

Dance 4 Fun –konseptin kehittäminen

Ohjaajan oppaan sisällön tuottaminen Suomen Voimisteluliiton alaisten seurojen tanssiohjaajille

Nea Vallin



Tekijä Nea Vallin	
Koulutusohjelma Liikunta ja vapaa-aika	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Dance 4 Fun –konseptin kehittäminen Ohjaajan oppaan sisällön tuottaminen Suomen Voimisteluliiton alaisten seurojen tanssiohjaajille	Sivu- ja liitesivumäärä 48 + 41
<p>Opinnäytetyön päätavoitteena oli ohjaajan oppaan sisällön tuottaminen uuteen Dance 4 Fun –konseptiin ja sen kehittämisen prosessin käynnistys sekä tulevaisuuden suunnittelu. Dance 4 Fun -konseptin avulla pyritään lisäämään Suomen Voimisteluliiton alaisten seurojen harrastetoiminnan laatua ja tuntien monipuolisuutta, keskittyen tanssiryhmiin.</p> <p>Suomen Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista ja Suomen suurin tyttöjen ja naisten liikuttaja. Opinnäytetyö on tammikuussa 2017 Suomen Voimisteluliiton antama toimeksianto kehittämistyölle, jonka tuotoksena syntyi uuden Dance 4 Fun –konseptin ohjaajan oppaan sisältö. Uusi konsepti pohjautuu Suomen Voimisteluliiton Freegym –konseptiin. Toimeksiantaja halusi mahdollistaa laadukkaan ja monipuolisen tanssiharrastamisen, tanssin kehittämisen tarve on myös kirjattuna kauden 2017-2018 Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelmaan.</p> <p>Opas laadittiin teoreettisen-, käytännön- ja asiantuntijatiedon sekä -palautteen pohjalta, tavoitteet huomioiden. Toimeksiantajan toiveesta itse opas ei sisällä juuri lainkaan teoriaa ohjaamisesta tai oppimisesta, sillä oletuksena on, että uusikin ohjaaja on jo käynyt Voimistelukoulu –koulutuksen, joka toimii liiton linjauksen mukaan pohjana kaikille lasten ja nuorten ohjaajille. Opas keskittyy konkreettisiin harjoitteisiin, joita elävöitetään kuvilla ja ”vinkki” –osioilla. Opas on suunnattu 11-17-vuotiaiden tanssijoiden ohjaajille, jotka harjoittelevat kerran viikossa 45-60 minuuttia kerrallaan. Oppaan tuntimallit on tehty taitotason mukaan tähdillä merkaten, eikä ikäryhmiä ole näkyvissä, jotta ikään katsomatta tehtäisiin ryhmän taitotasolle sopivia harjoitteita. Oppaassa kannustetaan valikoimaan tunnin teema ja musiikit ryhmän ikätasolle sopivaksi. Asiasisältö, koreografiat ja harjoitukset kehitettiin saadun teoretiedon sekä pilotoinnissa saatujen palautteiden pohjalta. Koko prosessin aikana hyödynnettiin asiantuntijoita, eri seuratoimijoita ja tanssiryhmiä, joilla opasta luetutettiin ja pilotoitiin. Myös viimeistelyvaiheessa ohjaajakoulutuksessa saatiin tulevilta Dance 4 Fun –ohjaajilta oppaaseen liittyen palautetta, jonka avulla voitiin viimeistellä opas. Työstövaiheessa kehittämisen prosessissa oli mukana 145 henkilöä ja viimeistelyvaiheessa noin 60 henkilöä. Voidaan todeta, että opas syntyi ja kehittyi erittäin työelämälähtöisesti.</p> <p>Opas valmistui syksyllä 2018. Oppaan toimivuudesta kerättiin keväällä 2019 käynnissä olevilta Dance 4 Fun –ryhmien ohjaajilta palautetta, opas koettiin toimivaksi kokonaisuudeksi. Näiden pohjalta laadittiin kehityssuunnitelma kaudelle 2019-2020, jolloin julkaistaan uusia tuntimalleja. Seuratavoite saavutettiin, kaudella 2018-2019 noin kymmenessä seurassa on Dance 4 Fun -toimintaa. Vuoteen 2022 mennessä tavoitteena on, että kolmessa-kymmenessä seurassa olisi Dance 4 Fun -tunteja. Oppaan sisällöstä on hyötyä myös muille lajeille, etenkin oheisharjoittelun ja ryhmäytymisen näkökulmasta. Dance 4 Fun voi jo lähitulevaisuudessa olla yksi lasten ja nuorten arkiliikunnan lisääjä niin koulumaailmassa kuin harrastustoiminnassa.</p>	
Asiasanat Harrasteliikunta, ohjaajanopas, tanssi, monipuolinen harjoittelu, valmistuntikonsepti	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Harrasteliikunta Suomen Voimisteluliitossa	3
2.1	Freegym pohjana Dance 4 Fun -konseptille	4
2.2	Tanssiohjaajalle sopivat koulutukset Suomen Voimisteluliiton koulutuskalenterissa 2017	5
2.3	Harrasteliikunta Suomen Voimisteluliiton alaisissa seuroissa	5
3	Monipuolinen harrasteliikunnan tunti	7
3.1	Iloa alkulämmittelystä alkaen	9
3.2	Kohti taidon oppimista – Kokeilen ja kehityn	11
3.3	Jee! – Me tanssitaan	15
3.4	Työkalut tanssimiseen – Fyysiset ominaisuudet	16
3.5	Luova liike – mieli auki	18
3.6	Punaa poskissa ja hymy huulilla kotiin	20
4	Innostuksesta intohimoon – motivoiva ohjaus	21
4.1	Osallistan, kannustan ja olen esimerkkinä	21
4.2	Suunnitelmallisuudella kohti oppimista	25
5	Opinnäytetyön tavoitteet	27
6	Projektin vaiheet	28
6.1	Rajaukset – opas ja koulutus erillisinä kokonaisuuksina, toisiaan palvellen	29
6.2	Suunnitelmakuvaus ja sisällön tuottamisen vaiheet	29
6.2.1	Alkukysely uuden tanssikonseptin pohjaksi	35
6.2.2	Reissuvihko -palautteet Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksista	36
6.2.3	Palaute toimeksiantajalta – Palveleeko lopputulos Voimisteluliiton tarpeita?	37
6.2.4	Palautteet uusilta Dance 4 Fun –ohjaajilta – Käytännön kokemukset	38
7	Dance 4 Fun –tuotos	39
7.1	Alkuvalmistelut – kohti Dance 4 Fun –tunteja	40
7.2	”Let’s Dance 4 Fun!” – tuntirunko	41
7.3	Ohjaajana kehittyminen – Keskustelut ja itsearviointi	43
8	Pohdinta	45
	Lähteet	49
	Liite 1 Mind map 2017 ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista	55
	Liite 2 Mimmi Marjamaan opinnäytetyön kyselyn tulokset vuodelta 2013	59
	Liite 3 Alkukysely uuden tanssikonseptin pohjaksi	62
	Liite 4 Dance 4 Fun –ohjaajan vuosikello	64
	Liite 5 Dance 4 Fun –tuntirunko	65
	Liite 6 Taitotasot merkattu oppaaseen tähdillä	66

Liite 7 Katutanssin 1. Hip hop tunnin vartalonherättely.....	67
Liite 8 Katutanssin 3. Hip hop tunnin vartalonherättely ja taitoharjoittelu.....	68
Liite 9 Showtanssin 2. tunnin taitoharjoittelu.....	69
Liite 10 Showtanssin 2. tunnin koreografia.....	70
Liite 11 Showtanssin 4. tunnin ominaisuusharjoittelu ja luova liike/loppuverryttely.....	71
Liite 12 Nykytanssin 1. tunnin vartalon herättely ja lämmittely.....	72
Liite 13 Nykytanssin 1. tunnin ominaisuusharjoittelu, luova liike ja loppuverryttely, -venyt- tely ja rentoutuminen.....	73
Liite 14 Ilmaisuu 1. tunnin koreografia.....	74
Liite 15 Dance 4 Fun –Reissuvihko (28.4.2018 Helsinki).....	75
Liite 16 Dance 4 Fun –Reissuvihko (22.9.2018 Kokkola).....	79
Liite 17 Dance 4 Fun –Reissuvihko (6.10.2018 Turku).....	81
Liite 18 Dance 4 Fun –ohjaajien käytännön kokemukset.....	84
Liite 19 Voimistelu-lehti nro 1/2018.....	92
Liite 20 Voimistelu-lehti nro 3/2018.....	94
Liite 21 Dance 4 Fun –koulutuskutsu.....	95

1 Johdanto

Liikunnan terveysvaikutukset ovat hyvin tiedossa yhteiskunnassamme. Silti kokonaisliikuntamäärä vähenee koko ajan mm. lapsilla ja nuorilla. Lapset ja nuoret viettävät yhä enenevässä määrin useita tunteja ruutuaikaa päivässä, kun taas liikunnan määrä on vastaavasti laskenut. (Suomen virallinen tilasto 2014). Ohjatuissa liikuntaharrastuksissa käydään tilastollisesti enemmän kuin aikaisempina vuosina, mutta omatoimisen liikunnan määrä on laskenut huomattavasti (Kansallinen liikuntatutkimus 2011a).

Erilaisia keinoja on pyritty löytämään liikunnan vähäisyyden ratkaisemiseksi. Esimerkiksi Liikkuva koulu –hanke pyrkii saamaan koulupäivän sisälle lisää liikettä. Tämä hallitusohjelman kärkihanke pyrkii osaltaan siihen, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin päivässä. (Liikkuva koulu 2017).

Suomen Voimisteluliitto on yksi suurimmista lajiliitoista (Suomen Voimisteluliitto 2017a). Myös Voimisteluliitto pyrkii osaltaan kannustamaan lapsia ja nuoria sekä heidän esikuviaan eli lasten ja nuorten vanhempia liikunnalliseen arkeen. Koska vielä hyvin usein vanhemmat ohjaavat lapsensa liikkumaan, Suomen Voimisteluliitto halusi tutkia, mitä vanhemmat lapsensa liikuntaharrastukselta haluavat. Freegym -konsepti pohjautuu tähän 2014 Suomen Voimisteluliiton tekemään, vanhemmille suunnattuun kyselyyn. Konseptin suunnittelivat Collin, Mönkkönen, Salo ja Taivassalo. Kehitysprosessi tehtiin yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Freegym on suunnattu nuorten harrasteliikuntatunniksi, jossa yhdistellään voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Harrastuksessa ei kilpailla, vaan tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu (Suomen Voimisteluliitto 2017b).

Tanssi on suosittu liikuntamuoto ja sen monimuotoisuus mahdollistaa liikkumisen eri lähtötasoisille ihmisille. Tanssi ei ole Voimisteluliiton virallinen laji, mutta se liikuttaa hyvin laajaa harrastajamäärää Voimisteluliiton alaisissa seuroissa. Tämän vuoksi Suomen Voimisteluliitto kasasi tanssin kehitysryhmän vuonna 2017. Kehitysryhmän päätavoitteena oli pohtia, miten Voimisteluliitto voisi uudistua ja kehittää toimintaansa juuri harrastetanssin saralla.

Saatiin idea kehittää Freegym –konseptin rinnalle vastaavanlainen tuote harrastetanssijoille. Uutta konseptia kutsutaan nimellä Dance 4 Fun. Dance 4 Fun -konseptin tarkoitus on toimia matalan kynnyksen liikuntaharrastuksena, jossa kerrytetään lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärää viikkotasolla. Konseptin tarkoitus on kannustaa liikkumaan tanssin keinoin omaksi iloksi, ilman paineita. Konseptin tavoitteena on nostaa samalla harrastajamääriä seuroissa.

Dance 4 Fun –konsepti pyrkii erottumaan muista vastaavista konsepteista olemalla käytännönläheinen ja tuomalla konkreettisia keinoja ohjaajalle, miten ja millä tavalla hän saisi omista tanssitunneistaan monipuolisia ja kehittäviä.

Opinnäytetyön päätavoitteena on ohjaajan oppaan sisällön tuottaminen sekä Dance 4 Fun –konseptin kehittämisprosessin käynnistys ja tulevaisuuden suunnittelu. Dance 4 Fun -konseptin avulla pyritään lisäämään seuroissa lasten toiminnan laatua sekä tuntien monipuolisuutta. Opinnäytetyössä tutkitaan toiminnan laatuun vaikuttavia tekijöitä, kuten taidon oppimista ja motivointia sekä pyritään löytämään keinoja niiden toteuttamiseksi harrastetanssiryhmien toiminnassa. Opinnäytetyön ulkopuolisena sivutuotteena on myös tarkoitus kehittää tuotetta jalkauttava Dance 4 Fun -ohjaajakoulutus, joka pohjautuu täysin ohjaajan oppaaseen. Koulutuksessa käydään opas läpi käytännössä. Tavoitteena on, että oppaan avulla seuroissa toimivien ohjaajien tietoisuus toiminnan laatuun vaikuttavista tekijöistä lisääntyy. Konseptin tavoitteena on myös helpottaa harrastetoiminnan suunnittelua ja dokumentointia.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Voimisteluliitto, joten tarkoituksenmukaista on kehittää tanssikonseptia juuri voimisteluseuroja palvelevaksi. Opinnäytetyöhön pyritään kehittämään voimisteluseurojen tanssiohjaajia palvelevia työkaluja.

2 Harrasteliikunta Suomen Voimisteluliitossa

Suomen Voimisteluliitto on Suomen suurin tyttöjen ja naisten liikuttaja sekä yksi suurimmista lajiliitoista Suomessa. Voimisteluliiton virallisia lajeja on yhdeksän: akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym, trampoliinivoimistelu ja uusimpana lajina tanssillinen voimistelu. Voimisteluliittoon kuuluu 374 seuraa, joissa on noin 130 000 jäsentä. (Suomen Voimisteluliitto 2017c.)

Suomen Voimisteluliitto tarjoaa koulutuksia niin lasten ja nuorten, aikuisten kuin ikääntyvien harrasteliikunnan ohjaamiseen. (Suomen Voimisteluliitto 2017e) Liiton järjestämiä ohjaajakoulutuksia ja materiaalipankkeja löytyy näistä kolmesta ryhmästä (Taulukko 1).

Taulukko 1 Suomen Voimisteluliiton harrasteryhmien koulutustarjonta (Suomen Voimisteluliitto 2018e)

LAPSET JA NUORET	AIKUISET	IKÄÄNTYNEET
Lasten voimistelutunnit	Aikuisten voimistelu	Ikääntyneiden voimistelu
Freegym		
Rope Skipping	Ryhmäliikuntaa kaikille	Ikiliike
Tanssi		

Suomen Voimisteluliitto järjestää myös suur tapahtumia, joissa yhdistyvät kaikki voimistelulajit harrasteliikkujiin kilpavoimistelijoihin. Suur tapahtumaperinnettä halutaan pitää yllä ja tämän vuoksi Suomen Voimisteluliiton hallitus on päättänyt järjestää suur tapahtuman – Voimistelun Suomi Gymnaestrada – neljän vuoden välein, vuoden ennen maailmanlaajuista World Gymnaestradaa. (Gymnaestrada 2018)

2.1 Freegym pohjana Dance 4 Fun -konseptille

”Freegym on nuorille suunnattu harrastus, joka rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Freegymiä voi harrastaa yksin tai yhdessä kaverin kanssa ikään, taustaan tai kokeemukseen katsomatta, sisällä saleissa ja ulkona.” Freegymissä noudatetaan konseptin tuntirunkoa, joka sisältää lämmittelyn, taitoharjoitteet, lihaskunto- ja akrobatia- ja parkour- osuudet sekä loppuverryttelyn. (Freegym –ohjaajan opas 2017, 1-2).

Usein vanhemmat ohjaavat lapsensa liikkumaan, tästä syystä Suomen Voimisteluliitto halusi tutkia, mitä vanhemmat lapsen liikuntaharrastukselta haluavat. Freegym -konsepti pohjautuu tähän 2014 Suomen Voimisteluliiton tekemään, vanhemmille suunnattuun kyselyyn. Konseptin suunnittelivat Collin, Mönkkönen, Salo ja Taivassalo. Kehitysprosessi tehtiin yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Freegym on suunnattu nuorten harrasteliikuntatunniksi, jossa yhdistellään voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Harrastuksessa ei kilpailla, vaan tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu (Suomen Voimisteluliitto 2017d).

2.2 Tanssiohjaajalle sopivat koulutukset Suomen Voimisteluliiton koulutuskalenterissa 2017

Suomen Voimisteluliiton alaisten seurojen uudet ohjaajat ohjataan käymään Voimisteluohjaajan Startti sekä Voimistelukoulu –ohjaajakoulutus, josta uusi ohjaaja saa hyvän pohjan kaikkiin lasten ja nuorten ryhmien ohjaamiseen. Tämän jälkeen ohjaaja saa käydä koulutuksia oman kiinnostuksensa mukaan. Suomen Voimisteluliiton koulutuskalenterissa on ollut suosittu Koreografian perusteet –koulutus, jota on järjestetty jo useamman vuoden ajan. Etelä-Suomen aluepäällikkö Klara Westerlund kertoo, että koulutuskalenterista on löytynyt myös DanceLab –valmistuntikonsepti sekä Tanssiohjauksen perusteet –koulutus, mutta viime vuosina koulutukset eivät ole toteutuneet. (Kuva 1)



Kuva 1 Tanssiohjaajalle soveltuvia koulutuksia Suomen Voimisteluliiton koulutuskalenterissa vuonna 2017. Pohjautuu: (Suomen Voimisteluliitto 2017e)

2.3 Harrasteliikunta Suomen Voimisteluliiton alaisissa seuroissa

Suomen Voimisteluliittoon kuuluvista 374 seurasta suurimmassa osassa on harrasteliikuntaa tuntivalikoimassa. Vain muutama seura on keskittynyt täysin kilpa- ja huippu-urheiluun. Harrasteliikunnan ryhmittely noudattaa liiton ryhmittelyä. (Taulukko 1) (Suomen Voimisteluliitto 2017a).

Laadukas harrasteliikunta on tärkeässä osassa voimisteluseuratoimintaa. Suomen Voimisteluliitto asettaa tietyt suositukset, joiden mukaan voimisteluseurojen ohjaustoiminta tulisi toimia. Lisäksi on muita laatukriteerejä, jotka voi tuoda esiin vaikkapa Olympiakomitean myöntämällä tähtimerkillä ja näin osoittaa omille harrastajilleen sekä ulkoisessa imago-kuvassa edustavansa laadukasta toimintaa. (Suomen Voimisteluliitto 2017j)

Voimisteluseurat voivat hakea Olympiakomitean Tähtiseura –tunnusta, tähtimerkkiä. Osaluokkia on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilu. Seura voi hakea tähtimerkin auditointiin ja mikäli määritellyt kriteerit täyttyvät laatutekijäkohderyhmänsä osalta voi Olympiakomitea myöntää tähtimerkin. (Olympiakomitea 2018a)

Voimisteluseuran imago ja brändi vaikuttavat asiakasryhmään ja sen segmentointiin, kenelle palveluita tarjotaan ja minkälaisen vaikutelman seura luo esimerkiksi paikkakuntalaisten mielestä. (Parantainen 2007, 12-14)

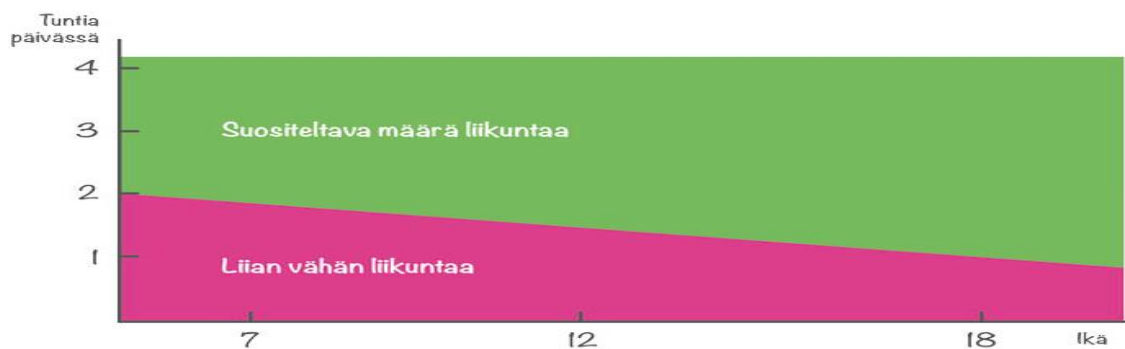
Lasten tanssiryhmät ja jumppakerhot ovat suosittu liikuntamuoto. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2011.) Suomalaisten lasten liikunnassa yksi suuri haaste on, etteivät vanhemmat vie poikia varhaiskasvatusiässä yhtä paljon ohjatun liikuntaharrastuksen pariin kuin tyttöjä. Tilanne vaihtuu päinvastaiseksi murrosikään kynnyksellä. Vanhemmilla on etenkin pienempien lasten kohdalla suuri vastuu siitä, että jokainen lapsi saisi kokeilla tasapuolisesti liikunnan iloa ja kokea erilaisia tapoja liikkua. (Kansallinen liikuntatutkimus 2011b.)

Liikunnan tulee olla ensisijaisesti hauskaa. Liikunnan ja leikin katsotaan olevan tärkeässä roolissa lapsen itsearvostuksen syntymisessä. Aikuisen tehtävänä on tukea lasta osoittamalla hänelle arvostusta ja antamalla palautetta lapsen toiminnasta. Lapsen identiteetin ja kasvun sekä kehittymisen kulmakivinä toimivat kehokokemukset ja liikunnanelämykset (Zimmer, 2011, 41).

3 Monipuolinen harrasteliikunnan tunti

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on kaikille samat myönteiset vaikutukset, näiden lisäksi erityisesti lapsilla liikunta tukee heidän sosioemotionaalista kehitystään. Lapsille liikunta on kehon käyttämistä, tutustumista itseensä, oman tahdon toteuttamista, tunteiden ilmaisua sekä sisältää monipuolisia kokemuksia. (Sääkslahti, 2015, 141).

Tammelinin mukaan liikunnan harrastaminen sopivassa määrin lisää terveyttä ja toimintakykyä (Tammelin, 2000, 62). Opetus ja kulttuuriministeriön 7.9.2016 tiedotteessa kerrotaan uusimmista liikuntasuosituksista. Terveyden kannalta alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunnan tulisi sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. (Opetus ja kulttuuriministeriö, 2016)



Kuvio 1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 17)

Kouluikäisten 7-18-vuotiaiden olisi hyvä liikkua yhdestä kahteen tuntiin. (Kuvio 1; Tammelin, 2000, 63; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä kannustaa liikkumaan monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. He kehottavat välttämään yli kahden tunnin istumista ja minimoimaan ruutuajan enintään kahteen tuntiin päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008, 23).

Liikunnan vähäisyys tai puuttuminen kokonaan aiheuttaa terveydellisiä vaaroja ja haittoja. Teollistuneissa maissa yleisin muutettavissa oleva terveyttä huonontava tekijä on liikunnan puute. (Tammelin, 2000, 62). Liikuntasuosituksien toivotaan saavan tavalliset ihmiset liikkumaan sekä ohjaamaan liikunnan edistäjiä toiminnassaan. (Tammelin, 2000, 63).

Lapsilla ja kasvavilla nuorilla liikunnallisten perustaitojen kehittämisen lisäksi tarvitaan luuliikuntaa. Luuliikunnalla pyritään luiden ja lihasten vahvistamiseen erilaisilla hypyillä ja nopeita suunnan muutoksia sisältävillä liikuntamuodoilla, joita ovat esimerkiksi erilaiset

maila- ja pallopelit, yleisurheilu, telinevoimistelun alkeet ja naruhyppely. Luuliikuntaa suositellaan kolmesti viikossa, noin tunti kerrallaan. Lapsille ja nuorille suositellaan luuston vahvistamiseksi 50-100 hyppyä päivässä. (Nikander ym. 2006; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry). Luuliikunnan lisäämistä on pyritty tuomaan arkeen myös Suomen Voimisteluliiton toimesta Rope Skipping –lajin avulla. Rope Skipping, eli naruhyppely, on maailmalla suureen suosioon noussut laji, jossa suoritetaan erilaisia liikkeitä ja liikesarjoja hyppien. (Suomen Voimisteluliitto 2017f).

Voimaharjoittelua suositellaan vain nuorille ja heillekin maltillisella vastuksella 30-45 minuuttia kerrallaan. Tässä maltillisella vastuksella tarkoitetaan enintään puolta nuoren omasta maksimivastuksesta, jotten normaali kasvu häiriinny. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry). Liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuutta ylläpidetään parhaiten käyttämällä nivelen koko liikelaajuutta (Tammelin. T. & Karvinen J. 2008, 19)

Lasten ja nuorten liikunnassa monipuolinen harjoittelu koostuu fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä mielekkäästi vaihtelevin sekä monipuolisin harjoittein. Harjoittelussa kehitetään tasapuolisesti keskeisimpiä fyysisiä ominaisuuksia, joita ovat taito, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Jokaista yksittäistä ominaisuutta on harjoiteltava monipuolisesti. Jotta harjoittelu olisi monipuolista, tulee ottaa huomioon kehon eri elinjärjestelmien sekä eri osien kehittäminen. Monipuolinen harjoittelu vaatii vaihtelevuutta niin tuntisisältöihin kuin tuntirakenteeseenkin, myös vaihtelemalla luovasti olosuhteita saadaan parempia tuloksia monipuolisuuden näkökulmasta. Kaikessa harjoittelussa tulee kuitenkin säilyttää tarkoituksenmukaisuus (Finni & Mäenpää Kasva urheilijaksi.).

Tammelin on Finnin ja Mäenpään kanssa samaa mieltä monipuolisuuden harjoittamisesta. Tammelinin mukaan monipuolinen harjoittelu on edellytyksenä motoristen taitojen sekä hyvien liikuntataitojen kehittymiselle. Jotta motoriset perustaidot sekä erityistaidot kehittyvät, tarvitaan paljon monipuolista harjoittelua ja toistoja. Tammelin korostaa myös erilaisen ympäristöjen merkitystä. Liikkuminen sisällä ja ulkona, erilaisilla alustoilla tekee myös osaltaan liikunnasta monipuolista (Tammelin, 2000, 65).

Monipuolisuus ei aina tarkoita eri lajien harrastamista. Monipuolista harjoittelua voi olla yhden lajin sisällä tai se voi tarkoittaa erilaisten lajien harrastamista eli monilajisuutta. Parhaimmillaan monilajisuus takaa harjoittelun monipuolisuuden sekä riittävän harjoitusmäärän, ja näin mielekkyyden säilyminen on usein todennäköistä. Monen lajin harrastaminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että harrastaja olisi fyysisesti monipuolinen, mikäli

lajit ovat saman tyyppisiä eli lajiharjoittelussa ei ole suurta vaihtelevuutta eikä harjoittelussa oteta huomioon fyysisesti monipuolista harjoittelua (Finni & Mäenpää Kasva urheilijaksi.). Hyvin harvassa lajissa itse kilpailu tai peli kehittää riittävästi kaikkia tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia. Monipuolisuudesta tulee huolehtia siis ennen kaikkea harjoituksissa (Finni & Mäenpää Kasva urheilijaksi.). Kilpailua ja peliä voidaan verrata tässä koreografian tekemiseen tanssitunnilla eli myöskään harva koreografia on niin monipuolinen ja vaihteleva, että pelkkää koreografiaa tanssimalla saisi kehitettyä kaikkia tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia.



Kuvio 2 Lasten liikunnan laatutekijät ja urheilijan polun lapsuusvaihe (Hämäläinen 2015, 32)

Monipuolisen harjoittelun tulisi olla mielekästä ja hauskaa. Kalajan mukaan "Taito tarttuu paremmin, kun on kivaa" (OlympicTeamFinland 2014.).

Harjoittelun vaihtelevuudella voidaan luoda ja ylläpitää innostuksen ilmapiiriä, jotta harjoituksia jaksaa tehdä päivästä toiseen aina useita vuosia. Usein mielekkäitä harrastuksia jatketaan ja ne harrastukset, joissa ei ole hauskaa lopetetaan todennäköisemmin. Kasva Urheilijaksi –nettisivustolla kerrotaan, että mielekkyys ja hauskuus takaavat usein myös riittävän kokonaisliikuntamäärän (Finni & Mäenpää Kasva urheilijaksi.). Harrastamisen mielekkyyden tärkeys tulee esille myös Kalajan toisella luennolla Jyväskylässä 2013 (Kasva urheilijaksi 2013.). Kasva urheilijaksi –foorumi kannustaa myös lapsia ja nuoria omaehtoiseen liikuntaan, jolla päivän kokonaisliikuntamäärä saataisiin kerrytettyä.

3.1 Iloa alkulämmittelystä alkaen

Lämmittely on oleellinen osa mitä tahansa harjoitusta. Yhdysvalloissa arvioitiin sattuvan 27 000 nilkan nyrjähdysvamman päivittäin sekä joka seitsemästoista urheilija loukkaantuu harrastaessaan suosikkilajia. Jopa 50% näistä vammoista oltaisiin voitu estää. (Walker

2014, 21.) On tärkeä muistaa, että alkulämmittely on siis ennen kaikkea liikuntavammojen ennaltaehkäisyä (Walker 2014, 21; Hammond 2006, 41), mutta myös virittää lapset ja nuoret alkavan harrastustoiminnan pariin. Lämmitteleminen auttaa herättämään lihakset ja mielen. Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa työskentelyyn nostamalla ruumiinlämpö ja tehostamalla verenkiertoa. (Hammond 2006, 41; Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen R. 2007, 48;)

Herättelyyn kuuluvat mm. vartalon erilaiset isolaatiot, rullaukset ja nivelten pyörittelyt sekä ajatusten siirtäminen tanssituntiin (Kassing 2014, 199). Musiikin tempo ja tyyli valitaan sopivaksi päivän sarjoihin. Lämmittelyssä nostetaan sykettä asteittain lepotasoa korkeammalle. Harjoitteet nostavat hien pintaan ja parhaimmillaan kehittävät myös tanssijoiden nopeutta sekä reaktiokykyä. Dynaaminen venyttely on hyvä tapa varmistaa, että tarvittavat liikeradat ovat auki.

Mikäli harjoituksen alkuun teettää jonkin koordinaatiota haastavan harjoitteen, joka haastaa aivoja, varsinainen taitoharjoitus toimii paremmin. Koordinaatioharjoitteet voivat olla haastaviakin, Kalajan mukaan ei ole niin suurta merkitystä onnistuuko alun herättelevissä koordinaatiotehtävissä vai ei, tärkeintä on, että kokeilee. Näin harrastajat saadaan ”he-reille” ja heidän aivoillaan on paremmat valmiudet ottaa käskyjä vastaan (OlympicTeam-Finland 2014.).

Tehokkaassa lämmittelyssä on useampi eri osa-alue. Hyvä alkulämmittely valmistaa kehon ja mielen kuormittavaan harjoitukseen asteittain. Yksi vaikutusmekanismeista on kehon ydinlämpötilan nostaminen. Samalla lihasten lämpötila nousee. Lihasten lämmittämisellä saadaan aikaan lihasten pehmeneminen ja notkistuminen. Tehokas lämmittely nostaa vähitellen sydämen sykettä ja hengitys nopeutuu. Tämä lisää verenkiertoa. Verenkierron tehostuminen puolestaan parantaa hapen ja ravinteiden kulkemista työskenteleviin lihaksiin. Tällainen monipuolinen ja tehokas lämmittely auttaa lihaksia, jänteitä ja niveliä valmistautumaan kuormittavampaan harjoitteluun. (Walker 2014, 21-24.)

Leikki innostaa usein lapsia ja luo iloisen ilmapiirin. Se on lapselle luontainen tapa liikkua ja oppia. Alkulämmittelyyn yhdeksi osaksi soveltuu hyvin jokin leikki, jossa lapset ja nuoret pääsevät juoksemaan ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. Esimerkiksi hippaleikit sisältävät nopeita suunnan muutoksia ja edistävät näin osaltaan luuliikuntaa sekä nostaa hien pintaan (Sääkslahti, 2015, 161), jolloin ollaan taas keräämässä yhtä kymmenminuuttista lasten ja nuorten päivän liikuntasuosituksista sekä saadaan keho ja mieli viritettyä tulevaan harjoitukseen ja vartalo lämpiämään. Walkerin mukaan alkulämmittely esimerkiksi leikin kautta on erittäin hyvä tunnin aloitus, ennaltaehkäisemään liikuntavammoja. Leikki,

jossa on monimutkaisempi rakenne, tai useampi eri sääntö, kehittää myös lapsen muistin kehittymistä. (Sääkslahti, 2015, 162.) Leikki ei kuitenkaan ole vain lasten etuoikeus, vaan myös nuorten ja aikuistenkin lämmittelyksi sopivaa.

3.2 Kohti taidon oppimista – Kokeilen ja kehityn

Lasten harrasteliikunnassa pääpaino on yleistaitavuuden kehittämisessä, jolla pyritään luomaan hyvä pohja mahdollisten lajitaitojen kehittämiselle (Suomen Voimisteluliitto 2017g). Hyvä tanssitunti sisältää motoristen taitojen sekä hieman lajitekniikan tietoista harjoittelua sopivassa suhteessa. Ryhmän taitoharjoitteluosuus suunnitellaan kauden tavoitteisiin sopivaksi. Hyviä painopisteitä voivat olla esimerkiksi erilaiset tasapaino- ja liikukumistaidot sekä rytmikyky. Taitoharjoittelun loppupuoliskolla painotus siirretään opeteltujen taitojen yhdistämiseen, jolloin yksittäisistä taidoista kootaan sarjoja ja liikkeitä tehdään musiikin tahtiin. Samalla voidaan harjoitella yhdenaikaisuutta, esiintymistä, palautteen antamista ja vastaanottamista. (Miller, S. 2011, 48-56.)

”Oppiminen on yksi kiehtovimmista ilmiöistä, omaksumme uusia tietoja ja taitoja koko elinkaaremmen ajan.” (Jaakkola, 2010, 16). Liikuntataitojen oppiminen tarkoittaa ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikettä” (Schmidt & Lee 2005, 302). Määritelmä tarkoittaa, etteivät taidot ole synnynnäisiä vaan taidot ovat harjoittelun seurausta. Perusliikuntataidot ovat pohjana kaikille lajitaidoille. (Jaakkola & Kalaja 2016, 38.) Hyvät liikuntataidot auttavat selviytymään myös tavallisista arkiaskareista. Jaakkolan mukaan oppiminen on hyvin positiivinen ilmiö, sillä hänen mukaansa jokainen voi kehittää omia taitojaan. Jaakkola kertoo, että liikuntataitojen oppiminen on hyvin yksilöllistä, joka johtuu oppijan erilaisista ominaisuuksista ja erilaisista suorituksista. (Jaakkola 2000, 163.) Kokemuksien kautta opitaan siis uusia taitoja. Yleensä fyysisiä taitoja opitaan ensin jäljittelemällä ja myöhemmin toimintaan tulee mukaan enemmän itsenäistä toimintaa. Opettajan on hyvä huomioida eri oppimistyylit, kuten selittää ensin liike tai harjoite auki, näyttää ja sen jälkeen vielä opastaa tavoiteltua fyysistä taitoa. (Salakari 2007, 15.)

Suomessa vapaa leikki on ollut Lonkan mukaan perinteisesti lasten tärkein tapa oppia aina koulun alkuun asti. Samoin ei ole monissa muissa maissa. Leikki on lapselle tärkeää monesta syystä, sen on esimerkiksi osoitettu kehittävän abstraktia ajattelua, tietoisuutta itsestä sekä muista ihmisistä. Lonkan mukaan leikki on oiva keino oppimisen tueksi, mutta kokee leikin haasteelliseksi kouluopetuksessa. Harrastuksissa ja omaehtoisessa liikkumisessa ja vapaa-aikana hän suosittelee leikkiä. (Lonka, 2014, 111-115.)

Hermosto kypsyy ihmisellä jo hyvin varhaisessa iässä. Hermoston kypsyminen mahdollistaa taitojen ja tekniikan oppimisen. Tästä syystä taidon ja tekniikan herkkyykskausi on lapsuudessa. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007, 241.)

Taulukko 2 Taidon lajit (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007, 241)

TAIDON LAJIT	
A. Yleistaitavuus	
B. Lajitaitavuus	
1) Tekniikka	
2) Tyyli	

Yleistaitavuudella (taulukko 2) tarkoitetaan urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja, joita tarvitaan myös eri lajitaidoissa. Yleistaitojen kanssa kehittyy samanaikaisesti koordinatiiviset valmiudet. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007, 241.)

Lajitaitavuus on jonkin tietyn lajin lajitekniikan tarkoituksenmukaisen harjoittelun tuotosta, joka vaatii pohjalleen hyvän yleistaitavuuden (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007, 241).

Lonkan mukaan: ”tieto, joka muuttaa ihmisen toimintaa, kutsutaan taidoksi.” Taitoja on monenlaisia; yksinkertaisia motorisia taitoja sekä monimutkaisia tieteellisen ajattelun taitoja. Usein taidot ovat sellaisia, joita ei voi oppia tekemällä. Vaativat suoritukset tarvitsevat noin 50-100 tuntia harjoittelua, jotta taito opitaan sujuvaksi. (Lonka, 2014, 35.)

Taulukko 3 Motoriset perustaidot (Jaakkola, 2015, 196.)

MOTORISET PERUSTAI DOT		
TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAI DOT	VÄLINEENKÄSITTELY-TAI DOT
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinni ottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kiertäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmaista

Motoriset perustaidot (taulukko 3), luovat pohjaa liikuntataitojen oppimiselle (Jaakkola, 2000, 93). Sääkslahti kuvaa motorista kehitystä kehitysprosessiksi, joka johtaa aluksi lapsen tahdonomaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen (Sääkslahti, 2015, 51).

Motorinen kehitys on prosessi, joka etenee jatkuvasti. Kaikki lapset, joilla on normaalit oppimisedellytykset omaksuvat motorisia taitoja jo pieninä lapsina, mikäli heillä on mahdollisuus elää riittävän virikkeellisessä ympäristössä. Ympäristön virikkeellisyys vaikuttaa vahvasti motoriseen kehittymiseen ja jo pienillä lapsilla on havaittavissa eroja motorisessa kehityksessä sen perusteella, kuinka virikkeellinen heidän elinympäristönsä on. Myös elintavat, kuten uni, ravinto ja terveys, vaikuttavat motoriseen kehitykseen. (Jaakkola, 2000, 174.) Motorinen kehitysprosessi ei etene suoraviivaisesti eteenpäin. Kehitysprosessissa on toisinaan vaihteita, jolloin kehitys näyttää jäävän paikoilleen tai jopa taantuvan. Tämä on normaalia ja kuuluu osaksi motorista kehitystä. Motorisen kehityksen kuvataan tapahtuvan vuorovaikutuksessa muun kehityksen kanssa. (Sääkslahti, 2015, 51.)

Motorinen kehitys tapahtuu geenien ennalta määrättyssä järjestyksessä (kuva 6), mutta etenemisnopeus on yksilöllistä. Etenemiseen vaikuttavat geenit ja kehityksen vaiheet, biologinen ikä ja yksilölliset erot kokonaisvaltaisessa kehityksessä (Jaakkola 2016, 26).



Kuva 2 Kuvan pohjana Motoriset kehitysvaiheet. Pohjautuu: (Jaakkola, 2000,174-175)

Motorisen kehittymisen vaihteita on viisi. Kehitysvaiheet ovat kuvattuna kuvassa 2. Jokainen vaihe on pohjana seuraavalle, mutta etenkin sekä refleksitoimintojen että alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheet muodostavat oleellisen pohjan seuraaville kehitysvaiheille. (Jaakkola, 2016, 27).

Taulukko 4 Taidon oppimisen vaiheet (Gallahue & Donnelly, 2003)

TAIDON OPPIMISEN VAIHEET		
VAIHE	OPPIJA	VALMENTAJA
ALKUVAIHE <i>Kognitiivinen vaihe</i>	<ul style="list-style-type: none"> Etsii tietoa 	<ul style="list-style-type: none"> Selittää miten liike tehdään Näyttää esimerkin
HARJOITTELUVAIHE <i>Assosiatiivinen vaihe</i>	<ul style="list-style-type: none"> Taito onnistuu, mutta ei voi keskittyä moneen asiaan samalla kertaa 	<ul style="list-style-type: none"> Palautetta suorituksesta Videokuvaus Tarvitaan lisää toistoja, jotta päästään lopullisen oppimisen vaiheeseen
LOPULLISEN OPPIMISEN VAIHE <i>Autonominen vaihe</i>	<ul style="list-style-type: none"> Taito on automatisoitunut 	<ul style="list-style-type: none"> Liikkeen kehittäminen tai yhdistäminen toiseen liikkeeseen, jotta harrastaja kehittyy

Taidon oppimisen vaiheet jaetaan kolmeen osaan: alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiatiivinen vaihe sekä automaatiovaihe eli autonominen vaihe. (Taulukko 4.) (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013). Taidon oppiminen kulkee näiden kolmen vaiheen kautta. (Lonka, 2014, 35-36). Vaiheiden avulla kuvataan oppijan kehittymistä taidon oppimisessa. Taidot kehittyvät jatkumona pikkuhiljaa. (Jaakkola, 2000, 171-172.)

Taidon oppimiselle on hyvät edellytykset silloin, kun harrastusilmapiiri on hyvä sekä harjoite on mielekäs ja mukaansatempaava. Hyvä ryhmähenki antaa ajalle siivet ja saa tuottavuuden nousuun. (Lonka, 2014, 135.)

Jaakkolan mukaan oppimistyyliä ovat tapoja hankkia tietoa ja käsitellä niitä. Oppimistyyliä voidaan hänen mukaansa pitää monen tekijän summana. Hänen mukaansa oppijat eroavat toisistaan sen mukaan, minkälaisia tekijöitä tai niiden summaa oppijat suosivat harjoittelussa. Jaakkola on lainannut Dunn & Dunn 1992 teoriaa, jonka mukaan oppimistyylin pääelementtejä ovat ympäristöön liittyvät, emotionaaliset, sosiaaliset, fysiologiset sekä psykologiset tekijät. (Jaakkola, 2000, 55.)

Jaakkola kirjoittaa, että aisteja eli havaintokanavia käytetään myös paljon oppimisessa. Aistit ovat apuvälineitä oppimiseen ja usein ihmisillä onkin jokin aistiin liittyvä oppimistyyli hallitsevana oppimisen kanavana (Kuva 5.). Oppimista voi tapahtua myös ilman jotakin tiettyä aistia. Tällöin muut aistit herkistyvät. Tätä voidaan käyttää myös tehokkeinona oppi-

misessa. Esimerkiksi koripalloilija, joka harjoittelee heittoa hankat kädessä ilman kämmien tuntoaistia tai tanssija, joka harjoittelee kaanoniskuja silmät kiinni ilman näköaistia, lähinnä kuuloaistin pohjalta. (Jaakkola, 2000, 64.)

Aisteilla on merkitystä taidon oppimisessa ja liikkeiden tuottamisessa (Jaakkola, 2000, 55). Ihmisen aisteihin kuuluu näköaisti, kuuloaisti, tuntoaisti, makuaisti ja hajuaisti. Havaintomotoriikan osa-alueisiin kuuluvat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. (Karvonen, 2002.)

Mielikuvaharjoittelusta on hyötyä myös taitoharjoittelussa. Liikesuorituksen kuvittelua mielessä kutsutaan ideomotoriseksi harjoitukseksi, jossa aivojen motorisella alueella tapahtuu vastaavia muutoksia kuin liikettä oikeasti suoritettaessa. (Liukkonen, 2017, 97.) Amerikkalainen urheilupsykologi Tutkon on kehittänyt mielikuvaharjoitukseen mallin, joka on osoittautunut erittäin tehokkaaksi, selkeäksi ja helpoksi toteuttaa. Ideana on tehdä liikkeen ydinkohdista jonkinlainen luettelo, esimerkiksi sanallinen viidestä kahdeksaan ydinkohtaa sisältävä lista. Listassa ydinkohdat esitetään ajallisesti toteutumisjärjestyksessä. Luetteloon voidaan antaa yksilöllisiä painotuksia tai lisäohjeita. (Heino, Valmennuksen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!, 276-277.)

3.3 Jee! – Me tanssitaan

Tanssi on aina ollut osa ihmisyyttä (Kassing 2014, 4). Liikumme jo ennen syntymäämme. Kasvaessaan ihminen oppii uusi liikkumistapoja ja kykyä yhdistellä niitä leikin, kisailun ja tanssin avulla. (Kassing 2014, 5.) Yhä enenevässä määrin ihmiset harjoittelevat tanssia muun muassa omiin hähinsä, perhe- ja muihin juhliin (Kassing 2014, 4).

Tanssi voi joillekin olla liikuntamuoto, joka pitää kuntoa yllä tai se voi olla taidetta, joka ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan (Kassing 2014, 5). Antiikin Kreikan sanoista ”tanssin kirjoittaja” on tullut sittemmin tunnetumpi sana koreografi. Koreografilla on nykyään suurempi merkitys kuin tanssin sanallistaja. (Gerling. I., Martins. J. & Sprecher. M. 2016, 5.) Koreografi voi luoda teoksilla erilaisia maailmoja tanssin keinoin hyödyntäen tilaa, aikaa, musiikkia, liikekieltä, rekvisiittaa ja ilmaisua. Tanssilla voidaan siis kertoa tarinaa ja myös kommunikoida. (Gerling. I., Martins. J. & Sprecher. M. 2016, 5; Kassing 2014, 5.) Koreografian työstö ei ikinä lopu vaan se on luova prosessi, joka voi kehittyä koko ajan eteenpäin (Gerling. I., Martins. J. & Sprecher. M. 2016, 5-7).

Tanssitunnin koreografia-osuudessa ohjaaja voi näyttää itse tai pyytää jotakuta tanssijaa näyttämään sarjan ensin mallina, josta visuaalisen oppijan on helpompi hahmottaa sarja

(Jaakkola, 2000, 18). Samalla ohjaaja voi sanallisesti kertoa suorituksen ydinkohdat, jolloin audiitiivinen oppija saa viestin perille parhaiten (Jaakkola, 2000, 19). Ohjeistuksen jälkeen, kun tanssijat itse kokeilun kautta opettelevat harjoitetta, ohjaaja voi laskea tahteja ääneen esim. ”1, 2, 3, 4” tai ”5, 6, 7, 8” Tanssija kuulee ohjaajan laskunopeudesta millä rytmin nopeudella eli tempolla sarja kulloinkin suoritetaan. Yksi numero tarkoittaa musiikin yhtä iskua. Vahvin isku on 1 eli aksentti. Kun lasketaan 4/4-tahtilajin mukaan, neljän iskun ryhmää kutsutaan tahdiksi, jos lasketaan 3/3-tahtiajissa, kolmen iskun ryhmää kutsutaan silloin tahdiksi. Ensimmäinen numero kertoo iskujen määrän tahdin sisällä ja toinen numero kertoo, minkälainen nuotti luetaan yhdeksi iskuksi. Fraasin muodostaa useampi peräkkäin oleva tahti, esimerkiksi 4/4-tahtilajissa fraasi voisi olla laskut 1-8 eli kaksi neljän iskun tahtia. Rytmä muodostuu tahdin sisällä olevista heikoista ja vahvoista aksenteista. (Hammond 2006, 27-28; Kassing. G. 2013, 42-45.)

Ohjaajan on hyvä valmistella jokaiselle ryhmälle koreografia jo ennen kauden alkua. Koreografia kannattaa aloittaa etsimällä sopiva musiikki, sillä on helpompi aloittaa koreografian työstäminen olemassa olevaan musiikkiin kuin etsiä koreografiaan sopiva musiikki. Harjoittelussa kannattaa edetä pikkuhiljaa - esitystä ei tarvitse saada valmiiksi kerralla. (Gerling. I., Martins. J. & Sprecher. M. 2016, 32.) Koreografian helpoimpia liikkeitä voi sijoittaa jo tunnin alkulämmittelyyn ja vaativampia liikkeitä kannattaa harjoitella rauhassa tunnin taitoharjoitteluosiossa. Näin liikkeet ja sarjat tulevat tutuiksi ja koreografian harjoitteluvaiheessa voidaan lisätä sarjoihin eri suuntia, pyörimisiä ja vauhtia. (Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 54-58.)

Konseptituntien ohjaajat saavat valmiit tuntimallit ja koreografiat sekä valmiit musiikit tai musiikkiehdotukset. Näihin ohjaajan on tutustuttava huolellisesti etukäteen, jotta ohjaustunnit sujuvat konseptin mukaisesti ja asiakkaat pääsevät nauttimaan itse tanssitunnista. Konseptituntien tavoitteena on, että tunnit olisivat mahdollisimman samankaltaisia ohjaajasta riippumatta. Konsepti pyrkii tarjoamaan asiakkaille laadukasta ja tasalaatuista ohjausta. (Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 62, 78, 79-94.)

3.4 Työkalut tanssimiseen – Fyysiset ominaisuudet

Kestävyys-, nopeus-, voima- ja liikkuvuusharjoittelua kannattaa sisällyttää tasaisesti tunteihin koko kauden ajan. Ominaisuusharjoittelu on hausempaa, kun sen yhdistää tanssin elementteihin. Harjoitteita valittaessa on tärkeä huomioida ikäryhmä. (Hammond, 2006, 140-141; Hämäläinen, K. 2015, 31-33.)

Ohjattu liikuntahetki on yksi osa lasten ja nuorten päivän kokonaisliikuntamäärästä. Jokaisen lapsen tulisi päivittäin liikkua reippaasti noin yhdestä kahteen tuntia, jona aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Kun vähintään puolet päivän liikuntatarpeesta toteutetaan vähintään 10 minuutin sykleissä, jossa lapsi liikkuu reippaasti tai on enemmän liikkeessä kun paikallaan, saavutetaan paras hyöty. (Tammelin, 2000, 65.) Tunnilta tehdyt harjoitteet ovat myös tukena omaehtoiseen liikuntaan, kun lapsi tai nuori tietää mitä tehdä kotona, pihalla, yksin tai ystävien kanssa (Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 61).

Jokapäiväisessä liikunnassa tulisi olla myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Nämä jaksot toteutuvat lapsilla yleensä muutamasta sekunnista muutama minuuttiin kestävästä sykleistä, jossa vaihtelevat niin liikunta- kuin lepojaksot, esimerkiksi hippaleikissä. (Tammelin & Karvinen 2008.)

Tanssijan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kannattaisi sisältää hapenottokyvyn parantamiseen tähtäävää harjoittelua, venyttelyä sekä lihasvoiman ja lihaskestävyyden harjoittamista (Hammond 2006, 140).

Tanssijan yleistä kestävyyttä voi parantaa aerobisilla harjoituksilla. Tanssijoille soveltuvia harjoitusmuotoja ovat mm. reipas kävely, hölkkä tai uiminen. Hyviin tuloksiin päästään, jos harjoittelua toistetaan noin kolmesti viikossa, kestoaltaan harjoitukset voivat olla hyvin yksilöllisiä. (Hammond 2006, 140.)

Notkeusharjoittelu on tanssijalle yksi tärkeimmistä fyysisten ominaisuuksien harjoitusmuodoista. Jotta liikeradat voidaan suorittaa mahdollisimman suurina, on liikkuvuuden mahdollistettava se. Venyttely tulisi tehdä rauhassa, ilman nopeita liikkeen vaihdoksia. Tanssijoille on tärkeää, että nivelet voivat liikkua tanssiessa vapaasti, mutta niiden on oltava tarvittaessa myös tukevia. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että lihasvoimaa kehitetään samassa suhteessa liikkuvuusharjoittelun kanssa. (Hammond 2006, 141.)

Voimaharjoittelun avulla tanssija lisää tai pitää yllä jo olemassa olevaa lihasvoimaa. Lihaskunto-ohjelma voidaan suunnitella keskittymään niihin kehon lihaksiin, jotka tarvitsevat lisää lihasvoimaa kuten käsivarret, hartiat, rinta, vatsa, selkä, lantion alue tai jalat. (Hammond 2006, 141.)

Nopeusharjoittelu kannattaa sijoittaa tunnin alkuun, jotta lapset ja nuoret ovat mahdollisimman virkeinä. Jos lapsi tai nuori on kovin väsynyt, ei nopeusharjoittelusta ole hyötyä, sillä silloin on suurempi riski myös loukkaantumisiin.

3.5 Luova liike – mieli auki

Tanssiharrastuksen tavoite on tukea jokaista löytämään oma tapansa liikkua, lisätä uskallusta heittäytyä ja päästää oma luovuutensa irti. Osiossa voi hyödyntää erilaisia välineitä, valaistuksia, uudenlaista äänimaisemaa ja musiikkia. Luovan liikkeen osuus voi olla osa loppuverryttelyä.

Sääkslahden mukaan noin kouluikäisenä lapsen kiinnostus siirtyy vahvasti yhteispeleihin. Hän kertoo, että silloinkaan ei lasten luovaa liikkumista tulisi unohtaa. Erilaisiin itseilmaisuuksiin, monipuolisten leikkien sekä lapsen omien kokeilujen ja keksintöjen sekä ryhmien omien esitysten suunnitteluun sekä esiintymiseen on tärkeä varata aikaa. Erilaiset välineet ja rytmit voivat inspiroida lapsia ja nuoria. (Sääkslahti, 2015, 162.)

Sosioemotionaalinen pätevyys syntyy, kun lapsi tai nuori ottaa kontaktia toisiin, miten yhteistyö sujuu sekä minkälainen on hänen empatiakykynsä. Emotionaalinen pätevyys syntyy kokemuksista, joissa lapsi tai nuori auttaa toista, samaistuu toisen tunteisiin tai sietää häviön tunnetta. (Sääkslahti, 2015, 113.)

Tunteiden ilmaisu on yleisesti kulttuurisidonnaista (Sääkslahti, 2015, 114). Esittävän taiteen tarkoituksena on ilmaista erilaisia tunnetiloja tai luoda aikakausia. Esimerkiksi erilaiset aikakaudet ja luokkaerot tuodaan teatterissa esineiden ja toimintojen kautta. (Weston, 1996, 156.)

Liiallinen stressi voi ilmetä ylijännityksenä tai starttiapatiana. Ylijännitystilassa ollaan yleensä hyvin energisiä, muttei kyetä hallitsemaan suoritusta. Starttiapatia ilmenee yleensä ulkoisesti rauhallisuutena. (Heino, Valmennuksen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!, 265.)

Jännitystä voi lievittää erilaisilla keskittymis- ja rentoutumisharjoituksilla. Rentoutumismenetelmiä on Suomessa käytössä lukuisia. Psykkisiin menetelmiin kuuluvat Suomessa muun muassa Schultzin menetelmä, Bud Winterin menetelmä, TM ja joogaan perustuvat menetelmät. Näissä kaikissa pyritään vaikuttamaan psyykkisen mekanismin hyväksikäyttöön. Fyysiset menetelmät pyrkivät rentouttamaan kehon fyysisten toimintojen avulla. (Heino, Valmennuksen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!, 267.)

Liukkosen mukaan itsevarmuuden merkitys elämässä on tärkeää. Terve itseluottamus tarkoittaa uskomista omiin kykyihin ja varmuuden kokemista. Itseluottamusta voi tietoisesti kehittää. Itseluottamus rakentuu koetun pätevyyden tunteen päälle. Myönteinen itsearvosuus luo myös pohjaa itseluottamukselle. Onnistumisen kokemukset sekä jonkin aikaan saaminen kohentaa itseluottamusta. (Liukkonen, 2017, 22-26.)

Pätsi kertoo, kuinka Stanislavskin mukaan näyttelijän tulee unohtaa yleisö ja keskittyä fyysiseen toimintaan (Pätsi, 2010, 151). Näyttelijäntyön ilmaisuharjoitukset soveltuvat kaikkiin esiintymisharjoituksiin. Kaikkien ei kuitenkaan tarvitse olla ulospäinsuuntautuneita ja esiintymishaluisia. Harjoittelun kautta jokainen pääsee kokeilemaan erilaisia harjoitteita.

Esiintymistä voi harjoitella myös esiintymällä turvallisessa ympäristössä, kuten omalle ryhmälle pienryhmissä, lasten tai nuorten vanhemmille tai ystäville sekä Suomen Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa. Stara-tapahtumissa esiintyjä ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan jokainen tapahtumassa esiintyvä lapsi saa kultaisen mitalin ja palautteen suorituksestaan. Palautteen tulee olla kannustava ja eteenpäin vievä. Pääideana on, että esiintymisestä saisi mahdollisimman moni positiivisen onnistumisen kokemuksen. (Suomen Voimisteluliitto, 2017j.)

3.6 Punaa poskissa ja hymy huulilla kotiin

”Positiivisilla tunteilla saattaa olla hyvin positiivisia seuraamuksia oppimisen kannalta. Eri-tyisesti tehtävään liittyvät tunteet, kuten kiinnostus ja oppimisen ilo, edistävät tarkkaavaisuutta, motivaatiota, syvätason oppimista sekä itsesääätelyä” (Lonka 2014, 163).

Loppuverryttelyn eli jäähdyttelyn tarkoituksena on laskea sykettä ja venyttellä lihaksia, jotta palautuminen voi alkaa (Walker 2014, 21; Kassing 2014, 31). Jäähdyttely ja loppuverryttely on hyvä olla ohjaajan johtamaa varsinkin harrasteliikunnassa, jotta tanssijat oppivat sen tärkeäksi osaksi tanssituntia (Kassing 2014, 31). Jäähdyttelyn tarkoituksena on edistää palautumista ja palauttaa keho harjoittelua edeltävään tilaan. Loppuverryttely auttaa verenkierrossa, jolloin lihasten kuona-aineet poistuvat nopeammin. Verenkierron mukana kulkeutuvat happi ja ravinteet, joita lihakset, jänteet ja nivelsiteet tarvitsevat harjoittelusta korjaantumiseen. (Walker 2014, 24-25.)

Tunti päätetään yhdessä valittuun hauskaan loppuleikkiin tai lopputanssiin sekä nopeisiin, keveisiin venyttelyihin. Yhteisen rauhoittumisen ja rentoutumisen jälkeen käydään läpi tunnin kooste: mitä opeteltiin, mikä oli hauskinta, tanssivinkki/haastetehtävä kotiin. Lopuksi tunnista kiittäminen luo selkeän lopetuksen ja ohjaa hyvin käytöstapoihin. Tunnilta voi antaa pienen kotitehtävän, jolla kannustetaan myös lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. (Voimistelukoulun ohjaajan opas, 2017, 4.)

4 Innostuksesta intohimoon – motivoiva ohjaus

Kasvattajan didaktisiin taitoihin eli kaikkiin sellaisiin toimintoihin, joilla hän edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita, kuuluvat lasten ja nuorten omaehtoisen liikunnan tukeminen ja kannustaminen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi (Sääkslahti, 2015, 169).

Harrastusta voidaan miettiä myös laajemmin kasvatuksellisesta näkökulmasta. Ohjaajana/valmentajana tai tanssinopettajana on vastuussa myös harrastajien yleisestä kasvatuksesta urheiluun, liikuntaan ja lajin kulttuuriin (Valmennuskeskus Vierumäki 2017) eli tässä tapauksessa tanssitunnin kulttuuriin. Kauden alussa olisikin hyvä kertoa harrastajille ja varsinkin nuorten ja lasten vanhemmille, kuinka tanssitunnille saavutaan, mitä tarvitaan mukaan, minkälaiset asusteet olisivat hyvä olla päällä, jos tarvitaan esimerkiksi joustavia vaatteita tai tietynlaisia kenkiä tai tossuja sekä tuleeko esimerkiksi hiusten olla kiinni. (Hammond 2006, 19-20; Willis 2004, 89.)

4.1 Osallistan, kannustan ja olen esimerkkinä

Liikuntaryhmän ohjaajaa voidaan pitää omalta osaltaan kasvattajan roolissa (Sääkslahti, 2015, 169; Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 64). Rooliin kuuluu tanssiohjaamisen lisäksi turvallisuudesta vastaaminen, mahdollisten virheasentojen havainnointi ja korjaaminen sekä turvalliseen tanssituntikulttuuriin johdattaminen (Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 62, 69; Willis 2004, 89). Tanssitunnin pukeutuminen on yksi turvallisuuden vaikuttava tekijä ja tästä tulee jutella oppilaiden kanssa. Mikäli ryhmässä ei voida olla paljain jaloin tai se ei tanssityylille ole ominaista, on hyvä kertoa, minkälaisia jalkineita käytetään. (Willis 2004, 89.) Korujen käyttö kannattaa minimoida tapaturmariskien vuoksi (Ahonen, Anttila, Jalkanen, Jouhtinen, Kontunen, Renvall, Suhonen&Vainio 2008, 14). Vaatteet mukailevat usein tanssitunnin luonnetta, esimerkiksi balettitunnilla pukeudutaan tietyn etiketin mukaisesti, hyvinkin vähäisiin vaatteisiin. Myös jazztanssitunnilla pukeudutaan yleensä ihoa myötäilevään asuun, kuitenkin hieman peittävämmiin kuin balettissa, kummassakin ideana on vartalon linjauksien näkemisen mahdollistaminen. Katu- ja nykytanssitunnilla vaatetus on rento tyyliisuuntauksesta riippuen. (Kassing 2004, 30, 128, 141, 151, 156, 170, 183, 197.)

Vaatetuksessa tärkeintä on, että ohjaaja näkee vartalon linjaukset ja voi sitä kautta korjata mahdolliset virheliikkeet ja –asennot. Vaatteet ovat osana myös turvallisuutta samoin kuin hiukset. Hiukset on hyvä laittaa niin, etteivät ne pääse häiritsemään omaa tai muiden keskittymistä esimerkiksi valumalla silmille, kutittamalla niskaa tai pirueteissa heilahtamalla

toista ihmistä päin. (Ahonen, Anttila, Jalkanen, Jouhtinen, Kontunen, Renvall, Suho-
nen&Vainio 2008, 14: Hammond 2004, 25: Willis 2004, 89.) Omalla esimerkillä voi vahvis-
taa tanssitunnin kulttuuria esimerkiksi pukeutumalla turvallisesti ja minimoimalla omien ko-
rujen käytön tanssinohjauksen aikana.

Ohjaajalla on suuri merkitys harjoitusten ilmapiirin luomisessa. Suomen Voimisteluliitto ei
hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua jäsenseuroissaan tai omissa ta-
pahtumisissaan (Suomen Voimisteluliitto 2017h). Turvallisen ilmapiirin luomisessa ja ryh-
mäytymisen peruspilarina toimii joustava vuorovaikutus ilman minkäänlaista kiusaamista.
Hyvä vuorovaikutus ohjaajan ja harrastajan välillä on todella tärkeää harrastuksen jatku-
vuuden ja optimaalisen oppimisympäristön mahdollistamisen vuoksi. Ohjaaja luo omalla
viestinnällään niin sanallisesti kuin non-verbaalisesti tietynlaisen tunnelman, jolla pyritään
hyvään ja turvalliseen ilmapiiriin, johon on miellyttävää tulla uudelleen. (Heino, Valmentau-
tuminen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!, 117.)



Kuva 3 Tekijöitä, jotka vaikuttavat ryhmähenkeen ja harrastamisen iloon Pohjautuu: (Ahl-
strand, A. 2017, 29-31)

Ryhmähenkeen ja ryhmän kiinteyteen vaikuttaa moni asia (Kuva 3). Ohjaaja voi arvioida saavatko harrastajat yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän yhteisissä harjoituksissa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voi harjoittaa ja kehittää. Luottamus on yksi suuri osatekijä. Luottavatko harrastajat ohjaajaan ja toisiin kanssaliikkujiin. Hyvä vuorovaikutus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Viihtyvyyteen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Viihtyvyys luo hyvän harjoitusilmapiirin. (Heino, Valmentautumisen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!, 210-211.)



Kuva 4 Oppimistyylit ja –roolit

Pohjautuu: (Jaakkola, Liikuntataitojen oppiminen ja –taitoharjoittelu, 2000, 20-21)

Jotta ohjaaja voi mahdollistaa erilaisten lasten ja nuorten oppimisen, tulee hänen tiedostaa eri oppimistyylit ja oppimisroolit (Kuva 4). Henkilö, jolla visuaalinen aisti on voimakas, oppii näkemällä ja katselemalla. Hänelle tärkeintä liikuntataitojen oppimisessa on nähdä mallisuoritus, näytöt ja kokonaisuudet. Visuaalisilla ihmisillä on valokuvamuisti eli hän muistaa asiat mielikuvina. Visuaaliselle ihmiselle saattaa olla vaikea hahmottaa verbalisia ohjeita, hän tarvitsee näköaistin kautta tietoa. (Jaakkola, 2000, 18; Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 62.)

Auditiivinen oppija kuuntelee mielellään ohjeita. Hän kiinnittää huomiota ympärillä oleviin ääniin ja keskusteluihin. Auditiivinen oppija voi havaita ohjaajan näyttämästä mallista liik-

keen rytmin, joka kuuluu hänen jaloistaan tai kehostaan mallisuoritusta näytettäessä. Esimerkiksi taputusharjoitteet voivat auttaa häntä oppimaan liikettä. Auditivinen oppija voi myös auttaa itseään oppimistilanteessa puhumalla ääneen liikkeen ydinkohtia, keksimällä lorun tai laulun, jolla liikkeet voi sanallistaa tarinamuotoon. (Jaakkola, 2000, 19; Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 62.)

Kinesteettinen oppija oppii kokemusten eli itse kokeilemisen kautta. Keholla tehtäviin liikuntataitoihin liittyy aina kinesteettisyys, mutta joillakin on tämä aisti ylitse muiden. Kinesteettiselle oppijalle on tärkeää, miltä jokin liike, harjoite tai asia tuntuu. Hän kokee vahvasti harjoitteen mielekkyyden, onko se mukavaa vai ei. Kinesteettinen oppija aloittaa esimerkiksi ongelmanratkaisun mieluummin kokeilemalla kuin miettimällä ratkaisuvaihtoehtoja. (Jaakkola, 2000, 19; Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 62.)

Analyttinen oppija haluaa analysoida sekä ohjaajan mallisuoritusta kuin omaa harjoitteluaan. Hän oppii ongelmanratkaisun kautta. (Jaakkola, 2000, 19.)

Liikuntataitojen oppiminen on sekä tietoista että tiedostamatonta. Taulukossa 5 on esitelty toiminnallisen keskushermoston osa-alueita. Näistä motivaatio, toiminnan suuntaaminen, havainnot ja toiminnan suunnittelu sijaitsevat tiedostamattomalla aivoalueella. Perinteisesti taitojen oppiminen on ollut hyvin tietoista toimintaa, jossa opettaja antaa suoritusohjeet, harrastaja noudattaa ohjeita ja harjoittelee. Ohjaaja antaa palautetta prosessin edetessä. Nykyaikaiset liikuntataitojen opettamismallit liikkuvat enemmän tiedostamattomalla alueella. Implisiittisen eli tiedostamattoman oppimismenetelmän mukaan tärkeintä on positiivinen harjoituskokemus ja onnistumisen elämykset. (Jaakkola, 2006, 167.)

Taulukko 5 Toiminnallinen keskushermosto

TOIMINNALLINEN KESKUSHERMOSTO		
OSA	TARKENNUS	MIHIN VAIKUTTAA
Tunneaivo	Motivaatio- ja toiminnan suuntaamisen yksikkö	Aivorunko, keskiaivojen limbinen alue
Havaintokyky-yksikkö	Aistit	Näkö, kuulo, kinesteettinen, maku, tunto, haju
Toiminnan suunnittelyyksikkö		Limbisen alue, aivokuori
Toteutusyksikkö		Hermolihasjärjestelmä

4.2 Suunnitelmallisuudella kohti oppimista

Voimistelulajeissa kausi tarkoittaa joko syyskautta eli elokuusta joulukuuhun tai kevätkautta eli tammikuusta toukokuuhun. Lähes kaikki harrastepuolen toiminta on kesällä tauolla.

Ohjaaja vastaa tunnin suunnittelusta ja toteutuksesta niin, että se mahdollistaa oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen. Suunnittelussa otetaan huomioon myös ryhmän ikä ja -taitotaso. (R. Aalto, S. Antikainen & R. Tanskanen, 2007, 54.) Suunnittelutyö kannattaa aloittaa tavoitteiden asettelusta (Kassing 2014, 13; R. Aalto, S. Antikainen & R. Tanskanen, 2007). Jotta kehitys mahdollistuu, on ohjaajan suunniteltava yksi tai useampi päätavoite tulevalle harjoitusjaksolle. Välitavoitteilla pyritään kohti päätavoitetta. Päätavoite kirjataan pidemmän jakson, esimerkiksi syys- tai kevätkauden kausisuunnitelmaan ja välitavoitteet voivat olla yksittäisten tuntien omia tavoitteita, joilla mahdollistetaan jokaisessa harjoituksessa eteneminen kohti päätavoitetta. Etukäteen on syytä miettiä myös vaihtoehtoisia liikkeitä tai harjoitteita. Suunnittelun tärkein tehtävä on tehdä matkasta kohti tavoitteita innostava, monipuolinen ja toteuttamiskelpoinen. (R. Aalto, S. Antikainen & R. Tanskanen, 2007, 177, 184.)

Tavoitteet voivat olla uusien liikkeiden oppimista, fyysisten ominaisuuksien parantamista, sosiaalisia tavoitteita, psyykkisiä tavoitteita tai liikunnan avulla kasvattamista. Tavoitteiden asettaminen on tärkeää oppimisen lisäksi myös arvioinnin kannalta. Mitä selkeämmät tavoitteet ovat, sitä helpompaa on arvioida jälkeenpäin, onnistuttiinko tavoitteissa. (Numminen & Laakso 2010, 40.) Ohjaajan on hyvä tiedostaa, mitkä syyt johtivat tavoitteiden onnistumiseen tai miksi tavoitteisiin ei viettä päästy, jotta hän osaa kehittää toimintaansa eteenpäin.

Hyvä tuntisuunnitelma sisältää tunnin yleistiedot, tunnin tavoitteet, suoritettavat harjoitteet ja niiden ydinkohdat, opetusmuodon ja organisoinnin sekä suunnitellun ajankäytön harjoitetta kohden. Tuntisuunnitelmaa kirjatessa voi miettiä jo etukäteen, minkälaista palautetta ohjattaville voisi missäkin kohtaa antaa. (Sääkslahti 2013, 292.) Palautetta voidaan antaa harjoitteen aikana ja sen suorittamisen jälkeen (Mosston & Ashworth 2002, 19).

Voi olla hyvä idea keskustella kausisuunnitelmasta myös esimerkiksi seuran toiminnanjohtajan kanssa tai toisen ryhmän ohjaajan kanssa, näin voi saada uusia ideoita tavoitteiden toteuttamiseen sekä palautetta kausisuunnitelmasta, mahdollisia kehittämiskohtia sekä vahvistuksia omiin hyviin ratkaisuihin. (Willis, 2004, 47.) Suunnittelu mahdollistaa myös

tyhjien hetkien minimoimisen ja voi kehittää odottelun tilalle muuta toimintaa (Willis, 2004, 60).

Mosstonin ja Ashworthin opetustyyliä tarjoavat teoreettista tietoa erilaisista keinoista opettaa liikuntaa. Opetustyyliä lähtevät opettajakeskeisestä tavasta opettaa kohti oppijakeskeistä tapaa. Malli sisältää 11 erilaista opetustyyliä, jotka ovat komentotyyli (A), harjoitustyyli (B), pariohjaus (C), itsearviointi (D), eriyttävä opetus (E), ohjattu oivaltaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksilöllinen ohjelma (I), yksilöllinen opetus (J) sekä itseopetus (K). (Mosston & Ashworth, 2002, 4-6.)

Mosstonin mukaan opetuksessa tehtävät päätökset tulee tehdä aina jotakin varten eli kaikki toiminta pitäisi hänen mukaansa laatia suuremman päämäärän toteuttamiseksi esimerkiksi kohti kauden päätavoitetta (Mosston & Ashworth, 2002, 4).

5 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön päätavoitteena on ohjaajan oppaan sisällön tuottaminen sekä Dance 4 Fun –konseptin kehittämisprosessin käynnistys ja tulevaisuuden suunnittelu. Dance 4 Fun -konseptin avulla pyritään lisäämään seuroissa harrastavien lasten toiminnan laatua ja tuntien monipuolisuutta. Tähän tarkoitukseen luodaan selkeä, kohderyhmän tietotarpeita tukeva opas. Opas on suunnattu ohjaajille, jotka ohjaavat 11-17-vuotiaiden tanssiryhmiä, jotka harjoittelevat kerran viikossa 45-60 minuuttia kerrallaan. Toimeksiantajan toiveesta itse opas ei sisällä juuri lainkaan teoriaa ohjaamisesta tai oppimisesta, sillä oletuksena on, että uusikin Dance 4 Fun -ohjaaja on jo käynyt Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu –koulutuksen, joka toimii liiton linjauksen mukaan pohjana kaikille lasten ja nuorten ohjaajille.

Opas keskittyy konkreettisiin harjoitteisiin, joita elävöitetään kuvilla ja ”vinkki” –osioilla. Eri tanssityyleillä sekä ilmaisuharjoitteilla pyritään tukemaan tuntien monipuolisuutta. Kauden aikatauluttamiseen ja suunnittelutyöhön kuluu paljon aikaa ja ne voivat olla aloittelevalle ohjaajalle haastavia. Opas pyrkii helpottamaan erilaisilla ohjaajantyökaluilla, kuten vuosikellolla ja esimerkkimalleilla, laadukkaiden tuntien suunnittelua ja vähentämään niiden suunnitteluun kuluva aikaa. Nämä työkalut pyrkivät kehittämään ohjaajan omaa työtä, jotta tunnit pystyisivät olemaan mahdollisimman laadukkaita.

6 Projektin vaiheet

Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelmassa on kirjattuna tanssin kehittäminen kaudella 2017-2018. Opinnäytetyölle oli ajankohtainen tarve. Ajankohtaisuutta puoltaa myös se, että Suomen Voimisteluliitto on uudistanut koko lasten, nuorten ja lajien I-tason koulutuskavion. Uudistuksen myötä myös useat koulutukset ovat saaneet päivitystä. Uudistuksen ydinideana on tuoda entistä paremmin esille ohjaajan/valmentajan omien tavoitteiden sekä kehittymisen tukemista. Toimintaympäristön ja seurassa tapahtuvan oppimisen merkitystä on korostettu entisestään. (Suomen Voimisteluliitto 2017i.)

Tammikuussa 2017 tanssin kehittämisryhmä, allekirjoittanut mukaan lukien, kokoontui ensimmäistä kertaa. Koollekutsujana toimi Satu Åkerlund, lasten ja nuorten voimistelun kehittäjä (Åkerlund 12.1.2017.) Tanssi toimii Voimisteluliitossa lasten ja nuorten harrasteliikunnan alla. Kehittämisryhmässä pohdittiin, mitä tanssi tällä hetkellä Suomen Voimisteluliitossa on ja mitä pitäisi kehittää. Päälimmäiseksi nousi koulutukseen liittyvät kehittämis ehdotukset, niin tanssi ohjaajien kuin tanssituomareiden osalta. Etenkin tanssituntien laatua tulisi nostaa. (Liite 1)

Maaliskuussa 2017 Marianna Tarhalalla, Suomen Voimisteluliiton lasten ja nuorten voimistelun päälliköllä oli ideana kehittää tanssijoille Freegym –valmistuntikonseptia vastaava tuote. Tälle tanssin valmistuntikonsepti-idealle oli myös tutkimuksellista tarvetta. (Liite 1. Opinnäytetyö 2013 Mimmi Marjamaa). Sain toimeksiannon lähteä kehittämään tanssikonseptia Freegymin pohjalta.

Mimmi Marjamaa Oulun ammattikorkeakoulusta, tanssiopettajan tutkinto-ohjelmassa, on tehnyt opinnäytetyönsä ”Tanssi ohjaajien tarpeet ja taidot vuonna 2013: Kysely Suomen Voimisteluliiton alaisissa seuroissa toimiville tanssinohjaajille”. Kyselyn avulla hän on kerännyt tilannetta vuonna 2013 ja laatinut sen perusteella Voimisteluliitolle kehitysehdotukset jo olemassa oleviin koulutuksiin siitä, mitä toiveita on noussut esiin liittyen uusiin tanssikoulutuksiin ohjaajien kehittymisen takaamiseksi (Liite 2.). Kyselystä nousi esille tarve valmistuntikonseptille ja koulutukselle, jossa käydään eri tanssityylejä läpi.

6.1 Rajaukset – opas ja koulutus erillisinä kokonaisuuksina, toisiaan palvellen

Opinnäytetyöhön kuuluu ohjaajan oppaan sisällön tuottaminen sekä Dance 4 Fun –konseptin kehittämisen prosessin käynnistys ja tulevaisuuden suunnittelu. Liikuntapalveluiden suuntautumisopinnoissa, eli ProLipa –opinnoissa, toteutetaan Dance 4 Fun –konseptin ohjaajakoulutus. Opinnäytetyössä sekä ohjaajakoulutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa nivoutuvat ProLipan osaamistavoitteet eli liikunnan palvelumuotoilu, tuotteistaminen sekä tapahtumien järjestäminen. ProLipan suuntautumisopinnoissa kaikki opiskelijat suorittavat myös pedagogiikan, johtamisen, palvelun, myynnin ja yrittäjyyden sekä työelämätaitojen opintoja, jotka kaikki ovat hyödyttäneet sekä opinnäytetyöprosessia että Dance 4 Fun -ohjaajakoulutusta. (ProLipa.fi 2018.)

Dance 4 Fun -ohjaajakoulutus on hyvin vahvasti linkitetty opinnäytetyöprosessiin, mutta ei kuulu itse opinnäytetyöhön. Ohjaajakoulutus etenee vahvasti ohjaajan oppaan mukaan ja ohjaajakoulutukseen osallistuneilta saadaan kerättyä palautetta ohjaajan oppaasta. Palautteen pohjalta kehitetään ohjaajan opasta eteenpäin. Tämän vuoksi ohjaajakoulutus on tärkeä työväline myös opinnäytetyön arvioinnin kannalta.

Ohjaajan oppaan sisällöntuottamisessa on keskitytty monipuolisen ja laadukkaan tunnin runkoon. Sisällön tuottamisessa on ollut mukana Suomen Voimisteluliiton lasten ja nuorten voimistelun päällikkö, tanssin kehitysryhmä sekä pilotointiryhmiä.

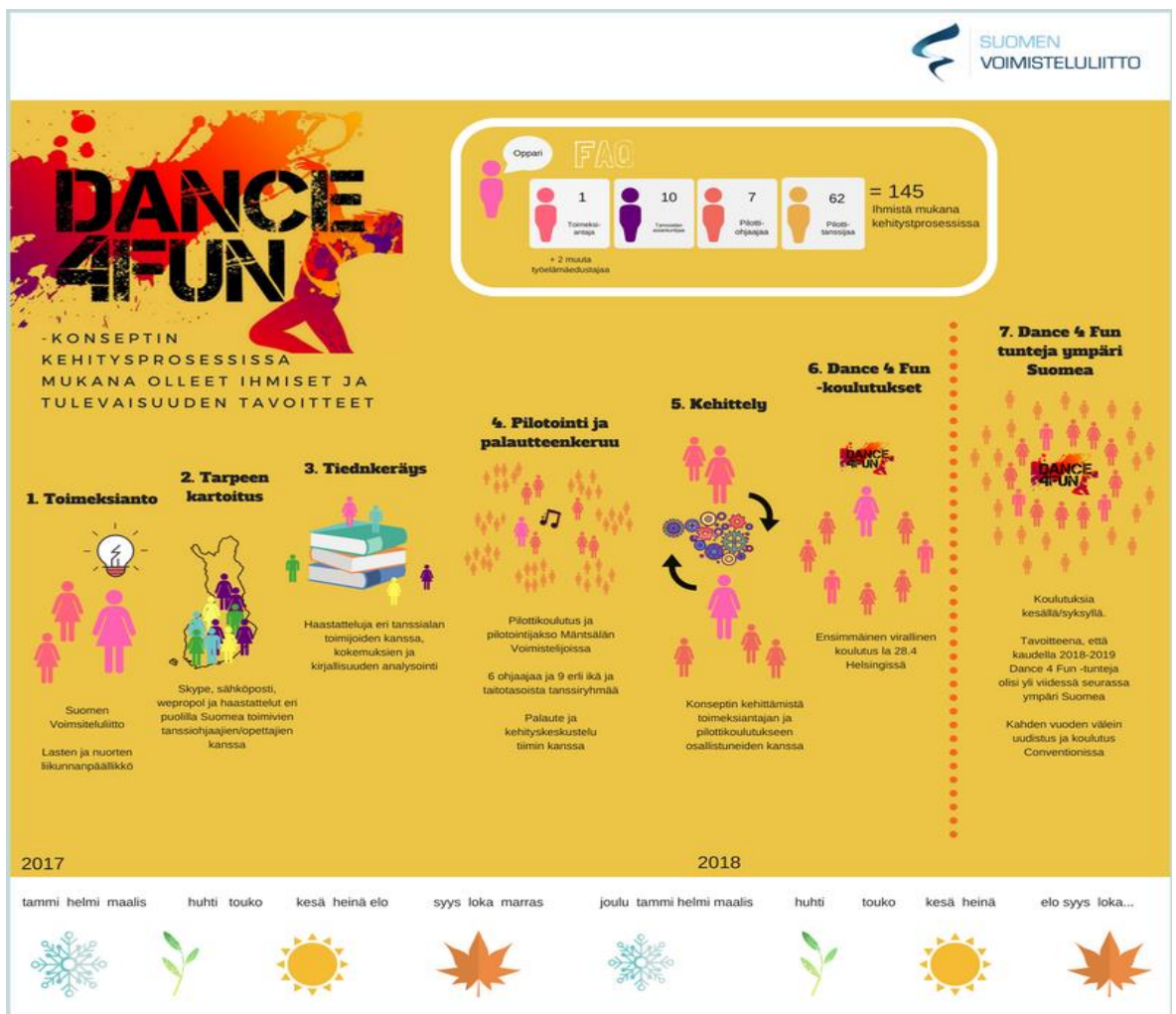
Suomen Voimisteluliitto hoitaa konseptin viestinnän, markkinointisuunnittelun sekä toteutuksen, koulutusilmoittautumiset sekä graafisen suunnittelun sekä toteutuksen niin ohjaajan oppaaseen kuin konseptin muuhun ulkoasuun. Tanssin kehittäminen sekä Dance 4 Fun –konsepti on ollut esillä mm. Suomen Voimisteluliiton sosiaalisen median kanavissa sekä Voimistelu-lehdessä (Liite 19 ja 20). Opinnäytetyöprosessissa on kerrottu omia ehdotuksia näihin kaikkiin osa-alueisiin, erityisesti innostuksen, motivaation ja oppimisen näkökulmasta, mutta keskitytty oppaan sisällön tuottamiseen yhteistyössä muiden asiantuntijoiden kanssa.

6.2 Suunnitelmakuvaus ja sisällön tuottamisen vaiheet

Tammikuussa 2017 tanssin kehittämisryhmän ensimmäinen kokoontuminen käynnisti tanssin kehittämistyön yleisellä tasolla. Maaliskuussa 2017 projekti sai tarkemman suunnan ja opinnäytetyöprosessi käynnistyi. Työelämäedustajien lisäksi opinnäytetyössä on ollut mukana tanssin kehittämisryhmä. Kehittämisryhmä koostuu kymmenestä tanssialan

asiantuntijasta ympäri Suomea. (Kuvio 3.) Toimeksiantajan toiveena on kehittää harraste-
 liikuntaan Freegym –konseptin tuoteperheeseen uusi konsepti tanssin parissa. Näin ollen
 asiakassegmentti uudelle Dance 4 Fun -ohjaajan oppaalle on harrastetanssiryhmien tans-
 siohjaajat. Tarkoituksena on luoda harrastetoimintaa edistävä sekä myyvä konsepti, jolle
 on kysyntää. Tavoitteena on, että kaudella 2018-2019 ainakin viidessä seurassa olisi
 Dance 4 Fun –tunteja. Kaudelle 2019-2020 tavoite on, että Dance 4 Fun –ryhmiä on 15
 seurassa.

Kun tiedetään asiakassegmentti, tulee miettiä tarkkaan, mitä he tarvitsevat. Tarvitsevatko
 he lisää vinkkejä tanssitunneille, tanssiohjaajakoulutusta, liikepankkia vai oivallusta erilais-
 ten tanssityylien hyödyntämisestä. Asiakkaan ongelman ja mahdollisen ratkaisun voi löy-
 tää tutkimalla esimerkiksi aikaisemmista kyselytuloksista mitä ohjaajat toivoisivat koulutus-
 tarjontaan. (Parantainen, J. 2007, 143-145.) Tässä tapauksessa pohjana käytettiin 2013
 Mimmi Marjamaan opinnäytetyönä tehtyä kyselyä: Tanssiohjaajan tarpeet ja taidot 2013
 sekä omaa kyselyä.



Kuvio 3 Dance 4 Fun –konseptin prosessin kuvaus

Huhti-toukokuussa 2017 tehtiin kyselylomake Suomen eri tanssiryhmien ohjaajille. Kyselyllä kartoitettiin tämän hetkistä tarvetta uutta tanssikonseptia ajatellen (Liite 3). Kesä-elo-kuussa 2017 kyselylomakkeen vastaukset analysoitiin, keskusteltiin tuloksista työelämäedustajien sekä tanssin kehittämisryhmän jäsenten kanssa. Työstettiin konseptin nimeä, brändiä ja rakennetta peilaten niitä teorian tietoon. Syys-marraskuussa 2017 Dance 4 Fun –konseptia pilotoitiin kolmen kuukauden mittaisella jaksolla Mäntsälän Voimistelijoien viiden tanssiohjaajan sekä reilun kuudenkymmenen tanssijan voimin. Pilottijakso aloitettiin ohjaajakoulutuksella, jotta ohjaajan opas olisi käytössä konsepti-idean mukaisesti. Tavoitteena on oppaan valmistuttuakin se, että ohjaajat kävisivät Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksen, joka on suunniteltu kirjallisen oppaan tueksi. Pilottijaksolla pidettiin ohjaajatiimin kesken keskusteluhetkiä, joissa ohjaajat pääsivät kertomaan havainnoistaan, tanssijoiden kertomista kokemuksista sekä pohtimaan yhdessä kehittämis ehdotuksia ohjaajan oppaaseen. Pilottijaksosta saadun palautteen pohjalta tammi-huhtikuussa 2018 oppaaseen otettiin mukaan lisää ilmaisuharjoitteita sekä helpompia koreografiasarjoja. Ensimmäinen virallinen Dance 4 Fun –ohjaajakoulutus pidettiin huhtikuussa 2018. Koulutuksessa oli käytössä ensimmäinen versio Dance 4 Fun –ohjaajan oppaasta. Oppaan sisältöä viimeisteltiin kolmen Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksen palautteiden pohjalta. Yksi suurimmista muutoksista oli konseptin tanssityylien nimikkeiden tarkennukset. Kesällä 2018 otettiin kuvia Dance 4 Fun –konseptin markkinointiin sekä ohjaajan oppaaseen. Viimeisin versio sai kauniin ja viimeistellyn ulkoasun taitosta, jossa oli mukana myös kesällä otettuja oppaan sisältöä havainnollistavia ja konseptin luonnetta esiin tuovia kuvia.

Dance 4 Fun –konseptin työstövaiheessa on ollut mukana yhteensä 145 ihmistä. Viimeistelyvaiheessa ohjaajan opasta on vielä paranneltu noin 60 Dance 4 Fun –ohjaajakoulutukseen osallistuneiden tanssiohjaajien palautteiden perusteella. Dance 4 Fun -ohjaajakoulutuksia toteutettiin vuonna 2018 kolmessa eri kaupungissa: 28.4.2018 Helsingissä, 22.9.2018 Kokkolassa, 30.9.2018 Helsingissä osana Convention -tapahtumaa sekä 6.10.2018 Turussa. Ohjaajakoulutus oli suunniteltu myös 13.10.2018 Ouluun, mutta se peruuntui sairausloman vuoksi. Palautteista on tarkemmin kerrottu kohdassa 6.3.3 Palautteet Dance 4 Fun ohjaajakoulutuksista.

Seuraavana on mietittävä, miksi vastaavaa konseptia ei ole tai miksi konsepti ei ole toiminut. Taustatutkimuksessa selvisi, että Dance 4 Fun –konseptia edeltänyt vastaava konsepti DanceLab oli Suomen Voimisteluliitolla noin 2012-2014. Seuraavaksi on mietittävä, miksi vastaava konsepti ei toiminut. Selvittelyn tuloksena oli, että DanceLab –ohjaajakoulutus oli hyvin ryhmäliikuntatunnin tyyppinen, jossa koettiin olevan enemmän omaa harjoit-

telua kuin itse ohjaamisharjoittelua tai vinkkien saamista. Myös ohjaajan opas koostui suurimmalta osin koreografioista. Miten saada tarkoituksenmukainen koulutus, joka tuo konseptin ydinidean selkeästi esille ja josta jää selkeä ohjaajan opas itselle, jotta tunteja voisi ohjata myös myöhemmin omassa seurassaan. (Parantainen, J. 2007, 159-162.)

Kun pohjustus on tehty, voidaan aloittaa itse suunnittelu. Tässä vaiheessa on tiedossa asiakasryhmä ja tuote, jota heille halutaan tarjota. Nyt tulee kehittää lupaus tuotteesta, joka saisi mahdolliset asiakkaat kiinnostumaan. Lupauksessa tulee ilmoittaa, miksi tuote on ainutlaatuinen kohderyhmälle ja mikä heidän ongelmistaan aiotaan ratkaista. Dance 4 Fun –konseptin lupaus: ”Dance 4 Fun sopii kaikille sukupuoleen, taustaan tai tanssikokemukseen katsomatta - sisällä saleissa ja ulkona auringossa, yksin ja yhdessä.” (Parantainen, J. 2007, 164.)

Tuotteen tulee olla sellainen, joka erottuu kilpailijoista. Kopioimalla suoraan vanhaa palvelua seuraukset ovat luultavasti huonot. Vanhan palvelun brändi-imago on luultavasti sen verran vahva, että uusien palveluiden on hankala lähteä kilpailemaan heidän kanssaan. Tulee miettiä tarkkaan, mikä erottaa Dance 4 Fun -konseptin muista tanssikoulutuksista ja tanssin ohjaajakoulutuksista. Tarkoituksena on käydä tutustumassa muihin koulutuksiin, joihin voi peilata mikä toimii ja mikä ei. (Parantainen, J. 2007, 167-169.) Kävin tutustumassa Suomen Voimisteluliiton ohjaajakoulutustarjontaan, joka oli suunnattu harrasteliikkujille Helsingin Conventioniin 29.8.2017. Yksi tärkeimmistä erottumistekijöistä nousi esiin: ohjaajan opas. Teen opinnäytetyönäni ohjaajan oppaan, jossa keskityn monipuolisen ja laadukkaan tunnin runkoon. Tanssituntien laatutekijöihin voisi kiinnittää suurempaa huomiota (Kuvio 2).

Keskusteluiden pohjalta, monilla tanssitunneilla harjoitellaan lähinnä esiintymis- tai kilpailukoreografiaa, eikä juuri ollenkaan laatutekijöitä, jotka mahdollistaisivat laadukkaiden ohjaustuntien avulla lasten ja nuorten hyvän kehityksen. Laatua voitaisiin nostaa koulutusten kehittämisen avulla. Myös viestinnässä ja tiedottamisessa on kehitettävää, jotta seuran koulutusvastaava, toiminnanjohtaja tai harrastevoimistelu- tai valmennuspäällikkö tietää koulutusmahdollisuuksista.

Hyvän nimen päättäminen on todella tärkeää. Nimen tulee olla sellainen, joka erottuu joukosta, kestävä kulutusta. Nimen valitsemisessa on tärkeää tarkistaa, ettei nimeen yhdisty negatiivisia asioita. Nimen kannattaa olla sellainen, joka herättää kiinnostusta ja jota ei tarvitsisi vaihtaa tulevaisuudessa. Dance 4 Fun –konseptin nimi valikoitui Suomen Voimisteluliiton tanssin kehitysryhmän ideariihessä, käyttäen apuna kyselyäänestystä eri tanssiopettajilta, tanssin harrastajilta ja ohjaajilta. (Parantainen, J. 2007, 173-177.)

Kun konsepti alkoi olla kasassa, Suomen Voimisteluliitto hoiti ohjaajan oppaan ja ohjaajakoulutuksen hinnoittelut (Liite 21) sekä markkinoinnin (Liite 19 ja 20). Opinnäytetyön tuotoksen eli Dance 4 Fun –ohjaajan oppaan kannattaa olla sellainen, että kuka tahansa ulkopuolinen Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu-koulutuksen sekä Dance 4 Fun -ohjaajakoulutuksen käynyt ohjaaja pystyisi ohjaamaan sen tuella omia Dance 4 Fun -tunteja. On todella tärkeää, että palvelun ydin on vakio ja jokainen Dance 4 Fun ohjaaja tietää tarkalleen mitä työssä pitää tehdä. Tämän vuoksi keskityttiin eniten tuntirunkoon ja sen toteuttamisen keinoihin. (Parantainen, J. 2007, 221-232.)

Ohjaajan oppaan alkuun haluttiin tehdä selkeät ohjeet, mitä ohjaajan tulee tehdä ennen Dance 4 Fun -tunteja. Tähän kuuluu kauden tavoitteiden asettelu, niitä tukeva kausisuunnitelma sekä kausisuunnitelman mukaiset, Dance 4 Fun -tuntirunkoa noudattavat tuntisuunnitelmat. (Voimisteluohjaajan startti, 2017, 11-26.)

Dance 4 Fun –konseptissa on monta eri osaa, joten päätettiin yhdessä Suomen Voimisteluliiton lasten ja nuorten voimistelun päällikön sekä taittajan kanssa hyödyntää eri värejä, jotta lukijan on helppo havaita mitä kokonaisuutta hän lukee.

Kehitysideat on hyvä suunnitella etukäteen ja on tärkeää miettiä, miten asiakaspalautetta voidaan hyödyntää palvelun kehittämisessä. Hyvin tuotteistetussa palvelussa on mietitty etukäteen, mitä ja miten asiakkailta kysytään asiakaspalautetta. Dance 4 Fun –konseptissa on hyödynnetty pilotointia Mäntsälän Voimistelijoiden tanssiryhmissä sekä Suomen Voimisteluliiton jo olemassa olevaa reissuvihkoa, jota koulutuksessa oleva henkilö täyttää koulutuksen tauoilla ja palauttaa täytetyn reissuvihon kouluttajalle koulutuksen päätyttyä. (Parantainen, J. 2007, 232-239.)

Dance 4 Fun –konseptia pilotoitiin Mäntsälän Voimistelijoiilla kolmen kuukauden kokeilujaksossa, syyskuusta marraskuuhun 2017. Seurapilotoinnin tarkoituksena oli kartoittaa liikkeiden ja koreografioiden soveltuvuus eri ikäryhmille sekä tuntirakenteen toimivuuden testaus.

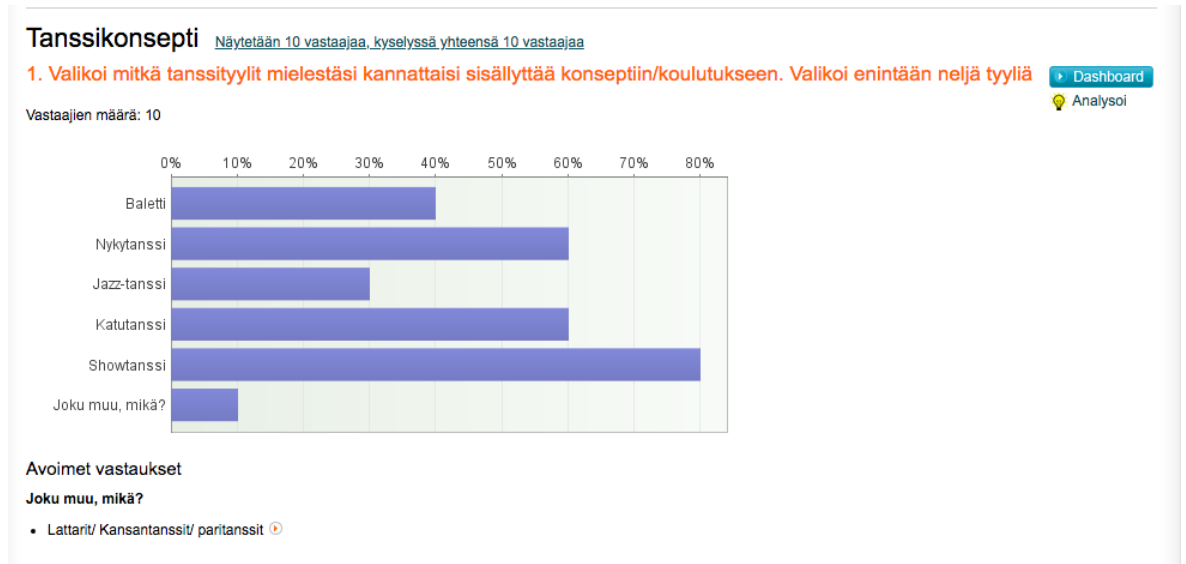
Seurapilotoinnin palautekeskustelussa nousi esiin, että liikemateriaalin tähdet *, ** ja *** tulisi erottua selkeämmin eli tulisi olla selkeästi alkeet, keskitaso ja jatko. Nyt koettiin, että liikemateriaali oli liian haasteellinen, varsinkin nuoremmille lapsille. Toiveena oli myös liikekehittelyyn vinkkejä ja kuviokortit, joissa olisi erilaisia kuvioita eri kokoisille ryhmille ja mahdollisesti myös kuviosta toiseen siirtymisiä. Nämä koettiin omilla tunneilla haasteellisiksi.

Seuraava askel on järjestää pilottikoulutus seuraohjaajille ja tanssiopettajille, jotka voisivat toimia Dance 4 Fun –ohjaajina omissa seuroissaan. Koulutus on tarkoitus pitää kuusituntisena kokonaisuutena. Aamupäivällä käydään läpi käytännönläheisesti konseptin ominaispiirteet ja tuntirakenne, sekä tutustutaan liikepankkiin ja koreografioihin. Ruokailun jälkeen iltapäivän osio alkaa teoriaosuudella. Teoria käydään läpi oivaltamisen ja osaamisen jakamisen kautta, osallistavalla keskustelulla. Tarkoituksena on antaa ideoita niin kausisuunnitelman kuin tuntisuunnitelmankin suunnitteluun sekä ymmärrystä näiden yhteydestä. Lopuksi käymme läpi eri koreografioita, kuinka samaa sarjaa voi muokata helpommaksi, vaikeammaksi tai esiintymishjelmaksi. Päivän viimeinen osio on loppuverryttely ja rentoutuminen. Koulutuksen loputtua osallistujilta kerätään palautetta, jotta pilottiversiota voidaan kehittää kohti toimivaa ohjaajakoulutusta. Pilottikoulutukseen osallistujat saavat pilottiversio ohjaajan oppaasta, joka sisältää tuntisuunnitelmat, kausisuunnitelmapohjan sekä mahdolliset kuviokortit sekä liikepankin ja tanssisarjat.

Työelämäyhteistyön edustaja Marianna Tarhala arvioi tuotetta työelämän näkökulmasta sekä oppimisprojektia. Seurapilotoinnissa mukana olleet ohjaajat Veera Kilkki, Sara Henttonen, Noora Peltonen, Seija Pensasto ja Aada Rantala sekä tammikuun pilottikoulutuksessa olleet ohjaajat ja opettajat, kuten Riikka Kuusipohja ja Toni Keski-Liikala arvioivat tuotteen toimivuutta ja asiakaslähtöisyyttä.

6.2.1 Alkukysely uuden tanssikonseptin pohjaksi

Jotta saatiin suuntaa antavaa tietoa mm. siitä mitä tanssityylejä kaivataan uuteen tanssikonseptiin, luotiin avoin webropol-kysely. Kyselyä jaettiin tanssiohjaajille ja opettajille, jotka toimivat Suomen Voimisteluliiton alaisissa seuroissa ympäri Suomea. Vastauksia saatiin yhteensä 10.



Kuvio 4 Mitkä tanssityylit koetaan tärkeiksi ottaa mukaan uuteen tanssikonseptiin

Kyselytuloksista selvisi, että tärkeimmät tanssityylit uuteen tanssikonseptiin ovat showtanssi, katutanssi ja nykytanssi (Kuvio 4). Nämä kolme eri tanssityyliä valikoituivat lopulliseen Dance 4 Fun –ohjaajan oppaaseen.

Baletti sijoittui neljänneksi alkukyselyssä ja se otettiin aluksi mukaan ohjaajan oppaaseen, mutta Dance 4 Fun –ohjaajakoulutusten palautteiden vuoksi se jätettiin kokonaan pois.

6.2.2 Reissuvihko -palautteet Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksista

Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksissa kerättiin palautetta Suomen Voimisteluliiton jo olemassa olevalla palautekeruun keinolla eli reissuviholla. Koulutukseen osallistuneet täyttivät havaintojaan ja kokemuksiaan koulutuksen aikana reissuvihkoon, jonka he palauttivat koulutuksen päätyttyä. Reissuvihot löytyvät kokonaisuudessaan liitteenä. (Liite 15, 16 ja 17.)

Ensimmäisessä versiossa Dance 4 Fun –ohjaajan oppaassa oli tanssityyleinä: Show/jazz, hiphop, nykytanssi ja baletti. Helsingissä 28.4.2018 pidetyssä ensimmäisessä Dance 4 Fun -koulutuksessa palautekeskustelussa tuli esiin tärkeitä huomioita. Baletti koettiin vieraaksi ja keskustelussa nousi vahvasti esille se, että baletti on useiden voimistelulajien oheisvalmennuksessa, mutta sitä ei juurikaan käytetä harrastetanssiryhmissä. Tästä syystä baletti jätettiin kokonaan pois Dance 4 Fun –konseptista. Show/jazz ja hiphop –tuntinimikkeet herättivät myös hyvää keskustelua, jonka johdosta Dance 4 Fun –ohjaajan oppaaseen muutettiin tuntinimikkeiksi showtanssi ja katutanssi. Tuntisuunnitelmissa katutanssin alla lukee hiphop –tunnit, sillä hiphop on yksi katutanssien alalaji.

Taulukko 6 Kooste Dance 4 Fun -Reissuvihkoista

Dance 4 Fun -Reissuvihkot		1 todella heikko - 5 todella hyvä					Vastauksia yhteensä	Keskiarvo
		1	2	3	4	5		
28.4.2018 Helsinki	Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	6	5	11	4,4
	Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	4	7	11	4,6
	Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisten liikkeitä	0	0	2	4	4	10	4,2
	Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	2	9	11	4,8
	Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	0	5	6	11	4,6
	Yhteensä	0	0	2	21	31	54	4,5
22.9.2018 Kokkola	Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	5	1	6	4,2
	Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	0	6	6	5,0
	Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisten liikkeitä	0	0	0	1	5	6	4,8
	Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	0	6	6	5,0
	Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	0	1	5	6	4,8
	Yhteensä	0	0	0	7	23	30	4,8
8.10.2018 Turku	Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	2	7	9	4,8
	Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	4	5	9	4,6
	Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisten liikkeitä	0	0	2	1	6	9	4,4
	Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	0	9	9	5,0
	Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	2	2	5	9	4,3
	Yhteensä	0	0	4	9	32	45	4,6
KOOSTE KAIKISTA							Vastauksia yhteensä	Keskiarvo
Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	13	13	26	4,5	
Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	8	18	26	4,7	
Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisten liikkeitä	0	0	4	6	15	25	4,5	
Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	2	24	26	4,9	
Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	2	8	16	26	4,6	
Yhteensä	0	0	6	37	86	129	4,6	

Reissuvihkojen perusteella voidaan todeta, että koulutuksessa käyneet kokevat Dance 4 Fun –konseptin sellaiseksi, jota he voisivat itse ohjata ja tuntirakenne koetaan toimivaksi. Taitotasoihin toivottiin hieman kehitystä, mutta suurin osa koki taitotasot ryhmilleen sopiviksi.

6.2.3 Palaute toimeksiantajalta – Palveleeko lopputulos Voimisteluliiton tarpeita?

Lopputuloksesta on saatu erittäin hyvää palautetta toimeksiantajalta. Dance 4 Fun –ohjaajan opas on lasten ja nuorten voimistelun kehittäjän mukaan toimiva ja hän on tyytyväinen lopputulokseen. Ohjaajakoulutuksia järjestetään jatkossakin, jotta ohjaajan opas tulee tuuksi ja saadaan konseptia laajemmin käyttöön. Tulevia Dance 4 Fun -koulutuksia on sovittu jo 6.4.2019 Mikkeliin, 31.8.2019 Helsinkiin, 14.9.2019 Helsinkiin, 5.10.-6.10.2019 osaksi Helsingin Convention -ryhmäliikuntatapahtumaa, 18.10-20.10.2019 Helsinkiin osaksi I love Me –messuja sekä 26.10.2019 Tampereelle.

Dance 4 Fun –ohjaajan oppaan tueksi on videokuvattu Mäntsälän Voimistelijoiden Satelliitit –joukkueen kanssa yhteistyössä opetusvideot. Ne viedään Suomen Voimisteluliiton ohjaajaklubiin, jossa ne ovat kaikkien Suomen Voimisteluliiton alaisten seurojen ohjaajien käytettävissä. Videoilla vastataan kehitysehdotuksiin, joita on saatu eri Dance 4 Fun –koulutuksissa sekä käytännön kokemusten palautekyselystä.

Ohjaajan oppaaseen on suunniteltu jo jatkoa. Toukokuussa 2019 kuvataan lisää opetusvideoita oppaan tueksi ja kirjoitetaan syksyä 2019 varten jo uusia harjoitteita ja koreografioita, jotka tulevat syksyllä 2019 ohjaajaklubiin nimellä ”Dance 4 Fun –uudet tuulet”. Samalla nimellä käynnistetään myös Dance 4 Fun -ideapäiviä ja -koulutuksia, jotta jo aikaisempiin Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksiin osallistuneille on uutta koulutustarjontaa.

6.2.4 Palautteet uusilta Dance 4 Fun –ohjaajilta – Käytännön kokemukset

Dance 4 Fun –konsepti on otettu käyttöön jo useissa seuroissa, arviolta kymmenessä seurassa ympäri Suomea. Voidaankin todeta, että Dance 4 Fun -seuratavoite on saavutettu. Seuraava tavoite on saada Dance 4 Fun –ryhmiä kolmeen kymmeneen seuraan vuoteen 2022 mennessä. Koska jo useassa seurassa on Dance 4 Fun –toimintaa, tehtiin webropol-kysely, jonka tarkoituksena on selvittää käytännön kokemuksia Dance 4 Fun –ohjaajan oppaasta ja kehittää opasta tulevaisuutta ajatellen. Kysely lähetettiin kaikille Dance 4 Fun –koulutuksen käyneille. Vastauksia saatiin yhteensä 12, kuudesta eri seurasta. (Liite 18)

Vastausten perusteella voidaan todeta, että eniten käytetään yhden ja kahden tähden tunteja. Suurin osa koki, että heidän ryhmilleen löytyy oppaasta oikean taitotason harjoitteita ja koreografioita, muutama toivoo kuitenkin helpompia tai vaativampia harjoitteita sekä koreografioita. Suurin osa vastanneista pitää tuntirunkoa hyvänä tai erinomaisena. Saatu palaute kulkee samassa linjassa ohjaajakoulutuksissa saadun reissuvihko-palautteen kanssa. Suurin osa vastanneista kokee ohjaajan oppaan selkeäksi. Osa kokee, että oppaan kirjallinen materiaali voisi olla vielä selkeämpi ja kirjallisessa palautteessa toivottiin esimerkiksi videoita, joista voisi olla apua koreografioiden ymmärtämisen ja opettamisen tueksi.

Opas on toiminut suurimman osan tunneilla hyvin, kiitettävästi tai erinomaisesti. Kolme vastanneista kokee, että opas on toiminut tyydyttävästi tunneilla. Tyydyttävään toimivuuteen voi olla syynä se, ettei vastanneista kaikki olleet käyneet Dance 4 Fun –ohjaajakoulutusta, jossa opas käydään käytännönläheisesti läpi ja kannustetaan omaan soveltamiseen ohjaajan omien vahvuudet ja ryhmän kiinnostuksen kohteet, herkkyyksikaudet ja taitotavoitteet huomioiden.

7 Dance 4 Fun –tuotos

”Dance 4 Fun -tunneilla tanssi yhdistää luovuuden, motoriikan ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun.” (Liite 5)

Dance 4 Fun –konseptissa on pyritty rakentamaan tuntirunko niin, että tanssitunti koostuisi myös monesta muustakin osiosta kuin pelkästään koreografian/koreografioiden tanssimisesta (Liite 5). Tunnit sisältävät paljon yleistaitavuuden kehittämistä, motorikkaita ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua. Näin lapsi tai nuori saisi hyvän liikunnallisen pohjan ja voisi halutessaan jatkaa harrastetanssitunnista helpommin esimerkiksi Lumo-kilpailuihin tähtäävään tanssiryhmään tai vaikka jalkapallojoukkueeseen. Luovuutta ja luovaa liikuttamista voidaan harjoitella ja sitä kautta lapsi tai nuori saa uusia työkaluja myös itsensä ilmailuun. Esiintyminen ei ole Dance 4 Fun konseptissa keskiössä, vaan tärkeintä on liikunnan ilo ja positiiviset tunteet. Dance 4 Fun –tuntien harjoitteet voivat onnistuessaan lisätä lapsen ja nuoren rohkeutta ja itsevarmuutta. Kun onnistumisen kokemusten kautta pätevyiden tunne kasvaa, voi itsensä ilmaisu ja omien taitojen näyttäminen myös muille alkaa tuntua miellyttävältä. (Voimistelukoulun ohjaajan opas. 2017, 1; Voimisteluohjaajan Startti – Innosta, kannusta & liikuta. 2017, 3-5; Kassing. 2014, 6-7, 9, 19; Hämäläinen. K. 2015, 31-33.)

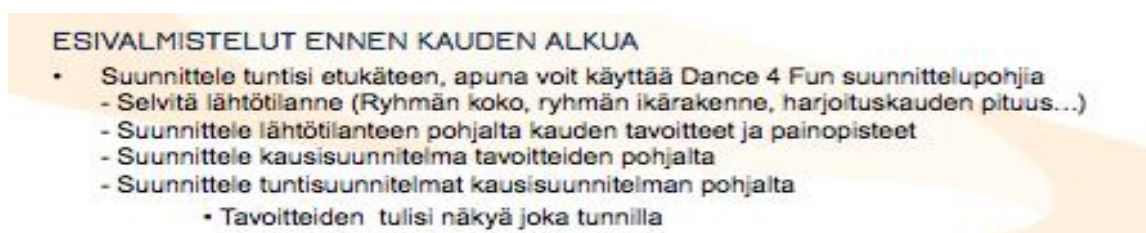
Eri tanssityyleillä sekä ilmaisuharjoitteilla pyritään tukemaan tuntien monipuolisuutta ja niitä kannustetaan käyttämään liikkeiden ”maustamiseen”. Tunnin sisällä voidaan siis tehdä liikkeitä tai harjoitteita, joissa löytyy vivahteita yhdestä, kahdesta tai vaikka kolmesta eri tanssityylistä. Oppaan vuosikello pyrkii auttamaan ohjaajan itsensä johtamista. Vuosikellossa kannustetaan myös arvioimaan ja kehittämään omaa ohjaajantyötään, jotta tunnit pystyisivät olemaan mahdollisimman laadukkaita. Oppaasta löytyy esimerkkejä ja vinkkejä kausisuunnitelman tekoon ja tuntien teemalistaan. Opas kannustaa keskustelemaan mm. tavoitteenasettelusta parin kanssa, pari voi olla ohjaajapari tai muu seurahenkilö. Suomen Voimisteluliiton uudistuneessa koulutusrakenteessakin kannustetaan seuran sisällä tapahtuvaan oppimiseen ohjaajakoulutusten lisäksi. Oppaaseen koottiin myös musiikkipankki, jota oli toivottu. Sen tarkoituksena on vähentää musiikin etsimiseen käytettävää aikaa. (Suomen Voimisteluliitto 2017i.)

Opas on suunnattu ohjaajille, jotka ohjaavat 11-17-vuotiaiden tanssiryhmiä, jotka harjoittelevat kerran viikossa 45-60 minuuttia kerrallaan. Oppaan tuntimallit on tehty kuitenkin taitotason mukaan tähdillä merkaten: *, ** ja ***, eikä ikäryhmiä ole näkyvissä, jotta ikään

katsomatta tehtäisiin ryhmän taitotasolle sopivia harjoitteita. Oppaassa kannustetaan valikoimaan tunnin teema ja musiikit ryhmän ikätasolle sopivaksi.

7.1 Alkuvalmistelut – kohti Dance 4 Fun –tunteja

Ohjaajana aloittamiseen on jokaisessa voimisteluseurassa omat rutiinitoimenpiteet, joita voivat olla esimerkiksi työsopimuksen allekirjoittaminen, salien avainten saanti ja saleihin tutustuminen sekä turvallisuusohjeistusten läpikäynti, seuran omien pelisääntöjen ja tavoitteiden sisäistäminen. Kun alkurutiinit on hoidettu ja ryhmän ilmoittautumiset on saatu ohjaajan tietoon alkaa ohjaajan alkuvalmistelut kohti omia Dance 4 Fun –tunteja (Kuva 5).



Kuva 5 Esivalmistelut ennen kauden alkua (Dance 4 Fun –ohjaajan opas 2018, 2)

Mikäli ryhmä on uusi ohjaajalle, kausisuunnitelman tekoa helpottavat tiedot ryhmän koosta ja ikärakenteesta. Mitä pidempään ohjaaja ohjaa samaa ryhmää, sen helpompaa kauden tavoitteiden ja kausisuunnitelmien rakentaminen on juuri kyseisen ryhmän taitotasoon nähden.

Jotta laadukkaat tunnit ovat mahdollisia, tulee ohjaajan miettiä etukäteen, mitä tunteilla tehdään. Oppaan vuosikellossa (Liite 4.) suositellaan aloittamaan miettimällä kauden tavoitteet ja painopisteet. Tämän jälkeen on helpompaa lähteä kasaamaan kausisuunnitelmaa, kun on jotain suunnittelun pohjana. Vuosikellossa on myös muita suosituksia liittyen esimerkiksi näytöskoreografian suunnitteluun ja päätökseen ohjaamisen jatkamisesta kevätkaudella, kaikissa seuroissa ei kuitenkaan toimita näin. Vuosikellon tarkoituksena on antaa esimerkkejä oman ohjauskauden rytmittämiseen, jokainen Dance 4 Fun -ryhmä päättää itse osallistuvatko näytöksiin vai ei. Osassa seuroista ohjaajilla on vain syyskauden tai kevätkauden mittainen ohjaajasopimus ja joissain tapauksista tehdään toistaiseksi voimassa oleva työsopimus.

Opas kannustaa ohjaajaa tekemään kausisuunnitelman niin, että kirjaa itselleen ylös jokaisen kuukauden kohdalle: ”kuukauden tavoite ryhmälle” ja ”kuukauden tavoite tanssijalle”. Näiden otsikoiden alle suositellaan kirjaamaan kuukauden jokaisen harjoituksen teema pohjautuen kuukauden tavoitteisiin. Kaikki tuntien tavoitteet toimivat näin välitavoitteinä, joilla pyritään kohti koko kauden päätavoitetta.

Ohjaajan opas kehottaa tuntisuunnitelmissa miettimään erilaisia ratkaisuja siihen, miten tunneista saadaan mahdollisimman liikkuvia ja tehokkaita. Esimerkiksi pyritään vähentämään jonossa seisomista siten, että mikäli jonotusta tulee, jokaiselle tanssijalle olisi seisokselun sijaan jokin harjoite, jota pystyy itsenäisesti tekemään. (Voimistelukoulun ohjaajan opas. 2017, 4).

Kun etukäteisvalmistelut on tehty huolellisesti, tuntien laatu ja monipuolisuus on hyvin todennäköisempää kuin ilman suunnittelua. Ohjaajalla itsellään on myös todennäköisemmin rauhallinen ja innostunut olo tunnin lähestyessä, kun suunnitelmat ovat kunnossa. Ohjaaja on myös näin todennäköisemmin valmis yllättäviin muutoksiin tunnin sisällä, kun hänellä on kokonaiskuva mielessä ryhmän kauden etenemisestä. (Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007, 54-55; Miller. S. 2011, 48.).

Turvallinen ja hyvä ilmapiiri ovat lähtökohta oppimiselle (Lonka 2014, 161). Dance 4 Fun – ohjaajan oppaassa kannustetaan tutustumiseen ja yhteishengen luomiseen pikkuhiljaa kauden alusta alkaen. Oppaassa suositellaan alkurutiineja, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta ja virittävät ajatukset tanssituntiin. Sisällöt voivat vaihdella, esimerkiksi koordinaatiota kehittävien valmistavien harjoitteiden tai leikkien sisällä. Alkulämmittelyyn on koottu oppaaseen erilaisia nivelten ja lihasten lämmittelyyn soveltuvia rullaussarjoja, sykettä pikkuhiljaa nostavia leikkejä sekä alkulämmittelyyn soveltuvia tanssisarjoja. (Miller. S. 2011, 2-5, 48-51.).

7.2 ”Let’s Dance 4 Fun!” – tuntirunko

Dance 4 Fun –tuntirungossa on hyödynnetty tietoa taidon oppimisesta. Tunneilla virittäydään tunnelmaan tunnin alussa ja tehdään mahdollisesti jokin ryhmäytymistä edistävä harjoite tai leikki (Liite 8). Lämmittely sisältää virittäytymisen lisäksi vartalon herättelyn ja lämmittelyn, jotta minimoidaan erilaisten liikuntavammojen syntyminen. (Hammond 2006, 41; Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen R. 2007, 48.) (Liite 7 ja 12)

Taitoharjoittelu on sijoitettu heti tunnin alkupuoliskoon, jotta lapset ja nuoret olisivat mahdollisimman vastaanottavaisia uusille taidoille niin fyysisesti kuin henkisesti. Taitoharjoittelussa annetaan aikaa oppimiselle, tehdään useita toistoja ja valmistavia harjoitteita kohti taidon oppimista. Taitoharjoittelussa hyödynnetään Jaakkolan ja Kalajan näkemystä lyhyen sarjan oppimisesta. Eli noin kolmen liikkeen sarjan oppii toistamaan helpommin kuin yksittäisen liikkeen. Taitoharjoittelu vie pikkuhiljaa kohti kokonaista koreografiaa. (Jaakkola & Kalaja 2016, 38.) Taitoharjoittelu voi olla Dance 4 Fun tunnilla salin poikki tai omalla paikalla tehtävää liikkeiden ja liikesarjojen harjoittelua. Taitoharjoittelua voidaan

tehdä myös erilaisilla harjoituspisteillä tai vaikkapa sovelletusti telineitä hyödyntäen, jolloin perinteinen tanssisalin ympäristö muuttuu ja taitoharjoittelusta voidaan saada elämyksellinen ja mieleen painuva kokemus (Liite 9 ja 10).

Koreografiassa yhdistetään opittuja asioita niin taitoharjoittelusta kuin luovasta liikkumisesta (Liite 11). Koska Dance 4 Fun -ryhmät eivät tähtää kilpailuihin eikä välttämättä mihinkään esiintymiseen, ei koreografialla ole sen suhteen painetta. Dance 4 Fun -koreografiat pyrkivät tuottamaan iloa ja yhdistelemään opittuja asioita tuottaen onnistumisen kokemuksia, eikä olemaan muusta harjoittelusta erillisenä osiona. Koreografian harjoitteluun voidaan yhdistää ilmaisuharjoitteita ja sosiaalisuutta (Liite 14).

Ominaisuusharjoittelun tarkoituksena on kehittää tanssijan kykyä suoriutua taitoharjoittelusta ja sitä kautta koreografiasta paremmin ja näin kehittää omia liikunta- ja tanssitaitojaan. Ominaisuusharjoittelun paikkaa voidaan vaihtaa tunnin loppuvaiheilta tunnin alkuun, jos se on perusteltua esimerkiksi nopeusharjoittelua tehdessä. Viimeistään tämä ominaisuusharjoittelu olisi tarkoitus olla tunnin osa, jossa ollaan yli 10 minuuttia liikkeellä niin, että tanssijat hengästyvät ja saadaan punaa poskille. (Hammond 2006, 140-141.) (Liite 13)

Luova liike –osio on myös sellainen, jonka paikkaa voidaan joustavasti vaihdella, mutta pääsääntöisesti sen olisi hyvä olla tunnin loppuvaiheilla. Silloin luova osuus voi toimia ominaisuusharjoittelun päätteeksi jäähdyttelynä ja laskea pikkuhiljaa tanssijan sykettä. Dance 4 Fun –tuntien luovat osuudet on tarkoitettu oman ilmaisun hetkiksi, joissa tanssija saa soveltaa opittuja asioita ja tuottaa mielikuvituksensa ja/tai annettujen harjoitteiden avulla omaa liikekieltään. Luova liike voi sisältää myös sosiaalisuutta, toisten huomioimista sekä oman kehon hahmottamista (Liite 13).

Loppuvenyttely Dance 4 Fun -tunneilla voidaan toteuttaa yhdessä koko ryhmän kesken esimerkiksi piirissä tai pienryhmissä esimerkiksi hajaantuen tilaan. Loppurentoutus voi olla lyhyt minuutin mittainen keskittyminen itseen ja omaan kehoon tai omana osiona viidestä jopa kymmeneen minuuttiin esimerkiksi jännitys-rentoutus –harjoittelua käyttäen, tennispalloja tai maaliteloja hyödyntäen. Tärkeää kuitenkin on, että koko tunti loppuu yhteiseen hetkeen, jolla pyritään luomaan turvallista yhteishenkeä. Lopuksi ohjaajaa on kehoitettu kertaamaan napakasti tunnilla opitut asiat ja/tai kysymään mitä tanssijat ovat itse kokeneet oppineensa. Oppimista edistää myös omaehtoinen liikunta. Ohjaaja voi antaa tunnin päätteeksi jonkin mukavan kotitehtävän liittyen esimerkiksi tunnilla opittuihin aisoihin tai jonkin liikunnallisen haastetehtävän, johon voi ottaa mukaan esimerkiksi tanssijan huoltajan, perheenjäsenen tai ystävän.

Koska Dance 4 Fun –ohjaaja opas on Suomen Voimisteluliiton maksullinen tuote, sitä ei voida laittaa kokonaisuudessaan opinnäytetyön liitteeksi. Liitteet 7-13 ovat otteita Dance 4 Fun –ohjaajan oppaasta, joista saa käsityksen oppaan sisällöstä.

7.3 Ohjaajana kehittyminen – Keskustelut ja itsearviointi

Ohjaajan oppaan päätavoitteena on mahdollistaa laadukas ja monipuolinen tanssiharrastaminen. Tavoitteen toteutumiseksi luodaan selkeä, kohderyhmän tietotarpeita tukeva opas. Oppaassa käytetään värikoodeja: vihreä – katutanssi, lila – showtanssi, sininen – nykytanssi sekä keltainen – ilmaisu. Värit pyrkivät helpottamaan oppaan silmäilyä ja lukeamista. Opas pyrkii havainnollistavilla kuvilla ja ”vinkki” –osioilla täydentämään tekstiä ja sitä kautta tukemaan ohjaajan tietotarpeita. Konsepti mahdollistaa monipuoliset tunnit vaihtelevalla tuntirungolla ja kehittelyä sisältävillä harjoitteilla. Valmistunnit ohjaavat ohjaajaa työskentelemään tiettyä hyväksi todennettua mallia käyttäen ja näin vaikuttamaan positiivisesti ohjaajan työhön ja sitä kautta tuntien laatuun. Valmiilla tuntirungolla pyritään myös vaikuttamaan ohjaajan tulevaisuuden ohjaustyyliin, jotta tanssitunnit sisältäisivät myös muita osioita kuin vain koreografian harjoittelua.

Oletuksena on, että uusikin ohjaaja on jo käynyt Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu –koulutuksen, joka toimii liiton linjauksen mukaan pohjana kaikille lasten ja nuorten ohjaajille. Ohjaajalla oletetaan siis olevan jo jonkinlainen pohja ohjaustyöhön.

Dance 4 Fun –ohjaajan oppaassa ehdotetaan, että jo suunnitteluvaiheessa ohjaaja kävisi parin kanssa läpi ryhmälle miettimäänsä tavoitteita. Keskustelut voivat auttaa tavoitteenasettelussa ja tuoda erilaisia tapoja ja menetelmiä niiden toteuttamiseksi. Pari voi olla ohjaajapari, jonkin toisen ryhmän ohjaaja tai vaikka oman seuran tiiminvetäjä tai mentori, mikäli tällainen seurasta löytyy. Suomen Voimisteluliitto on korostanut seuran sisällä tapahtuvaa ohjaajana kehittymistä ja yhä enenevässä määrin eri voimisteluseuroista löytyy myös tiimi- ja mentoritoimintaa. (Suomen Voimisteluliitto 2017i.)

Dance 4 Fun –ohjaajan oppaan vuosikello antaa esimerkkimallin, miten ohjaaja voisi kauden aikana kehittää omaa osaamistaan ja sitä kautta todennäköisesti parantaa ohjaamiensa tuntien laatua. Vuosikellossa kehoitetaan suunnittelemaan tavoitteet, kausisuunnitelmat sekä tuntisuunnitelmat ennen ohjattavia tunteja. Vuosikellossa vinkataan myös tutkimaan liiton koulutuskalenteria ja ilmoittautumaan itseä kiinnostaviin koulutuksiin. Kauden päätteeksi vuosikelloon on kirjattu itsearviointi –kohta. Itsearviointissa on kysymyksiä,

joilla pyritään herättämään ohjaajassa matalalla kynnyksellä pohdintaa kuluneesta kaudesta ja omasta ohjaustoiminnasta. Itsearviointissa ehdotetaan ohjaajaa miettimään, missä hän onnistui ohjaajana, mitä hänen tulee kehittää ja mikä oli kauden huippuhetki. Itsearviointi noudattaa hampurilaispalautteen rakennetta. Voimisteluliiton Stara –tapahtumissa on myös käytössä ”onnistumiset”, ”kehittämiskohteet” ja ”huippuhetki” –rakenne. Kauden yhteenvedossa, itsearviointissa, ohjaajalla on mahdollisuus tarkastella kulunutta kautta hieman etäämmältä ja pohtia tulevia kehittämiskohtia sekä vahvistaa onnistumisen kokemuksiaan onnistuneista ohjaushetkistä. Itsearviointi vie näin tulevaa kautta eteenpäin myös laadullisesti. (Suomen Voimisteluliitto 2017l.)

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotoksena saatiin aikaan uusi Dance 4 Fun –ohjaajan opas Suomen Voimisteluliitolle. Lopputulos on visuaalisesti ja sisällöltään onnistunut ja toimiva kokonaisuus. Opas vastaa vuoden 2013 tehdyn kyselyn tarpeisiin tuomalla valmistunteja ohjaajien käyttöön (Liite 2). Oppaassa on harjoitteita ja koreografioita eri taitotasoisille tanssijoille (Liite 6). Lasten ja nuorten voimistelun kehittäjän mukaan suurin osa harrastetanssijoiden tanssitunneista Suomen Voimisteluliiton alaisissa seuroissa on yhden ja kahden tähden taitotasoisia, joiden tarpeisiin opas vastaa hyvin. Myös kysely Dance 4 Fun ohjaajien käytännön kokemuksista todentaa, että suurin osa vastanneista käyttää yhden ja kahden tähden tunteja (Liite 18).

Oppaan lopussa on osio, jossa ehdotetaan muita Dance 4 Fun –ohjaajia mahdollisesti kiinnostavia oppaita ja koulutuksia. Tässä voisi tulevaisuudessa lukea tarkemmin se, että uudessa Voimistelukoulun ohjaajan oppaassa on musiikkiliikunnan ja tanssillisen voimistelun valmistuntien lisäksi Dance 4 Fun –valmistunteja, jotka on suunnattu alle kouluikäisille. Näin helpompia tunteja toivoneet ohjaajat löytäisivät paremmin heidän ryhmänsä taitotasoa palvelevat tunnit.

Kausisuunnitelman ja teemalistan vinkit antavat eniten uusille ja kokemattomille ohjaajille tietoa, mutta voivat toimia myös kokeneelle ohjaajalle muistutuksena tai jopa tuoda uusia ideoita mieleen. Lasten tuntien teemalista on onnistunut ja siitä voi kokeneempikin ohjaaja saada inspiraatiota tanssituntien teemaan, jonka ympärille on hauskaa kehitellä erilaisia leikkejä, harjoitteita ja koreografioita valmiita tuntimallien materiaaleja hyödyntäen. Kausisuunnitelmassa onnistuneita ovat ryhmän ja tanssijan kuukauden tavoitteet. Kausisuunnitelmassa voisi jatkossa olla paremmin selitettynä tuntien tavoitteet ja esimerkit niiden toteutuskeinoista. (Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007, 54, 177, 184; Kassing 2014, 13; Numminen & Laakso 2010, 40.) Kausisuunnitelman esimerkki voisi tällöin olla lyhyempi, esimerkiksi vain syys- tai kevätkausi. Toisaalta, silloin ei mahtuisi kaikkia onnistuneita kymmentä eri tavoitetta ryhmälle ja tanssijalle. Lisäksi oppaan kausisuunnitelmassa on muutama kirjoitusvirhe ja vanhan mallin mukaiset tanssityylit: hip hop, baletti, showtanssi ja nykytanssi. Päivityksen myötä Dance 4 Fun –tunneilla ei ole lainkaan balettia, vaan se korvattiin ilmaisutunneilla. Nämä virheet voisi korjata Dance 4 Fun 2.0 –versioon ohjaajaklubiin.

Tuntirunko on toimiva ja se mahdollistaisi monipuoliset tanssitunnit. Ongelmana on, että Dance 4 Fun –tunteja saa soveltaa ja soveltamista on jopa suositeltu markkinoinnissa.

Myöskään konseptin tuntien ei tarvitse noudattaa kirjaimellisesti. Soveltamisen ja konseptin materiaalin vapaan käytön haasteena on, etteivät kaikki Dance 4 Fun –tunteja ohjaavat tästä syystä käytä kaikkia tuntirungon osia. Kyselyn mukaan suurin osa ohjaajista jättää taitoharjoittelu- ja luova liike -osion pois. Suurin osa ohjaajista käyttää tunneillaan aina koreografia –osuutta sekä vartalon herättelyä ja lämmittelyä ja loppuverryttelyä, -venyttelyä ja -rentoutumista. Vain muutama vastasi käyttävänsä aina tunneillaan taitoharjoittelua ja luovaa liikettä. Vain yksi vastasi käyttävänsä aina ominaisuusharjoittelua. (Liite 18). Myös Dance 4 Fun –reissuvihoissa pohditaan, miksi tunnit eivät ole vain tanssia ja miksi tuntien sisälle on suunniteltu erilaisia leikkejä, viestejä ja ”kuntoilua”. Nämä kommentit viittaavat siihen, etteivät kaikki ohjaajat ole vielä sisäistäneet konseptin pyrkimystä monipuolisiin tanssitunteihin, jotka eivät olisi pelkkää koreografian harjoittelua (Tammelin, 2000,65; Aalto. R., Antikainen. S. & Tanskanen. R. 2007,61; Hammond 2006, 140-141.) (Liite 15, 16 ja 17). Tässä on siis vielä kehitettävää, miten saada ohjaajille ymmärrys monipuolisen harjoittelun merkityksestä. Tuntirungossa on kuitenkin kuvattu, mitä mikäkin osio pitäisi pitää sisällään ja mihin sisällöllä pyritään. Myös oppaan ensimmäisellä sivulla on tietoa konseptista, jossa kerrotaan, että ”tunnit koostuvat kuudesta eri osiosta ja etenevät annetun rakenteen mukaisesti”. Jos jatkossa Dance 4 Fun –tunteja valvottaisiin esimerkiksi aluepäälliköiden toimesta, se vaatisi paljon lisää resursseja eikä välttämättä Dance 4 Fun –konseptin iloinen tunnelma tällöin enää toteutuisi. Nyt oppaan materiaalia käytetään myös osana liikuntatunteja sekä oheisharjoitteluna voimistelutunneilla. Ehkä tästäkin syystä tiukempi pakollinen rakenteen noudattaminen ei palvelisi käyttäjiä. Tietoisuutta tarvittaisiin vain lisää.

Ohjaajan oppaan tunnit ovat vaihtelevia ja niistä löytyy musiikkiehdotukset. Osa oppaan koreografioista ja varsinkin harjoitteista on hyvin löyhästi kirjoitettuja, ideana antaa inspiraatiota ohjaajalle itselleen. Toisaalta, kun on kyse valmistuntikonseptista, voisivat kaikki harjoitteet ja koreografiat olla vieläkin tarkemmin kirjoitettu auki tai vaihtoehtoisesti toteuttaa video-opas kirjallisen materiaalin tueksi. Videoita suunniteltiin ja kuvattiinkin, mutta kokonaisen video-oppaan tuottamiseen ei ollut resursseja. Video-opas olisi toki nykyaikainen ja siitä oppisi todennäköisesti helposti oppaan harjoitteet sekä koreografiat. Mikäli kokonainen video-opas olisi tehty, voisi tällöin kirjallinen opas ollakin löyhemmin kirjoitettu ja toimia videon tukena. Video-opas mahdollistaisi myös Dance 4 Fun -virtuaalitunnit seuroilla. Tämä voisi olla tulevaisuudessa oivallinen keino saavuttaa seuroissa monipuolista harrasteliikuntaa tanssin keinoin. Toki virtuaalitunnit vaativat tilalta enemmän kuin perinteiset tanssitunnit. Perinteisillä ohjatuilla tanssitunneilla tämä osittain löyhästikin kirjoitettu opas toimii hyvin ohjaajan muistin tukena, josta on helppo ja nopea vilkaista, mitä seuraavaksi tunnilla tehdään, oletuksena, että ohjaaja on käynyt suunnitelman etukäteen läpi.

Opasta on työstetty hyvin työelämälähtöisesti ja hyödynnetty eri tanssin asiantuntijoita. Tällainen työelämälähtöinen työskentelytapa oli tärkeää, jotta saadaan voimisteluseurojen tanssientillä toimivien ohjaajien tarpeet huomioon otettuna mahdollisimman hyvin. Tämä työskentelytapa mahdollisti myös usean pilotoitokerran ja sitä kautta paljon käytännön kokemusten pohjalta saatua kehittämispalautetta myös jo työstövaiheessa. Näin ollen taittoon mennyt opas oli jo ehtinyt kiertää useiden tanssiohjaajien matkassa niin ohjaajakoulutuksissa kuin omilla pilottitunneilla. Tällaisen käytännön oppaan kehittämiskohtia voi olla vaikea sanoa heti ensisilmäyksellä, on paljon tarkoituksenmukaisempaa kokeilla opasta sellaisessa ympäristössä, missä sitä tullaan tulevaisuudessakin käyttämään. Dance 4 Fun – ohjaajakoulutukset toimivat myös tärkeinä palautteen saannin kannalta, sillä siinä saatiin kerättyä ajatuksia oppaasta nimenomaan tuotteen käyttäjiltä. Palautetta aiotaan kerätä tulevaisuudessakin, jotta opasta voidaan päivittää ja kehittää käyttäjiä palvelevammaksi. Oppaan koreografioita ja harjoitteita on lueteltu eri tanssinopettajilla ja -ohjaajilla ja näin pyritty varmistamaan tanssitermejä ja oikeinkirjoitusta sekä kirjoitustyylin ymmärrettävyyttä. Samaa liikettä voidaan kutsua eri termeillä riippuen asuinalueesta sekä omasta lajitaustasta. Tämän vuoksi oli erittäin tärkeää, että useampi eri ihminen luki tekstin läpi, vaikkakin se vei todella paljon aikaa.

Helmikuussa 2019 toteutettu ”Dance 4 Fun –ohjaajien käytännön kokemukset 2019” –kysely olisi voitu suunnitella parempaan ajankohtaan toimeksiantajan kanssa. Nyt siihen ei saatu niin paljoa vastauksia, että niitä voitaisiin pitää täysin luotettavina koko Suomea ajatellen, mutta palautteissa oli paljon hyviä huomioita, joille oli myös aikaisemmissa reissuvihkopalautteissa yhtäläisyyksiä. Suuremmalla vastausmäärällä olisi voitu saada vieläkin selkeämpää palautetta oppaasta.

Työ oli erittäin ajankohtainen, sillä 2017 koko I-tason koulutusporras uudistui Suomen Voimisteluliitossa ja se heijastui tietysti myös tanssin ohjaajakoulutuksiin. Harrasteliikunnan puolella ei myöskään ollut tällä hetkellä toimivaa ohjaajakoulutusta tanssiohjaajille. Työ on näin myös toimeksiantajalle uutuusarvoinen. Rajaus oli itselleni haastavaa, mutta loppujen lopuksi onnistuin rajauksessa mielestäni hyvin. Ohjaajan opas on kattava tietopankki juuri tuoreille tanssin harrasteryhmien ohjaajille ja mielestäni rajaus antaa konkreettiset välineet ohjaamisen tueksi.

Dance 4 Fun –ohjaajan oppaasta voivat hyötyä myös muut Suomen Voimisteluliiton lajit ja kilpailuissa käyvät tanssijoukkueet esimerkiksi oheisharjoittelun näkökulmasta. Oppaan materiaalia on jo nyt hyödynnetty mm. joukkuevoimistelijoiden ja TeamGymmin lajileireillä. Dance 4 Fun –ohjaajanoppaasta voivat hyötyä myös muut urheilulajit, etenkin joukkuela-

jien valmentajat voivat saada tuoreita vinkkejä esimerkiksi uuden jalkapallojoukkueen ryhmäytymiseen ilmaisharjoitteista tai vaikka ennen peliä tehtäviin keskittymis- tai rentoutumisharjoitteisiin. Dance 4 Fun –on matalan kynnyksen konsepti ja ohjaajan oppaasta voi ottaa inspiraatiota myös esimerkiksi koulujen liikuntatunneille tai vaikka taukoliikuntaan koulu- tai työpäivän keskelle. Dance 4 Fun –tunteja onkin jo tilattu Mäntsälän Liikkuva koulu –hankkeen kautta eri alakouluihin. Dance 4 Fun voi jo lähitulevaisuudessa olla yksi lasten ja nuorten arkiliikunnan lisääjä niin koulumaailmassa kuin harrastustoiminnassa.

Lähteet

Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas.

Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta.

Ahonen, J., Anttila, E., Jalkanen, T., Jouhtinen, A., Kontunen, K., Renvall, H., Suhonen, T. & Vainio, L. 2008. Tanssioppilaan kirja.

Ahonen-Mäkelä, R. 1978. Ilo puhua, 25.

Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Tampere. Tammer-Paino

Autio, T., Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima

Blenford, N. 2007. Dance your way to fitness.

Broomfield, L. 2011. Complete Guide to Primary Gymnastics.

Collin, H., Mönkkönen, J., Salo, L. & Taivassalo, A-P., 2016. Freegym –ohjaajanopas.

Gerling. I., Martins. J. & Sprecher. M. Dimensions of Choreography. 2016, 5-37.

Haas, J. 2010. Dance Anatomy.

Hammond, S. 2004. Piruetti baletin perusteet.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen. J., Laakso. L., Lähdesmäki. L., Mäenpää. P., Pekkarinen. H., Sääkslahti. A., Stigman. S., Tammelin. T. & Vasankari. T. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 17. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf. Luettu: 12.8.2017

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!, 117).

Hiltunen, A. 2011. Johtamisen taito, 161.

Huisman, T. 2005. Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi nuoreksi. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen, K. Uusikylä (toi.) Taidon ja taiteen luova voima. Tampere: FINN LECTURA, s. 61–70

Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 74–95. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. 163.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2016. Huippu-urheilulvalmennus. 38.

Karvinen, E. 2008. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. VK-kustannus Oy. Vaajakoski.

Kassing, G. 2014. Discovering Dance.

Kasva urheilijaksi. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esitely/monipuolisuus>) Luettu 25.11.2017.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy.

Laine, T. & Mero, A. 2012. Elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheilulvalmennus, s. 49–76. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Laisi-Ikäheimonen V. 2000. Vartalon liikkeiden avainliikkeet voimistelussa. Liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Lappalainen, L., Åkerlund, S., Taivassalo, A-P., Suominen, F., Malkki, M., Latvala, M., Seppänen, A. & Alavahtola, J., 2017. Voimistelukoulun ohjaajan opas.

Lappalainen, L., Pekkala, H., Åkerlund, S. & Niemi, E-K., 2017. Voimisteluohjaajan startti.

Liikuntapalveluiden suuntautumisopinnot. Luettavissa: <http://www.prolipa.fi/> Luettu: 12.3.2018

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus, 97.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen, 111-115, 161-164.

Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus 2007, 241.

Miller, S. 2011. Coaching Youth Gymnastics.

Nieminen, P. 2007, 288. Tanssin monet kasvot. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2 uudistettu painos. WSOY. Porvoo

Nuori Suomi. Sinettiseura. 2015a. Luettavissa: <http://www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseurat>. Luettu: 8.3.2015. Nuori Suomi. 2015b. Kausisuunnittelu. Luettavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Kausisuunnitelma.htm. Luettu: 2.3.2015. 40

Nuori Suomi. 2015c. Lasten ja nuorten urheilu. Luettavissa: <http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasvata-urheilijaksi/lapseni-urheilee>. Luettu: 1.3.2015.

Nuori Suomi. Suomen Olympiakomitea. Suomen Valmentajat. 2014. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMTcvMTRfMjNfNDBfOTdfSHI2X19oYXJqb2I0dGVsdV9fc2Vsdml0eXMucGRml1d/Hyv%C3%83%C2%A4_harjoittelu_selvitys.pdf Luettu: 6.1.2015. Selvitysraportti.

Olympiakomitea 2018a. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/>. Luettu: 16.8.2018

Olympiakomitea 2018b. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/> Luettu: 16.8.2018

Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016. Luettavissa: https://www.oph.fi/ajankohtaista/verkko-uutiset/101/0/lasten_pitaisi_liikkua_kolme_tuntia_paivassa?language=fi. Luettu: 13.9.2016

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Liikkuva koulu. 2016. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/>

Luettu: 7.1.2018

Parantainen, J. 2007. 3.painos. Tuotteistaminen. Kariston kirjapaino. Hyvinkää

Parantainen, J. Tuotteistajan pikaopas 3.0.

Luettavissa: https://tiimiakatemia.files.wordpress.com/2009/10/tuotteistajan_pikaopas3.pdf

Luettu: 12.3.2018

Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu -hallittua voimaa ja liikkuvuutta.

Pätsi, M. 2010. Näyttelijän tekniikoita.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Schmidt, R.A. & Lee, T.D. (2005). Motor learning and performance: A behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics

Sofras, P. 2006. Dance Composition Basics.

Suomi Gymnaestrada. Luettavissa: <http://www.gymnaestrada.fi/fi/Suurtaapahtuma/Suurtaapahtumat-Suomessa>. Luettu: 16.8.2018

Suomen Voimisteluliitto 2017a. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Voimisteluliitto/Lyhyesti> Luettu 10.7.2017

Suomen Voimisteluliitto 2017b. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-ja-nuorten-harrastus/Freegym>. Luettu 12.8.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017c. Voimisteluliitto. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Liitto>. Luettu 12.8.2017

Suomen Voimisteluliitto 2017d. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/135>. Luettu 12.8.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017e. Voimisteluliitto. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehittaminen/Koulutushaku>. Luettu 12.8.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017f. Voimisteluliitto. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Löydä-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-ja-nuorten-harrastus/Rope-Skiing>. Luettu 4.3.2018

Suomen Voimisteluliitto 2017g. Voimisteluliitto. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/lastenjanuortenliikunta>. Luettu 12.8.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017h. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Seurat/Seuratoiminta/epaasiallinen-kaytos>. Luettu 3.11.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017i. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen/Mit%C3%A4-kaikkea-osaamisen-kehitt%C3%A4minen-on/Uudistunut-lasten-nuorten-ja-lajien-I-taso>. Luettu 12.8.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017j. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Voimistelukoulu/Voimistelukoulu-koulu-konsepti>. Luettu 4.3.2018

Suomen Voimisteluliitto 2017k. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulutus/Terve%20Voimistelija/Valmentajan%20check%20list.pdf>

Sydänmaanlakka, P. 2016. Älykäs johtaminen 7.0. Miten kasvaa viisaaksi johtajaksi?

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 141.

Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 288–297. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Tammelin, T. 2000. Liikuntapedagogiikka. 62.

Tilastokeskus 2014. Luettavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-02-26_004.html?s=0#5 Luettu: 15.12.2017

Walker, B. 2014. Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus, 21-25.

Westerlund, K. 3.2.2017. Etelä-Suomen aluepäällikkö. Suomen Voimisteluliitto. Keskustelu. Helsinki.

Weston, J. 1996. Näyttelijän ohjaaminen, 156.

Willis, C. 2004. Dance Education Tips From the Trenches.

YLE uutiset: Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: "Jotain kummallista on käynnissä"

Liikuntakasvatuksen professori ei ollut uskoa silmiään, kun tutustui koululaisten uusiin mielipiteisiin liikunnasta.

Luettu 31.1.2019: https://yle.fi/uutiset/3-10622417?fbclid=IwAR2P1iF-mWxaEh9AUN0UVdWE_SViIRIUSQuX-F0HSDBL5po8lo40L1kLbmA4

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. 41.

Zodiak. Uuden tanssin keskus. 2016. Lyhyt opas nykytanssin katselemiseen. Luettavissa: <http://www.zodiak.fi/yleisotyo/lyhyt-opas-nykytanssin-katsomiseen>. Luettu: 11.12.2017

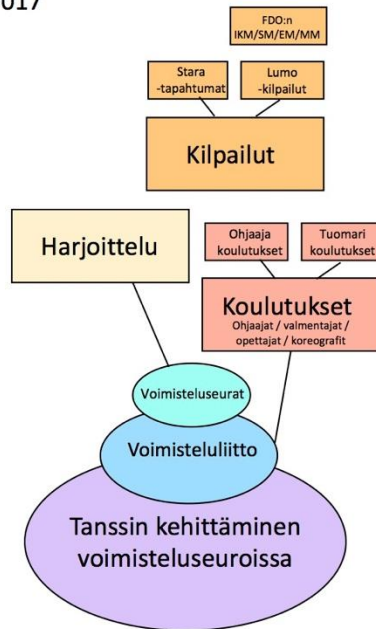
Åkerlund, S. 12.1.2017. Lasten ja nuorten voimistelun kehittäjä. Suomen Voimisteluliitto. Sähköposti.

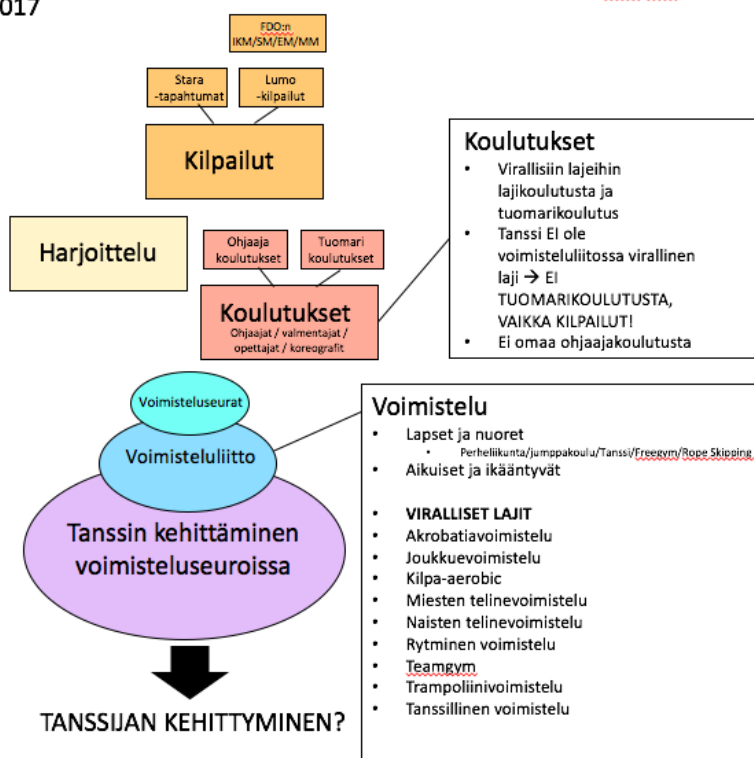
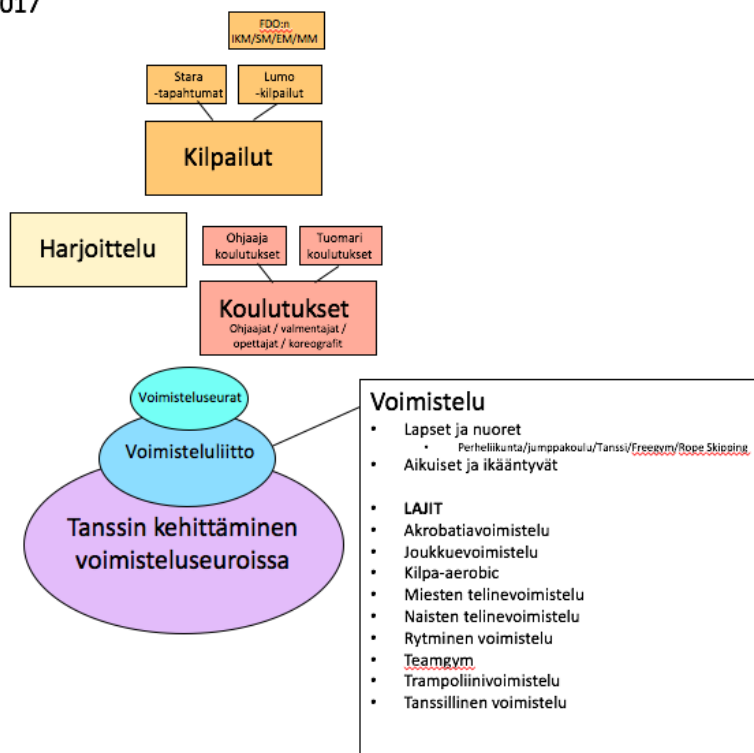
Liitteet

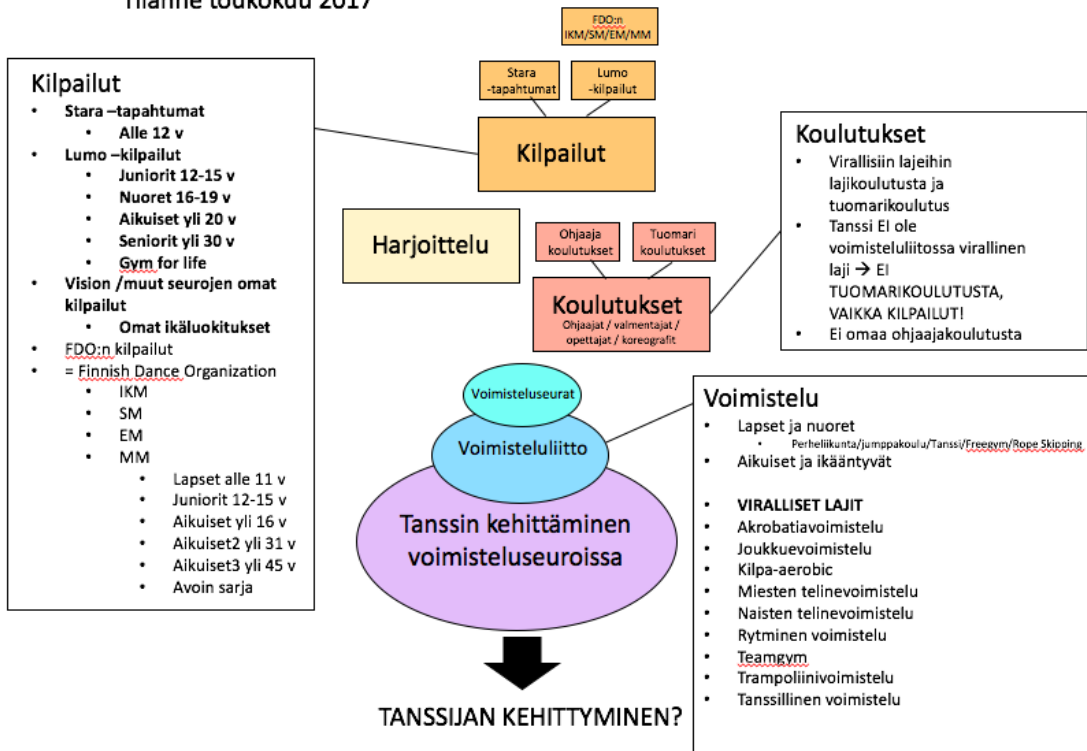
Liite 1 Mind map 2017 ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista

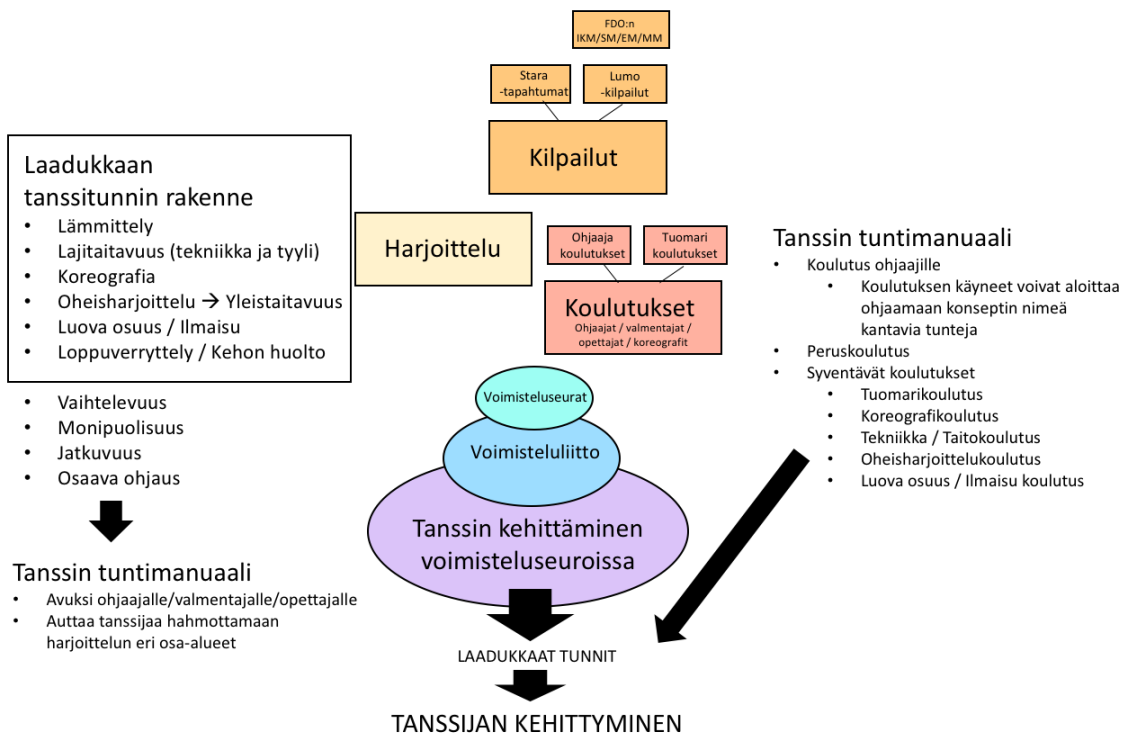
Tilanne toukokuu 2017

Mind Map Nea Vallin









Tilanne syyskuu 2017

- Pilotointi

Tilanne joulukuu 2017

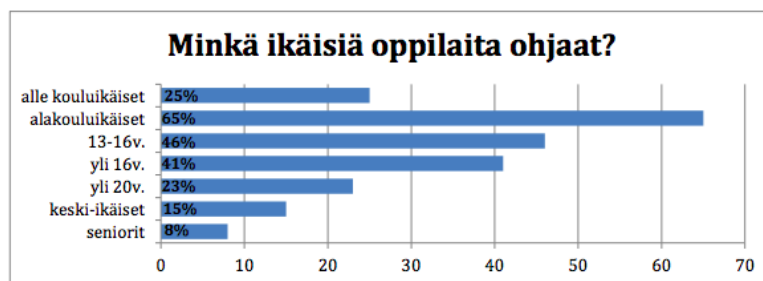
- Valmis konsepti



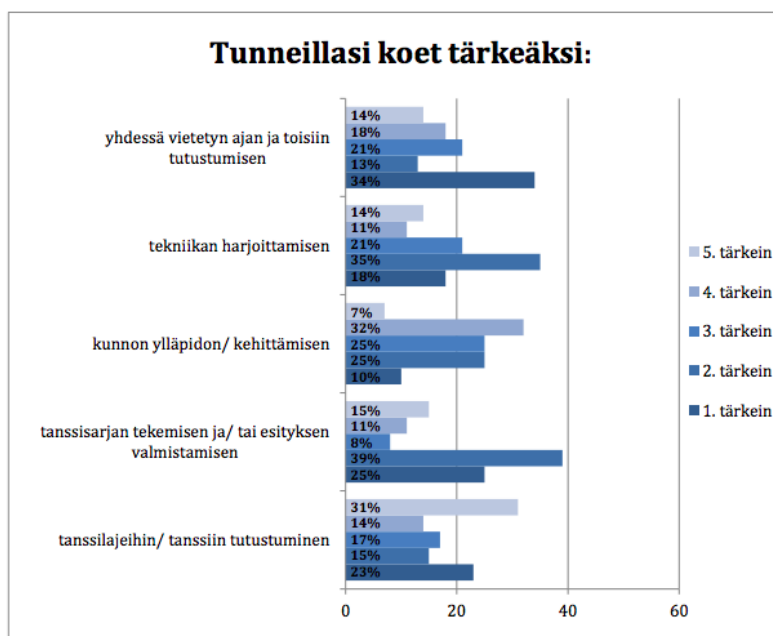
Liite 2 Mimmi Marjamaan opinnäytetyön kyselyn tulokset vuodelta 2013



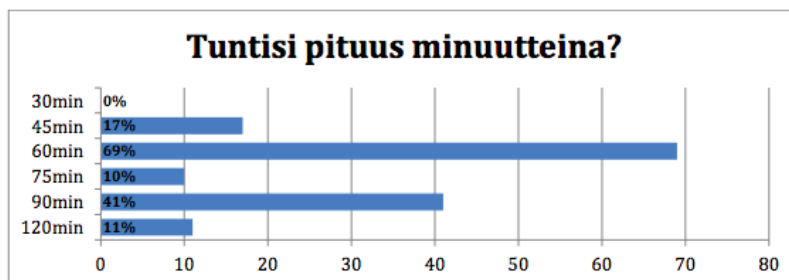
Kuvio 1. Tanssinohjaajien harrastustausta



Kuvio 2. Tanssinohjaajien oppilaiden ikäjakauma



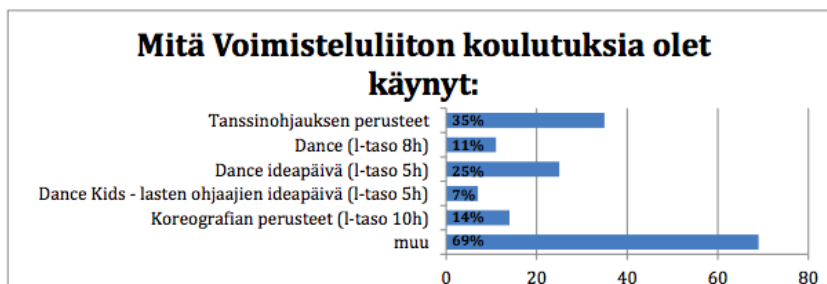
Kuvio 3. Tanssitunnin tarkoitus

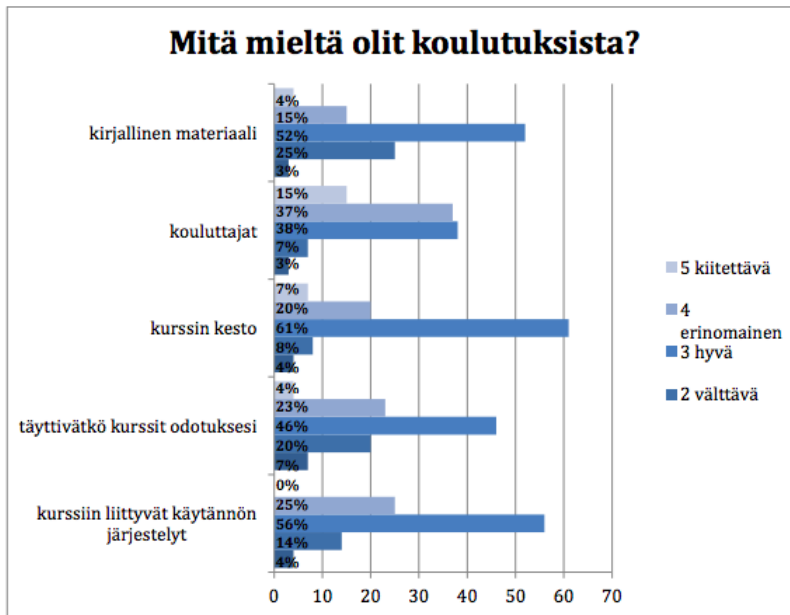


Kuvio 4 Tanssinohjaajien tuntien pituus



Kuvio 5. Tanssinohjaajien tanssituntien sisältö





Kuvio 7 Tanssinohjaajien mielipide käymistään koulutuksista



Kuvio 8. Tanssinohjaajien kokemat koulutustarpeet



Kuvio 9. Tanssinohjaajien muut kokemat tukitarpeet Suomen Voimisteluliitolta

Liite 3 Alkukysely uuden tanssikonseptin pohjaksi

Tanssikonsepti

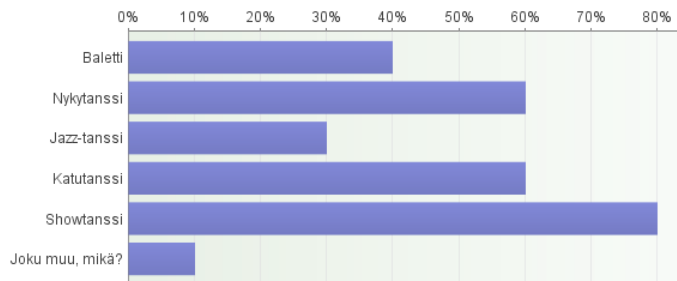
Näytetään 10 vastaajaa, kyselyssä yhteensä 10 vastaajaa

1. Valikoi mitkä tanssityylit mielestäsi kannattaisi sisällyttää konseptiin/koulutukseen. Valikoi enintään neljä tyyliä

Dashboard

Analysoi

Vastaajien määrä: 10



Avoimet vastaukset

Joku muu, mikä?

- Lattarit/ Kansantanssit/ paritanssit

2. Lyhyt perustelu, miksi valitsit juuri nämä tanssityylit?

Dashboard

Analysoi

Vastaajien määrä: 9

Näytä kaikki

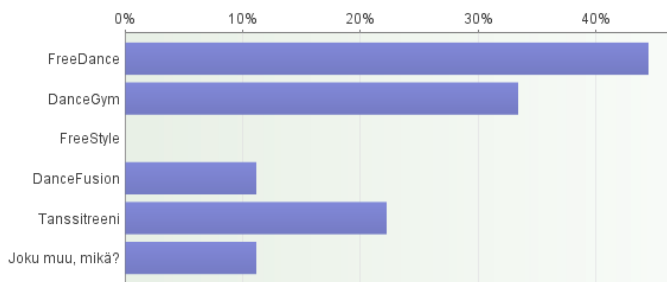
- Kivoi
- Baletista hyötyisi muidenkin voimistelulajien harrastajat.
- Missä tahansa tanssilajissa kehon kannatus ja hallinta on hyvin tärkeää ja sitä saa nykytanssin kautta harjoiteltua hyvin. Myös baletti olisi erinomainen tähän tarkoitukseen, mutta se on toisaalta taas jo hyvin erilaista kuin moni muu tanssilaji, jolloin se ei välttämättä olisi yhtä miellyttävää jos oma päälaži olisikin vaikka show. Jazz-tanssissa taas pääsee käyttämään kroppaa eritavalla ja laajentamaan näin yleistä kehonliikerataa, mikä on hyödyksi muissakin tanssilajeissa.
- Ne on niitä lajeja mitä kaipaa välillä.
- Baletti lienee hyvä sisällyttää konseptiin, sillä sen suomien taitojen ja liikkumisen tapojen arvostus ei ole laskemassa vielä lähitulevaisuudessa. Kehon peruslinjaukset baletista tukevat hyvin nykytanssia, joka kuitenkin voi toimia hyvänä motorisena kontrastina baletille. Katutanssit puolestaan tuovat erinomaisesti jalkatyöskentelyä, rytmikkaa ja aksentteja.

3. Tanssikonseptin nimiehdotuksista eniten kannatusta avoimessa kyselyssä saivat FreeDance ja DanceGym. Mikä sinun mielestäsi olisi hyvä nimi tanssikonseptille?

Dashboard

Analysoi

Vastaajien määrä: 9



Avoimet vastaukset

Joku muu, mikä?

- Free dance merkitsee modernin tanssin yhden aikakauden tansseja, joten sen käyttöä kannattaa harkita vakavasti, ettei synny disinformaatiota. Freestyle puolestaan merkitsee mm. improvisaatiota katutanssilajeissa, joten sisällön tulisi vastata sitä. DanceGym soveltuu nimeksi sen mukaan, mikä on tunnin tavoite: jos tavoitteena on tanssiosaaminen, nimi ei vastaa sisältöä - jos tavoite on esim. ainoastaan kunnan kohotuksessa (kuten Zumba), nimi on hyvä.

4. Kirjaa halutessasi muutamia liikkeitä/harjoitteita/vaihtoehtoja, joita sinusta olisi hyvä sisällyttää tanssikonseptiin. Voit halutessasi tarkentaa vastauksiasi sähköpostitse: nea.vallin@gmail.com

Dashboard

Vastaajien määrä: 3

Perusliikkeitä

- vaihtelu on hyvä
- Bounce, running man, kriss kross (ylipäänsä jalkakikkailua)

Musiikkiehdotuksia (Huomioithan eri ikäryhmät)

- radiohittejä
- instrumental-musiikki. Kannattaa välttää nopeasti kulahtavia hittikappaleita.

Hyväksi todettuja/kivoja alkuverryttelyideoita

- selkä- ja hartialiikkeitä
- Tanssilliset leikit ja leikkiset tanssiharjoitteet

Loppujäähdyttely- sekä rentoutumisideoita

- miksiherjaa@miksi.fi

Rytmiharjoituksia

- vaikea sana
- Tietyllä laskulla/laskuilla pysähdys improissa

Luovan liikkumisen harjoitteita

- -
- Laadut, muodot, yhden musiikin äänen tai elementin kanssa leikkiminen
- Eri taiteenmuotoja hyödyntävät harjoitteet (musiikki, runot, tekstit, kuvataide, draama, klovneria)

Oheisharjoitteluideat tanssin keinoin (kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta)

- musiikin tahtiin lihaskuntoa
- Keski- ja alatasossa improaminen on salakavalaa lihaskuntoa
- Harjoitteet, joihin sisältyy tanssiilinen ulottuvuus



6

TUNTISUUNNITELMIEN TEKO

Tuntisuunnitelma on helppo tehdä kausisuunnitelman pohjalta. Ihannetilanne on, että tunnissa on punainen lanka, joka kulkee läpi tunnin: kausisuunnitelmaan päättämäsi kuukauden tavoite ja jokaisen oman harjoituksen teema näkyisi alkulämmittelystä loppurentoutumiseen. Tee tuntisuunnitelma tuntirunkoa noudattaen.

Dance 4 Fun tuntirakenne (60 min):

"Iloa alkulämmittelystä alkaen"

1. Vartalon herättely ja lämmittely (n. 10 min)

Herättelyyn kuuluvat mm. vartalon erilaiset rullaukset, nivelten pyörittelyt sekä ajatusten siirtäminen tanssituntiin. Musiikin tempo ja tyyli valitaan sopivaksi päivän sarjoihin. Lämmittelyssä nostetaan sykettä asteittain lepotasoa korkeammalle. Harjoitteet nostavat hien pintaan ja parhaimmillaan kehittävät myös tanssijoiden nopeutta sekä reaktiokykyä. Dynaaminen venyttely on hyvä tapa varmistaa, että tarvittavat liikeradat ovat auki.

"Kohti taidon oppimista – Kokeillen ja kehittyen"

2. Taitoharjoittelu (n. 10-15 min)

Hyvä tanssitunti sisältää motoristen taitojen sekä lajitekniikan tietoista harjoittelua. Ryhmän taitoharjoitteluosuus suunnitellaan kauden tavoitteisiin sopivaksi. Hyviä painopisteitä voivat olla esimerkiksi erilaiset tasapaino- ja liik-kumistaidot sekä rytmikyky.

Taitoharjoittelun loppupuoliskolla painotus siirretään opettelujen taitojen yhdistämiseen, jolloin yksittäisistä taidoista koetaan sarjoja ja liikkeitä tehdään musiikin tahtiin. Samalla voidaan harjoitella yhdenaikaisuutta, esiintymistä, palautteen antamista ja vastaanottamista.

"Jee! - Me tanssitaan"

3. Koreografia (n. 15-20 min)

Ohjaajan on hyvä valmistella jokaiselle ryhmälle koreografia jo ennen kauden alkua. Sen harjoittelussa kannattaa edetä pikkuhiljaa - esitystä ei tarvitse saada valmiiksi kerralla. Koreografian helpoimpia liikkeitä voi sijoittaa jo tunnin alkulämmittelyyn. Vaativampia liikkeitä kannattaa harjoitella rauhasa tunnin taitoharjoitteluosiossa. Koreografiaa voi esittää kauden edetessä omalle ryhmälle tai lasten ja nuorten vanhemmille ja kavereille. Lisäksi ryhmä voi halutessaan osallistua seuran näytöksiin, tanssin Stara-tapahtumaan tai Lumo-kilpailuihin

"Työkälu tanssimiseen – Fyysiset ominaisuudet"

4. Ominaisuusharjoittelu (n. 5-10 min)

Kestävyys-, nopeus-, voima- ja liikkuvuusharjoittelua kannattaa sisällyttää tasaisesti tunteihin koko kauden ajan. Ominaisuusharjoittelu on hausempaa, kun sen yhdistää tanssin elementteihin. Harjoitteita valittaessa on tärkeä huomioida ikäryhmä.

"Oma liike, oma ilmaisu"

5. Luova liike (n. 5-10 min)

Tanssiharrastuksen tavoite on tukea jokaista löytämään oma tapansa liikkua, lisätä uskallusta heittäytyä ja päästää oma luovuutensa irti. Tavoitteen toteutumiseksi luovalle liikkunnalle on varattu Dance 4 Fun -konseptissa oma aika. Osiossa voi hyödyntää erilaisia välineitä, valaistuksia, uudenlaista äänimaismaa ja musiikkia. Luovan liikkeen osuus voi olla osa loppuverryttelyä.

"Loppuverryttely – Punaa poskissa ja hymy huulilla kotiin"

6. Loppuverryttely, -venyttely ja rentoutus (n. 5-10 min)

Tunti päätetään yhdessä valittuun hauskaan loppuleikkiin tai lopputanssiin sekä nopeisiin, keveisiin venyttelyihin. Yhteisen rauhoittumisen ja rentoutumisen jälkeen käydään läpi tunnin kooste: mitä opeteltiin, mikä oli hauskinta, tanssivinkki/haastetehtävä kotiin. Lopuksi tunnista kiittäminen ja mahdollinen challenge eli haaste, kuten "opeta tänään opeteltu koreografia ystävälle tai perheenjäsenelle ja kuvatkaa se yhdessä puhelimella". Näin tuet ja kannustat tanssijoita omaehtoiseen liikkumiseen.

Vinkki:

Voit rytmittää itsellesi tuntisuunnitelmien teon esimerkiksi vuosikellon mukaan muutaman kuukauden sykleihin.

Esimerkiksi elokuun viimeisenä viikonloppuna suunnittelisit syys- ja lokakuun tuntisuunnitelmat kausisuunnitelman pohjalta ja taas lokakuun viimeisenä viikonloppuna suunnittelisit marras- ja joulukuun tuntisuunnitelmat ja niin edelleen.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KATUTANSSI -TUNNIT

TUNTIEN TASOT MERKATTU:

ALKEET	TUNTI 1	★
KESKITASO	TUNTI 2	★★
EDISTYNEET	TUNTI 3	★★★

Sama koreografia eri taitotasoissa löytyy tunneista 2 ja 3



13

DANCE 4 FUN -OHJAAJAN OPAS



Dance 4 Fun - HIP HOP ★

TUNNIN KESTO: 60 min



I. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

Isolaatiot

Musiikki: Evellina - F-F-F-Falling (6.37 min)

INTRO

Omia liikkeitä

A-OSA (Säkeistö)

- Ylävartalon isolaatiot
- 1x8 (1) eteen (2) taakse (3) eteen (4) taakse (5) eteen (6) taakse (7) eteen (8) taakse
- 1x8 (1) oikealle (2) vasemmalle (3) oikealle (4) vasemmalle (5) oik. (6) vas. (7) oik. (8) vas.
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) oikealle (3) taakse (4) vasemmalle pyöritys: (5-8) oikean kautta pyöritys
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) vasemmalle (3) taakse (4) oikealle pyöritys: (5-8) vasemman kautta pyöritys

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 Sivuristiaskel: (1) vasen jalka astuu eturistiin (ja) oikea astuu auki (2) vasen astuu takaristiin (ja) oikea astuu auki (3) vasen astuu eturistiin (4) oikea täp/jalanheitto oikealle. (5-8) sama vasemmalle
- 1x8 Lantion keinutukset yläkautta (1) paino vasemmalle, jalat jäävät haara-asentoon (2) paino oikealle (3) paino vasemmalle (4) paino oik. (5) paino vas. (6) paino oik. (7) paino vas. (8) paino oik.
- 1x8 Muuten sama, kuin edellinen (1-7), mutta nyt kädet vietään vuorotellen joka iskulla takakautta ympäri (8) hyppää jalat yhteen + taputus pään yläpuolella
- 1x8 (1-4) "hämäys" askel-viereen oikealle + kädet: kyynärpää-suorana horisontaalitasossa (5-8) sama vasemmalle
- 1x8 Muuten sama, mutta nyt käsi menee: kyynärpää-suorana frontaalitasossa
- 1x8 Vaihda paikkaa

A-OSA (Säkeistö)

- Lantion isolaatiot
- 1x8 (1) eteen (2) taakse (3) eteen (4) taakse (5) eteen (6) taakse (7) eteen (8) taakse
- 1x8 (1) oikealle (2) vasemmalle (3) oikealle (4) vasemmalle (5) oik. (6) vas. (7) oik. (8) vas.
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) oikealle (3) taakse (4) vasemmalle pyöritys: (5-8) oikean kautta pyöritys
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) vasemmalle (3) taakse (4) oikealle pyöritys: (5-8) vasemman kautta pyöritys

B-OSA (Säkeistö)

- 1x8 (1 ja 2) kick-ball change oikealla (3 ja 4) kick-ball change vasemmalla (5) oikea polvi ylös (6) vasen polvi ylös (7) oikea polvi ylös (8) jalat yhteen. Toistetaan sama yht. 4x

Välisoitot

Vaihda paikkaa, käytä eri tasoja

Dance 4 Fun - HIP HOP ★★★

TUNNIN KESTO: 60 min

VÄLINEET: Alias-kortit tai itsetehdyt asia/esine kortit sekä välineet/telineet kuten: trampoliini, patjat, pukki, penkit, puolapuut, köydet, renkaat, vanteet, tuolit. Mikäli salissa ei ole voimistelutelineitä mieti, miten voisit käyttää olemassa olevia välineitä luovasti, mutta turvallisesti.

I. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 5 min)

PUHELIN - LÄPPÄRI - TABLETTI (= maa-meri-laiva)

- Esim. pääty - puhelin: rullaus pyöreällä selällä alas ja ylös
- Esim. keskellä salia - läppäri: X-hyyt, mutta käsiä pyöritetään taaksepäin
- Esim. toinen pääty - tabletti: vartalon kierrot
- Ohjaaja kertoo vaihdellen järjestystä: "läppäri, tabletti, puhelin..." Lapset juoksevat pisteelle ja tekevät siinä sovittuja liikkeitä, kunnes ohjaaja kertoo taas toisen pisteen nimen esim. "puhelin"

2. TAITO/OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 15-20 min)

TANSSIVAT TELINEET

Rakennetaan yhdessä tanssitemppurata. Tarkoituksena harjoitella liikkumistaitoja, joita perinteisellä tanssitunnilla harvemmin tehdään kuten kiipeämistä, hyppäämistä korokkeelta ja alastuloa, ryömimistä sekä rokkumista. Samalla saadaan hauska voimaa ja ketteryyttä kehitettyä. Esim.:

PUOLAPUUT:

- **Roikkuminen** ja samalla jalat "kuivaharjoittelevat → ilmarajoittelevat" askelluksia/hyppyjä: askel-viereen, go-go, kick-ball change
- **Puolapuulla kiipeäminen** ylös-alas ja sivuttain

VOIMISTELUPENKKI/STEPPILAUDAT:

- Lunge: molemmat jalat penkillä, vuorotellen toinen käy penkiltä alas, samalla liikutaan eteenpäin tai taaksepäin
- Aasinpotkut penkillä
- Pupunotat penkin puolelta toiselle
- Helikopteri: pidä molemmin käsin penkin vastakkaisilta reunoilta kiinni. Lähde kiertämään penkkiä niin, että aina toinen käsi on kiinni penkissä (jalkojen puoleinen käsi on irrotettava, jotta jalat pystyvät kiertämään ympyrän).
- Kärrynpyörä penkillä pitkittäin ja poikittain

KÖYDET:

- Kiipeäminen ylös + jalkojen saksaus
- Köydet laitetaan eri suuntiin heilumaan, tarkoitus juosta köysijonon läpi osumatta köysiin

Kehitellään yhdessä, millä välineillä voisi tehdä tanssiliikkeitä.

Syvennyttään muutaman taidon opettamiseen harjoituspisteillä (n. 10 min)

→ Hyödynnetään harjoituspisteitä, jotka on laitettu valmiiksi ennen tuntia

Kokeillaan yhdessä jokainen harjoituspiste läpi, jonka jälkeen tanssijat pääsevät harjoittelemaan taitoja. Jokaisen siirtyminen pisteeltä toiselle tehdään tunnin teemaliikkeellä esim. chassé

Vinkki:

Toiminta pisteellä lopetetaan, kun musiikki alkaa soida ja siirrytään seuraavalle pisteelle

HARJOITUSPISTEET

Puolet aloittavat A pisteeltä ja puolet B pisteeltä

A) ASKEL-TÄP KEHITTELY:

• VIIVA + LATTIAMUODOT

Kävele mattoa/viivaa pitkin + "täppää" molemmilla puolilla olevaa lattiamuotoa kerran

• VAPAA TILA

Kehittely: ilman lattiamuotoja joko viivaa pitkin tai ilman viivaa: joka toinen on **askel** ja joka toinen **täp**: "askel, täp, askel, täp"

Musiikki alkaa soida: liiku toiselle pisteelle

B) KICK-BALL CHANGE KEHITTELY:

• LATTIAMUODOT LÄHELLÄ SEINÄÄ

Vinkki:

Pisteellä voi olla seinässä teksti, missä järjestyksessä kosketat värejä. Pistetyöskentelyä voidaan tehdä myös pareittain, jolloin toinen tekee ja toinen kertoo mitä väriä pitää koskettaa

Hyödynnetään lattiamuotoja lattiassa ja seinässä esim.

• **Oranssi** – seinässä lähellä lattiaa

• **Lila** – lattiassa keskellä

• **Sininen** – lattiassa vasemmalla

• **Vihreä** – lattiassa oikealla

• Ajatus: "lila on koti", tee jaloilla L

- Aloitus: Seiso lilalla lattiamuodolla, potkaise vuorojaloin oranssia (eteen seinään)
- Kokeile tuttua "täppiä" oikealle (vihreä) ja vasemmalle (sininen)
- Yhdistetään nämä: oikea jalka potkaisee eteen oranssia, palaa lilalle, vasen jalka "täppää" vasemmalle sinistä
- Tee sama toisin päin: vasen jalka potkaisee eteen oranssia, palaa lilalle, oikea jalka "täppää" oikealle vihreää
- Vuorottele puolia → Kokeile ilman lattiamuotoja

*Musiikki alkaa soida: liiku keskialtalle:
(1-4) kävely (5-8) oma liike*





3. KOREOGRAFIA (n. 15-20 min)

Musiikki: ONNELLINEN – ROBIN (3:54min)

A (Säkeistö) "Me kävöllään vasten tuulta"

- 1x8 (1,2) mato oikealle, jalat askel-viereen (3,4) mato vasemmalle, jalat askel-viereen_ (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä_ (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) mato vasemmalle, jalat askel-viereen (3,4) mato oikealle, jalat askel-viereen. (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen_

A (Säkeistö) "Sä oot aina ollut frendi"

- 1x8 (1,2) + (3,4) 2x mato oikealle, jalat askel-viereen (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) + (3,4) 2x mato vasemmalle, jalat askel-viereen (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen

B (Säkeistö) "Äkkii kuuluu 1000 askelta"

- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasemman jalan heitto etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuvat alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu eteen (8) oikean jalan heitto etuviistoon ja napsutus
- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasemman jalan heitto etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuvat alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu eteen (8) oikean jalan heitto etuviistoon ja napsutus

KERTOSÄKEISTÖ "Kun aamulla herään"

- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevässä (5) oikealla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (6) sama vasemmalle (7 ja 8) o, v, o juoksuaskel eteenpäin
- 1x8 (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen vas. takaristiin_ (3,4) oikean kautta ympäri (5) kippura (6) avaa iso X-asento, relevässä (7) kippura (8) X-asento
- 1x8 (1-4) kädet "maalaa seinää" puolelta toiselle laskeutuen ylhäältä alas, samalla vartalo keino kyliäalloilla puolelta toiselle (o, v, o, v) (5) kädet ympäri: eteen, ylös, taakse (6) uusi ½ kierros, mutta kädet jäävät kohti kattoa (7,8) kädet laskeutuvat edestä alas, ranteet flexissä
- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) kippuraan (4) X-asento (5) kippuraan (6) X-asento, mutta kädet suorina eteenpäin_ (7,8) vie kädet edestä sydämen päälle + oma keinunta

(Huom! Sama koreografia löytyy helpotettuna * tunti 1 ja haastavampana *** tunti 3)

4. OMINAISUUSHARJOITTELU [n. 5 min]

Musiikki: Netta - TOY (Eurovision 2018)

A-OSA:

Kierretään salia piirissä tai toisia väistellen omiin suuntiin (mikäli tanssijoiden tilan hahmottaminen sen sallii)

Ohjaaja kertoo, miten liikutaan n. 1x8/liikkumistapa

- Juosten (etuperin/takaperin/sivuttain)
- Karhukävely
- Rapukävely
- Hyppien (tasahyppy/yhdellä jalalla)

B-OSA: "Wonder Woman don't you ever forget..."

- 2x8 Pysähdy ja avaa jalat leveään haara-asentoon (1-8) koko ajan syvenevä plié
- 1x8 Nostele vuorotellen jalkojen kantapäitä ilmaan (+laske alas) → (1) oikea relevé (2) oik. alas (3) vas. relevé (4) vas. alas
- 1x8 Nosta molempien jalkojen kantapäät ilmaan (ja laske alas) samaan aikaan joka tahdilla

KERTOSÄKEISTÖ:

- 1x8 Matalassa haara-asennossa oikea jalka pysyy tukijalkana ja vasen lähtee "pomppimaan" → kierrä oikean kautta ympäri
- 1x8 Sama vasemman kautta, eli nyt vasen jalka on tukijalkana
- 1x8 Hypi matalassa haara-asennossa eteenpäin
- 1x8 Hypi taaksepäin

5. LUOVA LIIKE / LÖPPUVERRYTTELY [n. 5 min]

Musiikki: Tiesto – BOOM! (Instrumental)

- Muodostetaan Wanhojen tansseista tutulla "rivinmuodostustanssilla" pienryhmät → rivi on pienryhmä
- Pienryhmän kanssa otetaan tilaa ja muodostetaan piiri
 - Musiikki soi taustalla ja tanssijat leikkivät "kalaparvea"
 - Tehdään ryhmästä salmiakin muotoinen kuvio (4 tanssijaa)
 - Jokaisella tanssijalla on oma kärki
 - Yksi aloittaa, silloin kaikki ovat kääntyneenä häneen päin (kalaparven johtajalla kasvot ulospäin kuvioista eli kaikilla on katse samaan suuntaan)
 - Johtaja voi milloin vain kääntyä ja näin ollen johtaja vaihtuu
 - Kaikkien muiden tulee matkia kalaparven johtajaa
 - Voidaan antaa teema/aihe: esim. tuuli/yö/safarilla
 - Voidaan myös ohjeistaa lopuksi näyttämään vuorotellen venytysliikkeitä, joita he tekevät piirissä yhdessä

Dance 4 Fun - NYKYTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min



1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

- Avorivistössä
- Lähdetään kehittämään liikkeitä * → ** → *** niin, että ohjaaja huomioi ryhmän taitotason eli lähdetään tarpeeksi yksinkertaisesta, jossa jokaiselle tulee tunne, että liikekehittelyä tapahtuu
- Rauhallinen tempo, joka pikkuhiljaa kiihtyy sekä liikkeet vaikeutuvat

LIIKKEET

- (1-8) + (1-8) "Sulaminen" Liike ylös-alas – Perusasento, josta (1-8) lähdet omalla tyyllillä painumaan kohti kyökkyä ja (1-8) sieltä samaa tai eri reittiä takaisin perusasentoon
- (1-8) + (1-8) "Venyminen" Liike sivusuunnassa leveneväsupistuva – Perusasennosta lähdet kurkottaen omalla tyyllillä itseäsi mahdollisimman leveäksi ja (1-8) tiivistät itsesi mahdollisimman kapeaksi
- (1-8) Kyökystä X-hyppy palaten kyökkyyn x2, niin että liike tehdään ensin "normaalisti" ja lähdetään sen jälkeen kiinnittämään liikkeen laatuun huomiota: liikkeestä tehdään vähitellen sulava ja kevyt
- (1-8) + (1-8) "Kivi – X – kivi" nykytanssitekniikkaa hyödyntäen: (1-4) polvi-istunnassa painetaan otsaa kohti polvia, lähdetään viemään ranteita ja nilkkoja kohti lattiaa ensin oikea puoli, sitten vasen, niin, että käännyttään samalla selinmakuulle X-asentoon. (5-8) jatketaan matkaa liikesuunta pitäen ja palataan pieneksi "kiveksi". Tehdään sama toiseen suuntaan. Tarkoituksena on, että ranteet ja nilkat pysyvät koko ajan lattiassa kiinni
 - Sama liikesarja, mutta lähtöasento muutetaan konttausasennoksi
 - Sama liikesarja, mutta lähtöasento muutetaan punnerrusasennoksi (etunoja)
 - Lisätään alkuun: (1-4) perusasento. Astut vasemman jalan taakse, niin että päädyt "lonkankoukistajan venytysasentoon" samalla viet kädet takakautta ympäri (5-8) viet kämmenet maahan ja oikean jalan vasemman viereen, päätyen etunoja-asentoon (1-8) nykytanssitekniikalla X-kautta kippuraan vasemmalle. (1-8) X-kautta etunoja-asentoon (1-4) vasen oikea jalka eteen polvi koukistuu, (5-8) nosta vartalo ylös, päätyen "lonkankoukistajan venytykseen", samalla kädet vietään etukautta ympäri päätyen hyvään perusasentoon



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)

Kouluttaja vetää "tanssikuntopiirin"

TANSSIKUNTOPIIRI

- Käydään pisteet yhdessä keskilattialla läpi: ohjaaja näyttää kuvan ja kertoo liikkeen ja kaikki kokeilevat tehdä liikkeen kertaalleen
- Pisteitä yhteensä 6, jokaisella pisteellä on oma lappu (teksti ja kuva) liikkeestä, jota pisteellä tehdään. Kun kaikki pisteet on kokeiltu, jaetaan ryhmä kuudelle pisteelle
- Jokaiselle pisteelle menevä pari/ryhmä saa oman ohjelapun ja se vietään omalle pisteelle
- Ohjelaput jätetään piirin muotoon ja kun aika on kulunut, vaihdetaan myötäpäivään pisteitä toiselle

Kierretään pisteitä esim. 30s/piste tai 45s/piste tai 1min/piste.

Pisteillä olevia liike-esimerkkejä:

- Relevéstä hitaasti kyykkyy ja takaisin (Huom! selkä suorana)
- Helikopteri
- Niskaseisontaanpuikkaus
- Mato (lattialla)
- Twist-jalat
- Tasahyppy + bounce (kädet ristiin-auki)
- Lankku + askel-viereen

5. LUOVA LIIKE (n. 5-10 min)

TUNNELIÖ

- Lattiaan teipataan erilaisia neliöitä (tai laitetaan eri värisiä lattiamuotoja niin, että ne muodostavat selkeitä alueita): Tunteet: Viha, rakkaus, onni, pelko, suru, varmuus....
- Lähdetään liikkumaan tilassa (musiikin mukaan) → ilmennä keholla sitä tunnetta, minkä neliön sisällä olet
- Lähdetään tekemään jo harjoiteltua tanssisarjaa samalla periaatteella

6. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

LOPPUVERRYTTELY

Irrota tunneneliön teippi, vie roskeen ja kierrä sali kerran hölkötellen, hae uusi teippipala

- Parivienitykset
 - Perusistunta selät vastakkain, toinen lähtee nojautumaan toisen selän päälle, tehdään nojaus molemmille
 - Sama jalat hieman avattuina
 - Toinen pareista menee päinmakuulle, toinen lähtee viemään parin kantapäätä kohti pakaraa (Huom! Polvet koko ajan yhdessä)
- Hierontapiiri rentoutumisena



KOREOGRAFIA (N. 10-30 MIN)

KOHTI KONTAKTI-IMPROVISAATIOTA (pareittain tai kolmen ryhmässä)

1. Otetaan pari. Asetutaan niin, että ollaan mahdollisimman kaukana parista, kasvokkain. Lähdetään tekemään peiliharjoitusta, mutta "sanaton johtaja" -tyylillä. Eli kumpi vaan voi antaa/ottaa impulsseja. Tarkoituksena on, ettei kumpikaan varsinaisesti johda tai seuraa vaan molemmat tekevät molempia.
2. Lähestytään omaa paria. Päädytään mahdollisimman lähelle (n. 1cm väli pariin). Nyt pyritään tekemään vastakohtia: jos toinen menee alas, toinen menee ylös, jos toinen kiertää vasemmalle toinen kiertää oikealle. Kokeillaan ylittää/alittaa ja kiertää pari. Koko ajan mahdollisimman lähellä, mutta ei saa koskettaa.
3. Muuten sama kuin 2-vaihe, mutta nyt jokin kehonosa on kosketuksissa koko ajan esim. toisen takaraivo toisen selässä tai toisen kämmen toisen pohkeessa. Osat voivat olla myös samat esim. kämmen kämmenessä, mutta niitä voi myös vaihdella. Pyritään tekemään sulavaa liikettä, jossa kierretään, ylitetään/alitetaan pari.
4. Otetaan taas n. 1 cm etäisyys pariin, muuten jatketaan samalla tavalla.
5. Pikkuhiljaa etäännytään parista, kuitenkin edelleen kontakti säilyen ja edelleen pyrkien kiertää, ylittää/alittaa pari, mutta 1-5 m etäisyys säilyttäen.
6. Huomataan muut tilassa. Lähdetään liikkumaan pareja vaihdellen. Yhden kanssa peilikuvana, toisen kanssa 1cm etäisyydellä vastakohtina, yhden kanssa kehonosa kiinni kehonosassa, yhden yli mennään, yksi alitetaan. Eli vaihdellaan harjoitustasoja, koko ajan paria vaihtaan.
7. Vaihdellaan tietoisesti eri tasoja (ylätaso-keskitaso-alataso), liikkeiden nopeutta (pysähdykset, hitaat liikkeet, nopeat liikkeet) ja voimaa (pehmeät liikkeet, sitkeät liikkeet, painavat/voimakkaat liikkeet) sekä liikkumistapaa (pyöreät linjat-kulmikkaat linjat). Tanssijat pyrkivät pitämään yllä kontaktia eri ruumiinosien välityksellä. Tanssijat vaikuttavat kontaktin kautta toistensa liikkeisiin ja asentoihin vapaasti vaihtelemalla painon jakautumista kontaktipintoja.
8. Muodostetaan yhteinen lopetus keskelle esim. jokin still-kuva. Päätetään kontakti-improvisaatioharjoitus parien ja ryhmän kittämiseen.



Dance 4 Fun REISSUVIHKO (28.4.2018 Helsinki) - Perusraportti

1. HIP HOP

Vastaaajien määrä: 12

- Herättely + lämmittely todella hyviä!
Taito hyvä itselle, mutta voi olla, että oppilaat eivät innostu?
Koreot kaikki toimivia!
Välitutut ihan ok, saa uusia ideoita muillekin tunneille, mutta tuntuvat välillä vähän turhalta esim. viestit ja koripallo hyppy kävely.
Itse koreossa voisi olla pikkasen enemmän eri juttuja, mutta niitä voi tietenkin itse lisätä. Nyt paljon toistoa, mikä aloittelijoille hyvä.
- Kokonaisuus tosi kiva.
Muutama liike oli ehkä hieman vaikea.
Lämmin tuli ja oli kiva meininki
- Koreografia rakentui hyvin pikkuhiljaa haastavammaksi.
(Kick ball change) on monelle lapselle/nuorelle tosi vaikea. Se oli hyvin pätkitty.
Luovaan liikkeeseen ehkä olisi hyvä antaa jotain mitä lapset/nuoret voivat tarvittaessa kopioida. Helposti liikkumista jää pelkäksi kävelemiseksi.
Ominaisuusharjoittelun liikkeet olivat mukavan reippaat
- Lämmittely oli kiva, helposti koostettu, hyvin toteutettavissa.
Koreografia turhan yksinkertaistettu, toisaalta riippuu hirveästi ryhmästä ja taitotasosta.
Luovan liikkeen osuus toimiva ja ihanaa, että lämmittely ja verryttely sovitettiin tunnin teemaan.
Opetus hyvää ja selkeää! :)
- Oli monipuolista ja selkeää opetusta.
Alkulämmittely oli ehkä hiukan pitkä ja koreograafia olisi voinut olla pidempi
- Opetus oli selkeää ja kiinnostavaa
Viesit kivoja
Tunti olisi voinut olla pidempi
- Paljon tekemistä mahtui, paljon toistoa, niin liikkeet tulee opituiksi
Liikkumiset etu- ja takaperin, laskuilla 4/8
Loppuverryttely-freeze, sopii myös alkulämpppään
Lapsen ääni ja itse keksiminen
Toisiin tutustuminen leikkien/treenin lomssa
Tanssiviestit mielenkiintoiset, tästä voisi kehittää vaikka mitä
Värit ja viivat liikkeiden harjoittelussa
Paparazi-hippa
Tunnin rakenne
- Todella kiva, kehittävä ja hauska tunti.
Sain hyviä ideoita ja inspiraatiota!
- Potkuaskeetus jäi hämäräksi.
Kiva rento fiilis!
Kivoja koreografioita, lämmittely ja loppuverkka
Kivasti tunnin aiheisia

Kiva tunti!
- Tekniikkaa olisi voinut käydä enemmän
Karhukävelyn tilalle olisi voinut ottaa jonkun eri liikkeen joka olisi liittynyt enemmän tähän hip hop aiheeseen
- Tykkäsin, kun mentiin vaiheittain, oli helppo pysyä mukana
Potkuharjoittelu oli pilkottu hyvin, tosin en oppinut sitä miten slide tehdään siinä kun pyöritään. Harjoittelun kotona!
Joukkuekilpa oli hyvä myös alakoulun liikuntatunnille.

Sain paljon ideoita.

Myös se, miten jakaannuttiin joukkueisiin oli tosi oivaltava ja hauska, vaatii lapselta keskittymistä, mikä on hyvä!

- Hyvä, selkeä kokonaisuus & toteutus
-> väleihin ehkä aikaa kuvata/tehdä muistiinpanoja

2. SHOW/JAZZ

Vastaajien määrä: 11

- Herättely, lämmittely + taito super!
Tiktak <3 harmi kun nykynuorille soittaa tiktakkia niin ne ei aina ihan innostu xD
Showkolmio oli ihana ja toimii kaiken ikäisille.
Hyvä kokonaisuus ja tanssi keskiössä koko tunnin -> ei mitään "turhia" leikkejä yms.
- Muutamaa liikettä olisi ollut kiva harjoitella enemmän
Kivan rempseää
- Hyvin oli paloiteltu liikkeet osiin.
Vartalon herättely & lämmittely saattaa olla ehkä vähän liian tylsä.
- Jazz-tunti oli kokonaisuudessaan paremmin rakennettu, enemmän tekemistä.
Mielestäni ominaisuusharjoittelu sopii parhaiten juurikin näin tanssiksi tehtynä
- Opin uuden sarjan taitoharjoittelussa, tunti kaikin puolin hyvä
- Oli tuttu tanssi joten se oli kivaa
Rentoutus oli mukava
Opin uuden sarjan
Tunti oli monipuolinen
- Liikekehittelyt hyvät, oppii haastaviakin liikkeitä
Toistoa, toistoa tekniikassa ja koreografiassa, tukee liikkumista -> Tämä siis hyvä asia :)
Tätä voi helpottaa nuoremmille
uusia biisejä lasten tunneille
Liikkuminen peilikuvana, peruutus -> tulee tehtyä eri suuntiin
- Kaikista enitenmun juttu, joten oli paljon tuttuja juttuja silti sain inspiraatiota ja uusia ideoita
- Kiva koreografia, helposti opittava
- Taitoharjoittelussa ja koreografiassa kaikki liikkeet oli yksittäin helppoja, mutta yhteenlaitettuna aika vaikeita ja tahti oli nopea. Silloin menee kyky oppia ohjaamisesta, jos joutuu itse liikaa miettimään liikkeitä, ei ollut tilaa oivaltaa samalla tavoin kuin hip hopissa.
Luova liike harjoittelusta tykkäsin, toimi hyvin ja toimii varmasti lapsillakin.
Loppurentoutus oli hyvä muistutus, että kaikki kehonosat pitää mennä läpi - muuten jää posket jne. kireiksi
- Monipuolinen & Helppo varioida

3. TEORIATUOKIO

Vastaajien määrä: 11

- Ehkä omalla kohdalla vähän turha, mutta hyvä muistutus
- Aika lyhyt, olisi voinut olla pidempi ja yhteistä keskustelua enemmän
- Kausisuunnitelma oli hyvä
- Voisi olla pidempi esimerkki pohja oli hyvä
- Esimerkki pohja oli hyvä
Olisi voinut olla pidempi
- Kausisuunnitelmasta hyvä lähteä liikkeelle oman kausarin luonnissa
Tavoitteet konkreettisesti itselle selväksi, joka harkassa tavoitteen edistämistä
Ryhmän ja tanssijan tavoite
- Itse opin paremmin tekemällä
- Hyvät pohjat tuntuun suunnitteluun

- Teoriaa voisi olla enemmän
- Ihanaa, kun sai valmiin suunnitelman, jota voi varioida <3
- Suunnitelman teko omalta osalta vähän turha kun ei ole ryhmää vielä
Ollisiko teoria voinut olla alussa? Esim. tunnin rakenne jo alkuun

4. NYKYTANSSI

Vastaajien määrä: 12

- Herättely ja lämmittely ok, taitoharjoittelu ehkä turhan helppo -> peilinä voisi olla haastavampi ja että liikkeitä voisi olla enemmän.
Ihana koreo <3
 - Helppoa ja rauhallista josta itse pidän
Liikkeet yms. tulee varmasti käyttöön
 - Sopii ennen kaikkea isommille
Pienemmille vain joitain harjoitteita voisi varioida
 - Tähän mennessä kaikista toimivin omalle kohdalle sillä ehkä yläasteikäisille sopivin.
Lisää nuorille sopivaa juttua!
 - Hyvät harjoitteet
Uusia liikkeitä koreografiassa
 - Harjoitteet hyviä
Rentoutus ja venyttely olivat sopivan pitkät
Koreografia oli kiva ja ei ollut liian helppo tai vaikea
 - Lämmittelyn lajinomaiset liikkeet, nykytanssi itselle vieras laji
Taputuksesta liike, kaveri sanoo liikkeen
Sulaminen alas, venyminen leveäksi
Sarjassa/koreografiassa eri taitotasot
Tanssikuntopiiri
Tunneneliöt
Aikaa venyttelylle, rentoutumiselle -rennommalle yhdessäololle ryhmässä
 - Loppuvenyttely ja rentoutus tosi kiva ja tärkeä osa tuntia.
Haluan itse tulevaisuudessa keskittyä siihen enemmän, meinaa välillä unohtua
 - Reagointaharjoitus hyvä harjoitus. Nykytanssin virtaava liike tulee hyvin esiin
Hyvä rentoutus ja kehonhuolto
Kiva koreografia, jossa toimivat vaikeustasot
 - Loppurentoutus oli hyvä, tanssi/koreografia oli kivan hidas ja rauhallinen, mutta silti kaunis ja toimiva
 - Tunneneliö oli ihan mahtava - ilmaisu, luovuus, ESIINTYMISTAITO!
Pystyy harjoitella viakka mitä sen avulla.
- Rentoutus - ihana kehonhuolto-osuus rullaamalla. Vaikea 1-2 luokkalaisille, mutta isommille ja aikuisille <3
- Kivan selkeästi esitetty eri vaikeustasot -> muissa voisi olla samalla tavalla?

5. ILMAISU

Vastaaajien määrä: 6

- Kivoja juttuja, tulen hyödyntämään varmasti
- Hyviä käyttökelpoisia ideoita
- Kivat ryhmätyöt
Hauskaa ilmaisua
- Oma tanssi liike/kuviokorttien avulla -> auttaa lapsia kun on raamit suunnittelulle
- Koreografioiden keksiminen oli helppoa aiempien opittujen liikkeiden avulla
- Telaaminen oli ihana, hyvä, uusi ajatus

6. Dance 4 Fun -palautekysymykset

Vastaaajien määrä: 11

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	6	5	11	4,45
Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	4	7	11	4,64
Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisia liikkeitä	0	0	2	4	4	10	4,2
Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	2	9	11	4,82
Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	0	5	6	11	4,55
Yhteensä	0	0	2	21	31	54	4,53

7. Mitä sisältöjä toivoisit seuraavan Conventionin Dance 4 Fun -tunneille

Vastaaajien määrä: 5

- 13-16v sopivia tanssipätkiä :)
- Nuorille sopivia koreografioita ja rakenteita
- Enemmän pienille sopivia harjoituksia
- En taida itse päästä, mutta koreografioita/sarjoja, valmiita tuntimalleja
- Isompien tyttöjen tunteja

8. Vapaa sana kouluttajajille

Vastaaajien määrä: 7

- Tasoeroja löytyi, mutta vaikeampi voisi olla vielä haastavampi.

Koulumaailmaan tulee ensisijaisesti käyttöön!
8-14v kilparyhmille + syksy 2018 harrastetanssiin/voimisteluun

Kiitos! :)

- Ihana rempseä hyvä meno!
- <3
- Kiitos, erinomainen koulutus, tästä sai hyvät eväät jatkaa itse!
- Kiitos hyvästä koulutuksesta! :)
- Kurssi Etelä-Pohjanmaalle! VR-yhteydet Helsinkiin on tosi huonot :(
- Kiitos - koulutus oli positiivinen yllätys <3

Dance 4 Fun REISSUVIHKO (22.9.2018 Kokkola) - Perusraportti

1. HIP HOP

Vastaajien määrä: 6

- Oli kivaa olla rentona että ei aina liikkeet oo tismalleen samanlaisia :)
Tulee käytettyä omien tanssijoiden kanssa!
- Loppurentoutus oli hyvä, käytän sitä myös omilla tunneilla :)
Myös koreografiat oli kivoja
- Oli kiva tunti ja opin paljon mm. heittäytymisestä
- Oli kivaa, mutta oli vähän vaikeaa ko käytiin asiat niin nopeasti läpi
- Tykkään hip hop-tanssista, joten tunti oli mielestäni tosi hyvä.
Tykkäsin nopeasta tahdistista ja hiki kyllä tuli!
- Hyviä ideoita lämmittelyyn.
Luova liike-osuus tuntui aluksi vaikealta, mutta hauska idea

2. SHOW/JAZZ

Vastaajien määrä: 6

- Tosi kiva ja helppo koreografia ja loppurentoutus oli ihana!
- Tunti oli hauska ja rentoutus tuntui mukavalta
- Loppurentoutus oli tosi kiva
- Paras osuus tässä oli tanssi siihen Mikael Gabrielin kappaleeseen ja se et ei ollu niin vaikeaa
- Kivaa tekemistä, rullausket best!! (rentoutuminen)
- Otan omille tunneille käyttöön "aivojumppa" -osuuden, jossa tehtiin käsillä eri harjoituksia sekä loppurentoutusta tulen käyttämään

3. TEORIATUOKIO

Vastaajien määrä: 2

- Opin paljon eri asioita
- Oli mukava pysähtyä miettimään tavoitteita

4. NYKYTANSSI

Vastaajien määrä: 4

- Tykkäsin tosi paljon koreografiasta, muutenkin nykytanssi tosi kivaa
- Tuttuja liikkeitä :)
- Koreografia oli tosi kiva
- Hypyt olivat kivoja, mutta polvivaiva vähän haittaa tekemistä

5. ILMAISU

Vastaajien määrä: 4

- Oli kivaa kun sai harjoitella heittäytymistä
- Oli hauskaa
- Uusia juttuja, tulee omassa ryhmässä käyttöön!
- Hauskaa! :)

6. Dance 4 Fun -palautekysymykset

Vastaajien määrä: 6

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskisarvo
Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	5	1	6	4,17
Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	0	6	6	5
Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisien liikkeitä	0	0	0	1	5	6	4,83
Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	0	6	6	5
Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	0	1	5	6	4,83
Yhteensä	0	0	0	7	23	30	4,77

7. Mitä sisältöjä toivoisit seuraavan Conventionin Dance 4 Fun -tunneille

Ei vastauksia.

8. Vapaa sana kouluttajajille

Vastaajien määrä: 5

- Kaikin puolin huippu koulutus, paras missä olen ikinä käynyt <3 :)
- Koulutus oli todella hyvä, sain paljon uusia vinkkejä!
- Ihanan energinen meininki! Tulipas hyvä mieli :)
- Oli tosi kiva ja mukava käydä täällä ja oli monipuolisesti kaikkea
- Kaiken kaikkiaan mukava ja hauska koulutus, rentoa.
Seuraavaan kertaan!

Dance 4 Fun REISSUVIHKO (6.10.2018 Turku) - Peruseräraportti

1. HIP HOP

Vastaajien määrä: 9

- Kivoja perusliikkeitä, joita pystyy hyödyntämään lasten kanssa
Hyvä, että käydään läpi malli koreografien liikkeitä
- "Tanssipeli" hyvä idea
- Koreo oli sopivan helppo ja monipuolinen
Fiilistely oli helppoa musiikkeihin
Rentoutus oli erilainen, mutta kiva
- Koreografiat olivat helposti ja nopeasti opittavia
Tanssipelit olivat hyviä ideoita liikkeiden opettelemiseen
- Oli selkeä ja looginen kokonaisuus ja oli helppo päästä mukaan kaikkeen, kun eri osioissa toistui samoja juttuja soveltaen.
Helppo keksiä itsekin erilaisia variaatioita.
Eri suunnat ja kuviot oli hyvä, että käytiin läpi
- Selkeä kehonherättely ja lämmittely, uusia ideoita!
- Kiva tunti, sopivan helppoja liikkeitä kun itselle tuntematon tanssilaji.
Luova liike -osio oli "haastava", mutta ihan kivaa kun tehtiin silmät kiinni, helpompi improvisoida
- Tanssipeli oli kiva
Sarja oli hauska! :)
- Tosi hyviä eväitä sain, luultavasti hyödynnän näitä oman valmennusryhmän kanssa

2. SHOW/JAZZ

Vastaajien määrä: 9

- Hauska harjoitus salissa liikkuminen ja kertsissä pieni sarja, menee ehdottomasti kokeiluun
- Rentoutus oli ihana
- Oppisin jonkin verran uutta, vaikka show onkin jo entuudestaan tuttu.
Ihana lisä rentoutukseen! (maalitela)
- Olin toivonut uusia ja haastavampia liikkeitä muhmasta kulmaan mentäessä
- Päästä päähän - harjoitteet olivat tosi hyviä ja todella hyvää käydä eri suuntia läpi.
Loppurentoutus oli mainio ja tela hyvä keksintö käyttää hieronnassa.
- Tiimalasiharjoitteet mahtavia!
Loppurentoutus ihanan kekseliäs ja yksinkertainen
- Ominaisuusharjoite oli hyvä, ei tuntunut niin lihaskuntoharjoitteelta.
Rentoutus maalitelalla oli tosi kiva idea, tulee varmasti käyttöön.
Koreografiassa olisi voinut olla hiukan enemmän eroa hiphop-tunnin koreografiaan (liikekieli oli aika samanlainen)
Kulmasta hyviä liikkeitä
- Kulmasta kulmaan takaperin meno toi lisähaastetta
- Lyhyt kompakti kokonaisuus.
Vaikka show on entuudestaan tuttu opin silti uutta

3. TEORIATUOKIO

Vastaajien määrä: 8

- Hyödyllinen kohta, jossa sai hyviä ideoita. Vaiheen info riippuu paljon osallistujien ideoista.
Kuukausiteemat todella hyvä idea
- Hyviä vinkkejä!!
- Kiva keskustelutuokio
Ei kestänyt liian pitkään
- Hyvää pohdintaa, sai ideoita.
Ei ollut liian pitkä.
- Paljon uusia ideoita, mukava kuulla muiden ajatuksia
- Ok
- Oli hyvä jakaa ideoita
- Oli kiva kuulla muiden joukkueista/ryhmistä ja oli kiva käydä tavoitteita läpi

4. NYKYTANSSI

Vastaajien määrä: 8

- Tästä sarjasta pidin eniten! Sopivan haastava ja monipuolinen
- Ihanan erilainen verrattuna muihin tanssilajeihin!
- Tykkäsin koreografiasta
- Eri tasot oli hyvä käydä läpi tanssin avulla
- Eri tasoissa tehdyt liikkeet mielenkiintoisia
- Oli tosi kivoja liikkeitä!
- Koreo oli kiva!
- Aina halunnut kokeilla ja vaikka tunti oli lyhyt niin kiinnostusin ja otan ideat ylös

5. ILMAISU

Vastaajien määrä: 7

- Mukavia harjoituksia
- Yksi lempareista!
- Ilmaisu harjoitteista sai hyviä vinkkejä
Ryhmässä keksimä tanssipätkä oli tosi kiva juttu!
- Eri tunnelilat helppo käyttää apuna
- Ideoita joita en olisi ikinä tullut ajatelleeksi <3
- Hauskoja kaikki harjoitteet!
- Ilmaisu aina parasta!
Tykkäsin

6. Dance 4 Fun -palautekysymykset

Vastaajien määrä: 9

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Dance 4 Fun konsepti on sellainen, jota voisin itse ohjata	0	0	0	2	7	9	4,78
Tuntirakenne on toimiva	0	0	0	4	5	9	4,56
Liikepankista/sarjoista löytyy alkeet, keskitaso ja jatko -tasoisten liikkeitä	0	0	2	1	6	9	4,44
Kouluttaja oli asiantunteva	0	0	0	0	9	9	5
Koulutus hyödytti minua tulevaisuutta ajatellen	0	0	2	2	5	9	4,33
Yhteensä	0	0	4	9	32	45	4,62

7. Mitä sisältöjä toivoisit seuraavan Conventionin Dance 4 Fun -tunneille

Vastaajien määrä: 3

- Valkeampia ja monipuolisempia sarjoja
- Haastavampia liikeideoita
- Taitotasoista: jatko ei kovin haastava, alkeisiin kyllä oikein sopiva.
--> Koulutuksesta selvästi enemmän hyötyä aloittelevalle ohjaajalle

8. Vapaa sana kouluttajajille

Vastaajien määrä: 7

- Kiitos mukavasta koulutuspäivästä!
 - Kiitos, venkkejä tuli paljon!!
 - Oli huippua ja tosi hienoa, että koulutus oli itse tekemistä! Kiitos!
 - Ihanan rento meininki, asiansa ovaava!
 - Oli hyvä koulutus + materiaali
 - Kivoin koulutus tähän mennessä!
 - Iso kiitos!
- Ideat ja ehdotukset menevät käyttöön ehdottomasti!

Raportin otsikko: Dance 4 Fun -ohjaajien käytännön kokemukset

Vastaajien kokonaismäärä: 12

1. Oma alueesi, jolla ohjaat Dance 4 Fun –tunteja

Vastaajien määrä: 12

	n
Etelä-Suomi	8
Pohjanmaa	1
Sydän-Suomi	0
Länsi-Suomi	2
Savo-Karjala	1
Pohjois-Suomi	0

Keskiarvo
1,92

2. Seura, jossa ohjaat Dance 4 Fun –tunteja

Vastaajien määrä: 10

Vastaukset
Mäntsälän Voimisteijat
Alejärven voimistelu ja liikunta
Turun Weikot
MäVI
Mäntsälän Voimisteijat
En ohjaa tunteja, kävin koulutuksen omasta kiinnostuksesta
VaKP
Mäntsälän Voimisteijat
Mäntsälän Voimisteijat
Mäntsälän Voimisteijat

3. Oma ikäsi

Vastaajien määrä: 12

	n
15-vuotta tai nuorempi	0
16-19-vuotias	9
20-29-vuotias	3
30-39-vuotias	0
40-vuotias tai vanhempi	0

Keskiarvo
2,25

4. Oma ohjaajakokemuksesi

Vastaajien määrä: 12

	n
0-1 vuotta	5
2-5 vuotta	4
6 vuotta tai enemmän	3

Keskiarvo
1,83

5. Oletko käynyt Dance 4 Fun –ohjaajakoulutuksen

Vastaajien määrä: 12

	n
Kyllä	8
En, mutta olen menossa	2
En, ohjaan oppaan ja oman kokemukseni sekä muun koulutuksen pohjalta	2

Keskiarvo
1,5

6. Mitä muita Suomen Voimisteluliiton koulutuksia olet käynyt

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 20

	n
Voimisteluojaajan Startti -koulutus	8
Voimistelukoulu –koulutus	5
Monipuolista harjoittelua –koulutus	2
Freegym –ohjaajakoulutus	0
Koreografian perusteet	0
Lajitaidon peruskoulutus	2
Fyysisen valmennuksen koulutus	1
Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus	0
En mitään näistä	2

Keskiarvo
3,05

7. Minkä ikäisiä ohjaat Dance 4 Fun –tunneillasi

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 16

	n
Ale kouluikäisiä	1
7-9-vuotiaita	7
10-12-vuotiaita	5
13-15-vuotiaita	3
16-19-vuotiaita	0
Aikuisia	0

Keskiarvo
2,63

8. Minkä tasoisia tunteja pääsääntöisesti käytät

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 17

	n
* (alkeet)	10
** (keskitaso)	6
*** (edistyneet)	1

Keskiarvo
1,47

9. Koetko, että oppaasta löytyy ryhmällesi oikeaa taitotasoa olevat harjoitteet ja koreografiat

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri miellä	0	2	2	5	3	Täysin samaa mieltä	12	3,75
Yhteensä	0	2	2	5	3		12	3,75

10. Minkä tasoisia tunteja toivoisit tulevaisuudessa Dance 4 Fun -oppaaseen

Vastaajien määrä: 12

	n
Helpompia	4
Vaativampia	3
Nykyisen oppaan tasot olivat omalle ryhmälleni sopivat	5

Keskiarvo
2,08

11. Minkä mittaisia Dance 4 Fun tunteja ohjaat

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 13

	n
30 min	0
45 min	1
60 min	11
75 min	0
90 min	1
120 min	0
Pidempää kuin 120 min	0

Keskiarvo
3,08

12. Kuinka monta kertaa sama ryhmä harjoittelee viikossa

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 12

	n
Kerran viikossa	12
Kaksi kertaa viikossa	0
Kolme kertaa viikossa	0
Useammin kuin kolme kertaa viikossa	0

Keskiarvo
1

13. Dance 4 Fun -tuntirunko on toimiva

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	3	6	3	Täysin samaa mieltä	12	4
Yhteensä	0	0	3	6	3		12	4

14. Käytätkö Dance 4 Fun –tuntirunkoa

Vastaajien määrä: 12

	n
Käytän aina sellaisenaan	0
Käytän pääsääntöisesti sellaisenaan	0
Käytän pohjana tunneille, mutta sovelian osittain itse	3
Käytän pohjana tunneille, mutta sovelian paljon itse	9
En käytä lainkaan Dance 4 Fun tuntirunkoa	0

Keskiarvo
3,75

15. Mitä kohtia tuntirungosta käytät aina tunneillasi

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 32

	n	Prosentti
Vartalon herättely ja lämmittely	8	66,67%
Taitoharjoittelu	3	25%
Koreografia	9	75%
Ominaisuusharjoittelu	1	8,33%
Luova liike	4	33,33%
Loppuverryttely, -venyttely ja -rentoutus	7	58,33%

Keskiarvo
3,34

16. Jos et käytä aina runkoa sellaisenaan, minkä kohdan/kohdat jätät usein pois

Vastaajien määrä: 7 , valittujen vastausten lukumäärä: 11

	n
Vartalon herättely ja lämmittely	0
Taitoharjoittelu	4
Koreografia	0
Ominaisuusharjoittelu	2
Luova liike	4
Loppuverryttely, -venyttely ja -rentoutus	1

Keskiarvo
3,82

17. Dance 4 Fun –ohjaajan opas on selkeä

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	1	3	6	2	Täysin samaa mieltä	12	3,75
Yhteensä	0	1	3	6	2		12	3,75

18. Ohjaajan oppaan teoriaosuudessa on huomioitu seuraohjaajan jo tietämät asiat (liiton pohjakoulutus) ja keskitytty Dance 4 Fun ohjaajalle tärkeisiin tietoihin

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	4	7	1	Täysin samaa mieltä	12	3,75
Yhteensä	0	0	4	7	1		12	3,75

19. Eri tanssityylit sekä ilmaisuharjoitteet tukevat tuntien monipuolisuutta?

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	3	5	4	Täysin samaa mieltä	12	4,08
Yhteensä	0	0	3	5	4		12	4,08

20. Ohjaajan oppaan vuosikello on auttanut rytmittämään kauden suunnittelua ja organisointia

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	1	2	4	4	1	Täysin samaa mieltä	12	3,17
Yhteensä	1	2	4	4	1		12	3,17

21. Vuosikello kannustaa arvioimaan ja kehittämään omaa ohjaajantyötään

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	1	2	3	5	1	Täysin samaa mieltä	12	3,25
Yhteensä	1	2	3	5	1		12	3,25

22. Ohjaajan oppaasta löytyy hyödyllisiä vinkkejä ja esimerkkejä tavoitteiden asettamiseen sekä kausisuunnitelman ja teemalistan tekoon

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	2	4	3	3	Täysin samaa mieltä	12	3,58
Yhteensä	0	2	4	3	3		12	3,58

23. Ohjaajan oppaasta löytyy hyödyllisiä vinkkejä ja esimerkkejä tuntisuunnitelmien tekoon

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	2	2	4	4	Täysin samaa mieltä	12	3,83
Yhteensä	0	2	2	4	4		12	3,83

24. Ohjaajan oppaaseen kootut musiikkiehdotukset ovat hyödyllisiä

Vastaajien määrä: 12

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	4	5	3	Täysin samaa mieltä	12	3,92
Yhteensä	0	0	4	5	3		12	3,92

25. Miten opas on toiminut mielestäsi omilla Dance 4 Fun tunneillasi

Vastaajien määrä: 12

	n
Heikosti	0
Tyydyttävästi	3
Hyvin	5
Käyttävästi	2
Erihymäisesti	2

Keskiarvo
3,25

26. Dance 4 Fun -ohjaajan oppaan hyvät puolet sekä kehittämissideat ja tulevaisuuden toiveet

Vastaajien määrä: 12

Vastaukset
Musiikkivinkit lopussa ovat iso plussa! Hyvät luova liike osuudet.
On tosi monipuolinen, mutta ohjeet mm. koreografioihin on tosi epäselvät.
--
Opas on näin hyvä ja hyödyllinen, kun vain osaa soveltaa sen omalle ryhmälle sopivaksi.
-
-Sanallisten osioiden yksinkertaistaminen +Kuitenkin selkeät koreografiat ++Hyvät kappaleet
Heippa! Olen liikunnanopettaja sekä valmentaja ja ohjaaja Olarin voimistelijoissa. En ole vetänyt yhtäkään tuntia oppaasta, mutta otanut paljon vaikutteita voimistelun harrastetuille ja koulun liikuntaan. Toivoisin, että itse koreografia olisi vielä videona, jotta varmasti ymmärtää koreon. Myös tämä helpottaa mahdollista kielimuuria muiden lajien harrastajille. Eli samaa liikettä kutsutaan eri nimellä esim voimistelu ja tanssipiireissä tai eri puolella Suomea. Hyvää työtä kuitenkin!
Koreografiat on hyviä, mutta selkeyttä tarvisi vieläkin lisää. Koulutuksen jälkeen ei meinaan millään muistaa mitä on tehty.
Koreografiat hyviä, mutta joistain liikkeistä voisi kertoa tarkemmin tai lisätä havainnollistavia kuvia.
Ohjaajan oppaassa on hyviä leikkejä jotka soveltuu tunneille, mutta koreografoiden ohjeet ovat välillä hankalia ymmärtää.
Dance 4 Fun-ohjaajan opas toimii todella hyvin pohjana tunneille, joita voi sitten soveltaa oman ryhmänsä taidon ja tarpeiden mukaan. Kehittämissideana voisi olla koreografia selitysten vähän selkeyttäminen.
opas on monipuolinen ja siitä löytyy kaikille jotain mitä voi viedä omille tanssisaaleille



VOIMISTELU
NRO 1/2018

JULKAISIJA
Suomen Voimisteluliitto
Hämeentie 105 A
00550 Helsinki

PÄÄTOIMITTAJA
Sanna Yli-Patola

Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
10. vuosikerta
ISSN-L 1798-6044
ISSN 1798-6044

Voimistelu-lehteen liittyvä palaute ja
juttuideat: media@voimistelu.fi

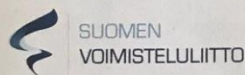
JAKELU
Luottamushenkilöt, kunniajäsenet,
jäsenseurat, jäsenseurojen ohjaajat
ja valmentajat, kauden lisenssiurheilijat,
yhteistyökumppanit, sidosryhmät
sekä tilaajat.

KANSI
Marja Räisänen ja Annukka Tuomisen
(os. Almeroksa) vauva Taika Tuominen.
Kuva: Sini-Marja Niska

ULKOASU
MiiJART Oy, Miija Viljamaa

PAINOPAikka

punamusta



Voimistelu liikuttaa!
voimistelu.fi



#VOIMISTELU

ARTIKKELEIDEN LISÄMATERIAALIA:
VOIMISTELU.FI/VOIMISTELULEHTI

VOIMISTELU-LEHTI
TARJOAA VOIMISTELUN
YSTÄVILLE ELÄMYKSIÄ,
ILOA JA YHDESSÄOLOA.

PÄÄKIRJOITUS

VOIMISTELU VOI HYVIN, KUN SEURAT VOIVAT HYVIN

Voimistelussa meillä on suuri vahvuus. Laaja, innostunut kenttä vie suomalaista voimistelua eteenpäin.

Liiiton tehtävänä on tukea seuroja. Tämän vuoden yksi tärkeimmistä asioista on nostaa seuratyö keskiöön. Haluamme konseptoida lisää palveluita jäsenseuroille ja helpottaa vapaaehtoisten arkea jo tuttujen ohjaaja- ja valmentajakoulutuksien lisäksi.

Tärkeää on myös seurajohdon kanssa työstettävä laatuseuraprosessi. Suomen Voimisteluliiton tavoitteena on 125 laatuseurasertifioitua jäsenseuraa. Sertifikaatti kertoo, että seurassa tehdään laadukasta ohjaus- ja valmennustyötä ja seuraa johdetaan hyvin. Laatuseura on vetovoimainen, sen tunneille hakeudutaan ja sen jäseneksi halutaan liittyä. Nykyisin laatuseuroja on 90.

Luottamustehtävät eri yhtiöiden hallituksissa ja järjestöpuolella ovat kehittäneet hyvän hallinnon omaksi vahvuudekseen. Näitä oppeja haluan päästä jakamaan Voimisteluliitolle ja seuroille, ja kehittämään siten entistä läpinäkyvämpää ja selkeämpää johtamista suomalaisessa voimistelussa. Yhdessä, seurojen kanssa.

Alati muuttuva toimintaympäristö haastaa myös meidät. On tärkeää pystyä vastamaan yhä tiukentuvaan kilpailuun kaupallisten salien ja lasten liikuntaseikkailupisteiden kanssa. Voimistelu-seurojemme vahvuudet ja kuntalaisten odotukset paikallisista liikuntapalveluista vaihtelevat kunnan koon ja sijainnin mukaan. Uudet tuotelanseurukset kuten Freegym, Rope Skipping, lavis, tanssi ja tanssillinen voimistelu ovat onnistuneita esimerkkejä voimistelun uudistumisesta.

Voimistelun Suomi Gymnaestrada on ikimuistettava yhteisöllinen tapahtuma ja voimistelun suuri voimannäytös Turussa kesäkuussa. Odotamme tapahtumaan 10 000 voimistelijaa ja täysiä katsomoita. Suomi Gymnaestrada on myös merkittävä mahdollisuus saada suuri yleisö kiinnostumaan voimistelusta joko katsojana tai omana harrastuksena.

– Meillä voimisteluväellä on menestyksen avaimet kädessä. Uusi vuosi tuo uudet mahdollisuudet, ja kuten Syke 100 -suurtapahtuman tunnusbiisissä aikoinaan laulettiin: Tie on auki tähtiin asti.

Kaisa Vikkula
Voimisteluliiton puheenjohtaja



KUVA: JOUKO KESKI-SÄNTTI

KOONNUT: SANNA YLI-PATOLA
KUVAT: VOIMISTELULIITTO, SINI-MARJA NISKA JA MILLA VAHTILA



OHJAAJAKLUBIN AIKUISTEN OSIO UUDISTUI

Ohjaajaklubi on Voimisteluliiton jäsen-seuroilleen tarjoama työkalu, josta löytyy vinkkejä ja ideoita tuntien pitäjille. Ohjaajaklubin aikuisten osio uudistui alkuvuodesta 2018, ja nyt sieltä löytyy materiaalia myös seuratoimijoille: ohjeita tuntivalikoiman suunnitteluun, hinnoitteluun, kohderyhmän valintaan, markkinointimateriaalia ja kuvapankki.

Käy tsekkaamassa uudistuneet sivut osoitteessa klubi.voimistelu.fi



UUTUUS DANCE 4 FUN

Dance 4 Fun on uusi, lapsille ja nuorille suunnattu monipuolinen tanssiharrastus. Se sopii kaikille ikään, sukupuoleen, taustaan tai tanssikokemukseen katsomatta - sisällä saleissa ja ulkona auringossa, yksin ja yhdessä.



ETSIMME KAUPUNKIKUMPPANIA V. 2022 SUURTAPAHTUMALLE

Järjestämme voimistelun suur tapahtuman, Suomi Gymnaestradan joka neljäs vuosi. Olisiko seuraava suur tapahtuma juuri sinun paikkakunnallasi vuonna 2022?



KOKOUSTETAAN!

KEVÄTKOKOUS
LAUANTAINA 24.3.2018
KLO 15.00
TAMPEREELLA.

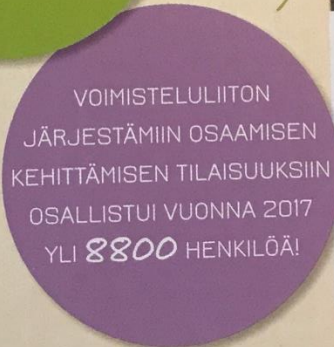


TAIVUTKO SILTAAN?

Olethan löytänyt voimistelun digitaalustan Sillan?

Sillasta löydät aikaisemmin VoimisteluWikissä olleet materiaalit ja paljon muuta, niin omaan harjoitteluusi kuin myös ohjaus- ja valmennustehtäviin avuksi.

Silta tarjoaa ideoita ja ohjeita voimistelun maailmaan.



VOIMISTELULIITON
JÄRJESTÄMIIN OSAAMISEN
KEHITTÄMISEN TILAISUUKSIIN
OSALLISTUI VUONNA 2017
YLI 8800 HENKILÖÄ!



POISNUKKUNEITA

Voimisteluliiton kunniajäsenet liikuntaneuvos, liikunnanohjaaja **Pirkko Lilja** kuoli pitkän sairauden uuvuttamana 6.12.2017 Kauhajoella ja toiminnanjohtaja **Anna (Anu) Kinnunen** nukkui pois 17.10.2017 Helsingissä.

Lue kunniajäsenien nekrologit: voimistelu.fi/Voimistelulehti

10 VUOTTA, EIKÄ SUOTTA!

Voimistelu-lehti täyttää tänä vuonna 10 vuotta. Sen kunniaksi teemme lehdessä julkaistujen artikkeleiden rinnalle nettimateriaaleja ja videoita, sekä julkaisemme vanhoja juttuja Voimistelu-lehden kymmenvuotiselta taipaleelta.

HUOM. AIHEESTA LISÄÄ KOTISIVUILLAMME:
VOIMISTELU.FI/VOIMISTELULEHTI

DANCE 4 FUN

NUORTEN KOULUTUSMAHDOLLISUDET TANSSIN PARISSA

TEKSTI NEA VALLIN, TEEMU LEHMÄSTÖ
KUVAT LIU NISSILÄ, MILLA VAHTILA

Komedia – Mäntsälän Voimistelijat

Uusi tanssikonsepti
Dance 4 Fun tuo voimisteluseurojen ohjaajille ideoita ja lisäosaamista tanssin saralle. Konseptin rikkaus syntyy eri tanssityylejä yhdistelemällä ja nimensä mukaisesti tunnilla on tarkoitus tanssia hauskaa pitään. Mäntsälän Voimistelijoiden tanssijat Ella Reima ja Kaija Pietarinen kävivät Dance 4 Fun koulutuksen ensimmäisten joukossa.

28 VOIMISTELU 3/2018

Suomen Voimistelun lasten ja nuorten voimistelun kehittäjä **Satu Akerlund** kausi tammikuussa 2017 tanssin kehittämisyhtymän koalle ensimmäistä kertaa hoitamisessa oli, mitä tanssi tällä hetkellä on Voimistelussa ja miten sitä pitäisi kehittää. Päällimmäisiksi nousivat tanssiohjainten ja tuomareiden koulutuksen liittyvät kehittämishätkökset, mutta erityisesti myös suuntautuneiden matkorkoulutuksessa liikunnanohjaajaksi opiskeleva **Nea Vallin** sai tähän liittyvän toimeksianton lasten ja nuorten voimistelun päälliköitä **Martana Tahvalata** ideana oli kehittää FreeGymille sarjatuote, joka suunnattaisiin tanssiin.

Vallin halu kehittää tanssia sekä suunnautuneen opinnoissaan liikuntapäiväläiden tuottamiseen ja tapahtumajärjestämiseen ovat antaneet virtaa tanssivetoisten kehittämiseen. Kaikella 2017-2018 Vallin aloitti opinnyhtymän uuden tanssikonseptin, Dance 4 Fun, kehittämisen. Tarkoituksena on ollut luoda tanssikonsepti, joka on suunnattu voimisteluun, palvelevaksi.

- Dance 4 Fun on monipuolinen tanssitarjonta, jossa liikkeet maustetaan eri tanssityylein. Tunnilla tanssi yhdistää huoruden, motorikan ja fyysisen ominaisuuksien harjoittelun. Dance 4 Fun sopii kaikille nuoreen tai tanssikokemusta ei ole.

IDEANA OLI KEHITTÄÄ FREEGYMILLE SISÄRUIOTE, JOKA SUUNNATTAISIN TANSSIIN.

TANSSEJA TYTYVÄISÄ
KONSEPTTI
Mäntsälän Voimistelijoiden Saneliittijoukkueen tanssijat Ella Reima ja Kaija Pietarinen kävivät Dance 4 Fun koulutuksen Helsingissä ja olivat tytyväisiä konseptiin.

TANSSEJA TYTYVÄISÄ
KONSEPTTI
Mäntsälän Voimistelijoiden Saneliittijoukkueen tanssijat Ella Reima ja Kaija Pietarinen kävivät Dance 4 Fun koulutuksen Helsingissä ja olivat tytyväisiä konseptiin.

tuoksesta sai erilaisia tunninnalle, valmiita koreografioita ja hyviä ideoita, mitä käyttää palautusta tanssittaviksi voi rakentua. Tanssikoulutuksesta tukeksi itsevarmuutta ja olo. Nista voi mielestäni siirtää heidän toimivan koulutuskonseptin suoraan omalle tunnille.

Tanssijat kokoverat tärkeiksi koulutusta haastaa muut tanssikonseptit ja haluavat tulerisuudessa lisää tanssiohjainta suunnattuja koulutuksia. Dance 4 Fun -konseptin rikkaus syntyy eri tanssityylejä yhdistelmällä.

- On hyvä huomata, miten eri tanssityylien kautta on löytänyt oman tyylin, jota ei välttämättä olisi voinut löytää tanssitaiteilijoiden kanssa. Samalla tanssittamalla myös kasvaa. Monen tanssityylin yhdistely voi tuottaa tunnia haastavalla, mutta se tuo mahdollisuutta, intoa ja vaihtelua. Itseille yhdistely onnistuu treeneissä on tuottanut motivaatiota jatkua, kun ei ole ensisistä ja samana, kerrotaan Ella ja Kaija.

Dance 4 Fun -tanssikonseptin pilotoinnista lähtien Vallin on ollut mukana kehittämässä tanssille omaa arviointiketta Sara-Jaakko ja suuntautuneissa tuomari- ja ohjaajien koulutuksissa. Tanssin arviointi- ja ohjaajien koulutuksissa on ollut mukana koulutuksessa tanssivetoisista tanssiohjaajista. Tanssivetoisista tanssiohjaajista. Tanssivetoisista tanssiohjaajista.

Muutama kisaan Cupissa Mäntsälässä. Tanssivetoisista tanssiohjaajista. Tanssivetoisista tanssiohjaajista. Tanssivetoisista tanssiohjaajista.

Koulutuksen avulla voimisteluseurojen lasten voiminnan laatu ja ohjainten osuus lisääntyy. Mäntsälän Voimistelijoiden Saneliittijoukkueen tanssijat Ella Reima ja Kaija Pietarinen kävivät Dance 4 Fun koulutuksen Helsingissä ja olivat tytyväisiä konseptiin.

SEURAAVAT DANCE 4 FUN KOULUTUKSET ON:

- la 22.9 Kokkola
- su 30.9 Helsinki Conventionissa
- la 6.10 Turku
- la 13.10 Oulu Conventionissa

Lisätietoja liitoista Satu Akerlundilla.

-koreografian Suomi Gymnastidatan. Koreografian avulla pyritään myös tuomaan tanssia paremmin esille somen sisällyttämiseksi ja samalla saamaan tanssi näkyvämmäksi yleisön harrastusvaihtoehtona, jossa pystyy kehittämään tanssiohjaajaksi, arviointi tai koreografiksi. Tanssin koreografia valittiin yhdeksi laivalaan kesällä 2019. Tanssi siis kehittyi ketterästi Voimisteluliitossa ja on laajalla mukavassa nostossa. ■



Hertta Hiltunen
Kokkolan Voimistelijat
Mäntsälän Voimistelijat



Saneliittijoukkue
Mäntsälän Voimistelijat



Riikka Kuusipuu ja Nea Vallin
fiidontyövälistään kehittämiskoreografi



Dance 4 Fun koulutus on tukeksista saati erilaisia tunninnalle, valmiita koreografioita ja hyviä ideoita, mitä käyttää palautusta tanssittaviksi voi rakentua. Tanssikoulutuksesta tukeksi itsevarmuutta ja olo. Nista voi mielestäni siirtää heidän toimivan koulutuskonseptin suoraan omalle tunnille.

Tervetuloa Dance 4 Fun -koulutukseen (I-taso 6h) !

Aika La 22.9.2018 klo 10 – 15.

Paikka Koivuhaan koulu, Mäntynäädänkatu 6, 67800 Kokkola

Tavoite, sisältö ja kohderyhmä

Dance4Fun on uusi monipuolinen tanssiharrastus, jossa liikkeet maustetaan eri tanssityylein. Tunneilla tanssi yhdistää luovuuden, motoriikan ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun. Dance4Fun -koulutus tarjoaa valmiita tuntimalleja, mutta jättää tilaa ohjaajan luovuudelle ja ryhmän huomioimiselle, joten jokainen ohjaaja, seura ja ryhmä voivat tehdä tunneista omanlaisia. Dance4Fun -sopii kaikille lapsille ja nuorille ikään, sukupuoleen, taustaan tai tanssikokemukseen katsomatta - sisällä saleissa ja ulkona auringossa, yksin ja yhdessä.

Koulutus on suunnattu kaikille lasten ja nuorten ryhmien ohjaajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen. Myös aiemmin suoritettut Jumppakoulu-koulutukset takaavat hyvät perusteet koulutukselle.

Kouluttaja Nea Vallin

Hinta

Koulutuksen hinta on Voimisteluliiton jäseneuroille 95 €/hlö, ei jäsenille 114€/hlö
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin. Lasku tulee suorittaa eräpäivään mennessä. Lasku lähetetään annettuun laskutusosoitteeseen.

Materiaali Koulutusmateriaali on sähköinen. Saat myöhemmin sähköpostiisi linkin, josta voit ladata materiaalin itsellesi. Ota materiaalit mukaan koulutukseen joko sähköisenä tai tulosta se itsellesi.

Todistus Todistuksen saaminen edellyttää koko ohjelmaan osallistumista. Koulutuksen käytyäsi voit tulostaa todistuksen Hoika-koulutusrekisteristä, kohdasta "henkilötiedot" ja "koulutushistoria".

Varusteet Ota mukaasi sisäliikuntavarusteet, muistiinpanovälineet sekä juomapullo. Koulutuksen hinta ei sisällä ruokailua, joten mukaan kannattaa varata evästä.

Peruutusehdot

Osallistuminen koulutukseen tai muuhun tapahtumaan on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeistään 14 vuorokautta ennen koulutuksen alkua. Peruutus tulee aina tehdä kirjallisesti koulutuksen kohdalla mainitulle Voimisteluliiton toimihenkilölle. Mikäli peruutus tehdään myöhemmin kuin 14 vuorokautta ennen tapahtuman alkua, veloitetaan koko osallistumismaksu. Estyneen henkilön tilalle on mahdollista vaihtaa toinen osallistuja veloituksetta. Sairastapauksissa palautamme osallistumismaksun lääkärintodistusta vastaan vähennettynä 15 euron toimistokuluilla.

Mikäli Voimisteluliitto joutuu perumaan tilaisuuden vähäisen osallistujamäärän tai kouluttajan sairastumisen vuoksi, hyvitetään osallistujalle koko osallistumismaksu.

Antoisaa kolutusta!

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Tiina Saulila, aluepäällikkö

tiina.saulila@voimistelu.fi, puh. 040 828 2308