



Laura Jokinen

**MOTORISEN KEHITYKSEN JA HERKKYYSKAUSIEN  
HYÖDYNTÄMINEN 7–16-VUOTIAIDEN BALETIN OPETUKSESSA**

**MOTORISEN KEHITYKSEN JA HERKKYYSKAUSIEN  
HYÖDYNTÄMINEN 7–16-VUOTIAIDEN BALETIN OPETUKSESSA**

Laura Jokinen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2013  
Tanssinopettajan koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan koulutusohjelma, klassinen baletti

---

Tekijä: Laura Jokinen

Opinnäytetyön nimi: Motorisen kehityksen ja herkkyykskausien hyödyntäminen  
7–16-vuotiaiden baletin opetuksessa

Työn ohjaajat: Heli Kuula, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2013

Sivumäärä: 68

---

Tämän opinnäytetyön alkusysäyksenä toimi oma kiinnostukseni lapsen ja nuoren motorista kehitystä ja herkkyykskausia kohtaan. Aloin miettiä, opetetaanko baletissa tietyt liikkeet oppijoille heidän motorisen kehityksensä kannalta oikeaan aikaan. Motorisessa kehityksessä on kuitenkin tutkimusten mukaan havaittu esiintyvän herkkyykskausia, jolloin oppija on altis oppimaan jonkin taidon normaalia nopeammin kuin muulloin.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, kuinka motorista kehitystä ja herkkyykskausia voi hyödyntää baletin opettamisen tukena 7–16-vuotiaiden baletin opetuksessa. Tutkimuksen tuloksena loin ehdotelman motorista kehitystä ja herkkyykskausia hyödyntävästä baletin opetussuunnitelmasta. Tutkimukseni on teoreettinen ja tutkimustulokseni perustuvat sekä lähdekirjallisuuteen että omiin kokemuksiini.

Tietoperustan pohjalta jaoin motoriset taidot baletin opettamisen kannalta olennaisiin ryhmiin ja selvitin kyseisten taitojen herkkyykskausien ilmenemisajankohdat 7–16-vuotiailla. Tämän jälkeen loin opetussuunnitelmaehdotelman siitä, kuinka motorista kehitystä ja herkkyykskausia tulisi hyödyntää baletin opettamisessa kyseisellä ikäryhmällä.

Saamiani tuloksia vertasin opetusministeriön laatimaan Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmaan (1989) sekä opetussuunnitelman liitteeseen (1989). Tuloksista ilmeni, että pyörimisten harjoittelun, *allegro*-työskentelyn ja erityisesti *grand allegro* -työskentelyn valmistavien harjoitusten tekeminen tulisi aloittaa jo huomattavasti varhaisemmalla iällä kuin Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liite antaa ymmärtää (1989). Lisäksi kärkitossutyöskentely pitäisi aloittaa vasta 12-vuotiaana. Monet liikkeet olisi mahdollista opettaa myös aikaisemmin kuin Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liite (1989) ohjeistaa. Aina tavoitteen ei tarvitse olla esteettinen ja laadullinen, vaan joitain liikkeitä voi harjoitella täysin muun tavoitteen pohjalta.

---

Asiasanat: baletti, herkkyykskaudet, motorinen, kehitys, opetussuunnitelma

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Classical Ballet

---

Author: Laura Jokinen

Title of thesis: Utilization of Motor Development and Stages of Sensitivity in Teaching Ballet for 7-16-year-olds

Supervisor: Heli Kuula, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013

Number of pages: 68

---

The impulse for this thesis was an interest in a child's and a young person's motor development and the stages of sensitivity when starting to ponder whether the learners are taught certain movements in ballet at the right time considering their motor development. After all, according to studies, there occur stages of sensitivity in motor development, and the learner is then more susceptible to learning a skill faster than at other times.

The objective of the thesis was to clarify how motor development and the stages of sensitivity can be utilized as a support of ballet teaching of 7-16-year-olds. On the basis of the results I will create a proposition to a ballet curriculum utilizing motor development and the stages of sensitivity. This study is theoretical and the results of the study are based on both facts found in literature and based on my own experiences.

Based on the information gained the pupils were divided according to their motor skills and the stages of sensitivity into groups essential for ballet teaching. After this a proposition to a curriculum was created in order to be utilized in ballet instruction with the age group in question.

The results were compared with the core curriculum of dance compiled by the Ministry of Education (1989) and with the supplement of the curriculum (1989). The results show that practising rotations, doing the preparatory practices of *allegro* exercise and especially *grand allegro* exercise should be started at a considerably younger age than the supplement of the core curriculum of dance implies (1989). In addition, ballet pointe shoe exercises should not be started until the age of 12. Many movements could also be taught earlier than what the supplement of the core curriculum of dance (1989) instructs. The objective does not always need to be aesthetic and qualitative but some movements can be practised on the basis of a completely different aim.

---

Keywords: ballet, stages of sensitivity, motor development, curriculum

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT	7
3	BALLARESTA BALETTIIN	9
3.1	Baletin harjoittelu	9
3.2	Baletin opettaminen	13
4	KASVU, KEHITYS JA MOTORINEN TOIMINTA	15
4.1	Motorinen toiminta ja motorinen kehitys	15
4.2	Motorinen taito ja herkkyysskaudet	17
4.3	Kouluikäisen ja nuoruusikäisen kasvu ja kehitys	18
4.4	Motorinen oppiminen ja motorisen taidon oppiminen	20
5	MOTORISTEN TAITOJEN JAKAMINEN JA TAITOHARJOITTELU	24
5.1	Taidon lajit	24
5.2	Fyysiset ominaisuudet	27
5.3	Taitojen herkkyysskaudet ja kehittyminen ikävuosina 7–16	30
6	OPETUSSUUNNITELMA	35
7	EHDOTELMA MOTORISTA KEHITYSTÄ JA HERKKYYSKAUSIA HYÖDYNTÄVÄSTÄ BALETIN OPETUSSUUNNITELMASTA	38
7.1	7–8-vuotiaiden opetus	39
7.2	9–10-vuotiaiden opetus	43
7.3	11–12-vuotiaiden opetus	48
7.4	13–16-vuotiaiden opetus	54
8	YHTEENVETO	59
8.1	Yhteenveto tuloksista	59
8.2	Päätelmät	60
8.3	Pohdinta	62
8.4	Jatkotutkimusaiheet	64
	LÄHTEET	65

# 1 JOHDANTO

Yksilön kehitys sekä ikä tulisi ottaa huomioon kaikessa opetuksessa erityisesti lapsuus- ja nuoruusiässä. Tanssinopetuksessa tämä on erityisen tärkeää juuri motoristen taitojen oppimisen kannalta, jotta jonkin taidon oppimisesta saataisiin kaikki hyöty irti ja tie kohti haastavien taitojen oppimista olisi mahdollisimman hyvin perustettu. Kyseinen pohdinta alkoi kiinnostaa minua ja päätin tutkia aihetta tarkemmin.

Jotta taitojen oppiminen olisi mahdollisimman optimaalista, tulisi opetuksen suunnittelussa ottaa huomioon ikävaiheet, jolloin lapsi tai nuori on kehityksensä kannalta valmis oppimaan jonkin tietyn motorisen taidon nopeasti ja osoittaa erityistä kiinnostusta taidon oppimista kohtaan. Näitä kehityksen ikävaiheita kutsutaan herkkyyskausiksi. Halusin tietää, missä iässä ja kehityksen vaiheessa baletin tietoja ja taitoja tulisi opettaa yksilön motorisen kehityksen kannalta.

Tutkimuksessani jaan motoriset taidot baletin opettamisen kannalta olennaisiin ryhmiin ja selvitän kyseisten taitojen herkkyyskausien ilmenemisajankohdat 7–16-vuotiailla. Tämän jälkeen luon opetussuunnitelmaehdotelman siitä, kuinka motorista kehitystä ja herkkyyskausia tulisi hyödyntää baletin opettamisessa kyseisellä ikäryhmällä ja milloin heille olisi optimaalisinta opettaa opetusministeriön laatimassa Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmassa (1989) mainittuja motorisia taitoja ja täten klassisen baletin liikkeitä. Vertaan kehityspsykologisia ja -fysiologisia tuloksia opetusministeriön laatiman Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmaan (1989) ja opetussuunnitelman liitteeseen (1989) ja pohdin, onko opetussuunnitelmassa otettu huomioon lapsen ja nuoren motorisen kehityksen kaari sekä herkkyyskaudet. Tutkimukseni auttaa itseni lisäksi tanssinopettajakollegoitani kehittämään omaa opetustyötään sekä laatimaan opetussuunnitelmia, joita kehitellään tulevaisuudessa tanssikoulujen opetuksen pohjaksi.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT

Aloittaessani tanssinopettajan opinnot Oulun seudun ammattikorkeakoulussa baletin suuntautumisvaihtoehdossa kiinnostuin lasten ja nuorten opettamisesta ja motorisesta kehityksestä. Keskustelut ja pohdinnat samanikäisistä, mutta hyvin eritasoisista oppijoista saivat minut miettimään taitojen oppimisen ja opettamisen taustoja. Onko yksi tanssija erilaisissa hyppyissä taitavampi kuin toinen siksi, että hän on tehnyt reaktiokykyä ja nopeusvoimaa kehittävinä herkkyyksikausina enemmän ja monipuolisemmin hyppyharjoitteita kuin toinen oppija? Mietin myös, mihin baletin- ja tanssinopettajat pohjaavat opetuksensa: opetussuunnitelmaan, omaan opetuskokemukseensa vai täysin pelkkään intuitioon? Onko olemassa yleistä ja pätevää ohjetta siihen, mitä ja milloin balettitunneilla tulisi opettaa, ja jos sellainen ohje on, tukeeko se oppijan motorista kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla?

Työni on teoreettinen tutkimus, koska halusin syventyä puhtaasti teorian keinoin ihmisen motoriseen kehitykseen ja tätä kautta lähteä rakentamaan motoriseen kehitykseen ja herkkyyksikausiin perustuvaa opetussuunnitelmaehdotelmaa. Motorinen tarkoittaa liikettä ja motorisella kehityksellä tarkoitetaan ihmisen jatkuvaa motoristen taitojen ja liikkeen säätelymekanismien kehittymistä varhaislapsuudesta vanhuuteen (Haywood & Getchell 2009, 5). Motorinen kehitys on siis jatkuva prosessi, jonka aikana yksilö oppii liikunnallisia taitoja ja hänen kehossaan tapahtuu muutoksia. Herkkyyksikausilla tarkoitetaan ajanjaksoja, jolloin yksilö kykenee oppimaan jonkin taidon normaalia nopeammin, vaikka kyseisen taidon voisi oppia myöhemminkin. Ajanjakson aikana yksilö on myös kiinnostunut jonkin tietyn asian oppimisesta. (Vilén 2006, 132–133.) Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat: Miten motorinen kehitys ja herkkyyksikaudet vaikuttavat baletin taitojen opettamiseen 7–16-vuotiaille? Miten baletin opetussuunnitelmia ja opetusta voidaan kehittää huomioiden yksilön motorinen kehitys ja herkkyyksikaudet?

Ihmisen elinkaari voidaan jakaa ikäkausiksi kasvun ja kehityksen sekä sosiaalisten valmiuksien rytmin mukaan. Ikäkaudet vaihtuvat liukuvasti, ja niiden rajakohdat ja nimitykset ovat sopimusluonteisia. Olen rajannut tämän tutkimuksen kohderyhmän ikävuosiin 7–16, jotka kattavat sekä kouluiän että nuoruusiän. Kouluikä alkaa noin 7. ikävuodesta ja päättyy murrosikään. Nuoruusikä kestää kasvukauden loppuun ja kattaa ikävuodet 12–18. Rajaan nuoruusiän tässä tutkimuksessa ikävuosiin 12–16 Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman luokkajärjestelmän ikäryhmien perusteella. (Opetusministeriö 1989, 37–40, 55–93; Vilén ym. 2006, 133.)

Opetusministeriön laatiman Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman (1989a, 3) mukaan baletin perusopetus jaetaan luokkiin oppijan iän mukaan. Baletin opetus on jaettu opetussuunnitelmassa alkeisbaletin luokkiin I ja II, I asteeseen, joka sisältää baletin luokat 1–4 sekä II asteeseen, joka koostuu luokista 5–7. Alkeisbaletin luokat I ja II on suunnattu 7–8-vuotiaille lapsille, I aste 8–13-vuotiaille ja II aste 13–16-vuotiaille. (Opetusministeriö 1989b, 1, 6–9.) Tämän jälkeen oppija voi esimerkiksi osallistua baletin erikoiskoulutusopetukseen tai hakea tanssin ammatilliseen koulutukseen. Baletin perusopetus kattaa siis koko peruskouluiän. Rajaan tutkimukseni ikävuosiin 7–16, sillä ne ovat erittäin tärkeä ajanjakso yksilön motorisen kehittymisen ja motoristen taitojen oppimisen kannalta. Luokkien sijasta käytän tutkimuksessani ikäryhmiä, sillä kaikissa tanssikouluissa eivät toteudu samanlaiset luokkajaot kuin Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetusministeriö, 1989a, 1, 69). Näin tutkimukseni on helpommin sovellettavissa eri-ikäisten opetukseen ja mahdollisesti myös eri tanssilajeihin.

Kirjoittaessani baletin opettamisesta ja oppimisesta käytän tässä tutkimuksessa pääasiassa termiä baletti. Baletti on taidemuoto ja sen merkitys ei muutu kontekstista riippuen. Sana klassinen taas viittaa enemmän perinteeseen ja koen, ettei klassinen baletti -termiä tutkimukseni yhteydessä tarvita. Tekstin sujuvuuden ja selvyuden vuoksi kursivoin kaikki opinnäytetyössäni esiintyvät baletin terminologian ranskankieleiset sanat.



### 3 BALLARESTA BALETTIIN

Baletti on kulkenut huiman matkan menneisyydestä nykypäivään. Moni asia on muuttunut, mutta moni asia on myös pysynyt lähes samanlaisena vuosisatojen ajan. Baletti juontaa juurensa 1400- ja 1500-luvulta italialaisista ja ranskalaisista hoveista. (Hammond 2004, 179, 184.) Sana baletti onkin peräisin italiankielen sanasta *ballare*, joka tarkoittaa tanssia (Johansson-Sjöström 1986,19). Tanssimestarit toimivat aatelisisäntiensä tanssinopettajina, mutta he osasivat myös seuraelämän tärkeimmät käytöselementit, joita hovielämässä tarvittiin. (Kassing 2007, 93.) Sama perinne näkyy yhä balettitanssijan olemuksessa ja ryhdissä.

#### 3.1 Baletin harjoittelu

Baletin tekniikka on haastavaa, ja se vaatii koko kehon osallistumista. Liikkeiden oikein suorittaminen muovaa koko kehoa parantamalla kehon kannatusta ja ryhtiä. Tärkeässä osassa on kehon oikeaoppinen linjaus, jotta liikkeet ja tasapaino olisivat vapaita ja tekeminen taloudellista. Balettitanssijan tärkeä työväline on jalkojen aukikierto lonkasta lähtien ja jalkojen viisi perusasentoa, jotka muodostavat yhdessä käsien ja pään asentojen kanssa balettitekniikan perustan. Nämä viisi jalkaterien asentoa otettiin käyttöön jo 1600-luvulla. (Hammond 2004, 14, 30, 35; Warren 1989, 8.) Juuri lajin tekniikan haastavuuden vuoksi baletin harjoittelu on hyvä aloittaa jo lapsuudessa, sillä tekniikka koostuu liikelaadultaan hyvin erilaisista liikkeistä ja motorisista taidoista. Liikkeiden motorinen suorittaminen tulee oppia juuri oikeaan aikaan, jotta liikeradat opitaan oikein ja liike ehtii jalostua kehossa. Tavoitteena on, että monien toistojen jälkeen liikkeen suorittaminen voisi jossain kehityksen vaiheessa olla taloudellista.

Baletin terminologia on periytynyt lähes samanlaisena Ranskan Kuninkaallisen tanssiakatemian ajoilta tähän päivään, vaikka liikkeiden suoritustapa on muuttunut merkittävästi. Tekniikka on saanut paljon uusia liikkeitä, mutta vanhat

liikkeet ovat silti tunnistettavissa. Myös lajin aristokraattinen tyyli ja tavat ovat peräisin kuninkaallisista hoveista. (Hammond 2004, 21, 29–30, 187; Warren 1989, 73.) Havaintojeni mukaan tanssityyleissä on kuitenkin eroja johtuen baletin maailmanlaajuisesta levinneisyydestä. Askeleet ja asennot tehdään baletin eri koulukunnissa hieman eri tavoin ja jokaisen opettajan tyyli riippuu hänen saamastaan koulutuksesta. Oli tyyli mikä tahansa, baletin estetiikka on sama. Painottomuuden illuusio ja ylevä olemus ovat liikekielelle ominaisia.

Italialainen pedagogi Enrico Cecchetti (1850–1928) loi opetusmenetelmän, jossa painotetaan teknistä virtuositeettia, kun taas ranskalaiset suosivat enemmän tyylikkyyttä ja eleganssia. Venäjällä oman opetusmenetelmänsä loi Agrippina Vaganova (1879–1951), jonka tyyli on mausteita ranskalaisilta balettimestareilta. Tyyli on saanut ajan kuluessa vaikutteita italialaisesta briljanssista. Yhdessä ranskalainen sekä italialainen koulukunta ovat antaneet vaikutteensa venäläisen tyyliuunnan loistokkuudelle ja tanssijoiden voimalle, kun taas täysin vastakkaista tyyliä harjoitettiin esimerkiksi brittiläisessä kulttuurissa. Englantilaisista koulukuntia kutsutaan nimellä Royal Academy of Dance (RAD), ja se sai alkunsa 1920-luvulla. Tanskassa August Bournonville (1805–1879) loi 1800-luvulla oman tyyliuuntansa, jonka juuret ovat peräisin kehittäjänsä hankkimasta ranskalaisesta balettikoulutuksesta. Koulukunnan tyylin tuntomerkkejä ovat kepeys ja nopeus. Samankaltainen energisyys on nähtävissä myös amerikkalaisessa George Balanchinen (1904–1983) luomassa tyyliin. Levoton energisyys ja nuorekkuus ovat tyyliuunnalle tyypillistä, ja tyyli on yhdistelmä italialaisia, ranskalaisia ja venäläisiä vaikutteita. (Lee 2002, 271–272, 305–306; Hammond 2004, 29–30; Jürgensen K. A., hakupäivä 5.12.2012.)

Baletin harjoittelun voi aloittaa kaikissa metodeissa aikaisintaan noin 7–8-vuoden iässä, mutta myös nuoremmille lapsille on tarjolla leikinomaista satu- ja alkeisbalettia sekä lastentanssia. Nykyisin kuka tahansa voi aloittaa baletin harrastamisen ja aikuisbaletti onkin erityisen suosittua. Balettitunti pidetään noin kaksi tai kolme kertaa viikossa, ja sen kesto on yleisesti joko 60, 75 tai 90 minuuttia. Tavoitteellinen harjoittelu vaatii sitoutumista ja halua oppia. (Hammond 2004, 20; Warren 1989, 71, 79.)

Perinteinen balettitunti alkaa tangon ääressä tehtävillä harjoituksilla, joiden tarkoituksena on lämmittää ja vahvistaa kehoa ja sen lihaksia. Hammondin (2004, 43) mukaan työskentely kehittää lihaksia ja voimaa nopeaan jalkatyöskentelyyn, piruetteihin, hyppyihin sekä keskivartaloon. Lisäksi se vahvistaa aukikiertoa, lisää lihaksien liikelaajuuksia ja kehittää baletillista koordinaatiota. Tankotyöskentely luo perustan koko klassisen baletin tekniikalle. Tanko toimii myös tanssijan tasapainon tukena liikesarjojen aikana ja työskentely sen avulla kestää yleensä ainakin puolet balettitunnin kokonaiskestosta. Tankotyöskentely sisältää normaalisti sarjat *plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, battement fondu, rond de jambe en l'air, battement frappé, battement développé* ja/tai muita *adagio*-liikkeitä, *petit battement* ja *grand battement*. Sarjat esiintyvät tunnilla äskeisessä järjestyksessä. Aloittelijoiden ja harrastelijoiden balettitunneilla sarjoja on vähemmän. (Hammond 2004, 43–44; Warren 1989, 7, 86.)

Tankosarjojen määrä ja niiden sisällön haastavuus lisääntyvät oppijoiden iän ja kehityksen mukaan. Motoristen taitojen optimaalisen oppimisen kannalta liikkeiden toistoja pitää olla useita ja sarjojen sisältö myös liikelaadullisesti monipuolinen. Mukana tulee olla siis sekä sitkeitä että yllättäviä liikkeitä sarjasta riippumatta.

Tankoharjoitusten jälkeen seuraa keskilattiatyöskentely, jossa voidaan suorittaa samoja liikkeitä kuin tangolla. Näitä ovat muun muassa *battement tendu, battement tendu jeté, battement fondu* yhdistettynä piruetteihin. Keskilattiatyöskentelyn tarkoituksena on kehittää tanssijan tasapaino- ja ilmaisukykyä. Hammond (2004, 74) täsmentää, että keskilattialla suoritettavat liikkeet ja asennot on suunniteltu esitettäväksi yleisölle, joka on salin etuosassa. Tanssijan on siis otettava tanssiessaan huomioon katsojan näkökulma eli suunta *en face*. Keskilattiaharjoitukset aloitetaan usein rauhallisella *adagio*-työskentelyllä, joka sisältää käsien liikkeitä (*port de bras*) sekä painonsiirtoja kuten *temps lié*. (Hammond 2004, 74–75, 77; Karsavina 1962, 65; Warren 1989, 77.) Keskilattiatyöskentelyssä oppijalle selvenee myös kehon kolmiulotteisuus ja baletin tekniikan taistelu painovoimaa vastaan. Kun tanko ei

ole enää tasapainon tukena, tulee oppijan hyödyntää muunlaista tukea kehossaan sekä ympäröivässä tilassa.

Tunnin toiseksi viimeinen osuus on *allegro*. *Allegro*-työskentely tarkoittaa baletissa hyppyjä sekä vauhti- ja väliaskeleita. Hyppyjen tulee olla baletissa kepeitä ja niitä pidetäänkin usein tunnin tärkeimpänä osana. Ammattitanssijan taidot punnitaan juuri *allegro*-osiossa. (Hammond 2004, 103–104.) Hyyt jaetaan kolmeen ryhmään pienistä keskisuuriin ja suuriin hyppyihin. Näitä ovat *petit allegro*, *medium allegro* sekä *grand allegro*. Erikokoisiin hyppyihin yhdistellään usein erilaisia piruetteja ja niistä luodaan tanssillisia kombinaatioita. Tunnin viimeinen osuus on varvastyöskentely eli *sur les pointes* -työskentely, joka aloitetaan kun tanssijoiden jalkaterien rakenne on tarpeeksi kehittynyt. Varvastyöskentely voi sisältää tankoharjoituksia, keskilattiaharjoituksia ja *allegro*-harjoituksia oppijoiden taitotason mukaan. Tunnin lopuksi seuraa vielä *révérence* eli kiittäminen tunnista. (Hammond 2004, 110, 126, 132; Warren 1989, 77, 349, 366.) *Révérence* tehdään usein myös tunnin alussa, jolloin sarjalla tervehditään opettajaa, pianistia ja muita tanssijoita.

*Allegro*-työskentelyssä tiivistyy baletin motoristen taitojen monipuolisuus. Erikokoiset hyyt vaativat ketteryyttä sekä monipuolista koordinaatiota ja reaktiokykyä. Musiikin tempo määrää hyppyjen keveyden, ja mitä nopeampi tempo, sitä nopeammat liikkeet ja sitä automatisoituneempia tulee myös liikkeiden olla. Tämä pätee kaikenkokoisiin hyppyihin, jolloin myös lihasten hermotusten tulee toimia erityisesti *grand allegro* -hyppyissä.

Baletin koulukuntia ja tyylejä on monia, ja baletin perustekniikka onkin säilynyt muuttumattomana satoja vuosia. Liikekieli ja vaikeustaso ovat kuitenkin muuttuneet. Tanssijoilta vaaditaan yhä enemmän: haastavampia liikekombinaatioita, korkeampia jalkoja ja yhä tarkempaa teknistä työskentelyä. Tähän on osittain vaikuttanut George Balanchinen luoma neoklassinen tyyliisuunta. Rytminen virtaaminen, kehon ja jalkojen monipuolinen käyttö sekä dynaamiset vaihtelut ovat unohtumassa. (Shook 1977, 13; Warren 1989, 1; Glasstone 1989, 56–57.)

### 3.2 Baletin opettaminen

Warrenin mukaan baletinopettajan tehtävänä on antaa rakentavaa ja positiivista palautetta oppilaiden työskentelystä koskien niin tekniikkaa kuin esiintymistäkin. Lisäksi opettajan tulee rohkaista oppilaitaan persoonalliseen ilmaisuun ja itsetutkiskeluun sekä luoda tunneille positiivinen ja kannustava ilmapiiri. (Warren 1989, 71.)

Baletin opetusmenetelmiä on monenlaisia: opettaa voi sanoin kertomalla tai fyysisesti näyttämällä liikkeitä. Toiset opettajat käyttävät kunnolla ääntään sekä tehostavat opetustaan taputuksilla ja napsutuksilla sekä riimitelyillä, kun taas toiset puhuvat hyvin hiljaisella äänellä. Äänen sävyissä ja myös ilmaisuissa on eroja aina vakavasta vitsailevaan. Myös opetusnopeudet vaihtelevat. Toiset etenevät opetuksessaan nopealla vauhdilla, näyttävät liikkeitä suurpiirteisesti ja puhuvat samalla, kun taas toiset saattavat opettaa yhtä askelta monta minuuttia yksityiskohtaisesti näyttäen ja selittäen. (Hammond 2004, 20; Warren 1989, 72, 78.) Esimerkiksi vielä noin 30 vuotta sitten oli yleistä, että kaikki liikkeet opetettiin hyvin hitaasti. Liikkeiden väleissä pidettiin pitkiä pauseja ja ymmärrystä siirtovaikutuksesta ei syntynyt. (Kuula 1.11.2012, keskustelu.) Siirtovaikutus, eli se että yhtä liikettä harjoittelemalla voidaan oppia jokin uusi liike, on erittäin tärkeä ymmärtää tanko-, keskilattia- ja *allegro*-sarjojen sekä eri liikkeiden välillä, jotta liikkeiden tarkoitus ja tavoite olisivat selvät. (Jaakola 2010, 92–95.) Nykyisin liikkeitä sidotaan yhteen ja sarjojen sujuvalla sisällöllä varmistetaan siirtovaikutuksen ymmärtäminen. Tunnin hidastempoinen eteneminen ei kehitä myöskään oppijoiden tanssimiseen tarvittavaa kuntoa. Baletti on taidetanssia ja esitykset ovat usein kehoa fyysisesti rasittavia ja hyvää kestävyyskuntoa vaativia. Balettitunnin tulee siis olla tempoltaan etenevä ja tunnilla tulee hengästyä.

Perinteisen balettitunnin rakenne etenee seuraavasti: Tunnin aloittaa *révérence*, jonka jälkeen seuraavat tankoharjoitukset, keskilattiatyöskentely sekä *allegro*-työskentely eli hyppy. Hyppyjen jälkeen tehdään varvasharjoitukset eli *sur les pointes* -työskentely. Tunnin päättää *révérence*. (Hammond 2004, 110, 126, 132; Warren 1989, 77, 366.) Kokemukseni mukaan perinteisen balettitunnin

opetusmenetelmä on usein hyvin behavioristinen eli opettaja opettaa ja oppilaat oppivat. Ajatus siitä, että oppiminen on ulkoisesti säädeltävää käyttäytymisen muuttumista, on säilynyt ja toteutuu edelleen baletin maailmassa. Perinteisen balettitunnin rakenteen rinnalle on kuitenkin noussut uudenlaisia tapoja tunnin rakentamiseen. Yleistä on esimerkiksi tunnin rakentaminen jonkin tavoitteen ympärille. Tämä tavoite voi olla vaikka jokin motorinen taito. Tankosarjat voi siirtää myös keskilattialla tehtäviksi ja täten harjoittaa tasapainokykyä. Välillä on siis hyvä keskittyä motorisen taidon kehittämiseen pelkän liikkeen laadullisen oppimisen sijaan. Lisäksi nykyisin balettitunneilla ovat tärkeitä oman tekemisen ymmärtäminen, itsensä toteuttaminen sekä vuorovaikutus.

Balettitunnilla oppiminen tapahtuu monin eri tavoin oppijasta riippuen. Oppimista tapahtuu eri aistein, kinesteettisesti eli kehollisesti sekä mielen tasolla (Hammond, 2004, 42). Myös baletin oppijoita on monenlaisia, sillä nykyisin balettia voi harrastaa kuka tahansa. Baletin opettamisessa tulee ottaa huomioon kohderyhmä, joka määrää opetuksen tyylin. Baletti toimiikin usein sivulajina monille muiden tanssilajien harrastajille, ja tällöin lajin opettaminen on hieman erilaista kuin esimerkiksi klassista balettia pääaineenaan tanssiville. Sivulajina balettia harjoitteleville tanssijoille pääasioita ovat muun muassa baletin tekniikka, lihasvoiman kehittäminen ja tekniikan motoriset taidot, joihin sisältyy kehon ulotteisuus, linjat ja kehon oikeaoppinen asento (Kraines & Pryor 2005, 51). Opetus on lisäksi hyvin erilaista lapsille ja aikuisryhmille. Lapsilla leikki kulkee tanssin mukana, kun taas aikuisilla on tärkeää muun muassa itseilmaisuus.

## **4 KASVU, KEHITYS JA MOTORINEN TOIMINTA**

Kasvu on suurimmaksi osaksi solujen lukumäärän ja koon lisääntymistä. Samalla suurin osa kudoksista, esimerkiksi luusto ja lihaksisto, lisääntyvät määrällisesti. Fyysistä kasvua säätelevät sekä perintötekijät että ympäristö. Kehitys taas on iän myötä tapahtuva muutos ja siihen vaikuttavat perimä, kypsyminen, ympäristötekijät sekä oma aktiivisuus. (Holopainen 1991, 11; Vilén ym. 2006, 132–135).

Olen huomannut, että baletin opetuksessa ja tanssissa yleensäkin varhainen fyysinen kasvu ja kehittyminen ovat usein eduksi. Tällöin kehon liikeratojen hermotus on asteen edellä muita samanikäisiä oppijoita ja taitojen oppimisesta tulee helpompaa. Haastavinta aikaa fyysisessä kehityksessä on murrosiän aiheuttama kasvupyrähdys, joka saattaa muuttaa oppijan liikkeiden hallintaa.

### **4.1 Motorinen toiminta ja motorinen kehitys**

Motorinen tarkoittaa liikettä. Ihmisen motorinen toiminta mahdollistuu toimintaa ohjaavan keskussyksikön eli keskushermoston ja toimintayksikön eli tuki- ja liikuntaelimestön ansiosta. Välittäjäyksikkö eli selkäydin toimii välittäjänä kehon liikekoneiston ja keskussyksikön välillä. Se vie hermosoluketjuineen toimintakäskyn liikekoneistolle sekä palautetiedon takaisin keskussyksikköön. Ihmisen keho toimii siis koko ajan eräänlaisessa palautevuorovaikutuksessa, jonka avulla motorinen käyttäytyminen toimii ja kehittyy. Tätä kehitystä tehostavat aistit. Aistien avulla keskussyksikkö kykenee ottamaan vastaan tietoa yksikön ulkopuolisista tietolähteistä sisäisen palautteen lisäksi. (Eloranta 2007, 219.) Baletissa tietoa motorisen toiminnan keskussyksikölle ja toimintayksikölle saadaan näköaistin, tuntoaistin ja kuuloaistin kautta. Tanssija havainnoi opettajan liikettä ja toistaa sen. Hän tuntee, kuinka jalat kiertyvät auki aukikiertäjälihaksilla, jotta jalkojen I asento mahdollistuu tai kuulee opettajan laskut tai musiikin rytmin liikkeitä tehtäessä.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan ihmisen jatkuvaa motoristen taitojen ja liikkeen säätelymekanismien kehittymistä varhaislapsuudesta vanhuuteen. Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana yksilö oppii liikunnallisia taitoja ja hänen kehossaan tapahtuu muutoksia. Näitä muutoksia ohjaavat kehossa ja sen eri osissa hermo- ja lihasjärjestelmä, hengitys- ja verenkiertojärjestelmä, luuston kehitys sekä kehon ja aistien välittämät viestit. Kehon koostumus siis muuttuu, hermojärjestelmä kypsyy, kehon osien suhteet muuttuvat ja vartalon koko kasvaa. Motorinen kehitys on koko elämänaikainen geenien määräämä muutosprosessi, johon vaikuttavat olennaisesti yksilön biologinen kehitys, ympäristötekijät sekä kyseessä olevan tehtävän vaatimukset. (Numminen 2005, 94; Gallahue & Ozmun 2002, 3, 14; Haywood & Getchell 2009, 5.) Yksilön motorisen kehittymisen nopeudessa ilmenee paljon eroja, jotka johtuvat biologisesta iästä, perimästä sekä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä (Jaakola 2010, 76). Kuten myös aikainen fyysinen kehittyminen, on myös aikainen motorinen kehittyminen eduksi baletinopiskelussa liikeratojen hermotusten varhaisen kehittymisen vuoksi.

Motorisen kehityksen voidaan katsoa noudattavan kolmea päälinjaa. Lihasten säätely kehittyy kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin. Yksilö oppii ensimmäisenä pään kannattajalihasten hallinnan, sitten vartalon ja lopuksi raajojen lihaksien hallinnan. Lihasten säätely kehittyy proksimodistaalisesti eli keskeltä äärialueille. Yksilö hallitsee ensin olkavarren liikkeitä, sitten kyynärvarren ja lopuksi ranteen ja sormien hienomotoriikan. Kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. (Vilén ym. 2006, 136.) Baletin opetus aloitetaan kehon oikeaoppisen asennon hallinnasta, jonka rinnalla opetuksessa keskitytään raajojen työskentelyyn. Jos keskivartalon tuki toimii, se mahdollistaa myös raajojen toiminnan. Käsien ja jalkojen liikkeet sekä tehtävät harjoitellaan aluksi erikseen ja vasta suurpiirteisten liikkeiden oppimisen jälkeen edetään hienomotoriikkaan.

Motorinen kehitys luo pohjan motoristen taitojen oppimiselle. Jos jonkin taidon oppiminen ei onnistu, saattaa taustalla olla puute perustaitojen oppimisessa. Tällöin yksilön ohjauksessa tulee keskittyä motoristen perustaitojen harjoitteluun. Ihmisillä on kuitenkin hyvin erilaisia kokemuksia liikunnasta,



ja siksi heitä täytyy tukea yksilöllisten ja kehitysvaiheen vaatimien tarpeiden mukaan. (Jaakkola 2010, 78–79.) Baletin opetuksessa edetään niin sanotuista baletin perustaidoista eli osataidoista päätaitoihin. Ennen kuin oppijan on mahdollista oppia *grand battement* -jalanheitto, tulee hänen hallita kyseisen liikkeen osataito eli *battement tendu jeté* -liike. Opetus etenee siinä järjestyksessä, kuinka haastavaa liikkeiden suorittaminen on. Jos jonkin liikkeen suorittaminen ei onnistu, on palattava taidon perusteisiin eli osataitoihin.

## 4.2 Motorinen taito ja herkkyysskaudet

Magill määrittelee taidon tehtäväksi, joka pitää sisällään erityisen tavoitteen (Magill, 2011, 5). Taito voidaan määritellä myös tavoiksi, joilla yksilö tiedonkäsittelyään kehittämällä pystyy selviytymään ympäristössään (Keskinen 1995, 72). Näitä ovat esimerkiksi kirjoittaminen, lukeminen ja juokseminen. Tässä yhteydessä taidolla tarkoitetaan erilaisten tekniikoiden oikea-aikaista sekä onnistunutta valintaa ja suorittamista. Taidon voidaan ajatella koostuvan kyvyistä ja tekniikasta. Tekniikalla tarkoitetaan eri liikuntamuotojen ja urheilulajien perusliikkeitä eli tässä yhteydessä baletin tekniikan liikkeitä. Termissä painottuu biomekaanisuus, eikä siinä huomioida oppijan ominaisuuksia, yksilöllisiä eroja tai oppimisympäristöä. Jokaisella oppijalla on kuitenkin omanlainen optimaalinen tapansa suorittaa taito. (Jaakola 2010, 46–48.)

Motorinen taito tarkoittaa toimintaa tai tehtävää, joka edellyttää kehon, raajojen tai pään tavoitteellista liikettä (Magill 2011, 3). Motoriset taidot ovat aina riippuvaisia liikkeen suorittajasta, joka mahdollistaa liikkeen suorituksen laadun. Keskeistä on, että motorinen taito opitaan. Motoristen taitojen harjoittelulla elimistössä aikaansaadut muutokset voivat olla joko toiminnallisia, kuten lihasten hermotusten paraneminen, ja/tai rakenteellisia, kuten lihasten poikkipinta-alan kasvu (Kalaja & Kalaja 2007, 233, 239, 249; Jaakola 2010, 46, 48.) Baletin motorisia taitoja opittaessa tärkeintä onkin taidon liikeradan oppiminen, ja vasta tämän jälkeen keskitytään suorituksen laatuun.

Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoja, jolloin yksilö kykenee oppimaan jonkin taidon normaalia nopeammin, vaikka kyseisen taidon voisi oppia myöhemminkin. Ajanjakson aikana yksilö on kiinnostunut jonkin tietyn asian oppimisesta. Herkkyyskauden aikana ihmisen aivoissa jokin osa-alue muovautuu normaalia vauhdikkaammin ja oppiminen mahdollistuu. Myös kriittiset kaudet liittyvät kiinteästi herkkyyskausiin. Kriittisen kauden aikana ihmisen on opittava jokin taito tai hän ei enää opi sitä. Esimerkiksi lapset, jotka ovat eläneet jostain syystä ympäristössä, jossa he eivät ole kuulleet puhetta eikä heille ole puhuttu, eivät opi puhumaan enää noin 7 ikävuoden jälkeen. He kykenevät vain sanomaan yksittäisiä sanoja. (Vilén 2006, 132–133.)

Herkkyyskaudet ja kriittiset kaudet ilmenevät eri lapsilla ja nuorilla hieman eri aikoihin, ja lisäksi kaudet vaikuttavat myös ihmisen kypsymissaikatauluun. Esimerkiksi toinen lapsi kehittyy nopeammin pyörimään kun taas toinen lapsi kehittyy hyppimään aikaisemmin. Herkkyyskausia esiintyy sekä motorisessa kehityksessä että kognitiivisessa kehityksessä, jolla tarkoitetaan tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja varastointiin liittyvää kehitystä. (Vilén 2006, 132–133.) Tässä tutkimuksessa keskityn vain motoriseen kehitykseen ja sen herkkyyskausiin. Lisäksi painotan ikävuosia 7–16, jotka ovat baletin opettamisen kannalta tärkeitä ikävuosia.

### **4.3 Kouluikäisen ja nuoruusikäisen kasvu ja kehitys**

Elämänkaari voidaan jakaa ikäkausiin fyysisten sekä sosiaalisten valmiuksien mukaan. Ikäkausia ovat vauvaikä, leikki-ikä, kouluikä, nuoruusikä, aikuisuus ja vanhuus. Näistä tutkimukseni kannalta tärkeimmät ikäkaudet ovat kouluikä, joka ajoittuu seitsemän vuoden iästä murrosikään, sekä nuoruusikä, joka on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen ja alkaa murrosiästä. Kyseinen ikäkausi ajoittuu noin ikävuosiin 12–18, mutta tässä tutkimuksessa ikäkausi rajataan ikävuosiin 12–16. (Anttila ym. 2003, 17–19, 155, 183.)

Kouluiässä eli 7–11-vuotiaana motoriset perustaidot kehittyvät huippuunsa ja kehon hallinta paranee. Tätä vaihetta kutsutaan erikoistuneiden liikkeiden

vaiheeksi. Tällöin motorisia perustaitoja opitaan yhdistelemään ja soveltamaan niin urheilussa kuin vapaa-aikanakin. Liikuntaa harrastavien lasten taidot kehittyvät vieläkin nopeammin kuin muiden. Fyysinen kehitys ei ole yhtä nopeaa kuin leikki- tai murrosiässä, mutta näin kouluikäinen saa aikaa sopeutua kehon muutoksiin. Samassa ikävaiheessa omaksuttu käsitys omista motorisista taidoista säilyy pitkälle aikuisuuteen. Vaikka kouluikäinen kykeneekin taidoiltaan monenlaisiin liikuntasuorituksiin, tuottavat esimerkiksi nopeuksien ja etäisyyksien arvioiminen, tasapainotehtävät sekä silmän ja käden välinen yhteistyö vaikeuksia. Tämä johtuu aivojen biologisesta kehitystasosta, joka kehittyy kyseisten taitojen kohdalla huippuunsa nuoruusiässä. (Anttila ym. 2003, 17, 99–100; Jaakkola 2010, 76–79.) Mielestäni kouluikäisen alussa balettitunnilla tuleekin keskittyä kyseisten taitojen valmistaviin harjoituksiin, sillä taitojen herkkyyskaudet ovat vasta aluillaan. Kuitenkin aktiivisesti harjoittelemalla on mahdollista kehittää erilaisia taitoja.

Motoriset perustaidot kehittyvät huippuunsa erityisesti juuri kouluikäisessä, jolloin tulee aloittaa myös baletin niin sanottujen motoristen perustaitojen harjoittelu. Näitä ovat kaikki alkeistason liikkeet sekä tietenkin myös kehon oikeaoppisen asennon oppiminen. Motorinen kehitys on kouluikäisessä nopeaa ja tämä tulee hyödyntää myös baletin opetuksessa. Juuri näiden kasvua ja kehitystä ohjaavien tekijöiden perusteella lapsen on hyvä aloittaa baletin harjoittelu jo varhaisella iällä, sillä monipuoliset liikunnalliset ja tanssilliset virikkeet edistävät motoristen taitojen kehittymistä.

Nuoruus alkaa murrosiästä eli puberteetista noin 12-vuotiaana. Tällöin lapsesta kasvaa fyysisiltä ominaisuuksiltaan aikuinen. Varhaisnuori kehittyy huomattavasti fyysisiltä ominaisuuksiltaan, sillä kehon koko ja rakenne, motoriset kyvyt sekä aivojen toiminta muuttuvat. Nämä muutokset ovat suurimmaksi osaksi perimän määräämää kypsymistä, joka johtuu hormonitoiminnan muutoksista. Motoristen taitojen oppimisen osalta nuoruusiässä alkaa opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe, jolloin motorisia taitoja käytetään jokapäiväisessä elämässä sen eri osa-alueilla. Tällöin motoriseen kehitykseen vaikuttavat esimerkiksi fyysiset kuntotekijät, lahjakkuus, motivaatio sekä mahdollisuudet harrastamiseen. Jos erilaisia motorisia taitoja

on harjoiteltu monipuolisesti kouluiässä, on nuoruusikäinen hyvinkin taitava motoristen taitojen taitaja ja nopea oppija. Kehon mittasuhteiden muutokset, kuten nopea painonnousu ja pituuskasvu, pakottavat nuoren muodostamaan uuden kehonkaavan eli sisäisen mallin ulkomuodostaan. Kasvuhormonien aiheuttaman kasvupyrähdyksen aikana ja sen jälkeen nuoren voi olla aluksi vaikea hallita ruumiinjäseniään, ja hänen liikkeensä saattavat muuttua epävarmoiksi ja kompuroiviksi. Motorinen taitavuus kuitenkin palaa, kun kehonkaava alkaa hiljalleen vastata todellisia mittasuhteita. Nuoruudessa kuitenkin myös voima kasvaa ja kestävyys kehittyy, jolloin vaativien ja kuormittavien motoristen taitojen oppiminen on mahdollista. (Anttila ym. 2003, 127–129; Jaakkola 2010, 76–79.)

Nuoruusiän kehon mittasuhteiden muutokset tuovat haasteita myös baletin opetukseen. Opetuksessa tulee jatkaa normaalisti monipuolista motoristen taitojen harjoittelua, jotta muutoksia kokenut keho pysyisi mukana tekemisen tahdissa. Uudet mittasuhteet tuottavat haasteita muun muassa keskivartalon hallinnalle, ja lihaskuntoa tuleekin harjoittaa tunneilla aktiivisesti. Lisäksi opetuksessa on hyvä kiinnittää huomiota erityisesti liikkuvuuden ylläpitämiseen kasvupyrähdyksen vuoksi.

#### **4.4 Motorinen oppiminen ja motorisen taidon oppiminen**

Oppimisella tarkoitetaan kokemuksen aiheuttamaa käyttäytymisen tai sen aikaansaavien tekijöiden muutosta, joka ilmenee oppimishetkellä tai myöhemmin. Opimme ja omaksumme tietoa ja taitoja koko elinkaaremme ajan. Oppimisemme tiedollisina apuvälineinä toimivat kognitiiviset tekijät, kuten muisti, tarkkaavaisuus, mielikuvat ja havainnot, mutta oppimisprosessiin liittyvät vahvasti myös tunteet. (Numminen 1996, 97.) Kaikki edelliset tekijät vaikuttavat vahvasti myös baletin motoristen taitojen oppimiseen.

Tunneilla ja havainnoinnilla on suuri merkitys oppimisprosessiin erityisesti oppimisen alkuvaiheessa, sillä ne ratkaisevat sen, alkaako oppimisprosessi vai ei. Oppimista voi siis tapahtua tietoisesti tai tiedostamatta. Esimerkiksi liian

haastava oppimistehtävä kuten uusi tanssisarja voi aiheuttaa sen, ettei oppimisprosessi pääse edes alkamaan oppijan tehtävää kohtaan kokemien negatiivisten tunteiden vuoksi. Yksittäiseen oppimista koskevaan tehtävään liittyy myös paljon aivojen eri osien toimintaa, sillä havainto heijastuu koko yksilön osaamiskenttään. Tämä johtaa siihen, että yksilö kykenee havainnoimaan vain omaan taitotasoonsa sopivia havaintoärsykeitä ja yksilön arvomaailma ratkaisee lopullisesti sen, lähteekö havainnon rakentaminen edes käyntiin. Oppiminen tapahtuu myös aina sosiaalisessa ympäristössä prosessinomaisesti ja rinnakkain harjoittelun kanssa. Oppiminen ei siis aina tapahdu lineaarisesti, mutta se on kuitenkin suhteellisen pysyvää. (Eloranta 2007, 222; Jaakkola 2010, 16–18, 55–59.) Vaikka oppija ei näyttäisi omaksuvan jotain taitoa opetushetkellä, jää oppijalle tilanteesta silti jonkinlainen oppimiskokemus, joka edesauttaa taidon oppimista myöhemmässä vaiheessa.

Oppiminen aiheuttaa muutoksia keskushermostossamme ja kehomme muuttuu pysyvästi, kun omaksumme uusia tietoja ja taitoja. Opiteut taitopainotteiset tehtävät ovat toistettavissa melko helposti pitkänkin harjoittelutauon jälkeen, sillä hiljalleen heikentyneet käyttämättömät hermoverkot on mahdollista aktivoida uudelleen pienen harjoittelun avulla. Ero kehityksen ja oppimisen välillä on se, että kehittyminen on iän mukanaan tuoma ja tietyissä järjestyksessä tapahtuva muutos motoristen taitojen tuottamisessa, kun taas oppiminen on harjoittelun tulos. Kun opimme jotain, se jättää meihin pysyvän jäljen. Kehittyneet hermoyhteydet eivät siis häviä, vaikka niitä ei käytettäisi. (Jaakkola 2010, 16–32.) Ilman motorisia kokemuksia ja fyysistä toimintaa oppiminen ei kehity samaa tahtia kehityksen kanssa. Tämän vuoksi yksilön tulee saada aktiivisesti ohjattua liikunnallista toimintaa jo pienestä pitäen. Baletti perustuu erilaisten motoristen taitojen oppimiseen. Toisin kuin oppiminen, yksilön motorinen kehitys etenee lineaarisesti, mutta kun tämä otetaan huomioon baletin opetuksessa, voidaan motorisen oppimisen tulokset maksimoida kehittämällä oikeita taitoja oikeaan motorisen kehityksen aikaan. Tämän vuoksi herkkyykskausien huomioiminen baletin opetuksessa on erityisen tärkeää.

Motorinen oppiminen on prosessi, jolla pyritään hankkimaan kyvykkyyttä laadukkaamman suorituksen tuottamiseen. Sekä harjoittelulla että kokemuksella pyritään lisäämään motorista kyvykkyyttä, ja ne nähdään samankaltaisina prosesseina. (Schmidt & Lee 2005, 302–303.) Taidon oppiminen tapahtuu toistojen kautta, ja baletin tekniikan vakiintunut liikemateriaali ja tuntirakenne pyrkivät varmistamaan toistojen toteutumisen.

Motorisia taitoja opitaan motorisen oppimisen kautta. Motorisen taidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikettä. (Schmidt & Lee 2005, 302.) Oppimista on tapahtunut, kun taidon suoritus paranee ja yhdenmukaistuu. Suoritus siis paranee jonkin ajanjakson aikana, ja suorituksen harjoittelun alussa tapahtuva vaihtelu häviää. Oppimisessa ovat ratkaisevia taidon pysyvyys ja toistettavuus. Kun ne toteutuvat, sisäisten ja ulkoisten häiriötekijöiden vaikutus suoritukseen vähenee ja suoritus on toistettavissa milloin vain. Suoritus tulee olla myös mahdollista toteuttaa uusissa ympäristöissä eli taito tulee olla sovellettavissa eri tilanteisiin niiden vaatimalla tavalla. (Jaakkola 2010, 30–44; Magill 2011, 249–250.) Esimerkiksi uusi opittu baletin liike on hyvä yhdistää melko nopeasti osaksi erilaisia tanssillisia liikekombinaatioita, jolloin uutta taitoa tulee toistettua erilaisissa tilanteissa. Vähitellen taito yhdenmukaistuu ja suoritus paranee.

Motorisen taidon oppimiseen liittyy kiinteästi taitavuus. Taitava suorittaja saavuttaa vaaditun tehtävän varmemmin ja todennäköisemmin kuin vähemmän taitava suorittaja. Taitavuuteen liittyy myös liikkeiden automatisoituminen, suorituksen aikainen vähäinen energiankulutus sekä voimien taloudellinen käyttö. (Jaakkola 2010, 30–44.) Baletin harjoittelussa pyritään aina taloudellisuuteen, ja se toteutuu liikkeiden automatisoitumisen kautta.

Motoristen taitojen oppimisessa voidaan tunnistaa kolme erilaista vaihetta, joiden mukaan oppiminen etenee. Näitä ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiativinen vaihe ja lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe. Vaikka taidon oppimisessa onkin havaittavissa nämä kolme vaihetta, tapahtuu oppiminen silti jatkumona. Vaiheet vain kuvaavat oppijan

suorituksen asteittaista kehittymistä kohti automatisoitumista sekä hänen havaintotoimintojensa ja tarkkaavaisuutensa kohdentumisen muuttumista taidon kehittyessä. (Jaakola 2010, 103.) Kokemukseni mukaan baletissa suorituksen perusmallin toistaminen tuo suoritusvarmuutta ja taito vakiintuu. Tämä tarkoittaa, että suoritus on automatisoitumassa. Automaatio-ohjauksen avulla aivojen tiedostavalle ja tahdonalaiselle osalle vapautuu resursseja keskittyä taidon soveltavaan kehittämiseen (Eloranta 2007, 217–218).

Motoristen taitojen oppimisessa siirtovaikutuksen ymmärtäminen on erittäin tärkeää. Kaikki motoriset taidot ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Keskushermostomme vastaa motoristen ohjelmien toiminnasta. Hyödynnämme näitä jo olemassa olevia ohjelmia siirtovaikutuksen kautta opetellessamme uusia taitoja. Jos tavoitteena on oppia esimerkiksi jokin baletin uusi hyppy, valitsemme keskushermostosta ohjelman, joka sisältää erilaisia hyppyjä eri tavoin, eri tasoilla ja eri suuntiin. Tämä aiemmin muualla harjoiteltu ja opittu taito vaikuttaa uuden taidon oppimiseen ja toteuttamiseen uudessa ympäristössä. Siirtovaikutus voi olla myös joko positiivista, negatiivista tai neutraalia. Positiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito edesauttaa uuden taidon oppimista, negatiivisessa aiemmin opittu taito hidastaa tai estää uuden taidon oppimista ja neutraalissa siirtovaikutuksessa aikaisemmilla kokemuksilla tai ympäristöllä ei ole vaikutusta uuden taidon oppimiseen. (Jaakola 2010, 92–95.) Positiivista siirtovaikutusta ajatellen baletin taitojen opetus pyritään toteuttamaan siten, että jo opitut taidot tukevat uusien taitojen oppimista. Erilaiset taidot on mahdollista jakaa ja pilkkoa osataitoihin, jotka auttavat itse taidon oppimista.

## **5 MOTORISTEN TAITOJEN JAKAMINEN JA TAITOHARJOITTELU**

Taidon voidaan ajatella koostuvan kyvyistä ja tekniikasta (Jaakola 2010, 48). Erilaisten kykyjen ja tekniikan harjoitteluun on kiinnitettävä huomiota jo lapsena, sillä ne ovat tanssisuorituksen tärkeimmät osatekijät. Hermosto tulee saada aktiiviseksi jo lapsuudessa, jolloin muun muassa opitaan kaikki yleistaidot. Baletti on voimakkaasti taitopainotteinen laji, joka koostuu sarjataidoista. Sarjataito koostuu useista yhteen sovitetuista yksittäisistä taidoista, joita ovat esimerkiksi kaikki baletin askelsarjat (Jaakola 2010, 49). Tämän vuoksi lajille ominaisten perustaitojen harjoittelu tuleekin aloittaa ajoissa jo seitsemän vuoden iässä. Taitoja voidaan jakaa sekä luokitella monin eri tavoin eri tarkoituksia varten. Valitsemani jako tukee parhaiten juuri tätä tutkimusta. Jaan motoriset taidot yleistaitavuuteen, lajitaitavuuteen sekä fyysisiin ominaisuuksiin (Mero ym. 2004, 241, 244). Näistä taitopainotteisen baletin kannalta tärkeimpiä ovat lajitaidot koordinaatiotaitojen hallinnan vuoksi ja fyysiset ominaisuudet lajin fyysisyyden vuoksi.

### **5.1 Taidon lajit**

Taidon lajit jaetaan yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuudella eli yleistaidoilla tarkoitetaan kykyä oppia muun muassa eri urheilulajien ja niiden ulkopuolisten suoritusten taitoja. Näitä ovat kaikkien jollain lailla hallitsevat taidot, kuten heittäminen, juokseminen ja yhdellä jalalla kinkkaaminen. Ikävuodet 7–10 ovat tärkeitä yleistaitojen vakiinnuttamisen kannalta. Lajikohtainen taitavuus pitää lisäksi sisällään tekniikan ja tyylin. Kehittämällä yleistaitoja voidaan oppia lajitaitoja ja toisinpäin. (Mero ym. 2004, 241.) Taidon lajeista baletin opettamisen ja oppimisen kannalta tärkeämpi on lajikohtainen taitavuus.

Lajitaitavuudella eli lajitaidoilla tarkoitetaan lajin tekniikan hyväksikäyttöä tilanteiden mukaan, tekniikkavirheiden korjauskykyä ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä. Baletissa lajin tekniikka ja sen eri osa-alueet, kuten erilaiset



piruetit ja tasapainot ja niiden soveltaminen erilaisissa tanssisarjoissa eri tavoin, ovat lajitaitoa. Tekniikka mahdollistaa suorituksen oikeat liikeradat ja tyyli suorituksen persoonallisen ilmaisutavan. (Mero ym. 2004, 241.) Kokemukseni mukaan hyvä taito on kuitenkin taidon lajien kokonaisuus, joka pitää sisällään tekniikan nopean käytön, taloudellisuuden ja tarkoituksenmukaisuuden eri tilanteissa. Tehdessään esimerkiksi jonkin tilassa liikkuvan hypyn tanssijan tulee osata jo ennen suoritusta arvioida vauhdinoton ja ponnistusvoiman määrä, hahmottaa liike kehossaan sekä hahmottaa tila, jossa liike tehdään, jotta suoritus tapahtuisi mahdollisimman sujuvasti ja tarkoituksenmukaisesti.

Lajitaitojen eli tekniikan ja tyylin oppimisen edellytyksenä ovat koordinatiiviset edellytykset eli koordinaatiotaidot. Koordinaatiolla tarkoitetaan hermoston ja lihaksiston yhteistyötä ja kyvyllä tarkoitetaan perinnöllisiä havaintomotorisia ominaisuuksia, joita on mahdollista kehittää harjoittelun avulla (Jaakola 2010, 47). Koordinatiivisia edellytyksiä ovat reaktiokyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky, suuntautumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky. Koordinatiivisten kykyjen päätehtävät ovat nähtävissä taulukosta 1. (Mero ym. 2004, 242.)

TAULUKKO 1. Koordinatiiviset edellytykset ja niiden tehtävät (Holopainen 1990, 27–29; Mero ym. 2004, 242–244)

KOORDINATIIVISET EDELLYTYKSET	PÄÄTEHTÄVÄ
Reaktiokyky	Nopea reagointi tiettyyn ärsykkeeseen
Rytmittämiskyky	Lihassoiman säätely ajan suhteen
Tasapainokyky	Kehon asennon ylläpitäminen paikallaan tai liikkeessä
Suuntautumiskyky	Kehon asennon ja liikkeen määrittely tilan ja ajan suhteen. Koordinoi liikkeitä tarkoituksenmukaisesti
Erottelukyky	Kinesteettisen aistin välittämän informaation erittely ja toimintaohjeiden antaminen lihaksille
Yhdistelykyky	Liikeosien yhdistäminen kokonaissuorituksiksi
Sopeutumiskyky	Muuttuviin olosuhteisiin sopeutuminen

Baletissa reaktiokyky on erityisen tärkeässä asemassa kaikissa nopeaa liikelaatua vaativissa liikkeissä. Rytmittämiskyky taas mahdollistaa muun muassa tanssin ja musiikin välisen suhteen. Liikkeellä on oma sisäinen rytmensä sekä myös suhde muihin liikkeisiin ja suhde musiikkiin. Tasapainokyky säätelee tasapainoa paikallaan pysyvissä liikkeissä kuten *arabesque*-asennossa ja liikkeessä olevissa tasapainoissa kuten pirueteissa. Suuntautumiskyky ilmenee esimerkiksi vartalon asennon oikeanlaisessa suuntaamisessa *arabesque*-tasapainossa, erottelukyky erilaisten hyppyjen voimanoton säätelyssä, yhdistelykyky monipuolisen *petit allegro* -sarjan suorittamisessa ja sopeutumiskyky tutun *battement tendu* -sarjan suorittamisessa *sur les pointes* eli kärkitossutyöskentelynä pehmeillä tossuilla tanssimisen sijaan. Koordinaatio on siis helppo mieltää silmä–käsi–jalka-yhteistyöksi, joka tarkoittaa liikeosasten peräkkäistä ja päällekkäistä yhdistelyä.

## 5.2 Fyysiset ominaisuudet

Fyysiset ominaisuudet ovat yhtä oleellisia ominaisuuksia motoristen taitojen kehittämisessä ja oppimisessa kuin lajitaidotkin. Ne ovat motoristen taitojen taustalla olevia tekijöitä, joilla on vaikutusta motorisiin suorituksiin, ja ne toimivat liikuntasuoristusten perustana. (Schmidt & Wrisberg 2004, 30; Mero ym. 1997, 539). Fyysiset ominaisuudet voidaan jakaa voimaan, nopeuteen, kestävyYTEEN sekä notkeuteen. Näistä nopeus ja voima liittyvät hermo-lihasjärjestelmään, kestävyys energia-aineenvaihduntaan sekä notkeus elimistön rakenteeseen. Osittain nämä liittyvät toisiinsa myös päällekkäin ja muodostuvat nopeuskestävyydeksi, nopeusvoimaksi ja kestovoimaksi, mutta tähän tutkimukseen olen valinnut käsitteet, jotka ovat oleellisia juuri baletin taitojen opetuksen, oppimisen ja tämän tutkimuksen osalta. (Mero ym. 2004, 251–367.) Fyysiset ominaisuudet mahdollistavat baletin harjoittelun, ja niiden harjoittaminen edistää lajin tekniikan hallitsemista eli lajitaitavuutta.

Voima lisääntyy ihmiskehossa perimän ja harjoittelun vaikutuksesta. Kehitystä tapahtuu erityisesti murrosiässä hormonaalisen kypsymisen seurauksena sekä tytöillä että pojilla. Poikien voimantuotto kehittyy lopulta noin puolet suuremmaksi kuin tyttöjen, ja tämä mahdollistaa baletissa muun muassa *pas de deux* -työskentelyn nostot sekä miestanssijoiden valtaiset hyppyt. Voiman lajeja ovat nopeus-, maksimi- ja kestovoima. Nopeusvoimalla tarkoitetaan hermolihaskäytön kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima lyhyimmässä mahdollisessa ajassa tai suurimmalla mahdollisella nopeudella. Tällöin voiman tuottaminen vaihtelee muutamasta sekunnista lyhyeen syklisteen suoritukseen kuten baletin *petit allegro* ja *medium allegro* -sarjojen vaatimaan noin 15 sekunnin nopeaan hyppykompinaatioon. Suoritus on intensiteetiltään aina yli 100 prosenttia, koska tarkoituksena on päästä uudelle suorituskyvyn tasolle. (Mero ym. 2004, 251–260, 290.) Nopeusvoimaa ei kuitenkaan voida määrittellä vain nopeasti suoritettaviksi liikkeiksi ja voimaksi, sillä baletissa liikkeen tarkoitus, tavoite ja musiikki määrittelevät sen, onko nopeusvoima hidasta vai nopeaa voimanhallintaa. Myös liikelaadultaan sitkeä *adagio*-työskentely kehittää nopeusvoimaa, sillä käytössä on suurin mahdollinen voima lyhyimmässä mahdollisessa ajassa, mutta tempon määrää musiikki.

Maksimivoima tarkoittaa suurinta yksilöllistä voimatasoa, jonka lihas tai lihasryhmä tuottaa tahdonalaisessa kertosupistuksessa (Mero ym. 2004, 260–263, 290). Maksimivoimaa baletissa edustavat *grand allegro* -hyppyt. Kestovoima taas on pitkäkestoista voiman tuottamista joka kestää jopa useita minuutteja. Energiantuotoltaan se on joko aerobista tai anaerobista toteutustavasta riippuen. (Mero ym. 2004, 263–265, 290.) Kestovoimaa baletissa edustavat balettitekokset, kuten variaatiot, ja muut normaalia tanssisarjaa pidemmät tanssikombinaatiot, kuten esitykset. Voimaa voi kehittää monin eri tavoin, mutta tärkein tekijä on suorittajan ikä eli se, milloin tehdään ja millaisia harjoituksia tehdään. Tavoitteena on kuitenkin aina kehittää lihaksiston, sidekudosten, jänteiden ja luuston voimaa.

Nopeus on voimakkaasti periytyvä ominaisuus. Lihaskäytännön biologisten muutosten aikaansaamiseksi nopeuden harjoittelu tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa lapsuudessa. Samaan aikaan rakentuu koordinaation perusta ja tämän vuoksi nopeusharjoittelu on lapsuudessa ratkaisevassa asemassa. Lapsen tuleekin antaa tehdä nopeita liikkeitä, leikkiä paljon ja juoksennella vapaasti. Nopeus lajitellaan reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Reaktionopeudella tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen, ja se tarkoittaa kuluvaan aikaan ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. (Mero ym. 2004, 293–310.) Baletissa esimerkiksi musiikin rytmi toimii ärsykkeenä, johon tanssijan tulee osata reagoida oikeaan aikaan ja oikealla iskulla.

Räjähtävä nopeus on riippuvainen nopeusvoimasta, ja sillä tarkoitetaan lyhytaikaista, yksittäistä ja mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta (Mero ym. 293–310). Näitä ovat baletissa muun muassa kaikki hyppyjen ponnistukset ja hyppyihin valmistavat liikkeet, kuten *battement tendu jeté* sekä *grand battement*. Liikkumisnopeus taas tarkoittaa nopeaa siirtymistä paikasta toiseen, ja se käsittää liikkumismatkan kaikki vaiheet aina kiihdytyksestä vakionopeuteen ja nopeuden vähenemiseen (Mero ym. 2004, 293–310). Liikenopeutta ei kuitenkaan voida määrittellä vain nopeaksi tilassa liikkumiseksi sillä baletissa liikkeen tarkoitus, tavoite ja musiikki määrittelevät sen, onko

liikkuminen hidasta vai nopeaa. Baletissa esimerkiksi kaikki paikaltaan lähtevät liikkeet ja sarjat, kuten liikkuva *adagio*-sarja ja *allegro*-osion sarjat, edustavat liikkumisnopeutta. Se käsittää myös suunnat ja suuntien vaihtelut sekä tasot ja niiden vaihtelut.

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä. Kestävyys suorituskyky on lajispesifinen, koska suoritus ratkaisee sen, mitä kestävyden ominaisuuksia siltä vaaditaan. Kaikissa suorituksissa pyritään kuitenkin taloudellisuuteen. (Mero ym. 2004, 333–337.) Baletissa suorituksen kesto vaihtelee tunnilla tehtävistä tekniikkasarjoista baletin repertuaarin variaatioihin ja jopa useiden minuuttien pituisiin tanssiesityksiin. Lisäksi liikelaatu vaikuttaa suuresti suorituksen kuormittavuuteen. Ero onkin suuri esimerkiksi baletin *adagio*-harjoituksen ja *grand allegro* -harjoituksen välillä. Elimistö sopeutuu harjoituksen kuormittavuuteen vasta useiden harjoituksen toistojen jälkeen, ja kestävyys harjoittelu toteutetaan joko harjoituksen suuren tehon tai pitkän keston avulla. Kunnan kohotus tapahtuu siis vain aktiivisella tekemisellä.

Kestävyys voidaan jakaa aerobiseen sekä anaerobiseen kestävyteen. Baletissa aerobista peruskestävyyttä voidaan kehittää parhaiten kevyellä ja pitkäkestoisella harjoituksella. Tavoitteena on hapenkäyttökyvyn ja hapenkuljetusjärjestelmän kehittyminen. Tällöin harjoituksen teho tulisi pitää tasaisena, mutta lyhytaikaiset tehon ylitykset eivät kuitenkaan pilaa peruskestävyysharjoitusta vaan tuovat mukaan luonnollista vaihtelua. (Mero ym. 2004, 333–335.) Balettitunti harjoittaa vahvasti aerobista kestävyttä, kunhan tunnilla pysyy yllä melko ripeä tekemisen tahti ja tanssijat hengästyvät. Useat aloittelijat harjoittelevat aluksi vain kerran viikossa, ja juuri tämän vuoksi opettajan olisi hyvä muistaa pitää balettitunti aerobisena. Mielestäni hyvä aerobinen kestävyys onkin tarpeen kaikille tanssin harrastajille, jotta tanssimisesta tulisi mahdollisimman taloudellista.

Baletissa anaerobista peruskestävyyttä voidaan kehittää esimerkiksi intervalliharjoittelulla, jolloin suoritus toistetaan useita kertoja tai suoritukset seuraavat ripeästi toisiaan peräjälkeen. Tällöin suoritusten väliset tauot ovat

lyhyitä. Intervalliharjoittelu sopii baletissa erityisesti liikelaadultaan nopeisiin harjoituksiin kuten hyppyihin ja piruettiharjoituksiin. Anaerobinen kestävyys harjoittelu synnyttää lihaksiin maitohappoa ja aiheuttaa happivajetta eli voimakasta hengästymistä (Mero ym. 2004, 315–320). Harjoittelu johtaa lopulta siihen, että suoritus paranee suurilla tehoilla. Anaerobisen kestävyuden rinnalla kehittyy lisäksi aina aerobinen kestävyys, sillä tekemisen taloudellisuus lisääntyy (Mero ym. 2004, 333–337).

Notkeudella tarkoitetaan kehon nivelten liikkuvuutta. Siihen vaikuttavat perityt ominaisuudet kuten lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden pituus, venyvyys ja harjoittelu. (Mero ym. 2004, 364.) Baletissa notkeus on huomattavassa asemassa. Liikkuvuus mahdollistaa baletin tekniikan kokonaisvaltaisen hallitsemisen ja liikeradat sekä esteettisen toteutuksen. Meron mukaan notkeus vaikuttaa positiivisesti muun muassa voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyuteen (Mero ym. 2004, 364). Lisäksi se ehkäisee lihasvammoja.

Venyttelyn vaikutukset ovat joko lyhytaikaisia tai pitkäaikaisia. Lajinomaisen verryttely, kuten lämmittely ennen balettituntia, sisältää venyttelyä ja aiheuttaa elimistön lämpötilan kohoamisen. Tällöin lihaksen sisäinen kitka vähenee ja lihaksen venyvyys paranee, mutta vain lyhyeksi aikaa. Pitkäaikaiset vaikutukset ovat peräisin notkeusharjoittelusta, joka aiheuttaa rakenteellisia muutoksia ja näin notkeuden paranemista. (Mero ym. 2004, 364–367.) Baletin harrastajien tulisi opetella omatoiminen venyttely jo varhain. Opettajan on kuitenkin myös hyvä sisällyttää tuntiinsa liikkuvuutta lisääviä harjoitteita ja liikkeitä, jotta ainakin herkkyyskausiryhmään kuuluvat oppijat saisivat tunnilla ohjattua venyttelyharjoittelua.

### **5.3 Taitojen herkkyyskaudet ja kehittyminen ikävuosina 7–16**

Mero ja muut tutkijat (2004, 400) huomauttavat, että kun tiettyä ominaisuutta, kuten koordinaatiivisia edellytyksiä ja fyysisiä ominaisuuksia harjoitetaan painotetusti tietyssä ikävaiheessa, voidaan aikuisiän suorituskyky maksimoida. Eli kun baletin opetuksessa huomioidaan motorisen kehityksen herkkyyskaudet,

opitaan tietyt motoriset taidot nopeammin ja tehokkaammin, jolloin motorisen taidon suorituskyky paranee myöhemmällä iällä.

### **Reaktiokyky**

Reaktiokyvyn herkkyyskausi alkaa 7-vuotiaana ja päättyy jo 11 vuoden iässä (Mero ym. 1997, 360, 554; Mero ym. 2004, 402). Reaktiokyky mahdollistaa baletissa kaikki liikkeiden lähdöt, ja kyky korostuu erityisesti hyppyjen ponnistuksissa ja piruettien lähdöissä. Reaktiokyvyn tulee toimia myös osana musiikkia, sillä musiikin rytmi on reaktion lähtölaukaus. Reaktiokyky on osa koordinatiivisia edellytyksiä, mutta sen vaikutus baletin tekniikan hallitsemiseen on niin suuri, että olen erottanut tämän kyvyn koordinaatiosta erilliseksi taidoksi.

### **Rytmittämiskyky**

Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi kattaa ikävuodet 8–12 (Mero ym. 1997, 360, 554; Mero ym. 2004, 402). Rytmittämiskyky on osa koordinaatiota, mutta se on hyvin olennainen taito baletin opetuksen ja tämän tutkimuksen kannalta. Liikkeellä on oma sisäinen rytmensä sekä myös suhde muihin liikkeisiin, musiikkiin ja niiden rytmeihin. Baletti perustuu musiikin rytmissä tanssimiseen ja lajissa on yhtä paljon eri rytmityksiä kuin on liikkeitä ja eri liikelaatuja. Tämän vuoksi erotin rytmittämiskyvyn omaksi taidokseen koordinaatiosta.

### **Tasapainokyky**

Tasapainokyvyn herkkyyskausi alkaa 9-vuotiaana ja päättyy 12-vuotiaana (Mero ym. 1997, 360, 554; Mero ym. 2004, 402). Baletin estetiikka perustuu painottomuuden illuusion, ja tasapainokyky luo osan tästä illuusiosta. Staattinen eli paikallaan pysyvä tasapaino ja dynaaminen eli liikkeessä oleva tasapaino ovat olennainen osa baletin tekniikkaa ja motorisia taitoja. Tanssijan tulee osata tunnistaa ja hallita kehon osien paino ja niiden hyödyntäminen liikkeessä. Tämä vuoksi olen erottanut tasapainokyvyn omaksi taidokseen koordinaatiosta.

## **Koordinaatio**

Lajitaitojen tavoitteellinen kehittäminen voidaan aloittaa riittävän yleistaitojen perustan rakentamisen jälkeen. Koordinatiiviset edellytykset, tutummin koordinaatio, kehittyy kuitenkin automaattisesti lapsuudessa, mutta tämä ei riitä, kun tavoitteena on oppia jonkin tietyn lajin tarkkoja taitoja, kuten baletin tekniikkaa. Tällöin koordinaatiota on kehitettävä aktiivisesti harjoittelemalla, ja tämä tapahtuu koordinaation herkkyyuskautena noin 7–12-vuoden iässä. (Mero ym. 1997, 360, 548–549, 554; Mero ym. 2004, 242–244, 402.) Taulukossa 2 koordinaatio-termi sisältää muun muassa silmä–käsi–jalka-, ja keho–tila-koordinaation ja kattaa näin suuntautumis-, erottelu-, yhdistely- ja sopeutumiskyvyn. Lajitaitojen viimeistelyn tulee tapahtua viimeistään noin 11-12 vuoden iässä ja tämä koskee myös voimakkaasti taitopainotteista balettia, vaikka murrosiässä lihasten kasvu ja voiman lisäys vaikeuttavatkin ajoittain tehokasta koordinaation kehittymistä (Mero ym. 1997, 242).

## **Voima**

Alle kouluikäisellä lihasten ja tukielimistön voiman kehitys tapahtuu normaalien leikkien, hyppelyiden ja voimistelutyyppeiden harjoitusten kautta. Tämän jälkeen 7–11-vuotiailla on hyvä harjoittaa nopeusvoimatyyppisiä harjoitteita, jotka ovat kyseiselle ikäryhmälle luontaisia ja pitävät vireyden hyvänä. Nopeusvoiman herkkyyksikausi alkaa kuitenkin vasta noin 11. ikävuoden paikkeilla ja jatkuu 16-vuotiaaksi saakka. Samoihin aikoihin tulee baletin harjoittelussa painottaa maksimivoima-harjoittelua, sillä voima lisääntyy hormonien ansiosta erityisen tehokkaasti. Maksimivoiman herkkyyksikausi alkaa noin 12 vuoden iässä ja jatkuu 16. ikävuoteen saakka. Kestovoiman lisääminen tapahtuu vasta 14. ikävuoden aikana, kun anaerobinen kapasiteetti on kehittynyt. Kestovoiman kehittyminen kulkee siis samansuuntaisesti kestävyuden kanssa, joten se ei ole omana sarakkeenaan taulukossa 2 eikä mukana luvun 7 opetussuunnitelmaehdotelmassa. (Mero ym. 1997, 554; Mero ym. 2004, 251–289, 402.) Nopeusvoima sisältää dynamiikat eli voiman ja nopeuden vaihtelut.



## **Liikkumisnopeus**

Baletin kannalta nopeuksista liikkumisnopeus on erityisen tärkeä suuntien ja ärsykkeiden vuoksi, ja sen herkkyyskausi on ikävuosina 7–13. Tämän jälkeen kehitys jatkaa vielä nousuaan aina noin 20. ikävuoden paikkeille saakka. Pojat kehittyvät kuitenkin 15. ikävuoteen mennessä selvästi tyttöjä enemmän, sillä heidän askelpituutensa on pidempi murrosiästä eteenpäin. (Mero ym. 2004, 293–310, 402.) Tässä on jälleen syy siihen, miksi poikia tulee balettitunnilla hyppyyttää paljon. Baletissa liikkumisnopeus tarkoittaa lähinnä liikenopeutta, joka sisältää eri suunnat, tasot ja ärsykkeet sekä niiden vaihtelut. Koska reaktionopeus ja räjähtävä nopeus kehittyvät samansuuntaisesti sekä liittyvät kiinteästi nopeusvoimaan ja maksimivoimaan, niillä ei ole omaa saraketta taulukossa 2.

## **Kestävyys**

Alle kouluikäisten kestävyysharjoittelu luo ennen kaikkea hyvän peruskestävyyden ja parantaa aerobista kapasiteettia. Esipuberteetti-iässä 11. ikävuodesta eteenpäin tulisi keskittyä erityisesti aerobisen kestävyyskehittämiseen, joka luo pohjan vaativimmille kestävyysharjoituksille. Koska anaerobinen kapasiteetti paranee huomattavasti murrosiässä ja etenkin aikuisiän kynnyksellä, voidaan kestävyysharjoitusmenetelmiä muuttaa myös maitohapollisen anaerobisen kestävyyskehittämisen suuntaan 14 ikävuoden paikkeilla. (Mero 2004, 315–325, 331–341, 361–362, 402.)

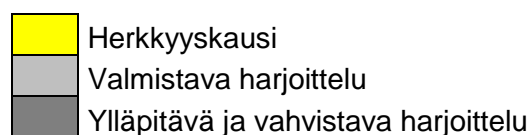
## **Notkeus**

Notkeuden harjoittaminen tulee aloittaa jo lapsuudessa, ja sen herkkyyskausi ajoittuu ikävuosille 7-12. (Mero 2004, 365–367, 402.) Kaikki vuodet ennen murrosikää ovat siis otollista aikaa notkeuden harjoittamiselle. Murrosiässä ja sen jälkeen notkeutta tulee harjoittaa päivittäin, jotta notkeus pysyy yllä pituuskasvun myötä.

Taulukkoon 2 olen koonnut eri motoristen taitojen ominaisuuksien herkkyyskausien ilmenemisajankohdat. Taulukko etenee kronologisessa järjestyksessä iän mukaan, ja siitä ilmenee taidon ominaisuuden harjoittelun sekä herkkyyskauden ajankohta. Harjoittelu, joka tapahtuu ennen herkkyyskautta, sisältää taidon valmistavaa harjoittelua. Herkkyyskauden jälkeinen harjoittelu tarkoittaa taidon ylläpitämisen ja vahvistamisen harjoittelua.

*Taulukko 2. Motorisen taidon ominaisuuksien harjoittelun ja herkkyyskausien ilmenemisajankohdat (Mero ym. 1997, 360, 554; Mero ym. 2004, 241–369, 402)*

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky	Herkkyyden ilmenemisaika					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				
Rytmittämiskyky	Valmistava harjoittelu	Herkkyyden ilmenemisaika					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu			
Tasapainokyky	Valmistava harjoittelu		Herkkyyden ilmenemisaika				Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu			
Koordinaatio	Herkkyyden ilmenemisaika						Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu			
Nopeusvoima	Valmistava harjoittelu				Herkkyyden ilmenemisaika					
Maksimivoima	Valmistava harjoittelu					Herkkyyden ilmenemisaika				
Liikkumisnopeus	Herkkyyden ilmenemisaika							Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu		
Aerobinen kestävyys	Valmistava harjoittelu				Herkkyyden ilmenemisaika					
Anaerobinen kestävyys	Valmistava harjoittelu							Herkkyyden ilmenemisaika		
Notkeus	Herkkyyden ilmenemisaika						Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu			



## 6 OPETUSSUUNNITELMA

Opetussuunnitelma on määräys siitä, miten opetus järjestetään, ja sen avulla varmistetaan koulutuksellisten perusoikeuksien, tasa-arvon, opetuksellisen yhtenäisyyden, opetuksen laadun ja oikeusturvan toteutuminen. Suomessa opetussuunnitelmat laatii Opetushallitus, joka laatii myös eri koulutusmuotoja ja -aloja sekä tutkintoja varten opetussuunnitelman perusteet. Opetussuunnitelman perusteilla koulutuksen järjestäjää veloitetaan sisällyttämään opetussuunnitelmaansa opetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt. (Opetushallitus 2013, hakupäivä 19.2.2013.)

### **Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelma ja opetussuunnitelman liite (1989)**

Valitsin opetussuunnitelmaehdotelmani lähtökohdeksi Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman ja sen liitteen vuodelta 1989, koska tämän jälkeen ei ole laadittu yleistä opetussuunnitelmaa, joka antaisi suuntaa-antavien ohjeiden lisäksi liikelistaa baletin opetuksen tueksi. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelma (Opetusministeriö, 1989a) on kuitenkin paljon muutakin kuin vain liikelistaa. Se on monipuolinen kokonaisuus, joka sisältää ohjeistuksen opetuksen kaikkiin ulottuvuuksiin, kuten sosiaalisuuteen, esiintymiseen, tanssijuuteen ja ymmärrykseen, mutta tässä tutkimuksessa keskityn vain opetussuunnitelman motoristen taitojen opettamisen osuuteen.

Opetusministeriö laati Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman (1989a) saadakseen aikaan järjestelmällisen, tavoitteellisen ja monipuolisen tanssin perusopetuksen. Baletin opetus on jaettu opetussuunnitelmassa alkeisbaletin luokkiin I ja II, I asteeseen, joka sisältää baletin luokat 1–4, sekä II asteeseen, joka koostuu luokista 5–7. Alkeisbaletin luokat I ja II on suunnattu 7–8-vuotiaille lapsille, I aste 8–13-vuotiaille ja II aste 13–16-vuotiaille. Opetussuunnitelman työstämisprosessissa syntyi materiaalia, jonka opetusministeriö nimensi Opetussuunnitelman liitteeksi. Tanssin perusopetuksen lähtökohtana on tanssin mukanaan tuoma ilo ja virkistys sen harrastajalle. Tavoitteena on myös kehittää

oppijan persoonallisuutta, luovuutta, taiteellisen ilmaisun suuntaa sekä tanssitekniikkaa. (Opetushallitus 1989a, 1, 6–9.)

Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä (Opetusministeriö 1989b) on osio baletille, ja se on suunniteltu balettia pääaineenaan tanssiville oppijoille. Ohjeistus pohjautuu pääosin uusvenäläisen koulun opetussuunnitelmaan, joka on muokattu suomalaiseen opetukseen ja suomalaiselle oppijalle sopivaksi (Opetusministeriö 1989a, 14). Liitteessä on lisäksi asetettu tavoitteet baletin perusopetukselle yleisesti sekä luokkakohtaisesti. Jokaiselle luokalle on asetettu oppisisältö, joka sisältää liikeluettelon tangossa ja keskilattialla tehtävistä liikkeistä. Lisäksi luokille on merkattu *allegro*-työskentelyn liikkeet ja myöhemmille luokille varvastyöskentelyn liikkeet, mikä tarkoittaa *sur les pointes* -työskentelyä. Opetussuunnitelmassa on annettu ehdotelma viikkotuntimääristä balettia pääaineenaan harjoitteleville oppijoille. Opetusta tulee antaa 7–8-vuotiaille 45 tai 60 minuuttia viikossa, 8–13-vuotiaille 60 tai 75 minuuttia kahdesti viikossa ja 13–16-vuotiaille 75 tai 90 minuuttia kahdesti viikossa tai jopa 90 minuuttia kolmesti viikossa. (Opetusministeriö 1989a, 5–9; Opetusministeriö, 1989b, 52–93.)

Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b) luokkajako toimii tasoperiaatteella. Tämä on kuitenkin vain yksi tapa luokitella baletin opetusta eri-ikäisten ja -tasoisten kesken. Liikemateriaali, tavoitteet ja haasteellisuus lisääntyvät luokalta toiselle siirryttäessä, mutta todellisuudessa opetuksessa on edettävä oppilaiden kehityksen ja realistisen taitotason mukaan. Liitteessä oletetaan myös, että oppija aloittaa baletin harrastamisen seitsemänvuotiaana, mutta yleisesti baletin harrastamisen voi aloittaa missä iässä tahansa tavoitteiden mukaan. Liitteen luokittainen liikeluettelo ja opetuksen yleiset ohjeet ovat suuntaa-antavia, ja niiden puitteissa opettaja voi rakentaa sopivan tuntikokonaisuuden kohderyhmän huomioon ottaen.

Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetusministeriö 1989a, 14) mukaan baletin tanssiteknillisten opintojen opetuksen tulee olla tavoitteellista, oppijaa motivoivaa ja lisäksi sen tulee tukea oppijan psyykkistä ja fyysistä

kasvua. Jotta näin tapahtuisi, tulee opetus suunnitella motorisen kehityksen mukaan ja opetussuunnitelma laatia tämän pohjalta. Opetussuunnitelmaehdotelmassani kuvataan motorista kehitystä ja herkkyyksiausia balettia tukevinä ilmiöinä. Paneudun juuri tähän aiheeseen, minkä jälkeen vertaan opetussuunnitelmaehdotelmaani, Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmaa (Opetusministeriö 1989a) sekä opetussuunnitelman liitettä (Opetusministeriö 1989b) keskenään.

## **7 EHDOTELMA MOTORISTA KEHITYSTÄ JA HERKKYYSKAUSIA HYÖDYNTÄVÄSTÄ BALETIN OPETUSSUUNNITELMASTA**

Ehdotelma motorista kehitystä ja herkkyykskausia hyödyntävästä baletin opetussuunnitelmasta koostuu erilaisista liike- ja harjoite-esimerkeistä, jotka antavat vinkkejä siitä, millaisia harjoituksia tulisi minkäkin ikäisten oppijoiden kanssa tehdä. Ehdotelma sisältää kuitenkin vain baletin motorisen puolen, sillä muut taidot eivät ole tämän tutkimuksen kannalta oleellisia. Tämän ehdotelman ei ole tarkoitus olla myöskään liikeluettelo siitä, milloin ja mitä baletin liikkeistä tulisi opettaa. Sen sijaan ehdotelma toimii suunnanantajana ja lisäyksenä Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b) baletin osiolla. Tarkoituksena on, että baletinopettajat voivat soveltaa ehdotelmaani oman opetuksensa tueksi. Baletinopetuksesta tulee siis saada motorisesti kasvavaa ja kehittyvää lasta sekä nuorta palveleva kokonaisuus, jonka avuksi tämä ehdotelma on luotu.

Jotta ehdotelmani olisi mahdollisimman monikäyttöinen, olen jakanut opetussuunnitelmaehdotelman kohderyhmän ikäryhmiin luokkien sijaan. Näin ehdotelmaa on helpompi soveltaa käytettäväksi eri-ikäisillä baletin ja muiden lajien oppijoilla, eikä vain tietyillä tasoluokilla, koska oppijoiden eteneminen luokalta toiselle iän mukaan ei aina toteudu. Ehdotelma on laadittu täysin 7–16-vuotiaiden lasten ja nuorten motorisen kehityksen ja herkkyykskausien ilmenemisen pohjalta, ja opettajat voivat harkintansa mukaan toteuttaa ehdotelman harjoitteita. On kuitenkin myös huomioitava, että vaikka vanhat opetustottumukset ja oppilaiden taitotaso eivät aina kohtaisi, on joidenkin harjoitteiden valmistavien harjoitusten tekeminen silti mahdollista ja hyödyllistä. Esimerkiksi pyörimisharjoitusten ja isojen hyppyjen valmistavien harjoitusten teettämistä selvästi vältellään lapsilla ja nuorilla. Yksilön fyysinen kehitys kuitenkin vaatisi aivan muuta, jotta näiden taitojen kehittämisessä edettäisiin parhaalla mahdollisella tavalla herkkyykskausien mukaan.

Opetussuunnitelmaehdotelman ikäryhmien herkkyykskausien ilmenemisajankohdat esitin aikaisemmin taulukossa 2. Ehdotelman tavoitteet ja oppisisällön olen koonnut yksilön motorisen kehityksen, omien kokemuksieni sekä Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b) pohjalta. Tutkimukseni on suunnattu ensisijaisesti baletinopettajille heidän työnsä apuvälineeksi. Tämän vuoksi en selitä, kuvaile tai suomenna baletin liiketermistöä, sillä kuvaukset on löydettävissä erillisistä baletin terminologia-oppaista.

## **7.1 7–8-vuotiaiden opetus**

### **Herkkyykskaudet:**

- Reaktiokyvyn herkkyykskausi alkaa.
- Koordinaation herkkyykskausi alkaa.
- Liikkumisnopeuden herkkyykskausi alkaa.
- Notkeuden herkkyykskausi alkaa.
- Rytmittämiskyvyn herkkyykskausi alkaa 8-vuotiaana.

### **Tavoitteet:**

- Ketteryyden kehittäminen erityisesti hyppyissä ja tilassa liikkumisessa
- Erilaisten liikelaatujen monipuolinen kokeilu ja tunnistaminen
- Kokonuotin omaksuminen, tasa- ja kolmijakoisten musiikkien erottaminen toisistaan
- Liikkeiden perusmuotojen harjoittelua
- Liikkeiden yhteensitomisen harjoittelua
- Liikkuvuuden kokonaisvaltainen kehittäminen

## Ikäryhmän herkkyyskaudet ja niiden oppisisältö:

### Reaktiokyky

Reaktiokykyä kehittävät 7–8 vuoden iässä kaikki nopeaa ja yllättävää liikelaatua edustavat liikkeet ja niiden osataidot. Esimerkiksi *battement tendu jeté* toimii mainiona osataitona *petit allegro* -työskentelylle ja esimerkiksi *temps levé saute*- ja *pas échappé* -hyppyille sekä *grand battement jeté* -jalanheitolle. Lisäksi on tärkeää tehdä *medium allegro* -hyppyjen valmistavia harjoituksia, joita ovat erilaiset hyppelyt muun muassa kahdelta jalalta yhdelle jalalle ja toisinpäin. Lisäksi reaktionopeutta vaaditaan *battement retiré* -liikkeessä, joka yhdistyy helposti yhden jalan tasapainoon ja täten piruetin valmistaviin harjoituksiin. Yleisesti tulee myös harjoitella reagointia musiikin eri iskuihin.

Kahdeksan vuoden iässä reaktionopeuden harjoitteluun mukaan tulee lisätä uusia valmistavia hyppyjä, kuten *pas assemblé*, *pas glissade*, *sissonne simple* sekä *battement frappé* -liikkeen valmistavia harjoituksia VI asennosta. Kaikessa erityisesti reaktionopeuden työskentelyssä pitää ottaa huomioon jalkojen asento. *Parallel*-asento mahdollistuu kaikilla lapsilla 7–8 vuoden iässä kiitettävästi, mutta aukikiertoasentoja harjoiteltaessa täytyy liikkeiden oikein suorittamiseen kiinnittää huomiota. Tekemisen tulee kuitenkin viime kädessä olla tarkoituksenmukaista ja viedä kehitystä eteenpäin siinä taidossa, johon tavoite on asetettu. Opettajan on siis hyvä miettiä nuorten oppijoiden kohdalla *parallel*- ja aukikiertoasentojen käyttöä eri taitojen kehittämisessä erityisesti hyppyissä.

### Rytmittämiskyky

Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi alkaa kahdeksan vuoden iässä ja tällöin balettisarjojen tulisi sisältää yleisesti paljon sitkeän ja aksentoidun liikelaadun sekä hitaan ja nopean rytmin vaihteluita. Kaikki *adagio*-työskentelyn liikkeet, kuten *battement relevé lent* ja *battement fondu* käyvät sitkeästä liikelaadusta. Erinomaisia nopean rytmittelyn vaihdoksia saa aikaan muun muassa *battement tendu*-, *battement tendu jeté*- ja *battement frappé* -liikkeen valmistavissa



harjoituksissa sekä hyppyharjoituksissa. *Pas de bourrée, pas de polka* ovat myös erinomaisia liikkeitä liikerytmiikan harjoitteluun. Lisäksi eri liikelaatujen erot tulisi osata tunnistaa ja suorittaa. Tekeminen ei kuitenkaan saa missään vaiheessa olla painottunut liikekieleltään liiaksi *adagio*-tyyliseen tekemiseen, sillä lapsuus on juuri rytmittämisen- ja reaktiokyvyn kehittämisen aikaa.

Musiikin tulee tukea olennaisesti rytmittämiskyvyn kehittämistä. Tasa- ja kolmijakoisen musiikin erottaminen onkin tässä ikävaiheessa erittäin tärkeää. Rytmittämiskyvyn harjoittamisessa voi käyttää apuna myös karakteritanssista tuttuja jalkojen koputuselementtejä, jotka auttavat tunnistamaan musiikin eri iskuja.

### **Koordinaatio**

Vaihtelevat liikeyhdistelmät kehittävät koordinaatiota 7–8-vuotiailla. Tällaisia ovat tilassa liikkuminen, yksinkertaisten suuntien käyttö (etu- ja takasuunta sekä suunnat oikea ja vasen) ja silmä–käsi–jalka-yhteistyö. Helpohkot *adagio*-sarjat, erilaiset hyppelyt ja hyppysarjat sekä helpot tuntitanssit ovat erinomaisia tapoja kehittää koordinaatiota. Esimerkiksi selkeä ¼-käännös *temps levé saute* -hyppy on erinomainen keino tutustuttaa oppija eri suuntiin ja käännöksiin. Samoin erilaiset fokusharjoitukset valmistavat tanssijaa piruetteihin. Tangossa opitut liikkeet ja erityisesti käsien asennot sekä *port de bras* on helppo yhdistää käytäntöön tuntitansseissa. Tangossa pysymisen sijaan tulisi keskilattiatyöskentelyä ja salin poikkiliikkumista hyödyntää monipuolisesti esimerkiksi improvisaation keinoin.

### **Liikkumisnopeus**

Liikkumisnopeutta kehittävät 7–8-vuotiailla kaikki paikasta toiseen johtavat liikkeet ja sarjat. Näitä ovat esimerkiksi kaikki paikaltaan liikkuvat *allegro*-työskentelyn hyyt ja niiden valmistavat harjoitukset. Lisäksi 7-vuotiailla voi teettää *temps levé saute* -hyppyjä liikkuen tilassa eri suuntiin. Balettijuoksun eli *pas couru* -harjoittelu, hyppyaskel, laukka-askel ja *pas de polka* eli polkka salin

poikki ovat myös hyviä keinoja kehittää liikkumisnopeutta. Alkulämmittelytanssi tai tanssihippa sopii myös liikkumisnopeuden kehittämiseen.

## **Notkeus**

Notkeutta tulee harjoitella 7–8 vuoden iässä opettajan ohjaamin sarjoin, ja liikkeiden tulee painottua kehon eri osa-alueille, mutta erityisesti jalkojen lähentäjälihaksiin, aukikiertäjälihaksiin, takareisiin, lonkankoukistajiin, nilkoille sekä selän lihaksiin. Opettajan ohjauksessa venyttelyliikkeet tulevat tutuiksi oppijoille. Tuntikokonaisuuteen voivat kuulua esimerkiksi alkuverryttelyt ja loppuvenyttelyt, jolloin keskipitkien venytysten on hyvä kestää 10–30 sekuntia lihasta kohden (Ahonen ym. 2004, 21–22). Nämä venytykset avaavat liikeratoja ja lisäävät liikkuvuutta. Myöhemmin liikkuvuusharjoitusten määrää tulisi lisätä, mutta tämä vaatii sen, että oppijat venyttelevät balettitunnin lisäksi myös kotona vapaa-aikanaan. Opettaja voi käyttää apunaan venytyksistä tulostettuja kuvia, jotka tanssijat saavat kotiin vietäväksi. Kotona tehtävät venytykset suoritetaan ainakin kahdesti viikossa: 35–40 minuuttia tanssitunnin jälkeen ja yhtenä vapaavalintaisena päivänä (Ahonen ym. 2004, 21–22). Venyttely suoritetaan perusteellisen lämmittelyn jälkeen, ja pitkäkestoisten venytysten kesto on 30–120 sekuntia lihasta kohden (Ahonen ym. 2004, 22).

## **Valmistavat harjoitukset tuleville herkkyyskausille**

Valmistavia harjoituksia tulee tehdä 7 vuoden iässä rytmittämiskyvyn ja 7–8 vuoden iässä tasapainokyvyn kehittämiseksi. Rytmittämiskykyä voi harjoittaa käyttämällä sarjoissa erilaisia rytmitysten ja liikelaatujen yhdistelmiä, tasapainoa varmistetaan kokojalan sekä puolivarvasasennon tasapainoilla. Tasapainon valmistavissa harjoituksissa olisi hyvä 8-vuotiaiden kanssa siirtyä myös valmistaviin pyörimisharjoituksiin. Näitä voivat olla kaikenlaiset fokus- ja pyörimisharjoitukset paikalla tehtyinä ja tilassa liikkuen.

Nopeusvoiman valmistavia harjoituksia on jo hyvä tehdä 7–8 vuoden iässä, sillä nopeus on luontaista kyseiselle ikäryhmälle. Näitä harjoitteita tulee tehdä reaktiokyvyn ja liikkumisnopeuden yhteydessä ketteryttä kehittävin liikkein.

Kohderyhmän on hyvä aloittaa kevyesti myös maksimivoiman perustan rakentaminen, joka tapahtuu esimerkiksi erilaisin vapaamuotoisin loikin, salin poikki liikkuvin polvennostohypyin ja varсахypyin tai yksinkertaisella harjoitteella, jossa tanssija juoksee nurkasta toiseen ja hyppää reitin keskellä olevan esteen, esimerkiksi repun yli niin suurella hypyllä kuin pystyy. Lisäksi maksimivoiman kehittymistä olisi hyvä harjoittaa parantamalla lihaskuntoa, mihin painona toimii tanssijan oma keho. Yleisesti balettitunnilla tulee olla melko ripeä tekemisen tahti aerobisen kestävyuden pohjan rakentamiseksi ja oppijoiden keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi. Kuitenkin raskaita anaerobisia harjoituksia, jotka tuottavat maitohappoa lihaksiin, ei tule tehdä, sillä 7–8-vuotiaan anaerobinen kapasiteetti ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt.

## **7.2 9–10-vuotiaiden opetus**

### **Herkkyyskaudet:**

- Reaktiokyvyn herkkyyskausi jatkuu.
- Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi jatkuu.
- Koordinaation herkkyyskausi jatkuu.
- Liikkumisnopeuden herkkyyskausi jatkuu.
- Notkeuden herkkyyskausi jatkuu.
  
- Tasapainokyvyn herkkyyskausi alkaa 9 vuoden iässä.

### **Tavoitteet:**

- Ketteryyden kehittäminen ja erilaisten aksenttien hyödyntäminen liikkeissä
- Kohotahdin tunnistamisen harjoittelu
- Tasapainojen harjoittelu ja pyörimisen valmistava harjoittelu
- Koordinaation kehittäminen pään, käsien ja jalkojen yksinkertaisissa yhteisissä liikkeissä

## **Ikäryhmän herkkyyskaudet ja niiden oppisisältö:**

### **Reaktiokyky**

Reaktiokykyä tulisi harjoittaa 9–10 vuoden iässä monipuolisin liikkein, jotka sisältävät aksentin sulkiessa tai avatessa, ylöspäin tai alaspäin mentäessä. Aksentteja olisi myös hyvä sisällyttää monipuolisesti sekä liikelaadultaan sitkeisiin että energisiin sarjoihin. Lisäksi monia normaalisti sitkeitä liikkeitä tulisi tehdä aksentein, kuten esimerkiksi *pliétä*, joka toimii näin valmistavana harjoitteena piruetin tai hypyn lähdölle. *Battement tendu jeté-*, *battement frappé-*, *battement tendu puor batterie-* ja *petit battement* -liikkeiden elementeillä on hyvä koota monipuolisia tankosarjoja, jotta jalkoihin saadaan nopeutta keskilattian uusia *medium allegro* -hyppyjä varten. Näitä ovat muun muassa *pas se basque* ja *sissonne fermée*. Lisäksi mukaan tulee jälleen uusia *petit allegro* -hyppyjä, kuten *changement de pied*.

### **Rytmittämiskyky**

Tempoa on mahdollista lisätä 9–10 vuoden iässä tuttuihin ja liikelaadultaan kimmoisiin liikkeisiin sekä sarjoihin. Lisäksi tekemiseen on hyvä ottaa mukaan jälleen monia sellaisia liikkeitä, jotka sisältävät uusia rytmejä ja rytmityksiä sekä liikelaatuja. Näitä ovat muun muassa *petit battement*, *battement tendu puor batterie* ja *flic*. Musiikin kohtotahdin tunnistaminen ja hyödyntäminen opetellaan 9–10 vuoden iässä. Tämä mahdollistaa jo tuttujen liikkeiden monipuolisemman käytön esimerkiksi tankotyöskentelyssä. Myös eri liikkeiden aksenttien paikkoja tulisi vaihdella tekniikkasarjoissa.

### **Tasapainokyky**

Tasapainokyvyn herkkyyskausi alkaa yhdeksän vuoden iässä. Tämä tarkoittaa tasapainojen ja erityisesti keskilattiatyöskentelyn painottamista tekemisessä. Tankotyöskentelyn lisäksi erilaisia tangossa tehtäviä tasapainoa vaativia liikkeitä tulee tehdä oppilaiden taitojen mukaan myös keskilattialla *en face*. Kokojalanasennon ja tangossa puolivarvasasennon tasapainoissa täytyy

painopisteen vaihtelua harjoittaa lisäksi erilaisin käsien poosien ja työjalan suuntien vaihteluilla. Tasapainoihin tulee tuoda vaihtelevuutta ja haasteellisuutta työjalan *en croix* -suuntien käytöllä oppilaiden taitotason mukaan. Keskilattiaharjoitusten tavoitteena on kylkien, keskivartalon ja tukijalan hallinta tasapainon tukena. Myöhemmin keskilattiatyöskentelyyn voi ottaa mukaan myös *pose croisée*- ja *effacée* -suunnat.

Yhden jalan tasapainoja kokojalalla ja puolivarpailla tulee harjoitella myös piruetteja ajatellen. Herkkyyskauden alkaessa tasapainoasento on mahdollisesti opittu jo kokojalalla ja puolivarpailla. Lisäksi pyörimisen valmistavat harjoitukset ovat tuoneet tanssijalle pyörimisen tunteen. Piruetin kääntymisen harjoittelun voi aloittaa fokusharjoituksin ja ½-käännöksillä tangossa *piqué*-askeleella *en dehors* tai keskilattialla ½-käännöksellä lähtöasunnoista I, II, III tai VI *battement retiré* -asennossa *en dehors* -suuntaisesti. *En dehors* -suunnan lisäksi tulee 10-vuotiaana aloittaa *en dedans* -suunnan valmistava harjoittelu.

## **Koordinaatio**

Koordinaation kehittämisessä lisätään 9–10-vuotiaana aikaisemmin opittuun materiaaliin monipuolisemmin silmä–käsi–jalka-yhteistyötä. Tämä onnistuu, kun musiikin tempo on kohtuullinen. *Port de bras* -liikkeet monipuolistuvat yleisesti, kun uusien liikkeiden perusmuotoja harjoitellaan. Lisäksi sarjoissa tulee alkaa käyttää suuntia *en croix*, jotta tanssija hahmottaisi myös kehon takaosan ja kolmiulotteisuuden. Silmä–käsi–jalka -koordinaatiota tulee myös siistiä ja kehittää uusien liikkeiden myötä. Isot poosat ja *pose croisée*- sekä *effacée* -suunnat tuovat koordinaatiolle uusia haasteita *en croix* -suuntien lisäksi tankotyöskentelyyn sekä keskilattialle. Myös normaalin *en face* -suunnan vaihtaminen johonkin toiseen suuntaan, kuten tanssisalin takaseinään, tuo kinesteettiselle aistille ja hahmottamiskyvylle uutta haastetta.

Oppijoita tulee kannustaa myös oman materiaalin luomiseen ja opittujen liikkeiden omatoimiseen käyttöön koordinaation kehittämiseksi. Esimerkiksi oman *adagio*-sarjan luominen auttaa oppijoita ymmärtämään liikkeiden siirtovaikutuksen. Opettajan onkin tärkeä muistuttaa oppijoita siirtovaikutuksen

huomioimisesta. Siirtovaikutusta voi koordinaation osalta harjoittaa myös tuomalla jo tangossa osattavat sarjat keskilattialle, jolloin ne saavat uuden ulottuvuuden. Pyörimisen valmistavat harjoitukset, kuten esimerkiksi triplet-askel kääntyen, *piqué*-piruetti ja *chaînés*-pyörintä ja muu tilassa liikkuminen, vahvistavat tanssijan käsitystä kehon ja tilan suhteesta.

## **Liikkumisnopeus**

Koordinaation kehittyessä 9–10-vuotiailla voi esimerkiksi hyppysarjoja monipuolistaa ja pidentää sekä turhia taukoja poistaa liikkeiden väliltä. Tilassa eri tavoin liikkuvat sarjat ja askeleet ovatkin tärkeitä tässä iässä. Esimerkiksi triplet-askel on erinomainen askel tilassa liikkumiseen ja se kehittää samalla myös rytmittämiskykyä ja tasapainokykyä. Kaikki tilan poikki liikkuminen kehittää liikkumisnopeutta, oli se sitten pelkkää balettijuoksua tai tavallista juoksua etuperin, sivuttain tai takaperin. On myös tärkeää harjoitella valmistavia väliaskeleita tulevia liikkuvia piruetti- ja hyppysarjoja varten. Näitä ovat muun muassa *sissonne tombé*, *pas de bourrée* ja *chassé*. Liikkua voi lisäksi pyörimällä tai hyppien kuten *chassé*-hypyin. Kaikki *chaînés*-pyörintään valmistavat harjoitukset, kuten kädet sivuille levitettynä -pyörintä vapaasti tilan päästä päähän tai kylki–kylki-pyörintä eli 180°:n käännöksiin tilan poikki liikkuen, antavat oppijalle tunteen liikkuvasta pyörimisestä sekä vauhdista.

## **Notkeus**

Kun oppijat ovat 9–10-vuotiaita, heitä tulee kannustaa omatoimiseen verryttelyyn ja lämmittelyyn, mutta tunnin alussa ohjattu verryttely on kuitenkin vielä tarpeen. Kun tanssija on 10-vuotias, hän ymmärtää jo hieman venyttelyn tavoitteita ja tuntee mahdollisesti kehoaan sekä erilaisia venytyksiä. Tällöin venyttelyn omatoimisuus muodostuukin tärkeäksi, sillä aina tunnilla ei venytyksiä ehditä tehdä ja liikelaajuuksien lisäämiseen ei venyttely kerran viikossa riitä. Opettaja voi laatia oppijoille esimerkiksi venyttelykortit ja henkilökohtaiset venyttelytavoitteet, joiden tarkoituksena on saada oppijat venyttelemään vapaa-aikana. Pieni palkkio, kuten tarra kunnolla hoidetusta työstä uuden viikon alussa, kannustaa lasta eteenpäin tavoitteissaan.

Omatoimista venyttelyä tulisi tehdä 9–10 vuoden iässä erityisesti jalkojen lihaksille ainakin kolmesti viikossa ja venytysten keston pitäisi olla 30–120 sekuntia lihasta kohden (Ahonen ym. 2004, 22). Sama venytysliike on hyvä toistaa kolmesti välillä venytettävää puolta vaihtaen, jotta tulokset jäisivät pysyviksi (Ahonen ym. 2004, 22).

### **Valmistavat harjoitukset tuleville herkkyyskausille**

Koordinaation kehittyessä voi 9–10-vuotiailla muun muassa tuttujen *battement tendu jeté*-, *battement frappé*- ja *allegro* -sarjojen tempoa lisätä nopeusvoiman kehittämiseksi, sillä nopeusvoiman herkkyyskausi lähestyy tai on jo ehkä alkanut joillain oppijoilla. Myös maksimivoiman perustaa on hyvä rakentaa erilaisin soveltavin hyppyn keskilattialla ja salin poikki liikkuen. Näitä voivat olla erilaiset vapaamuotoiset *grand jeté* -hyppyä muistuttavat loikat, kaurishyppy tilassa liikkuen sekä keskilattialla maksimivoimaa hyödyntävät paikallaan pysyvät hyppyt, kuten *italialainen changement ja* trampoliinihyppyt jalkojen levityksin ilmassa. Lisäksi *grand battement* -jalanheitot *en croix* sekä avaten että sulkien aksentilla ovat tärkeässä asemassa isoja hyppyjä ajatellen. Jälleen monet toistot auttavat kehittämään räjähtävää voimaa ja totuttamaan lihaksia maksimivoiman tuottoon. Vaikka maksimivoiman herkkyyskausi alkaa vasta 12 vuoden iässä, tulee maksimivoimaa lisätä valmistavin harjoituksin, sillä lapsella on 9–10-vuotiaana luontainen halu hyppiä ja loikkia.

Myös aerobisen kestävyuden perustan rakentamista tulee jatkaa 9–10 vuoden iässä, sillä sen herkkyyskausi lähestyy tai on jopa alkanut joillain oppijoilla. Harjoittelu tapahtuu ripeällä tunnin tempolla ja painottamalla energistä tekemistä *adagio* -tyyppisen liikelaadun sijaan. Kuormittavaa anaerobista kestävyyttä ei tule vieläkään harjoittaa erikseen, vaan sen pohja kehittyy hiljalleen aerobisen kestävyuden harjoittamisen rinnalla.

### 7.3 11–12-vuotiaiden opetus

#### Herkkyykskaudet:

- Moni uusi herkkyykskausi alkaa, mutta samalla myös moni herkkyykskausi päättyy.
- Liikkumisnopeuden herkkyykskausi jatkuu.
- Reaktiokyvyn herkkyykskausi päättyy 11-vuotiaana.
- Rytmittämiskyvyn herkkyykskausi päättyy 12-vuotiaana.
- Tasapainokyvyn herkkyykskausi päättyy 12-vuotiaana.
- Koordinaation herkkyykskausi päättyy 12-vuotiaana.
- Notkeuden herkkyykskausi päättyy 12-vuotiaana.
- Nopeusvoiman herkkyykskausi alkaa 11-vuotiaana.
- Aerobisen kestävyvden herkkyykskausi alkaa 11-vuotiaana.
- Maksimivoiman herkkyykskausi alkaa 12-vuotiaana.

#### Tavoitteet:

- Ketteryyden kehittäminen muun muassa painottamalla *petit-* ja *medium allegro* -työskentelyä
- Tanssillisuuden kehittäminen
- Tasapainon kehittäminen erityisesti *demi-pointe* -asennossa yhdellä jalalla
- *Sur les pointes* -työskentelyn aloittaminen 12-vuotiaana
- Pyörimistaidon kehittäminen
- Maksimivoiman kehittäminen *grand allegro* -työskentelyllä
- Tanssimiseen tarvittavan kunnon harjoittaminen tanssillisilla sarjoilla ja pidentämällä sarjoja



## **Ikäryhmän herkkyyskaudet ja niiden oppisisältö:**

### **Reaktiokyky**

Reaktiokyvyn herkkyyskausi päättyy 11-vuotiaana, ja tällöin tuleekin reaktiokykyharjoituksia lisätä entisestään. Vaihtelevien aksenttien määrää pitää painottaa sarjoissa yhä enemmän yhdistellen eri elementtejä keskenään, kuten esimerkiksi *battement tendu jeté*-, *battement frappé*- ja *petit battement* -liikkeitä tai erilaisia hyppyjä. Yhteentoista ikävuoteen mennessä baletin hyppyjä on jo ehditty oppia paljon, ja niitä yhdistelemällä saa esimerkiksi tavalliselle *battement tendu jeté* -sarjalle piristävän B-osan. Edellisen ikäryhmän tavoin tekniikkasarjojen tulisi sisältää myös liikelaadultaan erilaisten liikkeiden yhdistelmiä ja muunnelmia. Esimerkiksi *battement tendu jeté* -liikkeen jälkeen voi sulaa sitkeään *battement fondu* -liikeeseen, joka taas muuntuu keskilattialla *pas ballotté* -hypyksi. Myöskään piruettien harjoittelua ei saa unohtaa. Reaktiokykyä harjoitettaessa erityisesti piruettien sekä myös hyppyjen lähtöponnistukset ovat tärkeässä asemassa, ja piruetteja harjoiteltaessa esimerkiksi *battement retiré demi-pointes* toimii hyvänä ponnistusvoimaa lisäävänä liikkeenä. Sitä voikin harjoittaa tangossa ja keskilattialla ½ -käänöksin.

### **Rytmittämiskyky**

Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana, joten taidon harjoitteita tulee lisätä entisestään 11–12-vuotiaiden opetuksessa. Tekniikkasarjoissa painotetaan monipuolisesti eri liikelaatujen, rytmikoiden ja musiikkien yhteistyötä. Musiikeissa tulee siis käyttää sekä tasa- että kolmijakoisia musiikkeja eri nopeuksilla. Lisäksi kohotahdin harjoittelua tulee jatkaa. Kolmijakoiseen musiikkiin tehtäviä harjoituksia ovat esimerkiksi *adagio*, valssillinen piruettisarja, *grand allegro* sekä tuntitanssi ja tasajakoiseen musiikkiin erilaiset tangossa tai keskilattialla tehtävät *battement tendu*-, *battement jeté*-, *petit battement*-, *battement frappé* -sarjat, keskilattian *petit allegro*, *medium allegro* ja tuntitanssit. On kuitenkin hyvä huomioda, että sarjoja, joita tehdään totutusti esimerkiksi tasajakoiseen musiikkiin, on hyvä teettää

myös kolmijakoiseen musiikkiin ja toisinpäin. Erilaiset musiikit rytmittävät liikettä eri lailla ja kehittävät näin monipuolisesti rytmittämiskykyä. Jälkimmäisissä sarjoissa ja tanssissa on helppo hyödyntää myös kohotahdin käyttöä. Sarjat voi lisäksi rakentaa siten, että A-osassa hyödynnetään liikkeellisesti musiikin perusiskuja ja B-osassa musiikin väli-iskuja, jolloin tanssijan keho ja mieli saavat monenlaisia haasteita hitaista ja nopeista rytmityksistä yhden sarjan aikana.

Myös uudet liikkeet tuovat jälleen vaihtelua tuttuihin rytmikoihin. Hypyissä *pas de basque* -hyppy ja *batterie*-hyppyjen erilaiset valmistavat harjoitukset tuovat niihin uutta rytmikkaa. Oppijoiden taitotason mukaan muun muassa *pas echappé battu* ja *pas assemblé battu* ovat hauskoja hyppyjä, jotka tuovat hyppytyöskentelyyn tarvittavaa lisäketteryttä.

## **Tasapainokyky**

Tasapainokyvyn herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana. Puolivarvastyöskentelyä, yhden jalan tasapainoja ja suuntia tulee siis harjoittaa sarjoissa monipuolisesti 11–12-vuotiaiden opetuksessa. Keskilattiatyöskelyä pitää painottaa yhä enemmän. Tasapainot liikkuvien sarjojen yhteydessä, joko staattisina, kuten erilaiset *arabesquet*, tai dynaamisina, kuten erilaiset pyörähdykset, ovat erityisen hyviä tasapainokyvyn harjoittamiseen. Tasapainoharjoitukset tulee siis saada osaksi tanssillista jatkumoa. Tankosarjoihin keskilattiatyöskentelyn ja tasapainoharjoitukset voi yhdistää siten, että liikkeet tehdään ensin tankoa apuna käyttäen ja tämän jälkeen käännytään tangosta ulospäin. Nyt tehdään sama ilman tankoa esimerkiksi selkä tankoon päin. Samalla oppijoille selventyy eri liikkeiden siirtovaikutus tangosta keskilattialle.

Myös uudet liikkeet tuovat mukanaan haasteita tasapainolle, ja näitä ovat muun muassa *demi-rond de jambe 45°* sekä *rond de jambe en l'air*, joita voi yhdistää esimerkiksi osaksi *adagio*-sarjaa. Liikkeiden alkaessa tangon ääressä sujua, on niiden osataitoja hyvä alkaa harjoitella myös keskilattialla. Piruetteja harjoiteltaessa lähtöasentoja tulee varioida entisestään ja pyörimissuuntina käyttää yhtä paljon sekä *en dehors* että *en dedans* -suuntaan. Lisäksi, jos

oppijoiden nilkat ja lihasvoima sallivat, pitäisi *sur les pointes* -työskentely aloittaa noin 12-vuotiaana (Ahonen 2.12.2011, luento). Monipuolinen varvastossutyöskentely osana tanssia lisää myös osaltaan tasapainoharjoittelua. Varvastossut jalassa voi toistaa esimerkiksi pehmeillä tossuilla tehtyjä tankoharjoituksia, jolloin tasapainotyöskentely saa aivan uuden ulottuvuuden.

## **Koordinaatio**

Koordinaation herkkyykskausi päättyy 12-vuotiaana. Silmä–käsi–jalka-yhteistyö eli koordinaation yhdistelykyky tulee siis viedä jälleen uudelle tasolle. Tämä onnistuu monipuolisella suuntien käytöllä, tanssillisilla sarjoilla, tuntitansseilla ja baletin repertuaaria harjoittelemalla. Myös varvastossutyöskentelyn harjoittaminen kehittää koordinaatiota ja erityisesti koordinaation sopeutumiskykyä, jolloin oppija joutuu sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin, kun tanssiminen tapahtuu osittain varpaiden kärjillä.

Jo opituista ja uusista liikkeistä voidaan rankentaa tanssillisia sekä liikkuvia sarjoja tangon ääressä ja keskilattialle tanssittaviksi. Erityisesti keskilattian liikkuvat tanssilliset *adagio*-sarjat sekä tilan poikki liikkuvat piruettisarjat väliaskeleineen ovat erinomaisia harjoitteita koordinaation suuntautumiskyvylle. Juuri tilassa liikkuminen ja väliaskeleiden käyttö tekevät baletista tanssillista. Sarjojen pituutta on myös hyvä lisätä. Liikkuviin piruettisarjoihin voi sisällyttää esimerkiksi *chaînés*, *soutenu en tournant* ja *piqué en dedans* -piruetteja ja pyörähdyksiä. *Allegro*-sarjojen pituutta voi lisätä ja käsien poosia varioida hyppyjen tueksi. Hyppyjä ja piruetteja voi teettää esimerkiksi maneesissa eli ympyrän muodossa tehtäviksi. Ne kehittävät koordinaatiotilan suuntautumiskykyä.

## **Nopeusvoima**

Nopeusvoiman herkkyykskausi alkaa 11-vuotiaana. Tämä tarkoittaa nopeutta ja voimaa vaativien liikkeiden monipuolista harjoittelua. Uusia hyppyjä ja tuttujen hyppyjen muunnelmia opitaan 11- ja 12-vuotiaana. Erilaisia *petit allegro* ja

*medium allegro* -hyppyjä tuleekin harjotella vaihtelevin kombinaation. Tuttuja hyppyjä harjoitellaan tekemällä niitä *en croix*. Näitä ovat muun muassa *sissonne fermée* -hyppy ja *pas assemblé* -hyppy. Lisäksi hyppysarjoihin pitää lisätä pituutta, ja tempoa täytyy vaihdella hyppyketteryuden saavuttamiseksi. Sarjoissa tulee painottaa myös tilassa liikkumista ja suuntien käyttöä.

## **Maksimivoima**

Maksimivoiman herkkyykskausi alkaa 12-vuotiaana. *Grand allegro* -työskentelyn hyppyjä tulee harjoitella yhdistettynä osaksi *grand allegro* -hyppysarjaa, mutta myös yksittäisinä liikkeinä peräkkäin toistettuina. Isoja hyppyjä on harjoiteltu nuoremmalla iällä valmistavina harjoituksina, ja nyt hyppyjen tekniikka tulee omaksua osaksi tanssia. *Medium allegro* -työskentelyn hypyistä edetään niiden *grand*-versioon. Näitä ovat esimerkiksi *grand sissonne ouverte* ja *grand assemblé*. Tunnilla on hyvä käydä läpi oppijoiden kykyjen mukaan myös yksittäisiä *grand allegro* -työskentelyn hyppyjä, kuten *grand jeté en avant*, *grand jeté développé en avant* ja *grand temps levé* sekä muita *grand allegro* -hyppyjä. Kyseisten hyppyjen avulla on hyvä harjoitella ponnistusvoimaa, edessä olevan jalan ja takana olevan jalan nopeaa ojentamista *grand battement* sekä vartalon ja käsien oikeaoppista asentoa ilmassa.

## **Liikkumisnopeus**

Tilankäyttöä tulee painottaa yhä enemmän oppijoiden iän lisääntyessä ja koordinaation kehittyessä. Muun muassa *chaînés*-pyörinnän ja *piqué en dedans* -piruetin harjoittelulla liikkuminen saa uusia ulottuvuuksia. Tanssilliset tilassa liikkuvat sarjat, jotka sisältävät hyppyjä, pyörimisiä, juoksua *pas couru* tai vaikka *bourrée*-liikkumista sekä tanssillisia väliaskeleita kuten *sissonne tombé* ja *pas de bourrée*, kehittävät monipuolisesti liikkumisnopeutta. Myös maksimivoimalla tilassa liikkuvat hyppyt ja hyppysarjat ovat erinomaisia liikkumisnopeusharjoituksia.

## Aerobinen kestävyys

Aerobisen kestävyuden herkkyyskausi alkaa 11-vuotiaana. Kestävyuden kehittämiseksi balettitunnilla tulisi pysyä liikkeessä, ja tällöin jo balettitunti kokonaisuutena kehittää aerobista kestävyyttä. Vaihtelevuutta pitää kuitenkin olla monipuolisesti, jotta tunnilla hengästyy ja hengityselimet kehittyvät. Esimerkiksi tanssisarjoja kannattaa pidentää, ja yksinkertaisillekin sarjoille saa lisää pituutta toistoilla. Erilaisten hyppysarjojen yhdistely keskenään, tuntitanssit ja baletin repertuaarin variaatiot ovatkin erinomaisia tapoja saada tunnille aerobista kestävyysharjoittelua. Myös pitkäkestoiset ja tanssilliset *adagio*-sarjat ja painotettu *medium* sekä *grand allegro* -työskentely kehittävät aerobista kestävyyttä sekä valmistavat anaerobista kestävyyttä.

## Notkeus

Notkeuden herkkyyskausi päättyy murrosiän alkaessa 12-vuotiaana. Kasvupyrähdysten alkaessa opettajan tulee muistuttaa oppijoita siitä, että he venyttelisivät säännöllisesti, jotta liikkuvuus lihaksissa, jänteissä ja nivelissä säilyisi. Tunnin kulkuun kannattaa sisällyttää venytyksiä, kun maksimivoiman herkkyyskausikin on alkanut ja isot hyppyt vaativat suuria liikelaajuuksia. Liikkuvuuden kehittämisessä painottuvat siis edelleen omatoimisuus ja vastuun ottaminen omasta venyttelystä. Omatoimista ja pitkäkestoista venyttelyä tulisi tehdä 3–4 kertaa viikossa liikkuvuuden säilyttämiseksi ja ylläpitämiseksi (Ahonen ym. 2004, 22). Eri lihaksiin kohdistuvat venytykset voi jakaa pitkän viikkoa tapahtuviksi harjoituksiksi, mutta venytystä eniten kaipaavia lihaksia kannattaa venyttää useasti viikon aikana, jotta niiden pidentyminen olisi pysyvää (Ahonen ym. 2004, 22-23). Opettaja voi esimerkiksi laatia jokaiselle oppijalle henkilökohtaisen venyttelyohjelman niistä lihasryhmistä, jotka kaipaavat lisää liikkuvuutta. Ikävuodet 11-12 ovat kuitenkin viimeisiä hetkiä vaikuttaa lihasten, nivelten ja jänteiden liikkuvuuteen ennen kasvupyrähdystä. 12-vuotiaana aloitetaan myös varvastyöskentely, joten nilkkojen venyttelyyn tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta nilkan kaari mahdollistaa kärjen päälle pääsemisen.

## **Valmistavat harjoitukset tuleville herkkyyskausille**

Anaerobiselle kestävyydelle ei tarvita erillisiä valmistavia harjoituksia, sillä taito kehittyy hiljalleen samanaikaisesti aerobisten harjoitusten lomassa. Aerobinen ja anaerobinen kapasiteetti paranevat huomattavasti murrosiässä, ja tällöin keho jaksaa fyysistä rankkaa rasitusta paremmin kuin koskaan aikaisemmin. Anaerobisen kestävyuden kehittyminen alkaa itsestään erityisesti *grand allegro*-työskentelyn yhteydessä maksimivoiman herkkyyskauden alkaessa.

## **Ylläpitävät ja vahvistavat harjoitukset jo ohi menneiden herkkyyskausien taidoille**

Reaktiokyvyn herkkyyskausi päättyy 11-vuotiaana, ja jo 12-vuotiaana ja siitä eteenpäin kykyä tulee harjoittaa ylläpitävin ja vahvistavin harjoituksin yllättävällä ja räjähtävällä liikelaadulla. Nopeaa reagointia vaativat liikkeet täytyy saada kaikissa harjoitteissa sujuvaksi osaksi tanssia ja tanssillisuutta. Erilaiset vaihtelevat suunnanvaihdokset, käännökset ja pyörähdykset piruetteineen sekä nopeutta vaativat liikkeet, kuten hyppyjen ponnistukset, ovatkin erinomaisia reaktiokyvyn ylläpitoharjoituksia.

### **7.4 13–16-vuotiaiden opetus**

- Suurin osa herkkyyskausista päättyy viimeistään 16-vuotiaana.

#### **Herkkyyskaudet:**

- Nopeusvoiman herkkyyskausi jatkuu.
- Maksimivoiman herkkyyskausi jatkuu.
- Aerobisen kestävyuden herkkyyskausi jatkuu.
  
- Liikkumisnopeuden herkkyyskausi päättyy 13-vuotiaana.
- Anaerobisen kestävyuden herkkyyskausi alkaa 14-vuotiaana.

## Tavoitteet:

- Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen
- Rytmisen ja liikkeellisen koordinaation kehittäminen
- Tasapainon kehittäminen puolivarpailla tapahtuvissa harjoituksissa
- *Sur les pointes* -työskentelyn kehittäminen
- Pyörimistekniikan kehittäminen
- *Grand allegro* -työskentelyn vakiinnuttaminen
- Voiman ja kestävyuden painottaminen tekemisessä tärkeää
- Tanssissa tarvittavan kunnon vahvistaminen

## Ikäryhmän herkkyykskaudet ja niiden oppisisältö:

### Nopeusvoima

Nopeusvoimaa tulee kehittää 13–16-vuotiailla yhä haasteellisemmalla *allegro*-työskentelyllä. Muun muassa erilaiset *batterie*-hyppy yhdistettyinä nopeatempoisiin peräkkäin toistuviin hyppyihin kehittävät nopeusvoimaa monipuolisesti. Hyppykombinaatioihin sopivia hyppyjä ovat muun muassa valmistavat *batterie*-harjoitukset ja tämän jälkeen *entrechat-quatre* ja myöhemmin sen kehitelmät kuten *entrechat-trois*, *entrechat-cinq* sekä *royal*. Samoin *sur les pointes* -työskentelyn kehittyessä tulee hyppyjä tehdä myös varpailla oppijoiden taitotason mukaan.

### Maksimivoima

Maksimivoimaa tulee kehittää entisestään *grand allegro* -työskentelyllä. Monipuoliset ja tanssilliset hyppykombinaatiot sekä yksittäisten liikkeiden peräkkäinen toistaminen kehittävät maksimivoimaa. Isojen hyppyjen valmistavia harjoituksia ja yksittäisten hyppyjen tekniikkaa on harjoiteltu jo varhaisemmalla iällä, ja 13–16-vuotiaana isojen hyppyjen tekniikkaa tuleekin kehittää entisestään. Tuttujen hyppyjen lisäksi oppilaiden taitotason mukaan tuntisuunnitelmaan voi ottaa myös uusia isoja hyppyjä, kuten *grand fouetté*

*sauté, jeté entrelacé* ja *tour en l'air*. Erityisesti ilmassa kääntyvät hyppyt vaativat muulta keholta selkeää koordinaatiota, ja siksi kääntyvät isot hyppyt on hyvä opetella iässä, jolloin maksimivoiman ja koordinaation herkkyytskaudet ovat lähellä toisiaan.

## **Liikkumisnopeus**

Liikkumisnopeuden herkkyytskausi päättyy 13-vuotiaana. Tällöin liikkumisnopeutta on vielä mahdollista kehittää haluttuun suuntaan, ja tunnin kaikkien sarjojen olisikin hyvä sisältää jollain lailla tilassa liikkuvaa materiaalia tankosarjoista keskilattiatyöskentelyyn. *Adagio*-työskentelyn *temps lié, pas de bourrée, pas glissade en tournant, pas balancé* ja *allegro*-työskentelyn liikkuvat, erikokoiset hyppyt, kuten *pas de basque* ja *grand jeté* tai piruettikombinaation valssisarja, kehittävät kaikki liikkumisnopeutta. Liikkeiden suuntia tulee kuitenkin vaihdella monipuolisesti. Liikkua voi eri suuntiin ja eri tavoin, esimerkiksi *temp lié* -liikkeen voi tehdä liikkuen eteen, sivulle tai taakse, *pas de bourrée* -liikkeen *dessus* tai *dessous*, *pas balancé* -liikkeen eteenpäin ja taaksepäin liikkuen ja *grand jeté* -hypyn hypäten eteenpäin tai sivuttain.

## **Aerobinen kestävyys**

Aerobista kestävyyttä tulee harjoittaa 13–16 vuoden iässä pitkien ja tanssillisten tuntisarjojen avulla. Näitä ovat muun muassa *adagio*-kombinaatiot, valssilliset piruettisarjat ja *allegro*-kombinaatiot, mutta tärkeintä on, että tanssiminen hengästyttää tanssijan. Sarjat voi suunnitella siten, että ne harjoitellaan ensin lyhyempinä pätkinä, minkä jälkeen ne yhdistetään pitemmiksi tanssillisiksi kokonaisuuksiksi lyhyiden siirtymien avulla.

Tuntitanssit ja baletin repertuaarin variaatiot ovat erinomainen tapa saada tunnille aerobisen kestävyuden harjoitteita, ja ne voivat olla jälleen tyyliään joko *adagio* tai *allegro*-työskentelyä muistuttavia tansseja. Muun muassa Bournonvillen repertuaarista löytyy variaatioita, joissa yhdistyvät sekä hidas että nopea liikelaatu. Variaatiot ovat usein myös nuorten tanssijoiden mieleen, sillä roolissa tanssiminen vie hetkeksi ajatukset pois oman identiteetin etsiskelystä.



## **Anaerobinen kestävyys**

Anaerobisen kestävyuden herkkyyskausi alkaa 14-vuotiaana. Sitä ennen anaerobista kestävyttä on harjoitettu vähitellen aerobisen kestävyuden harjoitusten avulla. Kestävyys harjoitusmenetelmiä voidaan kuitenkin 14-vuotiaana muuttaa maitohapollisen kestävyuden kehittämisen suuntaan, ja tämä tapahtuu tunnilla raskaiden ja usein monipuolisesti tilassa liikkuvien tanssisarjojen ja tanssien avulla. Anaerobisen kestävyuden harjoitukset voivat olla esimerkiksi pitkäkestoisia *grand allegro* -kombinaatioita, joita on tunnilla useita ja ne toistuvat useasti peräkkäin lyhyellä aikavälillä. Jälleen erilaiset erityisesti hyppyjä sisältävät tuntitanssit sekä variaatiot kehittävät anaerobista kestävyttä. Naisten variaatioiden lisäksi voi tuntisuunnitelmaan sisällyttää joskus joitakin miesten tanssiin kuuluvia baletin repertuaarin variaatioita. Ne sisältävät usein monipuolisia ja lihastonusta kuormittavia hyppykombinaatioita, jotka ovat erinomaista harjoitusta naistanssijoille. Tärkeintä on, että tanssikombinaatio hengästyttää tanssijoita ja lihaksissa tuntuu väsymystä ja maitohappoa.

## **Valmistavat harjoitukset tuleville herkkyyskausille**

Koska anaerobisen kestävyuden herkkyyskausi alkaa 14-vuotiaana, tulee 13-vuotiaille oppijoille tehdä taidon valmistavia harjoituksia aerobisen kestävyuden harjoitteiden avulla. Näitä ovat siis erilaiset pitkät tanssikombinaatiot, jotka sisältävät monipuolisesti erilaisia liikelaatuja.

## **Ylläpitävät ja vahvistavat harjoitukset jo ohi menneiden herkkyyskausien taidoille**

Ylläpitäviä harjoituksia tulee 13–16 vuoden iässä tehdä reaktiokyvyn, rytmittämiskyvyn, tasapainokyvyn, koordinaation ja notkeuden parantamiseksi. Reaktiokyky kehittyy muun muassa nopeusvoiman yhteydessä hyppyissä. Uusia hyppyjä tuleekin harjoitella 13–16 vuoden iässä paljon, ja *batterie*-työskentely tuo erityisesti *petit allegro* -työskentelyyn uusia virikkeitä. Myös pyörimistekniikkaa tulee kehittää erilaisin piruetein sekä käännöksin. Tähän

uutta haasteellisuutta etenkin reaktiokyvyille tuo eri pyömisten alkuasennot, kuten *pirouette en dehors dégagé* -lähdöllä. Lisäksi turhia taukoja ja odotteluja eri liikkeiden välillä pitäisi välttää, koska tekemisestä tulee saada sujuvaa ja tanssillista. Rytmittämiskykyä pidetään yllä monipuolisten liikkeiden rytmitysten avulla. Jo opittujen rytmitysten rinnalla tulee harjoitella uusia, ja näitä tarjoavatkin muun muassa uudet liikkeet kuten, *flic-flac* ja *batterie*-hyyt, sekä uudet erityisesti kääntyvät isot hyyt. Myös baletin repertuaarin variaatioista löytyy uusia ja mielenkiintoisia liikkeiden ja rytmitysten yhdistelmiä.

Tasapainokykyä tulee ylläpitää 13–16-vuotiailla erityisesti lisäämällä keskilattiatyöskentelyä. Tässä ikäryhmässä kaikki liikkeet ja tankotyöskentelyn sarjat pitää osata suorittaa keskilattialla joko kokojalalla tehtynä tai mahdollisuuksien mukaan puolivarvasasennossa. Tasapainotteluun saadaan uusia ulottuvuuksia muun muassa lisäämällä jalannostojen korkeutta. Puolivarvasasennon käyttöä yhdellä jalalla seistessä pitää vahvistaa entisestään osaksi tanssia. Lisäksi piruettien lähtöponnistuksia tulee harjoitella monipuolisesti eri alkuasunnoista, ja erityisesti *en dedans* -suunta tulee saada luonnolliseksi osaksi pyörimistekniikkaa. Myös *sur les pointes* -työskentelyä pitää kehittää entisestään ja harjoitella muun muassa sen pyörimistekniikkaa. Koordinaatiota onkin hyvä ylläpitää 13–16-vuotiaana suuntia monipuolisesti vaihdellen ja erilaisilla pyörimisillä sekä pehmeillä tossuilla tehtynä että *sur les pointes*. Muun muassa *grand tour* -pyörintä kokojalalla harjoittaa koordinaatiota ja tasapainoa sekä *grand allegro* -työskentelyn uudet ja kääntyvät hyyt tuovat koordinaatioon haastetta. Erilaisissa variaatioissa on paljon monipuolista silmä–käsi–jalka-yhteistyötä, joka kehittää koordinaation yhdistelykykyä ja poikkeaa Vaganovan totutusta tuntikoordinaatiosta.

Notkeudesta tulee omatoimisesti pitää erityistä huolta pituuskasvun lisääntyessä. Tällöin venytysten kestoja voi lisätä monien minuuttien pituisiin liikkuvuutta lisääviin venytyksiin. Lisäksi oppijoille on hyvä opettaa erilaisia venytstekniikoita ja mahdollisesti joitain uusiakin venytysliikkeitä.

## 8 YHTEENVETO

Tässä luvussa luon yhteenvedon tutkimukseni tuloksista ja vastaan tutkimuksen alussa asettamiini tutkimuskysymyksiin. Lisäksi pohdin tutkimukseni onnistumista ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

### 8.1 Yhteenveto tuloksista

Ikävuodet 7–10 ovat herkkyyksikausiltaan melko samankaltaisia. Kyseisinä ikävuosina luodaan fyysinen ja koordinaatiollinen perusta myöhempien ikävuosien materiaalin ja taitojen oppimiselle. Yleisesti 7–10-vuotiaana harjoitellaan paljon ketteryyttä, kimmoisuutta, hahmotusta, tilassa liikkumista, liikkuvuutta, nopeutta sekä rytmin ja tasapainon perusasioita. Juuri fyysisen ja koordinaatiollisen perutan luomisen vuoksi kyseisellä ikäryhmällä tulisi olla todella pätevät opettajat, joilla on tietoa motorisesta kehityksestä, herkkyyksikausista ja kehontuntemuksesta.

Tämän jälkeen ikävuodet 11 ja 12 ovat muutosten vuosia. Murrosikä lähestyy, tai on jo osalla oppijoista alkanut, ja kehossa tapahtuu biologisia ja fyysisiä muutoksia, jotka mahdollistavat uusien herkkyyksikausien ilmenemisen. Kyseisinä ikävuosina harjoittelu muuttuu liikkeellisesti haasteellisemmaksi kuin aikaisemmin ja harjoittelusta tulee kuormittavampaa. Nopeus, ketteruus ja kimmoisuus ovat edelleen tärkeitä, mutta mukaan tulee myös räjähdysvoima. Lisäksi liikkuvuuteen täytyy kiinnittää yhä enemmän huomiota pituuskasvun alkamisen vuoksi.

Ikävuosina 13–16 tulee ketteryyden, hahmotuksen ja kimmoisuuden jo toimia. Tällöin suurin osa herkkyyksikausista on tullut tiensä päähän, ja nyt on taitoa ylläpitävien ja vahvistavien harjoitteiden aika. Herkkyyksikausista jäljellä on baletin harjoittelun kuormittavin osuus. Herkkyyksikausissa painotetaan 13–16-vuotiailla kestävyyttä, nopeutta ja räjähdysvoimaa.

Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä (Opetusministeriö 1989b, 57) mainitaan, että mikäli baletin opetus ei tapahdu opetussuunnitelmassa annettujen tuntimäärien puitteissa, tulee liikemateriaalin opetuksessa kuitenkin edetä liitteen mukaisessa järjestyksessä. Motoristen taitojen herkkyyksikaudet huomioiden voin todeta, että liitteessä oleva liikejärjestys ei tue herkkyyksikausien ilmenemistä.

## 8.2 Päätelmät

Tutkimuksen alussa asettamiini tutkimuskysymyksiin vastaten baletin opetusta ja opetussuunnitelmia voidaan kehittää huomioiden yksilön motorinen kehitys ja herkkyyksikaudet. Motoriset taidot ja herkkyyksikaudet huomioon ottavasta opetussuunnitelmaehdotelmastani käy väistämättä ilmi se, kuinka tärkeää ketteryyden ja kimmoisuuden kehittäminen on baletin ja tanssin opettamisessa jo varhaisessa vaiheessa. Hypyt ja piruetit sekä erityisesti piruettien lähdöt eri muodoissa luovat osan baletin estetiikasta. Ammattitanssijan taidot punnitaan Hammondinkin (2004, 103) mukaan juuri *allegro*-osiossa. Esimerkiksi monipuolinen *petit allegro*-, *medium allegro*- ja erityisesti *grand allegro* -työskentely tulee aloittaa jo aikaisemmin kuin Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liite (Opetusministeriö, 1989b) antaa ymmärtää. Sarjat voivat olla lyhyitä ja koostua vain muutamasta liikkeestä, mutta tärkeitä on oppia hypyn liikerata ja liikelaatu.

Vaikka maksimivoiman herkkyyksikausi alkaa vasta 12-vuotiaana, tulee maksimivoiman valmistavia harjoituksia tehdä aktiivisesti jo 7–8-vuotiaana lihaskunnan vahvistamiseksi, ja tämän jälkeen paikallaan ja tilassa liikkuvien loikin, jotka muistuttavat *grand allegro* -hyppyjä ja sisältävät hyppyjen liike-energian ja voimankäytön. Lapsi innostuu jo luonnostaan suurista hyppelyistä, joten tätä intoa pitää hyödyntää. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä (Opetusministeriö 1989b, 85, 90–91) mainitaan vasta 13-vuotiaiden opetuksen kohdalla ensimmäiset valmistavat *grand*-hypyt. Ne tulevat mukaan liian myöhään, koska pelkkä *grand battement* -liikkeen toistaminen ei nosta tanssijaa räjähtävällä voimalla irti lattiasta sitten 15 vuoden iässä.

Pyörimiseen valmistavat harjoitukset tulisi aloittaa hyvissä ajoin jo 7 vuoden iässä. Vaikka tasapainon herkkyyksikausi alkaa vasta 9 vuoden iässä, koordinaation herkkyyksikausi alkaa heti 7-vuotiaana. Pyörimisen tunteen kokeminen, fokuksen harjoittelu ja erilaiset tasapainot tangossa ja keskilattialla tehtynä rakentavat pohjan pyörimisharjoituksille. Käännöksiä on hyvä alkaa tehdä heti, kun oppijoiden oikeaoppinen kehon asento alkaa löytyä. Näitä ovat muun muassa puolikkaat käännökset tangossa *pique en dehors* ja puolikkaat piruetit keskilattialla. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä (Opetusministeriö 1989b, 68) mainitaan piruetin valmistavat harjoitukset vasta 10-vuotiaiden opetuksen kohdalla, mikä on tutkimukseni tuloksien mukaan aivan liian myöhään.

Varvastossutyöskentely pitäisi aloittaa Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b, 70) mukaan baletin perusopetuksen toisella tai kolmannella luokalla eli 10–11-vuotiaana Vaganova-koulukunnan mukaisesti. Pitkän linjan fysioterapeutti ja balettitanssijoiden kanssa työskennellyt Ahonen (2.12.2011, luento) kuitenkin luennoi, että jalkaterän luinen rakenne on valmis varvastyöskentelyyn vasta 12 vuoden iässä, sillä sen jälkeen jalkojen luinen rakenne ei enää huomattavasti muutu. Varvastossutyöskentelyä ei siis tulisi aloittaa liian aikaisin, ettei se aiheuta vaurioita jalkaterän luiden normaaliin kasvuun ja rakenteeseen.

Keskilattiatyöskentelyä on hyvä alkaa painottaa jo varhaisessa vaiheessa. Sen käyttäminen ei ole vain *adagio*-työskentelyä ja hyppyjä varten, vaan keskilattialla tulee harjoitella samoja taitoja ja sarjoja kuin tangossa jo varhaisessa vaiheessa. Koordinaation herkkyyksikausi alkaa jo 7-vuotiaana ja tasapainokyvyn herkkyyksikausi 9-vuotiaana, joten heti, kun oppijoiden oikeaoppinen kehon asento alkaa löytyä, on sen ylläpitämistä hyvä harjoitella keskilattiatyöskentelynä kohtuullisella tempolla. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä keskilattiatyöskentelyn lisäämistä painotetaan vasta 9-vuotiaiden opetuksessa (Opetusministeriö 1989b, 65). Keskilattialla mahdollistuu monipuolisesti myös tilan ja suuntien käyttö. Tätä tilaa tulisikin heti

hyödyntää muun muassa improvisaation ja tuntitanssien muodossa, jolloin myös oppijan aerobinen kestävyys pääsee kehittymään.

Ehdotelmani liikkeitä tulee soveltaa kohderyhmän mukaan. Opetuksen eriyttäminen on keino, jonka avulla heterogeenisen ryhmän ohjaaminen on mieluisaa oppijoiden taitojen kehittymisen kannalta, sillä kehitys on yksilöllistä ja herkkyyskaudet ilmenevät eri oppijoilla hieman eri aikoihin. Opettajan on kuitenkin hyvä muistaa, että uusien liikkeiden opettamista ei kannata turhaan pelätä, sillä joskus liikkeen oppimisen taustalla voi olla jokin muu kuin laadullinen tavoite. Tavoitteina voivat olla esimerkiksi liikkeen liikeradan tai rytmityksen oppiminen ja ymmärtäminen. Joitain Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä mainittuja (Opetusministeriö 1989b, 55–93) liikkeitä ja taitoja olisi hyvä opettaa jo aikaisemmin kuin ohjeistuksesta käy ilmi. Näitä ovat muun muassa nopeutta ja reaktiokykyä vaativat liikkeet, kuten *batterie*-hypytyt, *petit battement* ja useat *medium allegro* -hypytyt. Eri liikkeiden oppimisella onkin useampia eri tarkoituksia, ja niiden esteettisesti oikein suorittaminen sekä polvien ja nilkkojen kaunis ojentaminen ei ole aina se tärkein päämäärä. Eli myös opettajan tulee oppia suodattamaan näkemänsä ja ymmärtää katsoa balettia muullakin tavalla kun muoto-orientoituneesti.

### 8.3 Pohdinta

Loppujen lopuksi oli hienoa huomata se, että opetusministeriön laatiman Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (1989b, 52–93 ) ohjeistus baletin opettamiseen on motorisen kehityksen ja herkkyyskausien kannalta kuitenkin melko onnistunut. Tämä tarkoittaa sitä, että baletin opetus on Suomessa laadukasta ja yksilön motorista kehitystä ja oppimista tukevaa. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteessä (Opetusministeriö 1989b) edetään suurimmaksi osaksi liikkeiden haastavuusjärjestyksessä ja osataidoista päätaitoihin. Liikeluettelosta on kuitenkin havaittavissa arkuutta monien motoristen taitojen opettamisen kohdalla, ja ne ilmenevät tässä tutkimuksessa.

Tutkimukseni aihe oli haastava ja tutkimusalue laaja. Suurimmat haasteet koin juuri lähdemateriaalin rajaamisessa. Ehdotelmani motorista kehitystä ja herkkyykskausia hyödyntävästä baletin opetussuunnitelmasta onnistui kuitenkin mielestäni hyvin käytettävissä oleviin resursseihin nähden. Perustin ehdotelmani täysin motorisen kehityksen herkkyykskausien teoriaan ja käytin tukena myös omia kokemuksiani opettajana. Minua kokeneempi tanssipedagogi olisi varmaankin voinut antaa itsestään vielä enemmän tälle tutkimukselle ja hän olisi saanut siitä kattavamman ja monipuolisemman. Tutkimus toimi kohdallani kuitenkin päinvastoin ja se antoi paljon minulle. Opin tutkimusta tehdessäni uutta motoristen taitojen opettamisesta, oppimisesta ja itsestäni opettajana.

Oma mielenkiintoni on lisääntynyt motoristen taitojen oppimista ja opettamista kohtaan tämän tutkimuksen myötä. Ymmärrän nyt paremmin yksilön motorista kehitystä ja sitä, kuinka tätä kehitystä voi hyödyntää baletin opettamisessa. Minut yllätti se, kuinka paljon herkkyykskausien ilmenemistä on hyödynnetty urheiluvalmennuksessa, mutta niiden olemassa oleminen on unohdettu esteettisten lajien kohdalla kuten tanssissa. Motoristen taitojen opettamista ja oppimista on tutkittu muun muassa kansantanssissa, mutta baletin puolella vastaavaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen en ole vielä törmännyt. Tutkimuskentällä baletti on saattanut jäädä liiaksi taide-käsitteen varjoon, ja lajin motorinen puoli ja liikunnallisuus tulevat vasta kyseisen käsitteen jälkeen.

Toivon, että baletinopettajat ja muiden tanssilajien opettajat hyötyisivät tästä tutkimuksesta ja siinä olevista ehdotelmista. Opetussuunnitelmaehdotelmaani voisi hyödyntää osana eri tanssikoulujen opetussuunnitelmaa, ja se voisi ehkä muuttaa opettajan omaa opetus- ja oppimiskäsitystä. Minun opetus- ja oppimiskäsitykseni ovat muuttuneet valtavasti tätä tutkimusta tehdessä, ja tästä eteenpäin toivon olevani ymmärtäväisempi ja avarakatseisempi baletinopettaja.

## 8.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksena opetussuunnitelmaehdotelmaani voisi kokeilla käytännössä jollekin ryhmälle tai ryhmille pitkittäistutkimuksena. Tutkimuksen toteuttaminen tapahtuisi siis pitkällä aikavälillä, jolta saataisiin luotettavaa tutkimusmateriaalia vertailua varten. Tutkimuksessa voitaisiin verrata sitä, miten Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b) mukaan annettu opetus sekä laatimani motorisen kehityksen ja herkkyykskaudet huomioon ottavan opetussuunnitelmaehdotelman mukainen opetus näkyvät oppijoiden taidoissa. Keskiössä olisi ryhmien keskinäinen vertailu motoristen taitojen oppimisen ja taitojen kehittymisen kesken. Voitaisiin myös tarkastella, miten ryhmät ovat edenneet motorisesti baletin tai yleisen tanssin opinnoissaan eri ikävaiheissa.

Toisena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia haastatteluin Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b) mukaan balettia opettaneita opettajia. Haastatteluiden avulla voisi selvittää kyseisen opetussuunnitelman hyviä ja huonoja puolia ja verrata tuloksia laatimaani opetussuunnitelmaehdotelmaan. Lisäksi voisi selvittää sen, ovatko opettajat muuttaneet jotain Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelman liitteen (Opetusministeriö 1989b) antamasta liikelistasta ja etenemisjärjestyksestä, ja jos ovat, niin miksi he ovat muuttaneet jotain ja millaisia tuloksia he ovat saaneet muutoksen seurauksena.

Kolmantena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia sitä, tulisiko joka opetussuunnitelmaehdotelmani ikäryhmälle suunnata oma opettajansa, joka opettaisi vain kyseisen ikäryhmän oppijoita. Tällöin opettaja hallitsisi vahvasti juuri kyseisen ikäryhmän motorisen kehityksen kaaren ja pystyisi suuntaamaan energiansa juuri tämän kohderyhmän kehitettäviin motorisiin taitoihin ja herkkyykskausien ilmenemiseen. Menetelmä olisi sama kuin peruskoulussa. Esiasteella on omat opettajansa ja samoin ala-asteella sekä yläasteella. Näin opettajat voivat keskittää tietonsa ja kokemuksensa tiettyyn ja tarkkaan oppijoiden ikäryhmään.



## LÄHTEET

Ahonen J., Anttila E., Jalkanen T., Jouhinen A., Kontunen K., Renvall H., Suhonen T. & Vainio L. 2004. Tanssioppilaan kirja. Opetushallitus.

Ahonen, J. 2011., fysioterapeutti, Suomen kansallisooppera. Luento 2.12.2011.

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2005. Persoona 2 – Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Prima.

Dell, C. 1979. Baletin maailma. Suom. H. Vammelvuo. Helsinki: Kirjayhtymä.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmian liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. (5. painos.) New York: McGraw-Hill Companies.

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 7.12.2012.)

Hammond, S. N. 2004. Piruetti, baletin perusteet. Suom. M. Nikkilä & T. Tunkkari. Helsinki: Art House.

Haywood, K.M. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. Champaign IL: Human Kinetics.

Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja

taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health 26.

Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75.

Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Jürgensen, K. A. August Bournonville – The Man and the Artist. Hakupäivä 5.12.2012 <http://www.bournonville.com/bournonville13.html>.

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

Kalaja, K. & Kalaja S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmian liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY.

Kassing, G. 2007. History of Dance-An Interactive Arts Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Keskinen, E. 1995. Taitojen oppiminen. Teoksessa J. Kuusinen (toim.) kasvatuspsykologia. 4. painos. Helsinki:WSOY.

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

Kuula, H. 2012., balettipedagogi, Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Keskustelu 1.11.2012.

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

Magill, R.A. 2011. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. Boston: McGraw-Hill.

Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus.

Opetushallitus. Opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet. Hakupäivä 19.2.2013

[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet).

Opetusministeriö. 1989a. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelma. Helsinki: Opetusministeriö.

Opetusministeriö. 1989b. Tanssin perusopetus. Opetussuunnitelman liite. Helsinki: Opetusministeriö.

Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 2005. Motor Learning and Performance: A Behavioral Emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics.

Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. 2004. Motor Learning and Performance: A Problem-based Learning Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shook, K. 1977. Elements of Classical Ballet Technique – as practiced in the school of the Dance Theatre of Harlem. Brooklyn: Dance Horizons.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus - Eriytinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Warren, G. W. 1989. Classical Ballet Technique. Gainesville: University Press of Florida.