

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala
2020

Janika Tuunainen

JAZZTANSSIN HARJOITTELUN
HYÖDYT
JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN
LAJIHARJOITTELUN TUKENA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutus | Tanssinopettajan erikoistumisala

2020 | 35 sivua, 10 liitesivua

Janika Tuunainen

JAZZTANSSIN HARJOITTELUN HYÖDYT JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN LAJIHARJOITTELUN TUKENA

Tämä tutkielma on tanssinopettajatutkinnon (AMK) pedagogisen opinnäytetyön kirjallinen osio. Tutkielma käsittelee jazztanssin harjoittelun vaikutusta osana joukkuevoimistelijoiden oheisharjoittelua.

Opinnäytetyön sisältö koostuu opetuskokeilusta voimisteluseurassa Elixiria Sport. Teksti pohjautuu pääosin oppilaiden ja yhteistyötiimin kokemuksiin ja havainnoiteihin. Teoreettinen viitekehys perustuu tanssin ja voimistelun kirjallisuuteen. Opetuskokeiluun osallistui Elixiria Sportin edustusjoukkue Elixiria Jr.

Opinnäytetyön tavoitteena on hyödyntää jazztanssia osana joukkuevoimistelijoiden lajiharjoittelua ja tuoda esille voimistelulle tyypillisiä ominaisuuksia, joita voidaan kehittää jazztanssin avulla. Tavoitteena on luoda pitkän tähtäimen oheisharjoittelu. Opetuskokeilun tavoitteina oli vahvistaa voimistelijoiden esiintyjyyttä ja heittäytymistä sekä monipuolistaa liikelaatuja.

Tutkielmassa kirjoittaja avaa lähtökohtia ja tavoitteita työlleen. Tutkielman teoreettisessa osuudessa käsitellään lyhyesti joukkuevoimistelun ja jazztanssin historiaa, niihin liitettyjä tyyllisiä elementtejä ja lajien yhtymäkohtia. Opinnäytetyön neljännessä luvussa avataan opetuskokeilua. Kirjoittaja avaa opetuskokeilun lähtökohtia, tarkastelee opetuksen toteutumista sekä opetuskokeilujaksosta tehtyjä huomioita ja kokemuksia. Luvussa kirjoittaja tarkastelee jazztanssin toimivuutta joukkuevoimistelijoiden lajiharjoittelun tukena. Viides luku toimii yhteenvedona opinnäytetyön havainnoille ja kokemuksille.

Tutkielman tarkoituksena on tuoda ilmi joukkuevoimistelun ja jazztanssin yhtymäkohdat ja jazztanssin hyödyllisyys joukkuevoimistelijoiden oheisharjoitteena. Tutkimuksen tärkeimpänä havaintona on ollut huomata, että jazztanssin avulla voidaan kehittää monipuolisesti joukkuevoimistelussa vaadittavia elementtejä sekä vahvistaa ilmaisua ja eläytymistä. Tutkielmassa tulee esille urheilijan motivaation ylläpitäminen sekä monipuolisen harjoittelun merkitys.

ASIASANAT:

jazztanssi, joukkuevoimistelu, oheisharjoittelu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2020 | 35 pages, 10 pages in appendices

Janika Tuunainen

THE BENEFITS OF JAZZ DANCE TRAINING IN AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

This study is written as a fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance at the Turku University of Applied Sciences. The study researches the impact of jazz dance training as a part of aesthetic group gymnastics training.

The study collected data from research which was made at the Elixiria Sport, located in Tampere, Finland, and includes the theory of dance as an art and gymnastics. Elixiria Sport's representative team Elixiria Jr. participated in the teaching experiment.

The goal of this research is to utilize jazz dance as a part of aesthetic group gymnastics and to highlight the characteristics of gymnastics that can be developed with jazz dance. The goal is to create long-term training possibilities. The target of the learning process was to develop expression and diversify movement qualities.

First the author expresses her goals and thoughts behind this study. The second chapter is examining the history and facts of aesthetic group gymnastics. The next chapter looks at dance as an art, especially jazz dance. The fourth chapter articulates the starting points regarding the teaching experiment the author conducted, and documents the research. The final chapter describes the conclusions and makes a formal final summary of the evidence.

This thesis shows that aesthetic group gymnastics and jazz dance work well together. Jazz dance can be used to develop the elements of gymnastics, as well as, strengthen expression and empathy. This thesis highlights the maintenance of the athlete's motivation and the importance of varied training.

KEYWORDS:

jazz dance, aesthetic group gymnastics, auxiliary training

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 JOUKKUEVOIMISTELU	8
2.1 Joukkuevoimistelun taustaa	8
2.2 Joukkuevoimistelu Suomessa	10
2.3 Valmennuskulttuuri	11
2.4 Joukkuevoimistelun oheisharjoittelu	12
3 TANSSI TAITEENA	15
3.1 Taidetanssi	15
3.2 Jazztanssi	16
3.3 Taidetanssin opettaminen	17
3.4 Jazztanssin ja joukkuevoimistelun ominaisuudet ja yhtymäkohdat	19
4 OPETUSKOKEILU	21
4.1 Opetuskokeilun lähtökohdat	21
4.1.1 Opetuskokeiluryhmä ja tavoitteet	22
4.1.2 Näkökulma	23
4.1.3 Opetuskokeilun menetelmät	23
4.2 Opetuksen toteutus	24
4.3 Opetuskokeilun sisältö	25
4.4 Opetuskokeilun havainnot ja kokemukset	27
5 YHTEENVETO	32
LÄHTEET	35

LIITTEET

- Liite 1. Opetussuunnitelma, Elixiria Jr.
- Liite 2. Haastattelukysymykset
- Liite 3. Palautekysely voimistelijoille

KUVIOT

Kuvio 1. Jazztanssin mielekkyys joukkuevoimistelijoiden oheisharjoitteena.	28
Kuvio 2. Elementit, joita jazztanssi kehittää.	30
Kuvio 3. Jazztanssi osaksi joukkuevoimistelun oheisharjoittelua.	31

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on havainnoida ja kuvata joukkuevoimistelujoukkueen kokemuksia jazztanssin harjoittelusta. Opinnäytetyöni käsittelee jazztanssin mahdollisuuksia joukkuevoimistelijoiden oheisharjoitteena. Opinnäytetyön päätavoitteena on tuoda jazztanssin ominaispiirteitä joukkuevoimistelijoiden harjoitteluun tukien lajin vaatimia ominaisuuksia, kuten piruettitekniikkaa ja liikkeiden sitomista. Opetuskokeilujakso toteutettiin tutkimuksellisenä ja lähestymistapani opetuskokeiluun oli pedagoginen. Opinnäytetyöni tärkeimmät tiedonhankintamenetelmät ovat minun ja valmennustiimin havainnot opetuskokeilusta, voimistelijoiden kokemukset sekä lähdekirjallisuus.

Toimin opetuskokeilussa ryhmän tanssinopettajana. Opetusjaksoni tavoitteena oli löytää mahdollisuuksia, joilla jazztanssi voisi tukea joukkuevoimistelun lajiharjoittelua. Joukkuevoimistelun oheisharjoitteluun sisältyy pääsääntöisesti baletti, jonka tarkoituksena on vahvistaa jalkaterän artikulaatiota, kehittää puhtaita linjoja sekä vahvistaa tasapainoa ja piruettitekniikkaa. Oman valmentaja- ja voimistelijakokemukseni myötä olen havainnut, että baletti ei ole aina toimivin oheisharjoittelumuoto nuorille. Tähän vaikuttaa muun muassa baletin suuri toistojen määrä ja baletille tyypillinen klassinen musiikki. Nuoret kaipaavat motivoivaa ja energistä musiikkia harjoitteluun. Tämä vastakkainasettelu herätti itselleni kysymyksen, saavatko voimistelijat baletista tällöin parhaimman mahdollisen hyödyn. Tanssinopettajan näkökulmasta näen mahdollisuuden opettaa samoja asioita jazztanssin kautta. Jazztanssi mahdollistaisi voimistelussa tarvittavan ilmaisun ja heittäytymisen vahvistamisen. Tästä sain ajatuksen tutkia jazztanssin ja joukkuevoimistelun yhtymäkohtia ja harjoittelun yhdistämisestä. Katsoessa ajassa taaksepäin lajien syntyyn, voidaan todeta, että perinteisen naisvoimistelun ja modernin tanssin välillä on ollut vahva side.

Joukkuevoimistelu on lajina mennyt hurjaa vauhtia eteenpäin. Lajin vaatimukset voimistelijoiden fyysisyydestä ja kilpailuohjelmien ilmaisusta ja kerronnasta ovat kasvaneet. Nämä elementit myös lähentävät joukkuevoimistelua ja jazztanssia. Joukkuevoimistelu ja jazztanssi ovat molemmat lajeina keholle kokonaisvaltaisia lajeja. Molemmissa lajeissa pyritään löytämään liikkeiden virtaaminen ja sitominen yhteen sekä käyttämään energiaa taloudellisesti.

Tanssi- ja voimistelutaustani myötä minulle on syntynyt ajatuksia, millaisia asioita joukkuevoimistelijoiden kanssa on mahdollista kokeilla oheisharjoittelussa. Oma taustani tulee rytmisen voimistelun puolelta, jossa kilpailin tavoitteellisesti 7 vuotta sekä myöhemmin joukkuevoimistelun puolella 8 vuotta. Valmentajana olen toiminut sekä rytmisen että joukkuevoimistelun parissa yli 13 vuotta. Vuonna 2016 aloitin tanssinopettajan (AMK) opinnot. Kokemuksestani voimisteluvalmentajana on hyötyä työssäni tanssinopettajana. Pystyn hyödyntämään voimisteluajan kokemuksia sekä tuomaan esille asioita, joita olisin itse voimistelijana kaivannut oheisharjoittelussa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää ja lisätä minun valmiuksiani tanssinopettajana, toimia tanssinopettajana erilaisissa työympäristöissä ja erilaisten tavoitteiden pohjalta. Lisähaasteen minulle opettajana tuo se, että kyseessä on joukkuevoimistelun joukkue, jonka tavoitteena on kuulua lajissaan maailman parhaimmiston. Erilaisen oppimiskokemuksen ja kehityksen minulle tarjoaa se, kuinka voin taidetanssinopettajana tuoda opetusryhmälleni uusia oppeja ja onnistumisen kokemuksia joukkuevoimistelun rinnalle. Tarkoituksena on luoda uutta näkökulmaa ja tukea joukkuevoimistelun oheisharjoitteluun. Tavoitteena on perehdyttää erityisesti valmentajia, kasvattaa heidän ymmärrystään taidetanssista ja sen tuesta voimistelijoille.

Työn toisessa luvussa avaan joukkuevoimistelun historiaa, lajin vaatimuksia sekä oheisharjoittelua. Kolmannessa luvussa avaan taidetanssia keskittyen erityisesti jazztanssin ominaispiirteisiin sekä opettamiseen, ja tutkin tarkemmin tanssin ja joukkuevoimistelun yhtymäkohtia. Työn neljännessä luvussa kerron opetuskokeilustani Elixiria Sport ry:llä. Luvussa tuon esille opetuskokeilun lähtökohdat, toteutuksen ja sisällön. Luvun lopussa pyrin avaamaan mahdollisimman tarkasti opetuskokeilun kokemuksia ja havaintoja minun, valmennustiimin sekä voimistelijoiden näkökulmasta. Viimeisessä luvussa pohdin muun muassa opinnäytetyöni toteutumista ja tavoitteiden saavuttamista sekä opetuskokeilun tuomia jatkosuunnitelmia.

2 JOUKKUEVOIMISTELU

Tässä luvussa avaan käsitettä joukkuevoimistelu, sen historiaa ja merkitystä Suomessa. Lisäksi kerron joukkuevoimistelun lajivaatimuksista sekä lajin oheisharjoittelusta tähdätessä huippuluokan suorituksiin kansallisella että kansainvälisellä tasolla.

Joukkuevoimistelun juuret sijoittuvat Suomeen. Laji kuitenkin levisi toisen maailmansodan jälkeen laajasti ympäri maailmaa. Joukkuevoimistelu on yksi Suomen voimistelujärjestelmän lajeista, mutta kokonaisuutta tarkastellessa se eroaa hyvin paljon muista voimistelun lajeista kuten telinevoimistelusta, rytmisestä voimistelusta, akrobatiavoimistelusta ja kilpa-aerobicista. Joukkuevoimistelu (JV) on esteettinen urheilulaji, joka yhdistää taidon ja elämyksen kokonaisuudeksi. (Suomen voimisteluliitto 2019.)

2.1 Joukkuevoimistelun taustaa

Vuonna 1906 vietettiin Suomen Naisten Voimisteluliiton kesäjuhlia Kuopiossa, jolloin Suomen ensimmäinen ammattientarkastaja Vera Hjelt (1857–1947) kehotti voimisteluliittoa löytämään ruumiillisen työn vastapainoksi ulkoilmaileikkejä ja herättelemään innostusta voimisteluun (Savisaari 2009, 9). Elin Kallio (1859–1927) pani toimeen kuukauden pituisen voimistelu- ja urheilukurssin. Kallio toimi Suomen Naisten Voimisteluliiton puheenjohtajana ja häntä pidettiin naisvoimistelun äitinä. Näin lähti käyntiin suomalainen naisvoimistelu. (Savisaari 2009, 101–7.)

Alun perin joukkuevoimistelusta on käytetty käsitettä ”suomalainen naisvoimistelu”. Suomalaisen naisvoimistelun vahvana kehittäjänä ja auktoriteettina tunnetaan Elin Kallion vierellä Hilma Jalkanen (1889–1964). Jalkanen sai oppinsa Elli Björksténiltä (1870–1948). Björkstén oli kansainvälisesti tunnettu naisvoimisteluteoreetikko, joka tunnettiin hänen hienostuneista, taidokkaista ja henkeä ilmaisevista liikkeistään. Björkstén kehitti oman voimistelumetodinsa, josta julkaistiin kirja ”Kvinnogymnastik”. Björkstén arvosti ystävyyttä, hauskan pitoa sekä ruumiillista ja henkistä kehitystä. Nämä näkyivät hänen metodeissaan. (Sarje 2013, 38–39.) Björksténin sanoin ”Jos täydellinen sopusointu vallitsisi ruumiin ja sielun välillä, olisi ihannekäsitys ihmisestä toteutunut;

ihmisestä, joka ei ainoastaan älyllisesti ja ruumiillisesti ole kehityksen huipulla, vaan omaa myös elämän iloa ja sydämen lämpöä” (Sarje 2013, 39).

Jalkanen omaksui Björksténin oppeja, mutta vuonna 1930 hän julkaisi manifestinsa, jossa hän kuvasi naisvoimistelun uusia suuntauksia ja rikkoi Björksténin metodia. Jalkanen sanoi, ettei nähnyt voimistelussa ja tanssissa olevan suurta eroa enää. Hän otti vaikutteita Rudolf Labanista, joka perusti ajatuksensa luonnolliselle liikkumiselle ja luovalle työskentelylle. (Sarje 2013, 42) Labanin lisäksi Jalkanen otti vaikutteita John Deweyn ja Rudolf Boden näkemyksistä kasvatukseen ja liikkeiden syntyyn. Nämä eivät kuitenkaan säilyneet, vaan Jalkanen palasi takaisin Björksténin näkemyksiin uushumanistisista arvoista. Vuonna 1938 Jalkanen siirtyi johtavaksi opettajaksi Helsingin yliopiston voimistelulaitokselle, jossa hän opetti vuoteen 1958 saakka. Pedagogina Jalkaselle oli tärkeintä pitää yllä kuria ja järjestystä. Virheitä korjattiin asteittain eteenpäin ja opetus oli hyvin opettajakeskeistä ja johdonmukaista. Tavoitteina Jalkasella oli hyvien tapojen sekä esteettisten arvojen omaksuminen, ryhdikkyys ja vireys sekä voimistelijan terveys. Jalkanen käytti opetuksessaan Lingin kaavaa, jonka mukaan liikkeet suoritetaan terveydellisistä syistä molemmille puolille. Sotien jälkeen Jalkanen kokosi kaiken yhteen ja syntyi, Hilma Jalkasen Voimistelujärjestelmä –opas. Tämän kirjan perustana olivat keskustaliikunta ja harmoninen liike. (Sarje 2013, 43–46; Sarje 2008, 68–70.)

Jalkasen tunnuspiirteet keskustaliikunta ja aaltoliikkeet, ovat säilyneet tähänkin päivään saakka. Joukkuevoimistelun ydinajatuksia ovat edelleen virtaavat vartalon liikkeet sekä vahva eläytyminen ja ilmaisu. Kilpailuissa tuomarit tarkastelevat kokonaisuutta eri perspektiiveistä, kolmen eri tuomariston voimin. Sommittelun suorituksen tuomaristo arvioi linjauksia, ojennuksia, suoritustekniikkaa sekä joukkueen yhdenaikaisuutta. Sommittelun tekninen tuomaristo arvioi ohjelman vaikeusosia, kuten hypyt, tasapainot, piruetit ja vartalon vaikeusosat, ja sommittelun taiteellinen tuomaristo arvioi ohjelman rakennetta kokonaisuudessa, voimistelullista arvoa sekä ilmaisullisuutta. (Suomen Voimisteluliitto 2019.)

2.2 Joukkuevoimistelu Suomessa

Suomen Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista. Kuten jo edellisessä kappaleessa mainitsin, joukkuevoimistelun juuret sijoittuvat pitkälti Suomeen ja on lajina kasvava. Suomi on yksi joukkuevoimistelun kärkimaita ja on saavuttanut kymmeniä MM-mitaleita MM-historian aikana.

Joukkuevoimistelu voidaan jakaa Suomessa kolmeen eri kategoriaan: harraste-, kilpa- ja SM-taso. Kategoriat eroavat toisistaan niiden vaatimustason ja kilpailun myötä. Nimetkin jo kertovat kunkin kategorian tavoitteet. Mielestäni on hienoa, että joukkuevoimistelua on mahdollista harrastaa myös ilman kansainvälisen kilpailun tuomaa painetta. Jokaisessa kategoriassa joukkueita on tällä hetkellä paljon, ja jokaisella on kuitenkin mahdollisuus kilpailla omassa kategoriassaan ja ikäryhmässään Suomessa. Kansainväliset kilpailut ovat SM-tason joukkueille, ja vaativat karsintakilpailuita. (Suomen Voimisteluliitto 2019.)

Haastattelin voimisteluvalmentajaa, -tuomaria ja -koreografia Mari Lindforsia sekä valmentajaa ja kansainvälistä tuomaria Joanna Mäkelää. Molemmat totesivat lajin menneen viime vuosina eteenpäin, erityisesti lajin lisääntyneiden fyysisten ominaisuuksien näkökulmasta (Lindfors 2020; Mäkelä 2020). Tuomarin näkökulmasta Mäkelä kokee, että lajin kehittyminen voi pysähtyä, mikäli sääntöuudistuksia ei tehdä. Tämän myötä muut elementit, lukuun ottamatta voimistelua, nousevat yhä suurempaan rooliin, yrittäessä keksiä jotain uutta ilman teknisten pisteiden vaarantamista. Vaikeat kollaboraatiot tai nostot saattavat koitua terveydelle vaarallisiksi, mikäli pyritään kehittämään jotain ennennäkemätöntä. Mäkelä itse toivoisi sääntöjen päivitystä, jotta lajissa päästäisiin eteenpäin. Erityisesti hän painottaa monipuolisuuden ja voimistelullisuuden lisäämistä. Tämän myötä hän kokee joukkuevoimistelun tulevaisuuden keskiössä olevan vahva fyysinen osaaminen ja monipuoliset lajitaidot joukkuevoimistelutekniikan rinnalla. (Mäkelä 2020.)

Suomen Voimisteluliiton tavoitteena on kehittää jatkuvasti valmennusjärjestelmää kohti kansainvälistä menestystä. Liitto on laatinut joukkuevoimistelun huippuvoimistelijan urapolun, jonka tavoitteena on auttaa rakentamaan voimistelijalle mahdollisimman hyvä tie kohti huppua. Urapolku auttaa valmentajaa luomaan hyvän suunnitelman ja

asettamaan konkreettisia tavoitteita matkalla. Tanssin puolella tätä voisi verrata taiteen perusopetuksen laajaan opetussuunnitelmaan. (Suomen Voimisteluliitto 2019.)

2.3 Valmennuskulttuuri

Suomalainen voimistelun valmennuskulttuuri on ollut monella tapaa hiukan negatiivisessa valossa esillä viime vuosina. Nyt Voimisteluliitto on kuitenkin ottanut suurempaa roolia valmennuskulttuurin muutostyössä ja vastuullisuus valmennuksessa on nostettu keskiöön (Mäkelä 2020). Joukkuevoimistelun valmennuskulttuuri on tavoitteellista sekä perustuu vahvasti urheiluvalmennuskulttuuriin, jossa keskiössä ovat kova vaatimustaso ja suuri toistojen määrä, jotka tähtäävät kilpailumenestykseen. Suomessa kuitenkin valmennustiimiin kuuluvat usein eri tahojen osaajia, kuten fysioterapeutti, hieroja sekä psyykinen valmentaja. (Mero ym. 2004, 387–397.) Tarkastellessa taidetanssin opettamista ja joukkuevoimistelun valmennusta keskenään, tyylit poikkeavat toisistaan huomattavasti. Tietenkin on otettava huomioon, että joukkuevoimistelussa tähdätään kilpailumenestykseen, ja on ymmärrettävää, että voimistelijoiden väliset tekniset eroavaisuudet on korjattava pois pärrjätäkseen.

Taidetanssin opettaminen perustuu oppilaan vahvuuksiin ja positiiviseen kasvattamiseen. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman mukaan, oppimiskäsitys perustuu siihen, että ihminen koetaan aktiivisena toimijana, joka osaa asettaa itselleen tavoitteita sekä toimimaan niiden suuntaisesti. (Opetushallitus 2020.) Joukkuevoimistelun valmennuskulttuuri tähtää kilpailumenestykseen, joukkueen yhtäaikaiseen ja virheettömään suoritukseen (Hakkarainen ym. 2009. 453–456).

Valmennus ja huipulle tähtääminen vaativat tekijöiltään ulkoista ja sisäistä motivaatiota. Motivaatio on korkea silloin, kun urheilija itse uskoo omiin kykyihinsä ja taitoihinsa, ja uskoo niiden vievän kohti asetettua tavoitetta. Urheilijalla sekä valmentajalla tulee olla usko siihen, että tavoite on saavutettavissa. Tavoitteen tulee olla urheilijalle itselle mielekäs. Jotta motivaatio säilyisi korkealla, urheilija tarvitsee harjoitteluun monipuolisuutta. Monipuolisuus tuo harjoitteluun myös ärsykeitä. Välimatka tai tauko itse pääläjiin saattaa välillä tehdä hyvää. Kuten urheilupsykologi Satu Koski (2006, 142-148) on todennut, harjoittelun muuttuminen ja uusien lajien kokeileminen voi muovata osaamisen kehittymistä osana omaa harjoittelua, ja mielikuvitusta hyödyntämällä keksitään uusia harjoittelumuotoja. Jazztanssin opetuskokeilujakso

antaa samalla Elixiria Jr:n joukkueelle niin sanotusti irtioton normaalista harjoitteluarjesta, ja voi antaa uutta motivaatiota itse päälajiin.

Motivaatiosta voidaan puhua ulko- ja sisäsyntyisinä. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan esimerkiksi kilpailuissa pärjäämistä. Sisäinen motivaatio puolestaan lähtee omasta halusta ja tahdosta ilman ulkoista palkkiota. Molemmat ovat oleellisia tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta pidemmällä aikavälillä sisäinen motivaatio nousee tärkeämmäksi. Tällöin urheilija tekee valintoja harjoitusten ulkopuolella omaan tavoitteeseen tähdäten. Esimerkiksi urheilija pohti, kumpi olisi hänelle tärkeämpää, venyttelyt vai kavereiden näkeminen vai voisiko nämä yhdistää. Kun motivaatio on sisäsyntyistä, urheilija on tietoinen omista motiiveistaan ja valinnoistaan. Yhtä lailla myös valmentajan tulisi olla tietoinen omista motiiveistaan urheilua ja urheilijoita kohtaan. Valmentajan motivaation puute voi näkyä harjoituksissa ja linkittyä urheilijaan sekä tämän kautta menestykseen. Menestyksen puute taas vaikuttaa urheilijan motivaatioon. Näin saattaa syntyä kierre. Tärkeää motivaation ylläpidossa niin lajiharjoittelussa kuin oheisharjoittelussa ovat onnistumisen kokemukset, kannustus ja myönteinen palaute, molemmin puoleinen luottamus, harjoittelun monipuolisuus ja tarkoituksenmukaisuus sekä tieto siitä, miten yksittäinen harjoite liittyy harjoitteluun ja urheilijan kokonaiskehitykseen. (Koski 2006, 142–148.)

2.4 Joukkuevoimistelun oheisharjoittelu

Haastattelussa Lindfors sanoo pitävänsä joukkuevoimistelun oheisharjoittelua todella tärkeänä osana lajia. Lindfors kokee, että voimistelun ja oheisharjoittelun on kuljettava käsi kädessä. (Lindfors 2020.) Mikäli oheisharjoitteet kulkevat käsi kädessä lajin kanssa, tavoitteetkin ovat realistisempia ja tukevat voimistelijoiden kehitystä (Urheilijan polku 2020). Myös Mäkelä painottaa oheisharjoittelun tärkeyttä monipuolisen harjoittelun osana. Hän on itse kokenut toimivaksi kausiluontoisen oheisharjoittelun, jolloin oheisharjoittelun tavoite kulkee käsi kädessä lajiharjoittelun tavoitteiden kanssa. Esimerkiksi kilpailukaudella oheisharjoittelu painottuu kehonhuollolliseen harjoitteluun ja kilpailukauden ulkopuolella oheisharjoittelu voi olla fyysisempää sekä kehittää muun muassa voimistelijan voimaa ja kestävyyttä. (Mäkelä 2020.)

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, joukkuevoimistelussa oheisharjoitteluna toimii pääsääntöisesti baletti sekä mahdollisesti fysiikkaharjoitukset sekä fysioterapeutilta saadut henkilökohtaiset tukiharjoitteet. Joukkuevoimistelijan urapolun mukaan baletinopetusta tulisi sisällyttää lajiharjoitusten rinnalle 1–2 kertaa viikossa 8–10 vuotiailla ja yli 16-vuotiailla baletinopetuksen määrä tulisi olla jo 5–8 kertaa viikossa. (Urheilijan polku 2020.) Tämä on mielestäni jo melko suuri määrä ja saa pohtimaan baletin harjoittamisen tavoitetta tämän ikäisillä. Edes Suomen kansallisoopperalla baletin tekniikkaa ei itsessään harjoitella näin paljon, ja siksi koen 5–8 kertaa viikossa voimistelijoillekin liian suureksi. Itse koen baletin tärkeäksi, erityisesti nuorempien voimistelijoiden kanssa. Samaa mieltä baletin tärkeydestä on Mäkelä (Mäkelä 2020). Myös Lindfors sanoo olevansa sitä mieltä, että baletti olisi hyvä sisällyttää oheisharjoitteluun heti nuoresta lähtien, mutta painottua eri tavalla valitun sarjatason myötä. Lindfors itse suosii valmentajana oheisharjoitteluksi kehonhuoltoon keskittyvää harjoittelua, sekä tanssia tai muuta uutta liikekieltä ja vartalon ilmaisua tuovaa treeniä. (Lindfors 2020.) Baletin tavoitteena joukkuevoimisteliijoille on kehittää linjauksia mahdollisimman puhtaiksi, vahvistaa jalkatekniikkaa sekä ponnistusvoimaa, saada apua keskivartalon tuen löytämiseen sekä vahvistaa piruettitekniikkaa ja tasapainoa. Joukkuevoimistelijoiden baletinopetuksella ei siis pyritä valmistamaan työtöistä tanssijoita, vain vahvistamaan fyysisiä ominaisuuksia. (Suomen Voimisteluliitto 2019.)

Itse olen valmentanut joukkuevoimisteliijoita sekä rytmisiä voimisteliijoita 13 vuoden ajan, ja uskallan väittää, että baletti harvemmin kuuluu kenenkään voimistelijan ns. lempitreeniin. Ymmärrän tämän, koska erityisesti nuorempien kohdalla motivoivimpia harjoitteita ovat notkeus-, akrobatia- sekä välineharjoitteet. Yksi syy tähän on sosiaalinen media, joka on täynnä toinen toistaan nokkelampia välinekikkoja tai vaikeampia notkeusasentoja. Nämä innostavat ja motivoivat nuoria voimistelijan alkuja. Olen opettanut balettia oheisharjoitteena 12–20-vuotiaille voimisteliijoille. Olen huomannut eroja voimistelijoiden suhtautumisessa oheisharjoitteluun. Suhtautumiseen vaikuttaa voimistelijoiden kypsyys ja omat tavoitteet voimistelussa. Vanhemmat voimistelijat osaavat ottaa hyödyn eri tavalla kuin nuoremmat, koska tietous oheisharjoittelun tärkeydestä on suurempi. Nuoremmat voimistelijat kaipaavat virikkeitä ja haasteita.

Oheisharjoittelun pitkántähtäimen tavoitteena on kehittää voimistelijoiden fyysisiä ominaisuuksia, tukea lajiharjoittelua sekä vahvistaa voimistelijoiden itsevarmuutta ja ilmaisukykyä. Tanssinopettajana näen mahdollisuuden vahvistaa voimistelun vaativia

fyysisiä ominaisuuksia erilaisin tanssin, erityisesti jazztanssin muodoin ja keinoin, sillä jokaista yksittäistä fyysistä ominaisuutta on harjoitettava monipuolisesti. Fyysisillä ominaisuuksilla tarkoitan voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. (Mero ym. 2004, 241–380.) Jazztanssilla voidaan kehittää jazztanssin ominaisuuksien myötä voimistelijoiden yleistaitavuutta ja lajikohtaista taitavuutta, eli tekniikka ja tyyliä. Kuten voimistelulle, on jazztanssillekin tyypillistä isot hyppyt, piruetit, dynamiikan vaihtelut, askelsarjat ja rytmin muutokset sekä ilmaisu ja eläytyminen.

3 TANSSI TAITEENA

Tässä luvussa avaan käsitettä taidetanssi sekä perehdyn erityisesti jazztanssiin. Tanssi voi olla sosiaalista toimintaa, kuten yhdessä oloa, se voi olla tanssiurheilua eli kilpatanssia sekä yksi terapiamuoto. Työssäni keskityn kuitenkin tanssiin taidemuotona. Käsitteellä taidetanssi tarkoitetaan esittäviä tansseja, kuten baletti, nykytanssi ja jazztanssi. Esittävä tanssi saa lopullisen muotonsa yleisön nähdessä teoksen.

3.1 Taidetanssi

Länsimainen taidetanssi on saanut muotonsa vasta 1600-luvulla. Baletti syntyi renessanssiajan Italiassa, jossa tanssiesityksiä esitettiin hovijuhlissa. Tanssimuoto kehittyi ja samalla myös tanssitekniikka vaati kehittymistä. Tanssiesitykset siirtyivät näyttämöille, jolloin yleisö seurasi esitystä edestäpäin. Siksi pyrittiin löytämään tanssiin kolmiulotteisesti tilaan suuntauvia liikkeitä, kuten hyppyjä ja piruetteja. Suuri muutos tanssissa tapahtui 1900-luvulla, jolloin baletti koki suuren muutokset. Samaan aikaan rinnalle nousi moderni tanssi. Moderni tanssi syntyi uusien tanssinäkemyksen myötä. Tämän uuden suuntauksen vaikuttajat kokivat baletin luonnottomana ja aikansa eläneenä taidemuotona. Modernin tanssin syntyyn vaikuttivatkin luonnolliset ja arkipäiväiset liikkeet, ja tanssilla pyrittiin ilmaisemaan teemaa, tunnetta tai musiikkia. Tavoite ei enää ollut luoda draamallista tarinaa, kuten baletissa. Vaikutteita moderniin tanssiin haettiin historiallisista ja etnisistä tanssimuodoista, ja keskeiseksi vaikuttajaksi nousivat luonto ja luonnollisuus. Taidetansseista jazztanssi muotoutui viimeisimpänä, 1950-luvulla. Jazztanssin juuret tulevat afrikkalaisesta tanssista, josta kumpuaa jazztanssille tyypillinen rytmisyys ja maadoittuminen. Vaikutteita jazztanssi on saanut sekä baletista että modernista tanssista. Jazztanssiin liittyy vahvasti jazzmusiikki ja sen tuomat vaikutteet. Siksi jazztanssissa keskeistä on, että musiikkia ja tanssia ei ole erotettu toisistaan. (Makkonen 1996.)

Taidetansseille ominaista on, että se tehdään esitettäväksi. Taidetanssiteos saa lopullisen muotonsa, kun yleisö pääsee kokemaan teoksen. Teoksilla pyritään usein herättämään ajatuksia tai ilmaisemaan jotakin. Siksi ei ole niin sanotusti oikeaa tapaa nähdä teosta. Jokaisella taidetanssin lajilla on kullakin omat ominaispiirteet ja estetiikka. Vaikka lajit ovat saaneet vaikutteita toisiltaan, niissä painotetaan eri asioita. Usein

kuitenkin tanssilajit sekä tanssityylit sekoittuvat helposti keskenään, ja välillä voi olla haastavaa sanoa, mitä lajia kukin teos edustaa. Taidetanssien ääriviivat ovatkin melko haaleat. (Makkonen 1996.)

3.2 Jazztanssi

Kuten aiemmin mainitsin, jazztanssin juuret tulevat afrikkalaisesta tanssista. Afrikkalaiselle tanssille tyypillistä on tanssiminen polvet koukussa ja paino koko jalkaterällä, jotka näkyvät jazztanssissakin. Tyypillistä on eri ruumiinosien eriyttäminen, jolloin voidaan puhua käyttämällä termiä isolaatio. Lisäksi afrikkalainen tanssi sisältää paljon erilaisia rytmejä ja myös vartalon eri osien liikkeitä voidaan tehdä eri rytmissä eli polyrytmisesti. Tanssissa musiikki ja liike vaikuttavat toisiinsa. Tanssilla on tietty tarkoitus. Kaikki nämä yllämainitut elementit ovat edelleen jazztanssille tyypillisiä elementtejä. (Makkonen 1996.)

Jazztanssilla on useampia eri tekniikoita ja tyyliä. Jazztanssin varhaisimmaksi muodoksi kutsutaan steppiä, joka syntyi mustien tanssin ottaessa vaikutteita kansantansseista ja irlantilaisesta puukenkätanssista. Kuitenkin sanotaan, että Katherine Dunham teki jazzista taidetanssimuodon, josta jazztanssi lähti nousuun (Aschenbrenner 2002). Tänä päivänä tunnetuimpia ja tanssittuimpia jazztanssitekniikoita ja -tyylejä ovat Mattox- ja Luigi-tekniikat sekä Giordano- ja Fosse-tyylit. Koska tyyliä ja tekniikoita on monia, useasti niiden kanssa leikitellään ja niitä yhdistellään. Vaikka jazztanssia on haastava määrittää, sen lukuisten tekniikoiden, tyylien, alalajien ja historiallisen kehityksen vuoksi, voidaan sanoa, että oikeastaan kaikessa yhdistävä tekijä on rytmi. Rytmit ovat jazztanssissa monipuolisia ja haasteellisia. Toinen tunnuspiirre on kehon osien eriyttäminen sekä matalalla, pliässä tanssiminen. Matalalla tanssimisella pyritään löytämään maadoittuminen ja kehon painopisteen vieminen alas. Luonteeltaan jazztanssi on usein näyttävää ja energistä. Tyypillistä lajille on esiintyminen ja ilmaisu, jotka juontavat juurensa musikaalitansseista. (Legg 2011, 58–66; Makkonen 1996.)

3.3 Taidetanssin opettaminen

Tanssin perusopetuksessa opettajan tukena ja ohjenuorana on opetushallituksen laatima Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet (2017). Taidetanssin perusopetuksen laajan oppimäärän tarkoituksena on tarjota oppilaille mahdollisuus kokea tanssin ilo, tarjota tavoitteellista ja pitkäjänteistä opetusta sekä kehittää oppilaan tanssitaitoja ja -valmiuksia. Tavoitteena on, että oppilas rakentaa oman suhteensa tanssiin, rohkaistuu ilmaisemaan itseään sekä saa laajan kokonaisvaltaisen ymmärryksen tanssista. (Opetushallitus 2020.)

Taiteen perusopetuksen laaja oppimäärä käsittää sekä tanssin perusopinnot että tanssin syventävät opinnot. Opetussuunnitelmaan on laadittu seuraavanlaiset tavoitteet tanssin perusopintoihin: ” Tanssin perusopintojen tarkoituksena on, että oppilas luo omakohtaisen, kokemuksellisen suhteen tanssiin ja sitä kautta sitoutuu pitkäjänteiseen työskentelyyn tanssin parissa. Opintojen aikana oppilas harjoittelee ja kehittää valitsemansa tanssilajin tai -lajien keskeisiä fyysis-motorisia ja ilmaisullisia taitoja” (Opetushallitus 2020). Perusopintojen aikana painotetaan opetuksessa oppilaan kehotietoisuutta sekä hyvinvoinnin kannalta tärkeitä harjoitteita. Lisäksi perehdytään tanssilajeihin, niiden tyyliin ja liikesanastoon. Perusopinnoissa pyritään kehittämään oppilaan motorisia taitoja, ilmaisua ja kehollista artikulaatiota. Opetus tanssin perusopinnoissa tapahtuu pääasiassa ryhmäopetuksena, mutta opinnoilla pyritään myös oppilaan itsenäiseen ja oma-aloitteeseen työskentelyyn. Tanssin syventävien opintojen aikana oppilas pääsee syventämään taitojaan ja tietouttaan omien kiinnostuksien pohjalta. (Opetushallitus 2020.)

Kehotietoisuuden ja hyvinvointia tukevien harjoitteiden lisäksi keskeisiä sisältöjä ovat tietous terveellisestä ravitsemuksesta sekä anatomian ja kinesiologian perusteista. Näiden tavoitteena on auttaa oppilasta edistämään omaa hyvinvointiaan sekä tekemään valintoja sisäisen motivaation pohjalta. Lisäksi vahvistetaan olemassa olevaa liikevarastoa sekä -sanastoa ja perehdytään tanssi- ja musiikkietoutteen. Syventävät opinnot keskittyvät luovaan työskentelyyn, vuorovaikutukseen sekä ilmaisuun. (Opetushallitus 2020.) Nämä tavoitteet linkittyvät suoraan motivaatioon, josta puhuin kappaleessa 2.3. Motivaation tärkeys korostuu myös taidetansseissa, sekä oppilaan että opettajan roolissa. Sillä myös tanssissa oppilas tekee valintoja oman motivaation pohjalta. Myös opettaja omalla motivaatiollaan opettamista, tanssia sekä oppilasta kohtaan, voi joko edistää tai hidastaa oppilaan kehitystä. (Koski 2006, 142–148.)

Tanssin perusopetus perustuu aina vuorovaikutukseen ja yhteisölliseen oppimiseen. Opetuksessa pyritään hyödyntämään monipuolisesti eri työtapoja. Ryhmäopetuksen lisäksi oppilaat saavat mahdollisuuksia yksilölliseen ja omatoimiseen työskentelyyn. Tähän heijastuu oppilaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio tanssia ja harjoittelua kohtaan. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma perustuu siihen, että oppilas on aktiivinen toimija. (Opetushallitus 2020)

Riippumatta tyylistä tai lajista, nämä keskeiset asiat säilyvät opetuksessa ja takaavat pitkäjänteisen opetuksen ja oppimisen mahdollistamisen. Tavoitteet opettaja laatii opetussuunnitelman mukaisesti painottaen lajin ominaisuuksia sekä kunkin ikäryhmän herkkyyksia. Koska keskityn työssäni jazztanssiin, haluan tuoda esille jazztanssille ja sen opettamiselle olennaisia kokonaistavoitteita (Opetushallitus 2020):

- Oppilas tuntee jazztanssin tyylin, liikemateriaalia ja liikesanastoa.
- Oppilas oppii tuntemaan jazztanssin historiaa.
- Oppilas ymmärtää musiikin ja rytmin merkityksen jazztanssissa.
- Oppilaan musikaalisuus ja rytmitaju kehittyvät.
- Oppilas oppii hahmottamaan musiikin rakenteita.
- Oppilas pystyy toteuttamaan jazztanssitunnin sarjoissa erilaisia rytmejä.
- Oppilaan jazztanssille tyypilliset fyysiset ja psyykkiset elementit kehittyvät.
- Oppilas löytää jazztanssille tyypillisen tavan liikkua ja liikuttaa kehoa.
- Oppilas osaa ilmaista itseään ja oma esiintymisvalmius kehittyä.
- Oppilaan kehotuntemus kehittyä.
- Oppilaan ymmärrys omaa kehoaan kohtaan kasvaa ja oppilas ymmärtää oman kehonsa mahdollisuudet.
- Oppilaan liikemuisti ja sarjojen sisäistäminen kehittyvät.

Jazztanssitunnin rakenne voi vaihdella opettajan ja ryhmän mukaan. Tyypillinen jazztanssitunti sisältää lämmittelyn, rullaussarjan sekä tekniikkasarjoja, tilassa tai tilan poikki liikkuvia sarjoja, piruettisarjan, eri tasoissa tapahtuvia sarjoja tai liikekokeiluita, koreografisen osuuden sekä improvisaatioharjoitteen. Jazztanssitunnille on tyypillistä, että se sisältää vauhdikkaampia harjoitteita sekä rauhallisempia adagio-tyylisiä harjoitteita. Musiikin vaikutus tunneilla on suuri. Musiikin ja rytmin kautta haetaan erilaisia liikelaatuja ja dynamiikan vaihteluita. Lisäksi musiikilla on vaikutus ilmaisuun ja eläytymiseen.

3.4 Jazztanssin ja joukkuevoimistelun ominaisuudet ja yhtymäkohdat

Aiemmissa luvuissa olen tuonut esille joukkuevoimistelun ja jazztanssin ominaispiirteitä. Lisäksi olen avannut opetus- ja valmennuskulttuureja sekä lajien historiaa ja taustaa. Tässä luvussa avaan näiden lajien ominaisuuksia, yhtymäkohtia ja yhteneväisyyksiä. Yhtymäkodissa keskityn erityisesti lajivaatimuksiin, en opetus- tai valmennuskulttuuriin. Kappaleen tarkoituksena ei ole vertailla lajeja, vaan summata asioita, joita jazztanssi mahdollistaa joukkuevoimistelijoiden oheisharjoitteena.

Haastatellessani Lindforsia esille tuli joukkuevoimistelun kehittyminen tanssillisempaan suuntaan ilmaisun ja liikekielen myötä (Lindfors 2020). Lindfors toi esille lajin kasvavan fyysisyyden. Voimistelijoilta vaaditaan yhä enemmän dynamiikan vaihteluita ja monipuolisia liikelaatuja. Lisäksi liikkuvuuden, voiman ja nopeuden vaatimukset ovat kasvaneet. Vaatimusten lisäksi joukkuevoimisteluohjelmissa painotetaan tänä päivänä ohjelman teeman kantavuutta sekä ilmaisua ja eläytymistä. (Lindfors 2020.) Ilmaisua ja eläytyminen ovat voimistelulle sekä jazztanssille tyypillisiä piirteitä. Joukkuevoimistelussa tarinan kerronta, ilmaisu, eläytyminen ja esiintyminen tulevat usein kuitenkin ulkoapäin. Jotta joukkueen kesken ilmaisulliset erot eivät poikkeaisi toisistaan, niin sanotut ohjeet eläytymiseen tulevat valmentajalta, koreografilta tai ilmaisovalmentajalta. Jazztanssissa lähtökohta ilmaisulle on usein musiikki ja liike tai tunne ja tarina.

Joukkuevoimistelu ja jazztanssi ovat molemmat lajeina keholle kokonaisvaltaisia lajeja. Molemmissa lajeissa pyritään löytämään liikkeiden virtaaminen ja sitominen yhteen sekä käyttämään energiaa taloudellisesti. Teknisesti molemmille lajeille tyypillistä on isot hyyt ja korkeat jalat. Nämä vaativat tekijältä hyvää liikkuvuutta sekä ponnistusvoimaa. Teknistä osaamista molemmissa lajeissa tarvitaan myös piruettitekniikassa ja jalkatekniikassa. Piruettitekniikan voi sanoa kuitenkin korostuvan selvästi enemmän jazzissa. Virtaavuuden lisäksi dynamiikan vaihtelut, aksentoiminen sekä nopeat tyylin ja liikekielen muutokset ovat osa voimisteluohjelmia sekä jazztanssitunteja. (Hatchett ym. 2000; Legg 2011, 58–74; Suomen Voimisteluliitto 2019.)

Näiden myötä voidaan todeta jazztanssista ja joukkuevoimistelusta löytyvän yhteneväisyyksiä elementeistä ja tekniikoista. Molemmat ovat esitettäviä ja kertovat tarinaa. Tässä tapauksessa voidaan perustella jazztanssin harjoittelun hyötyjä joukkuevoimistelijoiden lajiharjoittelun tukena monipuolisen harjoittelun merkityksen näkökulmasta. Monipuolinen harjoittelu on tärkeässä roolissa urheilijoiden motoristen perustaitojen (liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot) kannalta. Monipuoliset harjoitteet ja tyyli varmistavat hermoverkkojen, lihasten, luiden ja jänteiden monipuolisen kehittymisen, jotka helpottavat spesifien liikuntataitojen oppimista. (Hakkarainen ym. 2009.)

Kuten edellisissä luvuissa olen käsitellyt termiä motivaatio, voin todeta sen olevan yksi olennaisimmista osista kehittymistä lajissa kuin lajissa. Pitkällä tähtäimellä harvoin pääsee pitkälle ilman sisäistä motivaatiota. Kuten Koski kirjassaan toteaa, urheilijan ollessa motiiviristiriidassa, tulisi ulkoa ohjautuvan asian jäädä toiseksi. Motiiviristiriidalla tarkoitetaan tilannetta, jolloin urheilijalla on kaksi päällekkäistä motiivia. Toinen on ulkoa ohjautuva motiivi ja toinen sisäsyntyinen motiivi. Urheilijan tai tanssijan tulisi uskoa siihen, että harjoite on hänelle tärkeä ja vie häntä eteenpäin kohti tavoitetta. (Koski 2006, 142–148.)

4 OPETUSKOEILU

Tämän opetuskokeilun ja opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää jazztanssin elementtejä tukemaan joukkuevoimistelua sekä löytää mahdollisuuksia harjoittaa joukkuevoimistelulle tyypillisiä ominaisuuksia jazztanssin kautta. Lähdin toteuttamaan tutkimustani pedagogisen kokeilun kautta. Opetuskokeiluryhmänäni toimi Elixiria Jr, joka koostuu 11 voimistelijasta. Opetuskokeilun yhteistyötiimiin kuului minun lisäksi joukkueen vastuvalmentaja sekä kaksi muuta valmentajaa. Tässä luvussa pyrin kuvaamaan jazztanssin harjoittelua sekä sen koettuja hyötyjä joukkuevoimistelun lajiharjoittelun tukena.

4.1 Opetuskokeilun lähtökohdat

Opetuskokeilujaksoa lähestyin kartoittaen voimistelijoiden kehityskohteet sekä keskustelemalla yhteistyötiimin kanssa.

Prosessiani tukevat seuraavat kysymykset:

1. Mitä jazztanssi voi antaa oheisharjoituksena joukkuevoimistelijoille?
2. Millaisia joukkuevoimistelun ominaisuuksia jazztanssi voi kehittää?
3. Millaisia ovat opetuskokeiluryhmän kokemukset jazztanssin harjoittelusta joukkuevoimistelun lajiharjoittelun tukena?
4. Vastaavatko ryhmän kokemukset jazztanssin harjoittelun hyödyistä niitä tavoitteita, jotka asetin opetuskokeilulle?

Tavoitteenani on kuvata opetuskokeilua ja sen herättämiä huomioita sekä valmennustiimissä, voimistelijoissa että minussa mahdollisimman tarkkaan. Tavoitteenani oli löytää jazztanssin avulla harjoitteita, jotka voimistelijat sekä valmentajat kokevat hyödylliseksi. Pyrin myös avaamaan prosessin kulkua sekä sen sisältöä. Tuloksia tässä opetuskokeilussa oli mahdotonta mitata, joten tulokset perustuvat kokemuksiin ja havainnointiin.

4.1.1 Opetuskokeiluryhmä ja tavoitteet

Tein opinnäytetyöni opetuskokeilun tamperelaiselle urheiluseuralle, Elixiria Sport ry:lle. Elixiria Sport on tammikuussa 2019 perustettu voimisteluseura. Opetuskokeiluryhmäkseni valikoitui 14–16-vuotiaiden SM-sarjajoukkue Elixiria Jr. Tämä Elixiria Jr. on Elixiria Sportin juniorisarjan edustusjoukkue, joka harjoittelee tavoitteellisesti viisi kertaa viikossa 3–3,5 h kerrallaan. Joukkueessa voimistelee 11 tyttöä ja valmennustiimiin kuuluu kolme valmentajaa. Joukkueen oheisharjoituksiin kuuluu fysiikkatreenit sekä baletti. Joukkue harjoittelee Elixiria Centerillä, jossa mahdollisuudet hyviin harjoitteluolosuhteisiin on otettu rakennusvaiheessa huomioon.

Opetuskokeiluprosessissa edettiin yhteistyötiimin kanssa tehtyjen tavoitteiden perusteelta. Tavoitteiksi asetimme asioita, jotka tarvitsevat koko joukkueella kehittämistä. Tanssinopettajana poimin asiat, jotka koin hyödyllisiksi ja vastaamaan jazztanssille tyypillisiä elementtejä. Tavoitteet asettuivat helposti ja tuntuivat sopivan tyypilliselle jazztanssitunnille erinomaisesti. Tavoitteiksi opetuskokeilulle asetimme seuraavat asiat:

1. Itsevarmuuden ja rohkeuden vahvistaminen.
2. Improvisaation, heittäytymisen, ilmaisun ja oman esiintymisvalmiuden vahvistaminen.
3. Dynamiikan vaihteluiden, erityisesti aksenttien ja vastaavasti virtaavuuden lisääminen liikkeeseen.
4. Piruettitekniikan kehittäminen.
5. Kehon monipuolinen käyttö ja nopeat vaihdokset liikkeissä.

Opetuskokeilun tavoitteena oli löytää pitkäaikainen ja toimiva oheisharjoittelumuoto. Oheisharjoittelun pitkäjänteisen tavoitteena on kehittää voimistelijoiden fyysisiä ominaisuuksia, tukea lajiharjoittelua sekä vahvistaa voimistelijoiden itsevarmuutta ja ilmaisukykyä. Tavoite on tukea joukkuevoimistelun pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa.

4.1.2 Näkökulma

Opetuskokeilujakso oli tutkimuksellinen ja lähestymistapa oli pedagoginen kokeilu. Opetukseni opetuskokeilussa perustui oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppilas on aktiivinen toimija. Pyrin opetuksessani siihen, että oppiminen olisi kokonaisvaltainen ja vuorovaikutteinen prosessi, jonka tavoitteena kehittää voimistelijan taitoja sekä tietoja monipuolisesti. Opetukseni lähtökohtana olivat opetusjakson tavoitteet ja voimistelijoiden edellytykset. Opetukseni oli pääasiassa ryhmäopetusta, johon kuuluivat opettaja ja oppilaat. Lisäksi mukana oli mahdollisuuksien mukaan voimistelijoiden valmentaja. Oppilaat saivat ryhmäopetuksen lisäksi tilaisuuksia yksilölliseen ja omatoimiseen työskentelyyn. Annoin oppilaille mietittävää seuraavaa tuntia varten sekä tarvittaessa henkilökohtaista opetusta liikkeiden suorittamiseen. Opetukseni perustui vuorovaikutukseen sekä yhteisölliseen oppimiseen. Pyrin käyttämään opetuksessani hyväksi oppilaiden tämän hetkistä kehotuntemusta ja lisäämään sen tietoutta. Valitsemani näkökulma ja opetustyyli perustuivat Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän tavoitteisiin. (Opetushallitus 2020.)

4.1.3 Opetuskokeilun menetelmät

Opetuskokeilujaksoon osallistui vain yksi joukkue, joten kyseessä on ainutlaatuinen opetuskokeilu. Tieto jazztanssin hyödyistä joukkuevoimistelijaille, onnistumisista ja epäonnistumisista perustuu voimistelijoiden kokemuksiin tanssitunneista, valmentajien näkemyksiin ja havainnoiteihin sekä minun havainnoiteihini tanssinopettajana. Tässä tutkimuksessa hyödynnän myös omaa kokemustani ja taustaani joukkuevoimistelijana ja valmentajana sekä tanssinopettajan opintojani ja työkokemustani. Vaikka kyseessä on tutkimuksellinen kokeilu, tiedosta ei voida puhua faktatietona. Saadut tiedot perustuvat koettuun. Siksi pyrkimyksenä oli järjestää tanssitunnit voimistelijaille luonnollisessa ja tutussa ympäristössä. Tanssitunnit pidimme Elixiria Sportin harjoittelutiloissa Elixiria Centerillä. Tavoitteena tuntitilanteisiin oli luoda avoin ja salliva ilmapiiri.

Opetuskokeilujakso sijoittui lokakuun 2019 ja huhtikuun 2020 välille. Opetuskokeilujaksoon sisältyi 15 jazztanssituntia. Tavoitteenamme yhteistyötiimin kanssa oli pyrkiä mahdollisimman säännölliseen harjoitteluun, jolla tarkoitan viikoittaista

harjoittelua. Säännöllisyys edistää tavoitteellista toimintaa. Prosessiin sisältyi jazztanssituntien lisäksi kommunikointi yhteistyötiimin kesken.

4.2 Opetuksen toteutus

Tässä luvussa avaan opetuskokeilujaksoa ja sen toteutusta. Kappaleessa kerron opetuskokeilun lähtökohdista. Pyrin kertomaan haastekohdat sekä hyväksi havaitut menetöt.

Kun olimme sopineet yhteistyöstä Elixiria Sportin ja Elixiria Jr. joukkueen ja tämän valmennustiimin kanssa, opetuskokeilu saatiin alulle. Kävin tutustumassa joukkueeseen ennen opetustuntien alkua heidän lajiharjoituksissaan, jotta saisin käsitystä voimistelijoiden osaamisesta. Tämä auttoi minua tanssinopettajana harjoitteiden ja sarjojen suunnittelussa. Tanssinopettajana koin asetettujen tavoitteiden olevan sopivia joukkueelle ja pitävän heidän motivaatiotaan yllä. Tuntien yksi tavoite määrittyi motivaation kautta. Voimistelijoiden tulisi saada onnistumisen ja oppimisen kokemuksia, jotta motivaation kyseistä oheisharjoitetta kohtaan säilyisi. (Koski 2006, 143.)

Opetus toteutettiin Elixiria Centerillä kerran viikossa syksyllä 2019 sekä keväällä 2020. Opetukseen osallistuivat joukkueen voimistelijat sekä mahdollisuuksien mukaan heidän valmentajansa seuraamalla tuntia. Haasteen tuntien pitoon loi se, että hallilla harjoitteli samaan aikaan useampi muu joukkue. Musiikit kaikuivat ja oma rauha puuttui. Voimistelijat olivat kuitenkin tottuneet, että useampi joukkue harjoittelee yhtä aikaa, joten tilanne ei ollut heille uusi. Itselleni uuden haasteen loi oma roolini voimisteluvalmentajana, jona olen toiminut yli 10 vuotta. Valmentajan roolista oli vaikea luopua, koska valmennuskulttuuri ja -toiminta ovat automatisoituneet itselleni. Tässä opetuskokeilussa toimin tanssinopettajana.

Varsinainen opetuskokeilujakso alkoi suunnittelulla ja opetustunneilla. Samaan aikaan tutustuin joukkuevoimistelun ja jazztanssin historiaan, opetus- ja valmennustyyliin sekä vaadittaviin fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin. Nämä vahvistivat kokemukseni kanssa omaa ajatustani jazztanssin mahdollisista hyödyistä joukkuevoimistelijoille.

4.3 Opetuskokeilun sisältö

Tässä kappaleessa avaan tarkemmin opetuskokeilun sisältöä. Kerron harjoitteista, tuntien sisällöstä ja kulusta. Lisäksi avaan aineistonkeruuta ja vuorovaikutusta yhteistyötiimissä.

Opetustilanne oli sekä minulle että voimistelijoille uusi, joten ennakko-oletuksia ei osattu asettaa kummaltakaan puolelta. Tämä loi avoimen ja vastaanottavaisen tilanteen heti alkuun. Lähdin suunnittelemaan tunnit ja sarjat sen mukaan, mitä olin voimistelijoista nähnyt. Suunnittelun koin itselleni tanssinopettajana haastavaksi, koska jazztanssin ja voimistelun tyylliset seikat ja liikelaadut eroavat toisistaan. Vaikka voimistelijat ovat voimistelullisesti erittäin taitavia, tanssisarjojen helpotkin liikkeet osoittautuivat alkuun haasteellisia. Pysin tuntisuunnittelussa säilyttämään perinteisen jazztanssitunnin rakenteen.

Tunnit sisälsivät alkulämmittelyn, jossa pyrin rentouttamaan tunnelmaa ja samalla herättelemään voimistelijoiden ajatuksia tuntiin. Lämmittelyn pidin usein pitkähkönä, jolloin mukaan oli helppo sisällyttää helppoja jazztanssin perusaskelia sekä käsien ja pään koordinaatiota. Lämmittelyn jälkeen teimme tekniikkasarjat, jotka sisälsivät rullailuita, pliét, tendut ja jetét. Tekniikkasarjat pidin lyhyinä, jotta voimistelijat saivat mahdollisuus keskittyä teknisiin asioihin. Tekniikkasarjojen tavoitteena oli vahvistaa voimistelijoiden teknistä osaamista, kuten jalkaterän artikulaatiota, plién käyttöä ja kehon osien erittelyä. Tanssinopettajana pyrin luomaan yksinkertaiset sarjat, joita voimistelijat voisivat hyödyntää tulevaisuudessa lajiharjoituksissa. Tekniikka-osuuden jälkeen tuntiin sisältyi venyttelyt, jalanheittosarja sekä piruettisarja. Näissä huomioin erityisesti voimistelijoiden taitotason, samalla kuitenkin korostaen muun muassa plién käyttöä ja maadoittumista. Tanssinopettajana tein huomioin, että voimistelulle tyypillistä on pyrkiminen baletin lailla ylöspäin. Lopputunnista vaihtelin sisältöä voimistelijoiden kausisuunnitelman ja treenin tavoitetehtöjen mukaan.

Jaksotin tanssituntien sisällöt voimistelijoiden kausisuunnitelman mukaan. Pysin säilyttämään samat sarjat useamman viikon ajan. En vaihtanut kerralla kaikkia sarjoja, vaan pyrin tuomaan uutta vähän kerralla. Tässä pyrin siihen, että voimistelijoiden liikemuisti kehittyisi myös jazztanssissa. Pidempi harjoittelu aika mahdollisti sarjojen muistamisen ja itsenäisen työskentelyn ilman opettajan jatkuvaa näyttöä. Tehokkaan

harjoittelun viikkona teimme hyppyjä sekä pariakrobatiaa, kevyemmällä viikolla keskityimme heittäytymiseen ja ilmaisuun erilaisten harjoitteiden ja loppusarjan kautta. Pyrin säilyttämään tunneilla kevyen, avoimen ja positiivisen ilmapiirin. Koska tilanne oli uusi ja jännittävä voimistelijoille, tein paljon itse mukana. Tanssinopettajana kannustin voimistelijoita kokeilemiseen ja painotin, ettei tarvitse miettiä miltä näyttää tai mitä jos kaatuu piruetista. Jazztanssin maailmassa ilmaisulla, eläytymisellä ja mokaamisella pyritään kehittämään tanssijoita niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Tunteista muovaantuikin alkujännityksen jälkeen rentoja, ja tuntui siltä, että meillä oli hauskaa yhdessä. Pystyimme hulluttelemaan, mutta harjoitteet ja sarjat tehtiin täysillä. Tanssinopettajana pystyin näkemään voimistelijoiden rentoutumisen ja tanssin ilon, sekä motivaation kasvamisen tanssia kohtaan. Voimistelussa usein painotetaan onnistumista, erityisesti keväisin kilpailukauden aikana. Siksi tanssinopettajana koin tanssitunneista olleen hyötyä voimistelijoiden fyysisen kehittymisen lisäksi psyykkiseen puoleen.

Tuntien avoin ja rento ilmapiiri mahdollisti vuorovaikutuksen voimistelijoiden ja minun välillä. Annoin voimistelijoille mahdollisuuksia vaikuttaa tunteihin ja kuuntelin heidän toiveitaan, unohtamatta opetuskokeilujaksolle asetettuja tavoitteita. Opetuskokeilujakso päättyi yllättäen ja suunniteltua aikaisemmin maailmalla vallitsevan pandemian myötä. Tämän myötä jouduin tekemään muutoksia prosessin loppuvaiheeseen. Opetuskokeilujakson palautteen voimistelijoilta keräsin nettikyselyn avulla. Avoin kasvokkain tehty keskustelu jäi tässä tilanteessa pois, mutta voimistelijat avasivat vastauksiaan oikein hyvin teettämässäni kyselyssä. Vastauksia avaan seuraavassa luvussa.

Opetuskokeilujaksosta oli helppo keskustella yhteistyötiimin kanssa. Opetusjakson aikana pyysin palautetta tunteista ja toiveita opetuskokeilujaksolle. Suurempiin muutoksiin ei tarvinnut lähteä, koska valmennustiimi koki tanssisarjat ja tuntisisällöt voimistelijoille sopiviksi ja vastaavan tavoitteita. Vuorovaikutus säilyi hyvänä koko prosessin ajan. Opetuskokeilujakson lopuksi pyysin valmentajilta avointa palautetta, heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään opetuskokeiluprosessista. Yhteistyö voimisteluvalmentajien kanssa haastoi minua tanssinopettajana kääntämään voimistelijoiden kehityskohteet mahdollisuuksiksi jazztanssissa. Oma taustani voimistelijana ja voimisteluvalmentajana olivat tässä tilanteessa vahvuuteni. Pystyin hyödyntämään kokemuksiani voimistelijan roolissa, mitä olisin voimistelijana kaivannut harjoitteluuni ja minkä olisin voimistelijana kokenut myös motivoivan lajiharjoitteluani.

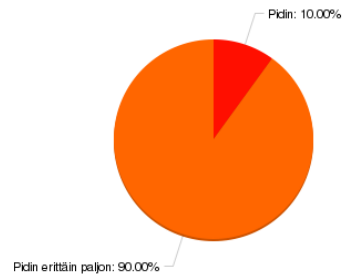
Voimisteluvälmentäjän näkökulmasta ymmärrän lajin vaatimukset ja säännöt, ja pystyin huomioimaan nämä tanssinopettajana tanssitunneilla. Jälkeen päin koin, että opetuskokeilu ja sen sisällöt vastasivat prosessin alussa tehtyjä tavoitteita hyvin. Opetuskokeilusta muovaantui jokaiselle osapuolelle positiivinen ja opettavainen kokemus.

4.4 Opetuskokeilun havainnot ja kokemukset

Tässä kappaleessa avaan voimistelijoiden sekä valmennustiimin vastauksia opetuskokeilusta. Tiivistän yhteistyötiimin ja voimistelijoiden havaintoja ja kokemuksia jazztanssitunneista. Lisäksi pohdin tavoitteiden toteutumista sekä omaa rooliani opetuskokeilussa.

Palautekyselyn voimistelijoille tein opetuskokeilun tavoitteiden pohjalta. Palautekyselyn tarkoituksena oli kerätä voimistelijoiden kokemuksia ja näkökulmaa jazztanssista oheisharjoitteena. Palautekyselyssä käytin avoimia kysymyksiä sekä arviointitaulukkoa. Kokosin opetusryhmän vastauksia kuvioihin 1–3.

Kuten kuvio 1 osoittaa, kaikki voimistelijat kokivat jazztanssin harjoittelun kerran viikossa mielekkääksi oheisharjoittelumuodoksi. Avoimista vastauksista esille tuli tuntien vapautunut ja rento tunnelma, joka mahdollisti voimistelijoiden kehittymisen. Voimistelijat sanoivat, ettei virheiden tekoa tarvinnut pelätä ja tunneilla oli aidosti hauska ja energinen tunnelma. Myös valmentajatiimi oli pannut merkille rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin kehittymisen minun ja voimistelijoiden välille. He kokivat tämän erittäin tärkeäksi osaksi, kun yhdistetään uuden oppiminen ja teini-ikäiset tytöt. Rentous ja luottamus mahdollistivat, että voimistelijoista pystyi saamaan kaiken irti tanssitunneilla. Tanssitunneilla tärkeä asia on ryhmäytyminen. Kun ryhmäytyminen tapahtuu alussa, tunneilla vallitsee positiivinen ilmapiiri ja oppilaat uskaltavat heittäytyä ja olla oma itsensä ilman pelkoa arvostelusta.



Kuvio 1. Jazztanssin mielekkyys joukkuevoimistelijoiden oheisharjoitteena.

Vastauksista käy ilmi, että opetuskokeilun alussa voimistelijoilla oli haasteita sisäistää sarjoja. Voimistelijat sanoivatkin, että tutuista asioista tuli hetkellisesti haastavia, koska eivät olleet tottuneet tanssituntien tyyliseen harjoitteluun. Opetustyyli tanssissa eroaa voimistelun valmennuskulttuurista ja tutut liikkeet tulivat uusina muotoina. Opetuskokeilun edetessä ja harjoittelun myötä tämä helpottui ja muodostuikin erilaiseksi ja mielekkääksi haasteeksi. Voimistelijat kokivat erityisen mielekkäiksi herättelyt, tuntitanssien koreografiat sekä pareittain ja joukkueena tehtävät ilmaisu- ja eläytymisharjoitteet. Tanssinopettajan näkökulmasta joukkue rentoutui opetuskokeilun aikana ja tiivistä ryhmähenkeä.

Opetuskokeilun aikana työstimme erilaisia piruettiharjoitteita ja piruettisarjoja. Moni voimistelijoista koki piruetit alkuun haasteellisiksi, mutta opetuskokeilun lopussa sanoivat oppineensa pyörimään paljon paremmin verratessa aikaisempaan osaamiseen. Tanssinopettajana koin alkuun haasteen siinä, että voimistelussa pyritään ylöspäin. Jazztanssille on tyypillistä maadoittuminen ja painon pudottaminen alas. Haasteena oli selkeästi pliän käyttö ja maadoittuminen. Tämän otin isoksi kehittämiskohteeksi ja tavoitteeksi. Teimmekin erilaisia harjoitteita pyrkien antamaan painoa lattialle ja löytämään luiden kannatteleman tuen. Harjoitteet olivat alkuun haastavia, mutta kokeilimme näitä tunnin aikana useammassa tilanteessa. Alkutunnista tehtynä pystyin näkemään suurimman eron pliän käytössä koko tunnilla. Voin todeta, että jokainen voimistelija kehittyi yksilönä omilla kehitysalueillaan huomattavasti. Joukkueena

suurimman kehityksen näin rohkeudessa, joka näkyi ilmaisussa ja heittäytymisessä sekä kehon rentouttamisessa, joka vaikutti liikkeen virtaavuuteen ja dynamiikan vaihteluihin.

Valmennustiimi koki, että opetusjakson aikana voimistelijat löysivät rentoutta, löysivät uusia liikelaajuuksia, dynamiikan vaihteluihin tuli selkeitä eroja ja kehon käyttö ja liike monipuolistuivat. Liikkuminen eri tasoissa kehittyi. Voimisteluohjelmissa suurin osa liikkeistä tapahtuu ylätasossa. Alatasossa liikkuminen on pakollista, mutta jää vähäiseksi. Tämän vuoksi lattialla liikkuminen voimistelijoille ei ole niin luontevaa kuin ylätasossa. Voimistelijat itsekin kokivat löytäneensä rentoutta liikkeisiin, joka auttoi heitä joukkuevoimistelussa suorittamaan vartaloliikkeitä hengityksen avulla ja kevyemmin ilman suurta lihastyötä. Tanssinopettajana edellä mainituissa kehityksenkohteissa näin suurimpana muutoksena juuri rentouden löytämisen. Voimistelijat ovat oppineet tekemään työn käyttäen suurta lihasvoimaa, ja siksi muun muassa dynamiikan vaihtelut ja virtaavuus ovat haasteellisia suorittaa ja vaihtelut jäivät pieniksi. Tein tunneilla huomion, jossa löysin hauskuuden vaikutuksen voimistelijoiden rentouteen. Kun harjoite vaati heittäytymistä, voimistelijat unohtivat niin sanotut suorituspaineeet, myös heidän kehonsa rentoutuivat. Tämä mahdollisti uusia liikeratoja ja liikelaajuuksia, sekä antautumista liikkeen ja musiikin vietäväksi.

Voimistelijat kokivat saaneensa opetuskokeilun aikana rohkeutta ja uskallusta täysillä tekemiseen. Aina ei tarvitse onnistua ja harjoittelu voi olla tehokasta ja hauskaa yhtä aikaa. Valmennustiimikin oli tehnyt huomioita voimistelijoiden rohkaistumisesta. Heidän mielestään yksi opetuskokeilun parhaista asioista oli musiikin monipuolinen käyttö läpi tuntien. Musiikki vaikutti positiivisesti sekä voimistelijoiden rohkeuteen että musikaalisuuteen. Voimistelussa harjoitteita ei usein tehdä musiikkiin, vaan valmentajan laskuihin. Tanssitunneilla musiikki on iso osa tuntia. Musiikki luo mahdollisuuksia ilmaisuun ja eläytymiseen. Opetuskokeilun aikana koin tanssinopettajana musiikin rentouttavan tunnelmaa, sekä auttavan keskittymisessä.

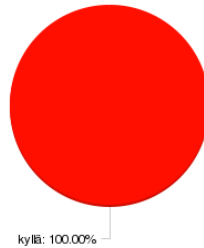
Kuten kuvio 2 osoittaa, voimistelijat ymmärsivät ja sisäistivät monia jazztanssin asioita ja elementtejä. Mielestäni he osasivat erittäin hyvin reflektoida opetuskokeilua ja itsensä kehittymistä urheilijana ja voimistelijana. Tanssinopettajana voin todeta jazztanssituntien olleen hyödyllisiä ja vaikuttaneen positiivisesti voimistelijoiden kehittymiseen joukkuevoimistelussa. Harjoitteet olivat optimaalisia ja kulkivat yhdessä tavoitteiden kanssa. Havaintojen ja kokemusten myötä voidaan todeta päässeemme

opetuskokeilussa tavoitteisiimme. Tämän myötä voidaan todeta, että jazztanssin harjoittelusta löytyy positiivisia hyötyjä joukkuevoimistelun lajiharjoittelun tueksi. Jazztanssi toimii voimistelussa monipuolisena ja kehittäväenä oheisharjoittelumuotona.



Kuvio 2. Elementit, joita jazztanssi kehittää.

Kuten kuvio 3 näyttää, jokainen opetuskokeilujaksoon osallistunut voimistelija koki, että jazztanssi sopisi joukkuevoimistelun oheisharjoittelun muodoksi. Voimistelijat itse kokivat jazztanssin tuoneen monipuolisuutta harjoitteluun ja erityisesti kilpailukaudella tiukkaan harjoitteluarkeen vaihtelua. Jazztanssi kehitti voimistelijoiden ja yhteistyötiimin mielestä voimisteliyoissa kuviossa 2 esitettyjä toivottuja elementtejä sen monipuolisuuden ja lajien yhtäläisyyksien myötä. Valmennustiimi koki jazztanssin opetuskokeilun mielekkäänä ja toimivana vaihtoehtoisena harjoittelumuotona, joka antoi voimisteliijoille luvan irrotella, tutkia ja keskittyä kehoon ja liikkeeseen voimistelukuplan ulkopuolelta. Valmentajat kokivat saaneensa hyviä harjoitteita jatkossa käytettäväksi sisällyttäen lajiharjoituksiin. Tavoitteena on jatkaa ja kehittää oheisharjoittelua tanssin parissa.



Kuvio 3. Jazztanssin toimivuus joukkuevoimistelun oheisharjoitteena.

Itse koin pystyneeni säilyttämään tanssinopettajan roolin opetuskokeilun ajan. Mielestäni oli hienoa huomata, miten erilainen rooli syntyi minun ja voimistelijoiden välille kuin millainen on voimistelijoiden ja heidän valmentajien välillään. Molemmissa luottamus on tärkeässä roolissa. Eroavaisuuksia valmentajan ja tanssinopettajan rooleissa on, että minun kanssani voimistelijat viettivät aikaa vain kerran viikossa, muiden valmentajien kanssa useamman kerran viikossa. Tanssinopettaja ei ole jakamassa kilpailuiden iloja tai suruja, vaan tanssin tavoite on osa isompaa tavoitetta. Opetustavat ja lähestymistyyliit ovat myös erilaisia, vaikka olinkin heille alkuun uusi opettaja ja aikuinen, rentoutuminen alun jälkeen oli näkyvää ja suhtautuminen minuun positiivista.

Kokemukseni jazztanssin opetuskokeilusta joukkuevoimistelijoille olivat koko opetuskokeilujaksoon osallistuneille positiiviset. Jokainen voimistelija löysi oman roolinsa myötä uusia, ajatuksia herättäviä tunnelmia ja tunteita. Opetuskokemus kehitti voimistelijoita, valmentajia sekä minua tanssinopettajana haastamaan omaa rooliani ja löytämään itsestäni uusia piirteitä. Kehittyminen niin jazztanssissa kuin joukkuevoimistelussa oli näkyvää. Sekä valmentajat, voimistelijat että minä olimme yksimielisiä kehittyneistä piirteistä ja elementeistä. Koenkin, että opetuskokemukseni oli kaikin puolin onnistunut. Voin vielä todeta tanssinopettajan näkökulmasta ja palautteiden perusteella, että jazztanssi on joukkuevoimistelijoille hyödyllinen oheisharjoittelumuoto, joka vahvistaa voimistelun elementtejä ja lajivaatimuksia, samalla tuoden uusia muotoja ja liikelaatuja monipuolistaen kehollista liikettä.

5 YHTEENVETO

Tässä luvussa kokoan opinnäytetyöni opetuskokeilun ja kirjallisen osion yhteen. Tuon esille oheisharjoittelun toimivuuden tanssinopettajan näkökulmasta. Pysin avaamaan onnistumiset sekä kohtaamani haasteet ja mahdolliset jatkosuunnitelmat. Opetuskokeilujakso oli tutkimuksellinen ja lähestymistapani pedagoginen kokeilu. Kyseessä oli yhden ryhmän ainutlaatuinen opetuskokeilu, joten tuloksia ei voida verrata suoraan vastaaviin tilanteisiin. Voidaan ainoastaan avata opetuskokeilua tapahtumajaksona ja opetuskokeiluryhmän ja yhteistyötiimin kokemuksia ja havaintoja mahdollisimman tarkasti.

Opinnäytetyöni päätavoite oli löytää jazztanssin mahdollisuuksia joukkuevoimistelijoiden lajiharjoittelun tueksi. Tavoite minulle oli lisätä ammattitaitoani ja valmiuksiani tanssinopettajana erilaisten ryhmien opettamiseen, varsinkin urheilijoiden keskuudessa, joiden päälaaji ei ole tanssi. Lisäksi opetuskokeilun myötä pyrin vahvistamaan ja kasvattamaan, sekä voimistelijoiden, että valmentajien tietoutta taidetanssista ja sen mahdollisuuksista tukea kilpaurheilua.

Kahden ensimmäisen luvun teorian kautta ymmärrys valmennuskulttuurin ja opetuskulttuurin eroavaisuuksista kasvoi. Ymmärsin, kuinka suuri vastuu urheilijoiden valmentajilla on urheilijan kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Tämä laittoi itseni pohtimaan valmentajien koulutusta. Valmentajalla on suuri merkitys urheilijan psyykkiseen kasvuun. Pedagogiset opinnot sisältyvät kuitenkin harvoin valmennuskoulutukseen. Tämä on yksi isoimmista eroista tanssin ja voimistelun opetuksen välillä. Tanssin opettamisessa huomioidaan oppilas yksilönä ja pyritään vahvistamaan sekä fyysistä että psyykkistä kasvua ja kehitystä. Teorialuvut auttoivat ymmärtämään itseäni tanssijan tai voimistelijan mahdollisesta motivaation laskusta ja siihen vaikuttavista asioista. Nyt osaan sanoa opettajan tai valmentajan oman motivaation ja toimien siirtovaikutuksen voimistelijan tai tanssijan motivaatioon. Neljän opintovuoteni jälkeen pystyn sanallistamaan omat arvoni ja asenteeni tanssinopettajana, joita haluan jakaa tulevaisuudessa myös oppilailleni.

Elixiria Sportilla tehty opetuskokeilu Elixiria Jr. joukkueen kanssa oli ehdottomasti opinnäytetyöni tärkein osa. Tämän kaltaisen opetuskokeilun suunnittelu ja toteuttaminen olivat minulle uusi kokemus. Vaikka voimistelu ja taidetanssi ovat minulle molemmat tärkeitä intohimon kohteita, niiden yhdistäminen tällä tapaa oli uutta ja opettavaista.

Opinnäytetyöni kautta opin tarkastelemaan oppilaideni kehityskaarta jatkuvana tiedonlähteenä ja luomaan jazztanssin harjoitteita erilaisten tavoitteiden pohjalta. Löysin tanssinopettajana keinoja kehittää ja vahvistaa voimistelijoita erityisesti urheilijoina, mutta myös joukkuevoimistelijoita. Ymmärrys oheisharjoittelun siirtovaikutuksista päälaajiin kasvoi. Ymmärsin, kuinka paljon yhteistyö moniammatillisessa tiimissä vie aikaa ja vaatii resursseja joka puolelta. Yhteistyötiimimme vuorovaikutus toimi, mutta vastaavanlaisessa tilanteessa osaisin tulevaisuudessa jättää vielä enemmän aikaa yhteisille keskusteluille ja pohdinnoille. Tulevaisuudessa toivoisin tanssinopettajana voivani osallistua voimistelijoiden havainnointiin myös heidän lajiharjoittelussaan enemmän. Tämän koen hyödylliseksi, jotta oheisharjoittelu ja lajiharjoittelu kulkisivat käsi kädessä.

Työssäni pohditaan asioita kokemuksellisesta näkökulmasta, kuinka ja mitä ominaisuuksia jazztanssi voi oheisharjoitteena kehittää joukkuevoimistelussa. Havainnoinnin, kokemusten, haastatteluiden ja palautteen myötä voin todeta, että jazztanssin hyödyt joukkuevoimistelijoille ovat positiivisia ja moninaisia. Vaikka lajit eroavat tyyllisesti toisistaan, niiden yhtäläisyydet ovat tarpeeksi voimakkaita, jotta kehitys on havaittavissa. Jazztanssi korostaa asioita, joita joukkuevoimistelun valmennuksessa ei juuri korosteta. Nämä ovat kuitenkin olennaisia asioita joukkuevoimistelussakin, esimerkiksi rentouden löytäminen vahvistaa vartaloliikkeiden virtaamista. Päinvastoin voin tanssinopettajana todeta, että varmasti voimistelu kehittäisi tanssijoita tanssiteknisesti eteenpäin. Esimerkiksi voimistelullisten hyppyjen harjoittelu vahvistaisi jazztanssille tyyppillisten hyppyjen tekniikkaa. Tekniikalla tarkoitan ponnistus- ja ilmalentovaiheita. Molemmille lajeille tyyppillistä on kehon monipuolinen käyttö ja liikekielen ja dynamiikan vaihtelut. Opetuskokeiluryhmän kokemukset tästä opetuskokeilusta olivat positiiviset. Tilanne oli alkuun uusi jokaiselle opetuskokeiluprosessiin mukaan lähteneelle, mutta loi uuden mahdollisuuden ilman ennako-oletuksia.

Jos toteuttaisin samankaltaisen opetuskokeilun uudelleen, kehittäisin muutamaa asiaa. Prosessissa huomioisin ajankäytön ja varaisin suunnittelulle ja yhteistyötiin keskusteluille enemmän aikaa. Minulle tanssinopettajana olisi hyödyllistä tietää joukkuevoimistelun päivitettyt säännöt ja liikkeiden vaatimukset. Tämän kaltainen oheisharjoittelutoiminta olisi hyvä suunnitella ja toteuttaa koko kauden ajan. Tällöin tulisi huomioitua erilaisten jaksojen tavoitteet myös oheisharjoittelussa. Tämä myös haastaisi

minua tanssinopettajana luomaan sopivat tanssitunnit kunkin jakson painopisteen mukaan. Opetuskokeilu toimi hyvänä lähtökohtana ajatukselle, että tanssinopettaja voisi pitää joukkuevoimistelijoille oheisharjoitteluna baletin lisäksi jazztanssitunteja. Opetuskokeilun tavoitteena oli luoda voimistelijoille pitkäntähtäimen oheisharjoittelu muoto. Tavoite oli tukea pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa. Tulevaisuudessa tavoitteena on jatkaa yhteistyötä Elixiria Sportin kanssa tanssinopetuksen muodossa.

LÄHTEET

Aschenbrenner, J. 2002. Katherine Dunham: Dancing a life. Board of Trustees.

Gitlin, N. M. & Hatchett F. 2000. Frank Hatchett's jazz dance. USA: Human Kinetics.

Hakkarainen, H.; Jaakkola, T.; Kalaja, S.; Lämsä, J.; Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kiipula, M.; Kujala, T. & Vilenius, P.-L. 2006. Meidän seurassa. Turenki: Jaarli.

Legg, J. 2011. Introduction to modern dance techniques. Hightstown; Princeton Book Company.

Lindfors, M. 2020. Koreografi, tuomari ja voimisteluvallmentaja. Haastattelu 13.2.2020.

Makkonen, A. 1996. Länsimaisen taidetanssin historiaa. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Mero, A.; Nummela, A.; Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvallmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Mäkelä, J. 2020. Tuomari ja voimisteluvallmentaja. Haastattelu 13.2.2020.

Opetushallitus 2020. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Viitattu 19.3.2020 www.oph.fi > Tilastot ja julkaisut > Julkaisut.

Sarje, A. 2010. Naisvoimistelusukupolvien ihanteet aikansa kasvatuskulttuurin heijastumina. Kasvatus & Aika 4 (2), 83–98.

Sarja, A. 2012. Hilma Jalkasen voimistelujärjestelmän tyylialalyysia. Liikunta & Tiede 49 (6), 60–65.

Savisaari, P. 2009. Varalan urheiluopisto 1909–2009. Tampere: Juvenes Print.

Suomen Voimisteluliitto 2020. Joukkuevoimistelu. Viitattu 1.11.2019 www.voimistelu.fi > Joukkuevoimistelu.

Urheilijan polku 2020. Urheilijan urapolku. Viitattu 20.2.2020 www.kihuenergia.kihu.fi > Urapolku > Voimistelu, joukkuevoimistelu.

Opetussuunnitelma, Elixiria Jr.

Ryhmä

Opetusryhmänäni on Elixiria Sport ry:n joukkue Elixiria Jr. Elixiria Jr joukkueeseen kuuluu 11 tyttöä, jotka ovat syntyneet vuosina 2003-2005. Joukkue on muodostettu kesällä 2019, mutta osa voimistelijoista on harjoitellut jo useamman vuoden yhdessä. Joukkue harjoittelee tavoitteellisesti 5 kertaa viikossa yhteensä noin 16 tuntia. Tämän lisäksi heille kuuluvat leiritykset, esiintymiset ja kilpailut.

Joukkueen suurimpana tavoitteena on junioreiden MM-edustuspaikka. Oheisharjoitteluun voimistelijoille kuuluu baletti 0,5h-1h viikossa sekä fysiikkatreeni. Lisäksi jokaisella voimistelijalla on omat fysioterapiaharjoitteet, jotka kuuluvat viikoittaiseen treeniohjelmaan. Tytöistä suurin osa käy yläkoulua, ja muutama lukiota. Osa tytöistä käy yläkoulun tai lukion urheilulinjaa, joka mahdollistaa mm. fysiikkatreenien sisällyttämisen aamuharjoitteluun. Koko joukkueella ei kuitenkaan ole mahdollisuutta harjoitella yhdessä aamuisin, joten aamutreenit ovat yksilötreenejä.

Koko joukkue on hyvin motivoitunut, tytöt ovat hyvin ahkeria ja aktiivisia harjoittelijoita. Ikä ja laji tuovat sen, että tytöt ovat melko itsekriittisiä. Joukkueen sisällä on hyvä mehenki, tytöt kannustavat ja kehuvat toinen toisiaan ja auttavat tarvittaessa. Joukkueen taitotaso on korkea, ja joukkue on muodostunut saman tasoisista voimistelijoista. Jokaisella työllä on kuitenkin omat vahvuudet ja kehittämisen kohteet.

Tavoitteiksi joukkue ja joukkueen valmentajat ovat toivoneet:

- Itsevarmuuden ja rohkeuden vahvistaminen.
- Dynamiikan vaihteluiden ja virtaavuuden lisääminen.
- Ilmaisun kehittäminen.
- Kropan monipuolinen käyttö ja nopeat vaihdokset.
- Improvisaation ja heittäytymisen vahvistaminen.
- Nopean jalkateknisen työskentelyn lisääminen.
- Piruettitekniikan kehittäminen.

Aika

Opetusjakso alkaa lokakuussa 2019 ja päättyy helmikuussa 2020. Tarkoituksena on pitää 1h-1,5h tanssitunti kerran viikossa. Lisäksi seuran yhteinen leiri pidetään 2.-4.1.2020, jolloin tanssitunteja on enemmän. Kokonaistuntimäärä opetukselle tulee olemaan 20-30h jakson aikana. Pääasiassa opetukset sijoittuvat sunnuntiaamuun. Lauantait ovat joukkueella vapaapäiviä, joten tyttöjen pitäisi olla levänneitä ja palautuneita tanssituntia ajatellen. Tanssitunti toimii lisäksi tyttöjen lämmittelynä, eli heillä jatkuvat treenit tämän jälkeen. Loput tanssitunnit sijoittuvat leireille ja koulun loma-aikaan, joten opetukseen ei pitäisi juuri vaikuttaa koulunkäynti.

Oppimisympäristö

Tanssitunnit pidetään Elixiria Sportin omalla hallilla Elixiria Centerillä Tampereella, Juvelankatu 4. Halli tarjoaa mielestäni mahtavat puitteet myös tanssinopetukselle. Hallille on asennettu lattiaan joustoparketti ja lisäksi voimistelumatot. Hallilta löytyy myös isot peilit ja tilaa on runsaasti. Tila ei rajoita tanssinopettamista tai -oppimista. Sunnuntiaamu on myös siitä erittäin optimaalinen opetusaika, koska tällöin hallilla ei juuri ole muita joukkueita tai ryhmiä harjoittelemassa. Uskon tämän vaikuttavan positiivisella tavalla mm. improvisaatio- ja heittäytymisharjoitteisiin. Tarvittaessa käytän opetuksessa peilejä, videointia sekä välineitä.

Oppimiskäsitys ja opetusmenetelmät

Opetukseni perustuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppilas on aktiivinen toimija. Pysin opetuksessani siihen, että oppiminen on kokonaisvaltainen ja vuorovaikutteinen prosessi, jonka tavoitteena on kehittää voimistelijan taitoja sekä tietoja mahdollisimman monipuolisesti.

Opetukseni lähtökohtana ovat opetusjakson tavoitteet, voimistelijoiden tarpeet ja edellytykset. Opetukseni on pääasiassa ryhmäopetusta, jossa on opettaja ja oppilaat. Lisäksi mukana on voimistelijoiden valmentaja. Oppilaat saavat ryhmäopetuksen lisäksi

tilaisuuksia yksilölliseen ja omatoimiseen työskentelyyn. Opetukseni perustuu vuorovaikutukseen sekä yhteisölliseen oppimiseen.

Tavoitteet

Opetuksen kokonaistavoitteet ovat laadittu yhdessä joukkueen vastuuvallmentajan kanssa. Tavoitteet perustuvat voimistelijoiden tarpeisiin.

Tavoitteet voimistelijoille ovat:

- Voimistelija saa lisää itsevarmuutta sekä rohkeutta.
- Voimistelija rohkenee heittäytymään ja improvisoimaan. Näiden myötä myös ilmaisu kehittyy.
- Voimistelijan kyky dynamiikan vaihteluihin sekä virtavuuteen lisääntyvät.
- Voimistelijan oman kehon monipuolinen käyttö lisääntyy ja nopeat vaihdokset mahdollistuvat paremmin.
- Voimistelijan nopea jalkatekninen työskentely vahvistuu.
- Voimistelijan piruettitekniikka vahvistuu.
- Tanssista nauttiminen ja uuden kokemuksen mahdollistaminen.

Tavoitteet minulle itselleni opettajana ovat:

- Osaan nähdä taidetanssin hyödyllisyyttä tarkemmin. Avaan itselleni taidetanssin laajempia mahdollisuuksia sekä sen merkitystä itselleni.
- Kehityn opettajana tuomaan taidetanssia myös muille lajeille.
- Vahvistan omaa opettajuuttani erilaisen työympäristön kautta. Uskallan vahvemmin mennä oman vahvuusalueeni ulkopuolelle sekä kokeilla uusia mahdollisuuksia uusissa ympäristöissä. Samalla tavoitteeni on kasvattaa itselleni laajempaa työverkostoa.
- Löydän vastauksia kysymykseen, voiko voimistelussa hyödyntää laajemmin taidetanssia. Mitä kukin taidetanssin muoto voisi tuoda voimistelijoiden arkeen ja mikä vahvistaisi heidän tarpeitaan parhaiten.
- Saan tuotua voimistelijoiden harjoitteluarkeen uutta näkökulmaa. Voimistelussa puhutaan usein oikeasta ja väärästä, joten tavoitteeni on tuoda muun lisäksi

ajatusta siitä, että on monia tapoja suorittaa esimerkiksi jokin liike. Lisäksi tavoitteeni on tuoda heille harjoittelun lomassa iloa ja hauskanpitoa, koska voimistelussa liian usein mietitään pisteitä sekä epäonnistumista.

Sisällöt

Opetussisältö perustuu laadittuihin tavoitteisiin. Keskeisiä sisältöjä ovat kehotietoisuutta ja esiintymistä tukevat harjoitteet, jotka liittyvät muun muassa kehon linjauksiin ja improvisaatioon ja heittäytymiseen. Lisäksi opetusjakson aikana syvennytään taidetanssiin, erityisesti jazztanssiin. Harjoitellaan jazztanssille tyypillisiä elementtejä.

Arviointi ja palaute

Palautetta opettajana pyrin antamaan tanssitunnin aikana sekä jälkeen. Pyrin palautteenannossa monipuolisuuteen, eli pyrin käyttämään monia erilaisia palautteenantotapoja, kuten suullinen palaute, koskettaminen sekä videoanalyysit. Tiedän näiden olevan voimistelijoille tuttuja, joten koen monipuolisuuden hyödyttävän heidän kehittymistään.

Arviointi tulee olemaan opetusjakson aikana jatkuvaa, koska tanssitunteja pidetään kerran viikossa viiden kuukauden ajan. Jatkuvalla arvioinnilla pyrin kasvattamaan voimistelijoiden motivaatiota. Tulen arvioimaan opetusjakson tavoitteiden toteutumista sekä oppilaiden kehittymistä jokaisen tanssitunnin aikana ja jälkeen. Samalla arvioin myös itselleni asettamien tavoitteiden toteutumista. Tulen pitämään arviointipäiväkirjaa tämän aikana. Arvioinnissa pyydän oppilaita refleктоimaan omaa tekemistään ja tulen keräämään heiltä kirjallista palautetta heidän kokemuksistaan. Itsearviointin teetän oppilailla opetusjakson alkua- ja loppuvaiheessa, jotta samalla näkisi myös mahdollisen kehityksen ja ajatuksen muuttumisen. Arviointiin otan mukaan myös joukkueen valmentajat, sillä he kuitenkin näkevät voimisteliijoita lähes päivittäin ja voivat nähdä kehitystä myös itse voimistelullisissa harjoitteissa tai koreografiassa. Samalla saan ulkopuolista palautetta myös omasta työskentelystäni. Viimeisellä kerralla tulen pitämään pienen hetken, jossa voimme keskustella yhdessä voimistelijoiden ja

valmentajien kanssa tästä opetusjaksosta, sen hyödyistä ja haitoista, ja muusta tämän aikana esille tulleista asioista yhdessä. Tarkoituksena on summata opetusjakso.

Haastattelukysymykset

Joukkuevoimistelun kehitys ja oheisharjoittelu

Sivu 1

Kysely toimii osana Janika Tuunaisen opinnäytetyötä; Jazztanssin harjoittelun hyödyt joukkuevoimistelun lajiharjoittelun tukena. Kysely on laadittu joukkuevoimistelun valmentajille ja tuomareille.

Sivu 2

Tiedot *

Nimi

Meriitit

Miten ja mihin suuntaan joukkuevoimistelu on mielestäsi lajina kehittynyt viimeisen 5 vuoden aikana?

Miten näet joukkuevoimistelun kehityksen suunnan sekä tulevaisuuden, jos kuvitellaan seuraavat 5 vuotta eteenpäin?

Kuinka tärkeänä osana pidät oheisharjoittelua? Millaiset tavoitteet oheisharjoittelulla on mielestäsi joukkuevoimistelussa?

Millaista oheisharjoittelua itse suosit? Kuinka voimistelijat mielestäsi suhtautuvat oheisharjoitteluun, erityisesti balettiin?

Millaisia ominaisuuksia pidät joukkuevoimistelussa tärkeimpinä?

Millaiseksi koet joukkuevoimistelun valmennuskulttuurin? Millaisiin asioihin erityisesti Suomessa keskitytään joukkuevoimistelijoiden valmennuksessa? Millaisia vahvuuksia ja puutteita itse näet valmennuksessa olevan?

» [Redirection to final page of KyselyNetti \(muuta\)](#)

Palautekysely voimistelijoille

Jazztanssi joukkuevoimistelijoiden oheisharjoitteena

Sivu 1

Opetuskokeilujakso osana Janika Tuunaisen opinnäytetyötä; Jazztanssin harjoittelun hyödyt joukkuevoimistelun lajiharjoittelun tukena.

Sivu 2

Kuinka mieluisena oheisharjoitteena pidit jazztanssia? *

- En pitänyt
- Pidin
- Pidin erittäin paljon

Mitkä asiat jäivät tanssitunneista erityisesti mieleesi? *

Mitkä asiat koit mieluisimmiksi? Entä haastavimmiksi / ärsyttävimmiksi? *

Kuinka hyvin jazztanssi mielestäsi kehitti seuraavia asioita: *

	Ei lainkaan	vähän	jonkin verran	paljon	erittäin paljon
Piruetiteknikkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehon monipuolista käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nopeita muutoksia / vaihtoja liikkeissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dynamiikan vaihteluita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aksentteja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkeen virtaavuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Improvisaatiota ja heittäytymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmaisua ja omaa esiintyjyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millaisia ominaisuuksia jazztanssi voisi vielä mielestäsi kehittää? ***Mitä koet oppineesi opetuskokeilujakson aikana? ***

Voisiko jazztanssin mielestäsi sisällyttää joukkuevoimistelun ohjisarjoitteluun? *

kyllä

ei

Perustelut *

Muuta, mitä haluat kertoa. :)

» [Redirection to final page of KyselyNetti](#)