

Toni Kaija & Henniina Pekkala

# Opas 7–10-vuotiaiden poikkihuilunsoittajien soittoasennon opettamiseen



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-  
lutus

Kevät 2021



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## **Tiivistelmä**

**Tekijät:** Kaija Toni & Pekkala Henniina

**Työn nimi:** Opas 7–10-vuotiaiden poikkihuilunsoittajien soittoasennon opettamiseen

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

**Asiasanat:** soittoasento, opas, lapset, poikkihuilu, tuotteistaminen

Poikkihuilun soittaminen on vaativa harrastus henkisellä ja fyysisellä tasolla. Valtavat määrät soittotunteja rasittavat soittajan kehoa ja pitkäkestoisilla soittoessioilla keho väsyä ja soittoasennon ylläpitäminen hankaloituu. Yllättävän nopeasti keho tottuu sillä hetkellä mukavimmalta tuntuvaan epäergonomiseen soittoasentoon, joka pitkällä juoksulla voi aiheuttaa puolieroja ja kiputiloja soittajalle. Lasten soittoasentoon tulisi keskittyä jo varhaisessa vaiheessa, jotta vältettäisiin mahdolliset tulevaisuuden ongelmat.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on synnyttää jokin toiminnallinen tuotos. Työn tavoite oli laatia opas, joka edistää soittoasennon opettamista 7–10-vuotiailla poikkihuilunsoittajilla. Työn tarkoitus on auttaa poikkihuilun soitto-opettajia huomioimaan ergonomian opetustilanteessa tarjoamalla helposti toteutettavia harjoitteita 7–10-vuotiaiden kanssa. Opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää huilunsoiton opettajilla työkaluna.

Kehittämistyön menetelmänä käytettiin tuotteistamista. Oppaan sisällöllisessä suunnittelussa oli apuna työn toimeksiantaja Kainuun musiikkiopisto. Keskeisenä sisältönä oppaassa on hyvä soittoasento, lapsen oppiminen ja mielikuvat.

Oppaan avulla huilunsoiton opettajat saavat soittotunneille työkalun, jonka tarkoitus on tukea opettajaa ennaltaehkäisemään, huomaamaan ja korjaamaan lasten soittoasennon ongelmakohtia. Opas jää Kainuun musiikkiopistolle käytettäväksi ja halutessaan he voivat kehittää tai muokata opasta.

Abstract

**Authors:** Kaija Toni & Pekkala Henniina

**Title of the Publication:** A guide to teach playing posture for flute players aged from seven to ten.

**Degree Title:** Bachelor of sports and Leisure Management

**Keywords:** posture, manuals, children, flute, productization

Playing flute is a challenging hobby both mentally and physically. Vast numbers of playing hours strain the body and during long playing sessions the body tires and posture becomes difficult to maintain. Body adjusts surprisingly quickly to unergonomic posture, which in the long run can cause half differences and painful conditions to the player. More attention should be paid to children's posture during their playing hours to avoid potential future problems.

On the basis of this functional thesis, it is necessary to generate a functional output. The goal of the work was to create a guide that promotes teaching of posture for children aged 7–10 years. The purpose was to help flute teachers to pay attention to ergonomics while teaching 7–10 -year-old by offering them easy to use exercises. The output of the thesis can be used as a tool by flute playing teachers.

Productization was used as a development method. The music institute of Kainuu assisted with design of the content in the guide. The main focus is on good playing posture, children's learning and mental images.

The guide acts as a tool for flute playing teachers and its purpose is to support teachers to prevent, detect and correct problems regarding children's playing posture.

## Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön lähtökohdat</b> .....	<b>2</b>
2.1	Toimeksiantajan esittely .....	2
2.2	Tarkoitus, tavoite ja opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset .....	3
<b>3</b>	<b>Huilistin soittoasento</b> .....	<b>4</b>
3.1	Hyvä soittoasento .....	5
3.1.1	Selkärangan ja lantion asento .....	5
3.1.2	Pään ja niskan asento .....	6
3.1.3	Olkapäiden ja hartioiden asento .....	6
3.1.4	Käsivarsien asento .....	7
3.1.5	Jalkojen asento .....	7
3.2	Soittoasennon yleisimmät ongelmat ja haasteet .....	8
<b>4</b>	<b>Lapsen oppiminen</b> .....	<b>10</b>
4.1	Oppimistyylit .....	10
4.1.1	Visuaalinen oppija .....	10
4.1.2	Auditiivinen oppija .....	11
4.1.3	Kinesteettinen oppija .....	11
4.2	Temperamentti .....	12
4.3	Oppimisympäristö .....	12
4.4	Mielikuvat .....	13
4.5	Oppiminen soittotunnilla .....	13
<b>5</b>	<b>Tuotteistaminen</b> .....	<b>15</b>
5.1	Tuotteistamisprosessin vaiheet .....	15
5.2	Tuotteistamisprosessin käsikirjoitukset .....	16
5.3	Opas .....	17
<b>6</b>	<b>Oppaan tuotteistamisprosessi</b> .....	<b>18</b>
6.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen .....	18
6.2	Ideointivaihe .....	18
6.3	Luonnosteluvaihe .....	19
6.3.1	Synopsis .....	19
6.3.2	Asiakäsikirjoitus .....	20
6.3.3	Tuotantokäsikirjoitus .....	20
6.4	Kehittelyvaihe .....	21
6.5	Viimeistelyvaihe .....	22
6.6	Valmis opas .....	22

<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>25</b>
7.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	26
7.2	Oman asiantuntijuuden kehittyminen.....	27
<b>8</b>	<b>Lähteet.....</b>	<b>28</b>
	<b>Liitteet</b>	

## 1 Johdanto

Hyvällä soittoasennolla on suuri merkitys soittoharrastukseen ja siksi on tärkeää tietää jo varhaisesta iästä lähtien, millainen on hyvä ja ergonominen soittoasento. Ergonomialla tarkoitetaan toiminnan ja tekniikan sovittamista ihmisille. Ergonomian tarkoituksena on parantaa terveyttä, hyvinvointia sekä turvallisuutta. Eli tavoite on ylläpitää voimavaroja ja varmistaa työ- ja toimintakyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään. (Työterveyslaitos n.d.) Hyvällä soittoasennolla pystytään ennaltaehkäisemään ja vaikuttamaan tulevaisuudessa soittoharrastuksesta johtuviin kiputiloihin ja puolieroihin. Huilistien soittoasento on luonteeltaan staattinen, toispuolinen sekä kiertynyt. Tärkeää on osata hallita soittolihasia, jottei turhaa jännittämistä synny. (Savonlahti 2015.)

Ensimmäinen eurooppalainen soitti huilua noin 30 000 vuotta sitten (Yle 2009), mutta vasta nyt on alettu kiinnittämään huomiota ja toimimaan paremman ergonomian edistämiseksi musisoidessa. Poikkihuilunsoiton ergonomiaan keskittyvää tutkimusmateriaalia löytyy enimmäkseen vain englanniksi. Tällä hetkellä soittoasennon opettamiseen keskitytään tarpeeksi vain soittotunneilla, joilla soitonopettajat ovat itse jaksaneet nähdä vaivaa ottaa selvää ongelmakohdista englanninkielisistä materiaaleista.

Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy 7–10-vuotiaiden poikkihuilun soittajien ergonomiaan. Työn toimeksiantajana toimii Kainuun musiikkiopisto. Kainuun musiikkiopisto on perustettu vuonna 1957 ja musiikkiopistolla on useita toimipaikkoja Kainuussa (Kajaanin kaupunki 2020). Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen. Mielenkiintoa lisäsi toisen opinnäytetyön tekijän aikaisempi soittokokemus. Kokemusta on niin huilun, kuin viulun soitosta ala-asteikäisestä alkaen. Puolierot ja ryhtiongelmat ovat tulleet tutuksi huonosta soittoasennosta johtuen. Työn kohde-ryhmäksi olemme rajanneet 7–10-vuotiaat poikkihuilun soittajat. Rajaus perustuu siihen, että yleensä kyseisessä iässä huilunsoittoa aloitetaan harrastamaan. Ehdotimme toimeksiantajalle ideaa tehdä opas. Työn toiminnallinen tuotos on opasvihko, joka on tarkoitettu huilunsoiton opettajalle työkaluksi opettamaan 7–10-vuotiaille poikkihuilun soittajille ergonomisempaa soittoasentoa.

Opinnäytetyössä etsimme vastauksia: Millainen on hyvä soittoasento, mitkä ovat yleisimmät ongelmat ja haasteet soittoasennossa sekä miten lapsi oppii? Tämä työ lisää tietämystämme ihmisen kehosta, anatomiasta, ryhdistä, lapatuesta ja keskivartalon tuesta. Ihmisen anatomian ymmärtäminen kuuluu opiskelemaamme alaan, sekä liikunnanohjaajan työhön.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat henkilökohtainen kokemus ja kiinnostus. Opinnäytetyö saatiin alkuun kysymällä Kainuun musiikkiopistolta, olisiko heillä kiinnostusta tämän tyylliseen opinnäytetyöhön. Aihe saatiin tarkennettua keskustelemalla toimeksiantajan kanssa ja päädyttiin tuotteistamaan opas 7–10-vuotiaille huilisteille. Ergonomia on ollut esillä viime aikoina eri viestintävälineissä ja sen merkityksestä terveyden kannalta puhutaan paljon. Siihen keskitytään eniten enemmän kaikkialla, jopa kouluissa ja työpaikoilla. Soitonopettajien vastuulle jää opettaa ergonomisesti oikeat soittoasennot, mutta voimme vain arvailla musiikki- ja kansalaisopistoissa soitonopettajien käsityksen terveystieteistä ja muusikoiden fyysisestä hyvinvoinnista. (Kivimäki 2015.) Tästä voimme tulkita aiheen olevan varsin ajankohtainen.

Opas laaditaan lapsen oppimisen teorian pohjalta ja jokaisen harjoitteen tai ohjeen kohdalla on kolme oppimista tukevaa tapaa. Opettajan käyttäessä opasta, lapsi kuulee sanallisen ohjeen, voi nähdä kuvat oppaasta sekä hyödyntää mielikuvia. Harjoitteet ja ohjeet laaditaan oppaaseen hyvän soittoasennon ympärille. Oppaassa määritellään ergonomisesti hyvä ja oikeanlainen soittoasento, jotta voidaan tunnistaa erilaisia soittoasennosta johtuvia ongelmia ja oppaaseen suunnitellaan näitä ongelmia ennaltaehkäiseviä harjoitteita tai ohjeita. Kohderyhmä on 7–10-vuotiaat poikkihuilun soittajat, joten harjoitteet mietitään kyseiselle kohderyhmälle sopiviksi, esimerkiksi ohjeissa hyödynnettävät mielikuvat suunnitellaan ikäryhmälle sopiviksi.

### 2.1 Toimeksiantajan esittely

Työn toimeksiantaja on Kainuun musiikkiopisto. Kainuun musiikkiopisto on perustettu vuonna 1957 ja musiikkiopistolla on useita toimipaikkoja Kainuussa. Opisto tarjoaa monipuolista rytmimusiikin ja klassisen musiikin opetusta. Opistolla voi opiskella laulamisen lisäksi useiden eri soitimien soittamista. Vaihtoehtoina on kosketinsoittimia, kielisoittimia, jousisoittimia, puupuhaltimia, vaskipuhaltimia sekä lyömäsoittimia. Ammattitaitoisten opettajien myötä Kainuun musiikkiopisto tarjoaa musisoinnin ilon lisäksi eväät aina kansainvälisille konserttilavoille asti. (Kajaanin kaupunki 2020.) Toiminnallaan Kainuun musiikkiopisto haluaa edistää hyvän musiikkisuhteen syntymistä, luoda oppilailleen edellytyksiä elinikäiselle harrastamiselle sekä antaa jopa valmiuksia

musiikin ammattiopintoihin. Kainuun musiikkiopiston arvoihin kuuluvat yksilöllisyys, yhteisöllisyys, luovuus ja toiminnan avoimuus. (Kajaani 2018.)

## 2.2 Tarkoitus, tavoite ja opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää opas, joka toimii poikkihuilunsoiton opettajalla työkaluna. Opas sisältää harjoitteita, joista opettaja voi hyödyntää opetustilanteessa nuoren soittajan kanssa soittoasentoa opettaessaan. Harjoitteet ovat mietitty lapsen näkökulmaan sopiviksi ja harjoitteissa on apuna erilaisia mielikuvia, jotka lapsi muistaa. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas, joka edistää soittoasennon opettamista 7–10-vuotiailla poikkihuilunsoittajilla. Oppaan tavoitteena on auttaa opettajia huomioimaan ergonomia opetustilanteessa tarjoamalla helposti toteutettavia harjoitteita kohderyhmään kuuluvien soittajien kanssa. Opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää huilunsoiton opettajilla työkaluna.

Opinnäytetyötä ohjaavat seuraavanlaiset kysymykset:

1. Millainen on hyvä soittoasento?
2. Millaisia ovat yleiset ongelmat ja haasteet soittoasennossa?
3. Miten lapsi oppii?

Opinnäytetyön edetessä näihin kysymyksiin etsimme vastauksia ja niiden pohjalta muodostui opas.

### 3 Huilistin soittoasento

Poikkihuilu kuuluu puupuhallinsoittimiin (Kajaanin kaupunki 2021). Poikkihuilusta lähtee selkeä sekä kirkas ääni. Huilun äänestä erottuu hienostuneisuus ja hienovaraisuus. Huilut valmistetaan aineista, kuten kupari-nikkeli, hopea, kulta ja puu. Kukin näistä materiaaleista tuottaa erilaisia ääniominaisuuksia. Jopa samasta materiaalista tehtyjen huilujen äänenlaatu ja sävy vaihtelevat materiaalin paksuuden mukaan. Materiaalin laadun ja rungon paksuuden yhdistelmä on tärkeä tekijä instrumentin luonteen määrittämisessä. (Yamaha Corporation n.d.)

Huilu painaa noin puoli kiloa. Lapsille on olemassa oma huilu, jonka suukappaletta on taivutettu pienentääkseen huilun kokoa. (Lahden musiikkiopisto n.d.) Jatkossa tässä opinnäytetyössä käytetään poikkihuilusta huilu -sanaa ja poikkihuilun soittajan soittoasennosta käytetään sanaa soittoasento.

Instrumentin soittaminen vaatii soittajaltaan päättäväisyyttä musiikkialasta johtuvan kilpailun vuoksi. Suuret harjoittelumäärät ja itseltään lähestulkoon liikoja vaativat soittajat kohtaavat usein stressiä joutuessaan paineen alle. Stressin lisäksi suurin osa, ellei jopa jokainen soittaja kokee jossain vaiheessa kipuja. Muusikoiden mentaliteettiin kuuluu soittaa niin paljon, kuin vain ehtii kehittyäkseen. Soittamisen tulee olla päivittäistä tai lähes päivittäistä eli soittotuntien määrä on äärimmäisen korkea. (Garrison 2016.) Poikkihuilunsoittajan soittoasento on luonnoton, joka ennen pitkää johtaa kiputiloihin ja kivulla keho ilmaisee vahingoittumista. Huilunsoittajan soittoasennon luonnottomuuteen on mahdoton vaikuttaa. (The Musicians' physiotherapist 2018.)

Tässä kappaleessa käydään läpi, millainen on hyvä soittoasento. Hyvä soittoasento koostuu monesta eri elementistä ja jokainen kehonosa on osa kokonaisuutta. Kappaleessa käydään läpi myös soittoasennon yleisimpiä haasteita ja ongelmia, sekä miksi soittoasentoon kannattaa keskittyä jo heti ensimmäisistä soittotunneista lähtien.

### 3.1 Hyvä soittoasento

Hyvässä soittoasennossa soittajan nivelten toiminta on taloudellista ja luontevaa, eikä lihaksille tule turhaa kuormitusta. Hyvää soittoasentoa voi edesauttaa myös ulkoisilla tekijöillä. Hyvällä ja oikein säädetyllä nuottitelineellä voidaan edesauttaa soittoasennon ylläpitämistä ja ehkäistä mahdollista ylikuormittumista kehossa. Soittaessa tulisi pitää myös paljon taukoja, jotta tehokkaan soittoasennon ylläpito olisi mahdollista. Näin vältetään myös lihasjännitystä. (Lonsdale 2015.)

Miellyttävän kuuloinen ja tuntuinen soitto syntyy tasapainoisesta soittoasennosta. Tasapainoinen asento saavutetaan hyvän keuhonhallinnan, lihastasapainon sekä nivelten ja selkärangan keskiasentojen kautta. Tasapainoinen asento on joustava. Kun soittajan soittoasento on joustava ja tasapainoinen, pystyy hänen kehonsa toimimaan tehokkaasti ja parhaan suorituskykynsä mukaan. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 33; Pearson 2006, 17.)

Tärkeät tasapainopisteet vartalossa sijaitsevat luotisuorassa linjassa keskellä kehoa. Vartalon sivulta tarkasteltuna linja kulkee luotisuoraa linjaa korvasta olkapäiden ja lantion kautta nilkkoihin. Kun tarkastellaan linjaa edestäpäin, se kulkisi nenän, leuan, rintalastan, navan ja häpyluun kautta polvien ja nilkkojen väliin. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34.) Tasapainopisteitä tarvitaan tasapainossa pysymiseen. Niiden suhde ja sijainti toisiinsa mahdollistavat kehon joustavuuden sekä vakaan. (Pearson 2006, 19–20.)

#### 3.1.1 Selkärangan ja lantion asento

Hyvää soittoasentoa haettaessa ensimmäinen asia on tarkistaa lantion asento. Lantion tulee olla keskiasennossa. Tällöin lihakset, jotka ylläpitävät lantion sekä lannerangan asentoa toimivat ja hengitys on vapaampaa. (Watson 2009, 18, 22.) Selkäranka muodostaa pystyasennon pohjan. Selkärangalla on kolme tehtävää: tukea päätä, suojata selkäydintä ja selkäydin hermoja sekä liikkua. Selän lihakset liikuttavat ja tukevat selkärankaa sekä auttavat yläraajojen ja pään liikkumisessa. (Hansen 2010.) Lantiolla on merkittävä rooli vakaassa asennossa. Lantion asennon muuttuessa

myös selkärangan asento muuttuu (Odam & Rosset i Llobet 2007, 35). Hyvä lantion asento vaikuttaa selkärangan asennon kanssa muun muassa hengitykseen ja soiton vapauteen. (Calais- Germain 2007). Jalkojen ja lantion hyvä asento ehkäisee lihasten ylikuormistusta ja selkärangan rasitusta. Lantion neutraali asento auttaa selkärankaa kaareutumasta liikaa (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37).

### 3.1.2 Pään ja niskan asento

Pään ja niskan keskiasennon löytäminen on myös hyvin tärkeää. Niskan-, pään- ja leukanivelen asento vaikuttaa kaula-, leuka- sekä kurkunlihasten hallintaan. Pään sekä niskan keskiasentoa etsitään viemällä päätä eteen ja taakse. Keskiasento löytyy, kun kallon ja kaularangan välinen liike on vapaa. Niskan ja pään keskiasennossa pään asentoa kannattelevat syvät niska- ja kaulalihakset pääsevät toimimaan. Nämä syvät lihakset ovat tukilihaksia, jotka tekevät pinnallisten lihasten rentouttamisesta mahdollista. Pään työntyminen eteenpäin johtuu usein alemmasta rangon virheasennosta. Tämä lisää jännitystä niskalihaksissa, leukalihaksissa ja kaulan pinnallisissa lihaksissa, joka voi haitata soittajan soittotekniikkaa. (Watson 2009, 24, 25.)

Huilu on pitkä soitin, joka tuo tiettyjä haasteita soittajan pään asentoihin. Soittaja joutuu hieman kääntää päätään säästääkseen vasenta olkapäätänsä rasittumiselta. Jotta välttyään myös oikean olkapään rasittuminen, soittaja joutuu myös kallistamaan päätään hieman. Pään kääntäminen sekä kallistaminen vaativat kaulan lihasten supistamista, mikä voi huonontaa niskan joustavuutta sekä lihastasapainoa. (Norris 1997, 77–78.)

### 3.1.3 Olkapäiden ja hartioiden asento

Hyvässä asennossa olkapäät pysyvät keskenään samalla korkeudella ja rentoina. Seistessä olkapäiden oikean asennon löytämistä voi helpottaa kehon sivulta kuviteltu luotisuora linja korvasta olkapäiden ja lantion kautta nilkkoihin. Pään työntyminen eteenpäin voi aiheuttaa olkapäiden

pyöritymistä eteenpäin. Tämä liike sulkee rintakehän. Olkapäiden pyörityminen eteenpäin voi aiheuttaa erilaisia vaivoja kuten päänsärkyä ja selkäkipua. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34, 37.)

#### 3.1.4 Käsivarsien asento

Huilu on pitkä soitin, joka tuo tiettyjä haasteita soittajan pään ja käsien asentoihin. Soittajan vasemman olkapään rasittumista voidaan ehkäistä sillä, että soittaja kääntää päätään. Jos huilua pitää vaakatasossa, päätä käännetään mutta sitä ei silloin tarvitse kallistaa. Silloin kuitenkin oikeaa kättä täytyy pitää kaukana kehosta, jotta saadaan sormet ranteen kanssa samaan linjaan. Tämä asento taas väsyttää oikeaa olkapäätä ja niskalihaksia, jotka stabilisoivat olkapäätä ja ovat tällöin jatkuvasti supistettuna. Jotta nämä lihakset voisivat olla rentoina, oikeaa olkapäätä täytyy pudottaa hieman alaspäin, eli huilu ei ole enää täysin vaakatasossa. Tämä aiheuttaa, että soittaja joutuu hieman myös kallistaa päätään pystyäkseen soittamaan. Tämä onkin ainoa lähes ergonominen ratkaisu mutta ei kuitenkaan ihanteellinen asento. Pään kääntäminen ja kallistaminen ovat kuitenkin ongelmallisia, sillä nämä liikkeet vaativat kaulan lihasten supistamista, kun mielellään kaula saisi olla rento. Kun tässä asennossa on useita tunteja viikossa useiden vuosien ajan, niskan joustavuus sekä lihastasapaino voivat kärsiä. (Norris 1997, 77–78.)

Soittaessa käsivarret eivät ole liian kaukana kehosta tai kiinni kehossa (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37). Kädet pystytään pitämään linjassa kyynärvarsien kanssa, kun ranteet pysyvät suorina, kyynärpäät roikkuvat rentona ja käsivarret pidetään alhaalla (Samama 2001, 110). Vaikeiden ja nopeiden juoksutusten aikana kyynärvarsien lihasten rentouteen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota (Odam & Rosset i Llobet 2007, 38).

#### 3.1.5 Jalkojen asento

Hyvän asennon saavuttamiselle ja ylläpitämiselle on todella tärkeää löytää jalkojen tukeva asento alustaa vasten (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34). Jalkojen tulisi olla seistessä lantion levyisessä haara-asennossa. Seistessä polvien ja nilkkanivelen on pysyttävä joustavina, jolla mahdollisesta

jalan suurin mahdollinen liikkuvuuden säilyminen (Pearson 2006, 24, 26, 32). Jalkaterien tulisi asettua yhdensuuntaisesti. Soittajan painon tulisi jakautua tasaisesti kummallekin jalalle, kun keho on optimaalisessa pystysuorassa asennossa. Eli kehon paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle ja painon tulisi jakautua kantapäille ja päkiöille. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34, 37, 43.)

### 3.2 Soittoasennon yleisimmät ongelmat ja haasteet

Rasitusvammat ovat usein kokeneiden soittajien haittana, sillä nuoren soittajan keho on elastinen ja mukautuva. Jo ensimmäisistä soittotunneista lähtien ergonomian tärkeyttä tulisi korostaa, sekä siitä tulisi huolehtia aina soittaessa. Opettaja on vastuussa oppilaansa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista soittamisen suhteen ja siihen tärkeänä osana kuuluu hyvä soittoasento. (Savonlahti 2015.)

Useimmat tuki- ja liikuntaelimestön vammat johtuvat liiallisesta rasituksesta tai niiden väärinkäytöstä. Kuitenkin monet tuki- ja liikuntaelinten ongelmat ovat estettävissä. Nuorten huilunsoittajien voi olla väsyessä vaikeaa ylläpitää hyvää tasapainoa. Tämä saattaa usein johtaa ranteiden koukistamiseen, jolloin huilu pyörähtää kohti kehoa ja johtaa luonnottomaan soittoasentoon. Jotkut aloittelijat pyrkivät kompensoimaan hankalaa soittoasentoa nostamalla hartiat, ranteet, kyynärpäät tai antamalla esimerkiksi pään kallistua liikaa. Huono soittoasento johtaa yleisimmin olkapää-, niska- ja selkäkipuihin. (Lonsdale 2015.)

Soittajalle ammatin ja toimeentulon perusta on käsien pysyminen hyvässä toimintakunnossa. Hyvin yleisesti soittajilla on käsissä rasitusvaivoja. Soittajista neljäsosa kärsii jonkin asteisista yläraajavaivoista ja useimmiten vaiva paikantuu käden, ranteen tai kyynärvarren alueelle. Selvä diagnoosi soittajien käsivaivoista löytyy vain osalla. Vaivojen ennaltaehkäisyssä avainasemassa soittajan työhön liittyvien vaivojen kohdalla ovat soittaja itse, soitonopettajat, työolosuhteista vastaavat sekä soittajia hoitavat lääkärit ja fysioterapeutit. Myös työn muuttamisella mahdollisimman sopivaksi on huomattava merkitys soittajan käsivaivojen ehkäisyssä. Työpisteen asianmukainen suunnittelu ja parantaminen on tärkeää. Työpisteen osalta esimerkiksi hyvä valaistus ja kuulon-

suojaus tulisi olla kunnossa. Soittamisen määrä tulisi olla sopiva niin, ettei ylirasitusta tule jatkuvasti. Tämä hoituu soittamisen jaksottamisella sekä verryttelytauoilla. Verryttelytaukoja olisi hyvä olla ainakin kerran tunnissa. (Vastamäki 2001.)

## 4 Lapsen oppiminen

Lapsi oppii tekemällä. Lapset ja nuoret oppivat tarkkailemalla, kuuntelemalla, tutkimalla, kokeilemalla ja esittämällä kysymyksiä. Kiinnostus, motivaatio ja sitoutuminen oppimiseen ovat tärkeitä. Lapsen oppimista voi edistää myös, jos he ymmärtävät, miksi he oppivat jotain. (Raising children 2019.)

### 4.1 Oppimistyylit

Oppimistyyliä on kolme erilaista, visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen. Jokaisella on paras ja tehokkain tapa oppia ja mikä se näistä kolmesta on, olisi jokaisen hyvä selvittää itsestään. Oppimistyylin lisäksi oppimisessa olisi hyvä hyödyntää kaikkia aistejaan. Puhutaan siis, että jokaisella on yksi aisti, mitä käyttämällä oppii parhaiten, joko tekemällä, kuulemalla tai näkemällä. Välillä on hyvä kiinnittää tietoisesti huomioita siihen, millä aistilla työstää ja ottaa uutta tietoa vastaan. Monikanavaisuus tarkoittaa usean aistin hyötykäyttöä oppimisen tukena. Monikanavaisuudella on omat hyötynsä esimerkiksi asioiden muistamisessa, opittu asia on havainnoitu ja koettu eri aisteja käyttäen. (Oppimisvaikeus n.d.)

#### 4.1.1 Visuaalinen oppija

Visuaalinen oppija oppii parhaiten havainnoimalla, lukemalla sekä tarkkailemalla ympäristöä. Tämän tyyllisen oppijan huomio kiinnittyy siihen, miltä asiat näyttävät. Visuaalinen oppija hyötyy asioiden kuvailusta tai siitä, että näkee opittavasta asiasta kuvia. Eli hän oppii katselemalla ja näkemällä. (Oppimisvaikeus n.d.) Visuaalisen oppijan olisi hyvä pyrkiä lukemaan uutta informaatiota kuuntelemisen sijaan. Visuaaliselle oppijalle olisi hyödyllistä käyttää muistiinpanoissaan kuvia, puudiagrammeja, kaavioita, symboleita, värejä, alleviivauksia ja muita merkintöjä. Muistiinpanot

on hyvä tehdä suurille paperiarkeille. Myös piirtäminen tai esimerkiksi käsitekarttojen teko voi hyödyttää visuaalisen oppijan oppimista. Tekstin selkeyttäminen värein ja suurin kirjaimin voi olla avuksi. Visuaaliselle oppijalle kuva on enemmän kuin tuhat sanaa, jolloin pelkästään näkömielikuvien teko muistin tueksi voi olla apukeinona. (Oppilaanohjaus n.d.)

#### 4.1.2 Auditiivinen oppija

Auditiivinen oppija taas oppii parhaiten kuulemalla. Auditiivisen oppijan vahvuus voi olla kielten opiskelu, sillä opiskeltavaa kieltä kuulee puhuttavan usein paljon. Auditiivisen oppijan ei tarvitse välttämättä ponnistella oppiakseen vierasta kieltä, esimerkiksi, jos ympäristössä kuulee paljon puhuttavan vierasta kieltä. Myös elokuvat voivat olla auditiiviselle oppijalle hyvä apuväline. (Oppimisvaikeus n.d.) Ennen kuin auditiivinen oppija alkaa tekemään kirjallisia tehtäviä, esimerkiksi vieraasta kielestä, olisi hänen hyvä vaikka vain hetki kuunnella kieltä ensin. Auditiivisen oppijan olisi hyvä keskittyä tarpeettomien muistiinpanojen kirjaamisen sijaan enemmän kuuntelemiseen, sillä kuunteleminen häiriintyy kirjoittamisesta ja tällä tavoin voi häiritä oppimista. Auditiivinen oppija voi sulkea silmät ja etsiä hyvän asennon, jotta voi tietoisesti keskittyä. Myös ääneen lukeminen ja tämän nauhoittaminen on hyvä apuväline oppimiseen, koska auditiivinen oppija oppii myös oman puheen kuuntelemisesta. Äänitteen kuunteleminen iltaisin, urheillessa tai vaikka ulkoillessa on hyvä tapa kerrata opittavaa asiaa. Myös muiden ääneen lukemisen kuunteleminen auttaa auditiivista oppijaa oppimaan. Erityisen hankalista kohdista on hyödyllistä keskustella muiden kanssa. Melu, esimerkiksi puhelimesta tai televisiosta tuleva tai muut häiritsevät äänet olisi hyvä minimoida. (Oppilaanohjaus n.d.)

#### 4.1.3 Kinesteettinen oppija

Kinesteettisen oppijan tehokkain oppimistapa on tekeminen. Tämän tyylin oppija oppii parhaiten tuntoaistin avulla. Eli itse kokeileminen ja tekeminen käytännössä. Kinesteettiselle oppijalle on tärkeää päästä tuntemaan, miltä jokin asia, esine tai liike tuntuu. Tämän oppimistyylin omaavalle henkilölle oppiminen on fyysisesti suuntautunutta ja oppimisympäristö, tunnelma sekä viihtyisyys ovat tärkeitä asioita oppimisessa. Kokemus ja tunnelma ovat erityisen tärkeitä. (Oppimisvaikeus

n.d.) Kinesteettisen oppijan olisi hyvä päästä käyttämään koko kehoaan oppimisen tehostamisessa. Oppimisympäristön mukavuus olisi hyvä huomioida, riittävästi valoa ja hyvä tuoli. Opittavien asioiden kirjoittaminen ja piirtäminen voi olla hyvä keino kinesteettiselle oppijalle. Muistiinpanojen kirjaaminen ja niiden kertaaminen jonkin fyysisen aktiviteetin yhteydessä auttavat kinesteettistä oppijaa oppimaan. Tämän oppimistyylin omaavan oppijan olisi hyvä välttää istumista paikoillaan, kun esimerkiksi kertaasi asioita kokeeseen. Tämän sijaan voi esimerkiksi kävellä edestakaisin lukiessaan ja näin tehostaa kokeeseen tulevien asioiden oppimista. Olisi tärkeä myös huolehtia riittävästä unen ja ravinnon saannista, jotta oppimisen perusedellytykset ovat kunnossa, mutta myös tärkeitä asioita ovat paikka, asento sekä mukava ilmapiiri. Kinesteettisen oppijan keskittymistä voi helpottaa, jos hänellä on jokin äänetön stressilelu mitä voi hypistellä, esimerkiksi hupparin narut tai helmet. (Oppilaanohjaus n.d.)

#### 4.2 Temperamentti

Toisille on helpompaa lähestyä uusia asioita oppiakseen kuin toisten. Ihmisten eroavaisuudet näkyvät esimerkiksi joustavuudessa erilaisten muuttuvien tehtävien, tilanteiden kohdalla tai miten sinnikkäitä he ovat. Tämmöisiä piirteitä kutsutaan yleisesti temperamentiksi. Temperamentti tekee kaikista erilaisia ja on myös yksi syy, miksi jokainen toimii samanlaisessa tilanteessa eri tavalla. Temperamenttipiirteet ovat ominaisuuksia, jotka ovat usein suhteellisen pysyviä. Kuitenkin esimerkiksi joustavuutta tai sinnikkyyttä voi opetella. Temperamentin huomioinen erilaisissa tilanteissa voi lisätä ymmärrystä omaa ja muiden toimintaa kohtaan. (Oppimisvaikeus n.d.)

#### 4.3 Oppimisympäristö

Opiskeluympäristöllä on myös merkitystä oppimiseen. Osalla ihmisistä on vaikeuksia opiskella, jos ympärillä on paljon ääniä tai liikettä. Toisilla voi taas olla hankaluuksia opiskella täydessä hiljaisuudessa. Jotkut taas haluavat pohtia opittavaa asiaa muiden kanssa ja jotkut pohtivat niitä itsekseen. Joillekin voi olla tärkeää päästä osallistumaan opittavasta asiasta keskusteluun ja toi-

selle voi olla paljon hyödyllisempää seurata sitä sivusta. Tämän vuoksi olisi hyvä kiinnittää huomiota myös opiskeluympäristöön; sen viihtyisyyteen, äännettömyyteen tai valaistukseen. (Oppimisvaikeus n.d.)

#### 4.4 Mielikuvat

Mielikuvien on ajateltu liittyvän vahvasti havaitsemiseen. Esimerkiksi on pystytty toteamaan, että samanlaisen aivosähkökäyrän ja lihassähkökäyrän aktivoi jonkin kehonliikkeen kuvittelemisen kuin liikkeen todellinen suorittaminen. Erityisesti 7–8-vuotiailla lapsilla mielikuvien kehittyminen on todettu vahvemmaksi aikaisempiin ikävuosiin verraten. Mielikuvat jaetaan kahteen kategoriaan, toistaviin muistikuviin sekä ennakoiviin muistikuviin. Toistavien muistikuvien avulla herätetään eloon jo olemassa olevia havaintoja. Ennakoiden kuvien avulla voidaan kuvitella aivan uusia liikkeitä tai näkymiä. Tutkimukset osoittavat, että lapset pystyvät 7.–8. ikävuoden jälkeen keksimään mielikuvia tutuista asioista ja pystyvät mielikuvituksessaan ennakoimaan liikkeitä ja näkymiä. (Piaget & Inhelder 1977, 69–77.)

#### 4.5 Oppiminen soittotunnilla

Poikkihuilunsoiton oppiminen on kognitiivinen toiminto ja oppilas pyrkiikin liittämään tietoa jo opitun tiedon rinnalle. Vuorovaikutus on tärkeä osa soittamisen opettelussa. Oppilas tulisi saada suhtautumaan myönteisesti omaan soittamiseensa antamalla palautetta. Myönteisen palautteen myötä oppilas kokee tulleen kuunnelluksi tai kokee tulevansa arvostetuksi muilla tavoin. Myönteisen palautteen annettuaan opettaja voi hienovaraisesti esittää kehitettäviä kohteita oppilaalle. (Kianto 1994, 103–108.)

Mielikuvaoppimisella on tarkoitus virkistää ja motivoida oppilasta. Luotujen mielikuvien on tarkoitus elävöittää soittohetkeä ja sen luonnetta sekä auttaa oppilasta löytämään oikea liike tai asento. Tieteellisesti toteutettujen vertailujen mukaan mielikuvia käyttämällä opitaan 3–5 kertaa nopeammin normaaliin tapaan verrattuna oppimisen laadun pysyessä korkealla tasolla. (Lindh 1998, 8, 11, 12.)

Opinnäytetyöntekijän kokemuksen mukaan soittotunnit ovat usein yksilötunteja, jolloin opettaja pääsee huomioimaan ja ottamaan jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet huomioon myös oppimisen kannalta. Soittamisen aikana käytetään useita erilaisia aisteja. Kuuloaisti on usein se, mihin keskitytään kaikista eniten. Oppilas kuuntelee omaa ja välillä myös opettajan soittoa. Tuntoaistia tarvitaan, esimerkiksi huilun suukappaleen tuntemiseen ja huilun läppien tuntemiseen sormien alla. Näköaistia, jos luetaan nuotteja, katsotaan opettajasta mallia tai tarkastellaan omaa soittoasentoa peilin kautta. Soittotunnilla soittaja pääsee tekemään paljon. Toistoja tulee tunnin aikana useita. Soittotunti järjestetään pääsääntöisesti aina opettajan luokkatilassa, jolloin oppimisympäristö pysyy viikosta toiseen lähes samana. Soiton opettaja pystyy kuitenkin vaikuttamaan tunnin aikana jonkin verran ympäristöön, esimerkiksi valaistukseen. Usein luokkahuoneet ovat lähellä toisiaan ja soittoa muista luokista saattaa jonkin verran kuulua. Yleensä luokkatilat ovat rauhallisia tiloja, jossa voi kuulua hieman ääniä mutta muuten ovat aika seesteisiä. Mielikuvien käyttö soittotunnin aikana on luultavasti aika yleistä, koska erilaisia kappaleita kuvaillaan erilaisin mielikuvin ja annetaan paljon ajatuksia, miten jokin kohta täytyy soittaa.

## 5 Tuotteistaminen

Opinnäytetyössä käytetään kehitystyön menetelmänä tuotteistamista. Käsitteenä tuotteistamiselle ei ole vain yhtä määritelmää. Parantaisen (2007, 11) mukaan tuotteistamisella tarkoitetaan työtä, josta osaaminen tai asiantuntemus muodostuu palvelutuotteeksi, joka on markkinointi-, myynti- sekä toimituskelpoinen. Tuotteistamisen perusajatus on luoda uusi palvelu tai tuote, joka on kilpailukykyinen ja tuoda se markkinoille (Tuotteistaminen n.d.). Tuotteistaminen on ihmisten toiminnan ja ajattelutapojen muuttamista. Tuotteistamisella on paljon erilaisia hyötyjä, joista tavoitteina voi olla esimerkiksi tuotteen tasalaatuisuus, toistettavuus tai tuotteen helpompi myynti sekä markkinointi tai esimerkiksi jatkokehittäminen. Tuotteistamisprosessi voi edetä kolmella eri tavalla. Nämä kolme eri muotoa ovat perinteinen, ketterä ja iteratiivinen. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 1, 7, 10.)

Tuotteistamista on eriasteista, sisäisten työmenetelmien tuotteistamista, palvelujen tuotteistamista, tuotteistetusta palvelusta monistettavaan tuotteeseen. Tuotteistuksesta voidaan alkaa puhua, kun tuotteesta saadaan kehitettyä myyntikelpoinen palvelukokonaisuus, jota on mahdollista myydä asiakkaalle suoraan tai muokattuna asiakkaan tarpeisiin. Palvelu, jota voidaan toimittaa konkreettisesti asiakkaalle, on täysin tuotteistettu palvelu, esimerkiksi kirja. (Sipilä 1996, 12–13.)

### 5.1 Tuotteistamisprosessin vaiheet

Tuotteistamisprosessissa on viisi erilaista vaihetta: ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Vaiheet voivat tuotteistamisprosessin aikana mennä hieman limittäin, edellisen vaiheen ei tarvitse olla täysin suoritettu, jotta seuraavaan vaiheeseen voidaan siirtyä. Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisessa eli ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan palvelu, mitä lähdetään kehittämään tai kartoitetaan, onko tarvetta täysin uudelle tuotteelle tai palvelulle. Tässä vaiheessa myös kartoitetaan asiakasryhmä ja heidän tarpeensa. Seuraavassa vaiheessa eli ideointivaiheessa etsitään löydettyyn ongelmaan ratkaisu. Ideointivaiheen kesto riippuu havaitun kehittämistarpeen luonteesta. Tapoja ideoida on erilaisia ja osallistujien erilaisuuksista on hyötyä ideoiden syntyä ideoiden syntyä. (Jämsä & Manninen 2000, 28–31, 35–38.)

Luonnosteluvaiheeseen päästään idean synnyttyä. Tuotteen valmistamiseen ja suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä analysoidaan tässä vaiheessa. Analysoimisen huolellisella toteuttamisella varmistetaan tuotteen laatu. Huomioitavia tekijöitä tuotteen luonnostelussa ovat asiakasprofiili, palvelujen tuottaja, tuotteen asiasisältö, rahoituksen vaihtoehdot, arvot, periaatteet, asiantuntijatieto, ohjeet ja säädökset, toimintaympäristö sekä sidosryhmät. Näitä analysoimalla voidaan löytää ne tekijät, jotka ovat tuotteen kannalta olennaisia.

Seuraavassa vaiheessa eli kehittelyvaiheessa, edetään valintojen perusteella, mitkä edellisessä luonnosteluvaiheessa on analysoitu tuotteelle hyväksi. Esimerkkinä tuote, jolla välitetään informaatiota, ongelmana on asiasisällön valinta, määrä sekä tiedon ajantasaisuus. Painotuotteiden kohdalla sisältöön vaikuttaa käyttötarkoitus. Tekstin ja sisällön tulee olla selkeää sekä asiatyylisiä informaation ymmärtämiseksi. Tuotteen ulkoasu tulee myös valita huolella. Viimeisessä vaiheessa eli viimeistely vaiheessa tuote viimeistellään tuotteen testaajien palautteiden mukaisesti. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 51, 54, 56–57, 59, 80–81.)

## 5.2 Tuotteistamisprosessin käsikirjoitukset

Tuotteistamisprojektiin sisältyy erilaisia käsikirjoituksia. Käsikirjoituksen dokumentteja löytyy kolmea erilaista, asiakäsikirjoitus, ideakäsikirjoitus eli synopsis ja tuotantokäsikirjoitus. Tuotteen sisältö kuvataan asiakäsikirjoituksessa. (Lukkari 2004, 101-102, 104.) Se on kuvaus, millainen tuleva tuotteesta sisällöllisesti tulee. Siinä on toiminnallisuuden ja sisällön suunnitelmat käyttötapa huomioon otettuna. Työnjako ja aikataulu muodostuu ja työvaiheiden järjestys selviää. Asiakäsikirjoituksessa tuotteen jakelutapa, rakenne, päivitys, käyttö sekä muoto tulee tulla ilmi, jotta olisi hyvät edellytykset paneutua laatimaan tarkempia suunnitelmia tuotantokäsikirjoituksesta. (Tuotteen suunnittelu n.d.)

Ideakäsikirjoitus eli synopsis on tuotteen tiivistelmä. Tiivistelmästä saa selville perusteet sekä idean projektista. Ideakäsikirjoitus vastaa kysymyksiin mitä ollaan tekemässä, kenelle, miksi sekä tuotteen rakenne ja laajuus. Tuotteen käyttötapa sekä -ympäristö pitää tulla ilmi ja kuvaus onko tuote suuren joukon, ryhmän vai yksilön käyttöön. Synopsiskeen kirjataan myös asiakkaan kannalta tavoitteet, ottaen huomioon tuotantoryhmän tavoitteet. (Lukkari 2004, 102–103.) Synopsis toimii ikään kuin johdantona tuotteistamisprojektille.

Tuotannon eteneminen kuvataan tarkasti tuotantokäsikirjoituksessa. Visuaaliset ja tekniset asiat tulevat ilmi kuvattuna asiakäsikirjoituksen pohjalta. Ohjelmisto sekä toimintaympäristö ovat esimerkkejä, jotka teknisistä asioista kuvataan tuotantokäsikirjoituksessa. Kuvakoot ja värit ovat esimerkkejä visuaalisuudesta ja ne tulee kuvata myös tarkasti. Tuotantokäsikirjoitus toimii työohjeena ja osoittaa tehtyjä ratkaisuja tuotannossa. Tuotannon etenemisen voi sisällyttää tuotantokäsikirjoitukseen. Mikäli näin tapahtuu, tuotantosuunnitelmaan lukeutuvia asioita kuten, budjetti, resursointi, aikataulu sekä tuotannon rakenne ja sisältö kuvataan. Markkinointi- sekä viestintäsuunnitelma tai konseptin erittely ja tuotteen tuotot voidaan myös kirjata tuotantokäsikirjoitukseen. Jos talouden suunnittelu käy ilmi tuotantokäsikirjoituksessa, erillisen tuotantosuunnitelman kirjaaminen ei ole välttämättömyys. (Lukkari 2004, 101, 105–108.)

### 5.3 Opas

Hyvä opas tai ohjevihko sisältää tarkan sisällysluettelon, josta hahmottuu työn kokonaisuus. Hyvä sisällysluettelo toimii myös keinona nopeaan tiedonhakuun. Sisällysluettelossa on tärkeää olla ylä- ja alaotsikoita, jolloin se luo käyttömukavuutta ja helppoutta. Otsikoiden tulee olla tekstissä samat kuin sisällysluettelossakin ja toisinpäin. Ohjeiden otsikot on hyvä laittaa kysymysmuotoon, joka helpottaa vastausta kysymyksiin etsivää tiedonhakijaa. Vaikeat sanat tai termit tulee aukaista ohjeissa, varmistaaksemme lukijan ymmärtävän koko kokonaisuuden selkeästi. (Pyhälähti 2002.)

Oppaassa olevat ohjeet olisivat hyvä olla kirjoitettu selkeästi ja yksitulkintaisesti. Myös looginen järjestys on hyvä huomioida ohjeita antaessa. Lukijaa auttaa myös se, että ohje sisältää sekä tekstiä että myös havainnollistavia kuvia. Kultainen sääntö, millä pääsee pitkälle: ajattele tekstiä lukijan näkökulmasta. (Pyhälähti 2002.)

## 6 Oppaan tuotteistamisprosessi

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on toiselta nimeltään monimuotoinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on synnyttää jokin toiminnallinen tuotos. Tuotos voi esimerkiksi olla palvelu tai tuote, jota rakennetaan, kokeillaan sekä kehitellään käytännön toiminnan kautta. (Säteri 2020.)

Tässä kappaleessa käsitellään oppaan tuotteistamisprosessi vaihe vaiheelta läpi. Lopussa myös kerrotaan tarkemmin valmiista oppaasta ja sen käyttötavasta. Opinnäytetyön kehittämistyö oli tuotteistaa opas. Tuotokseksi valikoitui opas, joka valmistuttuaan on valmis työkalu opettajille. Ergonomia on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tämä opinnäytetyö syventää tietämystä ergonomiasta ja ergonomian vaikutuksista hyvinvointiin.

### 6.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Tämä vaihe toteutettiin keväällä 2019. Musiikkiopiston tarpeisiin perehdyttiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kävi ilmi, että heillä olisi tarve keskittyä soittoasennon ergonomisuuteen soitto-tunneilla. Päädyttiin tuotteistaa uusi tuote. Kohderyhmäksi päätettiin 7–10-vuotiaat huilistit, sillä tämä oli, toimeksiantajan mukaan, sen hetken suurin ikäluokka harrastajista Kainuun musiikkiopistossa.

### 6.2 Ideointivaihe

Ideointivaiheessa pohdittiin mahdollista ratkaisua ongelmaan ja ratkaisuksi päädyttiin luomaan opas. Opas on tarkoitettu huilunsoitonopettajalle työkaluksi. Ideointivaihe toteutettiin keväällä 2019 ja tämä vaihe ei kestänyt pitkään, koska ajatus ohjata ja luoda harjoitteita oli ollut mielessä jo jonkin aikaa ja oppaan tekeminen vaikutti järkevältä ja loogiselta ratkaisulta, myös toimeksiantajan mielestä.

### 6.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaiheeseen päästiin loppuvuodesta 2020. Oppaan mahdollista sisältöä pohdittiin, mitä oppaaseen tulee, kuinka paljon ja kuinka pitkästi. Tuleeko oppaaseen kuvia ja tekstiä vai kenties molempia. Minkä pituinen oppaasta tulee ja kuinka paljon materiaalia opas tulee sisältämään. Opasta luonnosteltiin ennen kehittälyvaihetta. Tuotteen luonnostelussa otettiin huomioon asiakkaan toimintaympäristö, tuotteen asiasisältö, arvot sekä periaatteet. Harjoitteet suunniteltiin käytettäväksi ilman ylimääräisiä välineitä ja pieneen tilaan sopivaksi. Toimeksiantajan arvoihin kuuluu muun muassa yksilöllisyys, joka on huomioitu oppaan harjoitteissa, esimerkiksi ottamalla huomioon oppimistyyli.

#### 6.3.1 Synopsis

Synopsis kirjoitettiin alkuvuodesta 2021. Tuotteen aihe on soittoasennon opettaminen 7–10-vuotiaille huilunsoittajille ja oppaan tuotteistaminen soittonopettajalle työkaluksi. Opas sisältää soittonopettajalle tarvittavan materiaalin pystyäkseen opettamaan hyvää soittoasentoa. Oppaassa on yleisimmät ongelmat soittoasennoissa ja niihin ratkaisut. Kuvat laitettiin, jotta opettaja kykenee havainnoimaan oletetun ongelman paremmin. Kohderyhmänä oppaalle on 7–10-vuotiaat huilunsoittajat Kainuun musiikkiopistolta. Kohderyhmä valittiin toimeksiantajan kanssa yhdessä ja on suurin mahdollinen ikäryhmä musiikkiopistolta. Opas on opettamisen väline, jonka huilunsoitonopettaja sai henkilökohtaiseksi työkalukseen soittotunneille. Tavoitteena oli luoda opas soittonopettajille työkaluksi, josta olisi apua heille ja kohderyhmälle. Oppaaseen saatiin laitettua mahdollisimman paljon tietoa, jotta opettaja voi keskittyä opettamaan oikeaoppista soittoasentoa soittamisen opettamisen ohella. Opas on tarkoitettu tulostettavaksi ja käyttää paperisena versiona. Tuotteen sisällöllisessä suunnittelussa oli mukana Kainuun Musiikkiopiston huilunsoiton opettaja. Valmiina tuote lähetettiin eteenpäin ja se on tarkoitettu tulostettavaksi. Työstä ei aiheutunut kustannuksia.

### 6.3.2 Asiakäsikirjoitus

Asiakäsikirjoitus kirjoitettiin opinnäytetyösuunnitelma vaiheen valmistuttua 2021. Opas sisältää tekstiä ja kuvia. Opas luotiin Microsoft Word dokumenttiin, jotta se on helposti jaettavissa, luettavissa, sekä muokattavissa. Näin oppaasta voi saada myös halutessaan paperisen version. Tällä tavoin myös kuvien liittäminen harjoitteiden oheen on helppoa. Oppaan visuaaliseen ilmeeseen ei keskitytty yhtä vahvasti, kuin sisältöön. Materiaalin kokoamisesta ja tuotteistamisesta vastattiin yhdessä ja osa sisällöstä on suunniteltu yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opas käsittelee otsikkotasolla seuraavia asioita: hyvä soittoasento, selkärangan ja lantion asento, pään asento, olkapäiden ja hartioiden asento, käsivarsien asento ja jalkojen asento. Otsikoiden asiat kerrotaan ja kuvailaan selkeästi ja mahdollisimman laajasti. Opas on tarkoitettu käytettäväksi tulostettavana versiona, joten sisältö laadittiin mahdollisimman selkeäksi toimiakseen halutulla tavalla.

### 6.3.3 Tuotantokäsikirjoitus

Oppaan kansilehdessä on kuva ja otsikko ”Opas 7–10-vuotiaiden poikkihuilunsoittajien soittoasennon opettamiseen”. Kansilehdessä oleva kuva esittää opinnäytetyössä keskeisessä asemassa olevaa instrumenttia. Kansilehden jälkeen oppaassa seuraavalla sivulla tulee sisällysluettelo, josta selviää oppaan sisältö pääpiirteittäin. Oppaan sisältö laadittiin keväällä 2021.

Opas alkaa esipuheella. Esipuheessa käydään läpi soittoasennon teoriaa. Esipuheessa kerrotaan ensimmäisenä tasapainoisesta soittoasennosta sekä kehon tasapainopisteistä ja niiden sijainnista. Esipuheessa mainitaan myös, kenelle ja mihin tarkoitukseen opas on tuotettu. Lopussa on tekijöiden nimet ja tervehdys.

Oppaan toinen kappale käsittelee hyvää soittoasentoa. Tämä kappale käsittelee hyvän soittoasennon pienissä osissa kerrallaan. Soittoasento on jaoteltu eri osiin ja ne ovat otsikoitu oppaaseen.

Seuraavat viisi kappaletta ovat: Selkärangan ja lantion asento, pään asento, olkapäiden ja hartioiden asento, käsivarsien asento ja jalkojen asento. Jokaisen otsikon alla on 1–4 harjoitetta ja ohjetta. Jokaisessa harjoitteessa tai ohjeessa on ensin kaksi kuvaa; ensimmäinen kuva on harjoitteen tai ohjeen lähtötilanne ja toinen kuva kuvaa sitä, mihin pyritään. Kuvien jälkeen lähtötilanne on kuvattu sanoin, kerrotaan siis, mitä kuvassa tapahtuu. Jokaisessa harjoitteessa tai ohjeessa on apuna myös mielikuva tai useampi ja myös jokin ohje opettajalle.

Viimeisenä oppaassa on lähteet. Sinne on kerätty kaikki oppaassa käytetyt lähteet lähdeluetteloon.

#### 6.4 Kehittelyvaihe

Kehittelyvaiheeseen kuului oppaan testaus ja tämä vaihe kokonaisuudessaan toteutettiin keväällä 2021. Valmis opas lähetettiin toimeksiantajalle sähköpostitse. Toimeksiantaja tutustui materiaaliin ja testasi oppaan harjoitteita viidellä oppilaallaan ja tässä toimeksiantajan palaute:

*”Oppaassa on eritelty hyvin tutut haasteet huilun soittoasennossa. Se auttaa opettajaa hyvin selkiyttämään eri osa-alueet. Mielikuvaharjoitteet oli hyviä. Soittoasennosta puhuttaessa oppilaan kanssa tulee usein esille kokemus, että se jäykistää. On haastavaa löytää luonnollista ja joustavaa soittoasentoa. Uskon, että mielikuvien käyttäminen auttaa tähän paremmin kuin konkreettinen kehon osien osoittaminen. Varsinkin kun on kyse 7-10 vuotiaista lapsista, jotka eivät hahmota vielä kehon osia ja ryhtiä kovin hyvin. Mielikuvia saisi olla lisää! Lisäksi olisi kiva kuulla lisää keinoja, jotka auttaisi lasta hahmottamaan kehoa paremmin ja kehittäisi koordinaatiota. Uskon, että se kehittäisi myös soittoasentoa. Jäin pohtimaan sitä, että onko ranteet tosiaan pidettävä suorina soittaessa. Olen käsittänyt juuri toisin päin varsinkin vasemman ranteen asennon, että siinä pitäisi olla pieni mutka. Tämä oli uusi asia. Kiinnostava uusi asia oli jalkojen jännittäminen! Siihen en ole kiinnittänyt aiemmin huomiota. Kiitos tästä oppaasta!” (Witick 10.5.2021.)*

Opas muokkaantui jatkuvasti prosessin aikana ja löysi lopulta halutun muodon. Vaikka opas laadittiin soitonopettajalle työkaluksi, opetettavien lasten ikä tuli ottaa huomioon ja tehdä siitä asiasällöllisesti selkeä. Kun harjoitteet tai ohjeet oli päätetty, ne lisättiin oppaaseen.

## 6.5 Viimeistelyvaihe

Viimeisteltäessä opasta harjoitteet tai ohjeet laitettiin loogiseen ja selkeään järjestykseen. Oikeinkirjoitus tarkistettiin oppaan koko ulkoasun lisäksi. Opasta myös viimeisteltiin toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan. Oppaaseen tuli hieman muutoksia mutta keskeiset asiat pysyivät samoina. Isoin muutos koski oppaan eri harjoitteita. Alustavassa oppaassa oli yksi mielikuva harjoitetta kohden. Saadun palautteen perusteella opasta muokattiin ja mielikuvien määrää harjoitteissa lisättiin. Lopullinen versio palvelee huilunsoitonopettajaa.

## 6.6 Valmis opas

Valmis opas on liitteessä 1. Opinnäytetyötämme ohjasivat kysymykset, millainen on hyvä soittoasento, mitkä ovat yleisimmät ongelmat ja haasteet soittoasennossa sekä miten lapsi oppii? Hyvä soittoasento esiintyy valmiissa oppaassa tekstin ja kuvien muodossa. Oppaassa olevat harjoitteet ja ohjeet ovat tehty soittoasennon yleisimpien ongelmien ja haasteiden sekä lapsen oppimisen pohjalta. Ohjeet kirjoitettiin selkeästi, jotta soitonopettajan on helppo seurata ja ohjata omia oppilaitaan. Jokaisen kirjallisen ohjeen tukena on kuvia sekä vähintään yksi mielikuva tukemassa ohjeen ymmärrettävyyttä. Mielikuvat mietittiin kohderyhmälle sopiviksi.

Oppaan laatimista ohjasi lapsen oppimisen teoria ja sen vuoksi harjoitteet on suunniteltu sisällyttämään oppimista tukevia menetelmiä. Oppimisen teoria ei ohjaa oppaan rakentumista ainoastaan, vaan huomioon otettiin myös lasten ikäkausi eli 7–10 vuotiaat lapset. Harjoitteet mietittiin kohderyhmä huomioiden. Vaikka lapsen oppimisen teoria on isossa roolissa oppaan laatimisen kanssa, se ei kuitenkaan tarkoita, että opas rakentuu sen ympärille. Opas rakentuu sen kaikista tärkeimmän eli hyvän soittoasennon ympärille.

Oppaan käyttötapa: Lapselle kerrotaan verbaalisesti ohje, josta lapsi saa ajatuksen miltä kyseinen soittoasento voi mahdollisesti näyttää. Lapselle näytetään oppaassa oleva kuva ergonomisesta soittoasennosta ja lapselle muodostuu selkeä käsitys oikeanlaisesta soittoasennosta. Opettajan tehtäväksi jää ohjeistamisen lisäksi havainnoida ja tunnistaa ongelmia lasten soittoasunnoissa

sekä korjata niitä hyödyntäen opasta tai omaa tietotaitoaan. Oppaassa on kuvailtu ja kuvattu tarkasti soittoasennon yleisimmät ongelmakohdat sekä ennaltaehkäisevät harjoitteet, jotta opettajan olisi helppo hyödyntää opasta. Viimeiseksi pyritään ylläpitämään tai auttaa lasta löytämään hyvä soittoasento käyttämällä mielikuvia.

Oppaan kirjoittaminen olikin yllättävän hankalaa, koska ei ollut mitään valmista pohjaa tai vertailukohdetta. Hankaluus oli saada oppaasta järkevä, looginen ja selkeä. Muuten oppaan tekeminen oli ehdottomasti yksi prosessin mielekkäimmistä kohdista ja tässä kohtaa pääsi haastamaan itseään positiivisessa mielessä. Oppaan tekemisen aikana yhteistyömme sujui todella hyvin. Teimme opasta yhdessä enemmän ja pääsimme keskustelemaan oppaan hankalista kohdista, mikä edesauttoi niiden ratkaisemista. Laadukkaammasta kommunikaatiosta oli selkeästi paljon hyötyä oppaan valmistumista ja koko opinnäytetyöprosessia ajatellen. Ohjaava opettaja antoi hyviä vinkkejä ja neuvoja, jotta oppaasta saatiin valmis versio, mikä voitiin laittaa toimeksiantajalle testaukseen.

Oppaan työstäminen oli luultua vaikeampaa. Soittoasennon ongelmien ja haasteiden keksiminen ja löytäminen oli oppaassa helpoin osuus. Ohjeiden ja mielikuvien keksiminen oli ajoittain hankalaa mutta erittäin mielenkiintoista ja opettavaista. Pohdimme, mikä on tarpeeksi laaja opas, jotta siitä on hyötyä opettajalle. Päädyimme jakamaan kehon viiteen eri osaan ja keksimään joka osalle 1–4 eri harjoitetta. Päädyimme jaotteluun: selkäranka ja lantio, pää, olkapäät ja hartiat, käsivarret sekä jalat. Tämä jaottelu oli mielestämme riittävä, sillä esimerkiksi selkärangan ja lantion asento on hyvin yhteydessä toisiinsa, joten olisi ollut turha eritellä näitä omiin otsikoihin. Mielestämme oppaasta tuli kattava ja koko kehoon keskittyvä opas, jota voi mahdollisesti jatkokehittää tulevaisuudessa. Oppaan kuvat helpottavat lukijaa ymmärtämään kuvatus ongelman ja antamaan tavoitteen. Jalkojen ja lantion osalta joistakin kuvista on hankalampi erottaa niiden asentoa mustien housujen takia, joten tässä olisi ehkä voinut tehdä paremman valinnan ennen kuvien ottamista. Kuvien ottamisessa haasteena oli pyrkiä itse kokonaisvaltaiseen hyvään soittoasentoon jokaisessa kuvassa. Oppaan mielikuvien keksiminen oli ajoittain hankalaa. Joihinkin harjoitteisiin mielikuvan keksiminen, mikä sopii 7–10-vuotiaalle lapselle, tuntui lähes mahdottomuudelta. Osittain tämän vuoksi päädyimme aluksi vain yhteen mielikuvaan per harjoite. Ajattelimme sen myös olevan näin selkeämpi. Tästä kuitenkin tuli toimeksiantajalta pyyntö, että mielikuvia saisi olla enemmän, joten lisäsimme joihinkin harjoitteisiin niitä lisää.

Oppaan ohjauspuheen keksiminen harjoitteiden yhteyteen oli myös ajoittain hankalaa. Tämä oli yllättävää, sillä siinä pääsimme kuitenkin keskittymään siihen, miten itse ohjaisimme näitä harjoitteita oppilaille ja kummallakin meistä on aikaisempaa ohjauskokemusta. Se oli, kuitenkin mieltä avartavaa huomata, miten erilaista on kirjoittaa ohjeita kuin antaa jollekin ohjeita sanallisesti.

Opasta testattiin toimeksiantajalla eli huilunsoiton opettajalla ja toimeksiantaja antoi palautteen sähköpostitse. Oppaasta tuli positiivista palautetta, kehuja sekä parannusehdotus, jonka avulla päästiin muokkaamaan opasta vielä hieman. Toimeksiantajan palautteen avulla oppaasta tuli vielä toimivampi kokonaisuus. Jotta olisimme saaneet vielä paremman ja ehkä kattavamman palautteen toimeksiantajalta, olisimme voineet laittaa hänelle kysymyksiä oppaasta, mihin hän olisi testauksen jälkeen voinut vastata. Oppaan testauksen jälkeen alkoi lopullisen opinnäytetyön kirjoittaminen ja vihdoinkin tuntui siltä, että tämän prosessin voi saada valmiiksi.

Opas valmisteltiin käyttövalmiiksi. Jatkossa opasta voi täydentää ja jatkokehittää uusimalla harjoituksia tai keksimällä erilaisia mielikuvia. Idea oppaasta syntyi henkilökohtaisesta kokemuksesta soittoasennosta johtuvista ongelmista ja aikaisemmasta kiinnostuksesta opinnäytetyön aiheesta. Ajatus käyttää mielikuvia oppaassa tuli aiemmista positiivisista kokemuksista mielikuvista ja niiden hyödyllisyydestä. Kuvat oppaassa tuovat selkeyttä ja lisää ymmärrettävyyttä. Nämä yhdistettynä opettajan sanalliseen ohjeeseen luovat mahdollisuuden soittajalle oppia mahdollisimman hyvä soittoasento.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa jo alkuvuodesta 2019 toimeksiantajan etsimisellä. Kainuun musiikkiopiston rehtorille laitettiin sähköpostia, että olisiko heillä kiinnostusta toimia toimeksiantajana. Aihetta tai kohderyhmää ei ollut vielä tarkasti mietitty, mutta selvää oli, että haluttiin jollain tavalla tehdä soittoasentoon tai soittajien oheisharjoitteluun liittyvä opinnäytetyö. Kohderyhmäksi tässä vaiheessa oli vaihtoehtoina viulunsoittajat tai poikkihuilunsoittajat. Toimeksiantaja osoitti kiinnostusta ja huilunsoiton opettajan kanssa lähdettiin suunnittelemaan yhdessä tarkemmin aihetta ja rajaamaan kohderyhmää.

Huilunsoiton opettajan kanssa pidettiin palaveri, missä pohdittiin heidän tarpeisiinsa sopivaa aihetta ja kohderyhmää. Aiheeksi päätettiin opas, joka sisältää ohjeita ja harjoitteita soittoasennon opettamiseen. Ikäluokaksi valikoitui 7–10-vuotiaat, sillä se oli Kainuun musiikkiopistossa suurin ikäryhmä soittajista. 7–10-vuotiaat ovat usein aloittelevia soittajia, jolloin päästään heti heidän soittoharrastuksensa alkuvaiheessa panostamaan myös soittoasentoon. Opinnäytetyöprosessi lähti hyvin käyntiin. Toimeksiantajan kanssa tehtiin hyvää yhteistyötä ja molemmille oli selvää, mitä tehdään. Tähän asti kaikki sujui hienosti. Sitten alkoi suunnitelman kirjoittaminen ja työn määrä yllätti täysin ja osittain sen takia motivaatio katosi. Opinnäytetyösuunnitelmaa tehtiin paljon erillään ja nyt jälkeenpäin ajatellen, suunnitelman kirjoitusvaihe olisi ollut tehokkaampaa, jos oltaisiin kirjoitettu työtä yhdessä samassa paikassa ja samaan aikaan. Pienimuotoisten palaverien järjestäminen parin kanssa olisi voinut olla järkevä vaihtoehto aina silloin tällöin. Näin ollen ei olisi mennyt turhaa aikaa selvittää, mitä toinen on välillä saanut aikaan ja mitä pitää vielä tehdä. Kummatkin olisivat olleet täysin tilanteen tasalla ja opinnäytetyö suunnitelma olisi edennyt hie- man jouhevammin.

Opinnäytetyösuunnitelmavaiheen valmistuminen ja suunnitelman esittäminen ajoittui lopulta alkuvuoteen 2021. Tämän jälkeen prosessi eteni vauhdikkaammin. Lopullista opinnäytetyötä kirjoittaessa pystyttiin hyödyntämään jo kirjoitettua opinnäytetyösuunnitelmaa. Samalla huomattiin joidenkin lähteiden heikkous tai jonkinlainen puutteellisuus ja etsittiin parempaa tietoa jo ole- massa olevista aiheista. Esimerkiksi tuotteistamisen teoria laajeni ja osittain muuttui. Se johtui kokonaan siitä, että löydettiin prosessiin paremmin sopivaa teorian tietoa. Myös lapsen oppimisen teoria laajeni ja siitä tulikin paljon kattavampi kokonaisuus, kuin mitä se vielä suunnitelmavai- heessa oli.

Tiedonhaku osoittautui yllättävän haastavaksi työtä tehdessä. Vaikka tutkimusmateriaalia löytyi englannin kielellä kiitettävästi, tuntui ettei huonon soittoasennon ongelmien ratkaisemiseksi löytynyt kovinkaan paljoa tietoa. Vaikeaa oli myös löytää lähteitä soittoasunnoista eri kehonosille eriteltynä. Kaikissa tutkimuksissa oli laajasti kuvattu ongelmiin johtavia tekijöitä. Tutkimukset tai teokset, joista löydettiin tietoa soittoasennosta johtuvien ongelmien ratkaisemiseksi eivät olleet saatavilla tai olivat maksullisia. Englannin kielestä kääntäminen osoittautui oletettua helpommaksi, vaikka eteen tuli paljon vieraita tai vaikeasti käännettäviä sanoja. Yksi vaikeimmista sanoista oli *posture*, jonka kääntäminen suomen kielelle osoittautui hieman haastavaksi joissakin tilanteissa kyseisen sanan monitarkoituksellisuutensa vuoksi. Opinnäytetyössä käytetään sanasta *posture* suomenkielistä sanaa asento.

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Työn luotettavuutta parannetaan muutamilla eri seikoilla. Luottamus kasvaa tekojen ja tulosten myötä. Selkeyteen, varmuuteen ja ymmärrettävyyteen tulee panostaa, jotta kohdejoukko saadaan vakuuttuneeksi. Laaditaan mahdollisimman selkeä ja monipuolinen tuotos, jossa keskitytään oikeanlaisen asennon tärkeyteen vammojen ennaltaehkäisemiseksi. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan ammattikorkeakoulun ohjeita eettisyyteen (Kamk n.d.).

Yksi tärkeimmistä kohdista, missä eettisyys tulee ilmi, on lähteet ja niihin viittaaminen. Tämä ratkaistaan olemalla lähdekriittisiä, käyttäen kirjoja ja tieteellisiä artikkeleita lähteinä, sekä viittaamalla niihin APA6 – ohjeiden mukaisesti. Työssä käytettiin myös internet-lähteitä. Internet lähteiden luotettavuus on kyseenalaista, koska tekstin alkuperän luotettavuutta ei voida todistaa. Myös avoimuus sekä vastuullisuus on osa työn eettisyyttä. Avoimuus ja vastuullisuus voidaan ajatella esimerkiksi ohjaavaa opettajaa sekä toimeksiantajaa kohtaan. (Kamk n.d.) Opinnäytetyön aikana vastuullisuus tulee esiin, esimerkiksi pysymällä sovitussa aikataulussa. Aikataulussa pysyminen tuotti haasteita ja opinnäytetyöprosessi venyi pitkäksi. Työn luotettavuutta parantaa oppaan testaus. Toimeksiantaja testasi oppaan viidellä oppilaalla, jonka jälkeen antoi palautetteen oppaasta.

## 7.2 Oman asiantuntijuuden kehittyminen

Oma asiantuntijuus kehittyi opinnäytetyön aikana. Tässä opinnäytetyössä pääsi kehittämään omaa osaamista, varsinkin ohjauspuhetta, jonkun muun, kuin urheilulajin parissa. Ohjauspuheen kehittyminen onkin ehkä tämän opinnäytetyön yksi tärkeimmistä opeista. Ohjauspuhe on tärkeässä roolissa liikunnanohjaajan ammatissa ja koetaan, että sen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa. Opinnäytetyössä pääsi syventymään, miten tärkeää on keskittyä ryhtiin ja ergonomiaan, ei ainoastaan urheillessa tai harrastaessa liikuntaa. Ihminen on kokonaisuus ja se, miten ihminen kantattelee itseään muuallakin kuin liikkussa, voi vaikuttaa kehoon jopa rajoittavasti ja hankaloittaa taloudellista liikkumista.

Opinnäytetyö on itsessään ollut iso prosessi, joka on antanut mahdollisuuden päästä toimimaan erilaisten ja haastavien tehtävien parissa. Ergonomiaa tai ryhtiä ja sen soveltamista erilaisiin tilanteisiin ei liikunnanohjaajakoulutuksen aikana käydy läpi. Tutkiessa soittoasentoa ja sen erilaisia haasteita saatiin lisää oppia tiedon etsimiseen ja sen tulkitsemiseen. Harjoitteita keksissä pääsi yhdistämään jo aikaisemmin opittua tietoa sekä uutta kerättyä tietoa. Haastavaa opinnäytetyössä oli selvittää soittoasennossa käytettävien lihasten ja nivelten mahdollisimman taloudellinen asento, jotta soittaminen ei kärsisi.

Tiedonhaku oli merkittävässä roolissa koko prosessin ajan. Suomenkielisiä lähteitä ei löytynyt kovinkaan helposti. Toisaalta se opetti, miten tietoa kannattaa hakea. Huomattiin, että pienilläkin asioilla on merkitystä etsiessä tietoa internetistä, esimerkiksi miten hakusanat kannattaa sijoittaa hakukenttään tai miten paljon enemmän hakutuloksia löytää käyttämällä tietyn sanan synonyymia. Synonyymien keksiminen oli ajoittain hankalaa. Monelle liikunta-alan termille ei ole helposti keksittävässä synonyymeja, varsinkaan, kun haluttiin löytää tieteellisiä artikkeleita tai kirjoja. Suomen kielellä ei löytynyt ainuttakaan kirjaa, joka olisi keskittynyt pelkästään poikkihuilunsoiton ergonomiaan. Valtaosa löydetyistä kirjoista koski jonkun muun instrumentin soittamisen ergonomiaa. Tiedonhaun myötä jouduttiin etsimään englanninkielisistä lähteistä tietoa ja se ikään kuin salaa opetti vieraan kielen ammattisanastoa. Tämä kehitti ja laajensi tietämystä oman alan termistöstä ja päästiin syventymään eri termien varsinaiseen merkitykseen. Esimerkiksi tutustuttiin ergonomian määritteeseen sekä käytiin kehon liikesuunnat läpi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas, joka edistää soittoasennon opettamista 7–10-vuotiailla lapsilla. Asetettu tavoite saavutettiin. Tavoitteeseen pääsyä vahvisti saatu positiivinen palaute toimeksiantajalta.

- Calais-Germain, B. (2007). *Anatomy of Movement. Revised edition*. Seattle: Eastland Press.
- Garrison, L. (2016). Practise 1. <http://www.leonardgarrison.com/practice-1/>
- Hansen, J. (2010). *Netter's Clinical Anatomy*. 2nd edition. Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi.
- Kajaani. (2018). Musiikin opetussuunnitelma. Saatavilla 20.5.2021. <https://www.kajaani.fi/tiedostot/kainuun-musiikkiopiston-ops-tiivistelma-pdf/?1605866061>
- Kajaanin kaupunki. (2020). Kainuun musiikkiopisto. Saatavilla 13.11.2020. <http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/kulttuuri/kongressi-ja-kulttuurikeskus-kaukametsa-koskikatu-2-4/kainuun-musiikkiopisto>
- Kajaanin kaupunki. (2021) Kainuun musiikkiopisto. Saatavilla 21.5.2021. <https://www.kajaani.fi/kasvatus-ja-koulutus/kainuun-musiikkiopisto/musiikki/soittimet/>
- Kamk. (N.d.). Eettisyys. Saatavilla 14.5.2021. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetypakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>
- Kianto, M. (1994). *Matka pianon soittamiseen*. Keuruu: Otava.
- Kivimäki, I. (2015). Muusikot ja ergonomia. Saatavilla 10.11.2020. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2015/06/muusikot-ja-ergonomia/>
- Lahden musiikkiopisto. (N.d.). Huilun soittaminen. Saatavilla 21.5.2021. <https://www.lahdenmusiikkiopisto.fi/opiskelu/soitin-ja-lauluopinnot/huilu>
- Lindh, R. (1998). *Mielikuvaoppiminen*. Juva.
- Lonsdale, K. (2015). Starting early with injury prevention strategies. Saatavilla 12.11.2020. <http://flutejournal.com/wp-content/uploads/2017/10/LONSDALE-Starting-Early-with-Injury-Prevention-Strategies.pdf>
- Lukkari, U. (2004). *Digitaalisen sisältötuotantoprojektin hallinta*. Helsinki: IT Press.
- Norris, R. (1997). *The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists. Third printing*. Saint Louis: International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM).

Odam, G & Rosset i Llobet, J. (2007). *The Musician`s body: a maintenance manual for peak performance*. London: The Guildhall School of Music & Drama.

Oppilaanohjaus. (N.d.). Oppimistyyli. Saatavilla 14.5.2021. <https://peda.net/kannus/jvk/oppiaineet2/opinto-ohjaus/oppilaanohjaus/op/oppimistyyli>

Oppimisvaikeus. (N.d.). Oppimistyyli on itsetuntemusta. Saatavilla 12.5.2021. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/tietoa-oppimisesta/oppimistyyli-on-itsetuntemusta/>

Parantainen, J. (2007). *Tuotteistaminen: rakenna palvelusta tuote 10 päivässä*. Helsinki: Talentum.

Pearson, L. (2006). *Body Mapping for Flutists: What Every Teacher Needs to Know about the Body*. Chicago, Illinois: Gia Publications, Inc.

Piaget, J. & Inhelder, B. (1977). *Lapsen psykologia*. Jyväskylä: Gummerus.

Pyhälähti, M. (2002). Käyttö- ja kokoamisohjeet. Saatavilla 13.11.2020. [kaytto-ja-kokoamisohjeet-haaste-tekstintekijalle](https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu)

Raising children (2019). Learning: primary and secondary school years. Saatavilla 16.5.2021. <https://raisingchildren.net.au/school-age/school-learning/learning-ideas/learning-school-years>

Samama, A. (2001). *Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä*. Alun perin julkaissut Van Gorcum, Assen, Hollanti, 1998 (*Musiceren zonder pijn*). Atena: Jyväskylä.

Savonlahti, S. (2015). Huilistin ergonomia. Saatavilla 13.11.2020. [huilistin-ergonomia-soittamisen-ei-kuulu-sattua](https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu)

Sipilä, J. (1996). *Asiantuntijapalvelujen tuotteistaminen*. Porvoo: WSOY.

Säteri, M. (2020). Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Saatavilla 13.11.2020. [view-page.action](https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu)

The Musicians' Physiotherapist. (2018). The Flute. Saatavilla 21.5.2021. <https://musician-sphysio.co.uk/2018/09/11/the-flute/>

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen, J. & Martinsuo, M. (2015). *Palvelujen tuotteistamisen käsikirja*. Saatavilla 24.2.2021 [isbn9789526062181.pdf](https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu)

Tuotteen suunnittelu. (N.d.). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Saatavilla 15.5.2021. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu>

Tuotteistaminen. (N.d.). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Saatavilla 15.5.2021. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistaminen>

Työterveyslaitos. (N.d.). Ergonomia. Saatavilla 21.5.2021 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/>

Vastamäki, M. (2001). Suomen lääkirlehti. Saatavilla 17.12.2020. <https://bulevardinklinikka.fi/wp-content/uploads/2013/07/Soittajan-kasiongelmät.pdf>

Watson, A. H. D. (2009). *The Biology of Musical Performance and Performance-Related Injury*. Lanham, Maryland & Toronto & Plymouth: Scarecrow Press, Inc.

Witick, A. (2021). Huilunsoiton opettaja. Sähköposti 10.5.2021.

Yamaha Corporation. (N.d.). Flute. Saatavilla 21.5.2021. [https://www.yamaha.com/en/musical\\_instrument\\_guide/flute/](https://www.yamaha.com/en/musical_instrument_guide/flute/)

Yle. (2009). Kivikauden eurooppalainen. Saatavilla 13.11.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-5272018>

# Opas 7–10-vuotiaiden poikkihuilunsoittajien soittoasennon opettamiseen

Henniina Pekkala & Toni Kaija



## Sisällysluettelo

<b>Esipuhe</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Hyvä soittoasento</b> .....	<b>4</b>
1.1 <i>Selkärangan ja lantion asento</i> .....	4
1.2 <i>Pään asento ja niskan asento</i> .....	5
1.3 <i>Olkapäiden ja hartioiden asento</i> .....	5
1.4 <i>Käsivarsien asento</i> .....	5
1.5 <i>Jalkojen asento</i> .....	6
<b>2 Selkärangan ja lantion asento</b> .....	<b>7</b>
<b>3 Pään asento</b> .....	<b>11</b>
<b>4 Olkapäiden ja hartioiden asento</b> .....	<b>14</b>
<b>5 Käsivarsien asento</b> .....	<b>17</b>
<b>6 Jalkojen asento</b> .....	<b>18</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>22</b>

## Esipuhe

Miellyttävän kuuloinen ja tuntuinen soitto syntyy tasapainoisesta soittoasennosta. Tasapainoinen asento saavutetaan hyvän kehon hallinnan, lihastasapainon sekä nivelten ja selkärangan keskiasentojen kautta. Tasapainoinen asento on joustava. Kun soittajan soittoasento on joustava ja tasapainoinen, pystyy hänen kehonsa toimimaan tehokkaasti ja parhaan suorituskykynsä mukaan. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 33; Pearson 2006, 17.)

Tärkeät tasapainopisteet vartalossa sijaitsevat luotisuorassa linjassa kehon keskellä. Vartalon sivulta tarkasteltuna linja kulkee luotisuoraa linjaa korvasta olkapäiden ja lantion kautta nilkkoihin. Edestäpäin tarkasteltuna nenän, leuan, rintalastan, navan ja häpyluun kautta polvien ja nilkkojen väliin. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34).

Tasapainopisteitä tarvitaan tasapainossa pysymiseen. Niiden suhde ja sijainti toisiinsa mahdollistavat kehon joustavuuden sekä vakauden. (Pearson 2006, 19–20.)

Tämä opas on tarkoitettu huilunsoiton opettajalle työkaluksi opetustilanteeseen. Opasta voi käyttää uuden oppilaan kanssa rakentaessaan soittoasentoa pala palalta tai jo kokeneemman kanssa parantaakseen soittoasentoa. Opasta voi käyttää aina tarvittaessa tai ottaen vaikka teemaviikkoja, jolloin keskittyy yhden viikon ajan kaikkien oppilaiden kanssa yhteen asiaan ja jatkaa seuraavalla viikolla painottaen seuraavaan asiaan. Oppaan harjoitteiden esimerkkikuvista oikeanpuoleinen kuva näyttää tavoitellun asennon. Vasemmanpuoleinen kuva esittää harjoitteen virheellisen asennon.

Kunkin kuvaparin alta löytyy ohje, mihin kannattaa kiinnittää huomiota. Ohjeessa on soittoasentojen ongelmakohdat kuvattuna, oikeaoppinen soittoasento ja oppilaan ohjaus toivottuun asentoon.

Toivomme oppaan olevan hyödyllinen työkalu opettajalle ja avuksi soittotunneille soittoasennon opetteluun tai sen paremmaksi hiomiseen.

Henniina Pekkala & Toni Kaija

## 1 Hyvä soittoasento



Kuvat 1 ja 2. Kuvissa on hyvä soittoasento edestä ja sivulta kuvattuna

### 1.1 Selkärangan ja lantion asento

Hyvää soittoasentoa haettaessa ensimmäinen asia on tarkistaa lantion asento. Lantio tulee olla keskiasennossa, jolloin lantion ja lannerangan asentoa ylläpitävät lihakset toimivat ja hengitys on vapaata. (Watson 2009, 18, 22.)

Selkäranka muodostaa pystyasennon pohjan. Selkärangalla on kolme tehtävää: tukea päätä, suojata selkäydintä ja selkäydin hermoja sekä liikkua. Selän lihakset liikuttavat ja tukevat selkärankaa sekä auttavat yläraajojen ja pään liikkumisessa. (Hansen 2010.)

Vakaassa asennossa lantiolla on merkittävä rooli, sillä lantion asennon muuttuessa myös selkärangan asento muuttuu (Odam & Rosset i Llobet 2007, 35). Lantion asento vaikuttaa siis myös rangan asentoon ja siten hengitykseen ja soiton vapauteen (Calais- Germain 2007).

Jalkojen ja lantion hyvä asento ehkäisee lihasten ylikuormistusta ja selkärangan rasitusta. Lantion neutraali asento auttaa selkärankaa kaareutumasta liikaa (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37).

## 1.2 Pään asento ja niskan asento

Pään ja niskan keskiasennon löytäminen on myös hyvin tärkeää. Niskan-, pään- ja leukanivelen asento vaikuttaa kaula-, leuka- sekä kurkunlihashen hallintaan. Pään sekä niskan keskiasentoa etsitään viemällä päätä eteen ja taakse. Keskiasento löytyy, kun kallon ja kaularangan välinen liike on vapaa. Niskan ja pään keskiasennossa pään asentoa kannattelevat syvät niska- ja kaulalihakset pääsevät toimimaan. Nämä syvät lihakset ovat tukilihaksia, jotka tekevät pinnallisten lihasten rentouttamisesta mahdollista. Pään työntyminen eteenpäin johtuu usein alemmasta rangan virheasennosta. Tämä lisää jännitystä niskalihaksissa, leukalihaksissa ja kaulan pinnallisissa lihaksissa, joka voi haitata soittajan soittotekniikkaa. (Watson 2009, 24, 25.)

Huilu on pitkä soitin, joka tuo tiettyjä haasteita soittajan pään asentoihin. Soittaja joutuu hieman kääntää päätään säästääkseen vasenta olkapäätä rasittumiselta. Jotta välttää myös oikean olkapään rasittuminen, soittaja joutuu myös kallistamaan päätään hieman. Pään kääntäminen sekä kallistaminen vaativat kaulan lihasten supistamista, mikä voi huonontaa niskan joustavuutta sekä lihastasapainoa. (Norris 1997, 77–78.) Pään vieminen soittimen luo ja leuan työntyminen eteenpäin on soinnille haitallista, sillä liike sulkee kurkun, lukitsee leuan yläasentoon ja pyöristää rintakehää kasaan.

## 1.3 Olkapäiden ja hartioiden asento

Hyvässä asennossa olkapäät pysyvät keskenään samalla korkeudella ja rentoina (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37). Seistessä olkapäiden oikean asennon löytämistä voi helpottaa kehon sivulta kuviteltu luotsisuora linja korvasta olkapäiden ja lantion kautta nilkkoihin. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34). Pään työntyminen eteenpäin voi aiheuttaa olkapäiden pyöristymistä eteenpäin. Tämä liike sulkee rintakehän. Olkapäiden pyöristyminen eteenpäin voi aiheuttaa erilaisia vaivoja kuten päänsärkyä ja selkäkipua. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37.)

## 1.4 Käsivarsien asento

Huilu on pitkä soitin, joka tuo tiettyjä haasteita soittajan pään ja käsien asentoihin. Soittajan vasemman olkapään rasittumista voidaan ehkäistä sillä, että soittaja kääntää päätään. Jos huilua pitää vaakatasossa, päätä käännetään mutta sitä ei silloin tarvitse kallistaa. Silloin kuitenkin oikeaa kättä täytyy pitää kaukana kehosta, jotta saadaan sormet ranteen kanssa samaan linjaan. Tämä asento taas väsyttää oikeaa olkapäätä ja niskalihaksia, jotka stabilisoivat olkapäätä ja ovat tällöin jatkuvasti supistettuna. Jotta nämä lihakset voisivat olla rentoina, oikeaa olkapäätä täytyy

pudottaa hieman alaspäin, eli huilu ei ole enää täysin vaakatasossa. Tämä aiheuttaa, että soittaja joutuu hieman myös kallistaa päätään, jotta pystyy soittamaan.

Tämä onkin ainoa lähes ergonominen ratkaisu mutta ei kuitenkaan ihanteellinen asento. Pään kääntäminen ja kallistaminen ovat kuitenkin ongelmallisia, sillä nämä liikkeet vaativat kaulan lihasten supistamista, kun mielellään kaula saisi olla rento. Kun tässä asennossa on useita tunteja viikossa useiden vuosien ajan, niskan joustavuus sekä lihastasapaino voivat kärsiä. (Norris 1997, 77–78.)

Soittaessa käsivarret eivät ole liian kaukana kehosta tai kiinni kehossa. (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37). Kädet pystytään pitämään linjassa kyynärvarsien kanssa, kun ranteet pysyvät suorina, kyynärpäät roikkuvat rentona ja käsivarret pidetään alhaalla (Samama 2001, 110).

Vaikeiden ja nopeiden juoksutusten aikana kyynärvarsien lihasten rentouteen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota (Odam & Rosset i Llobet 2007, 38). Ranteen neutraali asento voi kärsiä kyynärpään virheellisen asennon takia, sillä kyynärpään ojentaminen tai nostaminen kehosta pois päin ojentaa myöskin rannetta luonnollisesta asennostaan. Kun ranteiden ja olkapäiden asennot ovat hyvät, kyynärpäiden tulisi tippua oikeille paikoilleen. Tällöin kyynärpäät sijoittuvat kehon eteen tai sivulle.

## 1.5 Jalkojen asento

Hyvän asennon saavuttamiselle ja ylläpitämiselle on todella tärkeää löytää jalkojen tukeva asento alustaa vasten (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34). Jalkojen tulisi olla seistessä lantion leveyisessä haara-asennossa (Pearson 2006, 32). Seistessä polvien ja nilkkanivelen on pysyttävä joustavina, jotta jalan suurin mahdollinen liikkuvuus säilyy (Pearson 2006, 24, 26).

Jalkaterien tulisi asettua yhdensuuntaisesti (Odam & Rosset i Llobet 2007, 43). Soittajan painon tulisi jakautua tasaisesti kummallekin jalalle, kun keho on optimaalisessa pystysuorassa asennossa (Odam & Rosset i Llobet 2007, 34, 37). Eli puolet kehon painosta on vain toisen jalan varassa ja taas jalassa painon tulisi jakautua kantapäälle ja päkiälle (Odam & Rosset i Llobet 2007, 37).

## 2 Selkärangan ja lantion asento

### A) Selkärangan taipuminen eteenpäin



kuvat 3 ja 4.

- **Ongelma:** Soittaja nojaa eteenpäin, jolloin selkä pyöristyy
- **Tarkista** nuottitelineen korkeus.
- **Mielikuva:** Ohjaa soittajaa kuvittelemaan, että keuhkoissa on ilmapallo ja sen voi täyttää vain hengittämällä sisään niin että kyljet laajenevat tai seiso kuin uljas sotilas/soittaja (näytä esimerkkiä).

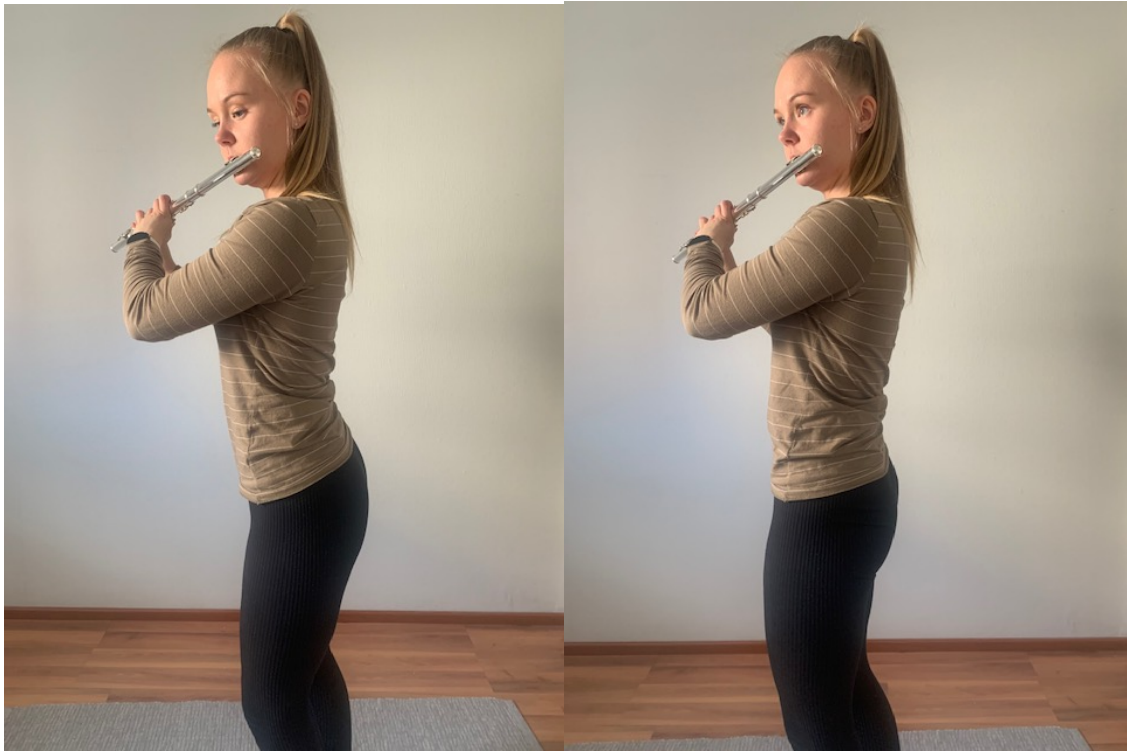
## B) Selkärangan taipuminen sivulle



Kuvat 5 ja 6.

- **Ongelma:** Soittaja kallistuu oikealle, jolloin oikea kylki supistuu
- **Ohjaa** soittaja nostamaan huilu lähes vaakatasoon.
- **Mielikuva:** Kuvittele vasemmalle puolellesi seinä, johon nojaat tai olet kuin puu, joka kasvaa korkealle kohti taivasta.
- **Tarkista** soittajan käsien asento.

### C) Lantion kallistuminen eteen (notkoselkä)



Kuvat 7 ja 8.

- **Ongelma:** Soittajan lantio kallistuu eteenpäin aiheuttaen alaselkään liiallisen notkon. Tämä voi johtua myös yliojennetuista polvinivelistä.
- **Mielikuva:** Ohjaa soittajaa ajattelemaan painavansa “häntää koipien väliin”. Tämä ohjaa soittajaa aktivoimaan keskivartalolihasiaan ja näin saaden taas lantiota kohti luonnollista keskiasentoa.
- **Tarkista,** ettei soittajan polvet ole lukkosuorassa, vaan pysyvät pehmeinä.

## D) Jalan lepuuttaminen (kaupan kassajono -asento)



Kuvat 9 ja 10.

**Ongelma:** Kun paino on vain toisen jalan varassa, soittaja helposti nojaa lantiolla toispuolisesti.

**Ohjaa** soittajaa ottamaan tukeva noin lantionlevyinen seisoma-asento asettaen painoa kummallekin jalalle yhtä paljon.

**Mielikuva:** Jalkapohjat ovat todella raskaat ja oikein imeytyvät lattiaan yhtä paljon ja tasaisesti ihan varpaista kantapäähän saakka.

**Tarkista,** ettei soittaja yliojenna polvia lukkosuoraksi, vaan polvet pysyvät pehmeinä.

### 3 Pään asento

#### A) Pään kallistuminen



Kuvat 11 ja 12.

- **Ongelma:** Soittajan pää kallistuu liikaa oikealle, jolloin huilun pää osoittaa kohti lattialistoja)
- **Mielikuva:** soittaja voi ajatella kasvavansa pituutta ja olevansa oikein ylväs ja ryhdikäs soittaja tai nostavansa huilua lähes vaakatasoon, jotta soitto suuntautuu ikkunaan/tms. kiintopisteeseen samalla korkeudella. Voi kuvittaa vielä, että näin soitto kantautuu kaikkialle eikä ”lopu” lattiaan.
- **Tarkista,** että soittaja kannattelee myös kädet ja huilun.

## B) Leuan työntyminen



Kuvat 13 ja 14.

- **Ongelma:** Soittaja tuo leuan liian eteen, joka sulkee kurkun ja pyöristää rintakehää. Soittajan tulee viedä pää soittimen luo eikä soitinta pään luo.
- **Ohjaa** soittaja ensiksi ilman huilua peilin avulla ottamaan hyvä ryhti, jossa pää on oikeassa asennossa (korva olkapään kanssa samassa linjassa.) Tuo huilu soittajan luo ilman, että soittaja liikkuu.
- **Mielikuva:** Soittajaa voi kehottaa ajattelemaan, että huilu tulee hänen luokseen eikä hän mene huilun luokse tai pitämään leuka itsellään eikä saa ojentaa sitä pois.

### C) Leuka tippuu alas (someniska)



Kuvat 15 ja 16.

- **Ongelma:** Soittaja “nyökkää”, jolloin leuka tippuu kiinni rintakehään.
- **Tarkista** nuottitelineen korkeus.
- **Ohjaa** soittajaa nostamaan päätä ylös.
- **mielikuva:** älä katso kännykkää ja/tai ajattele itsellesi pitkä niska.

## 4 Olkapäiden ja hartioiden asento

### A) Hartioiden nostaminen



Kuvat 17 ja 18.

- **Ongelma:** Soittaja jännittää hartiansa nostaen ne kohti korvia kannatellessaan käsiään. Joskus syynä on tehokkaan hengityksen liiallinen korostaminen, ilmaa ikään kuin haukataan.
- **Ohjaa** Auta soittajaa löytämään hartioiden/olkapäiden oikea paikka ilman huilua. Sen voi ohjeistaa esimerkiksi niin, että ensiksi nostaa hartiat kohti korvia, pyöräyttää hieman taaksepäin ja laskee paikoilleen.
- **Mielikuva:** Jotta hartiat pysyisivät alhaalla soittamisenkin aikana, soittajaa voi kehottaa ajattelemaan itsellensä pitkän kaulan.

## B) Vasemman hartian nostaminen



Kuvat 19 ja 20

- **Ongelma:** Soittaja nostaa vasenta olkaansa kannatellessaan huilua.
- **Ohjaa** soittaja rentouttamaan hartiat ja löytämään hyvä ryhti ilman soitinta. Soittajan vasen käsi yltää läppiin ilman vasemman olkapään kohottamista tai eteenpäin työntämistä, kun pää kääntyy hieman vasemmalle.
- **Mielikuva:** Soittajaa voi kehottaa ajattelevansa, että hänen vasen olkapäänsä painaa 100 kiloa, on todella raskas ja vaaluu kohti maata.
- **Tarkista**, että huilu on lähes vaakasuorassa ja oikea olkapää ei nouse ylös.

### C) Eteenpäin kääntyneet olkapäät



Kuvat 21 ja 22.

- **Ongelma:** Soittajan olkapäät ovat kääntyneet eteenpäin, mikä sulkee rintakehän ja hankaloittaa hengitystä
- **Ohjaa** soittajaa pyöryttämään hartiat yläkautta taakse alas, jolloin lavat löytävät oikean paikkansa. Rintakehä aukeaa ja hengitys paranee.
- **Mielikuvaksi** voi antaa, että olkapäät ovat isot maailmanpyörät, jotka pysähtyvät taakse alas odottamaan kyytiläisiä. Soittajan kanssa voi muutaman kerran kokeilla työntää hartiat eteen, että mennään ihan “suppuun” ja sitten taakse, eli “avataan” ja näin yrittää löytää hartioille oikeaa paikkaa.
- **Tarkista**, ettei pää ole työntynyt liikaa eteen.

## 5 Käsivarsien asento

### A) Kyynärpää ajautuu kehon taakse



Kuvat 23 ja 24.

- **Ongelma:** Soittajan kyynärpää on vartalon takana. Kyynärpäiden tulisi tippua kohti maata.
- **Ohjaa:** Käsivarsien asentoa voi etsiä kääntämällä hieman päätä ja tuomalla oikeaa käsivartta hieman eteenpäin.
- **Mielikuva:** Soittajaa voi kehottaa ajattelemaan pitkiä käsivarsia sekä maasta asti ylettyviä tukia käsivarsiin.
- **Tarkista,** ettei huilu ole liian lähellä soittajan vartaloa.

## 6 Jalkojen asento

### A) Vasemmalle jalalle nojaaminen



Kuvat 25 ja 26.

- **Ongelma:** Soittaja nojaa vasemmalle jalalle, jolloin myös soittajan selkä taipuu vasemmalle.
- **Ohjaa** soittaja ottamaan tukeva, noin lantion levyinen haara-asento.
- **Mielikuva:** Soittajaa voi ohjeistaa ajattelemaan omia jalkapohjia, tuntuvatko kummatkin jalkapohjat yhtä tukevilta maata vasten.
- **Tarkista**, että polvet pysyvät pehmeinä eivätkä ole lukossa.

## B) Jalkojen jännittäminen soittamisen aikana



Kuvat 27 ja 28.

- **Ongelma:** Soittaja jännittää jalkojaan, eritoten pakaralihaksia. Kireät pakaralihakset rajoittavat vapaata hengitystä. Ne rajoittavat vatsan sekä lantionpohjalihasten aktiivisuutta, joka puolestaan hankaloittaa kunnollisen tuen tuntemista, sekä rajoittaa hengityskapasiteettia.
- **Ohjaa:** Rentoutta voi hakea ravistelemalla jalkoja tai vuorotellen jännittää ja rentouttaa pakaralihakset.
- **Mielikuva:** ohjaa soittajaa olemaan rento, kuin makaroni tai lötköpötkö tai ohjaa soittajaa ajattelemaan, että hengitys kulkee maasta jalkojen kautta kohti keuhkoja ja jos jalkoja jännittää, ilma ei pääse kulkemaan keuhkoihin asti.

### C) Polvinivelen ylijointaminen seistessä



Kuvat 29 ja 30.

- **Ongelma:** Soittajan polvinivel on lukkoasennossa, mikä voi rasittaa polviniveltä.
- **Ohjaa** soittajaa koukistamaan hieman polviaan.
- **Mielikuva:** Soittajaa voi kehottaa ajattelemaan polvet pehmeäksi, jolloin niissä säilyy luonnollinen kulma ja polvet pysyvät joustavina.

## D) Jalkaterien asento



Kuvat 31 ja 32.

- **Ongelma:** Soittajan jalkaterät ovat samaan suuntaan kuin katse. Tämä hankaloittaa esimerkiksi pään ja olkapäiden asentojen löytämistä.
- **Ohjaa** soittaja asettamaan jalkansa vierekkäin noin 45 asteen kulmaan suhteessa nuottitelineeseen. Soittaja ei siis seiso suoraan kohti nuottitelinettä. Vartalon suunta pidetään jalkaterien kanssa samaan suuntaan ja lopullinen soittoasento löytyy kääntämällä päätä hieman vasemmalle. Tällä tavoin myös yläselkä säästyy kierroilta, mikä mahdollistaa esteettömämmän hengityksen.
- **Mielikuva:** Soittajaa voi kehottaa ajattelemaan, että hänen varpaansa osoittaa kohti kuvitteellista yleisöä.

## Lähteet

Calais-Germain, B. (2007). *Anatomy of Movement*. Revised edition. Seattle: Eastland Press.

Hansen, J. (2010). *Netter's Clinical Anatomy*. 2nd edition. Philadelphia: Saunders Elsevier.

Norris, R. (1997). *The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists*. Third printing. Saint Louis: International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM).

Odam, G & Rosset i Llobet, J. (2007). *The Musician's body: a maintenance manual for peak performance*. London: The Guildhall School of Music & Drama.

Pearson, L. (2006). *Body Mapping for Flutists: What Every Teacher Needs to Know about the Body*. Chicago, Illinois: Gia Publications, Inc.

Watson, A.H.D. (2009). *The Biology of Musical Performance and Performance-Related Injury*. Lanham, Maryland & Toronto & Plymouth: Scarecrow Press, Inc.