



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2012

OPINNÄYTETYÖ

Näkökulmia taidon opettamiseen tanssiurheilussa

ANSSI KIRKONPELTO

TANSSIPEDAGOGIIKAN MAISTERIOHJELMA



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2012

OPINNÄYTETYÖ

Näkökulmia taidon opettamiseen tanssiurheilussa

ANSSI KIRKONPELTO

TANSSIPEDAGOGIIKAN MAISTERIOHJELMA

TIIVISTELMÄ

Päiväys:

TEKIJÄ Anssi Kirkonpelto		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssipedagogiikan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Näkökulmia taidon opettamiseen tanssiurheilussa		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 85 s.	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi tähän (Täytä myös erillinen kuvailulomake.) Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Tanssiurheilun pedagogiikka näyttäytyy lajin opettajalle tai ohjaajalle erilaisten tekniikkakirjojen, lajitekniisten vaatimusten ja kilpailusysteemin mukana tuoman taitotasojärjestelmän kautta. Kilpailusysteemi määrittää mitä tanssivuoroja kilpailuissa saa tanssia ja mitä niissä arvioidaan. Lisäksi näiden asioiden ympärille muodostunut harjoittelukulttuuri tukee sitä, että opettamisesta tai harjoittelusta tulee helposti ulkokohtaista, kun lähes ympärivuotinen ja tiivis kilpailukausi ei välttämättä anna mahdollisuutta perusasioiden opetteluun.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia tanssiurheilun pedagogiikkaa ja sen kehittämisen mahdollisuuksia. Opinnäytetyössä tarkastellaan ensin taidon oppimista ja - opettamista liikuntapedagogisten teorioiden ja – käsitysten näkökulmasta. Näitä teorioita esitellään käyttäen lajikohtaisia esimerkkejä. Lisäksi työn erityisenä tarkoituksena on tutkia uudenlaista pedagogista ajattelua tutkimalla somatiikkaa, lihasenergiatekniikkaa, biomekaniikkaa, sensorista integraatiota ja Labanin liikeanalyysiä. Nämä näkökulmat olen valinnut syystä, että olen kokenut niiden sisältämien teorioiden sivuavan tanssiurheilun valmentamiseen liittyviä käytäntöjä.</p> <p>Lopuksi työssä analysoidaan tanssiurheilun lajeja saatavilla olevan lajikirjallisuuden avulla. Analyysin avulla selvitetään mikä kussakin tanssilajissa on erityistä liikkeellisesti ja karakteristisesti. Analyysin tarkoitus on tukea ja ohjata lajin pedagogiseen kehittämiseen liittyviä ajatuksia, käsitteitä ja teoriaa. Tätä pohdintaa tuetaan opetuskokeilussa esiin tulleilla hyvillä käytänteillä. Työn tuloksena on syntynyt monia suuntaa antavia ajatuksia, joihin lukija voi suhteuttaa omaa pedagogista näkemystään.</p>			
ASIASANAT Tanssi, tanssiurheilu, kilpatanssi.			

Sisällys

1. JOHDANTO	9
2. LUKUJEN ESITTELY	12
3. TAIDON OPETTAMINEN JA OPPIMINEN	13
3.1. <i>Taidon ydinosa</i>	15
3.2. <i>Ydinkeskeinen motorinen oppiminen</i>	17
3.3. <i>Havaintomotoriikka</i>	19
3.4. <i>Transferenssi</i>	21
3.5. <i>Harjoittelun vaihtelevuus</i>	21
3.6. <i>Taidon luokittelujärjestelmät</i>	23
3.7. <i>Harjoittelun kognitiivinen vaihe</i>	25
3.8. <i>Harjoittelun assosiatiivinen vaihe</i>	28
3.9. <i>Harjoittelun autonominen vaihe</i>	29
3.10. <i>Yhteenvedoa</i>	30

4. TANSSIURHEILUN OPETTAMINEN	31
4.1. <i>Vakiotanssien lajitekniikan tarkastelua</i>	32
4.2. <i>Latinalaistanssien lajitekniikan tarkastelua</i>	33

5. LÄHESTYMISTAPOJA TAIDON OPETTAMISEEN	34
5.1. <i>Autenttinen-, esteettinen- vai funktionaalinen liike</i>	35
5.2. <i>Somatiikka</i>	36
5.3. <i>Lihasenergiekniikat</i>	44
5.4. <i>Biomekaniikka</i>	47
5.5. <i>Sensorinen integraatio</i>	52
5.6. <i>Labanin liikeanalyysi</i>	54

6. LAJIANALYYSI JA OPETUSKOKEILUT	59
6.1. <i>Valssi</i>	60
6.2. <i>Tango</i>	68
6.3. <i>Wienin valssi</i>	71
6.4. <i>Foxtrot</i>	72
6.5. <i>Quickstep</i>	73
6.6. <i>Samba</i>	74
6.7. <i>Cha Cha Cha</i>	78
6.8. <i>Rumba</i>	80
6.9. <i>Paso Doble</i>	83

6.10.	<i>Jive</i>	86
<hr/>		
7.	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	88
7.1.	<i>Opetuksen lähtökohdat</i>	88
7.2.	<i>Taidon opettamisesta</i>	89
7.3.	<i>Lajitekniikasta</i>	91
7.4.	<i>Lähestymistavoista</i>	92
<hr/>		
	LAINATUT LÄHTEET	94

1. JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja jäsentää tanssiurheilun pedagogiikkaa sekä selvittää, mitä uutta rinnakkaistieteiden käyttö voisi tuoda opetukseen liittyvään keskusteluun. Työn sisältö on sovellettavissa kaikilta osin myös muiden paritanssilajien, esimerkiksi seurataanssien opettamiseen. Opinnäytetyössä tarkastellaan oppimistapahtumaa erityisesti oppijan näkökulmasta ja miten opettaja tai valmentaja voi omilla toimillaan edistää oppijan oppimista. Näkökulma opinnäytetyössä on taidon oppiminen.

Onnistuneen oppimistapahtuman taustalla vaikuttaa monta tekijää. Oppimisen olosuhteiden tulee olla oikeat, oppimista tapahtuu, kun uudella tiedolla on mahdollisuus joko sulautua aiemmin opittuun tai uusi tieto mukauttaa aiemmin opittua, oppimista tapahtuu monilla eri tasoilla satunnaisessa järjestyksessä. Oppimisen seurauksena oppijan tiedot, taidot ja muutokset näkyvät toiminnassa vähitellen. Oppimisen taustalla vaikuttava yksilön minäkäsitys on kuin vakaa kivijalka, joka joko estää tai edistää oppimista ja joka vähitellen kehittyy oppimisen seurauksena.

Tämän opinnäytetyön sisältö on yhtä lailla uuden tiedon sulautumista ja mukauttamista olemassa oleviin paritanssin oppimiskäsityksiin kuten edelliseen kappaleen esimerkki, tarkoitus ei ole keksiä pyörää uudestaan. On olemassa paljon hyvää kirjallisuutta liittyen liikuntapedagogiikkaan ja taitojen oppimiseen, joiden esittämät teoriat pedagogiikasta ja taitojen oppimisesta ovat melko suoraan sovellettavissa myös tanssin maailmaan. Opinnäytetyössä esitetyt erilaiset somaattiset menetelmät, liikuntatieteen avaamat näkökulmat motorisen taidon oppimiseen, ja muut kehoa ja liikkumista sivuavat teoriat ovat luonteeltaan sellaisia, joita jokainen tanssiurheiluvallmentaja tai paritanssin opettaja on tietämättään voinut soveltanut omassa työssään.

Huolimatta pitkästä kokemuksestani opetustyössä minulla ei ole ollut mahdollisuutta jäsentää henkilökohtaisia näkemyksiäni. Pedagogisen opinnäytetyön työstäminen on ollut hieno mahdollisuus jäsentää ja etsiä

tieteellisesti valideja teorioita käytännön kokemuksen kautta muodostuneille oppimiseen ja opettamiseen liittyville käsityksilleni.

Opinnäytetyön tekeminen on kuin palapelin kasaamista. Kirjoissa, internetissä ja artikkeleissa oleva tieto ovat palapelin paloja. Kasaamisen alkuvaiheessa kaikkia paloja tarkastellaan ja niitä ryhmitellään sen mukaan mihin kohtaan palapeliä ne kuuluvat. Kun palat ovat löytäneet suurin piirtein sen alueen, jonne ne työpöydällä sijoittuvat, mielen kokemukset ja oivallukset uusista sovelluksista täyttävät nuo tyhjät välit. Tulokset ja johtopäätökset syntyvät kun kokonaiskuva käy keskustelua pedagogisen kokeilun kanssa. Palapelin kasaaminen on mielenkiintoista ja palkitsevaa työtä. Alussa palapelin kasaaminen on hidasta, mutta kasaaminen nopeutuu vähitellen kun palat vähenevät ja kokonaiskuva alkaa muodostua.

Palapelini palaryhmät muodostuvat liikuntapedagogisista teorioista, somatiikan filosofiasta ja kinesiologisista suuntauksista. Aikaisempi tietoni ja kokemukseni tanssiurheilun opettamisesta on jäsentynyt mielen täyttäessään nuo palapelin välit. Kokonaiskuvan muodostuessa on vähitellen syntynyt uutta tietoa ja sovelluksia. Tiedon jäsentäminen opinnäytetyössä on ollut edellytys henkilökohtaiselle pedagogiselle kehittymiselleni. Olen löytänyt vastauksia mieltäni askarruttaviin kysymyksiin ja kokonaiskuvan selkiytyminen on mahdollistanut myös uuden luomisen.

Käytännön opetustyötä saattaa joskus vaivata ”niksipirkkamaisuus”, jossa kokemus on osoittanut, mikä menetelmä sopii mihinkin tilanteeseen. Ongelma on opettajan ja oppijan yhteinen. Opettajan toiminnasta puuttuu logiikka eikä näin ollen oppijakaan löydä toiminnan ydintä, vaan yrittää pitää tavoitetta kasassa lukuisten eri ohjeiden avulla.

Minun mielestä tämän tutkimuksen tärkeintä antia on havainto, että opetukseen liittyvää teoriaa voidaan jäsentää ja kehittää tanssinopettamista poikkileikkaavien tieteiden avulla ja haluankin kannustaa kaikkia paritanssinopettajia tutustumaan erilaiseen kirjallisuuteen. Hyvä teoria tukee opettamista ja oppimista sillä se on sovellettavissa useimpiin tilanteisiin.

Opetusmenetelmien tarkastelu eri opetustilanteissa ja yhteyksissä asettaa ne oikeaan lokeroon kokonaiskuvassa. Näin ollen opetuksen on mahdollista edetä loogisesti ja käytössä on aina tarkoituksenmukaisin menetelmän. Tutkimustyön ei tarvitse olla erillistä vaan opettajan tulisi arvioida opetuksen suunnitelmallisuutta ja menetelmien toimivuutta jatkuvasti. Oman opetuksen ja oppimisen arviointi on osa tanssinopettajien jokapäiväistä työtä.

2. LUKUJEN ESITTELY

Luvussa kolme esittelen yleisimpiä liikuntapedagogisia teorioita ja – käsityksiä taidon opettamisesta ja oppimisesta. Luku 4 tarkastelee vakio- ja latinalaistanssikirjallisuudessa käytettyä tapaa tarkastella lajin tekniikkaa ja arvioi sen vahvuuksia ja heikkouksia. Luvussa 5 esitellään erilaisia teorioita, joilla voi olla sovellettavuutta tanssiurheilun pedagogiikan kehittämiseen. Samassa yhteydessä esitellään myös muutamia käytännön esimerkkejä. Luku 6 esittelee osittain opetuskokeiluni tuloksia, osittain omia pohdintojani erilaisista pedagogisista menetelmistä sekä analysoi eri tanssilajeja lajien opettamisen näkökulmasta. Luvussa 7 pohdin erilaisten teorioiden käytettävyyttä tanssiurheilun uudenlaisen pedagogiikan kehittämisessä.

3. TAIDON OPETTAMINEN JA OPPIMINEN

Tämän luvun tarkoituksena on puhua taidosta¹, taidon opettamisesta ja oppimisesta sekä esitellä taidon opettamiseen liittyviä teorioita. Taidolla ja taitavuudella voi olla arkikielessä useita eri merkityksiä, mutta tässä sitä tarkastellaan liikuntataitojen opettamisen näkökulmasta.

Magill (2011, 249) määrittelee taidon harjoittelusta johtuvana suhteellisen pysyvänä muutoksena henkilön kyvyssä suorittaa taito. Taidon oppiminen on myös motoristen taitojen² oppimista ja motoriseen taitoon sisältyy myös muita taitoja kuten kognitiivisia taitoja. Motoriikan kognitiivisen puolen oppiminen edellyttää motorisen taidon hankkimista (Magill 2011, 5). Motorisen taidon lisääntyminen kehittää yksilön kognitiivista puolta lisäämällä havaintomotorisia taitoja eli ihmisen kykyä tehdä havaintoja ympäristöstä ja omasta toiminnastaan ja täten käyttää havaintojen synnyttämää tietoa hyväksi taidon kehittämisessä. Taidon oppiminen on kuin kehä, jossa ymmärrys taidosta kehittää motorista taitoa ja motorinen taitoharjoittelu kehittää ymmärrystä. Taidon harjoittaminen on myös voimakkaasti kognitiivinen prosessi.

Motoriset taidot koostuvat erilaisista liikkeistä³. Jokaisen oppijan motoriikka on hieman erilainen johtuen erilaisista kehoista, niiden mittasuhteista, kokemuksista sekä aiemmista tiedoista ja taidoista, jolloin taidollisiin tavoitteeseen päästää hieman eri tavalla suhteessa muihin ihmisiin (Magill 2011, 6). Elämän aikana keho adaptoituu elinympäristön tarpeiden mukaan. Liikkeet ovat motoristen taitojen komponentteja, jotka ovat luonteenomaisia jokaiselle oppijalle itselleen.

¹ Taito on toiminta tai tehtävä, joilla on erityinen merkitys tai tavoite saavutettavanaan. Taito voi olla toiminnasta riippuen motorinen tai kognitiivinen. Taito on myös mittari suorituksen laadulle (Magill 2011, 5).

² Motoriseksi taidoksi lasketaan vain liikkeet, jotka perustuvat vapaaehtoiseen suorittamiseen, toisin sanoen refleksit eivät ole motorisia taitoja. Lisäksi motorisen taidon määrittely edellyttää pään, kehon ja/tai raajojen osallistumista tavoitteen saavuttamiseen (Magill 2011, 5).

³ Liikkeellä tarkoitetaan tässä yhteydessä tilanteen- tai luonteenomaista pään-, kehon- ja/tai raajan/raajojen liikettä tai niiden yhdistelmiä. Ihmiset liikkuvat eri tavalla ja pääsevät esim. liikuntasuorituksissa samaan lopputulokseen eri tavoilla (Magill 2011, 5-6).

Motorisia perustaitoja ovat mm. käveleminen, hyppääminen, juokseminen, heittäminen ja loikkaaminen (Magill 2011, 7). Motorisia perustaitoja kannattaa hyödyntää lajitekniikan opettamisessa, sillä niistä löytyy oppijalle luonnollisin siirtymä lajitekniikkaan. Motoriset taidot kehittyvät ja muuttuvat läpi koko eliniän. Nykypäivänä jopa kävely on ihmisille yhä haastavampi taito, etenkin taaksepäin kävely, joka on tärkeä taito paritanssimisen kannalta. Ilman motorisia perustaitoja paritanssin opiskelu tuo omat haasteensa. Kävelytaidon puuttuminen voi olla kehityshäiriö, mutta perustaidot kehittyvät ihmisellä lähes läpi elämän, joten niitä on syytä kerrata tanssiopetuksessa tarpeen mukaan. Paritanssin opetuksessa kysymys on myös yksilön elämän laadusta ja toimintakyvyn ylläpidosta, jossa liikunnalliset perustaidot ovat yksi osa.

Kykytekijöillä⁴ on merkittävä osuus liikuntataitojen oppimisessa. Tässä työssä ei käsitellä kykytekijöiden vaikutusta oppimiseen, mutta todetaan niiden vaikutuksen olevan laaja-alainen ja suuri.

Tekniikasta⁵, harvemmin puhutaan tanssiurheilun lajitekniikan⁶ yhteydessä vaikka lajitekniikan taustalla vaikuttavat tekniikkaan liittyvät asiat. Tekniikka voidaan liittää biomekaniikkaan, joka tutkii fysiikan lakien ja voimien vaikutusta ihmiskehossa. Lajitekniikka perustuu fysiikan lakeihin ja lajikulttuuriin. Lajitekniikka on paikallinen (Englanti) kulttuurinen sovitusta lajien alkuperäisestä kulttuurista. Lajitekniikan taidon oppiminen muokkaa myös yksilön luonteenomaista perusliikkumista.

”Dynaamisten systeemien teoria analysoi lihasten, nivelten ja raajojen toimintaa pääasiassa biomekaanisen lähestymistavan kautta. Dynaamisten systeemien teorian taustana on ei-lineaarinen

⁴ Kyky tarkoittaa yksilön yleistä ominaisuutta tai kapasiteettiä, joka on ratkaiseva tekijä hänen potentiaalissaan suorittaa tietty taito (Magill 2011, 49).

⁵ Tekniikalla tarkoitetaan eri liikuntamuotojen ja urheilulajien perusliikkeitä. Monet liikuntataidot ja –lajit sisältävät useita erillisiä tekniikoita, jotka yhdistetään varsinaiseksi laji- tai kilpasuoritukseksi (Jaakkola 2012, 46-47). Termillä tekniikka on hyvin biomekaaninen painotus, sillä käsitteessä painottuu mahdollisimman tehokas ja optimaalinen suoritus (McGinnis, 2005).

⁶ Tanssiurheilun lajitekniikalla tarkoitetaan International Dance Teachers Association (IDTA) tai Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD) standardoimaa vakio- ja latinalaisamerikkalaisten tanssien tekniikkaa. Lajitekniikka määritellään suurelta osin painetuissa lähteissä. Lajitekniikkaan liittyy tietoa siitä, mitkä suoritustavat ovat ”oikeita” (jonkin oppisuunnan kannalta) ja kokemusta siitä, miten urheilija saadaan omaksumaan nämä asiat (Talvitie & Talvitie 1995, 9).

käyttäytyminen. Tämä tarkoittaa, että koska ihmisen motorinen käyttäytyminen on dynaamisen ja monimutkaisen järjestelmän tulosta, taitojen oppiminen tapahtuu ei-lineaarisesti. Oppiminen saattaa sisältää nopeita muutoksia puoleen tai toiseen, eivätkä harjoittelu ja oppiminen aina tapahdu samanaikaisesti” (Jaakkola 2010, 150).

Mitä useampaa kehonosaa tarvitaan liikkeen tuottamiseen, sitä vaikeammasta taidosta on kyse. Liikkeiden suorittamisessa tarvittavista kontrolloitavista kehonosista käytetään termiä vapausaste. Mitä monimutkaisempi taito, sitä useampia kehonosia eli vapausasteita tarvitaan liikkeen kontrolloimiseksi (Jaakkola 2010, 151).

Vapausasteita tulee kontrolloida liikkeen onnistumiseksi. Oppija tarvitsee myös omaa kokeilu-aikaa liikkeen harjoitteluun, henkilökohtaisen tilan määrittämisen ja havaintomotoriikan kehittämiseen. Liian ohjattu oppiminen haittaa havaintomotoriikan ja kognitiivisten taitojen kehittymistä.

3.1. Taidon ydinosa

Jokaisessa liikuntataidossa on sen onnistuneen suorittamisen kannalta oleellisin osa, joka on hallittava ja ymmärrettävä ennen kuin taidossa voidaan kehittyä lisää. Taidon oleellisimmasta osasta voidaan myös puhua liikeytimenä, taidon ydinosa tai onnistumisen kynnyksenä (Jaakkola 2010, 164).

Taidon ydinosa on sen idea⁷, jonka ymmärtäminen saa oppimisen käynnistymään (Jaakkola 2010, 164), toisaalta taidon ydinosa harjoitteluun edistää taidon idean ymmärtämistä. Taidon voidaan ajatella

⁷ Idean määritelmää voidaan tarkastella useilla eri tavoilla. Idea voi olla kognitiivinen tai motorinen. Kognitiivisesti se voi tarkoittaa liikkeen konseptia (ennakkokäsitystä liikkeestä), sisäistä mallia tai ajatusrakennelmaa liikkeen suorittamiseksi. Idea voidaan yhdistää myös tunteeseen tai tuntemukseen. Idean toteutuksen laatu riippuu yksilön havaintomotorisista kyvyistä tehdä havaintoja ja päätelmiä liikkeen ominaisuuksista.

olevan sekä motorinen että kognitiivinen, mutta käytännössä kognitiiviset taidot ovat motoristen taitojen edellytys.

Ideoita ja oppijoita on erilaisia ja tuskin oikeaa taitokohtaista ideaa on edes olemassa. Idea voidaan rinnastaa myös liikkeen konseptiin tai skeemaan. Idea on motorisen taidon kognitiivinen malli tai mielikuva, joka on jokaisella oppijalla omanlainen. Opetustilanteessa keskustelu liikkeen ideasta pohjautuu keskustelijoiden kokemusmaailmoihin. Jokaisella on oma idea liikkeestä riippuen henkilökohtaisista havaintomotorisista kyvyistä tai kognitiivista taidoista. Paritanssissa on tärkeää, että molemmilla osapuolilla on yhteinen idea liikkeestä, jotta liike voi olla harmonisempi.

Idea ei ole mikään yksi ainoa oikea ratkaisu, idea voi olla jokin ydin asia minkä avulla moni muu ongelma ratkeaa. Eri opetusvaiheissa voi olla erilaisia ideoita, riippuen siitä millä tasolla valmennettavat ovat. Havaintomotoriikan kehittyessä ideatkin voivat kehittyä. Liikkeen lopullinen idea on suhteellista sillä se riippuu opettajan havaintomotorisista kyvyistä. Aloittelijalle voi opettaa ”lopullisen” idean kautta, mutta havaintomotoriikan kehittymisen kannalta oppimisen matka on kuljettava ja joitakin virheitäkin on koettava.

Oppijoita ja opettajia on erilaisia ja oikean idean löytäminen on joskus psykologinen juttu, opetuksessa ei pärjää yhdellä idealla eikä välttämättä yhdellä valmentajallakaan. Peilin käyttäminen ei ole suotavaa liikkeen idean työstämisessä, sillä se ulkoistaa liikkeen kokemuksen ja todennäköisesti johtaa pois päin taidon ydinosan työstämisestä. Peili edistää liikkeen pakottamista muotoon. Idean kehittäminen edellyttää havaintomotoriikan kehittämistä, ne myös ruokkivat toisiaan.

Taidon ydinosaa voi luonnehtia oppimisen vaiheissa eri tavalla. Alussa oppiminen on enemmän kognitiivista, joten kognitiivinen taito korostuu. Oppimisen toisessa vaiheessa korostuvat assosiativiset prosessit jolloin taito on yhteydessä liikkeen konseptiin tai skeemoihin. Kolmannessa vaiheessa saavutetaan automaation taso, jolloin lajitaito on jossain määrin integroitunut oppijan motoristen perustaitojen kanssa.

3.2. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen

Ihmisen motorinen toiminta perustuu keskushermoston sekä tuki- ja liikuntaelimestön yhteistoimintaan. Keskushermosto vastaanottaa ja havaitsee ärsykkeen ja päättää sen merkittävyydestä. Jos muistista ei löydy riittävän vastaavaa ohjelmaa, oppija ei ala käsittelemään tietoa. Jos oppija hyväksyy ärsykkeen, hän vertaa sitä aiemmin opittuihin skeemoihin (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 216-222).

Opetuksen tulee perustua oppilaan oppimisedellytyksiin. Oppilaan skeemarakenne ohjaa opetuksen toteutusta. Ydinkeskeisen oppimisen ideologiassa on keskeistä runsaiden ja monipuolisten harjoittelumahdollisuuksien tarjoaminen niin, että taidon oppimisen kannalta olennainen suorituksen osaamisydin on mahdollisimman usein harjoittelun kohteena (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 216-222).

Keskushermosto muodostuu 1) tunneaivoista, 2) aisteista, 3) toiminnan suunnitteluyksiköstä eli limbisestä alueesta ja aivokuoresta, 4) tuotosprosessorista, joka sijaitsee aivokuoren motorisella alueella ja pikkuaivoissa, sekä 5) toteutusyksiköstä eli hermolihaskäytännöstä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 220).

Tunneaiivot päättävät kaikesta, erityisesti siitä, hyväksytäänkö ärsykkeet jatkokäsittelyyn. Tunneaiivot päättävät myös tulkinnasta, tietojen käytöstä, ratkaisusta, toimintamallien valinnasta. Siten oppiminen perustuu tunnekokemuksiin ja asenteisiin. Oppilaan arvomaailma ratkaisee, antavatko tunneaiivot oppilaalle mahdollisuuden oppia tehtävää eli lähteekö oppiminen käyntiin. Opittuun tehtävään liittyvä havainto perustuu oppilaan skeemaan, siksi oppija pystyy havaitsemaan vain omaan taitotasoonsa sopivia ärsykejä. Oppijan skeema rakentuu ja kehittyy yhä uudelleen ja uudelleen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 222-225). Näin ollen oppijan havaintomotoriset kyvyt kehittyvät harjoittelun myötä.

Ydinkeskeisen oppimisen teoriassa tähdätään tavoitteelliseen toimintaan oppimisen ohjaamisessa. Oppimiselle pyritään punomaan punainen lanka, jolla suunnataan ja jäsennetään oppijan oppimisprosessia. Tavoitteellinen ja johdonmukainen prosessi ohjaa oppimaan oppimista ja tuottaa johdonmukaisen oppimisstrategian tulevaisuuden oppimistilanteisiin, siksi ydinkeskeinen oppimiskäsitys on kokonaisvaltainen teoria, ei vain taidon oppimisen teoria. Ydinkeskeinen oppimiskäsitys on mielikuvan tai skeeman kehittämisen teoria, jossa oppiminen perustuu havaintokehän toimintaan eli jatkuvaan prosessiin, jossa havainnot, mielikuvat ja skeemat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 224-226). Skeeman yhteydessä voidaan puhua myös mielikuvasta. Liikkeen idea ja konsepti ovat myös samansuuntaisia käsitteitä.

Jaakkola (2010, 37-38) kirjoittaa, että todennäköisesti suurin osa oppijoista ei työskentele todellisten kehityshaasteiden kanssa vaan mielitekojensa mukaan. Tätä väitettä tukee edellä esitetyt teoriat tunneaivojen roolista oppimistilanteessa. E-C taitotasoluokkia opettaessani olen huomannut, että tanssiurheilun lähes ympärivuotinen kilpailukausi ei anna oppijoiden mielessä sijaa keskittyä taidon hankkimisen kannalta olennaisimpiin asioihin, joita olisi esimerkiksi erilaiset kehon rotaatiot latinalaistanssien harjoittelussa. Toisaalta harjoittelu tulee kytkeä ydinkeskeisen motorisen oppimiskäsityksen mukaan kokonaiseen suoritukseen, mutta riisuttuun sellaiseen.

Oppijan näkökulma on usein taitotasoluokassa tarvittavien askelten ja tanssikuvioiden oppiminen. Ammattitaitoinen opettaja puolestaan haluaa saada oppijan tanssimaan hyvin eikä vain selviytymään rutiineista. Ydinkeskeisen ideologian mukaan tuo kokonaisen suorituksen riisuttu malli sisältää molempien osapuolten motiivit ja tavoitteet. Taidon oppimisen näkökulmasta tulee määritellä opettajan näkemys taidon ytimestä oppijakohtaisesti (riippuen oppijan nykyskeemasta ja oppimistarpeesta) ja rakentaa sitä taustaa vasten oppijan taitotason mukaiset tanssisarjat. Ytimen ympärille tulee määritellä useita tanssimiseen ja liikkumiseen liittyviä tekijöitä, jotka ovat oppijan kannalta välttämättömät liikesuorituksen onnistumiseksi. Valmennuksen

keskiössä on myös oppijan perusliikuntataitojen huomioiminen osana opetustapahtumaa.

Runsas liikeytimen ympärille rakennettu harjoittelusysteemi varmistaa että treeni on harjoittelijalle oikean tasoista. Vaikka tehtäisiin hyvin erilaisia tanssiliikkeitä, harjoitteita tai askelikkoja, niin liikeytimen eli taidon ydinosan tulee olla läsnä jatkuvasti. Oppija oppii kiinnittämään huomionsa suorituksen kannalta tärkeisiin kohtiin heti harjoittelun alkuvaiheessa. Taidon ydinosan voi määritellä erilaisten lajioppaiden tai liikettä käsittelevien teosten avulla, mutta usein se löytyy myös pelkällä maalaisjärjellä (Jaakkola 2010, 165-168).

3.3. Havaintomotoriikka

Havaintomotoriikka voidaan käsittää liikkeen ymmärtämisenä ja kokemisena etukäteen. Magillin (2011, 49) mukaan jotkut puhuvat havaintomotorisista kyvyistä kun toiset näkevät sen olevan osa motorisia kykyjä. Havaintomotoriset kyvyt vastaavat liikkeen toteutusstrategian suunnittelusta, liikkeen konseptista, ideasta tai skeeman muokkaamisesta, miksi ikinä sitä kutsutaankin. Motorinen harjoittelu ja liikkeen kognitiivinen työskentely kehittävät havaintomotorisia kykyjä ja havaintomotoriset kyvyt kehittävät motoriikkaa. Ydinkeskeisen teorian mukaan nämä asiat ruokkivat toisiaan. Jaakkolan (2010, 58) mukaan oppija havaitsee ainoastaan informaatiota, jota harjoitus tuottaa ja joka on hänen osaamiskapasiteettinsa rajoissa.

Aistien tuomalla tiedolla on suuri merkitys oppimisessa ja havaintomotoristen kykyjen käyttämisessä. Aisteja ovat näkö, kuulo, maku, haju, tunto (eksteroseptiset ⁸aistit) ja asento ja liike sekä painovoima, pään liike ja tasapaino (proprioseptiiviset ⁹aistit). Erityisesti näkö, kuulo, tunto sekä kinesteettinen aisti välittävät tietoa liikkeestä. Aistit, niiden havainnot sekä mielikuvat havainnoista kehittyvät monipuolisen kokemuksen kautta.

⁸ Eksteroseptiset aistimukset kertovat kehon ulkopuolelta tulevista aistimuksista (Ayres 2008, 74).

⁹ Proprioseptiiviset aistimukset kertovat kehon asennoista ja liikkeestä (Ayres 2008, 75).

Aistimuksilla ei ole merkityssisältöä ennen kuin ne tulkitaan havaintomekanismien avulla (Sandström & Ahonen 2011, 23). Viennissä ja seuraamisessa vietävä voi reagoida vasteeseen joko yhtäsuurella vasteella tai sitten lähteä vasteen suuntaisesti liikkeen matkaan. Vasta oppimisen jälkeen ymmärretään mitä vaste kyseisessä lajissa tai tilanteessa tarkoittaa.

Havaintomotoriikan kehittyminen on edellytys oppimiselle. Ilman havaintomotoriikkaa ei tapahdu yksilön toiminnan itsesäätelyä, ei kehollista kehitystä eikä kehomieliyhteyksiä¹⁰ synny. Opettajan tulee antaa oppijalle sellaisia syötteitä, jotka istuvat hänen sen hetkiseen tilaan ja tajuntaan. ”Liian laadukas” oppiminen voi olla myös heikko laatuista, mikäli oppijan havaintomotoriset kyvyt eivät ole riittävällä tasolla.

Tarkkaavaisuuden kohdistaminen on tärkeää suorituksen kannalta. Liikkeen aikana tarkkaavaisuus tulee kohdistaa oikeisiin asioihin (Jaakkola 2010, 125). Kohdistaminen ei tarkoita pelkästään sitä, että saa kaikki kuulijat keskittymään opetettavaan asiaan. Tanssimiseen liittyy valtava määrä yksityiskohtia ja opettajan on ”pinpointattava” oikea asia oppilaille, jotta se on mahdollista saada esiin. Asian ytimeen voidaan päästä monia eri reittejä, mutta todennäköisesti kullakin oppijalla se on jokin tietty joka auetessaan aukaisee myös muita kanavia mukanaan. Tietoa tarkastellaan kehon kautta ja se edellyttää kuuliijoilta kehollisten asioiden ymmärtämistä, jotta uutta tietoa voi syntyä oppijassa. Pieniinkin harjoituksiin tulee käyttää aikaa, jotta kehollisesta kokemuksesta tulee riittävän vahva. Kokemuksen ymmärtäminen edellyttää myös tuntemuksia, aistimuksia ja mielikuvia. Loppujen lopuksi oikea ajattelutapa auttaa päättämään tärkeät asia eli kysymys on oppimaan oppimisesta jossa uuden kehollisen tiedon tarkastelutapa voi olla filosofinen kysymys.

¹⁰ Kehomieliyhteys on somatiikassa käytetty ilmaus, joka sanan mukaisesti liittyy kehon ja mielen yhteyteen.

3.4. Transferenssi

”Siirtovaikutus on todennäköisesti eniten käsitelty ilmiö liikuntataitojen oppimisen kirjallisuudessa” (Jaakkola 2010, 92).

Transferenssi perustuu siihen, että keskushermosto sisältää yleisiä motorisia ohjelmia, jotka vastaavat samankaltaisista taidoista. Mitä enemmän meillä on yleisiä motorisia ohjelmia ja mitä monipuolisempia ne ovat, sitä todennäköisemmin löydämme ohjelman joka on lähellä uutta opeteltavaa taitoa (Jaakkola 2010, 93). Tämä teoria tukee hyvin luvussa 3.5. esiteltyä harjoittelun vaihtelevuuden merkittävyyttä taidon oppimisen kannalta.

Siirtovaikutusta voi olla sekä positiivista että negatiivista. Positiivisessa siirtovaikutuksessa jokin aiemmin opittu taito edistää uuden oppimista, negatiivisessa aiemmin opittu taito haittaa uuden oppimista (Jaakkola 2010, 98-99).

Negatiivista siirtovaikutusta voi esiintyä tanssiurheilussa, mikäli esim. tanssilajin perusliikuntaa ei ole opittu riittävän hyvin. Tasoluokkajärjestelmässä tanssikuviot vaikeutuvat luokasta toiseen ja riittämätön tai väärin opittu perusliikunta ei mahdollista haastavampien kuvioden oppimista. Tällöin opetuksessa on hankalaa palata alkuun, koska negatiivinen siirtovaikutus liittyy lajinomaiseen perusliikuntataitoon eikä opittua liikuntataitoa voi pyyhkiä noin vaan pois. Uuden liikuntataidon oppiminen pitää aloittaa täysin uudelta pohjalta uusilla metodeilla ja kenties uudella kuviomateriaalilla, jotta negatiivinen siirtovaikutus ei ole perusliikuntataidon kehittymisen esteenä ja eteneminen taitotasoluokissa mahdollistuu.

3.5. Harjoittelun vaihtelevuus

Motorisen oppimisen teoriat ovat yhtä mieltä harjoittelun vaihtelevuuden positiivisista vaikutuksista suorituksiin. Näissä teorioissa harjoittelun vaihtelevuudella viitataan liikkeiden ja sisällön monimuotoisuuteen oppijan

harjoitellessa taitoa. Monipuolinen harjoittelu lisää havaintomotoriikan kehittymisen kautta oppijan tarvetta tutkia henkilökohtaista työtilaansa ja löytää optimaalisia ratkaisuja uusien taitojen vapausaste ongelmiin¹¹. Monipuolinen harjoittelu edistää positiivista siirtovaikutusta ja sitä kautta uuden oppimista (Magill 2011, 371).

Yksipuolinen harjoittelu luo ainoastaan rajallisia mahdollisuuksia taitojen havaitsemiselle, ratkaisemiselle ja toteuttamiselle (Jaakkola 2010, 140). Yksipuolinen kilpatanssikoreografioiden toistaminen on kehä joka ei johda kehittymiseen. Saman suorituksen toistaminen ei aktivoi aivojen havainnoinnista ja ongelmanratkaisuisista vastaavia osia. Havaintomotoriikka on erittäin tärkeässä osassa oppimisessa ja kehittämisessä.

Oulun seudun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan koulutusohjelmassa eri suuntautumisvaihtoehtojen opetussuunnitelmaan kuuluu oman päälajin lisäksi huomattava määrä erilaisia sivulajeja, jopa täysin oman päälajin genrestä poikkeavia. Keskimääräisesti opiskelijoille ensimmäinen opiskeluvuosi on innostuksen aikaa, toinen hämmennyksen aikaa ja kolmantena vuonna kaikki tuntuu olevan mahdollista taidon oppimisessa. Monipuolinen harjoittelu on tuottanut tulosta parissa vuodessa. Vuosittain oman lajin tunteja kertyy noin 300 ja muiden lajien tunteja saman verran. Vuosi vuodelta oppiminen nopeutuu huomattavasti ja niin tapahtuu myös kyvyille analysoida ja ymmärtää liikettä. Tanssiurheilun harrastustoiminnassa ei päästä vuositasolla samanlaisiin harjoitusmääriin, mutta toisaalta harrastaminen on huomattavasti pitkäkestoisempaa. Monipuolinen harjoittelu on hyvä aloittaa heti harrastuksen alkumetreillä.

Harjoittelua voi myös vaihdella itse sisältöä muuttamatta tai lajia vaihtamatta. Monipuolisuus tulee näkyä harjoittelussa myös oman lajin sisällä. Tanssiurheilussa ja paritanssissa pariharjoittelu rajoittaa yksilön liikemahdollisuuksia, erityisesti liikelaajuuksia, asentoja ja liikkeen virtaa.

¹¹ Vapausaste ongelma on halutussa liikkeessä käytettyjen lihasten ja nivelten yhteenlaskettujen liikemahdollisuuksien summa. Vapausaste ongelmassa on tarkoitus löytää yksinkertainen ratkaisu tarpeettomien liikkeiden rajoittamiseksi ja tarkoituksenmukaisen liikkeen löytämiseksi (Magill 2011, 86-87).

Yksilön oman tanssitaidon kehittymisen kannalta olisi tärkeää, että lajinomaista liikkumista voisi harjoitella paljon myös yksin, jotta oppija voi tutkia omaa työtilaansa, liikelaatuja ja edellä mainittuja vapausaste ongelmia.

Vaihtelevuus on myös yhteydessä siirtovaikutukseen ja havaintomotoriikkaan. Harjoittelun vaihtelevuuteen voidaan käsittää myös edellä mainitut kappaleet. Vaihtelevuuden ja kokeilemisen kautta voidaan lisätä yksilön kapasiteettiä monissa eri lajikohtaisissa taidoissa.

3.6. Taidon luokittelujärjestelmät

Motorisille taidoille on monta eri luokitusjärjestelmää. Magill (2011, 8) esittelee kolme yksiulotteista luokitusjärjestelmää. Ensimmäisessä järjestelmässä taidot jaotellaan karkea¹²- tai hienomotorisiin¹³ taitoihin riippuen siitä, käytetäänkö taidossa suuria vai pieniä lihaksia. Toisessa järjestelmässä taidot luokitellaan jatkuviin¹⁴- ja erillistaitoihin¹⁵ sekä niiden väliin sijoittuviin sarjataitoihin¹⁶ (tanssiminen luokitellaan sarjataidoksi). Kolmannessa järjestelmässä taidot jaetaan avoimiin¹⁷- ja suljettuihin¹⁸ motorisiin taitoihin riippuen toimintaympäristöstä.

Avoimien ja suljettujen taitojen luokittelujärjestelmä on tanssin kannalta kiinnostava. Luokittelu perustuu taidon suoritusympäristöön. Suljetuissa taidoista puhuttaessa suoritusympäristö ja sen muuttujat säilyvät vakiona (esim. juoksu sisäradalla). Avoimia taitoja tarvitaan kun suoritusympäristö tai sen muuttujat ovat liikkeessä tai muuttuvat suorituksen aikana (esim. paritanssi

¹² Karkeamotorinen taito on motorinen taito joka edellyttää suurien lihasryhmien käyttöä tavoitteen saavuttamiseen (Magill 2011, 7).

¹³ Hienomotorinen taito on motorinen taito joka edellyttää pienten lihasryhmien kontrollointia taidon tavoitteen saavuttamiseksi (Magill 2011, 7).

¹⁴ Motorinen jatkuva taito on liike, jolla on sattumanvarainen alku- ja loppupiste. Tämä taito sisältää yleensä toistavaa liikettä (Magill 2011, 9).

¹⁵ Motoriset erillistaidot ovat selkeästi määriteltyjä yksinkertaisia liikkeitä, joilla on alku ja loppupiste (Magill 2011, 9).

¹⁶ Motorinen sarjataito on motorinen taito joka sisältää sarjan motorisia erillistaitoja (Magill 2011, 9)

¹⁷ Avoin taito on taito joka sisältää epävakaaan ympäristön ja ennalta arvaamattomat olosuhteet ja jossa kohde tai ympäristön tekijät liikkuvat ja määräävät milloin liike tulee alkaa (Magill 2011, 11).

¹⁸ Suljettu taito on taito joka suoritetaan vakaassa ympäristössä muuttumattomissa olosuhteissa ja jossa tekijä saa päättää liikkeen aloituksesta.

sosiaalisessa tilaisuudessa tai tanssiurheilun harjoitus- tai kilpailutilanne). Suljetuissa taidoissa huomio kohdistuu suurimmaksi osaksi kehon sisälle, kun avoimissa taidoissa suorittajan pitää tarkkailla enemmän muuttuvaa ympäristöä (Jaakkola 2010, 49).

Avoimien taitojen tilanteet edellyttävät tekijältään laajaa taitorepertuaaria ja taitorefleksiä, joiden hankkiminen on yhteydessä havaintomotorisiin kykyihin ja menetelmiin jotka kehittävät taitoa laaja-alaisesti. Opettaja voi kehittää oppijoiden avoimia taitoja mm. vaihtelemalla harjoitustilanteita ja ympäristöjä.

Myös Vermey (1994, 65-66) puhuu avoimien ja suljettujen taitojen merkityksestä tanssiurheilussa. Avoimet taidot näkyvät siten, että tanssija pystyy tekemään tanssiessaan tilanteen mukaisia ratkaisuja. Avoimia taitoja tulisi opettaa jo alatasoilta lähtien esimerkiksi vapaan viennin harjoituksilla tai paria vaihtamalla harjoituksissa. Monipuolinen harjoittelu tukee avoimien taitojen kehittymistä. Avoimet taidot liittyvät myös aiemmin esitettyyn harjoittelun vaihtelevuuteen sekä ydinkeskeiseen oppimiseen. Myöhemmin esitetään miten somaattisia harjoitteita tai muita menetelmiä voidaan käyttää harjoittelun monipuolistamiseen ja myös avoimien taitojen kehittämiseen. Hyvä tanssiminen edellyttää, että tanssijoilla on enemmän mahdollisuuksia ja ratkaisuja harjoitus- ja kilpailutilanteissa.

Suljettujen taitojen harjoittaminen on epäjohdonmukaista tavoitteen kannalta, sillä jos suorituksen olosuhteet vaihtuvat, kyseiseen suoritukseen liittyvät ohjeistukset eivät enää päde (Vermey 1994, 66). Tanssiurheilun lajikkulttuurinen tapa harjoitella ja oppia ruokkii suljettujen taitojen hankkimista. Mikäli suoritus ei onnistu niin yleensä sitä toistetaan tai kävellään takaisin lähtöruutuun mikäli toinen pari tuli eteen. Harjoittelu tulisi viedä läpi niin, että muuttuvat tilanteet otettaisiin harjoitteluun mukaan.

Taidon peruseriaatteet, taidon ydinosat pitävät taidon kasassa. Jos tanssija ei ymmärrä taidon peruseriaatteita niin tanssi ei pysy kasassa erilaisissa tilanteissa. Avoimien taitojen harjoittelulla testataan ja vahvistetaan taidon peruseriaatteen toimivuutta erilaisissa tilanteissa. Jos tanssijalla ei ole mitään

käsitystä peruseriaatteista, ei avoimia taitojakaan voida harjoitella, koska tilanteen mukaiset ratkaisut eivät perustu peruseriaatteiden monipuoliseen käyttöön vaan ratkaisut ovat täysin satunnaisia.

Tanssijoiden pitää tehdä omat päätökset, valinnat ja arvioinnit suhteessa heidän omiin kokemuksiinsa. Vain tätä kautta tanssista tulee jokaiselle itselleen autenttisesta eikä se perustu mallioppimiseen. Taidon harjoittamiseen tarvitaan järkeä. Asioiden pohdiskelu, tutkiminen ja lopullinen tanssiliike kuuluu tanssijalle eikä opettajalle. Opettaja auttaa oppijaa suhteuttamaan itsensä tanssiin (Vermeij 1994, 69-72). Opetuksen painopiste tulee siirtää opettajan itsensä toteuttamisesta oppijoiden potentiaalin vapauttamiseen.

3.7. Harjoittelun kognitiivinen vaihe

Kognitiivisessa vaiheessa tutustutaan tehtävään ja pyritään ymmärtämään taidon idea. Oppimisen neurologinen perusta on seuraavanlainen: Motorista toimintaa säätelee keskushermosto ja tietoja käsittelevät aivot. Tietojen käsittelyyn osallistuvat sekä tietoiset että tiedostamattomat keskukset, jotka sijaitsevat eri puolilla aivoja. Oppimista tapahtuu koko ajan, ei vain oppimistapahtuman aikana. Oppimisessa hermosolut oppivat välittämään informaatiota, jolloin syntyy hermoreittejä, jotka harjoittelun avulla vahvistuvat hermopunoksiksi. Oppimisen alkuvaiheessa hermopunoksista koostuva verkko on harva jolloin käsitys taidosta on vielä hatara (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 217-218).

Taidon ydinosa on tärkeä hahmottaa kognitiivisessa mielessä. Mikä on olennaisinta taidossa ja minkälainen tieto taidosta ohjaa opiskelijaa oikeaan suuntaan. Kehollisen tiedon lisäksi, jossain vaiheessa tulee tarjota myös lajiteknistä tietoa sillä sekin kehittää havaintomotoriikkaa.

Alkuvaihe vaatii paljon ajattelua ja muuta kognitiivista toimintaa. Taidosta yritetään luoda mielikuva ja selvittää mistä suorituksessa on kyse. Tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot on sidottu harjoitteluun jolloin liikkeitä

säädellään pääsääntöisesti tietoisesti (Jaakkola 2010, 104). Alkuvaiheessa voi käyttää myös transferenssia hyödyksi. Paritansseissa voidaan käyttää hyväksi kävelyyn liittyviä valmiita motorisia ohjelmia. Lajikohtaista liikkumistapaa ei kannata opettaa alusta alkaen, sillä samalla tulee opetettua myös täysin uusi tapa kävellä. Helpompi tapa on soveltaa valmiita kävelyn motorisia ohjelmia opeteltavan lajin kävelyn karaktääriin. Harjoittelun myötä tanssilajin karaktäärinen kävely on automatisoitunut taitoreleksiksi ja sen päälle voidaan opettaa uusia taitoja.

Oppiminen kannattaa aloittaa millä tahansa positiivisella keinolla, olkoon se miten vähäpätöinen tai epärealistinen tavoitteen kannalta. Tarkoitus on aloittaa oppiminen positiivisessa ilmapiirissä ja käynnistää havaintojen tekeminen. Vasta oppijan ensimmäisen suorituksen jälkeen voi opettaminen alkaa. Suorituksen ydintä on harjoiteltava alusta alkaen, sillä se on suorituksen olennainen ja usein myös vaikein osa. Suorituksen ydintä ei voi korvata muilla harjoitteilla eikä sitä voi siirtää myöhemmäksi tai korvata korkeamman taitotason harjoitteilla (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 229-230).

Taitojen oppimisen alkuvaiheessa oppija kokeilee erilaisia suoritusmalleja tehtävän suorittamiseksi. Alkuvaiheessa käytetään paljon turhia lihaksia tai lihasryhmiä, joita suoritukseen ei edes tarvita. Lihasten ja lihasryhmien toimintojen sujumattomuus aiheuttaa suurempaa energian kulutusta suhteessa taitavimpiin liikkujiin (Jaakkola 2010, 105). Ongelmana alkuvaiheessa on usein myös vähäinen kineettisen energian puute kehossa tai sen osissa. Torsossa ja raajoissa on jossain määrin liikkeen virtausta mikä aloittelijan liikkumisesta puuttuu täysin. Aloittelijan liikkeet ovat liian kontrolloituja jolloin liikkeen vapaa virtaaminen ja luonnollinen liikkuminen ei ole mahdollista. Oppijan havainnot kohdistuvat yleensä myös väärin kohteisiin.

Liian tarkka suorituksen analysointi ja sen kuvaus saattaa siirtää oppijan suorituksen tietoiselle tasolle, jolloin se ei enää onnistukaan (Jaakkola 2010, 109). Tästä syystä monesti kuulee väittämän, että ”*osasin tämän ennen kuin minua alettiin opettamaan*”. Taidon oppimisen alkuvaiheessa ihminen pyrkii

jäädyttämään kehonsa koordinaation mutta ajan mittaan se vapautuu (Jaakkola 2010, 152).

Alkuvaiheen oppimisen kannalta on tärkeää, että muistamista tuetaan tarjoamalla vähän asiaa kerrallaan. Kokonaissuorituksen harjoittaminen tarkoittaa, että suoritus riisutaan ja yksinkertaistetaan siten, että oppija pääsee harjoittelemaan taidon ydinosaa (Jaakkola 2010, 158-160).

Joidenkin tutkimustulosten mukaan tarkkaavaisuuden siirtäminen opetuksen alkuvaiheessa kehon sisäisiin kohteisiin ei juuri myötävaikuta oppimiseen. On jopa osoitettu, että aloittelijan suoritus on huonontunut, kun hänelle on kerrottu yksityiskohtaisia tietoja omasta suorituksestaan. Monien tutkimustulosten mukaan on hyödyllisempää kiinnittää huomio kehon ulkoisiin kohteisiin, koska liikkeiden säätelymekanismit ovat aloittelijalla siten luonnollisia (tiedostamattomalla tasolla olevia), sisäisiin asioihin keskittyminen siirtää säätelymekanismit tietoiselle tasolle (Jaakkola 2010, 162). Tämän vuoksi kannattaa käyttää motorisia perustaitoja hyväksi opetuksessa, koska niiden säätelymekanismit ovat luonnollisella tasolla. Kehon sisäinen kuuntelu voidaan sisällyttää opetukseen vähitellen.

Motoristen perustaitojen hyödyntäminen opetuksessa ja huomion kiinnittäminen aloittelijalla kehon ulkoisiin kohteisiin pitää säätelymekanismit tiedostamattomalla tasolla, jolloin liike on niin luonnollista kuin se voi olla (Jaakkola 2010, 163-164). Tällä ohjeella pääsee tanssinopetuksessa alkuun. Tästä on esimerkkinä samban tai fuskun perusaskelen opettaminen. Molemmissa on joustoliike, mutta aloittelija oppii liikkeet tekemällä jaloilla rytmin lattiaan ennemmin kuin jouston kautta opetettuna. Jousto on sisäistä liikettä, rytmi voidaan kohdistaa ulkoisesti jaloilla lattiaan. Esimerkissä hyödynnetään yksilön olemassa olevia motorisia taitoja.

Vermeyn (1994, 66) mukaan kognitiivista vaihetta käytetään liikaa, mikä johtuu siitä että valmentaja antaa koko ajan ohjeita. Eri vaiheissa (kognitiivinen, assosiatiivinen ja autonominen) liikkuminen on yksilöllistä sekä laji- ja

taitokohtaista. Jokaisessa vaiheessa tulee kyseisen taidon osalta arvioida miten hyvin edellisen vaiheen tavoitteet ovat toteutuneet.

Kognitiivinen vastaa kysymykseen mitä tehdään, assosiatiivinen kysymykseen miten tehdään, automaatiovaiheessa tehdään.

3.8. Harjoittelun assosiatiivinen vaihe

Tässä vaiheessa tehtävän idea on jo selvinnyt oppijalle. Hermoverkko tihtyy vähitellen. Oppiminen on tavoitehakusta ja taidon kehittyminen on kiihtyvää. Vasta tässä vaiheessa tehtävä varsinaisesti opitaan. Onnistuminen ruokkii harjoittelumotivaatiota ja toisto lisäävät suoritusvarmuutta. Suoritus siirtyy vähitellen aivojen tiedostamattoman osan alueelle, jolloin on edetty ja automaatiovaiheeseen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 217-218).

”Kokonaisvaltainen harjoittelu jatkuu oppilaan skeeman viitoittamaa polkua pitkin. Riisutun mallin ytimen ympärille lisätään taitoja tarkentavia harjoitteita niin, että ydin paisuu ja kasvaa kuin lumipallo. Silloin suorituksen keskeisin osa pysyy koko oppimisprosessin ajan kaikissa harjoituksissa mukana. Se tulee tutuksi, helpoksi ja osattavaksi – ja siksi miellyttäväksi tehdä.”
(Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 230).

Assosiatiivisessa eli harjoitteluvaiheessa lisätään kehon ja mielen yhteyksiä sekä parannetaan kehon valmiuksia. Tietoinen tekeminen ei ole kovin vahvaa, hyvään suoritukseen tarvitaan tiedostamattoman osan valmiuksia. Tietoinen tekeminen kontrolloi tekemistä liikaa, tiedostamaton mahdollistaa paremman liikkeen virtauksen kun tekemiseen osallistuu vain tarpeelliset motoriset ohjelmat.

Harjoitteluvaiheessa oppijalle tarjotaan kohtuullinen määrä harjoiteltavia asioita, jotta ylipäättään päästään kognitiivisesta vaiheesta ylitse.

Edistyneempien osalta ohjaaminen on aina haastavampaa mahdollisen

negatiivisen siirtovaikutuksen vuoksi. Jos aiemmin opittu ehkäisee uuden oppimista, on syytä miettiä lähestymistapa ja sisältö uusiksi.

3.9. Harjoittelun autonominen vaihe

Autonomisessa vaiheessa aivoihin on kehittynyt tiheäsilmäinen hermoverkko, jonka silmukat muodostavat tietyn opitun taidon, *taitoskeeman*¹⁹. Automaation vaiheessa tiedon prosessointi on yksinkertaistunut. Skeemat sisältävät tässä vaiheessa tarkkoja ja laajoja kokonaisuuksia. Tahdonalaiselle, tiedostavalle osalle vapautuu resursseja keskittyä taidon soveltavaan kehittämissvaiheeseen. Soveltamisen seurauksen syntyy yhä hienojakoisempia hermoverkkoja ja refleksinomaisten taitojen määrä kasvaa. Oppilas on edennyt taitavuuden vaiheeseen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 218).

Hyvin automatisoituneet toiminnot ovat refleksin kaltaisia toimintoja, ns. taitorefleksit leimaavat kaikkea oppilaan motorista käyttäytymistä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 225).

Automaation vaiheessa on tärkeää että suoritus on tuttu ja samalla sopivan haastava. Haaste voidaan luoda suoritustekniikkaa tarkentavilla harjoitteiden muunnelmilla, joissa hyödynnetään kaikenlaista siirtovaikutusta. Siirtovaikutusta voi hyödyntää muista vastaavan idean sisältävistä suorituksista (ideatransfer), ydintä laajentavat harjoitteet nidotaan ytimen ympärille (vertikaalitransferointi) (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 230).

Lopullisessa eli autonomisessa vaiheessa monipuolinen harjoittelu on avainasemassa, esimerkiksi avoimien taitojen kehittäminen on mahdollista kun oppijalla on laaja repertuaari taitorefleksejä.

¹⁹ Skeema voidaan määritellä kokonaisvaltaiseksi ja monipuoliseksi ajattelua, havaintoa ja suoritusta ohjaavaksi malliksi. Skeema perustuu oppilaan omiin kokemuksiin, havaintoihin, tulkintoihin ja omalta kannalta mielekkäisiin kokemuksiin (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 218).

3.10. Yhteenvetoa

Oppimistapahtuma on hyvin monipuolinen tapahtuma jossa on paljon muuttujia. Opetustapahtumassa on aina läsnä osallistujien henkilökohtaiset kokemusmaailmat, kognitiiviset tiedot ja taidot, eletty keho ja oma liikkeen idea ja omat tarkoitusperät harrastaa tanssia.

Jokaista teknistä asiaa ei tarvitse eikä kannata opettaa, kokemuksen kautta opettaja oivaltaa mitkä keholliset asiat ovat tärkeitä ja mikä toimii. Opetuksessa tulee ottaa huomioon myös oppimaan oppimisen näkökulma eli sen tulee noudattaa siinä mielessä kestävän kehityksen näkökulmaa. Oppijan tanssitaidon ”paikkaaminen” ei ole suotavaa. Opettajan tulee ilmaista oma näkökulmansa olennaisten asioiden oppimisessa. On luotettava pedagogiikkaan ja siihen, että taidon kertyminen kumuloituu ennemmin tai myöhemmin.

”Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaalle valmiuksia avata oppimisen jatkumiseen tarvittavia uusia ikkunoita. Lopulta yksilöllisen kapasiteetin rajoissa (henkinen, fyysinen ja emotionaalinen) opitaan tehtävä, jolloin havaintokehä ei enää kehitä motorista taitoa. Motivaatiota tehtävän yhä uudelleen tekemiseen kuitenkin riittää, sillä onnistumisen elämykset eli mielihyvän tunne ruokkii opittua toimintaa. Siksi palloilija menee pelaamaan, painonnostaja kuntosalilla ja tanssija rytmikkasaliin. Oppilaan arvomaailma ja skeemarakenteen tuomat mielikuvat suuntaavat hänet havaitsemaan omalla havaintokehällä tapahtuvaa toimintaa” (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 223).

4. TANSSIURHEILUN OPETTAMINEN

Tässä luvussa tarkastelen tanssiurheilun opettamista. Kriittisestä asenteesta huolimatta pidän vallitsevaa systeemiä hyvänä. Lajitekniikka on lajin säilymisen ja kehittymisen kannalta välttämätön, tosin tekniikkakirjojen käyttäjillä pitää olla lukutaito ja ymmärrys niissä esitettyihin asioihin.

Tanssiurheilua Suomessa opettavat Suomen tanssiurheiluliiton kouluttamat tanssiurheiluvalmentajat sekä ammattilaistutkinnon suorittaneet tanssinopettajat. Tanssiurheiluvalmentajaksi voi päästä hyvin vähällä tanssi- ja opetuskokemuksella ja ammattilaiseksi pääsyyn vaaditaan yleensä pitkä kokemus molemmista. Tanssiurheiluvalmennuksen tavoitteet ja sisältö voivat vaihdella huomattavasti opettajan kokemuksesta riippuen. On luonnollista, että vähäisen kokemuksen omaavat opettajat toteuttavat opetusta lajitekniisten asioiden kautta, sillä asioiden kehollistuminen vie aikaa. Myös lähes ympäri vuoden kestävä kilpailukausi ja taitotasoryhmien sallitut tanssikuviot asettavat opetukselle näkymättömät ehdot. Opetuksen keskiössä on lajitekniisten asioiden opettaminen. Paine lajitekniisten asioiden opettamiseen tulee myös valmennussysteemin asiakaslähtöisestä toimintatavasta.

Toisaalta systeemi on hyvä, sillä ohjeet ja toimintakulttuuri toimivat opetussuunnitelman tavoin, toisaalta lajin ympärille muodostunut opetuskulttuuri sitoo opettajia toimimaan tietyllä tavalla.

Tanssiminen on mielen ja kehon yhteyttä, tanssiminen on tunnetta. Tanssin harjoittelu on jossain määrin tietoista, mutta lopputuloksen liike on tiedostamatonta, ainoastaan tanssilattialla tehtävät valinnat ovat tietoisia. Lajitekniikan ulkoinen tarkastelu pitää toiminnan tietoisella tasolla, jolloin liikkeiden hallinta ei ole sujuvaa. Olemme tottuneet arkipäiväisessä elämässämme käyttämään pääsääntöisesti eksteroseptisiä aisteja, kun tanssin kokemisen kannalta olennaisia ovat keholliset kokemukset ja niitä tarjoavat proprioseptiset aistit. Lajitekniikan opettelu vuoksi tiedon käsittelyn pohjana ovat eksteroseptiset aistit, jolloin kokemus ja tieto eivät kehollistu riittävän

hyvin. Lajitekniikkaa ei pidä hylätä, mutta sen välittämää tietoa tulisi tarkastella proprioseptisten aistien avulla.

4.1. Vakiotanssien lajitekniikan tarkastelua

Vakiotanssit ovat kävelypohjaisia paritansseja. Vakiotansseista Valssi, Foxtrot, Wienin valssi ja Quickstep on ns. ”Swing” – tansseja eli tansseja joiden liike perustuu kehon lateraaliseen heilahdusliikkeeseen sekä nousuihin ja laskuihin. Ainoastaan Tangossa ei ole ”Swing” – liikettä eikä nousuja ja laskuja. Lajitekniikka määritellään tekniikkakirjojen (mm. Guy Howard) mukaan mm. jalkojen asentoihin, jalkatyöhön, tilaorientaatioon, käännösmäärään, nousuihin ja laskuihin, vastaliikkeeseen, kallistukseen ja ajoitukseen. Näiden tietojen esittäminen jokaisen askeleen osalta luo eräänlaisen reittipistekartan tanssijalle, jonka läpi tulee kulkea.

Tällaisen tiedon tarkastelutapa lukijasta riippuen voi olla hyvin erilainen. Kokenut ammattilainen voi kuvitella liikkeen virtaavan kehossaan, kun taas aloitteleva tanssija yrittää hahmottaa erilaisia kehon asentoja. Vakiotanssit ovat pääsääntöisesti liikelaadultaan virtaavia. Tekniikkakirjojen tiedon tarkastelu ja kehonasentojen harjoittelu luo helposti vääränlaisia kehollisia kokemuksia, esim. staattisia asentoja ja kehollisia diagonaaleja joiden läpi yritetään kulkea.

Liike ei siis saa olla sidottua vaan virtaavaa. Toisenlainen sitomisen vaara on parityöskentelyssä. Tanssiasennon asettelu ja lähtötilanteen ylläpitäminen tanssin aikana eliminoi viimeistään kaiken virtauksen ja dynamiikan liikkeestä. Tanssiminen on ”elävää” ja sitä pitäisi analysoida liikkuvan kehon eikä staattisten asentojen näkökulmasta.

Guy Howardin (2007, 10-14) tekniikkakirjan alussa olevissa ”General notes” – osiossa avataan erilaisten perustekniikoiden suoritusapoja. Selitykset avaavat eri tekniikoiden saloja lukijalle kuvaamalla liikkeiden vaiheita tai asentoja. Ymmärtäminen ja tiedon käsittely on eksteroseptisten aistien ja aivojen välinen asia. Sinänsä asiassa ei ole mitään ongelmaa, mutta liikkeiden syvempää

olemusta kuvaavaa kirjallisuutta on vähän tarjolla ja niiden sisältökin on hajanainen. Liikettä on kuvattu mm. kirjassa The Irvine Legacy.

4.2. Latinalaistanssien lajitekniikan tarkastelua

Tanssiurheilun latinalaistanssien (Samba, Chacha, Rumba, Paso Doble ja Jive) tekniikkakirjoista Walter Lairdin teokset ovat tunnetuimpia ja käytetyimpiä. Eri kirjoittajien tekniikkakirjojen sisällön esittäminen noudattaa samaa tapaa, erilaisia taulukoita asennoista, ajoituksista ja suoritustavoista. Walter Laird kuvaa teoksiensa alussa erilaisia tekniikoita ja suoritustapoja varsinaisten kuviotaulukoiden tueksi. Tekniikkakirjoissa kuvataan mm. ajoitus, aika-arvo, jalan sijainti, jalkatyö, suoritustapa ja vartalon käänös. Suoritustavan avulla kuvataan kehon liikkeitä ulkoisesti. Sen sijaan eri tanssilajien osalta kuvaus seisoma-asennosta on kohtuullisen hyvä kehollinen kuvaus oikeanlaisesta seisoma-asennosta ja tunteesta, mitä mielestäni voikin pitää hyvän opetuksen lähtökohtana.

Latinalaistanssien perusliikunta sisältää voimakasta lattian käyttöä, paljon lantion ja rintarangan rotaatioita, erilaisia kehon diagonaaleja, nopeita käsien ja jalkojen liikkeitä sekä kehon kokonaisvaltaista ojentamista. Näiden asioiden ymmärtäminen on tärkeää lopputuloksen kannalta, mutta niistä ei ole olemassa kuvauksia. Samalla tavalla kuin vakiotansseissa oppilaan kanssa voi jakaa tunteen oikeanlaisesta ja riittävästä liikemäärästä liikevirtauksen suhteen, voi latinalaistansseissa laajentaa oppilaan käsitystä oman vartalon rotaatiosta ja sen käytöstä eri tanssikuvioissa. Kehollisia kokemuksia ei synny pelkästään erilaisten karttojen avulla.

Tarjolla olevasta kirjallisuudesta puuttuu kokonaan liikettä kuvaavat laatutekijät. Tekniikka ja suoritustavat on kuvattu reittikartan tavoin, joka antaa tulkinnan mahdollisuuksia lukijasta riippuen, kuten vakiotansseissa.

5. LÄHESTYMISTAPOJA TAIDON OPETTAMISEEN

Tanssissa taito on hyvin monipuolinen ja laaja-alainen käsite. Tämän luvun tarkoitus on tarkastella lajitaitoa erilaisten tanssiin liittyvien näkökulmien valossa. Tavoitteena on ymmärtää mistä lajitaito koostuu sekä tuoda esiin tanssiurheilun luonteenomaisia piirteitä peilaamalla sitä erilaisiin näkemyksiin ihmisestä, kehosta ja liikkumisesta. Tämän tehtävän toteuttamiseksi olen valinnut tarkastella kuutta lähestymistapaa motorisen taidon oppimiseen, jotka mielestäni voivat tukea tanssiurheilua. Lajin kehittyminen ei ole mahdollista lajin sisällä yksinään. Oli kyseessä omat henkilökohtaiset näkemykset tai lajia koskeva teoria, niiden määrittäminen, ymmärtäminen tai kehittäminen edellyttää aina tarkastelua toisenlaisen näkökulman eli toisen ihmisen tai toisen teorian valossa.

Vaikka käsittelenkin työssäni pelkästään motorisia taitoja, niiden kehittymiseen vaikuttavat myös kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Motorisen taidon yhteydessä puhutaan suoritustekniikasta. Tekniikan ymmärretään yleisesti liittyvän biomekaanisiin asioihin. Lajitekniikka puolestaan on lajikulttuurista suoritustekniikkaa eli tekniikkaa jolla on lajin edellyttämä karaktääri ja luonteenomainen tapa liikkua ja esittää. Lajitekniikka rakentuu tekniikan päälle.

Motorisen taidon hallinta edellyttää sen ymmärtämistä, kuten edellisessä luvussa todettiin. Taidon ydinosasta voidaan olla montaa mieltä ja monelle valmentajalle on muodostunut oma käsitys siitä mitkä ovat oleellisimpia taitoja. Valmentajat käyttävät samoja menetelmiä monilla eri nimityksillä ja lähestymistavoilla. Esimerkiksi jalan päällä olemista voidaan kuvata monilla eri tavoilla: Painon tunteena, paineena, ”pressinä”, juurtumisena, vastavoimana, rentoutumisena jalan päällä jne. Käsitteet eivät välttämättä tarkoita täysin samaa asiaa, mutta ne kuuluvat samaan käsiteperheeseen. Jos nämä käsitteet ovat etunimiä, niin niiltä puuttuu yläkäsite eli sukunimi. Minun mielestä yksittäisiä käsitteitä on turha alkaa standardoimaan koska se rajoittaa opetuksen luovia menetelmiä, toisaalta olisi hyvä tunnistaa se, että usein puhutaan samoista asioista hieman eri tavalla ja eri nimillä. Asiat kuuluvat

samaan käsiteperheeseen. Käsiteperheen määritelmä voisi olla keskiössä määrittellessä taidon osa-alueita. Seuraavassa erilaisia lähestymistapoja taidon ydinosien määrittelemiseen.

5.1. Autenttinen-, esteettinen- vai funktionaalinen liike

Tanssiurheilun lajit on kehitetty Englannissa 1920- 1940 luvuilla. Lajit ovat johdannaisia eri maiden tanssikulttuureista, jotka Englantilaiset tanssinopettajat ovat standardoineet oman kulttuurin näkökulmasta sopivaan muotoon (Vermeij 1994, 32-34). Alkuperäisten lajien liikemateriaalia ja liikkumista voi kuvailla *autenttiseksi liikkeeksi*. Englantilaiset ovat jalostaneet lajit oman kulttuurin näkökulmasta *esteettiseen muotoon*. Jokaisella yksilöllä on luonteenomainen tapa liikkua, joka riippuu yksilön motorisesta kehityshistoriasta. Yksilön luonteenomaista tapaa liikkua kutsun yksilön kannalta *funktionaaliseksi liikkeeksi*.

Jos ajatellaan alkeisopetuksen tai uuden oppimisen lähestyvän opetusta pienimmän mahdollisen transferenssin näkökulmasta, silloin uudet liikkeet tulee johtaa yksilön motorisista perusliikkeistä tai yksilön aikaisemmista lajisidonnaisista skeemoista. Motorisista perusliikkeistä johdettu tanssi on funktionaalista liikettä. Funktionaalinen liike on yksilön kannalta luonteenomaisin toteuttaa, koska siihen löytyy valmiit motoriset mallit aivojen tiedostamattomilta aluilta eli valmiit taitorefleksit. Funktionaalista liikettä kuvaa hyvin Englannin kielinen sana ”habitual”, jolle ei ole riittävän hyvää vastinetta Suomen kielessä. Kysymys on henkilön luonteenomaisesta tavasta liikkua. Vermeijn (1994, 147) mukaan myös arkipäiväinen liike on funktionaalista. Käsitän arkipäiväisen ja luonteenomaisen tavan liikkua osittain toistensa synonyymeiksi. Yksilön ”habituaalinen” – liike mukautuu lajikulttuuriseen suuntaan taitoharjoittelun myötä.

Tanssiurheilussa ei ole autenttista liikettä (ehkä se lopulta tulee sellaiseksi), mutta tanssiessaan tanssiurheilun lajeja tanssijoiden ja valmentajien on hyvä tuntea niiden kulttuurihistoriallinen tausta sekä tapa, jolla niitä on tanssittu.

Juurien tunteminen pitää tanssiurheilun lajit yhteydessä niiden kulttuurihistorialliseen taustaan sekä ohjaa lajien kehittymistä (Vermeij 1994, 32-34).

Esteettinen tanssi nähdään useissa maissa sulavana ja linjakkaana liikkumisena. Esteettisyyden juuret ovat todennäköisesti seurausta baletin pitkästä kulttuurihistoriallisesta vaikutuksesta tanssin maailmaan. Tanssiurheilu voidaan rinnastaa urheiluun, taiteeseen tai viihteeseen. Erityisesti tanssiurheilun kilpailullinen luonne ja arviointiperusteet määrittelevät lajia siten, että teknistä virtuositeettia arvostetaan. Enemmän ja näyttävämmin tekeminen johtaa vääjäämättä pelkästään ihmiskehon biomekaanista syistä johtuen ulospäin suuntautuneeseen olemukseen ja laajaan kehon käyttöön, jonka tuloksena meidän näkökulmasta on esteettistä ja linjakasta liikkumista.

5.2. Somatiikka

Somatiikka on laaja-alainen yläkäsite, jolla viitataan kehollisia kokemuksia hyödyntäviin sekä kehoa ja mieltä integroiviin liikkeellisiin harjoittelumuotoihin tai kehoterapioihin (Rouhiainen 2006, 10). Somaattisia menetelmiä ovat mm. Bartenieff Fundamentals, Alexander – tekniikka, Feldenkrais – menetelmä, Jooga, Pilates, Ideokinesis, Body Mind Centering. Erilaisia menetelmiä on paljon enemmänkin ja uusia syntyy lisää. Somaattinen näkökulma työhöni liittyy erityisesti kehon ja mielen integrointiin sekä kehon hiljaisen tiedon hyödyntämiseen osana taidon opettamista.

Somaattisia menetelmiä on ollut olemassa hyvin pitkään, sanotaan että somatiikan juuret ovat yli sadan vuoden takaa, ei voida tarkasti sanoa mistä asti, mutta termin on lanseerannut Thomas Hanna 1970 – luvulla (Rouhiainen 2006, 17-22).

Somaattiset menetelmät kuuluvat luontevasti nykytanssin kontekstiin ja vähitellen ne ovat kasvattaneet osuuttaan tanssikasvatuksen pedagogisena näkemyksenä. Somatiikka on kuulunut jo pitkään ulkomaisten

tanssiyliopistojen opetussuunnitelmaan, Teatterikorkeakoulussa sitä on voinut opiskella jo kymmenisen vuotta ja taidetanssin kentällä siitä on puhuttu vähintään yhtä pitkään. Somaattisten menetelmien periaatteita integroidaan tanssin kasvatuksellisiin, pedagogisiin ja taiteellisiin prosesseihin eri tavoin (Rouhiainen 2006, 10-12).

Somaattisesta näkökulmasta taidon oppimiseen liittyy kehon toimintojen paraneminen ja kehollisen itseymmärryksen syventyminen. Itseymmärrys voidaan liittää havaintomotoriikkaan ja minäkäsitykseen. Lisääntynyt kehotietoisuus vaikuttaa muutoksiin positiivisella tavalla. Aistisuus, proprioseptiikka, kinestesia, kehontuntemus, itsetuntemus, ensimmäisen persoonan perspektiivi ovat edellytyksiä uudenlaisen kriittisen tiedon syntymiselle sekä kehon ja mielen toimintojen yhdistämiselle (Rouhiainen 2006, 15-26).

Somatiikka perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen ja konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Yksilö ja yksilön tieto on merkityksellistä. Oppiminen on kehon ja mielen toimintojen yhdistämistä, oppimisessa ollaan kiinnostuneita sisäisestä tiedosta, kehollisista havainnoista ja kokemuksista.

Oppimisessa on mukana myös anatominen ja biomekaaninen näkökulma sekä mielikuvaharjoittelu. Oppija on riippuvainen kehollisista kokemuksista ja hiljaisesta tiedosta vaikka tietoisesti ei siihen fokuoisikaan (Rouhiainen 2006, 15-26).

Ennen kuin jatkan yksityiskohtaisemmin somaattisiin menetelmiin, totean että en ole tanssiurheilun tekniikkakirjoissa esitetyn mallin mukaista opettamista vastaan, päinvastoin erilaiset havainnot ja näkökulmat taidon oppimiseen ja opettamiseen mahdollistavat paremman lopputuloksen. Taitoa ei pitäisi opettaa yksinomaan lajitekniikkakirjallisuuden näkökulmasta. Uskon myös, että monet valmentajat ovat käyttäneet somaattisia menetelmiä, tietoisesti tai tiedostamatta. Aiemmin mainitsin, että kokenut valmentaja voi maalaisjärkeä käyttämällä määrittää taidon ydinosan. Sama koskee mielestäni somatiikkaa. Kun taidon ydinosaa on määritelty, sen harjoittamiseen voidaan käyttää

somaattisia menetelmiä. Tällaisia ovat esimerkiksi yksityistunneilla viemiseen ja seuraamiseen käytetyt painon aistimismenetelmät tai muut vastaavat.

Somaattisten menetelmien avulla löydetään siltoja ensin tietoisesta ajattelun ja tekemisen välille joka myöhemmin kehittyy sillaksi yksilön tiedostamattoman ajattelun ja tekemisen välille.

Seuraavassa esitellyt menetelmät olen valinnut sen perusteella, että niistä löytyy suhteellisen paljon kirjallisuutta ja lisäksi ne edustavat somatiikan filosofista puolta, jota teorianan on helpompi soveltaa pedagogiseen kehittämiseen kuten esimerkiksi Pilates – menetelmää.

Feldenkrais -metodi

Menetelmän kehittäjä, Moshe Feldenkrais lähtee siitä, että muuttaaksemme toimintaamme, meidän on muutettava minäkuvaamme. Muutokset eivät tapahdu pelkästään minäkuvassa, vaan myös liikkeiden motivaatioiden luonne sekä kehonosien liikkeelle saattaminen muuttuu. Minäkuvan muutoksella on mahdollisuus saada aikaa huomattava muutos aikaisempaan toimintaamme (Feldenkrais 1977, 10).

Muutos minäkuvassa muuttaa myös tapoja oppimisessa. Keholliset harjoitukset johdattelevat ihmiset ajattelemaan paritanssia kehollisesti ulkoisten muotojen ja lajitekniikoiden sijaan. Kehon tuntemuksen kasvu auttaa oppimaan asioita paremmin myös perinteisellä tavalla. Jokainen on itsensä paras opettaja.

Oppiminen on voimakkaasti sidoksissa itsensä arvostamiseen. Itsearvostuksen puute ehkäisee oppimista (Feldenkrais 1977, 19). Itsearvostus voi kohota myös uuden oppimisen seurauksena. Tämän vuoksi näkisin, että esimerkiksi latinalaistanssien perusteiden opettamiseen ja oppimiseen tulee käyttää huomattavasti aikaa. Huomiota tulee kiinnittää kehollisiin tuntemuksiin, sillä ilman niitä oppiminen jää pinnalliseksi. Kysymys on myös oppimaan oppimisesta. Jatkuva kehollisten tuntemusten tutkiskelu toimii orientaationa jokaisen uuden asian oppimiselle.

Toimintaamme ohjaavat aiemmin elämässämme oppimamme mallit (Feldenkrais 1977, 20). Ihminen, joka ei osaa laulaa, ei tunne minäkuvassaan yhteyttä äänen tuottamiseen osallistuvien organismien välillä, laulaminen onnistuu vain älyllisen päättelyn avulla (Feldenkrais 1977, 21). Sama koskee tanssimista. Jokainen pystyy liikkumaan päättelynsä avulla, mutta todellisuudessa liikkeeseen osallistuvat kehonosat eivät välttämättä ole tiedossa, eikä niiden yhteyksiä tunneta. Syvällinen osaaminen edellyttää näiden asioiden sisäistämistä yksilön minäkuvaan.

Feldenkrais esittää myös, että minäkuvamme on yleensä pienempi kuin potentiaalimme tekemiseen (1977, 15). Systemaattinen minäkuvan kehittäminen on hänen mukaansa huomattavasti tehokkaampaa pitkällä aikavälillä, kuin yksittäisten liikkeiden korjaus (1977, 23).

Luonnollisuus tekemisessä on yleistä perimää (Feldenkrais 1977, 25). Moni ennen luonnollinen asia on nyky-yhteiskunnassa yksilöille haasteellinen. Luonnollisen tekemisen mallit ja valmiudet kuitenkin ovat suurimmalla osalla samat syntymän jälkeen. Yhteiskunnan erilaiset muutospaineteet luovat uudenlaisia estoja ihmisille. Moni yhteiskunnassa määritelty ja tunnistettu asia aiheuttaa sen, että niitä ei uskalleta tehdä. Esimerkiksi laulaminen ja tanssiminen, joihin on olemassa paljon valmiita yleisesti tunnettuja malleja, luovat suuren kynnyksen yksilölle niiden oppimisessa. On tärkeää painottaa yksilön luonnollisuutta valmiiden mallien sijaan. Hyvät mallit tanssimisessa ovat luonnollisia, mutta niiden tavoittelu pitää aloittaa yksinkertaisemmasta luonnollisuudesta. Luonnollisuuden huomioimisella opetuksessa on mahdollisuus parantaa myös muita toimintoja yksilön elämänalueella.

Bartenieff – menetelmä

Bartenieff - menetelmä on lähestymistapa kehon perusharjoitteluun, jossa kehon yhteyksien työstämisen avulla pyritään tehokkaaseen liikkeen toiminnallisuuteen ja sitä kautta edesautetaan yksilöä henkilökohtaiseen

ilmaisuun ja kokonaisvaltaiseen psykofyysiseen osallistumiseen (Hackney 2002, 31).

Bartenieff – menetelmän näkökulma tukee Feldenkraisin ajatusta minäkäsityksen muuttamisesta, vaikka sitä ei suoranaisesti Peggy Hackneyn Bartenieff Fundamentals – menetelmää esittelevässä teoksessa mainitakaan.

Bartenieffillä on 12 periaatetta, jotka tukevat tämän psykofyysisen ja kehonosien välisen yhteyden vuorovaikutusta ulkoisen ilmaisullisuuden kanssa (Hackney 2002, 34-40). Näitä periaatteita ovat:

1. Koko kehon kytkeytyneisyys: Koko keho on yhteydessä, sen kaikki osat ovat suhteessa toisiinsa. Muutos yhdessä osassa muuttaa kokonaisuutta. Osien välisen suhteen tiedostaminen mahdollistaa niiden eriyttämisen tai koko kehon integroimisen.
2. Hengityksen tuki: Hengitys mahdollistaa elämän ja liikkeen. Se on fysiologinen tuki kaikille elinprosesseille ja siksi myös kaikelle liikkeelle. Hengitys tuo elinvoimaa.
3. Juurtuminen: Maa tarjoaa meille tuen olemiseen ja liikkumiseen. Ihmiset liikkuvat suhteessa maahan ja vetovoimaan.
4. Kehityksellinen edistyminen: Kehon perusyhteydet muodostuvat kehitysvaiheiden kautta elämän alkuvaiheissa. Nämä perusyhteyden integroituvat aikuisena ja toimivat sen jälkeen kehon kytkeytyneisyyden mallina tilanteen edellyttämällä tavalla.
5. Aikomus: Orgaaniset yhteydet ovat aikomuksen vaikutuksen alaisena. Aikomus organisoii hermolihasjärjestelmää. Aikomuksen selkeys antaa keholle mahdollisuuden löytää tavoitteen edellyttämä motorinen malli.
6. Monimutkaisuus: Liike on monimuotoista. Liike tapahtumassa on aina enemmän kuin yksi asia käynnissä. Jokainen liiketapahtuma on koko systeemi, hyvin organisoitu interaktiivisten elementtien Body, Effort, Shape ja Space avulla.
7. Sisäinen – ulkoinen: Sisäiset impulssit saavat ulkoisen muodon. Ulkoiseen maailmaan osallistuminen vuorostaan vaikuttaa sisäiseen kokemukseen.

Lyhyesti, ulkoinen vaikuttaa sisäiseen ja sisäinen ulkoiseen. Liike on merkityksellistä.

8. Toiminta – ilmaisu: Liikkeen toiminnalliset ja ilmaisulliset näkökulmat ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa. Näiden tilanteen mukainen integraatio luo liikkeelle merkityksen.
9. Vakaus – liikkuvuus: Vakautta ja liikkuvuutta lisäävät elementit ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa tuottaakseen tehokasta liikettä.
10. Ponnistelu – toipuminen: Ponnistelu, jota seuraa toipuminen on aktiivinen ja luonnollinen kehä, jota keho käyttää hyväkseen täydentääkseen itseään ja säilyttääkseen liikkeen elinvoimaisuuden.
11. Fraseeraus: Liike tapahtuu fraaseissa. Liikkeen valmistelu ja aloitus määrittää koko liikesuorituksen. Lihastyön kineettiset ketjut syntyvät liikkeen aloituksen hetkellä ja ne vastaavat suorituksen viemisestä loppuun koko suorituksen ajan. Koordinoitu lihastyö on tärkeämpää kuin lihasvoima koordinoitujen liikesuoritusten tekemisessä.
12. Henkilökohtainen ainutlaatuisuus: Liikkeen suunnittelu, kuten elämä, on ainutlaatuisesti persoonallinen matka, oikea seikkailu.

Perustaitoihin palaaminen on edellytys virtuoosimaisen taituruuden kehittymiselle. Perustaidot ovat myös olennaisessa osassa luovuuden ja taiteellisuuden kehittämässä. (Hackney 2002, 27). Perustaitoja voivat olla lajinomaiset tanssitekniikat, mutta ne eivät ole ihmisen kehon toiminnan näkökulmasta perustaitoja. Perustaitojen määritelmäksi sopii Bartenieffin 12 periaatetta, tosin muiltakin somaattisten tekniikoiden edustajilta löytyy vastaavia omia määritelmiä.

Latinalaistanssien perustaidot on kilpatanssitekniikan mukaan hyvin määritelty. Esimerkiksi Walter Lairdin tekniikka kuvaa lajitekniikan monipuolisten taulukoiden avulla (Laird 2003, 39). Taulukoiden tueksi on määritelty ”Action used”, joka kirjan alussa kuvaa erilaisia kehollisia toimintoja tanssikuvioista riippuen. Paritanssin ja latinalaistanssien opetuskulttuuri ei kuitenkaan sisällä näiden kehollisten toimintojen opettamista tai kehollisten

yhteyksien löytämistä. Hyvin kuvattu ”Action used” ei sisällä informaatiota siitä miten haluttuun lopputulokseen päästään.

Ihmisen ilmaisullisen kapasiteetin takana on toiminnallinen kapasiteetti. Toiminnallisen kapasiteetin kehittyminen alkaa jo ennen syntymää, periaatteessa kaikki ihmiset on varustettu samoilla ominaisuuksilla. Taidon kehittymisen kannalta on olennaista palata aikaisempiin kehon yhteyksien muotoihin ihmisen elämässä (Hackney 2002, 19-20). Tällä viitataan myös Feldenkraisin mainitsemaan yksilön luonnolliseen tapaan toimia.

Alexander - tekniikka

Alexander-tekniikka on pedagoginen metodi, joka tutkii ajattelun ja toiminnan välistä suhdetta ja jossa keskeistä on kehon luontaisen tasapainon löytäminen. Se edellyttää oppilaan aktiivista osallistumista prosessiin. Se ei ole terapiaa, vaan oppimismetodi. Metodin päämääränä on muuttaa tottumukseen liittyviä ajattelumalleja niin, että organismi voi toimia luonnollisesti. Tekniikan avulla voi muuttaa elämää ja toimintaa haittaavia tottumuksia. Tekniikka auttaa tiedostamaan oman kehon toimintaa sekä kehon ja mielen välistä vuorovaikutusta. Alexander-tekniikka antaa keinoja erilaisista haitallisista elämäntavoista ja tottumuksista vapautumiseen. Menetelmällä voidaan itsetuntemuksen lisäämisellä vähentää psyko-fyysistä jännitystä ja saavuttaa kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Alexander-tekniikka, 23.10.2010.).

Eräs tekniikan käyttökelpoisimmista sovelluksista paritanssissa on tuoliharjoitus, jossa tuolissa istumalla löydetään ensin kehon oikea asento ja painopiste ja sen jälkeen nouseaan ylös avustajan avulla muuttamatta saavutettua olotilaa. Harjoitus osoittaa kuinka helppo ja itsestään kannateltu asento voi olla. Harjoituksessa kehittyy myös suorittajan kehontuntemus ylävartalon tasapainoisen asennon suhteen (Gray 1990, 112-113).

Alexander tekniikka somaattisena tekniikkana tähtää mielestäni samaan kuin kaksi aiemmin mainittua tekniikkaa. Kirjallisuus tosin sisältää vähemmän

filosofiaa ja enemmän käytännön harjoitteita. John Grayn kirja ”Your guide to the Alexander technigue” kuitenkin tukee aiemmin esitettyä filosofisia ajatuksia käytännön esimerkkien avulla.

Pohdintaa

Taidon harjoittamisen alkuvaiheessa sen suorittamiseen osallistuu liikaa lihaksia, jotka yhdessä myös estävät liikkeen tehokasta toteuttamista. Optimaalisen suorittamisen kannalta tarpeellisten lihasten pitäisi työskennellä tehokkaasti ja tarpeettomien ei ollenkaan. Joskus ihmisestä pitää purkaa liikaa lihastyö ja jännitys pois, joskus ohjata löytämään oikea suoritustapa liikkeeseen. Mielellä pitää ensin olla yhteys kehoon ennen kuin kehoa käytetään, vasta sitten ymmärretään miten kehon pitäisi toimia. Ilman yhteyttä samanlaisten suoritusten tuloksena on lukematon määrä erilaisia variaatioita.

Somaattiset menetelmät lisäävät kehotietoisuutta ja sitä kautta kehittävät ihmisen havaintomotorisia kykyjä. Oppimista ei tapahdu välttämättä heti, mutta havaintojen tekeminen omasta kehosta laittaa oppimisprosessit käyntiin. Opiut asiat vaikuttavat harjoittelun aikana sekä tietoisesti että tiedostamatta. Oppija havaitsee ainoastaan informaatiota, jota somaattiset harjoitukset tuottavat ja joka on hänen osaamiskapasiteettinsa rajoissa.

Samalla tavalla kuin motorisissa taidoissa, somaattisten harjoitteiden käyttäminen kannattaa aloittaa aiemmin opituista taidoista esimerkiksi yksilön perusmotorisista taidoista, kuten tuolilla istumisesta, seisomisesta, kävelemisestä, ryhdistä, painopisteen siirtämisestä. Hyvä esimerkki siirtovaikutuksen käyttämisestä on aiemmin esitetty esimerkki Alexander – tekniikasta puhuttaessa.

Somaattisia harjoitteita voi olla kosketuksen käyttäminen tunto- ja paineainestimusten herättämisessä, sopivan vasteen käyttäminen, mielikuvat yhdistettynä liikeharjoitteluun, liikkeen harjoittaminen resistanssin avulla jumppakuminauhaa käyttäen, kehon tai kehonosien rentoutusharjoitukset, liikkeen virtauksen avustaminen tai muu avustaminen jossa oppija saa

paremman liikekokemuksen kuin mitä yksin pystyisi suorittamaan (esimerkiksi lateraalisingin avustaminen valssi oikeassa käännöksessä tai rotaation lisääminen rumbaan).

Opetustilanteessa tulee käyttää aikaa selittämiseen, näyttämiseen, havainnollistamiseen, yksinkertaistamiseen, yleistämiseen ja erityisesti siihen että oppija kokemuksen herättelyyn käytetään aikaa. Oikeanlaisen tunteen tai tuntuman välittäminen ei käy hetkessä. Harjoitus edellyttää myös harjoituksessa käytettävien lihasten herättelyä, jotta tuntuma ja sitä kautta havainto siitä saadaan riittävän selkeäksi. Opeteltavaan asiaan pitää olla riittävä huomio ja keskittyminen. Tarvittaessa oppijan tulee kyetä myös verbalisoimaan vaadittava asia, pelkkä ymmärtämisen myöntäminen ei riitä. Taidon kehittyminen alkaa alitajuntaisena prosessina ja se on kaikessa muussakin oppimisessa jatkuvasti läsnä.

Kehotietämyksen kehittäminen tanssissa on tärkeää lajin luonteen vuoksi. Tanssimisen katsotaan kuuluvan avoimiin taitoihin, joten esteettisen asennon ja liikkeen säilymisen vuoksi erilaisissa tilanteissa tulee kehollisten perusasioiden olla hyvällä tasolla.

Kehitetty lajitekniikka pakottaa ihmisen tiettyyn tapaan liikkua. Myös tanssiurheilun sosiaalinen ympäristö, sosiaalinen paine ja yleisesti hyväksytyt tapa tanssia sekä ryhmäytymisen tarve ajaa ihmisiä toimimaan vasten omaa osaamistaan. Somaattisten menetelmien avulla on mahdollista kehittää taitoa oppijalähtöisesti ilman ulkoa asetettuja mielikuvia.

5.3. Lihasenergiekniikat

Lihasenergiekniikka on monitieteellinen lähestymistapa joka käsittää useita eri menetelmiä. Tässä työssä on mahdotonta läpikäydä kaikkia erilaisia menetelmiä ja variaatioita, mutta haluan myöhemmin nostaa esiin muutaman esimerkin, joilla voi olla käytännön sovellettavuutta tanssiin.

Lihasenergiekniikka on suhteellisen uusi käsite mutta sillä on paljon yhteistä

pohjaa mm. ortopedisten ja fysioterapeuttisten menetelmien kanssa. Lihasenergiatekniikoilla viitataan mm. aktiivisiin lihasrentoutusmenetelmiin tai manuaalisiin vastustus tekniikoihin (Chaitow 2006, 3-4).

Lihasenergiatekniikat ovat pehmytkudosta manipuloivia tekniikoita. Menetelmän tarkoitus on parantaa tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa ja vähentää elimistön kipuja tarkoin ohjatuilla ja suunnatuilla isometrisillä ja isotonisilla lihassupistuksilla, jotka hoidettava tekee itse. MET eli Muscle Energy Techniques on varsinaisesti menetelmä, jota sovelletaan useilla muilla hoitoaloilla kuten esimerkiksi fysioterapiassa, hieronnassa ja urheiluvuorokauden valmistuksessa (Chaitow 2006, 1).

Kehon toiminnalliset häiriöt voivat johtua monista eri ympäristöllisistä asioista. Ihmisen työ - ja toimintaympäristö saattaa heikentää tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa, kuten esimerkiksi toimistotyö. Työssä tai elämässä koettu stressi voi vaikuttaa kehon toimintaan, esimerkiksi krooninen päänsärky voi olla psykosomaattista. Ravinto, vaatetus, jalkineet, kaikki minkä kanssa olemme vuorovaikutuksessa vaikuttaa toimintaamme. Ihminen sopeutuu toimintaympäristöönsä mikä ei välttämättä tue tuki- ja liikuntaelimestön normaalia toimintaa. Pitkäkestoinen altistuminen ympäristön epäkohdille rasittaa pehmytkudosta ja aiheuttaa häiriöitä tuki- ja liikuntaelimestön toiminnassa (Chaitow 2006, 2).

Lihasenergiatekniikoiden tarkoituksena on palauttaa kehon normaali toiminta. Tanssija voi käyttää lihasenergiatekniikoita ilman terapeuttia käyttämällä tukipintoja vastuksena terapeutin sijasta tai jopa luomalla harjoituksissa tarvittavan vastavoiman ajatuksen voimalla.

Jalanheiton korkeuden lisääminen on yksi esimerkki lihasenergiatekniikan käytöstä. Moni lukija on varmaan tehnyt harjoituksen, jossa jalka viedään sivulle ja nostetaan balettitangon päälle napa kohti seinää. Lyhytkestoinen jalan painaminen vasten tankoa painovoiman suuntaisesti aktivoi lihaksia jotka huolehtivat jalkojen lähentämisestä baletin ensimmäisessä tai toisessa asennossa. Samat lähentäjä lihakset voivat olla esteenä myös jalan korkeudelle

sivuttaisheitossa. Harjoitteen tarkoituksena on rentouttaa liikkeen sallivia lihaksia eli antagonisteja ja mahdollistaa korkeampi jalan heitto. Sama voidaan tehdä eri asennoissa, esimerkiksi jalka suoraan eteenpäin eli napa diagonaalisesti kohti seinää, tällöin vaikutus voi olla positiivinen vakiotanssin omaiseen kävelyyn tai oikean käännöksen lateral swingiin.

Samanlainen isometrinen harjoitus voidaan tehdä lattareissa vaaditun torson rotaation lisäämiseksi. Suorittaja seisoo jalat auki, polvet hieman koukussa eli baletin toisessa asennossa ja pienessä pliässä, lantio lukittuna. Rintakehä käännetään esimerkiksi oikealle ääriasentoon. Avustaja pyrkii pitämään rintakehän ääriasennossa, mutta suorittaja pyrkii palauttamaan liikkeen keskelle. Vastuksen ei tarvitse olla kovin suuri. Liikkeessä työskentelee oikeanpuoleisen rotaation antagonistit eli lihakset jotka sallivat rotaation oikealle. Tällöin rotaatio oikealle paranee.

Edellämainituista harjoituksista ensimmäinen on lihasenergiatekniikka ilman avustajaa vasten tukipintaa ja toinen avustajan kanssa. Esimerkki lihasenergiatekniikan hyväksikäyttämisestä on biomekaniikka käsittelevässä luvussa kuvattu vastavoiman käyttäminen asennon ylläpidossa.

Kiinnostukseni lihasenergiatekniikkaan syntyi vahingossa. Olen viimeisen vuoden aikana ottanut säännöllisesti laulutunteja. Laulamisella on paljon yhtäläisyyksiä tanssin kanssa liikkeen toteutuksellisen periaatteen tasolla. Suurin osa asioista on yhtäläisiä, mutta toisaalta laulamissa on myös jotain sellaista mitä opettaja painottaa usein, mutta tanssiurheilun puolella opettajat eivät ole painottaneet sitä ollenkaan. Olen kärsinyt säännöllisesti lihasperäisestä pääkivusta joka liittyy stressiin ja on psykosomaattista. Laulutuntien aloittamisen jälkeen tuo oire on tyystin hävinnyt ja olen yhdistänyt ratkaisun tunteeseen, joka liittyy yläleuan kohottamiseen (mielikuvana, sillä ihmisellä ei ole yläleukaa). Koska mielikuvassa yläleuka kohoaa, niin alaleuka ei pysty puremaan hampaita yhteen eikä näin ollen pysty aiheuttamaan pehmytkudoksen rasiustilaa purulihaksiin ja sitä kautta niska-hartiaseudulle. Itse en pystynyt tuota ilmiötä analysoimaan, parhaan johtolangan asiaan sain fysioterapeutti Mika Mustoselta.

Liikelaajuuksien lisäämiseksi tanssijan on tehtävä konsentrista lihastyötä liikeradan loppupäässä liikelaajuuden rajalla. Lihastyö rentouttaa antagonistteja eli liikkeen mahdollistavia lihaksia. Vastaavasti liikkeen suorittavia lihaksia eli agonisteja on vastustettava isometrisesti liikkeen alkupäässä. Tällöin saadaan aktivoitua suorittavat lihakset ja rentoutettua liikettä mahdollisesti vastustavat lihakset (Chaitow 2006, 12-13). Erilaiset rentoutustilat saadaan kehoon vastavaikuttaja lihasten eli antagonisttien aktivoinnilla. Lihakset voi rentouttaa myös passiivisesti avustajan kanssa. Lihaksille voidaan antaa rento olotila ajattelun, resistanssin tai avustajan avulla.

Lihaseenergiatekniikalla on merkitys liikkeen laadun tuottamisessa. Tanssiurheilussa, niin vakioissa kuin lattareissa toteutuu ”work – release” sykli jonka pituus riippuu vaadittavasta liikelaadusta ja temposta. Aloittelijan liikkeessä ei ole sykliä vaan liike on ”kipsautunutta” aloittelijan yrittäessä hallita opeteltava taito, jolloin kaikki lihakset toimivat yhtä aikaa tehden työtä ja vastustaen yhtä aikaa. Perusmotoriikan saa kuntoon sillä, että saa agonistit työskentelemään tehokkaasti liikkeen suuntaisesti ja antagonistit ja muut lihakset rentoutumaan sopivasti. Antagonistien haitallinen toiminta perustuu siihen, että ne estävät kehon tai sen osien painon vapaata virtausta, jolloin liike ei näytä eikä tunnu ”luonnolliselta”, toisaalta niillä on merkitystä liikkeen stabiloinnissa. Erilaiset lihasjännitykset voivat johtua mielellisistä tekijöistä, väärin opituista liikemalleista ja niiden synnyttämistä mielikuvista. Lihaseenergiatekniikan käyttö kohdistuu erityisesti liikkeen initaatiovaiheeseen, jolloin liike valmistellaan, toteutetaan ja lopuksi mahdollistetaan aloitetun liikkeen virtaus.

5.4. Biomekaniikka

Biomekaniikka tutkii biologisten järjestelmien rakennetta ja toimintaa mekaniikan avulla. Biomekaniikan juuret ovat yleisessä fysiikassa. Ihminen on kaikkien luonnonlakien vaikutuksen alainen kuten ympäristönsäkin. Luonnon lakien avulla voidaan selvittää miten ihminen liikkuu (Sandström & Ahonen

2011, 157). Biomekaniikkaan rinnastettavia käsitteitä ja määritelmiä on osittain käytetty tanssiurheilvalmennuksessa, mutta ilmiöiden syntyperiä tai niiden tuottamista ei ole analysoitu. Lajitekniikka pohjautuu pitkälti erilaisten asentojen ja liikeratojen määrittelyyn, mikä aiheuttaa paljon tulkinnan varaisuutta niiden suorittamisessa. Mielestäni biomekaniikan tuominen tanssiurheilvalmennukseen liittyvään keskusteluun on enemmän kuin tervetullutta.

Newton on määritellyt mekaniikan peruslait seuraavalla tavalla:

1. laki eli jatkuvuuden laki (Kappale pyrkii jatkamaan liikettään eli säilyttämään nopeutensa, jos kappaleeseen vaikuttavien voimien summa on nolla).
2. laki eli dynamiikan peruslaki (Kun ulkoinen voima vaikuttaa kappaleeseen, sen liiketila muuttuu).
3. laki eli voiman ja vastavoiman laki (Jokaisella voimalla on vastavoima, joka on yhtä suuri kuin alkuperäinen voima, mutta vastakkaissuuntainen).

(Sandström & Ahonen 2011, 157-158).

Ensimmäistä lakia voidaan soveltaa ihmisen kävelyyn. Kävelyn liike on monen liike-energian summa ja liike voi jatkua pienellä ihmisen oman energian kulutuksella (Sandström & Ahonen 2011, 157). Toista lakia voidaan soveltaa tanssiparin tai tanssijan kehonosien välillä. Esimerkiksi jalat osaltaan vaikuttavat kehon liikkeeseen. Esimerkki kolmannesta laista löytyy vakiokävelystä. Kun työnnät jaloilla lattiaa päästäksesi eteenpäin, lattia työntää sinua yhtäsuurella mutta vastakkaissuuntaisella voimalla.

Fysiikan lait määrittävät toimintaympäristömme ja luovat pohjan erilaisten fysiikan määreiden ymmärtämiselle. Erilaisia tanssiin sovellettavia fysiikan määreitä on lukuisia, joten siteeraan tässä työssä vain keskeisimpiä määreitä tanssiin liittyvien esimerkkien avulla.

Paino²⁰ on yksi useimmin käytetyistä arkikielisistä ilmaisuista paritanssinopetuksessa. Usein kuulee kysyttävän ”missä paino on?”. Painon vieminen jalan päälle ei ole aina itsestään selvyys, eikä painon vienti jalalle ole aina tarpeellinenkaan. Tanssissa painon määrä voi vaihdella mm. nousujen aikana mistä johtunee ns. hover-vaikutus esim. Englantilaisen hitaan valssin Weavin toisella ja viidennellä iskulla.

Juurtuminen on arki-kielinen ilmaus, jolla tarkoitetaan tanssijan tukea ja yhteyttä lattiaan. Juurtumiseen liittyy kokemus painon tai paineen kasvamisesta kontaktipintojen, jalkapohjan ja lattian välillä. Kysymys on painovoiman vastavoiman eli reaktivoiman²¹ tuottamisesta, jolloin syntyy yhteys lattiaan.

Kannatus on kehon, rintakehän tai pään kohottamista tukipisteestä. Kannatus voi olla erilaista riippuen tanssilajista. Esimerkiksi vakiotansseissa ei ole tarkoituksenmukaista tehdä kovin voimakasta ylösvetoa ylös asti kun taas latinalaistansseissa ylösveto voi kulkea läpi kehon päähän asti. Kannatus saadaan aikaiseksi nostamalla esim. rintakehää ylöspäin. Tällöin käytetään myös reaktivoimaa rintakehän nostamiseksi. Reaktivoima voidaan kohdistaa myös eri osiin kehoa, kuten lantioon, ylätorsoon tai päähän, jolloin se ilmenee erilaisena vaikutuksena kehon asennossa ja olemisessa.

Painopiste ilmenee myös opettajan ja oppilaan välisissä arkikielisessä keskustelussa. Painopisteen käsite on myös massakeskipisteen²² käsite, joka on

²⁰ **Paino** on pyörivän massakappaleen pinnalla toimiva gravitaation ja pyörähdysliikkeen aiheuttaman vastakkaissuuntaisen keskipakoisvoiman yhteisvaikutus. Tanssissa paino on arkikielinen ilmaus ja painon viemisellä jalan päälle tarkoitetaan kehon massakeskipisteen kohdistamista gravitaation vaikutussuoran kautta tukipisteeseen. Paino on eri asia kuin massa. Massaa voi vähentää jumppaamalla ja painoa menemällä kuuhun.

²¹ **Reaktivoima** on painovoiman vastakkaissuuntainen voima. Reaktivoimaa voidaan tuottaa esim. suoristamalla koukussa olevat jalat tai kohottamalla kehoa ylöspäin eli kannattamalla kehoa. Reaktivoimaa käytetään painovoiman voittamiseen, kannatukseen ja liikkumiseen.

²² Massakeskipiste on kappaleen painopiste, jonka kautta kappaleeseen kohdistuvan painovoiman vaikutussuora kulkee. Massakeskipiste kuvaa massan keskimääräistä

ymmärrettävä tasapainon tai liikkeen tuottamiseksi. Tanssiparilla on yhteinen painopiste.

Liike-energiaa eli kineettistä energiaa tarvitaan liikkumiseen. Aloittelijan kehossa ei ole paljoa liike-energiaa, jolloin liikkuminen on epämääräistä ja mahdollisesti askeljohtoista. Liike-energiaa tarvitaan erityisesti kehoon, jolloin suurimassaisin osa (keho) kuljettaa pienimassaisempia kehon osia (esim. raajat). Tällöin keho määrittää myös tarvittavat liikeradat.

Kehon kannatus tai varpaille nousu kehittää potentiaalienergiaa²³. Ilman potentiaalienergiaa vakiotanssimainen liikkuminen ei olisi mahdollista. Kaiken potentiaalienergian luovuttaminen tekisi tanssijasta liian rennon ja virtaava liike pysähtyisi.

Vastavoima ei tietääkseni ole varsinainen fysiikan määre, mutta käsitteellä on paljon käytettyyyttä tanssissa. Jokaisella voimalla on vastavoimansa joka pitää yhtälön tasapainossa. Erilaiset vastavoimat ja niiden nimitykset kuuluvat samaan käsiteperheeseen. Samansuuntainen merkitys on käsitteillä reaktivoima, juurtuminen, paino, paine, pressio ja oppositio. Lisäksi opetuskeskustelussa vastavoiman tai vastakkaisuuden käyttöä ilmaistaan hyvin monella eri tavalla.

Vastavoima on mielenkiintoinen ilmiö opetuksen kannalta. Mallioppimisessa oppija pyrkii jäljittelemään mallisuoritusta omien havaintojensa perusteella. Oppija focusoi mallisuorituksen liikkeisiin ja pyrkii toistamaan samat liikkeet. Useimmiten mallisuoritusten liikkeiden taustalla on vastakkaissuuntaisten voimien käyttö. Esimerkiksi kannatus saadaan aikaiseksi työntämällä myös

sijaintia. Massakeskipisteestä voisi käyttää myös ilmaisua massapainopiste. Massakeskipiste on myös se piste, josta kappale on tuettava, jotta se pysyisi tasapainossa. Painopiste voi olla myös kehon ulkopuolella. Kahdella kappaleella on yhteinen painopiste. Tanssijan massakeskipiste määrää liikkeen suunnan. Massakeskipisteen epämääräinen liikkuminen on epätaloudellista ja energiaa kuluttavaa.

²³ **Potentiaalienergia** eli asemaenergia kuvaa kappaleen kykyä tehdä työtä asemansa ansiosta. Tanssissa potentiaalienergiaa esiintyy kaikissa nousuissa ja joustoliikkeissä. Potentiaalienergian hyödyntäminen on tärkeää etenkin hitaissa suljetun otteen tansseissa, joissa vaaditaan sujuvaa liikkumista.

jalkoja kohti lattiaa, askel saadaan aikaiseksi työntämällä tukijalkaa kohti lattiaa, kylkijohteisuus saadaan aikaiseksi viemällä vastakkainen kylki taakse tai rotaatio latinalaistansseissa saadaan aikaiseksi viemällä vastakkainen lantio taakse. Jos oppijalla ei ole tietoisuutta vastavoiman olemassaolosta, hänen suorituksensa peruseriaatteen ja lopputulos poikkeavat huomattavasti tavoiteltavasta suorituksesta.

Liikkumiseen tarvitaan reaktivoimaa eli gravitaation vastavoimaa. Jos reaktivoima kohdennetaan eri kohtaan kehoa, saadaan aikaan erilaisia kehon olemuksia, esim. reaktivoiman kohdentaminen kylkeen nostaa kyljen ylös.

Tanssiurheilussa reaktivoiman tuottaminen pitää olla jatkuvaa. Ilman jatkuvaa reaktivoimaa jalat eivät ojennu. Jatkuva reaktivoiman tuotto antaa keholle tarvittavan liikemäärän. Eron huomaa erityisesti aloittelijoiden ja edistyneempien välillä, aloittelevat eivät liiku edeten tai heillä ei ole riittävää joustoliikettä verrattuna edistyneisiin tanssijoihin. Esimerkiksi valssin oikeassa käännöksessä jatkuva tukijalan reaktivoiman tuotto lisää lateraalisen swingin määrää.

Dynamiikka on mekaniikan osa, joka tutkii voimien vaikutusta kappaleiden liikkumiseen. Dynamiikka jaetaan kinematiikkaan ja kinetiikkaan. Kinematiikka tutkii liikettä geometrisesti välittämättä liikkeen syistä. Kinetiikka taas tutkii systeemiin vaikuttavien voimien ja niiden aiheuttamien liikkeiden suhteita. Musiikissa dynamiikalla tarkoitetaan äänenvoimakkuutta ja sen vaihtelua. Tanssissa dynamiikkaa käytetään usein arkikielisenä ilmaisuna monelle asialle. Sillä tarkoitetaan usein mm. tempon, intensiteetin, voimakkuuden tai liikelaatujen vaihtelua.

Lapatuki on tuki jota käytetään mm. tanssiohteen ylläpitämiseen ja viemiseen. Lapatuen täytyy käytännössä toimia kaikkiin mahdollisiin suuntiin, jotta vienti- ja seuraaminen voi toimia, näin ollen lapatukilihakset tarvitsevat monipuolista harjoittelua. Pelkkä lapatukilihasten aktivointi yhdellä staattis-konsentrisella harjoitteella ei ole välttämättä riittävä riippuen tanssijan yläkehon lihasten kunnosta.

5.5. Sensorinen integraatio

Olin jo etukäteen päättänyt kirjoittaa tämän luvun kohdalla aiheesta sensomotorinen harjoittelu. Kiinnostukseni kyseistä menetelmää kohtaan heräsi sillä olen kuullut siitä mainittavan useissa eri yhteyksissä ammatillisen urani aikana. En kuitenkaan löytänyt aiheesta niin paljon relevanttia teoriaa, että olisin lopulta kokenut tarpeelliseksi kirjoittaa juuri siitä. Koin etäisesti sensomotorisen harjoittelun liittyvän jollain tapaa opinnäytetyöni aiheeseen, mutta lopulta päätin ottaa mukaan sensorisen integraation teorian sen samansuuntaisen, mutta vakuuttavamman teoriapohjan vuoksi.

”Sensorinen integraatio tarkoittaa aistitiedon jäsentämistä käyttö varten. Aistit lähettävät aivoille tietoa kehomme fyysisestä tilasta sekä ympäristöstämme” (Ayres 2008, 29).

Sensorinen integraatio on aistitiedon ja ihmisen toiminnan yhteispeliä. Ihminen mukautuu aistimuksiin. Aistien välittämä tieto jäsentyy aivoissa, jonka perusteella toimimme eri tilanteissa. Aistihavaintojen ja tarkoituksenmukaisen toiminnan onnistuminen kehittää aistien ja toimintareaktioiden yhteistoimintaa edelleen. Ihmisen tiedon muodostus perustuu aistien välittämälle tiedolle. Aina kun aistimme, prosessoimme myös tietoa. Aistimusten avulla aivot jäsentävät tietoa. Aistimusten integrointi ja tarkoituksenmukaiset toimintareaktiot tuottavat mielihyvää (Ayres 2008, 42-43).

Sensorinen integraatio luo kokemukselle merkityksen valitsemalla kaikesta tiedosta sen informaation johon tulee keskittyä. Integraatio on eräänlaista jäsentämistä, se tarkoittaa asioiden yhteen liittämistä tai osien kokoamista yhdeksi kokonaisuudeksi. Useiden samanaikaisten aistikokemusten tunteesta havainnon kohteelle syntyy erityinen merkitysyhteys (Ayres 2008, 28-29). Ihminen käyttää arkipäiväisissä toimissaan pääosin eksteroseptisiä aisteja proprioseptisten aistien jäädessä tietoisuuden taka-alalle. Myös tästä johtuen erityisesti painovoima-aistimukset voivat jäädä aloittelevalla tanssin harrastajalla havaintojen ulkopuolelle. Tällöin harjoiteltavana oleva asia piirtyy

tanssijalle epätäydellisenä. Vastaavasti hyvän havainto- ja huomiokyvyn omaava tanssija pystyy poimimaan esimerkeistä paljon oleellista informaatiota.

Sensorisen integraation kehityksellisin aika on varhaislapsuus, mutta sensorinen integraatio on elinikäistä. Erityisesti tanssijoille, voimistelijoille ja muille taitolajien harrastajille kehittyy hyvä keho-, asento- ja painovoima-aistimusten integraatio, joiden avulla heidän liikkeet ovat hallittuja (Ayres 2008, 31-32).

Ihminen tekee ratkaisuja saadun tiedon perusteella (Ayres 2008, 27). Tanssin harjoittelu on sensorisen integraation kehittämistä. Harjoittelemisen on aistien ja kehon kalibrointia, johon luonnollisena osana kuuluu yrittäminen ja erehtyminen. Harjoittelun alkuvaiheessa ei välttämättä saada aisteilta oikeaa informaatiota, jolloin niiden tulee kehittyä ja harjaantua. Jatkossa oppiminen nopeutuu. Toistuva epäonnistuminen voi johtua aistitiedon integraation puutteellisuudesta, mutta todennäköisesti siitä, että tehtävä on liian vaikea. Onnistuminen on sensorista integraatiota, joka tuo tekijälleen iloa. Lapset testaavat aistejaan jatkuvasti leikin avulla, mutta aikuisen elämä ei mahdollista tätä.

Proprioseptiivista aistitietoa tarvitaan hienomotoriikkaa varten. Peilin edessä harjoittelu ei tue tätä tavoitetta, koska siinä liikkeen säätely tapahtuu eksteroseptisten (näköhavainto) aistien avulla. Kaikki aistitieto ei kulje aivojen kautta vaan osa aistihavainnoista muodostuu tarkoituksenmukaisiksi reflekseiksi.

Harjoittelu on tanssijan kalibrointityötä. Liian vaikeat opeteltavat asiat eivät edistä sensorista integraatiota. Tanssijan on myös ymmärrettävä jonkin verran niistä biomekaanisista ilmiöistä, kuten paino, jotka liittyvät liikkeiden ominaisuuksien havainnoimiseen ja sensoriseen integraatioon. Ymmärtäminen on toisen teorian mukaan havaintomotoriikkaa, jota harjoittelu kehittää.

5.6. Labanin liikeanalyysi

Rudolf Laban oli vuosina 1879-1958 elänyt tanssija, koreografi, pedagogi ja tanssintutkija. Hän loi liikeanalyysi- ja notaatiomenetelmän, jonka avulla ihmisen liikettä voidaan määritellä ja analysoida (Newlove & Dalby 2004, 11-16). Ruud Vermey on hyödyntänyt Labanin ajatuksia määritellessään tanssiurheilun latinalaistansseja kirjassa ”Thinking, Sensing and Doing In Latin American Dancing”.

Erilaisten konseptien ja rakenteiden ymmärtäminen antaa meille työkalut tutkia tanssiin liittyviä asioita. Vaikka emme noudattaisikaan annettuja rakenteita tai käsitteitä, meidän suhteemme niihin määritteli myös meidän toimintaamme. Joskus määrittelemme itsemme sen mukaan mikä meitä yhdistää, joskus sen mukaan mikä meitä erottaa. Minusta tanssinopettajan on tärkeää ymmärtää tämä ajatus.

Labanin teoriaa voi rinnastaa jonkin verran muihin tieteisiin. Siitä löytyy yleiseen fysiikkaan liittyvät paino, avaruus ja aika. Siitä löytyy kinesologiaan tai biomekaniikkaan liittyvät tasot, joilla havainnoidaan liikkeen suuntaa ihmisen kehossa (ovitaso, pöytätaso ja pyörätaso). Labanin teoria on todella laaja ja yksi opinnäytetyö ei tee riittävää kunniaa sille. Olen valinnut tähän osioon Labanin työstä helposti tanssiurheiluun sovellettavia teorioita.

Vaikka tiede määrittelee fysikaalisia ja mekaanisia tekijöitä, Laban on tuonut käsitteisiin omat mausteensa tanssin näkökulmasta. Labanin käyttämät tanssin dynaamiset tekijät ovat tila, aika, virta ja paino. Seuraavassa on opinnäytetyöhön liittyviä havaintoja kyseisistä tekijöistä.

Tilan voi käsittää henkilökohtaisena tilana tai yleisenä tilana. Tanssija voi minimoida tai maksimoida tilan käytön. Etenkin tanssiurheilussa jatkuva henkilökohtaisen tilankäytön maksimointi on normaalia, mutta liikkumisen tarve ja tavoite määrittää tilan käytön. Tila ei ole tyhjää. Tila on tyhjempi avaruudessa mutta maassa meitä ympäröivät ilman molekyylit. Voimme tuntea tilan ympärillämme esimerkiksi ilmanvastuksena, mutta tilan hahmottaminen

voi olla myös mielellinen juttu. Tilaa vasten voi työstää, esimerkiksi liikkeissä joissa tarvitsee nojata ilmaa vastaan tai tehdä tilaa ilmaan.

Tanssiharjoittelu on henkilökohtaisen tilan tutkimista ja usein tuon henkilökohtaisen tilan kokeileminen on aika pientä. Tanssijan pitäisi kurkottaa henkilökohtaisen tilansa nurkkiin ja niiden taakse. Tanssiurheilussa liikkeen focus, suunta ja tavoite on monesti henkilökohtaisen tilan ulkopuolelle, jolloin liikkeestä saadaan laajempi. Tilassa voi syntyä tilallisia suhteita. Henkilökohtaisen tilan suuntaaminen eri suuntiin on tilankäytön oppositiota. Esimerkiksi Paso Doblen liikekieli on pitkälti sitä, että liikkeessä näkyy voimakkaita oppositioita erilaisissa asennoissa. Huomion kohdistaminen tilassa rajaa muut tilassa olevat tekijät ulkopuolelle.

Ajassa on kysymys liikkeen ajoituksesta, ei musiikin vaikka sekin pitää tuntea koska liike yleensä suhteutetaan siihen. Aika ja rytmi ovat kuitenkin erottamattomia (Newlove & Dalby 2004, 115-118). Rytmii ei ole pelkästään auditiivista, se on myös liikettä, esimerkiksi koordinaatio on kehonosien rytmii. Liikkeen kesto riippuukin siitä, miten keho organisoituu liikkeen tuottamisessa. Kiire on usein korvien välissä ja johtaa siihen, että tanssijan keho ei ehdi organisoitua liikkeen suorittamiseksi. Yksi perustavaa laatua olevista rytmeistä on käveleminen. Rytmittajuttomuudessa aisteille ei ole annettu mahdollisuutta kehittyä riittävästi.

Paino ilmenee liikkeessä maahan kohdistuvan voiman lisäksi myös liikkeen voiman muodossa. Voiman lisääminen lisää painon tunnetta ja sen vähentäminen luo keveyttä. Tanssijalle on tärkeää tuntea oman vartalon ja sen osien paino. Painon tunteminen on edellytys erilaisten liikelaatujen tuottamiselle, sillä liikelaatuja ei voi tuottaa jos tanssija ei osaa muuttaa painon laatua kehossa (Vermey 1994, 110-111). Painon tunnetta tarvitaan myös liikkumiseen ja juurtumisen tunteeseen. Painon vaihtuminen kehossa luo erilaisia kehollisia olemuksia tanssijalle. Painon tunteminen kehossa ja raajoissa on edellytys liikkumiselle. Tanssiurheilun parityöskentely edellyttää paljon dynaamista voimaa ja herkkyyttä viennin välittämisessä ja vastaanottamisessa.

Virtaus on energian kontrollointia ja se kytkee liikkeet toisiinsa (Vermeij 1994, 112). Liikkeen voi antaa virrata tai sitä voi rajoittaa. Puhutaankin ”free-flowsta” sekä ”bound-flowsta” (Newlove & Dalby 2004, 127-128). Erityisesti vakiotansseissa on paljon vapaata virtausta, paitsi Tangossa.

Laban lähestyi liikettä arkiliikkeen näkökulmasta. Toisin kuin baletissa, jossa suurin osa liikkeistä on kaukana arkipäiväisestä elämästä, Laban näki luonnollisuuden hyödyntämättömänä potentiaalina. Jokaisella ihmisellä on oma luontainen liikekielensä ja maneerinsa. Laban redusoi ihmisen lukemattomista liikkeistä kahdeksan ”basic effortia”, joita hän varioi kolmella eri liiketekijällä, tilalla, ajalla ja painolla (Newlove & Dalby 2004, 129-130).

Tila liiketekijänä muodostuu kahdesta elementistä, ”direct” ja ”flexible”.

Aika liiketekijänä muodostuu elementeistä ”sudden” ja ”sustained”.

Paino liiketekijänä muodostuu elementeistä ”strong” ja ”light”.

Kahdeksan ”basic effortia” ovat: Pressing, flicking, wringing, dabbing, slashing, gliding, thrusting ja floating. Kukin näistä koostuu seuraavista liiketekijöistä (tila, aika, paino):

EFFORT: TILA, AIKA, PAINO

Pressing: Direct, Sustained, Strong

Flicking: Flexible, Sudden, Light

Wringing: Flexible, Sustained, Strong

Dabbing: Direct, Sudden, Light

Slashing: Sudden, Strong, Flexible

Gliding: Sustained, Light, Direct

Thrusting: Direct, Sudden, Strong

Floating: Flexible, Sustained, Light

Basic effortit on johdettu siis ihmisen arkiliikkeestä. Lisää variaatioita saadaan aikaiseksi muuttamalla liiketekijöiden (tila, aika, avaruus) suhteellista määrää annetun vaihteluvälin sisällä (aika esimerkiksi: Sudden – Sustained).

Tanssiurheilun eri tanssilajien kuvioiden suoritustavat sisältävät samanlaisia basic effortteja. Esimerkiksi Paso Doblen Press Line viittaa Pressing – efforttiin, Slashing viittaa ylipäätään erilaisiin nopeisiin rotaatioihin esim. chachan avauksiin, Wringing Rumban Cucarachoihin. Tanssiurheilun yhteydessä basic effortit ovat suuntaa antavia nimityksiä, joiden käyttäminen tanssiurheiluun vaatii hieman avarakatseisuutta ja mielikuvitusta. Basic effortteja määrittävät universaalit vakiot eli tila, aika ja paino, joiden olemassaoloa on turha kiistää. Oli Basic effortin nimi mikä hyvänsä, tanssiurheilun liikkeitä voi tämän teorian mukaan analysoida ja säätää muuttamalla liiketekijöitä (tila, aika ja paino).

Tätä teoriaa voisi soveltaa myös alkeisopetuksessa. Opettaja analysoi oppilaan luontaisen liikkumisen liiketekijöiden avulla ja miettii sitä kautta korjaukset tarvittaviin liiketekijöihin. Lähinnä tämä liittyy jonkinlaisen transferenssin käyttöön, johdattelu luonnollisesta liikkeestä tanssiin.

Laban on määritellyt miten liiketekijöiden muutokset vaikuttavat basic effortteihin. Liiketekijöitä voidaan muuttuu yksi, kaksi tai kaikki kolme, jolloin tuloksena on joku muu basic effort. Koska tämä luku on Labanin teorian testaamista tanssiurheiluun soveltuvan teorian kehittämiseksi, liitän tähän esimerkin vuoksi, mitä tapahtuu jos yksi liiketekijä vaihdetaan.

	Ajan muutos	Painon muutos	Tilan muutos
Float	Flick	Wring	Glide
Thrust	Press	Dab	Slash
Glide	Dab	Press	Float
Slash	Wring	Flick	Thrust
Dab	Glide	Thrust	Flick
Wring	Slash	Float	Press
Flick	Float	Slash	Dab
Press	Thrust	Glide	Wring

Aloittelevan tanssijan osalta ongelma on usein painon puutteesta. Esimerkiksi Rumba näyttää heikolta ja kelluvalta ilman painoa (Float), mutta painon lisääminen liikkeeseen tuo siihen sopivaa voimaa ja sitkeyttä (Wring).

Vakiotanssimaisesti virtaavaa liikettä kuvaa parhaiten Glide (sustained, light, direct). Jos aika on sudden, liike ei ole virtaavaa eikä tanssija pysy rytmissä. Tämä voi johtua siitä, että tanssija ei käytä tukijalkaa eikä preparaatiota. Mikäli paino on heavy eli liike näyttää raskaalta ja töksähtelee, se voi johtua vääränlaisesta kannatuksesta (ei ollenkaan kannatusta tai liikaa). Mikäli tila on flexible, tanssijalla ei todennäköisesti ole tarpeeksi liike-energiaa edetäkseen, määrätietoisuus puuttuu liikkeestä.

Labanin teorian ei ehkä sovi suoraan sellaisenaan tanssiurheiluun, mutta siinä on nähtävissä sellaisen analyysimenetelmän rakenne ja pedagogiikka, josta voisi kehittää omanlaisensa analyysin tanssiurheilua varten. Liikeanalyysi perustuu osittain universaaleihin määreisiin (paino, aika, avaruus), joiden perustalle on turvallista rakentaa teorioita.

6. LAJIANALYYSI JA OPETUSKOKEILUT

Lukuvuonna 2011-2012 pidin Oamkin tanssinopettajaopiskelijoille 5 opintopisteen kurssin vakio- ja latinalaistansseista, jossa perinteisten opetusmenetelmien lisäksi kokeilin tutkimukseni uusista ideoista kehittämiäni ajatuksia ja menetelmiä. Kurssin tavoitteena oli myös valmistaa opiskelijoita STOL ry:n eli Suomen Tanssinopettajainliiton 1. asteen näyttötutkintoon. Uusien menetelmien kokeileminen häytti tutkintoasioiden opiskelua, sillä menetelmien valinta määräytyi tutkimuksesta nousseiden seikkojen perusteella eikä näyttötutkinnon tavoitteiden perusteella. Näin ollen en pystynyt valjastamaan uusia menetelmiä näyttötutkinnon tavoitteiden hyväksi. Uudet menetelmät oli suunnattu valmennukseen eikä tutkintoasioihin, mikä vaatii myös teoreettista osaamista. En silti poissulje mahdollisuutta yhdistää näitä kahta tavoitetta ensi kerralla, sillä nyt tiedän paremmin mitkä menetelmät edesauttavat myös tutkintoasioiden opiskelua.

Seuraavissa kappaleissa esitän joitakin opetuskokeilujeni havaintoja eri tanssilajien osalta. Havaintoja on paljon enemmänkin, mutta teen näin vain rajatakseni työni pituutta. Jokaisella lajilla on jokin luonteenomainen piirre mikä tekee siitä erityisen tietyn ominaisuuden harjoitteluun. Ehkä tämä piirre on johdannainen tekijöistä, jotka leimaavat myös lajin karaktääriä.

Eri vakiotanssien havainnot ovat hyvin sovellettavissa kaikissa vakiotansseissa, samoin latinalaistanssien havainnot ovat käyttökelpoisia toisissa latinalaistanssilajeissa. Näiden lajiperheiden havainnot ovat myös osittain sovellettavissa keskenään (kuten esimerkiksi kehon pidennys ja lattian tuki).

Erilaisia sovellettavia teorioita on paljon, joten en sovelle seuraavassa kaikkia teorioita kaikkeen, vaan ennemmin esimerkinmukaisesti valitsen käyttötarkoitukseen sopivimman teorian. Esimerkiksi maanvetovoiman voittamiseen tarkoitettun reaktivoiman tuottaminen liittyy kaikkeen, mutta olen siitä maininnut vain joissakin tanssilajeissa.

Havaintojen focus on perusasioissa ja niiden soveltamisessa. Etsin perusasioille pohjaa olemassa olevasta tieteellisestä kirjallisuudesta ja sitä kautta pyrin löytämään asioille teoreettista perustaa ja uusia sovelluksia.

6.1. Valssi

Bill Irvine sanoi: ”The Waltz is a lateral swing dance” (Wessel-Therhorn 2009, 70). Tämä tarkoittaa, että valssi on tanssi jossa yhtenä pääliikkeenä on kehon lateraalisen puolen heilahdus eli sivunpuoleinen heilahdus tai tanssi, jonka heilahdusliike sijaitsee sivulla kaukana keskilinjasta. Hyvä esimerkki lateraalista heilahduksesta on Hitaan valssin miehen oikean käännöksen alku.

Valssiin kuuluvat olennaisesti nousut ja laskut. Nousuista ja laskuista puhuttaessa Bill Irvine puhui mieluummin ”downswingistä” ja ”upswingistä”. Guy Howardin tekniikkakirjassa määritellyt nousut ja laskut ovat karttapisteitä koordinaatistossa. Ne eivät sisällä mitään laadullista tietoa liikkeestä. Sen sijaan jo pelkkä heiluriliike kertoo tanssijalle mistä on kysymys. Heiluriliikkeessä on tärkeää, että kehon tai kehonosan paino on heilahduksessa mukana. Valssiliikkeiden karakteri syntyy ”downswingistä” (liikkeen initaatio), jonka luonnollinen seuraus ”upswing” on. Valssi on heiluritanssi jossa heilurin päässä painona on tanssiparin yhteinen kehojen paino.

Heilahdusliike alkaa hitaasti downswingin alkuvaiheessa, jonka jälkeen se kiihtyy nopeimpaan vauhtiin heilahduksen alimpaan pisteeseen ja hidastuu vähitellen upswingin aikana. Heilahdusliikkeen onnistumiseksi tulee heilahduksen ”saranapuoli” ankkuroida hyvin. Heilahdusliikettä voisi verrata saluunan heilahdusoviin, toinen puoli heilahtaa vapaasti toisen puolen ollessa kiinnitettynä saranoilla ovenpieliin (Wessel-Therhorn 2009, 70-71).

”Saranapuolen” ankkurointi edellyttää hyvää tukijalan käyttöä. Esimerkiksi hitaan valssin miehen oikean käännöksen alkuosan osalta tanssijan tulee koko ensimmäisen iskun ajan käyttää reaktivoimaa oikean jalan kautta lattiaan.

Mikäli reaktivoiman tuotto jostain syystä keskeytyy aiemmin, keskeytyy myös heilahdusliikkeen liikemäärän tuottaminenkin ja käänнос jää pienemmäksi.

Bill Irvinen ”sarana” esimerkissä toinen sivu on staattisesti paikallaan. Valssissa ei kuitenkaan ole tilanteita, joissa toinen sivu pysyisi paikoillaan vaan koko keho liikkuu tilassa jatkuvasti tanssisuuntaan ja näin ollen tukijalan puoleinen sivu liikkuessaan lisää toisen sivun lateraalisen swingin liikemäärää. Tukijalan puoleinen sivu on kuitenkin tuki vapaan jalan sivun lateraaliselle swingille.

Lateraalisen swingin voi kokea helposti avustajan avulla. Avustaja asettuu heilahtavan kyljen puolelle, asettaa kämmenensä avustettavan lantion yläpuolelle (swing kyljen puoleisen) ja saattaa kädellään lisää liikettä oikean käännökseen. Swingin liikemäärä lisääntyy, jolloin keho määrää jalkojen paikat eikä jalat kehon paikkaa.

Bill Irvinen mukaan kallistus on lantion asento suhteessa lattiaan (Wessel-Therhorn 2009, 58). Lantio kannattelee yläkehoa jossain määrin vaikka yläkehon ryhdikkään asennon ylläpitämiseksi tanssijan on ylläpidettävä ylösvetoa torsossa. Näin ollen reaktivoiman tuotossa syntyy oppositio lantion ja tukijalan jalkaterän välille. Mikäli oppositio olisi jalasta kylkiin asti, ei tanssija kykenisi ylläpitämään lajinomaista muotoa ja liikettä parin kanssa.

Edellä mainitusta kuvauksesta hitaan valssin ominaisuuksista ja liikkeen tuottamisesta olin valinnut opetuskokeilujen keskeiseksi teemoiksi seuraavat tekijät. Nämä tekijät liittyvät hyvin myös Labanin käyttämään liiketeoreettiseen viitekehykseen sekä myös biomekaniikkaan liittyvien käsitteiden kanssa.

Painovoima. (Weight)

Painovoiman kokeminen kehon eri osissa erilaisten heiluriliikkeiden avulla.

Painopiste. (Space)

Jalan kontaktipisteet lattiaan ja kehon paikka omassa kinesfäärissä.

Heiluriliike. (Flow)

Lajinomainen heiluriliike avustettuna sekä heiluriliikkeen kokeminen kehon eri osissa.

Reaktivoima. (Connection)

Painovoiman vastavoima ja sen oppositio kehon eri osissa.

Rytmi. (Time)

Reaktivoiman kesto määrittää yhteisen sykkeen ja se on yhteistä liikettä määräävä tekijä. Reaktivoiman kesto vaikuttaa esimerkiksi heilahdusliikkeen liikemäärään. Reaktivoimaa on tuotettava tukijalalla koko iskun ajan yhteisen sykkeen löytämiseksi.

Seuraavaksi esiteltyjen opetumenetelmien periaate on tuoda erilaiset liikkeen tuottamiseen liittyvät ominaisuudet esille ja tehdä ne ymmärrettäväksi tanssijalle. Menetelmä tarkoituksena on havaintomotoriikan kehittäminen, jotta tanssija voi aktiivisesti kantaa uutta ymmärrystään jatkuvasti mukana ja näin ollen tutkia omaa liikettään tanssiharjoittelun aikana. Pieni osa tanssijan kehityksestä tapahtuu muodollisen harjoituksen aikana. Todellinen kehittyminen on pitkällisen itsenäisen prosessoinnin tulos.

Painovoima. (Weight)

Painovoimaa kokeminen edellyttää kehon rentoutta. Rento keho tai kehonosa koetaan painavampana kuin jännitetty, rentous sitoo itseensä painoa. Painon tunne kehossa ja jalkapohjissa antaa informaatiota oman kehon tilasta, kehonosien suhteellisesta sijainnista toisiinsa ja kehon sijainnista omassa tilassa eli kinesfäärissä.

Pystytanssijalle on tärkeää kokea paino yhden ja kahden jalan päällä, reaktivoiman tuottaminen sekä oppositio jalan ja eri kehonosien välillä. Reaktivoima on painovoiman vastavoima, jota käytetään painovoiman voittamiseen ja käytännössä se tuotetaan ”työntämällä” jalkoja kohti lattiaa. Oppositio on liikkeen tai asennon vastasuunta, – liike tai -asento. Oppositio liittyy läheisesti reaktivoiman tuottamiseen sillä reaktivoiman voi kohdistaa esim. selkään jolloin syntyy oppositio jalkapohjan ja selän välille eli käytännössä

jalkojen painuessa kohti lattiaa selkä vastavuoroisesti työntyy lattiasta poispäin. Tällainen liike näyttäytyy hyvin kannateltuna asentona. Reaktivoiman käyttäminen tuntuu jalkapohjassa paineena, josta käytetään yleensä nimitystä ”foot pressure”.

Reaktivoima voidaan kohdistaa eri kohtiin kehoa, toisin sanoen sillä voidaan liikuttaa eri kehonosia lattiasta poispäin. Reaktivoiman kohdistaminen aktivoi kyseistä kehonosaa ja rentouttaa muita. Esimerkiksi lantion työntäminen lattiasta poispäin aktivoi lantion mutta jättää kehon rennoksi. Rintakehän työntäminen poispäin lattiasta pidentää kehoa huomattavasti enemmän kuin edellinen esimerkki ja jättää lantion rennoksi. Kyynärpään työntäminen sivukautta poispäin lattiasta kohottaa kyynärpään tanssiasentoon aktivoimatta hartiasseudun lihaksia liikaa. Keho on älykäs, se osaa aktivoida kussakin tilanteessa tarpeelliset lihakset vaivaamatta tarpeettomia lihaksia liikaa. Näin ollen kehossa säilyy liikkumiseen vaadittava vapaus.

Painopiste. (Space)

Painon tunteminen ja painopisteen kokeminen on tärkeää virtaavan liikkeen tuottamiseksi. Tanssiessa painopistettä kuljetetaan epätasapainon kautta kohti tasapainoa mutta siinä pysyminen ei ole tarkoituksenmukaista.

Oikea painopiste voidaan löytää monilla eri menetelmillä. Painopiste nähdään yleensä pystytanssijan tasapainoisena seisoma-asentona, mutta painopiste on myös erilaisissa heilahdusliikkeissä, pyörähdyksissä, käännöksissä, vastaliikkeissä ja parityöskentelyssä. Painopiste voi olla koko kehon tai kehonosan painopiste, näin ollen painopistettä tulee tarkastella tilanteen ja käyttötarkoituksen mukaan.

Koko kehon painopistettä voidaan perinteisesti harjoitella seisomalla kapeassa haara-asennossa ja tutkia painon siirtymistä jalkaterän eri osille. Päkiälle nousu antaa palautetta myös painopisteen tilasta. Jos ennen päkiälle nousua joutuu tekemään korjaavan liikkeen kehon siirtämiseksi paremmin päkiöiden päälle, silloin lähtöasento ei ole ollut tasapainoinen. Tasapainoon vaikuttavat myös kehon linjaukset, voiman ja rentouden määrä. Jännittyneessä kehossa pienet

liikkeet vaikuttavat koko kehon tasapainoon, mutta rennompia asentoja antaa paremmin yksittäiset liikkeet anteeksi.

Tasapainoa voidaan tutkia myös esimerkiksi pelkän yläkehon osalta. Vakiotansseissa tämä onkin järkevää koska lantio on kuljetusalusta yläkehelle. Tällainen harjoitus löytyy alexander tekniikasta. Harjoituksessa istutaan tuolille siten, että istuinluut ovat tuolin etureunassa. Istutaan hyvässä ryhdissä ja etsitään eteen ja taaksepäin kallistumalla ääri rajoja jossa painovoima ottaa liikkeen mukaansa. Keinutellaan vähitellen liike pienemmäksi kunnes löydetään piste, jossa painovoima ei vaikuta eteen eikä taaksepäin. Noustaan ylös muuttamatta yläkehon asentoa. Tämän jälkeen yläkeho pitäisi olla hyvässä pystyasennossa, jossa sen on helppo olla ilman ylimääräistä lihastyötä. Lantio toimii yläkehon kuljetusalustana.

Tasapaino voidaan nähdä myös kehon asentona omassa kinesfäärissä. Hyvä esimerkki asian hahmottamiseksi on mennä seisomaan selkä seinää vasten ja viedä paino päkiöille. Selän ja seinän väliin jää reilusti tilaa eli suhteessa vertikaaliin selkä on todella edessä. Hyvän tanssiasennon mielikuva muistetaan erilaisten painoon ja tilaan liittyvien aistikokemusten avulla.

Heiluriliike. (Flow)

Valssin luonteenomaisen liikkeen toteuttamiseksi on olennaista ymmärtää heiluriliikkeen luonne. Valssin heiluriliikettä verrataan usein heiluriin jonka päässä on paino. Heiluriliikkeessä ylemmältä tasolta lähtevä paino etenee kohti alinta pistettä (downswing) jossa se saavuttaa suurimman nopeutensa. Tämän pisteen jälkeen alkaa downswingin seuraus eli upswing. Heiluriliikkeen voimaan vaikuttaa miten suuri paino heilurin päässä on. Sama koskee tanssijaa. Jos heiluriliikkeessä ei ole rentoutta niin siitä puuttuu paino ja näin ollen heilurin liikemäärä jää vähäisemmäksi. Alimman pisteen jälkeen tukijalka aloittaa työnsä, jolloin sen avulla tuotettu reaktivoima vaikuttaa upswingin määrään. Downswing on tärkeä myös painon asettamisessa jalalle.

Hitaan valssin heiluriliikkeen harjoittaminen on haastavampaa kuin nopean valssin. Ylipäättään liikkeiden toteuttaminen on helpointa silloin kun ne ovat lähellä normaalia kävelyrytmiä.

Heiluriliikettä voi harjoitella eri kehonosilla. Harjoittamisessa olennaista on paino (rentous), heilurinomaisuus eli suurin nopeus alapisteessä sekä liikkeiden ja raajojen luonteva yhteispeli eli koordinaatio. Heiluriliikettä voi harjoitella yksin esimerkiksi 180 astetta kääntyvällä yksiaskel valssilla, jossa käsien alakaaria käytetään kylkien lateraalisen swingin tehostamiseksi. Lajinomaista oikeaa käännöstä voi harjoitella parin kanssa siten, että pari avustaa antamalla lateraalisen swingin puoleiselle kyljelle hieman lisää vauhtia saattamalla. Jotta oikea käännös saadaan heilahtamaan kätevästi parin kanssa, tulee molempien huolehtia siitä että ensimmäisen iskun tukijalka tanssitaan koko iskun ajan eli miehellä reaktiovoima vahvistaa heiluriliikettä ja naisella syntyy sisäkaarteeseen riittävä oppositio joka pitää hänet oikealla paikalla tanssiasennossa.

Reaktiovoima. (Connection)

Reaktiovoima on maan vetovoiman vastakkaissuuntainen voima ja sitä tarvitaan maan vetovoiman voittamiseen. Reaktiovoimalla on toinenkin tärkeä merkitys. Vähäinenkin reaktiovoiman käyttö aktivoi koko kehon ja kytkee kehonosat toisiinsa. Kytkeytyminen on tärkeää luontevan kokonaiskoordinaation tuottamiseksi.

Reaktiovoiman merkityksen huomaa seuraavan esimerkin kautta: Nosta rintakehää ylöspäin. Tee sama nyt uudestaan, mutta pienen plién kautta siten, että työnnät jalvoja kohti lattiaa samalla kun kohotat rintakehää.

Reaktiovoiman tuottaminen on yhteydessä niin sanottuun juurtumiseen. Ilman jatkuvaa reaktiovoiman tuottamista tanssijalla ei ole lattian tuki käytössä.

Reaktiovoiman avulla syntyvä juurtuminen vaikuttaa myös kehon tasapainoon. Juurtumisen sivutuotteena keho kohoaa mikä automaattisesti korjaa kehon vertikaalista linjausta.

Useimmiten aloittelevat tanssijat kiinnittävät huomionsa astuvaan jalkaan (myös vapaa tai liikkuva jalka) sen sijaan että liike todellisuudessa saa voimansa kehon liikemäärän lisäksi tukijalasta (myös työjalka nimeltään). Yhteiseen rytmiin vaikuttaa siis reaktivoiman määrä ja kesto. Käytännössä reaktivoimaa tuotetaan koko iskun ajan.

Tanssiparin sujuva liikkuminen edellyttää että molemmilla on suurinpiirtein samanlainen käsitys reaktivoiman määrän ja keston käytöstä tanssiessaan. Jos toinen tanssiparista työstää vähemmän aikaa kohti lattiaa, menee parin askeleet eri rytmiin. Jos toinen tanssiparista käyttää suhteessa eri määrän reaktivoimaa, tulee ongelmia yhteiseen liikkumiseen etenemisen tai nousujen suhteen.

Valssin luonteenomaiseen liikkumiseen kuuluu myös niin sanottu ”hover” – ilmiö eli leijunnan tunne. Leijunnan tunne on painottomuuden tunne. Kehon painon tunteeseen vaikuttavat kehon massan ja maan vetovoiman määrä. Valssin nousut ja laskut ovat vuoroin työtä maan vetovoimaa vastaan ja vuoroin siihen antautumista. Varsinainen leijunnan tunne syntyy upswingin lakipisteessä ennen kuin maan vetovoiman määrä voittaa reaktivoiman tuottaman liikemäärän. Leijunnan tunne syntyy esimerkiksi kun tanssitaan monta kertaa piirissä myötäpäivään kuvio Weave from PP to PP. Ilmiö johtuu siitä, että painon määrä on suhteessa maan vetovoimaan. Lakipistettä lähestyttäessä osa painovoimasta on kumottu reaktivoiman avulla, joten maan vetovoiman vaikutus on vähäisempi ja paino kevyempi.

Rytmi. (Time)

Yleensä rytmistä puhuttaessa sillä tarkoitetaan soivan musiikin rytmiä, tyyliä, tempoa ja rytmiin tanssimista. Tanssin laatuun ja liikedynamiikkaan vaikuttaa soitettavan musiikin laatu ja dynamiikka. Tanssi pyrkii jollain tapaa ilmentämään soitettavan musiikin luonnetta. Soivan musiikin rytmiin tanssiminen ei ole oppimisen kannalta aina edullista.

Rytmillä voidaan viitata myös tanssijan sisäiseen rytmiin tai kehonosien organisoitumiseen liikkeen aikana. Hyvin koordinoitu suoritus on samalla hyvin rytmisen. Kun puhutaan parisuorituksesta, on tarpeellista tarkastella tanssijoiden yhteistä sykettä. Syke viittaa paritansseissa yleensä torson liikkeeseen, koska painavimpana kehonosana se dominoi liikettä. Oikean sykkeen löytäminen opetuksessa on erittäin tärkeää. Torso on painavin kehonosa ja sen syke auttaa löytämään oikeat askeleet.

Reaktivoima tuo oman kontribuutionsa sykkeen ylläpitämiseen, mutta se ei kuitenkaan ole ensisijainen tekijä. Ensisijainen tekijä on syke itse mikä taas on monen muun tekijän summa. Reaktivoiman määrä ja ajallinen kesto vaikuttavat osaltaan myös rytmiin, etenkin vakiotansseissa liikkeen keston. Aloittelija ajattelee yleensä askelten pituuksia matkassa mutta todellisuudessa tärkeämpää on askeleen pituus ajassa, toisin sanoen kuinka kauan reaktivoima tukijalan kautta kuljettaa kehoa ja sitä kautta liikkuvaa jalkaa. Tällöin reaktivoima osallistuu rytmin tuottamiseen ja liikkeen määrittämiseen. Tanssipari ei voi arvata toistensa askelten pituuksia, mutta he kuulevat kuinka kauan askelta tehdään. Reaktivoima osallistuu yhteisen sykkeen ylläpitämiseen.

Hitaassa valssissa yhteinen syke löytyy tukijalan reaktivoimasta sekä liikkeen samanlaisesta alakaaresta ele downswingistä.

Sykkeestä ei pidä tehdä liian monimutkaista asiaa. Liikkeiden organisoituminen on ihmisen sisäänrakennettu ominaisuus. Yleensä oikeanlaisen suorituksen tekemiseen riittää oikean aloitustavan löytäminen. Liikkeen näkyvä osa on hyvin monissa tapauksissa pelkkää vapaata virtausta joka on syntynyt oikeanlaisen initaation seurauksena. Jos ratkaisee ensimmäisen siirron, voi ratkaista koko liikkeen.

6.2. Tango

Tango poikkeaa muista vakiotansseista huomattavasti niin ilmaisultaan kuin tekniikaltaan. Tangon liikekieli on yhtä tunteikasta ja rikasta kuin tangomusiikkikin. Tango ilmentää dramatiikkaa, rakkautta ja intohimoa. Tangon liikekielessä näkyy pidättyväisyyttä, kontrollia, räjähtävyyttä, hiljaisuutta, voimakasta läsnäoloa, kaikkia mahdollisia liikkeitä nopeasta ja voimakkaasta liikkeestä pysähtyneeseen hiljaisuuteen. Tekniikka ei perustu heiluriliikkeeseen (Swingiin) vaan rytmiin. Lisäksi Tangossa ei ole näkyvää nousua (Wessel-Therhorn 2009, 84).

Mielestäni Tangon opetuksen haasteena on saada Tangosta voimakkaan näköistä ilman liiallista fyysistä voimaa, joka jäykistää kehoa. Kuten muissakin tanssilajeissa, lajin välittämä mielikuva harvoin kertoo mitään lajin suoritustavasta, etenkään aloitteleville tanssijoille.

Lähestymistapani Tangon opettamiseen on funktionaalinen. Funktionaalisen liikkeen oppimisessa käytän transferenssia, jossa haen lyhyintä mahdollista siirtymää eri ominaisuuksissa tavallisen kävelyn muuttamisessa Tangomaiseksi liikkumiseksi. Somatiikassa puhutaan kehon kokemuksesta ja viisaudesta. Kaikilla kehoilla on pääosin samanlainen pitkä kokemus kävelyn tuottamisesta, joten sen käyttäminen opetuksen pohjana on mielestäni järkevä ratkaisu. Kaikki vakiotanssiminen perustuu kävelyyn, mutta mielestäni Tangossa on suurin vaara harhautua luontevasta liikkumisesta liiallisen voiman käytön, tanssiasennon ja suoritustavan vuoksi.

Tangon tempo on lähellä keskimääräistä kävelytempoa. Hitaat askeleet ovat normaali kävelytempoa hitaampia ja nopeat askeleet normaali kävelyyn verrattuna hieman nopeampia. Kävelyn taso on normaalien kävelyn tasoa hieman alempana ja askeleet hieman viivästetympiä. Tangon voimakkaan olemuksen ja tanssin intensiteetin luominen tapahtuu kehon sisältäpäin pidentämällä kehoa. Miehen voimakasta asentoa korostaa selän pitäminen edessä, jota käsiteltiin valssin tilaa käsittelevässä osiossa.

Miehen pitkä ja edessä oleva selkä saadaan aikaiseksi harjoittelemalla tuolille istumista. Kun tuolin etureunaan istutaan hitaasti ja hallitusti, antamalla lantion johtaa liikettä ja selän hieman taipua eteenpäin, tapahtuu alaselässä pidentymistä. Pidentyminen pidetään istumaan päästyä. Samanlaisen mutta pienemmän liikkeen kautta haetaan miehen asento Tangossa. Samalla kertaa saadaan tanssin taso hieman alemmaksi (polvet kevyesti eteen koukkuun) sekä selän pidennys.

Yllä mainitut toimenpiteet vaikuttavat kävelyyn automaattisesti. Askeleista tulee viipyvempiä koska jalalla ei ole tilaa heilahtaa. Jalat poimitaan ja asetetaan yksilöllisesti vartalon eteen. Sinänsä suoritus on jo oikean suuntainen, mutta rennon oloista liikkumista haittaavat mielikuvat oikeanlaisesta liikkumisesta, joita varmasti on jokaisella aloittelevalla tanssijalla. Tuon mielikuvan tavoittelu valjastaa lähes kaikki lihakset sen toteuttamiseen. Liikkumisesta tulee varovaista, kömpelöä ja horjuvaa. Tässä tilanteessa on tärkeintä purkaa ylimääräinen jännitys lihaksista ja sallia jaloille rento ja luonteva liikkuminen. Jalkojen jännitykseen vaikuttaa erityisesti se että kanta-askeleen ottamisen yhteydessä ei päkiän heti sallita laskeutua maahan vaan tasapainoillaan hetki kannan päällä painon rullatessa jalan yli. Päkiän tulisi ”imaista” heti lattiaan kiinni ja painon tunteen asettua kohti lattiaa, jotta ylimääräinen jännitys poistuisi jaloista ja kehosta. Rentouden löytämiseksi jokaisen on hetki syytä tutkia omaa liikettään omaan tahtiin ja unohtaa mielikuvat joita lajikulttuurin puolelta meille tarjoillaan.

Luonteva askel löytyy erilaisten dynaamisten tekijöiden keskiöstä. Jos askel on liian lyhyt, sen ajoitusta ja liikettä joutuu kontrolloimaan jolloin suoritukseen osallistuu enemmän lihaksia johtuen liikkeen hienomotorisesta luonteesta, mikä puolestaan vaikuttaa liikkeen sujuvuuteen. Jos askel on riittävän pitkä niin kehon ja kehonosien paino osallistuu liikkeen sujuvuuteen, jolloin koordinaatiota ja lihaskontrollia ei tarvita niin paljoa ja liike näyttää luontevammalta.

Koko suorituksen tai sen osan ajoituksen ajalle pitää löytyä liikettä, jotta liikettä ei tarvitse alkaa rajoittamaan, esimerkiksi rajoittamalla lyhyen askeleen

saapumista askeleelle liian ajoissa. Tavoite on saada aikaan vapaata liikkumista ajoittamalla liikemäärä tai suorituksen osatekijät käytettävään aikaan.

Erityisesti aloittelevia tanssijoita tulee harjoituttaa käyttämällä reilua liikettä, jotta liikkeen (painon etenemisen tai kehonosien liikkeen) voi tuntea. Liika aika ja eturytmiin tanssiminen kertoo myös liikkeen yksityiskohtien puutteesta.

Musiikkia ei saada tanssittua täyteen.

Rudolf Laban on tutkinut miten aika, paino ja tilatekijöiden muutokset vaikuttavat liikkeen suoritustapaan (Newlove & Dalby 2004, 146). Sama vertailu voidaan tehdä myös Tangon askelten osalta. Periaatteessa kaikkia mahdollisia askelia ja kuvioita voidaan tehdä kaikkiin mahdollisiin rytmeihin ja niiden dynaamisiin vaihteluihin. Liikkeeseen käytettävä aika ja tila vaikuttavat askeleen suoritustapaan. Jos esimerkiksi kontrolloitu hidas kävely muutetaan joksikin muuksi nopeasti eteneväksi liikkeeksi, muuttuu jalkojen liike olennaisesti. Kontrolloidut askeleet muuttuvat pidemmiksi ja rennoiksi. Jalat näyttävät heittelevän (release) eteenpäin kun jalan paino saa lisää liikemäärää joka avustaa jalkojen siirtelyä. Jalat siirtyvät rennosti, vahvasti ja määrätietoisesti paikasta toiseen ja jalan paino asettuu helpommin lattiaan. Itse jalkaterässä voi kontrolloidun painon asettumisen lisäksi vähäisesti näkyä niin sanottua ”flick” – liikettä.

Suoritustavat ovat ihmisessä sisäänrakennettuja. Eniten luontevia suoritustapoja aloittelijoiden osalta haittaavat kulttuurista itsestään lähtöisin olevat valmiit mallit. Muutoin liikkeen suoritustapaan vaikuttaa ihmisen kehon toiminta, rakenne (luut), lihakset ja sidekudosverkko.

Edistyneempien tanssijoiden osalta käyttäisin lähestymistapana tunnetta ja mielikuvaa Tangon tanssimisesta, koska se lopulta on hyvin tunteellinen ja esittävä tanssi. Mikään tekninen ohje ei pysty tavoittamaan tanssin ja liikkeen täydellisyyttä.

6.3. Wienin valssi

Wienin valssia pidetään yleisesti juhla tanssina ja se eroaa hitaasta valssista muutenkin kuin tempon osalta. Temposta johtuen (180 bpm) Wienin valssia tanssitaan alempana kuin hidasta valssia, koska lattiasta tarvitaan tukea liikkumiseen ja ajan puute estää suurien nousujen tekemisen. Wienin valssin nousu on lähinnä palautumista ”nollatasoon”. Tanssille luonteenomaista ovat voimakkaat alakaaret eli downswing (Wessel-Therhorn 2009, 78).

Hidasta valssia käsittelevässä osuudessa käytiin läpi ns. lateraalisen swingin tuottaminen. Temposta (aika) ja liikemäärästä (virtaus) johtuen lateraaliswing kuljettaa kehoa ja jalkoja voimakkaasti eteenpäin. Keholla painavimpana ruumiinosana on dominoiva rooli liikkeen eteenpäin viemisessä.

Wienin valssi on vauhdikas tanssi, mutta vauhtia ei saa tuottaa juoksemalla salia ympäri. Pääosa vauhdista syntyy voimakkaalla downswingillä sekä jalkojen jatkuvalla ja tasaisella reaktivoiman tuottamisella. Liikemäärä on suoraan verrannollinen reaktivoiman määrään ja kestoon. Jalkojen tulee avustaa heiluriliikkeen tuottamista siten, että reaktivoima pysyy jatkuvana koko iskun ajan (määrällä ei ole suurta merkitystä). Reaktivoiman kestolla viitataan siihen, että reaktivoimaa pitää tuottaa koko askeleen iskun ajan. Painoa ei saa luovuttaa jalalta toiselle liian aikaisin.

Alakaarta eli downswingiä voi harjoitella hitaassa valssissa mainitulla yksiaskelvalssi harjoituksella. Tällöin käden alakaari lisää kehon alakaaren painon tuntua ja juurruttaa tukijalan paremmin lattiaan. Yksiaskel harjoituksen voi tehdä myös parin kanssa siten, että pari on lähes normaalin tanssiasennon edellyttämällä paikalla, mutta pienen etäisyyden päässä. Oikea käsi laitetaan parin selkään vyötärön korkeudelle. Harjoituksessa tehdään jatkuvaa oikeaa käännöstä mutta yhdellä askeleella. Lateraalisingin alakaari tuo parityöskentelyyn voimakkaan vuorottelun tunnun, mikä lisää näyttävää vuorovaikutusta yhteiseen liikkeeseen.

Huolimatta tanssiurheilun luokittelusysteemistä, Wienin valssin harjoittelu tulisi aloittaa jo harrastuksen alkuvaiheessa. Nopea valssi on helpompi tanssia kuin useimmat muut vakiotanssit, jotka perusmuodoissaan ovat melko hitaita ja siten hankalampia aloittelijalle. Nopeassa liikkeessä pystyy harjoittelemaan kehon liikkumista ja muutenkin tuntemaan eri kehonosien painoa mikä on edellytys luontevalle liikkumiselle. Teknisistä yksityiskohdista ei välttämättä tarvitse tietää muuta kuin tanssisuunnat, jalkatyö sekä nousut ja laskut lähinnä downswingin näkökulmasta.

6.4. Foxtrot

Foxtrotin eräs vaikeimmista asioista on askelkuvioiden erottaminen toisistaan. Foxtrotissa liikkuminen on kauttaaltaan hyvin saman oloista kävelyä, ainoastaan rytmitys, askelsuunta, nousut ja laskut sekä tanssiparin välinen asento vaihtuu. Samalla Foxtrotin hidas liukuva liike tekee siitä myös teknisesti hyvin haastavan. Sujuvan yhdessä tanssimisen aikaansaaminen edellyttää sujuvaa painonsiirtoa, oikea-aikaista rytmitystä, oikeaa jalkatekniikkaa, kallistusten käyttöä, vastaliikkeitä, kylkijohtoisuutta ja käännösmäärien hallintaa.

Tanssissa käytetyt eri tekniikat toistuvat tanssikuvioista toiseen, mikä helpottaa tanssin hallintaa. Kuvioiden tunnistaminen on kuitenkin hankalaa Foxtrotin opettelun alkuvaiheessa, sillä kaikki kuviot näyttävät hyvin samanlaiselta ja niistä on vaikea erottaa mistä kuvio alkaa ja mihin se päättyy. Tanssin oppiminen helpottuu, mikäli tunnistaa tanssikuviot sekä kuvioiden teknisten suoritustapojen yhtäläisyydet ja erot.

Jumppapallo toimii hyvin parin korvikkeena. Se on tanssiparin torso, jota voi ohjata puolelta toiselle oman kehon rotaation avulla. Jumppapalloa käytetään siten, että se on tanssijan käsien välissä, kädet tanssiasennossa lapa tuettuna. Tanssiparin keskinäinen liikkuminen ei ole samanlaista vaan tanssijoiden erilaiset liikeradat luovat paritanssiin oman dynamiikan tai liikkeellisen vuorovaikutuksen, joka auttaa tanssijoita omissa suorituksissa mm. erilaisissa

käännöksissä, pyörähdyksissä tai suunnan vaihdoksissa. Jumppapallon painosta johtuen vuorovaikutuksessa tarvittavan parin painon liikemäärän ja – suunnan palaute ei ole suuri mutta riittävä. Pallon kanssa tanssija voi kuvitella mihin suuntaan parin liike jatkuisi erilaisissa tanssikuvioissa tai missä kohtaa pari sijaitsee suhteessa itseensä. Tämä on etu sillä normaalisti aloittavilla tanssijoilla kumpikin keskittyy omaan suoritukseensa jolloin tanssillista vuorovaikutusta ei ole.

Foxtrotin NFR eli no foot rise – tekniikkaa voi harjoitella yksinkertaisella kävelyharjoitteella. Tanssija kävelee itselleen sopivaan tahtiin normaalisti ja aina toisella jalalla (esim. oikealla) painaa jalkaa hivenen voimakkaammin kohti lattiaa. Tällöin tuotettu voima (reaktiovoima) työntää tanssijaa yhtä voimakkaasti pois päin lattiasta ja tanssijan vartalon oikealla puolella tuntuu hivenen enemmän vartalon kannatusta.

Foxtrotin perusominaisuutta eli kävelyä voidaan harjoittaa myös seuraavalla harjoituksella. Tanssija liikkuu taaksepäin sulka – ja kolmiaskeleella. Kädet osoittavat ylöspäin ja jalat tavoittelevat lattiaa liikkumisen aikana. Kehossa syntyy kahdensuuntainen liike eli oppositio joka toimii liikkumisessa potentiaalienergian tavoin ja tekee liikkumisesta ”kiinteämmän” oloista, kehoon syntyy enemmän yhteyttä torson ja raajojen välille.

6.5. Quickstep

Quicksteppiä voisi verrata reippaaseen kävelyyn, juoksemiseen, laukkaamiseen, polvennostohyppyihin (step hop) tai muihin vastaaviin perusliikuntaliikkeisiin. Liikerepertuaarista löytyy myös chasse, joka ehkä on ainoa ihmiselle vierasperäinen askelyhdistelmä mutta kuitenkin helposti opittavissa. Muita perustavaa laatua olevia liikkeitä ovat pivot, heiluri, lukko (joka on käytännössä chasse eteen tai taaksepäin) sekä kääntyvä juoksu eli avoin käännös tai juoksupäätte.

Koska liikkeet ovat pääasiassa ihmisen motorisia perusliikkeitä, opetin ne vain rytmittämällä liikkeet haluttuun järjestykseen. Toisin sanoen, en käynyt

kuvioiden tekniikkaa läpi, näytin ainoastaan millaisia askeleita tehdään ja millainen rytmi on. Koreografian opettelussa korostui ainoastaan rytmisen kuvion oppiminen mikä oli kaikille varsin helppoa. Kysymys oli enemmän musiikin tekemisestä jaloilla ja keholla kuin koreografian rakentamisesta. Tanssisarja opittiin siis rytmin välityksellä. Uskon, että rytmin kautta koreografian omaksuminen helpottui huomattavasti. Jos olisin opettanut liikkeiden kautta, opetukseen olisi mennyt huomattavasti enemmän aikaa ja lopputulos olisi ollut heikompi.

6.6. Samba

Seuraavassa esitettyä lähestymistapaa olisin voinut käyttää vakiotansseissakin, mutta jätän sen tekemättä tutkimuksellista matkaa edistääkseni. Jo aiemmin olen esittänyt seuraavanlaisia kysymyksiä: Miten määritetään eri tanssilajit? Mistä tekijöistä ne muodostuvat? Mitkä ovat tanssiurheilun lajien yhtäläisyydet ja erot? Mikä on taidon ydinosa? Mikä harjoittelussa on olennaista? Tässä kohtaa aion myös tutkia millä perusteella nämä tanssilajit ovat olemassa? Tarkastelen lajien olemassaoloa sulkemalla niistä tiettyjä perusominaisuuksia pois eli tarkastelen mitä ominaisuutta ilman emme voi puhua esim. sambamusiikkiin tanssittavasta tanssista sambana. Tanssiurheilussa tämä voi olla lähtökohta ydinominaisuuksien löytämiseksi. Seuratanssipuolella tanssitaan hyvin erilaisilla tyyeillä hyvin erilaisiin musiikkeihin, mikä vaikeuttaa lajien ja musiikkityylien tunnistamista. Vaikka sielläkin puhutaan eri tanssilajeista, niiden selkeä määrittely tuottaa ongelmia tanssikulttuurin rikkauden vuoksi. Määritelmiä voisi selkeyttää pohtimalla mitä ominaisuutta ilman lajin olemassa olo olisi kyseenalaista.

Walter Laird toteaa sambasta seuraavaa: ”Samba – carneval time / happy / exciting / ‘heady’” (Laird 2003, 34).

Ruud Vermey luonnehtii Sambaä käyttäen Labanin liikeanalyysistä tuttua käsitteistöä. Samba korostaa torson joustavuutta. Vyötärö jakaa torson kahteen osaan, rintakehään ja lantioon. Liike alkaa yleensä lantiosta, joka on

painovoiman keskus. Rintakehä sen sijaan on keveyden keskus. Torson joustavuus on verrannollinen musiikin dynaamisiin laatuihin. Käsien tarkoitus on tasapainottaa liikettä, ei ylikorostaa sitä (Vermey 1994, 119).

Sambassa toistuvat kiertyvät liikkeet, jotka täydentyvät supistuvilla, laajentuvilla, taipuvilla ja venyvillä liikkeillä. Taustalla painonsiirto ja matkustaminen tukevat koreografista rakennetta. Peruskuviot matkustavat tilassa korostaen siksakin muotoista liikkumistapaa matkustamisen sijasta. Tilassa ja paikallaan kaartelu ovat tavanomaisia toistuvia tilallisia rakenteita (Vermey 1994, 119-120).

Luonteenomainen rytmi luodaan impulssin ja impaktin vaihteluilla. Jaloissa ja kehossa voi olla eri rytmi (Vermey 1994, 120).

Liikkumisen dynaamisia tekijöitä kuvaa painon raskauden korostaminen, jota leimaa ajallisesti äkkinäiset liikkeet, tilallisesti joustavat kuviot ja kehon muodot sekä liikkeen vapaa virtaus, mutta myös suorat ja sidotut liikelaadut (Vermey 1994, 120).

Edellä olevista määritelmistä nousee esiin joustava ja liikkuva torso, jonka painopiste ja rytmisen keskus on lantio. Hartia seutu sen sijaan pysyy kevyenä ja lantioon nähden rauhallisempänä. Lantiota kierretään ja käännetään, koko torsoa taivutellaan, venytetään, laajennetaan ja supistetaan. Torso on moottori joka pitää osaltaan karnevaalitunnelman käynnissä. Kehon liikkuminen on yhtä dynaamista kuin musiikkikin.

Sambassa torsolla on ihan omanlaisensa tapa liikkua, missään muussa latinalaisamerikkalaisessa tanssissa torso ei liiku sillä tyylillä. Torson liikkuminen nouseekin vahvaksi karaktääriseksi ominaisuudeksi. Toisena vahvana ominaisuutena pidän Samban bouncea eli joustoa, joka antaa oman kontribuutionsa Samban raskaaseen mutta liikkumisen äkilliseen ja dynaamiseen tyyliin.

Seuratanssiopissa näkee tanssittavan Sambaa hyvin monilla erilaisilla askelikoilla. Jopa seuratanssin foksen askelia voidaan nähdä tanssittavan Samban musiikkiin ja tyyliin. Liikkeestä ja liikkumistavasta on tunnistettavissa sekä Foksen askeleet että Samban liikkumistapa. Kummasta tanssilajista on loppujen lopuksi kysymys? Vastauksella ei ole merkitystä tämän työn kannalta, mutta esimerkki kertoo kuitenkin sen miten vahva karakteri Sambamaisella liikkumistavalla on, se on tunnistettavissa myös lajiin kuulumattomista askelikoista, se on täysin omanlainen.

Jos liikkeitä opetetaan pelkästään askelien kautta, näkisin että tämä on hyvin lyhyt vaihe opetuksessa. Torso on iso osa ihmistä ja siten sen vaikutus kokonaisvaltaiseen liikkumiseen on suuri. Lisäksi torson liikkuminen vaikuttaa suuresti tanssin karakteriin tanssin muunlaisen ilmentämisen ohella. Jotta lantio voi liikkua tulee sillä olla tilaa vyötärönsuudulla. Tila saadaan aikaiseksi huolehtimalla siitä että rintakehä pysyy sopivan ylhäällä. Reaktiovoima eli gravitaatiovoiman vastavoima tulee kinohdentää rintakehään, jotta se pysyisi kevyesti kannatuksessa antaen lantiolle sen tarvitsevan tilan liikkumiseen. Reaktiovoima kohdentuu lattiaan jalkojen kautta joka tuo liikkeeseen ja askeliin tarvittavan raskauden. Näin ollen perusharjoittelussa on syytä kiinnittää huomiota seuraavaan asiaan: Kehon nostaminen bouncen (jouston) aikana on samalla rintakehän kohottamista, ei pelkästään esimerkiksi lantion tai torson. Mikäli jalat työntävät lantiota ylöspäin ei tarvittavaa tilaa vyötäröön synny, mikäli jalat työntävät rintakehää ylöspäin, lantio saa sille kuuluvan tilan liikkumista varten, toisin sanoen syntyy eräänlainen ”henkari” – ilmiö, jossa rintakehä roikottaa muuta vartaloa alapuolellaan.

Kuten todettu torso liikkuu hyvin monipuolisesti. Pelkkä perusharjoittelu ja taitotasoluokittelujärjestelmän mukainen pedagoginen eteneminen ei edistä riittävästi samban luonteenomaisen liikkumistavan kehittymistä. Mielestäni harjoittelussa tulee käyttää erilaisia kuvioita taitotasoluokista huolimatta esimerkiksi sooloharjoittelun avulla tunnin lämmittelyvaiheessa. Useimmiten yksin tehty harjoitus mahdollistaa paremmin oman kinesfäärin laajentamisen kuin parin kanssa otteessa tehty harjoitus.

Bouncea eli joustoa voidaan pohtia lihasenergiateknisestä näkökulmasta. Toisaalta tämä voi liittyä yhtä hyvin somatiikkaan tai biomekaniikkaan. Sillä on suuresti merkitystä miten jousto tehdään. Mm. Baletin jousto eli Plié alkaa ”yläkautta”, vakioissa ei tehdä joustoa vaan sääri toimii ikään kuin ”kaasupolkimena” polven liikkeessä eteenpäin. Sambassa voi kuvitella polven ja reiden liikkeen eteenpäin, jolloin perusliikkeissä tarvittava ns. koonto eli ”pelvic tilt” tulee biomekaanisesti perustelluksi. Lihasenergiatekniikan näkökulmasta tämä tarkoittaa liikkeen kannalta oikeiden lihasten työtä ja ”väärien” lihasten rentouttamista, jotta ne eivät estä liikkumista.

Aiemmin on puhuttu myös rennon liikkeen fysiologiasta ja siitä miten rentouden edistäminen vaikuttaa liikkeen painon lisääntymiseen. Aloittelijalla on taipumus jännittää huomattavasti enemmän erilaisia lihaksia mitä liikkeen kannalta on tarpeen ja tämä aiheuttaa sen että liikkeestä ei tule niin painavaa ja rentoa kuin karaktääri edellyttää. Rentoutta ja raajojen painoa tarvitaan myös oikeanlaiseen tilassa liikkumiseen, ei pelkästään painon asettumiseen kohti lattiaa. Ilman raajojen painoa ja rentoutta jaloista menetetään askelten yhteydessä liikkeen dynaamiset ominaisuudet kuten esim. kevyt ”flick” – liike Cruzados walkeissa.

Minun tapani lähestyä asioita on hyvin liikkeellinen, mutta näen suuren potentiaalin tanssin opettamisessa sen tunnelman kautta. Pelkkä mielikuva karnevaalitunnelmasta tuo tanssijan tietoisuuteen niitä valmiuksia joita tanssissa tarvitaan. Tämä on kuitenkin hyvin yksilöllistä riippuen tanssijan kokemushistoriasta ja taitotasosta. Mielikuvan herättämisellä ja tunnelman luonnilla on mahdollisuus nostaa esiin tanssijan luontainen potentiaali tehdä asioita sen sijaan että niitä pitäisi opettaa alusta alkaen. Vaikka tämä mielikuva ja tunnelman luominen ei olisikaan suuresti pääharjoitusmenetelmä, tulee niiden olla jatkuvasti läsnä valmennus- ja harjoitustilanteessa tarvittavan lopputuloksen saavuttamiseksi.

Parityöskentelyssä on omat dynaamiset liikkeelliset ominaisuutensa. Tanssijat tanssivat pääosin avoimessa otteessa kiertäen toisiaan tai vaihtaen puolia. Otteen ja käsien kautta välittyy pariin voima joka mahdollistaa suunnan

muutoksen. Suunnan muutokset ja liike-energiat kompensoidaan lantion tasolla, toisin sanoen lantio on se joka joustaa vastakkaisissa ja suuntaa muuttavissa liikkeissä. Lantio joustaa pääosin kiertämällä.

Samba tulee eläväksi torson ja painon lisäksi myös soitettavan musiikin avulla. Tanssin peilaa musiikin dynamiikkaa. Samba on ainutlaatuinen rytmitanssi. Monesti tanssissa puhutaan tanssin tai musiikin sykkeestä, joka nähdään jonkinlaisena liikettä tai musiikkia ylläpitävän voimana. Sambassa syke kytkeytyy hyvin tuohon karakteriseen liikkumiseen ja sen ylläpitäminen on olennaista kaiken aikaa. Syke on tärkeä saada mahdollisimman aikaisin kehoon, sillä keho varsin painavana ihmisen osana dominoi liikkumisen tempoa ja tyyliä.

6.7. Cha Cha Cha

Paritanssi on aina intiimi tapahtuma, jossa katsoja pääsee kurkistamaan kahden ihmisen väliseen maailmaan. Tanssiurheilun paritanssi on edellisen lisäksi myös tarinan kerrontaa ja esittämistä. Walter Laird kuvaa kirjassaan *The Laird Technique of Latin Dancing* tämän tanssin luonnetta seuraaviin ilmauksiin:

”Cha Cha Cha – cheeky / playful / light – hearted in character” (Laird 2003, 34).

Vermeij analysoi Cha Cha Cha:ta seuraavien käsitteiden kautta: Body, action, space, rhythm ja dynamics. Seuraavassa koontia ja luonnehdintaa näiden käsitteiden avulla:

Cha Cha Chaassa korostus on säärissä ja jaloissa. Jalkojen liikkeessä korostuu erityisesti tapa tehdä painonsiirtoja. Tanssi ei liiku tilassa, vaan pysyy tietyllä alueella. Tanssipari liikkuu yhteisillä ja vastakkaisilla suunnilla luoden ikään kuin dialogin tilassa, joka auttaa luomaan tanssin röyhkeen ja leikkisän luonteen. Cha Cha Chaassa korostetaan hivenen enemmän kehon muotoilua tilassa kuin Sambassa. Tanssissa toistuu jatkuva iskevä rytmitys. Jalkojen ja lantion dynamiikka on erilainen: Jaloissa korostuu nopeat, voimakkaat, suorat

ja sidotut liikkeet, kun lantiossa samaan aikaan näkyy nopea, voimakas, suora mutta vapaa liikelaatu (Vermeij 1994, 121).

Koko keho tarvitaan liikkeen tuottamiseen vaikka lantion ja jalkojen käyttö korostuu tässä tanssilajissa. Cha Cha Cha on samalla tavalla juureva tanssi kuin muutkin latinalaistanssit, liikkumista luonnehtii voimakas jalkojen, lantion ja torson käyttö. Voiman tuotto ei ole jatkuvaa vaan se on yhteydessä liikkeiden ajoitukseen ja koordinaatioon. Liikkeet edellyttävät voiman ja rentouden vaihtelua oikea – aikaisesti. Aloittelevan tanssijan liikkeessä on havaittavissa jatkuva voiman käyttö (tai sen puute) ja liikkeen tuottamiseen osallistuu myös tarpeettoman suuri määrä lihaksia. Lisäksi voima ei ole staattista voimaan vaan dynaamista, monipuolista ja kehosta ulospäin suuntautuvaa, kehoa pidentävää voimaa.

Hyvässä tanssissa näkyy voiman ja rentouden vaihtelut, mutta lajiin sisältyvien elementtien analyysi on hyvä tehdä aloittavan tanssijan näkökulmasta. Pelkän lihastyön näkökulmasta ei välttämättä opita lajin ydinasioita ja näin ollen perusta jää puutteelliseksi.

Kysynkin jälleen mitä ilman emme voi puhua Cha Cha Cha – nimisestä tanssista. Kuten muissa tansseissa musiikki määrää pitkälti sen millaiseksi tanssi muodostuu. Musiikin iskevä 4&1 – sekä kevyempi 2&3 – rytmitys luo pohjan tanssin perusaskeleelle. Rytmitys on kuin komento joka pakottaa ottamaan Chasse askeleen iskuilla 4&1. Lähes kaikkiin tanssin kuvioihin sisältyy Chasse – askel jossain muodossa, lukkoaskeleena, Chasse-askeleena, volta-tyyppisenä askeleena jne. Sama 4&1 – rytmitys voi näkyä myös muussa liikkumisessa ja kehossa. Erityisesti jalkojen rytmitystä korostaa niiden voimakas olemus ja suoruus (kuvittele sama pehmeillä jaloilla, korostuisiko jalkojen liike yhtä lailla myös silloin?). Myös musiikin dynamiikka tukee tätä suoritustapaa.

Cha Cha Cha musiikin ja sanoitukset ovat myös hyvin leikkisiä mikä tekee tanssista myös hyvin leikkisän sekä myös flirttailevan. Musiikin tunnelma antaa syyn tanssiparin ilmeille, eleille ja asennoille. On myös jotenkin loogista, että Cha Cha Cha on ei-progressiivinen tanssi eli ei liiku tilassa kuten esimerkiksi

Samba. Tietyllä alueella tanssiminen korostaa ja mahdollistaa paremmin parin välisen vuorovaikutuksen ja luo intiimimmän atmosfäärin.

Cha Cha Cha sisältää paljon toistoa. Peruskuvioissa toistuu askelina 4&1 – rytmitys, joskus myös 2&3 ja paljon käytetään myös erilaisia jatkuvia lukko- tai chasse – askelia. Kuvioissa voi toistua myös muunlaiset liikeyhdistelmät, kuten esimerkiksi Cuban Breikeissä, New Yorkeissa, erilaisissa paikanvaihdossa ja daamille tehtävissä rotaatioissa. Näille yhteistä on jatkuva suunnan vaihtaminen rotaatioiden ja painonsiirtojen avulla.

Liikkeiden jatkaminen kehon fyysisten rajojen ulkopuolelle on myös lajinomaista, mutta en sisällyttäisi sitä Cha Cha Chaan määrittelyyn koska Cha Cha Chaata voidaan tanssia monissa eri yhteyksissä eikä esim. sosiaalisissa tilanteissa se ole tarkoituksenmukaista.

Cha Cha Chaan voimakas musiikin rytmiin sidonnainen askelten rytmitys ja niiden sidottu liikelaatu edellyttää, että jokainen askel on voimakas ja lattiaa kohti suuntautuva. Näkisinkin, että on ensisijaisen tärkeää, että askeleet kohdistuvat aina ensisijaisesti kohti lattiaa ennemmin kuin askel kuvioihin, sillä askelkuvioihin fokuoiminen vähentää askeleen painoa ja edistää tilassa liikkumista mikä ei ole tarkoituksenmukaista. Tavallaan askeleethan ovat musiikin rytmin jatke, jolloin voisi ajatella rytmin tekemistä jaloilla kohti lattiaa. Näin ollen esim. chasse ei ole sivulle – yhteen – sivulle askelkuvio vaan ennemmin cha-cha-cha – merkinen rytmikuvio kohti lattiaa. Tässä tanssissa on tärkeä huolehtia liikkeen rytmistä ja liikkeen dynamiikan vastaavuudesta musiikin dynamiikkaan.

6.8. Rumba

Rumba on tanssi, jonka kautta on hyvä opettaa erilaisia latinalaistansseihin liittyviä perusasioita. Rumba on hidasta ja liikkuminen edellyttää monipuolista torson ja jalkojen käyttöä. Rumban perusliikuntaharjoitukset tukevat muiden latinalaistanssien harjoittelua ja esim. viennin ja seuraamisen opettamisessa ja

harjoittelussa se on erinomainen. Toisin kuin yleensä luullaan, Rumba ei ole romanttinen kosiotanssi vaan ennemmin houkutteleva tai viekoitteleva luonteeltaan.

”Rumba – earthy / sensuous / enticing (not romantic)” (Laird 2003, 34).

Fyysisesti Rumbassa korostetaan lantiota. Nainen korostaa lantionsa liikkeitä fokuoimalla ja näyttämällä myös tietoisuuden tästä korostuksesta. Mies korostaa lantiotaan tietoisena liikkeistään, mutta fokuoi tanssipariinsa. Rumbassa kävelyjen tarkoitus ei ole matkustaa tilassa vaan tuoda painon siirrot esiin. Tämä painon siirtely yhdessä kehon kiertymisen kanssa tuo Rumban olennaisimman karakterin esiin. Koreografisesti tanssi ei liiku tilassa, mutta se syntyy tilassa parin keskinäisen kiertylyn, liukumisen ja ohittelun seurauksena yhteisessä tilassa. Tanssissa on enemmän korostusta muotoiluun ja suunnitteluun kuin Cha Cha Chaassa tai Sambassa, vaikkakin kyseessä on enemmän dynamiikan muotoilu ja vaihtelut. Rumba on alati uudistuva tanssi (Vermeij 1994, 122).

Rumba on fraseerattu liikkeellisesti siten, että siinä vaihtelevat impulssin ja impaktin liikelaadut. Liikelaadut sulautuvat yhteen luoden jatkuvuutta liikkeeseen. Vaikka liikkeessä on erilaisia aksentteja niiden tarkoitus ei ole pysäyttää tanssia vaan ennemmin luoda jatkuvan liikkeen virran. Rumba yhdistää liikkeessään sen raskauden vapaaseen liikkeen virtaan sekä joustavaan kehon käyttöön vaikka Rumba kävely itsessään on hyvin sidottua, suoraa ja nopeaa (Vermeij 1994, 122).

Kuten muissa latinalaistansseissa, Rumbassakin jaloilla on hyvin erilaiset liikelaadut kuin keholla. Tämä johtuu siitä, että raajojen liikkeet lähtevät kehosta, jolloin monesti ne ikään kuin tilallisesti jatkavat liikettä vielä kehon fyysisten rajojen ulkopuolelle, jopa silloin kun esimerkiksi lattia tulee jaloille vastaan. Tanssi ja energia näyttää sinkoilevan tanssijan fyysisen kehon ulkopuolelle. Tätä ajatusta on hyvä toteuttaa myös harjoittelussa sillä silloin raajat saavat tarvittavan suoruuden ja kun äärimmäiseen ulottuvuuteen

mennään nopeasti, liikkeen rebound pystyy palauttamaan raajan takaisin jolloin liike säilyy myös jossain määrin taloudellisena.

Rumba edellyttää torsolta hyvää liikkuvuutta ja torson hyvä liikkuvuus on suorassa suhteessa siihen miten helppoa Rumban tanssiminen on tai miltä se näyttää. Oppilas ei välttämättä oivalla miten paljon liikettä (kiertoa) torsossa tarvitsee olla tai miten kehoa kannatetaan (molempia tarvitaan sopivassa suhteessa). Olen huomannut, että liikkuminen yleensä paranee jos oppilasta hivenen nostaa kallonpohjasta tai avustaa rotaation tekemisessä kiertämällä käsillä kevyesti lapaa ja suoliluuharjaa eri suuntiin. Oppilaan havaintokyky ja suoritus kehittyy kun hän huomaa, että kehossa on käyttämätöntä kapasiteettia näiden molempien suhteen.

Periaatteessa mitkä tahansa askeleet voivat olla Rumbaa, jos sen noudattaa edellä kuvattuja vaatimuksia ja suoritustapoja. Rintakehän ja lantion välinen rotaatio siirtää jalan uuteen paikkaan ja sen jälkeen paino asetetaan jalalle painamalla jalka kohti lattiaa. Paino asettuu jalalle päkiän kautta. Taaksepäin astuttaessa jalkaterä rullaa kohti lattiaa. Käytännössä kaikki askeleet ovat johdettavissa vartalon rotaatioista, diagonaaleista tai muista torson muodoista johdetuista liikkeistä. Liikkuminen ei edellytä askelten ottamista vaan jalkoja siirretään paikasta toiseen vartalon, erityisesti lantion avulla.

Rumban karaktääriin kuuluu sitkeys, juurevuus, torson monipuolinen liikehdintä (kiertyminen, diagonaalit, muotoaminen). Erityisesti juurevuus ja painokkaat nopeat askeleet yhdistettynä kokonaisvaltaisesti hitaaseen liikkumiseen luovat tanssiin draamaa ja intensiteettiä. Läsnaolo tanssissa ja hetkessä näkyy painon korostamisena, ajan hallitsemisena (hidas liikkuminen mutta nopeat askeleet), oman tilan laajana käyttönä ja liikkeen jatkuvana virtana.

Cha Cha Chaassa korostuvat jalat, Rumbassa korostuu enemmän lantio, mutta jaloillakin on osuutensa. Lantio on osa torsoa, joka muotoaa liikettä. Kehon muodoilla on myös oma osuutensa parin välisessä dialogissa. Erilaiset muodot

viestittävät olemassaolollaan sitä, mitä daamin liikkeessä tapahtuu seuraavaksi. Muoto on vientiä fyysisen viennin lisäksi.

Rumban avulla on helppo opettaa viennin ja seuraamisen logiikkaa. Vienti ja seuraaminen kulminoituu erilaisiin rotaatioihin, jotka yleensä tapahtuvat yhden jalan päällä sekä erilaisiin suunnan vaihtoihin. Lisäksi kehon muotoamisella on omat semanttiset merkityksensä kommunikaatiossa.

Kun kehon kinesteettinen ketju on kohdillaan, voi mies välittää pienenkin liikkeen daamiin käsiensä välityksellä. Miehen rotaatio muuttuu daamin rotaatioksi tai miehen suunnan vaihto muuttuu daamin suunnan vaihdoksi. Vientitapahtuma on dynaaminen. Viemisen ja seuraamisen välillä on pientä viivettä, jolloin erilaiset tavat reagoida tuottavat tanssiin erilaista tarinaa.

Rumbaa voi harjoitella soolona, silloin joutuu käyttämään kehoa monipuolisesti. Askeleet voivat olla periaatteessa ihan mitä vaan, kunhan keho noudattaa lajin karaktääriä. Parin kanssa harjoitellessa voi tutkia mitä eri liikkeiden sisällä tapahtuu. Esimerkkinä seuraavanlainen vientiharjoitus: Mies seisoo jalat tukevasti erillään ja nainen hänen edessään esim. paino vasemmalla jalalla. Otteena on kaksoisote. Nainen tekee erilaisia vartalon rotaatioita yhden jalan varassa kuljettaen vapaata jalkaa puolelta toiselle tai ristiin etten tai taakse. Mies pyrkii pitämään asentonsa paikallaan ja kuuntelee daamia käsiensä kautta. Tässä harjoituksessa voi tuntea naisen liikkeet mutta samalla huomata mitkä lihakset omassa kehossa aktivoituvat. Nyt harjoituksen voi tehdä toisin päin. Mies pysyy samassa asennossa mutta vie naista tekemällä äsken kokemiaan rotaatio liikkeitä, eli käännetään tässä vaiheessa prosessi toisin päin.

6.9. Paso Doble

Paso Doble poikkeaa muista latinalaistansseista siinä, että se ei sisällä samanlaista lantion käyttöä kuin muut tanssit. Musiikki on suoraa ja marssimaista, jonka vuoksi tanssissa on paljon kanta-askelia.

”Paso Doble – intense / focused / dramatic” (Laird 2003, 34).

Paso Doblessa korostuvat käsivarret, kyynärpäät, ranteet ja sormet. Myös jalat korostuvat. Kanta-askleet luovat Paso Doblen rytmisen rakenteen ja torso, joka antaa liikkeelle sen lajinomaisen muodon. Näiden kehonosien yhteistyö luo Paso Doblelle sen Espanjalaisen karaktäärin (Vermey 1994, 123).

Paso Doble liikkuu tilassa. Sen karaktääri luodaan toistuvasti sellaisella liikkeellä, jossa kierteinen liike yhdistyy venyvään liikkeeseen. Tämä tanssi on eniten muotoiltu kaikista viidestä latinalaistanssista. Kehon muodot ovat selkeästi muodostettuja ja asentomaisia. Parien välillä on vahva tilallinen jännite. Tanssin muoto luodaan tilaan kuvitteellisilla viittaliikkeillä ja rondéilla. Muoto kehittyy ja kasvaa tilassa ja lisäksi liike jatkuu tanssijan fyysisten rajojen ulkopuolelle. Paso Doblen kuviot ovat kaikista latinalaistansseista selkeimpiä, johtuen siitä, että musiikki pitkälti määrää liikkeen suunnan ja muodon. Liikkeet ja asennot ovat kolmiulotteisia ja niissä on vahva focus. Paso Doble korostaa erityisesti tilallisia muotoja ja sitä kautta korostaa tanssin ylpeyttä ja arvokkuutta (Vermey 1994, 123).

Paso Doblen luonteenomainen rytmi syntyy jalkojen iskevän fraseerauksen sekä käsien ja yläkehon jatkuvan fraseerauksen kautta. Tämä kontrasti auttaa luomaan draamaa tanssin sisällä, joka on Espanjalaisille Flamenco – tanssille tyypillistä. Kaikki liikkeet kulkevat pois päin torsosta ja kurvaavat sitten takaisin keskustaan. Liikkeissä on hieman enemmän ”voimaa” paluuvaiheessa kuin ulospäin suuntautuvassa liikkeessä. Ikään kuin jokaisessa liikkeessä olisi näkymätön takaisin veto. Jaloissa toistuvat suorat, sidotut, vahvat ja nopeat liikelaadut sekä koko kehon liikkeissä suorat, voimakkaat, jatkuvat ja sidotut liikelaadut (Vermey 1994, 124).

Paso Doble sisältää paljon liikkeellistä oppositiota eli tilannetta, jossa kehon eri osat asettuvat vastakkaisiin suuntiin luoden tilallisen jännitteen kehon sisään. Oppositio on tavallaan myös kehon sisäisen energian tai linjausten suuntaamista tilassa eri suuntiin. Oppositiota voi olla kaikkiin kolmiulotteisen

tilan mahdollistamiin suuntiin ja useampaan suuntaan samanaikaiseksi. Tästä syntyy Pason ”asentomaisuus”, ylpeys ja arvokkuus.

Jalat marssivat, mutta kädet ja torso muotoilevat tilaa laajoilla kaarilla. Käsien jännite on aina kohti kehon keskustaa eli raajoja ei yleensä ”roiskita” kehosta ulospäin kohti yleistä tilaa. Kuvitteelliset muodot ”viitan kanssa tanssiminen” muotoavat myös tanssia. Monesti on sanottu, että daami on viitta joka muotoillaan miehen tilan käytön muotoihin. Paso on mahtailutanssi, jossa omaa ja yleistä tilaa käytetään massiivisesti. Tilaa voidaan piirtää keholla, käsillä ja jaloilla. Paso Doblessa tanssija on ajan, tilan ja painon herra. Liikkeiden transformaatiot ovat minimalistisia eli liikkeet pyritään kytkemään yhteen yhdeksi virraksi.

Näkisin, että opposition käsitteen opettaminen ja harjoittaminen heti alusta alkaen on tärkeää. Se on ominaisuus jota voidaan hyödyntää myös muissa latinalaistansseissa sekä tietysti olennaisesti vaikuttaa myös Pason omaan karaktääriin. Paso viestii paljon muotokielellään. Pasossa on erilaisia asentoja. Näkisin näiden asentojen tarjoamisen erilaisten harjoitusten sisällä tärkeäksi. Pasa voidaan harjoittaa myös oikealla viitalla, joten se luo harjoitteluun enemmän kaivattuja konkreettisia mielikuvia tai työkaluja, kun yleensä on kova työ hahmottaa kehon sisäisiä tapahtumia.

Paso Doble sisältää loppujen lopuksi hyvin yksinkertaisia perusliikkeitä, joiden muotoamisella saadaan hyviä harjoitussarjoja myös alkeistasolle. Näitä liikkeitä ovat mm. Spanish Line, Press Line, Chasset, Walks, Steps, Appel, Elevaatiot, Side steps, Promenade position, Counter Promenade Position. Periaatteessa mikä tahansa askellus tai marssiminen voidaan muotoilla muistuttamaan Paso Doblea, joten tanssin aloittaminen on melko helppoa musiikinkin ollessa marssimusiikkia. Koska jalat voi jättää kerrankin vähälle huomiolle, voi Pasosta tehdä vaikka pelkästään ”käsitanssin”. Erilaisilla käsien liikkeillä ja liikeradoilla voidaan aloittaa kehon muotoaminen. Viimeisenä lisätään tanssiin askeleet ja tilassa liikkuminen.

6.10. Jive

Jiven perussykettä verrataan monesti koripallon pomputteluun. Walter Laird kuvaa Jiveä seuraavalla tavalla:

”Jive – radiant / lively / animated – retaining a quality of sophistication” (Laird 2003, 34).

Jivessä on eroteltavissa kaksi päätyyliä, kansainvälinen ja autenttinen. Kansainvälisessä tyyliässä on vaikutteita Eurooppalaisesta rock´n´roll – kulttuurista, kun taas autenttisessa tyyliässä on vaikutteita Afrikkalais-Amerikkalaisesta tyylistä (swing-pohjainen tyyli) (Vermey 1994, 125).

Kansainvälinen tyyli korostaa potkuja, jalan pyyhkäisyjä (flick) ja eleitä. Rytmisesti tanssissa korostuu jatkuva rebound. Autenttisessa tyyliässä liikkeessä korostuu ”nojaaminen” ja liikkeen vieminen painopisteen yli, jolloin liike korostaa torsoa ja lantiota. Molemmissa tyyliässä pari liikkuu kohti ja pois päin parin yhteisestä keskuksista sekä kiertää sitä. Yhteinen keskipiste muodostuu käsiotteeseen. Kansainvälisessä tyyliässä korostuu suorat, nopeat, kevyet ja sidotut liikelaadut, kun taas autenttisessa tyyliässä korostuu nopeat, joustavat, raskaat ja vapaat liikelaadut (Vermey 1994, 125).

Seuraavassa pohdin Jiveä autenttisen tyylin kautta. Jivelle on luonteenomaista pomppiva tai bouncaava perussyke. Se on lähes poikkeuksetta kaikissa kuvioissa. Jiven bounce syntyy periaatteessa samalla tavalla kuin Sambankin, painamalla jalkoja kohti lattiaa keho nousee ylöspäin. Tämä sama ilmiö tuottaa myös yhden Jiven perusliikkeistä, nimittäin Chassen. Chasse edellyttää että keho on menosuuntaan ”kallellaan”. Asian voisi ilmaista myös niin että kyseessä on torson diagonaali asento.

Jiven monet liikkeet sisältävät myös käännöksen tai pyörähdyksen. Nämä tulee rakentaa siten, että bounce ja torson kierto seuraavat saumattomasti toisiaan. Jiven muotokieli on kehittynyt sellaiseksi, että käännöstä tai pyörähdystä edeltävillä ja seuraavilla kehon torson muodoilla on yhteys toisiinsa.

Pyörähdyksen tai käännöksen kulminaatiopiste on muodon vaihtopiste. Toisin sanoen edeltävän kuvion muodon vaihtamisesta seuraavaan syntyy myös käännös tai pyörähdys. Muodon vaihtamisen nopeus tai voima vaikuttaa siihen tapahtuuko käännös vai pyörähdys. Bouncen ajoittaminen kulminaatiopisteeseen edesauttaa muodon vaihtumista. Esimerkki tästä on daamin suoritus kuviossa American spin. Käännöskohtaan saavutaan chasse – askeleella lantio kiertyneenä vastapäivään. Käännös aloitetaan bouncella ja liikettä jatketaan lantion nopealla kiertämisellä myötäpäivään, jolloin seurauksena on pyörähdyksen näköinen liike. Itse suoritus on kuitenkin ennemmin voimakas kiertyminen akselin ympäri yhdistettynä käännösmäärien taitavaan jaksotukseen.

Jive sisältää myös erilaisia perusaskelia, jotka on maustettu erilaisilla torson muodoilla. Muodot kannattaa lisätä heti opetuksen alkuvaiheessa, koska torson merkitys askeltenmuodostuksen kannalta on hyvin samanlainen kuin Rumbassa, muoto on se joka siirtää jalan paikasta toiseen.

7. TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän matka alkoi kiinnostuksestani somatiikan hyödyntämisestä tanssiurheilun opettamisessa, mutta tässä kohtaa huomaan tämän työn olevan paljon muutakin. Tämä oli pedagoginen tutkimusmatka, joka jäi kesken kaikessa laajuudessaan, mutta se ei haittaa minua. Uskoni somatiikkaan ja kaikkeen siihen muuhun mitä tämä on tuonut tullessaan, on lujittunut. Jatkan tästä tämän prosessin jälkeen, mutta huomaan aihealueen laajuudesta johtuen sen tarvitsevan jonkin verran uudelleen jäsentämistä.

Erilaiset käsitteet ja teoriat liittyvät tiiviisti toisiinsa. Ne sekoittuvat, limittyvät ja täydentävät toisiaan. Esimerkiksi muodon käsite aukeni minulle vasta kun hoksasin yhdistää siihen painon käsitteen, sitä ennen en täysin ymmärtänyt miten muoto vaikuttaa tanssissa. Toisin sanoen muodon käsite täydentyi. Uskon, että se voi täydentyä vielä ja sama on kaikkien muiden käsitteiden kanssa.

Huomasin myös sen, että opettajan on valittava kulloinkin käyttötarkoitukseen sopivin teoria. Kaikkea ei voi käyttää kaiken aikaa. Erilaiset teoriat ovat työkaluja ja tarjoavat mahdollisuuksia ja ratkaisuja opetustilanteissa.

Tanssiurheilu on kansainvälisesti iso instituutio, jonka kulttuuri on syvällä tanssijoissa, opettajissa ja muissa toimihenkilöissä. Tämä työ ja sen ajatukset poikkeavat hyvin normaalista käytännöstä, mutta käytetyn kirjallisuuden perusteella en ole kuitenkaan ainoa. Tanssiurheilu on kehittynyt jatkuvasti tanssimuotona ja kilpaurheilulajina, mutta opetusmenetelmät eivät ole kehittyneet samassa tahdissa.

7.1. Opetuksen lähtökohdat

Koska henkilökohtainen tutkimusmatkani on vielä kesken, en halua nostaa kehollisuutta, somatiikkaa tai mitään muutakaan teoriaa opetuksen lähtökohdaksi. Mielestäni kukin valitsee itse opetukseen sopivimman

lähtökohdan. Kuitenkin huomaan, että tässä työssä olen huomattavan usein käsitellyt sitä tosiasiaa, että opetus ei huomioi riittävästi niitä kehollisia tai mielellisiä kokemuksia tai valmiuksia, jotka tosiasiasa vaikuttavat liikkeen säätelyyn.

Tanssiurheilua voitaisiin opettaa täysin toisenlaisen tavan kautta. Esimerkiksi aloittavan tanssijan vaikeudet liittyvät pitkälti siihen, että hän ei koe vartalon tai sen osien painoa samalla tavalla kuin sellainen joka osaa tanssia, eikä hän täten tiedä myöskään miten vartalon paino toimii tai miten sitä tulisi kuljettaa. Aloitteleva tanssija ei osaa muodostaa oppositiota kehoonsa, eikä hän hahmota omaa tilaansa tai yleistä tilaa. Nämä ja muut esimerkit liittyvät siihen, että ns. proprioseptiset aistit jäävät normaalielämässä hyvin vähälle käytölle. Normaali arki ei kehitä painovoima-, asento- tai liikeaistia ja käyttämättömyyttään nämä aistit eivät toimi tanssissa niin hyvin kuin niiden pitäisi. Tästä johtuu taas se, että aivot eivät saa tarvittavaa aisti-informaatiota, eikä näiden aistien käyttäminen kehity koska informaatio on puutteellista.

Mielikuvaa voidaan käyttää opetuksessa joko liikkeellisesti tai siten, että mielikuvan avulla pyritään hyödyntämään tanssijan aikaisempia kokemuksia tai havaintoja elämästä yleensä. Esimerkkejä ja lähestymistapoja tanssin opetukseen on useita ja olen poiminut esimerkkejä lukuun 7.4. tämän työn varrelta.

Yksi mielenkiintoisimmista viitekehyksistä Tanssiurheilun opetuksen kehittämässä on Labanin liikeanalyysin soveltaminen, erityisesti dynaamisten tekijöiden soveltaminen. Mitä enemmän sitä lukee, sitä enemmän se käy järkeen. Dynaamiset tekijät ovat myös suoraan yhteydessä ihmisen aistikokemuksiin erityisesti proprioseptisellä tasolla.

7.2. Taidon opettamisesta

Luvussa 3 esitellyt taidon oppimisen teoriat täydentävät hyvin tanssiurheilun pedagogiikkaa yhdessä erilaisten kehollisten ja mentaalisten menetelmien

kanssa. Taidon oppimisen teorit perustuvat enemmän ”kovempiin” tieteisiin, kun taas somatiikka ja muut vastaavat ”pehmeämmät” filosofiset tieteet eivät ole saavuttaneet yhtä vakiintunutta asemaa tiedeyhteisössä. Silti näiden lähestymistapojen vertailu osoittaa paljon yhtäläisyyksiä ja ne myös täydentävät toisiaan hyvin erilaisilla tavoilla.

Tanssiurheilun taidon ydinosa voidaan määritellä hyvin monella eri tavalla ja monella eri tasolla, mutta esimerkiksi painon kokeminen ja oivaltaminen on yksi taidon ydinosa. Toisaalta taidon ydinosa voi olla myös joku tietty perussuoritus tai askel tai latinalaistanssien suoritustapa. Toinen on toiselle vain yläkäsite.

Taidon idea tai ydinosa voi olla myös hieman erilainen eri taitotasoilla. Ihminen pystyy käsittelemään kerrallaan rajallisen määrän tietoa joten näkökulman tai –kulmien valinta helpottaa opettamista. Taidon ydinosa määritellään myös siten, että se on se osa joka saa taidon oppimisen käynnistymään. Tätä näkemystä varten taidon ydinosa voi olla hyvin henkilökohtainen riippuen oppijan havaintomotorisesta kokemushistoriasta.

Vaikka tanssimisen sanotaan olevan luonnollista, tanssiurheilun oppiminen edellyttää opettamista. Aistimuksilla ei ole merkitystä ennen kuin ne tulkitaan. Opettaja rooli ei ole vain opettaa liikkeitä vaan auttaa myös oppijan kokemusten tulkitsemisessa, näin ollen oppija saa valmiuksia omatoimiseen tanssin harjoitteluun. Oppijalla on yleensä aikaisempia liikunnallisia kokemuksia joiden havaintoja ja tulkintoja voi hyödyntää uuden oppimisessa. Tällöin puhutaan transferenssista. Transferenssissa hyödynnetään oppijan valmiita motorisia ohjelmia uuden oppimisessa. Transferenssi eli siirtovaikutus voi tapahtua myös erilaisista arkiliikkeistä ja kokemuksista. Laban on määritellyt hyvin basic efforttien avulla, miten dynaamisten tekijöiden vaihtelu vaikuttaa siihen minkälaiseksi liike voi muuttua. Mielestäni samaa ideaa voi soveltaa myös tanssiurheilussa.

Monipuolinen harjoittelu lisää valmiuksia tanssin oppimiseen, koska se kehittää havaintomotorisia kykyjä, aistimuksia havainnoista ja niiden tulkintoja.

Liikunta voi olla tarvittaessa pelkkää liikuntaa ja toimia stressiä purkavana välineenä, mutta taidon oppimisessa ihmisen ajattelutoiminnot ovat aktiivisesti läsnä. Taidon oppiminen kehittää ihmisen ajattelutoimintoja ja edistää yksilön oppimisvalmiuksia myös liikuntataitojen ulkopuolella.

7.3. Lajitekniikasta

Sekä vakiotanssien että latinalaistanssien lajitekniikasta tulee ymmärtää jotain erityistä. Vakiotansseissa pl. tangossa liike syntyy ns. lateraalisen swingin avulla. Lateraalinen swing on liike, jossa tukijalka välittää liike-energian lattiasta vastakkaiselle kyljelle. Esimerkiksi valssin oikeassa käänöksessä miehen vasen kylki ja sen paino toimii heilurina, joka saa aikaan käänöksen. Tässä suuri merkitys on vapaan painon tuntemisella ja sopivalla rentoudella. Ilman sopivaa rentoutta ei ole painoa. Painoa pitää olla myös tukijalassa. Sidottu liike tai paino ei mahdollista lateraalista swing – liikettä. Lisäksi lateraalisisessa swing – liikkeessä torso ei ole neliö vaan se muotoutuu liikkeen mukaan. Muoto on myös painoa ja siten se kuljettaa liikettä eteenpäin ja tasapainottaa liikkeen lopussa kallistuksen avulla.

Lattareissa pääelementit ovat myös muoto ja paino. Paino lattiaa vasten luo kehollista oppositiota, josta syntyy kehon kannatus. Liikkuminen tilassa tapahtuu pääosin (pl. Paso Doble) vaihtamalla kehon muotoa eli kiertämällä torsoa tai tuottamalla torson diagonaaleja, jolloin kiertyvä lantio asettaa jalan uuteen paikkaan. Tällöin tanssijan tehtäväksi jää ainoastaan painon asettaminen kyseiseen vapaan jalan paikkaan ja jälleen tämän jälkeen uuden muodon tuottaminen vasten uutta tukijalkaa.

Edellä kuvattu luo uusi mahdollisuuksia lajin opettamiseen. Uusien mahdollisuuksien taustalla ovat erilaiset somaattiset käsitykset, keholliset lähestymistavat, proprioseptisten aistien kautta opettaminen, mielikuvat, Labanin teoriat, biomekaniikka, etc.

Esimerkiksi paino, aika, tila ja virtaus ovat samalla fysikaalisia, biomekaanisia sekä Labanin käyttämiä universaaleja määreitä tai lakeja, joiden vaikutuksen alla ihmiskehokin on. Näiden elementtien tuntemusten tiedostaminen ja harjoittaminen antaa suoran vaikutuskanavan liikkeen manipulointiin ilman monia välivaiheita. Monesti liikettä opetetaan askelten tai lajitekniikan kautta, jolloin liikkeen sisäistäminen tai kehollistuminen kestää vuosia. Ehkä tätä prosessia voidaan edes hivenen nopeuttaa.

Näkisin, että siellä jossain opetuksen taustalla on dynaamisiin elementteihin (paino, aika, tila ja virtaus) liittyvä aistitiedon tuottamien tuntemusten harjoittaminen ja säätely. Tieto ei ole absoluuttista, vaan jokainen voi kokea painon tai jonkun muun lajitekniikan asian eri tavalla ja siten niitä ei voi tarkasti määrittellä. Jokaisen on tehtävä oma tutkimusmatkansa omaan kehoonsa.

Nyt pitäisi viimeistään päästä eroon siitä ajasta ja niistä tavoista, joissa esim. tanssiasento opetetaan käskemällä vatsa sisään ja hartiat taakse. Ihminen on suljettu systeemi jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Opettajan tai valmentajan tulee ymmärtää, että asioita ei voida opettaa staattisuuden kautta jos tavoitteena on monipuolinen liikkuminen. Liikkumisessa ja liikkeessä on omat lainalaisuutensa. Kehon ydintuki toki tarvitaan edelleen.

7.4. Lähestymistavoista

Olen hakenut tähän työhön hyvin erilaisia ja aiheen kannalta etäiseltäkin tuntuvia lähestymistapoja. Niiden merkitys työlle ja minulle on uudenlaisen pedagogisen kieliopin rakentaminen. Olen huomannut, että eri lähestymistapojen avulla olen pystynyt löytämään tanssipedagogiikan kieliopin olennaisimmat ainekset sekä tarkastelemaan näiden ainesten olemusta laajemmalti kuin mitä muuten olisin pystynyt.

Tanssimisen opettaminen edellyttää monipuolista kielioppia. Tanssiminen on yhtä monimutkaista tai yksinkertaista kuin ihmiskeho tai – mieli. Oppimisen esteenä voi olla sellaisia yllättäviä tekijöitä, joihin tanssinopettajalla ei ole

työkaluja. Tanssiurheilukulttuurissa on se hyvä puoli, että kilpailevat parit saavat yleensä sekä ryhmä- että yksityisvalmennusta ja yksityisvalmennus antaa kanavan ja mahdollisuuden vaikuttaa tekijöihin, joihin ryhmävalmennustilanteessa olisi hankala keskittyä.

Esimerkiksi lihasenergiatekniikat ovat ikään kuin tanssijan nollaamista lähtötilanteeseen, eli tilaan jossa kaikki toiminnot toimivat normaalisti. Jännitystilat ovat monesti psykosomaattisia tiloja. Toisaalta aloittelijan liike on täynnä jännitystiloja, jolloin tätä teoriaa voi soveltaa siihenkin. Tarkoitus on löytää suorituksen kannalta olennaisimmat lihakset ja rentouttaa tarpeettomat.

Ayresin sensorisen integraation teoriat kuvaavat hyvin aisti-ilmiöiden perustasoa ja antavat ymmärrettävän pohjan sille pedagogiselle ajattelulle, jota kehollisissa opetusmenetelmissä tarvitaan. Integraatio luo kokemukselle merkityksen ja se on eräänlaista toimintojen jäsentämistä.

Tämä työ on lähtenyt somaattisten harjoitusmenetelmien kehittämistä, mutta itse asiassa se on lähtenyt johonkin omaan suuntaansa, kuitenkin huomioiden sen tosiasian, että oppimisen pitää lähteä yksilön sisältäpäin oppijan itsetuntemusta kehittäen.

Pitkän työn tulosta on myös se, että Vermeij ja Labanin teoriat ovat vähitellen minulle auenneet ja näyttäneet mahdollisuutensa uusien menetelmien kehittelyissä, mutta se prosessi on vielä alkutaipaleella.

Ulkoisen muodon korostaminen tekee liikkeestä liian formaalia ja luulen, että se on se syy minkä vuoksi tanssiurheilua jossain määrin karsastetaan. Tosin muotoa tarvitaan tietty määrä perusliikkeen tuottamisessa. Opetuksessa olisi hyvä lähteä siitä, että ensin tunnetaan **paino**. Sitten sitä vaihdellaan käyttäen itselleen sopivaa **aikaa** (oman koordinaation omaan tahtiin). Tämän jälkeen haetaan liikkeeseen sopiva määrä **muotoa**, jotta saadaan **virtaus** aikaiseksi ja siinä se tanssi sitten onkin.

LAINATUT LÄHTEET

Alexander-tekniikka. (Luettu 23.10.2010.) Saatavilla www - muodossa

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Alexander-tekniikka>.

Ayres, A. J. (2008). *Aistimusten aallokossa*. Juva: WS Bookwell Oy.

Chaitow, L. (2006). *Muscle Energy Techniques*. Edinburgh: Elsevier Limited.

Feldenkrais, M. (1977). *Awareness through movement*. New York: Harper Collins.

Fitt, S. S. (1996). *Dance Kinesiology*. Boston: Schirmer.

Gray, J. (1990). *Your guide to the Alexander Technique*. London: Butler & Tanner.

Hackney, P. (2002). *Making Connections*. New York: Routledge.

Heikinaro-Johansson, P.;& Huovinen, T. (2007). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Jyväskylä: WSOY.

Houni, P.;Laakkonen, J.;Reitala, H.;& Rouhiainen, L. (2006). *Liikkeitä näyttämöllä*. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.

Howard, G. (2007). *Technique of Ballroom Dancing*. Brighton: International Dance Teachers' Association Ltd.

Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laird, W. (2003). *The Laird Technique of Latin Dancing*. Brighton: International Dance Publications Limited.

Lappalainen, S.;Hynninen, P.;Kankkunen, T.;Lahelma, E.;& Tolonen, T. (2007). *Etnografia metodologiana*. Tampere: Vastapaino.

Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill.

McGinnis, P. M. (2005). *Biomechanics of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Newlove, J.;& Dalby, J. (2004). *Laban for all*. Lontoo: Nick Hern Books Limited.

Sandström, M.;& Ahonen, J. (2011). *Liikkuva ihminen*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Talvitie, A.;& Talvitie, P. (1995). *Tanssiurheiluvalmennus, Taso 1*. Helsinki: SLU - Paino.

Vermeij, R. (1994). *Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing*. Munich: Kastell Verlag GmbH.

Wessel-Therhorn, O. (2009). *The Irvine Legacy*. London: DSI London.