



Päivi Salomaa

BALETIN HARJOITTELU JAZZTANSSIN TAITOJEN OPPIMISEN TUKENA

**BALETIN HARJOITTELU JAZZTANSSIN TAITOJEN
OPPIMISEN TUKENA**

Päivi Salomaa

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Tanssinopettajan koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan koulutusohjelma, klassisen baletin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Päivi Salomaa

Opinnäytetyön nimi: Baletin harjoittelu jazztanssin taitojen oppimisen tukena

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Mirja-Liisa Herhi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2012

Sivumäärä: 60

Opinnäytetyöni tarkastelee baletin hyödyntämistä osana jazztanssin opiskelijoiden tai edistyneiden harrastajien säännöllistä harjoittelua. Baletin harjoittelun koetaan yleisesti kehittävän tanssitekniikan perusteita ja kehonhallintaa niin tehokkaasti, että sitä suositellaan tukilajiksi sekä eri tanssilajien, että joidenkin urheilulajien harrastajille. Opinnäytetyöni tavoitteena on ensin selvittää, mitkä ovat ne jazztanssin osa-alueet, joita baletin harjoittelu erityisesti tukee. Kirjallisuuden ja omien kokemusteni pohjalta vertailen, kuinka nämä osa-alueet ilmenevät ja kuinka niitä harjoitellaan jazztanssitunnilla ja kuinka balettitunnilla. Tämän perusteella muodostan ehdotelman siitä, millainen olisi erityisesti jazztanssijoiden tarpeita palvelevan balettituntin sisältö ja kulku.

Selvitykseni perusteella ne jazztanssin osa-alueet, joita balettiharjoittelu voi erityisesti kehittää, ovat kehon linjaus ja kannatus, aukikierto, painonsiirto ja tasapaino, käännökset, suuret liikelaajudet ja linjojen puhtaus sekä hypyt. Näihin teemoihin liittyvät peruseriaatteet ovat jazztanssissa ja baletissa pohjimmiltaan samat, vaikka kaikissa jazztanssin tyyleissä niitä ei sovelletakaan.

Perinteisen kaavan mukainen balettitunti kehittää kaikkia kyseisiä osa-alueita, mutta kun halutaan räätälöidä tunti erikseen jazztanssijoiden tarpeisiin, voi olla tarpeen tehdä siihen joitain pieniä muutoksia. Balettituntin alkuun voi tällöin liittää muutaman kehonhuollollisen harjoitteen, joissa vahvistetaan keskivartalon kannatusta, jalkojen aukikiertoa sekä yläselän lihaksia ja käsien kannatusta. Tankoharjoittelussa tulee keskittyä erityisesti liikeratojen puhtauteen ja anatomisesti oikeaoppiseen suoritukseen. Keskilattiatyöskentelyssä tulisi työstää ja hioa monipuolisesti piruetteja ja hyppyjä, joita jazztanssijat kohtaavat myös omassa lajissaan. *Grand adagio* -harjoitus toimii tehokkaasti suurten liikelaajuuksien ja pehmeän liikelaadun kehittäjänä.

Opinnäytetyössäni käsitellyt tanssin osa-alueet ovat sellaista tanssin perustekniikkaa, joita hyödynnetään monissa tanssilajeissa. Näin ollen työni tuloksia voidaan käyttää myös muiden lajien kuin jazztanssin oheisharjoitteluksi tarkoitettujen balettituntien suunnittelussa.

Asiasanat:

jazztanssi, baletti

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Classical Ballet

Author: Päivi Salomaa

Title of thesis: Ballet Training as a Supplement to Learning Jazz Dance Skills

Supervisors: Petri Hoppu, Mirja-Liisa Herhi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

Number of pages: 60

This thesis concentrates on using ballet training as a supplement to jazz dance training. The benefits of ballet training to other dance styles and even some sports are widely recognized: ballet is considered particularly efficient in improving one's body control and basic dance technique. In this study, the aim is to at first define the areas of jazz dance where ballet would prove most beneficial. Based on literature and my own experience, I then go on to compare how these themes are approached and worked on in jazz vs. ballet classes. This analysis serves as the basis for my suggestion of what kind of exercises a ballet class aimed specifically for jazz dancers should include.

According to my analysis, ballet training can improve jazz dancers' technique particularly in the following areas: body posture and alignment; turnout; balance and transfer of weight; turning; extensions and clean lines and jumps. The same principles concerning these themes are shared in both ballet and jazz dance, even though they are not applied to all styles of jazz.

Traditional ballet class will improve all of the discussed areas but some small alterations can be made to the traditional class pattern when the class is structured especially to meet the needs of jazz dancers. The class could begin with a few conditioning exercises which target the core strength, the turnout of the legs and the muscles of the upper back and the carriage of arms. The *barre* work should concentrate on proper alignment and anatomically correct execution of the movements. In the center work, the main focus should be on perfecting the diversity of jumps and turns that the jazz dancer is also likely to encounter in jazz classes. *Grand adagio* exercise serves to improve extensions and soft movement quality.

The areas of dance that are discussed in this thesis are part of basic dance technique applied in several dance styles. Therefore, the results of this study can be used when constructing a supplemental ballet class for dancers in other disciplines as well as for jazz dancers.

Keywords:

jazz dance, ballet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT	7
3	KLASSINEN BALETTI.....	9
3.1	Klassisen baletin synty ja kehitys.....	9
3.2	Klassisen baletin harjoittelu	11
4	JAZZTANSSI	16
4.1	Jazztanssin synty ja kehitys	16
4.2	Jazztanssi tänään.....	20
4.3	Jazztanssin harjoittelu.....	23
5	BALETTI JAZZTANSSIN TAITOJEN EDISTÄJÄNÄ	27
5.1	Kehon linjaus ja kannatus.....	30
5.2	Aukikierto.....	32
5.3	Painonsiirto ja tasapaino.....	34
5.4	Käännökset	36
5.5	Liikelaajuuksien parantaminen ja linjojen puhtaus	39
5.6	Hypyt.....	42
6	JAZZTANSSIN TAITOJEN EDISTÄMISEEN TARKOITETTU BALETTITUNTI	45
7	LOPPUPÄÄTELMÄT.....	54
	LÄHTEET	57

1 JOHDANTO

Jazztanssin tavoitteellisille harrastajille suositellaan usein balettitunteja tanssitekniikan kehityksen tueksi. Myös monissa jazztanssia käsittelevissä kirjoissa todetaan, että tanssitekniikan kehityksen edistämiseksi on hyödyllistä käydä balettitunneilla. Kun opiskelin tanssijaksi Tampereen konservatorion jazz- ja populaaritanssin suuntautumisvaihtoehdossa, kiinnostuin klassisen baletin hyödyistä jazztanssille siinä määrin, että päätin opiskella edelleen tanssinopettajaksi klassisen baletin suuntautumisvaihtoehdossa Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Opintojeni aikana olen jatkanut pohdintaani siitä, mitkä osa-alueet baletin tekniikassa ovat niin sanottua yleistä tanssitekniikkaa, jota hyödynnetään jazztanssin lisäksi myös monissa muissa länsimaisen taidetanssin lajeissa sekä urheilulajeista esimerkiksi voimistelussa ja taitoluistelussa. Opinnäytetyön aihetta miettiessäni päätin kuitenkin keskittyä balettiharjoittelun hyödyntämiseen nimenomaan jazztanssin taitojen kehittämisessä, jotta tutkimusaiheeni pysyisi riittävän selkeänä ja lähdeaineisto olisi rajattavissa.

Klassisen baletin liikekieli on tarkoin määriteltyä. Se sisältää lajille tyypillisiä yksityiskohtia, joiden hallitseminen ei välttämättä ole oleellista, kun tavoitteena on kehittyä tanssiteknisesti ajatellen jazztanssin tarpeita. Tämän vuoksi olisi hyödyllistä tunnistaa erikseen ne osa-alueet, jotka jazztanssissa ja baletissa noudattavat samoja periaatteita, jotta jazztanssijoille tukilajiksi suunnattu balettitunti voitaisiin suunnitella näitä osa-alueita painottaen.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, mitä jazztanssin osa-alueita baletin harjoittelulla on mahdollista kehittää. Näiden tietojen pohjalta pyrin määrittelemään, millainen balettiharjoittelu tai mitkä balettiharjoitukset olisivat hyödyllisimpiä jazztanssijoiden tanssiteknisten taitojen kehittymiselle. Opinnäytetyöni tuloksia voi käyttää erityisesti jazztanssijoille tukilajiksi tarkoitettujen balettituntien kehittämiseen.

Jazztanssin määrittelemisen lyhytsanaisesti on haasteellista. Myron Howard Nadel toteaa artikkelissaan *And "All That Jazz" Dance* (2003, 81), että olisi suorastaan harhaanjohtavaa ja "epäjazzmaista" määritellä jazztanssi vain yhdellä tavalla. Koenkin, että jazztanssin historian sekä lajin kehittymiseen vaikuttaneiden henkilöiden tuntemus on välttämätöntä, jotta voidaan muodostaa kattava kokonaiskuva tanssimuodon nykytilasta. Tämän vuoksi lähestyn tutkimusaiheeni historiakatsauksella. Koska baletin historia ja harjoitusmetodi ovat vaikuttaneet jazztanssiin, kuvailen ensin klassisen baletin kehitystä, ominaispiirteitä ja harjoitusmetodia, jotta voin jazztanssista kirjoittaessani tehdä viittauksia aiemmin esittämäni tietoon. Kun olen käsitellyt jazztanssin kehitystä, nykytilaa ja harjoittelua, teen päätelmiä balettia ja jazztanssia yhdistävistä osa-alueista. Luvussa 5 käsittelen näitä alueita sekä baletin että jazztanssin näkökulmasta ja pyrin selvittämään, kuinka baletin harjoittelu voi kehittää jazztanssijoita näillä osa-alueilla. Jazztanssijoilla tarkoitan tässä yhteydessä jazztanssin jatko- tai edistyneen tason harrastajia, jotka yleensä ovat yli 14-vuotiaita tai jazztanssin ammattiopiskelijoita.

Tutkimukseni lopuksi esitän ehdotuksen siitä, millainen voisi olla rakenteeltaan ja sisällöltään balettitunti, jonka avulla jazztanssijoiden olisi tarkoituksenmukaista harjoitella niitä baletin taitoja ja osa-alueita, joista olisi hyötyä myös jazztanssin liikekielessä. Päätän opinnäytetyöni esittelemällä tutkimukseni perusteella tekemäni päätelmät sekä ehdotuksia tutkimuksen jatkamiseksi.

Lähteenä tutkimuksessani käytän lähinnä monipuolista englanninkielistä jazztanssia ja balettia käsittelevää kirjallisuutta sekä artikkeleita. Ajankohtaisen tiedon saavuttamiseksi hyödynnän Internet-lähteitä siltä osin, kun voin luottaa tiedon

pätevyyteen ja kirjoittajan asiantuntijuuteen. Kirjallisuuden sekä muiden lähteiden lisäksi hyödynnän tutkimuksessa omaa kokemustani jazztanssin ja baletin parissa.

Selvyyden ja johdonmukaisuuden vuoksi kursivoin kaikki opinnäytetyössäni esiintyvät ranskan- ja englanninkieliset sanat. Suurin osa näistä sanoista on vakiintuneita tanssiliikkeiden tai asentojen nimiä. Jos termin merkitys ei käy ilmi tekstin siitä kohdasta, jossa se esiintyy ensimmäisen kerran, voi termin merkityksen tarkistaa esimerkiksi Gail Grantin teoksesta *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet* (1982) tai Hanna Lukkarin (2008) opinnäytetyössä ”*Ei vain sanoja*” *balettisanasto opetuksen avuksi*, joka on luettavissa verkossa. Jotta teksti ei turhaan keskeytyisi, en lisää erikseen sulkuihin viittausta näihin teoksiin. Silloin tällöin olen lisännyt suomenkielisen sanan perään sulkuihin sanan englannin tai ranskankielisen nimityksen, jotta lukijan olisi mahdollisimman helppoa tarkistaa, mitä aiheesta kerrotaan muissa lähteissä, joista suurin osa on englanninkielisiä.

3 KLASSINEN BALETTI

3.1 Klassisen baletin synty ja kehitys

Baletti taidemuotona kehittyi Euroopassa 1400- ja 1500-luvuilla. Sana *baletti* juontaa juurensa italian kielen sanasta *ballare*, 'tanssia'. (Johansson-Sjöström 1986, 19.) Italian ja Ranskan renessanssihoveissa järjestettiin loistokkaita juhlia, joissa esitettiin runoutta, musiikkia ja tanssia sisältäviä kunnianhimoisia näytelmiä. Suurin osa tanssijoista oli aatelismiehiä ja kuninkaallisia, jotka tanssivat myös kaikki naisten osat. Koomiset ja groteskit roolit eivät kuitenkaan sopineet heidän arvolleen, ja näissä rooleissa nähtiinkin tavallisesti ammattimaisia akrobaatteja. (Anderson 1986, 25, 27; Bussell 1996, 7, 10.)

Baletti alkoi kehittyä omaksi tanssilajikseen 1600-luvun jälkipuolella, kun tanssiaskleet ja liikkeet vakiintuivat ja ammattitanssijoita, myös naisia, alkoi esiintyä yhä enemmän. Ranskan kuningas Ludvig XIV oli innokas tanssija ja vuonna 1661 hän perusti valtiollisen tanssiakatemia (*Académie Royale de la Danse*). Hän palkkasi kolmetoista kokenutta balettimestaria varmistamaan ja standardisoimaan tanssijoiden teknisen ja taiteellisen tason. Ranska oli siis maailman ensimmäinen baletin keskus, ja tämän vuoksi baletin kieli on yhä tänäkin päivänä ranska. (Bussell 1996, 7, 10; Hammond 2004, 184–185.)

1600-luvun lopussa tanssiesitykset olivat siirtyneet tanssisalien lattiatasosta teatterien näyttämöille (Hammond 2004, 185). 1700-luvulla balettitaide kehittyi osittain rinnakkain oopperataiteen kanssa ja useimpiin oopperaesityksiin oli yhdistetty lyhyitä balettinumeroita viihdykkeeksi (Anderson 1986, 40). Tanssimestari Jean Georges Noverre ei ollut tyytyväinen balettitaiteen silloiseen tilaan, vaan hän koki, että baletin tulisi olla enemmän kuin vain merkityksettömiä liikkeitä. Hänen työnsä vaikutti siihen, että naamioista, peruukeista, korkokengistä sekä pitkistä ja raskaista esiintymisasuista luovuttiin, jotta tanssijat voisivat käyttää kasvojaan ja kehojaan mahdollisimman ilmeikkäästi. Vähitellen mimiikka korvasi puheen ja laulun baleteissa, samaan aikaan kun tanssitekniikka kehittyi ja baletti sai vahvemman aseman itsenäisenä

taidemuotona. (Chazin-Bennahum 2007, 94–97; Pardo 2003: 102; Hammond 2004: 190–193.)

1800-luvun toisella neljänneksellä romanttinen aikakausi vaikutti balettitaiteeseen vahvasti. Yliluonnollisuus, eksotiikka, traagisuus sekä menneisyyden ihannoiminen olivat suosittuja teemoja romanttisessa baletissa. Romanttisen baletin myötä naistanssija, ballerina, sai yhä tärkeemmän roolin miestanssijoiden joutuessa siirtymään näyttämöllä syrjemmälle. Kulisseissa sen sijaan miehet jatkoivat kauan dominoimista koreografien ja ohjaajien rooleissa. Pyrkimys saada ballerina näyttämään eteeriseltä ja yliluonnolliselta olennolta johti varpaiden kärjillä tanssimisen kehittymiseen. Kärkitossutekniikka on siitä lähtien ollut olennainen osa klassista balettia. Myös ballerinan esiintymisasu, tyllihame jota kutsutaan *tutuksi*, on peräisin romanttiselta aikakaudelta. Romanttinen *tutu* ylettyi melkein nilkkoihin asti, mutta ajan myötä hame on lyhentynyt huomattavasti niin, että klassinen *tutu* paljastaa jalat kokonaan. (Anderson 1986, 63; Lee 2002, 150, 160–161; Hammond 2004, 193, 199.)

1800-luvulla baletista oli tullut varsin suosittu taidemuoto myös Venäjällä, jossa vieraili säännöllisesti useita ranskalaisia tanssijoita ja koreografeja. Yksi heistä oli ranskalainen Marius Petipa, joka jäi Pietariin ja oli mukana noin 60 baletin luomisessa. Petipan aikana luoduista kokoillan baleteista tunnetuimmat ovat Prinsessa Ruusunen (1890), Pähkinänsärkijä (1892) ja Joutsenlampi (1895). Petipan baletteja leimaa viimeistelty koreografinen rakenne ja häikäisevä tanssitekniikka. Keisarin taloudellisen tuen ansiosta ja Petipan työn vaikutuksesta balettimaailman keskus siirtyi Pariisista Pietariin 1800-luvun jälkimmäisen puoliskon aikana. (Dell 1979, 11; Anderson 1986, 85; Hammond 2004, 201–202.)

Balettikulttuuri levisi nopeasti ympäri Eurooppaa, ja viimeistään 1900-luvulla baletti oli vakiinnuttanut asemansa taiteenlajina myös Yhdysvalloissa ja Australiassa. 1900-luvun alussa USA:ssa kehittyi George Balanchinen vaikutuksesta neoklassisen baletin suuntaus. Neoklassinen eli uusklassinen baletti on tyyliltään usein abstraktimpaa ja kokeilevampaa kuin kertova ja perinteistä kaavaa noudatteleva klassinen baletti. 1900-luvun alkupuolella heräsi entistä suurempi tarve löytää luonnollisempia ja vapaampia

tapoja itseilmaisuun tanssin keinoin, jolloin baletti oli vaikuttamassa monen uuden tanssilajin, kuten jazztanssinkin syntyyn. (Dell 1979, 13–14; Lee 2002, 309–310; Hammond 2004, 210–211, 214–215.)

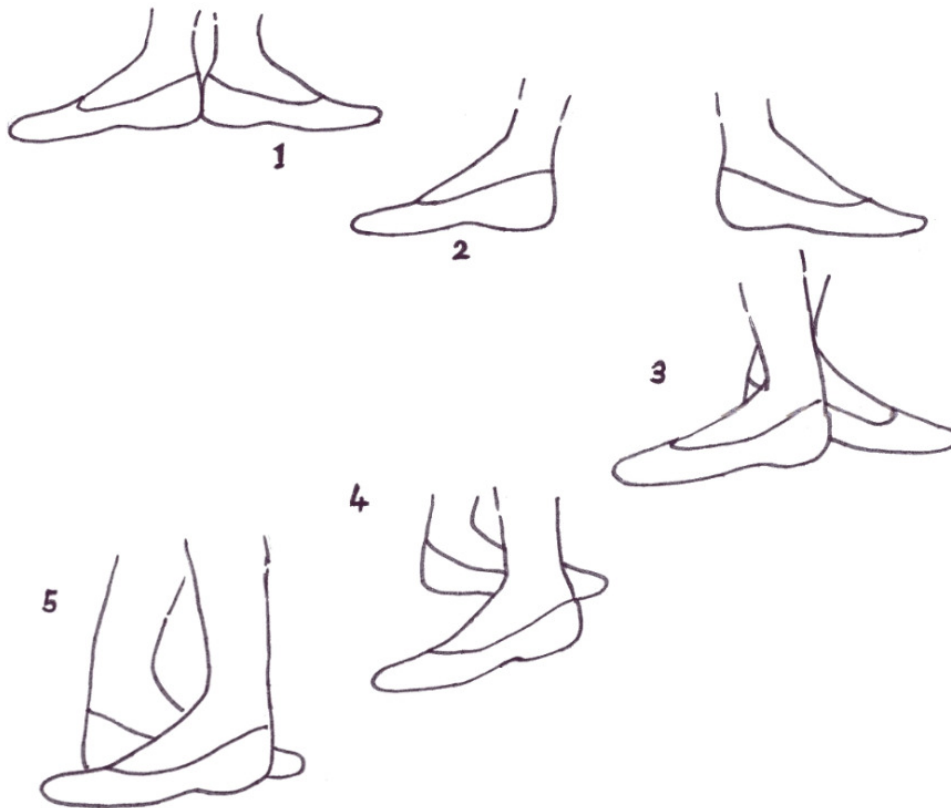
3.2 Klassisen baletin harjoittelu

Baletin kehityksen aikana on syntynyt useita koulukuntia, jotka käyttävät erilaisia metodeita balettikoulutuksessaan. Koulukunnat muotoutuivat sellaisiksi, että ne kehittäisivät tanssijoita suoriutumaan mahdollisimman hyvin kullakin aikakaudella tai alueella vallalla olevista koreografisista haasteista. Tunnetuimmat menetelmät lienevät Vaganova-metodi, jonka on kehittänyt venäläinen tanssipedagogi Agrippina Vaganova (1879–1951) sekä Cecchetti-metodi, jonka isä on italialainen pedagogi Enrico Cecchetti (1850–1928). Tanskalainen baletti on tunnettu Bournonville-koulustaan, ja Yhdysvalloissa kehittyi 1900-luvulla Balanchine-metodi. Myös englantilaisella baletilla on oma koulukuntansa, jota kutsutaan nimellä Royal Academy of Dance (RAD). Tämä brittiläinen instituutio sai alkunsa 20-luvulla, ja sen tarkoituksena oli nostaa tanssin taiteellista tasoa ja edistää sen opetusmenetelmiä Iso-Britanniassa. (Lee 2002, 271–272, 305–306; Hammond 2004, 29–30, 210.)

Eri koulukunnat painottavat eri asioita opetuksessaan ja edustavat näin ollen klassisen baletin eri tyylejä, mutta erot ovat melko pieniä. Venäläisille tanssijoille tyypillistä on voima ja loistokkuus, ja teknistä virtuositeettia painotetaan myös italialaisessa metodissa. Englantilainen tyyli sen sijaan on seesteisempää ja vähemmän ylenpalttista. Bournonville-koulukunta juontaa juurensa 1800-luvulta ja on tunnettu kepeydestä ja nopeudesta, kun taas noin sata vuotta nuorempaa useita metodeja yhdistelevää amerikkalaista tyyliä leimaa energisyys, nuorekkuus ja neoklassisuus. (Lee 2002, 271–272, 305–306; Hammond 2004, 29–30.)

Huolimatta siitä, mistä metodista on kyse, on baletin liikekielelle ominaista ylevä olemus ja pyrkimys keveyden ja painottomuuden illuusion. Balettitekniikka perustuu jalkojen uloskiertoon lonkasta lähtien, ryhdikkääseen kannatukseen sekä pään, käsien ja jalkojen määritelyihin asentoihin. Kaikkien baletin askelten perustana ovat viisi

jalkaterien asentoa, jotka otettiin käyttöön jo 1600-luvun lopulla. (Bussell 1996, 12; Kassing & Jay 2003, 307–309; Hammond 2004, 35.) Jalkojen perusasennot on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Jalkojen viisi perusasentoa baletissa (Dance: Ballet 2009).

Kaikissa metodeissa harjoittelun voi aloittaa aikaisintaan noin kahdeksan vuoden iässä. Tätä nuoremmille on useissa tanssikouluissa tarjolla satu- tai alkeisbalettia, jossa tutustutaan baletin maailmaan leikinomaisten harjoitusten avulla. (Shook 1977, 26.) Baletin harrastuksena voi toki aloittaa minkä ikäisenä tahansa, ja 2000-luvulla aikuisbaletista onkin tullut erityisen suosittua (Hammond 2004, 11.)

Balettitunnin rakenne noudattelee aina suurin piirtein samaa kaavaa (Vaganova 1969, 11.) Balettitunnin kesto tanssikouluissa vaihtelee, mutta useimmiten tunnit kestävät 60, 75 tai 90 minuuttia. Balettitunnin ensimmäinen osa, usein vähintään puolet balettitunnin kokonaiskestosta, koostuu tankotyöskentelystä, joka on vanhimpia systemaattisia harjoitusmenetelmiä länsimaisessa tanssissa. Tangon ääressä tehtävien

harjoitteiden tehtävänä on lämmittää lihaksia keskilattialla tehtäviä harjoituksia varten, mutta myös vahvistaa lihaksia ja kehittää koordinaatiota. Tankotyöskentely kehittää lihaksia nopeaa ja tarkkaa jalkatyöskentelyä, hyppyjä sekä piruetteja varten ja lisää keskivartalon voimaa ja notkeutta. Tankoharjoitukset kehittävät myös tasapainoa ja lisäävät kehon liikelaajuuksia etenkin lonkkanivelen alueella. Tankotyöskentelyssä painotetaan myös aukikierron vahvistamista sekä klassisen baletin tyylinmukaisen koordinaation harjoittelua. (Dufort 1990, 24; Franklin 1996, 91; Hammond 2004, 43.)

Gretchen Ward Warren toteaa teoksessaan *Classical ballet technique* (1989, 86), että tangon hyöty perustuu siihen, että se auttaa tanssijaa pysymään tasapainossa mahdollisimman hyvässä aukikierrossa työskenneltäessä. Warren korostaa lisäksi, että kaikki tankoharjoitukset ovat suoraan verrannollisia joihinkin keskilattialla myöhemmin vastaantuleviin liikkeisiin eli ne kehittävät lihaksia ja koordinaatiota tarkoituksenmukaisesti juuri näitä liikkeitä varten. Alemmilla luokilla ja harrastajien tunneilla tankoharjoitusten määrä on vähäisempi, mutta kokonaisuudessaan tankotyöskentely sisältää yleensä seuraavat kymmenen harjoitusta tässä järjestyksessä: 1. *Plié*, 2. *Battement tendu*, 3. *Battement dégagé*, 4. *Rond de jambe par terre*, 5. *Battement fondu*, 6. *Rond de jambe en l'air*, 7. *Battement frappé*, 8. *Battement développé* (sekä muita *adagio*-liikkeitä), 9. *Petit battement*, 10. *Grand battement*. Lisäksi tankotyöskentely voi sisältää venytyksistä koostuvan harjoituksen, joko ennen *développé*- tai *grand battement* -harjoitusta tai lopuksi. (Messerer 2007, 24; Warren 1989, 77–78, 86.)

Balettitunnin jälkimmäinen osa koostuu keskilattialla tehtävistä harjoituksista. Tankotyöskentelyssä painotetaan usein teknistä suoritusta, mutta keskilattialla harjoitusten tavoitteena on entistä vahvemmin myös kehittää oppilaiden taiteellista ilmaisua (Karsavina 1962, 65). Keskilattiatyöskentely aloitetaan yleensä rauhallisella harjoituksella, joka sisältää usein koordinoituja käsien liikkeitä (*port de bras*) sekä painonsiirtoa korostavia liikkeitä (esim. *temps lié*), jotta siirtyminen tangon äärestä haastavampiin keskilattiaharjoituksiin tapahtuisi asteittain. (Warren 1989, 77.)

Seuraavat keskilattiaharjoitukset sisältävät yleensä tangon ääressä jo tehtyjä liikkeitä, kuten *pliéitä*, *battement tenduita* ja *battement dégagéita*, joita yhdistellään piruettien

harjoitteluun. *Adagio*-nimitystä käytetään keskilattialla rauhallisella tempolla tehtävistä liikesarjoista, joissa koordinoidaan käsien, jalkojen ja pään asentoja niin, että liikkeet virtaavat ja johtavat asennosta toiseen. *Adagio*-työskentely kehittää peruspoosien hallintaa, kehon liikkuvuutta, kontrolloitua liikkumista sekä tasapainoa. Myös haastavampien piruettien harjoittelu kuuluu *adagio*-työskentelyyn. *Adagio* on myös musiikissa käytettävä termi, joka tarkoittaa 'rauhallisesti, kiireettömästi'. (Messerer 2007, 24–25; Hammond 2004, 77, 101; Vaganova 1969, 11.)

Myös balettitunnin viimeisen osan nimitys, *allegro*, on musiikkitermi, ja tarkoittaa 'nopeasti, vilkkaasti'. Baletissa *allegro* pitää sisällään monenlaisia hyppyjä sekä hyppyjen vauhti- ja väliaskeleita. *Allegroa* pidetään usein kaiken tanssin olennaisimpana osana. (Hammond 2004, 103.) Agrippina Vaganovan (1969, 12) mukaan ”Vasta *allegro*-osiossa alkaa tanssin todellinen opiskelu. Ja silloin paljastuu klassisen tanssin viisauden kokonaisuudessaan.”

Allegro-osio jaetaan usein kolmeen osaan: *petit allegro*, *medium allegro* ja *grand allegro*. Nimitystensä mukaisesti ensimmäisen osan hypyt ovat pieniä ja toisen osan keskisuuria ja *grand allegrossa* yhdistellään suuria hyppyjä erilaisiin näyttäviin piruetteihin. Hyppyjen jälkeen balettitunnin päättää *révérence* eli tytöillä niiaus ja pojilla kumarrus kiitokseksi tunnista. (Warren 1989, 77–78; Hammond 2004, 110, 126.)

Vaikka baletin tekniikan perusteet ovat säilyneet muuttumattomina satoja vuosia, on baletin liikekieli rikastunut ja vaikeustaso kasvanut vuosien kuluessa. Kehitykseen on vaikuttanut 1930-luvulta lähtien yleistynyt George Balanchinen Amerikassa luoma neoklassinen tyyli. Balanchine alkoi vaatia baletin kuorolta samanlaista teknistä virtuositeettia, jota aiemmin oli vaadittu vain soolotanssijoilta. (Shook 1977, 13; Warren 1989, 1.) Richard Glasstone (1983, 56) toteaa, että neoklassiseen tyyliin kuuluvat kokotrikoiset esiintymisasut ovat vaikuttaneet siihen, että tanssijan keho nähdään tarkan insinööriyön ja teknisen hiomisen tuloksena. Koreografioissa korostuvat tanssijan kehon muodostamat linjat ja muodot sekä virtaviivaisuus. Tuntityöskentelyssä tapahtunut selkein muutos on, että korkeisiin jalan nostoihin on alettu keskittyä huomattavasti enemmän kuin aiemmin. Kun aiemmin

tankotyöskentelyn oleellisin tarkoitus on ollut tarkkaan *allegro*-työskentelyyn valmistautuminen, korostetaan nykyään entistä enemmän pitkiä linjoja ja plastisuutta, vaikka tankotyöskentelyn kaava sinänsä onkin pysynyt samana. (Glasstone 1983, 56–57.) Glasstone (1983, 56–57) kritisoi tätä kehitystä todeten, että lineaarisen vaikutelman luomiseen keskittyminen on aiheuttanut sen, että monet perinteisen klassisen baletin koulukunnan painotukset kuten *épaulement*, monipuolinen jalkojen ja jalkaterien työskentely sekä tanssin rytminen virtaaminen ja hienovarainen dynaamisten vaihteluiden hyödyntäminen ovat jääneet liian vähälle huomiolle. Glasstone (1983, 57) mukaan ihanteelliselta tanssijalta vaaditaan toki edelleen kaikkien perinteisten klassisen baletin nyanssien hallintaa korkeiden jalkojen lisäksi. Glasstone mielipiteet sijoittuvat 80-luvulle, mutta näkisin että korkeiden jalkojen painotus on jatkunut 2000-luvulle saakka.

Jotta balettitanssijat pystyisivät vastaamaan kasvaneiden teknisten vaatimusten asettamiin haasteisiin, on baletin harjoittelua 70-luvulta lähtien rikastettu lainaamalla elementtejä muista lajeista, kuten lattiatangosta (*floorbarre*), akrobatiaa, voimistelusta sekä joogasta. Tanssilääketieteellinen tutkimus alkoi 80-luvulla, ja vähitellen baletin opetuksessa alettiin hyödyntää myös eliittiuurheilun parissa kehitettyä harjoittelua sekä urheilun saralla tehtyä tutkimusta. (Ring 2003, 6.) Myös pilateksesta on tullut suosittu oheisharjoittelumenetelmä, ja pilates-laitteiden lisäksi tarjolla on paljon muitakin laitteita, joita balettitanssijat harjoittelussaan hyödyntävät. Vaikka tällä kaikella on tietenkin ollut myönteinen vaikutuksensa tanssille, on haittapuoliakin tuotu esiin. Ring (2003, 6) toteaa, että vaikka aikamme tanssijoiden tekniikka on fantastinen, ovat monet sitä mieltä, että tekninen kehitys on tapahtunut ilmaisukyvyyn, lavakarisman ja taiteellisen tulkinnan kustannuksella.

4 JAZZTANSSI

4.1 Jazztanssin synty ja kehitys

Jazztanssi on yhdistelmä monen eri tanssilajin elementtejä, ja samalla se heijastelee kunkin aikakauden populaarikulttuuria. Lisäksi jazztanssin olemusta ovat historian kuluessa muokanneet monet karismaattiset koreografit ja opettajat. (Lihs 1990, 1.) Jazztanssi kehittyi rinnakkain jazzmusiikin kanssa, kun afrikkalaiset ja eurooppalaiset perinteet sekoittuivat amerikkalaisessa ympäristössä. Yksinkertaistaen voidaan todeta, että eurooppalaisen tanssiperinteen vaikutus teki jazztanssista eleganttia ja sulavaa, kun taas afrikkalainen tanssi antoi jazztanssille sen olennaisimmat piirteet: polysentrisyyden ja polyrytmisyyden hyödyntämisen. (Stearns & Stearns 1994, xvi–xvii.) Vaikka jazztanssi syntyi Yhdysvalloissa, koetaan lajin juurten olevan Afrikassa. Se että monet jazztanssin tekniikoita esittelevät kirjat sisältävät suhteellisen kattavan kuvauksen jazztanssin historiasta, kertoo siitä että lajin monimuotoisen historian tuntemusta pidetään oleellisena osana jazztanssin harrastamista.

Jazztanssin, samoin kuin jazzmusiikinkin, rytmit tulivat Amerikkaan afrikkalaisten orjien mukana 1600-luvulta lähtien. Tanssi ja musiikki kuuluivat olennaisena osana afrikkalaisen kulttuurin jokaiseen elämänalueeseen. Tanssia säestettiin erilaisilla lyömäsoittimilla sekä taputuksilla ja tömistyksillä. Maanläheiselle tanssityylille oli tyypillistä koukistetut polvet, vartalon eri osien isolaatiot sekä sykkivä liike kehossa. (Kraines & Pryor 2005, 1.) Orjanomistajat pyrkivät eliminoimaan orjilta mahdollisuuden ilmaista omaa kulttuuriaan, mikä kuitenkin innoitti luomaan entistä monipuolisempia keinoja tuon kulttuurin ilmaisemiseen, jolloin afrikkalainen tanssikulttuuri rikastui entisestään. Myös monet perinteisen afrikkalaisen tanssin piirteet säilyivät ja olivat vaikuttamassa amerikkalaisen jazztanssin kehittymiseen: (1) koukistetut polvet ja vartalon pyrkimys lähelle maata; (2) taipumus käyttää koko jalkaterää sekä siirtää paino koko jalalle saman tien; (3) kehon osien isoiloiminen liikkeessä; (4) rytmisesti monipuolinen liike sekä synkopointi; (5) jopa kahden tai kolmen eri rytmin pitäminen kehossa samanaikaisesti eli polyrytmisyys; (6) musiikki ja tanssi yhtenäisenä ilmaisun yksikkönä; (7) yksilölliset tyylierot yhteisen tyylin

sisällä ja (8) tanssin funktionaalisuus eli tanssin sisällyttäminen tavalliseen elämään. (Cayou 1976, 5–6; Kraines & Pryor 2005, 1–2.)

1820-luvulta lähtien amerikkalaiset alkoivat omaksua afrikkalaisia rytmejä sekä tanssityyliä. *Minstrel*-esityksissä kasvonsa mustaksi värjänneet valkoihoiset viihdyttäjät parodioivat orjien elämää ja popularisoivat afrikkalaistyyllisen tanssin ja musiikin. *Minstrel*-esitykset olivat Yhdysvalloissa suosituinta viihdykettä suurin piirtein vuodesta 1845 vuoteen 1900 saakka, ja vaikka esiintyjät olivatkin pitkään ainoastaan valkoihoisia, *minstrelit* lisäsivät huomattavasti afrikkalaisamerikkalaisen musiikin ja tanssin vaikutusta amerikkalaiseen kulttuuriin. (Boross 2010a; Kraines & Pryor 2005, 2; Stearns & Stearns 1994, 43.) 1900-luvun alussa, jolloin näyttämöillä nähtiin yhä enemmän myös mustia esiintyjä, naisia ja jopa lapsitähtiä, *vaudeville*-esitykset korvasivat vähitellen *minstrelin*. *Vaudeville*-esitykset koostuivat komedia-, laulu- ja tanssikohtauksista, ja varsinkin steppitanssi kukoisti *vaudeville*-aikakaudella. Sekä mustista että valkoisista esiintyjistä koostuvat *vaudeville*-ryhmät kiertelivät ympäri Amerikkaa toisen maailmansodan alkuun asti tarjoten viihdykettä käytännössä katsoen jokaiseen kaupunkiin. (Cayou 1976, 8; Lihs 1990, 2.)

Seuratanssi (*ballroom dancing*) yleistyi huomattavasti 1910-luvulta lähtien, ja samaan aikaan kehittyi ragtime-musiikki, jota voidaan pitää ensimmäisenä jazzmusiikin muotona sen hyödyntämän synkopoinnin ansioista. Tanssisaleissa (*ballrooms*) suosittuja olivat erilaiset eläintanssit, kuten *Turkey Trot*, *Monkey Glide*, *Bunny Hug* ja *Grizzly Bear*, joiden yksinkertaiset askelkuviot melkein pä kuka tahansa pystyi oppimaan. (Stearns & Stearns 1994, 95–96; Boross 2010b.)

1920-luvulle tultaessa ragtime-musiikkia oli alettu kutsua nimellä *dixieland jazz* ja se oli levinnyt synnyinsijoiltaan New Orleansista Chicagoon ja New Yorkiin. Tämä musiikkityylin vaikutuksesta syntyi charlestontanssi, joka herätti ennennäkemätöntä kiinnostusta sekä Yhdysvalloissa että Euroopassa. (Cayou 1976, 10; Lihs 1990, 3.) Charleston oli ensimmäinen seuratanssi, jossa hyödynnettiin kehon isolaatioita, ja charlestoniin kuuluvat käsien taputukset ja jalkojen tömistykset olivat suora linkki tanssin afrikkalaiseen juuriin. Charleston teki tanssimisesta suosittua koko kansan keskuudessa. Samalla suosiota saavuttivat uudet tanssit, kuten *the big apple* ja *black*

bottom, joita tanssittiin kappaleisiin, joiden sanat antoivat ohjeita tanssiaskelista. (Kraines & Pryor 2005, 4.)

1930-luvulla tanssittiin big band -orkestereiden esittämän swingmusiikin tahtiin, ja tältä aikakaudelta ovat peräisin lukuisat tanssilajit kuten boogie woogie, lindy hop ja jitterbug. 1940-luvulla jazzmusiikin seuraava suuntaus, bebop, ei enää soveltunutkaan yhtä hyvin tanssittavaksi. Muusikot alkoivat hyödyntää entistä enemmän improvisaatiota ja rytmeillä leikittelyä, jolloin sosiaalisissa tilanteissa jazzmusiikki muuttui enemmänkin kuunneltavaksi kuin tanssittavaksi musiikiksi. Myös television yleistyminen 1950-luvulla vaikutti siihen, että tanssipaiikat menettivät vetovoimaansa, ja tuon ajan jazztanssi sosiaalisen tanssin muotona hylättiin. (Kraines & Pryor 2005, 6; Boross 2010c.)

Broadway nousi Yhdysvaltain showbisneksen keskuksiksi jo 1800-luvun lopulla. Vielä 1920-luvulla Broadway-musikaalien tanssinumerot olivat kevyttä viihdykettä, jotka eivät vieneet tarinan juonta eteenpäin. Tanssien suunnittelijoita kutsuttiin tanssiohjaajiksi, ja he olivat lähinnä miehiä, joilla oli rajoitetusti teknistä tanssitaitoa. (Stearns & Stearns 1994, 117; Boross 2010d.) Broadway-musikaalien kehityksen myötä myös asenne tanssia kohtaan muuttui. Ensimmäinen suuri edistysaskel jazztanssille teattereissa oli, kun Pietarin keisarillisessa balettikoulussa kouluttautunut balettikoreografi George Balanchine teki steppitanssija Herbie Harperin avustuksella koreografiat teokseen *On Your Toes* Broadwaylla 1936. Ensimmäistä kertaa tanssit kuljettivat tarinan juonta eteenpäin, ja tanssiin sisältyi balettimaaisia liikkeitä kuten piruetteja ja *attitude*-asentoja, mutta ilman baletille tyypillistä jalkojen aukikiertoa. Balanchine oli Broadwaylla ensimmäinen, joka kutsui itseään koreografiksi tanssiohjaajan sijaan. (Lihs 1990, 9; Boross 2010e.)

Taidetanssimaailmasta baletin ja modernin tanssin alueilta lähtöisin olevat koreografit valloittivat Broadwayn ja synnyttivät trendin yhdistellä musikaaleissa balettia, modernia tanssia, etnisiä tansseja sekä jazztanssia ja kansantansseja. Teatteritanssin liikekieleen lisättiin ilmavia hyppyjä, monikierroksisia pyörähdyksiä sekä lyyrisempää liikettä. Aiemmin tanssijaksi Broadwaylle otettiin viihdyttäviä steppi- ja jazztanssijoita sekä kauniita naisia, jotka muokattiin kuorotanssijoiksi. Uusien tuulien myötä

Broadway vaatikin 1940-luvulta lähtien teknisesti koulutettuja tanssijoita, jotka pystyivät toteuttamaan kaikki koreografien taiteelliset vaatimukset. (Kraines & Pryor 2005, 8; Boross 2010e.) Samalla syntyi jazztanssin muoto, jota on kutsuttu nimillä *modern jazz* ja *theatrical jazz*. 1950-luvulta lähtien modernia jazztanssia alettiin nähdä musikaalien lisäksi myös tanssiesityksissä, kun modernin tanssin koreografit, kuten Katherine Dunham sekä Alvin Ailey, alkoivat hyödyntää jazztanssin vaikutteita teoksissaan. Vastaamaan tanssimaailman muuttuneita tarpeita, syntyi vähitellen uusia harjoitusmuotoja baletin ja modernin tanssin rinnalle. Moderni jazztanssi oli suosittu uusi tunti tanssikouluissa. (Boross 1999, 1.)

Jack Cole (1911–1974) työskenteli 40-luvulta lähtien Broadwaylla ja filmitellessään koreografina ja opettajana, ja hänen työllään oli niin suuri vaikutus jazztanssin kehitykselle, että häntä kutsutaan jazztanssin isäksi. Tärkeimpinä jazztanssin tekniikan ja harjoittelumetodien kehittäjinä pidetään sen sijaan kolmea 50–60-luvulta lähtien vaikuttanutta opettajaa: Matt Mattoxia, Eugene Facciutoa, joka tunnetaan paremmin nimellä Luigi, sekä Gus Giordanoa. Myös Euroopassa pitkään työskennelleen Mattoxin tyyli sisältää paljon isolaatioita, teräviä aksentteja sekä ”kimpoavaa” (*rebound*) liikelaatua. Luigin jazztanssityyli on virtaavampaa ja saanut paljon vaikutteita baletista. Giordanon tyyli perustuu luonnolliseen ja vapaampaan kehon liikkumiseen, jossa modernille tanssille ominainen elegantti kannatus on läsnä. Mattoxin, Luigin ja Giordanon pitkät urat ovat jatkuneet 2000-luvulle saakka, ja heidän työtään jatkavat heidän lukuisat oppilaansa. (Boross 2010f; Kraines & Pryor 2005, 13–15; Valis 2001, 31–32.)

1970-luvulla jazztanssi alettiin jo hyväksyä tanssikoulutusohjelmien oppiaineeksi amerikkalaisissa yliopistoissa. Samoihin aikoihin perustettiin ensimmäiset tanssiryhmät, joiden teokset keskittyivät jazztanssiin. 80-luvulla monet tanssielokuvat sekä MTV (*Music Television*) edistivät ajankohtaisten tanssilajien näkyvyyttä maailmalla. (Lihs 1990, 14–17.) 80- ja 90-luvuilla nuorisokulttuurin piirissä kehittyneiden uusien tanssilajien, breakdancen ja street-tanssin liikekielen voidaan katsoa kumpuavan jazztanssin kanssa samasta afrikkalaisesta alkuperästä. Näitä lajeja voidaankin pitää jazztanssin sukulaislajeina, joista jazztanssi on kehittyessään edelleen ottanut vaikutteita. (Boross 2010g.)

Vaikka Yhdysvallat on ollut jazztanssin kehityksen keskus, filmiteollisuuden myötä jazztanssin varhaiset muodot saapuivat hyvin nopeasti myös Eurooppaan. Vuosien kuluessa yhä useammat amerikkalaiset tanssiopettajat alkoivat vierailla opettamassa eurooppalaisissa tanssikouluissa ja mahdollistivat näin jazztanssin yleistymisen ja kehittymisen edelleen myös Euroopassa. (Wessel-Therhorn 1998, 14.)

Jazztanssin rantautumiseen Suomeen oli vahvasti vaikuttamassa Riitta Vainio, joka opiskeli modernia ja jazztanssia Yhdysvalloissa Philadelphian Musiikkiakatemiassa vuosina 1959–1961. Vainio perusti Helsinkiin Modernin Tanssin Koulun, jossa hän opetti uutta tanssia. Hän aloitti myös oman tanssiryhmän kouluttamisen esiintymisiä varten. Television viihdeohjelmat tarjosivat runsaasti esiintymismahdollisuuksia Vainiolle ja hänen tanssijoilleen, ja sitä kautta Modernin Tanssin Koulusta tuli räjähdysmäisesti kasvava käsite. Amerikkalainen Ted Shawn teki Vainion kanssa yhteistyötä ja oli mukana kouluttamassa tanssijoita sekä suunnittelemassa koreografioita, kunnes Shawnin koreografinen linja muuttui Vainion mielestä turhan showhenkiseksi ja eroottiseksi. Vainio halusi pitäytyä vakavassa konserttityylissä, jossa korostui klassisen ja jazztanssin tekniikan hallinta. Tanssinopettaja Tamara Rasmussen sen sijaan ihastui Shawnin tyyliin ja he perustivat yhdessä koulun nimeltä Jazz Dance School. Shawn siirtyi myöhemmin ulkomaille ja Rasmussen perusti uuden koulun, jossa hän jatkoi oman tanssikäsityksensä mukaista opetusta lajissa, jota hän luonnehti jazzbaletiksi. (Vainio 2003, 1.)

4.2 Jazztanssi tänään

Leslie D. Nettingin (1998, 7) mukaan 1900-luvun lopun jazztanssin voi jakaa selkeästi kahteen eri tyyliin, *commercial jazz dance* ja *lyrical jazz dance*. Nettingin (1998, 7) mukaan *commercial* ('kaupallinen') *jazz dance* mukailee ajankohtaista musiikkityyliä ja sitä on runsaasti nähtävillä televisiossa, elokuvissa, musiikkikonserteissa sekä yökerhoviikteen saralla. Netting (1998, 7) toteaa myös *commercial jazz dance* -tyylin saavuttaneen suosiota harrastuksena tanssikouluissa, koska tyylin omaksuminen ei vaadi vuosien harjoittelua.

Myös Bob Boross (2010g) käyttää nimitystä *commercial jazz dance*, ja toteaa tuon tyyliuunnan kehittyneen musiikkivideoiden mukana. Boross (2010g) huomauttaa, että vaikka musiikkivideot ovat lisänneet street-tanssin sekä joidenkin jazztanssin muotojen näkyvyyttä, eivät ne ole mahdollistaneet jazztanssin taiteellista kehitystä, koska videoiden tarkoituksena on myydä artistin musiikkia koreografisen teoksen luomisen sijaan. Musiikkivideoiden tanssityyli pyrkii usein luomaan kuvan rosoisesta ja luonnollisesta liikkeestä, joka ei perustu klassisen tekniikan harjoitteluun. (Boross 1998). Borossin (1998) mukaan tällaisen kuvan jazztanssista saaneet nuoret saattavat turhautua tullessaan jazztanssitunnille, jossa harjoitellaan kehonhallintaa vakiintuneen harjoittelumenetelmän avulla. Boross (1998) korostaa, että jazztanssin teknistä ja ilmaisullista puolta tulisi pitää entistä enemmän esillä, jotta kaupallisuus ei veisi jazztanssilta sen autenttista tunnetta.

Erotuksena *commercial jazz dance* -tyylistä, Netting (1998, 7) käyttää termiä *lyrical jazz dance* kuvaamaan balettimaaisia linjoja ja vahvaa ilmaisua painottavaa jazztanssityyliä, joka perustuu perinteisiin jazztekniikoihin (kehittäjinään esimerkiksi Mattox, Luigi ja Giordano), ja jota nähdään tanssikonserteissa. Netting (1998, 7) toteaa, että tästä tyylistä käytettiin aiemmin nimitystä *modern jazz dance*, mikä johti liian usein virheelliseen käsitykseen, että kyseessä on modernin tanssin tyyllilaji. *Lyrical jazz dance* -termi ei kuitenkaan ole täysin korvannut *modern jazz dance* -termiä, ja sitä käytetään vaihtelevissa merkityksissä. *Lyrical jazz* -termi on kantautunut 2000-luvulla suomentamattomana joidenkin suomalaistenkin tanssikoulujen tuntikuvauksiin.

Sen lisäksi, että jazztanssi voi ilmetä taiteena tai viihteenä, on jazztanssista tullut myös laji jossa kilpaillaan. Yhdysvalloissa yhä useampi tanssikoulu liittyy kilpailemisen osaksi tanssiharjoittelua. Ympäri maata järjestetään erikokoisia tanssikilpailuja ja -konferensseja (*conventions*), joihin voivat osallistua kaiken ikäiset. *Jazz dance* ja *lyrical* erotetaan niissä useimmiten omiksi sarjoikseen. (Kraines & Pryor 2005, 25.) Suomessa on kilpailtu pitkään showtanssissa, mutta jazztanssi erotettiin omaksi lajiksi Finnish Dance Organization FDO ry:n järjestämissä SM-kilpailuissa pienryhmäsarjassa vasta muutama vuosi sitten, samassa yhteydessä, kun kisat saivat nimekseen Performing Arts. Showtanssin SM-kilpailut toimivat kuitenkin jo pitkään

sitä ennen areenana myös jazztanssille siinä mielessä, että showtanssi hyödyntää vahvasti jazztanssin tekniikkaa.

Jazztanssia ja sen käsitettä ovat 2000-luvulla muokanneet tanssia kuvastavat televisio-ohjelmat, joista menestynein on ollut *So You Think You Can Dance*. Boross (2010h) toteaa näiden ohjelmien edustavan lähinnä jazztanssin kaupallista puolta, sekä nykytanssia lähenevää suuntausta. Borossin (2010h) mukaan aikamme ei ole enää jazz-ystävällinen, vaan populaarimusiikin tunnelma ja arvot ovat muuttuneet, ja nykytanssista (*contemporary*) on muotoutunut sopiva kanava aikamme mentaliteetin ilmaisemiseen. Boross (2010h) toteaa Dance Educator's of America -yhdistyksen johtajan Vicki Sheerin kirjoittaneen seuraavaa: ”Nykytanssin suosio kasvaa, koska se soveltuu aikamme sekasortoisen maailmantilan kuvaamiseen. Musiikki on kaikkea muuta kuin piristävää, ja juuri tätä tanssilla pyritään ilmaisemaan”. Nykytanssilla (*contemporary*) tarkoitetaan tässä yhteydessä amerikkalaista tanssityyliä, joka ei ole täysin rinnastettavissa suomalaiseen nykytanssiin. 2000-luvulla on alettu käyttää myös *contemporary jazz* -termiä, kun puhutaan jazztanssityylistä, jossa yhdistyy *lyrical jazz* -tyylille ominainen ilmaisullisuus ja *commercial jazz* -tyylin vapaampi liikekieli (Kraines & Pryor 2005, 34–35).

Jazz-sanaan yhdistetään nykyään myös monia muita sanoja etuliitteeksi määrittelemään tarkemmin minkä tyylistä jazztanssista on kysymys (aiemmin mainittujen lisäksi esim. *theater jazz*, *concert jazz*, *L.A. jazz*, *Latin jazz* ja *African jazz*). Eri tyyliäjä on kuitenkin vaikea määrittellä tarkasti, koska tyylit menevät monilta osin usein päällekkäin (Kraines & Pryor 2005, 34–36).

Yhteenvedona voidaan todeta, että jazztanssin tekniikka on harjoittelumuoto tanssijoille, jotka haluavat omaksua jazztanssin eri tyylien monipuolisen liikekielen, jota hyödynnetään musikaaleissa, taidetanssin näyttämöillä sekä kaupallisella taholla kuten musiikkivideoissa. Lisäksi jazztanssista on tullut harrastusmuoto, jonka avulla kenen tahansa on mahdollista ilmaista itseään ja harrastaa liikuntaa. (Boross 1999, 2.) Nadelin (2003, 95) mukaan jazztanssijan on kyettävä ”hyppäämään, pyörimään, kaatumaan, supistamaan, vapauttamaan, ojentamaan raajansa, olemaan notkea sekä tanssimaan seisoen, istuen, polvistuen sekä maaten.” Näin ollen jazztanssin harjoittelu

– kun siihen yhdistetään baletin, modernin tanssin sekä stepin harjoittelu – voi kattaa suurimman osan esiintymiseen tarvittavista liikkeen muodoista (Nadel 2003, 95). Nadel (2003, 95) korostaa, että yksin jazztanssin harjoittelu ei tuota samaa tulosta, sillä aikamme konsertti-koreografiat vaativat laajaa perinteisten tanssilajien näkökulmaa.

4.3 Jazztanssin harjoittelu

Koska jazztanssi kehittyi kauan improvisaation kautta ja jazztanssin esittäjien persoonallisten tyylien mukana, puuttui jazztanssilta pitkään käyttökelpoinen sanasto. Myöhemmin jazztanssin yhteydessä alettiin käyttää monia baletin ranskankielisiä termejä ja lisäksi jazztanssitekniikan pioneerit lanseerasivat kukin omia nimityksiään tekniikoissaan käytetyille liikkeille, asennoille ja askelkuvioille. Tietyt nimitykset ovat vakiinnuttaneet asemansa niin, että niitä pidetään universaalina osana jazztanssia. (Kraines & Pryor 2005, 67.)

Jazztanssitunnin kulku ei ole aivan yhtä vakiintunut kuin balettitunnin, vaan eri opettajilla on usein omat henkilökohtaiset tuntimallinsa. Opettajat hyödyntävät yleensä niitä tekniikoita, joita ovat omaksuneet omilta opettajiltaan sekä lisäävät sekaan omia harjoituksiaan ja tyyliään. Jazztanssitunnin harjoitukset voi kuitenkin yleensä jakaa kahteen osaan: lämmittelyyn (*warm-up*) ja liikkuviin harjoituksiin (*locomotor movements*). (Lihs 1990, 37–102; Kraines & Pryor 2005, 32–33.)

Laajassa merkityksessään lämmittelyosio sisältää selkärangan lämmittelyn, tanssitekniikan perusharjoitukset kuten *pliét* ja *relevét*, jalkojen ja lonkkien lämmittelyn, venytykset, lihaskuntoharjoitukset sekä isolaatioharjoitukset. Lämmittelyn ensimmäiset harjoitukset, joiden tehtävänä on lämmittää suuria lihasryhmiä, sisältävät usein esimerkiksi selkärangan rullauksia, *flat back* -asentoja sekä sivutaivutuksia. *Plié*, *relevé* ja *tendu* -liikkeitä hyödynnetään lämmittelyn eri osissa yhdistettynä monipuoliseen käsien koordinaatioon. Lisäksi lämmittelyssä tehdään usein jalkojen voimaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia, kuten *développé*- ja *grand battement* -harjoituksia. Erilaiset usein lattialla tehtävät venytykset ja

lihaskuntoharjoitteet ovat myös tavallisia jazztanssitunnin lämmittelyosiossa. (Giordano 1992; Wessel-Therhorn 1998, 36–40; Kassing & Jay 2003, 351, 354–357.)

Jotkut opettajat teettävät balettituntien tapaan myös jazztunneilla tekniikkaharjoituksia sekä erityisesti venytyksiä tangon ääressä. Dörte Wessel-Therhorn kuvailee teoksessaan *Jazz Dance Training* (1998) Sveitsissä jazztanssin tekniikkaa edelleen kehittäneen Alain Bernardin opetusmetodia ja toteaa että tankoharjoitusten käyttö erityisesti jazztanssin alkeistasolla on suositeltavaa. Hänen mukaansa tangon tuki helpottaa tasapainon säilyttämistä, ja tanko soveltuu myös hyvin passiivisten venytysten toteuttamiseen. (Wessel-Therhorn 1998, 71). Gus Giordano sen sijaan toteaa omaa metodiaan kuvaavassa teoksessaan *Jazz Dance Class. Beginning thru Advanced* (1992, 133), että hänen kehittämänsä jazztanssitunnin tanko-osio ei sovellu aloittelijoille, koska se edellyttää klassisen baletin tekniikan hallintaa. Giordanon menetelmän tankoharjoitukset sisältävätkin jazztanssille ominaisten harjoitusten sekä venytysten lisäksi monia suoraan baletista lainattuja teknisiä harjoituksia (*plié, battement tendu, rond de jambe, frappe, grand battement*), kun taas Bernardin menetelmässä tankoharjoitukset ovat lähinnä venytyksiä (Giordano 1992, 133–145; Wessel-Therhorn 1998, 73–84).

Yksi Luigin tekniikan peruseriaatteista on ”*Your space is your barre.*” eli ”*Tilasi on tankosi.*” Luigin tekniikka ei siis sisällä tangon ääressä tehtäviä harjoituksia, vaan hän korostaa, että tekniikkaharjoituksia keskilattialla työstettäessä on hyödyllistä kuvitella ”mielikuvitustanko” tasapainon tueksi. Koko kehon kannatukseen keskittyminen kokonaisuudessaan voi toimia tangon kaltaisesti, kun tunnetaan tila kehon ympärillä, sen sijaan, että tunnettaisiin oikea tanko käden alla. (Luigi et. al. 1997, 2–5.)

Isolaatioharjoitukset lasketaan toisinaan osaksi lämmittelyä, mutta isolaatiot ovat niin oleellinen osa jazztanssia, että niihin keskittyvät harjoitukset voidaan myös erottaa omaksi jazztanssitunnin osa-alueeksi (Kraines & Pryor 2005, 33). Isolaatioissa on kyse yhden tai useamman kehon osan liikuttamisesta toisten kehon osien pysyessä paikoillaan tai liikkeessä eri tavalla. Pää, olkapäät, rintakehä, käsivarret, kämmenet, lantio ja jalkaterät ovat kehon osia, joita isolaatio usein koskee. (Kassing & Jay 2003, 355.)

Liikkuvat harjoitukset (*locomotor movements*) jazztanssitunnilla pitävät sisällään yleensä jazztanssin perusaskeleista koostuvia askelsarjoja, hyppyjä ja piruetteja. Vaihtoehtoisesti piruetit voi sijoittaa omaksi tunnin osa-alueeksi muiden tekniikkaharjoitusten ja isolaatioiden jälkeen. (Cayou 1976, 129; Wessel-Therhorn 1998, 17.) Myös rauhallisen musiikin tahdissa suoritettava *jazz adagio* -harjoitus lasketaan joskus kuuluvaksi liikkuviin harjoituksiin tanssitunnin loppupuolelle, ja toisinaan se sijoitetaan tekniikkaharjoitusten yhteyteen. Tanssijoiden lyyrisiä laatuja sekä kontrollia ja sulavuutta kehittävä *jazz adagio* sisältää usein elementtejä klassisesta baletista (esim. aukikierron käyttö ja jalkojen *arabesque*- ja *attitude* -linjat), ja se saattaa muistuttaa balettitunnin keskilattia-*adagiota*. *Jazz adagiossa* voidaan harjoitella myös esimerkiksi piruetteja, hyppyjä sekä erilaisia lattialiikkeitä. (Lihs 1990, 94; Rebel 1990, 78.)

Liikkuvien harjoitusten lopuksi harjoitellaan yleensä tanssisarjaa, joka on monen oppilaan mielestä tunnin huipentuma. Lämmittelyharjoitusten huolellinen suorittaminen valmistaa tanssijaa tanssisarjoihin. (Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 40; Kraines & Pryor 2005, 33–34.) Dolores Kirton Cayou (1976, 131) toteaa, että jazztanssi vaatii taitoa liikkuu tiettyjä laatuja sekä tyyliä hyödyntäen sekä erityisiä rytmejä korostaen, ja tämän vuoksi jazztanssitunneilla on aluksi keskityttävä tekniikan harjoitteluun. Cayou (1976, 131–132) korostaa kuitenkin, että opettaja ei koskaan saa unohtaa, että lopulta oppilailta vaaditaan tunteiden ilmaisua tanssin kautta. Jazztanssin opiskelijan on kehitettävä tekniikkaansa ja kyettävä käyttämään kehoaan eli instrumenttiaan sulavasti, terävästi ja rytmisesti, mutta ennen kaikkea hänen on lopulta yhdistettävä tunteet tekemiseensä. Jokaisen oppilaan on tuotava itsensä, kokemuksensa ja tunteensa liikkeeseensä. (Cayou 1976, 131–132.) Cayou (1976, 131) toteaa, että tästä aiheesta puhutaan liikaa ja sitä harjoitellaan liian vähän. Jazztanssitunnilla tanssisarjat ovatkin yleensä se hetki, jolloin liikkeeseen vaaditaan henkilökohtaista ilmaisua ja tulkintaa.

Tanssisarjojen harjoittamisen jälkeen suoritetaan yleensä jonkinlainen rauhallinen jäähdyttely, esimerkiksi loppuvenyttelyn muodossa. Jazztanssitunnin lopuksi on tapana, että sekä oppilaat että opettaja kiittävät toisiaan sekä mahdollista säestäjää taputtamalla käsiään lyhyesti osoittaakseen kiitostaan ja arvostustaan toisilleen. Tämä

tapa vastaa balettitunnin *révérence*-niiasta ja -kumarrusta. (Kraigel & Chandler-Vaccaro 1994, 40; Kraines & Pryor 2005, 33–34.)

Giordanon (1992, vii) mukaan siinä missä perinteisten balettien roolihahmot ovat usein romanttisia ja modernin tanssijoiden olemus on reflektiivinen ja mietiskelevä, jazztanssi ilmentää ennen kaikkea aistikkuutta. Jazztanssi vaatii näin ollen keholta kypsyyttä, ja tämän vuoksi jazztanssin harjoittelu tulisi aloittaa vasta murrosiän kynnyksellä (Giordano 1992, viii). Netting (1998, 7) sen sijaan tekee eron *lyrical jazz* -tanssityylin ja muunlaisen jazzin välille, kun on kyse sopivasta aloitusiästä. Hän toteaa, että sopiva aika *lyrical jazzin* aloittamiselle olisi 12- tai 13-vuotiaana, jolloin nuori on henkisesti tarpeeksi kypsä ilmaisemaan *lyrical jazz* -koreografioiden kuvastamia aihealueita. Lisäksi olisi toivottavaa, että ennen *lyrical jazzin* aloittamista nuori olisi harrastanut useamman vuoden balettia ja *commercial jazz* -tyylistä jazztanssia. (Netting 1998, 7–8.) Olen Nettingin kanssa samaa mieltä siitä, että jazztanssin ei aina välttämättä tarvitse korostaa kehon aistikkuutta tai romanttisia tunteita, ja näin ollen jazztanssi soveltuu harrastukseksi myös alle kymmenvuotiaille.

5 BALETTI JAZZTANSSIN TAITOJEN EDISTÄJÄNÄ

Minda Goodman Kraines ja Esther Pryor (2005, 51) toteavat klassisen baletin harjoittelun olevan hyödyllistä jazztanssijalle, koska se edistää tanssin perusperiaatteiden ymmärrystä sekä tanssitekniikan oikeaoppista suorittamista. Lisäksi baletin harjoittelu kehittää lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota sekä puhdistaa linjoja ja muotoja eli niitä kaksi- ja kolmiulotteisia kuvia, joita tanssijan keho luo (Kraines & Pryor 2005, 51). Harriet Lihs (1990, 38) mainitsee baletin harjoittelun parantavan kehon linjausta sekä vahvistavan jalkoja ja jalkateriä, mikä johtaa hyppyjen ja piruettien kehittymiseen. Myös Giordano (1992, vii) mainitsee erikseen, että juuri jalat ja jalkaterät oppivat kurinalaisuutta baletin kautta, ja hän korostaa, että kurinalaisuus on jazztanssissa aivan yhtä oleellinen asia kuin esimerkiksi baletissa ja modernissa tanssissa. Hän toteaa, että yleisen tanssitekniikan perusasioita kaikissa näissä lajeissa ovat notkeus, keskustan kannatus, siistit linjat, monikierroksiset piruetit, hyyt sekä kyky omaksua tanssisarjoja nopeasti (Giordano 1992, vii).

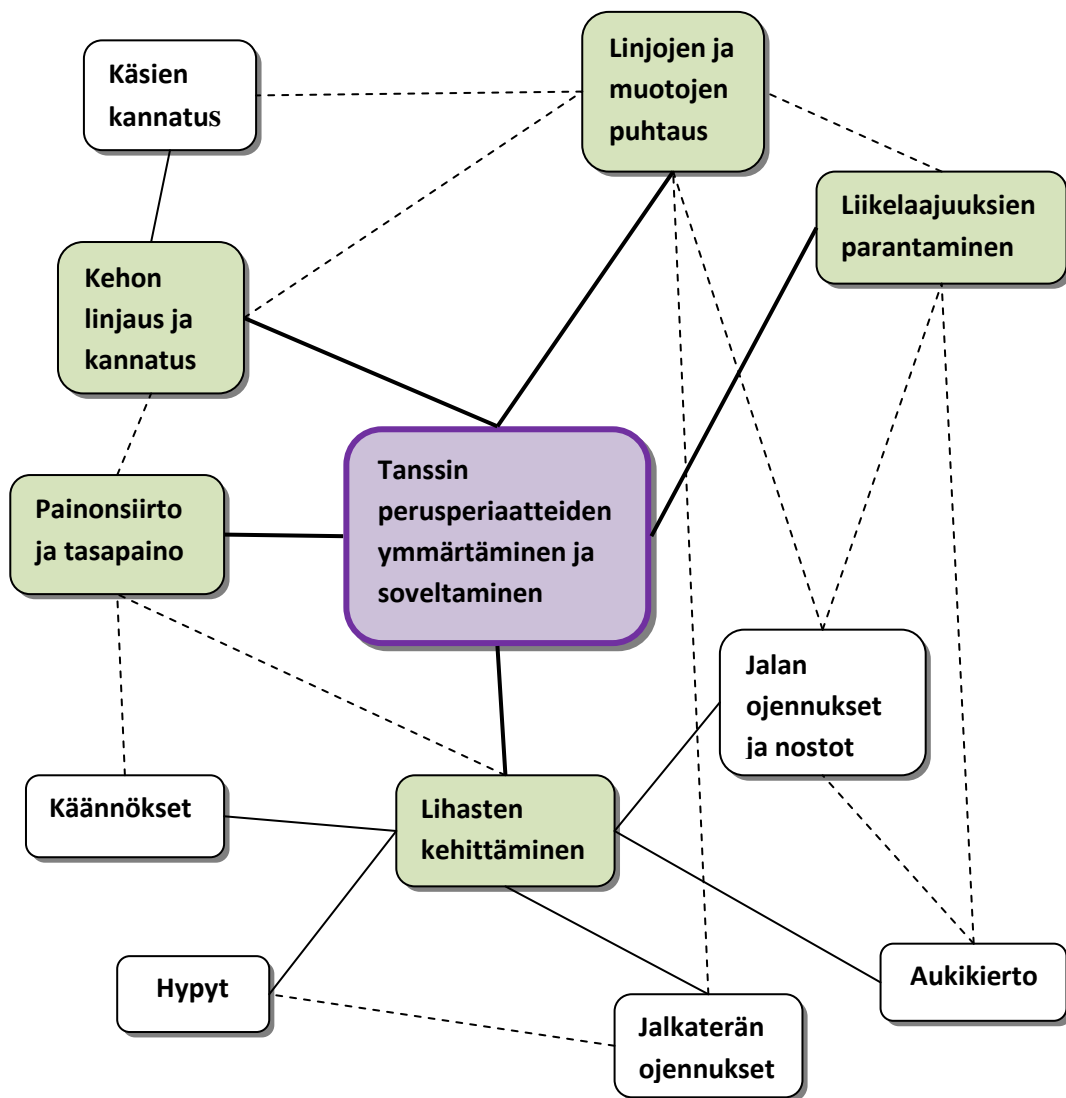
Erin Holt (2004) korostaa, että baletista on hyötyä myös kaupallisella puolella työskenteleville jazztanssijoille. Hän toteaa, että baletti on kaiken esittävän tanssin perusta, ja monet elokuva-alalla sekä musikaalien parissa työskentelevät koreografit käyttävätkin baletin sanastoa. Baletti opettaa tanssijoita myös hyödyntämään aukikiertoaan, ojentamaan nilkkoja, nostamaan jalkoja korkeammalle sekä tanssimaan paremmassa ryhdissä, mikä vähentää myös loukkaantumisen riskiä. Balettiharjoitukset kehittävät koordinaatiota sekä lihaksia tavalla, josta on hyötyä monissa eri tanssilajeissa. (Holt 2004.)

Usein jazztuntien tekniikkaosioissa työskennellään kaikkien edellä mainittujen ominaisuuksien saavuttamiseksi, mikä on saanut minut pohtimaan, miksi silti tarvitaan rinnalle myös balettiharjoittelua. Jazztanssitunnilla monien teknisten liikkeiden tai harjoitusten toistoja ei ehdi tulla tarpeeksi, jotta oppiminen olisi tehokasta. Toisaalta yksityiskohtaisiin tekniikka-asioihin ei ehditä paneutua niin, että tehokasta oppimista voisi tapahtua anatomisen tiedon lisääntymisen kautta. Tämän vuoksi on hyödyllistä,

jos oppilaat jazztanssituntien lisäksi käyvät balettitunneilla tai jos jazztanssitunneilla ehditään keskittyä systemaattisesti tanssitekniikan perusasioihin.

Lorraine Person Kriegelin ja Kim Chandler-Vaccaron teoksessa *Jazz Dance Today* (1994) sen sijaan ei korosteta erikseen baletin harjoittelun hyötyjä jazztanssin opiskelulle. Kriegel ja Chandler-Vaccaro (1994, 71) toteavat lyhyesti, että monet jazztanssijat käyvät lisäksi balettitunneilla, mutta on myös monia muita tanssilajeja, kuten steppi, flamenco, moderni sekä seura- tai kilpatanssi, jotka voivat tehdä jazztanssijasta entistä monipuolisemman. Myös eri jazztanssin opettajien tunneilla käyminen voi monipuolistaa harjoittelua. Kriegelin ja Chandler-Vaccaron (1994, 10) mukaan tanssijat tarvitsevat kuitenkin usein jazztanssituntien lisäksi erillistä voima- ja notkeusharjoittelua, tai vaihtoehtoisia harjoitusmuotoja kuten pilatesta, pitääkseen kehonsa parhaassa mahdollisessa kunnossa. Kriegel ja Chandler-Vaccaro (1994, 10) laskevat voimaharjoitteluksi vatsalihasliikkeiden ja punnerrusten lisäksi myös esimerkiksi *pliét* ja *développét* ja liikkuvuusharjoitteluksi perinteisten venytysten lisäksi muun muassa *rond de jambet*, mikä puoltaa sitä, että sovellettu balettitunti lattiatankoliikkeillä maustettuna soveltuisi lisäharjoitteluksi hyvin.

Kuviossa 2 on esitetty edellä mainittujen lähteiden sekä oman kokemukseni perusteella muodostettu näkemys jazztanssin osa-alueista, joita balettiharjoittelulla voidaan kehittää.



KUVIO 2. Jazztanssin osa-alueita, joita baletiharjoittelulla voidaan kehittää

Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että baletin harjoittelu kehittää tanssin peruseriaatteiden ymmärtämistä ja soveltamista, ja näin ollen tämä tieto on sijoitettu violettiin laatikkoon kuvion 2 keskiöön. Violettiin laatikkoon yhdistyy viisi vihreää laatikkoa, joissa eritellään tarkemmin millaisista peruseriaatteista on kyse. Valkoisissa laatikoissa annetaan vielä konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä vihreisiin laatikkoihin sijoitettuihin osa-alueisiin voisi ajatella kuuluvan. Laatikkojen väliset viivat osoittavat, että toisiinsa yhdistettyjen laatikkojen sisällöt liittyvät olennaisesti toisiinsa. Seuraavissa luvuissa käsittelem tarkemmin kuviossa 2. esitettyjä tanssin osa-alueita sekä baletin että jazztanssin kontekstissa. Arvioin samalla, kuinka baletin

harjoittelu soveltuu kyseisten taitojen opetteluun, kun tavoitteena on kehittyminen jazztanssissa.

5.1 Kehon linjaus ja kannatus

Jazztanssia esittelevät teokset sisältävät melkein poikkeuksetta luvun tai kappaleen, jossa käsitellään kehon oikeaoppista linjausta anatomisesta näkökulmasta. Kraines ja Pryor (2005, 39) toteavat, että oikea vartalon linjaus on jazztanssijalle välttämätön, koska sen avulla tanssija voi saavuttaa parhaan mahdollisen tasapainon ja liikkumisesta tulee helpompaa, turvallisempaa sekä tehokkaampaa.

Linjauksella (engl. *alignment*) tarkoitetaan kehon eri osien suhdetta toisiinsa. Oikea linjaus merkitsee näin ollen hyvää ryhtiä, ja sen voi määritellä tarkkailemalla kehon osien asemaa toisiinsa nähden. (Kraines & Pryor 2005, 39.) Lihs (1990, 26) toteaa, että tanssijan linjauksen ja ryhdin tulisi olla kohotettu, mutta rento. Painon tulisi olla aavistuksen normaalia edempänä, jotta keho olisi valmis toimintaan. Selkärangassa tulee säilyttää sen luonnolliset kaaret, mutta rangon pitäisi tuntua pitkältä; pään tulisi kurkottaa ylöspäin ja häntäluun pudota alaspäin. Olkapäät tulisi pitää alhaalla ja selkä avoimena eli leveänä. Vatsalihakset tulisi pitää hieman jännittyneinä ja kohotettuina, jotta lantio ei pääse kallistumaan, mutta hengityksen täytyy saada kulkea vapaasti. Polvia ei saa yliojentaa ja painon tulee olla tasaisesti jakautuneena isovarpaan, kantapään ja jalan ulkosyrjän välille. Lisäksi jalkaterän pitkittäiskaaren tulisi pitää kohotettuna. (Lihs 1990, 26; Luigi et. al. 1997, 17; Kraines & Pryor 2005, 41–44.)

Koska tanssi on jatkuvaa liikettä, kehon asento muuttuu koko ajan. Näin ollen tanssijan on tärkeää ymmärtää ja lisäksi pystyä toteuttamaan oikeat linjaukset yhä uudelleen, jotta tasapainoinen tila voidaan säilyttää kaikkien niiden asentojen aikana, joiden läpi vartalo tanssissa liikkuu. (Kraines & Pryor 2005, 40.) Kriegel ja Chandler-Vaccaro (1994, 15) toteavat, että oikeaoppinen linjaus on myös välttämätön, jotta tanssija voisi kokea ja ymmärtää ”keskustan” merkityksen. Keskustalla tarkoitetaan yleensä kehon keskustaa ja niitä vatsa- ja selkälihaksia, joiden aktivoiminen auttaa tasapainon saavuttamista (Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 6).

Vartalon tarkoituksenmukaisen linjauksen ja kannatuksen kuvaus klassista balettia käsittelevissä teoksissa on hyvin samanlainen kuin jazztanssin kohdalla. Oikean linjauksen koetaan olevan avainasemassa balettitunnilla, ja sitä pidetään edellytyksenä baletin liikkeille. Tavoitetilana on, että vartalon lihakset löytävät oikean seisoma-asennon vaivattomasti ja ponnistelematta, ja asentojen vaihtuessa tapahtuu kokoajan hienovaraista uudelleen linjausta. (Ring 2003, 34; Hammond 2004, 30.) Ring (2003, 34) määrittelee termin ”kannatus” seuraavalla tavalla: ”Kannatus tarkoittaa aktivoituneita lihaksia, jotka ’kietoutuvat’ luiden ympärille ja ohjaavat niiden liikkeitä”. Kannatus ja kohotus edistävät liikkeen vapautta sekä liikkuvuutta. Kannatus ja linjaus ovat myös edellytys tasapainon, oikean painonjakamisen sekä nivelten liikkuvuuden kehittämiseksi. (Ring 2003, 34.)

Keho, joka on valmiina toimintaan, on ihanteena sekä baletti- että jazztunnilla. Valerie Grieg (1994, 29) toteaa, että keho on tällöin ylösvedetty (engl. *pulled up*), vaikka pitääkin termiä hieman harhaanjohtavana. Baletin kieleen vakiintuneella termillä ylösvedetty tarkoitetaan käytännössä edellä kuvailtua oikeaoppista kehon kannatusta tai yksinkertaista selkärangan pidentämistä. Ylösvedetty -nimityksestä huolimatta selkärangan pidentämisessä ”alaspäin” eli lannerangan pidentäminen kohti lattiaa, on kuitenkin aivan yhtä tärkeää kuin ylösvedetty. (Grieg 1994, 29–30.)

Kraines ja Pryor (2005, 39) toteavat, että vartalon linjaukseen tulee kiinnittää huomiota koko jazztanssitunnin ajan, mutta tunnin lämmittelyosio soveltuu linjauksen tarkkailemiseen erityisen hyvin. Koska lämmittelyosio on usein koreografisesti yksinkertaisempi kuin tunnin loppuosana, on linjaukseen tällöin mahdollista keskittyä tarkemmin. Kun linjauksen huomioiminen aloitetaan heti tunnin alussa, siirtyy oikea vartalon asento automaattisesti myös tunnin liikkuviin osiin ja tanssisarjoihin. (Kraines & Pryor, 39.) Kraines ja Pryor (2005, 39) suosittelevat oppilaille lisäksi erillisiä päivittäin itsenäisesti suoritettavia harjoitteita tai pilates-harjoittelua, kunnes oikeasta linjauksesta tulee automaatio.

Balettitunnilla lähestymistapa vartalon linjaukseen on samanlainen: linjauksen kanssa ja sen eteen tehdään työtä koko tunnin ajan, ja erityisesti tankotyöskentely antaa mahdollisuuden keskittyä kehon kannatukseen. Klassista balettia käsittelevät

perusteokset eivät yleensä sisällä ohjeita erillisistä harjoituksista, joita tulisi tehdä nimenomaan kehon kannatuksen ja linjauksen parantamiseksi. Jacqui Green Haas (2010, 23) toteaaakin, että esimerkiksi vatsalihasliikkeiden tekeminen ei ole itseisarvo sinänsä, vaan oleellista on osata hyödyntää vatsalihasten voimaa tanssitekniikan parantamiseen. Tämä huomio selittää ehkä sen, miksi kehon linjauksen ja kannatuksen harjoittelu toteutuu parhaiten tanssitunnin muiden tekniikkaharjoituksen ohessa. Näin ollen uskon, että baletin rauhalliset ja yksinkertaistetut tankoharjoitukset sopivat hyvin jazztanssijan avuksi kehon oikean linjauksen saamiseksi automaatioksi. Kraines'n ja Pryor'n (2005, 39) ehdottamia linjaus- ja pilates-harjoitteita tai lattiatankoharjoituksia voisi mielestäni myös käyttää jazztanssijoiden balettitunnin osana ainakin siinä vaiheessa, kun etsitään olennaisten lihasten sijaintia ja haetaan niihin tuntumaa.

5.2 Aukikierto

Klassisessa baletissa olennainen osa oikeaoppista linjausta on jalkojen aukikierto lonkkanivelestä. Aukikierrolla on sekä esteettinen että funktionaalinen rooli baletin tekniikassa: aukikierrossa työskentely lisää tanssijan tasapainoa, liikelaajuutta sekä voimaa sen lisäksi, että se muovaa lihakset pitkänomaisiksi (Grieg 1994, 49–50). Aukikierron aste kullakin tanssijalla määräytyy lantion rakenteen sekä jalkoja ulos ja sisään kiertävien lihasten kireyden perusteella. Yleisen käsityksen mukaan alle 11-vuotiaana baletin harjoittelu saattaa vielä vaikuttaa reisiluunpään muotoutumiseen aukikierron kannalta suotuisasti, mutta tämän jälkeen luisten rakenteiden muuttaminen ei enää ole mahdollista. Onkin oleellista, että kukin tanssija työskentelee oman kehonsa rajoissa, ja kiertää jalkansa auki ainoastaan sen verran kuin on mahdollista käyttämällä lonkkanivelen aukikiertäjälihaksia. (Grieg 1994, 51–52; Hammond 2004, 34.)

Aukikierto sanaa käytetään usein substantiivin tapaan, mutta on olennaista huomioida, että aukikierryssä asennossa paikoillaan seistessäkin on kyse toiminnasta. Aukikierron säilyttäminen vaatii asianomaisilta lihaksilta voimaa, jota voidaan kehittää vähitellen, samalla kun kehitetään aukikiertoon tarvittavaa liikkuvuutta. Klassisessa baletissa tavoitteena on siis kyetä kontrolloimaan ja säilyttämään

henkilökohtainen mahdollisimman hyvä aukikierto koko ajan tanssittaessa. (Warren 1989, 11; Grieg 1994, 53.) Koska käytännössä kaikki baletin harjoitukset tehdään aukikierreyssä asennossa, kehittyä aukikierto normaalin balettiharjoittelun myötä.

Grieg (1994, 55) toteaa, että suurin osa tanssilajeista hyödyntää aukikiertoa sen vuoksi, että se mahdollistaa tanssijan liikkumisen mihin tahansa suuntaan yhtä vaivattomasti. Lisäksi aukikierretty asento parantaa tasapainoa, koska se edellyttää, että kehossa hyödynnetään kahteen eri suuntaan kurottamisen ajatusta (Grieg 1994, 55). Krainesin ja Pryorin (2005, 51) mukaan aukikierron tarpeellisuus jazztanssissa perustuu siihen, että se helpottaa sivuttaisliikettä, paljastaa tanssijan jalkaa enemmän ja maksimoi tanssijan tasapainon, koska se tarjoaa *parallel*-asentoa leveämmän tukipinnan. *Parallel*-asennossa molempien jalkojen varpaat osoittavat suoraan eteenpäin ja kantapäät taaksepäin. Lihs (1994, 27) toteaa, että monet baletista peräisin ovat liikkeet vaativat aukikierron käyttöä myös jazztanssissa. Hänen mukaansa omaa aukikiertoaan voi parantaa lonkkanivelen liikkuvuutta parantavilla harjoituksilla (esim. jalanheilautukset eli swingit) sekä työskentelemällä huolellisesti balettitunneilla.

Vaikka aukikiertoa käytetään jazztanssissakin, ei se kuitenkaan kuulu jazztanssin estetiikkaan yhtä oleellisesti kuin se kuuluu klassiseen balettiin. Jazztanssissa hyödynnetään *parallel*-asentojen lisäksi baletin viittä perusasentoa (ks. luku 3.2, kuva 1), mutta usein ohjeistukseen lisätään erikseen, että kyse on ”luonnollisesta” aukikierrosta (esim. luonnollinen 2. asento). ”Luonnollinen” –määreellä pyritään usein erottautumaan nimenomaan baletissa käytettävästä aukikierrosta, mutta lähteet eivät anna sen tarkempaa selitystä sille, mitä luonnollisella aukikierrolla oikeastaan tarkoitetaan. Esimerkiksi Luigin tekniikassa ohjeistetaan käyttämään lämmittelyharjoituksessaan luonnollista 2. asentoa, jossa polvet ovat varpaiden kanssa samassa linjassa (Luigi et. al. 1997, 17). Se että polvet ja varpaat ovat samassa linjassa, kuuluu toki aukikierretyn asennon määritelmään myös baletissa. Kaikki jazztanssinopettajat eivät kuitenkaan vaadi hyödyntämään omaa maksimaalista aukikiertoa, eivätkä korosta aktiivista koko jalan läpi tapahtuvaa kiertoa, kuten baletissa. Tämä on ymmärrettävää, koska lajin estetiikka ei vaadi, että jalat olisivat koko ajan mahdollisimman hyvin aukikierretyt. Korostaessaan aukikierron vaikutusta tanssijan lihasten suotuisan linjakkaalle muotoutumiselle, Grieg (1994, 55) toteaa, että

huolimattomassa aukikierrossa suoritettuna baletin voimakkaat harjoitukset saattavat kuormittaa lihaksia epäsuotuisasti ja tehdä lihaksista tarpeettoman tanakoita. Luonnollinen aukikierto ei saisikaan mielestäni olla synonyymi huolimattomalle aukikierrolle.

Vaikka tukijalan aukikiertoon ei jazztanssissa aina ole tarve keskittyä, tarvitaan jazztanssissa työjalan mahdollisimman hyvää aukikiertoa esimerkiksi lukuisissa jalannostoissa. Koska monet tekniikkaharjoitukset *tenduista* lähtien tähtäävät korkeampiin jalannostoihin, on mielestäni hyödyllistä suorittaa nekin mahdollisimman aktiivisessa aukikierrossa. Jos jazztanssitunnilla näin ei tehdä, on erityisen tarpeellista, että oppilaat täydentävät harjoitteluaan balettiharjoittelulla. Myös jazztanssin tueksi suunnitellun balettitunnin tuleekin mielestäni painottaa aktiivisen aukikierron kehittämistä. Omassa jalkatekniikassani tapahtui selvää kehitystä sen jälkeen, kun minut tehtiin balettitunneilla tietoisesti aukikierron todellisesta luonteesta aktiivisena toimintana. Lisäksi tasapainoni kehittyi huomattavasti, kun eräs jazztanssinopettajani korosti jatkuvasti tukijalan aktiivisen aukikierron tärkeyttä.

5.3 Painonsiirto ja tasapaino

Kraines ja Pryor (2005, 63) toteavat, että painonsiirto kuuluu tanssin peruseräpäätteisiin, jotka pätevät sekä baletissa että jazztanssissa. Kun vartalon tukipiste siirtyy molemmilta jaloilta toiselle jalalle, tai yhdeltä jalalta toiselle, on tapahduttava myös painon siirtyminen. Jos tasapaino halutaan säilyttää, täytyy lantion pysyä painon siirron aikana horisontaalasti kallistumatta mihinkään suuntaan. (Kraines & Pryor 2005, 63–64.) Vatsalihakset sekä psoas-lihas kontrolloivat ja stabiloivat lantiota ja keskivartaloa painonsiirron aikana. Lantion tulisi linjata itsensä jalkojen päälle joka askeleella, joskin jazztanssin tyyliin kuuluu joskus tarkoituksellinen lantion työntäminen pois keskustasta. Painon kannattelemisen läpi tilan on yksi tanssijan tärkeimmistä ja perustavanlaatuisimmista taidoista, ja se edellyttää tietoisuutta jalkojen yläosan lihaksista, oikean linjauksen ymmärrystä sekä riittävää vatsalihasten voimaa. (Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 19–21.)

Vartalo on tasapainossa, kun painopiste on tukipinnan yläpuolella. Eli mitä suurempi tukipiste on, sitä helpompaa tasapainossa on pysyä. Kaikissa tanssilajeissa haasteena on tasapainon säilyttäminen hankalien tai muuttuvien olosuhteiden aikana. Erityisen pieni tukipinta, ylävartalon siirtyminen pois keskilinjalta, pyöriminen tai nopeat liikkeet ylä- ja alatasojen välillä vaikeuttavat näin ollen tasapainossa pysymistä. Oleellista on, kuinka nopeasti tanssija pystyy reagoimaan haasteellisiin olosuhteisiin kinesteettisen aistinsa avulla ja korjaamaan tasapainoaan. Tanssijan tuleekin aktiivisesti harjoitella keskivartalon stabiloimista sekä tarkkaa painon jakamista tukipinnan päälle. (Thomasen & Rist 1996, 94; Wessel-Therhorn 1998, 25–26.)

Jazztanssitunnilla tasapainoa kehittävät toki kaikki keskilattialla ilman tukea tehtävät tekniikkaharjoitukset, mutta kuten Kriegel ja Chandler-Vaccaro (1994, 34) toteavat, tulisi joko harjoitusten loppuun lisätä tai harjoitella vielä erikseen tasapainoja eri asennoissa. Myös balettitunneilla tankoharjoitukset päättyvät usein tasapainoon, jolloin tangosta saa tarvittaessa tukea ennen kuin oikea asento ja tasapaino on saavutettu. (Karsavina 1962, 65). Myös jazztanssijoiden balettitunnilla tekniikkaharjoitusten loppuun tulisikin sijoittaa monipuolisia ja haastavia tasapaino-osioita.

Sekä baletti- että jazztunnilla keskilattialla tehtävät adagio-harjoitukset kehittävät tasapainoa, koska ne sisältävät yleensä paljon yhden jalan varassa tehtäviä asentoja sekä puolivarvasasentoja. Rauhallinen tanssiminen puhtaiden asentojen kautta vaatii hyvää tuki- ja työjalan sekä koko vartalon kontrollia ja kykyä tehdä hienosäätöä kehossa tasapainon ylläpitämiseksi. Luigin tekniikan mukaisen jazztanssitunnin yhteen adagio-harjoitukseen sisältyy *attitude promenade*, joka on rauhallinen ympärimeno yhdellä jalalla toisen jalan ollessa nostettuna taakse *attitude*-asentoon (Luigi et. al. 1997, 115). Luigi toteaa omaksuneen kyseisen liikkeen balettitunnilla, ja kokee sen olevan erinomainen tasapainon ja kontrollin harjoitteluun. Yhdellä jalalla ilman vauhdin ottoa ympäri meneminen on Luigin mukaan yksi haastavimmista asioista, joka tanssijan tulee hallita. (Luigi et. al. 1997, 115.) Näin ollen balettitunnin keskilattiaharjoituksista myös kääntyen suoritettavat *tendu*, *dégagé* ja *rond de jambe* soveltuvat erityisen hyvin tasapainoharjoituksiksi myös jazztanssijoille. Warren (1989, 170) toteaa, että kääntyen tehtävät tekniikkaharjoitukset vahvistavat keskivartalon

lihaksia ja lisäävät näin ollen tasapainoa ja kontrollia, ja lisäksi ne korostavat sisäreiden ja tukijalan kantapäähän eteenpäin tuontia lähdeittäessä käännökseen tukijalasta ulospäin. Nämä harjoitukset opettavat myös pysymään vahvasti ”tukijalan päällä” niin, ettei kääntymisen voima tai työjalassa tapahtuva liike heitä oppilasta pois tasapainosta (Warren 1989, 170). Monia harjoituksia tehdään balettitunnilla keskilattialla myös puolivarpailla, mikä toimii erinomaisesti tasapainon kehittämisessä myös jazztanssijoilla (ks. esim. Vaganova 1969, 25).

5.4 Käännökset

Erilaiset käännökset tai pyörähdykset (engl. *turns*, ransk. *tours*) kuuluvat olennaisena osana sekä klassiseen balettiin että jazztanssiin. Baletissa käytetään yleensä *piruetti* (ransk. *pirouette*, käytetään myös englannin kielessä) nimitystä yhden jalan varassa tehtävistä käännöksistä. (Hammond 2004, 92.) Ruotsin kielellä kirjoittava Iskra Ring (2003, 68) toteaa käyttävänsä kirjoittaessaan kaikenlaisista käännöksistä ranskankielisiä nimityksiä *tour* ja *pirouette* vapaasti vaihdellen. Englanninkielisessä kirjallisuudessa jazztanssin yhteydessä käytetään yleensä termiä *turn* kaikenlaisista ympärimenoista (ks. esim. Cayou 1976, 89–109; Giordano 1992, 94–97; Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 23–24). Myös *pirouette* nimitystä käytetään toisinaan jazztanssinkin yhteydessä, lähinnä juuri yhdellä jalalla tehtävistä käännöksistä, joissa toinen jalka on koukistettu niin, että sen varpaat koskettavat tukijalan polveen (ks. esim. Lihs 1990, 88–91; Kraines & Pryor 2005, 111–115). Oma kokemukseni on, että Suomessa monet jazztanssinopettajat viittaavat usein kaikenlaisiin käännöksiin suomenkielisellä *piruetti*-sanalla. Mielestäni tämä on ymmärrettävää, koska *käännös*- tai *pyörähdys*-sana ei ole suomeksi aivan yhtä toimiva kuin englannin ytimekäs *turn*, joka toimii myös hyvin kuvaavana verbinä. Lähteitä käyttäessäni pyrin kuitenkin tekemään eron termien *turn* ja *pirouette* välille käyttämällä suomennoksia käännös tai pyörähdys ja piruetti.

Warrenin (1989, 177) mukaan baletissa perinteisesti esiintyvät puolivarpailla tai varpaiden kärjillä tehtävät käännökset voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: (1) sellaisiin, joissa paino siirretään nopeasti jalalta toiselle käännöksen aikana (esim.

chainé ja *glissade en tournant*); (2) sellaisiin, joissa pysytään samassa asennossa yhdellä jalalla koko pyörähdyksen ajan (esim. piruetti *retiré*-asennossa) ja (3) sellaisiin, joissa pyöritään yhden jalan varassa ja vartalon asento muuttuu käännöksen aikana (esim. *fouetté rond de jambe en tournant*). Jazztanssissa esiintyy kaikkiin näihin kategorioihin kuuluvia käännöksiä, ja lisäksi sellaisia, joissa pyöritään yhden jalan varassa, mutta toinen jalka joko koskettaa kevyesti (tai ”laahaa”) lattiaa koko käännöksen ajan tai käväisee lattiassa nopeasti käännöksen aikana. Esimerkki edellisestä käännöksestä on *skater’s turn*, josta olen Suomessa kuullut käytettävän ainakin nimityksiä *kompassipiruetti* ja *harppipiruetti*. Kyseisessä käännöksessä tukijalka on pliéssä ja toinen jalka ojennettuna sivulla tai takana niin, että varpaat koskettavat lattiaa kevyesti. *Touch turn* (nimitystä käytetään myös suomen kielessä) on käännös yhdellä jalalla siten, että yhden jalan pyörähdyksen aikana toinen jalka koskettaa lattiaa näpäytyksenomaisesti ja pyörähdys päätetään siten, että paino siirretään kosketuksen tehneelle jalalle. (Lihs 1990, 90; Kraines & Pryor 2005, 115.)

Baletissa käännökset ja piruetit suoritetaan yleensä korkeilla puolivarpailla eli päkiän päällä kantapää mahdollisimman ylös nostettuna (tai kärkitossuilla tanssittaessa varpaiden kärjillä) ja tukijalan polvi ojennettuna. Jazztanssissa tukijalalla on enemmän vaihtoehtoja: se voi olla joko suora tai *pliéssä*, ja korkean puolivarvasasennon lisäksi voidaan pyöriä melkein koko jalalla tai kantapää vain vähän kohotettuna. (Warren 1989, 178; Lihs 1990, 88–89.)

Warrenin (1989, 178) mukaan käännösten ja piruettien onnistunut suorittaminen vaatii seuraavan kuuden osa-alueen hallitsemista: (1) ”spottaus”, eli katseen kohdistaminen kiintopisteeseen; (2) hengityksen hyödyntäminen; (3) käsien oikeaoppinen koordinaatio; (4) aukikierron säilyttäminen pyörimisen aikana; (5) tehokas valmistautuminen piruettiin tai käännökseen ja (6) käännöksen lopetuksen kontrollointi. Nämä osa-alueet vaaditaan käännösten onnistumiseen myös jazztanssissa, lukuun ottamatta aukikierron säilyttämistä, koska jazztanssissa käännöksiä ja piruetteja tehdään paljon myös *parallel*-asennossa. Myöskään aukikierrossa tehtävien piruettien osalta jazztanssitunneilla ei vaadita aukikierron säilyttämistä pyörimisen aikana siinä määrin kuin balettitunneilla. Warren (1989, 179) huomauttaa, että aukikierron säilyttämisen vaatimus ei kuitenkaan perustu ainoastaan

estetiikkaan, vaan aukikierron menettäminen kesken piruetin saattaa viedä pyörimiseltä voiman, niin että piruetti pysähtyy ennen aikojaan.

Warren (1989, 177) korostaa, että muoto ja kontrolli ovat käänöksissä tärkeämpiä kuin kierrosten määrä. Warrenin (1989, 178) mukaan mitään piruetta ei tulisikaan alkaa harjoitella ennen kuin oppilaat kykenevät säilyttämään hallitun tasapainon kyseisen piruetin asennossa puolivarpailla kääntymättä. Eric Franklin sen sijaan toteaa teoksessaan *Dance Imagery for Technique and Performance* (1996, 155), että ratkaiseva tekijä piruettien opettamisessa on välittää tunne pyörimisliikkeestä ja siitä syntyvästä vauhdista. Täydellinen tasapaino ja vartalon asento eivät saa ketään pyörimään, vaikka ne ovatkin olennainen tekijä käänösten onnistumisessa. Sen vuoksi piruetteja harjoiteltaessa tulisikin samanaikaisesti työskennellä oikean asennon rakentamiseksi sekä pyörimisen tunteen saavuttamiseksi. (Franklin 1996, 155.) Kokemukseni on, että jazztanssissa keskitytään usein nimenomaan pyörimisen tunteeseen, ja asennon säilyttämiseen kiinnitetään hieman vähemmän huomiota. Tosin jazztanssin estetiikkaan kuuluu myös paljon piruetteja, joissa ollaan niin kutsutussa *off-balance* asennossa tai joihin ”heittäydytään” niin, ettei tarkoitus olekaan säilyttää muuttumatonta asentoa koko piruetin ajan. Kuitenkin myös baletillisissa ja muuttumattomissa asennoissa pyörityt ja baletin tekniikkaa hyödyntävät piruetit, kuten *arabesque*-, *attitude*- ja *à la seconde* -asennoissa pyörityt piruetit sekä *fouetté*-piruetit, kuuluvat jazztanssiin, ja näin ollen balettitunnilla tehtävä piruettien harjoittelu hyödyttää varmasti jazztanssijoita. Edellä mainittujen suurissa asennoissa tehtävien piruettien (ransk. *grand pirouettes*) harjoittelu tulisi kuitenkin aloittaa rohkeasti samalla, kun työstetään asentojen puhtautta, kuten Franklin (1996, 155) suosittelee, sen sijaan, että pitäydettäisiin mainitsemissani Warrenin (1989, 178) ohjeessa ja hiottaisiin ensin asento täydelliseksi pyörimättä lainkaan.

Ring (2003, 70) toteaa, että balettitunnilla piruettien harjoittelua varten voi tehdä erillisiä sarjoja tai piruetteja voi sisällyttää harjoituksiin, joissa harjoitellaan varsinaisesti jotain muuta baletin osa-aluetta. Piruetteja voi sisällyttää esimerkiksi seuraavien keskilattiaharjoitusten yhteyteen: *battement tendu*, *adagio* sekä *petit*-, *medium*- ja *grand allegro* (Ring 2003, 70). Cayoun (1976, 90) mukaan jazztanssissa käänöksinä tulisi harjoitella kokonaisten liikesarjojen yhteydessä sen sijaan, että

harjoitellaan yhtä tai muutamaa käännöstä sellaisenaan ja korostetaan näin liikaa niiden merkitystä. Kuitenkin monet jazzopettajat käyttävät myös sarjoja, jotka keskittyvät yksinomaan piruetteihin, ja mielestäni tämä on perusteltua silloin, kun halutaan panostaa nimenomaan pyörimistekniikan harjoitteluun. Jazztanssijoille suunnitellun balettitunnin tulisi mielestäni sisältää paljon erilaisia käännöksiä ja piruetteja keskilattiaharjoitusten yhteydessä sekä lisäksi erillisiä piruettiharjoituksia, joissa harjoitellaan esimerkiksi liikkuvia piruetteja diagonaalissa.

5.5 Liikelaajuuksien parantaminen ja linjojen puhtaus

Kuten luvusta 3.2 käy ilmi, alettiin balettitanssijoilta 1900-luvun edetessä vaatia yhä korkeampia jalannostoja. Jazztanssiin näytävät jalanheitot ovat kuuluneet siitä asti, kun sitä alettiin esittää teatterinäyttämöillä, ja samoin kuin baletissa, jalkojen korkeuden vaatimus on vain kasvanut ajan kuluessa (Ambrosio 1993, 41–43). Perinteiseen balettituntiin venytysharjoitukset eivät kuitenkaan ole kuuluneet, koska 1600- ja 1700-luvuilla kun harjoittelumetodia kehitettiin, pidettiin vielä tarpeettomana ja suorastaan herrasmiehille ja leideille sopimattomana nostaa jalkaa vyötärön korkeutta ylemmäs. Tankoharjoittelun loppupuolelle ohjelmaan lisätään kuitenkin usein venyttelyä tangon ääressä. Lisätäkseen liikkuvuuttaan balettitanssijat tekevät itsenäisesti paljon erilaisia venytysharjoituksia kehon eri osille. (Warren 1989, 85.) Itsenäinen venyttely on olennaisen tärkeää myös jazztanssijoille, vaikka lyhyitä venytyksiä sisällytetäänkin usein jazztanssitunnin eri osiin. Venytyksiä saatetaan tehdä jazztunnilla esimerkiksi alkulämmittelyssä, lattiatyöskentelyn yhteydessä tai tunnin loppurentoutukseksi. (Lihs 1990, 65; Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 34.)

Notkeudesta ei kuitenkaan ole hyötyä, ellei kehossa ole voimaa hyödyntää suuria liikelaajuuksia. Balettituntiin kuuluvat erilaiset *battement*- sekä *rond de jambe* -harjoitukset, joista monia käytetään myös jazztanssissa, kehittävät jalkojen voimaa ja lisäävät myös nivelten liikkuvuutta. *Battement*-liikkeitä tehdään eri dynamiikoilla, eri tempoilla ja eri korkeuksissa ja ne valmistavat tanssijaa monipuolisesti baletin repertuaariin. Yhteistä kaikille *battement*-liikkeille on, että ne hyödyntävät lonkkanivelen aukikiertoa ja kehittävät ulompia ja sisempiä reisilihaksia sekä

jalkateriä. (Ring 2003, 37) Jazztanssissa *battement-* ja *rond de jambe* -harjoitukset tehdään usein sekä aukikierrossa että *parallel*-asennossa (Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 33; Kraines & Pryor 2005, 54–61). Sekä baletissa että jazztanssissa kyseisiä harjoituksia suoritettaessa tulee keskittyä tukijalalla seisomiseen ja hyvän linjauksen säilyttämiseen. Vatsalihaksia tulee käyttää selkärangan ja lantion stabiloimiseen ja koko kehon tulee olla aktiivinen, vaikka näkyvää liikettä tapahtuisikin vain jalassa. Näihin harjoituksiin voidaan lisätä käsien ja ylävartalon liikkeitä tuomaan lisää haastetta, jolloin ne kehittävät myös koordinaatiota ja tanssillisuutta. (Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 33; Ring 2003, 37.) Franklin (2004, 162) korostaa, että kyseisten harjoitusten oikeaoppisella suorittamisella on huomattava vaikutus tekniikan kehittymiselle. Toistojen määrän sijaan ratkaisevaa on keskittyminen oikeaan linjaukseen sekä siihen, että aloite liikkeeseen lähtee oikeasta lihaksesta. Kaikki vastaavat harjoitukset, joissa toinen jalka muodostaa tukipinnan ja toinen jalka liikkuu tilassa, ovat samalla myös tasapainoharjoituksia. (Franklin 2004, 162.)

Balettitunnilla lukuisat *battement-* ja *rond de jambe* -liikkeet kuuluvat tangon ääressä tehtäviin harjoituksiin, ja monet niistä suoritetaan tunnin myöhemmässä vaiheessa myös keskilattialla. Jazztunnilla nämä harjoitukset tehdään yleensä keskilattialla pienempien lihasryhmien lämmittelyn ja tekniikkaharjoitusten yhteydessä, mutta jotkut opettajat teettävät niitä myös tangon ääressä (ks. esim. Giordano 1992, 133–145; Kriegel & Chandler-Vaccaro 1994, 33).

Grieg (1994, 41) toteaa, että yksi baletin tekniikan kulmakiviä on, että kun jalka irtoaa suljetusta asennosta eli käytännössä lattiasta, tulisi suoliluun harjujen pysyä samalla tasolla ja suoraan eteenpäin. Balettiin kuuluva lukuisten *battement*-liikkeiden (esim. *battement tendu*, *battement dégagé* ja *battement tendu jeté*, *battement frappé*, *battement fondu*, *battement développé* ja *grand battement*) harjoittelu kehittää kykyä noudattaa tätä periaatetta. Tämä lienee yksi syy siihen, että baletin harjoittelun katsotaan aiheuttavan jazztanssijoiden linjojen puhdistumista. Jazztanssin koreografisessa liikekielessä hyödynnetään paljon esimerkiksi *attitude-* ja *arabesque-*asentoja sekä *développé-*, *grand battement-*, ja *fouetté*-liikkeitä, jotka saattavat vaikuttaa ”epäpuhtailta”, jos lantion asento on virheellinen. Kuten Grieg (1994, 41–45) toteaa, käytännössä edellä mainitun periaatteen noudattaminen kirjaimellisesti

ei ole mahdollista, vaan lantion asennossa tapahtuu eriasteista säätöä riippuen siitä, mihin suuntaan ja miten korkealle jalkaa nostetaan. Visuaalisesti lantion liikkeen tulisi kuitenkin jäädä huomaamattomaksi, kun keskitytään selkärangan pidentämiseen sekä päähän, olkapäiden sekä rintakehän säilyttämiseen mahdollisimman hyvin linjassa tukipuolen lantion ja jalan päällä (Grieg 1994, 41–45). Wessel-Therhorn (1998, 24) kuvailee saman asian tärkeyttä jazztanssin kohdalla ja toteaa, että opettajan tulisi korjausten avulla varmistaa, että kun suuria jalan liikkeitä tehdään, lantio ja selkäranka pysyvät akselillaan ja liikkeet suoritetaan äärimmäisen huolellisesti. Kuten Franklin (1996, 106) toteaa, joskus jazztanssissa hyödynnetään myös tietoisesti epäsymmetriaa ja lantion siirtyminen akseliltaan on tarkoituksenmukaista.

Linjojen puhtauden viimeistelevät jalkaterien ojennukset. Jazztanssissa käytetään ojennetun nilkan lisäksi myös koukistettua eli flexattua nilkkaa, mutta kun ei ole kyse tietoisesta flexistä, pätevät samat säännöt kuin baletissa: Nilkan ojennus alkaa nilkkanivelestä ja jatkuu läpi jalkaterän. Jalan tulisi muodostaa mahdollisimman suora linja polvesta nilkkaan ja isovarpaaseen saakka, eikä jalkaterän saisi antaa kiertyä sisäänpäin. Varpaat tulee pitää pitkinä sen sijaan, että ne puristettaisiin kippuraan. (Hammond 2004, 40; Kraines & Pryor 2005, 63.) Sekä baletissa että jazztanssissa nilkkaa ja jalkaterää vahvistavat ja näin ollen ojennusta kehittävät tanssitekniikan perusliikkeet kuten *battement tendu* ja *battement dégagé* sekä *relevé* (Grieg 1994, 102). Luigin mukaan baletin perusliikkeistä myös *battement frappé* soveltuu hyvin jalkaterän tehokkaan hyödyntämisen ja ojentamisen harjoitteluun (Luigi et. al. 1997, 79). Omat jazzopettajani Suomessa eivät ole teettäneet tunneillaan *battement frappé*-harjoituksia, mutta Luigin lisäksi myös Giordano on sisällyttänyt omaan jazztanssimenetelmäänsä *frappé*-harjoituksen (Giordano 1992, 137; Luigi et. al. 1997, 79–85).

Sen lisäksi, että nilkkojen ja jalkaterien voima ja liikkuvuus tuottavat parempia ojennuksia, kun jalka on irti lattiasta, on siitä hyötyä myös muun muassa korkeamman puolivarvasasennon saavuttamisessa sekä hyppyjen ponnistuksissa (Haas, 2010, 145). Klassiseen balettiin kuuluva kärkitossuilla tanssiminen asettaa nilkkojen ja jalkaterien liikkuvuudelle ja voimalle erityisen suuret vaatimukset. Kärkitossuharjoittelu ei välttämättä ole tarpeellista jazztanssin opiskelussa, koska siihen paneutuminen asian

vaatimalla omistautuneisuudella veisi turhan paljon aikaa muulta harjoittelulta, jolla voisi olla kärkitossuharjoittelua suurempi siirtovaikutus jazztanssin taitoihin. Grieg (1994, 106) toteaa, ettei kärkitossutyöskentelyä ole mielekästä aloittaa, jos balettia harrastetaan vain kerran viikossa, ja jos tavoitteena ei ole ammattilaisura, ”Ei ole lainkaan huono vaihtoehto pitäytyä tanssimisessa ilman vaaleanpunaisten satiinikenkien tuomaa hetkellistä huumaa”. Aikamme ihanteellinen ammattitanssija on kuitenkin mahdollisimman monipuolinen, joten siinä mielessä jazztanssijan on toki hyödyllistä hallita myös kärkitossutekniikkaa. Tutkimukseni tarkoitus ei kuitenkaan ole selvittää, mikä tekisi jazztanssijoista parempia tanssijoita ylipäänsä, vaan mitkä osa-alueet baletissa hyödyttävät heitä nimenomaan heidän päälajissaan.

5.6 Hypyt

Lihs (1990, 80) toteaa, että yhdessä piruettien ja jalannostojen kanssa hypyt ovat jazztanssisarjan loisteliain osa. Kuten luvusta 3.2 kävi ilmi, hyppyjä pidetään baletissakin (ehkä vielä jazztanssia voimakkaammin) tanssin huipentumana (ks. esim. Vaganova 1969, 12). Hypyt voidaan yleisesti ottaen jakaa viiteen eri kategoriaan sen mukaan, kuinka hyppyyn ponnistetaan ja miten siitä tullaan alas: (1) hypyt kahdelta jalalta kahdelle jalalle; (2) hypyt kahdelta jalalta yhdelle jalalle; (3) hypyt yhdeltä jalalta kahdelle jalalle; (4) hypyt (eli loikat) yhdeltä jalalla toiselle jalalle ja (5) hypyt yhdeltä jalalta takaisin samalle jalalle. Kaikkiin näihin kategorioihin kuuluvia hyppyjä käytetään sekä baletissa että jazztanssissa. (Lihs 1990, 80; Hammond 2004, 104.) Lihs (1990, 82) toteaa, että näihin kategorioihin kuuluvia hyppyjä voidaan tehdä kaikkiin suuntiin ja vaihtelevilla jalkojen ja vartalon asennoilla sekä kääntyen. Jazztanssissa vain mielikuvitus on rajana myös uusien hyppyjen kehittämisessä, ja viiden edellä mainitun kategorian lisäksi jazztanssissa tehdäänkin toisinaan hyppyjä laskeutuen myös muille kehon osille kuin jalkaterille.

Baletin perinteiseen liikekieleen kuuluvien hyppyjen opettelun tulisi tapahtua asteittain vakiintuneen järjestyksen mukaan, joka noudattelee edellä mainittujen kategorioiden järjestystä: Hypyt kahdelta jalalta kahdelle jalalle ovat helpoimpia ja niitä opiskellaan näin ollen ensin. Hypyt yhdeltä jalalta yhdelle jalalle vaativat sen sijaan huomattavasti

enemmän voimaa. (Warren 1989, 242.) Warrenin (1989, 244) mukaan jokainen hyppy on kuin rakennuspalikka, joka kehittää voimaa ja koordinaatiota, jota lopulta vaaditaan *grand allegro* kuuluvien hyppyjen suorittamiseen. Myös jazztanssissa kahdelta jalalta kahdelle jalalle suoritettavia hyppyjä harjoitellaan ensin, mutta varsin pian aletaan harjoitella kuitenkin myös erilaisia loikkia ja muita vaativampia hyppyjä (Giordano 1992, 111). Jazztanssiin ei olekaan vakiintunut aivan yhtä kattavaa kohti isoja hyppyjä valmistavaa *petit ja medium allegro*-työskentelyä kuin baletissa. Giordano (1992, 111) toteaa kuitenkin, että jazztanssissa pätee sama hyppyihin liittyvä teoria kuin baletissa.

Krainesin ja Pryorin (2005, 64) mukaan korkeat hypyt ja pehmeät alastulot jazztanssissa edellyttävät seuraavien baletin periaatteiden noudattamista: (1) Tanssijan on aloitettava jokainen hyppy *demi-plié* -asennosta. (2) Jotta hyppy saavuttaisi korkeutta, tulee tanssijan ponnistaa lattiasta ojentamalla jalkaterä loppuun saakka. (3) Tanssijan tulee laskeutua hypystä päkiä edellä rullaten jalkaterän läpi, niin että kantapää tulee viimeisenä maahan. (4) Kaikkien hyppyjen tulee päätyä takaisin *demi-plié* -asentoon. (Kraines & Pryor 2005, 64–65.) Koska hyppyihin liittyvät peruseriaatteet ovat molemmissa lajeissa samat, voidaan todeta että hyppyjen harjoittelu balettitunnilla kehittää varmasti hyppyvoimaa ja -koordinaatiota myös jazztanssijan kannalta suotuisasti. Samoin kuin piruettien kohdalla jazztanssissa edetään hypyissäkin *grand*-muotoisiin, eli suuriin liikkeisiin nopeammin ja rohkeammin kuin baletissa. Näin ollen ei ole tarpeen odottaa jazztanssin tueksi tarkoitetuilla balettitunneilla liian pitkään *grand*-hyppyjen (kuten *grand*-piruettienkaan) harjoittelun aloittamista, koska niitä todennäköisesti tehdään kuitenkin jo jazztunneilla, vaikkei toteutus olisikaan vielä aivan puhdas. Balettitunneilla tulisi kuitenkin ehdottomasti käyttää aikaa juuri hypytekniikan puhdistamiseen, ja myös isoihin hyppyihin tähtäävät valmistavat harjoitukset voivat olla hyödyksi.

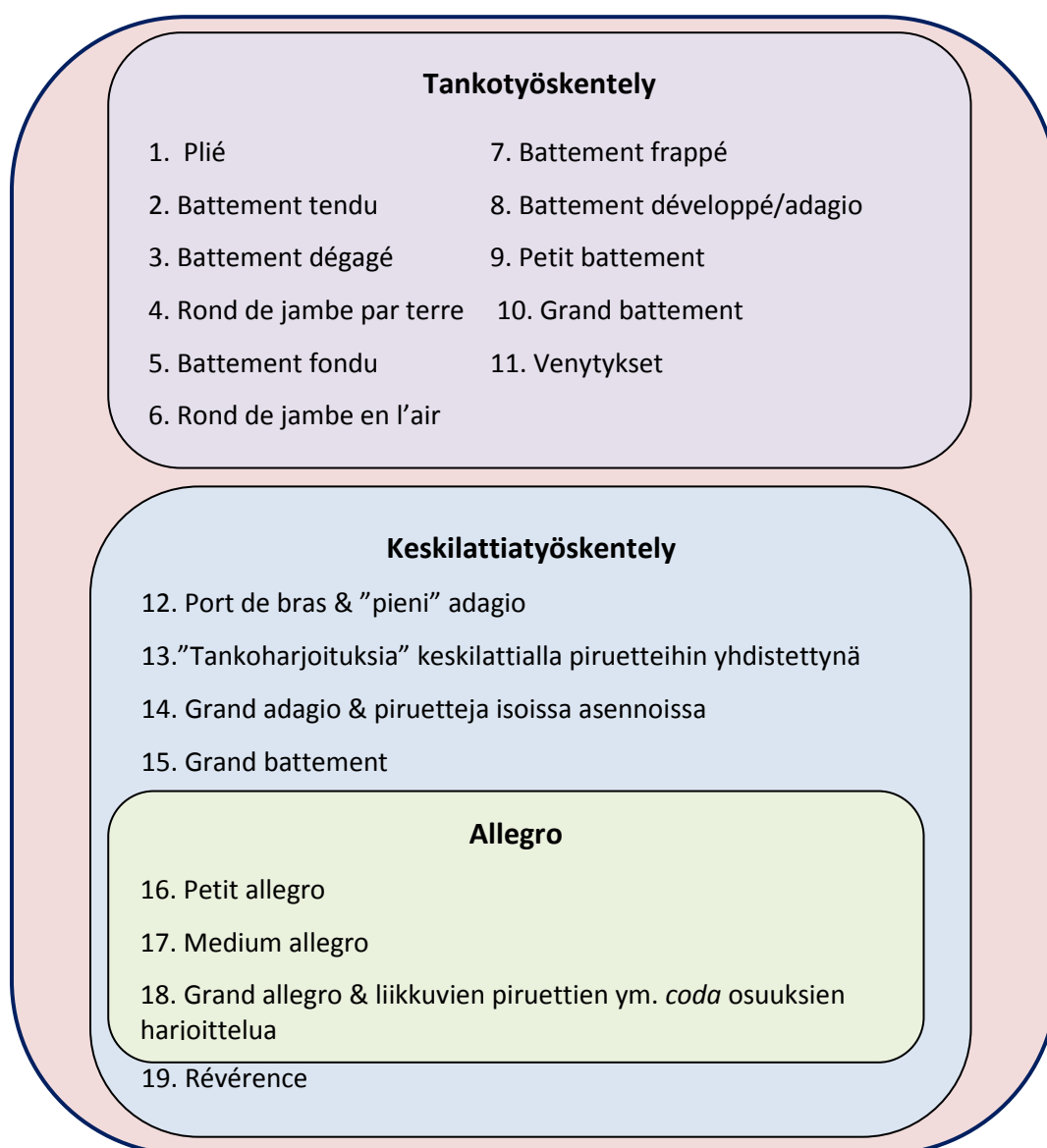
Baletin perushypyt opetellaan usein ensin tangon ääressä. Kun hypyissä on kehitytty tarpeeksi, niistä muodostetaan *allegro*-kombinaatioita, jotka kehittävät hyppyvoiman lisäksi jalkojen ketteryyttä. Sarjat tehdään yleensä aina myös päinvastaiseen suuntaan (oikealle vs. vasemmalle, tai eteen vs. taakse), jolloin myös tanssijan aivot saavat harjoitusta. (Warren 1989, 79; Hammond 2004, 131.) Jazztanssissa liikkuvat

pikkuhyppysarjat ovat harvinaisempia, mutta suuria ja keskisuuria hyppyjä yhdistellään usein hyppysarjoiksi. Balettitunteja useammin jazztanssitunneilla harjoitellaan lisäksi yksittäisiä hyppyjä toistaen niitä peräkkäin diagonaalissa liikkuen.

Baletin hyppyjen osa-alue, jota jazztanssissa ei tavallisesti käytetä, ovat jalkojen iskut hyppyissä eli *batterie*. Sandra Noll Hammond (2004, 129) kuvailee *batterie*-hyppyjä seuraavasti: ”Hyppyjen aikana jalat viedään ilmassa nopeasti auki ja taas yhteen niin, että ne vaihtavat hypyn aikana paikkaa toistensa edessä ja takana”. Kun baletin perushyppy on opittu, niitä vaikeutetaan ja kehitetään edelleen näyttävämmiksi näiden jalkojen iskujen avulla (Hammond 2004, 129). Itse olen kokenut jalkojen iskut hyppyissä yhdeksi baletin haastavimmaksi osa-alueeksi, koska muihin lajeihin perustuneen tanssitaustani takia tutustuin niihin lähemmin vasta yli 20-vuotiaana. Iskut vaativat erityistä koordinaatiota, aukikiertoa sekä lähentäjien voimaa, ja vaikeita vastaavia hyppyjä jazztanssissa esiinnykään, voisin kuvitella, että myös jazztanssijat hyötyisivät ominaisuuksista, joita niiden harjoittelu jaloissa kehittää. Toisaalta lukuisat jalkojen iskut hyppyissä ovat virtuoosimainen yksityiskohta ja koriste (ks. esim. Ring 2003, 102) baletin hyppyissä, joten jazztanssijoiden kohdalla tämä taito tuskin on välttämätön. Sillä voi kuitenkin haastaa jazzoppilaita siinä vaiheessa, kun perushyppy hallitaan ja tavallisessakin baletinharjoittelussa olisi ajankohtaista tutustua iskuihin.

6 JAZZTANSSIN TAITOJEN EDISTÄMISEEN TARKOITETTU BALETTITUNTI

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni perusteella muodostamani kuvan balettitunnista, joka sopisi erityisen hyvin jazztanssin taitojen oppimisen tueksi. Käytän tuosta tunnista selvyuden vuoksi tästä lähtien nimitystä jazztanssijoiden balettitunti. Jazztanssijoiden balettitunnin lähtökohtana ja vertailupohjana käytän Warrenin (1989, 77) kuvailemaa perinteisen venäläisen metodin mukaista balettitunnin kaavaa, joka on esitetty kuviossa 3. (Ks. myös luku 3.2.):



KUVIO 3. Perinteisen balettitunnin kaava

Kuten kuviosta 3 käy ilmi, perinteisen balettitunnin kaavaan ei ole kuulunut alkulämmittelyä ennen tankoharjoituksia, vaan oppilaat ovat tehneet tarvitsemansa lämmittelyn itsenäisesti ollakseen valmiina tankoharjoituksiin heti tunnin alussa. Hammond (2004, 41) toteaa, että jotkut opettajat kuitenkin aloittavat tunnin tietyillä valmistavilla harjoituksilla, eivätkä jätä lämmittelyä varsinkaan aloittelijoiden kohdalla oppilaiden omalle vastuulle. Ringin (2003, 33) mielipide on, että myös edistyneiden oppilaiden kanssa opettajan tulisi ohjata lyhyt lämmittely ennen varsinaista tankotyöskentelyä. Lämmittely voi sisältää jalkaterien, selän, nivusten sekä takareisien lämmittelyä tangon ääressä tai esimerkiksi kevyttä hölkkää sekä rullauksia ja varovaisia selän taakse taivutuksia *parallel*-asennossa (Ring 2003, 33). Darcy Bussel toteaa (2007, 34), että pilates- ja lattiatankoharjoitukset toimivat hyvin lämmittelynä varsinaiselle balettiharjoittelulle.

Jazztanssijoiden balettitunnilla ajankäytön kannalta tehokkain vaihtoehto olisi, että oppilaat suorittaisivat alustavan, esimerkiksi kevyttä hölkkää sisältävän lämmittelyn ennen tunnin alkua itsenäisesti. Jazztanssijoiden balettitunti voisi alkaa muutamalla Busselinkin suosittelemalla pilates- tai lattiatanko-tyyppisellä harjoituksella. Suositteaisin, että näistä 2-3 harjoituksesta osa olisi vartalon kannatukseen ja osa aukikiertoon keskittyviä harjoituksia. Kannatukseen ja aukikiertoon olisi hyvä käyttää tällä tavoin hieman aikaa tunnin alussa, koska kyseessä on kaksi baletin tekniikan olennaista periaatetta, joiden hallitseminen vaikuttaa kaikkien baletin harjoitusten suorittamiseen. Tunnin ensimmäiset harjoitukset antaisivat näin mahdollisuuden ensinnäkin paikantaa kannatukseen ja aukikiertoon vaikuttavat lihakset sekä vahvistaa niitä. Vartalon kannatukseen keskittyvät harjoitukset voisi vielä tarpeen mukaan jakaa erillisiin keskivartaloon sekä lapatukeen ja käsien kannatukseen keskittyviin harjoitukseen.

Luigin ”*Your space is your barre*” -periaatteeseen (ks. luku 4.3 sekä Luigi et. al. 1997, 2–5) tutustuminen sai minut kyseenalaistamaan tangon käytön tarpeellisuuden myös baletin tekniikkaharjoituksissa. Luigi korostaa tilan tuntemisen merkitystä ja kehon näkemistä kokonaisuutena sen sijaan, että se jaettaisiin oikeaan ja vasempaan puoleen, kuten tangon ääressä usein tapahtuu (Luigi et. al. 1997, 5). Luigin perustelut sille, että kuviteltu tanko riittää, ovat uskottavat. En kuitenkaan ole valmis täysin hylkäämään

tankotyöskentelyä, jota on baletissa hyödynnetty tuloksellisesti satojen vuosien ajan. Luvussa 3.2 esitetty Warrenin (1989, 86) toteamus, että tankoa tarvitaan nimenomaan maksimaalisessa aukikierrossa työskentelyn mahdollistamiseksi, on valaiseva. Baletin estetiikan mukainen aukikierto löytyy vähitellen keskilattiallakin, kun harjoitellaan koko ajan myös tangon tuen avulla eli paremmassa aukikierrossa kuin mihin keskilattialla luonnostaan pystyttäisiin. Jazztanssin estetiikkaan taas riittää mainiosti se tukijalan aukikierron määrä, mihin keskilattialla työskennellessä ylletään. Koska olemme todenneet, että aukikiertoa kuitenkin hyödynnetään jazztanssissakin (ks. luku 5.2), olisi suositeltavaa, että myös jazztanssijoiden balettitunnilla työskenneltäisiin tangon ääressä. Tangon ääressä perinteisesti suoritettavista harjoituksista osaan voisi kuitenkin silloin tällöin soveltaa Luigin oppia, niin että ne suoritettaisiin keskilattialla. Vaihtoehtoisesti kaikki harjoitukset voisi tehdä ensin esimerkiksi kolmella tunnilla tangon ääressä ja sen jälkeen siirtää keskilattialla työstettäväksi pari tunniksi.

Kuviossa 3 esitetyn perinteisen balettitunnin tankoharjoituksista *petit battement* on sellainen, jota jazztanssijoiden balettitunnin ei välttämättä tarvitse sisältää. *Petit battement* -liikkeessä työjalan jalkaterä on ojennettu ja polvinivelestä tapahtuva liike saa jalan kantapäähän ponnahtamaan kevyesti tukijalan nilkasta sen eteen ja taakse (Hammond 2004, 60). Hammond (2004, 60) toteaa, että *petit battement* -harjoitus kehittää nopeutta ja tarkkuutta kaikissa liikkeissä ja erityisesti iskuja sisältävissä *allegro* hypyissä. Koska totesin, ettei jazztanssijoiden ole oleellista hallita *batterie*-hypyjä, enkä keksi mitään jazztanssin osa-aluetta, jota polvinivelen liikkeen harjoittelu suoraan kehittäisi, ei *petit batterie* -harjoitus välttämättä ole tarpeellinen jazztanssijoille.

Kuviossa 4. (s. 48) on esitetty ehdotus jazztanssijoiden balettitunnin ensimmäisen osan (eli perinteisen balettitunnin tankotyöskentelyä vastaavan osan) rakenteesta. Käytän tunnin tästä osiosta nimitystä tekniikkatyöskentely tankotyöskentelyn sijaan, koska siihen on liitetty lattialla tehtävät alkulämmittelyharjoitukset ja jotkut harjoituksista voi toteuttaa harkinnan mukaan välillä keskilattialla. Lisäksi haluan tehdä eron tekniikkaharjoitusten ja tunnin jälkimmäisen osan aikana tehtävien harjoitusten välille, vaikka nekin toki kehittävät tekniikkaa. Alun harjoitukset saavat olla

yksinkertaisempia ja keskittyä kerrallaan muutamaa taitoon, kun taas tunnin loppuosan harjoituksiin yhdistellään enemmän elementtejä ja niissä panostetaan entistä enemmän myös tanssillisuuden kehittämiseen. Koska ”keskilattiatyöskentely” ei näin ollen enää kuvaa tunnin ensimmäisen ja jälkimmäisen osan oleellisinta eroa, kutsun jazztanssijoiden balettitunnin jälkimmäistä osaa nimityksellä ”liikkuvat harjoitukset”. Tunnin jälkimmäisen osan harjoituksissa tanssija liikkuu tilassa enemmän kuin tekniikkatyöskentelyyn kuuluvissa harjoituksissa.

Tekniikkatyöskentely

1. Alkulämmittely, lattialla (jumppa-alustoilla):
 - 1-2 kehon kannatukseen kohdistuvaa harjoitusta
 - 1 lapatukea vahvistava ja käsien kannatusta edistävä harjoitus
 - 1-2 aukikiertoon kohdistuvaa harjoitusta
2. Plié, tangon ääressä tai keskilattialla
3. Battement tendu, tangon ääressä tai keskilattialla
4. Battement dégagé, tangon ääressä tai keskilattialla
5. Rond de jambe par terre, tangon ääressä tai keskilattialla
6. Battement fondu, tangon ääressä tai keskilattialla
- (7. Rond de jambe en l’air, tangon ääressä)
8. Battement frappé, tangon ääressä tai keskilattialla
9. Adagio/Battement développé, tangon ääressä (tai keskilattialla)
10. Grand battement, tangon ääressä tai keskilattialla
11. Venytykset, tangon ääressä tai lattialla, ohjatusti tai kukin itsenäisesti

KUVIO 4. Tekniikkatyöskentely jazztanssijoiden balettitunnilla

Hammondin (2004, 46) mukaan jalkojen koukistaminen ja ojentaminen oikein ja oikealla hetkellä on yksi balettitekniikan kulmakiviä, ja mielestäni sama pätee myös jazztanssitekniikkaan. *Pliét* vahvistavat reisiä ja alajalan lihaksia, lisäävät akillesjänteiden liikkuvuutta, ja kehittävät tasapainoa sekä ylävartalon kontrollia. Lisäksi

pliét lämmittävät koko vartaloa ja kuuluvat siksi perinteisesti tanssitunnin alkuun (Ks. Hammond 2004, 46; Kraines & Pryor 2005, 54).

Tekniikkatyöskentelyn muut harjoitukset koostuvat erilaisista *battement*- sekä *rond de jambe* -liikkeistä. Kuten luvussa 5.5 kävi ilmi, kaikki nämä harjoitukset edellyttävät vartalon painon keskittämistä tukijalan päälle ja kehittävät näin ollen kykyä stabiloida lantiota sekä pitää selkäranka pitkänä samalla kun työjalka suorittaa omaa tehtävänsä. *Battement tendu* ja *battement dégagé* kehittävät lisäksi erityisesti jalkaterän ja nilkan lihaksia. Terävä jalan sulkeminen ojennusvaiheen jälkeen vahvistaa reiden sisäosia sekä pakaralihaksia. (Ks. esim. Hammond 2004, 51, 55; Kraines & Pryor 2005, 56–57.) *Tendu* harjoitukseen balettitunneilla toisinaan yhdistettävä nilkan koukistus ja ojennus (*pour le pied*) soveltuu myös jazztanssijoiden harjoittelun hyvin, koska siinä korostuu täysin ojennetun nilkan ja flexatun nilkan ero. Tämä edistää jazztanssijoiden ymmärrystä siitä, että nämä ovat jazztanssissa käytetyt vaihtoehdot eikä puoliksi tai huolimattomasti ojennettu nilkka yleensä ole käytössä. *Battement tendu* - ja *battement dégagé* -liikkeistä on olemassa monia eri versioita, joiden soveltumista jazztanssijoiden balettitunnille en aio erikseen analysoida. *Battement tendu* - sekä *battement dégagé* -harjoitusten tulisi joka tapauksessa kuulua jazztanssijoiden balettituntiin ja nämä harjoitukset voivat sisältää kyseisiä liikkeitä eri muodoissaan, erilaisilla rytmityksillä ja kaikkiin suuntiin (eteen, taakse, sivulle).

Rond de jambe par terre -liikkeen tarkoitus on kehittää jalan liikkuvuutta lonkkanivelestä samalla, kun vartalon asento stabiloidaan huolellisesti. Rauhallisella tempolla suoritettava *rond de jambe* -harjoitus toimii ensimmäisenä valmistautumisena keskilattialla myöhemmin tehtäviin *adagio*-harjoituksiin. Balettitunnilla *Rond de jambe* -harjoitukseen on tapana sisällyttää *rond de jambe par terre* -liikkeen lisäksi esim. *grand rond de jambe* -, *grand battement passé développé* -, tai *assemblé soutenu* -liikkeitä. *Rond de jambe* -harjoituksen loppuun lisätään usein vielä selän taivutuksia sekä tasapaino. (Karsavina 1962, 21–22, 33; Hammond 2004, 55; Kraines & Pryor 2005, 59–60.) Jazztanssijoiden balettitunnilla *rond de jambe* -harjoitus tulisi koota samoista komponenteista kuin perinteisillä balettitunneillakin. Silloin tällöin *rond de jambe* -sarja voidaan suunnitella erityisesti keskilattialla suoritettavaksi, jolloin se voisi sisältää myös kääntyen tehtäviä *rond de jambe* -liikkeitä. Kuten luvussa 5.3

todettiin, ne soveltuvat erityisen hyvin keskivartalokontrollin ja tasapainon harjoitteluun.

Tamara Karsavina (1962, 26) toteaa, että *battement fondu* -harjoitus edistää huomattavasti käytännössä katsoen jokaisen baletin askeleen vakautta ja joustavuutta. Koen, että tuo hallitusti suoritettuun tukijalan ja työjalan yhtäaikaiseen koukistukseen ja ojennukseen perustuva harjoitus on aivan yhtä hyödyllinen myös jazztanssin liikekielen kannalta. Yhdynkin Warrenin (1989, 106) näkemykseen, että vaikka *fondu*-liikkeitä on helppo yhdistää myös muihin harjoituksiin, on *fondu* niin tärkeä liike, että tekniikkaharjoitteluun pitäisi sisältyä aina erillinen *fondu*-harjoitus. *Fondu* kehittää koordinaatiota, kontrollia ja voimaa, ja se on tärkeä valmistava harjoitus kaikille yhden jalan hypyille (Hammond 2004, 66).

Rond de jambe en l'air -harjoitus on kuviossa 4 merkitty sulkuihin, koska kyseisen liikkeen oleellisuutta jazztanssijoiden kohdalla on vaikea perustella. *Rond de jambe en l'air* on polvinivelestä tapahtuva liike, joka suoritetaan jalan ollessa nostettuna sivulle *à la seconde* -asentoon (45 tai 90 asteeseen). Liikkeen tarkoituksena on harjoitella hallittua säären liikettä samalla kun reisi stabiloidaan liikkumattomaksi. Lisäksi liike valmistaa baletin liikkeistöön kuuluvaan *rond de jambe en l'air sauté* -hyppyyn. (Karsavina 1962, 53–55.) Kyseistä hyppyä ei jazztanssissa käytetä.

Harkitsin *rond de jambe en l'air* -liikkeen jättämistä pois jazztanssijoiden balettitunnin tekniikkatyöskentelystä, koska kuten *petit battement* liikkeen kohdalla totesin, en koe polvinivelestä tapahtuvien säären liikkeiden hallintaa jazztanssin osalta kovin oleelliseksi asiaksi. Giordanon edistyneen jazztanssitunnin *jazz barre* - eli tankotyöskentelyosion *Rond de Jambe Series* -harjoitukseen kuitenkin sisältyy myös baletin *rond de jambe en l'air* -liike (Giordano 1992, 136–137). Giordano ei ole teoksessaan erikseen kuvaillut käyttämiensä harjoitusten tai liikkeiden tarkoituksia, eikä teos näin ollen auta teoriassa perustelemaan kyseisen liikkeen hyödyllisyyttä jazztanssijoille. Luottamus Giordanon asiantuntemukseen aiheutti kuitenkin sen, että *rond de jambe en l'air* -harjoitus sisällytettiin jazztanssijoiden balettitunnin tekniikkatyöskentelyyn. Kyseisen liikkeen hyöty jazztanssijoille saattaa perustua siihen, että jalan pitäminen sivulla *à la seconde* -asennossa kehittää jalan lihaksia

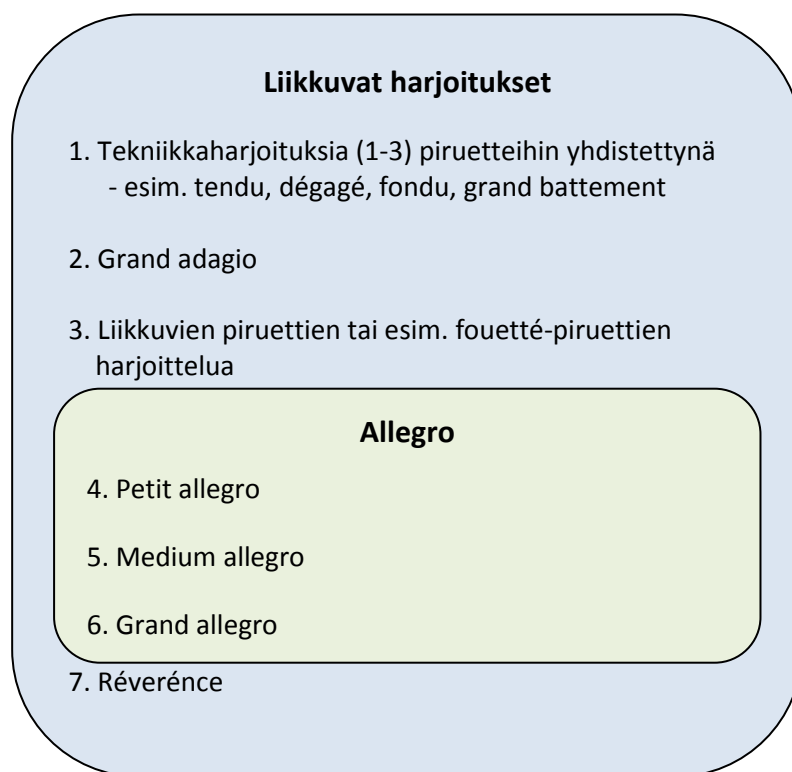
tehokkaasti, ja tämäkin liike harjoittaa lisäksi lantion stabiloimista. Koska esimerkiksi *développé*-liike sivulle suoritettuna toimii aivan samoin, eivät jazztanssijat välttämättä jää mistään oleellisesta paitsi ilman *rond de jambe en l'air* -harjoitusta. Näin ollen harjoitus on kuviossa 4 sijoitettu sulkuihin, koska se ei ole välttämätön osa jokaista jazztanssijoiden balettituntia. Tätä harjoitusta ei ole tarpeellista testata keskilattialla, vaan se tulisi aina tehdä tangon ääressä haastavuutensa vuoksi.

Kuten luvusta 5.5 kävi ilmi, kehittää *battement frappé* -harjoitus jalkaterän lihaksia sekä terävää liikelaatua. *Battement frappé* liikkeen voi suorittaa kahdella tavalla, joko koukistetulla tai ojennetulla nilkalla. Koen, että jalkaterän lihakset kehittyvät erityisesti koukistetulla nilkalla suoritettavan *frappé*-liikkeen avulla, joten suosittelen tätä tapaa jazztanssijoiden balettitunnille. *Frappé*-harjoituksen loppuun yhdistetään balettitunnilla usein *petit battement* -liikkeen harjoittelua, mutta tätä en siis koe tarpeelliseksi jazztanssijoiden balettitunnilla.

Seuraava tekniikkatyöskentelyyn sisältyvä harjoitus on *adagio* eli rauhallinen harjoitus, joka sisältää *battement développé* -liikkeitä sekä muita korkeita jalannostoja. Sekä *adagio*- että *grand battement* -harjoitusten siirtovaikutus jazztanssiin on ilmeinen, koska jazztanssin liikekieleen kuuluu runsaasti korkeita jalkoja, joista käytetään englannin kielessä nimitystä *extensions*. Koska myös liikkuviin harjoituksiin sisältyy keskilattialla erillinen *adagio* ja mahdollisesti myös *grand battement* -harjoitus, suosittelisin että tässä vaiheessa tuntia ne tehtäisiin aina tangon ääressä. Jazztanssijoiden balettitunnilla tekniikkatyöskentelyn *adagio*- ja *grand battement* -harjoitukset saisivat olla sommittelultaan suhteellisen yksinkertaisia, jotta voitaisiin keskittyä täysin tekniseen suoritukseen ja linjojen puhtauteen.

Tekniikkatyöskentelyn lopuksi (tai mahdollisesti oppilaiden tuntemusten mukaan esimerkiksi ennen *grand battement* -harjoitusta) tulisi suorittaa venytyksiä joko tangon ääressä tai lattialla, joko opettajajohtoisesti tai kukin itsenäisesti. Opettajat kysyvät usein oppilaiden omaa mielipidettä siitä, kaipaavatko he venytysharjoitusta ja jos kaipaavat, mihin väliin. Koska jazztanssijoiden balettitunnin kohderyhmänä ovat edistyneet tanssijat, olisi myös heidän kohdallaan hyvä vaihtoehto kysyä oppilaiden omaa mielipidettä venytyksen tarpeesta.

Kuviossa 5. olen esittänyt ehdotuksen jazztanssijoiden balettitunnin jälkimmäisen osan koostumuksesta, josta käytän nimitystä liikkuvat harjoitukset.



KUVIO 5. *Liikkuvat harjoitukset jazztanssijoiden balettitunnilla*

Ensimmäiset jazztanssijoiden balettitunnin liikkuvat harjoitukset koostuisivat perinteisen balettitunnin kaavan mukaisten harjoitusten 12., 13. ja 15. (ks. kuvio 3) kaltaisista harjoituksista. Ehdotukseni olisi, että ensimmäinen harjoitus olisi perinteisen *petit adagio* -harjoituksen kaltainen rauhallisempi harjoitus, joka sisältäisi esimerkiksi *tendu* ja *fondu* -liikkeitä. Seuraava harjoitus voisi olla tempoltaan nopeampi ja sisältää esimerkiksi *dégagé*-liikkeitä kääntymättä ja kääntyen sekä/tai *grand battement* -liikkeitä. Molemmissa harjoituksissa tulisi lisäksi korostaa käsien oikeaoppista kannatusta sekä käsien puhtaita muotoja. Näihin harjoituksiin tulisi sisältyä monipuolisesti erilaisia piruetteja sekä *en dehors* (työjalasta ulospäin) että *en dedans* (työjalasta sisäänpäin) suoritettuna. Perinteisen klassisen baletin *grand adagio* -harjoitukset haastavine piruetteineen ja tasapainoa ja kehon kontrollia kehittävine jalannostoineen toimivat sellaisenaan myös jazztanssijoiden balettitunneilla. Erityisen huomion kohteena tulisi tässäkin harjoituksessa olla tekninen suoritus ja linjojen

puhtaus, mutta myös pehmeä liikekieli. Jazztanssin liikekieli on perinteisesti terävää ja aksentoitua, mutta monet koreografiat ja esimerkiksi *lyrical jazz* -tyyli hyödyntävät myös hyvin herkkää ja pehmeää liikelaatua. Balettitunnin *grand adagio*, samoin kuin ensimmäinen liikkuva harjoitus (*petit adagio*-tyylinen harjoitus). soveltuvat hyvin tämän liikelaadun harjoitteluun. Ennen hyppyihin siirtymistä suosittelisin vielä, että harjoiteltaisiin erikseen liikkuvia piruetteja diagonaalissa tai esimerkiksi *fouetté*-piruetteja, koska pyörimistekniikan hallinta on niin olennainen osa jazztanssia.

Jazztanssijoiden balettitunnin *allegro*-osio saisi mielestäni olla pääpiirteittäin samanlainen kuin perinteisen balettitunninkin, mutta *petit allegro* -osion *batterie*-hypyt voi tarvittaessa jättää normaalia vähemmälle huomiolle, ja suuriin hyppyihin voisi keskittyä vielä normaalia enemmän. Normaali suurten hypyjen harjoittelun määrä riippuu toki opettajasta, mutta oma kokemukseni on, että suurille hypyille omistetaan balettitunneilla usein yllättävän vähän aikaa. Tämä saattaa tietenkään johtua käytännössä siitä, että *grand allegro* on tunnin viimeinen osa, ja jos muihin harjoituksiin on käytetty suunniteltua enemmän aikaa, ei sitä ole isoihin hyppyihin enää jäljellä. Jazztanssijoiden balettitunnilla tulisi kuitenkin ehdottomasti pitää huoli siitä, että *grand allegro* -osiolle jää riittävästi aikaa. *Grand allegro* -osiossa voidaan harjoitella suuria hyppyjä diagonaalissa yhdistettynä yksinkertaisiin vauhtiaskeleisiin, ja lisäksi osion tulisi sisältää tanssillisia sarjoja, joihin on sisällytetty hyppyjä sekä piruetteja.

Grand adagio sekä *grand allegro* -osioissa jazztanssijoiden on mahdollista harjoitella tanssillisten sarjojen avulla kaikkia niitä tanssitekniikan osa-alueita, joiden kehittämiseen jazztanssijoiden balettitunti on tähdännyt. Kuten Franklin (1996, 155) toteaa, ”Oikea vartalon asento ilman liikkeen tuntua ei juurikaan hyödytä tanssissa, joka on ennen kaikkea liikkeen taidetta”.

7 LOPPUPÄÄTELMÄT

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella baletin harjoittelun hyötyjä jazztanssin opiskelussa. Lähteiden sekä oman kokemuksen perusteella tulin siihen tulokseen, että baletin harjoittelu edistää tanssin peruseriaatteiden ymmärtämistä ja soveltamista. Esittelin tanssin peruseriaatteisiin mielestäni kuuluvat osa-alueet kuviossa 2 sivulla 24. Näistä osa-alueista konkreettisimmat ja samalla oleelliset ovat mielestäni kehon linjaus ja kannatus, aukikierto, painonsiirto ja tasapaino, käännökset, liikelaajuuksien parantaminen ja linjojen puhtaus sekä hypyt. Nämä osa-alueet otin tarkempaan käsittelyyn ja selvitin, kuinka ne ilmenevät baletin ja jazztanssin harjoittelussa. Tuon pohdinnan perusteella muodostin ehdotuksen siitä, millainen voisi olla jazztanssijoiden tarpeisiin suunnitellun balettitunnin kulku.

Minusta oli varsin mielenkiintoista tutkia, mitä jazztanssia ja balettia käsittelevissä lähteissä kerrotaan käsittelemistäni tanssin perusasioista ja niiden harjoittelemisesta. Baletin pitkän historian ja vakiintuneen liikekielen (ja jopa repertuaarin) takia baletin harjoittelu on tietenkin huomattavasti tarkemmin määriteltyä kuin jazztanssin harjoittelu. Baletin harjoittelu keskittyy tekniikan kehittämiseen juuri niitä liikkeitä ja elementtejä varten, joista laji kokonaisuudessaan koostuu. Jazztanssi sen sijaan sisältää toisistaan suurestikin poikkeavia eri tyylejä, ja sen sanotaan heijastavan ajankohtaista populaarikulttuuria (Ambrosio, 1993, 41). Näin ollen olisi mahdotonta kehittää menetelmä, joka opettaisi järjestelmällisesti kaikki jazztanssille olennaiset taidot ja liikkeet, koska opettajat ja koreografit luovat jazztanssia koko ajan lisää, ja jazztanssi saa koko ajan uusia merkityksiä. Tämä lienee yksi syy siihen, miksi jazztanssin taitojen kehittymisen tueksi on tarpeellista käydä balettitunneilla. Edellä mainitut tanssin peruseriaatteet ja baletista omaksuttujen tanssiliikkeiden teknisesti puhdas suorittaminen ovat osa jazztanssia, mutta koska lajiin kuuluu niin paljon muutakin, ei kyseisiin asioihin ehditä jazztanssitunneilla perehtymään tarpeeksi. Jazztanssitunneilla tekniset perusharjoitukset kuten *pliét*, *tendut* ja *dégagét* nähdään ennen kaikkea lämmittelyharjoituksina eikä tekniseen toteutukseen välttämättä keskitytä aivan yhtä paljon kuin balettitunneilla, vaikka toki tämä riippuu paljon opettajasta.

Luvussa 6 esittämäni ehdotus jazztanssijoiden balettitunnista ei eroa kovin paljon perinteisestä balettitunnista. Suurin osa baletin harjoituksista kehittää sellaisenaan jazztanssissakin tarvittavia taitoja. Olennaista on, että jazztanssijoiden balettitunnilla kaikkien harjoittelun kohdalla korostetaan liikkeiden ja asentojen puhtaita linjoja sekä oikeaoppista teknistä toteutusta. Kraines ja Pryor (2005, 179) toteavat, että jazztanssijoiden on tärkeä löytää baletinopettaja, joka painottaa opetuksessaan oikeaa vartalon linjausta, antaa korjauksia ja ottaa huomioon oppilaiden henkilökohtaiset fyysiset ominaisuudet.

Luvussa 3.2 mainitsin, että Glasstonen (1983, 56–57) mukaan baletin harjoittelun painopiste siirtyi neoklassisen suuntauksen mukanaan tuoman virtaviivaisuuden ihanteen myötä tyylin mukaisen olkapäiden asennon (*épaulement*) ja monipuolisen ja tarkan jalan alaosan käytön painottamisesta korkeiden jalannostojen tavoitteluun. Tämän kehityksen mukainen balettitunti palvelee erityisen hyvin juuri jazztanssijoiden tarpeita, koska se keskittyy näin ollen pitkien suorien linjojen luomiseen, joita jazztanssissa hyödynnetään runsaasti. Oikeastaan ainoa suurempi ero jazztanssijoiden - ja perinteisen balettitunnin välillä tulisivatkin olla, että jazztanssijoiden balettitunnilla baletin yksityiskohtaisiin tyyliseikkoihin ei tarvitsisi keskittyä. Eri asia toki on, jos jazztanssija haluaa käydä balettitunneilla tullakseen mahdollisimman monipuoliseksi tanssijaksi; silloin hänen kannattaa luultavasti käydä perinteisillä balettitunneilla. Kuten sanottu, tässä opinnäytetyössä paneuduin kuitenkin siihen, kuinka balettiharjoittelulla voidaan nopeuttaa nimenomaan jazztanssissa edistymistä.

Olisi mielenkiintoista kokeilla käytännössä, kuinka jazztanssijat kokisivat ehdottamani tuntimallin mukaisen balettiharjoittelun. Voisi kuitenkin olla vaikea mitata, millainen vaikutus harjoittelulla olisi käytännössä tanssijoiden jazztanssitaitoihin. Olisi myös kiinnostavaa verrata työni tuloksia vastaaviin tutkimuksiin, joissa aiheena on baletin hyödyntäminen tukilajina joidenkin muiden tanssi- tai urheilulajien kohdalla. Olettaisin, että monessa lajissa ne osa-alueet, joita baletin avulla halutaan kehittää, ovat samoja kuin jazztanssinkin kohdalla. Monet työssäni esitetyt jazztanssia ja sen harjoittelua koskevat päätelmät pätevät myös showtanssiin, jossa hyödynnetään vahvasti jazztanssin tekniikkaa. Kuvailemani balettitunti soveltuisikin varmasti hyvin myös showtanssijoiden oheisharjoitteluksi.

Tulin entistä vakuuttuneemmaksi opinnäytetyöni aiheen ajankohtaisuudesta ja hyödyllisyydestä, kun huomasin, että Tukholmassa järjestetään syyskuussa 2012 kansainvälinen konferenssi, joka on otsikoitu ”Ballet. Why and How?”. Konferenssissa käsitellään baletin roolia tämän päivän ja tulevaisuuden tanssijan ammattikoulutuksessa, kun on kyse muiden lajien kuin baletin pääaineopiskelijoista. Tukholman Balettakademien järjestää konferenssin yhdessä Yhdysvaltalaisen Juilliardin ja Hollantilaisen ArtEZ School of Dance -koulun kanssa. (Ballet. Why and How 2012.) Odotan mielenkiinnolla, käsitelläänkö kyseisessä konferenssissa asioita, joita opinnäytetyössäni olen tuonut esille.

Opinnäytetyössäni olen keskittynyt jazztanssin osa-alueista niihin, joissa kehittymistä balettiharjoittelulla voidaan parhaiten edistää. Puhtaat linjat ja tekninen suoritus ovat kuitenkin vain yksi osa jazztanssia. Kuten Cayou (1970, 15) toteaa, ” Jazztanssijan tulisi tavoitella teknistä taituruutta ainoastaan sen vuoksi, että se on keino monipuolisempaan itseilmaisuun”.

LÄHTEET

Ambrosio, N. 1993. Jazz Dance in the Dance Curriculum. What Educators Should Know. *JOPERD - The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. Vol. 64, No2 (1993), 41–43, 52.

Anderson, J. 1986. *Ballet & Modern Dance. A Concise History*. Princeton, New Jersey: Princeton Book Company.

Ballet. Why and How? 2012.
<http://balletwhyandhow.com/english/conference/about-the-conference/> (Hakupäivä 27.2.2012)

Boross, B. 1998. Jazz Dance Ambassadors - Teachers on the Frontline. *Dance Magazine*, 1/1998. Saatavilla myös verkossa:
<http://www.bobboross.com/page22/page23/page38/page38.html> (Hakupäivä 8.7.2011)

Boross, B. 1999. All that's Jazz – the art of jazz dance. *Dance Magazine*, 8/1999. Saatavilla myös verkossa:
http://findarticles.com/p/articles/mi_m1083/is_8_73/ai_55292586/?tag=content;coll (Hakupäivä 5.7.2011.)

Boross, B. 2010a. Jazz Dance History in America – Plantation dances.
<http://www.bobboross.com/page22/page61/page65/page65.html> (Hakupäivä 4.7.2011.)

Boross, B. 2010b. Jazz Dance History in America – Roots of Theatrical Jazz Dance.
<http://www.bobboross.com/page22/page61/page67/page67.html> (Hakupäivä 4.7.2011.)

Boross, B. 2010c. Jazz Dance History in America – Swing Dance.
<http://www.bobboross.com/page22/page61/page68/page68.html> (Hakupäivä 5.7.2011.)

Boross, B. 2010d. Jazz Dance History in America – Musical Comedy Dance.
<http://www.bobboross.com/page22/page61/page69/page69.html> (Hakupäivä 5.7.2011.)

Boross, B. 2010e. Jazz Dance History in America – George Balanchine and Theatrical Jazz Dance. <http://www.bobboross.com/page22/page61/page70/page70.html> (Hakupäivä 5.7.2011.)

Boross, B. 2010f. Jazz Dance History in America – Jack Cole.
<http://www.bobboross.com/page22/page61/page71/page71.html> (Hakupäivä 5.7.2011.)

Boross, B. 2010g. Jazz Dance History in America – 80's and 90's.
<http://www.bobboross.com/page22/page61/page75/page75.html> (Hakupäivä 5.7.2011.)

- Boross, B. 2010h. The Current State of Jazz Dance in New York City – 2010. JazzPulsions. 1/2010. Saatavilla myös verkossa: <http://www.bobboross.com/page22/page47/page47.html> (Hakupäivä 8.7.2011.)
- Bussel, D. 1996. Dansa balett. 2:a svenska upplagan. Översättning B. Lönn. Stockholm: Alfabeta Bokförlag.
- Bussel, D. 2007. Dance Body Workout. London: Penguin Group.
- Cayou, D. K. 1976. Modern Jazz Dance. London: Dance Books Ltd.
- Chazin-Bennahum, J. 2007. Jean-Georges Noverre: dance and reform. Teoksessa Kant, M. (toim.) The Cambridge Companion to Ballet. Cambridge University Press, 87–97.
- Dance:Ballet 2009. <http://cnx.org/content/m24880/latest/> (Hakupäivä 9.7.2011.)
- Dell, C. 1979. Baletin maailma. Suom. H. Vammelvuo. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Dufort, A. 1990. Ballet Steps. Practice to Performance. London: The Kingswood Press.
- Franklin, E. 1996. Dance Imagery for Technique and Performance. Champaign: Human Kinetics.
- Franklin, E. 2004. Conditioning for Dance. Training for peak performance in all dance forms. Champaign: Human Kinetics.
- Giordano, G. 1992. Jazz Dance Class. Beginning thru Advanced. London: Dance Books.
- Glasstone, R. 1983. Changes of Emphasis and Mechanics in the Teaching of Ballet Technique. Dance Research: The Journal of Society for Dance Research. (Edinburgh University Press) Vol. 1, No. 1 (1983), 56–63. Saatavilla myös verkossa: <http://www.jstor.org/stable/1290802> (Hakupäivä 3.7.2011.)
- Grant, Gail. 1982. Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet. 3rd revised edition. New York: Dover Publications, Inc.
- Grieg, V. 1994. Inside Ballet Technique. Separating Anatomical Fact from Fiction in the Ballet Class. Hightstown: A Dance Horizons Book, Princeton Book Company.
- Haas, J. G. 2010. Dance Anatomy. Champaign: Human Kinetics.
- Hammond, S. N. 2004. Piruetti, baletin perusteet. Suom. M. Nikkilä & T. Tunkkari. Helsinki: Art House Oy.

Holt, E. 2004. Why Should I Take Ballet Class? I Want To Be A Jazz Dancer!
http://www.californiadancearts.com/pages/308/Why_Should_I_Take_Ballet_Class?_I_want_to_be_a_jazz_dancer!.htm (Hakupäivä 11.7.2011.)

Johansson-Sjöström, L. 1986. Klassisk balett i teori och praktik. Lund:
Folkuniversitetet/Kursverksamhetens förlag.

Karsavina, T. 1962. Classical Ballet – The Flow of Movement. London: A & C Black.

Kassing, G. & Jay, D. M. 2003. Dance Teaching Methods and Curriculum Design.
Leeds: Human Kinetics.

Kraines, M. G. & Pryor E. 2005. Jump into Jazz – The Basics and Beyond for the Jazz
Dance Student. 5. Painos. New York: McGraw-Hill.

Kriegel, L. P. & Chandler-Vaccaro, K. 1994. Jazz Dance Today. St. Paul: West
Publishing Company.

Lee, C. 2002. Ballet in Western Culture – A History of Its Origins and Evolution.
London: Routledge.

Lihs, H. 1990. Jazz Dance. 2. painos. Boston: American Press.

Luigi; Kriegel, L. P. & Roach, F. J. 1997. Luigi's Jazz Warm Up. And Introduction To
Jazz Style & Technique. Pennington, NJ: A Dance Horizons Book, Princeton Book
Company.

Lukkari, Henna. 2008. "EI VAIN SANOJA". Balettisanasto opetuksen avuksi.
Opinnäytetyö, Jyväskylän Ammatillinen opettajakorkeakoulu.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19872/jamk_1232368285_2.pdf?sequence=1 (Hakupäivä 30.9.2011.)

Messerer, A. 2007. Classes in Classical Ballet. A book for Teachers and Dancers. New
York: Limelight Editions.

Nadel, M. H. 2003. And "All That Jazz" Dance. Teoksessa Nadel, M. H. & Strauss,
M. R. (toim.) The Dance Experience. Insights into History, Culture and Creativity.
Hightstown, New Jersey: Princeton Book Company, Publishers, 81–97.

Netting, L. D. 1998. Lyrical Jazz Defined. JOPERD - The Journal of Physical
Education, Recreation and Dance. Vol. 69, No5 (1998), 7–8.

Pardo, C. 2003. Ballet: a history in broad brushstrokes. Teoksessa Nadel, M. H. &
Strauss, M. R. (toim.) The Dance Experience. Insights into History, Culture and
Creativity. Hightstown, New Jersey: Princeton Book Company, Publishers, 99–111.

Rebel, G. 1990. Modern Jazz Ballet. Weingarten: Weingarten.

- Ring, I. 2003. Den röda tråden. Metod och konsekvens i undervisning av klassisk balett. Stockholm: Danshögskolan.
- Shook, K. 1977. Elements of Classical Ballet Technique – as practiced in the school of the Dance Theatre of Harlem. Brooklyn: Dance Horizons.
- Stearns, M & Stearns, J. 1994. Jazz Dance. The Story of American Vernacular Dance. 2. painos. New York: Da Capo Press.
- Thomassen, E. & Rist, R. 1996. Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers. Alton: Dance Books Ltd.
- Vaganova, A. 1969. Basic Principles of Classical Ballet – Russian Ballet Technique. Engl. A. Chujoy. 2. englanninkielinen painos. New York: Dover Publications.
- Vainio, R. 2003. Jazztanssi Suomessa, 1–2.
<http://www.riittavainio.net/Jazztanssi%20Suomessa.pdf> (Hakupäivä 25.9.2011.)
- Valis, C. H. 2001. From Bharata Natyam to Bop: Jack Cole's "Modern" Jazz Dance. Dance Research Journal. Vol. 33, No. 2 (2001), 29–39. Saatavilla myös verkossa:
<http://www.jstor.org/stable/1477802> (Hakupäivä 3.7.2011.)
- Warren, G. W. 1989. Classical Ballet Technique. Gainesville: University Press of Florida.
- Wessel-Therhorn, D. 1998. Jazz dance training. Engl. P. Bereza & H. Albert. Aachen: Mayer & Mayer.