Koska suurimmassa osassa eri tansseja musiikki ”keskustelee” tanssin kanssa, voisi sanoa, että rytmitaju ja rytmikyky ovat taitoja, joita tanssija hioo läpi uransa. Toiset tanssimuodot ovat kehittyneet läheisessä suhteessa musiikin kanssa. Nykytanssi tekee ehkä radikaaleimman poikkeuksen tanssin ja musiikin suhteessa, sillä toisissa teoksissa ei käytetä ollenkaan musiikkia tai liikekieli on tarkoituksella ristiriidassa musiikin kanssa. Kaikella liikkeellä on kuitenkin liikerytmi, niinpä myös nykytanssija tarvitsee rytmikykyä vaikkapa hypätäkseen rytmisissä tai heiluttaessaan käsiään säädellyllä ajoituksella.

Toiset tanssilajit kuten steppi ja flamenco ovat perkussiivisiä eli tanssija säestää tai sooloilee liikkeen tuottamalla äänellä. Päädyin keskustelemaan stepin, flamencon ja kilpatanssia edustavan kollegan kanssa siksi, että näissä lajeissa rytmin merkitys korostuu ja epärytmisessä oleva tanssija erottuu joukosta hyvin selkeästi ja oma kokemukseni näistä lajeista on hyvin vähäinen. Pääalajini Savonia-ammattikorkeakoulun opinnoissa on jazztanssi, lisäksi sivuaineita opinnoissani ovat baletti ja nykytanssi. Nykytanssia olen opiskellut aikaisemmin Pohjois-Karjalan ammattiopistossa, Outokummun tanssijankoulutuksessa.

2.1.2 Syklinen ja asyklisen rytmi

Kävely, juoksu ja vuorohyppely ovat syklisiä liikkeitä, eli jatkuvia. Oven avaus, pituushyppy, pallon heitto ja kiinniotto ovat asyklisiä, ei-toistuvia suorituksia, mutta myös rytmisiä. Liikkeen oppimisessa, oli se sitten syklinen tai asyklinen, hahmotetaan liike ja sen suunnat ensin avaruudellisesti, vasta sitten liikkeen ajoitus ja tempo. Kun liikettä päästään kokeilemaan, tarkentuu voimankäyttö, ja tasapainojärjestelmä säätelee lihasten supistumis- ja rentouuskäskyjä siten, että tasapaino säilyy. (Kivelä-Taskinen 2008, 37.)

Kivelä-Taskisen mukaan syklisestä eli jatkuvasta liikkeestä on löydettävissä voima- ja lepokohta, kuten rytmin iskullinen ja iskuton osa, mikä helpottaa hahmottamaan liikettä (Kivelä-Taskinen, 2008, 37).

2.2 Mitä harjoituttaa lastentanssissa ja miten – ajatuksia satuflamenccon maailmasta

Kävin kollegiaalista keskustelua flamencotanssija ja tanssinopettaja Marja Rautakorven kanssa flamencosta ja rytmikyvyn kehittämisestä lastentanssissa. Flamencossa tanssija on kuin yksi muusikoista. Flamencossa on perinteisesti mukana laulu, kitara ja tanssi, jotka ovat vahvasti vuorovaiikutuksessa keskenään. Kun laulaja laulaa on tanssin ja kitaran rooli esityksessä säestävämpi. *Tanssija voi kommentoida laulua rytmisillä elementeillä ja kommenteilla, mutta hän ei jyrää laulua alleen.* Perinteisessä Flamencossa on pitkiä koputusosuuksia flamencokengillä, joissa "liidausvastuu" on selkeästi tanssijalla. Kun laulaja on lopettanut, kitara jatkaa säestämistä ja tanssija saattaa soolollaan kommentoida musiikkia tai keskustella muiden soittimien kanssa. (Rautakorpi 20.3.2018)

6-7-vuotiaiden satuflamencossa Rautakorpi harjoituttaa mm. peruspulssin kuulemista musiikista sekä tupla- ja puolitempoa. Rytmejä soitetaan käsillä ja jaloilla. Rautakorpi on todennut toimivaksi, että rytmistä tarjotaan oppilaalle ensin lopullinen kuulokuva – vasta sen jälkeen pilkotaan ja näytetään tarvittaessa hitaampaan tempoon. Satuflamencossa harjoitetaan mm. rytmin ylläpitämistä sekä äänellistä ja äänetöntä rytmiiikkaa. Äänettömällä rytmiiikalla Rautakorpi kuvaa *liikettä, jonka rytmi näkyy, mutta ei tuota ääntä.* Äänetön rytmiiikka voi olla aksentoivaa tai pehmeää. (Rautakorpi 20.3.2018)

Rautakorpi painottaa, että lasten rytmitajua ei tulisi aliarvioida. Myös poikkeusjakoista musiikkia voi tarjota kuulokuvan tai vaikka taputtaen lorun avulla kuten 12-jakoiseen musiikkiin sopiva: Pii-rak-ka, pii-rak-ka, pul-la, pul-la, pul-la (Rautakorpi 20.3.2018). Yhdessä pohdimme kannattaako lasta aina edes opettaa ajatttelemaan laskemaan kahdeksan iskun fraaseja, mikä tarkoittaa musiikin puolella esimerkiksi kaksi tahtia nelijakoista musiikkia tai neljä tahtia kaksijakoista musiikkia.

2.2.1 0-9-vuotiaiden rytmiset taidot

Erik Kramer käsittelee lasten rytmisiä taitoja Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyössään " RYTMIN VOIMA- Rytmien harjoitusvihko 3-5-vuotiaiden varhaiskasvatuksessa". Theseuksessa julkaistusta opinnäytetyöstä löytyy mielenkiintoinen taulukko sivulta 24 alkaen: "*Lapsen rytmitajun kehittyminen ikäkausittain*" (Hongisto-Åberg ym. 1993, 58–75; Karppinen 2001, 125–126.). Alla olevan aineiston sisältö on lainattu sieltä:

0-1-vuotias lapsi pystyy havainnoimaan kohdusta käsin musiikin perusrytmin, vaikka musiikissa voi soida samanaikaisesti muita soittimia. Vauva oppii tunnistamaan äidin laulamia lauluja ja pystyy havaitsemaan rytmikuvion muutokset. *1-2-vuotias* lapsi ilmaisee musiikin sykettä omassa liikkeessään ja alkaa imitoida aikuista rytmisesti, kun rytmit ovat yksinkertaisia. Hän pyrkii sovittamaan liikkeitä laulun ja leikin yhteydessä esim. taputtamalla. Perusrytmi alkaa löytymään, vaikka lapsen taputus ei olekaan täysin sykkeessä. Lapsen liikkuminen musiikin sykkeen mukaan ei kuitenkaan ole vielä säännönmukaista.

2-3-vuotias lapsi tunnistaa perussykkeen ja osaa taputtaa laulun käyttäen molempia käsiä. Hän osaa toistaa rytmin, jos se liittyy sanoihin. Lapsi pystyy noudattamaan tempoa musiikissa, jossa on selkeä syke. Hän pystyy loruttelemaan ja lausumaan pieniä runoja. Lapsi pystyy harjoittelemaan kehorytmejä sekä käyttämään helppoja rytmisoittimia perussykkeen soittamiseen. Harjoituksissa, joissa lapsi käyttää samalla puhetta, tulee tempon olla tarpeeksi hidas. Lapsi alkaa ymmärtää musiikista sävyjä: hiljaa, kovaa, hitaasti, nopeasti, tauko. *3-4-vuotias* lapsi osaa soittaa rytmisoittimia, jotka ovat yksinkertaisia. Suurin osa lapsista tunnistaa hitaan ja nopean eron sekä tulee tietoiseksi temposta ja sykkeestä. Sanarytmien harjoittelu voidaan aloittaa. Lapsi alkaa ymmärtää tauon merkityksen musiikissa. Lapsi erottaa musiikista tasa - ja kolmijakoisen rytmin. Hän pystyy tunnistamaan erityyppisiä rytmejä.

4-5-vuotias lapsi ymmärtää ja havaitsee nopea-hidas vastakohtaparit. Lapsen motoriikka on kehittynyt, ja hän pystyy reagoimaan tempoon. Sanavarasto on kehittynyt huomattavasti 3-vuotiaan tasosta. Sanarytmit sujuvat paremmin. Musiikkia voidaan säestää kehosoittimilla esim. taputuksin sekä ottaa mukaan sanarytmit. Lapsi kykenee säilyttämään rytmin sykkeen, kun tempo on sovittu. Hän pystyy myös muuttamaan tempoa tarkoituksenmukaisesti. Kehon hallinta kasvaa ja motorinen koordinaatio kehittyy. *5-6-vuotias* lapsi ymmärtää musiikissa rytmin olemuksen. Hän käyttää jalkoja ja käsiä monipuolisesti ja pystyy kävelemään sykkeessä sekä osaa taputtaa sanarytmejä. Lapsi ymmärtää käsitteen tempo ja erilaiset musiikkiin liittyvät dynamiikat ja keston liittyvät käsitteet. Ymmärtää erilaisia musiikin lajeja. *6-9-vuotiaat* lapset pystyvät soittamaan vaikeita rytmikuvioita sekä käsillä ja jaloilla samaan aikaan eri rytmiä. (Kramer 2012,24.)

2.2.2 Rytmikyvyn kehittäminen ilman musiikkia – esimerkkejä urheilumaailmasta

Lastentanssiharjoittelu alkaa tunneillani oman kehon hahmottamisesta, ja siksi kehorytmien käyttö toimii hyvin kauden alussa opeteltaessa nimeämään oman kehon osia. Koska syyskaudella olen jo käyttänyt kehonnimeämisharjoituksia ryhmissä, ei tällaista harjoitusta ole testausosiossa. Kehorytmit eli bodypercussionharjoitteet ovat kuitenkin loistavia rytmikyvyn kehittämiseen ja niitä voi helposti varioida oppilaan ikää ja taitotasoa vastaaviksi. Esimerkkejä voi etsiä myös liikuntaseurojen nettisivuilta.

Suomen jääkiekkoliiton harjoitteita rytmikyvyn kehittämiseen löytyy allaolevalta nettisivulta:

Juosten samaan aikaan taputtaen

- *vain oikean jalan askeleen aikana edessä*
- *molempien askelien aikana edessä*
- *molempien askelien aikana vuoroin edessä ja takana*
- *oikean jalan astuessa taputtamalla tuplasti*
- *vasemman jalan astuessa yhdesti*

Samat harjoitukset voi teettää etuperin, takaperin tai sivuttain juosten.

Pareittain laukaten eteneminen

- *naamat vastakkain, jatkuvat läpsäytykset*
- *naamat vastakkain, ristikäsiä läpsäytykset*
- *naamat vastakkain, reidet + läpsäytykset.*

Samat läpsäytykset voi tehdä jalkojen ollessa ilmassa tai maassa.

Lisäksi jääkiekkoliitolta löytyy koordinaatioon harjoituksia:

Haaraperushyppyä eli X-hyppyä + variaatioita käyttäen

- *eteneminen eteenpäin*
- *eteneminen taaksepäin*
- *joka hypyllä hypäten 90 astetta*
- *jalat tuplata nopeammin kuin kädet*
- *kädet tuplata nopeammin kuin jalat*
- *kädet pyörien*
- *erirytmisiin tehden A ja Y-hyppy, eli hyppy missä vain jalat tai kädet aukeavat*

Lisäksi erilaisia juoksuja kuten reidennostajuoksua tai kantapäidennostajuoksua voidaan varioida erilaisilla kädenliikkeillä tai jalkojen tehden toinen jalka reidennostoa ja toinen jalka kantapään nostoa eteenpäin käsien ollessa rytmikkäästi mukana. (www.jamsakoskenilves.fi)

Vaikka tanssi ja jääkiekko ovat lajeina hyvin erilaisia, toimivat yllä mainitut harjoitukset mielestäni hyvin esimerkkeinä, millaisia rytmikoordinaatioharjoitukset voivat olla. Yhdistelemällä

harjoituksia voidaan tehdä lämmittely, jossa herätellään myös hermostoa tulevaan. Harjoituksesta voidaan luoda tanssillisempi lisäämällä tavoitteita tukeva musiikki. Pienten lasten kanssa harjoittelussa tulee muistaa, että ensin opitaan liikkeen peruskaava. Jos lastentanssi on aloitettu 3-6-vuotiaana, mielestäni 7-vuoden ikäisellä esimerkiksi laukkaamisen pitäisi olla jo suhteellisen sujuvaa. Silloin harjoitukseen voi yhdistää rytmittelyjä. Erilaisia juoksuharjoitteita, joissa harjoitetaan myös musiikin peruspulssin löytämistä käytin testausosiossa jo 3-vuotiaasta ylöspäin.

3 RYTMIIKKA JA MUSIIKIN PERUSELEMENTIT

Etsiessäni tietoa musiikin peruselementeistä, huomasin, että eri lähteissä peruselementtejen jaotellussa oli eroja. Esimerkiksi musiikin perusaineksiksi luetellaan *Musiikin ystävän käsikirjassa* rytmi, melodia, harmonia ja sointiväri (Kasper, Lampila, Tikkanen 1991,18). Entinen musiikinopettaja Pipsa Tuominen kirjoittaa liikunan ja musiikin suhteesta blogissaan *Liikettä musiikissa, musiikkia liikkeessä*. Musiikin peruselementeiksi hän luettelee dynamiikan eli äänen voimakkuuden vaihtelut, harmonian eli yhtä aikaa soivat sävelet, melodian eli peräkkäiset sävelet, jotka muodostavat sävelkulun, rytmin eli ajan jaksottamisen ja jäsentämisen, sointivärin eli soundin, sekä tempon eli kappaleen esitysnopeuden ja muodon eli kappaleen rakenteen. (Tuominen Pipsa, movement-to-music.blogspot.fi/2015/06/musiikin-elementit-elements-of-music.html) Kivelä-Taskisen ja Setälän mukaan rytmin osat koostuvat sykkeestä, rytmikuvioista ja temposta eli esitysnopeudesta (Kivelä-Taskinen, Setälä 2006, 45). Tanssin näkökulmasta elementeistä korostuvat mielestäni rytmi sekä tempo, mutta muutkin elementit voivat vaikuttaa koreografiaan vahvasti. Keskeinen tekijä on mielestäni, millaisen suhteen koreografi haluaa tanssin ja musiikin välille, onko musiikki säestävää ja liikettä tukevaa, alleviivaavaa vai kenties tuo kontrastia liikkeeseen.

Syke eli peruspulssi on metrisen musiikin perusta. Pulssin nopeuden määrittää tempo eli esitysnopeus. Perussykkeen yksikköä kutsutaan musiikissa iskuksi. (Kivelä-Taskinen 2006, 57.) Koska syke on rytmin perusta, mielestäni syke jatkuu soittajan ja tanssijan mielessä tai kehossa silloinkin kun musiikissa on tauko. Tanssijan musiikkiin jäsentäminen lähtee peruspulssin kuulemisesta. Sen jälkeen voidaan lähteä etsimään tahdin ensimmäisen iskun paikkaa. Tahdin ensimmäistä iskua tanssija tarvitsee hahmottaakseen, miten tanssisarjan laskut jäsentyvät musiikkiin.

Tahtilajilla ilmoitetaan musiikin perusrytmi (Kivelä-Taskinen, Setälä 2006, 57). Koreografille tai tanssinopettajalle tahtilaji määrää mielestäni sen moneenko sarjassa lasketaan, mikäli harjoitus ei ole tarkoituksella eri jaollinen kuin musiikki. Tämä edellyttää sitä, että tanssinopettaja on tietoinen liikkeen ja musiikin suhteesta sekä musiikin tahtilajista.

3.1 Tasajakoinen, kolmijakoinen ja poikkeusjakoinen rytmi

Musiikissa tasajakoinen rytmin tahtiositus on 2/2 kuten mm. marssi, humppa, polkka, polska, samba tai 4/4 kuten mm. jenkka, cha cha, rumba, salsa, tango, sekä valtaosin pop-, rock - ja blues jazzmusiikki. Liikkuen 2/2 voidaan esimerkiksi mennä seuraavin askelin: marssi, käynti, juoksu, sivuaskel, harppaus, hyppy, humpan askel, polkan askel, polska ja sambanalkeet. 4/4 tahtiosituksella onnistuu puolestaan mm. käynti, juoksu, hyppely, hyppy, jenkkan askel ja cha chan-, rumban-, salsan - ja tangon askeleet. Tasajakoinen rytmi sykkii vuorotellen isku ja iskuton vaihdellen. Tasajakoinen rytmi on helposti hahmotettavaa ja siitä on helppo lähteä liikenteeseen lasten kanssa. Esimerkkejä tasajakoisista rytmitavuista, mitkä voisi harjoittelussa korvata rytmitavuihin sopivilla sanoilla: taa taa, taa ti-ti, ti-ti taa, ti-ti-ti-ti, ti-taa-ti, taaa-ti, ti taaa, taa.aa. Käsi -jalka koordinaatiota voi lähteä helposti kehittämään vaihdellen taputusta ja tömistystä. Esimerkiksi ti-ti kädet taputtaa ja taa tömistäen tai toisinpäin. (Kivelä-Taskinen, Setälä, 2006, 64.)

Keskustelin Marko Salmelan, Savonia-ammattikorkeakoulun rytmimusiikin lehtorin ja tanssijoiden musiikinopettajan, kanssa 18.2.2018 hänen kokemuksistaan uusien tanssinopettajaopiskelijoiden opettamisesta. Salmela kertoi jokaisessa ryhmässä olevan n. 1-2 opiskelijaa, jotka ovat harrastaneet musiikkia/ tehneet töitä musiikin parissa enemmän tai vähemmän. Jokaisessa uudessa ryhmässä voi olla myös opiskelijoita, joilla on heikko motorinen taito musiikin yhteydessä. Motoriikkaa ja rytmikykyä lähdetään kehittämään nuorten aikuisten ja aikuisten kanssa käsi-jalka koordinaation kautta sekä rummuttaen. Koska tanssija tarvitsee rytmikykyä, tulisi sitä mielestäni harjoituttaa jo lastentanssissa lapsen kypsyysasteen mukaan.

Kolmijakoinen rytmi kuten valssi voi olla $3/8$ tai $3/4$, jolloin tahdissa on yksi iskuala. $3/4$ tahtilaji voi olla myös kolmivaihtoinen, jolloin tahdissa on kaksi iskua. Esimerkkejä tästä ovat masurkan, menuetin, poloneesin askeleet ja polska kolmijakoisena. Vaihtojakoisiksi kutsutaan rytmejä, joissa tahteihin sisältyy kaksi eripituista iskualaa. Kolmijakoinen rytmi on keinuva ja yleensä meille luontainen. Sydämen sanotaan sykkivän kolmijakoisena. Esimerkkejä kolmijakoisista rytmitavuuksista ovat: ti-ti-ti, taa ti, ti taa, taaa. (Taskinen-Kivelä, Setälä 2006, 86 -87.) Omassa opiskelussa esiintulleita kolmijakoisia sanarytmejä ovat esimerkiksi ka-me-li, ke-me-li, ka-dul-la, kä-ve-li tai kei-nu-va, kum-mi-tus.

Poikkeusjakoisilla rytmeillä tarkoitetaan rytmejä, jotka eivät ole kahdella tai kolmella jaollisia rytmejä kuten $5/8$, $7/8$ ja $9/8$. Kolmijakoinen Ka-me-li, ke-me-li, ka-dul-la, kä-ve-li muuntuu viisijakoiseksi seuraavalla "Rytmiälypy"-kirjan esimerkillä: $5/8$ Mul-la on ki-va, ka-me-li, ka-me-li ki-va, ke-me-li. Ka-me-li ke-me, ke-me-li ka-me, ka-me-li ke-me. $5/4$ tahtilajin esimerkiksi on löytynyt Tomaat-ti vai kurk-ku. (Kivelä-Taskinen, Setälä 2006, 130 -132.)

Marko Salmela kertoi keskustelussamme, ettei puhu tunneilla vain musiikin termeillä, vaan termit opitaan matkan varrella. Hän panostaa opetuksessa ODD-times tahteihin eli poikkeusjakoisiin, 5:een tai 7:ään meneviin tahteihin. Käsi-jalkakoordinaatioharjoituksissa lähdetään liikkeelle Kuu-ban ja Brasilian rytmikasta. Salmelan mukaan länsimaalainen musiikki on pitkälti nelijakoista ja tanssijoiden parissa on totuttu laskemaan kahdeksaan. Salmela pyrkii opetuksellaan rohkaisemaan oppilaitaan ottamaan käyttöön myös muihin tahtilajeihin menevää musiikkia. Alkeisoppilaiden kohdalla tanssinopetuksessa se voi tarkoittaa vaikka sitä, että opettaja itse ensin soittaa hitaaseen tempoon esimerkiksi vitosia. Olennaista soitossa on Salmelan mukaan, että tanssinopettajalla itsellään on rytmi hallussa ja hän pystyy soittaessaan säilyttämään perustempon. (Salmela 18.2.2018.)

Marko Salmela käyttää useasti oppilaidensa kanssa harjoitusta, jossa puolet soittavat vitosia tai seiskoja ja puolet tanssivat tai opettavat toisille tiettyyn tahtilajiin menevän sarjan. Salmela kertoo, että toisinaan kuulee oppilaiden laskevan alle "viisi, kuusi, seitsemän, kahdeksan" vaikka tanssi menisi viiteen. Tämä kertoo mielestämme siitä, että olemme liikaa tottuneet laskemaan ja tanssiin vain nelijakoista musiikkia, mihin teemme useasti laskut kahdeksan iskun fraaseihin. Toteamme yhdessä, että tanssinopettaja on siis oppilaillensa myös musiikkipedagogi. Toisille oppilaille hän voi olla ensikosketus musiikin maailman rakenteiden tarkasteluun. (Salmela 18.2.2018.)

Rytmi sykkii tahtien sisällä. Rytmi voi sykkiä joko suorana tai kolmimuunteisena sufflana eli trioleina. Triolissa sykkeen yksi isku on siis jaettu kolmeen osaan. Liikkeiden motoriikkaa ajatellen voisi ajatella, että juoksu on suorarytmistä kun taas laukassa on sufflerytmi. Juoksija voi siis juostessaan muuttaa vain tempoa eli vauhtia. Jos hän muuttaisi juoksurytmiä, muuttuisi juoksu laukaksi. (Kivelä-Taskinen, Setälä 2006, 96 -97.)

Käsittääkseni kävelyllä ja juoksulla on siis oma rytmensä motorisena tapahtumana, mikä voidaan suorittaa eri tempossa eli vauhdissa. Toki kolmijakoiseenkin musiikkiin voidaan kävellä, silloin tahdin ykkönen siirtyy vuorotellen oikealta jalalta vasemmalle ja vasemmalta oikealle. Hyvä esimerkki on baletissa, modernissa - ja jazztanssissa käytetty tripletti-askelkuvio, jossa astutaan alas, ylös, ylös. Tripletissä alas astuva jalka vaihtuu vuorotellen. Musiikin termi tahti tarkoittaa minulle tanssin termein liikefraasia, joka voi kestää yhden tai useamman musiikin tahdin.

3.1.1 Rytmissä hyppääminen, rytmissä askeltaminen ja musikaalisuus

Kokemukseni perusteella tanssinopetuksessa käytetään musiikin päälle laskemista tai rytmin laulamista merkitsemään liikkeiden ajoitusta. Opettaja saattaa aloittaa tanssisarjan antamalla oppilaille musiikin edellisen tahdin laskut, taputtaa tai laulaa rytmiä ja helpottaa näin alkeisoppilaita saamaan kiinni musiikin perustemposta. Vähitellen, oppilaiden rytmitajun ja musiikin kuulemisen kehittyessä, tanssinopettaja voi vähentää iskujen antamista. Erityisesti baletin opetuksessa käytetään yleensä musiikkia, jossa soitetaan ennen liikesarjan aloitusta kaksi harjoitteeseen valmistavaa taktia. Näillä tahdeilla tanssijoille esitellään tulevan harjoitteen musiikin rytmi ja tempo.

Erityisesti pitkät hyppysarjat vaativat rytmitajua ja rytmikykyä. Ohjatessani ja ollessani oppilaan roolissa on opettelussa auttanut hyppyrytmin purkaminen loruksi/lauluksi. Alla esimerkkejä erilaisista ponnistuksista ja hyppyrytmeistä: hyp-py, hyp-py, hyp-py, hyp-py tai kolmijakoinen hyy-yy-yppy hyy-yy-yppy hyy-yy-yppy tai askel-askel hyppy, askel-askel hyppy. Oppijan näkökulmasta olennaista on tietää, tapahtuuko ponnistus iskulla vai kohotahdilla. Oppilasta voi auttaa purkamaan hyppyrytmi niin suullisesti kuin visuaalisesti. Joskus voi olla tarve myös hidastaa tempoa, jotta oppilas voi hahmottaa rytmikulun sekä ehtii harjoituttaa rytmiä vaativaa koordinaatiota. Opettamisen näkökulmasta mielestäni olennaista on saada informaatiota:

- a. Hahmottaako oppilas rytmin - pystyykö hän esimerkiksi taputtamaan hyppyrytmin ja hahmottaako hän musiikkia?
- b. Riittääkö oppilaan keuhonhallinta ja voima suoritettavaan hyppyyn/hyppyihin?
- c. Onko koordinaatiossa ja liikkeiden sitomisessa kohtia, joita tulisi ensin harjoitella hitaammin?
- d. Voiko rytmissä hyppäämistä ensin harjoittaa pienemmällä tai helpommalla hypyllä, missä hyppyrytmi ja jalkakoordinaatio olisi kuitenkin sama?

Kävin kollegiaalista keskustelua Savonia-ammattikorkeakoulun baletin lehtorin Virve Varjoksen kanssa 28.2.2018 aiheena rytmikyvyn kehittäminen baletissa. Varjoksella on paljon kokemusta

opettamisesta sekä koreografina toimimisesta. Hän on opettanut balettia myös minulle. Virve Varjoksen näkemys pedagogina oli, että oppijalle jää vahvempi muistijälki, mikäli rytmiloruissa käytetään myös liikkeiden oikeita nimiä. Musikaalisuus ja rytmikykyhän edellyttävät rytmitajua. Esimerkiksi monet isot hyppysarjat eli Gran Allegrot lähtevät yleensä kohotahdilla, jotta hypyn ilmalento vaihe osuu tahdin ensimmäiselle iskulle. Liikettä on vaikea ajoittaa musiikkiin, jos musiikin perusrytmitystä ei hahmota. Liikkeen aksentoinnissa tarvitaan rytmitajua ja rytmikykyä. Pedagogin ja valmentajan tehtävä on selvittää onko valmennettavalla puutteita musiikin kuulemisessa, lihasten hermotuksessa, hallinnassa tai liikkeen ja voimankäytön hahmottamisessa. (Varjos 28.2.2018.)

Isot painonsiirrot helpottavat kokemukseni mukaan rytmin opettelussa. Vaikeampi hyppysarja voidaan myös purkaa helpommiksi hyppyiksi, joissa kuitenkin toteutuu alkuperäisten jalkojen koordinaatio ja rytmi. Esimerkiksi kinkka, kinkka loikka jne. Siksi lastentanssissa tulisikin mielestäni harjoituttaa monipuolisesti erilaisia ponnistuksia ja laskeutumisia kuten kahdelta jalalta kahdelle (sammakkoloikka, hiihtohyppy, haarahyppy), kahdelta yhdelle (varsahyppy), yhdeltä kahdelle, yhdeltä toiselle (loikka), yhdeltä yhdelle (kinkka).

Varjos kertoi, että jos oppilaan hyppyrytmissä on ongelmia, kannattaa ensin pohtia sopiiko tunnilla käytettävä musiikki sarjaan. Tai onko henkilön sisäinen tempo nopeampi kuten lapsella tai lyhyemmällä ihmisellä suhteessa pitkiin. Hän mainitsee myös, että on mieltittävä riittääkö oppilaan ponnistusvoima ja miten hän käyttää plietä ponnistaessa. Hän kertoo omassa opetuksessaan vaihtelevansa tempoja tunnilla, ensin voivat esimerkiksi hypätä hitaammat hyppijät, sitten nopeammat. Varjos kertoo, että oppilaan voi antaa valita itselleen paras tempo. Isot hypyt tehdään yleensä sillä tempolla, missä tekninen suoritus on paras. Pienissä hyppyissä kuten battu-hyppyissä taas haetaan nopeutta, jolloin voi olla perusteltua valita tempo, joka haastaa oppilasta. Varjos kuvaa, että balettissa rytmi näkyy jaloissa kun taas käsien liike on pehmeämpää, kuin liukuvaa aikaa. (Varjos 28.2.2018.)

Kilpatanssissa, josta keskustelin tanssija Juho Taskisen kanssa, puhutaan myös rytmistä jalkojen rytminä, mikä tulee suoraan musiikista. Ylävartalon liike ei ole hänen mukaansa ajoituksellisesti niin tarkasti määriteltyä, vaikka liikkeen muodolle onkin tyylilliset määrittelyt. Rytmisessä askeltaminen tapahtuu painonsiirtojen kautta, helppoja askelkuvioita hiotaan ensin yksin tai parin kanssa musiikin mukana. Rytmisessä askeltaminen vaatii kykyä säilyttää rytmi. (Taskinen 6.3.2018.) Testasin 3-4-vuotiaiden kanssa samaa taktiikkaa patsas-tanssiharjoitteessa, jota avaan testausosiossa (ks. luku 5.3.1). Tässä harjoitteessa lapset saivat vapaasti hakea erilaisia askelluksia musiikin tempossa. Vastaavasti rytmin säilyttämistä harjoitettiin enemmän vanhempien lasten kanssa flamenkotanssija-pedagogi Marja Rautakorvelta saadulla harjoitteella. Rautakorpi ei muistanut mistä kyseinen ja toimivaksi todettu harjoite on alun perin löytynyt.

4 LAPSEN FYSIOLOGINEN JA BIOLOGINEN KEHITYS

Lapsen kehitys on yksilöllistä. Fyysiseen kehitykseen liittyviä ikäkausia voidaan pitää suuntaantavina. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat monet tekijät, joista hallitsevimpiä ovat olosuhteet, harjoitusjärjestys, aistit ja havaitseminen sekä kehon koko. Kehittyminen alkaa jo sikiön kehittymishetkestä. Syntymän jälkeenkin kehitys noudattaa tiettyjä yleisluonteisia piirteitä, vaikka järjestys voi muuttua tai jotkut vaiheet voivat jäädä kokonaan pois. Aluksi lapsen liikkuminen on karkeamotorista. Kehityksen edetessä siirrytään vähitellen hienokoordinaatioon, jossa tarpeettomat myötäliikkeet häviävät, liikeala pienenee ja jäsentyy lapselle. Hermoston ja lihaksiston kehityksen kannalta kummankin kehonpuoliskon tasapuolinen harjoittaminen on tärkeää. Motoriselle kehitykselle on ominaista, että kehon toinen puoli kehittyy aikaisemmin. Tällöin opetellaan liike kuten esimerkiksi kärrynpyörä tai laukka-askel tälle puolelle. Kun perusliike on opittu, aloitetaan harjoittelemaan myös toista puolta ja lopuksi siirrytään harjoittelemaan kumpaakin puolta. Vaikka lapsen kypsymistä ohjaa geeniperimä, oppiminen tapahtuu toistojen, ympäristön, välineistön jne. avulla. Kypsyminen ja oppiminen yhdessä saavat aikaan lapsen motorisen kehityksen. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että ensimmäiseen ikävuoteen saakka motoristen taitojen kehitys riippuu lähinnä kypsymisestä eikä harjoituksesta ja oppimisesta. Motorisia taitoja voi siis opettaa vasta kun lapsen hermosto ja lihaksisto ovat saavuttaneet tarvittavan tason. (Autio, Nenonen, Louhiala 2007, 53-55.)

4.1 Perusliikuntataidot ja taidon oppiminen

Taito voidaan jakaa yleistaitoon ja lajitaitoon. Yleistaito on kyky hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja lajitaitojen taidollisia vaatimuksia sekä omata hyvä kehonhallinta, tasapaino ja kyky suunnan muutoksiin. Lajitaito on tietyn lajin ja tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimusten mukaan. Lajitaito on mukautumista olosuhteisiin ja teknistä korjauskykyä sekä uuden tekniikan oppimiskykyä. (Rinta, Lipponen, Tamminen 2008, 39.)

Perusliikkeiden ja taitotekijöiden lisäksi liikesuoritukseen vaikuttavat harjoittelijan kuntotekijät eli voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus (Rinta, Lipponen, Lind, Tamminen 2008, 43).

Taidon kehittymisen osa-alueita ovat: tasapaino, rytmikyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky, reaktiokyky ja yhdistelykyky. Motoriset perusliikuntataidot voidaan jakaa tasapainoon, liikkumistaitoihin: käveleminen, hyppääminen, rytmisessä hyppääminen, laukkaaminen, kiipeäminen, juokseminen sekä välinehallintaan. Välinehallinta tulee enemmän kysymykseen esimerkiksi voimistelun parissa. Lisäksi ikä ja sen tuomat muutokset voivat vaikuttaa kykyyn hahmottaa motorista tehtävää, missä puolestaan korostuu valmentajan rooli harjoituksia laadittaessa. (<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>)

4.1.1 Perusliikkeiden oppimisvaiheet

Lapsen liikkuminen on aluksi *karkeamotorista*. Karkeamotoriikan vaiheessa opitaan liikkeen peruskaava, mutta liike ei ole vielä sujuvaa. Liikkeen rytmi on usein virheellinen, sekä liikeala on tarpeettoman suuri. Karkeamotoriikan vaiheessa voimankäyttö liikkeessä on liian suurta tai pientä ja liikkussa väsyttään nopeasti. Karkeamotorista vaihetta seuraa *hienomotoriikan vaihe*, jossa toistojen kautta liikkeen tarkkuus, varmuus ja nopeus lisääntyvät: edetään kohti liikkeen ja kehon hallintaa. Viimeisessä vaiheessa, *automatisoitumisessa*, tahdonalainen ohjaus vähenee ja perusliikkeiden soveltaminen erilaisiin olosuhteisiin ja lajeihin onnistuu. Perusvalmius liikkeen soveltamiseen kehittynyt ja perusliike kehittynyt yleiseksi liikevalmiudeksi. (Rinta, Lipponen, Lind 2008, 49.)

4.2 Välineet opetuksen apuna

Välineet auttavat käsi-silmä ja käsi-jalka koordinaation kehittymisessä, aistien yhteistoiminnassa, tilan suuntien hahmottamisessa, sekä auttavat keskittymään ja voittamaan arkuutta. Valmiiden harjoitusten lisäksi on tärkeä antaa tarpeeksi tilaa lasten ideoille. (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 160) Tanssitunnin hyppyrataharjoitteessa olen välillä esimerkiksi ottanut lapset mukaan rakentamaan rataa yhdessä, niin että lapset voivat myös ehdottaa mitä missäkin tapahtuu. Välineet toimivat myös esitysten apuvälineinä, erityisesti tilan hahmottamisessa esitystilanteessa niistä on paljon apua. Oma kokemus osoittaa, että vilkkaammat lapset pystyvät keskittymään harjoitteluun paremmin välineiden avulla. Lastentanssin opetuksessa olen käyttänyt välineitä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Rytmirinkulaa, joka on venyvää materiaalia oleva rengas, voidaan käyttää rytmin opetteluun tuntoaistia apuna käyttäen, sekä hahmottamaan suuntia tilassa - onko esimerkiksi oikea vai vasen käsi renkaalla. Rytmirinkulaa käytetään musiikkikasvatuksessa, esimerkiksi muskareissa. Pääsin itse testaamaan rytmirinkulaa viime syksynä ja huomasin, että väline toimii myös ristikkäiskordinaatiota harjoittaessa: rinkulaa voidaan liikuttaa musiikin tahtiin niin, että toisella kädellä tartutaan rinkulasta ristiotteella kiinni. Lisäksi rinkulan avulla voidaan harjoitella vetämistä ja työntämistä soutilikkeenä.

Värilliset lattiamerkit auttavat lapsia tilan hahmottamisessa ja lattiamerkkejä apuna käyttäen voidaan rakentaa hyppyrata, missä harjoitetaan erilaisia hyppykordinaatioita ja hyppyrytmejä. Esimerkiksi radalle voidaan ottaa lapsen ikä ja taitotaso huomioiden seuraavia hyppyjä: laukka, varsa-hyppy(polvi, polvi), tasahyppy, yhden jalan hyppy(kinkka), sammakkoloikka(tasajalkaa), loikka (jalalta toiselle hyppy), hiihtohyppy, haarahyppy ja saksihyppy. Musiikkivalinnassa kannattaa suosia lapsen luonnollista motorista tempoa lähellä olevia kappaleita. Hernepusseja voidaan kuljettaminen perusrytmin tahdissa, sekä silmä-käsikoordinaatiota voidaan harjoittaa heitto -ja kiinniotto harjoituksilla. Tanssitunnille heittoharjoituksiin voi yhdistää musiikin perussykeen tahdissa liikkumisen tai heittämisen. Lisäksi hernepussit toimivat tasapainoharjoittelun apuna: lapsi voi kävellä esimerkiksi nuuraa pitkin hernepussi pään päällä tai tasapainoilla erilaisissa asennoissa.

Penkit ja steppilaudat toimivat akrobatian alkeiden opeteluun: käärynpöyrän jalkarytmiä voidaan harjoitella pupuhyppynä penkin yli. Käyttämässäni pupuhypyssä kädet tulevat steppilaudan molemmin puolin kinni. Käsillä työnnetään penkkiä samalla kun jalat hypäävät jalka, jalka penkin yli. Pupuhyppystä voi halutessa tehdä myös tasajalkaversion. Penkki ja mielikuva penkin työntämisestä auttoi kokemukseni mukaan ohjaamiani lapsia jännittämään käsivarret suoriksi. Hyppynarut toimivat hyppyrytmin ja nopeuden harjoittamiseen. Pienimmille lapsille narun pyörittäminen yhdessä hyppäämisen kanssa voi tuottaa ongelmia, mutta oman kokemukseni mukaan esikouluikäiset tykkäävät harjoitella hyppynarun kanssa hyppäämistä. Hyppimistä kehittää leikin kautta myös ruutuhyppely. Myös askeltikkailla voidaan lasten kanssa harjoitella erilaisia askel/hyppyrytmejä. Pienemmille voi kehitellä myös hyppylorun auttamaan hyppyrytmiä.

Erilaiset vanteet toimivat erilaisina portteina, merkkäämassa paikkaa sekä niiden avulla voidaan opetella kaverin kanssa tanssimista. Esimerkiksi taikaportti-harjoituksessa lapsi saa keksiä eläimen, joka astuu portista ulos. Näin voidaan leikin kautta kehittää erilaisia tapoja liikkua. Lentävät raketit-harjoituksesta liikutaan musiikin säestämänä. Kun musiikki pysähtyy, juostaan nopeasti oman vanteen luo ikään kuin raketin laukaisualustalle. Musiikin soidessa uudestaan hypätään vanteen sisältä (raketti lähtee lentoon) ja jatketaan tanssimista musiikin rytmissä. Taikaportti ja lentävät raketit-harjoitukset eivät ole itse keksimiäni, vaan muistan nähneeni näistä eri ohjaajien variaatioita. Huivieilla voidaan leikkiä häntähippaa, joka toimii lapsilla juoksurytmin kehittämiseen: huivit laitetaan hännäksi roikkumaan housuista ja yritetään napata toisten häntiä. Häntähippassa voi olla yksi tai useampi hippa tai vastaavasti kaikki voivat olla yhtä aikaa hippoja. Huivit toimivat lastentanssissa myös liikkeen suunnan ja nopeuden havaitsemiseen: huiveja voidaan heiluttaa ilmassa nopeasti, hitaasti, korkealla, matalalla. Harjoitukseen voi yhdistää myös musiikin ja perustempo harjoituksen.

5 KÄYTÄNNÖN TESTAUSTA

Testausosioon osallistui yhteensä neljä 3-4-vuotiaiden ryhmää, kaksi 5-6-vuotiaiden ryhmää ja 7- ja 8-vuotiaiden ryhmät. Testasin harjoituksia jokaisessa ryhmässä kahden kokoontumiskerran ajan. Testaamisen tarkoitus oli saada informaatiota harjoitusten sopivuudesta ikäryhmälle, sekä löytää toimivia ohjaamisen tapoja. Oppimistavoitteina oli peruspulssin hahmottaminen ja ylläpitäminen liikkeessä, käsi-jalka koordinaation sekä erilaisten hyppykoordinaatioiden kehittyminen. Pohdintaani on lisäksi vaikuttanut aikaisempi opettajakokemus, sekä havaintoni muista ryhmistä.

5.1 Satubalettitunnit 3-4 ja 5-6-vuotiaille, Liikunta -ja hyvinvointikeskus Fressillä

Poiketen monista muista Liikunta -ja hyvinvointikeskus Fressin tunneista, satubalettitunnit ovat niin sanottuja freestyle-tunteja, eli sisällön tunneille on luonut ohjaaja itse. Olen aikaisempina vuosina nähnyt kolmen eri ohjaajan satubalettiesityksiä Fressillä. Koska nykyiset tunnit ovat omaa käsialaani, olen suunnitteluvaiheessa määritellyt opetussisältöjen tavoitteita. Seuraavassa avaan tuntien tavoitteita ja harjoittelua yleensä:

Satubalettituntien tavoite on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvua sekä vaikuttaa myönteisesti lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Baletin alkeiden vivahteita sisältävät tunnit tähtäävät lapsen motoristen perustaitojen kehittämiseen, kehon hahmotuksen vahvistumiseen, sekä erityisesti tanssille ominaisen tasapainon, koordinaatiokyvyn ja rytmikyvyn herättämiseen ja kehittämiseen. Harjoittelu tapahtuu leikin kautta, esimerkiksi yhdessä 3-4-vuotiaille suunnatussa alkulämmittelylorussa nilkkojen ojennus ja flexio kuvataan seuraavasti: hiiri tulee esiin (ojennus), hiiri menee piiloon (flex).

Musiikin osalta 3-4-vuotiaiden ja 5-6-vuotiaiden opetuksessa pidän tärkeänä seuraavien käsitteiden oppimista: perussyke, tasajakoisuus ja kolmijakoisuus ja aksentit eli jonkun tietyn musiikin kohdan painottaminen. Lisäksi tanssin harrastaminen tukee mielestäni pikäjärteisyiden ja avaruudellisen hahmotuskyvyn kehittymistä.

Tuntien kulkuun ja etenemiseen vaikuttaa se millaiset pohjataidot ryhmässä olemisesta osallistuneilla lapsilla on ja kuinka sitoutuneita vanhemmat ovat lapsen kuljettamiseen tunnille joka viikko. Sosio-emotionaalisen kehityksen osalta on tärkeää, että lapsi oppii toimimaan ryhmässä yksilönä sekä ryhmän jäsenenä: lapsi uskaltaa ilmaista itseään, tehdä omia päätöksiä sekä kykenee huomioimaan toiset ja toimimaan parin kanssa tai ryhmässä. Kaikesta ei tarvitse olla samaa mieltä kuin kaveri. Tehtäväni opettajana on siis tukea lasta tunnistamaan ja käsittelemään omia ja toisten tunteita yhdessä vanhempien kanssa.

Minäpystyys eli usko omista kysyistä koostuu onnistumisen kokemuksista, sosiaalisesta tuesta - ja kannustuksesta, toisten henkilöiden onnistumisista, sekä fysiologisista tekijöistä. (Rintala, Ahonen, Cantell, Nissinen toim. 2005, 28 -30) Toisinaan käytän alkulämmittelyn jälkeen piirissä omaliike-

kierrosta, jossa jokainen lapsi saa näyttää valitsemansa ja itse keksimänsä liikkeen. Tämän harjoituksen tarkoitus on vahvistaa lapsen minäpystyvyyttä ja uskallusta tuoda esille omia ideoita.

Lisäksi lapset saavat halutessaan esiintyä sekä syksyllä, että keväällä Fressi Kuopion ja Lippumäen yhteisessä kevätesityksessä. Kannustan lapsia esiintymiseen kertomalla, että äidit, isät tai muut läheiset ihmiset pääsevät ihaillemaan, mitä he ovat oppineet. Esiintyminen on vapaaehtoista. Koontumiskertoja viikossa on yksi, 45min. /ryhmä. Ryhmät sijoittuvat lauantaiamuun ja -päivään klo:9.00 - 15.00. Lasten kanssa työskennellessä olen huomannut, että harjoitusajankohta vaikuttaa paljon lapsen keskittymiskykyyn. Lauantai on siinä mielessä viikonpäivänä hyvä, että lapsilla ei yleensä ole takana pitkää päiväkotipäivää.

5.2 Lastentanssi 3-4-vuotiaille ja valmentavat opinnot 7- ja 8-vuotiaille, Kuopion Konservatorio Nilsin toimipiste

Kuopion Konservatorio järjestää taiteen perus - ja syventäviä opintoja edeltävää varhaisiän tanssiopetusta. Alla kuvaus opetuksesta Konservatorion nettisivuilta lukuvuodelta 2017 - 2018:

Varhaisiän opinnoissa korostuvat kokemuksellisuus ja ryhmässä toimiminen.

Maltilliset ryhmäkoot (10 - 12 lasta) mahdollistavat oppilaan yksilöllisen kohtaamisen. Perusliikunnan ja leikin avulla oppilaan itsetunto ja myönteinen minäkuva sekä liikunnallisuus ja karkeamotoriset taidot kehittyvät. Oppilas tutustuu luontevaan esillä olemiseen ja harjoittelee esiintymään ryhmän jäsenenä sekä luo pohjaa myöhempää tanssinopiskeluaan varten.

Varhaisiän opintojen viimeisinä vuosina oppilas tutustuu sekä nykytanssin että baletin alkeisiin monipuolisen perusliikunnan ohella. Perusopetukseen siirtyessään oppilas valitsee pääaineekseen baletin tai nykytanssin.

- *3-6-vuotiaat ikäryhmittäin. Opetusta 45 minuuttia kerran viikossa.*
- *7-8-vuotiaat. Opetusta 60 minuuttia kerran viikossa (www.kuopionkonservatorio.fi)*

Testasin harjoituksia Nilsin toimipisteessä 3-4-vuotiaiden lastentanssiryhmässä, sekä 7-vuotiaiden ja 8-vuotiaiden valmentavien opintojen ryhmissä. 3-4-vuotiaiden ryhmässä alla esitellyistä harjoituksista testasin patsastanssin, muuttolintu- ja lätäkkötanssin sekä tanssitekniikkaloruja. Lisäksi kokeilin yhdellä kerralla miten 3-4-vuotias käsittää ja pystyy toteuttamaan rytmin ylläpitämiseen tarkoitettua rytmikone-harjoituksen.

7- ja 8-vuotiaiden kanssa lätäkkötanssista oli kehitelty pidempi versio ja harjoituksessa oli enemmän koreografisia elementtejä kuin pienemmällä lapsilla. Lisäksi tunnit sisälsivät pieniä tanssillisia harjoituksia, joissa oli tanssitekniikkaa ja erilaisia rytmittelyjä. Avaan näitä lyhyesti, sillä tämä osuus ei varsinaisesti sisältynyt testaukseeni. Rytmikone-harjoitus toteutettiin 7- ja 8-vuotiaiden kanssa pidemmälle vietyinä kuin 5-6-vuotiaiden. Harjoitus pohjusti lopputunnista tehtäviä omia tansseja, joissa 2-4 hengen ryhmissä oppilaat kehittivät ensin rytmin, joka olisi tuotettavissa käsillä, jaloilla tai rytmilaulamalla. Sen jälkeen jokainen ryhmän jäsen keksisi yhden liikkeen/lyhyen liikesarjan, jossa

rytmi näkyisi äänettömänä. Liikkeet opetettaisiin ryhmässä toisille. Lopulta pieni koreografia esiteltäisiin toisille pienryhmille.

5.3 Miksi valitsin juuri nämä harjoitukset

Kehittelin perussykeharjoituksen, joka toimisi myös lämmittelynä. Kriteeri harjoitukselle oli, että lasten tulisi saada liikkua vapaasti tilassa alkutunnista mahdollisimman paljon. Lasten kanssa työskennellessä olen huomannut, että sen jälkeen keskittyminen tarkkuutta vaativiin harjoituksiin on parempi. Halusin myös harjoituksen, joka tutustuttaisi kolmijakoisen musiikin ja liikkeen maailmaan, tästä esimerkkinä toimi ”Muuttolinnut” – valssiharjoitus, joka toimi myös käsijalkakoordinaation harjoittamisena. Mahdollisimman paljon erilaisia ponnistuksia ja eri rytmisiä hyppyjä tulisi myös käyttää, jotta hyppykoordinaatio lapsilla kehittyisi. Hyppyrataan/temppurataan päädyin, koska kokeuksesta tiesin myös välineiden auttavan keskittymiskyvyn ja avaruudellisen hahmottamiskyvyn kehittymiseen lapsilla. Lisäksi päätin, että jo opittua syvennettäisiin ottamalla tuttuja elementtejä kevätesityksiin.

Rytmin ylläpitämisen harjoittamiseen valitsin rytmikoneen, minkä toimivuutta päätin testata toisella 5-6-vuotiaiden ryhmällä. Rytmin ylläpitämiseen paneuduin enemmän 7- ja 8-vuotiaiden tanssijoiden kanssa Konservatorion puolella, josta kerron myöhemmin. Lisäksi rytmikone-harjoitus osui sopivasti dynamiikkajaksoon, jonka aikana harjoittelimme eri liikelaatuja esim. nopea-hidas, aksentoitu-virtaava, kevyt-painava. Liikkeen rytmittäminen ja rytmin korostaminen on yksi keino syventää tanssissa dynaamisia muutoksia.

5.3.1 3-4 -vuotiaiden ja 5-6-vuotiaiden ryhmissä testatut harjoitukset Fressi Kuopion ja Lippumäen ryhmissä:

TEMPPURATA/ HYPPIRATA

Hyppyradan tavoite oli harjoituttaa erilaisia ponnistuksia ja rytmisiä hyppäämistä leikin kautta.

Harjoitukseen valitut hyppyt:

Sivulaukka (1,2,3,4)
 Varsahyppy eteenpäin ja sivusuunnassa(1 -ja 2, 3 -ja 4)
 Pupuhyppy penkin/step-laudan yli vuorojaloin ja tasajaloin
 (kädet tulevat kiinni penkkiin, jaloilla hypätään penkin toiselta puolelta toiselle)
 Tasajalkahyppy
 Yhdellä jalalla hyppääminen
 Jalalta toiselle hyppääminen
 Haarahyppy eli X-hyppy narulle ja narun sivuille

Harjoituksessa käytetyt välineet:

Lattiamerkit
 Hyppynarut
 Hernepussit
 Step-laudat

Temppurata on kulkenut tunneilla mukana läpi kevätkauden. Hyppyjen lisäksi rataa on yhdistetty pyörimisiä, kierimisiä ja tasapainoja. Radan taustalle olen valinnut musiikkia, jonka tempo olisi mahdollisimman lähellä lapsen luonnollista tempoa esimerkiksi sivulaukkaa ajatellen. Käyttämäni kappaleet olivat *Ollin polkka - Ikaalisten harmonikkamiehet, sekä Two Hornpipes (Tortuga) Hans Zimmer*. Erityisesti Ollin polkan tempo istui hyvin lasten oman tempon kanssa yksiin. Tempurataa olen pitänyt mukana koko kevätkauden. Olen huomannut, että se on lasten mielestä yksi suosituimmista harjoituksista. Lisäksi jokainen lapsi on päässyt hakemaan hyppyrytmiä ensin yksin, ilman painetta jäädä ryhmän temposta tai hyppysuunnasta jälkeen. 5-6-vuotiaiden kanssa rataa on yhdistetty puolikäännös laukkaan laukka-askeleen vakiinnuttua. Lisäksi laukkaamista ja rytmisissä hyppäämistä on otettu mukaan kevätesityksiin. Hyppyrata on toiminut siis hyppyrytmin ja koordinaation vakiinnuttamisessa. Ohjaamisessa olen käyttänyt visuaalisia ohjeita näyttämällä, suullisia ohjeita sisältäen hyppyrytmin laulamista musiikin päälle, sekä kinesteettisiä ohjeita koskettamalla esimerkiksi pupuhypyssä sitä jalkaa mikä nousee ensin hypyssä.

Rata on ollut lapsille erittäin mieluista, lisäksi se antoi mahdollisuuden osallistaa lapsia harjoituksen suunnitteluun esimerkiksi kysymällä lapsilta miten tässä hypittäisiin, kierittäisiin jne. Huomasin pat-sastanssin ja muiden musiikinkuunteluharjoitusten vaikuttaneen lapsiin niin, että useampi rupesi myös rataa kiertäessä hytkymään musiikin tahtiin. Musiikki ei ollut enää satunnaista taustaaäntä vaan tärkeä osa harjoitusta. Lisäksi rata antoi minulle ohjaajana tilaisuuden tarkastella ja tehdä havaintoja lasten motorisista taidoista ryhmätehtäviä helpommin. Rytmikykyä ajatellen seurasin erityisesti, miten lapset hahmottavat erilaisia ponnistuksia. Laukkaamista olimme tehneet paljon vuoden ympäri mikä näkyi ryhmissä: laukka-askel oli sujuva usealla ja suurin osa lapsista osasi kuunnella musiikkia eikä tarvinnut enää taputusta, rytmilaulamista tai näyttöä malliksi.

Pupuhypyt step-laudan yli oli aluksi monelle lapselle vieras. Kuitenkin suurin osa 3-4-vuotiaista ja 5-6-vuotiaista pystyi hyppimään hypyt ilman avustusta jo seuraavalla kerralla. Avustaminen ensimmäisellä kerralla tapahtui nostamalla lantion kohdalta kevyesti hypyn aikana. Avustin myös vuoroja loin tapahtuvassa hypyssä koskettamalla sitä jalkaa, mikä ensin nousi penkin yli. Koska kädet tulevat kiinni penkkiin ja paino viedään osittain käsille, vaatii hyppy myös voimaa muun muassa ojentajien ja olkapäänseudun lihaksistosta. Nuorimpien lasten kohdalla suurin haaste oli kuitenkin opettaa lapsi jännittämään kädet suoriksi. Tähän keksin avuksi pyytää lapsia kuvittelemaan työntävänsä step-lautaa käsillä. Mielikuva auttoi selkeästi.

Jokaisella ponnistuksella ja hypyllä on oma rytminsä, mikä vaikuttaa paljon siihen kuinka hyvin hypy onnistuu. Myös kärrynpyörällä on oma rytminsä käsi, käsi, jalka, jalka. Rytmikyky on myös siis ajoituksen hahmoittamista ja kykyä toteuttaa ajoitus halutussa liikkeessä. Rytmilaulamalla voi auttaa lasta ponnistamaan tai rytmittämään muuta liikettä myös silloin kun harjoituksessa/ tanssissa ei käytetä musiikkia. Lisäksi rytmilaulaminen mahdollistaa lapsen auttamisen etäisyydenkin päästä silloin, kun näyttöä ja mallioppimista ei ole mahdollisuus tai ei haluta käyttää.

PATSASTANSSI

Patsastanssissa tavoite oli harjoituttaa perussykkeen kuulemistä ja sykkeeseen liikkumista sekä puolet nopeampaa ja hitaampaa askelrytmiä. Tavoite oli harjoituttaa myös pysähtymistä ja liikkeelle lähtöä suhteessa musiikkiin. Ensin pohdimme yhdessä lasten kanssa millaisia patsaat ovat. Sitten lapset saivat rakentaa omat patsaansa, mistä tanssi alkoi. Musiikin soidessa kerroin miten liikutaan. Kun musiikki pysähtyy, jähmetyttiin uudeksi patsaaksi. Kiersin välillä salissa ja tarkistin liikkuvatko patsaat.

Kokeilimme juoksuaskelia, polven nostoaskelta, kanta -peppu askelta ja varpaillaan juoksuja. Lisäksi lopussa jokainen tanssija sai liikkua musiikkia kuunnellen miten tahtoi. Harjoituksessa käytetty musiikki oli *Chasing Sheep Is Best Left To Shepherds - 2004 Digital remaster, Michael Nyman*. Rytmiloruna käytin seuraavia hokemia: Pie-net no-peet ja-lat/pol-vet/kan-nat nou-see (tuplatempo), hidas, hidas (puolitempo) ja askel, askel (musiikin tempo).

Suurin osa 5-6-vuotiaista lapsista pystyi juoksemaan musiikin tempossa jo ensimmäisellä kerralla, pienemmistä lapsista osa. Käytin juoksurytmin laulamista ja/tai taputtamista tukemaan askelten rytmittämistä. Yllättävää oli, että jo seuraavalla kerralla keskimäärin yli puolet tai lähes kaikki pienimpienkin ryhmistä pystyi juoksemaan musiikin tempossa.

MUUTTOLINNUT

Muuttolinnut harjoituksessa tavoite oli harjoituttaa kolmijakoiseen musiikkiin askeltamista, sekä ensimmäisen iskun korostamista. Lisäksi tavoite oli kokeilla onnistuuko jalkojen rytmi yhdistää käsien rytmiin. Harjoituksessa jalat askeltavat alas, ylös, ylös (1,2,3) kädet nousevat sivulta ylös kuin joutsenen siivet (1,2,3) ja laskevat (1,2,3). Ohjasin harjoituksen ensin taputtamalla ja laulamalla lasten kanssa. Harjoitukseen olin kehittänyt kolijakoisen rytmilorun: **Lin**-tu-nen **pie**-noi-nen, **len**-te-li, **lii**-te-li. Artikuloin ja korostin rytmilaulamisessa sanan ensimmäistä tavua. Seuraavaksi näytin askeleet rytmilorun kanssa. Rytmilaulaminen mahdollisti tempon muokkaamisen ryhmälle sopivaksi. Seuraavaksi harjoiteltiin käsien liike samalla tempolla ilman jalkoja. Lopuksi jalkojen ja käsien liike yhdistettiin aloittamalla ensin pelkistä jaloista ja lisäämällä kädet jalkojen rytmin löydyttyä.

Sanojen artikuloiminen korostetusti auttoi erityisesti niitä lapsia, joilla oli vaikeuksia toistaa kuultu rytmi puhumalla/laulamalla. Huomasin, että suoran katsekontaktin ottaminen ja sanojen artikuloiminen yhdessä lapsen kanssa auttoivat näitä lapsia. Lisäksi perustelin lapsille, miksi ensin laulamme ja taputamme rytmit. 3-4-vuotiaat lapset jaksoivat yllättävästi keskittyä 5-6-vuotiaita paremmin harjoitukseen. Mietin oliko syy lorussa, ohjaamistavassa vai lapsikohtaisissa eroissa. Yllättävää oli huomata, että lorun kautta yksi alle neljävuotias lapsi pystyi yhdistämään käsi – jalka -koordinaation. Suurin osa lapsista pystyi toteuttamaan jalkojen rytmin, kun se oli tarpeeksi hidas, käsien yhdistäminen oli kuitenkin vaikeaa.

LÄTÄKKÖTANSSI

Lätäkkötanssin tavoite oli harjoituttaa erilaisia rytmisiä hyppäämisiä, sekä taputtamalla ja rytmin laulamisella harjoituttaa käsi - jalkakoordinaatiota suhteessa rytmiin. Harjoituksessa käytin jalalta toiselle hyppäämistä, tasajalkaahyppäämistä, sekä taputtamista. Harjoituksen tueksi kehitin seuraavan rytmilorun: Ken-gät ja-las-sa, (oikea, vasen, oikea, plié -ilmassa-alastulo/tupla), Vet-tä ken-gäs-sä (askel viereen ta-pu-tus), Lit-sis lät-sis lä-tä-köis-sä (tasajaloin hyppyjä). Harjoituksessa käytetty musiikki oli *Ole mulle kaveri 2015 – Uusi päivä(feat. Ransu Karvakuono)*.

3-4-vuotiaiden ja 5-6-vuotiaiden kanssa toteutin rytmileikkini seuraavasti: Kysyin ensin "Mitä on jalassa?" - vastaus oli "kengät". Sen jälkeen opettelimme kengät jalassa-rytmin taputtamalla ja laulamalla, sitten kokeilimme hyppiä. Pysäytin musiikin ja kysyin "Mitä kenkiin menee, kun hyppii lätäköissä?" - vastaus oli "vettä". Opeteltiin vettä kengässä - rytmi samalla metodilla. Kaadettiin vesi pois kengistä. Vaihdettiin uudet kumpparit jalkaan. Musiikki alkoi uudestaan. Opeteltiin tasajalkahyppy ja vaihdeltiin sitä kumpparit jalassa rytmin kanssa. Kun musiikki pysähtyi, kysyin uudestaan "Mitä on kengässä? Lopulta kysyin mitä muuta voisi olla sadesäällä päällä. Kehittelimme rytmiloruja ja liikkeitä yhdessä lasten kanssa, kuten tämä: Kai-van lam-mik-ko-a, sa-de-ho-sut ja-las-sa (tauko).

Lähes kaikki 5-6-vuotiaat pystyivät taputtamaan ja laulamaan rytmin, 3-4-vuotiaista suurin osa pystyi taputtamaan ja laulamaan rytmin, mutta jalalta toiselle hyppääminen rytmisessä onnistui vain harvalta. Sen sijaan tasajalkaa hyppääminen rytmisessä onnistui suurimmalta osalta.

TANSSITEKNIikka JA LORUT

Tavoite oli harjoituttaa lorujen kautta liikekoordinaatiota ja ajoitusta seuraavissa liikkeissä. Harjoituksen alussa oli kädenpyöräytykset vartalon edestä ylittäen vartalon keskilinjan. Sen jälkeen seurasi plié 2.:ssa asennossa (haara-asento, jossa jalat ovat aukikerrossa), battement tendu eteenpäin 6.:sta asennosta (jalat yhdessä, jalkaterät eteenpäin) – eli jalan "harjaus" ja nilkan ojennus lattiaa pitkin, battement retiré passé -tasapaino parallel-asennossa eli toinen jalka nousi toista jalkaa pitkin varpaat kiinni polven viereen

Harjoituksen tukena oli rytmiloru: Miu - mau, kis-sa ympyrä (4x 1/4) ympyrä oikealla kädellä ja vasemmalla kädellä ylittäen vartalon keskilinjan, oikealla tupla. Huh - hah he-vo-nen (1/4, 1/4, 3x 1/8 + 1/8 tauko)Plié baletin 2.asennossa eli haara-asennossa. Piu -pau pa-pu-kaija eli battementtendu eteenpäin 6.sta eli parallel-asennosta, jalat yhdessä. Nam nam fla-min-go eli jalannostot passéseeseen, niin että toinen jalka nousee polvi koukussa kiinni tasapainoasentoon.

Lorut auttoivat selkeästi lapsia saamaan kiinni liikerytmistä, yllättävää oli, että lorun kautta myös liikekoordinaatio tuntui helpottuvan. Lisäksi yli puolet ryhmästä pysyi plién kohdalla mukana rytmisessä, jossa aksentti eli tässä tapauksessa lorun ykkösisku vaihtaa paikkaa kuten plién ja suorien jalkojen välillä.

KEVÄTESITYKSET

Kevätesityksien tavoite oli soveltaa ja syventää jo opittua. Tein lätäkkötanssin, tanssitekniikkaharjoituksen ja hyppyradan hyppyjä yhdistelemällä tanssin jokaiselle ryhmälle. Avaan alla esityksiä lyhyesti antamaan suuntaviivoja siitä miten opittua sovellettiin.

VIIDAKOSSA - esitys, 3-4-vuotiaat Fressi Lippumäki

Musiikki: Circle of Life - from The Lion King, Carmen Twillie

Esityksessä käytettiin lorua: Kis-sa lei-jo-na, kis-sa lei-jo-na (sama rytmi kuin vet-tä ken-gäs-sä). Lorulla avulla opeteltiin tanssisarja, jossa askellettiin kaksi askelta etenpäin liikkuen kissamaisesti ja taputettiin kolme taputusta. Sen jälkeen tehtiin sama peruuttaen. Peruutuksen jälkeen loru vaihtui vil-li kis-sa:ksi ja askeleet x-hyppyiksi. Lisäksi esitykseen yhdistettiin muum muassa tekniikkaharjoituksen piu-pau pa-pu-kai-ja (battement tendu) ja flamingo-loru (battement retiré passé) sekä pupuhyyt penkkien yli. Penkeistä oli tehty esitykseen piirimuodostelma. Suurin osa pystyi taputtamaan ja askeltamaan helpon rytmin jo ensimmäisellä kerralla. Lisäksi liikkeiden yhdistäminen onnistui vauvattomasti, koska penkit auttoivat lapsia tilan ja suunnan hahmottamisessa. Liikkeet oli opeteltu aikaisemmissa harjoituksissa.

MATKUSTAJA - esitys, 3-4-vuotiaat Fressi Lippumäki

Musiikki: Taivaanrantaan - Yasmine Yamajako

Tässäkin esityksessä hyödynnettiin lätäkkötanssissa opeteltuja rytmejä, sekä yhdisteltiin muissa harjoituksissa opittuja taitoja. Teeman mukainen rytmiloru oli: Lai-va kei-nu-va, me-rel-lä sei-laa-va.

OLE MULLE KAVERI - esitys, Fressi Kauppakatu ja Fressi Lippumäki 5-6-vuotiaat

(ryhmät yhdistyivät esitystä edeltävällä kerralla)

Musiikki: Ole mulle kaveri 2015 – Uusi päivä (feat. Ransu Karvakuono)

Esityksessä yhdisteltiin Lätäkkötanssin rytmiloruja ja mukaan otettiin parin kanssa laukkaaminen kummatkin kädet käsissä, sekä vierekkäin varsahypyillä.

Havaitsin, että 5-6-vuotiaiden lasten ryhmissä oli vauhdikkaampia lapsia, joista osalle keskittyminen harjoitteluun on välillä ollut hankalaa. Rytmilorut auttoivat tässä selkeästi. Yksi lapsista, joka ei tahnout ensimmäisellä kerralla hyppiä ja taputtaa ryhmän mukana oli kuitenkin kuunnellut rytmin laulamista. Seuraavalla kerralla oppilas tuli tunnilla ja kertoi opettelleensa kotona: oppilas lauloi rytmilorua ja osasi hyppiä rytmissä. Tämä kokemus vahvistaa näkemystäni siitä, että aion jatkossakin pitää opetuksessa mukana liikkeen havainnollistamista äänellä, näytön, suullisten ja kinestettisten ohjeiden lisäksi. Lisäksi parin kanssa harjoittelu oli suurimmalle osalle motivoivaa ja hauskaa.

LENTÄVÄT MATOT, rentoutusharjoitus

(Harjoitus on löydetty Liikunta – ja hyvinvointikeskus Fressin Hassut hirvet ja Hilpeät hirvet tunneilta toimiessani apuohjaajan sijaisena. Olen varioinut harjoitusta ottamalla mukaan ohjaukseen rentoutumista tukevia mielikuvia kuten lempipaikka jne.)

Jumppapatja tai viltti toimi lentävänä mattona. Lapset pääsivät selälleen makaamaan oman lentävän mattonsa päälle, ohjaaja kävi yksitellen vetämässä mattoa. Lapsi voi itse kuvitella mikä on hänen lempipaikkansa, missä matto lentää, kun sulkee silmät. Lisäksi ohjaaja voi kertoa, että matto saattaa lentää uusien kavereiden viereen. Harjoituksen tavoite oli opettaa kehon rentouttamista lopputunnista, koska rytmikyky on myös lihasten rentouttamista ja jännittämistä sopivassa suhteessa. Harjoitus oli lapsille mieluisa. Lisäksi kysyin lapsilta haluavatko he musiikkia taustalle. Vastaus oli yksinäisesti ”kyllä”. Päätin tästä, että musiikilla on suuri vaikutus tunnelmaan.

5.3.2 Kuopion konservatorion 3-4-vuotiaiden, 7-vuotiaiden ja 8-vuotiaiden ryhmissä testatut harjoitukset

RYTMISSÄ HYPPÄÄMINEN: jalalta toiselle x2 + tasaponnistus

Sekä rytmilaulaminen rytmissä hyppäämisen tukena

Musiikki: Transatlantic - Quantic

Harjoituksessa käytetty musiikki oli toisen valmentavan ryhmän esityskappale. Valitsin kappaleen harjoitukseen, jotta hyppyrytmin tempo olisi sama kuin varsinaisessa koreografiassa, jossa hypäten vaihdetaan myös suuntaa 4.:nen iskun takapotkulla, eli tasajalkahypystä laskeutuessa.

Harjoituksessa mentiin hypäten salin poikki, ensin pieninä hyppinä keskittyen ponnistavan jalan työhön, hyppyrytmiin ja turvalliseen hypystä laskeutumiseen. Sen jälkeen jalalta toiselle kulkevia hyppyjä lähdettiin kasvattamaan isommiksi loikiksi ja tasaponnistuksella lähtevää hyppyä varioitiin esimerkiksi kannat peppuun tai saksihypyksi, jossa toinen jalka aukeaa eteen ja toinen taakse. Helppimmissä harjoitusmuodossaan harjoitus näyttää todella helpolta. Tempossa pysymiseen vaikuttaa hahmoittaako oppilas tarpeeksi nopeasti vuorossa olevan ponnistavan jalan/jalat, hyppykoordinaation vaihtuessa jalalta toiselle hypystä tasaponnistukseksi, josta alastulon plié eli polvien koukistus on jo uuden jalalta toiselle hypyn ponnistuksen alku.

Selvästi hyppysarjan vaikein kohta on tasahypystä laskeutumisen jälkeen: hypystä laskeudutaan kahdelle jalalle, mutta seuraavaan hyppyyn ponnistetaan yhdellä. Näytin sarjan ensin lopullisessa tempossa ja sitten hidastetusti. Oppilaiden välillä oli isoja eroja siinä, miten he hahmottivat seuraavaan hyppyyn ponnistuksen. Pohdin, että harjoitukseen vaikuttaa paljolti kuinka paljon kukin oppilas on tehnyt erilaisia hyppykoordinaatioharjoituksia. Siksi ennen varsinaista lajiharjoittelua kuten baletti, jazz tai nykytanssi, erilaisia hyppyjä ja ponnistuksia tulisi teetättää monipuolisesti. Valmentavien opintojen idea on antaa hyvät pohjaedellytykset harrastamiselle. Jos oppilas ei hallitse hypyä ja alastuloa parallel -asennossa voi aukikierron lisääminen liikkeeseen olla jo liikaa ja lisätä loukkaantumisriskiä.

Pyysin erityisesti niitä oppilaita, joilla oli hyppyrytmin musiikin määräämän tempon säilyttämisessä ongelmia, ensin rytmilaulamaan hyppyä sen lisäksi, että hyppy suoritettiin sellaisessa tempossa, minkä he pystyivät säilyttämään, ja joka oli niin hidas, että jalanvaihtoa ja ponnistamista ehti miettimään. Toiset lähtivät rytmilaulamaan ja käyttämään omaa ääntään rohkeammin kuin toiset. Oppiminen oli selkeästi nopeampaa niillä oppilailla, jotka uskalsivat ottaa äänen mukaan.

RYTMIKONE -harjoitus

Harjoituksen tavoite: Harjoituttaa rytmin ylläpitämistä, sekä myöhemmin tarkoitus harjoituttaa kuulun rytmin muuttamista liikkeeksi. Lisäksi tavoite oli harjoitella äänen voimakkuutta eli volyyimia rytmissä.

Oppilaat ja opettaja muodostivat piirin, oppilaat menivät yksi kerrallaan piirin keskelle toistamaan itse keksimäänsä rytmiä joko tömistämällä, taputtamalla, rytmipuhumalla jne. Kun kaikki olivat ringin keskellä, rytmikone oli valmis. Rytmikone purettiin opettajan merkistä. Rytmikoneella voi myös harjoitella äänen voimakkuutta niin, että opettaja nousi joko varpaille, mikä tarkoitti kovaa äänenvoimakkuutta tai meni kyykkyyiin, mikä tarkoitti hiljaista äänenvoimakkuutta.

Toisella kerralla puolet menivät ringin keskelle muusikkoina ja puolet tanssijoina ja muodostivat muusikko – tanssija –parin. Parin muusikko meni ensin antaen liikkeelle rytmin, jonka parin tanssija voi tanssia. Harjoitus toistettiin niin, että molemmat saivat olla muusikkoja ja tanssijoita.

Testasin harjoitusta Konservatorion 3-4-vuotiaiden, sekä 7- ja 8-vuotiaiden kanssa. 3-4-vuotiaista yksi oppilas pystyi pitämään rytmin vähän aikaa, muilla äänet tulivat vielä satunnaisella ajoituksella. 7- ja 8-vuotiaista suurin osa pystyi säilyttämään helpon rytmin. Yllättävää oli kuitenkin se, että oppilaiden oli helpompi käsittää rytmi äänenä kuin liikerytminä. Oppilaat lähtivät myös rohkeammin tuottamaan ääntä kuin liikettä, mikä oli yllättävää.

Ensimmäisellä kerralla suurin osa 7- ja 8-vuotiaista käsitti äänen voimakkuuden rytmin nopeutumisenä ja äänen hiljentymisen hidastumisena.

RYTMIKONEESTA OMAKSI TANSSIKSI – rytmin tutkimista omassa liikkeessä

Harjoituksen jälkeen teimme 7- ja 8-vuotiaiden kanssa 2-4 hengen ryhmissä omia tansseja, missä pyysin oppilaita keksimään yhden rytmin, minkä he voisivat toistaa joko laulamalla tai taputtamalla/tömistämällä. Sen jälkeen jokainen ryhmästä saisi miettiä yhden liikkeen minkä ryhmä harjoittelisi sovittuun rytmiin.

Tässä harjoituksessa suurin osa pystyi toistamaan omalla liikkeellä sovitun rytmin, vaikka yhdenaikaisessa aloituksessa suurimmalla osalla oli ensimmäisellä kerralla vaikeuksia. Kuitenkin rytmin kuulokuvan muodostuminen auttoi selkeästi niitä oppilaita, jotka tuntitilanteessa omaksuivat liikesarjoja hitaammin. Kuulokuvan kautta liikkeen ajoitus näytti jäsentyvän oppilaille selkeästi - tämä vahvistaa ajatusta siitä, että tanssisarjojen rytmilaulaminen on näyttämisen lisäksi yksi erittäin tärkeä opettamisen keino

6 POHDINTAA

Testausosion kokemukset vahvistavat näkemystäni, että lastentanssissa tulisi harjoituttaa mahdollisimman monipuolisesti perustaitoja, sekä herättää ja syventää lapsen suhdetta musiikkiin. Tanssinopettajana tämä tarkoittaa tietoisesti tulemista omasta musiikkisuhteesta ja musiikin hahmottamisesta. Rytmikyvyn kehittyminen ei edellytä musiikkia osaksi harjoitusta. Koska useimilla tanssilajeilla on vahva suhde musiikkiin, tulisi mielestäni ainakin osaan harjoituksista yhdistää sitä tanssille lajinomaisesti, jotta myös rytmitaju eli kyky hahmottaa kuultua musiikkia kehittyy.

Rytmikoneharjoitus testausosiossa näytti myös sen, että rytmin kuunteluharjoituksilla voidaan syventää lasten/tanssijan musikaalisuutta. Rytmikone-harjoitus on loistava esimerkki siitä mitä kaikkea rytmistä voidaan harjoittaa: kuullun rytmin tuottamista liikkeenä, rytmin ylläpitämistä eli valitun tempon säilyttämistä tai painottomien ja painollisten iskujen tuottamista liikkeenä esimerkiksi liikealaa tai liikkeen ääntä varioimalla. Sovelsin myöhemmin harjoitusta myös vanhemille oppilaille Konservatorion nykytanssitunnilla.

Jokainen tanssija tarvitsee kykyä ylläpitää peruspulssi liikkeessä. Koska lihasjännitys vaikuttaa kykyyn tuottaa rytmiä tai liikkua toteuttaen tiettyä rytmiä, tulisi mielestäni opetustilanteeseen luoda rento mutta keskittynyt tunnelma. Hyvä itseluottamus tukee oppimista, mutta ujompaakin lasta voi tukea opetustilanteessa rohkaisemalla. Huomasin itse, että katsekontaktin ottamalla ryhmäopetustilanteessa voi suullisen tai liikkeellisen näytön kohdistaa halutulle oppilaalle alleviivaamatta muille, että hän tarvitsee eniten tukea kyseisessä harjoituksessa. Opettaminen on mielestäni myös taitoa vaatia sopivassa suhteessa ja oikeaan aikaan. Taito rakentuu taidon päälle.

Äänen painot ja äänensävyt motivoivat pientä lasta. Kun opettaja on itse innostunut, lapsikin innostuu. Oma kokemukseni lasten kanssa työskentelystä on, että lapset ovat herkkiä aistimaan aidon ja näytellyn innostuksen. Äänen sävyllä voi kertoa paljon muutakin kuin mitkä harjoituksen liikkeet ovat. Äänensävyillä voi luoda hyväksyvää ja kannustavaa tunnelmaa lasten keskuuteen. Hyppyradassa huomasin, että viestin lapsille äänellä paitsi liikkeiden ajoitusta myös kannustavaa ilmapiiriä.

Lähtökohtaisesti rytmien tietoinen käyttö motivoi sekä itseäni että oppilaita. Välineet auttoivat selkeästi vilkkaimpia lapsia keskittymään. Rytmimunat tai rytmikapulat olisivat ehkä auttaneet myös tempuradasta irrallisten rytmien opettelussa. Rytmilorujen mukana olo tuki oppilaiden muistamista, muistellessaan toisella kerralla ensimmäistä kertaa useampi lapsi lähti liikenteeseen lorujen kautta. Oma kokemukseni tilanteesta oli, että rytmilorut auttavat lasta jäsentämään oppimista/harjoitusta.

Rytmilaulamista tulen soveltamaan jatkossa myös vanhempien oppilaiden opetuksessa. Pohdin voisiko rytmilaulamisella auttaa myös aikuisena tanssin aloittaneita opiskelijoita joilla on heikot rytmiset taidot tanssin yhteydessä? Tai voisiko rytmilorujen avulla opettaa tanssia silloin kun opettaja on itse loukkaantunut ja siitä johtuen kykenemätön näyttämään liikkeiden tavoitteen mukaista rytmiä?

Rytmilaulamista voisi soveltaa myös monikulttuurisen ryhmän opetuksessa käyttämällä suomenkielisten sanojen sijaan äänneitä tai vastaavasti uutta kieltä voitaisiin opettaa tanssin kautta.

Pohdin, että rytmikyvyn kehittämisestä voisi olla apua myös tanssisarjojen omaksumisessa: Mitä helpommaksi koen sarjan rytmikoordinaation sitä helpommin myös muistan sen myöhemmin. Opettamisen ja oppimisen kannalta rytmikykyä ajatellen mielestäni olennaista on ohjeiden selkeys, harjoitusten riittävä toistomäärä ja harjoitusten monipuolisuus sekä tavoiteenmukaisuus. Oman kokemukseni mukaan oppimiseen vaikuttavat motivaation lisäksi oppilaan fyysiset-, psyykkiset- ja sosiaaliset taidot. Toivon, että opinnäytetyöni voisi innostaa käymään kollegiaalista keskustelua muiden rytmittäjien ja rytmikykyä voisi kehittää tanssitunneilla eri-ikäisten ja tasoisten ryhmien parissa. Tulevaisuus näyttää millaisissa työtehtävissä ja työnkuvissa voin itse hyödyntää opinnäytetyöprosessissa hankkimiani tietotaitoja.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AUTIO Tuire, NENONEN Pirjo, LOUHIOLA Liisa 2007. Liiku – ja leiki. Vaajakoski: VK-kustannus oy
- KARVONEN Pirkko, SIREN-TIUSANEN Helena, VUORINEN Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy
- KASPER Eira, LAMPILA Raija, TIKKANEN Riitta 1991. Musiikin ystävän käsikirja. Keuruu: 1991.
- KIVELÄ-TASKINEN, Elina 2008. Pikku-kuplat. Espoo: Multiprint Oy.
- KIVELÄ-TASKINEN Elina, SETÄLÄ Harri 2006. Rytmikylpy. 2.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- KRAMER, Erik 2012. RYTMIN VOIMA. Opinnäytetyö Turun Amk. [Viitattu 28.02.2018] Saatavissa: Theseus
- KUOPION KONSERVATORIO. Kuvaus varhaisiän opinnoista. [Viitattu 28.02.2018] <https://www.kuopionkonservatorio.fi/tanssi/varhaisian-opinnot/>
- MARKKANEN Hannaleena 2018. Tanssinopettaja. Kollegiaalinen keskustelu 9.3.2018
- PAANANEN Pirkko 2003. Monta polkua musiikkiin- Tonaalisen musiikin perusrakenteiden kehittyminen musiikin tuottamis – ja improvisaatiotehtävissä ikävuosina 6-11. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- RAUTAKORPI Marja 2018. Tanssinopettaja amk. Kollegiaalinen keskustelu 20.3.2018
- RINTALA Pauli, AHONEN Timo, CANTELL Marja, NISSIINEN Anu (toim.) 2005. Liiku – ja opi. Keuruu: PS-kustannus.
- RINTA Tuire, LIPPONEN Henry, LIND Pasi, TAMMINEN Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa. Julkaisija :Spurtti Oy.
- SALMELA Marko 2018. Lehtori: nyky- ja jazztanssin säestys, rytmiiikan opetus, Savonia ammattikorkeakoulu. Kollegiaalinen keskustelu 18.2.2018
- SIBELIUS- AKATEMIA [Viitattu 28.2.2018] <http://www2.siba.fi/muste1/index.php?id=50&la=fi>
- SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITON Oheisharjoittelu ja liikehallintataito-opas [Viitattu 28.02.2018] http://www.jamsakoskenilves-fi/images/jaakiekko.Jyrki_Seivo/HKV-Oheisharjoittelu-liikehallintataidot-204264d174c54acc98afa178e064533b.pdf
- TASKINEN Juho 2018. Kilpatanssija. Kollegiaalinen keskustelu 6.3.2018

TUOMINEN, Pipsa 2015-06 blogi: Liikettä musiikissa – musiikissa liikettä [Viitattu 14.04.2018]

[http:// movement-to-music.blogspot.fi/2015/06/musiikin-elementit-elements-of-music.html](http://movement-to-music.blogspot.fi/2015/06/musiikin-elementit-elements-of-music.html)

VALMENNUSTAITO INFO 2012-2018 Ylläpito: KIHU - Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimiskeskus [Viitattu 01.11.2017]

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>)

VARJOS Virve 2018. Lehtori: klassinen baletti ja produktiot, Savonia ammattikorkeakoulu. Kollegiaalinen keskustelu 28.2.2018