

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

BALETINOPETTAJAN TYÖKALU- PAKKI

Ideoita ja vaihtoehtoja baletin perinteisen tuntirakenteen rinnalle

TEKIJÄ/T Julia Kelloniemi
Clara Raatikainen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Julia Kelloniemi ja Clara Raatikainen	
Työn nimi Baletinopettajan työkalupakki – Ideoita ja vaihtoehtoja baletin perinteisen tuntirakenteen rinnalle	
Päiväys 24.04.2023	Sivumäärä/Liitteet 55/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda konkreettisia ideoita ja harjoituksia baletin perinteisen tuntirakenteen rinnalle. Työn tekijöiden pyrkimyksenä oli vahvistaa omaa pedagogista osaamistaan, sekä laajentaa heidän balettikäsitystään. Opinnäytetyössä haluttiin tiedustella ajatuksia baletin tuntirakenteesta ja luovien menetelmien käytöstä. Tämän lisäksi kyselyssä selvitettiin, millaisia lajikohtaisia haasteita balettiin liittyy.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, joka on perustunut uudistamiseen ja innovatiiviseen toimintaan. Kehittämistyössä syvennyttiin balettiin ja sen traditioihin sekä pedagogiikkaan lähdemateriaalien avulla. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin myös tehtyä kyselyä, jossa hyödynnettiin kvantitatiivisen sekä kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Lähdemateriaalien, kyselyn tulosten sekä tekijöiden kokemusten perusteella luotiin opinnäytetyötä ja käytännön työelämää tukeva opas; Baletinopettajan työkalupakki.</p> <p>Opinnäytetyössä tultiin seuraavanlaisiin johtopäätöksiin. Baletin perinteinen tuntirakenne Vaganova-metodiin pohjautuen on hyvin pitkälle harkittu ja sen sisältö on perusteltu. Erilaisia oppimistyyliä voisi huomioida paremmin pedagogisesta näkökulmasta, jotta opetus ei perustuisi suurimmaksi osaksi mallioppimiseen. Baletin traditiot näkyvät edelleen vahvasti, ja lajin haastavuus korostui myös kyselyn vastauksista. Opettajan omalla luovuuden käytöllä voi saada paljon mielekkyyttä ja vaihtelevuutta aikaan baletin tuntirakenteeseen ja sen sisältöön.</p>	
<p>Avainsanat</p> <p>Baletti, positiivinen pedagogiikka, baletin opettaminen, kehittämistyö, oppimistyyli, tuntirakenne</p>	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author(s) Julia Kelloniemi and Clara Raatikainen	
Title of Thesis Ballet teacher's toolkit – Ideas and alternatives alongside a traditional ballet lesson structure	
Date 24.04.2023	Pages/Appendices 55/2
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thesis was to create ideas and exercises alongside a traditional structure of a ballet class. The authors aimed to strengthen their own pedagogical skills and expand their understanding of ballet. The thesis sought to inquire about the thoughts of ballet enthusiasts and professionals regarding the structure of a ballet class, the use of creativity, and the specific challenges of the genre.</p> <p>The thesis was carried out as a research and development project based on innovation and creative action. The development work delved into ballet and its traditions, as well as pedagogy through source materials. The data collection method included a survey that fulfilled both quantitative and qualitative research characteristics. Based on the source materials, survey results, and the authors' experiences, a ballet teacher's toolkit was created to support practical work in the field.</p> <p>The following conclusions were made in the thesis. A traditional structure of a ballet class based on the Vaganova method is well thought out, and its content is justified. Different learning styles could be better accounted for from a pedagogical perspective, so that instructions do not rely primarily on modeling. Ballet traditions are still strongly present, and the genre's difficulty was emphasized in the survey responses. Teachers can bring much meaning and variety to the structure and content of a ballet class through their own use of creativity.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Classical ballet, pedagogy, teaching, development work, learning styles, dialog, lesson structure</p>	

1	JOHDANTO	5
2	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	6
2.1	Kehittämistyön ominaispiirteet	6
2.2	Kehittämistyön eri vaiheet	7
2.3	Tavoitteiden määrittely.....	7
2.4	Suunnittelu ja toteutus	8
3	BALETIN TRADITIOIT JA PERINTEET	9
3.2	Traditionaalinen balettitunti ja Vaganova-metodin vaikutus Suomessa.....	9
3.2.1	Baletin tuntikäytäntöjä	10
3.2.2	Tanssisali	11
3.2.3	Musiikki.....	11
3.3	Kuvaus tuntirakenteesta	15
3.3.1	Tankoharjoittelu	16
3.3.2	Keskilattiaharjoittelu	19
3.3.3	Allegro	20
3.3.4	Kärkitossutyöskentely	20
4	BALETIN OPETTAMINEN JA PEDAGOGIIKKA	22
4.1	Positiivinen pedagogiikka baletinopetuksessa.....	22
4.2	Dialogisuus opetuksessa.....	23
4.3	Mallioppiminen baletissa, behaviorismi	24
4.3.1	Oppimistyyliä	25
5	KYSELY.....	27
5.1	Kyselyn lähtökohdat ja toteutus	28
5.2	Kyselyn tulokset.....	28
5.3	Johtopäätökset	36
6	POHDINTA.....	39
7	LÄHTEET	41
	LIITE 1: BALETINOPETTAJAN TYÖKALUPAKKI, CANVA	43
	LIITE 2: KYSELY	50

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoitus on pohtia baletin perinteistä tuntirakennetta ja tuoda konkreettisia kehitysideoita traditionaalisen tuntirakenteen rinnalle. Työn tavoitteena on vahvistaa meidän pedagogisia taitojamme ja laajentaa omaa lajikäsitystämme baletista. Tanssitaustamme pohjautuu klassiseen balettiin ja sen perinteinen tuntirakenne on meille vahvasti iskostunut, ja siitä syystä syntyi idea lähteä haastamaan ja syventämään omia näkökulmiamme baletin opetuksesta. Työn ideana ei ole tyrmätä perinteistä tuntirakennekaavaa ja klassisen baletin perinteitä, vaan sen sijaan korostaa olemassa olevia hyviä ja toimivia ominaisuuksia ja tuoda sen ohelle vaihtoehtoisia toimintatapoja baletin opetukseen.

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen kehittämistyö, joka pohjautuu uudistamiseen ja innovatiiviseen toimintaan. Tutkimuksellinen kehittämistyömme sisältää niin kvalitatiivisen- kuin kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Tavoitteenamme on luoda käytännönläheinen *baletinopettajan työkalupakki*, jonka tehtävänä on olla meille apuna tuntisuunnittelussa, ja lisäksi toivomme siitä olevan hyötyä myös muille balettia opettaville. Aloitimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheen syksyllä 2022, jolloin pyrkimyksenämme oli toteuttaa työ taiteellisenä. Pohdimme silloin aiheen rajausta ja itse taiteellisen osuuden sisältöä sekä merkitystä. Silloinen aiheemme oli baletti ja sen lajikohtaisen estetiikan ja ihanteiden tutkiminen toteutettuna taiteellisenä produktiona. Suunnitteluvaiheen edetessä, koimme kuitenkin aiheen liian laajaksi, sekä liian suureksi haasteeksi tuottaa taiteellisenä produktiona, joka ei jäisi irralliseksi osaksi opinnäytetyön kokonaisuutta.

Tavoitteiden saavuttamiseksi opinnäytetyössämme tutkimme lähdemateriaalia baletin perinteistä ja lajioinaisuuksista, sekä perehdymme pedagogisiin näkökulmiin peilaten baletin opetukseen ja kehittämiseen. Keskeisimpinä näkökulmina on positiivisen pedagogiikan ideologia, dialogisuus sekä eri oppimistyylien ja niiden huomioimisen tärkeys opetuksessa. Tärkeänä lähdemateriaalina käytämme teettämäämme kyselyä, joka on suunnattu baletin harrastajille ja ammattilaisille. Kysely lähetettiin sähköisesti STOPP ry:n toimistoon, josta kysely välitettiin sen jäsenille. Kyselyn tavoitteena on saada ajankohtaista tietoa ja ajatuksia baletin harrastamisesta ja opettamisesta sekä kartoittaa, millaisia haasteita ilmenee baletin opetukseen liittyen.

Työkalupakin materiaali koostuu niin teoriapohjasta, kyselyn tuloksista kuin meidän omista kokemuksistamme ja näkemyksistä. Pyrkimyksenämme on koota työkalupakkiin sellaisia ideoita, jotka rohkaisevat meitä baletinopettajina luoviin ja kokeilullisiin työskentelytapoihin, mikä auttaa meitä pysymään uteliaina ja innovatiivisina tanssinopettajina. Olemme molemmat hyvin kiinnostuneita baletista ja sen opetuksesta, ja koimmekin hyvin luonnolliseksi toteuttaa opinnäytetyön yhdessä, sillä se mahdollistaa jatkuvaan vuorovaikutukseen, yhdessä ideointiin ja ajatusten jakamiseen.

Opinnäytetyömme ensimmäisessä osiossa käsittelemme tutkimuksellista kehittämistyöstä ja sen luonnetta, jonka jälkeen avaamme baletin traditioita ja perinteitä muun muassa Vaganova-metodin ja perinteisen tuntirakenteen näkökulmasta. Tämän jälkeen tarkastelemme baletin opetusta positiivisen pedagogiikan, dialogisuuden ja erilaisten oppimistyylien näkökulmasta. Viimeiseksi avaamme teettämämme kyselyn tuloksia sekä johtopäätöksiä, ja opinnäytetyön päättää pohdintaosio.

2 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksellisen kehittämistyön ominaispiirteitä peilaten työhömmee. Pääasiallisena lähteenä käytämme Katri Ojasalon, Teemu Moilasan ja Jarmo Ritalahden kirjoittamaa vuonna 2021 painettua kirjaa *Kehittämistyön menetelmät – uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Kyseisessä lähteessä avataan kattavasti tutkimuksellisen kehittämistyön piirteet, sekä verrataan tutkimuksellisen kehittämistyön eroja tieteelliseen tutkimukseen sekä arkiajatteluun perustuvaa kehittämistä.

Työmme on tutkimuksellinen kehittämistyö, joka on uudistamisperustainen ja sen lähestymistapana toimii innovatiivinen toiminta. Tavoitteenamme on tuoda uusia ideoita ja ratkaisuja osaksi käytännön työelämää. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 26,38.) Lisäksi työn tarkoituksena on vahvistaa omaa pedagogista osaamistamme ja saada konkreettisia työkaluja osaksi omaa ammatillista kehitystä. Kehittämistyön lopputuloksena on käytännön työelämää palveleva työkalupakki, jota myös muut alan ammattilaiset ja pedagogit voivat käyttää apuna balettitunnin suunnittelussa.

2.1 Kehittämistyön ominaispiirteet

Tutkimuksellinen kehittämistyö perustuu käytännönläheisyyteen, jossa pyritään joko ongelmanratkaisuun tai uudistamiseen. *Ongelmaperustaisessa* työssä etsitään keinoja haasteiden tai ongelmien ratkaisuun, kun taas *uudistamisperustaisessa* lähestymistavassa tavoitteena on tuottaa jotakin uutta työelämää kehittävää tuotetta, ideaa tai toimintamallia. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 26.)

Tieteellisessä tutkimuksessa painopiste on teorian ja uuden tiedon luomisessa, kun taas kehittämistyö keskittyy enemmän käytäntöön ja asioiden eteenpäin viemiseen. Tieteellisestä tutkimuksesta toinen ääripää on kehittäminen arkiajattelulla, jossa ei juuri näy teoriapohjaa, ja johtopäätökset ovat omiin ideoihin perustuvia. Tieteellisen tutkimuksen ja tutkimuksellisen kehittämistyön keskeisin ero on siinä, mitä halutaan saavuttaa; uutta teoriaa vai käytäntöön uusia ratkaisuja ja parannuksia. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 18–19.)

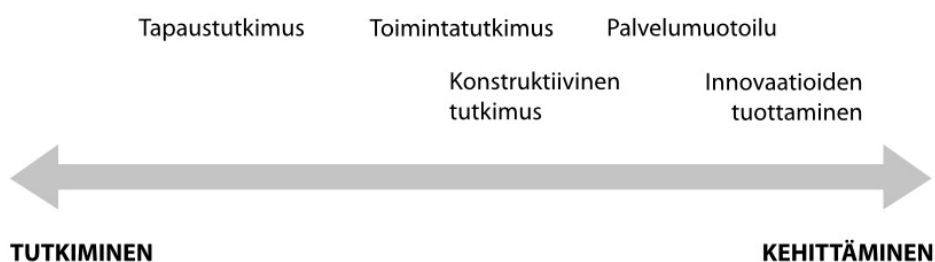


Kuva 1: Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 18)

2.2 Kehittämistyön eri vaiheet

Kehittämistyössä on tärkeää määritellä eri työn vaiheet selkeästi. Ensiksi on lähdettävä liikkeelle aiheen rajaamisesta, tavoitteiden määrittämisestä ja vastata kysymykseen, mitä halutaan kehittää. Aiheeseen tulee perehtyä teorian sekä käytännön tasolla, ja määrittää lähestymistapa ja eri menetelmien valinnat. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2014, 24.) Selkeyden vuoksi käytämme opinnäytetyössämme jatkossa termiä *kehittämistyö* kuitenkin viitaten *tutkimukselliseen kehittämistyöhön*.

Kehittämistyössä mahdollisia lähestymistapoja on monia, jotka tukevat kehittämistyön suunnittelua ja aiheen rajausta. Lähestymistapanamme on innovaatioiden tuottaminen ja tutkiminen, sillä se vastaa parhaiten meidän kehittämistyömme luonnetta. Konstruktivinen lähestymistapa on hyvin lähellä innovatiivista lähestymistapaa, mutta konstruktiviseen lähestymistapaan liittyy vahvasti ongelmien ratkaisu ja uuden luominen vanhan tilalle. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2014, 36–39.) Työssämme pyrimme tuomaan uusia ideoita ja näkökulmia vanhan rinnalle, emme korvaamaan alkuperäistä, tässä tapauksessa baletin traditionaalista tuntirakennetta.



Kuva 2: Kehittämistyön viisi lähestymistapaa. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 36)

Opinnäytetyöhön valikoitui lähestymistavaksi innovaatioiden tuottaminen, jonka ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu tiedonhaku ja sen analysoiminen. Toisessa vaiheessa keskeistä on ideoiden kehittäminen ja meidän opinnäytetyössämme erityisesti niiden jakaminen ja pohtiminen. Kolmannessa vaiheessa ideat tarkastellaan kriittisesti ja arvioimisen aikana osa ideoista karsitaan pois ja potentiaalisimmat valikoituu eteenpäin. Neljännessä vaiheessa luodaan selkeä konsepti ja kehitysideoiden luominen ja niiden jalostaminen. Viidennessä vaiheessa prosessia kehittämisidea kaupallistetaan tai toteutetaan. On tärkeää muistaa, että innovaation ei vielä tässä vaiheessa tarvitse olla täydellinen viädäkseen sitä eteenpäin. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 86.)

2.3 Tavoitteiden määrittely

Haluamme luoda konkreettisen ja selkeän työelämää palvelevan oppaan, josta on hyötyä sekä meille, että muille balettia opettaville. Kehittämistyömme tavoitteena on kehittää niin omaa pedagogista osaamistamme kuin haastaa meidän balettikäsitystämme. Pohdimme, mitä kaikkea baletinope-

tus voi olla, ja haluamme pyrkiä mahdollisimman oppilaslähtöiseen opetukseen. Opas olisi hyödyllinen myös muiden tanssilajien opettajille, jotka ovat baletista kiinnostuneita. Opas voisi antaa vaihtoehtoja ja ideoita perinteisen tuntirakenteen rinnalle.

Tanssinkentällä ja baletinopetuksessa ryhmät ovat usein hyvin heterogeenisiä ja balettitunti saattaa olla kestoaltaan lyhyempi, kuin mitä opettajana toivoisi. Baletissa opetettavaa materiaalia on paljon ja olemmekin itse opettajina kokeneet, että kaikkea ei yksinkertaisesti pysty mahdollistamaan tuntirakenteeseen. Samalla on paine siitä, että on opettajana innovatiivinen ja uskaltaa myös haastaa omaa opittua ja usein hyvin automatisoitunutta tapaa luoda balettitunnin tuntirakenne. Meidän oma balettitaustamme perustuu hyvin perinteiseen klassiseen balettiin, mikä on saanut inspiraationsa Vaganova-metodista. Emme pyri uudistamaan ja hajottamaan perinteitä ja baletin ominaispiirteitä, mutta haluamme tarjota konkreettisia ideoita, joita voi hyödyntää opetuksessa silloin, kun kaipaa jotain muutosta ja vaihtelua.

Haluamme työkalupakkimme olevan hyvin käytännönläheinen ja materiaalina sellainen, että sitä voi hyödyntää jokapäiväisessä opetuksessa. Sisältö pohjautuu baletin eri elementteihin ja opetettaviin osa-alueisiin, ja miten näitä eri osa-alueita voisi opettaa ja harjoituttaa monipuolisesti. Koemme, että ideat on hyvä kirjoittaa auki, sillä aina myös yksinkertaisia muutoksia opetuksessa ei tule ajateltua tai muistettua kiireisen arjen keskellä.

2.4 Suunnittelu ja toteutus

Tässä osissa viittaamme innovaatioprosessin viiteen vaiheeseen ja kuvailemme opinnäytetyömme suunnittelua ja toteutusta, ja miten nämä viisi eri vaihetta työssämme ilmenee.

Prosessin alkuvaiheessa korostui yhdessä ideoiminen ja ajatusten vaihtaminen. Kun päätimme aiheen ja tavoitteet, alkoi seuraavaksi tiedonkeruu ja lähdemateriaalin hakeminen. Työstövaiheessa tarkastelimme aiheitamme kriittisesti, jolloin jouduimme rajata ideoita ja tavoitteet muuttuivat konkreettisemmaksi. Päätimme yhdessä, että järkevää olisi tuottaa kysely, josta saisimme tietoa ja mielipiteitä baletin tuntirakenteesta lajin harrastajilta ja ammattilaisilta. Kyselyn viimeistelyn jälkeen, lähetimme sen STOPP ry:n toimistoon, mistä se puolestaan lähetettiin liiton jäsenille. STOPP ry on Suomen tanssioppilaitosten liitto, joka palvelee yli 80 tanssioppilaitoksen tarpeita ympäri Suomen (STOPP ry 2023). Lisäksi mainostimme tahoillamme kyselyä omassa sosiaalisen median verkostossa, tässä tapauksessa Instagramissa. Kyselyyn osallistui yhteensä 42 vastaajaa.

Syksyn ja talven ajan työskentelimme lähes poikkeuksetta yhdessä, kun taas alkukeväästä asuimme jo eri paikkakunnilla, ja siksi työskentelytapa myös luonnollisesti muuttui. Suunnittelu tapahtui etänä videopuhelun välityksellä, jolloin valitsimme yhdessä omat vastuualueet. Työn viimeistelyvaiheessa ja kehittämistyön loppuun viemiseksi aloimme koota ideoitamme konkreettiseen, ja hahmotella tuotteen lopullista muotoa. Viimeistelyvaiheessa oli tärkeää yhdessä ideoiminen ja ajatusten virta, jossa kulminoitui niin teoriaosuus, kyselyn tulokset kuin omat kokemukset. Oli tärkeää muistaa, että tuotteen ei tarvitse olla täysin loppuun asti viety ja täydellinen sen sisällyttämiseksi osana opinnäytetyötä ja työelämää.

3 BALETIN TRADITIOT JA PERINTEET

Luvussa käsittelemme baletin traditioita ja perinteitä. Ensimmäisessä alaluvussa syvennymme tarkemmin eri elementteihin ja ominaisuuksiin, jotka yhdessä luovat perinteikkään balettitunnin. Käsittelemme seuraavia asioita, kuten baletin etikettiä, tanssisalia, musiikkia sekä balettitekniikan perusteita. Toisessa alaluvussa syvennymme baletin perinteiseen tuntirakenteeseen ja sen osa-alueisiin. Käymme läpi harjoituksia ja niiden merkityksiä baletin tuntirakenteessa, syvennymme baletin tanko-harjoitteluun, keskilattiaharjoituksiin, baletin perushyppyihin, eli *allegroihin* sekä kärkitossutyöskentelyyn.

Luvun päälähteinä toimivat *Sandra Noll Hammondin*, 2004 vuonna kirjoittamaa *Ballet Basics* kirjaa, jonka *Marjo Nikkilä* ja *Titta Tunkkari* ovat suomentaneet vuonna 2006 sekä *Jarmo Ahosen*, *Eeva Anttilan*, *Tiina Jalkasen*, *Anne Jouhtisen*, *Kaija Kontusen*, *Hanna Renwallin*, *Tiina Suhosen* sekä *Laura Vainion* vuonna 2013 painettua *Tanssioppilaan kirjaa*. Valitsimme kyseiset lähteet, koska ne avaavat kattavasti baletin perinteitä sekä traditionaalista tuntirakennetta.

3.2 Traditionaalinen balettitunti ja Vaganova-metodin vaikutus Suomessa

Baletin alkuperä tulee Ranskan hoveista ja akatemoista, ja siksi myös lajin kieli ja sanasto on ranskaksi. Jokaisella harjoituksella, askeleella, suunnalla ja vartalon asennolla on ranskankielinen termi, joita käytetään kaikissa balettikouluissa. Opettajan työtä helpottaa myös oppilaiden ymmärrys termeistä ja niiden merkityksistä, koska opettaja voi silloin hyödyntää terminologiaa korjauksissa sekä harjoitusten näytöissä. Opettajalle sanaston hyödyntäminen on myös avuksi harjoitusten sekä koreografioiden muistiin kirjoittamisessa. (Noll Hammond 2006, 29.) Eri koulukunnissa voi olla paljonkin vaihtelua, mitä nimitystä esimerkiksi käsien asennoista käytetään, eli termistö ja sanasto ei ole täysin samanlainen kaikkialla. Muiden lajien vaikutus näkyy myös termien käytössä; esimerkiksi jazz-tanssissa käytetty *passé* tarkoittaa jazzissa jalan vientiä koukkuun, jossa varpaat osuvat tukijalan polveen, kun taas baletissa asennosta käytetään termiä *retiré* (ks. kuva 8). *Passé* taas baletissa tarkoittaa jalan läpiviemistä, eli *passé* tarkoittaa liikettä, ei asentoa.

Agrippina Vaganova (1879–1951) oli venäläinen balettiansija, opettaja sekä koreografi. Hän loi oman menetelmänsä baletin opettamiseen, Vaganova-metodin, johon Suomessakin baletinopetus paljolti pohjautuu. Agrippina Vaganova on kirjoittanut vuonna 1934 *Basic Principles of Classical Ballet* kirjan, jota edelleen pidetään baletin opetuksen yhtenä kulmakivenä. (Vaganova Ballet Academy 2014–2015.) Tässä opinnäytetyössä emme käsittele Vaganova-metodin lisäksi muita opetustyyliä tai metodeja, sillä erilaisia koulukuntia on useita ja koemme Vaganova-metodin keskeiseksi myös tuntirakenteen ja harjoitteiden rakentumisen kannalta.

Vaganova-metodin yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on sen konstruktivinen luonne, jossa kaikki liikkeet ja harjoitukset rakentuvat loogisesti toisensa jälkeen. Liike opetellaan ensin hyvin yksinkertaisesti ja edetään kohti sen haastavaa muotoa. Uutta liikettä tai harjoitusta opetellessa oppilas pysyy hahmottamaan siitä elementtejä, mitä on jo oppinut, jolloin uuden oppiminen on helpompaa. (Järvinen 2022.) Vaganova ei kieltänyt nykyajan ja sen käytänteiden vaikutusta opetukseen, ja olisi-kin tehnyt muutoksia omaan metodiinsa ajan saatossa (Kostrovitskaya, Pisarev 1995, 16). Tämä on mielestämme tärkeä näkökulma baletin kehittymisen kannalta, ja miten olemassa olevia rakenteita

on hyvä tarkastella kriittisesti. Näin myös kehitetään balettia lajina eteenpäin ja voidaan löytää parempia ja toimivampia ratkaisuja.

Tanssikoulumaailmassa on tärkeää muistaa ja suhteuttaa treenimäärä ja tavoitteet. Pietarin Vaganova-akatemian kaltaisissa sisäoppilaitoksissa oppilaat ovat tarkoin valittu ja vain osa heistä suoriutuu koko koulutuksen loppuun, kun taas Suomessa tanssikoulujen ryhmissä on yleensä vaihtelua oppilaiden tasoissa sekä iän suhteen. Mielestämme tanssikouluissa oppilaille tulee antaa tiedot ja valmiuksia, etenkin syventävissä opinnoissa mahdollisiin tanssin jatko-opintoihin, mutta sen ei pitäisi olla lähtökohta opetukselle. Taiteen perusopetuksen syventävissä opiskeluissa oppilaan tulisi myös osata asettaa itselleen tavoitteet niin lyhyelle kuin pitkälle aikavälille (Opetushallitus 2017). Oppilailla voi olla tavoitteena ammattiopinnot tai tanssin pitäminen puhtaasti harrastuksena, mikä tulee opettajana huomioida, ja pyrkiä tarjoamaan kaikille tasapuoliset mahdollisuudet edetä harrastuksessaan.

3.2.1 Baletin tuntikäytäntöjä

Oppilaan osallistuessa balettitunnille, edellytetään monesti oppilasta hankkimaan tietyt varusteet, kuten esimerkiksi balettipuku, -tossut ja trikoot. Tyypillinen naisten harjoitusasu sisältää vaaleanpuhaiset tai puuterin väriset trikoot sekä balettipuvun, joka peittää ylävartalon. Puvustus on elastisesta materiaalista valmistettu, ja siten mahdollistaa vapaan liikkumisen ja sen lisäksi on ihonmyötäinen, ja se vahvistaa kehon ääriviivat. Puvustus on perusteltua, jotta opettaja näkee oppilaan vartalon linjaukset, ja tarvittaessa pystyy puuttumaan niihin korjaamalla. Miestanssijoiden puvustus yleensä seuraavanlainen: paksummat ja mustat trikoot alaosana, ja yläosana useimmiten valkoinen hihallinen tai hihatton T-paita. Trikoiden alla pidetään monesti tukihousuja, jotka ovat samanväriset kuin itse trikoot. Balettitunnin merkittävä varuste on pehmeät balettitossut, joita sekä nais- ja miestanssijat käyttävät. Lisäksi naistanssijoille kuuluu kovakärkiset tossut, jotka otetaan käyttöön edistyneempänä. (Noll Hammond 2006, 22–24.)

Sukupuolisensitiivisessä kasvatuksessa ja opetuksessa hyväksytään ja suvaitaan erilaisia tapoja ilmaista omaa sukupuoltaan, vahvistamatta tai korostamatta stereotyyppisiä sukupuolirooleja. Käytännössä sukupuolisensitiivinen toiminta voi näkyä esimerkiksi niin, ettei erotella tyttöjen ja poikien värejä tai leikkejä. (Väestöliitto 2022.) Koemme baletissa vaikuttavan edelleen vahvasti hyvin selkeät sukupuoliroolit, ja tämä näkyy niin puvustuksessa, kuin myös esitysrooleissa. Osa baletin liikkeistä, esimerkiksi tietyt hyppyt ovat myös kohdennettu vain miestanssijoille, ja toisinpäin osa liikkeistä suunnattu vain naistanssijoille. Tiukat treenivaatteet ovat perusteltuja liikkeiden oikeaoppisen työstön ja opettajan korjauksien näkökulmasta, mutta sukupuolisensitiivisessä opetuksessa puvustus ei ole sukupuolesta riippuvainen.

Kaija Kontunen on kirjoittanut *Tanssioppilaan kirjassa* baletin tuntirakenteesta ja sanastosta sekä mainitsee tanssitunnin 10 pelisääntöä positiivisen oppimisympäristön ylläpitämiseksi. Oppilas voi omalla toiminnallaan vaikuttaa positiivisesti ympäristöön esimerkiksi näillä tavoilla: Tulemalla ajoissa tanssitunnille sekä tuleksaan tervehtimällä muita oppilaita ja opettajaa. Noudattamalla mahdollista pukukoodia, riisumalla kellot ja korut ja laittamalla hiukset sovitusti kiinni. Tanssitunnilla kuuntelemalla ja seuraamalla ohjeita, sekä antamalla oppimistilaa ja –rauhaa myös muille oppilaille. Olemalla

ystävä kaikkien kanssa ja kannustamalla toisia sekä ennen kaikkea pitämällä hauskaa. (Kontunen 2013, 135.)

Edellä mainitut tanssitunnin pelisäännöt tuovat ennen kaikkea turvaa oppilaille. Opettajan tulisi aina erikseen käydä läpi säännöt ryhmän kanssa, sekä painottaa niiden merkitystä. Tämä on erityisen tärkeää lapsia opettaessa. Mielestämme on kannattavaa sopia tunnille yhteiset säännöt ja sopimukset erityisesti nuorten oppilaiden kanssa yhdessä, jolloin oppilaiden oma ääni pääsee kuuluviin, ja yhteisten linjauksien noudattaminen on helpompaa.

3.2.2 Tanssisali

Tanssisali on tilana tyyppillisesti suuri ja muodoltaan ja kooltaan usein vastaa suorakulmaista näyttämötilaa. Puinen lattia, jossa on joustorakenne, auttaa vähentämään rasitusta ja ehkäisemään loukkaantumisia, ja on siten tanssijoille turvallinen. Nykyään myös monet tanssisalit ovat päällystetty tanssimatolla, millä luodaan pehmeä ja luisumaton pinta. (Noll Hammond 2006, 21.)

Tanssisali, jossa on puulattia, muttei tanssimattoa, voi luoda hyvinkin epämiellyttävän ja turvottoman kokemuksen. Tanssimatto tuo kitkaa, ja sen puuttuessa turvaudutaan monesti muihin apukeinoihin, kuten balettiosojien kasteluun tai hartsiin, mikä hetkellisesti vähentää luistavuutta. Tanssimatto lisää fyysistä turvallisuutta, etenkin kärkitossutyöskentelyssä. Loukkaantumisriskit ovat suuremmat kärkitossuilla tanssiessa, varsinkin tanssimaton puuttuessa.

Balettitunnin tanssisaliin kuuluu varustuksia, kuten puiset tai metalliset tangot, jotka ovat pitkiä ja kiinnitetään seinään tai ovat jaloillaan seisovia ja siirrettäviä. Tankojen tulisi olla tukevat ja siten tuoda oppilaille turvallisuutta. Tavanomaisesti tangon korkeus on 1–1,2 metriä, mutta monesti ovat säädeltävissä pidemmille ja lyhyemmille oppilaille suotuisaksi. (Noll Hammond 2006, 21–22.)

Usein tanssisali sisältää koko seinän peittävän peilin, ja joskus koko salin seinät ovat täytetty peileillä. Peilit mahdollistavat sen, että tanssijat saavat tarkkailla omaa tekemistään ja linjojaan sen kautta. Tanssija voi tottua tarkkailemaan itseään peilistä niin, että tanssiminen ilman peiliä voi jopa tuntua haastavalta ja hämmentävältä. Tästä syystä tulisikin opettajan välillä vaihtaa suuntaa niin, että harjoittelu tapahtuisi peilittömään seinään päin. (Noll Hammond 2006, 22.)

Peili apuvälineenä lisää oppilaan tietoisuutta siitä, miltä tekemä liike näyttää peilaten siihen miltä se kehossa tuntuu, ja täten oppilas oppii tuntemalla tiedostamaan miltä oma tekeminen näyttää esimerkiksi näyttämöllä, kun peilejä ei ole saatavilla. Peilit tukevat myös opettajaa, esimerkiksi näyttämöön oppilaille peilin kautta liikesarjaa. Peilin lisätessä oppilaan tietoisuutta omasta tekemisestä sekä kehosta, voi se myös aiheuttaa haitallisia toiminatapoja. Katseen merkitys on baletissa hyvin tärkeää ja sen tulee elää tanssin ja liikkeen mukana. Mikäli oppilaalla on katse jatkuvasti peilissä, rikkoo se myös itse tanssin kokonaisuutta.

3.2.3 Musiikki

Musiikilla on voimaannuttava vaikutus tanssiin, ja liike voikin tuntua erilaiselta ilman musiikkia kuin sen kanssa. Tanssinharrastajan tulee olla tietoinen musiikin perusasioista, sillä se tukee tanssijan ymmärrystä käytetystä musiikista. Perusasioilla ei tarkoiteta taitoa lukea nuotteja tai soittaa soitinta,

vaan sen sijaan rytmittäjää ja musiikin kuuntelutaitoja, eli ymmärrystä esimerkiksi temposta ja laskuista. Tarkka kuuntelukyky yhdistettynä tanssiin on tärkeää, sillä se tukee tanssin ja musiikin välistä korrelointia, mitä voi kutsua musikaaliseksi tanssiksi. (Vainio 2013, 155.) Vaikka musiikin tunteuksesta on hyötyä baletin tanssimiseen, oppivat myös musiikin opiskelusta kokemattomat oppilaat nopeasti laskemaan, eli kuulemaan ja tunnistamaan musiikin iskut, perusrytmit sekä pysymään musiikin tahdissa (Noll Hammond 2006, 27).

Balettiin yhdistetään usein klassinen musiikki. Baletinopettajat olivat tyypillisesti miehiä ennen 1900-lukua, ja useimmiten opettaja itse säesti omaa tuntiaan soittamalla viulua. Viulisti palkattiin silloin, kun opettajana oli nainen tai mikäli opetus toteutui ammattiakatemiassa. Mikäli tanssitunnilla on erillinen säestäjä, toimii nykypäivänä soittimena lähes poikkeuksetta piano. Muussa tapauksessa voi opettaja hyödyntää tanssitunnilla eri äänentoistoa, kuten cd-levyiltä jokaiselle harjoitukselle sopivan kappaleen. (Noll Hammond 2006, 27.) Baletissa käytetty klassinen musiikki on muunneltu baletin sarjoja ja harjoituksia tukevaksi, ja pianolla säestettyä balettituntimusiikkia löytää paljon esimerkiksi internetistä. Balettimusiikin tehtävänä on tukea tanssisarjojen liikekieltä ja niiden eri nyansseja, mikä tuo sarjoihin tanssillisuutta ja auttaa oppilaita musiikin kuuntelussa ja sen tulkitsemisessa. Tanssikouluissa kuitenkin on harvinaista, että tunneilla on säestäjä, jolloin musiikki pitää etsiä ja valita tanssisarjoihin.

Koska balettiin liittyy vahvasti klassinen musiikki, halusimme kyselyssä tiedustella baletin harrastajien ja opettajien mielipiteitä muun musiikin hyödyntämisestä. Vastanneiden joukosta suurin osa oli sitä mieltä, että muun musiikin käyttö voisi olla mukavaa vaihtelua. Kuitenkin noin kolmasosa vastaajista suosivat sen sijaan perinteistä klassista musiikkia. Olemme itse kokeneet muun musiikin liittämisen balettituntiin niin tanssijan kuin opettajan roolissa mieluisaksi, sekä kokeneet sen itsessään monipuolistavan sekä tuoneen vaihtelua perinteiselle balettitunnille. Kun balettimusiikkia oppii tuntemaan, sitä on edistyneempänä tanssijana myös helppo ennakoida. Muun kuin klassisen musiikin käyttö tuntisarjoissa voi auttaa oppilasta miettimään liikkeiden rytmitystä ja aksentointia erilaisesta näkökulmasta.

2.1.5 Balettitekniikan perusta

Balettitunnilla puhutaan useasti linjauksesta ja ryhdistä, jolloin eri ruumiinosat ovat toisiinsa nähden tasapainossa. Hyvä linjaus ja ryhti on merkittävää, sillä se tekee työskentelystä ergonomista ja turvallista. Huonossa ryhdissä olkapäät pyöristyvät ja pää painuu eteenpäin suhteessa kehoon. Tanssijan keholle myös haitallista on notkoselän korostaminen, jolloin lantio kallistuu eteenpäin ja alaselkä altistuu vääränlaiselle kuormitukselle. Placementillä tarkoitetaan hyvässä linjassa olevaa kehoa, jolloin ruumiinosat ovat oikeassa suhteessa toisiinsa, ja kehon painopiste on hieman etuviistossa, jolloin paino on päkiöillä. (Noll Hammond 2006, 30–31.) Nämä edellä mainitut seikat ovat perusta baletin harjoittelulle, ja opettajan tulee perusteellisesti käydä oppilaiden kanssa ne läpi, jotta oppilaat oppivat turvallisen työskentelyasennon mahdollisimman nopeasti. Mikäli oppilas tottuu epäergonomiseen työskentelyasentoon, voi siitä poisoppiminen olla myöhemmin hyvin vaikeaa.

Jalkojen aukikierto, joka tapahtuu lonkanivelestä, liittyy vahvasti linjaukseen. Jalkoja tulee kääntää auki ainoastaan sen verran, kun aukikiertäjälihakset sen mahdollistavat. Kehon yksilöllisyys vaikuttaa

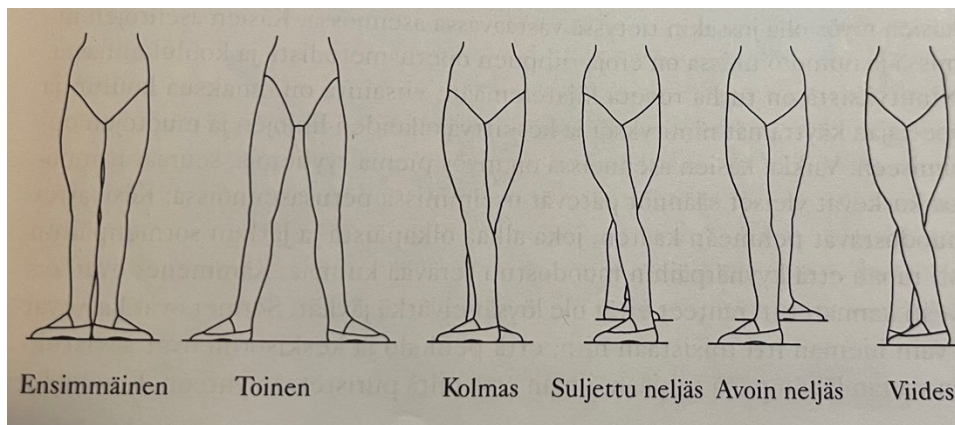
vahvasti aukikierron laajuuteen, kuten lantion rakenne, lihasten kireys sekä mahdolliset rajoitukset. Merkittävää turvallisuuden ja oikeaoppisen työskentelyn kannalta on polven linja suhteessa jalkaterään. Polven tulisi olla täysin samassa linjassa varpaiden kanssa, ja esimerkiksi polvia koukistaessa, eli *pliéssä* linja korostuu. Monesti 180 asteen linja määritellään ”täydelliseksi” aukikierroksi, mutta kaikilla kehon yksilöllisten erojen takia se ei tule luonnostaan, ja siksi riskinä on sen väkisin vääntäminen, mikä on vahingoksi keholle. (Noll Hammond 2006, 34.)

Opettajan vastuulla on rohkaista oppilaitaan turvallisen ja luonnollisen aukikierron hyödyntämiseen. Mikäli opettaja painottaa ”täydellistä”, 180 asteen aukikiertoa ja sen estetiikkaa, on riskinä, että oppilaat turvautuvat epäergonomisiin ja vahingollisiin keinoihin saada ”täydellinen” aukikierto. Aukikierron väkisin vääntäminen vahingoittaa erityisesti polvia ja nilkkoja, mutta myös alaselkää, mikäli aukikierron saavuttamiseksi kallistetaan lantio. Lonkan ulkokiertoa, eli aukikiertoa on mahdollista vahvistaa harjoittelulla ja tiettyjen lihasten ja pakaroiden vahvistamisella, mutta lonkan luonnollista rakennetta ei voi muuttaa.

Baletin peruspilarit ovat jalkojen ja käsien perusasennot, jotka opetellaan jo ensimmäisten asioiden joukossa. Jalkojen viisi perusasentoa merkittiin baletin sääntöihin 1600-luvun lopulla. Yksi tai useampi näistä jalkojen asennoista on aina tai sidoksissa baletin askeleihin tai asentoihin. Tärkeää jokaisessa asennossa on, että jalat ovat aukikierrettynä lonkkanivelistä, lantio on kannatettuna, lonkat ovat symmetrisessä linjassa ja paino on saman verran molemmilla jaloilla, ellei niitä tarkoituksella ole koukistettu. (Noll Hammond 2006, 36.)

Ensimmäisessä asennossa kantapäät ja polvet ovat yhdessä ja jalat kiertyvät auki sivulle. Toisessa asennossa jalat ovat aukikierrettynä kuten ensimmäisessä, mutta kantapäät ja polvet ovat olkapäiden alapuolella erillään toisistaan. Kolmannessa asennossa jalat ovat aukikierrettynä, ja toisen jalan kantapää on toisen jalan edessä, noin puolessa välissä takimmaisen jalkaterää. Neljännessä asennossa myös toinen jalka on toisen jalan edessä, mutta jalkojen välissä on noin yhden jalkaterän mittan väliä toisistaan. Suljetussa asennossa etummaisen jalan kantapää on samassa linjassa takimmaisen jalan varpaiden kanssa. Avoimessa asennossa kantapäät ovat samassa linjassa keskenään. (Noll Hammond 2006, 36.)

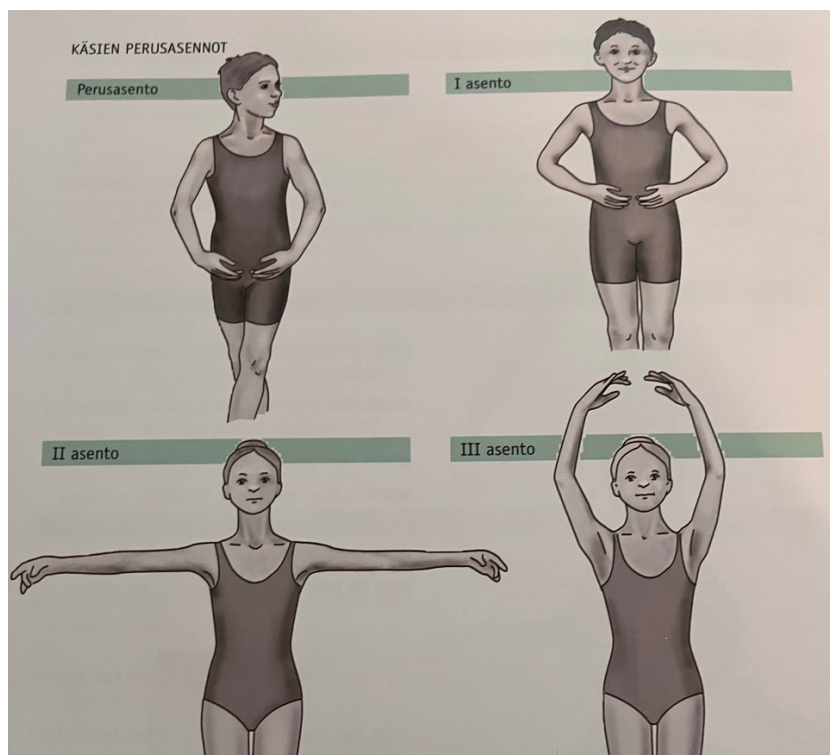
Alkeita opettaessa voidaan hyödyntää avointa neljättä asentoa, mutta useimmiten suositaan suljettua asentoa. Viidennessä asennossa jalat ovat aukikierrettynä kuten kolmannessa asennossa, mutta täysin ristissä niin, että etummaisen jalan kantapää on kiinni takimmaisen varpaissa (Noll Hammond 2006, 36). Kuudetta asentoa hyödynnetään jonkin verran baletissa myös, ja asennossa jalat ovat yhdessä, mutta parallel-asennossa. Parallel-asennossa varpaat osoittavat suoraan eteen (Kontunen 2013, 142). Asentoa käytetään yleensä tunnin alkupuolella, esimerkiksi lämmittelyssä. Perusasentojen kirjaamisessa ja ylös merkitsemisessä yleensä hyödynnetään roomalaisia numeroita.



Kuva 3: Jalkojen perusasennot (Noll Hammond 2004, 35)

Käsien perusasentojen nimet ja numeroinnit sekä tyyli voivat erota riippuen opetusmetodista tai koulusta. Pienistä tyylieroista huolimatta pätevät tietyt säännöt useimmissa perusasunnoissa. Perusasunnoissa tulisi käsivarsien muodostaa pehmeän kaaren, lähtöisin olkapäistä aina sormenpäihin asti, välttämällä kyynärpäistä lähtevää terävää kulmaa. Merkittävää on kämmenien kevyt kannatus, ilman että ranteet ovat löysät taikka liian jäykät. Sormien tulisi olla kaarevat, kevyet ja ilmavat, hieman irti toisistaan niin, että keskisormi ja peukalo ovat lähellä toisiaan, muttei puristettuna yhteen. Käsien perusasennon ollessa joko vartalon edessä, sivulla tai keskikorkeudella, voi käsien linja olla laskeva, hartioista sormenpäihin. (Noll Hammond 2006, 36–37.)

Käsien ensimmäisessä asennossa kädet muodostavat pehmeän kaaren kohotettuna eteen, suurin piirtein navan yläpuolella. Toisessa asennossa kädet ovat sivulla, mutta hieman etuviistossa. Kolmannessa asennossa kädet muodostavat samanlaisen pehmeän ja pyöreän kaaren kuin perusasennossa ja ensimmäisessä asennossa, mutta ovat kohotettuna pään yläpuolella. (Noll Hammond 2006, 37; Kontunen 2013, 143.)



Kuva 4: Käsien perusasento, ensimmäinen, toinen ja kolmas asento. (Kontunen 2013, 143)

3.3 Kuvaus tuntirakenteesta

Seuraavassa aluvuossa syvennymme tarkemmin baletin traditionaaliseen tuntirakenteeseen. Jaottemme baletin tuntirakenteen seuraaviin osa-alueisiin; Tankoharjoittelu, keskilattiaharjoittelu ja hypypysarjat eli *allegro* sekä kärkitossutyöskentely. Syvennymme luvussa eri osa-alueiden harjoituksiin ja niiden merkitykseen baletin tuntirakenteessa.

Klassinen ja perinteinen balettitunti koostuu tankoharjoittelusta, keskilattiaharjoittelusta sekä *allegrosta*, eli hypyistä. Balettitunnin loppuun myös usein sisällytetään kärkitossuilla tehtäviä harjoituksia. Baletin alkeisryhmien ja nuorempien oppilaiden tanssitunneilla voidaan aloittaa harjoittelu erilaisilla peleillä ja leikeillä, ennen itse baletin harjoituksia. Liikunnallisten leikkien ja pelien avulla saadaan verenkierto ja hengitys kiihtymään ja lisäksi keho lämpenemään kokonaisvaltaisesti. Esiintymistansseja harjoitellaan balettitunnilla, joko sisällyttäen itse tuntirakenteeseen taikka erillisillä niille varatuilla tunneilla. (Kontunen 2013, 137.)

Variaatioita, eli sooloja eri baleteista harjoitellaan myös, joko erillisillä repertuaari tunneilla tai sisällytetään balettituntiin. Variaatioita yleensä harjoittelee edistyneemmät oppilaat, sillä ne ovat teknisesti haastavampia, ja siksi vaativat vahvaa teknistä pohjaa. Perinteisen, noin 90 minuutin mittaisen balettitunnin sisältäen ainakin tanko- ja keskilattiaharjoittelun sekä *allegron*, on opettajalle haaste karsia tunnin sisällöstä harjoituksia pois, mikäli tavoitteena on myös sisällyttää esimerkiksi kärkitossuharjoitteita, esiintymisharjoituksia tai variaatioita itse balettitunnin aikataulullisiin raameihin.

3.3.1 Tankoharjoittelu

Tankoharjoittelu muodostaa perustan klassisen baletin tekniikalle. Balettitunnin ensimmäinen osa toteutetaan tangon äärellä, ja itse tankotyöskentelyn tarkoitus ja tavoite on muun muassa vahvistaa jalkojen, jalkaterien ja selän lihaksia sekä jalkojen aukikiertäjäliahaksia, kasvattaa kehon liikelaajuuksia sekä kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa. Tyypillisesti tankoharjoitteluun käytetään noin puolet balettitunnin kestosta. (Noll Hammond 2006, 43.)

Tanko välineenä auttaa ylläpitämään tasapainon liikesarjojen aikana, mutta siitä huolimatta siihen ei tule nojautua. Alkeistunneilla tankoa käytetään monesti siten, että molemmat kädet ovat tangolla ja kasvot ovat tankoon päin, jotta oppilas saa säilytettyä vartalon oikean asennon, jolloin olkapäät ja lantio ovat symmetrisessä linjassa keskenään. Myöhemmin tankosarjat tehdään päällisin puolin niin, että toinen käsi lepää tangolla ja työskentely tapahtuu tankoon nähden sivuttain. (Noll Hammond 2006, 44.) Kehon tasapuolisen kehittämisen vuoksi suoritetaan kaikki tankoharjoitukset oikealle ja vasemmalle puolelle (Kontunen 2013, 138). Demi-pointe, eli puolivarvas-asentoa lisätään myös tankoharjoituksiin oppilaiden edistyessä, mikä puolestaan valmistaa keskilattialle sekä kärkitossutyöskentelyyn (Kostrovitskaya, Pisarev 1995, 40).

Esittelemme seuraavaksi baletin tankoharjoituksia ja niiden merkitystä kehityksen kannalta. Koska tankoharjoittelun tarkoituksena on luoda perusta baletin harjoittelulle sekä lämmittää kehoa kokonaisvaltaisesti keskilattiaharjoituksia varten, etenevät harjoitukset myös systemaattisesti ja johdonmukaisesti. Tangolla tehtävien harjoitusten sisältö, haastavuus ja järjestys vaihtelevat, riippuen opettajasta, harjoitusmetodista ja opetettavasta ryhmästä. (Noll Hammond 2006, 45.)

Plié on lonkkanivelistä ja polvista lähtevää koukistusliikettä, jolloin nilkan nivelet myös koukistuvat. Liike *demi-plié* on puoliväliin tehty ja *Grand-plié* on liike, mikä vie loppuun asti, jolloin kantapää myös irtoaa lattiasta. Balettitunti yleensä aloitetaan *plié*-sarjalla, ja itse liike toistuu jatkuvasti balettitunnin aikana. *Plié* tukee erityisesti erilaisia hyppyjä, sillä liike tuo joustavuutta ja siten myös lisää ponnistusta ja jäntevyyttä eri hyppyyihin. Liike on oikeintehtynä balettitekniikan iso perusta, ja se lisää jalkojen lihasvoimaa ja elastisuutta sekä kehon kannatusta, ja jo tunnin alkupuolella tehtynä *plié* lisää alaraajojen verenkiertoa ja tehokkaasti lämmittävät jalkojen lihakset. (Noll Hammond 2006, 45–46.)

Baletin tekniikassa on yli kaksikymmentä *Battement*-liikettä, joka terminä tarkoittaa ”lyödä”. Näistä liikkeistä merkittävin on *battement tendu*, jota usein kutsutaan pelkästään nimellä *tendu*. Liikkeessä työskentelevä jalka ojennetaan perusasennosta lattiaa pitkin niin, että jalka, jalkaterä ja varpaat ojentuvat suoriksi, minkä jälkeen jalka palautetaan samaa reittiä takaisin perusasentoon. Liikkeen tarkoituksena ja tavoitteena on kehittää erityisesti jalkaterän lihaksia, mutta liikkeessä myös korostuu pakaroiden ja reiden sisäosien lihasten vahvistaminen. *Battement-tendu*-sarja tehdään tyypillisesti balettitunnin alussa, ja itse liike tukee ja perustuu vahvasti muihin harjoituksiin ja askelluksiin. (Noll Hammond 2006, 51.) Liike voi myös vaihdella dynaamisesti, eli sen voi tehdä joko hitaasti tai nopeasti ja musiikin tempon ja laskujen avulla dynamiikkaa voi muuttaa paljonkin.

Battement degagé on samankaltainen jalan ojennus kuin edellä mainittu *tendu*, mutta eroaa liikkeestä siten, että jalka ojennuksen lopuksi irtoaa lattiasta. Liikkeen tavoitteena on kehittää jalkojen

ojennuksen nopeutta, ja liikkeen avulla saadaan jalkaterät ja nilkat joustaviksi, jolloin se kehittää hyppyjen ja alastulojen hallintaa. Jalkojen nopea avaaminen ja sulkeminen on kulmakivi *allegro*-hypyille, ja itse *degagé*-liikettä käytetään paljon eri hypyissä, kuten *glissade*-hypyissä, jossa jalan on tarkoitus pyyhkäistä hypyn aluksi lattian pintaa. *Battement degagé*-liikettä kutsutaan myös seuraavilla termeillä; *battement tendu jeté*, *battement glissé* tai *degagé*. (Noll Hammond 2006, 55.) Monissa tanssikouluissa harjoitusta kutsutaan myös pelkästään nimeltä *jeté*.

Rond de jambe, mikä tarkoittaa jalan ympyrää, on liike, mikä sisältyy tankoharjoittelun rakentamiseen. *Rond de jambe á terre* tai *par terre* on liike, jossa ojennettu jalka piirtää puoliympyrän lattian pintaa pitkin, ja palaa takaisin perusasentoon. Varpaiden piirtäessä puolikaaren vartalon edestä taakse, on kyseessä liike nimeltään *rond de jambe en dehors, en dehors*, eli ulospäin. *Rond de jambe en dedans*, eli sisäänpäin, on taas liike, jolloin varpaat piirtävät puoliympyrän vartalon takaa eteenpäin. Liikkeen tarkoituksena on harjoitella vartalon hallitun asennon säilyttämistä, työjalan liikkuessa puoliympyrää molempiin suuntiin vapaasti ja kevyesti (Noll Hammond 2006, 61–62.)

Rond de jambé en l'air on liike, jossa tapahtuu jalan ympärivienti ilmassa (Kontunen 2013, 146). Liikkeessä jalka avautuu joko 45 tai 90 asteeseen *á la seconde*, eli sivulle, jonka jälkeen työjalka tekee ympäriviennin, jolloin jalka käy liikkeen aikana *retiré*-asennossa. Jalan ympärivienti tapahtuu joko *en dehors*- tai *en dedans*-suuntaan. *Rond de jambé en l'air* toteutetaan joko kokonaisuena harjoituksena tai yhdistetään liikkeenä harjoitukseen, kuten *battement fondu*-, *rond de jambe par terre*- tai *de développée*-harjoitukseen.

Battement fondu, mikä tarkoittaa sulanutta on liikesarja, mikä tapahtuu seuraavasti; aluksi tukijalka koukistuu ja samanaikaisesti työskentelevä jalka siirtyy *cou-de-pied*-asentoon (ks. kuvat 5 ja 6). Seuraavaksi tukijalka suoristuu samalla kun työskentelevä jalka ojentuu *cou-de-pied* asennosta joko *pointe tendu*-asentoon, *degagé*- tai korkeammalle. *Fondun* hallittu ja koordinoitu molempien jalkojen koukistus- ja ojennusliike on perusta monille keskilattialla tehdyille liikesarjoille, kuten *adagio* ja *allegro*. Harjoitusta suorittaessa puolivarpailla, eli *demi-pointessa*, vahvistuvat myös jalkaterän lihakset sekä pohkeet. (Noll Hammond 2006, 67.)



Kuvat 5 ja 6: Cou de pied edessä ja takana (Kelloniemi, Raatikainen 2023)

Battement frappé, mikä tarkoittaa iskettyä tai lyötyä on liike, jossa työskentelevä jalka tekee voimakkaan ojennetun avauksen tukijalan nilkan korkeudelta. Liikkeessä työjalka tekee voimakkaan ja energisen pyyhkäisyn lattian kautta. *Frappé* kehittää jalkaterän lihasten aktiivointia ja voimaa ja kehittää jalkojen nopeutta ja jalkaterien vikkelyyttä, mikä on eduksi nopeissa hyppyissä, esimerkiksi *jeté*-hyppyissä. (Noll Hammond 2006, 58.) *Frappé*-sarjat tehdään myös usein niin, ettei jalkaa pyyhkäistäkään lattian kautta, vaan ojennetaan jalka voimakkaasti ja aksentoidusti kehräsluun yläpuolelta noin 45 asteen korkeudelle. Monet opettajat painottavat oppilailleen *frappé*-sarjassa kierretyn nilkan merkitystä ennen ojennusvaihetta. Kierretyissä nilkassa työskentelevä jalka kiertyy tukijalan ympärille tai taakse (ks. kuva 7).



Kuva 7: Kierretty nilkka (Kelloniemi, Raatikainen 2023)

Petit battement sur le cou-de-pied on liike, mikä tarkoittaa pientä iskua jalan kaulaan. Liike on merkittävä, sillä se kehittää jalkojen nopeutta, terävyyttä ja tarkkuutta, ja siten edistää esimerkiksi *allegro*-hyppyjä, joissa esiintyy nopeita aksentteja ja iskuja. Liikkeessä työskentelevä jalka asetetaan *sur le cou-de-pied* asentoon tukijalalle, jonka asento voi vaihdella riippuen opetusmetodista. Jalka voi olla kierrettynä tukijalkaan tai olla ojennettuna suorassa linjassa tukijalkaan nähden. Lisäksi jalkaterä voi olla myös rentona, eli silloin varpaat koskettavat lattiaan. Harjoituksessa työskentelevä jalka tekee polvinivelestä lähtevää liikettä, jolloin jalka aukeaa ja palaa joko eteen tai taakse. (Noll Hammond 2006, 60.) Liike voi olla joko tasatempoista tai aksentoitua sekä hidasta tai nopeaa. Liikettä myös usein kutsutaan pelkästään termillä *petit battement*, ja se toteutetaan joko itsenäisenä harjoituksena tai yhdistetään liikkeenä harjoitukseen, silloin usein *battement frappé*-harjoitukseen.

Développé on liike, jossa jalka nousee jalkaa pitkin *retiré*-asentoon, eli työskentelevä jalka nousee ylöspäin, kunnes se koskettaa tukijalan polven etu-, keski-, tai takaosaa (ks. kuva 8). *Retiré*-asennosta jalka ojentuu 45 asteeseen, joko vartaloon nähden eteen, sivulle tai taakse, eli *à la quatrième devant*, *à la seconde* tai *à la quatrième derrière*-suuntaan. *Développé*-liike on kulmakivi keskilattialla tehtäville *adagio*-harjoituksille, jossa on muun muassa hidastempoisia ja jatkuvia liikesarjoja, ja esiintyy asentoja ja liikkeitä, kuten *arabesque* ja *développé*. *Développé* säännöllisesti harjoitettuna

vahvistaa kokonaisvaltaisesti kehon staattista voimaa ja lihasryhmiä, kuten vatsaa, selkää ja jalkoja. (Noll Hammond 2006, 64, 66.)



Kuva 8: Retiré-asento (Kelloniemi, Raatikainen 2023)

Grand battement-liikkeessä jalka heitetään korkealle voimakkaasti lattian kautta. Liike on jatkoa aikaisemmin tehdyille *battement degagé*- tai *battement tendu jeté*-harjoitukselle. Liike itsessään avaa ja venyttää jalan lihaksia, ja sen avulla saadaan lonkankoukistajat rennoiksi ja lisäksi vahvistetaan lantion alueen lihaksia. *Grand battement* myös tunnollisesti tehtynä kehittää jalkojen avausta korkeita ja isoja hyppyjä varten, kuten *grand jeté*tä. Liike tukee tämän lisäksi myös erilaisia korkeita jalan nostoja, kuten *developpé*ta ja muita *adagio*-harjoituksissa tehtäviä asentoja ja liikkeitä. (Noll Hammond 2006, 57–58.)

3.3.2 Keskilattiaharjoittelu

Keskilattialla tehtävät harjoitukset tukevat kokonaisvaltaisesti tanssijan kehitystä, sillä ne kehittävät tasapainoa, tanssillisuutta, jalkojen nopeutta ja ketteryyttä sekä pohjustavat piruetteja ja hyppyjä varten. Keskilattialla tehtävät harjoitukset suoritetaan usein seuraavassa järjestyksessä; Aloitetaan *adagio*-harjoituksella, joka on usein tempoltaan rauhallinen ja liikkeeltään pehmeä ja sulava. Harjoituksen sisältö riippuu opetettavasta ryhmästä ja sen tasosta. (Kontunen 2013, 139–140.) *Adagion* avulla valmistellaan kehoa isoihin ja räjähtäviin *grand-allegro* hyppyihin, jossa liikkeet viedään ääri-asentoihin rauhassa ja hallitusti.

Adagion jälkeen siirrytään harjoituksiin, jotka ovat tuttuja jo tankoharjoituksista, kuten *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *battement fondu* ja *grand battement*. Näihin *battement*-harjoituksiin monesti yhdistetään eri askelsarjoja sekä piruetteja tai niihin valmistavia harjoituksia. (Kontunen 2013, 139–140.) Opettajalla on iso vaikutus siihen, mitä harjoituksia keskilattialla tehdään ja missä järjestyksessä. Keskilattialla harjoitukset ja niiden järjestys vaihtelee enemmän kuin tangossa. Myös ryhmällä ja sen tasolla on iso vaikutus harjoituksiin ja niiden sisältöön.

Kehittämistyön kyselyssä nousi esiin balettituntin jaksotus, minkä avulla opettaja voi säädellä ja helpottaa tunnin ajankäyttöä, ottaen huomioon sen haastavuuden. Balettituntin voisi esimerkiksi jakottaa niin, että yhtenä tuntina fokus on hyppyissä ja toisena taas pirueteissa. Koska aika monesti koituu haasteeksi ja sitä on rajattu määrä, on opettajan tehtävänä priorisoida ne harjoitteet ja osa-alueet, jotka juuri silloin ovat tärkeitä oppilaita ajatellen. Jaksotuksen lisäksi nousi kyselyssä esiin myös sarjojen yhdistäminen osana ajankäytön hallintaa. Esimerkiksi valssi- ja *tendu*-sarjoihin voidaan yhdistää eri piruetteja ja adagioon isoja piruetteja sekä tanssillisia ja liikkuvampia elementtejä.

3.3.3 Allegro

Perinteisen balettituntin rakenteen mukaan, *allegro*-osuus, eli hyppysarjat suoritetaan balettituntin loppupuolella. Vaikka tyypillisesti *allegro*-osuus sijoittuu balettituntin loppupuolelle, voisi opettaja myös kokeilla sijoittaa harjoitukset esimerkiksi keskilattiaharjoitusten alkupuolelle, kuten jo ennen *adagio*-harjoitusta. Balettituntin eri osa-alueet ja harjoitukset valmistavat näihin fyysisempiin ja vaativampiin harjoituksiin. Hyppysarjat toteutetaan tyypillisesti pienistä hypyistä, eli *petit allegro* isoihin ja liikkuviin hyppysarjoihin, eli *grand allegro*. Baletin *allegro*-harjoitukset vaativat jalkojen nopeutta ja keveyttä, lihasvoimaa sekä ponnistusvoimaa. *Petit allegrot* ovat yleensä hypynä pienempiä sekä tempoltaan nopeampia, kun taas *grand allegrot* monesti suuria ja liikkuvia, ja niissä korostuu ääriasennot.

Allegro on musiikin termi, ja baletissa *allegro*lla tarkoitetaan vauhdikkaita hyppyjä sekä niiden väliaskeleita. Tanssija voi hypätä joko molemmilta jaloilta molemmille, molemmilta jaloilta yhdelle, yhdeltä jalalta molemmille, yhdeltä jalalta toiselle tai hypellä yhdellä jalalla. Perusta kaikkien hypyjen ponnistuksiin on *demi plié*, ja se myös pehmentää hypyn laskeutumista, tehden siitä turvallisen ja vähemmän kuormittavan jaloille. (Noll Hammond 2006, 103–104.) Hyppyharjoitukset jaetaan hypyjen koon mukaan kolmeen eri ryhmään, missä järjestyksessä ne myös suoritetaan: pienet, keski-suuret ja suuret hypyt (Kontunen 2013, 140).

3.3.4 Kärkitossutyöskentely

Baletinopettajalla on suuri vastuu, kun pohditaan oppilaalle ja ryhmälle kärkitossutyöskentelyn aloittamista. Huomioon tulee ottaa muun muassa oppilaan ikä, kuinka pitkään on harjoiteltu, kehon hallinta, luuston kehitys ja voimatasot. 12 ikävuotta on pidetty yleisesti sopivana ajankohtana aloittaa kärkitossutyöskentely, mutta tähän ei ole yhtä oikeaa vastausta, ja opettajan tulee katsoa jokaista oppilasta ja tämän taitotasoa yksilöllisesti. (Barringer, Schlesinger 2004, 136.)

Kärkitossutyöskentely ei ole oma erillinen tekniikka kaikesta muusta harjoittelusta, vaan baletin kaikki elementit ja erityisesti tankoharjoitukset valmistavat kohti kärjille menemistä, mikä on tärkeää selittää oppilaille. (Barringer, Schlesinger 2004, 138.) Siksi onkin oleellista painottaa, mikäli oppilas ei vielä olisi valmis kärkitossutyöskentelyyn, että normaali harjoittelu jatkuu edelleen, eikä siitä tarvitse luopua. Oppilaan pettyminen voi olla suuri, mikäli muut ryhmäläiset saavat kärkitossut, mutta tämä on perusteltava oppilaan turvallisuuden kannalta. Toisaalta liian aikaisin kärkitossutyöskentelyn aloittaminen heikolla tekniikalla ja valmiuksilla voi johtaa oppilaan turhautumiseen ja lopulta koko tanssiharrastuksen lopettamiseen. (Barringer, Schlesinger 2004, 138.)

Kärkitossutyöskentelyn sijoittelua tunneilla voidaan varioida. Useasti se painottuu tunnin loppupuolelle, ja aloittelijoille riittää 10–30 minuuttia harjoittelua muutaman kerran viikossa. On tärkeää, että kärkitossutyöskentelyä varten oppilaat ovat lämmittelleet kunnolla, mutta eivät ole liian väsyneitä. Vaihtoehtona on myös pitää erillinen kärkitossutunti, jossa painopiste on nimenomaan kärkitossutyöskentelyssä. (Barringer, Schlesinger 2004, 145.) Tähän voidaan yhdistää baletin repertuaarin harjoittelu tai esimerkiksi variaatioiden harjoittelua, jotka pääosin tehdään kärkitossuilla. On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikkien balettia harrastavien oppilaiden ei tarvitse tähdätä kärkitossuilla tanssimiseen, vaan balettia voi hyvin treenata ja harrastaa ilman kärkitossuja.

4 BALETIN OPETTAMINEN JA PEDAGOGIIKKA

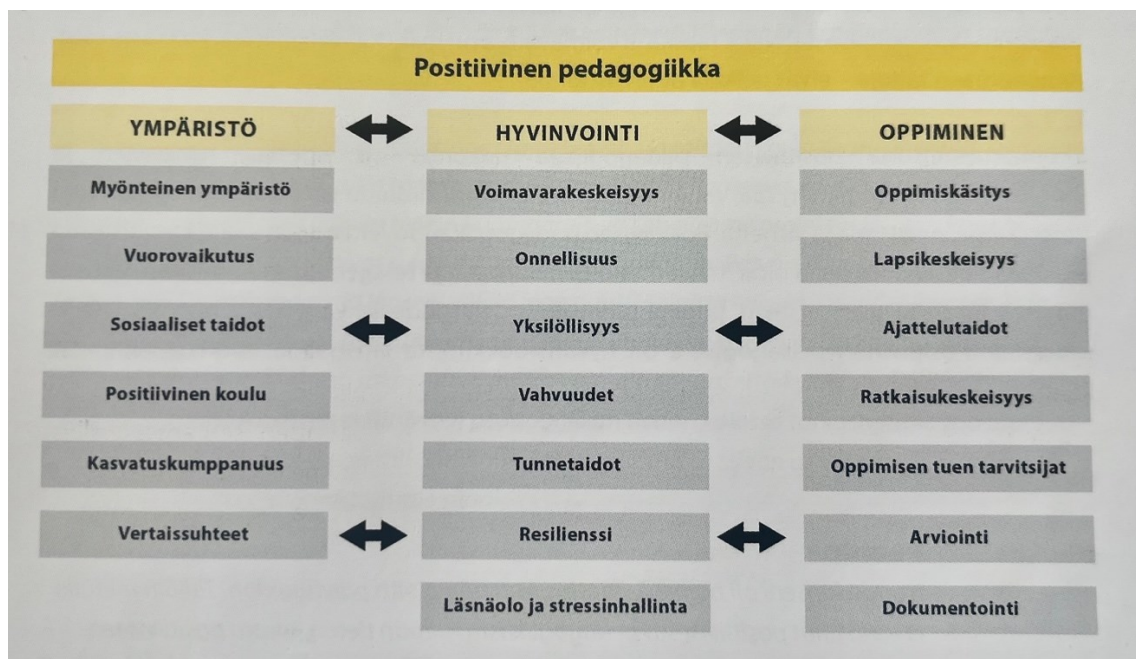
Tässä kappaleessa käsittelemme ensiksi läpi baletin opettamista positiivisen pedagogiikan näkökulmasta ja dialogisuuden merkityksestä baletin opettamisessa, sekä erilaisia oppimistyyliä. Tarkastelemme myös konstruktivistista- ja behavioristista oppimiskäsitystä ja miten nämä vaikuttavat baletissa ja sen opetuksessa. Keskeisimpänä lähteenä tälle osiolla toimii *Pauliina Avolan* ja *Viivi Pentikäisen* vuonna 2020 kirjoitettu *Huomaa hyvä!* sekä *Oiva Ikosen* ja *Pirkko Virtasen* vuonna 2001 toimittama *HJOKS, Erilaisia oppijoita, erilaisia lähestymistapoja* kirja.

Edellisissä osioissa käymme läpi baletin keskeistä tuntirakennetta ja sen muodostumista. Mikäli opetuksessa on luotu hyvä ja tarkka pohja heti alkeisryhmistä lähtien, on mahdollista edetä aina portaittain haastavimpiin harjoituksiin ja liikkeisiin, sekä lisätä tanssillisuutta ja musikaalisuutta harjoituksiin. Kehon linjauksista huolehtiminen ja liikkeiden oikeaoppinen tekeminen on tärkeää oppilaan kehittymisen kuin myös turvallisuuden kannalta, jotta pitkäaikainen harrastaminen on mahdollista.

Opettajalla tulee olla tietoa ja ymmärrystä ihmisen anatomiasta sekä teknistä osaamista. Vaikka opettajalla on kyky näyttää haastaviakin balettiaskeleita, tulee hänen etenkin alkeita opettaessa ensin käydä läpi baletin perusaskleet ja –harjoitukset. Oppilaiden voi olla aluksi vaikea ymmärtää, mitä yhteistä on hitailla perusharjoituksilla ja televisiossa, sosiaalisessa mediassa ja näyttämöllä nähdyllä ammattitanssijoiden työskentelyllä, ja opettajan vastuulla on tuoda se ymmärrys oppilailleen. Koska tanssijan instrumentti on tämän vartalo, tulee opettajan ohjata oppilaitaan järkevään ja turvalliseen työskentelyyn. (Noll Hammond 2004, 20.) Erityisesti lapsia ja nuoria opettaessa mielikuvien käyttö ja oma luovuus harjoitteiden suunnittelussa auttaa myös tylsiltä ja yksinkertaisilta tuntuvien harjoitusten opetuksessa, sekä tekemään niistä mielenkiintoisia.

4.1 Positiivinen pedagogiikka baletinopetuksessa

Positiivisella pedagogiikalla tarkoitetaan suuntausta, joka ottaa kantaa miltei kaikkeen, mikä liittyy koulu- sekä päiväkotitoimintaan. Suuntaus on syntynyt positiivisen psykologian tieteenalan sisällä. Positiivinen pedagogiikka opastaa oppilaita kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, oman toiminnan johtamiseen, hedelmällisiin sosiaalisiin suhteisiin sekä parempiin oppimissuorituksiin. Positiivisen pedagogiikan voi jakaa kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat ympäristö, hyvinvointi sekä oppiminen. Ympäristö yhtenä pääsisältönä kuvaa millaista ilmapiiriä ja vuorovaikutusta sekä minkälaisia tavoitteita ja asenteita tulisi korostaa ja syventää kouluyhteisöissä. Hyvinvoinnilla kuvataan sitä, millä keinoin hyvinvointia edistetään kouluyhteisön jäsenille. Oppimiseen sisällöllä kuvataan, miten oppimiseen, tietoon sekä oppilaisiin ja oppimisen seurantaan positiivisen pedagogiikan mukaan tulisi katsoa ja suhtautua. (Avola, Pentikäinen 2020, 30.)



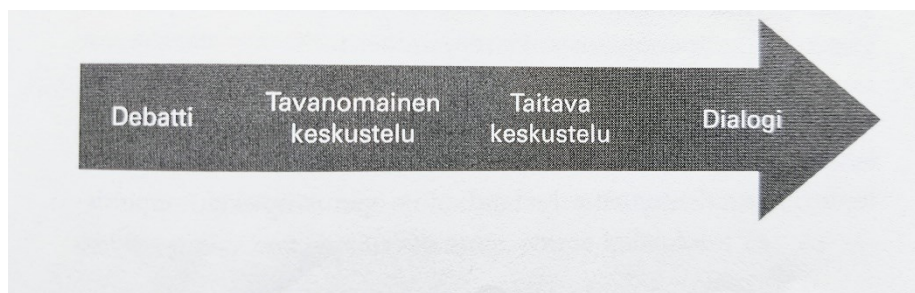
Kuva 9: Positiivisen pedagogiikan pääsisällöt (Avola, Pentikäinen 2020, 31)

Baletissa keskitytään herkästi virheisiin ja niistä pois oppimiseen. Positiivisen pedagogiikan näkökulmasta olisi hyvä vahvistaa oikein ja hyvin menneitä asioita, eikä kiinnittää huomiota virheisiin (Avola, Pentikäinen 2020, 19). Baletti on lajina vahvasti perfektionismiin ja täydellisyyden tavoitteluun kallistuvaa, jolloin virheiden salliminen ja niistä oppiminen vahvistaisi tanssijan itsetuntoa. Näin myös vahvistettaisiin ajatusta siitä, että vaikka jokin harjoitus epäonnistuisi, ei kyseinen tanssija ole ihmisenä epäonnistunut tai viallinen. Myös teettämästämme kyselystä nousi ajatuksia baletin haastavuudesta ja siitä, miten haastava tekniikka pitää saada näyttämään helpolta, ja aina tulisi tähdätä täydellisyyteen. Opettajina haluammekin painottaa täydellisyyden mahdottomuutta, sekä korostaa tanssijoiden yksilöllisyyttä. Baletti on lajina herkkä vertailulle, ja siksi mielestämme on keskeistä tuoda tunneille ilmapiiriä, jossa jokainen riittää omana itsenään.

Positiivisella pedagogiikalla ei tähdätä yltiöpositiiviseen ajatteluun, tai että omia tunteita pitäisi peitellä positiivisuuden taakse. Mikäli opettajan antama kehu tuntuu oppilaasta tekaistulta, se voi vaikuttaa oppilaan itsetuntoon negatiivisesti. (Avola, Pentikäinen 2020, 41.) On myös pedagogisesti parempi vahvistaa oikein tehtyjä liikkeitä tai harjoituksia, ja myös sanallistaa, mikä kyseisissä harjoituksessa oli hyvää (Avola, Pentikäinen 2020, 19). Korjaukset ja ohjeet kuuluvat tanssin opetukseen, ja niin yksilölliset kuin myös koko ryhmälle kohdistuvat palautteet. Opettajina on tärkeää korostaa, että harjoittelun ja virheiden kautta oppii, ja oppimiselle täytyy antaa aikaa.

4.2 Dialogisuus opetuksessa

Dialoginen ilmapiiri on sellainen tila, jossa jokainen voi kokea pystyvänsä kertomaan mielipiteensä ilman pelkoa tulla tuomituksi ja kyseenalaistetuksi. Dialoginen vuorovaikutus mahdollistaa erilaisten näkemysten ilmaisun ja ajatusten vaihdon, josta jokainen voi oppia jotain uutta. Keskustelijoiden välillä on luottamus ja kunnioitus, jossa kenenkään ei tarvitse todistella olevansa oikeassa. Katariina Stenberg kirjassa *Riittävän hyvä opettaja* viittaa Rossin (1998) esittämää kuviota vuorovaikutuksen neljästä eri osa-alueesta, jossa dialogi on vuorovaikutuksen kehittynein muoto. (Stenberg 2011, 65–67.)



Kuva 10: Vuorovaikutuksen neljä osa-aluetta. (Stenberg, Katariina 2011, 65)

Balettitunnit yleisesti ovat ryhmäopetustilanteita. Vaikka opetustilanteet ovatkin ryhmässä, tehdään baletissa kuitenkin paljon yksin ja keskitytään omaan tekemiseen. Mielestämme onkin tärkeää sisällyttää balettitunneille ryhmäytymisharjoituksia, jotta esimerkiksi esityksissä ryhmä pystyy tanssimaan yhdenaikaisesti. Nurkasta tehdyt harjoitukset usein tehdään pienissä ryhmissä, joka harjoittaa oppilaita huomioimaan muut suhteessa ympäröivään tilaan. Paikkoja on hyvä kierrättää tunnin aikana useamman kerran, jotta kaikki myös tulevat varmasti nähdyksi ja huomatuksi. Tällä opetetaan oppilaita myös työskentelemään kaikkien kanssa, ja ymmärtämään omaa suhdettaan ryhmän jäsenenä (Opetushallitus 2017).

Dialogisuuden korostaminen omassa opetuksessa kannustaa oppilaita keskusteluun ja myös ääneen pohtimiseen, mikä mielestämme on erittäin tärkeää oppimisen kannalta. Monesti oppilailla saattaa olla kynnys kysyä jotain yksityiskohtaa, kun pelkää muiden oppilaiden tai pahimmassa tapauksessa opettajan reaktiota. Keskustelun ja yhteisen pohtimisen kautta luodaan tunnille ilmapiiri, jossa on lupa olla epävarma. Sama pätee myös opettajaan: mikäli ei itsekään tiedä oppilaan kysymykseen vastausta, avautuu siinä oiva tilaisuus pohtia asiaa oppilaiden kanssa yhdessä.

On myös tunteiden säätelyn kannalta tärkeää opettajana ja ohjaajana sanoittaa tuntemuksia ja myös painottaa, että epäonnistuminen on sallittua. Olemme molemmat huomanneet omassa treeni-historiassamme nimenomaan baletin kohdalla olleemme hyvin ankaria itsellemme, ja epäonnistumiset tunnilta tuntuivat välillä ylitsepääsemättömiltä. Opettajan taitoihin kuuluu myös ymmärrys siitä, milloin korjauksia ja neuvoja antaa, ja milloin on parempi vain antaa positiivista vahvistusta oppilaalle. Yhtä tärkeää on sanoittaa hyvin menneet asiat, kuin antaa korjauksia niistä, mikä meni väärin tai mihin kiinnittää huomiota (Avola, Pentikäinen 2020, 40).

4.3 Mallioppiminen baletissa, behaviorismi

Baletissa mallioppiminen ja opettajan rooli auktoriteettina on ollut keskeistä, ja meitä kiinnostaakin pohtia, miten tätä asetelmaa voisi haastaa ja muuttaa. Haluammekin miettiä balettitunnin rakennetta ja sen opetusta mahdollisimman oppijalähtöisesti, jolloin voimme kehittää omaa opetustamme ja pedagogista ajattelua pidemmälle.

Baletissa mallioppiminen ilmenee siten, että liikkeiden ja harjoitusten oppiminen tapahtuu opettajan näytön kautta, jonka oppilaat toistavat perässä. Pääasiassa kaikki yhdistelmät ja harjoitukset niin tangoissa, keskilattialla kuin nurkasta ovat opettajan suunnitteleimia. Tunneilla usein on myös paineena oppia sarjat ja yhdistelmät nopeasti, mikä on osalle oppilaista luonnostaan helpompaa kuin toisille. Baletissa on ollut kautta ajan selkeä mestari-oppipoika asetelma, ja opettajan auktoriteetti

on vahva. Mallioppimisen ja opettaja-johtoisen opetuksen lisäksi koemme, että lapset ja nuoret voivat myös itse kehittää tuntisarjoja ja tehdä harjoitteita ryhmässä. Tällainen työskentelytapa tukisi sellaisia oppilaita, jotka oppivat hyvin toisia opettamalla. Tämä käy tarkemmin ilmi teettämässämme kyselyssä.

Behaviorismi on teoreettinen suuntaus, jossa oppimisen ajatellaan tapahtuvan käyttäytymisen muutoksen seurauksena. Oppimiseen vaikuttaa ympäristö, eikä niinkään oppija itse. Edward Thorndiken huomasi eläinkokeissa oppimisen aikana tapahtuvan yrityksen ja erehdyksen aiheuttavan yhteyden sensorisiin ärsykkeisiin (S) ja tämän seurauksena tapahtuvaan käyttäytymisen eli reaktion (R) välillä joko heikentyvän tai vahvistuvan riippuen siitä, millaisia seurauksia käyttäytymisellä on. B.F. Skinnerin katsotaan kehittäneen behaviorismia eniten, ja hänen pääkäsitteensä on operationaalinen ehdollistaminen. Oleellista on toivotun asian vahvistaminen, jotta oppija tekisi tämän uudelleen, ja olla huomioimatta asiaa, mitä ei haluta toistaa. (Ruohotie 2005, 108–109.)

Behaviorismin näkökulmasta oppilaan oma aktiivisuus vähenee. Oleellista on onnistuneiden asioiden vahvistaminen ja tämän seurauksena opettajan rooli kasvaa. (Anttila 2022.) Mielestämme on tärkeää korostaa onnistumisia ja haluttuja tavoitteita, mutta painotettava oppilaan roolia aktiivisena oppijana, ja oppilaan oman motivaation merkitystä oppimisessa. Behaviorismissa mielestämme haitallista on nimenomaan oppilaan oman toimijuuden väheneminen ja opettajan roolin kasvaminen. Karkeasti sanottuna opettajana oman roolinsa merkityksettömäksi tekeminen kannustaa siihen, että lopulta oppilas pärjää itse, eikä tarvitse siihen ulkopuolista toimijaa.

Baletissa mallioppimista voidaan kuitenkin perustella esimerkiksi alkeisryhmiä opettaessa. Mikäli oppilailla ei ole aikaisempaa tietoa tai ajatusta miltä esimerkiksi *tendu* liike näyttää, on sen konkreettinen näyttäminen helpompaa. Tässä mielestämme opettajavetoista näyttämistä vähentäen voidaan hyödyntää esimerkiksi oppilaita ja heidän kauttansa liikkeiden näyttämistä ja demonstrointia, jolloin oppilaat pääsevät heti itse yrittämään ja kokeilemaan.

4.3.1 Oppimistyylit

Ihmiset oppivat eri tavalla ja opettajan tulee tiedostaa ja ymmärtää erilaiset oppimistyylit tanssinopetuksessa. Oppimistyyliä voidaan jaotella karkeasti mm. näihin kategorioihin Ikonen (2001, 112–113) mukaan: visuaalinen-, auditiivinen- ja kinesteettinen ja taktiillinen oppimistapa. Kyselyä käsittelevässä osiossa voimme myös todeta, että oppimistapoja on hyvin monenlaisia, ja usein ihminen on yhdistelmä useampaa oppimistapaa. Eri oppimistyylien huomioimisen kautta voimme lisätä omaan opetukseemme erilaisia tapoja ja keinoja opettaa ja ohjata. On tärkeää muistaa, että erilaisiin oppimistyyliin kategorisoiminen on melko suppeaa, ja antaa vain yhden näkökulman siitä, miten ihminen voi oppia.

Visuaalisessa oppimistyyliässä ihminen oppii näkemällä, ja tämä kykenee palauttamaan asioita mieleensä näkemänsä perusteella (Ikonen 2001, 112). Tanssissa ja erityisesti baletissa tästä oppimistyylistä on hyötyä, sillä oppilas kykenee näin havainnoimaan yksityiskohtia ja pieniä nyansseja, jotka ovat keskeisiä baletin liikekielessä. Opettajan selkeä ja tarkka liikkeiden näyttäminen auttaa visuaalista oppijaa. Visuaalista oppijaa voi auttaa esimerkiksi sarjojen näyttäminen ensin ilman puhetta ja tarkempaa selostusta, jotta oppilas ehtii sisäistää näkemänsä ensin. Myös Ikonen (2001, 112) toteaa

luokkatilanteessa visuaalisen oppijan tarvitsevan ensin kirjallisen materiaalin ja aikaa siihen tutkimaan, ennen itse aiheen opettamista koko luokalle.

Auditiivisessa oppimistyyliässä ihminen oppii kuulemalla. Kuulonsa avulla oppimista ihminen voi kehittää, mutta tähän vaikuttaa myös kuuloaistin rakenne ja sen ominaisuudet (Ikonen 2001, 111.) Auditiiviselle oppijalle erityisesti musiikki voi auttaa liikkeiden ja yhdistelmien muistamisessa, sekä tukea oppimista. Toisaalta myös musiikki, mikä ei ollenkaan tue tanssisarjojen ja yhdistelmien tyyliä, voi vaikuttaa oppilaan oppimiseen negatiivisesti. Opettajan on hyvä tiedostaa oma äänenkäyttönsä ja sen mahdollinen vaikutus auditiiviselle oppijalle. Opettajilla usein on tapana laskea tahteja ääneen ja painottaa, mille laskulle jokin liike tulee. On hyvä välttää jatkuvaa laskemista, jolloin oppilaalle annetaan mahdollisuus kuunnella ja tulkita musiikkia, sekä löytää kyseiset laskut ja musiikin vivahteet itse. Tämä myös kehittää oppilaiden musikaalisuutta ja musiikin kuuntelua, eikä oppilas tule liian riippuvaiseksi laskuista.

Kinesteettisessä oppimistyyliässä oppilas oppii itse tekemällä ja yrittämällä (Ikonen 2001, 112). Esimerkiksi pelkkä näkeminen ja kuuleminen kinesteettisesti oppivalle ei ole välttämättä riittävää opettavan asian sisäistämiseen, vaan liikkeet ja yhdistelmät tulee ensin kokeilla itse tekemällä. Opettajat usein myös painottavat kokeilun ja itse tekemisen merkitystä, sillä esimerkiksi uuden asian oppiminen ja sen rutinoituminen vaatii tuhansia toistoja. Mikäli oppilas oppii parhaiten itse tekemällä ja liikkuminen auttaa esimerkiksi tanssisarjojen sisäistämisessä, koemme myös liikkeiden markkeeraus, eli asian tekeminen pienesti hahmotellen, opettajan näytön aikana hyödylliseksi. Näin oppilas pystyy yhtäaikaaisesti hahmottelemaan liikeitä kehollisesti, mutta samalla havainnoimaan sarjaa. Joskus haastavissa yhdistelmissä yhtä aikaa opettajan kanssa liikkeiden opettelu voi olla haaste, sillä esimerkiksi suunnan vaihdot vaikeuttavat havainnointia.

Ikonen (2001, 112) ottaa esiin myös taktiilisen oppimistyyli, mikä on myös kiinnostavaa tanssin näkökulmasta. Taktiiliset oppijat oppivat sormiaan ja käsiään käyttäen oppimistilanteessa, kuten esimerkiksi piirtäen (Ikonen 2001, 112). Jo edellisessä kappaleessa mainittu liikkeen markkeeraus voi auttaa taktiilista oppijaa. Esimerkkitalanteena voisi olla tankoharjoittelu, kun tanssisarjat ovat jo melko tutut ja sarjat kerrataan jo hieman nopeammalla tempolla. Taktiilinen oppija voi hyödyntää käsiä ja mieltä sarjaa tätä kautta.

Koemmekin opettajina tärkeäksi, että erilaisia oppimistyyliä ymmärretään, mutta oppilaiden karkea lokerointi oppimistyyliihin ei ole kannattavaa. Tämä käy myös ilmi kyselymme tuloksissa siinä, että useampi vastasi oppivansa useammalla kuin yhdessä annetuista oppimistyylivaihtoehtoista. Oppimista onkin tutkittu yksilöön keskittyvän näkökulman sijaan oppimisympäristöön ja otollisen oppimisilmapiriin luomiseen, jotta syvällisempi oppiminen ja ymmärtäminen on mahdollista. Oppimisympäristöajattelun ydinajatus on se, että oppiminen ei ole vain yksilön vastuulla, vaan siihen vaikuttaa muun muassa yhteisö ja ympäröivä kulttuuri. (Hakkarainen 2004, 11.)

5 KYSELY

Tässä luvussa käsittelemme kyselyä tiedonhakumenetelmänä ja miten hyödynsimme sähköistä kyselyä osana opinnäytetyötämme. Lähteenämme toimii Katri Ojasalon, Teemu Moilasan ja Jarmo Ritalahden kirjoittamaa vuoden 2021 painosta kirjasta *Kehittämistyön menetelmät – uudenlaista osaa-mista liiketoimintaan*. Lähteessä käsitellään laajasti kyselyä ja sen mahdollisuuksia kehittämistyössä. Kirjassa käydään läpi eettisiä sääntöjä ja niiden huomioimista osana työelämäkeskeistä kehittämistyötä.

Kysely on yksi suosituimmista tiedonkeruumenetelmistä tieteellisessä tutkimuksessa. Kyselyn hyviä puolia on esimerkiksi sen helppokäyttöisyys, ja se on tehokas keino saavuttaa ihmisiä. Kysely on helppo tehdä sähköisesti ja lisäksi on myös ilmainen. Vaikka kyselyn avulla voi saavuttaa ihmisiä vaittomasti, on silti kyselyn vastauksia katsottava kriittisesti. Vastauksia analysoidessa on hyvä muistaa, ettei niistä voi tehdä kaiken kattavia yleistyksiä. Vastauksien luotettavuuteen voi vaikuttaa moni asia kuten vastaajien ymmärrys kysymykseen, sekä vastaajan vireystila ja keskittyminen. (Ojanen, Moilanen, Ritalahti 2021, 121.)

Kyselomaketta suunniteltaessa ja toteutettaessa on tärkeää luoda sellainen kysymyspatteristo, jonka avulla saadaan kehittämistyötä palvelevaa tietoa. Kysymykset tulee olla selkeitä ja tiiviitä, jotta ne ovat vastaajalle helposti ymmärrettäviä. On syytä välttää kysymyksiä, jotka sisältävät kaksoismerkityksiä, sekä tarjota vastaajalle muitakin kuin kyllä- tai ei-vaihtoehtoja. Kielen tulee olla selkeää ja kyselyn pituuteen ja ulkoasuun tulee kiinnittää huomiota. Edellä mainitut asiat vaikuttavat positiivisesti vastaajien määrään ja vastauksien laatuun. (Ojanen, Moilanen, Ritalahti 2021, 130–131.)

Kehittämistyössämme yhdistyy niin määrällisen eli kvantitatiivisen-, sekä laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen piirteet. Määrällisissä kysymyksissä vastaukset ovat selkeästi listattavissa ja niistä ilmenee tarkat prosenttimäärät, muun muassa monivalintakysymyksien avulla. Laadullisissa kysymyksissä haetaan kokemuksellisia vastauksia usein avoimien kysymyksien keinoin. Olemme hyödyntäneet työssämme triangulaatiota, eli useita eri näkökulmia ja tiedonkeruumenetelmiä. Meidän opinnäytetyössämme käytämme niin kirjallisia aineistoja, teettämäämme kyselyä sekä omia kokemuksiamme. (Ojanen, Moilanen, Ritalahti 2021, 104–105.)

Sekä kehittämistyön että kyselyn kannalta on erityisen tärkeää huomioida eettiset kysymykset ja säännöt. Ojalahti, Moilanen ja Ritalahti ovat listanneet ylös tärkeimmät eettiset kysymykset, ja mitä tulee ottaa huomioon niin kyselyn tekijänä, kuin vastaajien näkökulmasta. Oleellista opinnäytetyömme kannalta on kerätä tietoa luottamuksellisesti, ja perustella, miksi tietoa kerätään ja mihin tarkoitukseen. (Ojanen, Moilanen, Ritalahti 2021, 48–49.)

Kyselyyn vastaajien on pysyttävä anonyyminä, ja taustatietoja kysytään vain sen verran ja ne asiat, mitkä ovat kehittämistyön kannalta oleellisia. Kyselyn tekijänä tuloksia ei pidä väaristellä ja tekijän on oltava huolellinen sitä läpikäydessä. Ennen kyselyn lähettämistä se tarkistetaan toisen tahon kautta, meidän työssämme kysely lähetettiin ensin ohjaajalle sekä opponijille tarkastettavaksi, jotta sen tarkoituksenmukaisuus voidaan varmistaa. (Ojanen, Moilanen, Ritalahti 2021, 48–49.)

5.1 Kyselyn lähtökohdat ja toteutus

Opinnäytetyön lähdeaineistoksi sekä kehittämiseidien luomiseksi päätimme tehdä Webropol-kyselyn (ks. liite 2). Kyselyn avulla halusimme saada tietoa tanssinkentästä, oppilaista ja opettajista sekä tiedustella heidän näkemyksiään baletin harrastamisesta ja sen opettamisesta tällä hetkellä. Koska haluamme tulevana tanssinopettajina muovata baletin opetusta oppilaslähtöisemmäksi, koimme tarpeelliseksi työn kannalta perehtyä eri-ikäisten baletin harrastajien sekä opettajien mielipiteisiin, sekä tiedustella kyselyn pohjalta, miten lajin opetusta voisi mahdollisesti kehittää. Kyselyn avulla luomme baletinopettajan työkalupakin, jota voi hyödyntää vaihtoehtoisesti ja monipuolisesti vakiintuneen tuntirakenteen rinnalla. Pyrimme jäsentämään kysymykset balettitunnin tuntirakenteeseen peilaten kronologisesti, lähtien liikkeelle tunnin alkupuolesta ja päättyen tunnin loppuosaan.

Halusimme kysyä muun muassa seuraavia asioita: mielipiteitä tankoharjoittelusta ja sen hyödyllisyydestä, kartoittaa eri oppimistyyliä ja tiedustella lajin haastavuutta. Halusimme myös tiedustella yksityiskohtaisin kysymyksiin tuntirakennetta, mielipiteitä balettitunnin kestosta, harjoitteiden jaotelluudesta, harjoitteiden merkityksestä ja erikseen myös kärkitossutyöskentelystä sekä lämmittelystä. Osa kysymyksistä oli suunnattu pelkästään opettajille, ja heiltä muun muassa kysyttiin tuntikohtaisista ratkaisuista, luovuuden hyödyntämistä sekä tasoerojen huomioimisesta.

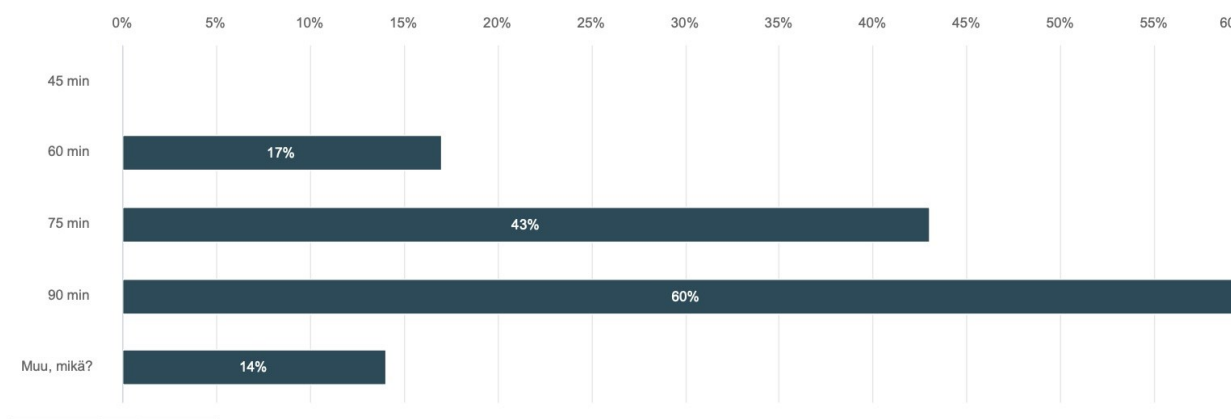
Kysely mahdollisti vastaajien anonymiteetin säilymisen, ja taustatietoja vastaajista kerättiin vain opinnäytetyötä varten oleellista tietoa. Kyselyyn vastanneista käy ilmi heidän ikänsä ja suhteensa balettiin, eli onko baletin harrastaja, -opettaja tai ammattitanssija. Kysely lähetettiin sähköpostitse STOPP:ryn toiminnanjohtajalle Milla Malmbergille, joka lähetti kyselyn eteenpäin STOPP:ryn jäsenkouluille. Tämän lisäksi mainostimme kyselyämme omilla sosiaalisen median alustoillamme, jotta tavoittaisimme baletin harrastajia ja ammattilaisia mahdollisimman laajasti. Kyselyyn oli mahdollista vastata nettilinkin kautta kuukauden ajan alkaen 17.2.2023 ja päättyen 17.3.2023. Kyselyn patteristo koostui 20 kohdasta ja arvioimme kyselyn vastausajaksi noin 10–15 minuuttia. Kysely sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä.

5.2 Kyselyn tulokset

Kyselyn kohdissa 1 ja 2 kartoitimme vastaajien taustatietoja. Kyselyn vastaajat olivat iältään 11–58-vuotiaita ja vastaajien keski-ikä oli 25. Vastaajista 57,1 % oli baletin harrastajia ja 42,9 % baletin opettajia tai ammattilaisia.

Kyselyn kohdassa kolme kysyimme vastaajilta, mikä olisi balettitunnin ideaali kesto minuutteina. Eniten vastauksia tunnin kestoksi sai 90 minuuttia ja toiseksi 75 minuuttia. Emme tarkentaneet kysymykseen, mille ikäryhmälle tunti olisi. 90 minuuttia voidaan kyselyyn vastaajien perusteella pitää optimaalisena tunnin kestonä, mutta vastauksista ei käy ilmi, mikä on yleisin balettitunnin kesto. Ollisikin ollut järkevää sisällyttää lisäkysymys siitä, minkä kestoisia balettitunteja yleisimmin on tarjolla. Vastauksista nousee esiin oppilaslähtöisyys ja opettajien ääni siten, että balettitunnin kesto tulisi määräytyä oppilaiden iän ja tason perusteella.

Vastaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 56



Kohdassa neljä kysyimme baletinopettajilta, miten aikatauluttaisit yhden balettitunnin. Tähän kysymykseen emme eritelleet tunnin kestoa. Tällä harjoituksella haimme eri osa-alueiden eli tanko, keskilattia ja muiden harjoitusten jaottelua ja ajankäyttöä. Alla muutamia esimerkkejä tuntirakenteen jaottelusta. Vastauksien perusteella voimme päätellä, että yleisesti ajatellaan tankosarjoihin käytettäväksi noin puolet tunnin kestosta, ja tunnin loppuosan jäsentäminen määrittyy vapaammin ja opettajakohtaisemmin.

" 30-40 min tankotyöskentely 10-20 min esim. adagio, simppelit piruetit tai hyppyharjoitukset + lattianpoikki"

" Puolet tankoa, puolet muuta"

" Max puolet tunnista tankotyöskentelyä."

" Riippuu ryhmästä. Yleensä n. 45min tankoa + lihasvoimaa & -huoltoa ja 45min keskilattialla."

" Puolet tunnin kestosta tangossa. Tarkoittaa sitä, että miten lyhyempi tunti, sitä vähemmän "perinteisessä järjestyksessä" tankosarjoja: yhdistän esim. rondit ja fondut yhteen sarjaan."

Kohdassa viisi kysyimme opettajilta, uskaltavatko he rikkoa balettitunnin perinteistä kaavaa ja tuoda opetuksessa omaa luovuutta ja yllättäviä ratkaisuja. Tällä kysymyksellä halusimme tietää, vaikuttaako perinteinen balettitunnin kaava omaan luovuuteen tuntisuunnittelussa, ja uskalletaanko siitä päästää irti. Suurin osa vastaajista ovat ehdottomasti luovien ja yllättävien ratkaisujen kannalla, mutta on myös huomioitava, miten luovuus määritellään. Emme halua kyselyn tekijöinä arvottaa, mikä olisi tarpeeksi luovaa ja mikä ei.

" Ehdottomasti kyllä. Olen paljon tehnyt juttuja erilaisten välineiden kanssa ja laitan tarvittaessa porukan pötkölle vaikka kesken tangon, jos ominaisuus tai asia olisi hyvä opetella vaikka lattialla maaten."

" Joskus. Toisaalta se myös helpottaa työmäärällisesti kun on selkeä kaava jota noudattaa."

" Uskallan kyllä, mutta koen, että muut opettajat tai oppilaat eivät pidä asiasta."

" En ole varma, mikä koetaan yllättävänä. Joskus oppilaille yllätyksenä on se, että tankosarjat tehdäänkin keskilattialla ilman tankoja, joskus se, etten näytä sarjaa vaan oppilas saa itse improta esim. plie-sarjan...Mutta olisiko yllättävämpää joka sarjan välissä tehdä vaikka lihaskuntoa parin kanssa tai harjotella jokin yksittäinen liike teknisesti? Hyvää pohdintaa avautuu tässä nyt itsellenikin, kiitos kyselyenne!"

" Olisi mielenkiintoista teettää ja tuoda oppilaille esim tanssillisempaa harjoittelua sarjamuodossa mitä baletissa ei kauheasti perinteisellä tunnilla näe."

Kohdassa kuusi kysyimme opettajilta, mitä osa-alueita tai harjoitteita he eivät jättäisi pois balettitunnista. Vastauksista korostui alkulämmittelyn, sekä tankoharjoittelun peruselementtien kuten plién ja tendun tärkeys. Myös keskilattiaharjoittelun ja liikkuvien harjoitusten merkitystä korostettiin.

" Plié ja tendu"

" Lämmittelyä en jättäisi pois."

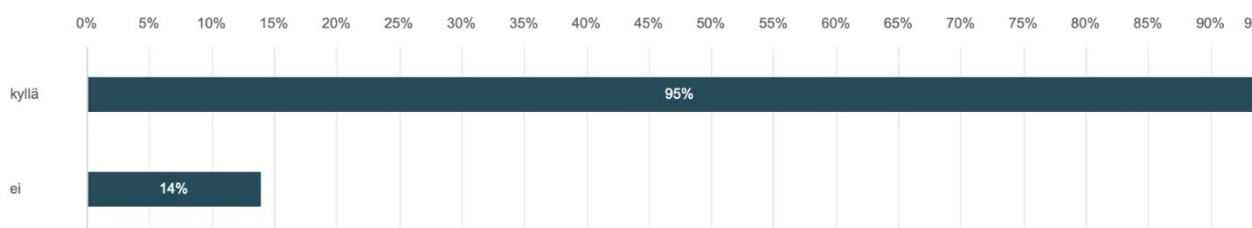
" Sisällyttäisin perinteisen balettitunnin raamit, sillä monet oppilaista sitä haluavat. Raamien sisälle lisäilen tukevia harjoitteita."

" Alkulämmittelyn, Tankosarjan liikkeet, jotka voidaan tehdä vuorokerron myös keskellä lattiaa"

" Tanssillisuus eli salin poikki liikkuva"

Kohdassa seitsemän kysymme tankotyöskentelyn tarpeellisuudesta balettitunnilla niin harrastajilta kuin ammattilaisilta. 95,2 % vastaajista kokee tankotyöskentelyn tarpeelliseksi ja 14,3 % vastaajista ei koe. Kysymyksessä on voinut valita molemmat vaihtoehdot, eli osa oli sitä mieltä, että tankoharjoittelu on osittain hyödyllistä ja osittain ei.

Vastaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 46



Kohdassa kahdeksan ja yhdeksän kysyimme tankoharjoittelun hyödyistä ja haitoista. Tangon hyödyistä korostui muun muassa perustekniikan vahvistaminen ja keskilattiatyöskentelyyn valmistaminen. Tankotyöskentely koetaan myös vahvasti kokonaisvaltaisesti lämmittävänä osa-alueena, jossa voidaan käydä monipuolisesti eri liikeradat läpi. Haitoista nousi muun muassa tankoon nojautuminen ja siitä liiallinen kiinnipitäminen, mikä voi aiheuttaa oppilaalle esimerkiksi liian suurella aukikierrolla työskentelemisen. Mikäli omaa painopistettä ja tasapainoa on haasteellista löytää tangoissa, se voi korreloitua keskilattiatyöskentelyssä ja näkyä ongelmana pysyä omien jalkojen päällä.

" Valmistaa kehoa työskentelemään ilman tangon tukea. Lämmittää kehoa keskilattiaa varten. Tekniikan hiominen. Kehon asento pysyy liikkeissä parempana tangon tuen avulla, jolloin loukkaantumisia sattuu vähemmän."

" Pohjatekniikan parantaminen sekä aukikierron aktivointi heti alusta asti."

" Pystyy keskittymään yhteen osa-alueeseen kerrallaan. Liikkeiden purkaminen pieniksi palikoiksi."

" Lämmittely, turvallinen liikeratojen avaaminen, perustekniikan vahvistaminen."

" voi käyttää esim. liian suurta aukikiertoa tai ottaa voimaa esim. jalanheittoihin. tukeutuu tankoon liaksi eikä pärjää keskellä (--)."

" Opitut huonot tavat, kuten nojaaminen tankoon."

" Tangossa ei saa roikkua ja siihen ei saa jäädä jumiin. Tuon toisinaan koko tunnin vähitellen keskelle, siten että ensin pliét ja tendut (--)."

Kohdassa kymmenen kysyimme, kaivataanko ennen tankotyöskentelyä erillistä alkulämmittelyä, ja millainen se olisi.

" joko tangossa lämpäsarja ennen pliétä, tai keskilattialla. koen että se tarvitaan aukikierron aktivoimiseen sekä selkärangan lämmittelyyn. nilkkojen lämpö. lapatuon aktiivaatio. perusasento ja ryhti. näitä asioita pitää vähän helpommin ensin tunnustella ennen kuin voi lähteä työhön. myös virittävä harjoitus koko tuntia ja tunnin aloitusta ajatellen lajissa kuin lajissa tarvitaan."

" Kyllä. Ennen tankoa on hyvä lämmitellä ja aktivoida baletin kannalta tärkeät lihakset kuten keskivartalo, nilkat, lonkat ja selkä. Lämmittely auttaa saamaan tango harjoituksista enemmän irti, jolloin kehitys on nopeampaa. Olen itse sitä mieltä, että jokaisen tulisi lämmitellä itse ennen tunnin alkua. Mutta mikäli lämmittely tehdään yksi, voisi se sisältää esimerkiksi nopean sykkeen nostattavan juoksun ympyrässä, muuttaman aktiivisen venytyksen, sekä pitkän alkulämmittelysarjan tangossa, joka sisältää nilkan lämmittämisen."

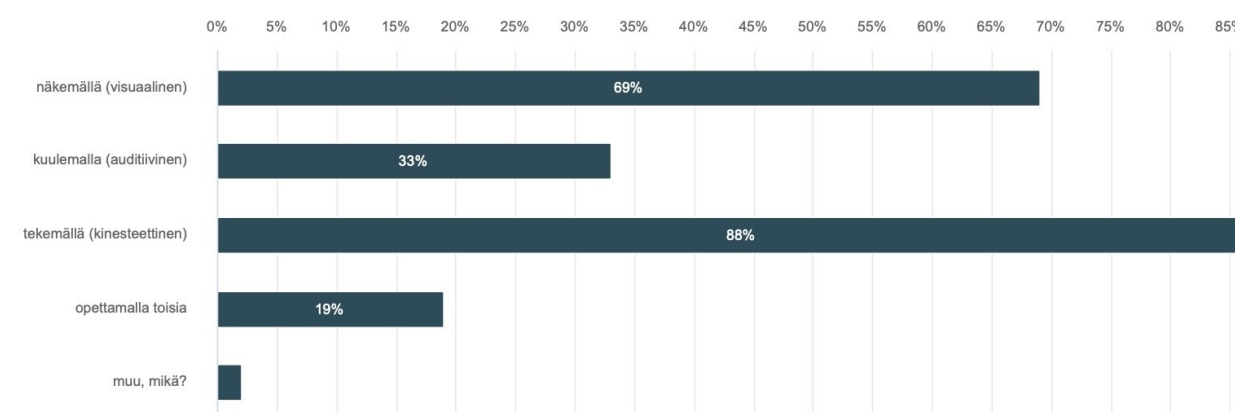
" Kaipaen tekijänä ja opettajana. Alkulämmittelyn olisi hyvä olla vaihteleva ja monipuolinen. Se voi olla mitä vain maan ja taivaan väliltä. Pieni sykkeen nousu ei ole pahitteeksi ja henkiseen valmistautumiseen se auttaa myös. Virittäytyminen hetki, mutta pitkä sen ei tarvitse olla. Eri lämmittelytavat eri oppilailla ja siksiikin olisi parempi vaihdella lämmittelytapoja kauden aikana."

"Kaipaisin ehkä jotain joka nostettaisi sykettä voimakkaammin, toisaalta joskus on kiva että aloitetaan tunti rauhallisella tankosarjalla jonka myötä voi keskittyä tuntiin. Mutta sykettä nostattavaa voisi olla vaikka heti sen jälkeen."

" En välttämättä"

Kohdassa 11 kysyimme vastaajilta, miten he kokevat oppivansa parhaiten. Vastausvaihtoehdoiksi määrittelimme; näkemällä eli visuaalisesti, kuulemalla eli audiitiivisesti, tekemällä eli kinesteettisesti vai opettamalla toisia. Lisäksi vaihtoehtona oli muu, mikä. Vaikka prosentuaalisesti eniten vastauksia sai kinesteettinen oppimistyyli, on huomioitava, että vastaajat pystyivät valitsemaan useamman kuin yhden vaihtoehdon. Yksi vastaajista nosti oman oppimistyyliensä perustuvan virheiden kautta oppimiseen ja toistoon.

Vastaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 89



	n	Prosentti
näkemällä (visuaalinen)	29	69,0%
kuulemalla (auditiivinen)	14	33,3%
tekemällä (kinesteettinen)	37	88,1%
opettamalla toisia	8	19,0%
muu, mikä?	1	2,4%

Kohdassa 12 tiedustelimme, mikä tekee baletista haasteellista. Emme halunneet eritellä vastauksia erikseen oppilaille ja opettajille, vaan saada yleistä käsitystä baletin haastavuudesta. Vastaukset olivat hyvin moninaisia, minkä vuoksi halusimme nostaa useita erilaisia näkemyksiä.

" Pikkutarkkuus ja se, että monissa liikkeissä työskentely tapahtuu sellaisissa pienissä lihaksissa, jotka ei näy ulospäin joten aina ei voi olla varma tekeekö oikein "

" Ideaalit, se että herkästi menee kilpailulliseksi eikä mielekkääksi harrastamiseksi "

" Todella spesifi tekniikka, jota ei ole rakennettu lähtökohtaisesti anatomisesti ystävälliseksi. Baletti keskittyy perinteisesti enemmän estetiikkaan kuin funktionaalisuuteen. "

" Baletin "jumahtaneet" prinssiipit; ideaali tietystä muodosta, johon vain harvalla on luontaisia valmiuksia. Moni haluaisi harrastaa balettia, mutta ei voi, kun kokee olevansa siihen lajiin liian iso/ kankea/ epämusikaalinen... Kaikki voivat tanssia balettia! "

" Tietynlainen kuri, tarvitsee kärsivällisyyttä ja pitkää pinnaa, myös se, että liikkeiden tulee mennä juuri oikein ja näyttää tietynlaiselta. "

" Lajin lähtökohtainen epäergonomisuus, jossa kuitenkin jonkun asteinen ergonomisen kehon käyttö on avainasemassa. "

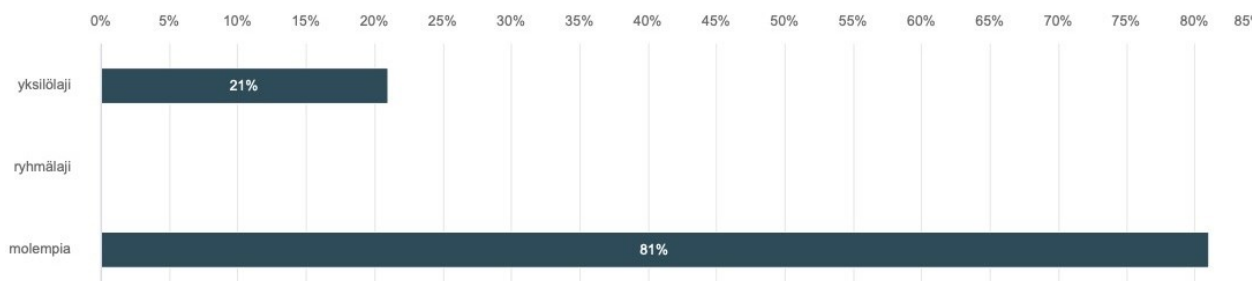
" Täydellisyys ja se että ei osaa olla armollinen. "

" Baletista tekee vaikean se, että vaikeatkin asiat pitää näyttää helpolta. Tekniikkaa voi aina oppia lisää ja joskus oikeat lihakset on vaikea löytää. Kaikkien vartalot ovat erilaisia, joten yksi ja sama ohje ei sovi kaikille, mikä voi johtaa liikkeen väärin oppimiseen tai hidastaa oppimista. "

" Lajin tekniikka ja estetiikka onnistuu parhaiten tietynlaisilla keholla: aukinaiset lonkat ja nilkka, joka ojentuu. Ammattitason esittäminen vaatii lähes päivittäistä treeniä, josta ei enää vanhemmiten palaudu. Huippu-urheilua. "

Kohdassa 13 kysyimme, onko baletti enemmän yksilö vai ryhmälaji. Koemme, että balettia lajina harjoitellaan vahvasti yksilönä mutta tanssitaan isoksi osaksi ryhmänä muiden kanssa. Balettitunnit ovat pääosin ryhmäopetusta. 21 % koki baletin yksilölajina ja 81 % ryhmälajina. Kukaan ei pitänyt balettia yksinomaan ryhmälajina.

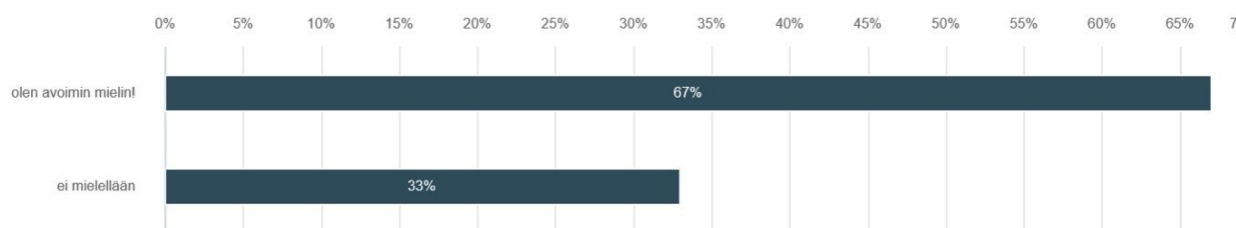
Vastaaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 43



	n	Prosentti
yksilölaji	9	21,4%
ryhmälaji	0	0,0%
molempia	34	81,0%

Kohdassa 14 kysyimme, mitä ajatuksia improvisaatio herättää osana balettituntia. Meidän omien kokemuksen pohjalta baletissa ei niin paljoa käytetä improvisaatiota verrattuna muihin tanssilajeihin kuten jazz- ja nykytanssissa. Kysymyksessä emme eritelleet harrastajien ja ammattilaisten vastauksia erikseen, joten tuloksista saa vain yleisen näkemyksen improvisaation sisällyttämisestä balettituntiin. 67 % vastaajista oli improvisaation kannalla ja 33 % ei niinkään.

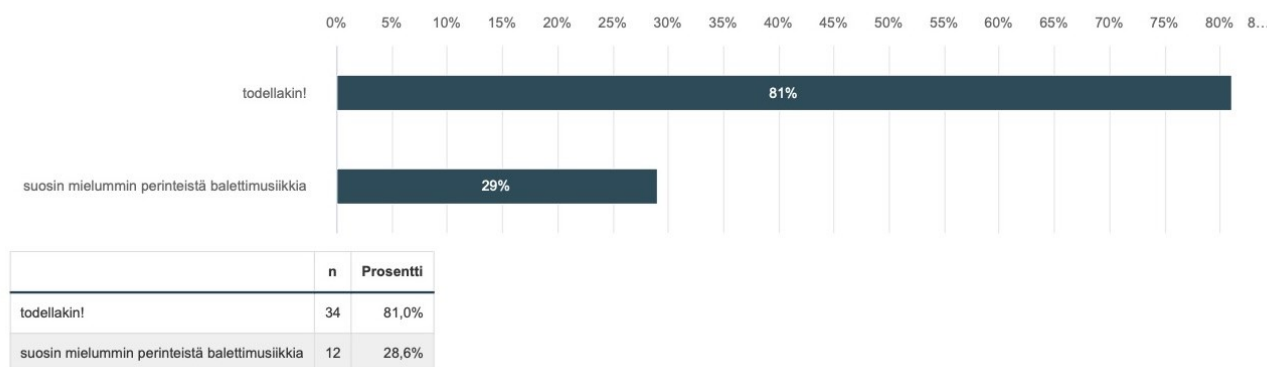
Vastaaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 42



	n	Prosentti
olen avoimin mielin	28	66,7%
ei mielellään	14	33,3%

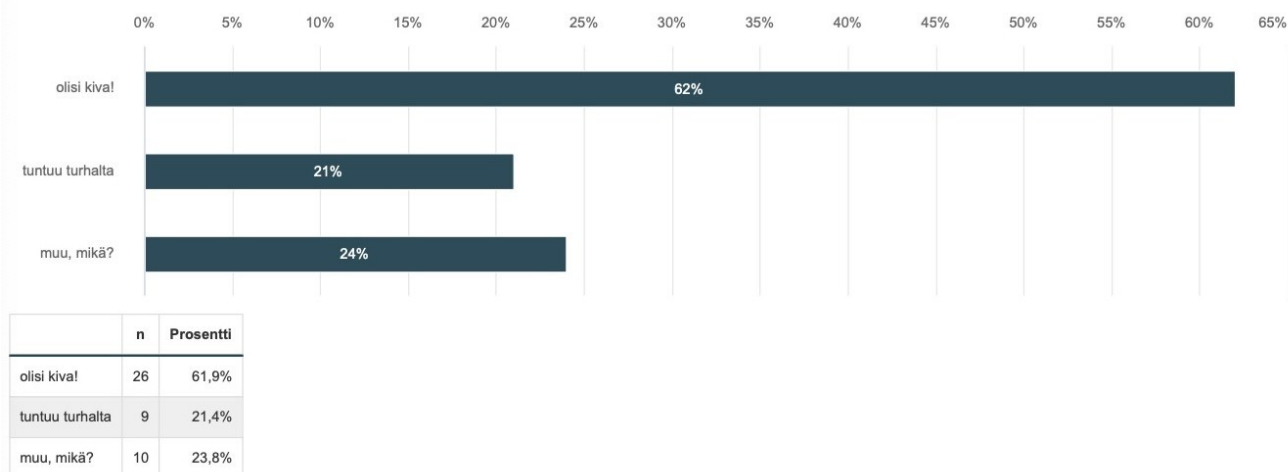
Kohdassa 15 kysymme, mitä mieltä vastaajat ovat muun kuin klassisen musiikin käytöstä balettitunnilla. Kysymyksessä oli vain kyllä tai ei vaihtoehdot, mutta molempiin vaihtoehtoihin oli mahdollista vastata. 81 % oli muun kuin klassisen musiikin käyttämisen puolella ja 29 % vastaajista suosii mieluummin perinteisen klassisen musiikin käyttöä. Muutama vastaajista oli valinnut molemmat vaihtoehdot.

Vastaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 46



Kohdassa 16 kysymme mahdollisesta loppusarjasta balettitunnin loppupuolella. Loppusarjalla tarkoitamme muista tanssilajeista kuten jazz- tai nykytanssista inspiroitua loppuyhdistelmää. Baletissa suositaan enemmän variaatioita ja esiintymiskoreografioita esimerkiksi näytöksiin, eikä erillistä loppusarjaa. 62 % vastaajista vastasi myönteisesti, 21 % piti ajatusta turhana ja 23 % vastasi vaihtoehdon muu mikä, joka piti perustella.

Vastaajien määrä: 42 , valittujen vastausten lukumäärä: 45



Esimerkkinä muu, mikä vastauksista:

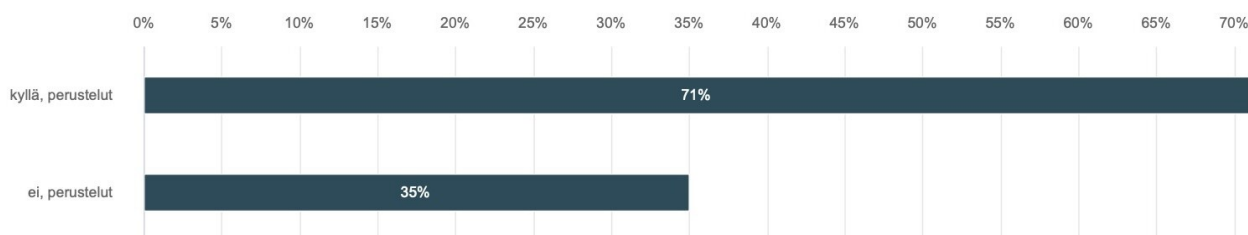
” Esim. Oppilaiden oma suunnittelema koreografia ”

” En kaipaa varsinaista loppusarjaa koska tunti on usein monipuolinen itsessään. Adagio on minulla loppusarjaa vastaava, vaikka ei olekaan tunnin lopussa. ”

” Ei mielipidettä tähän. Kumpikin käy. ”

Kohdassa 18 kysyimme opettajilta, kokevatko he kärkitossutyöskentelyn sisällyttämisen haasteelliseksi osana tuntirakennetta. 71 % vastaajista kokivat tämän haasteelliseksi ja 35 % eivät. Vastauksiin oli mahdollista valita molemmat vaihtoehdoista. Pyysimme vastaajia perustelemaan vastauksensa.

Vastaajien määrä: 17 , valittujen vastausten lukumäärä: 18



”Kärkitossutunnit pitäisi olla erikseen jotta olisi aikaa lämmittää nilkat kunnolla ja tehdä vahvistavia harjoitteita.”

”90minuutin tuntiin, kun yrittää sisällyttää kunnollisen tossutyöskentelyn täytyy jostain muusta varastaa aikaa. Myös ajankulku on haastavaa. Varsinkin juuri tossut saaneet ryhmät ovat osittain haasteellisia, kun täytyy jokaista ohjata yksilöllisesti ettei tule väärää liikeratoja opittua.

”Tunnin pituuden rajoissa varsinkin pienemmille oppilaille on haastava disäilyttää kärkitossutyöskentelyä sen ajanvaativuuden sekä tossujen päällelaiton takia”

Kohdassa 20 kysyimme opettajilta, miten he huomioivat oppilaiden väliset tasoerot ja heidän valmiutensa tanssia kärkitossuilla, esimerkkeinä tarpeeksi vahvat nilkat turvalliseen työskentelyyn. Koemme tämän itse haastavaksi, joten halusimme kartoittaa myös muiden opettajien näkemyksiä aiheesta.

”Tämä on opettajan perustamattaitoa. Tasoeroja voi ja pitää huomioida kaikessa opetuksessa. Lähtökohta on kuitenkin se, että samassa ryhmässä harjoittelevien tulee olla suunnilleen samalla tasolla, jotta harjoittelu on motivoivaa ja turvallista

”Saman ryhmän sisällä kaikki oppilaat eivät ole valmiita varvastossuille. Tällä hetkellä minulla on yksi tällainen oppilas ja hänen kanssa asia on keskusteltu huolella läpi myös huoltajien kanssa ja ko oppilas ei tanssi ollenkaan varvasta suilla.”

”Alkeiden kanssa keskustellaan paljon siitä, millaista on turvallinen kärkitossutyöskentely ja millaisia valmiuksia se edellyttää. Lisäksi opiskellaan nilkan ja jalkaterän anatomiaa ja kinesiologiaa. Tossut annetaan mieluummin myöhemmin kuin liian aikaisin. Koen, että koko ryhmään täytyy olla fyysisesti valmiina ennen kuin lähdetään edes harkitsemaan tossujen hankkimista. Mikäli ryhmässä on suuri tasoero edetään mieluummin ”heikomman” valmiuksien mukaan, jolloin muut saavat lisää vahvuutta ja kenellekään ei tule ulkopuolinen olo.”

”Tähän ei ole yhtä oikeaa selkeää vastausta. Riippuu ryhmästä. Mutta tässä yksilöllisyys opetuksessa tapahtuu kuten missä tahansa muussakin osa alueessa. Opettaja aika nopeasti näkee onko tekeminen tarpeeksi turvallista, ja jos ei ole, on mahdollista tehdä sarjoja esim. niin, että osa on keskellä, osa tangossa tai osa tekee yksinkertaisettua versiota.”

”Haasteellista. Annamme oppilaille hlökohtaista nilkka- ja varvastreenejä kotiläksyksi, osa tekee ja osa ei (yleensä jo osaavat ja innokkaimmat treenaajat innokkaimmin

myös kotona ja he, jotka oikeasti tarvitsevat eniten ekstra ja kotitreeniä, eivät tee kotiläksyjä...joten tasoerot kasvavat entisestään...joten hyvin haasteellista)”

”Haastavaa, mutta teetätän samoja vahvistavia liikkeitä kaikille, tasoerosta huolimatta. Tsemppaan jokaista tekemään parhaansa sekä myös harjoittelemaan kotona jo tuttuja liikkeitä.”

Kyselyn kohtia 17 ja 19 emme avaa tuloksissa tarkemmin, koska vastaukset eivät tukeneet työn tarkoitusta. Kyselyssä emme eritelleet harrastajien ja ammattilaisten vastauksia, jolloin johtopäätöksiä olisi ollut hankala tehdä.

5.3 Johtopäätökset

Kyselyn, teoriapohjan ja omien kokemusten pohtimisen ja tutkimisen jälkeen olemme tulleet seuraaviin johtopäätöksiin. Kyselyn vastauksien perusteella suurin osa suosisi balettitunnin kestoksi 75 min-90 min, ja siksi suunnittelimme opinnäytetyötämme tukevan työkalupakin sisällön vähintään 60 minuuttia kestävään balettituntiin. Yksittäisiä harjoitteita voi kuitenkin hyödyntää millaisessa tuntikonaisuudessa tahansa, minkä vuoksi pyrimme tekemään harjoitteista ja osa-alueista mahdollisimman selkeitä ja konkreettisia.

Meitä kiinnosti kyselyä tehdessä, miten erityisesti opettajat suhtautuvat hyvin vakiintuneeseen baletin tuntirakenteeseen ja sen vahvoihin perinteisiin, ja miten se näkyy luovuudessa esimerkiksi harjoituksia suunnitellessa. Kyselystä kävi ilmi, että osalle perinteisestä tuntirakenteesta voi olla vaikea irrottautua, mutta tuoda helpotusta ja selkeyttä suunnitteluun. Voimme myös huomata vastauksien perusteella opettajien ja ammattilaisten omalla tanssi- ja opetustaustalla olevan vaikutusta siihen, miten paljon perinteisen tuntirakenteen raameja hyödyntää. Tärkeänä pidettiin asetettujen oppilas ja ryhmäkohtaisten tavoitteiden toteutumista ja myös todettiin, että opetettavaa asiaa ja yksityiskohtia baletissa on paljon. Opettajista selkeästi huokui halu ja pyrkimys tuoda opetukseensa paljon luovuutta ja monipuolisuutta unohtamatta tuntirakenteen raameja ja asetettuja oppimistavoitteita.

Voimme todeta perinteisen tuntirakenteen olevan hyvin harkittu ja toimiva kokonaisuus sen johdonmukaisuuden ja jokaisen harjoituksen merkityksen kannalta. Tuntirakenteessa korostuu se, miten jokainen harjoitus valmistaa tulevaan harjoitukseen, kuin myös eri osa-alueet valmistavat toisiinsa, esimerkiksi tankoharjoittelun tarkoituksena on lämmittää ja valmistaa keskilattiatyöskentelyä varten. On kuitenkin tärkeää korostaa monipuolisuuden tärkeyttä ja tuoda oppilaille myös vaihtelevuutta. Peilaten kyselyyn ja vastaajien mielipiteisiin on tärkeää muistaa, että jo yksittäisten harjoitusten ja tuntisarjojen vaihtelu tasaisin väliajoin tuo itsessään monipuolisuutta tuntiin ja mielenkiintoa oppilaille.

Kyselystä kävi ilmi, että alkulämmittelyä ennen tankotyöskentelyä pidettiin hyvin tärkeänä. Lämmittelyyn liittyvät tarpeet ovat hyvin henkilökohtaisia ja kaikilla on omat mieltymyksensä kehon valmistamiseen ennen balettituntia. Siksi halusimme nostaa esiin muutamia alkulämmittely-vaihtoehtoja, kuten sykkettä nostattava harjoitus, lihaskuntopainotteinen lämmittely ja valmistavat harjoitukset lattialla. Kyselyn vastauksista voimme todeta, että vaikka tankoharjoittelun tulisi toimia myös lämmittelynä, niin se ei kaikille kuitenkaan riitä. Siitä syystä toteamme, että erillinen alkulämmittely voisi tuoda niin monipuolisuutta, kuin myös turvallisuutta balettituntiin sekä mahdollistaa sen, että oppilaiden tarpeet voitaisiin huomioida myös paremmin.

Olemme opinnäytetyöprosessin aikana paljon pohtineet tankoharjoittelua, ja sen merkitystä. Siitä syystä halusimme kyselyssä tiedustella tankoharjoittelun tarpeellisuutta sekä sen hyötyjä ja haittoja. Tankoharjoittelu herätti paljon ajatuksia ja suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että tankoharjoittelu osana tuntirakennetta on tarpeellinen. Tankoharjoittelu muun muassa luo vahvan perustan keskilattia varten sekä tukee oikeaoppista tekemistä ja edesauttaa kehon ja liikkeiden hahmotuskykyä. Haitoista taas nousi selkeästi ilmi riskit, kuten tangossa roikkuminen ja nojaaminen, mikä taas vaikeuttaa omien jalkojen päällä seisomista ja siirtymistä keskilattiaharjoituksiin. Keskeisiä kehitysideoita ovat muun muassa tankosarjojen vieminen kokonaan tai osittain keskilattialle, tangosta irtautuminen kesken sarjojen ja käden irrottaminen tangosta. Tankoharjoittelua voisi monipuolistaa myös niin, että joskus oppilaat voisivat itse opettajan ohjauksen avulla suunnitella omat harjoitukset ja valita niihin sopivat musiikit. Lisää ideoita työkalupakista, katso liite 1.

Keskilattialle suunniteltavien harjoitteiden luomisessa korostuu mahdollisuus vapaampaan toteuttamiseen ja periodisaatioon, eli jaksottamisen tärkeys, joka nousi esiin kyselyssä. Keskilattialla ajan rajallisuus näkyy siinä, että kaikkea ei välttämättä pysty mahdollistamaan osaksi tuntikokonaisuutta. Oppilaiden jaksamisenkin kannalta on hyvä pohtia, tarvitseeko kaikkea edes yrittää mahdollistaa osaksi tuntia, jos aikaa ei ole tarpeeksi. Myös keskilattialla on hyvä muistaa sarjojen yhdistämisen mahdollisuus, esimerkiksi valssisarjan ja piruettien, tai tendun ja piruettien yhdistäminen.

Loppusarja käsitteenä baletissa on vieraampi, kun vertaa muihin tanssilajeihin. Esimerkiksi tanssillinen ja pidempi grand allegro-sarja tunnin loppuosasta voidaan myös mieltää loppusarjaksi. Erillisen ja tunnista hieman irrallinen loppusarjan mahdolluttaminen tuntisisältöön voi olla haastavaa ajankäytön suhteen, mutta aika ajoin voisi tuoda mielekkyyttä ja uudenlaista tanssikokemusta oppilaille. Irrallisuuden välttämiseksi ajatteleminen, että loppusarjaan voidaan koota liikkeitä aikaisemmista harjoitteista ja tehdä niistä tanssillinen kokonaisuus. Tähän voisi yhdistää jotain muuta kuin klassista musiikkia, mikä kyselyn perusteella voitaisiin kokea mielekkääksi. Muun kuin klassisen musiikin käyttöä voidaan hyödyntää pitkin tuntia, sen tuoneen erilaista rytmitystä sekä kokonaisvaltaista vaihtelua. Loppusarjan voi koota esimerkiksi myös yhdessä oppilaiden kanssa, tai toteuttaa improvisaatiopohjaisesti. Tämä edesauttaa oppilaiden oman luovuuden korostamista ja heittäytymiskyvyn sekä ilmaisun kehittämistä.

Oppimistyytlejä on useita, ja kyselyn perusteella moni vastaajista koki oppivansa useammalla kuin yhdellä oppimistyyllillä, esimerkiksi visuaalisesti ja kinesteettisesti. Mallioppiminen on baletissa yksi keskeinen opetustapa, mutta oppimistyytlejä voisi mielestämme huomioida sarjoja suunniteltaessa ja harjoitettaessa vielä enemmän. Esimerkiksi pelkästään liikkeiden näyttäminen ja niiden sanoittaminen ei välttämättä palvele sellaista oppilasta, joka parhaiten oppisi itse tekemällä. Vaihtoehtoisia opetustapoja voisivat olla esimerkiksi oppilaiden itse tai pareittain tekemät sarjat tai sarjan kääntäminen oikealta puolelta vasemmalle, jossa opettajan rooli vaihtuisi enemmän opettamisesta oppimisen ohjaamiseen.

Kärkityöskentelyn sisällyttäminen osaksi tuntirakennetta koetaan haasteelliseksi johtuen muun muassa ajankäytöllisistä haasteista. Haasteena on myös huomioida ryhmän sisäiset tasoerot sekä yksilölliset valmiudet kärkitossutyöskentelyssä. Osa vastaajista pohtivat, että erillinen kärkitossutunti

mahdollistaisi turvallisemman ja perusteellisemman harjoittelun sekä yksilöiden huomioiminen helpottuisi. Koemme, että kärkitossutyöskentely aiheena on itsessään hyvin laaja, jonka vuoksi emme valikoineet kärkitossutyöskentelyä ja sen konkreettisia kehitysideoita osaksi työkalupakkia.

Syventyessämme perusteellisesti baletin perustaan ja tuntirakenteeseen, vahvistui samalla lajin hyvät ja toimivat ominaisuudet. Tuntirakenteesta näkyi ja korostui se, että se on pitkälle viety ja tarkkaan harkittu. Rakenteen ollessa toimiva ja johdonmukainen, herää kysymys siitä, miten lajia opetetaan ja miten oppilas saa kaiken hyödyn siitä irti.

Kokosimme johtopäätöksistämme erilliselle Canva-alustalle keskeisimpiä kehitysideoita ja konkreettisia harjoituksia (ks. liite 1). Canva mahdollisti visuaalisen ja helposti luettavan ulkomuodon. Halusimme kehittämistyön näkökulmasta luoda jotakin mahdollisesti tuotteistavaa ja uutta, jota voimme hyödyntää omassa työelämäsämme. Työkalupakin sisältö mahdollisesti jalostuu vuosien varrella, ja haluamme sen olevan myös muille saavutettavissa. Canva oli helppokäyttöinen ja ilmainen, ja valmiit pohjat auttoivat kokonaisuuden rakentamisessa.

6 POHDINTA

Kehittämistyön luonne oli työn alkuvaiheessa hieman epäselvä. Perehtyessämme syvemmin tutkimukselliseen kehittämistyöhön, alkoi opinnäytetyön merkitys ja tavoite avautua ja siten myös toteutus sujumaan. Meidän keskeisin oivalluksemme oli työn määrittäminen uudistamisperustaiseksi eikä ongelmälähtöiseksi. Kun päätimme luoda tuotteen, eli baletinopettajan työkalupakin alkoi työstä syntyä selkeästi uutta ja konkreettista, eikä pelkästään ajatus- ja teoriasolla olevaa pohdintaa. Tämä on kehittämistyön näkökulmasta keskeistä. Pohdimme paljon työkalupakin sisältöä, ja mikäli ideat ovat lukijalle itsestään selviä. Koimme kuitenkin, että ideat ja ajatukset ovat hyvä sanoittaa ääneen ja pienilläkin asioilla voi saada paljon aikaan. Toivomme työkalupakin olevan meille vasta valmistuvina tanssinopettajina hyödyksi osana tuntien suunnittelua, johon aikaa saa helposti kulumaan.

Kysely teetettiin alkuvuodesta 2023, mikä mahdollisti kyselyn vastauksien tutkimisen rauhassa ja huolella. Jälkikäteen tuloksia tarkastellessa huomasimme, etteivät kaikki kysymykset palvelleet kehittämistyömme tarkoitusta. Kyselystä huomasimme, ettei aiheemme ollut vielä sen julkaisuajankohtana täysin rajautunut, jolloin osa kysymyksistä ei ollut tarpeeksi hyvin muotoiltuja. Tästä syystä emme hyödyntäneet jokaista kyselyn kohtaa, vaan poimimme oleellisimmat tulokset. Kaikkia kysymysten kohtia emme olleet avanneet vastaajille tarpeeksi kattavasti, jolloin kysymyksen saattoi nähdä monesta eri näkökulmasta. Olisimme voineet monivalintakysymyksissä antaa kyllä ja ei vastausten lisäksi myös osittain samaa tai eri mieltä vastausvaihtoehtoja. Oma balettitaustamme ja lajikäsitystämme olisi pitänyt avata tarkemmin kyselyn etusivulla, jotta vastaajat olisivat hahmottaneet, mitkä ovat meidän lähtökohtamme opinnäytetyötä ajatellen, ja millainen on meidän suhteemme balettiin niin opettajina kuin tanssijoina.

Koemme, että opinnäytetyömme on kehittänyt ammatillista kasvuamme ja pakottanut meitä pohtimaan lajikohtaista käyttöteoriaa ja miettimään, millaisia baletinopettajia haluamme tulevaisuudessa olla. Perinteiden peilaaminen nykyaikaan ja pedagogisten näkökulmien vahvistaminen on auttanut jäsentämään, mitä asioita omassa opetuksessamme haluamme korostaa, ja että balettia voi ja pitää lajina edelleen viedä eteenpäin ja kehittää. Työkalupakki on sellainen opetuksen apuväline, joka kehittyä ajansaatossa koko ajan kattavammaksi, ja sitä voi päivittää vastaamaan nykyajan tarpeita ja toiveita. Kun kirkastimme työkalupakin tekijöinä, ettei tuotteen tarvitse olla sen julkaisupäivänä valmis, tippui samalla paine täydellisen tuotteen tekemisestä, ja että se kehittyä ja muovautuu jatkuvasti. Tämä motivoi myös opinnäytetyöprosessin päätyttyä päivittämään työtä ja harkita tulevaisuudessa tuotteistamisen mahdollisuutta.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan oli meille molemmille erityisen tärkeää. Meidän näkemyksemme ja tavoitteemme olivat hyvin samankaltaiset, ja yhteiset ideoinnit ja niiden jakamiset olivat tämän työn kannalta keskeistä. Työmäärä jakautui tasaisesti ja vaikka molemmilla oli omat vastuualueensa, oli silti toinen tukena ja apuna ideoinnin ja toteuttamisen kanssa. Näin tiesimme molemmat, miten prosessi edistyy. Yhteiset Zoom-palaverit myös auttoivat jaksamaan ja aikatauluttamaan työn etenemistä. Saimme viimeiset kaksi viikkoa järjestettyä niin, että pystyimme työstämään opinnäytetyötämme saman katon alla, jolloin saimme työmme kokonaiskuvan hahmotettua, ja viimeistely oli näin helpompaa.

Koimme työn alkuvaiheen ja aiheen rajaamisen haastavimmaksi osuudeksi. Kun kirjallinen työstövaihe alkoi, koimme työn etenevän melko vaivattomasti. Aikataulussa pysyimme melko hyvin, mutta tekemistä riitti vielä viimeisille päiville asti. Tulevaisuutta ajatellen ja mikäli tekisi samankaltaisen työn uudelleen, on kaikista tärkeintä muistaa rajata itselleen aihe mahdollisimman selkeästi ja hahmottaa, mitkä ovat työn tavoitteet heti työn alkuvaiheessa. Itselleen on muistettava olla armollinen ja muistaa, miten paljon aikaa ja resursseja työn toteuttamiseen on varattu. Olemme tyytyväisiä työn valmistumisesta ja siitä, että saimme luotua jotain konkreettista ja tulevaisuutta palvelevaa materiaalia.

7 LÄHTEET

Ahonen, Jarmo, Anttila, Eeva, Jalkanen, Tiina, Jouhtinen, Anne, Kontunen, Kaija, Renvall, Hanna, Suhonen, Tiina, Vainio, Laura 2013. Tanssioppilaan kirja. 5. painos. Opetushallitus. Tampere: Juvenes print

Anttila, Eeva 2022. Behaviorismi. Verkkojulkaisu. <https://disco.teak.fi/anttila/behaviorismi/>. Viitattu 24.4.2023

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi 2020. Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja- alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing

Bransford, John, Brown, Ann, Cocking, Rodney, Donovan, Suzanne, Pellegrino, James (toim.) 2004. Miten opimme – Aivot, mieli, kokemus ja koulu. Käännös Penttilä, Ari. Esipuhe suomalaiseseen painokseen Hakkarainen, Kari. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit

Ikonen, Oiva & Virtanen, Pirkko 2001. Erilaisia oppijoita, erilaisia lähestymistapoja. Jyväskylä: Ps-kustannus

Järvinen, Hanna 2022. Baletin kulttuurihistoriaa – eurooppalaisen taidetanssin viisisataa vuotta. Verkkojulkaisu. <https://disco.teak.fi/tanssin-historia/baletin-kulttuurihistoriaa-eurooppalaisen-taidetanssin-viisisataa-vuotta/>. Viitattu 20.4.2023

Kostrovitskaya, Vera, Pisarev, Alexei 1995. School of classical dance. Englanninkielinen käännös Barker, John. Päivitetty: Roslavleva, Natalia, Kostin, Vladislav. Bodmin, Cornwall: MPG Books Ltd

Noll Hammond, Sandra 2006. Piruetti Baletin perusteet. Suomennus Nikkilä, Marjo, Tunkkari, Titta. Jyväskylä: Art House Oy

Opetushallitus 2017. Verkkojulkaisu. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/taiteenperusopetus/3689874/tekstikappale/3766019/osa/oppimisenArviointiOpetuksessa>. Viitattu 24.4.2023

Oppimistieteiden kehityksen komitea 2004. Toim. Tanner, Johanna. Miten opimme. 2004

Ruohotie, Pekka 2005. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Helsinki: WSOY.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu, Ritalahti, Jarmo 2021. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy

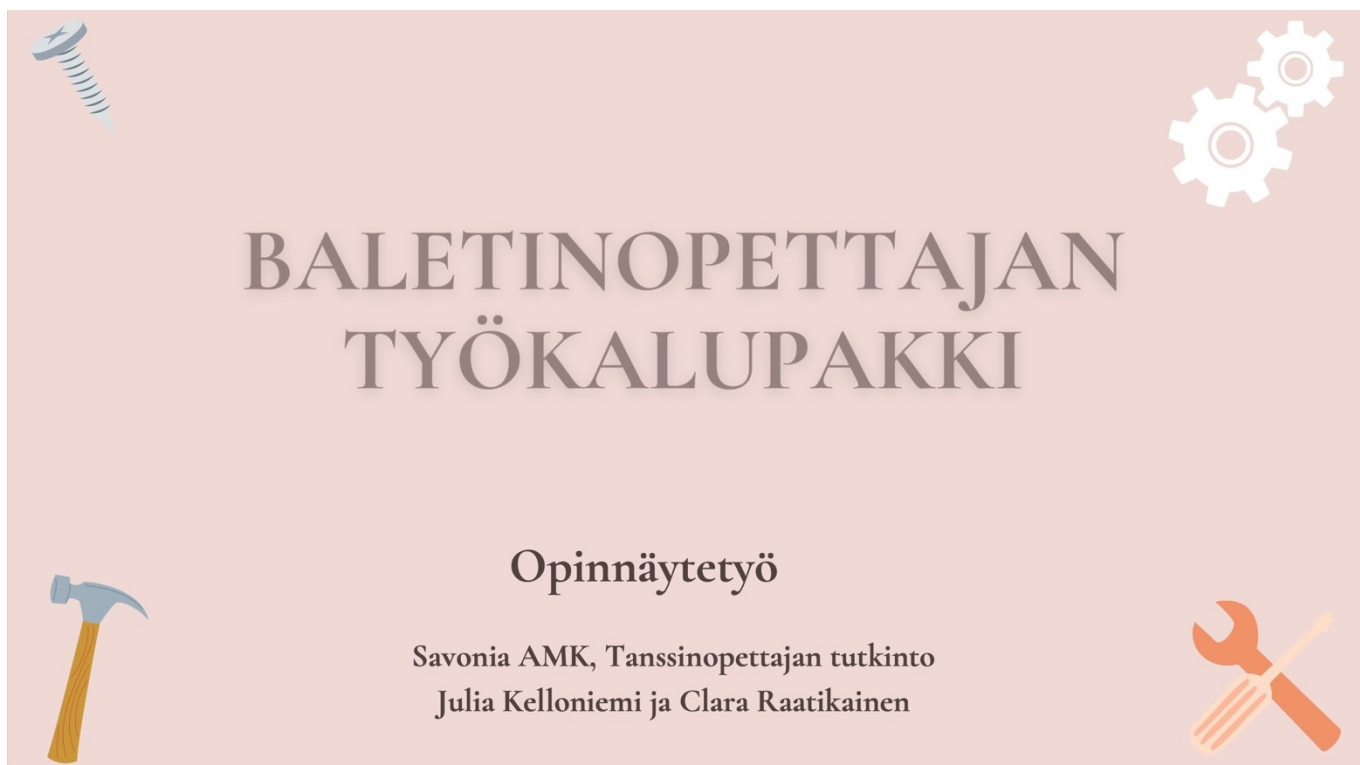
Stenberg, Katariina 2011. Riittävän hyvä opettaja. Jyväskylä: Ps-kustannus

STOPP ry 2023. Verkkojulkaisu <https://stopp.fi/> Viitattu 5.4.2023

Vaganova Ballet Academy 2014–2015. Agrippina Y. Vaganova. Verkkojulkaisu. <https://vaganovaacademy.ru/academy-eng/vaganova-eng.html>. Viitattu 20.4.2023

Väestöliitto 2022. Tasa-arvoinen kasvatus. Verkkojulkaisu. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/ymparisto/tasa-arvoinen-kasvatus/>. Viitattu 24.4.2023

LIITE 1: BALETINOPETTAJAN TYÖKALUPAKKI, CANVA



TERVETULOA BALETINOPETTAJAN
TYÖKALUPAKIN PARIIN

Työkalupakin tarkoitus on olla apuvälineenä balettituntien tuntuun suunnittelussa ja antaa konkreettisia ideoita ja harjoituksia

Työkalupakki on osa opinnäytetyötämme, jonka lähtökohdaksi on laajentaa omaa lajikäsitystämme, sekä tuoda uutta näkökulmaa baletin perinteisen tuntirakenteen rinnalle. Työkalupakin materiaali pohjautuu teettämäämme kyselyyn, omiin kokemuksiin ja ideoihin sekä lähdemateriaaliin, johon olemme perehtyneet kehittämistyön prosessin aikana

Toivomme, että työstämme on hyötyä myös muille balettiopettajille ja baletin opetuksesta kiinnostuneille!

Kuva: Anniina Heinonen

SISÄLTÖ

ALKULÄMMITTELY

TANKOHARJOITTELU

KESKILATTIHARJOITTELU

LOPPUSARJA

JÄÄHDYTTELY

Kuva: Clara Raatikainen



ALKULÄMMITTELY

Ensiksi käymme läpi viisi erilaista alkulämmittely-vaihtoehtoa. Voit hyödyntää näitä sellaisenaan tai yhdistellä ja muokata esimerkiksi oppilaiden tarpeen mukaan.

Vaihtoehto A.

Valmistavia ja vahvistavia harjoituksia lattiatasossa



Nilkat

varpaiden kipristys ja haroitus

flex ja pointe

Aukikierto

Aukikierron aktivointi istuma-asennossa, I asennon löytäminen, nilkat flex-asennossa

Aukikierron aktivointi kyljellään (simpukka), kuminauhalla tai ilman

Keskivartalo

Esimerkiksi:

selin makuulla jalkojen nosto suorina 90 asteen kulmaan

lantion nostot selin makuulla

"superman" vatsallaan, vuorokäsi vuorojalka, sekä jalkojen ja käsien kannatus yhtäaikaan

Vaihtoehto B.

Sykkeen nostatus



Piirissä: yksi aloittaa keksimällä liikkeen jota muut toistaa, vuoro vaihtuu kun seuraava keksii uuden liikkeen

Hölkä pitkin salia, lisää väliin lyhyitä spurteja

Varvashippa: parin kanssa, yritä osua parin varpasiin omilla jaloilla, hellä kosketus riittää!

Yksinkertaisia pikkuhyppyjä salinpoikki

Musiikkina jotain iloista ja nopea tempoista!

Vaihtoehto C.

Kehon herättely, rauhallinen aloitus



Aloitus silmät kiinni parallel -asennosta, painon siirto eteen, taakse ja sivuille --> oman painopisteen löytäminen

Yksin oman kehon silittely ja taputtelu --> kehonosien herättely

Voi tehdä myös parin kanssa, joka auttaa hahmottamaan omaa kehoa ja sen pituutta

Yhdessä ryhmänä piirissä tai peiliin päin rullauksia, kiertoliikkeitä ja taivutuksia.

Lonkkien avaus seisten, aktiivinen liike

Seisten nilkkojen artikulaatio

Kokeile rauhallista äänimaisemaa!

Vaihtoehto D.

Lihaskunto painotteinen aloitus



Lankkuhippa: oppilaat parin kanssa lankku-asennossa, tavoitteena osua kädellä toiseen

Edistyneille: 30 sekuntia per yksi lihasryhmä, oppilaat valitsevat itse liikkeen. Esimerkiksi vatsa, selkä, ylä- ja alavartalo... Harjoitus trhdään yksin

Piirissä: yksi kerrallaan näyttää jonkun lihaskuntoliikkeen, muut tekevät perässä

Vaihtoehto E.

Tangossa alkulämmittely



Yhdistelmä, joka voisi sisältää muun muassa:

Selän rullauksia, myös rintakehän kohotus (katse kohti kattoa)

Relevé

Tendu ja nilkan flex

Tendu + plié erilaisilla variaatiolla

Plié ja kantapään nosto (puolivarvas-asento)

Plié-relevé rullaukset

Sivutaivutukset

TANKOHARJOITTELU

Vie tankosarjat keskilattialle

Aloita ensin vasemmalta puolelta

Kokeile tehdä sarja silmät kiinni, kun sarjoja on jo toistettu useamman kerran

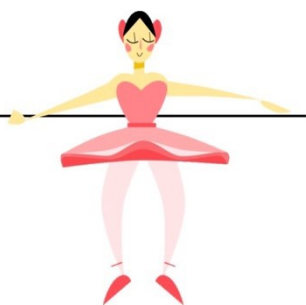
Ota sarjaan mukaan jotain, jossa irtaudutaan hetkeksi pois tangosta --> liikkuu tilassa

Irrota käsi sarjan aikana tangosta

Peitä peilit, tai käänny niistä pois päin

Käytä jotain muuta, kuin klassista musiikkia

Oppilaat suunnittelevat esim. parin kanssa itse sarjat --> anna sarjaan liike-esimerkkejä (esim. plié-sarja: täytyy löytä grand plié ja taivutuksia)



KESKILATTIA



Periodisaatio: fokus tiettyyn osa-alueeseen, esim. hyppyt, piruetit...

Aloita keskilattiaharjoittelu suoraan hyppysarjoista

Valmistava harjoite silmät kiinni --> tasapainon löytäminen, seisominen omien jalkojen päällä

Hyödynnä improvisaatiota, esim. adagio-sarjassa tai erillisinä improvisaatioharjoituksina

Käänny pois päin peleistä

Käytä muuta, kuin klassista musiikkia --> mahdollista rytmittää harjoitukset eri tavalla

Kaikista sarjoista sekä en dehors ja en dedans --> oppilaat kääntävät en dedans itse

LOPPUSARJA

Yhdistä eri liikkeitä tunnin aikana tehdyistä sarjoista, ja kokoa niistä tanssillinen yhdistelmä

Improvisaatio-pohjainen loppusarja: apuna voi olla jokin tietty liikelatu, musiikki, tunnetila...

Ryhmässä yhdessä komposition luominen, jokainen keksii yhden liikkeen/liikesarjan. Liikkeen voi keksiä myös parin kanssa



JÄÄHDYTTELY

*Muista jättää tunnin
lopusta pieni hetki
rauhottumiseen ja
pysähtymiseen!*

Esimerkiksi:

*Oppilaat hetkeksi lattialle
makuulle, ihan rennoksi*

*Parin kanssa pieni kehon
silittely ja taputtelu
vuorotellen*

Loppu reverance



ILOISIA TANSSIHETKIÄ!

Toivottaa, Julia & Clara



Kuva: Anniina Heinonen

LIITE 2: KYSELY

Vaihtoehto-baletti, kehitysideoita baletin tuntirakenteeseen ja harjoitteluun

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Opinnäytetyö Savonia-ammattikorkeakoulu, tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, kyselylomake.

Olemme Julia Kelloniemi ja Clara Raatikainen neljännen vuoden tanssinopettajaopiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on tuoda kehitysideoita baletin tuntirakenteeseen ja harjoitteluun, ja tuoda vaihtoehtoisia harjoittelumuotoja perinteisen tuntirakenteen tueksi.

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jonka tarkoituksena on syventää pedagogista osaamistamme ja oppilaslähtöistä lähestymistapaa baletin opetuksessa. Haluamme kirkastaa lajikäsitystämme baletista sekä korostaa niitä lajiominaisuuksia, joita pidämme tärkeänä. Pohdimme, voisivatko tuntirakenteelliset kehitysideat lisätä inklusiivisuutta ja monipuolisuutta baletin opettamiseen.

Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa baletin kentältä niin harrastelijoilta kuin ammattilaisilta. Meitä kiinnostaa, millaisena laji nähdään ja koetaan tänä päivänä. Miten lajia voisi kehittää eteenpäin, unohtamatta sen pitkiä traditioita?

Kysely on täysin anonymi, ja vastauksia käsitellään ainoastaan opinnäytetyötä varten luottamuksellisesti. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja itse kyselyn vastaamiseen menee noin 10-15min.

1. Olen *

- baletin harrastaja
 baletin opettaja/ ammattitanssija

2. Ikä *

Balettitunnin rakenne

3. Mikä on balettitunnille mielestäsi sopiva pituus/kesto (minuutteina)?

- 45 min
 60 min
 75 min
 90 min
 Muu, mikä?

OPETTAJILLE

4. Miten pyrit aikatauluttamaan YHDEN balettitunnin (esim. 30min tankotyöskentelyä jne.)

5. Uskallatko rikkoa balettitunnin perinteistä kaavaa ja tuoda esiin opetuksessasi omaa luovuutta ja yllättäviä ratkaisuja?

6. Mitä et jättäisi balettitunnista pois? Harjoitteet, osa-alueet?

Tankotyöskentely

7. Koetko tankotyöskentelyn balettitunnilla tarpeelliseksi? *

kyllä

ei

8. Tankotyöskentelyn hyödyt *

9. Tankotyöskentelyn mahdolliset haitat/ongelmat/haasteet *

10. Kaipaisitko ennen tankoja erillisen alkulämmittelyn, miksi ja millaisen? *

11. Miten koet oppivasi parhaiten? *

- näkemällä (visuaalinen)
- kuulemalla (auditiivinen)
- tekemällä (kinesteettinen)
- opettamalla toisia
- muu, mikä?

12. Mikä mielestäsi tekee baletista haasteellista? *

13. Onko baletti mielestäsi *

- yksilölaji
- ryhmälaji
- molempia

Mitä mieltä olet...**14. Improvisaatioharjoitusten käytöstä balettitunnilla? ***

olen avoimin mielin!

ei mielellään

15. Muun kuin klassisen musiikin käyttö balettitunnilla *

todellakin!

suosin mielummin perinteistä balettimusiikkia

16. Loppusarja, jotain muuta kuin näytöstanssi/variaatio *

olisi kiva!

tuntuu turhalta

muu, mikä?

17. Millainen olisi sinun unelma balettitunti, mitä se sisältäisi? *

Kärkitossu harjoittelu

18. OPETTAJAT: Koetko kärkitossu työskentelyn sisällyttämisen osaksi tuntirakennetta haasteelliseksi?

kyllä, perustelut

ei, perustelut

Kärkitossu harjoittelu

19. Mikä on mielestäsi paras tapa sisällyttää kärkitossuharjoittelu balettituntiin? Kyseessä 90 min balettitunti, mikä sisältää myös tyypillisen balettitunnin rakenteen (tanko, keskilattia, nurkka). Esim. balettitunnin loppupuolelle vai toivoisitko erillisen kärkitossu tunnin... *

20. OPETTAJILLE: Miten huomioit oppilaiden väliset tasoerot liittyen oppilaiden valmiuksiin tanssia kärkitossuilla? Esim. tarpeeksi vahvat nilkat ja tekniikka turvalliseen työskentelyyn.
