

Anna Hieta

**VOIMAHARJOITTELUN PERIODISOITU JA LAJINOMAINEN TUNTIMALLI 11-
12-VUOTIAIDEN BALETTITUNNILLE**

**VOIMAHARJOITTELUN PERIODISOITU JA LAJINOMAINEN TUNTIMALLI 11-
12-VUOTIAIDEN BALETTITUNNILLE**

Anna Hieta
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Anna Hieta

Opinnäytetyön nimi: Voimaharjoittelun periodisoitu ja lajinomainen tuntimalli 11–12-vuotiaiden balettitunnille

Työn ohjaajat: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 26 + 3 liitettä

Tämä opinnäytetyö tutki, millä tavoin voimaharjoittelua voidaan toteuttaa balettitunnilla periodisoidusti ja lajinomaisesti. Työn tavoite oli luoda tuntimalli voiman harjoittamiseen 11–12-vuotiaiden balettitunnille. Tarkoituksena oli tuottaa sellainen tuntimalli, joka yhdistäisi baletin perinteen ja baletillisuuden, mutta hyödyntäisi nykypäivän tietoa voimaharjoittelusta. Tutkimuskysymykseksi muodostui ”Kuinka periodisoitua voimaharjoittelua voidaan toteuttaa balettitunnilla lajinomaisin keinoin 11–12-vuotiailla?”.

Ensimmäinen, alustava tuntimalli luotiin kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Tuntimallin testaaminen toteutettiin kahdella tutkimuskerralla, joihin molempiin sisältyi opetuskokeilu ja fokusryhmähaastattelu. Tutkimuksen osallistujat olivat tanssinopettajaopiskelijoita ja testaukserrat toteutettiin syksyllä 2022. Haastattelut nauhoitettiin ja tulokset käsiteltiin litteroinnin jälkeen teemoittelemalla.

Tutkimuksen tuloksena syntyi viisi erilaista baletillista voimaharjoitusta, ohjeistus niiden käyttöön ja voimaa kehittävä balettitunnin suunnitteluun. Tulosten perusteella voidaan todeta, että voimaharjoittelua on mahdollista toteuttaa periodisoidusti ja lajinomaisesti 11–12-vuotiaiden balettitunnilla. Aihe koettiin tarpeelliseksi ja tuntimalli nähtiin helposti sovellettavana, monipuolisena työkaluna, jota voisi käyttää myös muiden ikäryhmien opetuksessa hyödyksi.

Johtopäätöksenä on, että voimaa voi ja kannattaakin harjoittaa balettitunnilla periodisoidusti ja palautusajat huomioiden niin 11–12-vuotiaiden, kuin sitä vanhempienkin balettioppilaiden tunneilla. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon voiman osa-alueet ja niiden mukaiset palautusajat, mutta myös esimerkiksi oppilaiden taidot, motivaatio ja viikkotreenimäärä. Jotta kokonaisuudesta saa tanssillisen ja balettitunnilta tuntuvan, tulee kiinnittää huomiota myös tanssin tuntuun ja pohtia, kuinka sen saa säilytettyä myös voimaa harjoittavissa harjoitteissa. Voimaharjoittelua voi tehdä joko tanssitekniikkaan keskittyneen tunnin keskellä yksittäisillä sarjoilla tai erillisellä voimabalettitunnilla. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon erityisesti ryhmän tarpeet ja tavoitteet, harjoitustausta, ikä, motivaatio ja viikkotreenimäärä. Tutkimus esittelee yhdenlaisen käyttökelpoisen esimerkin ja ohjeistuksen siitä, millä tavoin voimaharjoittelua voi toteuttaa balettitunneilla.

Asiasanat: baletti, tanssi, voimaharjoittelu, opetuskokeilu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Author: Anna Hieta

Title of thesis: Lesson plan for strength training in 11-12 -year-old dancers ballet class

Supervisors: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 26 + 3 appendices

This thesis studies strength training in 11–12-year-old dancers' ballet class. The main purpose was to innovate a ballet lesson plan, which would include periodized strength training using ballet movement.

Ballet requires a lot of strength, but strength is rarely trained in ballet class. Theoretical knowledge on strength training is often not used in ballet context. Current research proves that periodized strength training is more effective than non-periodized strength training in all age groups. It was important to connect the traditional ballet training to the current research of strength training.

The main research question is "How can periodized strength training be done using ballet movement material in 11-12-year-olds ballet class?" It was also important to find out is it possible to implement such ballet class.

The research was conducted as a teaching experiment in the autumn of 2022. First, a preliminary lesson plan was made, and the purpose was to test the lesson plan in two separate meetings. Each meeting included a teaching experiment following a focus group interview. The lesson plan was developed after each interview. The focus group consisted of four dance teacher students with experience of teaching ballet. The study was qualitative. The research data consisted of transcriptions of the interviews and was analysed thematically.

The study concluded that it is possible to implement periodized strength training using ballet movement. The lesson plan was proven useful in 11–12-year-olds ballet class but was also found to be useful in other age groups, such as adults. It could be used in adult ballet classes with both amateurs and professionals. The lesson plan can be used as a collection of exercises to train strength also during classes focused on dance technique.

Keywords: ballet, dance, strength training, teaching experiment

SISÄLLYS

| | | |
|---|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | 11–12-VUOTIAIDEN BALETTI JA VOIMAHARJOITTELU | 7 |
| | 2.1 Baletti | 7 |
| | 2.2 Ikäryhmä..... | 9 |
| | 2.3 Fyysinen harjoittelu ja periodisaatio | 10 |
| | 2.4 Voimaharjoittelu ja palautuminen | 11 |
| 3 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN | 13 |
| | 3.1 Tuntimallin luominen..... | 13 |
| | 3.2 Mallitunnin opetuskokeilu ja fokusryhmähaastattelu..... | 13 |
| 4 | KOHTI TOIMIVAA TUNTIMALLIA..... | 15 |
| | 4.1 Ensimmäinen testauskerta 15.11.2022 | 16 |
| | 4.2 Toinen testauskerta 22.11.2022..... | 17 |
| | 4.3 Tärkeimmät tulokset ja päätelmät | 20 |
| 5 | POHDINTA..... | 22 |
| | 5.1 Reflektointi..... | 22 |
| | 5.2 Lopuksi | 23 |
| | LÄHTEET | 25 |
| | LIITTEET | 27 |

1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni voiman harjoittamista tavoitteellisesti balettitunnilla. Tarve tämän aiheen käsittelylle on tullut omista kokemuksistani baletin harrastajana. Olen kokenut, että baletissa tarvitaan paljon voimaa ja sitä pyritäänkin kehittämään, mutta usein taitoharjoittelun ehdoilla, voimaharjoittelun teorian mukaiset palautusajat unohtaen. Esimerkiksi voimistelussa harjoitetaan usein voimaa nousujohteisesti ja lajinomaisesti, joten uskon että sitä olisi mahdollista toteuttaa niin myös balettitunnilla. Toivoin, että opinnäytetyöni olisi eräänlainen esimerkki voiman harjoittamiseen baletissa. Tämän vuoksi halusin luoda konkreettisen apuvälineen, esimerkkitunnin, jota opettajat voivat käyttää sellaisenaan tai soveltaa sitä tarpeitaan vastaavaksi. Tanssinopettajan tulee harkita, milloin fyysisiä ominaisuuksia on tarpeen harjoittaa systemaattisesti. Olen päätenyt kehittämään jokaisella tanssitunnilla myös fyysisiä ominaisuuksia: joillain tunneilla fyysisiä ominaisuuksia treenataan elämää varten, joillain taas tanssia varten.

Tutkimuskysymykseni on, kuinka periodisoitua voimaharjoittelua voidaan toteuttaa balettitunnilla lajinomaisin keinoin 11–12-vuotiailla. Työn tavoitteena on tuottaa käytännön esimerkki balettitunnista voimaharjoittelun teoria ja periodisaatio huomioiden. Loin aluksi alustavan mallitunnin kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Tuntisuunnitelman toimivuutta ja sopivuutta baletinopetukseen tutkin opetuskokeiluilla ja fokusryhmähaastatteluilla, jossa tuntisuunnitelman kommentointiin oli koottu neljän baletinopettajaopiskelijan ryhmä. Tuntisuunnitelmaa muokattiin näiden kahden haastattelukerran perusteella. Valitsin tutkimuksen kohderyhmäksi tanssinopettajaopiskelijat, koska halusin saada kommentteja tuntisuunnitelmasta pedagogisesta näkökulmasta. Tavoitteena oli helpottaa voimaharjoittelun suunnittelua ja toteuttamista balettitunnilla, joten loin esimerkkituntisuunnitelman, jota tanssinopettajat voivat hyödyntää työssään.

Tutkimukseni todistaa, että voimaharjoittelua on mahdollista toteuttaa balettitunnilla sekä periodisoidusti ja nousujohteisesti että lajinomaisesti baletin liikkeistöä hyödyntäen. Tuotoksena syntyi mallitunnin suunnitelma, viiden baletillisen voimaharjoituksen kokoelma ja ohjeet opettajalle niiden hyödyntämiseen.

2 11–12-VUOTIAIDEN BALETTI JA VOIMAHARJOITTELU

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen taustalla vaikuttavaa tietoperustaa ja määritellään tärkeimpiä käsitteitä. Käsittelemme balettia tanssilajina ja 11–12-vuotiaiden harrastuksena sekä voimaharjoittelua ja sen tärkeimpiä käsitteitä tutkimukseen liittyen.

2.1 Baletti

Työni ytimessä on baletti. Se on länsimäisen taidetanssin muoto, jolla on pitkä traditio 1500-luvulta lähtien (Järvinen 2022). Sandra Noll Hammond on todennut kirjassaan *Piruetti – Baletin perusteet*, että baletin tekniikka vaatii koko kehon osallistumista ja se stimuloi sekä mieltä että lihaksia. Hammondin mukaan baletti harjoittaa lihaksia, vahvistaa jänteitä, antaa mahdollisuuden taiteelliselle ilmaisulle ja parantaa ryhtiä. Baletin vivahteikas, yli viiden vuosisadan historia luo pohjan vahvalle traditiolle, jota vielä tänä päivänäkin jatkuvasti soveltaen toteutetaan. (2006, 14.)

Fyysiset ominaisuudet, voima, nopeus, liikkuvuus ja kestävyys, korostuvat baletissa tanssilajina. Ne tekevät silminnähtävän eron harrastajan ja ammattilaisen välille. Baletti vaatii fyysisistä ominaisuuksista eniten voimaa ja liikkuvuutta, mutta myös nopeutta tarvitaan esimerkiksi kimmoisien, korkeiden hyppyjen saavuttamiseksi (Sironen 1997, 11). Kestävyyttä baletissa tarvitaan sekä harjoittelussa että esiintyessä. Tanssiharjoittelu on yleisimmin intervalliharjoittelua, jota varten aerobinen kestävyys tulisi olla kunnossa ja sitä tulisi harjoittaa erillisillä harjoitteilla, joissa syke pysyy matalana, mutta tasaisena pitkään. (Sironen 1997, 7.) Baletin lajianalyyseissä todetaan, että ammattibalettitanssijan tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia ovat teho eli nopea voimantuotto, hapenottokyky, liikelaajuus ja taito (Lagerstedt 2011, 24). Näihin kaikkiin voimaharjoittelu tuo kehitystä, sillä voiman kasvaessa on mahdollista liikkua tehokkaammin ja taitavammin, laajoillakin liikelaajuuksilla. Voima- ja taitoharjoittelun rinnalla on suositeltua harjoittaa myös kestävyyttä ja liikkuvuutta (Lagerstedt 2011, 3).

Monet baletin liikkeistä vaativat paljon voimaa. Kärkitossujen kärjellä seistessä tanssijan varpasiin kohdistuu hänen oma kehonpainonsa 12-kertaisesti (Lagerstedt 2011, 2). Näin ollen esimerkiksi yhdellä jalalla kärkitossun kärjelle nousu eli relevé ei ole mahdollinen, ellei alaraajan voima ja keskivartalon hallinta ole erinomaisella tasolla. Jo yrittääkseen ja harjoitellakseen tätä liikettä

turvallisesti tulee tanssijan olla siis fyysisten ominaisuuksien näkökulmasta edistyneellä tasolla. Eriten voiman eri alueista baletti vaatii kestovoimaa. Kestovoima on baletin kannalta tarpeellista, sillä sitä tarvitaan esimerkiksi useiden toistojen suorittamiseen, asentojen ylläpitämiseen ja adagiosarjoihin (Hekanaho 1997, 19). Kestovoimaa voidaan siis kehittää riittävän pitkällä, kehonhallintaa vaativilla harjoituksilla. Maksimivoimaa baletissa tarvitaan voiman osa-alueista vähiten, sillä maksimivoimaa harjoittaessa yrityksen tulee olla voiman kannalta maksimaalinen (Suomen fysiovalmentajat 2018) ja yrityksen ollessa maksimaalinen kärsii usein myös estetiikka. Tanssijan maksimaalinen yritys ei siis todennäköisesti koskaan ole pelkän voiman kannalta maksimaalinen. Maksimivoimaa tarvitaan kuitenkin esimerkiksi isoissa hyppyissä ja nostoissa (Hekanaho 1997, 19).

Lähtökohtaisesti balettia voi tanssia kuka tahansa: pehmeillä tossuilla tanssi ei vaadi yhtä paljoa voimaa tai nilkan liikkuvuutta, mutta on silti aivan yhtä täyttä balettia kuin kärkitossuillakin. Harrastelijalle ja aloittelijalle balettitunti on varmasti usein voimaa, liikkuvuutta ja kestävyyttäkin kehittävä kokonaisuus. Nähdäkseni baletti voi siis olla myös monipuolista treeniä ja kehoa huoltavaa liikuntaa. Jaakko Finne kertoo kirjassaan, että nykypäivän tutkimusten mukaan yhä useampi lapsi ja nuori haluaa liikuntaharrastukselta esimerkiksi rentoa yhdessäoloa ja elämyksellisyyttä. Näiden harrastelijoiden lisäksi on myös edelleen suuri määrä tavoitteellisesti harjoittelevia lapsia, jotka haluavat tähdätä huipulle. (Finne 2017, 175.) Harjoittelun tavoitteellisuuden pohdinta fysiikkaharjoittelun näkökulmasta on siten tärkeä osa tanssinopettajan työtä.

Balettitunnin tyypillinen rakenne etenee tankoharjoitteista keskilattialla tehtäviin harjoitteisiin. Aluksi tehdään lämmittäviä ja perustekniikkaa kehittäviä harjoitteita, kuten plié, battement tendu ja battement tendu jeté. Näiden jälkeen edetään tanssillisempiin ja mahdollisesti hieman laajempia liikeratoja vaativampiin harjoitteisiin, kuten battement frappé, battement fondu ja rond de jambe. Tankoharjoitteiden lopussa tehdään kaikista laajimpia liikeratoja vaativat sarjat, esimerkiksi adagio ja grand battement. Tankoharjoitteiden jälkeen siirrytään perinteisesti keskilattiaharjoitteisiin, joissa harjoitellaan tangossa harjoiteltujen liikkeiden lisäksi myös esimerkiksi hyppyjä ja piruetteja. (Ahonen ym. 2003.)

Baletin lajinomaisuus ja baletillisuus on ollut tärkeä huomioonotettava seikka tässä opinnäytetyössä, koska nykypäivänä baletinharrastajien voimaharjoittelu on usein hyvin irrallista balettiharjoittelusta. Halusin luoda balettitunnin sisälle istuvan järjestelyn, joka harjoittaisi voimaa

baletin keinoin. Jotta harjoittelu on tanssillista ja juuri balettitunnille sopivaa, tulee suunnittelussa ottaa huomioon tanssin tuntu. Eeva Anttila (2013, 123) esittelee tanssin tunnun termin tutkimuksessaan ”Koko koulu tanssii!”. Anttilan mukaan tanssin tuntu rakentuu kolmesta elementistä, jotka ovat liike, haasteet ja ilo.

2.2 Ikäryhmä

Olen valinnut mallitunnin kohderyhmäksi tähän opinnäytetyöhön 11–12-vuotiaat lapset. Tämä ikäryhmä on voimaharjoittelun kannalta oleellisessa vaiheessa balettiharjoittelussaan: pikkuhiljaa erityisesti alaraajojen laajempien liikeratojen liikkeet lisääntyvät ja kärkitossuharjoittelukin voi olla jo aluillaan. Tällöin tarvitaan voimaa, jotta harjoittelu on turvallista ja balettiliikkeet onnistuvat sujuvasti.

11–12-vuotias balettioppilas on tyypillisesti käynyt balettitunneilla jo useamman vuoden. Hän hallitsee lajin alkeet ja syventää osaamistaan niissä. Baletin perusopetuksen kolmannella luokalla oppisisältöihin kuuluu esimerkiksi piruetteihin valmistavat harjoitteet ja kärkitossutyöskentelyn alkeet. (Laristo 1988.) Balettitunti sisältää aina monipuolisesti erilaisia harjoitteita, kuten tankoharjoituksia, keskilattiaharjoituksia, hyppyjä ja tilassa liikkuvia askelia (Ahonen ym. 2003).

Fyysisiä ominaisuuksia ovat voima, nopeus liikkuvuus ja kestävyys. 11–12-vuotias balettioppilas on saavuttanut hermoston kehityksessä jo lähes aikuisen tason, mutta useimmilla kasvupyrähdys ja murrosikä ovat vielä edessä. Tämä vaikuttaa harjoitteluun merkittävästi. Esimerkiksi herkkyyksiajattelun mukaan nopeusharjoittelun ja liikkuvuusharjoittelun herkkyykskaudet ovat juuri meneillään ja voimaakin voi alkaa harjoittamaan aiempaa vaativammilla harjoituksilla. Lihasmassaa kasvattavan harjoittelun herkkyykskausi on alkamassa noin 16 ikävuoden aikoihin, joten 11–12 vuoden iässä on sopiva hetki alkaa valmistautua tulevaan voimaharjoitteluun. (Hakkarainen 2006.) Esimerkiksi voidaan tehdä samoja liikkeitä kuin tulevaisuudessa, mutta pienemmällä kuormalla ja lyhyillä palautuksilla. Näin tutustutaan liikeratoihin ja osataan liikkeet turvallisesti sitten kun kuormaa lisätään. Nykypäivänä herkkyyksiajattelusta on eriäviä mielipiteitä ja yleisesti suositellaan monipuolista, kaikkia fyysisiä ominaisuuksia harjoittavaa ja yksilön huomioivaa harjoittelua ennemmin kuin liian tarkasti herkkyykskausien mukaan harjoittelun kohdentamista (Kalaja 2020). Päädyin tässä opinnäytetyössä ottamaan herkkyykskaudet huomioon,

mutta niiden lisäksi on tärkeää harjoitella monipuolisesti ja opettajan tulee aina kohdentaa harjoittelu ryhmälle ja sen yksilöille sopivaksi.

2.3 Fyysinen harjoittelu ja periodisaatio

Kuten aiemmin totesin, fyysisen kunnon muodostavat voima, nopeus, liikkuvuus ja kestävyys. Näistä olen valinnut tähän opinnäytetyöhön tarkempaan tarkasteluun voiman. Fyysisiä ominaisuuksia harjoiteltaessa tulee aina ottaa huomioon tiettyjä seikkoja, joita avaan seuraavaksi.

Harjoittelun tulisi olla tavoitteellista ja tähdätä systemaattisesti kohti jotain päämäärää. Hetkittäin tulisi tapahtua suunniteltua ylikuormitusta eli tanssijan tulisi joutua pinnistelemään voimiensa ja jaksamisensa ääri rajoilla. Ylikuormituksen tulee lisääntyä vähitellen, mikä tekee harjoittelusta nousujohteista. (Hulmi 2014.) Samalla tavoin kuin balettitunnilla balettiliikkeet vaikeutuvat jatkuvasti, tulee myös voimaharjoittelun vaativuuden kasvaa pikkuhiljaa.

Voimaa harjoittaessa on tärkeää huomioida spesifisyys, eli juuri sen asian harjoittaminen, jota halutaan kehittää. Spesifisyyttä tulee myös suorittaa nousujohteisesti, eli vähitellen yleisemmästä liikkeestä yksityiskohtaisempaa liikettä kohti edeten. (Hulmi 2014.) Tämän vuoksi opinnäytetyössäni selvitän, kuinka voimaa voisi harjoittaa baletissa lajinomaisesti. Harjoittelussa tulee myös ottaa huomioon esimerkiksi säännöllisyys, pitkäjänteisyys, turvallisuus ja yksilöllisyys (Hulmi 2014).

Kaikki nämä yllä esitetyt harjoittelussa huomioon otettavat seikat voidaan toteuttaa suunnitteleamalla harjoittelu hyvin. Suunnittelussa työkaluna on periodisaatio, joka auttaa huomioimaan pitkän ajan harjoitteluvaikutuksia. Periodisaatio tarkoittaa harjoittelun ohjelmoimista pitkällä aikavälillä nousujohteiseksi siten, että harjoittelussa on riittävästi vaihtelua ja palautuminen on huomioitu. (Hulmi 2014.) Baletinopetuksessa käytetään jo usein jonkinlaista periodimallia lajitaitojen opettamiseen, mutta kirjallisuuskatsaukseni perusteella sitä ei käytetä fyysisten ominaisuuksien tai eritoten voiman kehittämiseen oppilailla, sillä asiasta ei ollut tutkittua tietoa saatavilla.

Periodisaation hyötyjä on tutkittu paljon. Rhea ja Aldermanin tutkimus ”Meta-Analysis of Periodized Versus Nonperiodized Strength and Power Training Programs” vuodelta 2004 kokosi

yhteen useita tutkimuksia, joissa vertailtiin periodisoitua ja periodisoimatonta voimaharjoittelua. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että voima kehittyy tehokkaammin periodisoidulla kuin periodisoimattomalla voimaharjoittelulla riippumatta henkilön iästä, sukupuolesta ja yksilön harjoitustaustasta. Tutkimuksessa epäiltiin periodisaation hyötyjen johtuvan hermolihasjärjestelmän totuttamisesta harjoitteluun. Periodisoidussa harjoittelussa usein harjoittelun intensiteetin nostot ovat pienempiä ja niitä tehdään useammin ja järjestelmällisemmin, kuin periodisoimattomassa harjoittelussa. Tämän vuoksi hermolihasjärjestelmä palautuu nopeammin periodisoidusta harjoittelusta. (Rhea & Alderman 2004, 418.)

Tapoja periodisaation toteuttamiseen on lukuisia. Tässä opinnäytetyössä suunnittelen periodisaatiota viiden viikon sykleissä, koska se on minulle tuttu ja käytännön työssä hyväksi kokemani tapa. Käytännössä siis jokainen sykli sisältää neljä viikkoa systemaattisesti nousujohteisesti kehittyvää harjoittelua ja viides viikko on kevyempi, kehoa ja mieltä palauttava viikko.

2.4 Voimaharjoittelu ja palautuminen

Harjoittelusta palautuminen tarkoittaa kehon hermoston, hormonaalisen järjestelmän ja harjoittelun aiheuttaneiden lihaskaurioiden korjaantumista eli palautumista edellisestä harjoituksesta. Palautumista voi tarkkailla yhden harjoituksen sisällä tai pidemmällä aikavälillä, kuten päivä-, viikko- tai kuukausitasolla. Palautumiseen vaikuttaa levon lisäksi myös esimerkiksi ravinto ja monet muut seikat. Palautumista voidaan mitata monin tavoin, yksi balettioppilaille sopiva keino on lihasarkuuden tarkkailu. (Haikarainen 2013.) Tässä opinnäytetyössä huomioin harjoituksen sisällä tapahtuvaa palautumista ja luon harjoituksen, joka voidaan halutessa toistaa useamman kerran viikossa. Harjoituspäivien välillä tulee kuitenkin olla aina vähintään yksi lepopäivä, jotta harjoitusten välinen palautuminen on mahdollista.

Voimaharjoittelussa tulee aina ottaa huomioon se, mitä voiman osa-aluetta harjoitetaan. Voiman osa-alueita ovat kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima. Taulukossa 1 esittelen voiman osa-alueita ja niiden harjoittamiseen liittyen toistomääriä ja palautusaikoja. (Suomen fysiovalmentajat 2017.)

TAULUKKO 1: Voiman osa-alueet Suomen fysiovalmentajat 2017 mukailleen

| Voiman osa-alueet | | Toistomäärä per sarja | Kuorma prosentteina maksimista | Palautusaika sarjojen välillä |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <u>Kesto-voima</u> | Lihaskestävyys | 20–50 | ei ulkoista kuormaa | 30s–2min |
| | Voimakestävyys | 12–50 | 20–60 | 30s–2min |
| <u>Maksimi-voima</u> | Perusvoima | 6–12 | 60–85 | 1–3min |
| | Maksimivoima | 1–5 | 90–100 | 3–5min |
| <u>Nopeus-voima</u> | Pikavoima | 6–10 | 30–80 | 3–5min |
| | Räjähtävä voima | 1–5 | 40–60 | 3–5min |

Tähän opinnäytetyöhön valitsin mallitunnilla harjoitettavat lihasryhmät ja niille harjoitettavat voiman osa-alueet baletin vaatimusten mukaisesti ja ikäryhmän huomioiden. Koska 11–12-vuotias baletti-harrastaja on todennäköisesti lähivuosina aloittamassa tai jo aloittanut kärkitossuharjoittelun, valitsin yhdeksi harjoitettavaksi ominaisuudeksi pohjelihasten maksimivoiman. Kärkitossuharjoittelun tueksi valitsin myös nilkkaa ja varpaita ojentavien lihasten kesto-voimaharjoitteen. Näiden harjoitteiden avulla oppilaan on mahdollista harjoitella kärkitossutekniikkaa turvallisesti.

Perusvoimaharjoitteeksi valitsin ponnistusvoimaharjoitteen tuekseni oppilaiden tulevaa isojen hyppyjen harjoittelua. Pikavoimaa valitsin harjoittaa petit allegro -harjoitteella, joka harjoittaa erityisesti alaraajan niveliä ojentavia lihasryhmiä: jalkapohjan lihakset, säären takaosan lihakset, reiden etuosan lihakset ja pakaralihakset. Viimeisenä voimasarjana päädyin harjoittamaan perusvoimaharjoitteena lonkankoukistajien voimaa, joka tukee esimerkiksi grand battement ja adagio -harjoitteiden liikkeiden oppimista. Aluksi ajatuksena oli harjoittaa näiden lisäksi myös selkälihasten ja vatsalihasten lihaskestävyyttä, mutta päädyin jättämään ne ensimmäisestä mallitunnista pois, jotta tunnin kokonaisuus ei olisi liian raskas ja tunti olisi mahdollista tarvittaessa toteuttaa 60 minuutin oppituntina.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineisto on kerätty opetuskokeiluilla ja fokusryhmähaastatteluilla. Tässä luvussa esittelen tuotteen luomiseen, testaukseen ja aineistoon liittyviä tekijöitä.

3.1 Tuntimallin luominen

Opinnäytetyöni tuotos on mallitunti. Sen luominen alkoi jo opinnäytetyön aihetta keksiessä ja aiheen rajautuessa myös ajatusta tuntimallin sisällöstä pikkuhiljaa selkeytyi. Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä loin yleisen suunnitelman ja itse opinnäytetyötä kirjoittaessani laadin ensimmäisen, alustavan mallitunnin kirjallisuuskatsauksesta saamani tiedon perusteella. Tuntisuunnitelmaa luodessa tulee aina ottaa huomioon tanssitunnin rakenteeseen liittyviä seikkoja, kuten lämmittely ja loppuverryttely. Näiden lisäksi voimaharjoittelun toteutusta varten oli tärkeää huomioida palautusajat, jotka ovat riippuvaisia siitä, mitä voiman osa-aluetta milloinkin kehitetään ja millainen on sen vaatima optimaalinen palautusaika. Esimerkiksi maksimivoimaharjoittelu vaatii aina pidemmän tauon, noin 3–5 minuuttia (Suomen fysiovalmentajat 2017). Tämän tauon ajaksi tarvittiin jotain palauttavaa, kevyttä tekemistä.

Alkuperäisen mallitunnin luonnissa tutkimusmenetelmä oli kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa kootaan yhteen aiemmin tehtyä tutkimusta ja saadaan niiden avulla uusia tutkimustuloksia. Kirjallisuuskatsaus rakentaa kokonaiskuvaa olemassa olevasta tutkimuksesta. (Salminen 2011.) Tavoitteenani oli yhdistää voimaharjoittelun ja baletin teorit yhdeksi käytännön kokonaisuudeksi, joten koin kirjallisuuskatsauksen olevan järkevä tapa koota yhteen tietoa näistä aiheista.

3.2 Mallitunnin opetuskokeilu ja fokusryhmähaastattelu

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta luotua mallituntipohjaa testattiin käytännössä opetuskokeiluilla ja fokusryhmähaastatteluilla, joihin osallistui tanssinopettajaopiskelijoiden ryhmä. Ensimmäisen kokeilukerran jälkeen tuntimallia muokattiin tulosten pohjalta. Uudistettua tuntirakennetta testattiin

toisella opetuskokeilulla ja fokusryhmähaastattelulla, joiden tulosten pohjalta syntyi ohjeistus voimabalettitunnin suunnittelijalle (LIITE 3).

Tarkoituksena oli selvittää, onko kirjallisuuskatsauksen avulla tuottamani tuntisuunnitelma soveltuva baletinopetukseen tanssinopettajaopiskelijoiden mielestä. Toteutin opinnäytetyön seuraavan vaiheen toimintatutkimuksellisella näkökulmalla. Käytännön toteutus oli eräänlainen opetuskokeilu, jossa esittelin tuntisuunnitelman tanssinopettajaopiskelijoiden pienryhmälle. Valitsin tutkimuksen osallistujiksi opettajaopiskelijat, koska halusin luoda tanssinopettajille sopivan työvälineen ja siksi minua kiinnosti juuri opettajaopiskelijoiden mielipiteet. Opetin luomani sarjat osallistujille ja he pääsivät kokeilemaan sarjojen tanssimista käytännössä. Näin osallistujat saivat kattavan kuvan luomastani tuntisuunnitelmasta. Tällaista ymmärrystä tuntisuunnitelmasta tarvittiin seuraavassa vaiheessa eli fokusryhmähaastattelussa.

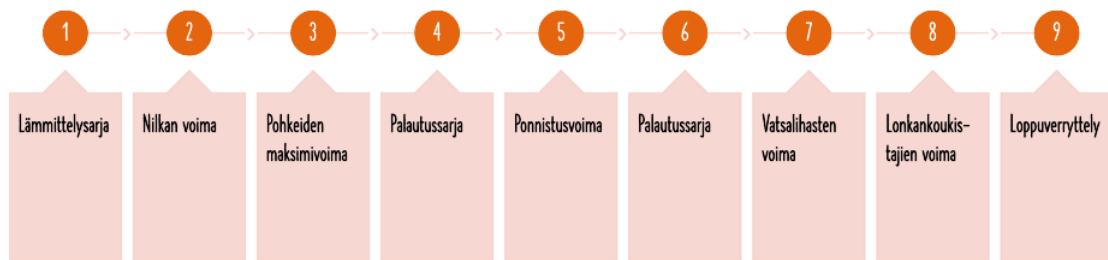
Fokusryhmähaastattelu on kvalitatiivinen aineistonkeruumenetelmä, jossa tutkijan aloitteesta kerätään keskustellen tietoa tietyistä aiheista (Tilastokeskus 2023). Haastattelu on yleisesti joustavampi ja sallivampi tutkimustapa kuin esimerkiksi kyselytutkimus (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 3.2). Valitsin fokusryhmähaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi lähinnä siksi, että koin sen tuovan enemmän tietoa mallitunnin testauksesta kuin esimerkiksi kysely tai yksilöhaastattelu. Toivoin, että aihe herättäisi pohdintaa ja keskustelua, joten sitä tukemaan vapaampi haastattelutilanne oli mielestäni sopiva vaihtoehto.

Opetuskokeilut ja fokusryhmähaastattelut pidettiin 15.11.2022 ja 22.11.2022 ja niihin osallistui neljä tanssinopettajaopiskelijaa, jotka opiskelevat pääalajinaan balettia. Kaikilla osallistujista on kokemusta baletin opettamisesta. Ensimmäisen testikerran 15.11.2022 aineisto on videoitu. 22.11.2022 testikerran fokusryhmähaastattelu on nauhoitettu. Videon ja nauhoituksen pohjalta tein muistiinpanoja ja analysoin tuloksia teemoittelun avulla. Teemoiksi ensimmäisen testikerran aineistosta muodostuivat voimaharjoittelun opettaminen, baletillisuus sekä toteutustavat ja kohderyhmä. Toisen testikerran teemoiksi muodostuivat kaupallisuus, asenteet ja motivaatio ja asiat, jotka baletinopettajan tulisi tietää voimaharjoittelua periodisoidusti opettaessa. Ensimmäisen testikerran video oli valitettavasti todella huonolaatuinen ja videon audiossa kuuluu voimakas kohina, joka haastoi aineiston litterointia ja käsittelyä. Olen käsitellyt aineiston niin hyvin kuin kohisevan videon perusteella se oli mahdollista ja käyttänyt apuna testauksella tekemiäni muistiinpanoja. Ensimmäisen testikerran jälkeen tulosten perusteella muokattu tuntimalliversio löytyy liitteenä (LIITE 2).

4 KOHTI TOIMIVAA TUNTIMALLIA

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tuloksia prosessinomaisessa muodossa. Molemmat testauskerrat sisälsivät ensin lyhyen esittelyn tunnin rakenteesta ja aiheesta, sitten opetuskokeilun ja lopuksi fokusryhmähaastattelun.

TUNNIN SISÄLTÖ



KUVIO 1: Alkuperäinen mallituntipohja

Ennen ensimmäistä testauskertaa lähdin luomaan alkuperäistä mallituntipohjaa (Kuvio 1, tarkemmin liitteessä 1) voimaharjoittelun näkökulmasta, mutta kuitenkin baletin liikkeistöä käyttäen. Valitsin balettitunnille sopivaa, lajinmukaista musiikkia harjoituksiin. Harjoitteiksi valitsin lämmittelysarjan, nilkan voimaharjoitteen, pohkeen maksimivoimaharjoituksen, ponnistusvoimaharjoitteen, vatsalihasten voimaharjoitteen, lonkankoukistajien voimaharjoituksen ja loppuverryttelysarjan. Lisäksi loin palautussarjan, joka tehtäisiin sekä pohkeen maksimivoimaharjoituksen että ponnistusvoimaharjoituksen jälkeen. Muutoin loin musiikkiin tehtäviä harjoituksia, mutta pohkeen maksimivoimaharjoituksen pidin musiikittomana harjoitteena. Päädyin tähän siksi, että maksimivoimaa harjoittaessa toistoja yhdessä sarjassa on enintään viisi (Suomen Fysiovalmentajat 2017) ja toistomäärä on hyvin yksilöllinen, kun kaikki osallistujat tekevät samaa liikettä ja suurin piirtein samalla kuormalla. Tällöin voimakas tanssija voi tehdä enemmän toistoja kuin heikompi tanssija. Näin ollen musiikkiin suunniteltu harjoite on haastava toteuttaa ja koin tärkeämmäksi suorittaa liike ihmisen omalla, luontaisella tempolla.

4.1 Ensimmäinen testauskerta 15.11.2022

Ensimmäisen testauskerran teemoiksi muotoutuivat voimaharjoittelun opettaminen, baletillisuus sekä toteutustavat ja kohderyhmä. Haastateltavat antoivat myös useita hyviä parannusehdotuksia tunnin rakenteeseen ja harjoitteisiin. Näiden ideoiden avulla lähdin luomaan toisen testauskerran tuntirakennetta.

Voimaharjoittelun opettamiseen liittyen keskustelua syntyi paljon. Yksi haastateltava kertoi, että hän on lapsena luullut itsessään olevan jotain vikaa, kun hitaat jalannostot sattuivat lonkankoukistajalihakseen tanssitunneilla. Haastateltavat kokivat, että usein balettia harrastavat lapset saattavat kokea olevansa huonoja tanssijoita vain siksi, ettei heillä ole vielä riittävästi voimaa osataksaan harjoiteltavan liikkeen sujuvasti heti. Nämä tunteet huonommuudesta ja siitä, ettei osaa, vaikka kuinka harjoittelisi, ovat valitettavan yleisiä ja haastateltavat kertoivatkin kokeneensa niitä tanssiuransa aikana. Tulimme siihen tulokseen, että baletissa ja yleisesti tanssitunneilla opettajan kannattaa kertoa, mitä fyysisiä ominaisuuksia harjoituksen on tarkoitus harjoittaa ja miltä se voi tuntua. Missä lihaksissa ja kehonosissa tuntemuksia voi olla ja mitkä tuntemukset ovat täysin normaaleja. Luomani voimabalettitunti voi olla yhdenlainen väylä näiden asioiden käsittelemiseen oppilaiden kanssa.

Tunnin rakenteeseen ja harjoitteisiin liittyen keskustelimme baletillisuudesta ja siitä, tuntuiko opetuskokeilun tunti balettitunnilta. Selkeä vastaus kaikilta oli, että osa harjoitteista oli jo hyvin baletillisiä (esimerkiksi grand battement ja petit allegro), kun taas toiset tuntuivat enemmän jumpalta. Esimerkiksi pohkeen maksimivoimaharjoitus, jossa ei ollut musiikkia, ei tuntunut haastateltavien mielestä baletilta. Pohdimme sitä, voisiko musiikin lisääminen harjoitteeseen tuoda lisää tunnetta siitä, että tanssii balettia. Toista testauskertaa varten muokkasinkin harjoitetta niin, että lisäsin siihen musiikin ja harjoitteeseen syntyi samalla myös B-osa, jossa tehtiin ylävartalon taivutuksia parin kanssa. Tunnin baletinomaisuudesta keskusteltiin esimerkiksi seuraavaa:

”Mitä mieltä olette, voiko tätä periodisoitua voimaharjoittelua toteuttaa baletinomaisesti?” - Haastattelija

”Kyllä minun mielestäni voi, kunhan muotoilee tunnin uudelleen ja on valmis joustamaan perinteisestä tuntikaavasta” -Haastateltava

Haastateltavat kokivat, että baletillisuutta voisi lisätä se, että tunnilla tehtäisiin perinteisempiä, tanssillisempia balettiharjoitteita voimaharjoitteiden rinnalla. Nämä harjoitteet toimivat esimerkiksi

lämmittelynä, loppuverryttelynä ja eräänlaisina välipaloina mielelle tunnin keskellä. Toisen testauskerran tuntirakenteeseen lisäsin tämän myötä ryhmälle jo tuttuja balettiharjoitteita niin tunnin alkuun, keskikohtaan kuin loppuunkin.

Toteutustavoista ja kohderyhmästä keskusteltiin paljon. Yksi tärkeä seikka oli se, että opettajalla tulee olla riittävästi tietoa voimaharjoittelusta, jos hän haluaa itse luoda täysin uuden voimaharjoitteen balettitunnille. Opettajan tulee myös tuntea ryhmänsä ja kiinnittää huomiota turvallisuuteen harjoitteita valitessa, sillä esimerkiksi maksimivoimaa harjoittaessa tulisi liikkeiden olla oppilaalle tuttu ja vammojen minimoimiseksi olisi tärkeää, että harjoite on riittävän yksinkertainen. Olimme yhtä mieltä siitä, että tätä balettituntia voisi soveltaa sekä balettioppilaiden opetukseen että oheisbalettiin esimerkiksi voimistelijoille. Mikäli voimatunnin pitää balettioppilaille, tulisi muiden viikkoharjoitusten olla baletin lajitaitoihin tähtääviä, jotta oppilaat ehtivät harjoitella kaikki metodiikan mukaan harjoiteltavan liikkeen vuoden aikana.

Yksi mahdollinen toteutustapa erikoiskoulutusryhmäläisten kanssa voisi olla ns. oheistunti, jossa olisi vaihteleva sisältö vuoden aikana. Alkusyksystä tällä tunnilla voitaisiin tehdä voimaharjoittelua baletillisesti ja esityskauden lähestyessä tunti voisi sisältää vaikkapa psyykkistä valmistautumista esiintymiseen, ravitsemustietoa tai baletin kulttuurin ja historian opetusta. Näin opiskeluvuoteen saataisiin monenlaista aihetta ja voimaharjoittelulle olisi myös oma aikansa ja paikkansa.

Palautussarja oli haastateltavien mielestä hyvää vaihtelua ja toi iloa tuntiin. Sen tekeminen kahdesti saman tunnin aikana koettiin kuitenkin liialliseksi ja haastateltavat pohtivat, voisiko palautussarjoja olla kaksi. Ennen grand battement -sarjaa koettiin olevan tarpeellista avata jalkojen laajoja liikeratoja vielä lisää, joten seuraavaa testikertaa varten voin lyhyehköjä venytyksiä sisältävän, avaavan palautussarjan toiseksi palautussarjaksi.

4.2 Toinen testauskerta 22.11.2022

Toista testikertaa varten tehdyt merkittävimmät muutokset tuntimallissa olivat uusi rakenne ja pohkeen maksimivoimaharjoituksen muokaus. Uusi tuntirakenne sisälsi aiemmasta poiketen ryhmän omia balettiharjoituksia, joita tehtäisiin tunnin alussa, voimaharjoitteiden välissä ja tunnin lopussa (kuvio 2).

UUDISTETTU TUNTIRAKENNE



KUVIO 2: Uudistettu tuntirakenne

Pohkeiden maksimivoimaharjoitteeseen oli lisätty musiikki ja harjoitukseen oli lisätty uusi B-osio, jossa jalat saivat hetken palautua ennen toisen puolen tekemistä. Toisen testikerran tarkempi tuntisuunnitelma löytyy liitteestä 2.

Toisen testikerran fokusryhmähaastattelussa keskustelun tärkeimmiksi teemoiksi nousivat kaupallisuus, asenteet ja motivaatio ja asiat, jotka baletinopettajan tulisi tietää voimaharjoittelua periodisoidusti opettaessa. Lisäksi keskusteltiin myös baletin tunnusta, sillä se nousi edellisellä testikerralla esiin tärkeänä aiheena ja tavoitteena oli tarkistaa, oliko baletin ja tanssin tuntu nyt lisääntynyt edellisestä kerrasta. Tuloksena oli, että baletin tuntu oli lisääntynyt selkeästi edelliseen kertaan verrattuna. Yksi haastateltavista totesikin: ”– – tuo tunti tuntui nyt enemmän oikealta balettitunnilta, paljon enemmän kuin viimeksi”.

Kaupallisuudesta heräsi laajalti keskustelua. Tunnin rakenne nähtiin nyt yhtenäisempänä kokonaisuutena kuin aiemmin ja kohderyhmää pohdittiin paljon. Haastateltavien mielestä tunti voisi soveltua valitun kohdeikäryhmän (11–12-vuotiaat) lisäksi myös esimerkiksi aikuisille, jotka harrastavat balettia tavoitteellisesti. Aikusten harrastebalettiin tuntimallin harjoitteilla voitaisiin tuoda monipuolisuutta ja sykkeen nostatusta ryhmän kuntotaso huomioiden. Aikuiset voisivat pitää

voimabalettitunnista myös siksi, että jo olemassa olevista, samankaltaisista konsepteista, kuten Barre, pidetään ja ne ovat hyvin suosittuja aikuisten keskuudessa. Luomani voimabalettitunti olisi kuitenkin muihin konsepteihin verrattuna baletillisempi ja vastaisi enemmän perinteistä balettituntia.

Aiheena voimaharjoittelun tuominen balettiympäristöön lajinomaisesti nähtiin tärkeänä ja työelämän kannalta hyödyllisenä. Aiheen jalkauttamiseen fokusryhmä keksi useampia ideoita ja ryhmä koki, että baletti on nousemassa taas muotilajiksi, joten olisi tärkeää kiinnittää huomiota turvalliseen ympäristöön esimerkiksi voimaharjoittelun kautta. Yhtenä keinona nähtiin baletinopettajien kouluttaminen esimerkiksi työpajojen tai lisenssikoulutuksen kautta.

Asenteet ja motivaatio voimaharjoittelua kohtaan nousivat useasti esille keskustelun aikana. Keskusteltiin ikäryhmään liittyen teini-iän ja varhaisteini-iän tuomista haasteista tanssijoiden asenteessa harjoittelua kohtaan ja motivaatioeroista tavoitteellisten tanssijoiden ja harrastelijoiden välillä. Osallistujat kokivat, että tavoitteellisempien tanssijoiden on helpompi nähdä tarve ja hyöty voimaharjoittelusta ja he myös ehkä hyötyvät siitä eniten. Balettia vaikkapa kerran viikossa harrastelevalle voimaharjoittelu voi helposti tuntua lannistavalta eikä kehitystä välttämättä ehdi vähäisellä harjoittelulla tulla kovin lyhyellä aikajänteellä.

Vaikka alkuperäinen tavoite tässä opinnäytetyössä oli luoda juuri 11–12-vuotiaiden tuntimalli, kokivat osallistujat, että samaa tuntimallia voisi hyvin käyttää myös aikuisten opetukseen. Koettiin, että aikuiset voisivat pitää voimaharjoittelun haasteista ja heillä voisi olla motivaatiota harjoitteluun. Ajateltiin, että aikuiset pitäisivät tämän tyyppistä harjoittelua mielekkäänä. Toisaalta myös nähtiin tärkeänä, että teini-ikäisten kanssa harjoitettaisiin voimaa, sillä se nähtiin heidän baletin taitojen kehittämisen kannalta tarpeellisenä. Osallistujat näkivät tuntimallin hyödyllisenä sekä opetustyöhön että heidän omien tanssijantaitojensa kehittämiseen.

Paljon pohdintaa syntyi siitä, millä tavoin oppilaat saataisiin tekemään voimaharjoittelua ja pitämään sitä mielekkäänä. Pohdittiin, jäävätkö oppilaat kotiin, jos tiedossa on, että voimaa harjoittava tunti on aina esimerkiksi keskiviikkoisin. Tähän ratkaisuksi mietittiin voimasarjojen ripottelua harjoitusviikon eri tuntien sisälle yksittäisinä sarjoina. Osa osallistujista koki, että he eivät olisi nuorena pitäneet tuntimallin mukaisesta voimatunnista, kun taas osa koki, että se olisi saattanut olla heille viikon mieleisin tunti. Toisaalta voimatunti voisi olla opettajalle mahdollisuus kertoa voimaharjoittelusta ja toisaalta edesauttaa positiivisten asenteiden ja mielikuvien syntymisessä voimaharjoittelua kohtaan. Yksi haastateltava kertoi tästä esimerkin:

Opettaja voisi sanoakin, että tänään me muuten teemme tämän harjoituksen kaksi kertaa, koska te olette jo niin voimakkaita, että nyt meidän pitää laittaa lisää haastetta. Näin voisi tuoda näkyvämmäksi oppilaalle sitä, että hän on kehittynyt tässä asiassa. Vaikka harjoitus tuntuu pahalta koko ajan, niin silti hän tekee sitä paremmin ja enemmän.

4.3 Tärkeimmät tulokset ja päätelmät

Tutkimuskysymyksessä kyseenalaistin, kuinka periodisoitua voimaharjoittelua voidaan toteuttaa 11–12-vuotiaiden balettitunnilla lajinomaisesti. Tämän tutkimustyön perusteella voidaan todeta sen olevan mahdollista, kun opettaja itse perehtyy voimaharjoittelun teoriaan ja kertoo esimerkiksi millaisia tuntemuksia oppilaalle voi harjoitusten aikana ilmetä. Opettajan tulee myös tuntea ryhmänsä ja osata valita heille sopiva toteutustapa. Vähemmän harjoittelevan ryhmän kanssa kannattaa yksittäisiä voimaharjoitteita ripotella tavallisen balettitunnin sisälle, kun taas erikoiskoulutusryhmien ja edistyneempien ryhmien kanssa voimatuntia voi toteuttaa sellaisenaan kerran viikossa muiden balettituntien ohella.

Tanssin tuntu on tutkimuksen perusteella merkittävin lajinomaisen harjoittelun luova tekijä. Anttilan (2013, 123) mukaan tanssin tuntua herättäviä tekijöitä ovat liike, haasteet ja ilo. Näihin huomiota kiinnittämällä on siis mahdollista luoda sellainen tanssitunti, joka on lajinmukainen, vaikka tunnin päätavoitteet eivät olisikaan tanssitekniikassa.

Liitteessä 3 listaan ohjeita voimabalettitunnin suunnittelijalle. Ohjeistus on täydentävä apuväline toisen testikerran tuntisuunnitelman ja yksittäisten harjoitteiden käyttämiseen opetuksessa. Ohjeistuksen avulla on mahdollista joko ripotella yksittäisiä voimasarjoja balettituntien sisälle tai toteuttaa kokonainen voimaa kehittävä balettitunti. Ohjeistus sisältää Voimabalettitunnin reseptin ja listauksen aiheista, jotka tulee ottaa suunnittelussa huomioon. Lisäksi olen listannut laatimani voimaharjoitteet ja parittanut ne palautusarjojen kanssa niin, että palautussarjoja vaativille harjoitteille on parina palautussarja. Listasta voi siis helposti poimia tarvitsemansa voimasarjan yksittäisenä sarjana lajitekniikkatunnin oheen.

Johtopäätöksenä on, että lajinomainen voimaharjoittelu balettitunnilla vaatii tanssin tunnun huomioimisen suunnittelussa. Kun pyrkii synnyttämään tanssin tuntua ja säilyttämään tanssin ilon esimerkiksi lajinomaisen musiikin avulla myös voimaharjoitteissa, tuntuu harjoittelu baletilta.

Suunnittelussa tulee toki ottaa huomioon myös muita liitteessä 3 listattuja asioita, mutta tutkimuksen perusteella tanssin tuntu on merkittävin lajinomaisuutta tuova tekijä.

5 POHDINTA

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen päässyt syventymään baletin harjoitusperinteeseen ja kulttuuriin verraten sitä nykypäivän voimaharjoittelun teoriaan. Pitkän historian omaavan tanssilajin kritisointi on välillä tuntunut jännittävältä, mutta toisaalta se on ollut ensisijaisen tärkeää baletin harjoituskulttuurin kehittämiseksi. Fokusryhmähaastatteluissa nousi esille asioita, jotka yllättivät minut. Esimerkiksi se, kuinka tarpeelliseksi haastateltavat kokivat tekemäni työn ja kuinka tärkeäksi baletin harjoitusrutiinien kriittinen tarkastelu koettiin, oli yllättävää. Toisaalta yllätti myös se, kuinka haastavana haastateltavat aluksi näkivät voimaharjoittelun teorian ja balettiharjoittelun yhdistämisen. Voidaan siis todeta, että työ oli tärkeä ja merkityksellinen osallistuneelle kohderyhmälle: aluksi he epäilivät työn onnistumismahdollisuuksia, mutta lopussa he olivat vakuuttuneita siitä, että koostamani mallitunti voi toimia, kunhan sen muokkaa kohderyhmälle sopivaksi kokonaisuudeksi. Samalla tavoin voidaan todeta työstä olevan hyötyä baletinopettajille Suomessa yleisesti, sillä työn lukiessaan he voivat saada samankaltaisia oivalluksia kuin tutkimuksen osallistujat.

5.1 Reflektointi

Oma asiantuntijuuteni voimaharjoittelusta ja baletista on helpottanut merkittävästi opinnäytetyön tekemistä. Se on myös voinut vaikuttaa esimerkiksi teoreettiseen viitekehykseen, tuntimallin suunnitteluun sekä tulosten käsittelyyn. Oma vahva näkemys siitä, että voimaharjoittelu itsessään on arvokasta ja tärkeää, loi sekä tarkoituksen työlle että myös työn taustalle arvopohjan. Vahva usko siihen, että voimaharjoittelu on lajinomaisesti mahdollista, sai minut yrittämään sinnikkäästi mallitunnin muokkaamista. Joku muu olisi saattanut antaa periksi helpommin ja todeta, ettei voimaharjoittelua ole mahdollista toteuttaa balettitunnilla lajinomaisesti. Lisäksi aiempi osaaminen tutkimastani aiheesta lisää työn luotettavuutta merkittävästi. Aiheen ollessa jo ennalta tuttu osasin valita olennaisimmat aiheet ja lähteet käsiteltäväksi tutkimuksessa. Pystyin myös käsittelemään lähteitä kriittisesti ja tuomaan esille oman näkemykseni selkeästi.

Fokusryhmähaastatteluiden osallistujaryhmän pienuus voi vaikuttaa tulosten toistettavuuteen ja luotettavuuteen. Kaikki osallistujat olivat minulle ennestään tuttuja ja he tiedostivat aiheen olevan minulle tärkeä. Tämä on voinut osaltaan vaikuttaa tuloksiin esimerkiksi siten, että osallistujat ovat

vastanneet myönteisemmin kuin esimerkiksi anonyymiin, laajemman osallistujamäärän kyselyyn. Tämän tiedostaen pyrin luomaan fokusryhmähaastatteluihin avoimen, turvallisen ilmapiirin ja hyväksymään kaikenlaiset kommentit. Uskon, että saamani vastaukset ovat rehellisiä ja aitoja mielipiteitä. Olisi kuitenkin mielenkiintoista tutkia mallitunnin toimivuutta myös isomman osallistujaryhmän anonyymillä kyselyllä ja verrata tuloksia tähän tutkimukseen, jolloin saataisiin tietoa tekemäni tutkimuksen luotettavuudesta laajemmin.

Tulosten käsittelyä haastoi merkittävästi ensimmäisen testikerran videon huono äänenlaatu. Haastattelua oli sen vuoksi paikoin hyvinkin vaikeaa litteroida, mikä on voinut jonkin verran vaikuttaa tulosten käsittelyyn ja siten itse tuloksiin. Tulosten käsittelyssä käytin tämän vuoksi apuna omia muistiinpanojani, jotka ovat itse kirjoittamiani siten kuin kommentin siinä hetkessä ymmärsin. Muistiinpanoja on kirjoitettu hetkessä merkittäviltä tuntuneista kommentteista, joten jokin tärkeä seikka on saattanut jäädä huomiotta.

5.2 Lopuksi

Tässä tutkimuksessa keskityin voiman harjoittamisen tutkimiseen. Tulevaisuudessa on tärkeää tutkia myös muita fyysisiä ominaisuuksia, kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuutta, ja niiden harjoittamista tanssitunnilla, niin baletissa, kuin muissakin lajeissa. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen systemaattisesti ja liikuntatieteellisen teorian tiedostaen, voisi esimerkiksi ehkäistä vammoja ja kehittää tanssijoiden taitoja nopeammin. Fysiikkaharjoittelun opiskelemisesta voisi siis olla tanssinopettajille hyötyä. Toimintakulttuurin muutos on kuitenkin aina hidasta, sillä uuden asian opiskelu ja tuominen osaksi omaa työtä ja erityisesti sen suunnittelua, on aikaa ja vaivaa vaativa prosessi. Mahdollisia opiskelun aiheita on paljon ja fysiikkaharjoittelu ei välttämättä aiheena ole kiinnostava tanssinopettajille, vaan mielekkäämmäksi voidaan kokea esimerkiksi psyykinen valmennus tai ravintotietous. Turvallisuus ja vammojen ehkäisy ovat tanssijan uran kestoon ja mielekkyyteen merkittävästi vaikuttavia tekijöitä, joten siksi nostan fysiikkaharjoittelun tärkeysjärjestyksessä melko korkealle.

Tutkimus herätti useita jatkotutkimuksen aiheita. Esimerkiksi olisi mielenkiintoista tutkia luomani mallitunnin toteuttamista käytännössä 11–12-vuotiailla balettiharrastajilla ja lihaskuntotestien avulla testata, kasvaako voima tällaisella harjoittelulla. Mallituntiin liittyen voi myös tutkia, millaista harjoittelua voimaharjoittelun välipäivinä voitaisiin tehdä ja kuinka esimerkiksi nopeus- ja

liikkuvuusharjoittelun saisi ujutettua samaan treeniviikkoon voimatunnin kanssa lajinomaisena harjoitteluna. Tämän ohella olisi tärkeää saada tietoa siitä, kehittääkö voimaa parhaiten erillinen, perinteinen voimaharjoittelu vai balettitunnin lajinomainen voimaharjoittelu. Toisaalta olisi myös mielenkiintoista tutkia perinteistä balettituntia esimerkiksi sykeväiden avulla ja luokitella tunnin harjoitteet fyysisten ominaisuuksien kehittämisen mukaan. Näin saataisiin tutkittua tietoa siitä, mitä fyysisiä ominaisuuksia balettiharjoittelu eniten kehittää ja ovatko ne niitä, joita baletissa eniten tarvitaan.

LÄHTEET

Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Ahonen, Jarmo; Kontunen, Kaija; Anttila, Eeva; Jalkanen, Tiina; Jouhtinen, Anne; Renvall, Hanna; Suhonen, Tiina ja Vainio, Laura 2003. Tanssioppilaan Kirja. Helsinki: Opetushallitus.

Finne, Jaakko 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Helsinki: Fitra.

Haikarainen, Timo 2013. Lihastohtori-blogi: Kuinka kovaa treenaat? Osa 2: näin arvioit palautumistasi ja muokkaat treenisi sen mukaan – Haikarainen. Hakupäivä 29.9.2022, <https://lihastohtori.wordpress.com/2013/07/22/kuinka-kovaa-treenaat-osa-2/>.

Hakkarainen, Harri 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Hakupäivä 29.9.2022, <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opettajille/artikkeleita/ljnfh/ljnfh:file/download/a830d2f21bfb2476c036b40745198be9db17c81d/lasten%20ja%20nuorten%20fyysismotorinen%20harjoittelu%202008.pdf>.

Hammond, Sandra Noll 2006. Piruetti – Baletin perusteet. Helsinki: Art House.

Hekanaho, Ingmarie 1997. Lantion rakenne ja lantion seudun lihasharjoitteiden vaikutus aukikiertoon. Klassisen baletin ja lastentanssin opettajan koulutusohjelman päättötyö. Oulu: Oulun konservatorio.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus. Hakupäivä: 2.1.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Hulmi, Juha 2014. Lihastohtori-blogi: Fyysisen harjoittelun pääperiaatteet. Hakupäivä 29.9.2022, https://lihastohtori.wordpress.com/2014/09/08/harjoittelun_paaperiaatteet/.

Järvinen, Hanna 2022. Baletin kulttuurihistoriaa – eurooppalaisen taidetanssin viisisataa vuotta. Hakupäivä 29.9.2022, <https://disco.teak.fi/tanssin-historia/baletin-kulttuurihistoriaa-eurooppalaisen-taidetanssin-viisisataa-vuotta/>.

Kalaja, Sami 2020. Mitäpä jos vihdoinkin unohdettaisiin herkkyyksiajattelu valmentautumisessa? Hakupäivä 16.12.2022, <http://www.valmennustaito.info/taito/mitapa-jos-vihdoinkin-unohdettaisiin-herkkyyksiajattelu-valmentautumisessa/>.

Lagerstedt, Elina 2011. Baletin lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopiston liikuntabiologian laitos.

Laristo, Virpi 1988. Klassisen baletin didaktiikka: I-III luokka. Helsinki: kustantaja tuntematon.

Rhea, Matthew R. & Alderman, Brandon L. 2004. A Meta-Analysis of Periodized versus Nonperiodized Strength and Power Training Programs, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75:4, 413-422, DOI: 10.1080/02701367.2004.10609174. Vaatii käyttöoikeuden.

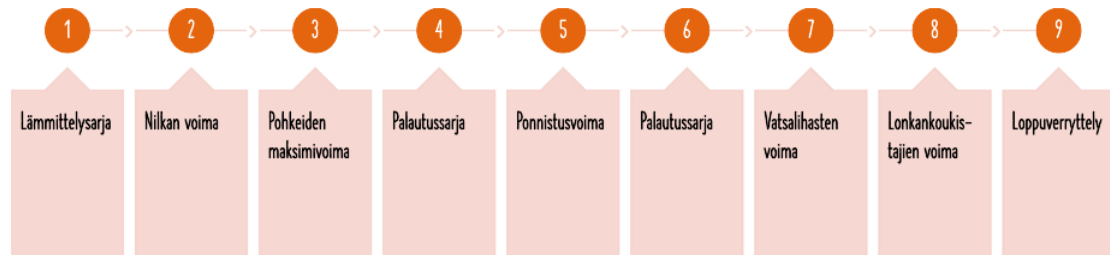
Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopisto. Hakupäivä 2.1.2023, https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Sironen, Maria 1997. Baletin fyysiset ominaisuudet. Klassisen baletin ja lastentanssin opettajan koulutusohjelman päättötyö. Oulu: Oulun konservatorio.

Suomen fysiovalmentajat 2017. Tiedä mitä treenaat – voiman eri alalajit. Hakupäivä 16.12.2022, <https://fysiovalmentajat.com/tieda-mita-treenaat-voiman-eri-alalajit/>.

Tilastokeskus, 2023. Fokusryhmähaastattelu. Hakupäivä 2.1.2023, <https://www.stat.fi/tup/lomaketiimi/menetelmat.html>.

TUNNIN SISÄLTÖ



YLEISTÄ PERIODISAATIESTA TÄLLÄ TUNNILLA:

1. kerralla tanssitunnin loppuksi ehditään todennäköisesti tekemään esimerkiksi kehonhuoltoa, liikkuvuusharjoittelua, koreografian harjoittelua tai muuta, kevyempää harjoittelua.
2. kerralla aikaa jää todennäköisesti myös hyvin esimerkiksi koreografian harjoitteluun tai vaikkapa rentoutukselle.
3. kerralla aikaa jää jo vähemmän, joten palauttelut ovat lyhyemmät.
4. kerralla tulisi käyttää melkein koko tunti voimaharjoitteisiin. Aikaa kannattaa olla hyvin varattuna, jotta riittävät palautusajat ehditään pitää.
5. kerralla voisi olla paljon kehonhuoltoa ja osa voimasarjoista tehtäisiin vain kevyesti läpi. Tunnin lopussa voisi olla esimerkiksi joogaa tai pallohierontaa. Hermostoa kuormittava harjoittelu kannattaa jättää minimiin, jotta hermosto pääsee palautumaan (esimerkiksi uusien liikkeiden tai haastavamman koreografian harjoittelu).

HARJOITTEIDEN SISÄLTÖ:

1. Lämmittelysarja

Musiikki: Om du möter varg - Detektivbyrån

Alkuasento: Oma alkuasento ylätasossa

Sisältö: (Jokainen viiva merkitsee yhtä "kasia" eli kahta 4/4 tahtia)

A II II liikkuu vapaasti tilassa balettikävelyllä, omaan tahtiin balettijuoksulla ”pyrähdykset”

B II II kehoa avaava sarja omaan tahtiin

C II II lonkankoukistajan ja takareiden pumppaava venytys vuorotellen, oikea jalka edessä

A II II liikkuu vapaasti tilassa balettikävelyllä ja balettijuoksupyrähdyksillä

B II II kehoa avaava sarja omaan tahtiin

C II II lonkankoukistajan ja takareiden pumppaava venytys vuorotellen, vasen jalka edessä

A II II liikkuu tilassa balettikävelyllä ja balettijuoksupyrähdyksillä

Kehoa availeva sarja:

1. Sisäänhengitys ja samaan aikaan kädet nousevat suorina sivukautta ylös, katse nousee ylös
2. Ojennetulla selällä eteentaivutukseen laskeutuminen, kädet laskeutuvat sivukautta maahan
3. Hidas plié, jonka kautta laskeutuu kyykkyyin
4. Ojentaa jalat ja rullaa ylävartalon takaisin pystyasentoon
5. Oikea käsi nousee sivukautta III asentoon ja rangasta taaksetaivutus, sivutaivutus vasemmalle, selän pyöristys samalla kun käsi laskee alas eteen, oikean käden vienti taakse ja rintarangan rotaatio käden mukana oikealle, sama toiselle puolelle

Periodisaatio:

Tätä sarjaa ei periodisoida, vaan se tehdään aina samanlaisena, sillä sen tavoite on lämmittää kehoa ja valmistaa sitä tulevaan harjoitukseen

2. Nilkan ojennus- ja koukistusvoimaharjoite Taikasormet

Alkuperäinen harjoite on Veera Kainulaisen harjoitus, joka tehdään ilman musiikkia. Olen muokannut siitä balettisarjamaisen, musiikkiin tehtävän version.

Musiikki: Adagio (Someone like you $\frac{3}{4}$ Slower) - Modern Ballet Class Series

Alkuasento: Istutaan parin kanssa vastakkain, tanssijalla rintamasuunta kohti peiliä ja jalat suorana yhdessä, nilkat flex, sormenpäät kevyesti sivulla lattiassa. Avustaja voi istua esimerkiksi risti-istunnassa.

Sisältö: (numerot merkitsevät musiikin 3/4 tahteja)

Alkusoitolla 1–4 tahdeilla käsien hengitys ja avaus I asennon kautta II

1 ojentaa nilkat, varpaat edelleen koukussa

2 ojentaa myös varpaat, avustaja laittaa sormet kevyesti tanssijan päkiöiden alle ja tanssija työntää ojennusta vahvasti avustajan sormia alaspäin työntäen

3 ojennus jatkuu

4 jalkojen ojennus jatkuu, käsillä allongé

1–4 käsien 1. port de bras katseella oikeaa kättä seuraten, samalla nilkkoja vahvasti ojentaen, kädet jäävät lopuksi II asentoon

1 varpaiden koukistus

2 nilkkojen flex, avustaja asettaa sormensa jalkapöydän päälle ja tanssija työntää vahvasti nilkkoja koukkuun kohti avustajan sormia

3 koukistus jatkuu

4 koukistus jatkuu, käsillä allongé

1–4 käsien 1. port de bras katseella oikeaa kättä seuraten, samalla nilkkoja vahvasti koukistaen, kädet jäävät lopuksi II asentoon

Toistetaan sama katseella vasenta kättä seuraten.

Lopussa allongé ja kädet palaavat alaviistoon sormenpäät kevyesti lattiaan.

Periodisaatio:

1. kerralla sarja tehdään yhden kerran ilman paria

2. kerralla sarja tehdään yhden kerran parin kanssa (taikasormet saavat tanssijan pinnistelemaan voimiensa ääri rajoilla)

-> Tämän jälkeen kaksi vaihtoehtoa:

a. Jos tanssija ei 2. kerralla selviytynyt sarjasta niin, että hengitys oli sarjan aikana sujuvaa, tehtäisiin samaa pariharjoitusta vielä 3. ja 4. kerralla

b. Jos sarjan tanssiminen 2. kerralla oli sujuvaa ja hengittäminen sarjaa tehdessä sujui, voitaisiin tehdä sarja pidempään musiikkiin niin, että 2 toistokerran sijaan tulisi 4

5. kerralla on palautusviikko, joten sarja tehdään 1. kerran tavoin ilman paria yhden kerran

3. Pohkeiden maksimivoima parin kanssa

Musiikki: Ei musiikkia

Alkuasento: Tanssija seisoo V asennossa oikea jalka takana, rintamasuunta kohti tankoa, kädet tangolla. Pari seisoo hänen selkensä takana. Parin voi tähän harjoitukseen valita esimerkiksi pituusrivin avulla, jotta parit olisivat keskenään melko saman pituisia.

Sisältö:

1. Tanssija nostaa oikean jalan cou de pied derrière
2. Pari ottaa kiinni tanssijan lantion sivuilta ja painaa kevyesti alaspäin. Jos tarvitaan enemmän vastustusta, pari voi myös hypätä reppuselkään.
3. Tanssija nousee hitaasti ja sitkeästi relevéhen vasemmalla jalalla, samaan aikaan pari painaa vahvasti lantiosta alas. Ohje tanssijoille: ”Tarkista, että painopiste pysyy isovarpaan viereisen varpaan kohdalla ja tukijalan polvi pysyy suorana koko liikkeen ajan.”
4. Tanssija laskee hitaasti kannan takaisin maahan ja pari painaa edelleen häntä alaspäin.

Tavoitteena on, että pari painaa lantiota alas niin vahvasti, että tanssija voi tehdä enintään neljä toistoa. Toistoja tehdään vain siihen asti, ettei siistejä, hitaita ja hallittuja toistoja enää tule. Sitten vaihdetaan paria ja kun parin ensimmäinen jalka on tehty, tehdään vielä molempien toiset jalat.

Periodisaatio:

1. kerralla tutustutaan uuteen liikkeeseen: opettaja ohjeistaa paljon, kertoo linjauksesta ja tehdään yhden sarjat enintään 4 toistoa molemmille jaloille
2. kerralla tehdään kaksi sarjaa enintään 4 toistoa molemmille jaloille (sarjojen välissä palautussarja!)
3. kerralla tehdään kolme sarjaa enintään 4 toistoa molemmille jaloille (sarjojen välissä palautussarja!)
4. kerralla tehdään tanssijan jaksamisen mukaan 3–4 sarjaa enintään 4 toistoa molemmille jaloille (sarjojen välissä palautussarja!)
5. kerralla tehdään kevyempi treeni 1. kerran mukaisesti.

4. Palautussarja eli port de bras istuen

Tässä sarjassa yksinkertaisiin käsiliikkeisiin tuo haastetta se, että aina kun musiikissa kuuluu "bling", täytyy kääntää päätä ja jättää katse sinne mihin käänsi niin kauan, että tulee uusi "bling".

Musiikki: The typewriter – Leroy Anderson, Eastman Rochester Pops Orchestra, Frederick Fennell

Alkuasento: Täysistunta, risti-istunta tai muu itselle sopiva istumisasento, kädet sormenpäät lattiasa allongé

Alkusoitto: (tässä harjoituksessa lasken 4/4 tahtien iskuja numeroina ohjeessa)

1–4 käsien hengitys alaetuviistoon

1–4 sulkee kädet perusasentoon

Sisältö:

1–4 kädet nousevat hitaasti III asentoon

1–4 kädet laskevat II asennon ja allongén kautta perusasentoon

Tämä tehdään kaksi kertaa, toisen kerran lopussa on ylimääräisiä iskuja, joiden aikana avataan I asennon kautta oikea käsi II ja vasen käsi III

Kahden tahdin aikana tehdään 2. port de bras, toistetaan ja toisen kerran lopussa avataan oikea käsi III ja vasen II

Oikean puolen 2. port de bras kolme kertaa, yksi kestää aina kaksi tahtia

Loppumusiikin ajan tanssijat improvisoivat käsillään omia liikkeitä, mutta "päänkääntelytehtävä" pysyy silti mukana.

Periodisaatio:

Tätä sarjaa ei periodisoida, sillä sen tarkoitus ei ole itsessään kehittää fyysisiä ominaisuuksia, vaan varmistaa että alaraajoille tulee riittävän pitkä palautusaika. Sarjan tilalta voidaan tehdä myös jokin muu kevyt harjoitus, esimerkiksi jokin ryhmän oma, noin 2–4 minuuttia kestävä harjoitus (palautusajan tulee olla yhteensä 3–5 minuuttia maksimivoimasarjojen välillä).

5. Petit allegro, perusvoima

Musiikki: Howl's moving castle (Pirouette 2) - Nate Fifield (musiikki on $\frac{3}{4}$, joten lasken ohjeessa tahteja)

Alkuasento: I asento, kädet perusasennossa

Sisältö: (sarjan rakenne on vasen A + B + oikea A + B)

Alkusoitto:

1,2 kädet avautuvat hengittäen allongé alaviistoon

3,4 laskeutuu toispolvisoisontaan oikea polvi maahan, jalat aukikierrossa

A-osa: ponnistusvoima perusvoimana

8 kertaa vasen puoli (oikea polvi maahan) seuraava yhdistelmä:

1 ponnistaa vasemmalla jalalla vahvasti hypäten ylös, oikea jalka nousee retiré taakse ja kädet I asentoon

2 laskeutuminen vasemmalle jalalle, kädet laskeutuvat perusasentoon

3,4 laskeutuminen rauhallisesti ja hallitusti takaisin toispolvelle, kädet avautuvat alaviistoon allongé

B-osa: pikavoima

Ensimmäisellä testikerralla B-osion kohdalla levättiin, eli sarja tehtiin sellaisena kuin periodisaation mukaan ensimmäisellä kerralla se tehtäisiin (B-osan ohjeistus löytyy liitteestä 2).

Periodisaatio:

1. Kerralla tehdään vain A-osa molemmille puolille niin, että musiikin B-osion aikana levähdetään
2. Kerralla harjoitellaan B-osio ja tehdään sarja kahdesti: ensimmäisellä kerralla tehdään A-osat ja levätään B, toisella kerralla toisinpäin
3. Kerralla lisätään haastetta vähentämällä lepoa, eli tehdään koko sarja A+B osiot

4. Kerralla koko sarja tehdään kahdesti, välissä noin 1min lepo
5. Kerralla sarjaa ei tehdä lainkaan, jotta hermosto saa levätä

6. Port de bras-palautussarjan vasen puoli

Ponnistuvoima- ja pikavoimaharjoituksen jälkeinen palautuminen suoritettiin tekemällä sama palautussarja uudestaan, toiselle puolelle.

7. Vatsalihasten voimakestävyys

Musiikki: Jazz suite no. 2: Waltz no. 2 – Dmitri Shostakovich, The city of Prague Philharmonic orchestra, Paul Bateman (3/4)

Alkuasento: istuen jalat ilmassa polvet koukussa mutta nilkat ojennettuna, alaselkä pyöreä mutta olkapäät silti hyvässä ryhdissä alhaalla ja ei edessä, kädet allongé sormenpäät lattiassa sivuilla

Sisältö: (kirjaimet ovat musiikin rakenteen osia ja niiden jälkeinen numero kertoo osioon kuuluvien $\frac{3}{4}$ tahtien määrän)

| | |
|----------|---|
| INTRO 4 | käsien hengitys perusasentoon |
| A 16 | 8 tahtia 1. port de bras, 4 tahtia per jalka vuorojalkojen ojennukset |
| B 16+4+2 | 4 tahtia molempien jalkojen ojennus, 4 tahtia jalkojen ojennus ja 1. port de bras samanaikaisesti, 3 x 4 tahdin selälle rullaus ja palautuminen istumaan jalat ilmassa, kädet pysyy II asento |
| A 16 | sama kuin ensimmäinen A |
| B 16+4 | sama kuin ensimmäinen B |
| C 16+16 | rangan rotaatiot: 4 tahtia kierto samalla käsi III asennon kautta II asentoon 4 tahtia palautuu, kädet allongé ja palautuu I asentoon (oikea, vasen, oikea, vasen) |
| D 16 | lankkupito joko suorin käsin tai kyynärnojassa |
| D 16+2+4 | lankkupito jatkuu, viimeisillä 4 tahdilla palaa alkuasentoon |
| A 16 | sama kuin ensimmäinen A |
| B 16+4 | sama kuin ensimmäinen B |
| A 16 | sama kuin ensimmäinen A |

B 16+4 sama kuin ensimmäinen B, mutta loppuun oma loppuasento niin että jalat ja kädet on ilmassa

Periodisaatio:

1. kerralla tehdään sarjasta vain ABABCC

2. kerralla tehdään koko sarja niin, että D-osioiden aikana ei vielä tehdä lankutusta, vaan venytetään selällään keho pitkäksi, käännetään mahalleen ja työnnetään käsillä yläselkä ylös eli venytetään lyhyesti vatsalihaksia. Sitten kääntyminen takaisin istumaan ja tehdään normaalisti ABAB

3. ja 4. kerralla sarja tehdään kokonaisuena. Jos tarvitaan lisää haastetta, voidaan 4. kerralla kokeilla tehdä sarja kaksi kertaa peräkkäin.

5. kerralla sarja tehdään 2. kerran mukaisesti

8. Grand battement

Musiikki: Grand battement (Keep the home fires burning) – Steven Mitchell

Alkuasento: jalat V asento oikea jalka edessä, kädet perusasennossa, vasen kylki kohti tankoa

Alkusoitto:

1,2 käsien hengitys

3,4 oikea käsi avaa II ja vasen laskeutuu avauksen kautta tangolle

Sisältö:

1,2 grand battement devant oikea jalka

3,4 grand battement devant niin, että liikkeen korkeimmassa kohdassa käy attitude

1,2,3 heitto devant attitudeen ja kolme pumppausta attitudeessa ylös

JA harjaa I asennon läpi ja heittää suoran jalan taakse

4 sulkee V taakse

Sama toistetaan taakse.

Sama toistetaan sivulle.

Sitten toistetaan sivulle vielä niin, että muuten sama mutta pumppaukset vain 2 jalka suorana, suljetaan V asentoon eteen ja käännetään puolikierrös tangon kautta.

Sama sarja vasemmalle puolelle.

Periodisaatio:

1. kerralla harjoitellaan sarja ja tanssitaan se pareittain niin, että ensimmäisellä kierroksella toinen tekee oikean puolen ja toinen vasemman. Sitten tanssitaan uudestaan tehden toiset puolet. Näin saadaan enemmän palautusaikaa ja lyhyempi työvaihe.

2. kerralla tehdään sarja kokonaan.

3. ja 4. kerta sarja tehdään kokonaisena. Jos sarja näyttää liian kevyeltä, voidaan käyttää esimerkiksi nilkkapainoja.

5. kerralla sarja tanssitaan 1. kerran tavoin.

9. Jäähdyttelysarja

Musiikki: Sista tryckaren - Detektivbyrån (6/8)

Alkuasento: Oma alkuasento

Sisältö: (kirjaimet ovat musiikin osioita ja numerot kertovat montako tahtia osio sisältää)

A 16 tahtia Balettikävely tilassa omaan tahtiin, saa tehdä temponvaihdoksia mielen mukaan

B 16 tahtia Liikkumista tilassa improvisoiden niin, että välillä tulee hypähdyksiä, esimerkiksi chassé ja hyppyaskeleet

A 18 tahtia Omaan tahtiin kehoa availeva sarja (ks. lämmittelysarja)

C 24 tahtia Voi jatkaa sarjan toistamista tai tehdä omaa jäähdyttelyä, esimerkiksi venyttelyä tai rentoutumista paikallaan

Periodisaatio:

Harjoitus tehdään samanlaisena aina tanssitunnin loppuksi, eli ei periodisaatiota.

UUDISTETTU TUNTIRAKENNE



YLEISTÄ PERIODISAATIOSTA TÄLLÄ TUNNILLA:

1. kerralla tanssitunnin loppuun ehditään todennäköisesti tekemään kehonhuoltoa, liikkuvuusharjoittelua, koreografian harjoittelua tai muuta, kevyempää harjoittelua.
2. kerralla aikaa jää todennäköisesti myös hyvin esimerkiksi koreografian harjoitteluun tai vaikkapa rentoutukselle.
3. kerralla aikaa jää jo vähemmän, joten palauttelut ovat lyhyemmät.
4. kerralla tulisi käyttää melkein koko tunti voimaharjoitteisiin.
5. kerralla olisi paljon kehonhuoltoa ja voimasarjat vain kevyesti läpi. Tunnin lopussa voisi olla esimerkiksi joogaa tai pallohierontaa. Hermostoa kuormittava harjoittelu kannattaa jättää minimiin, jotta hermosto pääsee palautumaan (esimerkiksi uusien liikkeiden tai haastavamman koreografian harjoittelu).

1. Alkuverryttelysarja

Samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla (ks. Liite 1).

2. Ryhmän omat sarjat: plié, battement tendu, battement tendu jeté

Ryhmälle jo tuttuja harjoitteita, joiden tarkoitus on lämmittää ja avata kehoa sekä orientoida tulevaan tuntiin.

3. Nilkan voimaharjoitus "Taikasormet"

Samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla (ks. Liite 1).

4. Pohkeiden maksimivoima parin kanssa (uudistettu)

Musiikki: Pliés – Vol. 16 Barre - Eun Soo Kim (3/4, lasken ohjeissa tahteja)

Alkuasento: Tanssija seisoo V asennossa oikea jalka edessä rintamasuunta kohti tankoa, kädet tangolla. Pari seisoo hänen selkensä takana.

Alkusoitto:

1,2 käsien hengitys

3 kädet nousevat I asentoon

4 kädet laskeutuvat tangolle, vasen jalka nousee cou de pied derrière

Sisältö:

A-osa:

1,2 tanssija nousee sitkeästi relevéhen oikealla jalalla, pari painaa lantiosta/olkapäistä alaspäin tai "halaten roikkuu" lisäten kuormaa liikkeeseen (pari voi myös hypätä reppuselkään)

3,4 sitkeä laskeutuminen, pari edelleen painaa alaspäin

tämä yhteensä 4 kertaa

B-osa: (B-osan alkaessa pari lopettaa lantion painamisen ja tanssii taivutukset tanssijan selän takana)

4 tahdilla sivutaivutus vasemmalle (oikea käsi nousee)

4 tahdilla sivutaivutus oikealle (vasen käsi nousee)

1,2 yläselän cambré taakse, katse oikealle

3,4 vasemman jalan tendu sivulle, sulkiessa oikea jalka nousee cou de pied derrière

Tehdään vielä koko sarja (A+B) vasen puoli

Tavoitteena on, että pari painaa lantiota alas niin vahvasti, että tanssija voi tehdä enintään neljä toistoa. Toistoja tehdään vain siihen asti, ettei siistejä, hitaita ja hallittuja toistoja enää tule. Sarjan jälkeen vaihdetaan paria.

Periodisaatio:

1. kerralla tutustutaan uuteen liikkeeseen: opettaja ohjeistaa paljon, kertoo linjauksesta ja tehdään yhden sarjan enintään 4 toistoa molemmille jaloille

2. kerralla tehdään kaksi sarjaa enintään 4 toistoa molemmille jaloille (sarjojen välissä palautussarja!)

3. kerralla tehdään kolme sarjaa enintään 4 toistoa molemmille jaloille (sarjojen välissä palautussarja!)

4. kerralla tehdään tanssijan jaksamisen mukaan 3-4 sarjaa enintään 4 toistoa molemmille jaloille (sarjojen välissä palautussarja!)

5. kerralla tehdään kevyempi treeni 1. kerran mukaisesti.

5. Palautussarja 1: port de bras

Samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla (ks. Liite 1). 3. ja 4. kerralla voidaan tehdä maksimivoimasarjojen välissä palautussarjoina tämän sarjan lisäksi myös muita, ryhmän omia kevyitä tanssisarjoja.

6. Perusvoima ja pikavoima eli petit allegro

Musiikki: Howl's moving castle (Pirouette 2) - Nate Fifield (musiikki on $\frac{3}{4}$, joten lasken tahteja)

Alkuasento: I asento, kädet perusasennossa

Sisältö: (sarjan rakenne on vasen A + B + oikea A + B)

Alkusoitto:

1,2 kädet hengittäen avaa allongé alaviistoon

3,4 laskeutuu toispolvisoisontaan oikea polvi maahan

A-osa: ponnistusvoima perusvoimana

8 kertaa vasen puoli (oikea polvi maahan) seuraava yhdistelmä:

1 ponnistaa vasemmalla jalalla vahvasti hypäten ylös, oikea jalka nousee retiré taakse ja kädet I asentoon

2 laskeutuminen vasemmalle jalalle, kädet laskevat perusasentoon

3,4 laskeutuminen takaisin toispolvelle (viimeisellä kerralla jäädään V asentoon oikea jalka takana)

B-osa: pikavoima

1 pas glissade oikealle

2 pas jeté vasemmalalta jalalta oikealle jalalle, rintamasuunta suuntaan 8

3 pas assemblé vasen jalka sulkee eteen, rintama en face

4 kokokäännös

sama vasemmalle

1 temps levé sauté IV asentoon vasen jalka edessä, rintama suuntaan 2

2 temps levé sauté II asentoon, en face

3 temps levé sauté IV asentoon oikea jalka edessä, rintama suuntaan 8

JA temps levé sauté V asentoon oikea jalka edessä, rintama pysyy suuntaan 8

4 hyppy V asennossa eteenpäin suuntaan 8, kädet I asennosta allongé

Sama uudestaan

Koko B-osio toistetaan niin, että viimeinen hyppy V asennossa eteen jätetään tekemättä ja laskeudutaan tahdin 4 aikana vasen polvi maahan toispolviseisontaan, jonka jälkeen A-osio toiselle puolelle.

Periodisaatio:

1. Kerralla tehdään vain A-osa molemmille puolille niin, että musiikin B-osion aikana levähdetään
2. Kerralla harjoitellaan B-osio ja tehdään sarja kahdesti: ensimmäisellä kerralla tehdään A-osat ja levätään B, toisella kerralla toisinpäin
3. Kerralla lisätään haastetta vähentämällä lepoa, eli tehdään koko sarja A+B osiot
4. Kerralla koko sarja tehdään kahdesti, välissä noin 1min lepo
5. Kerralla sarjaa ei tehdä lainkaan, jotta hermosto saa levätä

7. Palautussarja 2: avaavat venytykset

Musiikki: Nathalie (Adage 6/8) – Julio Iglesias, Ramon Arcusa, Aly Tejas

Alkuasento: polvi-istunta, kädet perusasennossa

Alkusoitto:

1. tahti käsien hengitys etuviistoon, samalla lantio nousee ylös
2. tahti kädet nousevat II asentoon, avaa oikean jalan eteen suoraksi jalkapohja maassa, nilkka ojennettuna

Sisältö:

1 tahti laskeutuu kädet II asennossa kohti spagaattia (variaatio spagaatin jäädessä vajaaksi: takajalka attitude, polvi koukistuu sen verran, että lantio saadaan maahan asti)

1 tahti spagaatissa pysyen 1. port de bras ja taaksetaivutus kädet III, ylävartalon palautuessa pystyasentoon kädet avautuvat II

1 tahti eteentaivutus, kädet I -> III -> pystyasentoon palautuessa avautuu II

1 tahti ylösnousu jaloilla vahvasti yhteen imaisten takaisin toispolvi-istuntaan, kädet pysyvät II asennossa, jos se on mahdollista

1 tahti avaa oikean jalan a la seconde, laskeutuu hitaasti istuma-asentoon niin, että liu'uttaa oikeaa jalkaa pitkin lattiaa ja vasen jalka jää koukkuun, lantio molemmilta puolilta maahan, jos mahdollista

1 tahti istumassa pysyen sivutaivutus oikealle

1 tahti istumassa pysyen sivutaivutus vasemmalle

1 tahti hitaasti nousu takaisin toispolvelle, kädet II asennossa

Seuraavaksi liikesarja tehdään niin, että oikea jalka on ojennettuna takana, liikkeet samoin kuin silloin kun jalka oli edessä.

Lopuksi toistetaan vielä a la seconde -versio, sen jälkeen tehdään vasemmalle puolelle myös eteen, sivulle, taakse ja sivulle.

8. Ryhmän omia sarjoja, esimerkiksi rond de jambe ja adagio

Ryhmälle jo tuttuja harjoitteita, joiden tarkoitus on tuoda tuntiin lisää baletillisuutta ja lajinomaisuutta sekä tanssin tuntua.

9. Lonkankoukistajien perusvoima eli grand battement

Samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla (ks. Liite 1).

10. Ryhmän omia sarjoja, esimerkiksi piruettiharjoitteita tai esiintymisen harjoittelua

Ryhmälle jo tuttuja harjoitteita, joiden on tarkoitus lisätä baletillisuutta tuntiin. Harjoitteiden määrä riippuu ajankäytöstä: esimerkiksi periodisaation neljännellä viikolla voimasarjoihin menee enemmän aikaa, jolloin tämä osio saattaa jäädä kokonaan pois.

11. Loppuverryttelysarja

Samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla (ks. Liite 1).

Voimabalettitunnin voi toteuttaa samaan tapaan kuin liitteessä 2 eli kokonaisena tuntina. Toinen vaihtoehto on toteuttaa yksittäisiä voimasarjoja eri tunneille ripoteltuna. Tällöin voidaan käyttää luomiani harjoitteita yksittäisinä harjoitteina, kunhan tiettyjen sarjojen kanssa tehdään palautussarjat ja sarjan periodisaation ohjeistus otetaan huomioon.

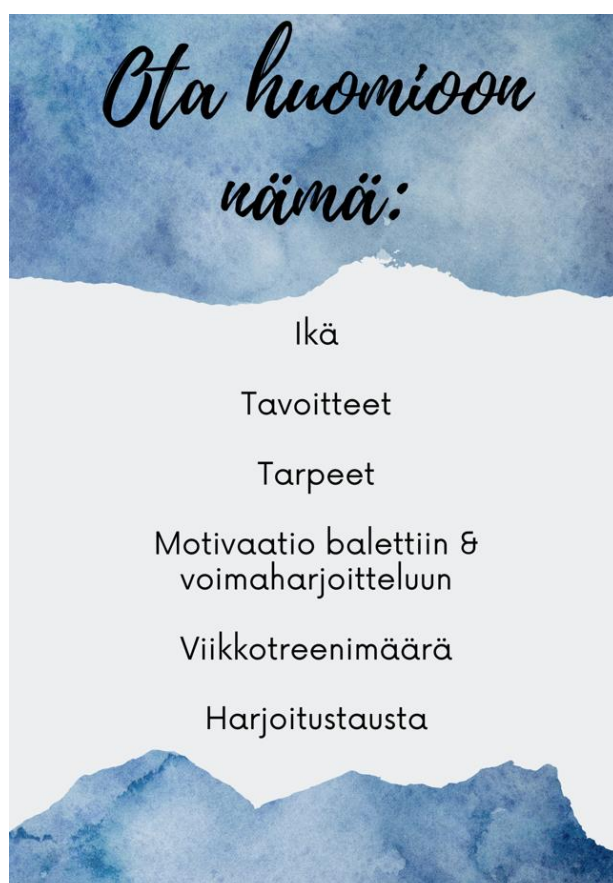
Harjoituskokoelma:

- Taikasormet – nilkkaa ja varpaita ojentavien lihasten kestovoima
- Pohkeiden maksimivoimaharjoitus + palauttava sarja port de bras (musiikilla tai ilman)
- Ponnistusvoima perusvoimana ja alaraajan pikavoima + palauttava sarja avaavat venytykset
- Lonkankoukistajien perusvoimaharjoitus
- Vatsalihasten voimakestävyysharjoitus



Voimabalettitunnin resepti

1. Montako voimaharjoitetta?
2. Mitkä lihasryhmät tarvitsevat voimaa?
3. Lisää palautussarjat raskaiden voimasarjojen jälkeen
4. Lisää muut balettisarjat



Ota huomioon nämä:

Ikä

Tavoitteet

Tarpeet

Motivaatio balettiin & voimaharjoitteluun

Viikkotreenimäärä

Harjoitustausta