

Tämä on rinnakkaistallenne.
Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat
saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Lorenz, Lea; Orell, Pirjo

Julkaisun nimi: Varpailla

Julkaisuvuosi: 2020

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lorenz, Lea & Orell, P. (2020). Varpailla. Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 4(2), 36-41.

<https://issuu.com/oamktanssi>

Varpailla

TEKSTI: LEA LORENZ JA PIRJO ORELL

KUVAT: SAARA SAVUSALO

Kärkitossu kuuluu balettiin, se pidentää balettitanssijan alaraajojen linjoja ja luo keveyden illuusion. Mutta tiesitkö, että kärkitossu ja varpaille nouseminen kehitettiin vasta 200 vuotta baletin synnyn jälkeen?

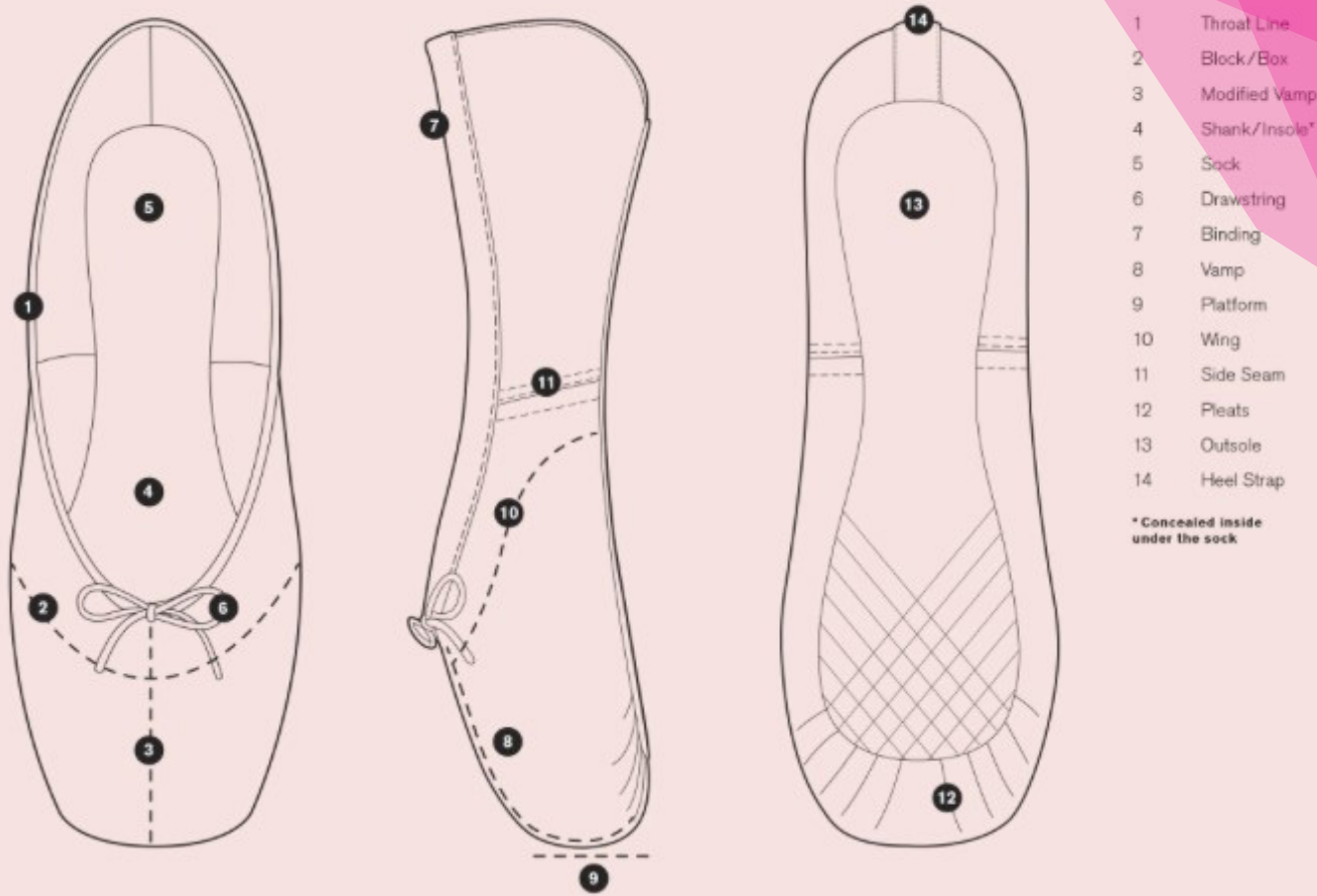
Ensimmäiset balettitossut olivat korollisia tossuja, joilla oli hankalaa tehdä hyppyjä tai teknisesti haastavampia liikkeitä. Kun korot otettiin pois, tanssijat pystyivät ojentamaan jalkaterää kunnolla ja käyttämään koko nilkan liikkuvuuden kapasiteettia.

Ensimmäiset varpaille nousut tapahtuivat vuonna 1797 keksijä Charles Didelotin "lento-kone"-kokeilujen avulla. Didelot oli kehittänyt koneen, joka nosti tanssijat ilmaan, luoden keveyen ja eteerisen illuusion. Keksintö saavutti sellaisen suosion, että koreografit alkoivat etsiä uusia tapoja hyödyntää teoksissaan varpaille nousuja. Tavoitteeksi asetettiin varpaille nousu ja varpailta tanssiminen ilman ulkoisia apuja.

1832-luvulla tanssija Marie Taglioni tanssi teoksen *La Sylphide* "en pointe" eli varpaiden kärjillä. Käänteentekevässä esityksessä Taglione käytti pelkästään nilkkojen lihasvoimaa ja parsimalla tuettuja pehmeitä tossuja.

Lisääntyneen varvastekniikan hyödyntämisen myötä Italiassa kehitettiin 1800-luvun loppupuolella modernin kärkitossun edelläkävijä. Tossussa oli aiempaa tukevampi, edestä litteä varvasboksi. Kehitys mahdollisti tanssijoiden pysymisen kärjillä pidempään, jolloin he kykenivät myös pyörimään enemmän piruetteja. Nykypäivän tanssitottumuksiin verrattuna tuon aikakauden tanssijattaret olivat kuitenkin vielä paljon vähemmän varpailta.

Anatomy of a Pointe Shoe



- 1 Throat Line
- 2 Block/Box
- 3 Modified Vamp
- 4 Shank/Insole*
- 5 Sock
- 6 Drawstring
- 7 Binding
- 8 Vamp
- 9 Platform
- 10 Wing
- 11 Side Seam
- 12 Pleats
- 13 Outsole
- 14 Heel Strap

* Concealed inside under the sock

Tossunvalmistaja Bloch kuvaa kärkitossun rakenteen havainnollistamalla kuvaan tossun eri osat.

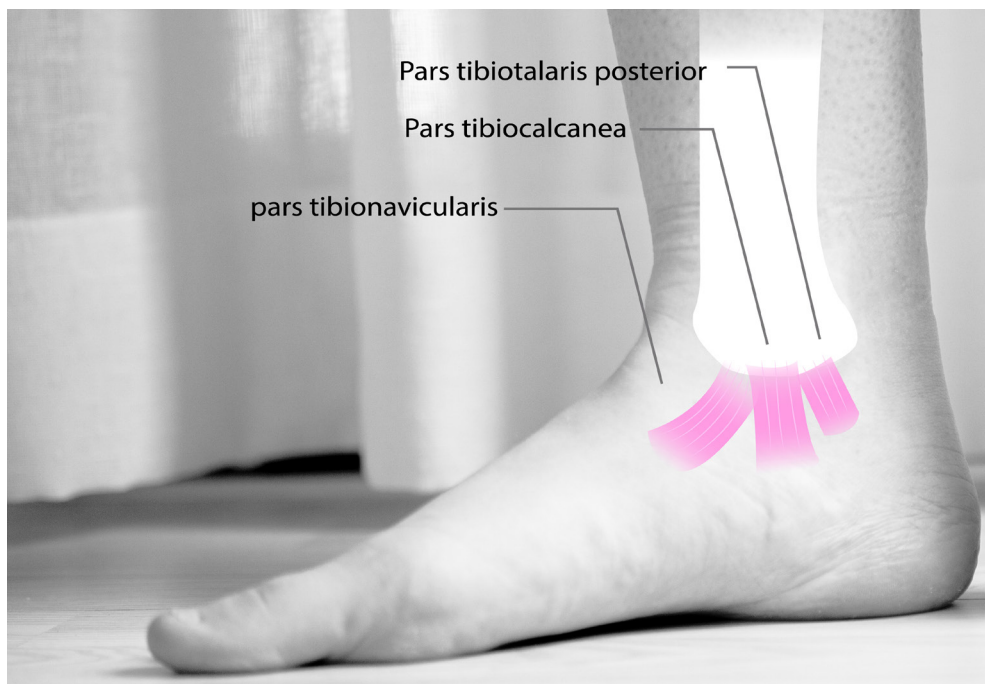
Modernin kärkitossun ajatellaan syntyneen 1900-luvulla venäläisen ballerinan Anna Pavlovan myötä. Pavlovalla oli erittäin korkeat jalkaterän rakenteet ja kapeat nilkat, mikä teki varpailla tanssimisesta erityisen haastavaa. Hän muokkasi tossunsa lisäämällä niihin vahvan pohjan ja teki varvasboksista kovan ja litteän.

Baletti on kehittynyt ja monimuotoistunut tanssinlajeina kärkitossujen evoluution mukana. Tanssijat ovat voineet haastaa itseään varvas-työskentelyn myötä aina vain enemmän. Yhä vaativimpien teknisten suoritusten kautta tanssijat ovat saaneet toteuttaa itseään koko ajan monipuolisemmin.

(Hardy 2015; Wikipedia 2020; Gaynor Minden 2019).

KÄRKITOSSUN RAKENNE

Perinteisesti kärkitossut tehdään kankaasta, pahvista, nahasta ja liimasta. Ennen kuin tossuilla voi kunnolla tanssia, niitä tulee pehmitellä ja mahdollisesti jopa muokata. Tossut ovat tanssikelpoisia vain jonkun aikaa, ennen kuin ne menevät liian pehmeiksi. Perinteisten tossujen kesto riippuu tanssijan taidosta ja tossujen käyttömäärästä. Tossut voivat kestää kerran viikossa kärjillä tanssivalla harrastajalla noin kolme kuukautta ja ammattitanssijalla jopa vain yhden esityksen. Nykyään valmistetaan myös uudenlaisia kärkitossuja, joihin käytetään moderneja, synteettisiä materiaaleja. Tossut valitaan tarkasti tanssijan nilkan mukaan, jolloin ne eivät pehmene ja ovat erityisen kestäviä.



Nilkka sisäpuolelta. Tässä tärkeimpänä on pystysuuntainen suuri kolmioside.

Uusilla menetelmillä valmistetut tossut voivat kestää 3-6 kertaa kauemmin kuin perinteiset tossut.

(Wikipedia 2020; Gaynor Minden 2020; Hardy 2015; Russian Pointe 2020; Torvinen 2013)

NILKAN JA JALKATERÄN RAKENNE

Nilkka on rakentunut eri luista, nivelistä, nivelsiteistä, lihaksista ja jänteistä. Luut ovat kantaluu, telaluu, veneluu, vaajaluut, kuutioluu, sekä jalkapöydän luut. Ylempi nilkkanivel on sarananivel, joka ojentaa ja koukistaa nilkkaa (fleksio ja ekstensio). Alempi nilkkanivel on toiminnallinen nivel, jossa tapahtuvat supinaatio ja pronatio-liikkeet. Nivelsiteet sijaitsevat luiden väleissä. Olennaisimpia ovat nilkan sisäpuolella oleva kolmioside (kuva yllä), joka yhdistää sääriluun jalkaterään, nilkan ulkopuolella oleva kantapohjeluuside, joka yhdistää kantaluun pohjeluuhun ja tela-pohjeluuside (kuva oikealla), joka yhdistää pohjeluun telaluuhun.

Säären lihakset kapenevat alaspäin mentäessä ja muodostavat nilkassa pitkiä jäniteitä. Jänteet liikuttavat ja tukevat jalkaterää ja varpaita. Akillesjänne on suuri jänne, joka lähtee sääriluun takaosasta ja kiinnittyy kantaluuhun.

(Wikipedia 2020.)

MITÄ NILKKA TEKEE KÄRKITOSUN SISÄLLÄ?

Nilkka on äärimmäisessä asennossa kärkitossun sisällä ja sen täytyy kantatella koko tanssijan kehon paino. Kärkitossussa tarvitaan nilkan maksimaalista ojennusta (plantaarifleksio). Ojennuksessa nilkkanivel, alempi nilkkanivel (subtalaarinivel) ja Chopartin nivel (keskitaarsaalinivel) tekevät yhteistyötä. Riittävään nilkan ojennukseen vaikuttaa ensisijaisesti nilkan anatomia. Ojennus ei lähde pelkästään nilkanivelestä, vaan siihen vaikuttavat myös nilkan luiden sijainti ja liikkuvuus. Luut muodostavat jokaisella yksilöllä oman, persoonallisen jalan kaaren. Nilkkaa voidaan vahvistaa ja jonkin verran venyttää. Nilkassa tulee myös olla tarpeeksi venyvyyttä ja ojennusta, jotta varpaiden luut



Nilkan ulkupuolisista nivelsiteistä keskiössä ovat etummainen ja takimmainen kanta-pohjeluuside ja sen yläpuolella poikkisuuntaisesti sijaitseva etummainen tala-pohjeluuside.

(metatarsaalit) sijoittuvat sääriluun (tibian) alapuolelle. Näin saadaan riittävästi tukea. Samalla ei kuitenkaan tavoitella liikaa venyvyyttä, koska se saattaa helposti aiheuttaa nilkan valumista kärkitossun yli. Tämä puolestaan voi ylivenyttää jalan jäniteitä ja nivelsiteitä.

Varpailla tanssimisen mahdollistaa oikeanlainen tekniikka ja riittävä lihasvoima. Tämä vaatii tanssijalta usein vuosien pitkäjänteisen työn. Nilkan linjauksen tulee olla oikeaoppinen ja turvallinen sekä lonkkien aukikiertoon optimaalisesti suhteutettu. Edestäpäin katsottuna linjaukseen täytyy voida piirtää suora viiva tanssijan lonkkanivelen keskeltä, polvilumpion keskiosan läpi, nilkkanivelen läpi toiseen varpaaseen. Nilkan tulee olla erittäin vahva ja tukeva ja siksi treenaaminen aloitetaankin ensin pehmeillä tossuilla ja vasta taitojen kartuttua aletaan ajaa sisään kärkitossutyöskentelyä. Alussa harjoitellaan pitkään kärkitossutekniikan perusteita. Tossut tukevat varsinkin varpaita ja holvikaarta, mutta tanssijan täytyy silti koko ajan osata hyödyntää lihasvoimaansa pysyäkseen kärjillä ja kyetäkseen ylläpitämään nilkan oikeaa linjausta.

Kärkitossujen avulla tanssijalle mahdollistuu mm. tasapainotteleminen, käveleminen, pyöriminen, liukuminen ja hyppiminen varpaiden kärjillä.

(Russell 2015; Gaynor Minden 2019; Schrock 2018; Torvinen 2013; Wikipedia 2020)

MITEN NILKOISTA PIDETÄÄN HUOLTA?

On erityisen tärkeää, että kärkitossuilla tanssiminen aloitetaan vasta sitten, kun tanssijan nilkka ja tekniikka on kehittynyt tarpeeksi vahvaksi. Baletinopettajan tulee siis tarkkailla oppilaiden nilkkojen kuntoa jatkuvasti ja teettää vahvistavia ja venyttäviä harjoituksia.

Kärkitossujen tulee olla tanssijan nilkoille sopivat eli myötäillä mahdollisimman hyvin tanssijan nilkkaa. Tossut eivät saa olla liian tiukkoja eikä liian löysiä. Normaalisessa seisoma-asennossa tossujen takaosa saa olla suhteellisen tiukka, jotta tossu istuu hyvin myös kärjille noustessa. Varvasboksin sisällä kaikilla varpailla tulee olla tila ojentua suoriksi. Pliéssä isovar-

paan tulee koskettaa boksin etuosaa. Tossuun ei saa muodostua ylimääräisiä ryppyjä tai taitteita. Tossujen täytyy myös esteettisesti tukea hyvää nilkan linjaa eli saada nilkka näyttämään mahdollisimman kauniilta. Kärkitossut voidaan mukauttaa jalkaan myös pehmusteiden tai muiden lisäosien, kuten varvaspidennystyynyjen avulla. Ensimmäisiä tossuja hankittaessa tanssijan kannattaa sovittaa useampia kärkitossuja ja mieluummin ammattilaisen ohjeistuksella.

Tossujen kunto tulee tarkistaa jokaisen treenitunnin jälkeen. Jos tossujen kärki näyttää olevan liian pehmeä, on uuden tossuparin hankkimisen aika. Jos huomaa varpaissa tai nilkassa hiertymiä tai haavoja, on hyvä etsiä keinoja pehmustamaan ja suojaamaan kyseistä aluetta. Jos nilkka on rasittunut, riittävä lepo ja nilkan linjauksen huolellinen tarkistaminen on paras lääke.

(Russian Pointe 2020; Russell 2015; Torvinen 2013)

Baletinopettaja Heli Kuulan mukaan treenin jälkeen on tärkeä hieroa, pyöritellä, ojentaa, koukistaa ja venyttää nilkat, jalkaterät ja varpaat. Myös erilaiset nilkan ja jalkapohjan lihasten rullailut esimerkiksi tennispallolla ovat hyviä edesauttamaan lihasten palautumista (Kuula 2020).

TULEVAISUUTTA KOHTI

Kärkitossujen kehitys jatkuu. Netistä löytyy Guercy Eugenien visio Niken tulevaisuuden kärkitossusta nimeltään Arc Angel. Hänen tavoitteenansa on luoda kestävästä materiaaleista tehty iskuvaimentava tossu, jossa sisäänrakennetut kuminauhat tukevat oikeaa nilkan linjaa. (Eugene, Guercy 2012)

Olen itse baletissa joutunut tekemään paljon työtä nilkkojeni kanssa, jotka eivät ole luonnostaan niin venyvät. On myös vaatinut runsaasti lihastyötä, että olen päässyt ihan suoraksi kärkitossujen päälle. Etuvarpaani on myös pidempi kuin isovarvas, joten minun on täytynyt kokeilla erilaisia keinoja pehmustaa ja pidentää isovarvasta kärkitossun sisällä. Lisäksi minulla on isokokoinen ja leveä jalka, joten tossujen löytäminen ei ole ollut ihan helppoa. Tämän myötä olen vuosien varrella useasti pohtinut sitä, miten kärkitossuja voitaisiin kehittää ja soveltaa tanssijoiden persoonallisille nilkoille sopiviksi. Paras vaihtoehto olisi varmasti, jos jokaiselle tanssijalle teetetäisiin omat tossut, mikä on esimerkiksi Gaynor Minden -merkin kanssa jo suhteellisen hyvin mahdollista. Voisiko tulevaisuuden tossukaupoissa olla kuvauslaitteita, joilla tanssijoiden nilkat voitaisiin kuvata eri

tossujen sisällä? Voisiko pehmusteet ja lisäosat olla henkilökohtaisesti kustomoituja? Mistä muista materiaaleista tossuja voitaisiin tehdä? Miten nilkkaa voitaisiin tukea vielä paremmin?

Kärkitossu on mennyt monien kehitysvaiheiden läpi ja vakiintunut baletin olennaiseksi osaksi. On kiinnostavaa seurata mitäköhän tulevaisuus tuo tullessaan? ♦

LÄHTEET:

Eugene, Guercy 2012. Nike Arc Angels. <https://www.behance.net/gallery/3346353/NIKE-ARC-ANGELS-%28Pointe-shoe-training%29>

Gaynor Minden 2019. How a pointe shoe works. Dancer.com. <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/how-a-pointe-shoe-works/>

Gaynor Minden 2019. Pointe shoe evolution. Dancer.com. <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/pointe-shoe-evolution/>

Haastattelu Kuula, Heli 2020. Oulun ammattikorkeakoulu.

Hardy, James 2015. The Point Shoe, A History. History Cooperative. <https://historycooperative.org/the-pointe-shoe-a-history/>

Russell, Jeffrey A. 2015. Insights into the Position of the Ankle and Foot in Female Ballet Dancers En Pointe. The IADMS Bulletin for Dancers and Teachers, Volume 6, Number 1. https://cdn.ymaws.com/www.iadms.org/resource/resmgr/Public/Bull_6-1_p10-12_Russell.pdf

Russian pointe 2020. Perfect pointe shoe fit. <https://www.russianpointe.com/perfect-fit/finding-your-perfect-fit/perfect-pointe-shoe-fit/>

Schrock, Madeline 2018. Pointemagazine.com. <https://www.pointemagazine.com/exercises-for-more-flexible-feet-2563521369.html>

Torvinen, Saara 2013. Suositus klassisen baletin tanssijoiden jalkaterveyden edistämiseksi. https://asiakas.kotisivukone.com/files/dhd.kotisivukone.com/Oppaat_ja_opparit/suositus_tanssijoiden_jalkaterveyden_edistamiseksi_-_saara_torvinen.pdf

Wikipedia 2020. Akillesjänne. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Akillesjänne>

Wikipedia 2020. Pointe shoe. https://en.wikipedia.org/wiki/Pointe_shoe

Wikipedia 2020. Pointe technique. https://en.wikipedia.org/wiki/Pointe_technique



**VIRHEELLINEN ASENTO,
JALAT PRONAATIOSSA**



OIKEA ASENTO



**VIRHEELLINEN ASENTO,
JALAT SUPINAATIOSSA**



**VIRHEELLINEN ASENTO,
PAINOPISTE JÄÄ TAAKSE**



**OIKEA ASENTO,
VARVASBOKSIN KÄRKI
TASAISENA ALUSTALLA**



**VIRHEELLINEN ASENTO,
PAINOPISTE TYÖNTYY
KÄRJEN YLI**