

Jenni Säkkinen

## **KONSEPTITUNNIN LUOMINEN**

Kuntotanssitunti Dancetym

## **KONSEPTITUNNIN LUOMINEN**

Kuntotanssitunti Dancetym

Jenni Säkkinen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2019  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Showtanssi

---

Tekijä: Jenni Säkkinen

Opinnäytetyön nimi: Konseptitunnin luominen, kuntotanssitunti Dancetym

Työn ohjaaja: Petri Kauppinen / Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2019

Sivumäärä: 44 + liitteet (5)

---

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda punainen lanka ja sisältö kuntotanssitunti Dancetymille. Tavoitteena oli kirkastaa jo olemassa olevan kuntotanssitunnin strategiaa ja tehdä tunnista toimiva konsepti työelämään.

Tietoperustassa otin selvää tanssin historiasta, sen muodoista ja teoriasta. Sain tästä tarkkaa tietoa ja sisältöä konseptille. Teoria kuntoilusta ja tanssin vaikutuksista ihmiseen tutki syitä tanssillisen liikunnan tarpeesta. Avasin käsitettä konsepti, jotta saisin tietoa sen rakentamisesta. Otin selvää maailmanlaajuisesta ryhmäliikunnan konsepteja luovasta Les Mills -yrityksestä niin teoriassa kuin käytännössä. Havainnot yrityksen koulutuksista Bodyjam ja Barre toivat myös lisätietoa sen toimintatavoista. Lisäksi havainnot ja kokemukset Dancetymin historiasta toivat tietopohjaa tutkimuksen tekoon. Kysely asiakkaille sekä haastattelu kuntotanssitunnin kouluttajan kanssa olivat myös tutkimusta rakentavia menetelmiä.

Työn lopputuloksena muodostui kuntotanssituntikonsepti Dancetym. Valmis konsepti tuo perustellusti esiin tunnin tarkoituksen ja strategian. Se motivoi ohjaajaa kokoamaan tuntia ja helpottaa tunnin suunnittelutyötä tulevaisuudessa. Konseptin avulla Dancetym voi kehittyä edelleen matalan kynnyksen kuntotanssituntina, joka korostaa showtanssin elementtejä. Tarkasti haetut liikemateriaalit tanssin maailmasta ovat myös apuna kenelle tahansa tanssin ammattilaiselle muistuttamaan tanssitunnin osa-alueista ja teoriasta.

Tästä eteenpäin voin edelleen tutkia tanssin soveltamisesta työelämään. Minua kiinnostaa syventää tutkimuksestani saamieni raaka-aineiden pilkkomista eriyttäen ne motoriseen ja tanssilliseen liikemateriaaliin. Musiikin valinta ja käyttö jää myös tulevalle suunnittelulle konseptin suhteen. Lisäksi haluan oppia lisää eri ikäisten ihmisten fysiikasta ja kuntoilusta tanssin alalla. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen ja mahdollistaminen tanssillisen liikunnan kautta on tutkimuksen tärkeä tulos.

---

Asiasanat: Konsepti, tanssi, kuntoliikunta, hyvinvointi

## ABSTRACT

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

---

Author: Jenni Säkkinen  
Title of thesis: Creating Fitness Dance Concept for Dancetym  
Supervisor(s): Petri Kauppinen, Petri Hoppu  
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2019  
Number of pages: 44 + 5

---

The aim of this thesis was to create a fitness dance concept for Dancetym. The aim was to clarify the strategy of an existing fitness dance lesson and make it work in working life.

The history of dance, its forms and theory were studied for this thesis. In this way, accurate information and content for this concept were gathered. The theory of fitness and the effects on dancing on humans explored the reasons for the need for fitness dance.

The idea of concept was opened in order to get information about its construction as well as Les Mills, a global group exercise concept both in theory and in practice. The findings of its concepts, Bodyjam and Barre, also provided additional information on its practices. The observations and experiences of the history of Dancetym provided the information base for the study. A questionnaire to clients and an interview with a fitness dance lesson trainer were also included in the study.

The result of the thesis was a fitness dance concept, Dancetym. The final concept brings out the purpose and strategy of the lesson. It motivates the instructor to assemble the contents of the lesson in the future. With the help of the concept, Dancetym can continue to develop into low-threshold fitness dance lesson which emphasizes the elements of show dance. The materials, theory of dance and listed movement materials, can be useful to any dance professional in planning a dance lesson.

In the future, I may continue to apply dance to working life. I am interested in dividing the raw materials obtained in this study into motor and dancing motion materials. Choosing and using music will also be a future concept. In addition, I want to learn more about the physics and fitness of people in different ages in the field of dance. Enhancing and enabling global well-being through dance sports is an important result of the study.

---

Keywords: Concept, dance, fitness exercise, well-being

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TIETOPERUSTA .....	7
2.1	Tanssin ja liikunnan merkitys ihmiselle .....	7
2.2	Tanssimuotojen historiaa .....	10
2.2.1	Katutanssi .....	11
2.2.2	Showtanssi .....	12
2.2.3	Klassinen baletti .....	13
2.2.4	Jazztanssi .....	14
2.3	Tanssitunnin rakenne .....	15
2.4	Tanssin kirjaaminen .....	17
2.5	Konsepti .....	18
3	LES MILLS .....	20
3.1	Kuntotanssituntikonseptit .....	21
3.1.1	Ohjaamisen perusteet .....	22
3.1.2	Havainnot koulutuksista .....	23
3.2	Haastattelu .....	26
4	DANCETYM -KOKEMUKSET .....	29
4.1	Tunnin vahvuudet ja vaikeudet .....	30
4.2	Haussa punainen lanka .....	31
4.3	Palaute .....	31
5	VALMIS KONSEPTI .....	33
6	POHDINTAA .....	40
	LÄHTEET .....	43
	LIITTEET .....	45

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe on mielenkiintoinen projekti, jonka voi sanoa kestäneen koko opiskeluaikani. Ajatus omasta tanssitunnista ryhmäliikuntaan on muokkautunut vuosi vuodelta. Ajatukset ovat kehittyneet oman tanssijuuteni, tanssinopettajaksi alkamisen ja oppimiseni syventymisen mukana. Työni monella tapaa palauttaa minut muistelemaan historiaani, tanssikäsitystäni ja tanssin vaikutusta ihmisen koko elämään. Sitä enemmän on vahvistunut myös käsitykseni siitä, miten erilaisia tapoja saada ihmiset tanssimaan ja antaa heille tanssin kokemuksia on arvokasta kehittää.

Kuntotanssitunti Dancetym on intohimo lisätä tanssia ryhmäliikuntaan ja tuoda ihmisille näin laajemmin ja matalalla kynnyksellä kehon ja mielen yhdistymisen riemua. Dancetym-tunnilla yhdistetään kuntoliikunta ja tanssitaidon oppiminen showtanssin näkökulmasta. Haen teoriapohjasta tietoa tanssille, ja tutkin tanssin vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Hyvänä vertailukohtana ja tietoperustana toimii maailmankuulu ja useita ryhmäliikunnan konsepteja luonut yritys Les Mills, jonka kouluttajaa myös haastattelen. Lisäksi havaintoni yrityksen koulutuksista sekä Dancetymin historiasta ovat osana tutkimusta.

Lopullinen kuntotanssitunti sisältää aina paljon luovaa suunnittelua ja ratkaisuja tunnin sisältöön, mutta tämän tutkimuksen tarkoitus on antaa mahdollisimman hyvin teoreettista, tutkimuksellista ja analyysoivaa tietoa konseptin rakentamiseksi. Pysin luomaan ryhmäliikuntatunti Dancetymille valmiin konseptin, joka toimii käytännön apuna tuntien suunnittelussa tulevaisuuden työelämässä.

## 2 TIETOPERUSTA

Selvitän teoriassa, miten tanssin hyödyt eroavat muusta liikunnasta ja onko siitä jotain hyötyä kuntoliikuntaan. Teoriaosassa otan myös selvää tanssilajeista ja showtanssin lajiin istuvista liikemateriaaleista. Lisäksi tutkin, mikä on konsepti, miksi sellainen on kehitetty ja mihin sitä käytetään. Tutkimusmenetelmänä käytän myös kuntotanssituntien havainnointia, kun käyn läpi Les Mills -koulutuksia Bodyjam ja Barre. Koulutuksista saan vertailupohjaa ja ajatuksia tuntikonseptin kehittämiseen. Haastattelu tanssillisen tunnin kouluttajan kanssa, joka on samalla lajin asiantuntija, tuo näkemystä ryhmäliikunnan maailmasta tanssin puolelta. Dancetymin tähänastisesta historiasta nousseet kysymykset ovat myös pohjana konseptille, ja kysely sen osallistujille antaa konkreettista pohjaa valmiin konseptin rakentamiseen.

### 2.1 Tanssin ja liikunnan merkitys ihmiselle

Liikunnan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin motivoi kehittämään tapoja, jotka kannustavat ihmisiä urheilemaan ja liikkumaan. Tanssillisen liikunnan merkitys korostuu, kun liikunnan lisäksi tanssi antaa haasteita myös aivotoiminnalle ja herättää sieltä alueita, joita perusliikunta ei välttämättä pysty herättämään. Seuraavat kappaleet kertovat liikunnan ja tanssin merkityksestä ihmiselle ja osoittavat mitä hyötyä siitä voi olla, jos liikunta ja tanssi yhdistetään.

Tuoreessa Pirkanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian tiedotteessa kerrotaan liikunnan vaikutuksesta ihmisen psyykkiseen mieleen. Tiedote listaa liikunnan vaikutuksia ihmisen terveyteen. Liikunnalla on positiivinen vaikutus mielenterveyteen, ja liikunta poistaa muun muassa ahdistusta ja masennusta. Sillä on myönteinen vaikutus myös rasva-, sokeri- ja insuliiniaineenvaihduntaan. Lisäksi hengitys tehostuu, hapenottokyky paranee, sydän vahvistuu ja syketaso laskee. Yhdessä liikkussa saa myös sosiaalista tukea. Liikunta lisää voimaa, tasapainoa ja koordinaatiota sekä kohentaa ryhtiä. Pienet kivut eivät haittaa esimerkiksi nivelissä, koska liikunta kumminkin pitää yllä ja parantaa lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta. Kosketus luontoon ja ympäristöön voivat tuoda hyviä aistikokemuksia ja yleistä hyvää oloa. Viimeisenä mainitaan, että kannattaa valita liikuntamuoto, joka tuottaa iloa. (Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä 2018, viitattu 28.8.2018.)

Poikosen artikkeli käsittelee tanssijan aivoja. Poikonen kirjoittaa, että nykyajan aina vain teknologisemmassa maailmassa ihmiselle tulee kaipuu luontoon ja maanläheiseen elämään. Tämä näkyy muun muassa jooga- ja meditaatioretriitteinä. Musiikki ja tanssi ovat olleet osa ihmiskunnan toimintaa aina. Se on vaikuttanut vuorovaikutukseen ja yhteiskuntien rakentumiseen ja kulttuurin muodostumiseen. Poikonen kirjoittaa, että ”musiikkia on tutkittu neurotieteen näkökulmasta jo vuosikymmeniä. Sen on havaittu aktivoivan syviä aivoalueita ainutlaatuisella tavalla.” Syvissä aivoalueissa toimii ihmisen tunne-elämä, muisti ja sosiaalisen vuorovaikutuksen säätely. (2017, viitattu 14.1.2019.)

Poikonen vertasi väitöskirjassaan ammattitanssijoiden ja -muusikoiden aivotoimintaa näitä taiteita harrastamattomiin, kun he katselevat otteita tanssiteoksesta. Kävi ilmi, että tanssijoiden aivotoiminta poikkesi muista silloin, kun he kokivat musiikissa äkinäistä muutosta. Lisäksi muutos näkyi, kun tanssijat kuuntelivat pidemmällä aikavälillä musiikkia sekä silloin, kun he olivat katsojan ja kuulijan roolissa tanssiesityksessä. Tanssijoiden ääni- ja liikeaivokuori on kehittynyt ainutlaatuisella tavalla. Tanssijoiden aivot reagoivat erityisesti nopeaan musiikin muutokseen. Aivoissa tapahtuu refleksinomainen muutos ennen kuin tanssija ehtii edes tulkita sitä tietoisesti. Theta-synkronisaatio on asia, joka liitetään tunne- ja muistiprosesseihin, ja nämä ovat keskeinen asia kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja itsetutkimuksessa. Tanssijoilla myös tämä on vahvemmin havaittua. (Poikonen 2017, viitattu 14.1.2019.)

Kosketus ja yhteistyö ovat yhtä tärkeitä asioita tanssissa kuin musiikki ja liike. Ne ovat tanssin luonnollisia elementtejä. Ihmisyyden peruselementit yhdistyvät tanssissa: luovuus, hienostunut liike, yhteisöllisyys, kuten musiikin soittamisessa sekä koko kehon liikkuminen, kuten liikunnassa. Kosketuksen elementti on esillä, kuten sen voi ajatella näkyvän välittävässä vuorovaikutuksessa. Flow-tilassa tekeminen imaisee tekijänsä kokonaisvaltaisesti mukaan, ja sen on todettu lisäävän kokijan yleistä tyytyväisyyttä, tuottavuutta ja tekemisen laatua. Tällöin aivojen loogisesta päätelystä yksityiskohtaisesta huomioinnista vastaava neuroniverkoston aktivointi vähenee ja tilaa vapautuu luovalle neuroniverkostolle, joka on mukana myös rentoutumisen mielentilassa. Lääkehoidojen ja psykoterapian ohella on alettu suositella nykyään liikuntaa masennuksen hoidossa. Tutkijat ovat saaneet liikunnasta hyviä tuloksia mielialan kohottajana. Hyvänolon hormonit alkavat hyrräämään ja aivojen positiiviset tunneprosessit vahvistuvat. Myös aivojen pelko- ja stressikeskuksen aktivaatio vähenee. (Poikonen 2017, viitattu 14.1.2019.)



Tanssija harjoittaa kehotietoisuutta ja sanattoman viestin kuuntelua. Nykyajan virtuaalitodellisuuden ja istumisen keskellä tämä on erittäin tärkeää. Nykyinen elämäntapa etäännyttää ihmisiä pois päin kehollisuudesta ja muiden sanattomien viestien kuuntelusta. Kontakti-improvisaatio on hyvä keino vangita tanssija tarkkaavaisen toisen kehon kuunteluun, ja kosketus helpottaa kipua, pelkoa ja ahdistusta. Kipu, stressi ja ahdistuneisuus kulkevat usein käsi kädessä masentuneisuuden kanssa. Kosketuksen vaikutuksen on todettu näkyvän myös aivoissa. Tanssi ja musiikki sekä näiden ilmaisulliset terapiamuodot voivat auttaa mielen tasapainottamisessa. Neurotieteen perusteella voi siis sanoa, että tanssin avulla ihminen voi tuntea vahvempaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta teknologisoituneessa maailmassa. (Poikonen 2017, viitattu 14.1.2019.)

Les Millsin internet-sivuilla Emma Hoganin artikkeli puoltaa myös tanssin merkitystä liikunnassa. Hän on kirjoittanut ”Frontiers in Human Neuroscience” (Rehfeld yms. 2017) -kirjoituksen pohjalta artikkelin tutkimuksesta, jossa sanotaan, että tanssillinen liikunta on paras tapa pysyä nuorena. Aiemmin luultiin, että ihmisen elämän aikana aivot menettävät aivosoluja iän myötä, eikä sille voinut tehdä mitään. Uusimmat tulokset kuitenkin osoittavat, että aivoilla on kyky sopeutua ja uudistua, tarvitaan vain oikea ympäristö. Tanssitunti vaikuttaa olevan siihen juuri hyvä paikka. Tanssi on useimmille henkisesti ja fyysisesti haastavaa. Tanssi yhdistää prosessoinnin, koordinaation ja liikkeiden toteutuksen sekä se vaatii aitoa keskittymistä. Tutkimusten mukaan tanssi voi lisätä solujen lukumäärää aivojen hippokampuksessa eli aivojen alueella, joka on vastuussa lyhyt- ja pitkäaikaisesta muistinsäätelystä sekä aluesuunnittelusta. Se on myös alue, joka helpoiten heikentyy iän myötä ja tämän takia sen treenaus on erityisen tärkeää. (Hogan 2017, viitattu 27.8.2018.)

Artikkelin tutkimuksessa käytettiin 52 seniori-iässä olevaa kuntoilijaa. Neurotieteilijät vertasivat yli 18 kuukautta kahta erilaista liikuntamuotoa –tanssia ja urheiluliikuntaa– aivojen hippokampuksen plastisuuteen ja tasapainoon. Puolet osallistujista osallistui tanssitunneille ja puolet teki voima-, kestävyys- ja venyvyysharjoituksia. Molemmat ryhmät harjoittelivat kaksi 90-minuuttista viikossa puolen vuoden ajan ja sitä seuraavan vuoden kerran viikossa 90-minuuttia. Molemmissa ryhmissä huomattiin kehitystä aivojen hippokampuksessa, mutta ryhmässä, joka liikkui tanssien, liikunta kehitti myös hippokampuksen oikeaa puolta, jossa on alue, mikä vastaa tasapainosta. Tutkimus myös näytti, että musiikkigenrejen vaihtelu ja eri koreografiat lisäävät ihmisen osaamista paremmin kuin esimerkiksi pyöräily tai kävely. He oppivat taitoa. Tämä on myös hyvä kannuste niille, joilla ei ole vielä tanssin taitoa, koska vaikka tanssi on haastavaa, harjoittelun jatkaminen antaa kyllä takaisin. Kun aktiivisesti pyrkii lisäämään soluja hippokampuksessa, se voi alentaa riskiä sairastua demensiaan tai Alzheimeriin vanhalla iällä. (Hogan, 2017, viitattu 27.8.2018.)

## 2.2 Tanssimuotojen historiaa

Kuntotanssikonseptini perustuu showtanssiin, joka pohjautuu eri tanssilajeihin. Käsittelen erityisesti jazztanssin historiaa seuraavassa kappaleessa. Jazztanssi on hyvä lähtökohta kaikkeen tanssiin, koska sen kautta on kehittynyt myös muita tanssilajeja, kun tanssi on muokkautunut aina osaksi sen hetkistä yhteiskuntaa.

Tanssin historiassa jazztanssin alkuperän katsotaan lähteneen Yhdysvalloista: sen historiassa syntyneistä etnisistä vaikutteista, tapahtumista ja kulttuurimuutoksista. Tanssin historia ulottuu kuitenkin vieläkin syvemmälle historiaan: Afrikan orjiin, jotka tuotiin Amerikkaan. Heidän maanläheisistä rytmeistään ja liikkeistä lähtivät tanssit elämään. Myös valkoiset tajusivat pitävänsä mustien tuomasta musiikista ja rytmeistä. Niinpä seurataksiksi muodostuneet esitykset alkoivat levitä Yhdysvalloissa. Lopulta tanssityylit siirtyivät Eurooppaan, ja 1920-luvulla nopea jazzmusiikki vaikutti tanssin lisääntymiseen. 1940-luvulla toinen maailmansota hiljensi tanssin, juuri kun sen suosio oli nousut, ja yhteisöllisten tanssien hiljennettyä jazztanssin ammattimainen muoto alkoi lisääntyä. Tähän muotoon vaikuttivat baletti ja moderni tanssi. 1950-luvulla musikaalien teemoista tuli tärkeitä ja uusia tanssityylejä syntyi. 1960-luvulla televisiossa näytettiin enemmän ammattilaistanssia, joka vaikutti siihen, että tanssinopetuskin lisääntyi ja tanssin ammatti tuli mahdolliseksi. 1970-luvun hippiliike lisäsi psykedeelisen valojen ja livekeikkojen aikaa ja musiikkia kuunneltiin elektronisesta musiikista rokkiin, souliin ja lyyriseen jazziin sekä myös disco-musiikki räjähti. (Goodman & Pryor 1997, 1–15.)

1970-luku toi esiin myös breakdancen New Yorkin slummeista. Sen tarkoitus ei ollut viihdyttää, vaan se oli sosiaalisen kanssakäymisen ja kilpailun väline. 1980-luvulla tanssielokuvat toivat jazztanssia isosti esiin ja MTV näytti musiikkivideoita. Breakdance laajentui amerikkalaiseen kulttuuriin, kun taas jazztanssi otti askeleita ilon ja sosiaalisuuden suuntaan menemällä kuntoilun maailmaan, ja näin syntyivät aerobic tunnit. Tanssin ja aerobisen treenin yhdistäminen on tullut jäädäkseen sen kiinnostuksen ja suosittavuuden takia. (Goodman & Pryor 1997, 14–22). Jazztanssin voi siis sanoa laajentuneen moneen eri tanssilajiin nykyään. Sen muoto on muuttunut musiikin ja ajan hengen mukana. Jazztanssin on lupa olla vaihtelevaa, spontaania, nykyaikaista ja jännittävää. (Goodman & Pryor 1997, 18.)

## 2.2.1 Katutanssi

1990-luvulla tanssimaailma menetti monia jazztanssin ammattilaisia ja koreografeja AIDS-epidemiälle eikä tanssielokuvaakaan oikein syntynyt. Sitä vastoin katutanssit ja hiphop nostivat päätään tanssikouluissa. Katutanssit lähtivät nimensä mukaan kaduilta, kun kulmilla soitettiin musiikkia ja tanssittiin freestyleä. Katutanssin alle voidaan laskea sen ajan monet tyyli: funk, popping, breakdance ja hiphop. Hiphopiin kuuluivat vahvasti vapaat freestyle-osiot, nopea jalkatyöskentely sekä sen sosiaalinen muoto tanssia clubeilla. Liike on joustavaa, nopeaa ja funk-tyylistä. Koko keho on käytössä, mutta jalkatyöskentely on pääosassa. Lajiin kuuluu myös ylävartalon isolaatiot, jotka osaltaan korostavat jalkatyötä. Myös tietyt temput ja akrobatia kuuluvat lajiin ja improvisaatio on iso osa sitä. Silti vaatetus, asenne ja musiikki kuuluvat yhtä lailla lajiin kuin itse liikkeet. Rap-musiikki oli alun perin tarkoitettu hiphopiin, mutta ajansaatossa musiikki on laajentunut ja näin monimuotoistunut. (Goodman & Pryor 1997, 1997, 22–23.) Taulukossa 1 listaan katutanssin lajiin kuuluvia perusaskelaita.

TAULUKKO 1. Katutanssin Stepit (Harju & Jääskeläinen 2018)

Katutanssi - stepit	
Steve Martin	Reebok
Sham Rock	The Smurf
Pepper Seed	ATL Stomp
Kris Kross	Running Man
The Wop	Bart Simpson
Monestary	Party Machine
Harlem Shake	Fila
	Gabbage Patch

Katutanssin teema tulee mukaan Dancetym-konseptiin juurikin tuomaan mukaan lajille ominaista rentoutta ja yhteisöllisyyttä sekä katutanssin musiikkityylin haluan tunnille mukaan tuomaan hiphopin tunnelmaa.

## 2.2.2 Showtanssi

Showtanssi on lähtenyt syntymään alun perin kilpailutoiminnasta ja on ollut alun perin esityspuolen toimintaa. Näin ollen se on poikkeava tanssilaji. Jazztanssi on suurelta osin lajin taustalla, mutta myös nykytanssi on ottanut suuren aluevaltauksen showtanssin muodostuksessa. Showtanssissa eri tanssityylit sekoittuvat ja eri lajien fuusioituminen antaa mahdollisuuden monenlaisiin esityksiin. (Hoppu, luento 11.2.2019.) Seuraavat kappaleet listaavat Suomen eri tanssikoulujen antamaa kuvausta showtanssin lajista:

Oululainen Tanssikoulu Citydance kuvailee internet-sivuillaan showtanssia näin:

Showtanssi on monipuolinen ja vauhdikas tanssilaji, josta tanssiharrastus on helppo aloittaa. Showtanssi on nimensä mukaan esittävää tanssia, jossa kerrotaan tarinaa kehon liikekielen ja tunnetilojen avulla. Tanssitekniikka pohjaa pääasiallisesti jazztanssiin ja balettiin, mutta showtanssi ottaa vaikutteita useista eri tanssityyleistä. Tanssitunnin sisältöön vaikuttavat suuresti opettajan oma persoonallinen tyyli ja käytettävä musiikki, joka voi vaihdella instrumentaalimusiikista tämän päivän pop-hitteihin. Tanssitunneilla keskitytään pääasiallisesti teemallisiin tanssisarjoihin, mutta tunneilla tehdään myös monipuolisia tekniikkaharjoituksia niin keskilattialla kuin salin poikki. Showtanssitunneilla tutustutaan erilaisiin tanssia täydentäviin show-elementteihin, kuten rekvisiittaan, tanssinostoihin ja akrobatiaan. Esittämiseen kiinnitetään erityistä huomiota ja tunneilla harjoitellaan ilmaisukykyä ja oman persoonan rohkeaa esilletuomista. (Citydance 2018, viitattu 6.12.2018.)

Helsingin tanssiopisto kuvailee lyhyesti:

Showtanssi on menevä ja monipuolinen tanssilaji, joka sisällyttää aineksia esim. street-, disco-, jazz- ja latinalaisista tansseista. Tunnit sisältävät alkulämmittelyn, lihaskunto- ja tekniikkaharjoituksia sekä erilaisia tanssisarjoja. Tunneilla käytetään usein hetken trendikäintä musiikkia. (Helsingin tanssiopisto 2018, viitattu 6.12.2018.)

Myös pääkaupunkiseudulla toimiva Footlight kuvailee showtanssia samaan tapaan:

Showtunnit ovat vauhdikkaita tanssitunteja. Show voi olla oikeastaan mitä vain tanssityyliä aina perinteisestä musikaali- ja teatteritanssista jazztanssiin, latinalaisiin tansseihin unohdatta tämän päivän uusimpia trendejä. Showtanssitunneilla lämmitellään aina kunnolla ennen kuin mennään teknisempään osioon, joka perustuu baletin perustekniikkaan. Sitten käydään läpi lihaskuntoa ja venytellään. Lattian poikki tehdään erilaisia hyppyjä sekä liikuvia askelsarjoja. (Footlight 2018, viitattu 6.12.2018.)

Samaan tapaan jatkaa kuvailua niin ikään pääkaupunkiseudulla toimiva Tanssikoulu DCA:

Menevä ja monipuolinen tanssilaji, joka sisältää aineksia esim. jazz-, street-, disco- ja latinalaisamerikkalaisista tansseista. Tunti koostuu lämmittely-, venyttely- ja lihaskunto-

osuuksista ja lattian poikki liikkuvista harjoitteista sekä varsinaisesta tanssisarjasta, kehittäen tanssissa tarvittavia perustaitoja ja -tekniikkaa. Tunnella soi kaikenlainen tanssimusiikki ja tämän päivän pop-hitit. (DCA 2018, viitattu 6.12.2018.)

Showtanssin monipuolisuus ja vauhdikkuus tulee esiin kaikista sen lajiesittelyistä. Eri lajien mukanaolo riippuu showtanssia opettavasta opettajasta. Lajit voivat myös fuusioitua eli sulautua yhteen keskenään. Musiikin merkitys tunnilla on iso, ja se voi olla nykypäivän hittejä, musikaalimusiikkia tai instrumentaalimusiikkia. Showtanssitunnilla yhdistetään teknistä harjoittelua, energistä liikettä ja voimakasta ilmaisua. Dancetym-kuntotanssitunnille tämä merkitsee myös vauhdikkuutta, eri tanssilajeja ja ilmaisun mukanaoloa. Myös musiikki saa olla monipuolista, kuten showtanssissa.

### 2.2.3 Klassinen baletti

Baletin tekniikka on osa showtanssia ja lähellä myös omaa sydäntäni. Baletista on paljon hyötyä mihin tahansa tanssilajiin. Dancetym-tunnilla baletti on tähän asti ollut aina mukana tunnilla kehonkannatuksen, ryhdin, tasapainon ja linjausten harjoittamisessa, joten baletin liikemateriaalin koonti on osa konseptin rakentamista.

Menemättä sen syvemmin baletin suureen ja pitkään historiaan, todettakoon, että baletin juuret ovat Ranskassa ja sen kieleksi on vakiintunut ranska. Taidemuodolla, joka on levinnyt maailmanlaajuisesti, on monta historiallista hetkeä ja se sisältää eri alueellisia tyylieroja askeleissa ja asennoissa. Baletin perusteet -kirjassa (Hammond 2004) käsitellään balettia yleisellä tasolla eli ei tutustuta yhteen tiettyyn opetusmetodiin tai tyyliisuuntaan. Baletin perusteet -kirjan asennot ja liikkeet pohjaavat kuitenkin enemmän kirjailijan itsensä tutustumaan venäläisen koulukunnan muotoon ja näin käsien ja liikkeiden nimet tulevat sen pohjalta. (Hammond 2004, 29–30.)

Baletissa on tärkeää lonkkanivelistä avautuva jalkojen aukikierretty asento sen eri asennoissa. Jalkojen asentoja on ensimmäisestä viidenteen, kuten myös käsien asentoja. Käsien pehmeys ja pyöreys ovat tärkeää, jotta oikeanlainen muoto saadaan esiin. Perusasento on 'bras bas'. Käsien kannatusta kuvastaa 'port de bras', jossa yhdistetään käsien perusasentoja. (Hammond 2004, 34–37, 75–76.) Balettitunnin perusliikemateriaaleja on listattu taulukkoon 2. Liikemateriaalit -listasta (liite 1) voi lukea tarkempaa tietoa taulukossa esitettyjen liikkeiden merkityksestä.

## TAULUKKO 2. Baletin liikemateriaaleja (Hammond 2004)

Baletti	
Jalkojen asennot	Penchée
Käsien asennot (Port de bras)	Piqué
Demi-plié	Soutenu en tournant
Grand plié	Chaînés -käännökset
Fondu	Temps levé sauté
Élevé & relevé	Changements
Battement tendu	Échappé - relevé/sauté
Battement tendu jeté	Sissonne
Grand Battement	Assemblé
Rond de jambe	Glissade
Retiré	Chassé
Arabesque	Grand jeté

### 2.2.4 Jazztanssi

Aiemmin kerroin jo jazztanssin historiasta ja sen vaikutuksesta muihin lajeihin. Jazztanssin laaja liikemateriaali on käytössä myös showtanssitunnilla. Kuten baletissa, myös jazztanssissa jalkojen asentoja on viisi, mutta jalat ovat aina 'parallel' eli kohtisuoraa eteenpäin. Jazztanssituntiin kuuluu eri asennot, tilassa etenevät harjoitukset, käännökset, hypyt sekä lattiatyöskentelyä ja jalanheittoja. Taulukko 3 listaa jazztanssin liikemateriaaleja, ja lista näistä (liite 1) selventää taulukoissa nimettyjen liikkeiden merkityksiä. Jazztanssitunnin rakennekartta (liite 2) esittelee jazztanssitunnin osalueita kokonaisuudessaan.

TAULUKKO 3. Jazztanssin liikemateriaaleja (Goodman & Pryor 1997)

Kehon asennot	Liikkuvat askeleet	Käännökset	Hypyt	Lattiatyöskentely
Kaari	Jazz walk (plié/relevé)	Pivot-turn	Tasahyppy	Cookie sit
Koonto	Askel-täp/ristiin-täp	Paddle-turn	Tour en l'air	Peppupiruetti
Flat back	kamelikävely	Chaîné-turn	Kaarihyppy	Venäläinen
The Hinge `Hints`	Jazz neliö	Soutenu-turn	Pike-jump	Knee fall
Lateraalikallistus	Jazz liuku	Touch-turn	Kerähyppy	Swedish fall
The Lunge `Lantsi`	grapevine	Piruetti	The hop	Jazz spagaatti liuku
Jazz istuminen	chassé	Tuulimylly-käännös	Assemblé	Polvipiruetti
Jazz spagaatti	Kick-ball change	Drag-turn	Sissonne	Polviliuku
	pas de bourrée	Pencil turn	Catleap/kissahyppy	
	Triplet		Saksihyppy "hitch-kick"	<b>Jalanheitot</b>
			Jeté-hyppy	Grand battement
			Haarataitto	Fan kick
			Tupla-attitude hyppy	

Taulukko 3 on myös mukana Dancetym-konseptin rakentamisessa. Jazztanssin liikemateriaalit ovat osana tunnin suunnittelussa, kun liikkeet toimivat konseptin raaka-aineina. Raaka-aineet kuvastavat taitoa tunnilla tanssittavassa koreografiassa.

### 2.3 Tanssitunnin rakenne

Kirjassa "Jump into jazz" (1997) on käyty jazztanssitunnin rakennetta ja siihen kuuluvia osioita läpi yksityiskohtaisesti. Lämmittelyn liikemateriaalit on listattu taulukkoon 9. Ensin on helppo ja hidas ennakoalkulämmittely, joka herättää kehoa kohti tuntia. Tämän voidaan olettaa tapahtuvan ennen tunnin alkua. Sen jälkeen on itse alkulämmittely, jossa herätetään verenkiertoelimistö. Mukana on venytystä, voimaliikkeitä, kehon linjausta ja koordinaatioita. Lämmittelyä voi tehdä monella tyylillä peilaten kyseistä lajia ja liikkeitä, joita tullaan tunnilla harjoittelemaan. (Goodman & Pryor 1997, 30–33.)

TAULUKKO 9. Jazztanssitunnin lämmittely (Goodman & Pryor 1997)

Lämmittely	
Pään pyöritys	Sivuvenytyt
olkapäiden pyöritys	Lankku
Vyötärön kallistus	Lonkankoukistajan ja takareiden venytys
Jalkapohjan rullaus/ojennus	The body wave
Jalan swing	Vatsalihakset
Kurotukset	Punnerrus
Taivutukset eteen	Tasapainot
Rullaukset	

Seisten tehtävät venytykset lämmittävät kehoa ja niveliä tulevaan harjoitukseen. Näitä ovat esimerkiksi pään pyöritykset, käsien pyöritykset, vyötärön kallistukset, jalkapohjan rullaukset ja jalan heilautukset eli lonkan kulman sekä reiden lämmitys. Kurotukset molemmille puolille, lattiaan ja taivutukset eteen sekä rullaukset voivat olla osana lämmitystä. Käsien kävely lattiaa pitkin voi johtaa lankkuun, tai esimerkiksi lonkankoukistajan venytykseen ja sieltä jatkaa takareiden venytykseen. Voimapuolella vatsalihastreeni on yleinen tanssitunnilla, ja lisäksi rinta- ja käsien voimaa halutaan harjoittaa. Punnerrukset kohdentuvat käsiin ja rintalihaksiin. Suora vatsalihas, joka menee kylkiluista häpyluuhun, on kovassa työssä tanssissa. Se supistuu ja venyy, kun selkäranka pyöristyy tai menee kaarelle. Vinoja vatsalihaksia aktivoidaan rotaatiolla ja taivutuksilla. Syvä vatsalihas pitää yllä ryhtiä. Tunnin alkuvaiheessa tehdään myös yleensä isolaatioharjoitukset, joissa on mukana pään eri kallistukset ja pyöritykset sekä olkapäiden kohotukset, laskut, pyöritykset ja kierrot. Samoin lantion sekä rintakehän eli kylkiluiden liikkeet kuuluvat isolaatioihin. Tasapainot tulevat usein lämmittelyjen loppuksi ja niitä tulee harjoittaa systemaattisesti, saavuttaakseen taidon. (Goodman & Pryor 1997, 69–83, 85–95.)

Liikkuva osuus salin poikki on tarkoitettu erityisesti tanssiaskelten harjoitukseen. Liikkeet ovat tekniikkaan keskittyviä ja liikeyhdistelmiä, joita voidaan myöhemmin käyttää tanssisarjassa. Tanssiyhdistelmä eli koreografia kulminoii liikkeiden yhdistämisen tanssillisuuteen, tekniikkaan, koordinaa-



tioon sekä muistiin. Lopuksi on jäähdyttely, joka palauttaa kehon suorituksesta ja ehkäisee mahdollisia lihaskipuja. (Goodman ym. 1997, 30–33.) Jazztanssitunnin kokonaisrakenne on kirjattu taulukkoon 10, ja se selventää jazztanssitunnin rakennetta teorialtasolla: miten tanssitunti etenee ja mitä asioita siellä käydään läpi. Dancetym-tunnille otetaan rakenteesta mallia sen tanssituntimaiseen muotoon.

TAULUKKO 10. Jazztanssitunnin rakenne (Goodman & Pryor 1997)



## 2.4 Tanssin kirjaaminen

Minusta on vaikea kirjata Dancetymiä tai siihen liittyviä koreografioita paperille. Tuntuu, että tarvitsen jonkin pohjan konseptin kirjaamiselle. Kirjassa Tanssi sanoiksi (2014) sanotaan, että tanssin hetkellisyys on haaste tanssin tulkinnalle. Video on hyvä väline nappaamaan havaintoja, mutta sanallistaminen on vaikeampaa. Täytyy löytää sopiva kieli, jolla kirjoittaa liikettä ylös. Kirjassa puhutaan tanssianalyysin perusteista, ja siinä käy erityisesti ilmi, että tanssi on tulkinnasta kiinni ja sidoksissa ympäröivään maailmaan. Tanssi on havainnointia ja aina suhteessa johonkin muuhun. Tanssista puhutaan kirjassa sosiaalisena ilmiönä eli ei rajoituta miettimään tanssia pelkästään yksilökeskeisenä kokemuksena kauniine liikkeineen, vaan tanssi nähdään laajempaan ja tärkeään osana ympäröivää yhteiskuntaa. Tämä on sosiologista tanssin tutkimusta. Keskeinen sosiologian

kysymys koskee todellisuuden sosiaalista rakentumista ja ymmärrettävyyttä, jotka edellyttävät kulttuuria, joissa merkityksiä annetaan ja tulkitaan. On siis hienoa, että tanssi otetaan osaksi yhteiskuntaa, ja sitä tulisi enemmänkin tutkia, jotta sen vaikutusta voidaan todistaa kulttuurissamme. Liikkeen muistiin kirjoittamisesta puhuttaessa kirja sanoo: ”haasteena on havaintojen sanallistaminen tanssitekstiksi”. Havainnoija voi kehittää oman kirjaamisen menetelmänsä eli luoda oman karttansa. Labanotatiosta puhutaan kirjassa yhtenä menetelmänä kirjata tanssia ylös. Se on Rudolf von Labanin kehittämä liikenoataatiojärjestelmä, jossa liikkeitä kirjataan symbolein. (Lehikoinen 2014, 45–47, 79–83.)

Kartta voisi olla tapa, jolla kirjaan Dancetym-tunnin konseptin näkyväksi.

## 2.5 Konsepti

Seuraavat kappaleet avaavat käsitettä konsepti. Mikä on konseptitunti ja miksi Dancetym olisi sellainen? Jaakko Soudunsaari selvittää kirjoituksessaan Paper Planes -internet-sivuillaan konseptin käsitettä. Hän puhuu konseptista markkinointimielessä. Konsepti liittyy tietyllä tavalla markkinointiin, koska jos luovuutta yritetään markkinoida, se voi olla hyvin monimutkaista ja sekavaa. Moni käsittää asian eri tavalla, niinpä konsepti voi olla hyvä tapa ”pakata” asia. ”Paketti” auttaa strukturoimaan suunnittelua, ja konseptin esittely ja myyminen on helpompaa. Kirjoittaja esittää myös, että koska konsepti voi markkinointimaailmassa olla vaikea käsite ja toisaalta turhakin, sillä usein tehdään strategia, jolla voidaan kertoa, mitä halutaan saavuttaa ja millä keinoin. (2016, viitattu 27.8.2018.)

Trainer4you -internet-sivujen kautta Riku Aalto kirjoittaa blogikirjoituksessaan konseptitunnin piirteistä ryhmäliikunnan näkökulmasta. Hän kertoo, että erityisesti 2000-luvun taitteessa lisensoidut konseptitunnit saapuivat ryhmäliikuntaan. Les Mills -konsepti oli vahvimpana. Se tarjoaa valmiin tuntimallin, koreografian, musiikin ja koulutuksen lisenssi- ja koulutusmaksuja vastaan, ja tämä sama ajatus voi olla esimerkiksi kuntosalien omissa lajitarjonnoissa. Konseptin tarkoitus on taata tuotteen tasaisuus ja se, että asiakas kokee ryhmäliikuntatunnin samanlaisena ohjaajasta riippumatta. Kommunikaatio helpottuu asiakkaiden kanssa, kun ei tarvitse keskittyä sarjojen ja liikkeiden kehittämiseen, vaan opettajalle on luotu valmis tunti ohjattavaksi. Konseptitunti voi helpottaa ohjaajan työtä, kun ei tarvitse itse miettiä kaikkea itse. Toisaalta negatiivisena voidaan pitää sitä, että ohjaajalle ei ikään kuin anneta lupaa poiketa säännöistä. Ryhmäliikuntaohjaajia voi olla myös ilman

ryhmäliikuntaohjaajakoulutusta: esimerkiksi juuri konseptitunnin pitäjä voi olla ohjaaja ilman muuta koulutusta. Olisi silti yleisesti tärkeää kattaa laajempi tietämys liikunnasta, jos ohjaa konseptituntejakin. Ohjaajan tulisi tietää, miten liikkeet vaikuttavat ihmiseen, sillä asiakas saattaa jäädä tunnin jälkeen kyselemään lisätietoa. (Aalto 2011, viitattu 5.12.2018.)

Soudunsaari (2016) kirjoittaa seuraavasti: ”Konsepti pyrkii yleensä tuomaan tunnetta järkeen ve-toaviin oston syihin. Enemmän kuin konsepteja tarvitsemme kipeästi hiottua, puhuttelevaa ja yleisöönmenevää sisältöä, sekä helppokäyttöisiä, asiakkaan elämää helpottavia palveluja.” Parhaimmillaan konsepti siis avaa hyvän sisällön tuotantoon oivaltamalla jotain uutta ihmisistä ja vastaa-malla oivallukseen nasevasti. Huono konsepti taas on liian yksityiskohtainen tai liian yleinen. Liian yksityiskohtainen konsepti pilaa mahdollisuudet olla osana isompaa tarttumapintaa ja liian laaja konsepti jää liian vaisuksi, jos sen alle voidaan asettaa mitä vain. Hänen lopullinen vastauksensa siihen mitä konsepti on, menee näin:

Konsepti on valitun strategian toteuttamiseen vaadittujen toimenpiteiden kirkastus. Konsepti on siis alisteinen strategialle, jossa tulisi jo oivaltaa oleellista kohderyhmästä ja markkinoitavasta tuotteesta tai palvelusta. Konseptin tarkoitus on elegantisti kuvailla, mikä idea toimenpiteiden takana on. (Soudunsaari 2016, viitattu 27.8.2018.)

Markkinointitoimisto Folkin toimitusjohtaja Tommi Laiho kirjoittaa myös näkemyksiä konseptista Laihon klinikka -sivuillaan. Hänkin puhuu konseptisanan sekavuudesta markkinoinnissa ja siitä, että se voidaan ymmärtää väärin. Hän painottaa, että konsepti ei ole yksittäinen irtosuorite brändin alla tai slogan. Konseptin kuuluu olla helpottamassa kuluttajaa tietämään, mitä brändi edustaa ja tarjoaa. Tekijälle konsepti on punainen lanka ja lähtökohta kaikkeen tekemiseen. Laiho kertoo, että ”kuluttajalle se on siten myös silta brändimaailmaan, jollaista muualla ei ole tarjolla ja jossa hän saa mahdollisuuden oivaltua sekä viihtyä.” Laiho ottaa esimerkiksi ravintolan: Hyvässä ravintolassa on konsepti, jonka alla on menu, tarjoilu ja miljöö. Yhdellä käynnillä kuluttaja tietää sopiiko ravintola hänelle jatkossakin. Konsepti voi sisältää monimutkaisia asioita ja kokeiluja sekä luovia ratkaisuja, joista kuluttaja sitten pitää siitä tai ei, mutta hyvän konseptin tulisi hänen mielestään olla ennen kaikkea selkeä. (Laiho 2013, viitattu 4.2.2016.)

Kuntotanssitunti Dancetym tähtää myös selkeyteen ja strategian kiillottamiseen. Kyseessä on luovuuden ja elävän liikkeen ”pakkaaminen” helposti käsitettävään muotoon. Konseptin sisältö saa elää, mutta tietyt periaatteet pysyvät matkassa, jotta se on tunnistettava. Tunnin ohjaajalle ei välttämättä anneta kaikkea valmiina, mutta konseptin idea säilyy sen ”pakatussa” muodossa.

### 3 LES MILLS

Les Mills on Uudesta-Seelannista ponnistava yritys, jonka tavoitteena on liikuttaa ihmisiä kohti terveellisempiä elämäntapoja. Sen ryhmäliikuntatunteja on sadassa maassa, ja 19 500 yritystä on lisensoinut itselleen yrityksen kunto-ohjelman. Joka kolmas kuukausi Les Mills julkaisee uuden ohjelman, markkinointitietoja ja tutkimustuloksia. 130 000 ohjaajan ryhmää ympäri maailman he kutsuvat heimokseen. (Les Mills 2019a, viitattu 25.1.2019.)

Les Millsin perustaja on nelinkertainen olympiakilpailija Phillip Mills snr. Yritys perustettiin vuonna 1968 hänen perustamallaan kuntosalilla Aucklandissa Uudessa-Seelannissa. Todistettuaan aerobicin ilmiötä Yhdysvalloissa Phillip Mills jr. ja hänen vaimonsa Jackie Mills alkoivat luoda korkeasykeisiä aerobic- ja voimatunteja. 1980-luvulla Phillip Mills jr. alkoi tosissaan olla mukana isänsä kuntosalibisneksessä ja loi innovatiivisia tapoja motivoidakseen ihmisiä. Hän uskalsi ottaa riskejä ja viihdebisneksistä tuttujen kumppaneiden kanssa he alkoivat luoda ryhmäliikkumista nykyaikaiseen musiikkiin. Ihmisistä muodostui jonoa tunneilla, ja Phillip jr. aisti ryhmäliikunnan voiman. Vuonna 1990 saliin otettiin BodyPump -tunnilta tutut painot ja tangot. Tunnista tuli todella suosittu, ja siitä muodostui suosittu PodyPump-tunti, jota lähdettiin viemään maailmalle. Näin kansainvälinen Les Mills -konsepti oli syntynyt. Seuraavaksi syntyi joogaan perustuva Bodybalance-tunti sekä pyöräilyyn perustuva sisäpyöräilytunti RPM. Suosituksi tuli myös kamppailulajeihin perustuva BodyCombat, ja tämän jälkeen on syntynyt vielä monia konsepteja. Nykyään on myös konsepteja, kuten ”Born to Move”, jonka kohderyhmänä ovat nuoret ihmiset ja lapset. (Les Mills 2018a, viitattu 8.9.2018.)

Pysyäkseen ajankohtaisena ja motivoidakseen niin ohjaajia kuin asiakkaita tunnit uudistuvat kolmen kuukauden välein. Les Mills on kehittänyt omat voimatankonsa ja steppilautansa käyttäjäystävällisiksi juuri Les Mills -ryhmäliikuntatunneille. Yrityksellä on myös omat yhteistyökumppanit vaatetuksen ja jalkineiden suhteen, ja se kehittää toimintaansa edelleen. (Les Mills 2018a, viitattu 8.9.2018.) Uusin keksintö on ”Immerse yourself” -konsepti. Sitä markkinoidaan mukaansatempaavana tapana liikkua ja tämän päivän innovaationa. ”The trip” -nimisessä harjoituksessa pyöräillään digitaalisen näytön edessä ja uppoudutaan elokuvalliseen maailmaan ja musiikkiin. (Les Mills 2018b, viitattu 8.10.2018.)

### 3.1 Kuntotanssituntikonseptit

Les Mills -yritys on luonut monta suosittua ryhmäliikunnan konseptilajia ihmisten liikuttamiseksi, joten se oli hyvä valinta oman konseptini tutkimuskohteeksi. Minua kiinnostaa erityisesti tutustua yrityksen kolmeen tanssituntikonseptiin. Internet-sivusto antaa lähinnä markkinointiin tähtäävää tietoa tunteista, mutta koulutukset, joihin pääsin osallistumaan ja joista kerron tarkemmin myöhemmin, antoivat minulle enemmän tietoa tuntien sisällöstä. Kaikilla tunteilla olen myös joskus ollut asiakkaana.

#### Sh'bam

Sh'bam kestää 45 minuuttia ja sen tarkoitus on olla hauska hyvänmielentunti, jolla on addiktioiva harjoitteluvaikutus. Se markkinoi itseään vapaasti käännettynä tuntina, jossa opitaan uusia tanssi- liikkeitä, löydetään sisäinen tähteys sekä osallistutaan bileisiin. Kun tunnille menee, ei tarvitse osata tanssia valmiiksi, vaan se kannustaa tulemaan esiin kuorestaan, pitämään hauskaa ja lähtiessä tunnilta henkilö tuntee osaavansa tanssia. (Les Mills 2019b, viitattu 10.1.2019.)

#### Bodyjam

Jos Sh'bamiin tullaan kuin discoon tanssimaan, niin Bodyjam keskittyy enemmän musiikkiin tanssimiseen ja koreografian rakentamiseen. Tunti on yleensä 55-minuuttinen, ja Gandalf Archer-Mills on Bodyjamin koreografi. Uutta ohjelmaa tulee ohjata vähintään 3–4 viikkoa, ja sen jälkeen on oikeus lisätä halutessaan ”mash it” -osio, missä saa sekoittaa eri ohjelmien kappaleita keskenään, kuitenkin niin, että ohjelma on puoleksi alkuperäinen, jotta asiakas ehtii kunnolla tutustua siihen ja ottaa sen omakseen. Bodyjamin tarkoitus on edistää kardiovaskulaarista kuntoa, koordinaatiota ja polttaa kaloreita turvallisia tanssipohjaisia liikkeitä tekemällä. Tunti tulee ohjata energisesti, motivoivasti ja inspiroiden. (Les Mills Bodyjam, viitattu 17–18.11.2018.) Bodyjam on haastava tunti, kun taas Sh'bam on sopiva kaikille. Tuntia mainostetaan sillä, että mukana on uusimmat musiikit, tanssiliikkeet ja siinä pääsee heittäytymään tanssiin. (Les Mills 2019c, viitattu 3.2.2019.)

Bodyjamin tuntirakenne alkaa lämmittelyllä, joka purkaa stressiä, vie tunnelmaan ja sisältää iso- laatioharjoituksia. Toisena osiona on ”First Routine” eli ensimmäinen tanssiyhdistelmä, joka alkaa pienestä ja päättyy isoon ”breakoutiin” eli tunnelmaa kasvatetaan ja sykkeet nousevat kohti ensimmäistä

mäisen tanssiyhdistelmän loppua. Yleensä ensimmäinen tanssirutiini on hiphop-, street- tai dancehall-tyylinen. Kolmantena on palautteluosio, jonka aikana syke tasataan pehmeillä liikkeillä. Tämän jälkeen vuorossa on ”Second Routine” eli toinen tanssiyhdistelmä, jonka tyyli on enemmän house-, edc-, mtv-tyylistä tanssia. Liikkeet aloitetaan jälleen perusteista ja päädytään energiseen loppulataukseen. Lopuksi on ”Groovedown” eli jäähdyttely, jossa venytetään ja jätetään kehoon hyvä ”groove” ylle. (Les Mills Bodyjam, viitattu 17–18.11.2018.)

## **Barre**

Kolmas ja tuorein tanssituntikonsepti Les Mills Barre markkinoi kasvattavansa ihmisessä voimaa, muokkaavansa eleganssia kehoon ja pakenevansa tavallisuutta. Se on moderni versio klassisen baletin harjoittelusta. Tunti on 30-minuuttinen, ja Les Mills markkinoi sitä poikkeavana tapana treenata sekä itseilmaisun muotona ilman tankoharjoittelua. Les Mills Barre haluaa tarjota kuntotunnin, jossa on aerobista treeniä ja intensiivisesti usealla toistomäärällä kohdennettua lihastyötä. (Les Mills 2019d, viitattu 21.2.2019.)

### **3.1.1 Ohjaamisen perusteet**

Konsepteissa on kirjattu viisi elementtiä, joiden tulisi olla hallussa ollakseen Les Mills -ohjaaja. Elementit ovat 1. koreografia 2. tekniikka 3. ohjaaminen (coaching) 4. kontakti (connection) ja 5. esitys (performance). Koreografian on oltava 100-prosenttisesti hallussa, joka varmistaa, että ohjelma on samanlainen joka puolella maailmaa. Sataprosenttisen osaamisen koreografiasta sanotaan myös vapauttavan ohjaamaan hyvin. Kun uusi ohjelma ilmestyy, sen kanssa tulee tarkat kirjalliset ohjeet, musiikit ja video eli ”masterclass”-ohjaus, jossa Les Mills -kouluttajat vetävät tunnin esimerkillisesti. Ohjeissa annetaan selkeä tieto siitä, mihin missäkin kappaleessa keskitytään, mikä on tekniikka ja miten kommunikoidaan asiakkaille. (Les Mills Bodyjam, viitattu 17–18.2018.)

Bodyjamin koulutuksessa tekniikkaosio painottaa ohjaajan roolimallina esiintymistä sekä harjoittelua. Ohjaajan täytyy olla hyvä esimerkki tanssitekniikasta asiakkailleen. Coaching eli ohjaaminen vastaa asiakkaan tarpeeseen tehdä liikkeet oikein ja antaa tietoa, mitä fyysisiä hyötyjä he saavat tekemästään, sekä tähtää suorituksen motivointiin. Les Mills käyttää kolmea kerrosta ohjaamiseen: ensimmäinen kerros (layer 1) kertoo sen, mikä liikkeen nimi on, mihin suuntaan liike menee, ja millä rytmillä liikutaan. Toinen kerros (layer 2) panostaa tunteeseen ja tekniikan lisäämiseen. Kolmas

kerros (layer 3) antaa luvan nauttia tanssista ja korostaa tekemistä ”antaa mennä!” -tunnelmalla. ”Performance” on ikään kuin koko suoritus. Siinä painotetaan musiikin voimaa, sen tuntemista ja dynamiikan vaihtumisia. Myös ohjaajan ilmaisun merkitys korostuu. Kasvoilla ja teoilla on kaikella merkityksensä. Musiikki tulee tuntee kokonaisvaltaisesti ja äänen käytön merkitys on tärkeää. Koulutus tähtää siihen, että ohjaaja on ”ultimate you” eli löytää itsestään äärimmäisen minänsä. (Les Mills Bodyjam, viitattu 17–18.11.2018.)

Barren ohjaamisessa on samat Les Millsin kannattamat viisi elementtiä ohjeena, kuinka olla Les Mills Barre -ohjaaja. Barren ohjaamisen kolmannessa kerroksessa halutaan painottaa erityisesti oman persoonan löytämistä ja sitä, että osaisi käyttää myös huumoria vastapainona baletilliseen eleganssiin ja teknisesti haastavaan liikekieleen. Toisin kuin Bodyjamissa painotettiin musiikkia, Barren koulutus painottaa äänenkäyttöä, koska Barren liikekieli vie niin paljon huomiota. Puhe ohjeistaa tekemistä, ja Les Mills kertoo äänenkäytön olevan keskustelevaa tai joko intensiivisesti tai energiaa nostattavasti motivoivaa. (Les Mills Barre, viitattu 15–16.12.2018.)

### 3.1.2 Havainnot koulutuksista

Osallistuin syksyllä 2018 suureen Les Mills -ryhmäliikuntatapahtumaan ”Les Mills live” -galaan, joka järjestettiin Tukholmassa, koska halusin päästä inspiroitumaan ryhmäliikunnasta muiden ohjaajien seurassa. Samalla päätin lähteä kouluttautumaan Bodyjam- ja Barre -ohjaajaksi, jotta näkisin tarkemmin, miten tanssilliset tunnit rakentuvat ja mitä ideoita tai huomiota saisin omalle Dancetym-tunnilleni. Lisäksi halusin haastatella tanssillisten tuntien kouluttajia koskien tanssillisia ryhmäliikuntatunteja. Vuonna 2014 olen itse kouluttautunut Les Mills BodyPump -ohjaajaksi ja näin konseptin määrittämät ohjaustavat olivat minulle jo tutut pitkältä ajalta, mutta tanssillisiin tunteihin niissä oli omat neuvonsa.

Ajatukset, mitkä Bodyjam-koulutuksesta minulla nousivat esiin:

1. **MIKSI.** Pohdin erityisesti, että mistä liikemateriaalit valitaan, ketkä ne valitsevat ja millä perusteella ja miten tunti kootaan. Tähän eivät internet-sivut tai ohjekirja vastanneet. Ohjaajan käsikirja, joka koulutukseen tulleille oli jaettu, sisälsi paljon vinkkejä ja kysymyksiä siihen, miten

ohjata tuntia, mutta ei kertonut, miksi mikäkin liike on ohjelmassa. Tanssinopettajan pedagoginen minäni halusi tietää miksi mitäkin tehtiin. Tähän en oikeastaan saanut vastausta (tai en osannut kaivella vastausta tarpeeksi syvältä.)

2. **Koreografian täydellinen osaaminen.** Ohjauskappaleita harjoitellessani sain huomata, että Bodyjam on haastava laji ohjaajalleen, koska koreografian oppiminen ja sisäistäminen vie aikaa. Koko tunti oli videoitu meille ohjaajan portaaliin Les Mills -internet-sivuille. Jokainen tahti musiikissa on käsikirjoitettu, ja Les Mills vaatiikin täydellisen osaamisen koreografiassa. Oli siis pakko osata liikkeet täsmälleen niin kuin ne on tarkoitettu tehtäväksi, ja tällainen loi itselleni paineita, kun jostakin asiasta tulee ”pakko”, jotta onnistuu. Tavallaan oppiminen tapahtui siis ulkoisen kautta, täydellisen behavioristisen matkimiskaavan kautta.
3. **Ohjaamisen taito.** Koulutus antoi minulle hyvää näkökulmaa tanssilliseen kuntotuntiin. Ohjaamista harjoitellaan ryhmän edessä, saadaan palautetta muilta osallistujilta, opitaan jäsentelämään ohjaamista loogisesti ja keskustellaan siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä tanssillisella tunnilla. Erityisesti visuaalisen näytön ja musiikin merkitys tunnilla on suuri, ja ohjaajan oma tekeminen ja tunnelman nostaminen merkitsee todella paljon. Koulutusmateriaali on kannustavaa luettavaa ja se todella herättää innon ylittää itsensä ohjaajana.
4. **Musiikki on ydin.** Ohjauksessa painotetaan, että musiikki on kaiken ydin ja sielu, ja sen alle kirjoitan itsekkin. Sanoja ei monesti tarvita niin paljon kuin luulisi. Siksi toisaalta nautin siitä, että omilla tunneillani saan valita juuri ne kappaleet, joita haluan soittaa. Musiikki puhuu puolestaan ja tanssillisella kuntotunnilla ei kaikkea voi oheistaa, koska ei ehdi, ja se ei haittaa. Tanssinopettajan työhön tämä on monesti vastakkain, koska opettaessa on aikaa puhua ja juuri se MIKSI korostuu eli minkä takia jotakin tehdään, mutta ryhmäliikunnassa liikutaan musiikin mukana eikä ole aikaa kertoa syitä. Silti ohjaajana haluan tietämystä siihen, miksi opetan mitäkin asiaa. Toisaalta pohdin, tarvitseeko tanssillisella tunnilla niin analysoida tekemistä, kun tarkoitus on iloita musiikista ja liikunnasta.
5. **Vuorovaikutus.** Vuorovaikutus osallistujien kesken on tärkeä osa Les Mills -tunteja, ja sen huomioiminen on tärkeää omillakin tunneillani, olin sitten tanssinopettaja tai ryhmäliikunnan ohjaaja. Les Mills ohjaa aina kaiken peilikuvana asiakkaita kohti, jotta näköyhteys ja kontakti säilyy.



6. **Toiston määrä.** Bodyjam-konseptissa käytetään pitkiä hetkiä pohjan rakentamiseen. Tunnilla tehdään kaksi eri koreografiayhdistelmää, joita rakennetaan rauhassa. Mielestäni tämä toimii tunnilla hyvin ja vaihtelua tulee siinä, että koreografioissa on kuitenkin omat erilaiset ja eritasoiset haastavuudet. Tanssiyhdistelmää toistetaan moneen kertaan. Toiston määrä voi tylsistyttää edistyneempää tanssijaa, mutta toisaalta musiikki sytyttää ja tunnelman on tarkoitus syventyä niin, että pääsee tanssin flow'hun.

Joulukuun puolella välissä suoritettu Barre-koulutukseni oli myös Les Mills -maailmaa avaava ja ajatuksia herättävä. Koulutukseen oli huomattavasti helpompi mennä, kun takana oli jo Bodyjamin koulutus. Barre oli itselleni helposti lähestyttävä sen baletillisuuden ja selkeyden takia. 30-minuuttisena tuntina siinä oli myös vähemmän opetettavaa. Oivallusten määrä tälläkin tunnilla oli suuri. Havainnoin harjoituksia ja osallistujien tekemistä. Minulla itselläni oli baletin ja tanssin osaamisen pohja ja minua mietityttikin se, miten ne ihmiset, jotka eivät ole tanssineet paljon, selviävät tästä baletin tekniikkaa ja linjausta vaativasta koulutuksesta.

Seuraavaksi kerron päähavaintoni Barre-koulutuksesta:

1. **Turvallisuus vs. haastavuus.** Sain Barresta ajatuksia erityisesti oman tuntini baletillisiin osioihin sekä oivalluksia tunnin vaikeusasteisiin. Olen miettinyt, mitä taitoja voin opettaa ryhmäliikuntatunnilla, jotta tekeminen on turvallista. Pelkään, että liian vaikeat tekniset harjoitteet eivät motivoi ihmisiä, jos niitä ei saa harjoitella kunnolla, ja toisaalta ne voivat olla myös vaarallisia väärin tehtynä. Barressa teimme kuitenkin haastavia pique-piruetteja salin poikki eli asioita, joita tanssimaailmassakin harjoitellaan pilkkoen ensin tekniikkaa ja jo edistyneempien tanssijoiden kanssa. Huomaan, että mitä enemmän olen syventynyt tanssinopettajuuteeni, sitä varovaisemmaksi olen tullut teknillisissä asioissa kuntoliikunnassa. Tanssinopettaja-minäni kauhisteli välillä tehtäviä harjoituksia, mutta samalla sain rohkaisua omaan tuntiini, ettei kaikkea pidä varoa liian haastavana vaan antaa mennä vain.
2. **Haasteet motivaationa.** Tuollainen haastava piruetti oli vain pieni osa itse tuntia, joten asiakkaalle se voi olla kiva motivaatio oppia, muttei liiaksi hermoja raastava. Tunnin tarkoitus on olla vauhdikas, jotta päästään kiinni tanssin flow'hun, ja sykkeen täytyy nousta, jotta kunto kasvaa. Sain myös huojennusta omatunnolleni, että jos maailmanlaajuinen yritys toimii näin, voin itsekin rentoutua pelkäämättä liiaksi, että teen tunnilla liian teknisiä asioita, joissa asiakas loukkaa itsensä. Haastetta saa olla.

3. **Ohjaajan tanssitaito ja pedagogia.** Toisaalta havaitsin koulutuksessa haasteita ohjata esimerkiksi juuri tuota pique-piruettia, joka vaatii jo ohjaajaltaan erittäin teknistä tanssi-osaamista, joka kumminkaan ei ole Les Mills-maailmassa suurin edellytys, vaan ohjaamisen taito on tärkeämpää. Monet ohjaajat itse olivat vaikean paikan edessä, kun pitäisi ohjata jotain näin teknisesti haastavaa asiakkaille, kun omakaan tanssitaito ei siihen riitä. Tällöin saattaa helposti jättää nuo vaikeammat osiot välistä ja lopulta ne jäävät ohjaamatta myös asiakkaille.

### 3.2 Haastattelu

Pääsin haastattelemaan Suomen Les Mills-kouluttajaa Kimmo Jukuria tansillisista kuntotanssitunneista ollessani Bodyjamin koulutuksessa. Kysyin häneltä kysymyksiä liittyen hänen historiaansa, Les Mills-konseptiin ja ryhmäliikuntaan (liite 3). Halusin kuulla syvemmin Les Millsin tansillisista tunneista ja niiden kouluttamisen ja tuntikokemusten taustasta, koska internet-sivuilta saamani tieto oli lähinnä pelkkiä markkinointiin keskittyviä artikkeleita. Jukuri on ollut jo pitkään Les Millsillä töissä ja päässyt jopa koreografoimaan Sh'bam-tuntia. Hän on energinen, iloinen ja helposti lähestyttävä ihminen, ja minusta oli mahtavaa saada Bodyjamin koulutus juuri häneltä. Jukuri aloitti tanssimisen Oulussa Tanssikeskus Citydancella 11-vuotiaana. Hän tanssi discoa, jazztanssia ja muita lajeja. Bodyjamissa hän on ollut mukana vuodesta 2006 lähtien, jolloin menossa oli ohjelman 35 numero eli konseptista oli luotu näin monta ohjelmaa. Nykyinen tunnin koreografi Gandalf Archer-Mills oli juuri ottanut Bodyjamin haltuun ja tunnista oli tullut uusi lanseeraus. Rakenne muuttui tällöin enemmän siihen suuntaan, että tehtiin koreografiaa. Sh'bamin matkassa Jukuri on ollut vuodesta 2011 kun ohjelmaa oli tehty vasta 4 numeroa.

Aluksi Les Mills koulutukseen osallistuvilla ohjaajilla ei välttämättä ollut aiempaa tanssitaustaa, mutta nykyään kun tunnit ovat muuttuneet entistä tanssietoisimmiksi, tanssiosaaminen on isoksi hyödyksi tunnin ohjaamisessa. Ennen tuntien voitiin sanoa olevan enemmän ”tanssi-aerobicia”. Nykyään tunnilla vaihdellaan tanssitekniikkaa, joten tanssillisuus ja tanssikäsitys ovat tärkeässä osassa. Jukuri sanoo, että tunneilla kuuluu mennä osallistujan kokemus edellä, oli se sitten kuntoilu tai tanssin oppimista. Tärkeintä on osallistujan kokemus. Tunnin agenda riippuu siitä, mitä siellä käy. Suurin osa asiakkaita ei ole tanssijoita, vaan he ovat kuntoilijoita, jotka haluavat tanssin elementtejä. (Jukuri, haastattelu 18.11.2018.)

Puhuimme tanssikouluista, jonne mennään harrastamaan, kun halutaan oppia tanssimaan. Päädyimme puhumaan tanssikoulujen tavasta monesti panostaa kilpailutoimintaan. Jukuri näkee, että voi käydä niin, että unohdetaan tanssin ilo, kun tähdätään vain kilpailutoimintaan. Kuntotanssitunnit ja tanssituntikonseptit voivat antaa tanssista sen iloisen puolen sekä mahdollisuuden suurelle massalle kokea tanssia. Kysyin mitä ohjaajalta vaaditaan Les Millsin tanssikonseptituntien ohjaajana olemiseen. Jukuri listasi, että vartalonhallinnan, liikuntakyvyn, koordinaation ja perustanssitekniikan on oltava hallussa. Myös vartalon linjausten on oltava kunnossa. (Jukuri, haastattelu 18.11.2018.)

Sh'bam-tunti lupaa, että aloittelijakin lähtee tunnilta fiiliksellä "minä osaan". Halusin tietää, että kokeeko Jukuri vaikeaksi suhteuttaa tuntia niin, että aloittelijat oppivat ja viihtyvät, mutta samalla edistyneemmät osallistujat ovat myös innoissaan ja motivoituneita. Jukuri koki tämän haastavaksi yhtälöksi. Ryhmäliikuntamaailmassa tanssitunti on oma lajinsa, joka voi aiheuttaa paljon epävarmuutta. Pelkkä pukeutuminen voi jo aiheuttaa epävarmuuden tunteita osallistujalle. Jukuri sanoo, että on paljon odotuksia ja pelkoja, mutta ohjaajan tulisi tehdä osallistujan olo turvalliseksi ja selkeäksi. Osa tunnilla kävijöistä voi myös haluta koko ajan uutta ja haastavaa, mutta ohjaajan kannattaa pitää "pää kylmänä" siinä mielessä, että suurin osa tunnilla kävijöistä ei ole edistyneitä. Erityisesti ensikertalaisten suhteen on oltava herkkänä. (Jukuri, haastattelu 18.11.2018.)

Halusin tietää, miten Bodyjam-tunti koostetaan ja mistä sen malli tulee: tanssitunnista vai urheilusta? Jukuri kertoi, että tunnin luoja Gandalf Archer-Mills on itse tanssinopettaja, joka testailee sarjojaan omilla tanssitunneillaan ja luo koreografiat. Kaikki lähteen kuitenkin musiikista, ja Archer-Mills suunnittelee tanssisarjat freestylen pohjalta. Tunnin suunnittelussa voi olla myös vierailijoita, mutta Les Millsin luova tiimi Kylie Gates, Phillip Mills jr. sekä Jackie Mills ovat niitä, jotka antavat palautetta vaikeustasosta ja liikkeestä toiseen menosta. Oli kiinnostava huomio, että Gandalf Archer-Mills on itse tanssinopettaja ja testailee sarjoja omilla tanssitunneillaan, ja sitten oman mielensä mukaan suunnittelee ne. Ison konseptin pohjalla toimii yksi ihminen, jolla on inhimilliset ajatukset, ja tunnit rakentuvat tanssituntikokeilujen perusteella.

Musiikkikysymys on osa-alue, mihin liittyy varmasti erilaiset sopimukset ja lakiasiat. Jukuri kertoi, että musiikkeihin on omat materiaalit iTunesissa ja musiikkitoiveita vastaanotetaan ohjaajilta. Les Millsin tiimi kokoaa musiikit kasaan, ja lisäksi Gandalf Archer-Mills myös itse mikkaa musiikkia. Parasta tanssin ja ryhmäliikunnan yhdistämisessä on Jukurin mukaan se, kun saa nauttia tanssin huumasta ilman stressiä tanssituntiasetelmasta, jossa liikettä arvioidaan. Kehitystä toki halutaan,

mutta positiivisuuden ja elämyksen kautta. Henkilö ei ole välttämättä ikinä tanssinut, mutta saa silti kokea tanssin riemun. Kuntotanssitunnit kuten Bodyjam, Sh'bam ja Barre ovat helpommin lähestyttävä kaupallinen muoto tanssikouluun verrattuna, ja ne on tarkoitettu laajoille ihmisryhmille. Moni ihminen saa tanssin kokemuksen tätä kautta. (Jukuri, haastattelu 18.11.2018.)

## 4 DANCETYM -KOKEMUKSET

Tullessani tanssinopettajan koulutukseen olen alusta asti haaveillut siitä, että saisin vietyä tanssin sanomaa ja olemusta ryhmäliikuntatunneille, koska itse ollessani asiakkaana kuntosalilla kaipasin juuri sitä. En ehtinyt tanssitunneille, mutta halusin tanssia. Haave siitä, että vedän tanssillista ryhmäliikuntatuntia, on säilynyt ja opiskeluaikana omat Zumba- ja Tanssimix -tunnit vaihtuivat pikkuhiljaa kuntotanssitunti Dancetymin vetoon, jota kehittelemme tanssinopettajan näkökulmastani. Dancetymin nimi tulee siitä, että ”dance” tarkoittaa tanssia ja ”time” aikaa. ”Time” -sanana lyhenne on myös ”tym” ja jollain tapaa tämä slangilla murrettu sana kuvastaa hyvin sitä, että jokin asia on olemassa, mutta sitä vähän sovelletaan, samoin kuin ajatus tunnilla tehtävistä tansseista. Niinpä nimeksi tuli Dancetymin.

Syksystä 2016 loin Dancetymin-tunnin Oulun korkeakoululiikunnan ryhmäliikuntaan, ja tunnin tarkoitus oli, että tanssitaidon opetus kohtaa ryhmäliikuntatunnin. Unelmoin tunnista, jossa ei tanssita vain kuntoiluun vuoksi, vaan siellä halutaan oppia myös tanssin tekniikkaa. Kuntoiluun ja hikoiluun lomassa ihminen tavoittelisi siis vielä vähän enemmän ja silti mukana olisi ryhmäliikunnasta tuttu helppous, ilo ja riemu. Ensimmäisillä tunneilla oli erityisesti tanssillista kehonhallintaa ja linjauksia vaativia ominaisuuksia sekä showtanssitunnilta tuttuja harjoitteita, kuten piruettiin tähtääviä harjoituksia, jazzkävelyä ja askelikoja. Tunnilla liikuttiin musiikkikappale kerrallaan ja jokainen osio omana tanssinaan. Alkuaikoina otin mukaan myös latinalaistansseja, jotka ovat monien ikisuosikkeja sekä varmoja tunnelmannostattajia. Todella teknisten tanssiaskelien lisäksi tunnilla oli helpoja motorisia taitoja kehittävä ja sykettä nostavaa liikuntaa.

Vuoden 2017 keväällä tein isomman muutoksen tuntirakenteeseen. Tunnille tuli lämmittelyjen, koordinaatioiden ja isolaatioiden jälkeen pidempi tanssiyhdistelmä tanssituntimaiseen tyyliin. Luovuin lähes kokonaan lattari-musiikista, koska halusin panostaa showtanssitunnin elementteihin. Pyrin sitomaan tuntia myös enemmän yhdeksi kokonaisuudeksi sen sijaan, että loisin koreografiaa yksittäisen musiikin perusteella. Olin myös saanut hyviä ja kehittäviä ajatuksia Oulun ammattikorkeakoulun omasta kansantanssiin pohjautuvasta tuntikonseptista Folkjamista, jonka koulutuksen kävin tanssinopettajakoulutukseen liittyen. Tunnille tuli mukaan rauhallisempi alkulämmittely hengityksineen. Otin mukaan tanssista tuttuja kehon pyöristyksiä ja rullauksia, mitkä olivat olleet aiemmin minulle vierasta liikemateriaalia ryhmäliikuntatunneilla. Dancetymin muistutti hyvin paljon tans-

situntia, mutta samalla tunnin oli tarkoitus soljua eteenpäin pysähtymättä, kuten ryhmäliikuntatun-  
nilla on tapana. Musiikkien piti sopia hyvin yhteen, jotta edellisen musiikin rytmi pystyi jatkumaan  
seuraavassa osiossa luontevasti. Menin liikkeitä ja tekniikka edellä tanssia suunnitellessa.

Kesällä 2017 vedin Dancetymiä tanssitunteja tarjoavan Tanssittamon tiloissa ja päätin, että kengät  
jätetään pois. Näin jalkapohjan rullauksia, relevé ja plié -yhdistelmiä oli helpompi tehdä kuin sisä-  
kenkiä käytettäessä. Tunnista tulikin kaikista tanssillisin mitä se oli koskaan ollut. Tällöin pohdin  
tunnin mahdollisuuksia myös tanssikoulussa, voisiko se toimia siellä.

#### **4.1 Tunnin vahvuudet ja vaikeudet**

Syksyllä 2017 jatkoin tunnin vetämistä ryhmäliikunnassa kesätuntien pohjalta, mutta palasin myös  
tekemään tuntia, missä jokainen musiikkikappale oli oma osionsa ja jätin pidemmän koreografian  
pois. Vaikeutena oli nimittäin löytää sopivaa musiikkia, johon koota tanssiyhdistelmä niin, että mu-  
siikki jatkuisi saumattomasti kappaleesta toiseen. Tähän liittyvät myös haasteet tanssitekniikan  
pilkkomiseen ja siihen, millä tavalla kokoon tanssiyhdistelmän loogisesti ja pitkäjänteisesti. Street-  
teemaiset tanssit tulivat myös mukaan tässä vaiheessa kehittymiseni kautta, ja siihen vaikutti myös  
se, että kengät laitettiin takaisin jalkaan. Ryhmäliikuntasalien lattiat sopivat enemmän sisäkengille  
kuin avojaloille. Kengät vaimentavat hyppyjen iskuja ja katutanssiteemaiset koreografiat ovat omi-  
aan siihen, että kengät pidetään jalassa. Kengät ovat sekä vahvuus että haaste esimerkiksi bale-  
tillisiin osioihin.

Erilaiset teemat ja tanssityylit ovat aina olleet Dancetym-tunnin vahvuus. Huomasin jossain välissä,  
että tunti alkoi mennä siihen suuntaan, että sarjojen välissä pysähdyttiin miettimään tekniikkaa.  
Pidemmän tanssiyhdistelmän laittaminen tuntiin oli vähentänyt monimuotoisuutta ja vauhdikkuutta,  
koska tunti rupesi keskittymään tanssituntimaiseen opetushetkeen ja tunnista meni liikaa aikaa ai-  
votyöskentelyyn koreografian parissa. Tanssin flow'ta ja elämystä kuitenkin haetaan ja tunnin kuu-  
luu kohottaa kuntoa, joten liikkeiden täytyy olla myös tarpeeksi yksinkertaisia, jotta osallistuja pää-  
see hikoilemaan eikä jumitu liiaksi pohtimaan tanssiaskeleita.

Haasteena on taitotason määrittäminen. Kuinka tuoda vahvasti showtanssin taito ja sen elementit näky-  
väksi tunnilla, poistamatta kumminkaan tanssin helppouden ja ilon tunnetta? Kuinka pysyä aloitte-  
lijoiden puolella, mutta pitää mukana myös edistyneemmät asiakkaat? Dancetym-tunti tähtää myös

olemaan tunti heille, joilla on tanssitaustaa, jolloin se on paikka mihin tulla tunnelmoimaan tanssia. Kuinka saada tasapaino tanssitekniikan oppimisen, tanssi-ilottelun ja kuntoa kohottavan liikunnan välille?

## 4.2 Haussa punainen lanka

Kevät 2018 meni pilkkoen showtanssin tekniikkaa eri kappaleisiin tehtäviin koreografioihin, mutta mielessäni kummitteli edelleen halu saada tunnista yhtenäisempi ja pidempään tanssiyhdistelmään tähtäävä, mikä sitoisi tunnin yhdeksi kokonaisuudeksi. Mietin myös oman työni helpottamista suunnittelussa: millainen kaava toimisi tämän tunnin rakentamisessa? Millaisella strategialla valitsen liikkeet ja tunnin materiaalit? Miten saisin luontevasti kaipaamani tanssiyhdistelmän tunnille niin, että se olisi kuitenkin tarpeeksi raskas eli kohottaisi kuntoa? Syksyn 2018 aikana aloin tämä opinäytetyö mielessäni havainnoimaan kunnolla tuntiani Urheilutalolla. Tällöin minulla oli tunti, jossa pyrin pitämään punaisena lankana mukana tanssin tekniikasta koottuja yhdistelmiä yksittäisissä musiikkikappaleissa. Kokosin näitä tanssiyhdistelmiä koreografiaksi hyvin pienimuotoisesti, mutta koin, että tässä olisi ideaa lähteä suunnittelemaan Dancetymin rakennetta.

Keväällä 2019 huomasin, että Dancetymissä on aina kulkenut jollain tasolla lattarit mukana ja ne ovat pitäneet tanssi-ilottelun paikkaa tunnilla. Latinalaismusiikki ja sen rytmit saavat ihmiset iloitsemaan ja hyvin usein toiveena on ollut lattaribiisit varsinkin vanhempien ihmisten joukossa. Nämä rytmit ovat olleet myös Dancetymissä paikallaan rentouttamassa kehoa mahdollisten aivoja rasvaavien tanssiteknisten osioiden jälkeen. Toisaalta juuri lattareita olen ohjannut aiemminkin, joten niiden ohjaaminen tulee minulta kokemuksena helpommin kuin showpainotteisten liikkeiden. Voiko tämäkin olla syy, miksi asiakas mieltää ne mukaviksi? Eli pidempi kokemukseni lattareiden parissa on myös vahvuuteni niiden vetämisessä, mutta toisaalta minun tulee myös luottaa siihen, että tulevaisuudessa saan showtanssipohjaiset sarjat toimimaan yhtä luontevasti kuin lattarit.

## 4.3 Palaute

Olen saanut palautetta, että tunnin vaihtelevat teemat ja eri tanssityylit ovat hyvä juttu, ja että tunnin vahvuus on sen ilo, hyvä meininki sekä tunnille tulon helppous. Tunnin tanssillisuus on myös sen vahvuus. Syksyn 2018 tunnilla kysyin nimetöntä palautetta Dancetymin tunnistani (liite 4). Vastauksia tuli 12. Tästä otoksesta kävi ilmi, että tuntiin oltiin tyytyväisiä sellaisenaan. Väittämäni Dancetymistä

kuntotanssituntina, joka pohjaa showtanssin elementteihin, sain vastauksena asteikkoja 4 tai 5 eli tämän nähtiin toteutuneen hyvin: *"Mukava, muista poikkeava ryhmäliikuntatunti."* Tunnin haastavuuteen oltiin yleisesti tyytyväisiä. Joku vähemmän tanssinut toivoi lisää opetusta, jotta osaisi tehdä liikkeet oikein, mutta sanoi, että toisaalta tunnille oli rento tulla ja ohjaaja kannusti tekemiseen. Vaihtelu ja eri tanssityylien tekeminen tunnilla tuli monesti esiin hyvänä asiana: *"Paljon erilaisia koreografioita tunnilla, eri tyylejä ja lajeja, tunnille on helppo tulla."* Suurin osa oli tyytyväinen nykyiseen versioon, mutta joku toivoi pidempää koreografiaa ja toinen mainitsi, että pidempään koreografiaan voisi ottaa enemmän mukaan haastetta, mutta jos tehdään kappalekohtaisia lyhyitä tansseja, saa olla helppoa. Yksi sanoi, että voisi olla vaikeampaakin liikemateriaalia. Toiveena oli saada tulevaisuudessa lisää bilemusiikkia ja salsan tyyppistä musiikkia. Joku mainitsi, että tansseja voisi yhdistellä enemmän.

Suullisten ja kirjallisten palautteiden perusteella voin listata Dancetym-tunnin keskeisiä asioita:

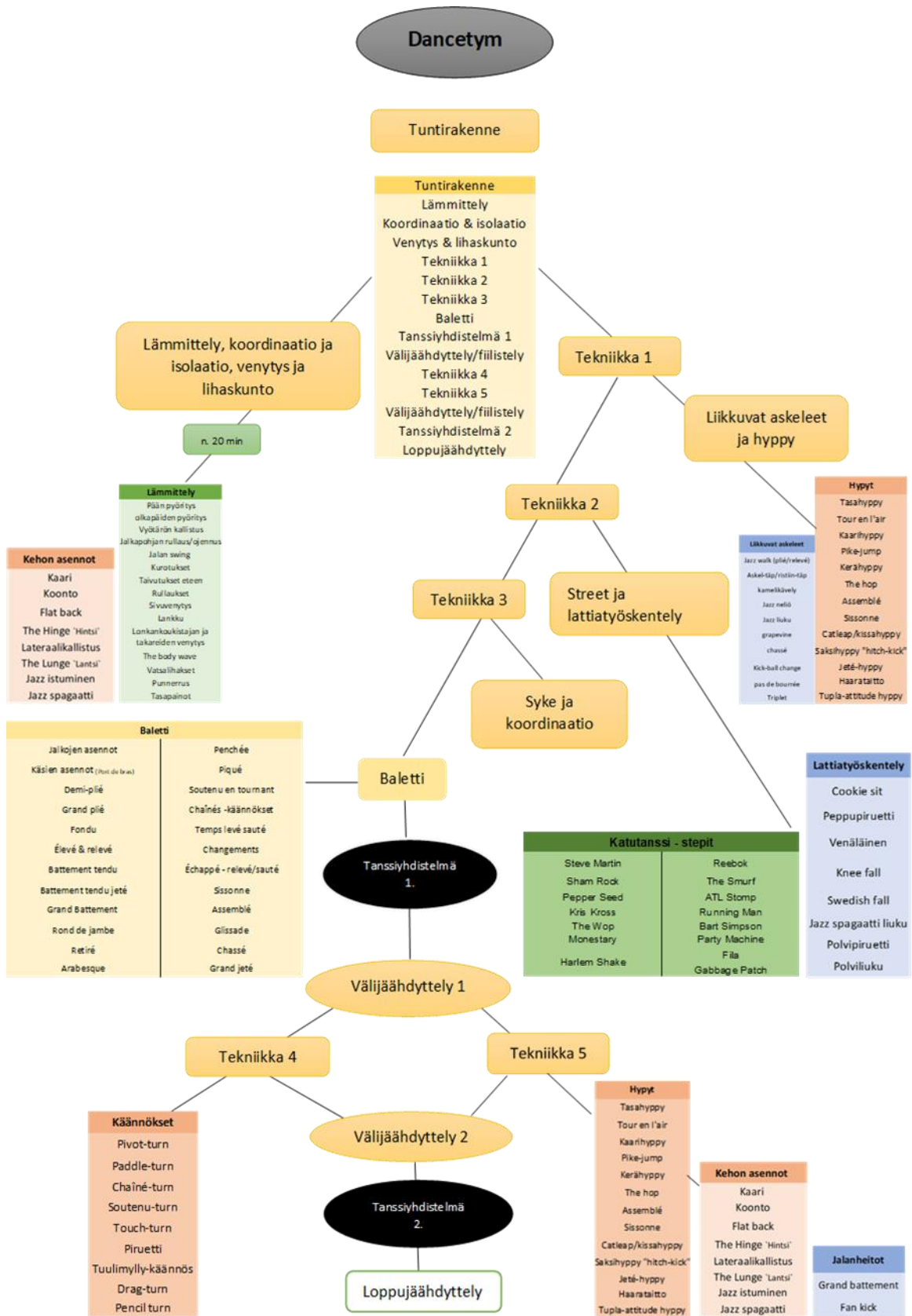
1. Vaihtelu ja eri tanssityylit tunnilla on hyvä asia
2. Tunnille voi tulla rennosti ja ohjaaja kannustaa
3. Liikepätkiä voisi yhdistellä lisää
4. Haastavuus sopiva



## 5 VALMIS KONSEPTI

Vahvaa näyttöä sille, että tanssillisella liikunnalla on merkittävää vaikutusta ihmisen mieleen, tuli tutkimuksen teoriaosuudessa esille. Jo liikunta yksistään on terveellistä ihmisen mielelle sekä fyysiselle keholle ja liikunnan tulisi olla mielekästä tekijälleen. Liikuntaa suositellaan myös masennuksen hoitoon, ja yhdessä liikkuminen parantaa hyvinvointia sosiaalisen kontaktin kautta. Tanssi ja musiikki auttavat mielen tasapainottumisessa, kun neurotieteenkin näkökulmasta ihminen tuntee tanssin avulla vahvempaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta kehon ja mielen välillä yhä teknologistuvassa maailmassa. Tanssissa musiikkigenrejen vaihtelu ja eri koreografiat lisäävät taitoa, verrattuna esimerkiksi pyöräilyyn tai kävelyyn. Kannustimena onkin, että vaikka tanssin taitoa ei vielä olisi ja sen harjoittaminen on haastavaa, se antaa lopulta takaisin. Lyhyt- ja pitkäaikainen muistisäätely paranee, kun tanssin avulla solujen määrä lisääntyy aivojen hippokampuksessa. Tällöin demencian ja Alzheimerin taudin sairastumisriski pienenee. Erilaisia mahdollisuuksia liikunnan mielekkyyteen, flow-tilaan pääsemiseen ja tanssiliikunnan harrastamiseen on tärkeä kehittää.

Luvussa 2.4 eli tanssista kirjaamisen yhteydessä puhuttiin siitä, että havainnoija voi kehittää oman kirjaamismenetelmänsä eli luoda oman karttansa. Dancetym-tuntikonseptin pohjaksi luon kartan, jonka avulla voidaan suunnistaa pitkin tunnin punaista lankaa. Kuvio 1 näyttää Dancetym-tunnin tuntirakenteen, jonka yhteydessä toimivat raaka-aineet (liite 5) teorian puolelta. Raaka-aineet ovat tanssitekniikan materiaalia kartassa merkityillä osa-alueilla. Lisäksi käymieni koulutuksien havainnoista, tekemästäni haastattelusta ja omilta tunneiltani saamistani kokemuksista ja palautteista rakentuu Dancetym-konseptista taulukko 12, josta käy ilmi konseptin sisältö.



KUVIO 1. Dancetym-konseptin rakennekartta.

TAULUKKO 12. Dancetym-konseptin sisältö.

<b>Dancetym</b>	
<b>MIKSI</b>	Mitä teemme ja miksi? Tietoisuus tekemisestä, syyt ja seuraukset.
<b>Tunnin rakentaminen</b>	Tunnin punaisena lankana raaka-aineista kootut tanssiyhdistelmät. Eri tanssityylit ja musiikki.
<b>Ohjaaminen</b>	Ohjaajan taidot ja pedagogia.
<b>Vuorovaikutus</b>	Ohjaajan ja asiakkaiden välinen kommunikaatio, osallistujien välinen kommunikaatio. Ryhmän voima.
<b>Haasteet ja helppous</b>	Turvallisuus vs. haastavuus, tanssitaito vs. kuntoilu. Toiston määrä.
<b>Showtanssin elämyksellisyys</b>	Heittäytyminen, teemat ja omana itsenä oleminen. Ei arviointia.
<b>Kohderyhmä</b>	Erilaiset ihmiset, suuret massat, tanssietoiset ja aloittelijat.

## MIKSI

MIKSI on isoilla kirjaimilla kirjoitettu, koska korostaa se Dancetymin ydintä. Dancetym-tunnilla halutaan kertoa maailmalle miksi kannattaa tanssia ja mitä se tekee ihmisen keholle ja mielelle. Erityisesti ohjaajalla on tämä tieto, mutta asiaa halutaan avata myös osallistujille, koska näin luodaan laajempaa ymmärrystä mielen ja kehon välisestä yhteydestä. Konseptissa pohjustetaan tiedolla tuntirakenteen mallia sekä sen liikemateriaaleja motivoitakseen ihmistä. ”MIKSI” on ikään kuin syy koko tunnille. Tanssiminen saa olla ihanaa ja hauskaa, ja tunnille tullaan näkemään muita ihmisiä. Kunto kasvaa, mutta tietoisuus tanssin laajemmasta merkityksestä on myös mukana. Konseptissa tutkitaan, miten keho liikkuu, opitaan tanssiyhdistelmiä, nautitaan musiikista ja otetaan mieli mukaan tähän prosessiin. Tunnilla uppoudutaan showtanssiin sen monimuotoisella tavalla.

## Tunnin rakentaminen

Tunnin musiikillinen kesto on 55 minuuttia. Dancetymin rakennekartta (kuvio 1) näyttää tunnin pu-  
naisen langan ja se pohjaa jazztanssitunnilta tuttuun rakenteeseen. Teorian avulla saatu tieto liike-  
materiaaleista auttaa ohjaajaa jakamaan raaka-aineet (liite 6) tiettyihin kohtiin tunnille. Rakenne  
auttaa ohjaajaa seuraamaan tiettyä rytmiä, miten ja missä järjestyksessä liikeyhdistelmät kootaan  
ja missä kohtaa mikäkin raaka-aine valitaan. Tanssiyhdistelmä koostuu kahdessa osassa tekniik-  
kasarjoista. Näin koko tunnin sitova tanssiyhdistelmä tulee loppuun. Tunnilla kulkee mukana  
omana vaihteluna välijäähdyttelyt, joiden teemana on ilotteluun tarkoitettut lattarit. Baletti on myös  
yksi osa-alue ja se painottaa kehonhallintaa, eleganssia ja ryhtiä. Eri teemat ovat mukana tans-  
siyhdistelmissä, ja muun muassa katutanssi-teemalla on oma paikkansa. Tämä antaa mahdollisuu-  
den saada kappaleista erinäköiset, vaikka lopussa ne nidotaan yhteen fuusioitumaan omaksi tans-  
siyhdistelmäkseen. Koreografian kokoamiseen on annettu palaset, jotka voivat toisaalta elää het-  
kessä ohjaajan ja ryhmän mukaan, kunhan lopputulos tähtää osallistujia motivoivaan tanssiyhdis-  
telmään. Jäähdyttelyosiot voivat myös elää hetkessä ja ajankohtaisissa tunnelmissa. Kartta on  
apuväline tunnin kokoamiseen.

Musiikki on välillä tukemassa liikettä ja toisaalta ytimenä sanottamassa sitä, mitä tehdään. Koska  
musiikkikappaleet ovat eripituisia ja tunnin materiaali määritty kappalekohtaisesti, ei tässä kohtaa  
voi vielä sanoa, täytyykö musiikkia erikseen miksata tai muokata. Musiikin valinta on kuitenkin iso  
osa siinä, mitä liikettä ja tunnetta haetaan missäkin osiossa. Musiikkikappaleiden pituus määrittää  
myös tanssiosoiden pituuksia. Jonain päivänä kappaleiden tarkka miksaaminen voi tulla kysee-  
seen, mutta tällä konseptimuodolla mennään yksittäisillä kappaleilla, joiden yhteen liittäminen mää-  
rittää osioiden keston. Alun lämmittelyn, koordinaation, isolaatioiden, venytyksen ja lihaskunnon  
pituus on noin 20 minuuttia.

## Ohjaaminen

Dancetymin-tunnin ohjaajalla on oltava käsitys ja kokemus tanssista tunnin vetämiseen. Tanssin pe-  
rustekniikka, kehonhallinta ja linjaukset ovat hallussa. Ohjaajalla on tietämys showtanssista ja ko-  
kemus siihen liittyvästä materiaalista. Tunti pyrkii tuomaan esiin tanssin ilosanomaa sen liikekielen  
ja loogisuuden näkökulmasta. Ajatus on, että asiakas voi oppia, ei vain matkimalla, mutta ymmär-  
tämällä. Ohjaaminen eroaa tanssinopetuksesta siinä, että koreografiat muistetaan ja tanssitaan

hetkessä suoraan musiikkiin eli musiikissa on tilaa harjoitella liikkeitä sen sisällä. Liikaa ei ehdi ohjeistaa, koska tunnin syke täytyy pysyä yllä. Ohjaajalla on motivoiva ja kannustava tapa ohjata ja ymmärrys ryhmäliikunnan vaatimasta ohjaamistavasta. Musiikin voima on osa ryhmäliikunnan flow'ta ja siitä nauttiminen mahdollista. Yksinkertainen sanallinen ohjaustaito on tärkeää visuaalisen näytön rinnalla.

### **Vuorovaikutus**

Tunti tapahtuu tilassa, jossa osallistujat ovat kohti peiliä. Peilin tarkoitus on tukea liikettä ja heijastaa ryhmän yhteistä dynamiikkaa – ryhmässä on voimaa. Ohjaaja on selin peiliin ja saa näin hyvän kontaktin tunnilla osallistujiin. Ohjaajalla on mielellään mikrofoni käytössä, koska ohjaus tapahtuu musiikin soidessa. Peilikuva-ohjaaminen on toivottua niin paljon kuin mahdollista, mutta myös samoin päin osallistujien kanssa olo on sallittua riippuen tanssiyhdistelmästä ja tilasta, jossa tunti pidetään. Jossain kohtaa tuntia muodostelman tulisi olla poispäin peilistä. Tunnilla on myös osio, missä liikutaan ympäri salia, ja tunnin lopetus tapahtuu aina piirimuodostelmassa. Sosiaalinen kohtaaminen ja yhdessä olemisen merkitys on osa tunnin henkeä.

### **Haasteet ja helppous**

Tunnilla opetellaan tehtävät liikemateriaalit tarpeeksi monta kertaa ja toiston määrä on tärkeää, mutta siirtymiset liikkeistä toiseen tapahtuvat kuitenkin kohtalaisen nopeasti. Kaikkea ei tarvitse osata ensimmäisillä kerroilla, mutta toistoa tulee olla liikkeestä sen verran, että suurin osa osallisista ehtii napata materiaalin haltuun. Samaa tuntia ja tanssiyhdistelmää ohjataan 8–10 viikkoa, jonka jälkeen tanssiyhdistelmä muuttuu. Näin pitkään ohjelman tulisi pysyä mielenkiintoisena ja haastaa tekijäänsä. Ajatus on, että vaikealta tuntuva tanssiyhdistelmän osaaminen helpottuu ja tekeminen syventyy viikkojen aikana. Samoin ryhmäliikuntatuntimaisesti ei oleteta, että jokainen osallistuja on joka viikko paikalla, vaan tunnille pääsee mukaan vaikka tulisi kesken kauden. Kun ohjelma vaihdetaan uuteen, pari viikkoa voi sekoittaa vanhaa ja uutta materiaalia, kunnes ottaa käyttöönsä uuden ohjelman. Tämä helpottaa ohjaajan työtä, ettei heti tarvitse osata 55-minuutin ohjelmaa kerralla. Ohjelma jää muistiin, jos sen esimerkiksi videoi, ja ohjelmaa voi käyttää myöhemminkin.

Haastavuudeltaan taitotaso määrittyy koostetun tunnin mukaan ja opettajan valinnan perusteella. Tanssiyhdistelmissä saa olla haastavaa materiaalia, joten tasapaino helppouden kanssa tulee esimerkiksi väljähdyttelyistä. Haastavuutta on vaikea mitata ennalta, vaan käytäntö näyttää, minkä tasoinen ryhmä tunnilla on. Tunnin kuuluu olla fyysisesti rankka, hengästyttävä ja kehon kuntoa nostattava. Jokaisen tunnin tarkoitus on olla intervallityyppinen harjoitus niin, että vuorotellaan matalasykkeistä ja korkeasykkeistä harjoittelua. Rakennekartan tekniikkakohdat sisältävät tanssitaidosta pilkottua helppomotorista liikettä, joten vauhdin tunne säilyy. Yksinkertaiset motoriset liikkeet takaavat, että ihminen pääsee liikuttamaan kehoaan kokonaisvaltaisesti. Kuitenkin yhden tai kahden tekniikkaosion materiaali saa olla selkeästi haastavampaa mikä tarkoittaa, että se on tuotu kauas liikkeen motorisesta pohjasta ja tähtää tanssitaidon tekniseen osaamiseen. Tanssitaidollisen tekniikan opetteluun ja tanssin ilotteluun kanssa tulee olla tasapaino.

### **Showtanssin elämyksellisyys**

Showtanssin elementit tulevat tutkimuksen pohjalta esittävän tanssin ilmiöistä ja lajien fuusioitumisesta. Showtunnin sisällöksi mainitaan useissa tanssikoulujen kuvauksissa jazztanssi, baletti, akrobatia, street, disco, latinalaiset tanssit, musikaalitanssit sekä teatteritanssi. Showtanssi on siis hyvin monipuolinen laji, jota on vaikea kategorisoida samalla tavalla kuin monia muita lajeja. Se mahdollistaa eri teemoja ja liikkeitä myös Dancetymin kanssa. Tunnilla on monipuoliset raaka-aineet, ja teemat voivat vaihdella. Päälajeina Dancetymin liikemateriaaleissa on jazztanssi, street, baletti ja latinalainen tanssi.

Esittävyden, ilmaisun ja vahvan teemallisuuden tulee näkyä konseptissa. Koreografia, joka koostuu tunnilla, on kahdessa osassa ja lopulta tunnelmaltaan esityksen tyyppinen näytös, jossa motivoidaan osallistujat heittäytymään esitykseen, kun taustalla on jokin tarina tai teema. Elämyksellisyys antaa jokaiselle luvan olla oma itsensä: ketään ei arvioida, vaan lähtökohta on, että jokaisen oma tapa olla ja tanssia, on oikein.

### **Kohderyhmä**

Dancetymin-tunnin tarkoitus on saada monenlaisia ihmisiä laajalta alueelta kokemaan tanssin elämystä. Tunti poikkeaa muista ryhmäliikuntalajeista sen erittäin tanssillisella lähestymistavalla, mutta silti tunti suhteutetaan aina tunnilla olijoihin nähden. Matalan kynnyksen tanssituntina Dancetymin-tunnilla ollaan ensikertalaisten puolella. Tunnin ohjaajalla on tärkeää olla läsnä hetkessä ja

huomioida ensisijaisesti sen hetkiset osallistujat. Tunnille osallistujat määrittävät taitotason. Aloitteijat otetaan aina huomioon kannustamalla ja motivoimalla heitä, mutta haastetta kaipaavaa liikkuja kannustetaan myös ylittämään itsensä.

## 6 POHDINTAA

Olen harrastanut voimistelua lapsesta asti, sen jälkeen käynyt läpi monia muita harrastuksia ja lopulta tanssinut omaksi ilokseni. Kaksikymmentävuotiaana ajattelin automaattisesti, että tanssin maailma oli jo menetetty. Vähän myöhemmin opiskelin tradenomiksi ja harrastin teatteria viisi kertaa viikossa. Juuri teatterin takia minulla ei ollut aikaa käydä enää tanssitunneilla, mutta kaipasin elämäni liikuntamuotoa ja aloitin kuntosalijäsenyyden. Kuntosalilla käydessäni ja ryhmäliikuntaa kuluttaessani tunsin, että tunnit eivät täyttäneet usein tarpeitani liikkua ja tanssia kuten toivoin. Koetin innostua kuntosalin tarjoamista tanssitunneista, ja osa tunneista antoikin minulle elämyksiä, mutta kaipasin lisää tanssia. Nyt jälkepäin ajateltuna kaipasin kehon ja mielen välistä yhteyttä liikuntakokemuksessa.

Kuntosalilla huomasin mahdollisuuden päästä tekemään fyysistä työtä. Opiskelin ryhmäliikunnanohjaajaksi. Ryhmäliikunnanohjaajana sain ison määrän tietoa kuntotekijöistä ja ohjatessa haastetta ja adrenaliinia. Kun uskaltaa aloittaa haaveiden ja haasteiden toteuttamisen, huomaa pystyvänsä unelmoimaan entistä isommin. Kun kaipasin lisää tanssin ja taiteen puolta, hain opiskelemaan tanssinopettajaksi. Päätös lähteä kohti liikunnan maailmaa on ollut yksi elämäni parhaista päätöksistä, koska sitä kautta uskalsin tavoitella vielä tanssinopettajan pätevyyttä. Halusin tulla asiantuntijaksi sillä alalla. Nyt kun saan tehdä unelmieni työtä tanssinopettajana, tunnen, että liikunnan ja tanssin parissa minulle riittää tutkittavaa pitkäksi aikaa. Tanssista en enää luovu, ja mielestäni moni muukin saisi pitää sen elämässään, vaikka se helposti jää taka-alalle, jos ei voi esimerkiksi sitoutua aikatauluihin.

Konsepti auttaa minua todella työelämässä, kun Dancetym on saanut raamit, joiden mukaan tunti kootaan. Nimivaihtoehtona tunnille voisi olla myös ”Showtym”, mutta en kuitenkaan tehnyt valintaa ottaa show-nimeä, sillä ”dance”-sana kattaa jotenkin laajemman reviirin. Toisaalta jos olisi ”Showtym”, ”Balletym”, ”Streetym” niin siinä olisi jo enemmän variaatioita Dancetym-konseptilleni. Tässä olisi ideaa tulevaisuutta ajatellen. Tanssilajin rajaus voisi toisaalta selkeyttää tuntirakennetta, jossa nyt on kaikki lajit samassa paketissa.

Musiikin käyttöön liittyvän tutkimisen rajasin pois työstäni, ja jätin teoriasta ulkopuolelle myös esimerkiksi latinalaiset tanssit, vaikka ne kuuluvatkin osana Dancetymiin. Lisäksi minua kiinnostaisi tutkia liikemateriaaleja urheilun puolelta ja teoriatieto ihmisen fysiikasta, kuntotekijöistä ja esimerkiksi ikäliikunnasta olisi hyödyksi Dancetymin konseptiin. Olisin voinut ottaa käsittelyyn motoriikan



ja taidon vertailun, joka Dancetym-tunnilla kyllä käytännössä näkyy, kun perusliike tasahypystä muodostuu lopulta tanssiliikkeeksi. Lisäksi jonain päivänä tutkin lisää ryhmäliikunnassakävijöiden ajatuksia tanssista. Dancetym on kuitenkin muista ryhmäliikuntatunneista poikkeava tunti sen tanssillisuuden takia, ja mietin Dancetymin asiakaskuntaa tulevaisuudessa. Miten tavoittaa massaa vai onko parempi, että Dancetymissä käy kohtuullinen määrä asiakkaita, jotta tanssin opetus menee perille? Samoin taitotason hahmottaminen ja tunnin eriyttäminen aloittelijalle ja edistyneelle voisi olla tarpeellista.

Olen saanut vahvistusta arvoihini siitä, miten koen tanssin ja kuntoilun osana ihmistä ja samalla olen poistanut pelkojani olla moninaisesti liikunnan ja tanssin ammattilainen. Dancetym on antanut minulle suurta voimaa jaksaa työelämässä. Tehdessäni töitä tanssinopettajana oman kuntotanssitunnin vetäminen on tuntunut entistä tärkeämmältä, koska sen arvomaailma on vahvistunut tärkeäksi osaksi minua. Tanssi kuuluu kaikille. Se saa tuntua hyvältä kehossa ja tuoda hyvää mieltä, olla myös opettavaista ja hankalaa, mutta silti se tuo ihmisiä kehollisesti liikkeelle ja yhteen kokemaan asioita. Tanssitunnilta saattaa unohtua se yksinkertainen asia, että siellä on ryhmä ihmisiä kohtaamassa toisiaan, haluamassa tanssia ja haluamassa onnistumisen kokemuksia. Tanssi on muutakin kuin näkyvää liikettä, ja se antaa elämyksiä monella tavalla. Tanssia on oltava myös ilman arvostelua ja kritiikkiä.

Tunteet tanssituntikonseptistani ovat vuosien, kausien sekä tämän opinnäytetyön aikana vaihdelleet. On ollut ihan liian haastava tunti osallistujille, tylsä tai sitten muuten vain on mennyt mönkään. Toisinaan taas tunnin jälkeen ajatus on ollut kirkas, että tässä on sitä jotain mitä tämän päivän ihmiset tarvitsevat ja mitä haluan heille tarjota. Ihmisten kohtaaminen, ilo ja heidän innostumisensa tanssista on niin palkitsevaa, että työ sytyttää aina uudestaan. Ihmisten tulee uskaltaa kohdata lajitovereitaan ja muistaa oma keho ja sen moniulotteisuus sekä rohkaistua olemaan omia yksilöitä yhdessä muiden kanssa. Tanssi voi olla ilmaisukeinona ihmisellä, ja siihen pitäisi jokaista kannustaa. Liian paineet ja ainainen kehittymisen tarve tanssissa saattaa karkottaa osallistujan pois tanssitunnilta. Eri tapoja lähestyä tanssia tarvitaan.

Kuntotanssitunti Dancetymin konsepti antaa minulle suuren avun työhöni ohjata Dancetym-tuntia tulevaisuudessa ja kehittää sitä näistä lähtökodista eteenpäin. Lisäksi se avaa ovia saada myös muita ohjaajia tekemään konseptiin perustuvaa, mutta omannäköistä kuntotanssituntia. Tutkielmassani kirjoitettu ja kerätty tieto tanssista auttaa jokaista tanssinopettajaa soveltamaan tanssin materiaalia omaan työhönsä. Luotu konsepti pyrkii tuottamaan ihmisille tanssin iloa showtanssin

elementeillä ja liikunnan riemua arkielämään. Ryhmäliikunnan maailmaan se tuo uudenlaisia kehollisia elämyksiä. Työni lopputulos on hyödyllinen niin itselleni kuin toivon mukaan myös jollekin toiselle.

## LÄHTEET

Aalto, Riku 2011. Trainer4you blogikirjoitus, jonka lähteenä Docendo, R. Aalto, R. Tanskanen, S. Antikainen, 2008. Ohjaajan opas. Viitattu 5.12.2018, <https://www.trainer4you.fi/blogi/ryhmaliikunnan-vallankumous-konseptitunnit-vs-freestyle-tunnit>.

Citydance 2018. Showtanssin lajikuvaus. Viitattu 6.12.2018, <http://www.citydance.fi/tanssikoulu/tanssilajit/show.html>.

DCA 2018. Showtanssin lajikuvaus. Viitattu 6.12.2018, <http://www.tanssikouludca.fi/tuntikuvaus/show>.

Footlight 2018. Showtanssin lajikuvaus. Viitattu 6.12.2018, <http://www.tanssikeskusfootlight.fi/opiskelu/lajiesittelyt/show-dance>.

Goodman Kraines, Minda, Pryor, Ester 1997. Jump into Jazz: a primer for the beginning jazz dance student. Kolmas painos. Yhdysvallat: Mayfield Publishing Company, California.

Harju, Riina & Jääskeläinen, Anniina, 2018. Oulun ammattikorkeakoulu. Street -tanssikurssi. Luento elokuva 2018. Tekijän hallussa.

Helsingin tanssiopisto 2018. Showtanssin lajikuvaus. Viitattu 6.12.2017, <https://www.helsingintanssiopisto.fi/course/showtanssi-3>.

Hogan, Emma 2018. Revealed, the best exercise for staying young. Les Mills 26.9.2018. Viitattu 27.8.2018, <https://www.lesmills.com/fit-planet/fitness/dance-and-brain-function>.

Hoppu, Petri 2019. Showtanssi Suomessa laaja-alaisesti. Luento 11.2.2019, Oulu.

Jukuri, Kimmo 2018. Tanssillinen ryhmäliikunta. Haastattelu 18.11.2018, Helsinki.

Les Mills Barre 2018. Instructor manual. Koulutus 15–16.12.2018, Helsinki.

Les Mills Bodyjam 2018. Instructor manual. Koulutus 17–18.11.2018, Helsinki.

Laiho, Tommi 2013. Tarina konseptista. Markkinointi ja mainonta 28.1.2013. Päivitetty 4.2.2016. Viitattu 7.4.2018, [https://www.marmai.fi/blogit/laihon\\_klinikka/tarina-konseptista-6287158](https://www.marmai.fi/blogit/laihon_klinikka/tarina-konseptista-6287158).

Lehikoinen, Kai 2014. Tanssi sanoiksi, tanssianalyysin perusteita. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu, Tanssin koulutusohjelma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Les Mills 2018a. Our story. Viitattu 8.9.2018, <https://www.lesmills.com/about-us/our-story>.

Les Mills 2018b. The trip. Viitattu 8.10.2018, <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/the-trip>.

Les Mills 2019a. About us. Viitattu 25.1.2019, <https://www.lesmills.com/about-us>.

Les Mills 2019d. Barre. Viitattu 21.2.2019, <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/lesmills-barre/>

Les Mills 2019c. Bodyjam. Viitattu 3.2.2019, <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/bodyjam/#facType=modal&filterType=0&classes=bj>.

Les Mills 2019b. Sh'bam. Viitattu 10.1.2019, <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/shbam/#facType=modal&filterType=0&classes=sb>.

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä 2018. Tiedote. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Viitattu 28.8.2018, <https://www.tays.fi/download/noname/%7B6D38E6F0-5DEF-4C16-A3D7.../31576>.

Poikonen, Hanna 2017. Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla. Helsingin yliopisto. Viitattu 14.1.2019, <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/tanssijan-aivot-kehittyvat-ainutlaatuisella-tavalla>.

Rehfeld, P. Müller, Aye, Schmicker, Dordevic, Kaufmann, Hökelmann, N. Müller, 2017. Dancing or fitness sport, julkaistu 15.6.2017. Viitattu 14.1.2019, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00305/full>.

Soudunsaari, Jaakko 2016. Mitä konseptilla oikeastaan tarkoitetaan? Paper Planes. Viitattu 27.8.2018, <https://www.paperplanes.fi/blogi/mita-konseptilla-oikeastaan-tarkoitetaan>.

## Baletin liikemateriaaleja

Baletin perusliikkeisiin kuuluu **'demi-plié'**, joka on voiman ja toisaalta palautuksen sija. Se tuo joustavuutta ponnistuksiin tarvittaviin askeleihin ja keveyttä kaikkiin liikesarjoihin. **'Grand plié'** tuo lisää haastetta. Yhdellä jalalla tehtävä 'plié' on **'fondu'**. **'Élevé'** -liike nostaa tasapainoon puolivarpaille suoran polvin, **'relevé'** nostaa 'plié'n kautta. Tärkeää on kehonhallinta ja vartalon linjaus. **'Échappé relevé'** hyppää kevyesti 'plié'stä korkeille puolivarpaille jalkojen toiseen asentoon ja sieltä ponnahdtaen takaisin alkuasentoon 'demi-plié'hen. **'Battement tendu'** -liike on "lyönti ojennukseen" ja vaatii tasapainoa, kun seistaan toisen jalan päällä. Lisäksi se vahvistaa jalkaterän lihaksia, reiden sisäosaa ja pakaraa. **'Battement tendu jeté'** jatkaa haastaen 'tendua' kun tuodaan varpaat ilmaan. **'Grand battement'** on jalan voimakas heitto ilmaan ja näin avaa sekä venyttää jalan lihaksia. Liike lisää valmiuksia korkeisiin hyppyihin ja vahvistaa lantion alueen lihaksia. (Hammond 2004, 45-47, 50-58.)

**'Rond de jambe'** -liikkeellä on monia muotoja, mutta se tarkoittaa kirjaimellisesti 'jalan ympyrää'. Keho pyrkii olemaan vahva ja liikkumaton kun lonkkanivel myötäilee työjalan keskeytymätöntä liikettä. **'Retiré'** nostaa ("vetää") jalan ylöspäin, kunnes se koskettaa tukijalan polvea. Liike vahvistaa selän ja keskivartalon lihaksia, lämmittää reiden lihasryhmiä sekä kehittää tasapainoa ja aukiertoa. **'Arabesque'** tasapainottelee yhden jalan päällä. Vatsalihakset ovat tiiviisti mukana työssä. 'Arabeskejä' on neljä ja tukijalka voi olla myös koukussa eli **'arabesque en fondue'**, tai **'arabesque penchée'**. **'Piqué'** on terävä askel suoraksi ojennetun jalan puolivarpaille." Tästä voidaan tehdä erilaisia liikkuvia askelyhdistelmiä, tasapainoja tai pyöriä piruetti. Vaihtoehtoina pyörimiselle voi olla esimerkiksi **'soutenu en tournant'** tai tilassa liikkuvat **'chaînés'** -pyörähdykset. (Hammond 61-64, 83-88, 93-96.)

Hyppimistä voi tapahtua viidellä eri tavalla; kahdelta jalalta kahdelle, kahdelta jalalta yhdelle, yhdeltä jalalta kahdelle, yhdeltä jalalta toiselle (loikka) tai yhdeltä jalalta samalle. Kahdelta jalalta kahdelle jalalle voidaan hypätä **'temps levé sauté'** ("kohotetty hypätty liike"), **'changement de pieds'** ("jalkojen vaihtaminen") tai **'échappé sauté'** ("karannut hyppy"). Kahdelta jalalta yhdelle hypätessä

tapahtuu eteenpäin tai sivulle liikkuva **'sissonne'**. **'Assemblé'** tarkoittaa "yhteen koottua" ja ponnistaa yhdeltä jalalta kahdelle. **'Temps levé'** on "kohotettu liike" ja hypätään yhdeltä jalalta saman jalan päälle. **'Jeté'** hyppää paikoillaan jalalta toiselle. Liikkuva askel **'glissade'** on 'liuku', joka vaihtaa painoa jalalta toiselle. **"Chassé en l'air"** on myös liikkuvat hyppy imaisten jalat ilmassa yhteen. **'Grand jeté'** puolestaan avaa jalat ja antaa vauhdin tunteen. (Hammond, 105-116, 118-121, 127.)

## Jazztanssitunnin liikemateriaaleja

### Kehon asennot

Kehon muodoista voidaan luetella "selän kaari" eli **"the arch"** ja vastakkainen asento **"koonto"** eli **"the contraction"**. On olemassa **"The flat back"** ("Pöydänkansi") ja **"the diagonal flat back"**. **"The Hinge"** eli "hintsi" taivuttaa taaksepäin ja **"The lateral"** eli "lateraali" tapahtuu kun taivutetaan sivulle kyljet pitkinä ja suorina. **"The Lunge"** eli "lantsi" voi olla parallell tai aukikierto -asunnoissa, jalkojen toisessa tai neljännessä asennossa. **"The jazz Sit"** eli "jazz istuminen" nojaa toisen jalan varaan ja **"The jazz split"** on puolispagaattiasento, johon liu'utaan yleensä ylätasosta lattialle. (Goodman ym. 1997, 61-67.)

### Liikkuvat askeleet:

**"Jazz walk"** eli "jazz kävely", joka tapahtuu joko pliéssä tai relevéssä vaihdellen suuntaa tai liittyen vaikkapa isolaatioihin. **"The step touch"** eli "askel täp" voi liikkua moneen suuntaan. **"The cross touch"** liikkuu eteen tai taaksepäin. **"The camel walk"** tekee aallon astuessaan kantapäätä edellä eteenpäin. **"The jazz square"** eli jazzneliö ottaa neljä askelta. **"The jazz slide"** eli jazz liuku, astuu sivulle ja jälkimmäinen jalka jää ojennetuksi. **"The grapevine"** eli viiniköynnös -askel liikkuu sivulta sivulle ja **"The chassé"** on laukka-askel. **"The kick-ball change"** potkaisee toisen jalan ilmaan. **"The pas de bourrée"** on hyvä harjoitus painonsiirrolle, koska painon pitää koko ajan siirtyä jalalta toiselle. **"The Triplet"** eli "tripletti" matkustaa myös tilassa. Jalanheittoja voi harjoitella paikallaan, tai liikkeessä salin poikki. **"Grand Battement"** -heitossa vahva ydintuki ja lapatuen merkitys on tärkeää. Edistyneemmät voivat heittää jalan vartalon edestä yläkaarella sivulle, jolloin tehdään **"The fan kick"**. (Goodman ym. 1997, 97-107.)

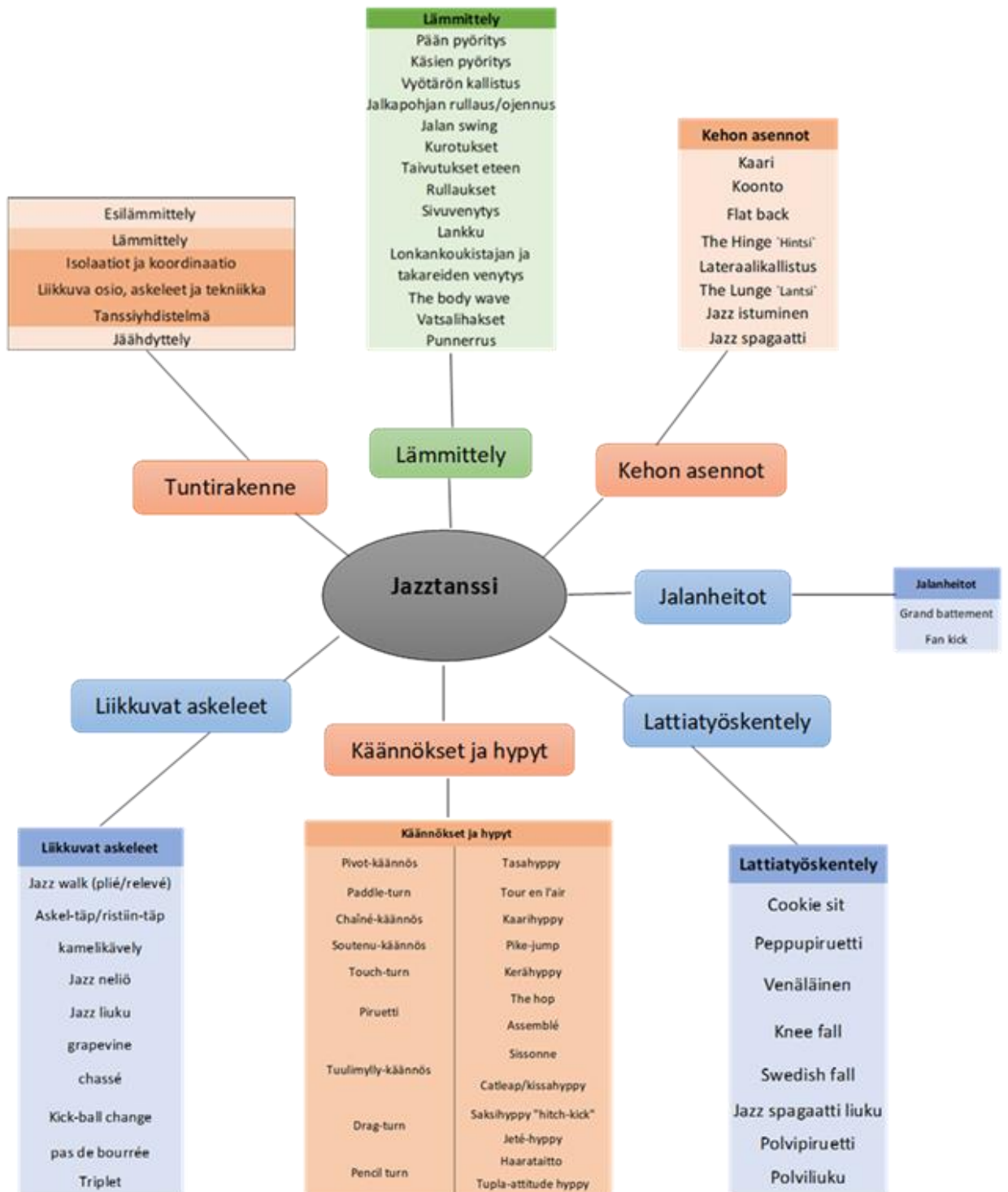
## Käännökset:

Käännökset toteutetaan joko paikaltaan tai liikkuen tilassa. Voidaan kääntyä koko keholla, kahdella jalalla, yhdellä jalalla, jalalta toiselle tai hypäten ilmassa. **"The pivot turn"** ('pivot-käännös') tapahtuu kahden jalan päällä. **"The paddle turn"** tapahtuu yhden spotin päällä. **"The chaîné turn"** tapahtuu kahdella askeleella. Spottipää ja vahva vartalonhallinta on tärkeää. **"The soutenu turn"** voi tapahtua neljäsosakäännöksillä, puolikkailla tai koko käännöksillä. **"The touch turn"** ei jaa painoa molemmille jaloille, vaan toinen jalka koskettaa lattiaa kääntäen kehoa ja lopulta paino siirtyy tukijalan jalan päälle. Piruetti tehdään paikoillaan yhden jalan päällä. **"Piqué turn"** eli 'pique -piruetti' menee kokonaan ympäri. (Goodman ym. 1997, 108-112.) On myös pyörähdys **"The barrel turn"**, eli "tuulimylly käännös", **"The drag turn"**, joka rahaa nimensä mukaisesti pyörähtäessään toista jalkaa lattiaa pitkin ja **"The pencil turn"** on "kynäpiruetti". (Goodman ym. 1997, 127-129.)

## Hypyt:

Hypyissä perusta on lähteä liikkeelle tasahypystä. **"Tour en l'air"** eli kokoympyrä ilmassa on molemmilta jaloilta ponnistettava iso hyppy ilmassa molemmat jalat yhdessä ilmassa. **"The arch jump"** on "kaarihyppy". **Haarataitto** voi tapahtua eri variaatioin, mutta yleensä hypätään kahdelta jalalta ilmaan. **Tupla-attitude** -hypyssä ponnistetaan myös ilmaan molemmilla jaloilla. **"The pike jump"** ja **"The tuck jump"** ovat myös hyppyjä kahdelta jalalta. **"The hop"** ponnistaa yhdellä jalalla ja tästä voidaan tehdä kehittyneempänä muotona variaatioita, esimerkiksi koko ympyrän ilmassa. On myös baletista tutut **"The assemblé"** ja **"The sissonne"**. Jalalta toiselle tehtäviä isoja hyppyjä on myös **"The catleap"** ja **"The hitch kick"** sekä **"the jeté"**. (Goodman ym. 1997, 113-118 & 129-133.)

Lattialla tanssiminen on jännittävä ja dynaaminen osa-alue erityisesti jazztanssissa. On olemassa istuma-asento **"The cookie sit"** tai pyöriviä liikkeitä lattialla, kuten **"The tuck roll"** ("peppupiruetti"), **"Straddle roll"** ja **"Venäläinen"**. (Goodman ym. 1997, 119-121.) Lattialle menoa voidaan harjoittaa liikkeillä **"Knee fall"**, **"Swedish fall"** tai **"Jazz split slide"**. **"The knee spin"** eli "polvipiruetti" tapahtuu lattialla. **"The knee slide"** -polviliu'ussa liu'utaan ylhäältä alas. Taaksepäin voidaan myös kaatua, kun takajalka ottaa vastaan coupé tai passé -asennosta pehmeästi rullaten alas asti. Samoin kuin voidaan kaatua sivulle tai sivukautta vatsalleen pehmeästi ja rullaavasti. (Goodman ym. 1997, 122, 134-136.)





Kysymyksiä Kimmo Jukurille:

1. Kauanko olet ollut mukana LesMills tanssillisissa tuntikonsepteissa Sh’bam ja Bodyjam? Kauanko olet kouluttajana Sh’bam ja Bodyjam lajeissa ollut?
2. Onko erillistä tanssitaustaa? Tulisiko koulutukseen osallistujilla olla?
3. Minä vuonna Sh’bam ja Bodyjam aloitettiin?
4. Mikä on tanssillisten tuntien ydin LesMillsin konseptissa, mennäänkö kumminkin aina fitnes edellä vai kuinka paljon tanssitekninen taito?
5. Mitä vaaditaan ohjaajalta tanssillisesti?
6. Voin lukea markkinointipuheista Sh’bam -tunnista niin, että jos on aivan aloittelija, miten tunnilta kuitenkin lähdetään ajatuksella ”minä osaan”? Koetko tämän vaikeaksi ikinä, että saisit yhdistettyä edistyneempien tanssijoiden motivoinnin sekä aloittelijoiden osaamisen? Ajatteleeko tätä edes?
7. Minkä pohjalta tunti koostetaan? Miten tunnin suunnitteluprosessi menee – mikä vaikuttaa esim. lämmittelyyn? Tekeekö yksi ihminen tämän vai ryhmä? Otetaanko kaava tanssitunnista vai mistä?
8. Tiedätkö, miten musiikit hankitaan, kuka esim. mixaa ne? Onko yhteistyö?
9. Parasta tanssin ja ryhmäliikunnan yhdistämisessä?

## Dancetym

- *kuntotanssitunti, joka pohjaa showtanssin elementteihin*

Asteikolla 1-5 (5=erinomaisesti) kuinka näet tämän tavoitteen toteutuneen tunneilla?

Oletko aiemmin harrastanut tanssia, millaista?

En koskaan / vähän / jonkin verran / aika paljon / paljon

Tunnin haastavuus

Liian helppo / helppo / sopiva / haastava / liian haastava / liian vaikea

Mistä pidät tunnilla?

Mitä toivot enemmän?

Kumpi parempi: pidempiä koreografiapätkiä vai eri biiseihin tehtäviä tansseja?

Muita ajatuksia?

KIITOS vastauksista!

### **Kehon asennot**

Kaari  
Koonto  
Flat back  
The Hinge `Hintsin`  
LATERAALIKALLISTUS  
The Lunge `Lantsin`  
Jazz istuminen  
Jazz spagaatti

### **Liikkuvat askeleet**

Jazz walk (plié/relevé)  
Askel-täp/ristiin-täp  
kamelikävely  
Jazz neliö  
Jazz liuku  
grapevine  
chassé  
Kick-ball change  
pas de bourrée  
Triplet

### **Käännökset**

Pivot-turn  
Paddle-turn  
Chaîné-turn  
Soutenu-turn  
Touch-turn  
Piruetti  
Tuulimyly-käännös  
Drag-turn  
Pencil turn

### **Hypyt**

Tasahyppy  
Tour en l'air  
Kaarihyppy  
Pike-jump  
Kerähyppy  
The hop  
Assemblé  
Sissonne  
Catleap/kissahyppy  
Sakshyppy "hitch-kick"  
Jeté-hyppy  
Haarataitto  
Tupla-attitude hyppy

### **Lattiatyöskentely**

Cookie sit  
Peppupiruetti  
Venäläinen  
Knee fall  
Swedish fall  
Jazz spagaatti liuku  
Polvipiruetti  
Polviliuku

### **Jalanheitot**

Grand battement  
Fan kick

## Lämmittely

Pään pyöritys	Sivuvenytys
olkapäiden pyöritys	Lankku
Vyötärön kallistus	Lonkankoukistajan ja takareiden venytys
Jalkapohjan rullaus/ojennus	The body wave
Jalan swing	Vatsalihakset
Kurotukset	Punnerrus
Taivutukset eteen	Tasapainot
Rullaukset	

## Baletti

Jalkojen asennot	Penchée
Käsien asennot (Port de bras)	Piqué
Demi-plié	Soutenu en tournant
Grand plié	Chaînés -käännökset
Fondu	Temps levé sauté
Élevé & relevé	Changements
Battement tendu	Échappé - relevé/sauté
Battement tendu jeté	Sissonne
Grand Battement	Assemblé
Rond de jambe	Glissade
Retiré	Chassé
Arabesque	Grand jeté

## Katutanssi - stepit

Steve Martin	Reebok
Sham Rock	The Smurf
Pepper Seed	ATL Stomp
Kris Kross	Running Man
The Wop	Bart Simpson
Monetary	Party Machine
Harlem Shake	Fila
	Gabbage Patch