

Maija Räisänen

Sambaa Kajaaniin — Sambatuotteiden suunnittelu ja toteutus Kajaani Dancelle



Restonomi
Matkailun koulutus
Syksy 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä(t): Räsänen Maija

Työn nimi: Samba Kajaaniin — Sambatuotteiden suunnittelu ja toteutus Kajaani Dancelle

Tutkintonimike: Restonomi (AMK), Matkailu- ja ravitsemisalalan ammattikorkeakoulututkinto

Asiasanat: samba, tuotekehitys, tuotteistaminen, ohjaaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kaksi sambatuotetta toimeksiantajalle Kajaani Dancelle, toisen Kajaani Tanssii tapahtumaan, ja toisen kesäkaudelle 2019, sekä käyttöoppaat niiden hyödyntämiseen. Kajaani Dance on kajaanilainen tanssikoulu, jonka tarjoamaan ohjelmistoon kuuluu muun muassa street, jazz, nykytanssi ja show, mutta ei brasilialaista karnevaalisambaa, joten sambatuotteiden tarkoituksena on tuoda sitä tanssikoulun ohjelmistoon ja samalla Kajaaniin ja sitä kautta levittää ”samban ilosanomaa”.

Sambatuotteita on kaksi: sambaworkshop Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuville tanssijoille, väliaikaviihteenä harjoitusten välissä, ja samban intensiivikurssi Kajaani Dancen oppilaille, muun ohjelmiston ollessa kesätauolla. Sambaworkshopin tarkoituksena on toimia tunnelman kohottajana Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuville tanssijoille. Sen tavoitteena on luoda hyvää fiilistä ja, että siihen osallistuville jäisi käteen jotain, kuten esimerkiksi sambakoreografia. Sambaworkshopin aiheena on tutustuminen brasilialaiseen karnevaalisambaan. Samban intensiivikurssin tarkoituksena on tarjota ohjattua toimintaa Kajaani Dancen aikuisille oppilaille kesälle 2019. Sen tavoitteena on, että osallistujat oppivat brasilialaisen karnevaalisamban alkeet ja perusteet, heidän esiintymistaitonsa parantuu ja he ymmärtävät mitä brasilialainen karnevaalisamba on. Sambatuotteiden käyttöoppaat on tarkoitettu Kajaani Dancen käyttöön, ja niiden avulla se voi tulevaisuudessa järjestää sambaworkshopia ja samban intensiivikurssia.

Sambatuotteiden suunnittelu ja toteutus eteni tuotekehityksenä Tuotekehitysprosessin konstruktivistisen mallin mukaan, jossa tuotekehitys etenee vaiheittain. Vaiheet olivat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe, viimeistely ja valmis tuotos. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa valittiin aihe ja toimeksiantaja, teoriataustaa etsittiin eri lähteistä ja sitä hyödynnettiin sambatuotteiden suunnittelussa. Suunnittelun lopputuloksena sambaworkshopille syntyi tuokiosuunnitelma ja samban intensiivikurssille jaksosuunnitelma sekä tuokiosuunnitelmat. Esivaiheessa järjestettiin sambaworkshopin testikerrat, joissa sen toimivuutta testattiin, ja saadun palautteen avulla kehitettiin. Työstämisen vaiheessa sambaworkshop toteutettiin, ja siitä saadun palautteen avulla työstettiin samban intensiivikurssia. Tarkistusvaiheessa toteutettiin samban intensiivikurssi, ja siitä saadun palautteen avulla se viimeistelyvaiheessa viimeisteltiin valmiiksi tuotteeksi, sisältäen käyttöoppaat. Viimeinen vaihe, valmis tuotos, sisältää valmiiden sambatuotteiden julkaisun ja käyttöoikeuksien antamisen Kajaani Dancelle.

Opinnäytetyön anti on sambatuotteet ja niiden käyttöoppaat ja niiden suunnittelun ja toteutuksen kuvaus raportissa. Sambatuotteiden avulla toimeksiantaja voi tulevaisuudessa järjestää sambaworshopeja ja samban intensiivikurssia, kunhan ohjaajana toimii samba jo aikaisemmin harrastanut ja ohjannut henkilö, eli sambista.

Abstract

Author(s): Räsänen Maija

Title of the Publication: Samba to Kajaani — Planning and executing samba products for Kajaani Dance

Degree Title: Bachelor of Hospitality Management, Restonomi (AMK)

Keywords: samba, product development, productization, instructing

The aim of this thesis was to plan and execute two samba products for Kajaani Dance. One for the Kajaani Tanssii event and one for summer 2019, with user guides to make use of them in the future. Kajaani Dance is a Dance school in Kajaani that offers different dance styles such as street, jazz, contemporary dance and show, but not Brazilian carnival samba. So, the purpose and goal of the samba products was to bring authentic Brazilian carnival samba to the repertory of Kajaani Dance and to Kajaani at the same time and by that spread the “joy of samba”.

There were two samba products: samba workshop for the Kajaani Tanssii event as a half-time show between rehearsals and a samba intensive course for the pupils of Kajaani Dance, when the repertory was in summer recess. The purpose of the samba workshop was to operate as a mood booster for the participant dancers of the Kajaani Tanssii event. Its goal was to create a good feeling among the participants and to teach them something they would remember afterwards, for example a samba choreography. The theme of the samba workshop was getting to know Brazilian carnival samba. The aim of the intensive course was to offer guided activities for the adult pupils of Kajaani Dance in the summer 2019. The goal was to teach the basics of Brazilian carnival samba, to improve the participants’ performance and enhance their understanding of Brazilian carnival samba. The user guides of the samba products are intended for the use of Kajaani Dance to organize samba workshops and samba intensive course in the future.

The planning and execution of the samba products proceeded as a product development process adapting the constructivist model of product development, where the product development advances step by step. The steps are the starting phase, the planning phase, the preliminary phase, work phase, adjustment phase, finishing phase and finished product. In the starting and planning phase the topic and principal were chosen, the theoretical background was researched using different sources and it was used to plan the samba products. As a result, a lesson plan for the samba workshop and a period plan with lesson plans for the samba intensive course were formed. To test the samba workshop, in the preliminary phase, test lessons were held to develop the samba workshop with the feedback received from them. The samba workshop was executed in the work phase and samba intensive course was developed using the feedback. The samba intensive course was executed in the adjustment phase and with the feedback it was finalized as a finished product including the user guides in the finishing phase. The last phase, finished product, includes publishing and granting Kajaani Dance access to the samba products.

The offering of this thesis are the samba products and the description of their planning and execution in this report. In the future the principal can organize samba workshops and intensive courses using the samba products, if the instructor is someone who has danced and instructed samba before, in other words a sambista.

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	2
1.2	Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli toiminnallisessa opinnäytetyössä.....	2
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	4
3	BRASILIALAINEN KARNEVAALISAMBA.....	5
3.1	Sambakarnevaalit.....	5
3.2	Suomisamba.....	7
3.3	Bateria ja sambasoittimet.....	7
3.4	Rytmitys ja musiikki.....	8
3.5	Samban elementit.....	8
3.6	Samba no pé -askel.....	9
4	SAMBATUOTTEIDEN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT.....	10
4.1	Kohderyhmä.....	10
4.2	Aikuisten motivaatiotekijät liikunnassa.....	11
4.3	Oppimisteoria ja -käsitys.....	12
4.4	Opetusmenetelmä ja -tyylit.....	12
4.5	Jaksosuunnitelma.....	14
4.6	Tuokiosuunnitelma.....	15
4.7	Alku- ja loppulämmittelyn sekä venyttelytyyppien määrittelyä.....	15
5	SAMBATUOTTEEN TOTEUTUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA.....	18
5.1	Ohjaaminen ja ohjaajan rooli.....	18
5.2	Taiteen ja luovuuden ohjaus.....	19
6	TUOTEKEHITYS.....	20
6.1	Tuotteistaminen.....	20
6.2	Tuotekehitysprosessi.....	21
7	SAMBATUOTTEIDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS KAJAANI DANCELLE.....	22
7.1	Aloitussvaihe.....	23

7.1.1	Brasilialaisen karnevaalisamban taustoja sambatuotteiden sisällön luomiseen	24
7.1.2	Sambatuotteiden tuotekehityksen aloittaminen	25
7.1.3	Sambatuotteiden kohderyhmän valinta	25
7.1.4	Osallistuvien aikuisten motivaatiotekijöiden selvittäminen	26
7.2	Suunnitteluvaihe	27
7.2.1	Sambakarnevaalit sambatuotteiden suunnittelun pohjana	28
7.2.2	Aikuisten motivaatiotekijät sambatuotteiden suunnittelussa	29
7.2.3	Sambaworkshopin suunnittelu	29
7.2.4	Samban intensiivikurssin suunnittelu	34
7.3	Esivaihe	36
7.4	Työstäminen	38
7.5	Tarkistusvaihe	41
7.6	Viimeistelyvaihe	42
7.7	Valmis tuotos	44
8	POHDINTA	45
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	46
8.2	Haasteita ja kehittämideoita	47
	Lähteet	49
	Liitteet	

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on kahden sambatuotteen suunnittelu ja toteutus toimeksiantajalleni Kajaani Dancelle, sambaworkshop ja samban intensiivikurssi. Kajaani Dance on kajaanilainen tanssikoulu, joka on toiminut jo vuodesta 1977. Sen toiminnassa painotetaan yhdessä tekemisen iloon, luovuuteen, kannustamiseen ja pitkäjänteisen, sekä elinikäisen tanssikasvatuksen vaalimiseen. Koulu tarjoaa laajan kattauksen tanssinopinto lapsille, nuorille ja aikuisille, ja näissä opinnoissa se korostaa laadukasta ja turvallista taiteenopetusta. Kajaani Dancen tarjoamiin lajeihin kuuluvat taaperotanssi, lastentanssi, poikien tanssi, street, jazz, nykytanssi, Äijien tanssi, show, DanceFit ja zumba. Se järjestää vuotuisen tanssitapahtuman Kajaani Tanssii tapahtuman, joka on ainutlaatuinen tanssijoiden, tanssintekijöiden ja katsojien kohtauspaikka. Se on tanssikatselmus, jossa koreografit voivat olla tanssin ammattilaisia, tanssin ammatillisessa koulutuksessa olevia, tanssikoulujen oppilaita ja tanssin harrastajia. Tapahtuman taiteellinen johtaja on Minna Palokangas. (Kajaani Dance 2019.)

Opinnäytetyöni prosessiin kuuluu sambaworkshopin suunnittelu ja toteutus Kajaani Tanssii tapahtumaan ja samban intensiivikurssin suunnittelu ja toteutus kesälle 2019, sekä käyttöoppaat Kajaani Dancelle niiden hyödyntämiseen tulevaisuudessa. Sambatuotteet suunnitellaan ja toteutetaan tuotekehitysprosessina hyödyntäen Kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia, jossa tuotekehitys etenee aloitusvaiheesta valmiiseen tuotteeseen (Hautala, Ojalehto & Saarinen 2012, 26–27). Niiden kahden yhdistelmästä muodostuu Tuotekehitysprosessin konstruktivistinen malli. Tuotekehitysprosessin ja sen lopputuloksen ammattimaisuuden ja toimivuuden varmistamiseksi käytän niiden suunnittelussa ja toteutuksessa teoriataustaa tuotekehityksestä, oppimisteorioista, opetustyyleistä, ohjaamisesta sekä liikunnallisen jakson ja tuokion sisältöjen suunnittelusta.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi brasilialaisen karnevaalisamban, sillä olen yli kymmenen vuoden ajan sitä harrastanut ja aina ollut kiinnostunut tanssista sekä liikunnasta ja hyvinvoinnista. Uskon, että samba on laji, jota voi harrastaa kuka vain, ja sen mukaansatempaavuuden, yhteisöllisyyden ja hauskuuden takia se voi parantaa ihmisten elämää niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Halusin opinnäytetyölläni rikkoa sambaan liittyviä olettamuksia ja hyödyntää omia kokemuksiani sambaajana, eli samban harrastajana, ja sambistana, eli sambaa kauan harrastaneena ja sitä ohjanneena. Sambavuosieni aikana olen huomannut, miten Suomessa otetaan mallia brasilialaisesta karnevaalisambasta ja erityisesti sambakarnevaaleista omia sambakulkueita suunniteltaessa ja toteutettaessa, ja siksi halusin perehtyä ja keskittyä nimenomaan brasilialaiseen karnevaalisambaan ja sambakarnevaaleihin.

Sambatuotteiden suunnittelu alkoi syksyllä 2018, kun yhteydenottoni toimeksiantajaani Kajaani Dance -tanssikouluun sai koulun rehtorissa kiinnostuksen kipinän sambaa ja minua kohtaan. Yhteistyömme lähti liikkeelle palaverin muodossa, jossa keskustelimme koulun tarpeista, ja sovimme tavoitteista, aikatauluista ja sambatuotteista. Päätimme, että voin käyttää sambatuotteiden toteutuksessa minulle tuttuja sambatermejä ja -oppeja, jotta voisin viedä eteenpäin oman kotikaupunkini Kokkolan sambakoulun ”perintöä” ja sovimme myös, että sambatuotteiden ohjauksesta voi vastata vain sambista.

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kaksi sambatuotetta toimeksiantajalleni Kajaani Dancelle ja näin vastata toimeksiantajan tarpeisiin. Työn tavoitteena on sambatuotteiden avulla tuoda brasilialaista karnevaalisambaa Kajaaniin. Sambaworkshop on sambatuokio, jonka tarkoituksena on toimia ”väliaikaviihteenä” Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuville tanssijoille. Sen tavoitteena on tuoda hyvää fiilistä siihen osallistujille ja tutustuttaa heidät brasilialaiseen karnevaalisambaan. Samban intensiivikurssi on Kajaani Dancella järjestettävä neljän sambatuokion mittainen kurssi koulun aikuisille oppilaille. Kurssin tarkoituksena on vastata koulun tarpeeseen kesätarjonnan puutteesta. Sen tavoitteena on antaa osallistujilleen alkeet ja perusteet brasilialaisesta karnevaalisambasta.

Opinnäytetyölläni tahdon ymmärtää matkailun koulutukseni työelämän tavoitteiden eli kompetenssien avulla muun muassa kansainvälisyyden ja erilaisten kulttuurien merkityksen palvelukulttuureille ja matkailualan kehitykselle. Haluan oppia suunnittelemaan, toteuttamaan ja tuotteistamaan hyvinvointia edistäviä elämyksellisiä palvelutuotteita, ja sitä kautta syventää omia liikunnanohjaustaitojani ja ymmärtää niiden vaikutuksen ohjaustilanteissa. Haluan kehittää tiedonhankutaitojani ja osata paremmin soveltaa hankkimaani tietoa käytännön työskentelyssä. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2019.)

1.2 Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli toiminnallisessa opinnäytetyössä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen työskentelyvaiheet etenevät kohti valmista tuotosta yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja erilaisissa kehittämisympäristöissä. Työskentelyvaiheet sisältävät siis keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä

palautteen antoa ja ottoa. Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistoimintana tarvitsee kehittämistä kuvaavia malleja, jotta työn eteneminen on järkevää ja perusteltua. Kehittämistoiminta etenee vaiheittain: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe sekä viimeisenä valmis tuotos. (Hautala ym. 2012, 26–27.)

Aloitusvaihe on aiheen valitsemista, toimeksiantajan hankkimista ja tämän tarpeiden kartoittamista sekä teoriataustan hankkimista varten. Sen aikana aihe tarkentuu, toimeksiantajan halut varmistuvat ja teoriataustaa ”ahmitaan” eri lähteistä. Aloitusvaiheessa kehittämistarve ja toimintaympäristö täsmenevät, ja niiden avulla kehittämistehtävä voidaan selkeästi rajata, ja käytännön työskentelyn vastualueet jakaa eri toimijoille. Seuraavassa vaiheessa alkaa tuotteiden suunnittelu, yhteistyö on jatkuvaa toimeksiantajan kanssa sekä teoriataustaa aletaan hyödyntää suunnittelussa. Suunnittelussa tulee näkyä kehittämistoiminnalle asetetut tavoitteet, tehtävät, toimintaympäristöt, vaiheet, sisällöt sekä toimijat eli avainhenkilöt. (Hautala ym. 2012, 27.)

Suunnitteluvaihetta seuraa esivaihe, työstämisen vaihe, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Niiden aikana tuotekehitysprosessin toiminnalliset osuudet testataan, kehitetään, tarkistetaan ja viimeistellään, eli varsinainen kehittämistoiminta ja sen toiminnallinen osuus tapahtuu. Esivaihe on toiminnallisista vaiheista lyhin, sillä se on suurimmalta osin suunnitelman esitestausta. Työstämisen vaihe taas on pisin ja vaativin, sillä siinä konkretisoituvat kaikki suunnitteluvaiheessa asetetut tavoitteet ja niiden toteutuminen. Työstämisessä ammatilliset edellytykset korostuvat, ja siksi tästä vaiheesta saatu palaute ovat edellytyksiä kehittämistoiminnan onnistumiselle ja ammatilliselle kehitykselle. (Hautala ym. 2012, 27–28.)

Tarkistusvaiheessa hyödynnetään suunnittelu- ja työstämisen vaiheen aikaansaamaa tuotosta, joka ikään kuin tarkistetaan tarkistusvaiheessa toteuttamalla se. Tuotoksen onnistumisen ja arvioinnin perusteella se joko palautetaan työstämisen vaiheeseen tai siirretään viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotos ja sen kehittämistoiminnan raportti. Viimeisessä vaiheessa, valmis tuotos, on kehittämistoiminnan tuloksena syntynyt konkreettinen tuote, joka julkaistaan käyttöön toimeksiantajalle. (Hautala ym. 2012, 28.)

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöistä käytännön toimintaa, jonka lopputuloksena on aina jokin valmis tuote sisältäen ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä, kuten esimerkiksi tapahtuma, opas tai markkinointisuunnitelma. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallinen osuus ja sen raportoiminen, ja että siinä on toimeksiantaja. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa lisää toiminnallisen opinnäytetyön uskottavuutta ja työn tekijän osaamista sekä työelämäyhteyksiä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen kuvataan projektina. Projekti on aina tietyn ajan mittainen prosessi, joka sisältää tavoitteita. Tavoitteiden avulla päästään haluttuun lopputulokseen. Onnistuminen edellyttää myös suunnittelua, organisointia, arviointia ja valvontaa. Työelämälähtöisessä projektissa kannattaa noudattaa kolmikantaperiaatetta, jonka mukaan opinnäytetyön koko suunnittelu ja toteutusvaiheessa olisi mukana olisivat työn tekijä, ohjaava opettaja sekä toimeksiantaja. (Vilka & Airaksinen 2003, 48–49.)

Yksi toiminnallisen opinnäytetyön toteutustavoista on tuotekohtainen toteutustapa, jonka lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuote eli produkti ja raportti. Produktin teksti-osuuksien on tärkeää olla kohderyhmää palvelevia ja ilmaisuasultaan tekstin sisältöä, vastaan-ottaja, tavoitteita ja viestintätilannetta palvelevia. Produktin tekstiosuuksissa tulee myös ottaa huomioon kohderyhmän ikä ja tietämys aiheesta. Kohderyhmää palvelevat tekstiosuudet produktissa sekä tuotteen käytettävyys, houkuttelevuus ja persoonallisuus varmistavat sen erottumisen muiden samankaltaisten tuotteiden joukosta. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–53.)

Produktin raporttia kirjoittaessa tulee muistaa tutkimusviestinnän piirteitä, jotta teksti säilyy uskottavana ja ammattimaisena. Näitä piirteitä ovat argumentointi, lähteiden käyttö sekä ala-kohtaisten käsitteiden ja termien käyttö. (Vilka & Airaksinen 2003, 121.)

3 BRASILIALAINEN KARNEVAALISAMBA

Brasilialainen karnevaalisamba on pääosin ilman paria tanssittava riolainen tanssityyli, joka on lähtöisin alun perin Afrikasta. 1500-luvulla portugalilaisten orjalaivojen Brasilian Bahian rannikolle kuljettamat guinealaiset orjat jatkoivat soittoperinteitään uskonnollisissa menoissaan, ja näistä perinteistä voi havaita samballe tunnusomaisia piirteitä; rytmisoittimien runsasta käyttöä ja polyrhythmiikkaa, eli eri rytmien soittamista samanaikaisesti. 1700-luvulla perustettujen ensimmäisten riolaisten teatterin ja oopperan ansiosta omaleimaisen brasilialaisen populaarimusiikin muodostuminen mahdollistui, ja näin alkoi syntyään brasilialaista sambamusiikkia sellaiseksi kuin se nykyään on. Rion musikit olivat hyvin avoimia kaikille eri riolaisen musiikin suuntauksille, ja he ottivat näistä vaikutteita oman sambamusiikkinsa kehitykseen. Kuitenkin suurin tekijä nykyisen brasilialaisen karnevaalisamban ja sen sambamusiikin, -rytmin, -tanssin ja koko sambakulttuurin kehityksessä on karnevaalijuhlintan kehittyminen Rio de Janeirossa. (Koskiala & Häyrinen, 1984, 9–15.)

3.1 Sambakarnevaalit

Vaikka Brasilian pääkaupunki onkin sisämaassa sijaitseva Brasília, on Rio de Janeiro samban pääkaupunki, sillä siellä järjestetään vuosittain Brasilian loisteliaimmat sambakarnevaalit. Kaikissa Brasilian kaupungeissa on karnevaalijuhlallisuuksia, ja eri kaupungeista tulee eri sambakouluja. Näistä tunnetuimpia ovat esimerkiksi GRES Estacao Primeira de Mangueira, Unidos da Tijuca ja GRES Unidos da Vila Isabel. Rion sambakarnevaalit järjestetään helmikuussa, ja ne avataan kolme päivää ennen laskiaista. Kuitenkin karnevaalitunnelma ja -humu alkaa jo kuukausia ennen karnevaaleja, heti uuden vuoden jälkeen. Tulevien karnevaalien sambasävelmät ja -laulut ovat jo kaikkien kuultavilla, ja niiden laulunsanoja ja soittotekniikoita opetellaan niin kotona, töissä kuin sambakouluillakin. Karnevaalien keskeiset tapahtumapaikat koristellaan karnevaalikasvoin ja -naamioin, värivaloin ja kukin. Itse paraatikadun, Avenida Rio Brancon, koristelu ja katsomoiden sekä tuomaritornien rakennus alkaa ja sitä ympäröivät kahvilat ja baarit vähitellen sulkevat ovensa karnevaalien ajaksi, sillä baristat ja muut lähtevät itsekkin sambaamaan. (Koskiala & Häyrinen, 1984, 146 – 148.)

Koko karnevaaliviikonlopun paraatikadun läpi kulkee yötä päivää isoja ja pieniä sambakouluja. Tapahtumaan on kaikilla vapaapääsy, ja se saakin riolaiset liikkeelle suuremmin joukoin kuin mikään muu tapahtuma, ja jopa rei futebol, kuningas jalkapallo, jää sambakarnevaalien varjoon. Samban riemu, loistokkaat asut, taitavat laulajat, soittajat ja tanssijat sekä trooppisen ilmaston kuumuus ja kosteus tuovat niin katsojat kuin osallistujat yhteen, ja kaikki ovat kuin suurta sambaperhettä. Viimeinen karnevaalipäivä on laskiaistiistai, ja silloin karnevaalikansa "bailaa" kuin karnevaaleja ei koskaan enää tulisi. (Koskiala & Häyrinen, 1984, 149 – 154.)

Sambakarnevaaleilla sambaajat osallistuvat sambakoulujensa kulkueisiin eri rooleissa. Eri roolit tarkoittavat kulkueen eri osia, aloja. Eri aloilla on erilaiset tarkoitukset, puvut, tanssityylit ja ne kaikki kuvastavat eri asioita, kertoen eri tarinaa. Kaikki alat keskenään kertovat/kuvittavat kulkueen tarinan eli aiheen, enredon. Enredossa on juoni ja se kerrotaan karnevaalituomareille ennen varsinaista paraatia. Joka vuosi kulkueella on uusi aihe/teema, ja siihen kirjoitetaan käsikirjoitus ja oma biisi, sambaenredo, sisältäen joka vuosi uuden sävelmän ja sanoituksen. Aloja, joita tuomaroidaan, ovat esimerkiksi:

- Comissão De Frente; ylväästi esiintyvä kulkueen tanssijoiden etujoukko, jonka tarkoitus on tervehtiä yleisöä ja tuomareita sekä edustaa sambakoulun kunniaa
- Mestre-sala ja Porta-Bandeira; lippupari, mies ja nainen, joka kannattelee vyötäisillään sambakoulun lippua, ovat kulkueen tärkein pari, sillä he esittelevät ja suojelevat sambakoulun lippua ja tervehtivät tärkeitä henkilöitä
- Alegorias; lavastevainut tarkoituksenaan olla enredon visuaalisen esittämisen apukeinoja, ja jotka liikkuvat moottoroidusti tai työntövoimalla, ja joiden "kyydissä" tanssijat sambaavat
- Ala das Passistas; sambakoulun taitavimmat soolotanssijat, jotka esiintyvät bikiniasussa ja joiden tarkoituksena on näyttää sambakoulun tanssillinen ja rytmillinen osaamisen baterian vierellä tanssien
- Ala da Bateria; orkesteri eli rumpuryhmä ja laulajat, huolehtivat kulkueen musiikista
- Ala das Baianas; isopukuiset "sambakoulun äidit", jotka olemuksellaan ja suureisillä sambaliikkeillään ja -pyörähdyksillään luovat turvallisuuden tuntua sambakoululle ja kulkueeseen sekä edustavat sambakoulun historiaa. (Koskiala & Häyrinen, 1984, 115–116.)

3.2 Suomisamba

Suomessa brasilialaista karnevaalisambaa kutsutaan nimellä suomisamba, joka tarkoittaa suomalaista sambaa ja sen tanssijoita, ja heidän yhteistyötään sambakoulusta ja asuin paikkakunnasta riippumatta. Suomen Sambakoulujen Liitto (SSKL) on yhdistys, joka huolehtii tämän suomalaisen sambaharrastuksen kasvun edistämisestä ja jonka tarkoituksena on yhdistää Suomen sambakoulujen voimat. SSKL on perustettu vuonna 1990 ja se järjestää vuotuisen brasilialaisen katukarnevaalin ja samban suomenmestaruuskilpailun Helsingissä kesäkuussa nimeltään Helsinki Samba Carnaval. Kaikki suomalaiset sambakoulut kulkevat omina kulkueinaan esiintyen, aloittanen Seenaatintorilta ja lopettaen Aleksanterinkadulle. Karnevaalien lisäksi yhdistys järjestää koulutus- ja kurssitoimintaa sekä yhteisiä karnevaalimatkoja ulkomaille suomisamban edistämiseksi. (SSKL, 2019.)

Suomessa on tällä hetkellä seitsemän virallista sambakoulua, jotka kuuluvat Suomen Sambakoulujen Liittoon. Koulut ovat Samba el Gambo Kokkolasta, Império do Papagaio Helsingistä, Samba Carioca Turusta, Força Natural usealla paikkakunnalla, Samba Maracanã Lahdesta, Samba Tropical Seinäjoelta sekä União da Roseira Tampareelta. (SSKL, 2019.)

3.3 Bateria ja sambasoittimet

Ala da Bateria on sambakoulun sydän. Sana bateria tarkoittaa rumpuryhmää, mutta sambakoulussa se on koko orkesteri, jota johtaa baterianjohtaja. Bateria muodostuu erilaisista suuremmista ja pienemmistä rummuista, couros persados eli raskaat nahat, sekä ”pikkuasioista”, miudezas, joita ovat kaikki muut sambasoittimet kuten cavaquinho-kitara ja rocar-helistin. Baterian sekä samban sydän on suurin ja matalasointisin rumpu, surdo. Sen tehtävä on vastata sambarytmistä. Samban kaksijakoisen rytmin ensimmäinen perusisku on vaimennettu, ja toisen iskun annetaan soita pitkään, eli hengittää. Surdon antamia iskuja ja rytmejä koko bateria ja tanssijat noudattavat. (Koskiala & Häyrinen, 1984, 92.) Muita eri sambasoittimia ovat esimerkiksi erisointiset rummut caixa, repinique, esterinha, tamborim, cuica, triangellyyppiset kellot agogo ja frigideira, marakasin tyylliset ganzá ja chocalho sekä pilli apito. (Koskiala & Häyrinen, 1984, 93–96.)

3.4 Rytmitys ja musiikki

Brasilialainen karnevaalisamba on polyrytmisen tanssi, jossa tanssiessa ilmennetään taustalla soivaa musiikkia. Musiikkiin rytmin luo bateria, jossa useampi soitin soittaa kerrallaan eri rytmi-kuviota, ja on yleistä, etteivät kaikki soittimet aina soitaakaan yhtä aikaa, vaan osa välillä hiljenee ja antaa tilaa muille soittimille. Sambarytmin ensimmäinen isku, niin sanottu ”ykkönen”, lähtee yleensä surdon ensimmäisestä iskusta, jota edeltää tahtiraja, ja jolloin rytmikuviot tai kokonaisuus rytmejä toistuvat eli alkavat alusta. Samban rytmitys on svengaava, ja sen bouncea voi verrata pyörivään kananmunaan: munan kaatuessa tahti on nopeampaa, mutta sen taas noustessa vauhti hidastuu. (Sambitious 2019.)

Vaikka brasilialaista karnevaalisambaa tanssitaankin kulkueessa sambakarnevaaleilla yleensä nopeimpaan karnevaalitempoon, on sambamusiikkeja paljon erilaisia, ja ne ovat ottaneet vaikutteita erilaisista brasilialaisista musiikkityyleistä. Niitä ovat esimerkiksi puolitempoon soiva pagode, svengaava samba-reggae, ilman melodiaa soiva batucada, hidas ja lyyrinen Bossa nova, kansamusiikkisikin kutsuttu capoeira, Afro-Brasilialainen esittävä maracatu, puolitempoon soivat uusimmat populaarimusiikin tyyli *Música Popular Brasileira* ja raskastempoinen axé sekä samban paritanssiin kuuluva forró. (Riku Hongell, sähköposti 9.1.2019.)

3.5 Samban elementit

Samban elementtejä on neljä; tuli, vesi, maa ja ilma. Elementit kuvaavat neljää erilaista soitto- ja tanssityyliä, joissa tanssilla ja soitolla ilmehditään kutakin elementtiä. Tuli on nopeatempoista, sähkökkää ja iskevää, ja sen tunnussoittimia ovat caixa, repinique ja tamborim. Sambaliikkeistä sille tunnusomaisia ovat nopeat lantioiskut sekä terävä samba no pé. Vesi on nimensä mukaan aalto- maista liikettä, kuin vedessä liikkumista, ja siihen sopivia sambaliikkeitä ovat lantiokasi ja sulavat jatkuvat käsiliikkeet chocalhon (rocar) tahtiin. Maa-elementti on sopusoinnussa luonnon kanssa, ja se on rauhallista ja painavaa liikehdintää, jossa painopiste on alhaalla, liikkeet suuntautuvat alaspäin ja itsensä ”maadoitetaan” tanssialustaan erilaisten surdorumpujen soidessa. Siihen kuuluvia sambaliikkeitä ovat isot ja hitaat lantion alas pyöritykset sekä rauhalliset pyörähdykset. Ilma on hypähtelevää ja kevyttä liikettä, johon kuuluvat hyppyt, ilmavat korkeat käsiliikkeet sekä kevyet painonsiirrot apiton, agogon ja cuican tahtiin. (Riku Hongell, sähköposti 9.1.2019.)

3.6 Samba no pé -askel

Samba no pé -askel on samban perusaskel. Se on tärkeimpiä liikkeitä brasilialaisessa karnevaalisambassa, ja sen ympärille muodostuvat kaikki muut liikkeet, sillä se on samban perusta. Se on kolmen askeleen sarja, jossa tahdin ensimmäisellä iskulla astutaan aina eteenpäin. Askeleet astutaan järjestyksessä taakse, eteen, keskelle, jolloin samba-askel ikään kuin varastaa edellisen tahdin viimeiseltä iskulta alkaakseen. Askeleessa oikea jalka astuu edellisen tahdin viimeisellä iskulla (4) taakse, jolloin alkavan tahdin ensimmäinen isku (1) on vasen jalka eteen, toinen isku (2) oikea jalka keskelle, kolmas isku (3) aina tauko ja neljäs isku (4) taas samba-askeleen ensimmäinen (muttei ”ykkönen”, se on aina eteen) askel taakse. Kädet liikkuvat vartalon sivuilla ja lantio liikkuu triolissa, eli iskun aikana kolme kertaa, astuvan jalan puolella. Yhden iskun ja samba no pé -askeleen aikana siis astutaan kolme askelta ja liikutetaan lantion kolme kertaa askeleiden mukana. Eri sambakouluilla voi olla eri aloittava jalka tai eri painopiste askeleessa tai sen rytmeissä, mutta perusteet ovat kaikilla samat. (Sambitious 2019.)

4 SAMBATUOTTEIDEN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Sambatuotteiden suunnittelussa tarvitaan teoriataustaa, tietoja ja käsitteitä niiden toimivuuden, uskottavuuden ja ammattimaisuuden tueksi. Teoriaa tulee hankkia muun muassa kohderyhmästä, aikuisten motivaatiotekijöistä, oppimisteorioista, opetusmenetelmistä ja jakso- ja tuokiosuunnitelmien teosta ja niiden sisällöistä.

4.1 Kohderyhmä

Kohderyhmä tarkoittaa sitä joukkoa ihmisiä, joille tarjottu toimenpide on suunnattu. Kohderyhmä ymmärrys on sitä, että ymmärtää miksi ihmiset tekevät valintojaan. Kohderyhmää ymmärtämällä saadaan tarjottua juuri heidän haluamiaan ja/tai tarvitsemiaan tuotteita ja palveluita, ja tuotteiden ja palveluiden suosio kasvaa ja säilyy. (Tolvanen 2012, 11–12.)

Kohderyhmän ymmärtämiseksi tarvitaan kohderyhmänäkemyksiä, jota saadaan hankkimalla tietoa kaikesta kohderyhmään liittyvästä; käyttäytymisestä, trendeistä, kiinnostuksen kohteista, peiloista ja haluista. Kohderyhmänäkemykseen kuuluu myös ymmärrys päätöksenteosta, sillä ihmisten päätöksenteko riippuu myös muista ihmisistä. Määritelläkseen kohderyhmän kohderyhmänäkemyksen saavuttamiseksi, tulee ymmärtää

- millaisia ihmisiä kohderyhmän jäsenet ovat
- millaisia he ajattelevat olevansa
- millaisena he haluavat muiden ihmisten näkevän heidät
- ketkä vaikuttavat heidän päätöksen tekoonsa
- millaisia he itse ajattelevat olevansa.

Aidon kohderyhmänäkemyksen syntymiseksi tulee kohderyhmäläisiä tavata itse, toimia heidän kanssaan ja saavuttaa yhteisiä päämääriä. Näin toimimalla saa aitoa tietoa kohderyhmän käyttäytymisestä, haluista ja tavoitteista. (Tolvanen 2012, 32–33.)

Kohderyhmänäkemyksen avulla voi saada tietoa kohderyhmän kokemuksista, näkemyksistä ja mielipiteistä tarjotusta palvelusta, ja niiden avulla saadaan selville sen onnistuminen palautteen

avulla. Kohderyhmänäkemyksellä palautteenkeruusta tulee oikeanlaista, ja palautetta saadaan oikeista asioista. Kun palautetta kootaan asioista, jotka ovat tärkeitä tarjotun palvelun liittyen ja sen käyttäjille, voidaan sen tuloksia käyttää palvelun kehittämiseen ja parantamiseen. Syvällisen kohderyhmänäkemyksen muodostamiseen on mentävä heidän lähelleen, kuunneltava heitä, tarkkailtava heidän toimintaansa ja sitä kautta ymmärrettävä heidän näkökulmansa tarjottuun palveluun. (Tolvanen 2012, 173–174.)

4.2 Aikuisten motivaatiotekijät liikunnassa

Motivaatio vastaa kysymykseen, miksi ihminen asettaa itselleen tietynlaisia tavoitteita. Motivaation avulla tavoitteet saavutetaan ja tarpeet tyydytetään, sillä sen avulla ihminen toimii saavuttaakseen tuloksia, oppiakseen uutta, kontrolloidakseen ympäristöään, välttääkseen epäonnistumisia ja epämiellyttäviä tunteita sekä oman huonommuuden tai poikkeavuuden muihin verrattaessa peittääkseen. Tarpeiden syntyyn ja tavoitteiden asettamiseen vaikuttavat sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio vaikuttaa siihen, mitä itse haluaa, uteliaisuuden, spontaanisuuden ja kiinnostuksen avulla, ilman ulkoista palkkiota. Ulkoinen motivaatio määräytyy taas sen mukaan, mitä muut haluavat, ja palkkiot, suosio, hyväksyntä ja rangaistukset välttäminen toimivat motivaattoreina. (Salmela-Aro & Nurmi & Feldt 2017, 128–129.)

Aikuisilla yleisimpiä motivaatiotekijöitä liikkumaan ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. Liikkumisen avulla fyysinen kunto, terveys, painonhallinta ja fyysinen ja psyykinen hyvinvointi parantuvat ja elämänlaatua edistetään. Ilo, nautinto ja sosiaaliset suhteet taas edistävät liikkumista. Liikuntaan osallistuminen on tärkeä tekijä hyvinvoinnille ja tyytyväisyydelle elämässä sen tuomien sosiaalisten suhteiden takia. Ne lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä sosiaalista tukea, joka on kannustamista ja tukemista elämän eri vaiheissa. Olennaista liikuntamotivaatiossa on, että liikunnan hyödyt ovat sen haittoja suuremmat. Motivaatio lisää kiinnostusta aiheeseen ja on jossain tapauksissa sille edellytys, sillä kiinnostuneena aiheen hyödyt ja mahdollisuudet näkee paremmin, ja vastaavasti kiinnostuksen puuttuessa, haitat korostuvat. (Korkiakangas 2010, 16–18.)

Motivaation aikaansaavat henkilökohtaiset tavoitteet ovat yhteydessä hyvinvointiin, erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Henkilökohtaisien tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen auttavat selviytymään tulevaisuuden haasteiden ja kehitystehtävien ratkaisussa. Näiden tavoitteiden muovaaminen ja sopeuttaminen muuttuviin elämäntilanteisiin ja -vaatimuksiin, lisää

psykkistä hyvinvointia ja vähentää masennusta. Henkilökohtaiset tavoitteet ovat keskeinen osa ihmisen persoonallisuutta ja tämän hyvinvointia, sillä psyykinen hyvinvointi vaikuttaa ihmisen motivaatioon ja motivaation luomat tavoitteet ja niiden saavuttamiseksi tehdyt toimenpiteet psyykkiseen hyvinvointiin. Myös sosiaaliset, konkreettiset ja lähestymiseen liittyvät tavoitteet ovat yhteydessä hyvinvointiin. (Salmela-Aro ym. 2017, 158–159, 168–169.)

4.3 Oppimisteoria ja -käsitys

Oppimisteoria ja oppimiskäsitys tarkoittavat teoreettista mallia, joka kertoo, miten ihminen oppii ja omaksuu erilaisia taitoja ja asioita. Oppimisteoria on yleinen kasvatustieteellinen käsitys ja näkemys oppimisesta. Liikunnallisia taitoja opettaessa on hyvä tietää oppimisteorioita, jotta osaisi soveltaa niitä käytännön työhön. Oppiminen on kaksisuuntainen prosessi, jossa opettaja ja oppia oppivat samanaikaisesti: oppija oppii uusia taitoja ja opettaja oppii, miten oppija oppii parhaiten, ja osaa sen jälkeen opettaa aiempaa paremmin. (Kauranen 2011, 295.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys näkee oppijan toimijana, joka työstää uutta tietoa aktiivisesti ja oma-aloitteisesti, ja rakentaa jo aikaisemmin oppimansa tietovarannon päälle. Siinä yhdistyvät humanistinen ja kognitiivinen oppimiskäsitys, ja se painottaa oppijan ongelmanratkaisua yksin ja pienryhmässä, ääneen ajattelua, perustelua ja keskustelua, sekä siinä opettaja tukee ja opettaa tasavertaisesti oppioiden omia oppimisprosesseja uuden tiedon rakentamisella aikaisemmin opitun tiedon avulla. Konstruktivistisen näkökulman mukaan opettaja ei suoraan siirrä tietoa oppijoille, vaan toimii ja tukee tasavertaisena toimijana heidän kanssaan, antaen heille harjoitustilanteita, joissa oppijat voivat itse keksiä, havainnoida ja päätellä ratkaisuja. Ratkaisujen tekoon oppijoiden oppimisen avaintekijöitä ovat itseohjautuvuus ja sosiaalinen vuorovaikutus. (Kauranen 2011, 300–301.)

4.4 Opetusmenetelmä ja -tyylit

Opetusmenetelmä on opetuksen tyyli ja tapa, jota opettaja käyttää opetuksessaan. Eri opetustilanteisiin soveltuvan opetusmenetelmän valitseminen ja käyttäminen kuvaa taitavaa opetusta. Ennen opetuksen aloittamista, opettajan tulee tehdä päätöksiä liittyen oppimiseen ja opettamiseen, kuten tavoitteet, opetusmenetelmä, sisältö, aikataulu sekä organisointi. Opetuksen aikana opettajan tekemät päätökset liittyvät tavoitteiden saavuttamisen vaatimiin toimenpiteisiin, ja

opetuksen jälkeen tehtävät päätökset palautteen keruun ja antoon. Opettaminen on vuorovai- kusta opettajan ja oppijan välillä, ja siksi opetusmenetelmissä on erilaisia opetustyyliä, joissa opettamiseen ja oppimiseen liittyvät päätökset ja ratkaisut voi tehdä joko opettaja tai oppija. Opettajakeskeisessä tyyliässä opettaja tekee suurimman osan päätöksistä ja ratkaisuista, ja oppi- joiden tehtävänä on hyödyntää opettajan antamia tietoja ja taitoja. Oppijakeskeisessä tyyliässä taas oppijat tekevät päätökset ja ratkaisut, ja näin he ratkaisevat ongelmia oman kokeilemisen kautta, ja synnyttävät kokonaan uusia tietoja ja taitoja. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 315, 320–321.)

Komentotyyli on opetustyyli, jossa opettajan tehtävä on suunnitella ja ohjata toimintaa sekä jakaa opetettavat taidot osiin ja näyttää mallikas esimerkkisuoritus. Tämä tyyli sopii tilanteeseen, jossa oppijat ovat opettajalle tuntemattomia ja oppijoiden määrä on suuri. Komentotyyli on opettaja- keskeistä, eli ratkaisut ja päätökset tekee opettaja. Siinä tavoitteena on saavuttaa välittömiä tu- loksia, oppia taitoja, käyttää aikaa tehokkaasti ja noudattaa ja toistaa ennalta määrättyä mallia. (Jaakkola ym. 2013, 317, 322.)

Pariohjaus on opetustyyli, jossa opettaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan, ja oppijat har- joittelevat pareittain ja ottavat mallia toisiltaan, opettajan kierrellessä ja kannustaessa. Opettaja antaa pareille palautetta yhteistyöstä ja työskentelystä, ja sen avulla parit antavat toisilleen pa- lautetta. Pariohjaus soveltuu hyvin taitojen oppimiseen ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Siinä on tavoitteena harjoitella opetussisältöjä parin kanssa, oppia arvioimaan omia ja parin suo- rituksia, harjoitella virheiden tunnistamista ja korjaamista sekä harjoitella opetussisältöjä ilman opettajaa. (Jaakkola ym. 2013, 317–318, 322.)

Ohjattu oivaltaminen on tyyli, jossa opettaja antaa liikuntatehtävän, ja oppijat etsivät siihen rat- kaisua. Ratkaisu voi olla mikä vain, ja osallistujilta odotetaan oma-aloitteisuutta ja rohkeutta, mutta heille ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta liikuntatehtävästä. Opettaja auttaa oppijoita ohjaavilla kysymyksillä ja kommentteilla, joiden avulla oppijat voivat parantaa suoritustaan. Oh-

jattu oivaltaminen sopii tilanteisiin, joissa oppijoiden kokemaa pätevyyttä omista taidoistaan halutaan vahvistaa. Sen tavoitteena on oivaltaa annetun opetussisällön idea ja oppia löytämään ja yhdistämään sisällön eri osat. (Jaakkola ym. 2013, 318–319, 323.)

4.5 Jaksosuunnitelma

Jaksosuunnitelma on pitemmän ajan suunnitelma, joka pitää sisällään koko jakson sisällöt. Siihen voi kuulua tuokiosuunnitelmia tai muita lyhyemmän ajan suunnitelmia. Jaksosuunnitelma sisältää koko jakson aikataulun ja tavoitteet. Jaksosuunnitelman voi tehdä esimerkiksi kurssille, sisältäen tuokiosuunnitelmat. Kurssien suunnittelussa hyvän lopputuloksen saamiseksi tulee huomioida opetuksen suunnittelun kulmakivet, joita ovat tavoitteiden määrittely, kohderyhmälähtöisyys, oppijoiden motivaation huomioiminen, opettajan pätevyys ja koulutuksen organisoinnin käytännöllisyys. (Salakari 2007, 179.)

Tavoitteilla määritellään keskeisimmät asiat, tehtävät ja taidot, mitä kurssin jälkeen osallistujien tulisi tietää ja osata, ja niiden selkiinnyttyä osataan suunnitella oikeat tehtävät ja menetelmät tavoitteiden saavuttamiseksi. Kohderyhmä vastaa kysymyksiin miksi, mitä, miten ja kenelle, eli se määrittelee myös kurssin tavoitteet, sisällöt, oppimis- ja opettamismenetelmät sekä ketä kurssille ja sambatunneille osallistuu ja halutaan osallistuvan. Oppijoiden motivaation syöttäminen takaa halun oppia, jonka avulla asetetut tavoitteet saavutetaan varmimmin. Ohjaajan pätevyys takaa laadukkaan opetuksen ja kurssisisällön, ja koulutuksen organisoinnin käytännöllisyys tekee kurssista tasapainoisen. Hyvän kurssin opetuksen suunnittelun vaiheet ovat seuraavat:

1. Koulutustarpeen arvioiti
2. Oppija-analyysi
3. Oppimistavoitteiden asettaminen
4. Sisältöjen valinta
5. Työtavat ja opetusmenetelmät
6. Oppimisen ja opetuksen arviointi.

(Salakari 2007, 180.)

4.6 Tuokiosuunnitelma

Tuokiosuunnitelma on tietyn tuokion suunnitelma, jossa kerrotaan tuokion sisältö. Tuokiosuunnitelman suunnittelussa ja toteutuksessa tulee etukäteen tarkentaa kohderyhmä, päättää tavoitteet ja valita toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Opetus- ja oppimismenetelmät on myös hyvä kartoittaa tuokiosuunnitelmia tehdessä. Onnistunut tuokiosuunnitelma tukee oppimista. Vaikkei tuokiosuunnitelman muodosta ja rakenteesta ole olemassa yhtä ja oikeaa versiota tai pohjaa, on hyvä perusrakenne liikuntatuokioille seuraava:

1. virittäytyminen aiheeseen
2. alkulämmittely
3. opetus- ja harjoitteluosa
4. soveltava osa
5. loppukoonti

Tuokiosuunnitelmassa tulee olla aiheen yleistiedot, tavoitteet, opetussisältö ja harjoitteet, opetusmuoto ja organisointi, arviointi ja palaute sekä aika. (Jaakkola ym. 2013, 291–292.)

Kun tuokion kohderyhmä ja sen motivaatiotekijät on kartoitettu, voi tuokion sisällöllinen suunnittelu ja tuokiosuunnitelman teko alkaa. Tuokiosuunnitelmaan tulee määrittää tavoitteet ja sen tarkoitus, jotta tuokion lopuksi voidaan arvioida sen onnistumista, eli saavutettiin tavoitteet ja toteutuiko tarkoitus. Tuokion sisällöksi tulee valita sellaisia aktiviteetteja ja harjoituksia, jotka tukevat kohderyhmän oppimisteorioita ja -käsityksiä, sillä niiden käyttäminen on todistetusti ja dokumentoidusti tehokasta kohderyhmän oppimisen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. (Ransdell, Dinger, Huberty & Miller 2009, 16–17.)

4.7 Alku- ja loppulämmittelyn sekä venyttelytyyppien määrittelyä

Alku- ja loppulämmittely liikunnallisessa tuokiossa ovat perustellusta hyödyllisiä, sillä ne vähentävät loukkaantumisriskiä, lisäävät liikeratoja nivelissä sekä parantavat koordinaatiota ja lihasten valmiutta tulevaan suoritukseen. Venyttelyn pääasiallinen tehtävä on vähentää loukkaantumisia

ja lisätä lihasten ja jänteiden venyvyyttä ja liikkuvuutta. Liikunnalliset lajit, joissa tarvitaan venyvyyttä ja liikkuvuutta yli normaalien liikeratojen, kuten tanssi ja voimistelu, hyötyvät alkulämmittelyn lomassa tehdyistä venyttelyistä, vaikka yleisesti ennen liikunnallista tuokiota venyttelyä ei suositella. (Byl 2004, 1–2, 8.)

Hyvä alkulämmittely on hauskaa ja mukaansatempaavaa, ja liittyy tuokion sisällön aiheeseen, ja sen tarkoituksena on valmistella osallistujat tulevaan tuokioon fyysisesti ja henkisesti. Alkulämmittelyn tarkoituksena on myös lisätä kiinnostusta tulevaa tuokiota kohtaan, olla ajallisesti tehokkaita ja lisätä edellytyksiä oppimiselle, sillä sen aikana aikaisemmin opitut taidot yhdistyvät uuden opitun kanssa, kun alkulämmittely sisältää tuokiossa ohjatulle lajille ominaisia harjoitteita. Lajille ominaisia harjoitteita käyttämällä voidaan lisätä osallistujien motivaatiota ja suorituskykyä. Alkulämmittelyn kesto riippuu tulevan harjoituksen intensiteetistä, kestosta, osallistujien kuntotasosta ja ympäristöllisistä tekijöistä kuten tila. (Byl 2004, 2–4.)

Hyvä loppulämmittely palauttaa osallistujien sykkeen ja mielentilan takaisin normaalille tasolle, ja sen aikana kehosta poistuu tuokion aikana kertyneitä kuona-aineita. Loppulämmittelyn aikana kehon palautuminen alkaa, kun kehon lämpötila palautuu normaaliksi. Mielen rauhoittaminen harjoituksen jälkeen tekee hyvää psyykkiselle terveydelle ja jättää kaikille osallistujille samankaltaisen tunnetilan heidän yksilöllisistä suorituksistaan ja onnistumisistaan riippumatta. Kehon lämpötilan laskemiseksi loppulämmittelyn tulisi kestää harjoituksesta riippuen noin 3-5 minuuttia, jonka lisäksi on hyvä tehdä kevyesti venyttelyjä. (Byl 2004, 6-7.)

Notkeus on termi, joka kuvaa yhden nivelen tai nivelryhmän liikeratoja. Notkeutta on kahta tyyppiä; staattinen notkeus ja dynaaminen notkeus. Venyttely on keino ylläpitää ja parantaa ihmisen notkeutta ja liikkuvuutta. Staattinen notkeus kuvaa ihmisen nivelen liikerataa liittymättä vauhtiin, ja se toteutetaan tekemällä hitaita paikallaan pysyviä venytyksiä 10-30 sekunnin ajan. Staattisen venyttelyn tarkoituksena ei ole tuntoa kipua, vaan venytys tehdään joka lihasryhmässä vain siihen pisteeseen asti, että pientä kipua alkaa tuntumaan. Dynaaminen notkeus kuvaa kykyä käyttää nivelen liikeratoja fyysisen aktiviteetin hyväksi normaalissa tai nopeassa vauhdissa, ja se toteutetaan kehon eri osia liikuttamalla vähitellen kasvavaan liikerataan. Siinä vältellään pomppivia ja nykiviä liikkeitä. Fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opetuksessa staattinen venyttely ja kontrolloitu dynaaminen venyttely ovat turvallisimmat vaihtoehdot. (Ayers & Sariscsany 2011, 114–115.)

Hyötyjä, joita keho hyvästä notkeudesta ja liikkuvuudesta saa, ovat lihaskireyden vähentyminen, liikelaajuuden kasvaminen, koordinaatiokyvyn kehittyminen, ruumiinkuvan näkemisen parantuminen, ryhdin kohentuminen, verenkierron parantuminen, alaselän kiputilojen estäminen sekä motoristen taitojen edistyminen. Venyttelyssä tärkeää on muistaa oikeanlainen asento, jotta venytys tehdään oikein. Oikein tehtynä venytyksen ei pitäisi aiheuttaa kipua, mutta pieni epämukavuus tietyissä venyttelyliikkeissä on sallittua. (Ayres & Sariscsany 2011, 118–119.)

Parempaan liikkuvuuteen tähtäävä venyttely, eli dynaaminen venyttely, takaa erilaisten liikkeiden tekemisen laajalla liikeradalla sekä turvallisesti ja monipuolisesti. Dynaaminen venyttely tehdään yleensä erillisinä harjoituksina/liikesarjoina ennen varsinaista harjoitusta, ja siinä keskitytään erityisesti kehon osiin ja lihasryhmiin, jotka rasittuvat eniten tulevassa harjoituksessa. (Hulmi 2015, 145.) Venyttely liitetään alkulämmittelyyn, silloin kun tulevassa harjoituksessa tehdään nopea-tempoisia käännöksiä, pyörähdyksiä, taivutus- tai kiertoliikkeitä tai liikuntalajia, jossa vaaditaan suurta nivelten liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2018.)

5 SAMBATUOTTEEN TOTEUTUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Sambatuotteiden toteutuksessa tulee huomioida toiminnalliset osuudet, joita ovat ohjaustilan-
teet. Niiden onnistumiseksi tarvitaan teoretietoa ohjauksesta ja ohjaajan roolista sekä taiteen ja
luovuuden ohjauksesta.

5.1 Ohjaaminen ja ohjaajan rooli

Liikuntataitoja ohjattaessa on ohjaajan tärkein tehtävä luoda ympäristöjä, tilanteita ja harjoituksia,
jotka motivoivat osallistujia, ja olla ohjaajana innostava, motivoiva ja perustiedot pedagogiikasta
ja ohjattavan tuokion aiheesta ja tekniikoista. Pätevän ohjaajan tunnuspiirteitä ovat hyvät am-
mattitaidot ja -tiedot sekä teoretietojen omaksumiskyky ja niiden soveltaminen käytäntöön. Oh-
jaamisessa tulee näkyä ohjattavan tuotteen elämyksellisyys ja aitous sekä ohjaajan palvelualttius.
Ohjaamisen tulee olla myös perusteltua, eli ohjaajan pitää pystyä perustelemaan esimerkiksi
miksi tiettyjä harjoitteita tehdään. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 37,39.)

Ohjaaminen on vuorovaikutusta, ja siksi ohjaajan tulee lähestyä ohjattaviaan ja huomioida heitä.
Tämän avulla ohjaaja pystyy saamaan palautetta omasta toiminnastaan ja herättää luottamusta
sekä kunnioitusta ohjattavissaan. Katsekontakti ohjattaviin on tärkeää ottaa ohjauksen aikana,
sillä sen avulla ohjaajan välittämät ilmeet ja eleet luovat sanojen lisäksi mukavaa ja rentoa tun-
nelmaa sekä me-henkeä ryhmään. Ohjaajan tulee saapua aina ajoissa paikalle, tarkistaa ohjauk-
sessa käytettävät välineet ja niiden toimivuus ennen aloittamista sekä pukeutua liikuntaan ja oh-
jattavaan tuokioon sopivalla tavalla. Ohjaajan tulee myös olla tasapuolinen ja reilu kaikki ohjatta-
viaan kohtaan ja näyttää hyvää esimerkkiä. Jokainen ohjaaja voi kuitenkin ohjata omana itsenään
ja korostaa omaa persoonaansa ohjauksessaan. (Aalto ym. 2007, 38–41.)

Ohjaustilanteissa ohjaajan tavoitteena on luoda ympäristö eli ilmasto, joka kannustaa ohjattavia
oppimaan ja kehittymään. Ohjaajan tulee omalla ohjauksellaan ja olemuksellaan luoda rentoa ja
hyvää ilmapiiriä, ja sitä kautta aikaansaada tehtäväsuuntainen motivaatioilmasto ja karsia pois
kilpailua ja muiden arvostelua. Tehtäväsuuntainen motivaatioilmasto kannustetaan uuden oppi-
miseen, parhaansa yrittämiseen, omissa taidoissa kehittymiseen ja yrittämisen jatkamiseen,
vaikka virheitä ilmenisikin. Myös yhdessä tekeminen ja siitä nauttiminen korostuvat tehtäväsuun-
taisessa motivaatioilmastossa, ja sen ylläpitäminen vahvistaa ryhmähenkeä ja lisää ohjattaville
mielikuvan ohjaustilanteesta heidän yhteisenä juttunaan. (Jaakkola ym. 2013, 298–300.)

5.2 Taiteen ja luovuuden ohjaus

Taiteen, luovuuden ja itseilmaisun opettamisessa on tärkeää muistaa ketä opettaa, jotta kohde-ryhmän vaativat erilaiset opetustavat toteutuvat. Opetuksessa salliva ympäristö ja rohkaisu tuovat opetettaville mahdollisuuden heidän oman luovan materiaalinsa käyttöön ja sitä kautta improvisointiin. Opetuksessa tulee myös ottaa huomioon opetettavien omat kokemukset ja aikaisemmat taidot, sillä uudet opetetut taidot rakentuvat aina niiden päälle, ja muokkaavat niitä. Kun uusia tietoja ja taitoja saadaan tarpeeksi ja ne kehittyvät, opetettavia kehoitetaan käyttämään omaa luovuuttaan ja tekemään itse koreografioita taiteellisuuden saavuttamiseksi. (Palokangas, 2019.)

Ongelmia taiteen ja luovuuden opetuksessa ovat opettavien erilaiset vireys- ja kiputilat, motivaation puute tai huono ryhmädynamiikka. Ratkaisuja näihin ongelmiin ovat opettajan roolia pitää opetus positiivisena ja yksilöllisenä sekä tunnelma rentona. Taidetanssissa tulee muistaa, että kaikki ovat yksilöitä ja omia itsejään, ja että heidän kehojaan ja tekemistään tulee kunnioittaa. Minna lisää, että jatkuva arviointi opettavien toimesta itse- tai vertaisarviointina kehittää myös heidän luovuuttaan ja taiteellisuuttaan. (Palokangas, 2019.)

6 TUOTEKEHITYS

Tuotekehitys on uuden tuotteen luomista tai jo olemassa olevan parantelua, ja se muuttaa jonkin asiakkaan/käyttäjän tarpeisiin vastaavan asian, palvelun tai ohjelmiston myytäväksi tuotteeksi. Tuotekehityksessä on tärkeää, että kehitettävän tuotteen tarina on vetoava, jotta siitä löytyy markkina-arvoa ja kiinnostavuutta. Tarinalla tarkoitetaan tuotteen arvoja ja merkityksiä, jotka yhdistävät sen ja sen tekijän/tekijät sekä käyttäjät. Myös kannattavuus, tehokkuus, laatu ja turvallisuus ovat edellytyksiä menestyvälle tuotteelle, mutta käyttäjän kokemus merkityksellisyys tuotteesta ja sen käytöstä kumpuaa siitä, että tuote on/voisi olla tärkeä osa tämän elämää, ja edistää yhteenkuuluvuudentunnetta yhteisössä, esimerkiksi lomalla, työssään, harrastuksissaan, tai koko elämässään. (Lapin korkeakoulukonserni 2018.)

6.1 Tuotteistaminen

Tuotekehityksessä voidaan käyttää tuotteistamisen periaatteita, silloin, kun tuote on aineeton palvelu, joka halutaan kuvailla tuotteenomaisena ja näkyvänä. Tuotteistamisessa tarkoituksena on luoda tuotteelle selkeä rakenne palvelun eri toiminnoista. (Viitala & Jylhä 2014, 152). Tuotteistaminen on jonkin jo olemassa olevan tuotteen/palvelun kehittämistä vastaamaan paremmin sitä käyttämien asiakkaiden tarpeita. Siinä pyritään muokkaamaan palvelua niin, että sen asiakas-hyödyt maksimoituvat. Näin myös tuotteen/palvelun kannattavuus ja tulos kasvaa. Vaikka tuotteistaminen liittyykin kiinteästi markkinoinnin suunnitteluun, voidaan tuotteistamista suunnitella ja toteuttaa erillään markkinoinnista. Tuotteistamisella pyritään mahdollisimman hyvin täyttämään asiakkaan toiveita arvioimalla tämän kokema laatua tuotteesta/palvelusta ja arvioimalla asiakkaan odotuksia siitä. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 30–31, 36.)

Tuotteistamisella määritellään jokin asiantuntijapalvelu, jotta se vastaisi asiakkaan toiveita. Jotta asiantuntijapalvelu pystyisi vastaamaan asiakkaan toiveisiin, tulee palvelun aikana kerätä sen asiantuntijalta/käyttäjiltä palautetta, eikä jättää sen keräämistä prosessin loppuun. Palvelun lopussa kerätty palaute ei auta sen aikana ilmeneviin ongelmiin. Siksi palvelua tulisi kehittää tasaisin väliajoin kerätyn palautteen avulla. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 30, 36.)

Tuotteistamisen lopputuloksena on konkretisoitu palvelutuote, joka on tyypillisesti esimerkiksi käyttöopas. Kun palvelutuote on konkretisoitu sopimaan kohderyhmälle, siitä tulee toimiva, help-

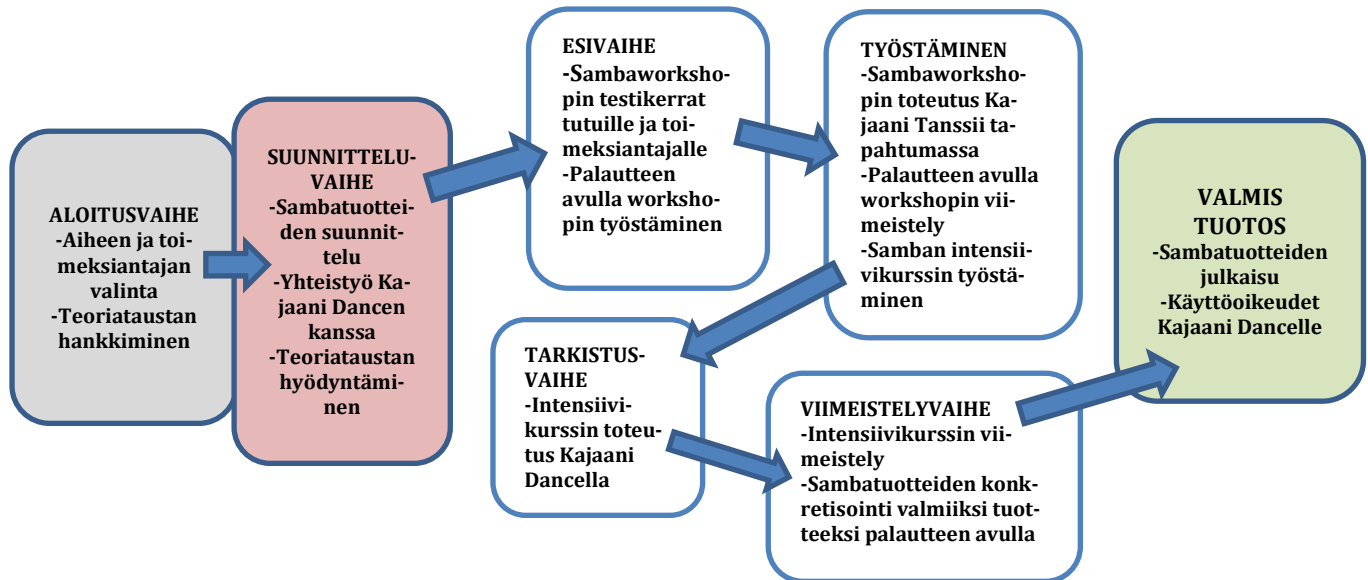
pokäyttöinen, helposti ymmärrettävä ja kiinnostava. Tärkeitä seikkoja palvelutuotteen konkreettisuudessa ovat muun muassa tuotteen nimi, visualisointi, tarinat ja elämykset, luotettavuus, uskottavuus, käytettävyys, monipuolisuus ja yhteistoimintamahdollisuudet. Palvelutuotteen sisältämä elämyksellisyys lisää sen kiinnostavuutta, ja hyvällä tarinalla luodaan elämyksellisyttä. Palvelutuotetta luotettavamaksi tekee sen sisältämät referenssit, jotka kuvaavat palvelutuotteen käyttöä ja/tai kokemuksia siitä. Referenssejä voivat olla esimerkiksi kohderyhmältä kerätyt kommentit ja palautteet ja niiden käyttäminen suorina lainauksina. (Koskelainen 2010).

6.2 Tuotekehitysprosessi

Tuotekehitysprosessi lähtee liikkeelle uuden idean synnystä, jonka tarkoituksena on luoda uusia tuotteita ja palveluita. Näitä ideoita voi tuotteistaa ja kehittää käyttämällä tuotekehitysprosessia, jonka voi aloittaa monella tavalla, mutta tärkeintä ennen aloittamista on kartoittaa asiakkaiden/käyttäjien tarpeet, eli tuotteen hyödyllisyys. Hyödyllisyyttä voidaan testata järjestämällä simuloituja tilanteita, joissa testihenkilöt edustavat tuotteen kohderyhmää, ja he testaavat tuotteen tulevaa käyttöä ja käyttötarkoitusta. Tuotekehitysprosessin aikana kannattaa prosessin selkeydenkannalta raportoida ja dokumentoida sen etenemistä säännöllisesti. Säännöllisyys ja rauhallisuus tuotekehitysprosessissa antaa myös tilaa luovuudelle. (Viitala & Jylhä 2014, 149–150.)

Tuotekehitysprosessi ei ole ainoastaan lineaarinen eli suoraviivainen prosessi, jossa edetään tehtävä kerrallaan, vaan se on ennemminkin toistuvaa ongelmien ratkaisua, jossa hyödynnetään aikaisemmista tehtävistä saatua tietoa ja sen avulla muokataan ja parannellaan jokaista prosessin osaa, tehtävää ja palvelua jatkuvasti. Kuitenkin asiakkaiden/käyttäjien tarpeiden kartoittamisen jälkeen on tärkeää valita tuotekehitysprosessille etenemis- ja toteutustapa, ja edetä sekä toteuttaa prosessi sen mukaisesti. Etenemis- ja toteutustapaa seuraamalla tuotekehitysprosessiin saadaan joustavuutta, oikeita ratkaisuja sekä maksimoidaan ajankäyttö ja vaivannäkö. (Luchs, Swan & Griffin 2016, 8–9.)

7 SAMBATUOTTEIDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS KAJAANI DANCELLE



Kuvio 1. Tuotekehitysprosessin konstruktivistinen malli (mukaillen Hautala ym. 2012, 27–28)

Sambatuoitteiden suunnittelu ja toteutus tehtiin tuotekehitysprosessina, joka eteni Kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin mukaan, eli Tuotekehitysprosessin konstruktivistinen malli. (Kuvio 1) Siinä tuotekehitys etenee vaiheittain, ja jokaisessa vaiheessa peilataan edelliseen, jotta ongelmien ratkaisu ja näin vaiheiden ja niiden tehtävien kehittäminen onnistuisi (Luchs, Swan & Griffin 2016, 8–9). Tuotekehitysprosessin konstruktivistinen malli alkaa aloitusvaiheesta, jota seuraa suunnitteluvaihe. Niiden jälkeen tulevat esivaihe, työstäminen, tarkastusvaihe ja viimeistelyvaihe. Viimeisenä vaiheena on jo valmis tuotos (Hautala ym. 2012, 27–28).

Sambatuoitteiden tuotekehityksessä käytettiin tuotteistamista, sillä tuotekehityksessä käytetään tuotteistamisen periaatetta silloin, kun tuote on aineeton palvelu, joka halutaan kuvata näkyvästi. Tuotteistaminen on hyvä työkalu sambatuotteiden tuotekehityksessä, sillä sen avulla pyritään vastaamaan tavoitteisiin arvioimalla ja palautetta keräämällä koko prosessin aikana. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 30–31, 36.) Tuotteistamisen lopputuloksena saadaan konkretisoitu palvelutuote, eli tässä tapauksessa sambatuotteiden käyttöoppaat (Koskelainen 2010).

7.1 Aloitusvaihe

Sambatuotteiden tuotekehitysprosessin aloitusvaiheessa aloitin prosessin valitsemalla aiheen, joka minua kiinnostaa, ja jossa saan käyttää hyväksi restonomiopintojani. Halusin opinnäytetyössäni toiminnallisen, koska tahtoin tehdä työelämälähtöistä käytännön toimintaa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja saada lopputuloksena valmiin tuotteen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17). Päädyttyäni toiminnalliseen opinnäytetyöhön, joka on jollain tapaa yhteydessä kokemuksiini ja taitoihini tanssi-ohjaajana, otin yhteyttä toimeksiantajaani Kajaani Dance -tanssikouluun. Koulun rehtori Minna Palokangas kiinnostui sambataustastani, ja yhdessä sovimme koululle järjestettävästi kahdesta sambatuotteesta, jotka vastaavat koulun tarpeisiin ja omiin tavoitteisiini. Kajaani Dancella ei järjestetä samban opetusta/ohjausta, ja se tarvitsi Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuville ”väliaikaviihdettä” ja tulevan kesän ohjelmistoon koulun aikuisille oppilaille tarjontaa. Näin muodostui sambaworkshop, Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuville tanssijoille, harjoitusten välissä tarkoitettu tunnelmaa kohottava sambatuokio, sekä samban intensiivikurssi, Kajaani Dancen aikuisille oppilaille, kesän ohjelmistoon tarkoitettu kurssi, kun muut lajit ovat kesätauolla.

Aiheen sekä toimeksiantajan tarpeiden ja halujen varmistuttua, aloin hankkimaan teoriataustaa sambatuotteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Koska toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen kuvataan projektina, jolla on aina tavoitteet ja aikataulu, täytyi minun valita sambatuotteiden suunnitteluun ja toteutukseen toteutus- ja etenemistapa, ja koska halusin työelämälähtöisessä opinnäytetyössäni noudattaa kolmikantaperiaatetta, valitsin oikean etenemistavan ohjaavan opettajan kanssa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48–49). Toteutustavaksi valikoitui tuotekohtainen toteutustapa, sillä sen lopputuloksena on aina jotenkin konkreettinen tuote, eli produkti ja raportti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53). Ohjaavan opettajan kanssa päätettiin etenemistavaksi Tuotekehitysprosessin konstruktivistinen malli, johon yhdessä toimeksiantajan kanssa jaotelimme sambatuotteiden suunnittelun ja toteutuksen etenemisen. Sen jälkeen itse tuotekehitys alkoi teoriataustan kartoittamisella.

Teoriaa etsin toiminnallisen opinnäytetyön ja toteutus- ja etenemistavan lisäksi brasilialaisesta karnevaalisambasta, jotta tietäisin paremmin mitä ohjaan, ja että osaisin päättää sisällöt sambatuotteille. Kohderyhmästä, jotta tiedän, kenelle liikunnallista tuokiota eli sambatuokiota ohjaan. Aikuisten motivaatiotekijöistä, jotta opin tuntemaan kohderyhmäni paremmin ja ymmärtämään heitä. Oppimisteorioista ja opetusmenetelmästä, jotta osaan suunnitella ja toteuttaa sambatuot-

teet ammattimaisesti. Jakso- ja tuokiosuunnitelmien teosta, jotta osaan tehdä sisällöiltään ja ammattimaiset suunnitelmat sambatuotteille. Ohjaamisesta, jotta osaan ohjata sambaa ammattimaisesti ja motivoivalla tavalla ja oikeilla opetusmenetelmillä. Sekä taiteen ja luovuuden opetuksesta, jotta osaan rohkaista taiteen luomiseen ja luovuuteen, sillä samba, niin kuin muutkin tanssityylit, on taiteen muoto.

7.1.1 Brasilialaisen karnevaalisamban taustoja sambatuotteiden sisällön luomiseen

Kuten otsikostakin näkee, tällä toiminnallisella opinnäytetyöllä halusin tuoda sambaa Kajaaniin, sillä opiskeluvuosieni aikana en kertaakaan törmännyt täällä siihen brasilialaiseen karnevaalisambaan, mitä tiedän muualla Suomessa harrastettavan. Halusin levittää ”samban ilosanomaa”, sillä omien sambakokemusteni ja -vuosieni perusteella, tiesin, kuinka paljon hyvää samba tuo harrastajilleen. Kuitenkaan pelkkä kokemus sambasta ei riitä pohjaksi sen ohjaukseen, joten minun tuli etsiä teoriataustaa itse sambasta. Samban synty, sambakarnevaalit, samban elementit, musiikki ja rytmitys sekä samba Suomessa olivat asioita, joiden teoriaa selvitin.

Brasilialaisen karnevaalisamban synnyn ja historian avulla pystyin ymmärtämään, mitä samba on, ja että sen tärkeinä tekijä on sambakarnevaalit, sillä karnevaalijuhlinnan kehittyminen Rio de Janeirossa on suurin tekijä nykyisen brasilialaisen karnevaalisamban ja sen sambamusiikin, -rytmin, -tanssin ja koko sambakulttuurin kehityksessä (Koskiala & Häyrinen 1984, 9–15). Päätin siis käyttää sambakarnevaaleja pohjana sambatuotteiden sisällössä ja toteutuksessa, ja perehdyin tarkemmin sambakarnevaaleihin selvittämällä niiden viettämistä Rio de Janeirossa, sillä suomalaiset sambakarnevaalit Helsingissä olivat minulle jo entuudestaan tutut. Halusin tuoda sambatuotteilla Kajaaniin samanlaista ”sambahulinaa”, jota Rioossa vietetään koko sambakarnevaalien ajan, sillä siellä sambakarnevaalien tuoma samban riemu, loistokkaat asut sekä taitavat laulajat, soittajat ja tanssijat tuovat niin katsojat kuin osallistujatkin yhteen, ja kaikki ovat kuin suurta sambaperhettä (Koskiala & Häyrinen 1984, 149–154). Tätä yhteenkuuluvuudentunnetta halusin luoda sambatuotteillani, ja siksi valitsin niiden sisältöjen pohjaksi sambakarnevaalit.

Kun olin päättänyt sambatuotteiden sisällölle pohjan, pystyin aloittamaan niiden tuotekehityksen. Tuotekehitysprosessissa etenin Tuotekehitysprosessin konstruktivistisen mallin mukaan, jonka olin ohjaavan opettajan kanssa päättänyt.

7.1.2 Sambatuotteiden tuotekehityksen aloittaminen

Tuotekehityksessä on tärkeää, että kehitettävällä tuotteella on tarina, eli arvoja ja merkityksiä, jotka yhdistävät sen tekijän ja käyttäjät (Lapin korkeakoulukonserni 2018). Tarinan saa selville päättämällä tuotteiden tavoitteet ja tarkoituksen. Kun sambatuotteiden tarina on vetoava ja selkeä sen tekijälle ja käyttäjälle, ja yhdistää heitä, tuotteiden merkityksellisyys ja arvo kasvavat, ja tällöin tuotteista tulee/voi tulla tärkeä osa käyttäjän elämää, ja ne voivat lisätä heidän yhteenkuuluvuudentunnettaan yhteisössä (Lapin korkeakoulukonserni 2018). Sambatuotteiden tarinan määrittely heti tuotekehityksen aloitusvaiheessa vahvistaa niiden tarkoitusta ja tavoitteita, ja toisin päin. Sambatuotteiden tarinan, tarkoituksen ja tavoitteiden määrittely antaa mahdollisuuden kohderyhmän ja sambatuotteiden sisällön valintaan.

7.1.3 Sambatuotteiden kohderyhmän valinta

Sambatuotteiden kohderyhmä tarkoittaa sitä joukkoa ihmisiä, joille sambatuotteet on suunnattu, eli Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuvat tanssijat, sekä Kajaani Dancen aikuiset oppilaat. Vaikka sambaworkshopin ja samban intensiivikurssin osallistujat olivat jo tiedossa, tuli minun määrittellä heidät kohderyhmänä, jotta saisin suunniteltua ja tehtyä sambatuotteiden sisällön. Jotta sambatuotteista saataisiin juuri kohderyhmää palvelevia tuotteita, tarvittiin kohderyhmänäkemyksiä kohderyhmän ymmärtämiseksi. Ymmärtääkseni kohderyhmää, minun tuli miettiä, miksi ihmiset tekevät valintoja, eli miksi he tulevat sambaworkshopiin tai samban intensiivikurssille. (Tolvanen 2012, 11–12.)

Sambaworkshopiin ja sambanintensiivikurssille osallistujien määrittely kohderyhmänä vaati kohderyhmänäkemyksiä, jonka saavuttamiseksi minun tuli ymmärtää kohderyhmän näkemyksiä itsestään, muista ja heidän päätöksenteostaan. Tulin johtopäätökseen, että sambaworkshopin kohderyhmän jäsenet ovat melko nuoria, 15-20-vuotiaita, ryhmätanssijoita tai voimistelijoita, ja että he ovat tottuneet sääntöihin ja normeihin tanssiessaan. He haluavat erottua joukosta taidollaan ja osaamisellaan, mutta kuitenkin pysyä oman joukkuekaveriensä kanssa samankaltaisina ja -näköisenä tanssiessaan. Heidän päätökseen tekoonsa vaikuttavat joukkuekaverit, eivätkä he halua liikaa irrotella, etteivät nolaisi itseään tanssijoukkueensa nähden. (Tolvanen 2012, 32–33.)

Samban intensiivikurssin kohderyhmän jäsenet taas ovat aikuisia, paljon eri tanssityylejä kokeileita sekä heittäytymishaluisia. He haluavat oppia itsestään kokeilemalla uutta, eivätkö he pelkää

epäonnistumista tai itsensä nolausta. Heillä saattaa kuitenkin olla ongelmia itsevarmuuden kanssa, eivätkä he halua nähdä peilistä liiakseen ”hölskyviä mahamakkaraita”. Heidän päätöksinsä vaikuttaa pitkälti vain he itse. Näitä kohderyhmänäkemyksiä pidin mielessä, kun ohjasin kokeilukerrat kummallekin sambatuotteelle, sillä aidon kohderyhmänäkemyksen syntymiseksi, tulee kohderyhmäläisiä tavata, toimia heidän kanssaan ja saavuttaa yhteisiä päämääriä. Siksi testikerroille hankkimani osallistujat valitsin jäljittelemään sambatuotteiden kohderyhmää, jotta sain aitoa tietoa kohderyhmän haluista, tavoitteista ja käyttäytymisestä. (Tolvanen 2012, 32–33.)

7.1.4 Osallistuvien aikuisten motivaatiotekijöiden selvittäminen

Sambaworkshopin ja samban intensiivikurssin kohderyhmien selkiinnyttyä, päätin, että haluan vielä paremmin ymmärtää intensiivikurssille osallistujien mielenmaailmaa. Koska sambaworkshop oli vain yhden kerran 45 minuutin mittainen hauskanpito-tuokio, sen kohderyhmään en syventynyt tarkemmin. Mutta, koska samban intensiivikurssin osallistujien kanssa tulin työskentelemään useampaan otteeseen ja pidempiä aikoja kerralla, päätin selvittää heidän, eli aikuisten, motivaatiotekijöistä tarkemmin. Uskoin myös, että nuorten, nuorten aikuisten ja aikuisten kanssa voi käyttää samoja motivaatiotekijöitä kohderyhmää ymmärtäessä ja sambatuotteiden sisältöä suunniteltaessa, joten pystyin hyödyntämään oppeja aikuisten motivaatiotekijöistä niin samban intensiivikurssia kuin sambaworkshopiakin suunnitellessa.

Samban intensiivikurssin tavoitteet saavutettiin osallistujien motivaation avulla, sillä motivaation avulla osallistujat toimivat oppiakseen uutta eli sambaliikkeitä, kontrolloidakseen ympäristöään eli sambaamaan ryhmässä, välttääkseen epäonnistumia eli heittäytymällä sekä oman huonomuuden peittääkseen eli ottamalla mallia muilta. Kurssilaisten sisäinen motivaatio näkyi innostuksena ja kiinnostuksena sambaa kohtaan ja heittäytymiskyynä, sillä sisäinen motivaatio herää uteliaisuuden, spontaaniuden ja kiinnostuksen avulla ilman ulkoista palkkiota. Heidän ulkoinen motivaationsa taas näkyi kurssille osallistumisesta muiden halusta (kaverin kanssa/mukana) ja omien sambataitojen kehittämisen haluna, jotta pärjäisi omissa muissa harrastuksissaan muihin nähden paremmin, sillä ulkoinen motivaatio määräytyy sen mukaan, mitä muut haluavat ja odottavat sinulta. (Salmela-Aro ym. 2017, 128–129.)

Brasilialainen karnevaalisamba on niin sanotusti estoton laji, sen kokeileminen ja aloittaminen ensikertalaisena voi olla hankalaa, sillä se vaatii rohkeutta, heittäytymiskykyä ja itsevarmuutta. Lanteiden ”hetkutus” muiden edessä on usein iso kynnyks niille, jotka eivät ole sitä ennen tehneet.

Tämän on huomannut monien sambaohjaaja vuosieni aikana. Sen takia osallistujien motivointi on erityisen tärkeää, sillä sen aikaansaavat henkilökohtaiset tavoitteet ja niiden saavuttaminen ja muovaaminen muuttuviin elämän tilanteisiin, auttaa selviytymään tulevaisuuden haasteiden ja kehitystehtävien ratkaisusta, ja näin parantaa psyykkistä hyvinvointia ja vähentää masennusta (Salmela-Aro ym. 2017, 158–159, 168–169). Kuten liikunta yleensäkin, myös samba parantaa hyvinvointia, ja ei vain sen fyysisessä merkityksessä, vaan juurikin tämän psyykkeeseenkin vaikuttavan osuuden takia. Olen huomannut, että aina sambatuokion jälkeen, jokaisella osallistujalla on hymy kasvoilla, hiki otsassa ja iloinen mieli.

7.2 Suunnitteluvaihe

Kun sambatuotteiden kohderyhmä ja siihen kuuluvien osallistujien motivaatiotekijät sekä toiminnallisen opinnäytetyön ja tuotekehityksen etenemisen teoriataustat oli selvitetty, pystyin aloittamaan sambatuotteiden sisällöllisen suunnittelun. Jotta sisällöstä tulee toimiva, täytyy ensin tietää, kenelle se tehdään ja miksi, sillä tärkeintä ennen tuotekehitysprosessin aloittamista on kartoittaa käyttäjien tarpeet, eli tuotteen hyödyllisyys (Viitala & Jylhä 2014, 150–152). Suunnitteluvaiheen aloitin päättämällä ne sambaliikkeet, joita molemmissa sambatuotteissa käyttäisin.

Suunnitteluvaiheessa sambatuotteita suunnitellessani hyödynsin hankkimaani teoriataustaa, jotta tuotteista tuli toimivat, osallistujia motivoivat ja ammattimaiset. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätimme sambatuotteille ajankohdat, aikataulut ja tavoitteet. Sambaworkshopin ajankohdaksi tarkentui Kajaani Tanssii tapahtumaa edeltävien tanssijoukkueiden harjoitusten väliaika, jolloin workshop oli ikään kuin ”väliaikaviihteenä” ja tunnelman kohottajana tapahtumaan osallistuville tanssijoille. Samban intensiivikurssin ajankohdaksi tuli heinäkuu 2019, kun tanssikoulun muu tarjonta on kesätauolla. Kesätauon ajaksi oli koulun aikuisten oppilaiden toiveesta suunnitteilla jotain toimintaa, ja samban intensiivikurssi sopi tarkoitukseen hyvin. Toimeksiantajan kanssa sovimme myös, että sambatuotteiden toteutuksesta vastaan vain minä tai joku muu sambista, eikä tekemiäni sambaworkshopin ja samban intensiivikurssin tuokiosuunnitelmia ole tarkoitettu yleiseen käyttöön. Tämä siksi, että tuokiosuunnitelmien sisällöt on tehty omien sambakokemusteni avulla, eivätkä niitä välttämättä ymmärrä kuin muut sambistat. Lisäksi sambaworkshop ja samban intensiivikurssi ovat luotu samban ilosanoman levittämiseen, eikä yleiseksi liikuntatuokioksi, joten niiden ohjaamisesta voi vastata vain sambista.

7.2.1 Sambakarnevaalit sambatuotteiden suunnittelun pohjana

Koska sambakarnevaaleilla nähdään paljon erilaisia sambatanssijoita, -asuja ja -tanssityylejä, halusin käyttää sambatuotteissani myös erilaisia sambatanssityylejä. Sambakarnevaaleilla sambajat osallistuvat sambakoulujensa kulkueisiin eri rooleissa ja eri osissa, eli aloissa. Jokaisella alalla on oma tarkoitus, puku, tanssityyli ja sambaliikkeet ja ne kaikki kertovat eri tarinaa. Tätä erilaisuutta halusin tuoda myös sambatuotteisiin, jotta niiden sisältö olisi kattava ja monipuolinen, ja siinä olisi sopivia liikkeitä jokaiselle osallistujalle. Kaikki ihmiset ovat erilaisia ja pitävät erilaisista asioista, ja tämä pätee myös sambaliikkeisiin. Alat, joiden sambaliikkeitä, sambatanssityylejä ja esiintymistapaa halusin korostaa sambatuotteissa, olivat Comissão De Frente eli ylväästi esiintyvä kulkueen tanssijoiden etujoukko, Mestre-sala ja Porta-Bandeira eli lippupari, Alegorias eli lavastevainut ja niiden sambistat, Ala de Destaque eli katutanssijat, Ala das Passistas eli sambakoulun taitavimmat soolotanssijat sekä Ala das Baianas eli isopukuiset ”sambakoulun äidit”. Otin sambatuotteiden sisällössä myös huomioon yhden sambakulkueen tärkeimmistä aloista, Ala da Bateria eli rumpuryhmä ja soittajat, sillä vaikka heillä ei varsinaisia sambaliikkeitä ole, heidän tuottaman sambamusiikin ymmärtäminen on suuri tekijä brasilialaisen karnevaalisamban rytmin ja rytmiiikan ymmärtämisessä. (Koskiala & Häyrinen 1984, 115–116.)

Eri sambakulkueen aloihin ja niiden sambaliikkeisiin ja esiintymistapoihin perehtymällä pystyin helposti rajaamaan kaikista osaamistani sambaliikkeistä ja -liikesarjoista ne sambaliikkeet, joita sambatuotteissa halusin käyttää ja korostaa. Käyttämällä erilaisia ja eri tyyllisiä liikkeitä, pystyin varmistamaan, että sambatuotteissa on jokaiselle jotakin ja että ne ovat monipuoliset. Sambakarnevaalien ja niiden sisältämien sambakulkueen eri alojen lisäksi halusin vielä jonkun muun brasilialaiseen karnevaalisambaan liittyvän aiheen, jota käytän sambatuotteissa pohjana. Omia sambakokemuksia miettiessäni keksin aiheeksi samban elementit, sillä ne ovat olleen monella tapaa osana omaa sambataustani, esimerkiksi sambakoulun sambakulkueessa Helsingissä kesällä 2015, kun olin vaunutanssijana ja roolini oli esittää vesielementtiä. Samban elementit ovat samalla monivivahteisia sekä yksipuolisia, ja niiden sisältämien viitekehyksien avulla voi rajata erilaisia helposti toteutettavia liikekokonaisuuksia, kuten esimerkiksi aaltomaiset, terävät tai painavat sambaliikkeet. (Riku Hongell, sähköposti 9.1.2019.)

7.2.2 Aikuisten motivaatiotekijät sambatuotteiden suunnittelussa

Koska aikuisilla yleisimpiä motivaatiotekijöitä liikkumaan ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus, päätin keskittyä näihin myös sambatuotteissa. Näiden tekijöiden avulla elämänlaatua parannetaan, sillä liikunta parantaa hyvinvointia ja sosiaalisuus tyytyväisyyttä elämään, ja tahdoin sambatuotteillani tuoda mahdollisimman paljon iloa ja hyvää oloa osallistujien elämään, ja näin levittää ”samban ilosanomaa”. Vaikka brasilialainen karnevaalisamba voi olla vaikea laji oppia, tulee liikuntamotivaation säilyttämiseksi liikunnan hyödyt olla haittoja suuremmat, ja siksi keskityin sambatuotteiden sisältöjen suunnittelussa aikuisten yleisimpien motivaatiotekijöiden huomioimiseen. (Korkiakangas 2010, 16–18.)

7.2.3 Sambaworkshopin suunnittelu

Päätettyäni sambatuotteille pohjan ja kerättyäni tarvittavat teoriataustat niille, pystyin aloittamaan sambatuotteiden sisällöllisen suunnittelun. Aloitin sambaworkshopista, sillä sen toteutus oli ennen samban intensiivikurssia. Sambaworkshopin suunnittelun aloitin päättämällä tuokiosuunnitelmalle rakenteen:

1. virittäytyminen aiheeseen: ohjaajan esittely, tuokion ja sen tarkoituksen ja tavoitteiden esittely, tuokion rakenteen ja etenemisen kuvailu
2. alkulämmittely: helppoja sambamaisia liikesarjoja koko kehoa liikuttaen yhden sambabii-sin ajan, dynaaminen venyttely
3. opetus- ja harjoitteluosa: erilaisia liikesarjoja 5-10 kpl, jokainen sarja eri karnevaalikulku-
een aloista
4. soveltava osa: opetellut sarjat yhdistetään koreografiaksi
5. loppukoonti: loppuvenyttely ja palautteen keruu

Koska hyvä tuokiosuunnitelman tarvitsee oikeanlaisen rakenteen lisäksi myös yleistiedot, tavoitteet, opetussisällöt ja harjoitteet, opetusmenetelmän ja organisoinnin, arvioinnin ja palautteen sekä aikataulun, suunnittelin sambatuokiolleni sopivan tuokiosuunnitelmapohjan. (Jaakkola ym. 2013, 291–292.) Lopullinen tuokiosuunnitelma sambaworkshopille löytyy tämän raportin liitteistä (Liite 2).

Sambaworkshop oli alun perin suunniteltu olemaan kestoltaan 1-2h, ja sen tarkoituksena on toimia ”väliaikaviihteenä” Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistujille nuorille ryhätanssijoille ja voimistelijoille, joten sen sisällön tuli olla helposti opittavaa muttei liian helppoa, mukaansa tempaavaa ja sellaista, että siitä jää osallistujille käteen jotain. Nämä olivat toimeksiantajan kanssa sovitut tavoitteet sambaworkshopille. Tavoitteet pysyivät samoina, kun myöhemmin workshopin kestoksi sovittiin 45 minuuttia. Aloitin sisällön kartoittaminen testaamalla sambaliikkeitä ja -liikesarjoja eri sambakarnevaalikulkueiden osista, ne itse sambaten koulun salissa peilin edessä, ja noin viidennellä kerralla salissa hikoiltuani, päädyin yhdeksään sambaliikesarjaan, jotka kaikki sisälsivät joko lantion, käsien, jalkojen ja ylävartalon käyttöä tai niiden yhdistelmiä, olivat kestoltaan sopivat, sisälsivät pari- ja ryhmätyöskentelyä, tilassa liikkumista sekä olivat erilaisia keskenään tyylliltään ja liikekieleltään. Näitä kriteereitä liikesarjoihin etsin päättämäni opetusmenetelmän takia, josta kerron myöhemmin lisää. Liikesarjat (ja mihin sambakarnevaalikulkueen osaan ne liittyvät) ovat:

- askelviereen peruskäsillä puolitempoon ja tempoon paikallaan (Comissão De Frente)
- vaihtarit liikkuen etuviistoon ja marssi taaksepäin takaisin omalle paikalle (Comissão De Frente, Ala de Destaque)
- perus käsienliikehdintä ja poseeraukset (Comissão De Frente)
- lantionviennit sivuille ja pyörytykset myötä- ja vastapäivään paikallaan (Alegorias, vaunutanssijat)
- nopeat lantion pyörytykset ja alas pyörytykset käsien liikkeiden kanssa paikallaan (Alegorias, vaunutanssijat)
- avausaskel funkkikäsillä taakse ja marssi eteen takaisin omalle paikalle (Ala de Destaque)
- spottiavaus painonsiirroilla ja lantioiskut vieden kädet sivuilta ylös ja vartalon edestä alas pareittain (Ala das Passistas, Ala de Destaque)
- kissakävely olkapäävienneillä ja -väristelyillä, vaihtarit ja pyörähdys sekä poseeraus karnevaalikatumuodostelmassa liikkuen tilassa vuorotellen kahdessa ryhmässä (Ala das Passistas, lippupari ja Ala das Baianas)
- karnevaalikävely liikkuen sivuille ja hidas pyörähdys (Ala das Baianas, Ala de Destaque).

Ensimmäinen, toinen ja kolmas liikesarja ottavat mallia karnevaalikulkueen etujoukosta sekä katutanssijoista, sillä sarjan ylväät liikkeet sopivat yleisön ja tuomareiden tervehtimiseen ja sambakoulun kunnian edustamiseen sekä kadulla liikkumiseen ja isosti sambaamiseen. Neljännen ja viidennen sarjan lantion viennit ja pyöritykset sopivat vaunutanssijoille, sillä vaunun kyydissä ei pysty liikkumaan paikaltaan, vaan on keskityttävä taitavaan lantion ja käsien yhteiskäyttöön. Lisäksi vaunutanssijoilla on yleensä niin isot puvut, että sambaaminen on rajoittunutta. Kuudes sarja sopii katudestageille, sillä isot avaavat liikkeet sopivat isojen pukujen kanssa liikkumiseen ja niiden esittelyyn. Seitsemäs liikesarja on omiaan soolotanssijoille eli passistoille, sillä siinä yhdistetään jalkojen, käsien, lantion ja ylävartalon liikkeitä ja ”keimaillen” esiinnyttään parille, sekä sarjan rytmillinen vaihtelu kuvaa soolotanssijoiden rytmillistä osaamista. Kahdeksas sarja ja sen sisältämät kissamaiset kävelyt ja olkapääviennit ja -väristelyt sopivat passistojen liikkeisiin, ja vaihtarit eli vaihtoaskeleet, pyörähdykset sekä poseeraukset baiaanoiden ja lippuparin liikkeisiin. Kissakävely olkapäiden liikkeillä yhdistettynä kuvailee passistojen taitavaa vartalon käyttöä ja flirttimäistä-olemusta. Vaihtarit ja pyörähdykset ovat baiaanoiden perusliikkeitä ja poseeraukset lippuparin. Viimeinen sarja eli karnevaalikävely on hidasta kävelyä yhdistettynä isoihin käsien liikkeisiin, ja siksi se sopii baiaanoille ja katutanssijoille, sillä baiaanoiden hameiden ja katutanssijoiden isojen selkään puettavien ”sulkarinkkojen” koon takia ei nopeita liikkeitä pysty tekemään. (Koskiala & Häyrinen 1984, 115–116.)

Kaikki sarjat yhdistämällä saadaan koreografia, jossa osallistujat voivat halutessaan vaihdella sarjojen liikekieltä itselleen sopivalla tavalla, esimerkiksi vaihtaen ylväät liikkeet keimaileviin. Koreografian tarkoituksena on parantaa osallistujien esiintymistaitoja, ja jäädä heidän mieliinsä niin, että heille jää sambaworkshopista jotain käteen. Tämä oli toimeksiantajan toive ja tavoite workshopille. Koreografia ja sen yhdessä esittäminen lisää myös yhteenkuuluvuudentunnetta, luo motivoivaa ja positiivista ympäristöä ja sitä kautta tuo osallistujille hyvää mieltä.

Sambaliikkeiden ja -liikesarjojen valinnassa auttoi sambaworkshopin osallistujien oppimiskäsityksen selvittäminen. Oppimiskäsitys on jokaisen oppijan teoreettinen malli, joka kertoo, miten tämä oppii, joten oli tärkeää miettiä, miten juuri sambaworkshopiin osallistuva oppii ja omaksuu erilaisia ja uusia asioita, tietoja ja taitoja. Oppimiskäsitys auttaa sambaliikkeiden ja -liikesarjojen valinnassa, koska se antaa mielikuvan osallistujista ja heidän odotuksistaan, eli minkälaisia sambaliikkeitä he odottavat oppivansa ja miten. Koska samba on vapautunutta tanssia, jossa tiukkoja sääntöjä on vähän ja oman persoonan näkyminen tanssissa on haluttavaa, sambaworkshopilla osallistujien oppimiskäsitys on konstruktivistinen oppimiskäsitys. Konstruktivistinen oppimiskäsitys yhdistää humanistisen ja kognitiivisen oppimisen, ja se sopii sambaworkshopiin siksi, että siellä

opitaan asioita ryhmässä työskennellen, ottaen oppia ja mallia muilta sekä ohjaajan johdolla jo aikaisemmin opitun tiedon pohjalta. Kun osallistujat työskentelevät ryhmässä ja pareittain ja tällöin oppivat toisiltaan ja itseltään keskustelun avulla, humanistinen oppimiskäsitys korostuu, ja kun osallistujat oppivat ohjaajan tasavertaisesti tukemana vähän kerrallaan ja helpoimmasta liikesarjasta vaikeimpaan edeten (ja niitä lopuksi yhdistäen), kognitiivinen oppimiskäsitys mahdollistuu. (Kauranen 2011, 295–301.)

Oppimiskäsityksen tarkentumiseen konstruktivistiseksi oppimiskäsitykseksi vaikutti myös aikaisempi tietämys sambaworkshopin kohderyhmästä eli osallistujista, sillä olen itsekin lapsena ja nuorena harrastanut ryhmätanssia joukkueessa noin 10 vuotta. Osasin siis samaistua osallistujien oppimiskäsitykseen, ja tiesin, että he oppivat parhaiten työskentelemällä muiden kanssa ja oppimastaan keskustelemalla sekä erityisesti hyvän ohjaajan hyvällä ohjauksella. Omien ryhmätanssiuosieni ja voimistelukokemuksienkin perusteella voin sanoa, että niissä molemmissa koreografiat ja uudet asiat opitaan katsomalla mallia ohjaajalta. Tämän takia ohjaajan näyttämä malliesimerkkisuoritus on erityisen tärkeää. Halusin osata ohjaamani asiat erittäin hyvin, jotta pystyin varmasti näyttämään sambaworkshopin tanssitaustaisille osallistujille malliesimerkkisuorituksen sambaliikkeistä ja -liikesarjoista, sekä kuitenkin tekemään liikkeitä itsevarmasti ja omana itsenäni, jotta he ottaisivat mallia myös oman sambatyylin ja persoonan luomisesta sekä rohkeasta heittäytymiskyvystä.

Sambaworkshopin osallistujien oppimiskäsityksen varmistuttua pystyin valitsemaan sambatuokiolle opetusmenetelmän. Vaikka en olekaan tanssinopettaja tai ammattitanssija, ja käytän itsenäni nimekettä sambaohjaaja, on silti tärkeää, että ohjauksessani on taustalla opetusmenetelmä, jotta ohjaaminen on laadukasta ja ammattimaista. Vaikka en ole opiskellut pedagogisia tietoja ja taitoja, opetan silti omalla osaamisellani ja kokemuksiini perustuen brasilialaista karnevaalisambaa, joten voin ohjauksessani hyödyntää opetusmenetelmää. Oppimiskäsityksen ja tuokiosuunnitelman rakenteen perusteella valitsin opetusmenetelmäksi Mosstonin ja Ashworthin kirjon opetustyyliä, ja niistä erityisesti nämä opetustyyli:

- Komentotyyli, sillä se sopii tilanteeseen, jossa osallistujat ovat opettajalleen tuntemattomia. Suunnittelen ja ohjaan tuokiosuunnitelman sisällön, jaan sen osiin ja näytän jokaisesta osasta malliesimerkkisuorituksen.

- Pariohjaus, sillä siinä voidaan jättää palautteen antaminen pois, eikä sambaworkshopin lyhyen keston takia palautetta osallistujien suorituksista tarvitse antaa. Osallistujat harjoittelevat pareittain ja itse ja parin kanssa arvioimat omaa onnistumistaan samalla kun itse kiertelen katsomassa ja kannustamassa.
- Ohjattu oivaltaminen, sillä siinä osallistujilta vaaditaan rohkeutta ja oma-aloitteisuutta. Karnevaalikatumuodostelmassa sambaaminen ja koreografian meneminen vaatii oivaltamista, vaikkei osallistujilla olekaan niistä aikaisempaa kokemusta.

(Jaakkola ym. 2013, 316–319.)

Päätettyäni sambaworkshopille oppimisteorian ja opetusmenetelmän sekä sambaliikkeet ja -liikesarjat, suunnittelin ja päätin vielä muun sisällön, eli alku- ja loppulämmittelyn sisältäen dynaamiset ja staattiset venyttelyt, sillä liikunnallisessa tuokiassa alku- ja loppulämmittely vähentävät loukkaantumisriskiä, lisäävät nivelten liikeratoja, parantavat koordinaatiokykyä ja lihasten valmiutta tulevaan suoritukseen. Dynaamista venyttelyä halusin tuokion alkuun, sillä tanssi lajina hyötyy alkulämmittelyn lomassa tehdyistä venyttelyistä. (Byl 2004, 1–2, 8.) Koska hyvä alkulämmittely on hauskaa ja mukaansatempaavaa, ja liittyy tuokion aiheeseen, päätin ottaa alkulämmittelyksi yhden sambaliikesarjoista, niistä helpoimman ja vähiten kehoa kuormittavan, jotta se valmisteli osallistujia tulevaan tuokioon fyysisesti ja psyykkisesti. Yhden sambaliikesarjan ottaminen alkulämmittelyyn lisää osallistujien kiinnostusta aiheeseen ja heidän edellytyksiään oppimisella ja on lisäksi ajallisesti tehokasta, sillä lajille ominaisia harjoitteita käyttämällä voidaan lisätä osallistujien motivaatiota ja suorituskykyä. (Byl 2004, 2–4.)

Loppulämmittely on myös tärkeä osa liikunnallista tuokiota, sillä se palauttaa osallistujien sykkeen ja mielentilan normaalille tasolle ja sen aikana kehon palautuminen alkaa ja kehosta poistuu kuona-aineita, ja siksi halusin sambaworkshopin loppuun loppulämmittelyn. Loppulämmittelyn olisi hyvää kestää noin 3-5 minuuttia, ja siksi valitsin loppulämmittelyksi saman sambaliikesarjan kuin alkulämmittelyssä. Sambatuokion jälkeen voi mielentila olla rauhaton sen mukaansatempaavuuden ja vauhdikkuuden takia, ja siksi on tärkeää, että loppulämmittelyssä rauhoitetaan niin mieli kuin keho. Sambatuokion aikana osallistujat suoriutuvat eri tavoin, ja loppulämmittelyn tarkoituksena on kehon lämpötilan laskemisen lisäksi jättää kaikille osallistujille samankaltainen tunnetila heidän yksilöllisistä suorituksistaan ja onnistumisistaan riippumatta, joten kaikkien jo osaama sambaliikesarja sopii tähän tarkoitukseen hyvin. Sambaworkshopin loppuun suunnittelin tehtäväksi vielä staattiset venyttelyn palautteen keruun yhteyteen, sillä liikunnallisen tuokion loppuun on hyvä tehdä kevyitä staattisia venyttelyä. (Byl 2004, 6–7.)

Dynaamisen ja staattisen venyttelyn suunnittelin ja päätin keskittymään erityisesti lantion, ylävartalon ja jalkojen niveliin ja lihaksiin, sillä dynaamisessa venyttelyssä keskitytään erityisesti niihin kehon osiin ja lihasryhmiin, jotka rasittuvat tulevassa harjoittelussa eniten, ja sambaliikkeissä ja -liikesarjoissa ne kuormittuvat eniten. (Hulmi 2015, 145.) Halusin tuokion alkuun dynaamista venyttelyä, sillä venyttely liitetään alkulämmittelyyn silloin, kun tuokio sisältää nopeita käännoksiä, pyörähdyksiä, taivutus- ja kiertoliikkeitä, ja sambaliikkeet- ja liikesarjat sisältävät näitä kaikkia. (UKK-instituutti 2018). Tuokion loppuun loppulämmittelyn yhteyteen halusin staattista venyttelyä, jotta osallistujien staattinen notkeus paranisi. Hyvä dynaaminen notkeus eli liikkuvuus ja staattinen notkeus eli venyvyys vähentävät lihaskireyttä, kasvattavat liikelaajuutta, kehittävät koordinaatiokykyä, parantavat näkemystä omasta kehosta, kohentavat ryhtiä, parantavat verenkiertoa, estävät alaselän kiputiloja ja edistävät motorisia taitoja. (Ayers & Sariscsany 2011, 114-115, 118-119.)

7.2.4 Samban intensiivikurssin suunnittelu

Vaikka samban intensiivikurssin toteutukseen oli vielä pitkä aika, aloitin sen suunnittelun, kun sambaworkshopin tuokiosuunnitelma oli valmis, jotta osaisin työstää intensiivikurssin valmiiksi sambaworkshopin toteutuksesta saamani palautteen avulla. Aloitin samban intensiivikurssin suunnittelun palaverilla toimeksiantajan kanssa, jossa sovimme kurssille ajankohdat ja aikataulut, tavoitteet ja tarkoituksen-Kurssi sovittiin järjestettäväksi kahdelle heinäkuun peräkkäiselle viikolle, molempien viikkojen maanantaille ja tiistaille ja kerroiltaan 1-2h kestoisiksi. Kurssin tavoitteena on antaa osallistujilleen tiedot ja taidot brasilialaisen karnevaalisamban alkeisiin ja perusteisiin ja tarkoituksena tuoda Kajaani Dancen aikuisille oppilaille kesälle järjestettyä ohjelmaa muun ohjelmiston ollessa kesätauolla.

Samban intensiivikurssilla pohjana toimivat sambaworkshopin tavoin sambakarnevaalit ja samban elementit, ja toimeksiantajan kanssa pidetyn palaverin jälkeen pystyin aloittamaan kurssin sisältöjen suunnittelun, kun tiesin, että kurssille kertoja tulee neljä. Halusin kurssille samoja sambaliikkeitä ja -liikesarjoja, joita sambaworkshopissa tehdään, mutta en päättänyt liikkeitä vielä ennen niistä saamaani palautetta sambaworkshopista ja sen testikerroilta. Halusin myös kurssin alkuun perehtymistä tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin lantion, ylävartalon, käsien ja jalkojen liikkeisiin, jotta jokaisen osallistujan perustaidot olisivat kunnossa ennen varsinaisten sambaliikkeiden harjoittelua. Lisäksi oli tärkeää, että kurssin alussa yhdeksi aiheeksi tulisi samba no pé -askel, samban perusaskel, sillä se on koko brasilialaisen karnevaalisamban perusta, eikä sitä siksi

voi jättää opettamatta. (Sambitious 2019.) Sambaworkshopiin en kuitenkaan askelta valinnut, sillä opetteluun vaaditaan enemmän kuin yksi kerta, vähintään kaksi.

Ennen samban intensiivikurssin tuokiosuunnitelmien tekoa, tein sille jaksosuunnitelman, joka sisälsi yleisesti kaikki sisällöt, joita halusin kurssilla tulevan ohjatuksi/opetetuksi. Jaksosuunnitelmalla kurssista tulee hyvä ja toimiva, sillä sen avulla saadaan selville kurssin tavoitteet ja kohderyhmä. Käytin samban intensiivikurssin jaksosuunnitelman rakenteessa hyödyksi hyvän kurssin opetuksen/ohjauksen suunnittelun vaiheita, jotka olivat:

1. Koulutustarpeen arviointi: yhteistyö toimeksiantajan kanssa ja heidän tarpeiden ja tavoitteiden arviointi ja huomiointi.
2. Oppija-analyysi: kohderyhmän valinta ja sen avulla osallistujien motivaatiotekijöiden ymmärtäminen ja hyödyntäminen kurssin sisällössä.
3. Oppimistavoitteiden asettaminen: osallistujat oppivat ja ymmärtävät kurssilla ohjatut sisällöt ja heillä esiintymis- ja improvisointitaitojen parantuvat, heittäytymiskyky parantuu, oma sambatyöli muodostuu ja he saavat hyvän mielen sambasta.
4. Sisältöjen valinta: sambaworkshopin sambaliikkeet ja -liikesarjat, alku- ja loppulämmittelyt, perehtyminen perusteellisesti lantion, ylävartalon, jalkojen ja käsien liikkeisiin, samba no pé -askel, esiintyminen, improvisointi, oman sambatyöliin muodostuminen, erilaiset sambamusiikit ja -tanssityylit, samban elementit ja sambakarnevaalit.
5. Työtavat ja opetusmenetelmät: oppimisteorian ymmärtäminen ja hyödyntäminen kurssin sisältöjen suunnittelussa ja ohjaamisessa, opetusmenetelmien käyttö ohjaamisessa
6. Oppimisen ja opetuksen arviointi: ohjaajan itsearviointi, palautteen keruu osallistujilta suullisesti ja/tai kirjallisesti.

(Salakari 2007, 179–180.)

Samban intensiivikurssin jaksosuunnitelma löytyy tämän raportin liitteistä, ja siitä voi nähdä kuinka kurssilla ohjattavat sisällöt muuttuivat tähän astisesta suunnitelmasta, sillä jaksosuunnitelman oikea versio tarkentui vasta molempien sambatuotteiden toteutuksen jälkeen (Liite 3).

7.3 Esivaihe

Sambatuotteiden tuotekehitysprosessin esivaiheessa ohjasin sambaworkshopin testikerrat tuilleni ja toimeksiantajalle, jotta pystyin näistä saamani palautteen ja keräämäni tiedon avulla työstämään sambaworkshopin paremmaksi Kajaani Tanssii tapahtumaan. Testikertojen tarkoituksena oli testata jo aikaisemmin tekemiäni päätöksiä sambaworkshopin oppimisteoriasta (osallistujilla oli myös tanssitaustaa), opetusmenetelmästä ja erityisesti sisällöstä. Testikerrat ovat tärkeä osa tuotekehitystä, sillä palvelun aikana kerättyjen tietojen ja palautteiden avulla sitä voidaan kehittää (Lehtinen & Niinimäki 2005, 30,36). Testikerrat ovat siis osa itse palvelun, eli sambatuotteiden suunnittelun ja toteutuksen, kehittämistä.

Ensimmäisen testikerran järjestin Kajaanin Ammattikorkeakoululla musiikkiliikuntatilassa, ja hankin itse osallistujat kaveripiiristäni. Tuokion tarkoituksena oli päättämieni sambaliikkeiden ja -liikesarjojen testaaminen rennossa ympäristössä, jotta näkisin, kuinka hyvin osallistujat oppivat ne, herättävätkö ne kiinnostutusta ja motivaatiota brasilialaista karnevaalisambaa kohtaan, kauanko niiden opettamisessa kestää ja minkälainen tunnelma osallistujille jää niiden opetteluun ja koko tuokion jälkeen. En tehnyt tuokiolle tuokiosuunnitelmaa, sillä tuokion rakenne oli joustava ja osallistuvat kaverini saivat tehdä esimerkiksi haluamansa alku- ja loppulämmittelyt. Ohjasin osallistujille valitsemaani opetusmenetelmällä kaikki yhdeksän sambaliikesarjaa ja niiden yhdistämisen koreografiaksi, otin tästä aikaa ja lopuksi keskustelimme tuokiosta ja sain palautetta. Keskustelumme, palautteen ja itsearviointini jälkeen tulin siihen lopputulokseen, että tuokiossa on liikaa sisältöä, käyttämäni opetusmenetelmä on toimiva sekä osallistujien oppimisteoria oikea. Osallistujat kokivat vaikeaksi oppia niin paljon liikesarjoja kerralla, mutta kehuivat ohjausta, tuokion rakennetta ja opetusmenetelmiä.

Päätin siis jättää sambaworkshopin tuokiosuunnitelmasta pois kaksi sambaliikesarjaa, jolloin jäljellä jäi

- askelviereen peruskäsillä puolitempoon ja tempoon paikallaan
- vaihtarit liikkuen etuviistoon ja marssi taaksepäin takaisin omalle paikalle
- perus käsienliikehdintä ja poseeraukset
- lantionviennit sivuille ja pyöriytykset myötä- ja vastapäivään paikallaan

- spottiavaus painonsiirroilla ja lantioiskut vieden kädet sivuilta ylös ja vartalon edestä alas pareittain
- kissakävely olkapäävienneillä ja -väristelyillä, vaihtarit ja pyörähdys sekä poseeraus karnevaalikatumuodostelmassa liikkuen tilassa vuorotellen kahdessa ryhmässä
- karnevaalikävely liikkuen sivuille ja hidas pyörähdys

ja käyttää näitä toisella testikerralla toimeksiantajalle. Siinä osallistujina olivat Kajaani Dancen oppilaat, jotka oli toimeksiantajan puolesta hankittu. Testikerran tuokiosuunnitelma löytyy tämän raportin liitteistä, ja käytin siihen suunnittelemaani tuokiosuunnitelmapohjaa (Liite 1).

Tuokion aloitin esittelemällä itseni, tuokion tavoitteen ja tarkoitukset sekä sen rakenteen. Sen jälkeen siirryimme alkulämmittelyyn ja dynaamiseen venyttelyyn, joiden tarkoituksena oli valmistella kehoa kohti tulevaa harjoitusta, sillä alkulämmittely nostaa kehon sisäisten osien ja lihasten lämpöä ja näin parantaa suorituskykyä ja vähentää vammoja. Dynaaminen venyttely taas parantaa liikkuvuutta, ja hyvä liikkuvuus takaa erilaisten liikkeiden tekemisen turvallisesti ja laajalla liikeradalla. Sambaworkshopissa tämä on tärkeää, sillä tuokion aikana tehtävät sambaliikkeet ovat uusia liikkeitä, mihin osallistujan keho ei ole vielä tottunut. Seuraavaksi siirryimme itse sambaliikkeisiin ja -liikesarjojen opetteluun. Opetut sarjat yhdistettiin sen jälkeen koreografiaksi, jonka opettelemisen jälkeen esitettiin. Tämän jälkeen tuokion lopuksi teimme loppuvenyttelyt staattisina venytyksinä, noin 20-30 sekuntia per lihasryhmä, sillä staattinen venytys sopii lihasarkuuden vähentämiseen, ja uusien sambaliikkeiden opettelu ja toistaminen voi aiheuttaa osallistujissa lihasarkuutta (Ayers & Sariscsary 2011, 114–115).

Loppuvenyttelyn aikana ja jälkeen keräsin osallistujilla palautetta tuokion rakenteesta ja sisällöstä sekä ohjauksesta. Palautteesta selvisi, että tuokion rakenne oli hyvä ja toimiva, ohjaus kannustavaa ja iloista, mutta tuokion sisältöä oli liikaa ja improvisointia saisi olla enemmän. Osallistujat olivat jälleen sitä mieltä, että sambaliikkeitä ja -liikesarjoja oli liikaa opittavaksi yhdelle kerralle. Päätin siis jättää sambaworkshopista vielä kolme liikesarjaa pois. Osallistujat olisivat toivoneet enemmän vapaata tanssia, jossa itse saa päättää liikkeitä, joten päätin lisätä improvisointia. Osallistujat kertoivat myös, että vaikka alku- ja loppuvenyttelyt olivat hyvä asia, niitäkin voisi olla vähemmän, joten päätin vähentää/lyhentää myös dynaamisen venyttelyn liikkeitä ja loppuvenyttelyjen aikaa per lihasryhmä.

7.4 Työstäminen

Sambatuotteiden tuotekehityksen työstämisen vaiheessa toteutin ja viimeistelin sambaworkshopin, ja siitä saamani palautteen ja keräämäni tiedon avulla työstin samban intensiivikurssia. Testikerroilta saamani palautteen avulla sambaliikesarjat olivat vähentyneet neljään liikesarjaan, dynaamiset venyttelyt neljään liikkeeseen, loppuvenyttelyt jääneet kokonaan pois ja sambaliikesarjoista yhdistettyyn koreografiaan lisätty vapaa tanssi -osio. Toimeksiantajalle pidetyn testikerran jälkeen keskustelussa toimeksiantajan kanssa selvisi, että sambaworkshop kestääkin vain 45 minuuttia ja sen ajankohta Kajaani Tanssii tapahtumassa on siihen osallistuvien tanssijoiden harjoitusten välissä, joten alkulämmittelyä tai loppuvenyttelyä ei tarvita. Osallistujat siis ovat joko juuri ennen workshopia harjoitelleet tapahtumassa esitettävää koreografiaansa, joten he eivät tarvitse alkulämmittelyä, tai heidän harjoitteluvuoronsa alkaa workshopin jälkeen, jolloin loppuvenyttelyä ei tarvitse ohjata. Lisäksi tulimme siihen tulokseen, että osallistujat tanssijoina osaavat ja aikovatkin itse huolehtia notkeutensa ylläpidosta eli venyttelystä.

Sambaworkshopin aikana siis melko lyhyessä ajassa osallistujien tulee oppia paljon uusia tietoja, taitoja ja liikkeitä. Osallistujien oppimiskapasiteetin saaminen mahdollisimman suureksi minun toimestani edellyttää ohjauksessa yksinkertaista ja tehokasta ohjeiden antoa. Riittävän lyhyillä ja ytimekkäillä ohjeilla eri asioista 2-3 kertaa kerrattuna ja samalla näytettynä on hyvä mahdollisuus pysyä osallistujien lyhytkestoisessa muistissa. Myös reipas ja kuuluva ääni, selkeä puhetapa ja innokas ohjaaminen parantavat opetettavien asioiden muistamista. (Jaakkola ym. 2013, 331 – 332.) Minun tuli siis keskittyä hyvin tehokkaaseen ohjaamiseen, jotta osallistujat oppisivat kaikki haluamani sambaliikkeet ja -liikesarjat, sillä aikaa niiden ohjaamiseen oli vain 45 minuuttia.

Vuosi vaihtui, Kajaani Tanssii tapahtuma saapui, ja ensimmäisen sambatuotteeni toiminnallinen osuus eli toteuttaminen koitti. Sambaworkshop eteni tuokiosuunnitelman mukaan, jonka olin hionut testikerroilta saamani palautteen ja keräämäni tiedon avulla. 45 minuuttia meni nopeasti, mutta sain ohjattua kaikki haluamani asiat ja osallistujille jäi selvästi hyvä mieli. Lisäksi kaikki osallistujat oppivat sambaliikesarjat ja niistä yhdistetyn koreografian, joten heille varmasti ”jäi jotain käteen”, kuten toimeksiantaja oli toivonut. Sambaworkshopiin osallistui yli 50 tanssijaa, joten tunnelma salissa oli tiivis ja meluisa, ja mikrofonin puuttumisen vuoksi luulen, etteivät kaikki osallistujat kuulleet kaikkea mitä sanoin, mutta kuitenkin näin, että kaikki oppivat ohjaamani asiat. Lopuksi nopeasti kerätystä palautteesta selvisi, että tunnin rakenne oli toimiva, sambaliikkeet ja -liikesarjat mukaansatempaavia ja tarpeeksi helppoja ja vaikeita, ja että ohjaus oli hyvää ja motivoivaa, vaikkakin ääntä olisi saanut olla enemmän. Sambaworkshop oli siis menestys, ja päätin

käyttää samoja liikkeitä, opetusteorioita ja aiheita samban intensiivikursillakin. Halusin kurssille yhtä hyvin tunnelman, fiiliksen ja ympäristön, kuin workshopiinkin onnistuin ohjaamisellani luomaan.

Näiden sambaworkshopista saamieni oppien ja ymmärrysten avulla aloitin samban intensiivikurssin työstämisen. Koska olin jo tehnyt kurssille jaksosuunnitelman, ja siinä päättänyt sisällön kurssille, aloitin kurssin työstämisen jakamalla sisällöt neljälle kerralle. Päätin, että ensimmäisellä kerralla keskitytään lantion ja käsien liikkeisiin, toisella kerralla ylävartalon ja jalkojen liikkeisiin eli tilassa liikkumiseen, kolmannella kerralla samban elementteihin ja niiden avulla improvisointiin ja neljännellä kerralla sambakarnevaaleihin tapahtumana ja esiintymiseen kuin oltaisiin karnevaaleilla. Halusin jokaiselle kerralle ylä- ja alavartalon liikkeitä, sillä kun itse aloitin harjoittelemaan brasilialaisen karnevaalisamban alkeita ja perusteita, huomasin, että pelkkien lantion liikkeiden harjoittelu yhden tuokion aikana aiheuttaa arkuutta ja kiputiloja lantion alueella ja näin myös hidastaa kehitystä. Halusin siis jokaisella tuokiolla rasittaa kehoa tasaisesti.

Jaettuani aiheet ja sisällöt jokaiselle tuokiolle, suunnittelin sisältöihin sopivat harjoitteet ja päätin harjoitteille sambabiisit. Harjoitteiden suunnittelussa hyödynsin samaa oppimisteoriaa ja opetusmenetelmää, jota sambaworkshopissakin käytin. Harjoitteiden pohjana käytin samoja sambaliikkeitä ja -liikesarjoja, joita sambaworkshopissa ja sen testikerroilla opeteltiin, sillä niiden takia voin todeta, että liikesarjat ovat toimivia. Alku- ja loppulämmittelyn pohjana käytin myös samaa ideaa ja liikkeitä, kuin sambaworkshopissakin, sillä huomasin niiden olevan toimivat. Jaoin liikkeit ja liikesarjat eri tuokioihin, sen mukaan, mikä tuokion aihe on. Tein jokaiselle tuokiolle oman tuokiosuunnitelman, joista löytyi tuokion tavoitteet, tarkoitus, sisällöt, aikataulut ja ajankohta sekä tarvittavat välineet. Tuokiosuunnitelmat löytyvät tämän raportin liitteistä (Liitteet 4-7). Lisäksi tein kurssi-infon jaettavaksi osallistujille ensimmäisellä kerralla, sisältäen kurssin aikataulut ja tuokioiden sisällöt.

Tuokiosuunnitelmien valmistuttua harjoittelin tuokioiden ohjaamista koulun salissa peilin edessä, jotta muistaisin kaikki tuokioiden sisällöt ja niiden järjestyksen, osaisin esimerkillisesti kaikki ohjaamani sambaliikkeet ja -liikesarjat sekä jotta hallitsisin liikkeiden tekemisen ja samanaikaisesti niistä kertomisen. Harjoittelin niin kauan, että tunsin oloni varmaksi ohjaamiseen ja muistin ulkoa kakkien tuokioiden sisällöt ja niiden etenemisjärjestyksen, jotta pystyin itsevarmasti ja motivoivasti ohjaamaan kaikki intensiivikurssit tuokiot. Omien samban ohjauskokemuksieni perusteella koin tällaisen harjoittelun tärkeäksi, sillä olen kokenut ohjaamisen olevan vaikeaa, jos en ole valmistautunut kunnolla ennen sitä. Ilman kunnollista suunnitelmaa tuokiolle ja sen ohjaamisen har-

joittelua, voi ohjauksen aikana unohtaa tuokion sisältöä, näyttää liikkeitä väärin tai vääriin suuntiin (peilikuvana tehdessä kasvot ohjattaviin päin) tai ohjata sisältöä väärässä järjestyksessä. Koen, että tuokion ohjausta harjoittelemalla ohjauksesta tulee ammattimaista, toimivaa, innostavaa ja uskottavaa, sekä ohjattaville jää mielikuva ohjaajan pätevyydestä.

Kun samban intensiivikurssin jaksosuunnitelma ja tuokiosuunnitelmat olivat valmiina, sekä tuokioiden ohjaaminen harjoiteltu, päätin vielä perehtyä syvällisemmin ohjaamiseen ja ohjaajan rooliin, sillä samban intensiivikurssin toteutus on iso osa työelämälähtöisen opinnäytetyöni toiminnallista osuutta, ja siksi halusin ohjauksen olevan ”työelämäkelpoista” ja ammattimaista. Kuten jakso- ja tuokiosuunnitelmienkin teossa, on ohjauksessakin otettava huomioon osallistujien erilaiset motivaatiotekijät. Vaikka sambasta nautitaankin ryhmässä, se on silti yksilöllinen ja henkilökohtainen laji, ja sitä ohjatessa tulee luoda sellainen ympäristö eli ilmasto, jossa osallistujien on helppo oppia ja kehittyä. Tällaisen tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseksi minun tulee ohjaajana olla kannustaa osallistujia uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen, omissa taidoissa kehittymiseen ja yrittämisen jatkamiseen, vaikkei aina onnistuisikaan. Yhdessä tekemisen kannustamisen ja ryhmähengen luomisen painottaminen luovat kurssille osallistujille mielikuvan kurssista heidän yhteisenä juttunaan. (Jaakkola ym. 2013, 298–300.)

Samban intensiivikurssilla ohjaajan rooli on tärkeä, ja ohjaajan tulee olla pätevä. Pätevyyttä ohjaajalle tuovat taidot ja tiedot brasilialaisesta karnevaalisambasta ja niiden soveltaminen ohjauksessa. Ohjaaminen tuo kurssille elämyksellisyyttä, ja siksi sen tulee aitoa, ja ohjaajan oma persoona ja sambatyö saa ja pitääkin näkyä. Ohjaajan pitää myös pystyä perustelevaan, miksi kurssilla tehdään tiettyjä harjoitteita, ja siksi samban intensiivikurssin sisältöjen teoretietojen ja pohjan tulee olla ohjaajalla hyvin hallussa. Ohjaustilanteissa ohjaajan tulee lähestyä kurssille osallistuvia ja huomioida heitä, sillä ohjaaminen on vuorovaikutusta. Ohjaajan tulee ottaa katsekontaktia ja olla reilu kaikkia osallistujia kohtaan. (Aalto ym. 2007, 37–41.)

Työelämälähtöisyyden korostamiseksi päätin vielä selvittää toimeksiantajaltani, mitä ja minkälaista taiteen ja luovuuden opetus on. Haastattelin toimeksiantajaani Kajaani Dancen rehtoria Minna Palokangasta, ja haastattelusta oppimiani asioita ja näkemyksiä päätin käyttää omassa ohjauksessani. Kurssilla ohjatessa pyrin omalla olemuksellani luomaan rohkaisevan ympäristön ja tuomaan hyvää fiilistä kaikille tasapuolisesti. Yritin näyttää omalla tekemiselläni ja sanomisillani esimerkkiä tanssijasta yksilönä, sillä vaikka näytin liikkeitä ”niin kuin ne kuuluisivat tehdä”, kehoitin osallistujia katsomaan myös omaa tekemistään peilistä, ja sitä kautta keskittymään oman kehonsa liikkumiseen ja luomaan oman tanssityylinsä opettamieni liikkeiden avulla. Lisäksi koetin

ottaa huomioon luovuuden ja itseilmaisun opetukseen liittyviä häiriötekijöitä, tarjoamalla esimerkiksi vaihtoehtoliikkeitä kiputiloja aiheuttavien liikkeiden tilalle, ja kannustamalla kaikkia osallistujia tasapuolisesti, jotta ryhädynamiikka säilyisi eheänä ryhmän osallistujien tasoeroista riippumatta. (Palokangas, 2019).

7.5 Tarkistusvaihe

Sambatuotteiden tuotekehitysprosessin tarkistusvaihe oli niiden toimivuuden ja onnistumisen tarkistamista varten, sillä tarkistusvaiheessa toteutin samban intensiivikurssin, ja siitä saadun palautteen ja onnistumisen arvioinnin avulla pystyin toteamaan, oliko kurssi toimiva ja onnistunut, vai ei. Vaikka sambaworkshop ja samban intensiivikurssi ovatkin erillisiä tuotteita, niiden pohja ja lähtökohdat, ohjaaja, opetustyyli, oppimisteoria ja teemat ovat samat. Eroavaisuuksia löytyy kohderyhmästä ja kestosta, mutta samankaltaisuuksien vuoksi niiden toimivuutta ja onnistumista voi tarkistusvaiheessa ikään kuin yhtenä sambatuotteena.

Heinäkuu ja helteet saapuivat, ja niin myös samban intensiivikurssi. Ensimmäisen tuokion (Liite 4) alussa esittelin itseni, sambataustani ja opinnäytetyöni, kerroin kurssin tarkoituksen ja tavoitteet ja kuvailin tuokion etenemisen, jaoin kurssi-infon ja sitten olimme valmiit aloittamaan. Tuokiossa perehdyttiin brasilialaisen karnevaalisamban lantion ja käsien liikkeisiin, ja se eteni tuokiosuunnitelman mukaan, joka löytyy tämän raportin liitteistä (Liite 4). Käytin tuokiossa opetusmenetelmänä komentotyyliä, jossa ohjaaja näyttää ja kertoo ohjattavat asiat ja taidot, ja osallistujat toistavat, sillä tyyli sopii tilanteeseen, jossa ohjaaja ja osallistujat eivät tunne toisiaan (Jaakkola ym. 2013, 316 – 319). Pyrin ohjauksellani luomaan turvallista ja rohkaisevaa ilmapiiriä, jotta osallistujien olisi helppo heittäytyä uuteen aiheeseen (Jaakkola ym. 2013, 299), ja vuorovaikutuksen avulla pyrin herättämään heissä luottamusta ja kunnioitusta minua kohtaan (Aalto ym. 2007, 38–41).

Toinen tuokio (Liite 5) perehtyi brasilialaisen karnevaalisamban yläkropan ja jalkojen liikkeisiin. Jalkojen liikkeillä liikutaan tilassa. Tuokion alussa kerroin sen rakenteen, ja etenimme harjoitteissa tuokiosuunnitelman mukaan, joka löytyy tämän raportin liitteistä (Liite 5). Opetusmenetelmänä tuokiossa oli komentotyyli, kuten ensimmäisellä kerrallakin. Tuokion aikana kehotin osallistujia muistelemaan ensimmäisellä kerralla opittuja sambaliikkeitä, ja yhdistämään niitä uusiin liikkeisiin, etteivät jo opitut asiat unohtuisi.

Kolmannen tuokion (Liite 6) aiheena oli samban elementit ja niiden avulla improvisointi. Aloitin tuokion kertomalla samban elementeistä ja niiden käytöstä ja tarkoituksesta. Soitin musiikkisoittimesta samban elementteihin kuuluvia soittimia ja näytin niihin sopivia sambaliikkeitä. Sen jälkeen käytin opetusmenetelmänä pariohjausta, sillä halusin tässä tuokiossa jättää palautteen antamisen pois, ja halusin osallistujien ottavan mallia toisiltaan (Jaakkola ym. 2013, 316 – 319). Eteenin tuokion suunnitelman mukaan ja osallistujat tekivät erilaisia improvisointiharjoitteita samban elementtien avulla. Tuokiosuunnitelma löytyy tämän raportin liitteistä (Liite 6).

Viimeisellä ja neljännellä samban intensiivikurssin tuokiolla (Liite 7) perehdyttiin sambakarnevaaleihin ja esiintymiseen. Tuokion alussa kerroin sambakarnevaaleista Suomessa ja Rio de Janeiroissa, esittelin mukana tuomiani samba-asuja ja -kenkiä ja jaoin omia sambakarnevaalikokemuksiani. Sen jälkeen esittelin tuokion rakenteen ja sambasimme tuokiosuunnitelman harjoitteiden mukaan. Tuokiosuunnitelma löytyy tämän raportin liitteistä (Liite 7). Opetusmenetelmänä harjoitteissa käytin ohjattua oivaltamista, jossa osallistujat etsivät itse ratkaisua annettuun tehtävään ja jossa he tarvitsevat rohkeutta ja oma-aloitteisuutta, sillä esiintymisessä ja sambakarnevaaleillakin niitä taitoja tarvitaan, ja tuokion aikana esiinnyimme toisillemme kuin olisimme sambakarnevaaleilla (Jaakkola ym. 2013, 316 – 319). Tuokion aikana kertosimme kaikki aikaisemmin opitut sambaliikkeet ja -liikesarjat, jotteivat ne unohtuisi ja jotta osallistujat voisivat käyttää niitä pohjana oman sambatyyhinsä luomiseen.

7.6 Viimeistelyvaihe

Sambatuotteiden viimeistely onnistuu niistä saadun palautteen avulla, ja tuotekehityksen viimeistelyn vaiheessa kävin läpi samban intensiivikurssilta saamaani palautetta. Keräsin palautetta jokaisen tuokion jälkeen, ja esitin osallistujille kysymyksiä liittyen tuokion rakenteeseen, ohjaukseen, koettuun tietojen ja taitojen oppimiseen sekä viimeisellä kerralla kurssiin kokonaisuutena. Jokaisen tuokion jälkeen kirjasin ulos suullisesti keräämäni palautteet ja viimeisen kerran jälkeen kokosin ne yhteen. Tämän palautteenkeräystekniikan olen todennut toimivaksi aikaisempien samban ohjauskokemusteni aikana.

Keräämästäni palautteesta selvisi, että tuokioiden rakenne oli hyvä, toimiva ja aloittelijalle sopiva, niissä oli sopivasti opittavia asioita yhdelle kerralle, kertaaminen tuokion alussa auttoi muistamaan edellisen tuokion opittuja asioita, alku- ja loppulämmittelyt olivat plussaa sekä tuokioissa

ohjauksen hidas eteneminen antoi mahdollisuuden perusteelliseen oppimiseen. Palautteesta selvisi, että ohjaus oli selkeää, johdonmukaista ja innostavaa, sekä ohjaajan olemus oli uskottava ja ammattimainen ja monen vuoden sambakokemus näkyi. Opittuja tietoja ja taitoja osallistujat palautteessa kertoivat olevan samba-askel, samban elementit, esiintyminen, improvisointi, koreografiat ja niiden katseleminen sekä uusien näkökulmien ja ideoiden muodostuminen omaan sambatyylin. Palautteesta kävi ilmi, että kurssi oli kokonaisuutena onnistunut, ja osallistujat kokivat oppineensa yllättävän paljon lyhyessä ajassa. Heidän mielestään tanssia ja teoriaa oli sopivassa suhteessa ja eri aspekteja sambasta tuli hyvin monipuolisesti esille. Osallistujat nauttivat kurssista ja se oli opettavainen. Palautteesta selvisi myös, että kurssilla olisi saanut olla monimutkaisempaa ja pidempää koreografiaa muiden harjoitusten lisäksi, kurssia olisi voinut mainostaa enemmän, samba-asuja olisi ollut hauska päästä kokeilemaan käytännössä ja kurssi olisi voinut jatkua syksyyn ja pysyä Kajaani Dancen ohjelmistossa.

Sambatuotteiden tuotekehitysprosessin viimeistelyvaiheessa viimeistelin ja konkretisoin sambatuotteet valmiiksi tuotteiksi niistä saamani palautteen ja keräämiäni tietojen avulla. Sambaworkshop oli jo työstämisvaiheessa viimeistelty, mutta sen konkretisointi tuotteeksi puuttui. Vaikka sambatuotteiden tärkein tehtävä oli itse toteutukset eli ohjaustilanteet, halusin luoda jotain konkreettista, mikä jää toimeksiantajalle tulevaisuutta varten, ja päätin tehdä tuotteistamalla ja konkretisoimalla yksinkertaiset käyttöoppaat sambatuotteille. Konkretisoinnin avulla sambatuotteista tulee hyödylliset, helppokäyttöiset, kiinnostavat ja helposti ymmärrettävät ja Kajaani Dance hyötyy niistä ja opinnäytetyöstäni, sillä se voi tulevaisuudessa käyttöoppaiden avulla järjestää sambaworkshopia ja samban intensiivikurssia. Käyttöoppaat ovat osa sambatuotteita ja ne ovat tarkoitettu vain Kajaani Dancen käyttöön, joten niitä ei löydy tästä raportista.

Käyttöoppaista ilmenee sambatuotteiden ideaali kohderyhmät ja niiden motivaatiotekijät, jotka tulee ottaa huomioon ohjauksen suunnittelussa. Niistä löytyy kaikki sambatuotteiden tuotekehityksessä testatut sisällöt, eli sambaliikkeet ja -liikesarjat selitettynä ja niihin sopivat sambabiisit, sekä niiden ohjaamiseen soveltuvat opetusmenetelmät, jotta käyttöoppaat olisivat uskottavat ja niiden yhteistoimintamahdollisuudet lisääntyisivät. Samban intensiivikurssin käyttöoppaassa on huomioitu sen palautteessa ilmenevät parannusehdotukset. Käyttöoppaiden visuaalisuudessa keskityin ”sambamaisuuteen” eli värikkyyteen, jotta ne olisivat houkuttelevia ja innostavia käyttäjälleen. Sambatuotteiden käyttöoppaita luotettavammiksi tekee referenssit, ja niitä löytyykin oppaista suorina lainauksina osallistujilta kerätyistä palautteista. Perustelut valituille sambaliikkeille ja -liikesarjoille ja teoriat brasilialaiselle karnevaalisamballe tuovat käyttöoppaisiin tarinaa ja sitä kautta elämyksellisyyttä, joka tuo niille kiinnostavuutta. (Koskelainen 2010.)

7.7 Valmis tuotos

Sambatuotteiden tuotekehitysprosessin viimeinen vaihe, valmis tuotos, sisälsi sambatuotteiden käyttöoikeuden luovuttamisen toimeksiantajalle Kajaani Dancelle. Sambatuotteet luovutettiin käyttöoppaan muodossa loppupalaverissa, jossa kävin läpi niiden tuotekehitysprosessin suunnittelusta toteutukseen. Tämän raportin avulla kerroin teoriataustoista, joiden avulla perustelin tekemiäni päätöksiä esimerkiksi sambatuotteiden sisältöjen suhteen. Kuvailin ohjauskokemuksiani ja saamaani palautetta sambatuokioista, sekä itsearviointiani ohjauksen ja tuokioiden onnistumisen suhteen. Halusin kertoa omia näkökulmiani tuotekehitysprosessista ja sambatuotteista, jotta toimeksiantajan on helpompi ymmärtää sambatuotteita ja niiden lähtökohtia ja tekemiäni ratkaisuja. Kerroin, mitä opin opinnäytetyöprosessistani kokonaisuutena, ja miten pystyn hyödyntämään saamiani taitoja tulevaisuudessa työelämässä esimerkiksi tuotekehityksessä tai ohjaustilanteissa. Esittelin sambatuotteiden sisällöt ja käyttöoppaat, ja kerroin kuinka niitä käytetään. Kävin läpi jokaisen tuokion ja niiden sisällöt, opetusmenetelmät ja aiheet, ja kehoitin, että sambatuotteita toteutettaessa käytäisiin läpi niiden teoriaa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi alkoi rakkaudestani brasilialaista karnevaalisambaa kohtaan. Opinnäytetyön avulla pystyin yhdistämään aikaisemmat sambaohjaajakokemukseni ja työelämälähtöisen toiminnan, ja näin luoda sambataidoillani jotain konkreettista ja käyttää niitä ammatillisina ominaisuuksina. Vaikka en olekaan ammattitanssija tai sen opettaja, enkä ole käynyt pedagogisia opintoja, tämän opinnäytetyön avulla opin, miten voin omia vahvuksiani ohjaajana hyödyntää työelämässä. Toimeksiantaja löytyi internetin selauksella, kun etsin tanssi-vaikuttajia Kajaanissa, ja puhelinsoitolla sain Kajaani Dancen kiinnostuksen heräämää itseäni ja brasilialaista karnevaalisambaa kohtaan. Yhteistyömme toimeksiantajan kanssa koko opinnäytetyöprosessin ajan oli sujuvaa, ja koin, että välillämme vallitsi luottamus, sillä sain vapaat käden sambatuotteiden sisällölliseen suunnitteluun ja ohjauksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kaksi sambatuotetta ja niiden käyttöop-paat Kajaani Dancelle, ja tavoitteena niiden kautta tuoda sambaa Kajaaniin. Koen, että tavoitteet saavutettiin, sillä sambatuotteiden toteutus onnistui hyvin, ja uskon, että minä ja samba jäi niihin osallistuneiden henkilöiden mieliin. Halusin sambatuotteilla levittää ”samban ilosanomaa”, jotta muutkin saisivat kokea sitä iloa ja onnistumisen tunnetta, mitä itse olen sambasta saanut, ja mielestäni tämä myös toteutui, päätellen hymyjen ja naurun määrästä, mitä sambatuotteiden toteutuksien aikana näin, kuulin ja itsekin koin.

Teoriaa sambatuotteiden suunnitteluun ja toteutukseen löysin helposti eri muodoissa kirjoina, internetjulkaisuina, haastatteluina tai omista kirjakokoelmistani. Sain apua ohjaavalta opetta-jalta, toimeksiantajalta ja opinnäytetyön kirjoittamisen työpajoista. Vaikka opinnäytetyö oli kokonaisuutena pitkä ja osittain raskas projekti, koen, että opin paljon itsestäni sambaohjaaja, tuotekehittelijänä, tiedonhankkijana sekä osana työelämälähtöistä toimintaa. Ohjaustilanteet voivat jännittää kokenuttakin ohjaajaa, mutta luottamalla itseeni ja taitoihin ei jännitys saanut valtaa ja selvisin ohjauksista mallikkaasti. Erityisen ylpeä olen siitä, että pystyin ohjaustilanteiden aikana hyödyntämään muun muassa ohjauksesta ja opetusmenetelmistä hankkimaani teoretietoa, ja näin toimimaan ammattimaisesti, kun ohjauksellani oli jokin teoreettinen tausta.

Loppupalaverissa toimeksiantajan kanssa sain palautetta sambatuotteista, omasta toiminnastani ja koko opinnäytetyöstä, jonka avulla pystyn kehittämään toimintaani tulevaisuuden tuotekehitysprojekteissa, toimeksiantajasuhteissa sekä sambaohjaajatoimissa. Palautteesta kävi ilmi, että

opinnäytetyö oli ansiokkaasti tehty, se oli toimeksiantajalle käytännöllinen ja rakenteeltaan selkeä, ja käyttöopas hyödyllinen ja upeasti toteutettu. Loppupalaverissa keskustelumme opinnäytetyöstä, sambatuotteiden suunnittelusta ja toteutuksesta sekä omista ja toimeksiantajan kokemuksista työelämälähtöisestä toiminnastani oli antoisa. Toimeksiantajalta sain myös äidinkielellisiä korjaus- ja muutosehdotuksia tähän raporttiin, joiden avulla viimeistelin raportin.

Koen, että opinnäytetyöprosessin ansiosta saavutin oman alan kompetensseja, sillä ymmärsin, kuinka kansainvälisiä kulttuureita voi hyödyntää täällä Suomessakin, ja niiden avulla luoda matkailualaakin kehittäviä palvelutuotteita, sekä kuinka niihin tuodaan elämyksellisyyttä ja hyvinvointia parantavia piirteitä. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2019). Opinnäytetyöprosessin ansiosta opin, että alkujaan abstraktin aiheen voi tuotteistamalla tehdä konkreettiseksi palveluksi, tuotteeksi tai palvelutuotteeksi, kunhan vain uskoo aiheeseensa, etsii ja hyödyntää teoretietoa ja osaa erottaa tarpeelliset ja tarpeettomat tiedot, kehittää ja arvioi tuotetta ja itseään koko prosessin ajan, pyytää ja kysyy apua ja neuvoja tarvittaessa sekä luottaa omiin taitoihinsa ja pysyy rohkeana.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettiset suositukset koskevat kaikkia tutkimus- ja kehittämistoimintaa, ja opinnäytetyötä toteutettaessa on sen tekijällä eettisiä velvoitteita siihen osallistuvia henkilöitä kohtaan, ja he voivat keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa, esimerkiksi tunnettuaan olonsa epämuukavaksi. Näistä syistä sambatuokioiden aikana osallistujille annettiin vaihtoehtoisia toteutustapoja esimerkiksi sambaliikkeille, jotta he olisivat varmoja tekemisestään ja tunsivat olonsa mukavaksi. Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluu myös annetun tiedon luotettavuus ja soveltuvuus, sekä opiskelijan arkieettisyys sovittujen aikataulujen, sisältöjen ja tavoitteiden noudattamisessa, ja siksi sambatuotteiden sisällöt on perusteltu, ja niiden toteutuksessa noudatettiin hankittuja teoriataustoja. Opinnäytetyön raportoinnissa tulee opiskelijan noudattaa kirjoittamista ja raportointia koskevia eettisiä periaatteita ja sääntöjä, kuten tulosten/saavutusten huolellinen, tarkka ja rehellinen raportointi, joten sambatuotteiden onnistumiset ja saavutukset on yksityiskohtaisesti kuvattu hyödyntäen Tuotekehitysprosessin konstruktivistista mallia. (Kuvio 1) (Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2019.)

Opinnäytetyön luotettavuus ilmenee sen tekstin helppolukuisuutena, kiinnostavuutena, johdonmukaisuutena, havainnollistavana otsikointina sekä loogisena sisällysluettelona. Tekstin tulee sisältää toisiinsa liittyviä kappaleita, kieliasuja ja sisältöjä. Tekstin tulee olla helposti ymmärrettävää, jotta lukija saa todentuntuisen kuvan sen sisällöstä. Näistä syistä brasilialaiseen karnevaalisambaan liittyvät harvemmin tunnetut käsitteet, on tässä opinnäytetyössä selitetty ja niiden käyttö perusteltu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 275.)

8.2 Haasteita ja kehittämisideoita

Sambaworkshopin tarkoituksena oli toimia ”väliaikaviihteenä” Kajaani Tanssii tapahtumaan osallistuville tanssijoille, ja tavoitteena luoda rentoa fiilistä ja hauskaa tunnelmaa heille harjoitustensa välissä. Nämä tavoitteet saavutin myös, sillä sambaworkshopin toteutuksen aikana tilassa pystyi aistimaan osallistujien innostuksen. Kun kyseessä on suuri tapahtuma, kuten Kajaani Tanssii tapahtuma, on hyvä varautua siihen, että osallistujia tulee todella paljon. Suurempi tila, useampi ohjaaja, mikrofoni tai toteutuksen jakaminen useammalle ajankohdalle, voisi auttaa ongelmiin äänen kuuluvuuden, ahtauden ja huonon ilman suhteen. Näitä ongelmia kohtasin sambaworkshopin toteutuksen aikana, sillä osallistujia tulikin tilaan nähden odotettua suurempi määrä.

Samban intensiivikurssin tarkoituksena oli tuoda ohjattuja aktiviteetteja Kajaani Dancen aikuisille oppilaille kesälle 2019, koulun muun ohjelmiston ollessa kesätauolla. Sen tavoitteena oli perehdyttää osallistujansa brasilialaisen karnevaalisamban alkeisiin ja perusteisiin, ja parantaa heidän esiintymis- ja vuorovaikutustaitojaan. Samban intensiivikurssi oli kokonaisuutena onnistunut, mutta olisin toivonut kurssille enemmän osallistujia. Ryhmä- ja parityöskentelyharjoitteet olisivat olleet mielekkäämpiä, jos osallistujia olisi ollut enemmän. Jos kurssia olisi toimeksiantajan puolesta markkinoitu enemmän, se olisi voinut saada enemmän osallistujia.

Sambatuotteiden suunnitteluun haasteita toi brasilialaisen karnevaalisamban laajuus. Sambatuokioiden sisällöt kuten sambaliikkeet ja -liikesarjat sekä aiheet tuli tarkkaan rajata, jotteivat ne paisuisi liian suuriksi, tai menettäisi punaista lankaansa. Myös koko opinnäytetyöprosessissa täytyi pysyä suunniteltujen raamien sisällä, jotta siitä tulisi järkevä, koherentti ja helposti ymmärrettävä. Oli tärkeää, että sambatuotteilla oli sama pohja ja lähtökohdat, jotta niiden molempien yhdenaikainen raportoiminen tässä opinnäytetyössä onnistuisi, vaikka ne erillisiä tuotteita olivatkin.

Sambatuotteiden pohjaksi valikoituneet sambakarnevaalit olivat oikea valinta, sillä sambatuotteiden toteutuksessa levittämäni sambakarnevaalimainen vapautunut tunnelma ja yhteisöllisyys auttoivat levittämään ”samban ilosanomaa”, enkä jännittänyt ohjaustilanteita tai murehtinut mahdollisia epäonnistumisia, kun valmistauduin niihin kuten valmistautuisin sambakarnevaaleille: harjoittelemalla, fiilistelemällä sekä keskittymällä itselle rakkaasta lajista nauttimiseen.

Sambatuotteiden viimeistelyn ja julkaisun jälkeen vielä pohdin niille mahdollisia kehitysideoita, ja mitä olisin tuotekehitys- ja opinnäytetyöprosessin aikana voinut tehdä toisin. Kehitysideana sambatuotteille voisi olla niistä kuvatut mainosvideot, joiden avulla sen markkinointi olisi helpompaa. Koko opinnäytetyöprosessia tarkastellessani tulin siihen tulokseen, aiheeksi olisi riittänyt vain yksi sambatuote, jonka sisältö olisi ollut laajempi, tai sitten opinnäytetyön olisi voinut tehdä parin kanssa. Kuitenkin sambatuotteet olivat kokonaisuutena onnistuneet, vastasivat tarkoitustaan ja saavuttivat tavoitteensa, joten hyvä näin.

Lähteet

- Aalto R., Antikainen S. & Tanskanen R. (2007). Kunto-ohjaajan opas — Hyvästä vieläkin paremmaksi. WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Ayers, S. & Sariscsany, S. (2011). Physical Education for Lifelong Fitness. Human Kinetics.
- Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. (2012). Työelämää kehittämässä. Turun Ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Kariston kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Hongell, R. (9. tammikuu 2019). Samba el Gambon baterian johtaja. (M. Räisänen, Haastattelija)
- Hulmi, J. (2015). Lihastohtori. Fitra Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Kajaani Dance. (2019). Saatavilla 24.10.2019 <http://www.kajaanidance.fi/>
- Kajaanin Ammattikorkeakoulu. (2019). Matkailun koulutus. Kompetenssit. Saatavilla 24.10.2019. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68092>
- Kajaanin Ammattikorkeakoulu. (2019). Opinnäytetyöpakki. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Saatavilla 24.10.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>
- Kauranen, K. (2011). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura.
- Korkiakangas, E. (2010). *Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät*. <http://jultika oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>
- Koskelainen T. (2010). *Innovaatiot ja tuotteistaminen*. [http://myy.haaga-helia.fi/~tiina.koskelainen/tuotteistaminen/tuotteistus\(tuotekuvaus\)/konkretisointi.php](http://myy.haaga-helia.fi/~tiina.koskelainen/tuotteistaminen/tuotteistus(tuotekuvaus)/konkretisointi.php)
- Koskiala, M. & Häyrinen, U. (1984). SAMBA ja Rion Karnevaalit. Kirjayhtymä Oy.

- Kulmat.fi. (2018). Saatavilla 24.10.2019 <http://www.kulmat.fi/laadun-kehittaminen/tyokaluja/tuotekehitys-ja-tuotteistaminen>
- Lapin korkeakoulukonserni. (2018). LUC. Saatavilla 24.10.2019 <http://matkailu.luc.fi/Tuotekehitys/Tuotekehitys-arjessa/Tuote>
- Lehtinen, U. & Niinimäki, S. (2005). Asiantuntijapalvelut: tuotteistamisen ja markkinoinnin suunnittelu. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Luchs, M., Swan K., Griffin A. (2016). Desing Thinking. WILEY.
- Palokangas, M. (4. joulukuu 2019). Kajaani Dance -tanssikoulun rehtori. (M. Räisänen, Haastattelija)
- Ransdell L., Dinger M. K., Huberty J. & Miller K. (2009). Developing Efective Physical Avtivity Programs. Human Kinetics.
- Salakari, H. (2007). Taitojen opetus. Eduskills Consulting.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E. & Feldt, T. (2017). Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Ps-kustannus.
- Sambitious. (2019). Saatavilla 24.10.2019 <http://www.sambitious.fi/2016/05/samba-no-pe-workshoppien-satoa-osa-1/>
- SSKL. (2019). Saatavilla 24.10.2019 <https://samba.fi/>
- Tolvanen, J. (2012). Kohtaaminen - Ymmärrä kohderyhmääsi. Helsinki: Talentum.
- UKK-instituutti. (2018). Saatavilla 24.10.2019 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/venyttely_yllapitaa_ja_parantaa_notkeutta
- Viitala, R. & Jylhä, E. (2014). Liiketoimintaosaaminen: Menestyvän yritystoiminnan perusta. Edita Publishing Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

TUOKIOSUUNNITELMA SAMBAWORKSHOP TESTIKERTA

Aihe Sambaworkshop testikerta toimeksiantajalle	Kuvaus Tutustuminen brasilialaiseen karnevaalisambaan
Tarkoitus Osallistujille hyvä mieli	Tavoite Rento ja motivoiva ympäristö
Aika ja paikka 18.12.2018 klo 18-19:30 Kajaani Dance Sali1	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, tanssipeili, jumppamatot
Osallistujat Kajaani Dancen oppilaat	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika	Arviointi
1.Esittely -ohjaajan esittely -tuokion ja sen etenemisen esittely • mitä on brasilialaisen karnevaalisamba	Luoda osallistujille varmuutta tulevalle kurssille osallistumisesta.	Osallistujat ymmärtävät tuokion tarkoituksen. Ymmärtää, mitä brasilialainen karnevaalisamba on.	Ohjaaja kertoo kasvot osallistujiin päin, seistään piirissä	5min	Kuuntelevatko kaikki osallistujat; onko heillä kiinnostusta tuokiota kohtaan?
2.Alkulämmittely -askelviereen-askellus ensin ilman käsiä puolitempoon ja tempoon, sitten vuoro käsin	Kehon sisäisten osien ja lihasten lämpötilan nostaminen, kehon valmistelu tulevaan tuokioon.	Kehon suorituskyvyn tehostaminen.	Ohjaaja tekee selkää osallistujiin päin.	3min	Lähtevätkö osallistujat innokkaasti mukaan; ovatko he varmoja vai epävarmoja? Ymmärtäväkö osallistujat alkulämmittelyn tärkeyden?

<p>3. Kontrolloitu dynaaminen venyttely</p> <ul style="list-style-type: none"> -olkapäiden pyörittely ja rintarangan ja lapojen avaus simpukkaliikkeellä -keskivartalon kierto ja kylki-venytykset kierto- ja aaltoliikkeellä -nivusten, lonkkien ja lonkan-koukistajien avaus kyykyllä ja askelkyykyllä 	<p>Nivelten liikeratojen avaaminen ja valmistelu.</p> <p>Kehon liikeratojen laajentaminen.</p>	<p>Loukkaantumisriskin ja lihaski- peuden pienentäminen. Kehon liikkuvuuden lisääntyminen ja dynaamisen notkeuden paran- tuminen.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat ohjattaviin päin.</p>	<p>5min</p>	<p>Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he dynaamisen venyttelyt tarkoituksen? Ymmärtävätkö osallistujat kehon liikkuvuuden tärkeyden; näyttääkö ohjaaja selkeästi?</p>
<p>4. Liikesarjat</p> <ul style="list-style-type: none"> -askelviereen peruskäsillä puolitempoon ja tempoon paikallaan -vaihtarit liikkuen etuviistoon ja marssi taaksepäin takaisin omalle paikalle -perus käsienliikkeitä ja poseeraukset -lantionviennit sivuille ja pyörittelyt myötä- ja vastapäivään paikallaan -spottiaisuus painonsiirroilla ja lantioiskut vieden kädet sivuilta ylös ja vartalon edestä alas pareittain -kissakävely olkapäävienneillä ja -väristelyillä, vaihtarit ja pyörähdys sekä poseeraus karnevaalikatumuodostelmassa liikkuen tilassa vuorotellen kahdessa ryhmässä -karnevaalikävely liikkuen sivuille ja hidas pyörähdys 	<p>Osallistujat oppivat brasilialaisen karnevaalisamban perusliikkeitä ja -liikkeitä. Osallistujat saavat varmuutta sam- baansa ja tanssitapaansa</p>	<p>Osallistujille jää mieleen oppi- mansa sambaliikkeet ja -liike- dinnät, heille "jää käteen" jo- tain. Osallistujien esiintymis- varmuus paranee.</p>	<p>-ohjaaja kertoo ja tekee kasvat tai selkä osallistujiin päin</p> <p>-osallistujat tekevät pareittain kasvat toisiinsa päin</p> <p>-osallistujat jaetaan kahteen ryhmään salille molemmille puolille, väliin jäävä tila on kuin karnevaalikatua, jonka läpi osallistujat liikkuvat eteenpäin yksin, pareittain ja ryhmässä, ja takaisin salin sivulle omalle puolelleen</p>	<p>45min</p>	<p>Oppivatko osallistujat liikkeet ja liikehdinnät; onko ohjaajan ohjaus selkeää? Muistavatko osallistujat oppi- mansa; ovatko he motivoitu- neita oppimaan sambaa? Tuovatko liikesarjat osallistu- jille lisää varmuutta; paraneeko heidän esiintymistaitonsa?</p>
<p>5. Koreografia</p> <ul style="list-style-type: none"> -alkusoitto: lantionviennit ja poseerauksia -1.säkeistö: askelviereen peruskäsillä, vaihtarit ja marssi -kertosäe: kissakävely ja vaihtarit + pyörähdys -2.säkeistö: sporttiaisuus ja lantioniskut, karnevaalikävely ja pyörähdys -kertosäe: kissakävely ja vaihtarit + pyörähdys -välisoitto: lantion viennit ja poseeraukset 	<p>Osallistujat oppivat koreografian.</p> <p>Osallistujat saavat esiintymisvarmuutta ja saavat tanssia yhdessä.</p>	<p>Osallistujille jää koreografia mieleen ja heille "jää käteen" jotain. Osallistujien esiintymisvarmuus paranee ja he kokevat ryhmäytymisen tunnetta.</p>	<p>-ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin</p> <p>-ohjaaja kertoo ja tekee selkä osallistujiin päin</p> <p>-osallistujat esittävät koreografian peiliin päin ohjaajan johdolla ja ilman</p>	<p>20min</p>	<p>Oppivatko osallistujat koreografian; onko ohjaajan ohjaus selkeää? Muistavatko osallistujat oppi- mansa; ovatko he motivoitu- neita oppimaan koreografian? Tuoko koreografian esittäminen osallistujille esiintymisvarmuutta ja ryhmäytymisen tunnetta?</p>

-kertosäe: kissakävely ja vaihtarit + pyörähdys					
8. Loppulämmittely ja loppuvenyttely + palautteen keruu -käsillä ja ylävartalolla aaltoliikettä jalkojen ja lantion joustassa mukana -staattinen venyttely, 20s/lihasryhmä: pohkeet, taka- ja etureidet, lonkakoukistajat, pakarit, kyljet, hartiat, olkapäät	Kehon palautumisen aloittaminen, valmistaa lihaksia harjoituksen loppumiseen. Palautumisen nopeutuminen. Kerätä palautetta tuokiosta.	Lihaskuuden vähentäminen, tehokas palautuminen, staattisen notkeuden parantuminen. Saada palautetta tuokiosta arviointia varten.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin. Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin piirissä, jossa kaikilla kasvot piirin keskusta päin. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja halukkaille ja he saavat kertoa palautettaan tuokiosta.	12min	Tekevätkö kaikki osallistajat; ymmärtävätkö he loppulämmittelyn ja -venyttelyn tärkeyden? Ovatko osallistajat halukkaita antamaan palautetta; jäikö heille hyvä mieli tuokiosta?

TUOKIOSUUNNITELMA SAMBAWORKSHOP

Aihe Sambaworkshop	Kuvaus Tutustuminen brasilialaiseen karnevaalisambaan
Tarkoitus Osallistujille hyvä mieli	Tavoite Rento ja motivoiva ympäristö
Aika ja paikka La 9.2 klo 12-12:45 Kaukametsän kongressikeskus Leihu-sali	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, mikrofoni, tanssipeili
Osallistujat (määrä) Kajaani Tanssii tapahtumassa esiintyvät (52)	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika	Arviointi
1. Esittely -ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo tuokion tarkoituksen, tavoitteet, rakenteen ja etenemisen	Luoda osallistujille varmuutta tulvalle tuokiolle osallistumisesta	Saada osallistujat ymmärtämään tuokion tarkoituksen ja tavoitteen	Ohjaaja kertoo edessä kasvat ohjattaviin päin.	5min	Kuuntelevatko kaikki osallistujat; onko ohjaajalle tarpeeksi kuuluva ääni? Ymmärtävätkö kaikki osallistujat; onko esittely selkeä ja helposti ymmärrettävä?
2. Kontrolloitu dynaaminen venyttely -olkapäiden pyörittelyt ja rintarangan avaukset simpukka-liikkeellä -ylävartalon kierto ja kylkivenytykset kierto- ja aaltoliikkeillä -nivusten ja lonkankoukistajien avaukset kyykyllä ja askelkyykyllä	Nivelten liikeratojen avaaminen ja valmistelu. Kehon liikeratojen laajentaminen.	Loukkaantumisriskin ja lihaskipeyden pienentäminen. Kehon liikkuvuuden lisääntyminen ja dynaamisen notkeuden parantuminen.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat ohjattaviin päin.	5min	Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he dynaamisen venyttelyt tarkoituksen? Ymmärtävätkö osallistujat kehon liikkuvuuden tärkeyden; näyttääkö ohjaaja selkeästi?
3. Liikesarjat -askelviereen peruskäsillä puolitempoon ja tempoon -lantionviennit sivuille ja pyöriytykset myötä- ja vastapäivään	Osallistujat oppivat brasilialaisen karnevaalisamban perus liikkeitä ja -liikehdintää. Osallistujat saavat varmuutta sambaansa ja tanssitaipaansa.	Osallistujille jää mieleen oppimansa sambaliikkeet ja -liikehdinnät, heille "jää käteen" jotain. Osallistujien esiintymisvarmuus paranee.	-ohjaaja kertoo ja tekee kasvat tai selkä osallistujiin päin -osallistujat tekevät pareittain kasvat toisiinsa päin -osallistujat jaetaan kahteen ryhmään salille molemmille puolille, väliin jäävä tila on kuin karnevaalikatku, jonka	15min	Oppivatko osallistujat liikkeet ja liikehdinnät; onko ohjaajan ohjaus selkeää? Muistavatko osallistujat oppimansa; ovatko he motivoituneita oppimaan samba?

<p>-spottiauvaus painonsiirroilla ja lantioiskut vieden kädet sivuilta ylös ja vartalon edestä alas -kissakävely olkapäävienneillä ja -väristelyillä ja vaihtarit</p>			<p>läpi osallistujat liikkuvat eteenpäin yksin, pareittain ja ryhmässä, ja takaisin salliin sivulle omalle puolelleen</p>		<p>Tuovatko liikesarjat osallistujille lisää varmuutta; paraneeko heidän esiintymistaitonsa?</p>
<p>4. Koreografia -alkusoitto: lantionvientejä kylki yleisöön -1.säkeistö: askelviereen peruskäsillä puolitempoon ja tempoon -kertosäe: kissakävely olkapäävienneillä ja vaihtarit liikkuen eteenpäin, peruutus omalle paikalle takaisin olkapääväristelyillä -2.säkeistö: spottiauvaus painonsiirroilla ja lantioniskut vieden kädet sivulta ylös ja vartalon edestä alas -kertosäe: kissakävely olkapäävienneillä ja vaihtarit liikkuen eteenpäin, peruutus omalle paikalle takaisin olkapääväristelyillä -välisoitto: vapaata tanssia, improvisointia yksin, parin kanssa tai ryhmässä -kertosäe: kissakävely olkapäävienneillä ja vaihtarit liikkuen eteenpäin, peruutus omalla paikalle takaisin olkapääväristelyillä -loppuun poseeraus</p>	<p>Osallistujat oppivat koreografian. Osallistujat saavat esiintymisvarmuutta ja saavat tanssia yhdessä.</p>	<p>Osallistujille jää koreografia mieleen ja heille "jää käteen" jotain. Osallistujien esiintymisvarmuus paranee ja he kokevat ryhmäytymis-tunnetta.</p>	<p>-ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin -ohjaaja kertoo ja tekee selkä osallistujiin päin -osallistujat esittävät koreografian peiliin päin ohjaajan johdolla ja ilman</p>	<p>15min</p>	<p>Oppivatko osallistujat koreografian; onko ohjaajan ohjaus selkeää? Muistavatko osallistujat oppimansa; ovatko he motivoituneita oppimaan koreografian? Tuoko koreografian esittäminen osallistujille esiintymisvarmuutta ja ryhmäytymisen tunnetta?</p>
<p>5. Loppuvenyttely ja palautteen keruu -staattinen venyttely, 20s/lihasryhmä: pohkeet, taka- ja etureidet, lonkakoukistajat, pakarot, kyljet, hartiat, olkapäät</p>	<p>Toimia "loppulämpänä", valmistaa lihaksia harjoituksen loppumiseen. Palautumisen nopeutuminen.</p>	<p>Lihaskuuden vähentäminen, tehokas palautuminen, staattisen notkeuden parantuminen.</p>	<p>-ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin piirissä, jossa kaikilla kasvot piiriin keskustaan päin -ohjaaja jakaa puheenvuoroja halukkaille ja he saavat kertoa palautettaan tuokiosta.</p>	<p>5min</p>	<p>Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he loppuvenyttelyn tärkeyden? Ovatko osallistujat halukkaita antamaan palautetta; jäikö heille hyvä mieli tuokiosta? Jäävätkö osallistujat loppuun asti; heräsikö heillä motivaatio sambaa kohtaan?</p>

JAKSOSUUNNITELMA SAMBAN INTENSIIVIKURSSI

Aihe Samban intensiivikurssi	Kuvaus Brasilialaisen karnevaalisamban alkeet ja perusteet
Tarkoitus Perehdytään brasilialaisen karnevaalisamban alkeisiin ja perusteisiin	Tavoite Innostava ja motivoiva ympäristö, kurssiin sitoutuminen, esiintymistaitojen parantuminen, brasilialaisen karnevaalisamban alkeiden ja perusteiden ymmärtäminen ja oppiminen
Aika ja paikka Kajaani Dance Sali1 Ma 15.7 klo 18-19:15 Ti 16.7 klo 18-19:30 Ma 22.7 klo 18-19 Ti 23.7 klo 18-19:15	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, tanssipeili, jumppamatot, kurssi-info samba-asut, palautelomakkeet ja kynät
Osallistujat Kajaani Dancen oppilaat	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika
Ensimmäinen kerta -lantion ja käsien liikkeet	Oppia brasilialaisen karnevaalisamban lantio ja käsien liikkeistä.	Ymmärtää brasilialaisen karnevaalisamban lantio ja käsien liikkeitä tarkoitukset ja osata yhdistellä niitä.	Ohjaajan johdolla.	1h 15min
Toinen kerta -ylävartalon ja jalkojen liikkeet, tilassa liikuminen	Oppia brasilialaisen karnevaalisamban ylävartalon ja jalkojen liikkeistä, sekä kuinka liikkua tilassa sambaten.	Ymmärtää brasilialaisen karnevaalisamban ylävartalon ja jalkojen liikkeiden tarkoituksen ja osata yhdistää ne aikaisemmin opittujen liikkeiden kanssa, sekä liikkua tilassa niitä käyttäen.	Ohjaajan johdolla.	1,5h
Kolmas kerta -samban elementit ja improvisointi	Oppia samban elementeistä ja niiden avulla improvisoinnista.	Ymmärtää samban elementtien tarkoitus ja merkitys, sekä osata improvisoida niitä käyttäen.	Ohjaajan johdolla. Improvisoiden pareittain, ryhmässä. ja samba rhodassa.	1h
Neljäs kerta -sambakarnevaalit ja esiintyminen	Oppia, mitä sambakarnevaalit ovat ja kuinka niissä esiinnyään.	Osata soveltaa omaa sambatyylään esiintymiseen ja toisten kanssa sambaamiseen. Ymmärtää, kuinka samba-karnevaaleilla tanssitaan ja esiinnyään liikkuen eri tempoihin. Osata tanssia vapaasti sambaa esiintyen ja siitä nauttien.	Liikutaan tilassa ohjaajan johdolla ja ilman. Karnevaalikatun muodostelmassa kahdessa ryhmässä.	45min

TUOKIOSUUNNITELMA SAMBAN INTENSIIVIKURSSI, 1.KERTA

Aihe Samban intensiivikurssi, ensimmäinen kerta	Kuvaus Brasilialaisen karnevaalisamban alkeet ja perusteet; lantion ja käsien liikkeet
Tarkoitus Perehdytään brasilialaisen karnevaalisamban lantion ja käsien perusliikkeisiin	Tavoite Innostava ja motivoiva ympäristö, kurssiin sitoutuminen, esiintymistaitojen parantuminen, lantion ja käsien liikkeiden ymmärtäminen ja oppiminen
Aika ja paikka Ma 15.7.2019 klo 18-19:15 Kajaani Dance Sali1	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, tanssipeili, jumppamatot, kurssi-info
Osallistujat Kajaani Dancen oppilaat	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika	Arviointi
1.Esittely -ohjaajan esittely -kurssinrakenteen ja etenemisen esittely (kurssi-infon jako) -tuokion esittely • mitä on brasilialaisen karnevaalisamba	Tuoda osallistujille varmuutta tulevalle kurssille osallistumisesta, herättää kiinnostus tulevaa kurssia ja sambaa kohtaan, luoda luottamusta ohjaaja kohtaan. Oppia, mitä brasilialainen karnevaalisamba on.	Osallistujat ymmärtävät kurssin tarkoituksen ja he sitoutuvat kurssiin. Ymmärtää, mitä brasilialainen karnevaalisamba on, ja mitä kaikkea se pitää sisällään.	Ohjaaja kertoo kasvat osallistujiin päin, seistään piirissä, ohjaaja jakaa kurssi-infon.	10min	Kuuntelevatko kaikki osallistujat; onko heillä kiinnostusta kurssia kohtaan? Sitoutuvatko osallistujat kurssiin; herääkö heillä motivaatio kurssia kohtaan?
2.Alkulämmittely -askelviereen-askellus ensin ilman käsiä puolitempoon ja tempoon, sitten vuoro käsin	Kehon sisäisten osien ja lihasten lämpötilan nostaminen, kehon valmistelu tulevaan tuokioon.	Kehon suorituskyvyn tehostaminen.	Ohjaaja tekee selkää osallistujiin päin.	3min	Lähtevätkö osallistujat innokkaasti mukaan; ovatko he varmoja vai epävarmoja? Ymmärtävätkö osallistujat alku- lämmittelyn tärkeyden?

<p>3. Kontrolloitu dynaaminen venyttely</p> <ul style="list-style-type: none"> -olkapäiden pyörittely ja rintarangan ja lapojen avaus simpukkaliikkeellä -keskivartalon kierto ja kylki-venytykset kierto- ja aaltoliikkeellä -nivusten, lonkkien ja lonkan-koukistajien avaus kyykyllä ja askelkyykyllä 	<p>Nivelten liikeratojen avaaminen ja valmistelu. Kehon liikeratojen laajentaminen.</p>	<p>Loukkaantumisriskin ja lihaski- peuden pienentäminen. Kehon liikkuvuuden lisääntyminen ja dynaamisen notkeuden paran- tuminen.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat ohjattaviin päin.</p>	<p>5min</p>	<p>Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he dynaamisen venyttelyt tarkoituksen?</p> <p>Ymmärtävätkö osallistujat ke- hon liikkuvuuden tärkeyden; näyttääkö ohjaaja selkeästi?</p>
<p>4. Lantion liikkeet</p> <p>-lantion levyinen haara-asento, polvissa jousto, tukeva pito keskivartalossa</p> <ul style="list-style-type: none"> • suunnat puolelta toiselle ja eteen- taak; puolitempo, tempo, trioli • pyörittely myötä- ja vastapäivään; puolitempo, tempo • kaari taakse ja eteen oi- kealta vasemmalle ja va- semmalta oikealle; puoli- tempo, tempo • kasi myötä- ja vastapäi- vään; puolitempo, tempo • yhdistelmät; vapaa 	<p>Oppia brasilialaisen karnevaa- lisamban erilaisia lantion lii- keitä puolitempoon ja tem- poon, oppia yhdistelemään eri lantion liikkeitä</p>	<p>Oppia käyttämään lantiota eri- tavooin ja saamaan lisään lii- kettä lantion alueelle, oppia tuottamaan itse erilaisia lantion liikkeiden yhdistelmiä</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin ja selkä osal- listujiin päin</p>	<p>15min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktii- visesti; onko heillä kiinnostusta oppimaan lantion liikkeistä? Pysyvätkö osallistujat mukana; ovatko liikkeet tarpeeksi help- poja, "alkeita"?</p>
<p>5. Käsien liikkeet</p> <p>-poseeraukset; hallitut sormet ja ranteet, kyynärpäissä jousto, jalat joko haarassa, yhdessä, tai toinen jalka edessä</p> <ul style="list-style-type: none"> • toinen käsi yläviistossa, toinen käsi lantiolla, • molemmat kädet ylhäällä V-asennossa • toinen käsi yläviistossa ja toinen käsi alaviistossa • molemmat kädet alaviis- tossa <p>-käsien perus liikehdintä; halli- tut sormet ja ranteet, kyynär- päissä jousto, liike tehdään sa- manaikaisesti jalkojen ja/tai lantion liikkeiden kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> • puolitempoon, tempoon 	<p>Oppia brasilialaisen karnevaa- lisamban käsillä tehtäviä erilai- sia poseerauksia, oppia käsien perus liikehdintä puolitempoon ja tempoon</p>	<p>Oppia ymmärtämään posee- rauksen merkitys ja lisäämään sen omaan sambaan, oppia yhdistämään käsien perus lii- kehintä muihin jaloilla ja/tai lantiolla tehtäviin liikkeisiin</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin ja selkä osal- listujiin päin</p>	<p>5min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktii- visesti; onko heillä kiinnostusta oppimaan käsien liikkeistä? Pysyvätkö osallistujat mukana; ovatko liikkeet tarpeeksi help- poja, "alkeita"?</p>

<p>6. Yhdistetyt lantion ja käsien liikkeet</p> <p>-polvissa jousto, tukeva pito keskivartalossa, sulavat ja käsienliikkeet, hallitut sormet ja ranteet, kynärpäissä jousto</p> <ul style="list-style-type: none"> • spottivaussarja • kasi + peruskädet • pyörittely edessä kädet sivuilla, pyörittely sivuttain kädet edessä 	<p>Oppia tekemään liikkeitä, joissa yhdistyy lantion ja käsien liikkeet.</p>	<p>Oppia ymmärtämään, kuinka lantion ja käsien liikkeitä yhdistellään, ja tekemään yhdistelmistä itselleen sopivia.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin.</p>	<p>15min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktiivisesti; onko heillä kiinnostusta oppia yhdistämään lantion ja käsien liikkeitä? Pysyvätkö osallistujat mukana; ovatko yhdistelmät tarpeeksi helppoja? Osaavatko osallistujat tehdä yhdistelmistä itselleen sopivia; herääkö heillä kiinnostus oman sambatyylin kehittelyyn?</p>
<p>7. Koreografia</p> <p>-koreografia jo opituista lantion ja käsien liikkeiden yhdistelmistä</p> <ul style="list-style-type: none"> • alkusoitto: vapaat kädet <p>1.säkeistö: kasi + peruskädet kertosaie: spottivaussarja</p> <p>2.säkeistö: pyörittely edessä kädet sivuilla, pyörittely sivuttain kädet edessä välisoitto: vapaa lantio kertosaie: pyörittelyt loppusoitto: vapaat kädet</p>	<p>Oppia lantion ja käsien liikkeiden yhdistelmistä muodostettu koreografia, oppia esittämään koreografia itse.</p>	<p>Esiintymistaitojen, itsetunnon ja -varmuuden parantuminen. Oman sambatyylin muodostuminen.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin ja heistä pois-päin. Koreografiaa esitetään ensin ohjaajan johdolla, sitten puolelle ryhmälle ilman ohjaajaa.</p>	<p>15min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktiivisesti; onko heillä kiinnostusta oppia koreografiaa? Pysyvätkö osallistujat mukana; onko koreografia liian vaikeaa? Innostuvatko osallistujat esiintymisestä; paraneeko heidän esiintymistaitonsa, itsevarmuutensa ja -tuntonsa? Nauttivatko osallistujat esiintymisestä; onko heille muodostunut oma sambatyylisi?</p>
<p>8. Loppulämmittely ja loppu-venyttely + palautteen keruu -käsillä ja ylävartalolla aaltoliikettä jalkojen ja lantion joustaessa mukana</p> <p>-staattinen venyttely, 20s/lihasryhmä: pohkeet, taka- ja etureidet, lonkakoukistajat, paka-rat, kyljet, hartiat, olkapäät</p>	<p>Kehon palautumisen aloittaminen, valmistaa lihaksia harjoituksen loppumiseen. Palautumisen nopeutuminen. Kerätä palautetta tuokiosta.</p>	<p>Lihaskuuden vähentäminen, tehokas palautuminen, staattisen notkeuden parantuminen. Saada palautetta tuokiosta arviointia varten.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin. Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat osallistujiin päin piirissä, jossa kaikilla kasvat piirin keskustaan päin. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja halukkaille ja he saavat kertoa palautettaan tuokiosta.</p>	<p>7min</p>	<p>Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he loppulämmittelyn ja -venyttelyn tärkeyden? Ovatko osallistujat halukkaita antamaan palautetta; jäikö heille hyvä mieli tuokiosta? Jäävätkö osallistujat loppuun asti; heräsikö heillä motivaatio kurssia kohtaan?</p>

TUOKIOSUUNNITELMA SAMBAN INTENSIIVIKURSSI, 2. KERTA

Aihe Samban intensiivikurssi, toinen kerta	Kuvaus Brasilialaisen karnevaalisamban alkeet ja perusteet; ylävartalon ja jalkojen liikkeet
Tarkoitus Perehdytään brasilialaisen karnevaalisamban ylävartalon ja jalkojen perusliikkeisiin	Tavoite Innostava ja motivoiva ympäristö, kurssiin sitoutuminen, esiintymistaitojen parantuminen, ylävartalon ja jalkojen liikkeiden ymmärtäminen ja oppiminen
Aika ja paikka Ti 16.7.2019 klo 18-19:30 Kajaani Dance Sali1	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, tanssipeili, jumppamatot
Osallistujat Kajaani Dancen oppilaat	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika	Arviointi
1. Esittely -tuokion ja sen etenemisen esittely	Tuoda osallistujille varmuutta ja kiinnostusta tulevaan tuokioon osallistumisesta.	Osallistujat ymmärtävät tuokion tarkoituksen ja sitoutuvat siihen.	Ohjaaja kertoo kasvot osallistujiin päin.	5min	Kuuntelevatko kaikki osallistujat; onko heillä kiinnostusta tuokiota kohtaan?
2. Alkulämmittely -askelviereen-askellus ensin ilman käsiä puolitempoon ja tempoon, sitten vuoro käsin	Kehon sisäisten osien ja lihasten lämpötilan nostaminen, kehon valmistelu tulevaan tuokioon.	Kehon suorituskyvyn tehostaminen.	Ohjaaja tekee selkää osallistujiin päin.	3min	Lähtevätkö osallistujat innokkaasti mukaan; ovatko he varmoja vai epävarmoja? Ymmärtävätkö osallistujat alkulämmittelyn tärkeyden?
3. Kontrolloitu dynaaminen venyttely -olkapäiden pyörittely ja rintarangan ja lapojen avaus simpukkaliikkeellä -keskivartalon kierto ja kylki-venytykset kierto- ja aaltoliikkeellä -nivusten, lonkkien ja lonkan-koukistajien avaus kyykyllä ja askelkyykyllä	Nivelten liikeratojen avaaminen ja valmistelu. Kehon liikeratojen laajentaminen.	Loukkaantumisriskin ja lihaskiipeiden pienentäminen. Kehon liikkuvuuden lisääntyminen ja dynaamisen notkeuden parantuminen.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot ohjattaviin päin.	5min	Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he dynaamisen venyttelytarkoituksen? Ymmärtävätkö osallistujat kehon liikkuvuuden tärkeyden; näyttääkö ohjaaja selkeästi?

<p>4. Kertaus -ensimmäisellä kerralla opittu koreografia -ensimmäisellä kerralla opittuja lantion ja käsien liikkeiden yhdistelmiä vapaasti</p>	<p>Palauttaa mieleen ensimmäinen kerran opitut asiat, lantion ja käsien liikkeiden yhdistelmien tekemisen helpottumisen.</p>	<p>Ensimmäisellä kerralla opittujen asioiden yhdistäminen myöhemmin opittavien asioiden kanssa. Oman sambatyylin kehittyminen.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee selkää osallistujiin päin. Osallistujat tekevät vapaasti haluamiinsa suuntiin, ohjaaja kiertelee tilassa katsomassa ja keuhmassa/innostamassa.</p>	<p>10min</p>	<p>Muistavatko osallistujat mitä ensimmäisellä kerralla tehtiin; onko heillä motivaatiota samban oppimiseen? Kuinka hyvin osallistujat keksivät lantion ja käsien liikkeiden yhdistelmiä; onko heidän oma sambatyylinsä jo muodostumassa?</p>
<p>5. Ylävartalon liikkeet - jalat lantion levyisessä haarassa, polvissa jousto, kevyt pito ylävartalossa ja kädet rennosti vartalon sivuilla</p> <ul style="list-style-type: none"> • suunnat puolelta toiselle ja eteen- taakseen; puolitempoon, tempoon • kaari + pyöritys; eteen ja taakse oikealta vasemmalle ja vasemmalta oikealle, myötä- ja vastapäivään; puolitempoon, tempoon • olkapääviennit ja -väristelyt + yhdistelmä liikkuen eteen ja taakse; puolitempoon, tempoon 	<p>Oppia brasilialaisen karnevaalisamban ylävartalolla tehtäviä erilaisia liikkeitä ja niiden yhdistelmiä.</p>	<p>Oppia ymmärtämään ylävartalon liikkeiden merkitys ja niiden yhdistäminen ensimmäisellä kerralla opittuihin liikkeisiin. Ylävartalon liikkeiden lisääminen omaan sambatyyliin.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin ja selkää osallistujiin päin.</p>	<p>10min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktiivisesti; onko heillä kiinnostusta oppimaan ylävartalon liikkeistä? Pysyvätkö osallistujat mukana; ovatko liikkeet tarpeeksi helppoja ja ohjaajan näyttämisen selkeää?</p>
<p>6. Jalkojen liikkeet eli liikkuminen tilassa - liikutaan joko "paikallaan", eteen, taakseen, sivulle tai diagonaaliin. Kädet, jalat, ylävartalo ja lantio tekevät yhteistyötä ja liikkuvat toisiaan mukailleen ja joustuen sulavasti. Polvissa jousto, keskivartalossa pito, kädet hallitut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaihtoaskel + ristiaskel-pyörähdys liikkuen salin päästä päähän • karnevaalikävely liikkuen sivuille • painonsiirtokävely + ristiaskel-hyppy-pyörähdys • samba no pé (snp) -askel; askeleesta kertominen 	<p>Oppia tekemään jalkojen liikkeitä, eli liikkumaan tilassa. Oppia snp-askel perusteet ja sen rytmi.</p>	<p>Oppia ymmärtämään kuinka brasilialaisen karnevaalisamban jalkojenliikkeillä liikutaan tilassa. Osata yhdistää ensimmäisellä kerralla opittuja liikkeitä jalkojen liikkeisiin ja tilassa liikkumiseen. Ymmärtää snp-askeleen merkitys, tarkoitus ja rytmi.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin. Osallistujat liikkuvat ohjaajan johdolla salin päästä päähän ja ympäri salia.</p>	<p>30min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktiivisesti; onko heillä kiinnostusta oppia jalkojen liikkeistä eli tilassa liikkumisesta? Pysyvätkö osallistujat mukana; ovatko jalkojen liikkeet ja tilassa liikkuminen tarpeeksi helppoja/hidasta? Oppivatko osallistujat snp-askeleen ja sen rytmin; onko askeleiden oppiminen liian vaikeaa aloittelijalle?</p>

kolmen askeleen sarja, jossa tahdin ensimmäisellä iskulla astutaan aina eteenpäin					
7. Tilassa liikkuminen -kävellään pienissä ryhmissä salin päästä päähän aikaisemmin opitut vaihtarisarja, karnevaalikävely, painonsiirtokävelysarja, snp + vapaa	Oppia liikkumaan tilassa sambaten, oppia sambaamaan pienryhmässä ja muiden kanssa/katsellessa, oppia yhdistelemään ensimmäisellä kerralla opittuja liikkeitä tilassa liikkuvien liikkeiden kanssa. Oppia yhdistelemään liikkeitä ja samalla liikkumaan.	Esiintymistaitojen, itsetunnon ja -varmuuden parantuminen. Oman sambatyylin muodostuminen ja kehittyminen. Ryhmän yhteishengen parantuminen.	Osallistujat liikkuvat salin päästä päähän ohjaajan johdolla pienissä ryhmissä ryhmä kerrallaan, ryhmän muun osan katsellessa.	20min	Osallistuvatko osallistujat aktiivisesti; onko heillä kiinnostusta liikkua tilassa sambaten? Pysyvätkö osallistujat mukana; onko tempo liian nopea tilassa liikkumiseen? Innostuvatko osallistujat vapaasta osuudesta; paraneeko heidän esiintymistaitonsa? Nauttivatko osallistujat omalla vuorollaan sambaamisesta; onko heille muodostunut oma sambatyylisi?
8. Loppulämmittely ja loppuvenyttely + palautteen keruu -käsillä ja ylävartalolla aaltoliikettä jalkojen ja lantion joustaessa mukana -staattinen venyttely, 20s/lihasryhmä: pohkeet, taka- ja etureidet, lonkakoukistajat, paka- rat, kyljet, hartiat, olkapäät	Kehon palautumisen aloittaminen, valmistaa lihaksia harjoituksen loppumiseen. Palautumisen nopeutuminen. Kerätä palautetta tuokiosta.	Lihasarvuuden vähentäminen, tehokas palautuminen, staattisen notkeuden parantuminen. Saada palautetta tuokiosta arviointia varten.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin. Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin piirissä, jossa kaikilla kasvot piirin keskustaan päin. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja halukkaille ja he saavat kertoa palautettaan tuokiosta.	7min	Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he loppulämmittelyn ja -venyttelyn tärkeyden? Ovatko osallistujat halukkaita antamaan palautetta; jäikö heille hyvä mieli tuokiosta?

TUOKIOSUUNNITELMA SAMBAN INTENSIIVIKURSSI, 3.KERTA

Aihe Samban intensiivikurssi, kolmas kerta	Kuvaus Brasilialaisen karnevaalisamban alkeet ja perusteet; samban elementit ja improvisointi
Tarkoitus Perehdytään samban elementteihin ja improvisointiin niiden avulla brasilialaisen karnevaalisamban perusliikkein	Tavoite Innostava ja motivoiva ympäristö, kurssiin sitoutuminen, esiintymistaitojen parantuminen, samban elementtien ymmärtäminen ja oppiminen
Aika ja paikka Ma 22.7.2019 klo 18-19 Kajaani Dance Sali1	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, tanssipeili, jumppamatot
Osallistujat Kajaani Dancen oppilaat	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika	Arviointi
1. Esittely -tuokion ja sen etenemisen esittely • mitä on samban elementit	Tuoda osallistujille varmuutta ja kiinnostusta tulevaan tuokioon osallistumisesta. Oppia samban elementteistä.	Osallistujat ymmärtävät tuokion tarkoituksen ja sitoutuvat siihen. Ymmärtää, mitä ovat samban elementit.	Ohjaaja kertoo kasvat osallistujiin päin.	5min	Kuuntelevatko kaikki osallistujat; onko heillä kiinnostusta tuokiota kohtaan?
2. Alkulämmittely -askelviereen-askellus ensin ilman käsiä puolitempoon ja tempoon, sitten vuoro käsin	Kehon sisäisten osien ja lihasten lämpötilan nostaminen, kehon valmistelu tulevaan tuokioon.	Kehon suorituskyvyn tehostaminen.	Ohjaaja tekee selkää osallistujiin päin.	3min	Lähtevätkö osallistujat innokkaasti mukaan; ovatko he varmoja vai epävarmoja? Ymmärtävätkö osallistujat alku- lämmittelyn tärkeyden?
3. Kontrolloitu dynaaminen venyttely -olkapäiden pyörittely ja rintarangan ja lapojen avaus simpukkaliikkeellä -keskivartalon kierto ja kylki-venytykset kierto- ja aaltoliikkeellä -nivusten, lonkkien ja lonkan- koukistajien avaus kyykyllä ja askelkyykyllä	Nivelten liikeratojen avaaminen ja valmistelu. Kehon liikeratojen laajentaminen.	Loukkaantumisriskin ja lihaski- peuden pienentäminen. Kehon liikkuvuuden lisääntyminen ja dynaamisen notkeuden paran- tuminen.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat ohjattaviin päin.	5min	Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he dynaamisen venyttelyt tarkoituksen? Ymmärtävätkö osallistujat ke- hon liikkuvuuden tärkeyden; näyttääkö ohjaaja selkeästi?

<p>4. Kertaus -lantion ja käsien liikkeet yhdistettynä -ylävartalon ja käsien liikkeet yhdistettynä -snp-askel</p>	<p>Palauttaa mieleen ensimmäisellä ja toisella kerralla opitut asiat, lantion ja ylävartalon kanssa käsien liikkeiden tekemisen helpottuminen.</p>	<p>Ensimmäisellä ja toisella kerralla opittujen asioiden yhdistäminen myöhemmin opittavien asioiden kanssa. Oman sambatyylin kehittyminen.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee selkää osallistujiin päin.</p>	<p>10min</p>	<p>Muistavatko osallistujat mitä aikaisemmillä kerroilla tehtiin; onko heillä motivaatiota edelleen uuden oppimiseen? Kuinka hyvin osallistujat yhdistelevät lantion, ylävartalon ja käsien liikkeitä; onko heidän oma sambatyylinsä jo muodostumassa?</p>
<p>5. Samban elementit -samban eri elementteihin sopivia liikkeitä ja liikesarjoja niihin kuuluvien soittimien soinnussa</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuli; repinique, tamborim • vesi; rocar, chocalho • maa; surdot • ilma; apito, agogo, cuíca 	<p>Oppia samban elementtien tarkoitus ja käyttö. Oppia kuinka eri elementtien ja niihin kuuluvien soittimien mukaan liikutaan. Oppia kuuntelemaan musiikkia ja tanssimaan sen mukana. Oppia katsomaan mallia muilta.</p>	<p>Oppia ymmärtämään samban elementtien merkitys ja kuinka niitä voi käyttää oman sambatyylin luomisessa. Improvisointi- ja esiintymistaitojen parantuminen. Oppia sovelta- maan muilta oppimaansa oman sambatyylin muodostumiseen.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin ja selkää osallistujiin päin. Osallistujat tekevät ilman ohjaajaa improvisoiden pareittain, ryhmässä ja samba rhodassa, jossa yksi näyttää, ja muut tekevät.</p>	<p>30min</p>	<p>Osallistuvatko osallistujat aktiivisesti; onko heillä kiinnostusta oppimaan samban elementteistä? Ymmärtävätkö osallistujat mitä samban elementit tarkoittavat; osaavatko he yhdistää niille kuuluvat soittimet ja sambaliikkeet? Keksivätkö osallistujat liikkeitä improvisoiden; uskaltavatko he heittäytyä? Osaavatko osallistujat tanssia pareittain, ryhmässä tai samba rhodassa; onko heille muodostunut hyvä yhteishenki tai vuorovaikutustaitoja?</p>
<p>8. Loppulämmittely ja loppu-venyttely + palautteen keruu -käsillä ja ylävartalolla aaltoliikettä jalkojen ja lantion joustaessa mukana -staattinen venyttely, 20s/lihasryhmä: pohkeet, taka- ja etureidet, lonkakoukistajat, pakarat, kyljet, hartiat, olkapäät</p>	<p>Kehon palautumisen aloittaminen, valmistaa lihaksia harjoituksen loppumiseen. Palautumisen nopeutuminen. Kerätä palautetta tuokiosta.</p>	<p>Lihaskuuden vähentäminen, tehokas palautuminen, staattisen notkeuden parantuminen. Saada palautetta tuokiosta arviointia varten.</p>	<p>Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin. Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin piirissä, jossa kaikilla kasvot piirin keskustaan päin. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja halukkaille ja he saavat kertoa palautettaan tuokiosta.</p>	<p>7min</p>	<p>Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he loppulämmittelyn ja -venyttelyn tärkeyden? Ovatko osallistujat halukkaita antamaan palautetta; jäikö heille hyvä mieli tuokiosta?</p>

TUOKIOSUUNNITELMA SAMBAN INTENSIIVKURSSI, 4.KERTA

Aihe Samban intensiivikurssi, neljäs kerta	Kuvaus Brasilialaisen karnevaalisamban alkeet ja perusteet; sambakarnevaalit ja esiintyminen
Tarkoitus Perehdytään brasilialaisen karnevaalisamban sambakarnevaaleihin ja esiintymiseen	Tavoite Innostava ja motivoiva ympäristö, kurssiin sitoutuminen, esiintymistaitojen parantuminen, sambakarnevaaleihin ja esiintymiseen liittyvien seikkojen ymmärtäminen ja oppiminen
Aika ja paikka Ti 23.7.2019 klo 18-19:15 Kajaani Dance Sali1	Tarvittavat välineet Musiikkisoitin, tanssipeili, jumppamatot, samba-asut, palautelomakkeet ja kynät
Osallistujat (määrä) Kajaani Dancen oppilaat	Ohjaaja Maija Räisänen

Sisältö/tehtävät	Tarkoitus	Tavoitteet (yhteiset ja yksilölliset)	Ohjausmenetelmät	Aika	Arviointi
1. Esittely -tuokion esittely ja eteneminen • mikä sambakarnevaali on; Suomessa ja Helsingissä, Brasiliassa ja Rio de Janeirossa -samba-asujen ja -kulkueen esittely	Tuoda osallistujille varmuutta ja kiinnostusta tulevaan tuokioon osallistumisesta. Oppia sambakarnevaaleista.	Osallistujat ymmärtävät tuokion tarkoituksen ja sitoutuvat siihen. Ymmärtää, mitkä sambakarnevaalit ovat ja mitä siellä tehdään.	Ohjaaja kertoo kasvat osallistujiin päin, istutaan piirissä kaililla kasvat keskelle päin. Ohjaajan puhuessa piirissä kiertää samba-asuja.	15min	Kuuntelevatko kaikki osallistujat; onko heillä kiinnostusta tuokiota kohtaan?
2. Alkulämmittely -ensimmäisellä kerralla opittu koreografia	Kehon sisäisten osien ja lihasten lämpötilan nostaminen, kehon valmistelu tulevaan tuokioon. Kehon ja mielen virittäminen heti alusta asti sambaliikkeisiin.	Kehon suorituskyvyn tehostaminen. Kehon ja mielen valmistelu esiintymiseen.	Ohjaaja tekee selkää osallistujiin päin.	3min	Lähtevätkö osallistujat innokkaasti mukaan; ovatko he varmoja vai epävarmoja? Ymmärtävätkö osallistujat alkulämmittelyn tärkeyden?
3. Kontrolloitu dynaaminen venyttely -olkapäiden pyörittely ja rintarangan ja lapojen avaus simpukkaliikkeellä -keskivartalon kierto ja kylki-venytykset kierto- ja aaltoliikkeellä	Nivelten liikeratojen avaaminen ja valmistelu. Kehon liikeratojen laajentaminen.	Loukkaantumisriskin ja lihaskiipeyden pienentäminen. Kehon liikkuvuuden lisääntyminen ja dynaamisen notkeuden parantuminen.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvat ohjattaviin päin.	5min	Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he dynaamisen venyttelyn tarkoituksen? Ymmärtävätkö osallistujat kehon liikkuvuuden tärkeyden; näyttääkö ohjaaja selkeästi?

-nivusten, lonkkien ja lonkakoukistajien avaus kyykyllä ja askelkyykyllä					
<p>4. Sambakarneaalit</p> <p>-aikaisemmin opittuja tilassa liikkuvia liikesarjoja puolitempoon ja tempoon</p> <ul style="list-style-type: none"> vaihtarisarja painonsiirtokävelysarja karnevaalikävely + pyörähdys snp + vapaa pyörittely ja poseeraus <p>-vapaata tanssi ja esiintymistä toisille puolitempoon ja tempoon, kuin sambakarneaaleilla</p>	Oppia, kuinka sambakarneaaleilla liikutaan tilassa, karnevaalikaladulla, ja kuinka esiinnytään liikkuen. Oppia esiinnytään liikkuen toisten kanssa ja omaa sambatyylä käyttäen.	Osata soveltaa omaa sambatyylänsä esiintymiseen ja toisten kanssa sambaamiseen. Ymmärtää, kuinka sambakarneaaleilla tanssitaan ja esiinnytään liikkuen eri tempoihin. Osata tanssia vapaasti sambaa esiintyen ja siitä nauttien.	Liikutaan tilassa ohjaajan johdolla ja ilman salin päästä päähän. Karnevaalikalatu muodostelmassa kahdessa ryhmässä esiinnytään vuorotellen toiselle ryhmälle sambaten "kadun" läpi.	45min	Osaavatko kaikki jo aikaisemmin opitut tilassa liikkuvat sarjat; soveltavatko he omaa sambatyylä niihin? Millaista on osallistujien esiintyminen; uskaltavatko he heittäytyä ja nauttia siitä? Ymmärtävätkö osallistujat, miten karnevaalikalatu muodostelmassa liikutaan, sambataan ja esiinnytään; ovatko he ikään kuin karnevaaleilla?
<p>5. Loppulämmittely ja loppuvenyttely + palautelomakkeen täyttö</p> <p>-käsillä ja ylävartalolla aaltoliikettä jalkojen ja lantion joustaessa mukana</p> <p>-staattinen venyttely, 20s/lihasryhmä: pohkeet, taka- ja etureidet, lonkakoukistajat, paka- rat, kyljet, hartiat, olkapäät</p>	Kehon palautumisen aloittaminen, valmistaa lihaksia harjoituksen loppumiseen. Palautumisen nopeutuminen. Kerätä palautetta tuokiosta ja koko kurssista.	Lihasarkeuden vähentäminen, tehokas palautuminen, staattisen notkeuden parantuminen. Saada palautetta tuokiosta ja koko kurssista arviointia varten.	Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin. Ohjaaja kertoo ja tekee kasvot osallistujiin päin piirissä, jossa kaikilla kasvot piirin keskusta päin. Ohjaaja jakaa palautelomakkeet ja kynät kaikille.	7min	Tekevätkö kaikki osallistujat; ymmärtävätkö he loppulämmittelyn ja -venyttelyn tärkeyden? Ovatko osallistujat halukkaita täyttämään palautelomakkeen; jäikö heille hyvä mieli tuokiosta ja koko kurssista?