

Aija-Riina Kemppainen

LIKKUVUUS- JA LIHASVOIMAHARJOITTELUN MERKITYS TANSSISSA SEKÄ TOTEUTTAMINEN TANSSITUNNILLA

LIKKUVUUS- JA LIHASVOIMAHARJOITTELUN MERKITYS TANSSISSA SEKÄ TOTEUTTAMINEN TANSSITUNNILLA

Aija-Riina Kemppainen
Opinnäytetyö
Kevät 2022
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Aija-Riina Kemppainen

Opinnäytetyön nimi: Liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkitys tanssissa sekä toteuttaminen tanssitunneilla

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Anni Heikkinen

Työn valmistumisluokaus ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 38 + 1 liite

Tässä opinnäytetyössä selvitetään tanssinopettajien näkemyksiä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkityksestä tanssissa sekä sitä, miten he toteuttavat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tanssinopetuksessaan. Tavoitteena on tehdä päätelmiä siitä, miten lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua voitaisiin käytännössä toteuttaa tanssitunneilla. Lähtökohta opinnäytetyölle on ammatillinen kehittyminen, mutta työ antaa vinkkejä tanssialalle laajemminkin tanssituntien sisältöjen rakentamiseen sekä tanssinopettajien koulutuksen suunnitteluun.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee fyysisen suorituskyvyn merkitystä tanssissa. Fyysisen suorituskyvyn osa-alueista tarkastellaan lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä periaatteita niiden harjoitteluun. Fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden kehittäminen hyödyttää ja tukee kaikin puolin tanssijan hyvinvointia, terveyttä, loukkaantumisriskin vähentämistä sekä tanssiuran ja -harrastuksen jatkumista taitotasosta riippumatta. Lisäksi suorituskyvyn kehittyminen parantaa sekä tanssijan tanssi-ilmaisua että kokonaisvaltaista kokemusta tanssista.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilta. Haastateltaviksi valikoitui kolme tanssinopettajaa, jotka opettavat eri tanssilajeja aikuisille ja nuorille aikuisille harrastajista edistyneisiin/kilpaileviin tanssijoihin. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttämällä teemoittelua.

Tutkimustulosten mukaan tanssinopettajat pitävät liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua tärkeänä yksilölle, mutta siitä huolimatta osa tanssinopettajista ei toteuta sitä tanssinopetuksessaan järjestelmällisesti. Liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteita käytetään tanssitunneilla, mutta niiden tarkoitus ei ole näiden osa-alueiden varsinainen kehittäminen. Mikäli fyysistä suorituskykyä halutaan kehittää laajemmin tanssin vaatavuustasoa vastaavaksi ja jopa sen yli, harjoittelun tulisi olla järjestelmällistä ja tavoitteellista. Lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun toteuttamista tulisi huomioida monipuolisesti tanssissa tanssilajin vaatimusten mukaisesti. Lihasvoimaharjoitteluun tulisi sisällyttää kaikkien lihasvoiman osa-alueiden harjoittamista ja liikkuvuusharjoitteluun vaihtelevasti eri liikkuvuustekniikoita.

Kun harjoittelu tuodaan osaksi tanssituntia ja tanssijoita ohjeistetaan harjoitteluun perustellen, miten toimia ja miksi, harjoittelun toteuttaminen varmistetaan ja siten fyysisen suorituskyvyn on mahdollista kehittyä. Samalla tanssijat oppivat oma-aloitteisesti kantamaan vastuuta tekemisistään. Tanssinopettajien tulisi siis lisätä tietämystään ja osaamistaan fyysisen suorituskyvyn harjoittamisesta. Tämä pitäisi ottaa huomioon myös tanssinopettajien koulutuksessa, jotta tanssijoiden harjoittelua osataan tukea ja ohjata parhaalla mahdollisella tavalla.

Asiasanat: tanssi, tanssitunti, lihasvoimaharjoittelu, liikkuvuusharjoittelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Author: Aija-Riina Kemppainen

Title of thesis: The Importance of Mobility and Strength Training in Dance and Implementing them into Dance Classes

Supervisors: Petri Hoppu and Anni Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022

Number of pages: 38 + 1 appendix

This thesis focuses on dance teacher's views on the importance of mobility and strength training in dance. It also considers how the training is implemented in their dance teaching. The aim is to draw conclusions on how mobility and strength training should be considered during dance class. The theoretical background of this thesis is rooted in the importance of physical performance in dance. Among the aspects of physical performance, muscle strength and mobility are examined, as well as the principles for their respective training. This training supports dancer's well-being, health, reduction of the risk of injury, and continuation of the dance career and hobby, no matter what the dancer's skill level is. It also supports both dance expression and inner experience of dance.

This thesis adopted the qualitative research method, and the data was collected through thematic interviews. Three dance teachers were selected for the interview. The data was analyzed by categorizing it into themes.

The main findings indicate that the dance teachers consider mobility and strength training important for the individual. However, some dance teachers do not systematically implement it in their dance teaching. Mobility and muscle strength exercises are used in dance classes, but on the other hand, are not intended to actually develop these areas. If physical performance is to be developed better to match the demands of dance, and exceed them, training should be systematic and goal-oriented. Mobility and strength training should be implemented comprehensively, with sufficient variation, with respect to requirements of the dance sport. Strength training should include exercises of all aspects of muscle strength, and mobility training should include various mobility techniques.

The implementation of training in dance classes and proper instructions ensure that the training is implemented accordingly. In practice, these instructions mean explaining "how to act" and "why" within training sessions, enabling the development of the physical performance by training. The dancers learn to take responsibility for what they do on their own initiative. Thus, dance teachers should increase their knowledge and skills in practicing physical performance. These aspects should also be considered in the education of dance teachers, too, in order to allow the training of dancers to be supported and guided in the best possible way.

Keywords: dance, dance class, strength training, mobility training

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KATSAUS TANSSIJOIDEN FYYSISEEN SUORITUSKYKYYN	8
3	LIHASVOIMAHARJOITTELU TANSSISSA.....	10
3.1	Kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima.....	11
3.2	Monipuolisen lihasvoimaharjoittelun huomioiminen	12
4	LIKKUVUUSHARJOITTELU TANSSISSA	15
4.1	Eri liikkuvuustekniikoita.....	16
4.2	Huomioita lihasvoimasta liikkuvuusharjoittelun yhteydessä	18
5	TUTKIMUKSEN KULKU JA TUTKIMUSTULOKSET	19
5.1	Tutkimuksen kulku	19
5.2	Liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkitys tanssinopetuksessa.....	20
5.3	Lihasvoimaharjoittelun toteuttaminen	22
5.4	Liikkuvuusharjoittelun toteuttaminen.....	23
5.5	Lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun suunnittelu, ohjaaminen ja kehityksen seuranta	25
6	PÄÄTELMÄT JA POHDINTA.....	28
6.1	Päätelmiä lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelusta tanssissa.....	28
6.2	Lihasvoimaharjoittelun toteuttaminen tanssitunnilla.....	30
6.3	Liikkuvuusharjoittelun toteuttaminen tanssitunnilla	32
6.4	Pohdinta	34
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni lähestyn tanssinopettajan ammattia hyvin terveystieteisesti. Tanssin avulla on mahdollista vaikuttaa ihmisten kokonaisvaltaiseen terveyteen – sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen osa-alueeseen. Kaikessa tanssissa ei suinkaan ole pyrkimys mahdollisimman täydelliseen fyysiseen suoritukseen ja täydellisten ”tanssikoneiden” luomiseen, vaan tanssin kentän tavoitteet ovat moninaisia. Kaikki osallistujat eivät tietenkään lähtökohtaisesti tule tanssitunnille kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan ja fyysistä suorituskyykyään, vaan heille voi olla tärkeämpää esimerkiksi itsensä ilmaisun harjoittelu, elämykset, kokemukset tai taide itsessään, ja niitä tuleekin harjoittaa tanssin kentällä. Opinnäytetyössäni rajaen aiheeni kuitenkin koskemaan nimenomaan vain tanssin fyysistä puolta.

Tanssijoiden tulisi olla mahdollisimman terveitä ja hyväkuntoisia, jotta he jaksaisivat tanssia ja harjoitella uusia taitoja. Uusia taitoja on haastava oppia, ellei niitä heikon kunnon vuoksi pystytä harjoittelemaan ja toistamaan riittävästi. Ajattelen useiden, suorituskyykyä korostavien tanssilajien olevan monessa suhteessa verrattavissa urheiluun, jolloin fyysisen suorituskyyvyn osa-alueiden kehittäminen tanssissa korostuu. Edistyneillä ja tavoitteellisemmin tanssivilla voi tietysti olla ohjelmassaan näiden osa-alueiden kehittämiseen tähtäävää oheisharjoittelua, mutta tanssijalle sen toteuttaminen sitoutuneesti, järjestelmällisesti ja oikeaoppisesti voi olla haastavaa. Koen tärkeäksi fyysistä suorituskyykyä kehittävä harjoittelun tuomisen suunnitelmallisesti ja ohjatusti osaksi juuri tanssitunnin sisältöä, jotta fyysisen suorituskyyvyn osa-alueiden harjoittelua opitaan tekemään oikein ja ylipäättään toteutetaan, mikä puolestaan mahdollistaa suorituskyyvyn kehittymisen. Kehittyminen ei ole tärkeää vain tavoitteellisemmin ja kilpailumielessä tanssiville, vaan koen tämän merkityksellisenä myös harrastukseen tanssivien parissa. Viime kädessä kaikki tanssijat – aloittelevat, edistyneet, harrastajat, kilpailevat ja ammattilaiset – kuitenkin hyötyvät fyysisen suorituskyyvyn osa-alueiden kehittämisestä yksilöinä. Tällä on merkitystä heidän kokonaisvaltaiselle terveydelleen ja hyvinvoinnilleen, millä puolestaan näen olevan vaikutusta myös laajemmin yhteiskunnallisesti.

Tämän aiheen tutkiminen on erityisen tärkeää oman tanssinopettajan ammattitaitoni kehittymisen kannalta. Haluan kehittyä tanssinopettajaksi, joka ymmärtää fyysisen suorituskyyvyn osa-alueiden harjoittamisen tärkeyden suorituskyykyä korostavissa tanssilajeissa. Haluan osata toteuttaa osa-

alueiden harjoittamista käytännössä ja järjestelmällisesti tanssitunneilla. Hyvä suorituskky on avainasemassa sekä vammojen ja loukkaantumisten vähentämisessä että tanssiharrastuksen ja -uran jatkamisessa. Toivon opinnäytetyöni hyödyttävän myös muita asiasta kiinnostuneita tanssinopettajia – aihe on alallamme terveiden ja osaavien tanssijoiden luomiseksi aina ajankohtainen.

Fyysisen suorituskyyyn osa-alueista valitsin tarkasteluun liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun. Kokemukseni mukaan tanssitunneilla ei ole selkeästi panostettu näiden osa-alueiden harjoitteluun, vaan tunneilta välittyy ajatus näiden hoituvan tanssin lomassa. Minua kiinnostaa, miten tanssituntien puitteissa tanssijan fyysistä suorituskkyä voitaisiin kehittää mahdollisimman optimaaliseksi. Tutkin opinnäytetyössäni tanssinopettajien näkemyksiä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkityksestä tanssissa sekä sitä, miten he toteuttavat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tanssinopetuksessaan. Pyrin tekemään tutkimustulosten ja teoriapohjan pohjalta päätelmiä siitä, kuinka kyseistä harjoittelua kannattaisi käytännössä toteuttaa tanssitunnilla.

2 KATSAUS TANSSIJOIDEN FYYSISEEN SUORITUSKYKYYN

Tanssijoiden terveyttä tutkittaessa on havaittu, että kaikki tanssijat eivät aina ole niin terveitä ja hyväkuntoisia kuin pitäisi olla (Irvine, Redding & Rafferty 2011; Angioi, Metsios, Twitchett, Koutedakis & Wyon 2012). Angioin ym. (2012) mukaan nykytanssin parissa sekä ammattitanssijoiden että opiskelijoiden fyysinen suorituskyky on urheilijoihin kuten rytmisiin voimistelijoihin verrattuna rajoituneempi, vaikka nykytanssia voidaankin pitää urheilun tavoin fyysisesti kuormittavana. Baletti- ja nykytanssijoiden aerobisen kunnon on tutkittu olevan samaa tasoa kuin paljon istuvilla tai vaatimatomasti treenanneilla (Wyon 2012; Wiltshire 2018a). Tanssitunnilla esimerkiksi kestävyyskunto ei pääse kehittymään tanssin tekniikkaan keskittymisen ja toistojen välillä tapahtuvien taukojen vuoksi (Irvine ym. 2011; Kozai 2012). Taitojen harjoittelussa olisi kuitenkin oleellista, että tanssija jaksaisi harjoitella – taitoja ei opita, jos ei jakseta toistaa tarpeeksi monta kertaa.

Näkemyksistä erinomaisesta tanssijasta tietyssä lajissa on aina subjektiivinen eikä listaa siihen vaadittavista ominaisuuksista pystytäkään yksiselitteisesti luomaan (Wiltshire 2018c). Lajista riippumatta keskiössä on tanssijoiden fyysinen suorituskyky – onhan tanssissa kyse aina liikkeestä tavalla tai toisella. Vaikka tanssija olisi ilmaisullisesti ja taiteellisesti äärimmäisen taitava, fyysisen suorituskyvyn rajoitteet voivat tulla kehittymisen esteeksi. Suorituskyvyn ollessa hyvä, vapautuu kapasiteettia myös esiintymiseen ja taiteelliseen puoleen. (Irvine ym. 2011; Kozai 2012; Wyon 2012.)

Ambegaonkarin, Caswellin, Winchesterin, Aswellin & Andren (2012) tutkimuksessa selvisi se, että tanssi oli tutkimukseen osallistuneiden, yliopistotasolla modernia tanssia tanssivien keskuudessa heidän ainoa fyysinen aktiviteettinsä. Tanssija voi olla motivoitunut tanssiin, mutta kaikki muu harjoittelu koetaan turhaksi. Tärkeää olisi liikkua mahdollisimman monipuolisesti, jotta myös tanssissa tarvittavat muut fyysisen suorituskyvyn osa-alueet kehittyvät. Ideaalitapauksessa tanssija olisi ominaisuuksiltaan monipuolinen niin voima-, liikkuvuus- ja kestävyysominaisuuksiltaan kuin myös liiketaidoiltaan (Mäenmäki 2017). Tanssissa tarvitaan tanssilajista riippuen kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita, joita voidaan ajatella olevan esimerkiksi kestävyys, voima, liikkuvuus, ketteryys, nopeus, räjähtävyys, tasapaino, koordinaatio ja taito. Esimerkiksi baletissa voidaan keskittyä hitaaseen ja kontrolloituun liikkeeseen, breakdancessa fokus voi olla ylävartalon vahvuuden ja räjähtävyyden kehittämisessä, kun taas nykytanssissa kannattaisi painottaa esimerkiksi kestävyteen ja voimaan liittyvää harjoittelua, kun ponnistetaan poikkeuksellisesta asennosta ja laskeudu-

taan toiseen. Harjoittelun tulee siis pohjautua lajianalyysiin, jonka avulla selviävät kyseisen tanssilajin harjoittelun painopistealueet (Männenä 2017; Wiltshire, 2018d). Kokonaisuutena hyvä suorituskky on avainasemassa sekä vammojen ja loukkaantumisten vähentämisessä että tanssiharastuksen ja -uran jatkamisessa. (Irvine ym. 2011; Wiltshire, 2018d.)

Perinteiset harjoitusmenetelmät eivät ole enää riittäviä varmistamaan tanssijan selviytymistä tanssin fyysisistä vaatimuksista. Opettajien tulee lisätä tietämystään ja ymmärrystään fyysisen suorituskvyn osa-alueista ja niiden merkityksestä tanssissa ja osattava joko integroida fyysinen harjoittelu tanssitunnille tai huomioida sen ohjeistaminen oheisharjoitteluna. (Irvine ym. 2011.) Farmerin ja Brounerin (2021) vastikään julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin tanssijoiden, tanssiopiskelijoiden ja tanssinopettajien käsityksiä voimaharjoitteluun liittyen tanssissa. Heidän mukaansa tanssijat ja tanssiopiskelijat suhtautuivat asiaan myönteisemmin, mutta tanssinopettajat eivät pitäneet asiaa niin tärkeänä.

Angioin ym. (2012) mukaan nykytanssijat hyötyvät urheilijoiden tavoin fyysisen suorituskvyn osa-alueiden harjoittamisesta. Heidän tutkimuksessaan tuli esiin, että fyysisen suorituskvyn parantamiseen tähtäävä oheisharjoittelu vaikutti nykytanssijoiden lihasvoimaan, aerobiseen kestävyyskuntoon sekä tanssin esteettisyyteen merkittävästi. Kokemukseni mukaan tanssijat tekevät pääsääntöisesti kehonhuoltoa, esimerkiksi pilatesta, joogaa ja venyttelyä. Fyysisen suorituskvyn harjoittelu tulisi kuitenkin nähdä laajempänä kokonaisuutena ja sitä tulisi monipuolistaa urheilumaailmasta mallia ottaen. Onko tanssijoille tarjolla urheilumaailman kaltaisesta esimerkiksi oheisharjoitteluna tunteja, joissa fyysistä suorituskkyä harjoitetaan monipuolisesti omaa tanssilajia silmällä pitäen? Tanssijoiden tulisi saada tietoa fyysisen suorituskvyn osa-alueiden kehittämisestä. Kozain (2012) mukaan tanssijoilla ei ole tarpeeksi tietoa fyysisen suorituskvyn parantamisen käytännöistä. Edelleen vuonna 2021 julkaistussa tutkimuksessa tanssijat kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi tietoa tanssia tukevasta lihasvoimaharjoittelusta (Farmer & Brouner 2021). Tanssitunnilla harjoittelun on oltava turvallista ja tanssitaitoja tehokkaasti eteenpäin vievää, mikä ei ole mahdollista, jos suorituskvyn peruspilarit eivät ole kunnossa.

3 LIHASVOIMAHARJOITTELU TANSSISSA

Lihaskasvuun tarvitaan joka päivä kaikessa toiminnassa. Ilman lihaskasvuun ei tapahdu yhtäkään liikettä tai ei pystytä pitämään yllä tasapainoa. Voimaharjoittelun rooli on tanssin parissa usein väärin ymmärretty: voimaharjoittelun pelätään heikentävän tanssijan liikkuvuutta lihaskasvuun myötä tai haittaavan sekä tanssin että tanssijan estetiikkaa (Irvine ym. 2011; Angioi ym. 2012; Kozai 2012; Wiltshire 2018b; Farmer & Brouner 2021). Kozain (2012) ja Angioin ym. (2012) tutkimuksissa tämä käsitys on kumottu, sillä voimaharjoittelun on todistettu johtavan parempaan tanssimiseen ja loukkaantumisten vähenemiseen tanssin estetiikkaa häiritsemättä. Käsitykset lihaskasvuun negatiivisesta vaikutuksesta tanssiin ja tanssijaan ovat kuitenkin onneksi vähitellen muuttumassa, sillä tanssijoiden ja tanssiopiskelijoiden on viime aikoina osoitettu suhtautuvan myönteisemmin tanssiin liittyvän voimaharjoittelun hyötyihin (Farmer & Brouner 2021).

Väsymyksestä johtuva kehon optimaalisten linjausten puute altistaa vammoille tanssiessa (Kozai 2012; Wyon 2012), joten voimaharjoittelua tulisi ottaa mukaan tanssijoiden harjoitteluun. Hulmin (2018, 93) mukaan voimaharjoittelu ehkäisee vammoja, koska voimaharjoittelun ja monipuolisen kehon motorista kehittävän liikunnan ansiosta saavutetut vahvat ja toimivat lihakset sekä hyvä liikkeenhallinta tukevat niveliä esimerkiksi hyppyjen alastulossa tai nopeissa suunnan muutoksissa. Suurimmassa osassa tanssilajeja hyppyjä ja suunnanmuutoksia esiintyy todella paljon.

Voimaharjoittelun puolesta tanssissa puhuu se, että Ribeiro, Campos-Filho, Avelar, Santos, Achour Júnior, Aguiar, Fleck, Serassuelo Júnior & Cyrino (2017) ovat tutkimuksessaan saaneet näyttöä siitä, että voimaharjoittelulla lisätään myös liikkuvuutta. Heidän tutkimuksessaan voimaharjoittelu vähensi sekä miehillä että naisilla ylimääräistä jäykkyyttä ja jännitettä nivelten ympärillä samoin tavoin kuin esimerkiksi staattinen venyttely.

Voimaharjoittelussa harjoitteet ja harjoittelutavat on laadittava niin, että saadaan haluttu tulos. Optimaalisen voimaharjoittelun toteuttamiseksi tarvitaan lajiansalyysia eli on selvitetävä, mitä ominaisuuksia juuri kyseinen laji vaatii. (Wiltshire, 2018d.) Kun voimaharjoitteet on laadittu huolellisesti, niiden siirtovaikutus suoraan lajiin mahdollistuu. Liikevalinnat tulisi tehdä lajissa tärkeimpien liikesuuntien ja lihasryhmien perusteella, ei lajisuoritusta jäljitellen. (Irvine ym. 2011; Rytkönen & Hulmi 2013; Mäenmäki 2017; Wiltshire 2018b.) Wiltshiren (2018e) mukaan "just because an exercise does not look like dance, does not mean it is not specific to dance".

3.1 Kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima

Lihassoima voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan, jotka puolestaan jaetaan vielä yksityiskohtaisempiin alaosa-alueisiin. Nämä lihasvoiman osa-alueet ja niiden alaosa-alueet harjoitteluperiaatteineen on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Voiman eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet – ominaisuutta parhaiten harjoittavat toistomäärät, kuormien suuruudet sekä palautusajat. (Suomen Fysiovalmentajat 2017.)

Voiman osa-alueet	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimivoima	Pikavoima	Räjähtävävoima
Toistot (per sarja)	20-50	12-50	6-12	1-5	6-10	1-5
Kuorma (% maksimista)	oma keho	20-60	60-85	90-100	30-80	40-60
Palautus (sarjojen välillä)	30 s - 2 min	30 s - 2 min	1-3 min	3-5 min	3-5 min	3-5 min

Kestovoiman harjoittelulle ominaista on oman kehon paino tai matala kuorma, suuret toistomäärät sekä lyhyet palautukset liikesarjojen välillä. Kestovoimaa harjoitetaan aerobisena lihaskestävyysharjoitteluna, jolla kehitetään verisuonien hiusuonitusta ja hitaiden lihassolujen työtehoa, sekä anaerobisena voimakestävyysharjoitteluna, jolla kehitetään lihasten happamuudensietokykyä ja nopeiden lihassolujen työtehoa. (Suomen Fysiovalmentajat 2017; Männenä 2019, 86, 90–91.)

Maksimivoimalla tarkoitetaan voimaa, jonka lihas pystyy tuottamaan yksittäisen suurimman mahdollisen suorituksen aikana. Maksimivoiman tasoon vaikuttavat pääasiassa lihaksen poikkipinta-ala eli lihaksen koko sekä se, miten hyvin hermosto osaa käskyttää lihaksia. Maksimivoimaharjoittelulle ominaista on suurehkot tai hyvin suuret kuormat, suhteellisen vähäiset toistomäärät sekä pitkät palautukset liikesarjojen välillä. Maksimivoima jaetaan perusvoimaan ja varsinaiseen maksimivoimaan. Perusvoimaharjoitteilla kasvatetaan erityisesti lihassolujen kokoa sekä varsinaisilla maksimivoimaharjoitteilla parannetaan lihaksen hermostollisia ominaisuuksia. Perusvoimaharjoittelu kehittää maksimivoimaa, sillä tiukat sarjat suurehkoilla vastuksilla lisäävät tehokkaasti lihasmassaa, minkä seurauksena myös maksimivoimataso paranee. Perusvoimaharjoittelu on ikään kuin välivaihe siirryttäessä kestovoimapainotteisesta harjoittelusta maksimivoimapainotteiseen harjoitteluun. (Suomen Fysiovalmentajat 2017; Männenä 2019, 86–89.)

Nopeusvoima kuvastaa lihaksen kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima lyhyimmässä mahdollisessa ajassa tai suurimmalla mahdollisella nopeudella. Nopeusvoimaharjoittelulle on ominaista kohtuulliset tai suurehkot kuormat, pienet toistomäärät ja pitkät palautukset. Jotta nopeusvoimaharjoittelusta olisi hyötyä, on se tehtävä maksimaalisella teholla täydellisesti keskittyen ja sarjojen välisten palautusten on oltava riittävän pitkät. Liian lyhyillä palautuksilla maitohappopitoisuus elimistössä kohoaa, mikä laskee nopeiden motoristen yksiköiden toimintaa ja tehon laskiessa suuntaa harjoitusvaikutusta hitaisiin lihassoluihin. Tällöin harjoitusvaikutus menee kestovoiman puolelle eikä vastaa nopeusvoimaharjoituksen tarkoitusta. (Suomen Fysiovalmentajat 2017; Mäennä 2019, 86, 89–90.)

Nopeusvoima voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen: pikavoimaan ja räjähtävään voimaan. Pikavoimaharjoittelulla kehitetään nopeiden lihasolujen hermotusta syklisissä eli toistuvissa suorituksissa ja räjähtävän voiman harjoittelulla kehitetään lihassupistuksen maksimaalista tehoa yksittäisissä suorituksissa. Pikavoimaharjoittelussa pyritään jatkuvaan suoritukseen ilman toistojen välistä palautumista. Yleisesti käytetään noin 10 sekunnin mittaista aikarajaa ja harjoitus tehdään niin suurella kuormalla kuin ne 6–10 toistolla pystytään kyseisessä liikkeessä tekemään. Tavoitteena on siis minimoida sarjan kokonaiskesto aika. Räjähtävässä voimaharjoittelussa toistot tehdään yksittäisinä suorituksina: vaikka sarjassa olisi viisi toistoa, on kukin toisto erillinen suorituksensa. Räjähtävässä voimaharjoittelussa pyritään minimoimaan yksittäisten toistojen kesto aika. (Suomen Fysiovalmentajat 2017; Mäennä 2019, 86, 89–90.)

3.2 Monipuolisen lihasvoimaharjoittelun huomioiminen

Oma kokemukseni tanssin maailmasta on se, että mikäli tanssija harjoittelee voimaa, se on pääsääntöisesti kesto voimaa. Tanssija voi harrastaa tanssin ohella pilatesta ja joogaa, jotka sinänsä ovatkin hyviä tapoja esimerkiksi syvien tukilihasten vahvistamiseen tai siihen, että liikkuvuus kehittyy hallitusti. Esimerkiksi Ahearn, Greene ja Lasner (2018) ovatkin saaneet vahvaa näyttöä pilatesharjoittelun positiivisista vaikutuksista tanssijoiden linjauksiin, vartalonhallintaan ja alavartalon voimaan. Harjoittelua tulisi kuitenkin monipuolistaa, jotta tehokkaampi kehittyminen lajiosaamisessa mahdollistuu.

Todellisuudessa tanssija tarvitsee kestovoiman lisäksi myös maksimi- ja nopeusvoimaa. Esimerkiksi hypätessä tanssijan on kyettävä tuottamaan jalkaterän kautta alustaa vasten todella lyhyessä ajassa todella paljon voimaa. Kykyä tuottaa voimaa nopeasti voidaan kehittää nopeusvoimaharjoittelulla. Voiman tuottamisnopeuden kehittymisellä on nopeusvoimaharjoittelussa kuitenkin rajansa, joten sen lisäksi tarvitaan myös maksimivoimaharjoittelua. Maksimivoiman kehittymisen kautta voimaa voidaan tuottaa nopeammin, minkä avulla suorituksessa voidaan kehittyä huomattavasti. Maksimivoima toimii siis eräänlaisena reservinä kestovoimalle sekä nopeusvoimalle; puutteelliset maksimivoimatasot ovat usein erittäin suuri rajoittava tekijä suorituskyvyn parantumiselle. (Rytkönen, Hulmi & Haikarainen 2014.)

Vaikka lähtökohtaisesti ajatellaan, että mitä suurempi lihas, sitä voimakkaampi se on, tanssijoista ei ole tarkoituksenmukaista kehittää suurilihaksisia lihaskimppuja. Pienestäkin lihaksesta voidaan saada ulos todella suuria voimia, jos hermosto kykenee käskyttämään lihaksen kaikki lihassolut käyttöön. Hyvä lihasten hermostollinen käskytyiskyky on näin ollen erittäin tärkeää ja sitä kehittämällä voimaa voidaan lisätä ilman, että lihasten koko kasvaa. (Rytkönen & Hulmi 2013; Wiltshire 2018b.)

Lihassolujen käskytyiskykyä voidaan harjoitella kolmella eri tavalla. Yksi tapa aktivoida ja kuormittaa kaikkia lihassoluja on harjoitella pienehköillä kuormilla yksittäinen sarja uupumukseen asti eli niin, ettei enää yhtään toistoa jakseta tehdä hyvällä tekniikalla. Pienehköillä kuormilla rauhallisesti harjoittellessa aluksi aktivoituvat pienet ja kestävät lihassolut, ja vasta rasituksen jatkuessa tarpeeksi kauan käskyttyvät nopeat ja vahvat lihassolut. Tällöin kaikkien lihassolujen käyttöönotto tapahtuu siis todella hitaasti, mikä ei ole liikesuorituksen kannalta aina tehokasta. Tanssin parissa tämä lihaksen oikeasti uupumukseen asti harjoittaminen tuskin toteutuu, ja harjoittelun hyödyt jäävät lihasten käskytyiskykyä ja sitä kautta voiman tuottoa silmällä pitäen valjuksi. Jos välttämättä kuitenkin halutaan harjoitella pienehköillä kuormilla, hermoston käskytyiskyvyn optimoimiseksi ja kaikkien lihassolujen käyttöön ottamiseksi liike vaatii maksimaalista liikenopeutta. Toinen tapa aktivoida lähes kaikki lihassolut on siis tehdä liikkeen työvaihe (konsentrisen osuus) pienehköillä kuormalla mutta maksiminopeudella. Eli esimerkiksi kyykättäessä tämä tarkoittaa kyykyn ala-asennosta ponnistamista ylös mahdollisimman nopeasti. Kolmas ja perinteisin tapa on lisätä harjoitteluun suuri kuorma (noin 80 % yhden toiston maksimista), jolloin käytännössä heti ensimmäisestä toistosta lähtien käskyttyvät kaikki liikkeen kannalta olennaisimmat liikehermosolut. Tämä on tehokas tapa harjoituttaa lihasten käskytyä ja sitä kautta voimantuottoa. Pienillä kuormilla uupumukseen

saakka tehdyn harjoittelun sijaan saman tuloksen voi saada miellyttävämällä harjoituksella ja pienemmällä kokonaistyömäärällä – lisäämällä kuormaa ja vähentämällä toistoja. (Hulmi 2018, 100–101.)

4 LIKKUVUUSHARJOITTELU TANSSISSA

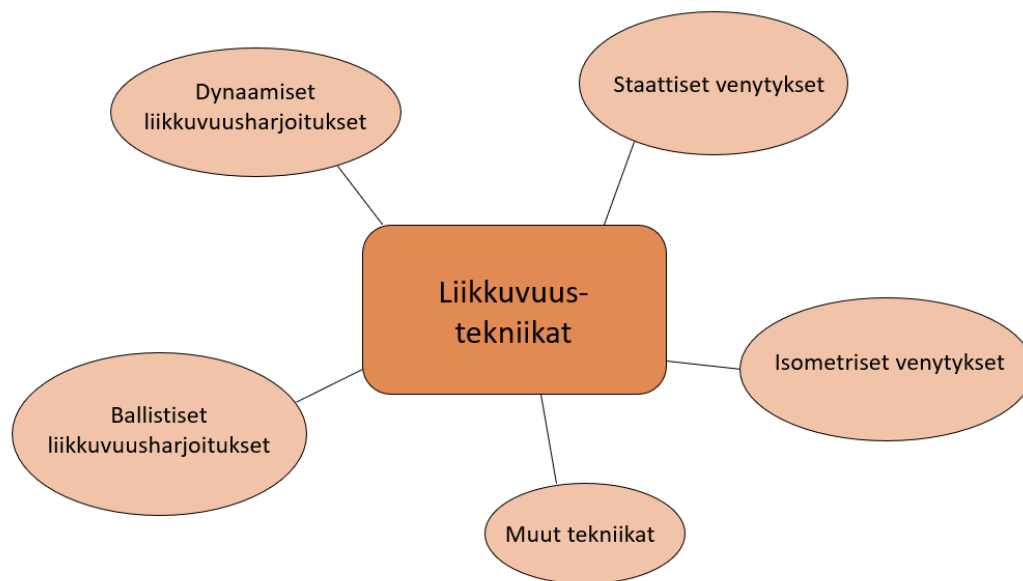
Liikkuvuus määritellään usein tietyn nivelen liikelaajuudeksi, mutta sen lisäksi kehon liikkuvuuteen vaikuttaa koko kokonaisuus: lihakset, jänteet, sidekudokset kuten faskiat, hermosto, hormonit, jopa ajatukset ja tuntemukset. Liikkuvuus on hyvin tärkeä osa suorituskkyä erityisesti suurta liikkuvuutta vaativissa lajeissa. Tietyissä tanssilajeissa tarvitaan reilusti normaalin liikelaajuuden ylittävää liikelaajuutta. Liikkuvuus vaikuttaa lihasvoiman tuottoon, liikkeen taloudellisuuteen ja tehokkuuteen sekä koordinaatioon. Liikkuvuuden merkitys korostuu myös vammojen ennaltaehkäisyssä. Ihmisten erilainen kudostyyppi vaikuttaa siihen, onko taipuvainen yliliikkuvuuteen vai jäykkyyteen, mutta kuka tahansa voi kehittää liikkuvuutta harjoittelemalla. (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018, 26–42; Ahonen, luento 11. – 12.4.2019; Hänninen, luento 14.11.2020.)

Kun niveliä ei ole totuttu kuormittamaan niiden ääriasentoihin ja -asunnoissa, ääri liikkeitä tehtäessä hermosto kokee tilanteen uhkaavaksi, minkä vuoksi kehon hälytystila nousee ja lihastonus kasvaa. Tämä on huono asia suurten liikelaajuuksien kannalta, koska kudokset vastustavat liikettä. Harjoittelussa tämä asia tulee tiedostaa ja suunnitella harjoittelu niin, että keho tottuu ääriasentoihin ja pystyy toimimaan niissä ja niistä käsin. Kehon tunteman uhkan poistamisessa on tärkeää ottaa mukaan myös ajatukset ja mieli. Keho ei mukaudu tuntemaansa uhkaan, vaan haraa vastaan, jos harjoituksen aikana ajatukset toistavat mantraa ”apua, sattuu”. (Pihlman ym. 2018, 15; Hänninen, luento 14.11.2020; Wiltshire 2020.)

Olen seurannut liikkuvuusharjoittelun ympärillä käytävää kiinnostavaa keskustelua – millainen liikkuvuusharjoittelu on oikeaa, mitä saa ja ei saa tehdä ja ylipäättään sitä, onko liikkuvuusharjoittelu relevantti asia. Hännisen (luento 14.11.2020) mukaan hyvät liikkuvuusharjoitteet ovat sellaisia, jotka ottavat lajin vaatimustason huomioon. Esimerkiksi tanssissa grand jete -hyppysä vaaditaan lihaksen pituutta ja rentoutumista, mutta myös voimaa tuoda hyppy alas onnistuneesti ja turvallisesti; silloin kannattaa harjoitella muutakin, kuin vain lihaksen rentoutumista pidentyneessä tilassa.

Liikkuvuusharjoittelun tekniikoita on monia ja niitä jaotellaan eri lähteissä eri tavalla. Pihlmanin ym. (2018, 6) mukaan tekniikoita ovat muun muassa dynaamiset ja ballistiset liikkuvuusharjoitukset sekä staattiset ja isometriset venytykset, jotka esittelen kuviossa 1. Lyhyellä aikavälillä dynaamiset ja isometriset liikkuvuustekniikat ovat usein tehokkaampia liikkuvuuden kehittäjiä kuin staattinen

venyttely, mutta pitkällä aikavälillä erot tasoittuvat, ja tärkeimpänä tekijänä on säännöllinen, jatkuva harjoittelu (Ribeiro ym. 2017). Erityisesti Ahonen (luento 11.-12.4.2019) painottaa, ettei mitään liikkuvuusharjoittelutekniikkaa voi nostaa yksinään muiden yläpuolelle, vaan kaikki erilaiset tekniikat ovat tarpeen. Yksilölliset erot ovat huomattavia – myös saman henkilön suoritukset vaihtelevat päivästä toiseen. Siksi on tärkeää ymmärtää eri tekniikoita, jotta tilanteen mukaan osataan valita sopivat harjoitteet. (Pihlman ym. 2018, 77–79, 93, 217; Ahonen, luento 11.–12.4.2019.)



KUVIO 1. Eri liikkuvuustekniikat.

4.1 Eri liikkuvuustekniikoita

Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet ovat harjoituksia, joissa liike on pääosassa – ne voivat näyttää perinteisiltä venytyksiltä, mutta tarkoituksena on liikkua koko ajan asennosta toiseen tai toistaa aktiivisesti tiettyä liikerataa rytmisesti ja hallitusti. Tarkoitus on harjoittaa hermostoa, joten väsymisen tunnetta on vältettävä. Pikkuhiljaa lihashermojärjestelmä tottuu liikkeeseen, lihasten tonus antaa periksi ja suurempi liike mahdollistuu. Tämä liikkuvuusharjoittelun tekniikka sopii esimerkiksi alkuverryttelyn yhteyteen. (Pihlman ym. 2018, 79–81; Ahonen, luento 11.–12.4.2019.)

Ballistiset liikkuvuusharjoitteet tarkoittavat harjoitteita, joissa liike syntyy ensisijaisesti liike-energiasta, eikä liikettä pystytä nopeasti pysäyttämään kuten hallituissa dynaamisissa harjoitteissa. Ballistisiin harjoitteisiin voi sisältyä muihin tekniikoihin verrattuna suurempi loukkaantumiseriski, joten ne eivät sovi kaikille, mutta esimerkiksi tanssissa näille on varmasti oma paikkansa. Erityisesti edistyneille tai isoja liikeratoja tarvitseville tanssijoille ballistinen liikkuvuusharjoittelu on tarpeellinen tekniikka, jotta elimistö tottuu tämän tyyppisiin liikemalleihin. (Pihlman ym. 2018, 82–83.)

Staatittiset liikkuvuusharjoitteet, kuten *staatittinen venyttely*, toteutetaan paikallaan. Staatittisessa venyttelyssä tietty lihas tai lihasryhmä asetetaan venytykseen, jotta sen elastisuus lisääntyisi ja halluttu lihasjänteys saavutettaisiin. Venyttelyä on kritisoitu siitä, että se tekee kehon löysäksi ja hitaaksi heikentäen nopeutta, voimaa, hallintaa ja liikkeen taloudellisuutta joko välittömästi venyttelyn jälkeen tai pitemmällä aikavälillä. Kuitenkaan suurin osa tutkimuksista ei tue tätä väitettä eikä näytöä staatittisen venyttelyn haitoista ole pitkälläkään aikavälillä. Päinvastoin staatittisen venyttelyn on tutkimuksissa todettu lisäävän liikkuvuutta ja parantavan alaraajojen lihasvoimaa, lihaskestävyyttä sekä lihasten tehoa. Lihaksen rentoutuminen ja lihaksen pidentymisen tavoittelu staatittisessa venyttelyssä ei sinänsä ole ongelma, vaan se, että liikkuesssa liikeradan ääripäässä ei osata hyödyntää voimaa (Hänninen, luento 14.11.2020; Wiltshire 2020). Voima ja hallinta ovat tärkeitä ominaisuuksia yhdessä liikkuvuuden kanssa. (Pihlman ym. 2018, 83–87.)

Staatittisten venytysten yhteydessä korostetaan rentouden saavuttamista ja tärkeyttä liikkeiden ääriasennoissa. Syvähengityksen avulla tehostuva parasympaattisen hermoston toiminta avustaa lihastonuksen alenemista muuallakin kuin venytettävässä kohteessa. Tieteellisiä tutkimuksia usein suositeltujen 30 sekunnin mittaisten venytysten paremmuudesta ei ole. Toiset hyötyvät viidentoista sekunnin rauhallisesta venytyksestä ja toiset pidemmistä, useiden minuuttien mittaisista staatittisista venytyksistä. Yksilöllisyys on syytä muistaa jokaisella harjoituskerralla. Staatittisten venytysten suorittamista kannattaa välttää välittömästi raskaan harjoituksen päätteeksi, koska silloin hermosto on väsynyt, lihasten energiavarastot ovat tyhjät sekä kehon suola- ja nestetasapaino voivat olla sekaisin. Sen vuoksi on odotettava, että tilanne korjaantuu palautumisprosessin yhteydessä. (Pihlman ym. 2018, 84–85, 217.)

Isometriset liikkuvuusharjoitteet tarkoittavat staatittista eli paikallaan olevaa venyttelyä, johon yhdistetään kohdelihaksen/-lihaksien aktivaatio. Isometrisessä liikkuvuusharjoittelussa pyritään vaikuttamaan varsinaisen lihaksen venyttämisen ohella sitä ympäröiviin kalvorakenteisiin eli faskioihin.

Kun venytyksessä olevaa lihasta jännitetään, lihaksen ympärillä olevat faskiakalvot antavat myöten, mikä vaikuttaa koko kudostekonaisuuden elastisuuteen. Lihasta jännitetään isometrisesti paikallaan muutamien sekuntien ajan, minkä jälkeen lihas rentoutetaan ja viedään uuteen liikelaajuuteen uutta toistoa varten. Tätä sykliä toistetaan, kunnes liikkuvuus ei siinä hetkessä enää lisäännä, mikä usein tapahtuu muutamien toistojen jälkeen. Suosituksena on jännittää noin 10-20 %:n voimalla, jolloin kohdehenkilö ei käytä muita lihaksia jännityksen aikaansaamiseksi. (Pihlman ym. 2018, 88–90; Ahonen, luento 11.–12.4.2019.)

4.2 Huomioita lihasvoimasta liikkuvuusharjoittelun yhteydessä

Jos liikkuvuusharjoittelu ei yksinään tuota tulosta, on syytä miettiä, pitäisikö harjoitteluun lisätä voimaharjoittelua venyttelyn sijaan (Pihlman ym. 2018, 84; Hänninen, luento 14.11.2020). Voimaharjoittelulla voidaan lisätä myös liikkuvuutta, mistä Ribeiro ym. (2017) saivat tutkimuksessaan näyttöä. Heidän tutkimuksensa mukaan voimaharjoittelu vähensi sekä miehillä että naisilla ylimääräistä jäykkyyttä ja jännitettä nivelten ympärillä samoin tavoin kuin esimerkiksi staattinen venyttely.

Jännittyneiden ja kireiden lihasten taustalla on usein niiden heikkous. Lihaskumin tunne viestittää muulle keholle, ettei asento tunnu hyvältä. Tällöin venyttely on tavallinen korjaustoimi. Esimerkiksi notkoselkään ajavissa lajeissa (tanssi, voimistelu) harrastajan lantion asennon muuttumisen vuoksi takareisi on jo valmiiksi venyttyneessä tilassa, jolloin lihaksen venyttäminen pahentaa tilannetta. Tarkoituksenmukaista olisi vahvistaa lihasta ja opettaa se pois venyttyneestä tilasta, jotta väärää tuntemusta lihasjumista ei synny. (Hänninen, luento 14.11.2020.) Lihasten vahvistamisen ja kehon linjausten korjaamisen lisäksi yksi tapa vahvistaa lihasta ovat venyttelyn yhteydessä esimerkiksi isometriset liikkuvuusharjoitteet. (Pihlman ym. 2018, 88; Hänninen, luento 14.11.2020.)

5 TUTKIMUKSEN KULKU JA TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyössäni selvitän tanssinopettajien näkemyksiä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkityksestä tanssissa sekä sitä, miten he toteuttavat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tanssinopetuksessaan. Tarkoitukseni on tehdä tutkimustulosten ja teoriapohjan pohjalta päätelmiä siitä, kuinka kyseistä harjoittelua kannattaisi käytännössä toteuttaa tanssitunnilla. Seuraavaksi kerron tutkimuksen kulusta, minkä jälkeen esittelen tutkimustulokset teemoittain.

5.1 Tutkimuksen kulku

Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena ja keräsin tutkimusaineiston haastattelemalla kolmea tanssinopettajaa. Ennen varsinaisen tutkimusosion toteuttamista tutustuin aihepiiriä käsittelevään kirjallisuuteen sekä keräsin teoriapohjaa aiheesta, jotta haastattelun suunnittelu oli mahdollista. Haastattelumenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun eli teemahaastattelun, jossa haastattelun teemat ovat ennalta valittuja, mutta ne voidaan esittää vapaassa järjestyksessä ja tarkentavien lisäkysymysten esittäminen haastattelutilanteessa on mahdollista. Tämä antaa haastattelutilanteelle lisää tilaa ja haastateltavat saavat laajemmin kertoa omista ajatuksistaan mahdollistaen aiheeseen liittyvien uusien seikkojen esille tulon. Koin tärkeäksi, että tanssinopettajat saivat kertoa aiheesta laajasti ja vapaamuotoisesti, mutta itse pystyin samanaikaisesti ohjailemaan keskustelua pysymään aiheen parissa. Teemahaastattelu sopi työhöni haastattelumuodoksi myös sen vuoksi, että se tarjoaa mahdollisuuden tutkimusasetelman täsmentämiseen opinnäytetyön etenevän yhteydessä. (KAMK 2021a.) Teemahaastattelun rungossa (liite 1) tuon ilmi teemat, joista jokaisessa haastattelussa keskusteltiin.

Valitsin haastateltavaksi kolme tanssinopettajaa, jotka opettavat aikuisia ja nuoria aikuisia. Jokainen tanssinopettaja opettaa työssään useampaa tanssilajia useammalle taitotasolle. Teemahaastatteluissa he kuitenkin vastasivat kysymyksiin oman päättänsilajinsa – showtanssin, hip hopin tai discotanssin – perusteella. Halusin saada opinnäytetyöhöni näkemystä useammasta tanssilajista yhden lajin sijaan. Haastatteluun osallistuneilla tanssinopettajilla on vaihteleva koulutustausta. Yksi tanssinopettajista opettaa pitkän, oman tanssitaustansa pohjalta ilman varsinaista tanssialan kou-

lutusta, toinen on ammatiltaan sekä tanssinopettaja (AMK) että fysioterapeutti (AMK) ja kolmannella on oman tanssitaustansa lisäksi liikunnanohjaajan (AMK) sekä fysioterapeutin (AMK) koulutus. Tutkimukseeni osallistuneet tanssinopettajat pysyvät anonyymeina. Halusin, että tanssinopettajat saivat vapaasti vastata mahdollisimman rehellisesti kysymyksiin ilman, että vastauksia voitaisiin yhdistää juuri heihin.

Haastattelut toteutin joko kasvotusten tai internetin välityksellä videohaastatteluina, ja ne kestivät puolesta tunnista tuntiin. Tanssinopettajat saivat teemat tietoonsa ennen haastatteluja etukäteistutustumista varten. Nauhoitin tanssinopettajien haastattelut, minkä jälkeen toin ne kirjalliseen, analysoitavaan muotoon. Haastatteluaineiston analysoin käyttäen apuna teemoittelua. Teemoittelussa aineisto jaetaan muutaman aihepiirin eli teeman alle, ja tulokset kootaan hahmotettavampaan ja ymmärrettävämpään muotoon (KAMK 2021b).

Seuraavaksi esittelen teemoittain haastattelujen tulokset. Selventääkseni kenen haastateltavan tanssinopettajan ääni kulloinkin vastauksessa kuuluu, nimeän haastateltavat päätanssilajinsa mukaisesti. Haastateltava D opettaa pääsääntöisesti discotanssia kaiken tasoisille tanssijoille. Haastateltava S opettaa enimmäkseen showtanssia aloitteleville harrastajille. Haastateltavan H pääalaji on hip hop, ja hän opettaa sitä pääsääntöisesti edistyneille ja kilpaileville tanssijoille.

5.2 Liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkitys tanssinopetuksessa

Jokainen haastateltava tanssinopettaja kertoi pitävänsä lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tärkeänä tanssijalle yksilönä. Heidän mielestään se on välttämätöntä loukkaantumisten ja vammojen vähentämisessä. Haastatteluista kävi ilmi, että hyvän pohjakunnon ajatellaan auttavan kehoa kestämään tanssitunnilla tapahtuvat lukuisat toistot. Jokainen haastateltava toi esille tanssijan kehon linjausten tärkeyden. Lihasvoimaa ja kehon liikkuvuutta todettiin tarvittavan esimerkiksi jo pelkäämään ryhdin ylläpitoon paikoillaan seistessä, jotta kehon linjaukset pysyvät turvallisina. Linjaukset tulee pystyä säilyttämään ehdottomasti myös liikkeessä. Haastateltava H perusteli linjausten tärkeyttä erityisesti hip hopissa. Hip hop on freestyleen ja oman liikkeen tuottamiseen pohjautuva tanssilaji, jota tanssittaessa keho hakee toistuvasti sille ominaisia ja tuttuja reittejä, ja jos näitä reittejä kuljettaessa kehon linjaukset ovat puutteellisia, loukkaantumisriski on runsaiden toistojen

vuoksi ilmeinen. Hänen mukaansa erityisesti katutanssijat hyötyisivät lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelusta ja sen merkityksen ymmärtämisestä, vaikka he yleensä ajattelevatkin lajiaan enemmän rentona kulttuurina ja coolina elämäntapana. Haastateltava H kiteytti kehosta huolehtimisen tärkeiden sanomalla, ettei ole enää kovin coolia, jos tanssija ei pidä huolta kehostaan, sen vuoksi loukkaantuu eikä voi enää tanssia ja toteuttaa elämäntapaansa.

Vaikka tanssinopettajat kokivat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun merkityksen tärkeäksi, kaksi heistä ei kuitenkaan toteuttanut sitä järjestelmällisesti tanssitunneillaan, vaan priorisoi tanssiin liittyviä muita osa-alueita tanssituntiansa sisällössä. Haastateltava S piti tärkeämpänä tanssin iloa: hän opettaa ainoastaan harrastajaryhmiä ja koki, että tanssijat tulevat tunneille hakemaan juuri tanssin iloa. Hän teki kuitenkin eron harrastaja- ja kilpailuryhmien välille siten, että mikäli hän opettaisi kilparyhmiä ja tavoitteellisemmin tanssivia, hän sisällyttäisi ehdottomasti tanssitunnin harjoitteluun järjestelmällisesti konkreettista liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua. Hän ei kokenut harrastajille tätä niin tärkeäksi, koska harrastajat tulevat tunnille eri lähtökohdista. Hän ajatteli myös tarvittavan lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun toteutuvan tällä taitotasolla jo itsessään tanssin kautta.

Haastateltava H koki liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun lajiriippuvaiseksi ja perusteli niiden vähäisyyttä tunneillaan opettamansa tanssilajin kulttuurilla. Hän koki, ettei se oikein olennaisesti istu hip hopin kontekstiin, vaan tärkeämpää on painottaa koko kulttuuria sekä kulttuuriin sisältyvää sosiaalisuutta ja yhdessä tekemistä. Toista lajia, esimerkiksi showtanssia, opettaessaan hän ajattelisi voivansa käyttää tanssitunnin sisällöstä isomman osan näiden suorituskyvyn osa-alueiden kehittämiseen. Hänen mielestään lihasvoiman ja liikkuvuuden harjoittelu pitäisi toteuttaa mahdollisimman yksilöllisesti ja tanssijälähtöisesti räätälöitynä, mihin tanssitunnilla ei hänen mukaansa ole mahdollisuutta.

Haastateltava D oli sitä mieltä, että varsinkin discotanssissa liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu on oleellinen osa lajia, minkä vuoksi hän toteuttaa sitä tunneillaan järjestelmällisesti. Tanssinopettaja painotti, että liikkuvuus ja lihasvoima on koko kehon osalta tärkeää: ”ne ovat koko kehon juttu, eivät koske ainoastaan jalkoja”. Hänen mukaansa discotanssitunnilla tehtävät liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitukset auttavat selviämään tunnista, mutta näissä osa-alueissa varsinaista kehittymistä haetaan tanssituntien ulkopuolella.

Tutkimuksessani jokainen haastateltava tanssinopettaja näki liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun tärkeänä yksilölle kehon turvallisten linjausten edistämässä sekä loukkaantumisriskin vähentämisessä. Siitä huolimatta harjoittelun toteuttamisessa tanssitunneilla ilmeni kuitenkin vaihtelua. Yksi haastateltava toteutti lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tanssitunneillaan järjestelmällisesti, mutta kaksi haastateltavista ei toteuttanut sitä varsinaisesti. He painottivat näiden sijasta tanssin iloa ja kyseisen tanssilajin kulttuuria. Huomiota kiinnitettiin myös siihen, ettei tanssitunnilla ole mahdollista toteuttaa tällaista harjoittelua tarpeeksi yksilöllisesti ja tanssijälähtöisesti. Kaikki haastateltavat tanssinopettajat olivat sitä mieltä, että lihasvoima ja liikkuvuus kehittyvät myös tanssin sisällä, tanssin ohessa.

5.3 Lihasvoimaharjoittelun toteuttaminen

Haastateltava H kertoi toteuttavansa tanssitunneillaan lihasvoimaharjoittelua silloin tällöin esimerkiksi, jos opetettava ryhmä tarvitsee herättelyä ja aktivointia. Tällöin lihasvoimaharjoittelun tarkoitus on eri kuin sen varsinainen kehittäminen. Harjoitteina hän mainitsi muun muassa vartalon lankut sekä isosti toteutetun bouncen ikään kuin kyykkyinä. Tanssinopettaja kertoi kuitenkin voivansa mahdollisesti käyttää lihasvoimaharjoittelua tavoitteellisemmin, mikäli ryhmä kollektiivisesti näyttäisi sitä tarvitsevan. Hän koki ristiriitaisena sen, että tällaista fyysisen suorituskyvyn osa-aluetta kehitettäisiin koko ryhmällä samalla tavalla, vaikka harjoittelu ja sen ohjaaminen tulisi toteuttaa järkevämmin yksilölähtöisesti ja henkilökohtaisesti.

Haastateltavat H ja S painottivat hip hop- ja showtanssitunneillaan vartalon syvien lihasten aktivoimista esimerkiksi erilaisten vatsarutistusten sijaan. Molemmat kertoivat käyttävänsä harjoitteina pilatestyyppejä liikkeitä. Näiden tarkoitus ei heidän mukaansa ole lihasvoiman kehittäminen vaan ennemminkin tanssijoiden lihasten aktivointi tanssituntia varten.

Haastateltavalla D on discotunneillaan selkeä osio, jossa pyritään kehittämään lihasvoimaa, jotta tunneilla tanssiminen olisi helpompaa. Harjoittelua hän kertoi toteuttavansa vaihtelevasti esimerkiksi musiikin tahtiin tehtävinä lihasvoimaharjoituksina paikoillaan tai kiertoharjoitteluna pisteissä ympäri tanssisalin. Sisältönä näissä harjoituksissa on esimerkiksi lankut, burbeet ja linkkarit, joita toistetaan runsaasti harjoittaen kesto- ja nopeusvoimaa. Nopeusvoimaa hän kertoi harjoittavansa ”jyystöpätkällä”, jossa todella nopeatempoiseen musiikkiin toistetaan lajin perusliikkeitä pyrähdyksinä hyvällä

tekniikalla. Räjähävyys kehittyä hänen mukaansa discotanssin lomassa erityisesti hyppyjen kautta. Salin poikki -harjoittelussa tanssinopettaja kertoi teettävänsä harjoitteina muun muassa vauhditonta pituushyppyä, rapu- ja karhukävelyä, eteneviä lankkuja, joissa jalat laahautuvat perässä sekä loikkia, joissa pari vastustaa etenemistä pitämällä loikkijaa jalasta kiinni.

Tanssitunnilla voidaan lihasvoimaharjoittelussa käyttää myös välineitä. Haastateltava D kertoi käyttävänsä tunneillaan toisinaan trampoliineja sekä nilkka- ja rannepainoja, mutta vain silloin, kun tanssijoiden kokonaiskuormitus vaikuttaa pysyvän maltillisena. Hän oli siis huolissaan tanssijoiden kokonaiskuormituksesta erityisesti tanssijoilla, jotka harrastavat discotanssin lisäksi myös muita tanssilajeja, minkä vuoksi harjoittelumäärät voivat kasvaa liian suuriksi. Haastateltavan D mukaan tanssiparia voidaan käyttää vastuksena tai apuna lihasvoimaharjoitteissa. Haastateltava toi esiin, että myös vastuskuminauhat toimisivat hyvin pienenä vastuksena lihasvoimaharjoittelussa. Haastateltava S pohti, että lihasvoimaharjoittelussa voitaisiin kilpaileville tanssijoille tuoda tanssitunnille välineeksi lisäpainot ja niiden kanssa voitaisiin vaikka hyppiä lajinomaisia hyppyjä salin poikki.

Tutkimustulosteni mukaan haastateltavat tanssinopettajat, jotka lihasvoimaharjoittelua eivät järjestelmällisesti toteuttaneet, käyttivät tällaisia harjoitteita kuitenkin tanssitunneillaan. Tarkoituksena oli joko herätellä ja aktivoida tanssijoita keskittymään tuntiin tai aktivoida tai lämmittää heidän kehonsa tanssituntia varten. Lihasvoimaharjoittelua järjestelmällisesti toteuttavalla tanssinopettajalla oli tunneillaan osio, jossa harjoitetaan lihasvoimaa esimerkiksi kiertoharjoitteluna ympäri salin tai musiikin tahtiin omalla paikallaan pysyen. Nopeusvoiman harjoittelussa käytettiin ”jyystöpätkää”, jossa todella nopeatempoiseen musiikkiin toistetaan lajin perusliikkeitä. Myös välineiden ja parin hyödyntäminen huomioitiin lihasvoimaharjoittelussa.

5.4 Liikkuvuusharjoittelun toteuttaminen

Kaikki haastateltavat tanssinopettajat käyttivät alkulämmittelynä tai alkulämmittelyn yhteydessä dynaamisia liikkuvuusharjoituksia, joiden tavoitteena heidän mielestään on saada kehon liikeradat auki tanssituntia varten. Erityisesti haastateltava D kertoi käyttävänsä tunneillaan näitä dynaamisia liikkuvuusharjoitteita, kuten venytysasennoissa tehtäviä joustoja ja pumppauksia, lajin vaatimusten

mukaan. Hän koki tärkeäksi, että discotanssijoiden kehot tottuivat lajille ominaisiin toistuviin nykäisyihin ja suunnan muutoksiin. Harjoitteista esimerkkinä hän kertoi lonkankoukistaja-takareisipumppaukset ja erilaiset ylävartalon kallistukset haaraistunnassa.

Haastateltava D kertoi asettaneensa tanssijoilleen liikelaajuusvaatimukseksi spagaatin, ja hänen opetuksessaan ovat mukana myös staattiset venytykset. Haastateltava H puolestaan ei koe staattisia venytyksiä tärkeäksi eikä niitä opetuksessaan käytä lainkaan, koska hän itse kokee ne hyödyttömiksi ja sopimattomiksi omalle keholleen. Haastateltava S toi esille käyttävänsä alkulämmittelyn yhteydessä kehon faskiaketjuihin kohdistuvia avaavia liikkeitä.

Tanssitunneillaan haastateltava H mainitsi käyttävänsä liikkuvuusharjoitteena syväkyykkyä sekä erilaisia rangan rullauksia. Sekä H että S molemmat käyttivät liikkuvuuden harjoittelussa isolaatioita kehon eri osille ja erikokoisilla laajuuksilla.

Muina liikkuvuusharjoituksina tanssitunneilla haastateltavat D ja S kertoivat käyttävänsä opetuksessaan ballistisia liikkuvuusharjoitteita kuten jalanheittoja, ja he kokivat ne tärkeäksi sekä liikkuvuuden että tanssitekniikan harjoitteluna. Näistä eri variaatioina mainittiin jalanheitot pystyssä, kyyrännäjoissa tai selinmakuulla. Haastateltava D lisäsi jalanheittoihin joustoja ja pumppauksia heiton yläasennossa.

Tanssinopettajien käytännöt loppuverryttelyn ja loppuvenyttelyn suhteen erosivat osittain. Haastateltavat D ja S toivat haastatteluissa ilmi, etteivät he käytä tanssitunneillaan staattista venyttelyä tunnin lopulla. Haastateltava D kertoi toteuttavansa loppuverryttelyn yhteydessä kevyitä, dynaamisia avauksia ylä- ja alaraajoille. Varsinaiset venyttelyt hän ohjeistaa tehtäväksi vasta tunnin jälkeen kotona illalla perustellen tätä sillä, että rankan ja kuormittavan discotunnin jälkeen tanssijoiden lihakset ovat todennäköisesti niin väsyneet, että venyttelystä ja staattisesta liikkuvuusharjoittelusta voi olla jopa haittaa. Haastateltavan S mukaan showtanssitunnin loppuksi paras loppuverryttely- ja palautumisvaihtoehto jo tunnilla lajiharjoittelun myötä venyneiden lihasten palauttamiseksi ei ole lihasten venyttäminen. Hän korosti parempana palautumisvaihtoehtona esimerkiksi loppurentouksen pitämistä, jolla hän kokee olevan kokonaisvaltaisempaa hyötyä tanssijan palautumisessa.

Tutkimukseni perusteella tanssitunneilla käytettiin useita erilaisia liikkuvuusharjoitteita. Alkulämmittelyssä jokainen haastateltava kertoi käyttävänsä dynaamisia, kehoa avaavia ja lämmittäviä liikkeitä. Staattisia venytyksiä käytettiin vaihtelevasti: yksi tanssinopettaja piti niitä lajinsa kannalta

tärkeinä, mutta yksi ei niitä toteuttanut opetuksessaan ollenkaan, sillä hän ei koe niitä omalle keholleen sopivina. Tunneilla käytettiin myös ballistisia liikkuvuusharjoitteita. Haastatteluista kävi ilmi, ettei loppuvenyttelyä pidetä hyvänä loppuverryttelynä, vaan lajista riippuen parempi vaihtoehto olisivat dynaamiset liikkuvuusharjoitteet tai loppurentoutus.

5.5 Lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun suunnittelu, ohjaaminen ja kehityksen seuranta

Haastateltava D koki haasteelliseksi lihasvoimaharjoittelun systemaattisen jaksottamisen harrastuskaudelle. Hän kertoi kilpailujen jaksottavan harrastuskautta rikkonaiseksi varsinkin nyt korona-aikaan, kun kilpailukalenteriin tulee usein muutoksia. Kilpailukaudella tähtäin on tietenkin kilpailuissa ja niihin valmistautumisessa, joten fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden kehittäminen on taka-alalla. Tästä huolimatta hän kertoi pyrkivänsä jaksottamaan lihasvoimaharjoittelua noin neljän viikon sykleihin, joissa esimerkiksi tietyn kehonosan tai lihasvoiman osa-alueen painopistealue vaihtuu.

Haastateltavat S ja H kokivat, että lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittymisen seurantaan ja niiden harjoittelun suunnitteluun progressiiviseksi kokonaisuudeksi heillä ei ole juurikaan sanottavaa, koska he eivät kertomansa mukaan säännöllisesti ja järjestelmällisesti toteuta tällaista harjoittelua tanssitunneillaan. Haastateltava S kuitenkin pohti, että mahdollisesti edistyneitä tai kilpailevia tanssijoita opettaessaan hän pitäisi tärkeänä tavoitteellista liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua, jota voitaisiin toteuttaa selkeästi joko tanssitunneilla tai oheisharjoitteluna kesäaikaakin hyödyntäen. Kesäajan hyödyntämistä tanssiharjoittelussa puolestaan haastateltava D ei pidä hyvänä ajatuksena eikä sitä opetuksessaan hyödynnä; hän haluaa, että tanssijat saavat liikkua kesän vapaasti mieluisallaan tavalla, jotta he ovat syksyn ja uuden tanssikauden alussa motivoituneita ja valmiita ottamaan jälleen ohjausta vastaan.

Haastateltava D kertoi joskus käyttäneensä liikkuvuuden kehittymisen seurantaan spagaattimittauksia kilpailuryhmillä. Tärkeämpi merkitys hänen mukaansa mittauksilla oli liikkuvuuden kehittymisen seurannan sijaan kuitenkin se, että ne selvästi motivoivat tanssijoita, kun he huomasivat kehitystä tapahtuneen. Harrastajaryhmillä hän kertoi voivansa käyttää tällaisia spagaattimittauksia, mikäli ryhmä itse niitä toivoisi.

Lihhasvoima- ja liikkuvuusharjoitteluun tanssitunnilla saadaan tukea myös varsinaisten tanssituntien ulkopuolelta. Haastateltava D kertoi osan edistyneistä tanssijoistaan osallistuvan vapaaehtoiselle oheisharjoittelutunnille, mistä hän on havainnut olleen hyötyä tanssijoille. Lihhasvoiman ja liikkuvuuden parantuminen näkyy hänen mukaansa parempana suoriutumisena varsinaisilla tanssitunneilla. Haastateltava H puolestaan kertoi suunnittelevansa tulevaisuudessa personal trainerin ammattitaidon hyödyntämistä tanssinopetuksen tukena: personal trainer tulisi kertomaan tanssijoille, miten lihasvoimaharjoittelua kannattaisi käytännössä toteuttaa.

Haastateltava D kertoi perustelevansa tunnilla tehtävät harjoitteet tarkasti tanssijoilleen. Hän piti tärkeänä, että kaikentasoiset tanssijat ymmärtävät ja sisäistävät, miksi ja miten mitään tehdään. Näin tanssijat kasvavat omatoimisuuteen ja omaan vastuuseen omasta kehostaan. Hän kertoi myös ohjaavansa tanssijoita laajemmin huolehtimaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan tanssituntien ulkopuolella puhumalla muun muassa ravinnon, levon, unen ja rentoutumisen tärkeydestä. Myös aerobista kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelua hän ohjaa tehtäväksi tanssituntien ulkopuolella. Lihhasvoimaharjoittelua hän ei varsinaisesti ohjaa discotanssituntien ulkopuolella tehtäväksi harjoitteluksi ollenkaan, koska hän kertoi olevansa huolissaan tanssijoiden mahdollisesti liian kovaksi kasvavasta kokonaiskuormituksesta erityisesti tanssijoilla, jotka harrastavat discotanssin lisäksi myös muita tanssilajeja.

Tutkimukseni perusteella lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun suunnitteluun ja seurantaan tanssinopettajat, jotka eivät toteuttaneet tätä järjestelmällisesti, eivät osanneet ottaa juurikaan kantaa. Kolmas tanssinopettaja pyrki suunnittelemaan ja jaksottamaan opetustaan kilpailukauden puitteissa noin neljän viikon jaksoihin, joissa lihasvoiman kehittämisen painopistealue vaihtuu. Tutkimustulosten mukaan tanssinopettajat painottivat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua eri tavoin harrastajaryhmille ja kilpaileville/edistyneemmille tanssijoille: mahdollisesti edistyneitä tai kilpailevia tanssijoita opetettaessa pidettiin tärkeänä tavoitteellista liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua, jota voitaisiin toteuttaa selkeästi joko tanssitunneilla tai oheisharjoitteluna. Vapaaehtoiselle oheisharjoittelutunnille osallistuneet tanssijat olivat opettajansa havaintojen mukaan hyötynneet siitä. Havainnoinnin lisäksi haastateltavilla ei ollut juurikaan muita edistymisen seurannan keinoja käytössä. Ulkopuolisen ammattiavun kuten personal trainerin hyödyntämisen mahdollisuus tuotiin esiin lihasvoimaharjoittelun suunnittelun tueksi.

Haastattelujen mukaan tanssinopetuksessa käytettävät harjoitteet perusteltiin tanssijoille huolellisesti, minkä tarkoituksena oli ohjata tanssijoita ymmärtämään niiden merkitys sekä oppimaan kantamaan vastuuta kehostaan ja harjoittelustaan omatoimisesti. Tanssijoita ohjattiin paitsi tanssituntien ulkopuoliseen harjoitteluun, myös huolehtimaan kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnistaan muun muassa ravinnon ja palautumisen osalta. Tanssijoiden kokonaiskuormituksesta kannettiin huolta.

halutaan kehittää laajemmin tanssin vaativuustasoa vastaavaksi ja jopa sen yli, harjoittelun tulisi olla järjestelmällistä ja tavoitteellista riippumatta siitä, toteutetaanko sitä tanssitunnilla vai tuntien ulkopuolella.

Jäin miettimään tutkimusaineistosta esille noussutta seikkaa, jossa tanssinopettajat kertoivat toimivansa toisin ja systemaattisemmin, jos heillä olisi harrastajien sijaan opetettavanaan edistyneiden tai kilpailevien tanssijoiden ryhmä. Lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelu ei siis olisikaan niin merkityksellistä tanssia ”vain” harrastuksenaan tanssiville. Koen, että tanssijoita ei olisi syytä jakaa tällä perusteella harrastajiin ja edistyneisiin/kilpaileviin, sillä molemmat ryhmät tarvitsevat liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua tukemaan tanssimista. Harrastajat hyötyisivät siitä aivan samalla tavalla kuin tavoitteellisemmin tanssivat. Fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden kehittäminen hyödyttää ja tukee kaikin puolin sekä tanssijaa että hänen hyvinvointiaan, terveyttään, loukkaantumisriskin vähentämistä sekä tanssiuran ja -harrastuksen jatkumista. Tällä näen olevan vaikutusta myös laajemmin yhteiskunnallisesti. Kaiken lisäksi fyysisen suorituskyvyn koheneminen tukee tanssijan tanssi-ilmäisyyttä taitotasosta riippumatta; suorituskyvyn ollessa hyvä vapautuu kapasiteettia myös esiintymiseen ja taiteelliseen puoleen sekä tanssin kokemiseen.

Aikaisemman tutkimustiedon perusteella tanssijat olivat kokeneet, ettei heillä ole tarpeeksi tietoa tanssia tukevasta lihasvoimaharjoittelusta. He suhtautuivat lihasvoimaharjoitteluun myönteisesti, mutta tanssinopettajat eivät pitäneet asiaa niin tärkeänä. Omassa tutkimuksessani liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu oli tanssinopettajien mielestä kyllä merkityksellistä, mutta kaikki heistä eivät sitä kuitenkaan pitäneet niin tärkeänä, että toteuttaisivat sitä systemaattisesti omassa opetuksessaan. On ristiriitaista, että tietoa näiden fyysisten suorituskyvyn osa-alueiden harjoituttamisesta ja sen merkityksestä tanssijoille kyllä löytyy, mutta miksi sen siirtäminen käytäntöön ja tanssinopetukseen tuntuu niin hankalalta? Tanssijoidenhan on todistettu hyötävän urheilijoiden tavoin fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden harjoituttamisesta. Fyysisen suorituskyvyn harjoittaminen on urheilumaailman kaltaisesta enemmänkin valmentajien työtä, mutta sen peruseräpäteet tulisi mielestäni jokaisen tanssinopettajan hallita. Ei pelkästään sen vuoksi, että tanssijoista tarvittaessa tulee fyysisesti parempia ja taidokkaampia, vaan myös siksi, että harjoittelu on terveellistä ja turvallista ja vammojen sekä loukkaantumisten riski saadaan minimoitua.

Tanssinopettajilla on paljon käytännön ja kokemuksen tuomaa tietoa työkalupakissaan. Fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden harjoituttaminen vaatii kuitenkin lisäksi perusteellisempaa ja teoreetti-

sempaa lähestymistapaa, ja tanssinopettajilla tulisi olla perustiedot ja -taidot suorituskyvyn harjoittamisesta. Tämä pitäisi ottaa enenevässä määrin huomioon myös tanssinopettajien koulutuksessa, jotta osaisimme tukea tanssioppilaidemme harjoittelua parhaalla mahdollisella tavalla. Tanssinopettajien tulisi lisätä tietämystään ja ymmärrystään fyysisen suorituskyvyn osa-alueista ja niiden merkityksestä tanssissa ja osattava joko integroida eri osa-alueiden harjoittelu tanssitunnille tai vaihtoehtoisesti huomioida niiden toteutuminen tanssitunnin ulkopuolella.

Haastatteluista kävi ilmi, että harjoittelua ja muun muassa kehonhuoltoon liittyviä asioita ohjeistettiin tekemään kotona tanssitunnin ulkopuolella, mikä on hyvä asia, koska tanssitunnilla ei aina ehditä tehdä kaikkea eikä se aina ole suotavaakaan. Kun tanssijoita ohjeistetaan ja heille perustellaan, miten toimia ja miksi, he oppivat tekemään oikein, kuuntelemaan omaa kehoaan ja omaaloitteisesti kantamaan vastuuta tekemisistään. Tanssinopettaja kertoi tanssijoilleen muun muassa ravinnon, levon, unen ja rentoutumisen tärkeydestä, mikä opettaa heitä myös laajemmin huolehtimaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan tanssituntien ulkopuolella. Jos ohjeistamista ei tehdä kunnolla tai se jätetään kokonaan tekemättä, vaarana on se, että liikaa jää tanssijan omatoimisuuden ja perehtyneisyyden varaan. Harjoitteita voidaan toisaalta tehdä väärin, ehkä liikaa, tai toisaalta ne voivat jäädä kokonaan toteuttamatta, minkä vuoksi hyödyt jäävät saamatta. Järkevintä olisi käydä näitä asioita läpi ja harjoitella niitä nimenomaan tanssitunnilla, jotta tekeminen ja asioiden ymmärtäminen varmistetaan. Tällöin fyysisen suorituskyvyn on mahdollista kehittyä.

6.2 Lihasvoimaharjoittelun toteuttaminen tanssitunnilla

Haastatteluissa ilmeni yhtenä esteenä tanssitunnin lihasvoimaharjoittelun toteuttamiselle sen yksilöllisyyden puute. Tanssinopettaja koki, että pystyäkseen toteuttamaan kunnollista lihasvoimaharjoittelua, siinä tulisi huomioida jokainen tanssija ja heidän tarpeensa yksilöinä, mikä ei tanssitunnilla hänen mukaansa ole mahdollista. Tämä on tärkeä näkökulma, mutta lihasvoimaharjoittelua ei sen perusteella voi kuitenkaan kokonaan laiminlyödä. Lihasvoimaharjoittelun tulisi lähteä liikkeelle tanssijoiden tarpeista ja kehityskohteista, ja heidän on todistettu hyötyvän siitä. Tanssitunnilla tulisi tarjota sellaista harjoittelua, joka palvelee tanssijoiden kehittymistä tanssijoina. Harjoittelun suunnittelussa tulee luonnollisesti ottaa huomioon ryhmän taito- ja kuntotaso riippumatta siitä, onko kyseessä harrastajat vai kilpailevat tanssijat. Lihasvoimaharjoitteet voivat tukea tanssia, vaikka ne eivät olisikaan tanssin näköisiä harjoitteita.

Käytännön toteutuksessa voisi olla hyvä ratkaisu haastatteluista noussut tapa jaksottaa lihasvoimaharjoittelua. Siinä harjoittelu pyrittiin jakamaan noin neljän viikon sykleihin, joissa keskityttiin tiettyihin lihaksiin, tiettyyn kehonosaan tai lihasvoiman osa-alueeseen. Kaikkea ei tietenkään voida tuloksellisesti harjoituttaa yhtä aikaa.

Lihaskasvoimaharjoittelua käytettiin haastattelujen perusteella tanssitunneilla tanssijoiden aktivointina esimerkiksi alkulämmittelyn yhteydessä, mutta harjoittelun tarkoitus tällöin ei varsinaisesti ollut lihasvoiman kehittäminen. Yksi tanssinopettaja toteutti lihasvoimaharjoittelua tunneillaan suhteellisen järjestelmällisesti. Hänen tunneillaan oli selkeä lihasvoiman kehittämisen osio, mikä on järkevä tapa toteuttaa tämänkaltaista harjoittelua tanssitunnilla.

Tutkimustulosteni perusteella tanssitunneilla harjoitettiin paljon kestovoimaa. Tunneilla teetettiin lankkuja, linkkareita ja burpee-liikettä musiikin tahtiin pitkäkestoisesti tai pilatestyyppisiä harjoitteita rauhallisella tempolla. Tanssijat kuitenkin hyötyisivät monipuolisemmasta lihasvoimaharjoittelusta huomioiden kestovoiman lisäksi maksimi- ja nopeusvoiman harjoittelun. Maksimivoimaa ei järjestelmällisesti harjoitettu tutkimustulosteni mukaan lainkaan, vaikka sen kehittäminen on kiinteässä yhteydessä tanssijan suorituskyvyn parantumiseen.

Suhteellisen pienten, mutta voimakkaiden lihasten saamiseksi oleellista on lihasten optimaalisen käskytyiskyvyn harjoittaminen. Raskailla kuormilla harjoittellessa saadaan käskytettyä nopeasti lähes kaikki liikkeen kannalta oleelliset lihassolut. Pienillä kuormilla tai kehonpainolla harjoiteltaessa kaikkien lihassolujen käyttöönoton saavuttamiseksi lihas tulisi väsyttää täysin uupumukseen asti, mikä kestää kauan ja mitä tanssitunnilla tuskin tapahtuu. Tanssissa voisi kuitenkin joskus olla tarkoituksenmukaisempaa harjoitella suuria kuormia käyttäen, jotta haluttu tulos – suhteellisen pienet lihakset, jotka tehokkaasti käskytyiskyvyn ansiosta pystyvät tuottamaan paljon voimaa – saavutetaan.

Lihasten käskytyiskykyä voidaan harjoituttaa tanssitunnille sopivalla, näppärällä tavalla nopeusvoimaharjoitteluna. Tässä on kuitenkin tärkeää huomioida harjoitteiden kesto ja harjoitteiden välillä olevat pitkät palautukset, jotta harjoitusvaikutus pysyy nopeiden lihassolujen kehittämisessä. Jos tauot harjoitteiden välillä ovat liian lyhyet eikä harjoitusta päästä tekemään täydellä teholla, harjoitusvaikutus siirtyy enemmän kestovoiman kuin nopeusvoiman puolelle. Harjoitteet sopivat tanssi-

tunnin alkuun, jolloin keho on lämmitelty, mutta hyvissä voimissa. Haastatteluista nousi esiin toimiva esimerkki pikavoiman harjoittamisesta: ”jyystöpätkässä” harjoitettiin tanssilajin perusliikkeitä mahdollisimman nopeasti pyrähdyksinä hyvällä tekniikalla. Sisältönä tällaisessa voisi olla mikä tahansa tanssin liike tai likeyhdistelmä, joka toteutetaan maksimaalisella nopeudella kestäen alle 10 sekuntia. Tanssinopettajan mukaan räjähtävä voima kehittyy hyppyjen kautta. Hypyt ovatkin yksittäisinä maksimaalisina suorituksina pitkillä palautuksilla toimiva tapa kehittää räjähtävää voimaa.

Lihaskuntoharjoittelussa voidaan käyttää apuna myös välineitä sekä harjoittelun monipuolistamiseksi että progressiivisuuden lisäämiseksi. Haastatteluissa mainittiin kepit, vastuskuminauhat, nilkka- ja rannepainot. Sopivia välineitä voisivat olla myös käsipainot ja kahvakuulat. Myös tanssiparia voidaan käyttää vastuksena liikkeissä ja harjoittelun tehostamisessa. Keho tottuu herkästi tietyn tyyppiseen harjoitteluun, joten kehittymisen vuoksi harjoittelussa tulisi edetä.

6.3 Liikkuvuusharjoittelun toteuttaminen tanssitunnilla

Kaikki tanssinopettajat toteuttivat liikkuvuusharjoittelua tanssitunneillaan. Haastattelujen perusteella se ei ollut heillä kuitenkaan kovin tavoitteellista juuri liikkuvuuden kehittämisen kannalta, vaan enemmänkin sitä käytettiin lämmittämään ja avaamaan kehoa tanssituntia varten. Opinnäytetyöni teoriapohjan ja tutkimustulosten pohjalta tanssitunnilla kannattaisi alkulämmittelyn yhteydessä suosia dynaamisia liikkuvuusharjoitteita kehon liikeratojen avaamiseksi ja valmistelemiseksi tulevaa tanssituntia varten. Tällaisia harjoituksia voisivat olla venytysasennossa tehtävät monipuoliset jousot ja pumppaukset. Myös faskialinjoja avaavat dynaamiset liikkeet toimivat alkulämmittelyssä tehokkaasti. On positiivista huomata, että faskiat ylipäättään otetaan huomioon tanssitunnin liikkuvuusharjoituksissa, koska liikkuvuus on paljon enemmän kuin lihasten ja nivelten liikkuvuus. Kehon liikkuvuuteen vaikuttaa koko kokonaisuus: lihakset, jänteet, sidekudokset kuten faskiat, hermosto, hormonit, jopa ajatukset ja tuntemukset. Faskioihin voidaan vaikuttaa muun muassa isometrisillä liikkuvuusharjoitteilla, jotka lyhyellä aikavälillä toimivat tehokkaasti liikkuvuuden lisäämisessä, minkä vuoksi ne sopivat erinomaisesti alkulämmittelyn yhteyteen.

Haastattelujen mukaan tanssitunneilla käytettiin ballistisia liikkuvuusharjoitteita, joita voidaan pitää lajista riippuen tanssijoille tarpeellisena liikkuvuustekniikkana. Tärkeäksi koettiin se, että tanssijoiden kehot tottuvat niiden myötä lajinomaiseen liikkeeseen ja äkillisiin suunnanmuutoksiin isoissa liikelaajuuksissa. Kun kehoa ei ole totuttu kuormittamaan ääriasentoihin ja -asennoissa, ääri liikkeitä tehtäessä hermosto kokee tilanteen uhkaavaksi, minkä vuoksi kehon hälytystila nousee ja lihastonus kasvaa. Tällöin kudokset alkavat vastustaa liikettä ja liikelaajuus rajoittuu. Keho tulee siis opettaa paremmin kuvitteellista uhkaa sietäväksi.

Liikkuvuusharjoittelun suunnittelussa on lihasvoimaharjoittelun tapaan pidettävä lähtökohtana tanssijoita. Opettaja ei voi jättää toteuttamatta tietyn tyyppisiä liikkuvuusharjoituksia kuten staattisia venytyksiä sillä perusteella, etteivät ne ole hänen omalle keholleen optimaalisia. Haastattelujen perusteella tällaistaakin oli tapahtunut. Vaikka opettajan omalle keholle jokin harjoite ei ole suotuisa, tanssijoiden kehot saattavat niistä hyötyä. Opetusta tulisi monipuolistaa, jotta tanssijat oppivat eri vaihtoehtoja ja löytävät omille kehoilleen sopivimmat tavat kehittää liikkuvuutta. Tanssinopettajan on tärkeä ymmärtää ja osata toteuttaa eri liikkuvuustekniikoita, jotta hän osaa valita sopivat harjoitteet tilanteen mukaan.

Nykytiedon mukaan staattinen venyttely ei yksiselitteisesti tee kehoa löysäksi, hitaaksi ja voimattomaksi. Itse staattinen venyttely ei ole haitallista, vaan haaste liittyy enemmän siihen, että liikkuessakin liikeradan ääripäässä ei osata hyödyntää voimaa. Tieteellisiä tutkimuksia usein suositeltujen 30 sekunnin mittaisen venytysten paremmuudestakaan ei ole; toiset hyötyvät viidentoista sekunnin rauhallisesta venytyksestä, toiset suosivat dynaamista liikeradan läpikäyntiä ja jotkut hyötyvät pidemmistä, useiden minuuttien staattista venytyksistä. Kaikista tärkein tekijä liikkuvuuden kehittämisessä on säännöllinen, jatkuva harjoittelu.

Sekä teoriapohjassa että tutkimustuloksissa tuotiin ilmi, että pitkien staattisten venyttelyiden suorittamista kannattaa välttää välittömästi raskaan harjoituksen päätteeksi, koska silloin hermosto on väsynyt, lihasten energiavarastot ovat tyhjät sekä kehon suola- ja nestetasapaino voivat olla sekaisin. Tällöin liikkuvuusharjoittelusta voi olla jopa haittaa. Loppuverryttelyn yhteydessä voitaisiin kuitenkin tehdä kevyitä, dynaamisia avauksia ylä- ja alaraajoille. Lisäksi on hyvä huomioida, että jo tunnilla lajiharjoittelun myötä venyneiden lihasten palauttamiseksi paras vaihtoehto ei ole aina lihasten pituuden lisääminen. Parempi palautumisvaihtoehto voi olla esimerkiksi rentoutusharjoitus, jolla pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisemmin tanssijan palautumiseen.

Liikkuvuusharjoittelusta puhuttaessa on hyvä myös muistaa, että aina kireiden ja jännittyneiden lihastenärkevin korjaustoimi ei ole liikkuvuusharjoittelu. Niiden taustalla on usein lihasten heikkous, jolloin tilanteen korjaamiseksi tarkoituksenmukaisinta on kyseisten lihasten lihasvoimaharjoittelu. Näin korjataan kehon epätasapainotiloja. Samalla parannetaan kehon linjauksia, millä on todella suuri merkitys tanssijan loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä.

6.4 Pohdinta

Tutkimuksessani selvitin tanssinopettajien näkemyksiä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun merkityksestä tanssissa sekä sitä, miten he toteuttavat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tanssinopetuksessaan. Tavoitteenani oli tehdä päätelmiä tutkimustuloksiin sekä teoriapohjaan nojautuen ja havainnollistaa, miten lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua voitaisiin käytännössä toteuttaa tanssintunneilla. Opinnäytetyössäni saavutin työlle asettamani tavoitteet.

Opinnäytetyöprosessissa haastavinta minulle oli aiheen rajaaminen. Fyysisen suorituskyvyn osallueiden kehittäminen ja niiden merkitys on valtavan laaja ja monisyinen aihe, jossa kaikki tuntuu liittyvän ja vaikuttavan toisiinsa eikä aihetta voi katsoa mustavalkoisesti liian kapeasta näkövinkkelestä. Rajasin aiheeni koskemaan vain lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua ja koetin pitää sen mielessäni koko prosessin ajan, mutta aika ajoin tarvitsin sisällön karsimisessa reilusti ohjausta, jotta en lähtenyt rönsyilemään liian laajasti. Aiheen omatoimisessa rajaamisessa minulla on siis selkeästi vielä opittavaa. Perehtyminen syvällisesti lihasvoiman ja liikkuvuuden harjoittamiseen oli mielenkiintoista ja opin siitä todella paljon tanssinopettajuuttani varten. Olisin halunnut käsitellä aihetta laajemminkin kaiken oppimani perusteella, mutta se ei ole opinnäytetyön raportoinnin kannalta oleellista.

Opinnäytetyöni tuloksista ei voida vetää kovinkaan yleistettäviä johtopäätöksiä, mikä ei tällaisessa tapaustutkimuksessa olekaan tarkoituksenmukaista. Ajatuksia ja kysymyksiä ne kuitenkin herättivät. Työn lähtökohtana oli oman ammattitaitoni kehittäminen, mutta työ antaa myös vinkkejä tanssialalle laajemminkin esimerkiksi tanssinopettajien koulutukseen ja tanssituntien sisältöihin. Sain tästä työstä valtavasti pohjaa omaa tanssinopettajuuttani varten ja tukea myös omille näkemyksilleni. Haluan olla tanssinopettaja, joka ymmärtää lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun merkityksen

tärkeyden ja joka osaa toteuttaa niiden harjoittamista käytännössä. Koen asiantuntijuuteni kehittyneen.

Haluaisin vielä jatkossa selvittää lisää konkreettisia käytännön harjoitteita ja harjoittelutapoja lihasvoiman ja liikkuvuuden – mahdollisesti myös muiden fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden – kehittämiseksi tanssitunneilla. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi havainnoimalla tanssitunteja. Tutkimusta voisi kohdistaa tanssinopettajien lisäksi poikkitieteellisesti myös muihin ammattilaisiin, jotka työskentelevät tanssin kaltaisten urheilulajien parissa. Esimerkiksi voimisteluvälmentajat varmasti osaisivat ottaa kantaa fyysisen suorituskyvyn harjoitteluun liittyvän tutkitun tiedon soveltamiseen käytännössä, ja tätä osaamista voitaisiin linkittää tanssin pariin. Lisäksi olisi totta kai mielenkiintoista myös perehtyä spesifisti tietyn tanssilajin käytäntöihin sekä siihen, miten fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden harjoittelua tulisi optimaalisesti toteuttaa juuri tämän lajin sisällä.

LÄHTEET

Ahearn, Elizabeth, Greene, Amanda & Lasner, Andrea 2018. Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age. *Journal of Dance Medicine & Science*. Volume 22, number 4. Hakupäivä 30.9.2021, <https://doi.org/10.12678/1089-313X.22.4.192>.

Ahonen, Jarmo 2019. Fysioterapeutti, tietokirjailija, kouluttaja, valmentaja ja pilatesopettaja. Vierailuva luennoitsija, Oulun ammattikorkeakoulu. Luento 11.–12.4.2019. Tekijän hallussa.

Angioi, Manuela, Metsios, George, Twitchett, Emily, Koutedakis, Yannis & Wyon, Matthew 2012. Effects of Supplemental Training on Fitness and Aesthetic Competence Parameters in Contemporary Dance. A Randomised Controlled Trial. *Medical Problems of Performing Artists* 27 (1):3–8. Hakupäivä 8.5.2021, <https://doi.org/10.21091/mppa.2012.1002>.

Ambegaonkar, JP., Caswell, SV., Winchester, JB., Aswell, AA., Andre, MJ. 2012. Upper-body muscular endurance in female university-level modern dancers: a pilot study. *J Dance Med Sci*. 2012;16(1):3–7. Teoksessa G. Grossman & M. Kimmerle. Abstracts from the Current Literature. The IADMS Bulletin for Teachers. Volume 4, Number 1. Hakupäivä 8.5.2021, <https://iadms.org/media/2943/iadms-bulletin-vol4n1.pdf>.

Farmer, Claire & Brouner, James 2021. Perceptions of Strength Training in Dance. *Journal of Dance Medicine & Science*. Volume 25, Issue 3. Hakupäivä 30.9.2021, <https://doi.org/10.12678/1089-313X.091521a>.

Hulmi, Juha 2018. Lihastohtori II. Hautaa humpuuki – tutkitulla tiedolla tavoitteisiin. Fitra.

Hänninen, Henri 2020. Liikuntatieteiden maisteri, sirkustaiteilija, valmentaja, kouluttaja. Luennoitsija, Dance Health Finland verkkoseminaari. Luento 14.11.2020. Tekijän hallussa.

Irvine, Sarah, Redding, Emma & Rafferty, Sonia 2011. Resource Paper for Dance Teachers – Dance Fitness. International Association for Dance Medicine and Science. Hakupäivä 6.5.2021, <https://iadms.org/media/2839/iadms-resource-paper-dance-fitness.pdf>.

KAMK 2021a. Haastattelu. Hakupäivä 24.10.2021, <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnayte-tyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>.

KAMK 2021b. Teemoittelu. Hakupäivä 24.10.2021, <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnayte-tyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>.

Kozai, Andrea 2012. Supplementary Muscular Fitness Training for Dancers. The IADMS Bulletin for Teachers. Volume 4, Number 1. Hakupäivä 8.5.2021, <https://iadms.org/media/2943/iadms-bulletin-vol4n1.pdf>.

Mäennenä, Jukka 2017. Voimaharjoittelu osana urheilijan oheisharjoittelua. Lihastohtori. Hakupäivä 8.5.2021, https://lihastohtori.wordpress.com/2017/03/29/voimaharjoittelu_oheisharjoitteluna/.

Mäennenä, Jukka 2019. Voiman osa-alueet ja jatkumo-malli. Teoksessa Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin (toim. Jukka Mäennenä, Juha Olli, Jenni Puputti, Jani Parkkinen, Teemu Roininen, Kimmo Kuukasjärvi & Marko Haverinen), 85–91. Lahti: VK-Kustannus.

Pihlman, Mika, Luomala, Tuulia & Mäkinen, Jarkko 2018. Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus.

Ribeiro, Alex, Campos-Filho, Marcal, Avelar, Ademar, Santos, Leandro, Júnior, Abdallah, Aguiar, Andreo, Fleck, Steven, Júnior, Helio & Cyrino, Edilson 2017. Effect of resistance training on flexibility in young adult men and women. *Isokinetics and Exercise Science* 25 (2):149–155. Hakupäivä 8.5.2021, 10.3233/IES-170658.

Rytkönen, Tuomas & Hulmi, Juha 2013. Voimakas ilman suurta massaa tai lihaksia. Miten se on mahdollista? Lihastohtori. Hakupäivä 8.5.2021, <https://lihastohtori.wordpress.com/2013/10/15/voimakas/>.

Rytkönen, Tuomas, Hulmi, Juha & Haikarainen, Timo 2014. Voima – miksi se on niin tärkeää urheilussa ja liikunnassa? Lihastohtori. Hakupäivä 8.5.2021, <https://lihastohtori.wordpress.com/2014/06/19/voima-miksi-se-on-niin-tarkeaa-urheilussa-ja-liikunnassa-rytkonen-hulmi-ja-haikarainen/>.

Suomen Fysiovalmentajat 2017. Tiedä mitä treenaat – voiman eri alalajit. Hakupäivä 29.9.2021, <https://fysiovalmentajat.com/tieda-mita-treenaat-voiman-eri-alalajit/>.

Wiltshire, Rupert 2018a. Dance Science Research: What can we put into practise?! Science in Dance. Hakupäivä 8.5.2021, <https://www.scienceindance.com/single-post/2018/04/29/dance-science-research-what-can-we-put-into-practise>.

Wiltshire, Rupert 2018b. Here's why you WILL NOT build unwanted muscle as a Dancer... Science in Dance. Hakupäivä 8.5.2021, <https://www.scienceindance.com/single-post/2018/09/20/heres-why-you-will-not-build-unwanted-muscle-as-a-dancer>.

Wiltshire, Rupert 2018c. Strength and Conditioning is Unnecessary! Science in Dance. Hakupäivä 8.5.2021, <https://www.scienceindance.com/single-post/2019/11/05/strength-and-conditioning-is-unnecessary>.

Wiltshire, Rupert 2018d. Strength Training for Dancers: Basic Rules. Science in Dance. Hakupäivä 8.5.2021, <https://www.scienceindance.com/single-post/2018/12/14/strength-training-for-dancers-basic-rules>.

Wiltshire, Rupert 2018e. The Injury Prevention Paradox. Science in Dance. Hakupäivä 8.5.2021, <https://www.scienceindance.com/single-post/2018/05/24/the-injury-prevention-paradox>.

Wiltshire, Rupert 2020. Flexibility Myth Busting. Science in Dance. Hakupäivä 8.5.2021, <https://www.scienceindance.com/single-post/2020/09/21/flexibility-myth-busting>.

Wyon, Matthew 2012. Supplemental Physical Fitness Training Can Improve the Artistic Elements of Dance Performance. The IADMS Bulletin for Teachers. Volume 4, Number 1. Hakupäivä 8.5.2021, <https://iadms.org/media/2943/iadms-bulletin-vol4n1.pdf>.

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Haastateltavan henkilökuva

- opetus: lajit? taitotaso? ikä?
- oma tausta: koulutus? harrastustausta?

Liikkuvuusharjoittelu tanssissa

- mitä liikkuvuusharjoittelu on, mitä tarkoittaa sinulle, mitä liikkuvuusharjoitteluun liittyy?
- liikkuvuusharjoittelun merkitys/tärkeys tanssissa?
- liikkuvuusharjoittelun toteutus käytännössä? millaisia harjoituksia?
 - eri tekniikat?
 - tuntirakenne?
 - ohjeistetaanko tekemään kotona?
- suunnittelun periaatteet?
- kehityksen seuraaminen?

Lihaskuvaharjoittelu tanssissa

- mitä lihasvoimaharjoittelu on, mitä tarkoittaa sinulle, mitä lihasvoimaharjoitteluun liittyy?
- lihasvoimaharjoittelun merkitys/tärkeys tanssissa?
- lihasvoimaharjoittelun toteutus käytännössä? millaisia harjoituksia?
 - lihasvoiman osa-alueet?
 - tuntirakenne?
 - ohjeistetaanko tekemään kotona?
- suunnittelun periaatteet?
- kehityksen seuraaminen?