

Minttu-Maari Patanen

**LIMÓN-TEKNIKKAHARJOITTELUN HYÖDYT
JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN LAJIHARJOITTELUUN**
Tutkimus kokemuksellisesta näkökulmasta

**LIMÓN-TEKNIKKAHARJOITTELUN HYÖDYT
JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN LAJIHARJOITTELUUN**
Tutkimus kokemuksellisesta näkökulmasta

Minttu-Maari Patanen
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma

Tekijä: Minttu-Maari Patanen

Opinnäytetyön nimi: Limón-tekniikkaharjoittelun hyödyt joukkuevoimistelijoiden lajiharjoitteluun. Tutkimus kokemuksellisesta näkökulmasta

Työn ohjaajat: Anssi Kirkonpelto, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: 49 + 7 liitesivua

Tämä tutkimus suoritetaan Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen opinnäytetyönä. Tutkimusajatus lähti kytemään tutkijan tutustuttua Limón-tekniikkaan, ja havaitessaan siinä useita yhtäläisyyksiä joukkuevoimistelun pohjana olevaan luonnolliseen keskusta- ja kokonaisliikuntaan. Tämän tutkimuksen tavoitteena on näyttää selkeä kuva opetuskokeilusta, jossa Limón-tekniikkaa opetettiin joukkuevoimistelijoilta, sekä tuoda esiin voimistelijoiden kokemuksia kokeilusta ja sen hyödyistä. Opetuskokeilun tavoitteina oli kehittää keskusta- ja kokonaisliikunnalle keskeisiä ominaisuuksia kuten hengityksen käyttöä ja rentoutumiskykyä.

Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena, joka on luonnollinen lähtökohta käytännön ongelmien kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Tutkimuksen näkökulmana on kokemuksellinen oppiminen, joka osaltaan tukee tutkimuksen ainutlaatuisuutta: tutkimuksen kohteena ovat juuri kyseisen ryhmän kokemukset Limón-tekniikan hyödyistä omaan voimisteluunsa. Kokemuksellinen näkökulma myös vahvistaa tutkimuksen objektiivisuutta, kun kyseessä eivät ole vain tutkijan omat havainnot kohteesta. Aineistona tutkimuksessa käytettiin opetuskokeilun loppupuolella järjestettyä avointa ryhmähaastattelua, sekä haastattelun pohjalta tehtyä kyselylomaketta.

Aineiston analyysistä nähdään, että tutkimusryhmä koki saaneensa jaksosta suurinta hyötyä rentoutumiskyvyn, hengityksen käytön sekä liikkeen laajuuden kehittymiseen. Myös tasapainossa, vartalonhallinnassa ja lattian hyväksikäytössä koettiin tapahtuneen kehitystä. Tutkimusta voisi käyttää ohjenuorana samansuuntaiseen kokeiluun missä tahansa joukkuevoimisteluseurassa, ja olisikin mielenkiintoista nähdä, voisiko Limón-tekniikka olla osaltaan mukana tuomassa keskusta- ja kokonaisliikuntaa takaisin lajiin.

Asiasanat:

Limón-tekniikka, moderni tanssi, joukkuevoimistelu, naisvoimistelu, keskustaliikunta, kokemuksellinen oppiminen, tapaustutkimus

ABSTRACT

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

Author: Minttu-Maari Patanen

Title of thesis: How do Aesthetic Group Gymnasts Benefit from Limón Technique Training? Study from the point of view of experiential learning

Supervisors: Anssi Kirkonpelto, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015

Number of pages: 49 + 7 attachment pages

The idea for this study came from learning Limón technique and noticing the multiple similarities it had with natural whole body movement which is the base of Aesthetic Group Gymnastics (AGG). The report aims to show a clear image of the learning process where Limón technique was taught to aesthetic group gymnasts. The study itself aims to discover how the gymnasts experienced the process and how they felt to have benefitted from it. The target of the learning process was to develop qualities important for the whole body movement, such as breathing and relaxing in movement, heading towards ergonomic movement.

This is a case study searching for an overall image of a single case in a particular environment in order to see how techniques like these can be combined. It was approached from an experiential point of view which emphasizes the individuality of the case: the case concentrates on the experiences of this particular group of gymnasts. It also strengthens the objectivity of the case since the conclusions are not alone of the researcher's observation. As study material for this study there was a themed group interview as well as a questionnaire based on the interview.

As it is seen when analyzing the material, the group benefitted most to relaxing and breathing in movement and to moving wider and bigger. They also experienced development in balance, body control and supportive use of the floor. This study can be used as a guideline for a similar experimentation in any other gymnastics club. It would be interesting to see if Limón technique could play a part in bringing back natural whole body movement to aesthetic group gymnastics.

Keywords:

Limón technique, modern dance, aesthetic group gymnastics, gymnastics, whole body movement, experiential learning, case study

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kokemuksellinen näkökulma tutkimuksessa	9
2.2 Tutkimusmenetelmät	10
2.3 Tutkimusryhmä	12
3 JOUKKUEVOIMISTELU JA LIMÓN-TEKNIikka	14
3.1 Naisvoimistelusta joukkuevoimisteluun	14
3.2 Limón-tekniikan taustaa ja analyysia	18
3.3 Joukkuevoimistelun ja Limón-tekniikan yhtymäkohtia	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
4.1 Tutkimusaineisto ja aikataulu	23
4.2 Opetuskokeilu	26
4.2.1 Opetuskokeilun tavoitteet ja opetettavien sarjojen valinta	27
4.2.2 Kyselylomakkeeseen valikoidut sarjat	28
4.3 Tutkimusaineiston analysointi	33
5 TUTKIMUSTULOKSET	35
5.1 Opetuskokeilun sarjat ja koettu hyöty	35
5.2 Kyselylomakkeen avointen kysymysten analysointia	38
5.3 Tulosten yheenveto ja tulkintaa	41
6 POHDINTA	44
7 LÄHTEET	47
LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Tämän tapaustutkimuksen tehtävänä on tutkia ja kuvata yhden joukkuevoimistelujoukkueen kokemuksia Limón-opetuskokeilusta. Kokeilun loppupuolella pidettiin ryhmähaastattelu, jonka pohjalta teetin ryhmällä kyselylomakkeen. Kyselylomakkeeseen tutkimusryhmä vastasi aivan opetuskokeilun lopuksi. Tämän raportin loppupuolella käydään vuoropuhelua kyselylomakkeen vastausten, ryhmähaastattelussa esille tulleiden ajatusten sekä omien, opetuskokeilulle asettamieni tavoitteiden kesken.

Toimin opetuskokeilussa ryhmän Limón-tekniikan opettajana, ja joukkueen voimistelupalmentajana olin toiminut jo pidempään. Itselläni on vahva joukkuevoimistelutausta, joka perustuu Hilma Jalkasen 1950-luvulla kehittämään kokonaisliikuntaan. Suomalainen naisvoimistelu on kehittynyt 1900-luvun alusta 2010-luvulle anatomisista terveyttä edistävästä liikkeistä ja järjestysliikkeistä kokonaisliikunnaksi, jossa koko keho on liikkeessä mukana – ja edelleen vahvaa fysiikkaa vaativaksi kilpaurheiluksi. Kansainvälisyyden myötä laji on saanut aiempaa enemmän vaikutteita tanssillisuudesta ja rytmisestä voimistelusta. Huippuvoimistelijat ovat fyysisesti taitavampia kuin ikinä, mutta samalla huolena on, että suorituspuhtauden saavuttamisen seurauksena lajista on katoamassa sille alun perin tyypillinen kokonais- ja keskustaliikunta.

Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksessa tutustuin Limón-tekniikkaan, josta löysin paljon yhteneväisyyksiä minulle tuttuun kokonaisliikuntaan. Mitä syvemmin lajiin tutustuin, sitä enemmän yhtäläisyyksiä löytyi. Voimistelupalmentajana aloin miettiä, miten voisin hyödyntää Limón-tekniikkaa joukkuevoimistelussa ja voisiko siitä olla voimistelijoille apua kokonaisliikunnan ymmärtämiseen ja löytämiseen.

Valitsin tutkimukseen kokemuksellisen näkökulman, sillä opetuskokeilu ei hyödytä mitään, jos voimistelijat eivät itse koe siitä saadun hyötyä. Lisäksi koke-

muksellinen näkökulma vahvistaa tutkimuksen objektiivisuutta, kun kyse ei ole vain omista subjektiivisista havainnoistani. Opetuskokeilun tavoitteena ja tarkoituksena on vahvistaa ja kehittää joukkuevoimistelun keskusta- ja kokonaisliikunnalle keskeisiä ominaisuuksia, kuten rentoutumiskykyä, hengityksen käyttöä ja näiden avulla taloudellista energiankäyttöä. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata monipuolisesti opetuskokeilua, omia ajatuksiani kokeilun aikana sekä ennen kaikkea voimistelijoiden kokemuksia siitä, ovatko he hyötynet jaksosta. Parhailaan tutkimus voi antaa ideoita joukkuevoimisteluvallmentajille kotona ja kansainvälisillä kentillä niin, että lajissa pysyisi rentous, painovoima ja lajille ominainen keskustaliikunta.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimuskohteena ovat Limón- ja joukkuevoimistelutekniikoiden yhtäläisyydet, sekä joukkuevoimistelijoiden kokemukset Limón-tekniikasta ja sen hyödyistä joukkuevoimisteluun. Tutkimusryhmänä on joukkuevoimistelujoukkue Pionit, joka on kuudesta tytöstä koostuva, kymmenen tuntia viikossa harjoitteleva voimisteluryhmä. Tutkimuksen tehtävänä on kuvata joukkueen kokemuksia Limón-tekniikan harjoittelusta ja sen hyödyistä joukkuevoimistelun tekniikkaan. Tutkimusprosessiani ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset.

1. Millaisia ovat tutkimusryhmän kokemukset Limón-tekniikan harjoittelusta?
2. Mitä joukkuevoimistelullekin tärkeitä ominaisuuksia ryhmä kokee Limón-tekniikan harjoittelun kehittävän?
3. Vastaavatko ryhmän kokemukset Limón-tekniikan hyödyistä niitä tavoitteita, jotka itse Limón-opetuskokeilulle annoin?

Tavoitteenani on kuvata opetuskokeilua ja sen tutkimusryhmässä herättämiä kokemuksia mahdollisimman tarkkaan. Näin lyhytaikaisessa ja pienessä tutkimuksessa tuloksia ja oppimista olisi mahdotonta mitata, ja suurin palaute opetuskokeilun onnistumisesta tai epäonnistumisesta tulee suoraan tutkimusryhmän kokemuksista. Siksi valitsin tutkimukseen laadullisen, toimintaa ja kokemuksia kuvailevan tutkimusotteen. Tavoitteenani tämän tutkimuksen teossa oli myös opettajana saada palautetta Limón-tekniikkaharjoitteista joukkuevoimistelussa sekä valmentajana ohjata voimistelijoita tietoisesti analysoimaan harjoitteita ja omaa harjoitteluaan.

Tutkimusaineistona käytän ryhmähaastattelua ja kyselylomaketta. Tutkimuskysymykseen 1 vastataan haastattelun ja avointen kysymysten vastauksia analysoimalla (luku 5.2), tutkimuskysymykseen 2 vastataan strukturoidun kyselylo-

makkeen avulla (luvut 5.1, 5.3) ja tutkimuskysymystä 3 tutkin analysoimalla ja vertaamalla koko kerättyä aineistoa sekä opetuskokeilulle itse asettamiani tavoitteita (luku 5.3).

2.1 Kokemuksellinen näkökulma tutkimuksessa

Kasvatustieteilijöiden ihmiskuva perustuu nykyään pitkälti humanistiseen psykologiaan, jonka ytimessä on ihmisen itseisarvo: jokaista ihmistä kunnioitetaan yksilönä (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2015, viitattu 5.3.2015). Tähän nojaten humanistit korostavat oppimisessa oppijan omaa aktiivisuutta sekä itseohjautuvuutta. Samoja ominaisuuksia korostaa myös kokemuksellinen oppiminen, jonka näkökulmasta tämä tutkimus on tehty.

Itseohjautuvuutta voidaan lähestyä konstruktiiivisesta lähtökohdasta, jossa korostuu aktiivinen oppija ja oppiminen toimintana (Rauste-von Wright & von Wright 2000, 30-31). Oppimisprosessin intentionaalista eli tarkoituksenmukaista säätelyä on kutsuttu metakognitiivisiksi taidoiksi, joilla tarkoitetaan ”toiminnan tavoitteellisen ohjauksen taitoja”. Tässä korostuu oppijan itsereflektio: oppija analysoi omaa oppimistaan ja on tietoinen siitä, mitä ymmärtää ja mitä ei. (Sama, 34-35.)

Toiminnan säätelyssä motivaatiolla on tärkeä rooli, ja se on lujasti tekemisissä oppimisen tavoitteiden kanssa: ollakseen oppimisprosessissa aktiivinen ja omaa oppimistaan säätelevä osapuoli, on oppijan motivaation tultava prosessista ja oppimisesta itsestään (Rauste-von Wright & von Wright 2000, 64). Toiminnan säätely alkaa jo varhain, mutta se kehittyy niin iän kuin kokemusten myötä. Ensinnäkin konstruktiiivisesta lähtökohdasta on selvää, että kun kaikki tieto rakentuu aiemmin opitun päälle, on kauemmin eläneellä enemmän tietoa ja kokemuksia alla. Toiseksi, oppimistilanteet joissa pyritään ymmärtämään, pohtimaan ja perustelemaan asioita, opettavat vastaavaan toimintaan myös muissa tilanteissa. (Sama, 49.)

Juuri näistä syistä kokemuksellista oppimista käytetään usein aikuiskoulutuksessa. Itseohjautuvuutta voi kuitenkin harjoitella jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Oman kokemukseni mukaan kilpaurheilijoilta tätä myös saatetaan vaatia normaalia aiemmin, minkä vuoksi uskalsin tarttua 15–17 -vuotiaiden voimistelijoiden kanssa tähän näkökulmaan. Kauppilan (2003, 83) mukaan itseohjautuvaan oppimiseen kuuluu muun muassa sisäinen motivaatio, realististen tavoitteiden asettaminen sekä itsenäinen opiskelu. Koska olin toiminut tutkimusryhmäni valmentajana aikaisemminkin, tiesin että Kauppilan luettelemat asiat toteutuivat heidän kohdallaan ainakin jossain määrin.

Itsenäisen ajattelun ja työskentelyn lisäksi kokemuksellisessa oppimisessä ovat tärkeitä oppijan omat kokemukset ja elämykset. Limón-tekniikkaa kuvataan kokonaisvaltaisena, sielullis-ruumiillisena liikkeenä, joka vastustaa ja myötäilee painovoiman lakia pyrkien tuottamaan kokemuksia muun muassa painottomuuden tunteesta ja lennokkaudesta (Lewis 1984, 34–35). Esimerkiksi tällaisista elämyksistä voi olla apua oppimiseen. Omat tietoni Limón-tekniikan lainalaisuuksista olivat vielä opetusjakson alussa vajavaisia, joten voisi sanoa, että opetus alkoi kokemuksellisesta näkökulmasta – minun kokemusteni näkökulmasta, joita pyrin jakamaan oppilailteni.

Tutkimuksen lähtökohtana olivat siis omat kokemukseni Limón-tekniikasta ja erityisesti sen yhtäläisyyksistä joukkuevoimistelun pohjana olevan kokonaisliikunnan kanssa. Opetusjaksossa pyrin käyttämään hyväksi sekä lisäämään oppilaiden kehontuntemusta, ja lopulta toteutin tutkimuskyselyn nimenomaan oppilaiden kokemusten pohjalta.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli pedagoginen kokeilu, joka toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Koska tässä tutkimuksessa kyseessä on ainutlaatuinen, yhden joukkueen toteuttama opetuskokeilu, valitsin tutkimusmenetelmäksi tapaus-tutkimuksen. Tapaus-tutkimuksessa tutkimuksen teko nähdään ikään kuin oppi-

misprosessina, jossa tutkijan tieto pikkuhiljaa lisääntyy ja kuva tutkittavasta asiasta tarkentuu ja jäsentyy. Tässä tutkimuksessa tieto Limón-tekniikasta sekä sen sovellettavuus joukkuevoimistelijoiden lajiharjoitteluun lisääntyi ja syventyi niin teoriapohjaa kerätessä, opetuskokeilun aikana kuin tutkimustuloksia analysoidessa.

Esimerkiksi Syrjälän (1994) mukaan tapaustutkimus on luonteva lähestymistapa opetuksen ja oppimisen tutkimuksessa, kun kyseessä on käytännön ongelmien kokonaisvaltainen tarkastelu ja kuvaus. Oleellista on, että ilmiöitä tutkitaan niiden luonnollisessa ympäristössä ilman keinotekoisia järjestelyjä ja pakotteita. (Syrjälä 1994, 10–11.) Tässä tutkimuksessa opetuskokeilu järjestettiin voimisteliijoille tutussa ympäristössä ja joukkueen kokemuksia siitä pyritään mahdollisimman monipuolisesti kuvaamaan ja ymmärtämään.

Laadullisen tutkimuksen vastaparina pidetään määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta, mutta perustellusti näitä kahta voidaan käyttää myös samassa tutkimuksessa. Tässäkin tutkimuksessa on käytetty myös määrällisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä, ja kyselylomaketta purkaessa on luokiteltu vastauksia mm. sen mukaan, kuinka paljon yhteneväisyyksiä vastauksista löytyy. Olen myös käyttänyt aineiston triangulaatiota (haastattelu, kysely). Se tarkoittaa, että samaa tutkimuskysymystä tutkitaan usealla eri tiedonkeruumenetelmällä tai usean eri tietolähteen avulla (Yin 2003, 98–101; Van Wynsberghe & Khan 2007, 82–83). Haasteena triangulaatiossa on, että kaikki käytetyt menetelmät ja niistä saadut erilaiset aineistot on jäsennettävä yhdeksi juonelliseksi kertomukseksi, joka avaa tutkittavan ilmiön lukijalle. (Yin 2003, 98–101; Van Wynsberghe & Khan 2007, 82–83.) Minun oli mietittävä, mitä opetettavaa ja annettavaa tällä tutkimuksella lukijalle on.

Koska tutkimuksen näkökulmana on kokemuksellinen oppiminen, nousivat avointen kysymysten sekä ryhmähaastattelun vastaussisällöt tärkeiksi. Koin, että tuloksissa täytyi pureutua myös voimistelijoiden henkilökohtaisiin kokemuksiin ja pyrkiä saamaan yksittäisen vastaajan vastauksista kokonaiskuvaa. Kokemuksellinen näkökulma tukee konstruktivistista tiedonfilosofiaa, joka hyväk-

syy käsityksen niin sanotusta todellisesta tiedosta yksilölliseksi ja sosiaalisesti rakentuneeksi (Tynjälä 1999, 40, 55). Tutkijan sekä tutkittavien omat kokemukset ja elämämaailmat osaltaan vaikuttavat heidän muodostamiinsa tulkintoihin opetuskokeilusta, eikä tutkimuksessa etsitäkään absoluuttista, mitattavissa olevaa totuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35.) Kyse ei siis ole niinkään teorian rakentamisesta tai todistamisesta, vaan tutkittavan ilmiön tulkitsemisesta ja ymmärrettäväksi tekemisestä. (Stake 2005, 443–445.)

Tapaustutkimuksella on omat etunsa sellaisessa tutkimuksessa, jossa intensiivisesti tutkitaan tietyn yksikön toimintaa. Menetelmä mahdollistaa erilaiset metodiset valinnat ja useiden eri tutkimusaineistojen sekä menetelmien käytön, mutta samalla sen haasteena on valintojen vaikeus. Menetelmä ei aseta tutkijalle rajoja tai suunnitelmaa, jonka mukaan toimia, vaan tutkija itse on vastuussa tutkimusmenetelmävalinnoista ja analyysitavoista. Tällöin tutkijan itsensä vastuulle jää myös luotettavuuden ja johdonmukaisuuden varmistaminen. (Van Wynsberghe & Khan 2007, 82–83.)

Flyvbjergin (2007) mukaan tapaustutkimuksen kohtaama kritiikki kohdistuu yleisimmin siihen, että yksittäisestä tapauksesta ei voida tehdä yleistyksiä tai tutkija tulkitsee tutkittavaa kohdetta liian subjektiivisesti. Tutkimusmenetelmä on kuitenkin paljon käytetty ja toimivaksi osoitettu, kunhan vain tutkija itse on tietoinen kaikista tutkimusentekoon liittyvistä ongelmista ja esittää kaikki pohdintansa, vastaan tulleet haasteet ja löydökset selkeästi niin, ettei lukijalle jää epäselvyyksiä. (Flyvbjerg 2007, 390-392.) Tulosten luotettavuuteen vaikuttavat myös tutkimustulosten käyttöarvo, uskottavuus, yleistettävyyys ja sovellettavuus (Syrjälä 1994, 48). Näitä luotettavuuteen vaikuttavia asioita tuon tämän tutkimuksen osalta esille pohdintaluvussa.

2.3 Tutkimusryhmä

Tutkimusryhmänä oli joukkuevoimistelujoukkue, joka koostui tutkimuksen aloitusaikaan syksyllä 2013 kuudesta 15–16 -vuotiaasta tytöstä. Tyttöjen iästä joh-

tuen tutkimusluvut tutkimukseen osallistumiseen pyydettiin tutkittavien vanhemmilta. Joukkue harjoitteli tutkimuksen aikaan viisi kertaa viikossa yhteensä yli 10 tuntia, ja oli harjoittelut yhdessä jo yli kymmenen vuotta. Harjoittelu sisälsi voimisteluharjoitusten lisäksi Limón- ja balettitunnit. Toimin itse myös joukkueen baletinopettajana sekä toisena valmentajana.

3 JOUKKUEVOIMISTELU JA LIMÓN-TEKNIikka

Tutkimuksessani opetin joukkuevoimistelijoille Limón-tekniikkaa ja halusin selvittää, miten se tukisi heidän lajiharjoitteluaan. Ajatuksen tutkimukseeni sain tutustuessani Limón-tekniikkaan ja huomattessani yhtäläisyyksiä joukkuevoimisteluun, tai tarkemmin ottaen joukkuevoimistelun pohjana olevaan luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jonka pohjalta oma yli kymmenvuotinen voimistelu-urani on rakentunut. Tässä luvussa esittelen suomalaisen naisvoimistelun kehitystä kohti kansainvälistä kilpaurheilua, jota joukkuevoimistelu tänä päivänä on, sekä Limón-tekniikan historiallista taustaa. Lopuksi käyn vertaillen läpi tekniikoiden yhtäläisyyksiä.

3.1 Naisvoimistelusta joukkuevoimisteluun

Naisvoimistelun perustan rakensi Suomessa 1800-luvun lopulla Elin Kallio (1859–1927), joka oli mukana perustamassa Suomen ensimmäistä voimistelu-seuraa. Naisille oman – miesten voimistelusta eroavan – lajin kehitti Kallion luotto-oppilas Elli Björkstén (1870–1948), joka toimi Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen ensimmäisenä opettajattarena ja loi lajille teoreettisen ja metodisen pohjan. (Kaasinen 2012, 8). Naisvoimistelua harjoitettiin Suomessa kolmessa eri liitossa, joista Björksténin opit tunnustettiin alkuun vain ruotsinkielisessä Finlands Svenska Gymnastikförbundissa. Kuitenkin Björksténin opit siirtyivät hänen oppilaittensa Hilma Jalkasen (1889–1964) ja Kaarina Karin (1888–1982) mukana niin Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton (SNLL) kuin työväen urheiluliitonkin (TUL) voimistelijoille. (Sarje 2010, 84.)

Elin Kallio yhdisti saksalaista sotilaiden voimistelua ja ruotsalaista, ”lingiläistä” voimistelua. Molemmissa korostettiin tarkoituksenmukaisuutta ja liikkeitä tehtiin ihmisen anatomis-fysiologisten rakenteiden mukaan. Voimistelun tarkoituksena oli kehittää naisten terveyttä ja luonnetta. Elli Björkstén lisäsi lajiin Johann Friedrich Herbartin (1776–1841) ajatuksia kauneudesta ja estetiikasta. Liikkei-

den tuli silti edelleen olla tarkoituksenmukaisia. Björksten koki kauneuden tulevan harmonisista ja hallituista, mutta vapaista liikkeistä. Teeskenneltyjä, jännittyneitä liikkeitä Björksten arvosteli. (Jalkanen 1967, 8; Sarje 2010, 88–89.)

Seuraavan sukupolven johtavat voimistelunopettajat, muun muassa Hilma Jalkanen ja Helvi Salminen ottivat vaikutteita saksalaisesta, ilmaisullisesta voimistelusta ja lähtivät viemään voimistelua vapaampaan, tanssillisempaan suuntaan (Sarje 2010, 91–93). Eräs Jalkasen oppilaista, liikuntaneuvos Eevi Kaasinen (1931–) muistelee teoksessaan *Liikkeen harmonia* (2012, 55) Hilman sanooneen, että ”vain rentoutumaan pystyvä lihas voi tehdä kauniin liikkeen”.

Jalkasen tyyli ja ajatukset voimistelusta muuttuivat rajuinkin kääntein 1920-luvulta aina 1950-luvulle saakka, mutta keskusta- sekä kokonaisliikunnan nimien hän vannoi viimeisiin opetusvuosiinsa saakka, ja näillä termeillä suomalaisesta naisvoimistelusta puhutaan vielä tänä päivänä. Aino Sarje toteaa artikkelissaan *Hilma Jalkasen voimistelujärjestelmän tyylianalyysia* (2012, 60), että nimenomaan Jalkasen sotien jälkeen kehittelemästä uudesta suomalaisesta naisvoimistelusta tuli suomalaisen naisvoimistelun symboli niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Aikaisemmat voimistelutyyli olivat olleet niin kutsuttua erityisliikuntaa, jossa yhden lihasryhmän toimiessa muut jännittyvät liikkumattomiksi. Kokonaisliikunnassa muu vartalo myötäilee liikettä tai venyy vastaliikkeeseen. Keskustaliikuntaa määritellään kahdesta suunnasta. Ensimmäkin kehon painopisteen, keskustan, ympärillä olevat suuret lihakset tuovat hallintaa liikkeisiin. Toisekseen liikkeen virtaamissuunta on keskustaliikunnassa joko keskustasta loittoneva – keskipakoinen – tai keskustaan päin suuntautuva – keskihakuinen. (Jalkanen 1967, 8–9.)

Helsingin yliopiston voimistelulaitoksella Jalkasen opiskelijat omaksuivat tämän opit. Eräs heistä, Maila, Kivistö totesi haastattelussa (Sarje 2012, 61) Hilman oppien siirtyneen hyvin puhtaasti oppilaille: ”Voimistelulaitokselta valmistuneille Hilma oli kaikki, ei ollut mitään muita vaikutteita.” Eevi Kaasinen pääsi Jalkasen opetukseen toisena vuotenaan voimistelulaitoksella, ja kuvaili sitä avautumisen ja löytymisen aikakautena, jolloin voimistelu muuttui raajojen heiluttelusta liik-

keeseen antautumiseksi. Kaasisen sanoin ”haettiin painovoima viemään liikettä, ja kun se löytyi, keveys täytti mielen”. (Kaasinen 2012, 55.) Kivistöstä eroten hän tosin kertoo myös tansseista, joista otti vaikutteita ohjelmiinsa. Sitä ennen voimisteluohjelmat olivat mukailleet Lingin kaavaa ja olleet lähinnä harjoitusta varten, eivät niinkään ohjaajan koreografisia taidonnäytteitä (Rasimus-Järvinen, haastattelu 10.8.2013).

Myöhäisempien vuosikymmenten voimistelunohjaajilta on hyvin vähän kirjoitettua tietoa. Eevi Kaasisen vuonna 2012 ilmestynyt muistelmateos on ainutlaatuinen välähdys voimistelunohjaajan arjesta sekä naisvoimistelun kehittymisestä kilpavoimisteluksi. On kuitenkin muistettava, että aina 1990-luvulle saakka yhteistyötä kolmen liiton (FSF, SNLL ja TUL) välillä oli olemattoman vähän, ja Kaasisen muistelmat antavat kattavan kuvan vain yhdestä näkökulmasta.

TUL:n naiset aloittivat joukkuevoimistelukilpailut vuonna 1947. Ne olivat kuitenkin vain osa liiton ja seurojen toimintaa. Suomessa liitot eivät vielä tehneet yhteistyötä, mutta monet TUL:n seurat tekivät yhteistyötä ja vierailuita sosialististen maiden kanssa. Näin Suomeen tulivat vaikutteet entisen Neuvostoliiton sekä DDR:n alueilta, missä rytmisen kilpavoimistelu (silloin moderni voimistelu) kehittyi kovaa vauhtia. 1970-luvulla rytmisen mukana TUL:n joukkuevoimistelijat alkoivat käyttää välineitä uudella tavalla ja harjoittelu muuttua tiiviimmäksi sekä fyysisemmäksi. (Kaasinen 2012, 8, 49, 52, 72, 96.)

Samaan aikaan, 1970–80-luvuilla, kilpailtiin SNLL:n kilpailuissa vielä pakollisilla ohjelmilla. Nämä ohjelmat edelleen jonkin verran mukailivat Lingin kaavaa; liikkeet suoritettiin terveydellisistä syistä molemmille puolille ja voiton ratkaisivat suorituspisteet. Poikkeuksiakin oli, ja pikkuhiljaa sielläkin siirryttiin koreografisempaan suuntaan. Jyväskylän naisvoimistelijoiden valmentaja ja kunniajäsen Tarja Rasimus-Järvinen muistaa 1970-luvun ”vallankumousohjelman”, Pirkko Kasteen tanssillisen koreografian, jolla oli nimikin: linnut. Samoin hän muistaa 1980-luvulta Pirkko Kantinkosken ohjelman, jossa dynamiikan ja rytmin vaihdoksia käytettiin uudella tavalla. (Rasimus-Järvinen, haastattelu 10.8.2013.)

Rasimus-Järvinen itse kävi B-valmentajakoulutuksen teininä ja oppi silloin, mitä voimistelu on. Myöhemmin hän lähti Jyväskylään opiskelemaan, kävi tanssitunneilla ja alkoi soveltaa muun muassa Limón-tekniikasta löytämäänsä hengityksen ja painovoiman käyttöä myös voimisteluun. (Rasimus-Järvinen, haastattelu 10.8.2013.) Paitsi että laji kehittyi eri liitoissa eri tavoin ja eri tahtiin, myös liittojen sisällä oli hyvin erilaisia tyylejä. Molemmissa liitoissa pidettiin luonnollisesti omaa tapaa parempana kuin toisen.

Liittojen yhdistäessä voimansa ja järjestäessä lajin ensimmäiset SM-kilpailut vuonna 1991 oltiin hyvin monesta asiasta eri mieltä, eikä yhteisten sääntöjen luominen ollut helppoa. Koska yhdistämisestä on vieläkin kohtalaisen vähän aikaa, tulee vielä nykyään kilpailuissa ja palaverissa tuomareiden ja valmentajien kesken erimielisyyksiä siitä, miten liikkeet pitäisi oikeaoppisesti suorittaa, millä tavalla liikkeen jatkuvuus ja virtavuus näkyy ja tulisi näkyä sekä siitä, mitä keskustaliikunta oikein on.

1990-luvun alusta alkoi entistä järjestäytyneempi valmennustoiminta ja kouluttaminen sekä fyysinen harjoittelu (Rasimus-Järvinen, haastattelu 10.8.2013). Viimeisen reilun 20 vuoden aikana laji onkin ottanut harppauksia eteenpäin fyysisissä ominaisuuksissa ja taituruuden näyttämässä, ja kehitys näyttää sen kuin kiihtyvän. Kilpailijamäärä on kasvanut räjähdysmäisesti, mutta fyysisten vaatimusten kasvaessa on kilpailijakunta jakautunut, ja yhä pienempi osa joukkueista pyrkii lajin kansainväliselle huipulle. SM-sarjan rinnalla aiemmin ollut harrastesarja on muuttanut nimensä kilpasarjaksi ja saavuttanut suuren suosion fyysisten vaatimusten ollessa inhimillisempiä. Samalla kilpasarjassa pyritään säilyttämään keskustaliikuntaa, joka SM-sarjasta on muiden vaatimusten kasvaessa häviämässä kovaa vauhtia.

Joukkuevoimistelu on kilpaurheilua, joka vaatii harrastajaltaan hyvää fysiikkaa, muun muassa tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta. Lajille ominaista on yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus, minkä lisäksi liikkeet tulee suorittaa sulavasti jatkuen liikkeestä toiseen. Näin lajia kuvataan Voimisteluliiton nettisivuilla (2015, viitattu

9.1.2015). Mielenkiintoista on, että kansainvälisen voimisteluliiton IFAGG:n (International Federation of Aesthetic Group Gymnastics) sivuilla kuvataan lajin perustuvan tyylieltyyn kokonaisliikuntaan sekä sisältävän ”harmonisia, rytmisiä ja dynaamisia liikkeitä, joissa käytetään voimaa taloudellisesti ja luonnollisesti” (IFAGG 2015, viitattu 9.1.2015). Herää kysymys, oletetaanko, että lajin ollessa perujaan suomalainen, tämä on suomalaisille lajin ohjaajille itsestäänselvyys, vai miksei samanlaista liikekielen kuvausta ole esillä suomenkielisellä sivustolla. Myös Rasimus-Järvinen, joka on joukkueidensa kanssa kiertänyt kansainvälisiä kilpailuita tähän päivään saakka, kertoi saaneensa kuvan, että kansainvälisesti keskustaliikuntaa ja hengittävyyttä arvostetaan: halutaan pois rytmisestä, kun taas Suomessa monet ohjaajat pyrkivät urheilullisempaan suuntaan (haastattelu 10.8.2013).

3.2 Limón-tekniikan taustaa ja analyysia

José Limón (1908–1972), meksikolaissyntyinen tanssija ja Limón-tekniikan luoja, oli yksi modernin tanssin pioneereista 1900-luvun alkupuolen New Yorkissa. Limón itse sanoi kokeneensa uudestisyntymisen löytäessään tanssin kahdenkymmenen vuoden iässä. Hän piti taiteellisena isänään saksalaista Harald Kreuzbergia, miestä, jonka tanssin nähtyään hän marssi ensimmäiselle tanssintunnilleen. Taiteellisena äitinään hän piti Isadora Duncania (1877–1927), joka vei voimakkaasti eteenpäin ajatusta tanssista vapaana baletin normeista niin Amerikassa kuin ympäri Eurooppaa, ja jota tästä syystä kutsutaan yleisestikin modernin tanssin äidiksi. (Limón 1988, 1, 17-18.)

Sijaisvanhempinaan Limón piti Doris Humphreyta (1895–1958) ja Charles Weidmania (1901–1975), joiden opissa hän tutustui tanssin saloihin; he olivat vastikään jättäneet Ruth St.Denisin ja Ted Sahwnin modernin tanssin ryhmän ja olivat nyt useiden muiden tapaan vapaita luomaan uutta sekä viemään eteenpäin omia näkemyksiään modernista tanssista. Taidetanssi oli siihen saakka ollut lähinnä klassista balettia, joka aikojen saatossa sekä ympäri maailmaa levitessään säilytti piirteensä ainutlaatuisen samanlaisina. Juuri se, kuinka baletti

pysyi lähes samanlaisena kuin millaisena se oli eurooppalaisista hoveista lähtenyt, sai amerikkalaiset nuoret tanssijat vastustamaan sitä. Niin kuin muissakin taiteen lajeissa, myös tanssin alalla oli eurooppalaisia taiteilijoita pitkään katsottu ylöspäin. Isadora Duncanin luotua alkusysäyksen modernille tanssille innostuivat New Yorkin tanssijapiirit ylpeinä luomaan amerikkalaista modernia tanssia. (Limón 1998, 1, 17-18.) Hyvin he siinä onnistuivatkin ansaiten myöhemmin New Yorkille statuksen maailman tanssin pääkaupunkina.

Limón oli oppilaana ja tanssijana Humphreyn ja Weidmanin ryhmässä kymmenen vuotta (Limón 1998, 19). Hän alkoi luoda omia teoksiaan jo vuonna 1931 tanssittuaan vain kaksi vuotta, ja hänen koreografioistaan kymmenet ovat muodostuneet modernin tanssin klassikoiksi (Lewis 1984, 19,12). Limónin koreografiat olivat energisiä ja tilankäytöltään runsaita (Kauppinen 2013, 1). Hän ammensi niihin omista meksikolaisista juuristaan sekä varhaisista kokemuksistaan surun ja kuoleman keskellä (Lewis 1984, VII, 22): hänen tanssissaan näkyi intohimo, tunteet ilmaistiin puhtaasti, niin että niihin oli helppo katsojankin samaistua.

Hänen vielä tuolloin tekninen heikkoutensa ja tietämättömyys kehonsa rajoista ajoi hänet heittäytymään liikkeeseen ja toi hänen tanssiinsa rohkeutta, riskinottoa, jännitystä ja tuoreutta. Kun hän myöhemmin yhdisti saman rohkeuden kehittyneeseen tekniikkaan ja voimaan, oli tuloksena yksi kaikkien aikojen upeimmista miestanssijoista. (Lewis 1984, 34.) Vuonna 1946 Limón perusti oman tanssiryhmänsä yhdessä ihailemansa opettajattaren, Doris Humphreyn kanssa (Kauppinen 2013, 1). Humphrey toimi The José Limón Dance Companyn taiteellisena johtajana ja Limónin suurena apuna.

Modernistit hylkäsivät tanssin koristeellisuuden. Sen sijaan, että tanssi olisi pyrkinyt olemaan kaunista, he pyrkivät toiminnallisuuteen ja liikkeen luonnollisuuteen. Ei puhuttu asennoista ja liikkeistä, vaan liikkumisesta: toiminnasta. Pinnalliset pikkuseikat, kuten nilkkojen ojennukset unohdettiin – vaikka jälkeensä tällaiset liikkeen viimeistelyt tulivat takaisin. (Limón 1998, 22.)

Limón otti käyttöön Humphreyn periaatteet putoamisen ja siitä kohoamisen luonnollisesta rytmistä sekä painovoiman ja hengityksen käytöstä, ja lähti kehittämään niistä omaa tekniikkaansa. Edellisten lisäksi hän korosti liikkeessä virtaavaa energiaa sekä sen taloudellista käyttöä: edellisen liikkeen putoamisesta vapautuva energia käytetään hyväksi seuraavassa liikkeessä joko jatkamalla liikkeen suuntaa heilurimaisesti tai vaihtamalla suuntaa kimpoamista eli reboundia hyväksikäyttäen (Lewis 1984, 15, 35, 44). Hetkeä, jolloin edellisen liikkeen liike-energia hyödynnetään seuraavan liikkeen suorittamiseen, kutsutaan momentumiksi (Kauppinen 2013, 2). Limón puhui myös vastakohdista, energiasta joka virtaa samanaikaisesti eri suuntiin. Tätä hyväksikäyttämällä tanssija voi saavuttaa pituuden ja venytyksen tunteen ilman turhia jännityksiä. (Lewis 1984, 42.)

Limón korosti myös ketjureaktiota liikkeen etenemisessä: selkärangan ketjureaktion löytäessään tanssija voi löytää kehonosien yhteyden toisiinsa anatomisten rakenteiden kautta. Tanssijan ymmärtäessä tämän ketjureaktion esimerkiksi käsien liikkeet eivät enää lähdekään käsistä vaan reagoivat selkärangan ja koko kehon liikkeisiin. Lopulta kaikki yhdistyy lantioon. (Lewis 1984, 38).

Painovoiman käyttöä on tarkennettava hieman, sillä painottomuuden kokemus modernissa tanssissa eroaa ratkaisevasti klassisesta baletista, jossa pyritään koko ajan pysymään irti painovoiman vaikutuksesta. Eräs kriitikko kirjoitti Limón Companyn esitystä tarkkailtuaan, että yksi modernin tanssin merkittävimmistä piirteistä on painovoiman käyttö voimavarana, että lattia on vahva pohja, josta tanssijat nousevat korkeuksiin, vain palatakseen takaisin ja noustakseen uudelleen. Painottomuuden hetkiä – pidäkkeitä – voi Limón-tekniikan puitteissa kokea aivan liikkeen lopulla, venyttämällä itsensä äärimmilleen ja pidentämällä hetkeä juuri ennen putoamista. (Lewis 1984, 35, 44.)

3.3 Joukkuevoimistelun ja Limón-tekniikan yhtymäkohtia

Edellisissä luvuissa kuvasin Limón-tekniikan sekä suomalaisen naisvoimistelun historiaa ja kehitystä nykyisiin muotoihinsa. Lajien/tyylien ominaispiirteet tulivat jo esille, mutta tässä luvussa haluan tähdentää niitä yhteneväisyyksiä, jotka ovat saaneet minut tämän tutkimuksen pariin. Niin uusi voimistelu eri muodoissaan kuin modernit taidetanssitkin – liikkeellepanijanaan Isadora Duncan – lähtivät kehittymään rinta rinnan 1920–40 -luvulla. Sekä Euroopassa että Amerikassa syntyi tällöin liuta uusia liikuntataiteilijoita, kuten Jalkanen heitä nimittää. Heidän joukossaan olivat niin Limónin tulevat opettajat Doris Humphrey ja Charles Weidman kuin tämän taiteelliseksi isäkseen nimittämä saksalainen Harald Kreutzbergkin. (Jalkanen 1967, 127.)

Molemmat tyylit perustavat liikkeensä luonnolliselle kokonaisliikunnalle, jossa koko keho on mukana liikkeessä ja energiaa käytetään taloudellisesti sen virrassa liikkeestä toiseen. Sekä Jalkanen että Limón puhuivat lihasten supistumisen ja rentoutumisen sekä putoamisen ja siitä kohoamisen luonnollisesta rytmistä. (Jalkanen 1967, 9; Kauppinen 2013, 1; Lewis 1984, 43.) Limón-tekniikan yhteydessä puhutaan momentumista ja sitä edeltävästä yläpisteestä, pidäkkeestä eli edellisen liikkeen viivyttämisestä ennen rentoutumista ja putoamista, josta vapautuva energia käytetään seuraavaan liikkeeseen (Kauppinen 2013, 2; Lewis 1984, 43-44). Jalkanen puhuu esimerkiksi vauhtiheittojen yhteydessä kulminaatiopisteestä, jossa yhtäläillä pyritään pidentymään juuri ennen putoamisvaiheen alkamista (Jalkanen 1967, 100-101). Putoamisessa korostuu rentouden merkitys ja panovoimalle antautuminen, joka mahdollistaa myös vauhtoman kohoamisen (Sama 1967, 57). Luonnollisena rytmittäjänä liikkeelle toimii hengitys (Sama 1967, 57; Kauppinen 2013, 1).

Jalkanen käytti liikekielessään harmonisen liikunnan lakeja, joista yksi on vastaliikkeen laki. Se toteutuu, kun kehonosat venyvät liikkeessä joko toisiaan vastaan tai pois päin toisistaan. Vastaliikkeen toteutuminen myös vähentää voimankäytön tarvetta, mikä tukee taloudellista energian käyttöä. (Jalkanen 1967, 70.) Limón puhui vastakohtaisesta venytyksestä, joka mahdollistaa kehoon suu-

remman venytyksen ja pituuden. Oppilaansa Daniel Lewis kuvailee tämän toteutuvan myös seisoma-asennossa, jossa päälaki venyy ylöspäin ja jalkaterät alaspäin. Myös hän totesi, kuten jo aiemmin kirjoitin, että tämä mahdollistaa suurimman mahdollisen pidennyksen ilman turhia lihasjännityksiä. (Lewis 1984, 41-42.) Jalkanen puhui mieluummin tasapainoasennosta kuin perusasennosta, sillä hänen mielestään perusasentoon turhan usein asetuttiin jäykästi. Tasapainoasennolla hän tarkoitti samankaltaista seisoma-asentoa, kuin minkä juuri Lewisin sanoin kuvailin. Näin hän totesi saavutettavan parhaan ryhdin, jonka kanssa hän oli voimistelijoilleen tarkkana. (Jalkanen 1967, 45-46.)

Limón-tekniikassa puhutaan myös ketjureaktiosta: mistä liike lähtee, se siirtyy vähä vähältä päätepisteeseensä saakka ja yhdistää tällä välillä olevat kehonosat toisiinsa. Tällä tavoin esimerkiksi kädet liittyvät lapaluiden kautta selkärankaan ja ovat yhteydessä rangan liikkeisiin eivätkä irrallisia ulokkeita. (Lewis 1984, 38.) Joukkuevoimistelussa samasta asiasta puhutaan keskustaliikunta-termiä käyttäen. Keskustaliikuntatekniikassa lantio on liikekeskus ja liike virtaa aina joko pois päin keskustasta tai keskustaan päin. Lantio toimii myös monesti voimakkaasti liikkeen lähettäjänä. (Jalkanen 1967, 70-71.) Tässä kohtaa tekniikat oman kokemukseni mukaan eroavat, sillä Limón-tekniikassa lantio pyritään lähes aina pitämään suorassa; voimistelussa sille sallitaan (nykyään) suurempi liikkumavara.

Jalkanen ja Limón eivät kumpikaan pitäneet liikettä vain fyysisenä toimintana. Jalkanen puhui vireisyydestä, voimakkaasta elämän kokemuksesta eli elämänhalusta, joka esimerkiksi painovoimalle antautuessa voimistuu. Hän koki voimistelun hyvin vahvasti sielullis-ruumiilliseksi toiminnaksi (Jalkanen 1967, 12, 14). Limón taas koki tanssin löytämisen niin vahvana kokemuksena, että kuvaa sitä uudestisyntymänään. Daniel Lewis, joka kokosi Limónin tekniikan yksiin kansiin, kirjoittaa löytäneensä Limónin tekniikasta tanssitavan, jonka avulla pääsi lähemmäs spirituaalista kokemusta kuin millään muilla tavoin. (Lewis 1984, 35.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusaineisto ja aikataulu

Tutkimus perustuu opetuskokeiluun, jonka toteutin elokuusta 2013 toukokuuhun 2014. Kokeilun aikana opetin tutkimusryhmälle Limón-tekniikkaa kerran viikossa yhden tunnin kerrallaan. Opetuskokeilun aikana tutkimuksen lopullinen muoto, kuten käytettävät tutkimusmenetelmät ja tutkimuskysymykset, alkoivat hahmottua. Jo ennen opetuskokeilua aloin etsimään tutkimuksen tueksi teoriaa ja kirjallisia lähteitä. Elokuussa 2013 myös haastattelin Voimisteluliiton hallituksen jäsentä ja pitkän linjan joukkuevoimisteluvallmentaja Tarja Rasimus-Järvistä. Tapasimme Kisakallion urheiluopistolla, jossa tein teemahaastattelun, jonka myös nauhoitin ja myöhemmin litteroin. Tutkimuksen loppupuolella keräsin tutkimusaineiston. Tutkimusaineisto, aineistonkeruumenetelmät ja aikataulu on koottu taulukkoon 1.

TAULUKKO 1. Tutkimusmenetelmät ja aikataulu

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmät	Tutkimusasetelma	Aineiston keruu aikataulu
Opetuskokeilu		Elokuu 2013-toukokuu 2014
Ryhmähaastattelu	Puolistrukturoitu, avoimet kysymykset	18.3.2014
Kyselylomake	Strukturoitu. Likert asteikko ja mukana myös muutama avoin kysymys	27.5.2014

Opetuskokeilu

Tutkimus lähti liikkeelle opetuskokeilusta, joka on esitelty tarkemmin luvussa 4.4. Asetin opetuskokeilulle omat tavoitteeni, joiden toteutumista tutkimusryhmässä tutkin sekä ryhmähaastattelulla että kyselylomakkeella. Opetuskokeilussa harjoiteltiin Limón-sarjoja. Tutkimuksen loppupuolella valitsin, mitkä sarjoista tulisivat kyselylomakkeeseen.

Haastattelu

Tulosten keräämiseksi pidettiin ryhmähaastattelu, kun opetuskokeilua oli kulu-
nut noin puoli vuotta. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna. Minulla siis ei ollut valmiita kysymyksiä, vaan teemat, joiden ympärillä halusin keskustelun pysyvän. Keskustelu sai virrata myös teemojen ympärillä silloin, kun keskustelu yhä liittyi asiaan. Haastattelun teemoja olivat muun muassa Limón-tuntien sisältö ja mitä voimistelijat kokivat niillä jo oppineensa sekä se, mikä tunneilla oli helppoa ja mikä vaikeaa. Keskusteltiin siitä, mitä joukkuevoimistelu on ja milloin tutkimusryhmän voimistelijoille tulee erityisesti tunne voimisteleemisestä. Samoin puhuttiin Limón-tekniikasta: ryhmä keskusteli siitä, mikä heidän kokemuksensa mukaan oli Limón-tekniikassa keskeistä ja tärkeää sekä siitä, minkälaisia tavoitteita heillä voisi itsellään olla tekniikan suhteen.

Puhuminen oli haastattelun alkuun vaikeaa, mutta sen edetessä tuli hyviä keskusteluita muun muassa siitä, millaisia eroja voimistelijat kokivat oppimisessa ja kuinka voimistelijoiden omat vahvuudet ja heikkoudet vaikuttivat siihen, miten eri sarjat koettiin. Haastattelun aikaan ryhmä mainitsi Limón-tekniikalle keskeiseksi asioiksi hengityksen käytön liikkeessä, suuret liikelaajuudet, lattian voimakkaan käytön sekä ”kannatetun, mutta rennon vartalonkäytön”. Voimistelun tunteen he sanoivat tulevan eniten vartalonliikkeissä, sillä sen tyypistä liikettä ei monessa muussa lajissa ole. Myös ohjelman meneminen musiikin kanssa sekä ohjelmassa mahdollisesti olevat teemaliikkeet toivat ryhmälle vahvaa voimistelun tunnetta.

Kyselylomake

Haastattelun jälkeen opetuskertoja oli jäljellä kymmenen, ja pian haastattelun jälkeen tein lopullisen päätöksen siitä, mitkä kaikki opetussarjat tulisivat mukaan kyselyyn (liite 1). Poimin haastattelusta ominaisuuksia, joiden yksi tai useampi voimistelija sanoi kehittyneen tuntien aikana sekä asioita, jotka koettiin joko helpoiksi tai haastaviksi. Näiden teemojen lisäksi halusin tutkia, kuinka omat alkuperäiset opetuskokeilulle asettamani tavoitteet olivat voimistelijoiden kokemuksissa toteutuneet. Haastattelussa esiin nousseiden teemojen ja omien tavoitteitteni ympärille rakensin kyselylomakkeen, johon voimistelijat vastaisivat opetusjakson loppuksi.

Koska en halunnut johdatella vastauksia mihinkään suuntaan, päätin laittaa jokaisen sarjan kohdalle samat vaihtoehdot. Varmistaakseni että kaikkien oppilaiden ääni pääsee kuuluviin, suunnittelin *strukturoidun kyselylomakkeen*. Avoimen vastaustilan sijasta vastaukset annettiin 5-portaisella Likert-asteikolla, jota käytetään erityisesti mitatessa asenteita jotain tiettyä merkitystä ja ilmiötä kohtaan (ks. Helkama 2004, 194–195).

Likert-asteikon arvo 1 merkitsi ”täysin samaa mieltä väittämän kanssa” ja arvo 5 ”täysin eri mieltä väittämän kanssa”. Keskimmäisenä asteikolla oli arvo 3, joka merkitsi ”en osaa sanoa”. Strukturoitu kysymysasetelma varmisti, että sain vastaukset kysymyksiin niiltäkin haastatelluilta joiden oma rajoittunut kielellinen ilmaisu tai haluttomuus vastata pitkiä vastauksia ryhmähaastattelussa heikensi vastausten laatua ja informaation määrää.

Kyselyssä tutkimusryhmäläiset saivat vastata, olivatko he hyötynneet kustakin sarjasta asteikolla ”täysin samaa mieltä”, ”osittain samaa mieltä”, ”en osaa sanoa”, ”osittain eri mieltä”, ”täysin eri mieltä”. Lisäksi jokaisesta sarjasta sai halutessaan kirjoittaa vapaasti jotakin. Sarjoja päätyi kyselyyn 11, minkä lisäksi samanlaiseen listaan samalla asteikolla vastattiin yleisesti Limón-tunneista. Lopuksi voimistelijat vastasivat avoimiin kysymyksiin siitä, missä (vähintään

kolmessa) asiassa heillä on tapahtunut suurinta edistystä/muutosta opetusjakson aikana, sekä siitä, miltä tunnit ovat heidän mielestään tuntuneet.

4.2 Opetuskokeilu

Tutkimuksen teko alkoi opetuskokeilun suunnittelusta ja tuntien aloittamisesta. Aloitin Limón-tekniikan opettamisen tutkimusryhmälle elokuussa 2013. Käytin pohjana opettajani Petri Kauppinen Limón-tunneilta tuttuja sarjoja sekä hänen pitämällään Limónin didaktiikan (opetusoppi) kurssilla opittuja asioita. Näistä muokkasin ryhmälle sarjoja, joissa haettiin heittäytymistä, putoamista ja siitä kohoamista, reboundia eli kimpoamista, swingejä eli heilahduksia sekä liikkeen rytmittämistä hengityksen avulla. Haettiin jatkuvaa vartalon pidennystä sekä sitä, kuinka kädet lähtevät selästä ja myötäilevät sen liikkeitä. Pyrittiin tanssiin laajasti ja syventämään pliétä. Opetuskokeiluni alkaessa en ollut täysin varma tutkimuskysymyksen muodosta, mutta tiesin omat tavoitteeni kokeilulle.

Syksyn 2013 aikana tutustuin syvemmin Daniel Lewisin laatimaan teokseen Limón-tekniikasta, ja vuoden 2014 alussa jatkoimme harjoittelua sen pohjalta. Kirjassa sarjat olivat puhtaasti tekniikkasarjoja, kun taas Kauppinen oli jo muokannut sarjojaan sekä jalostanut niitä tanssillisempaan muotoon. Huomasin, että voimistelijoiden oli aiempaa hankalampi löytää sarjoista niiden tarkoituseriä sekä yhtymäkohtia omaan lajiinsa. Siispä muokkasin tunnin kulkua uudelleen. Jatkoimme joidenkin Lewisin sarjojen käyttöä, kuten jalkojen harjauksia, syviä pliéitä vartalon pudotuksilla ja voimistelijoille hankalia rytmityksiä sisältäviä sarjoja. Otimme uudelleen käyttöön sarjoja, joihin voimistelijat olivat syksyllä mieltyneet, ja tein myös uusia sarjoja, joissa pyrin tuomaan Lewisin kirjasta poimittuja asioita ryhmälle helpommin opittavaksi.

Opetusjakson aikana mietin moneen kertaan, millä tavoin saan tutkimukseni toteutettua ja kuinka pysyn siinä objektiivisena. Tiesinhän selvästi omat tavoitteeni, jotka ohjasivat havainnointiani. Osin näistä syistä päätin tehdä tutkimuk-

sen kokemuksellisesta näkökulmasta: tutkia sitä, kuinka voimistelijat itse kokivat hyötynensä Limón-tunneista. Päätökseeni vaikutti myös ryhmän koko. Ryhmä olin niin pieni, ettei tulosta olisi kuitenkaan voinut yleistää kovin laajasti, joten tuntui luonnolliselta korostaa voimistelijoiden kokemuksia oppimisesta enemmän kuin omia havaintojani. Päädyin myös haastatteluun juuri siitä syystä, että saisin lomakkeeseen omien tavoitteitteni lisäksi niitä asioita, mitä voimistelijat itse kokivat harjoittelussa keskeiseksi. Ryhmähaastattelun järjestin, sillä uskoin ryhmän keskustelusta kumpuavan enemmän kuin ryhmäläisten yksittäisistä haastatteluista.

4.2.1 Opetuskokeilun tavoitteet ja opetettavien sarjojen valinta

Tutustuessani itse Limón-tekniikkaan havaitsin siinä heti samankaltaisuuksia joukkuevoimistelutekniikkaan, josta minulla on yli 15:n vuoden kokemus. Kun aloin tutkia molempia tekniikoita niiden kirjallisista lähteistä, tuli yhtäläisyyksiä silmiäni eteen koko ajan enemmän, ja innostuin ajatuksesta, että näitä kahta voisi yhdistää. Ajattelin, että Limón-tekniikasta voisi olla apua kokonaisliikunnan löytämiseen.

Tavoitteeni oli saada hengitys ohjaamaan liikettä ja sen virtaamista ja sitä kautta hakea taloudellista energian käyttöä sekä suurempia liikeratoja vartalonliikkeisiin. Olin itse kokenut Kauppisen Limón-tunneilla sarjojen rytmityksiä ja suunnanmuutoksia haasteelliseksi, joten otin lisätavoitteeksi tilanhahmottamisen lisääntymisen ja koordinaation kehittymisen – tämän odotin kehittyvän jo yksistään uudenlaisen liikekielen johdosta. Näitä tavoitteitani aloin lähestyä Limón-tekniikan periaatteiden mukaisesti ja tyypillisiä Limón-sarjoja pilkkoen.

Liikkeen laajuutta tavoitellessani ymmärsin, että yksi suurimmista tavoitteista voimistelijoiden kohdalla on plien kunnollinen käyttö. Joukkuevoimistelussa pyritään baletin tapaan lähes aina ylöspäin, mutta jotta tekeminen voisi olla suurempaa, tarvitaan siihen hyvää joustoa. Tilan ja suuntien hahmottamista helpottaa huomattavasti katseen fokusoiminen eli suuntaaminen, joten otin myös tä-

män pienemmäksi osatavoitteeksi. Toivoin, että plién ja hengityksen käyttö liikkeessä ohjaisi voimistelijoita kohti rennompaa ja pehmeämpää liikekieltä, ja tätä kautta näiden yhdistyessä kohti isompia dynaamisia vaihteluita. Tavoitteita oli paljon, mutta koin, että jos jollakin, niin Limón-tekniikan avulla olisi mahdollista pyrkiä niitä kohti. Kaiken tämän harjoittelun toivoin lopulta parantavan voimistelijoiden vartalonhallintaa sekä kehontuntemusta.

Tutkiakseni opetuskokeilulle asettamiani tavoitteita ja niiden toteutumista muodostin tavoitteista väittämiä, joihin tutkittavat kysymyslomakkeessa vastasivat. Näitä tavoitteita olivat liikkeen laajuus (suuruus), dynamiikkojen vaihtelu, suuntien ja/tai liikeratojen hahmottaminen, tilassa liikkuminen, hengityksen käyttö, vartalonhallinta, rentous, kehontuntemus (tiedostaminen), koordinaatio, plién käyttö, katseen suuntaaminen. Näiden lisäksi listaan päätyi ominaisuuksia, joista olimme puhuneet tunneilla, ja joista voimistelijat puhuivat ryhmähaastattelussa: nappaamiskyky eli uuden oppimiskyky, keskittyminen, lattiatuen käyttö, tasapaino, käsien käyttö, venyminen – pidentyminen, musiikin kuuntelu sekä heittäytyminen. Myös alussa luetelluista omista tavoitteistani suurin osa tuli haastattelussa puheeksi.

4.2.2 Kyselylomakkeeseen valikoidut sarjat

Kuten aiemmin mainitsin, aloitimme syksyllä Kauppisen sarjoja mukaillen ja jatkoimme keväällä Daniel Lewisin tekniikkaopin mukaan, mistä sitten pikkuhiljaa valitsin ne sarjat, jotka katsoin voimistelijoilta hyödyllisimmiksi. Haastattelun jälkeen valitsin tavoitteideni sekä voimistelijoiden kokemusten mukaan ne sarjat, jotka olisivat viimeiset 10 viikkoa harjoitusohjelmassa ja tulisivat mukaan kyselyyn. Osaa sarjoista olimme tehneet koko kevään, osaa vasta vähän aikaa, ja osa oli syksyn sarjoja, joiden paluusta voimistelijat olivat mielissään.

Valitsin mukaan **rullaus + bounce -sarjan**, jossa pyrittiin rullaamaan selkäranka pidennyksen kautta nikama kerrallaan Limón-tekniikalle tyypillisesti aloittaan ylimmistä nikamista alaspäin mennessä ja alimmista nikamista ylöspäin pa-

latessa. Rullaukset tehtiin sekä tasaisella tahdilla legatomaisesti että nopeasti pudottaen ja reboundia eli kimpoamista hyväksikäyttäen ylös noustessa. Harjoitus aloitettiin aina ylimpien nikamien pienenä liikkeenä ja suurennettiin liikettä sitten koko rangan liikkeeksi. Harjoituksen tavoitteena oli löytää rentous ylävartalon pudotukseen samalla kun alavartalo on vakaa, kimpoamisen tunne suunnan muutokseen sekä pidennys ja venytys ylösnousuun. Myös hengitys oli tärkeää: pudotuksessa keuhkojen mennessä kasaan uloshengitys ja ojentuessa sisäänhengitys.

Seuraavana oli **tendu-sarja**, jossa tehtiin sekä pliétä että tenduta eli jalan ojennuksia lattiaa pitkin – tässä tapauksessa jalat auki kierrettynä sivuille. Lisähaastetta sarjaan toivat ylävartalon pudotukset, nopeat käännökset plién kanssa sekä ylävartalon pudotukset käännösten aikana. Tässäkin harjoituksessa haasteen toi ylävartalon rentous samalla kun lantion on oltava vahvana käännöksissä ja jalkojen kuljettava omaa rataansa. Tavoitteena oli kuitenkin saada pliéstä paitsi vauhtia käännökseen, myös jatkaa jalkojen ojennusvaihe sujuvasti rangan ojennukseen ja pidennykseen. Harjoituksen viimeisessä vaiheessa olivat mukana myös kädet, jotka plién ja pudotuksen aikana heilahtivat ja ojennuksella venyivät. Tavoitteena oli saada eri kehonosat toimimaan yhdessä ja auttamaan toisiaan: käyttää samanlaiset dynamiikat hyväksi ensin pudotus- ja sitten pidennysvaiheessa. Tämä sarja oli suoraan Daniel Lewisin teoksesta *The Illustrated Technique of José Limón* (1984, 78-81).

Kolmantena oli **plié-sarja**, jossa toistettiin hidasta grand pliétä baletin ensimmäisessä asennossa samalla rytmityksellä, ylävartalon reitti vain vaihtui. Menettiin hitaasti alas iskuilla 1-2, pudotettiin ylävartalo eteen alas pitäen lantion paikallaan 3, noustiin ylös korkeille puolivarpaille saakka jalkojen ja vartalon ojentuessa 4-5, laskettiin kantapäät maahan ja saatiin ojennus päätökseen 6. Ylävartalon reitti oli ensin suoraan edestä alas ja edestä ylös, mutta myöhemmin edestä alas ja vuoron perään molemmilta sivuilta ylös. Kun harjoitus alkoi sujua, nopeutimme suorassa etusuunnassa vartalon ojennusta, niin että puolivarpailla ojennettiin yläselkää pieneen taakse taivutukseen avaten rintalastan kohti

kattoa. Tämäkin sarja vaati voimistelijalta hyvää hallintaa keskivartalosta pysty-
äkseen pystyssä kun ylävartaloa pudotellaan eri suuntiin ja jalkapohjat ovat ko-
konaan lattiassa vain murto-osan harjoituksessa. Sarja harjoitti myös ”yläpis-
teen” siirtymistä nikama kerrallaan ylöspäin vartalon ojentuessa. Tämäkin sarja
oli suoraan Lewisin tekniikkakirjasta (1984, 83-83).

Swing-neliössä harjoiteltiin käsien ja vartalon heilauttamista sekä siitä saata-
van vauhdin käyttämistä seuraavan heilahdukseen. Myös plién käyttö oli tärke-
ässä osassa tässä sarjassa. Haettiin plién ja siitä ojentumisen rytmi määrää-
mään myös heilahdusten rytmi niin, että mitä pienempi oli plié, sitä nopeammat
olivat heilahdukset. Vastaavalla tavalla mitä suurempi plié, sen hitaammat ja
suuremmat heilahdukset. **Swing-sarjassa** käytettiin samaa heilahdusta, mutta
lisättiin haastetta ja tanssillisuutta. Haettiin eroa edellisen alakautta kulkeneen
käden heilurin, pöytätasossa kulkevan venytysviennin ja yläkautta kulkevan hei-
ton välille. Haettiin heittoihin voimaa voimakkaasta pliéstä ojentumisesta ja kyl-
jistä: käden heilahdus oli vain venyvän käsivarren luonnollinen liikerata tämän
liikeketjun päätteeksi. Käytettiin heilahdusten vauhtia myös pyörähdyksiin ja
käytettiin erilaisia keinoja suunnanmuuttamiseksi. Nämä sarjat olivat kärki-
päässä voimistelijoiden mielisarjoista, koska niissä sai tuntea tanssivansa sekä
kokea hieman vauhdin hurmaa. Erityisesti jälkimmäisessä swing-sarjassa halu-
sin voimistelijoiden itse kokeilevan, miten hengitys kannattaa rytmittää niin, että
se tukee liikettä.

Passé-sarja oli edeltäjiinsä verraten hyvin erilainen, sillä siinä ensinnäkin pysyi
tukijalka koko harjoituksen ajan suorana. Toisekseen myös lantio pyrittiin koko
ajan pitämään samassa paikassa, mikä olikin kyseisen harjoituksen haaste.
Työjalka nostettiin koukkuun varpaat tukijalan polveen koskettaen, josta se las-
kettiin nopeasti alas. Nopeasti siksi, koska tarkoitus oli pitää lantio paikallaan
sen sijaan, että painoa olisi siirretty enemmän tukipuolelle tasapainon löytämi-
seksi. Tätä harjoiteltiin ensin kokeilemalla eroa näiden kahden välillä pitämällä
työjalkaa ylhäällä pidempään. Jos painoa ei siirretty, lähti asento hyvin pian
kaatumaan työjalan puolelle. Harjoituksen tavoitteena oli paitsi tuntea tämä ero,
myös koordinaation kehittäminen. Tukijalan päällä käännyttiin ensin neljännes-

käännöksiä, sitten puolikäännöksiä ja lopulta kokokäännöksiä, minkä lisäksi jalkojen terävän liikkeen vastapainoksi kädet yrittivät kulkea rauhallista, pehmeää rataa.

Harjauksia teimme aivan alkusyksystä saakka, ja meillä oli opetusjakson aikana useampikin harjaussarja. Niiden perusmuoto oli voimistelijoille tuttu jo balettituntien tendu- ja jeté-sarjoista, mutta Limón tunneilla lisäsimme niihin pliétä ja jo aiemmissa sarjoissa koettua käsien heiluriliikettä. Jokaisen harjauksen välissä tuli plié, jonka aikana kädet heilahtivat alas ristiin. Molempien jalkojen ojennuksessa yhtä aikaa – tukijalan paikallaan ja työjalan harjatessa vuoroin eteen, sivulle ja taakse – myös kädet heilahtivat sivulle ja jatkoivat venymistään. Näiden ojennusten huippukohdassa pyrittiin olemaan niin pitkiä ja laajoja joka suuntaan kuin mahdollista. Harjaukset aloitettiin aina ensin ensimmäisestä asennosta siihen myös palaten, mutta sarjan jälkimmäisessä vaiheessa jäätiin jalan harjattua eteen tai taakse neljänteen asentoon ja sivulle harjatessa toiseen asentoon. Neljännen tai toisen asennon pliéstä ponnistettiin taas venytyksen kautta ensimmäiseen asentoon.

Mukaan otettiin myös ylävartalon pudotuksia eteen, sivulle ja taakse sekä ylävartalon ympyröitä puolivarpailla käyden. Tässä kohtaa palattiin sekä alun rullauksissa haettuun rangan ketjumaiseen liikkeeseen ja pidennykseen että muun muassa plié harjoituksessa vaadittuun keskivartalon hallintaan: voimistelijoiden Limón-tekniikalle keskeiseksi asiaksi mainitsemaan ”kannatettuun ja rentoon vartalonkäyttöön”. Yhden jalan korkeille puolivarpaille mennessä pyrittiin venyttämään raajoja ja torsoa yhtä aikaa niin moneen suuntaan, että löydettäisiin hetkeksi niin sanottu painoton piste, jossa olo on hetken aikaa kevyt ja pidennetty, kunnes painovoima vie voiton ja liike jatkuu putoamiseen. Aina ylävartalon pudotuksia tehdessä oli tavoitteena löytää sama hengitys kuin ensimmäisessä sarjassa – pudotessa ulos ja venyessä sisään. Venytyksen huippukohdassa, painottomassa pisteessä ja sitä seuraavassa pudotuksessa tämä onnistuessaan korostuu ja tekee liikkeistä vielä suuremmat. Sekä passét että harjaukset otin Lewisin kirjasta (*The Illustrated Dance Technique of José Limón* 1998, 106-107, 95-102).

Painonsiirtoja tuli toki lähes jokaisessa muussakin sarjassa, sillä painon siirtäminen on liikkumisen ensimmäinen ehto, mutta varsinaisessa **painonsiirtosarjassa** haimme mahdollisimman suuria, pitkiä painonsiirtoja jalalta toiselle niin ison plién kautta kuin suoralta jalalta pudottautuen. Painonsiirtoja tehtiin myös jaloilta käsille ja muulla vartalolle. Tavoitteena oli tuntea lattia kunkin tukipinnan alla ja käyttää sitä: rentoutua sitä vasten ja painaa sitä ylöspäin pyrkiessä, toisin sanoen lattiatuen käyttäminen. Käytimme hyväksi myös heiluriliikettä. Sarjassa sekä liikkeen että liikkumisen suunnat vaihtuivat useaan otteeseen, ja tavoitteena olikin lisäksi hahmottaa suuntia ja liikkua tilassa voimakkaasti.

Valssi- tai triplettiaskeleilla oli tavoitteena päästä voimakkaasti eteenpäin rennosti ja lennokkaasti, mikä tarkoitti rennompaa joustoa eli plién käyttöä. Tähtänkin sarjaan otimme heilurikädet, jotta ne auttaisivat ja korostaisivat kehon alas-ylös-ylös-rytmiä. **Pyörähdyssarjassa** laitettiin yhteen useampi asia, joita oli jo opeteltu. Tavoitteena oli maltaa syventää pliétä ja käyttää sitä pyörähdysten vauhtina ja suunnanmuuttajana ja toisaalta erottaa tämä niistä kohdista missä sama tarkoitus oli heilurilla. Tavoitteena oli lisäksi pitää liikkumissuunta selkeänä ja suorana, vaikka pyörittiin paljon ja liikesuunnat pyörimisten välillä vaihtuivat.

Swing + rebound -sarjassa nimensä mukaisesti yhdistettiin swingit eli heilurit ja reboundit eli kimpoamiset. Tavoitteena oli näyttää selkeä ero näiden dynamiikoissa. Katsojana halusin nähdä milloin rennosti pudotetaan, milloin pudotuksesta jatketaan venytykseen ja milloin taas kimmotaan räjähtävästi kohti uutta suuntaa. Sarjassa ylävartalo teki lähes koko ajan jotakin alavartalon tehdesä jotakin muuta. Samalla pyrittiin pitämään keskivartalo hallittuna ja muistamaan, mistä ylävartalon rullaaminen alkaa ja minne se päättyy. Sarjassa pyörittiin, käännyttiin, vaihdettiin suuntaa koko ajan pyrkien rentoon mutta voimakkaaseen liikkeeseen. Tässäkin sarjassa haettiin hengitystä: milloin se tuntuu hankalalta, milloin se auttaa liikettä, onko lihasten supistuessa kimpoamishetkessä edes mahdollista hengittää sisään? Swing-, painonsiirto- ja tämä viimei-

nen sarja olivat kaikki pitkiä, paljon tilassa liikkuvia ja muita koreografisempia sarjoja, joiden tavoite oli myös antaa voimistelijoille tanssimisen tunnetta.

Kaikki harjoitukset tehtiin musiikin kanssa, ja pyrin valitsemaan musiikkia, joka korostaisi haluttua dynamiikkaa tai rytmitystä. Plié-sarjan musiikki oli hidas ja legatomainen, kun taas valssiaskleet menttiin vauhdikkaaseen kolmijakoiseen kappaleeseen. Muun muassa painonsiirtosarjassa musiikkia vaihdeltiin, jotta jouduttaisiin sovittamaan askelten koot ja plién syvyys eri tempoihin. Monissa sarjoissa käytettiin kolmijakoista musiikkia, jossa painotus on selkeästi ensimmäisellä iskulla. Näin, jotta musiikki korostaisi heiluriliikkeen nopeaa pudotusta ja vauhdissa hidastuvaa venytystä.

4.3 Tutkimusaineiston analysointi

Ryhmähaastattelu pysyi melko hyvin valitsemieni teemojen ympärillä. Haastattelu nauhoitettiin ja myöhemmin litteroin sen. Litteroidun aineiston järjestin niiden teemojen mukaan, mitä olin haastattelussa kysynyt, mutta tutkimusryhmän vastauksista tuli esiin myös useita muita toistuvia teemoja. Haastattelussa esiin tulleiden teemojen perusteella tein kyselylomakkeeseen kysymyksiä, mitkä vielä tarkentaisivat tutkimusryhmän kokemuksia kyseisestä teemasta. Kun kaikki tutkimusaineisto oli kerätty ja myös kyselylomake analysoitu, vertasin haastattelussa ja kyselylomakkeessa esiin tulleita teemoja ja niiden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia.

Kyselylomakkeen tutkimustuloksia tarkastelin kahdella tapaa. Ensimmäisenä yhdistin lomakkeiden vastaukset Likertin asteikon mukaisesti nähdäkseni kuinka yhtenäisiä vastaukset olivat. Tarkastellessani sarja kerrallaan sitä, mitä ominaisuuksia kyseinen sarja oli tutkimusryhmän kokemusten mukaan kehittänyt, otin huomioon ne ominaisuudet, joissa vähintään viisi (kaikkiaan kuudesta) vastaajista oli joko ”täysin samaa mieltä” tai ”osittain samaa mieltä”.

Koska ryhmä oli niin pieni ja tutkimuksen näkökulma kokemuksellinen oppiminen, tein vastauksista myös erilaisia yhteenvetoja ja tutkin myös yksittäisen vastaajan vastauksia. Avoimien kysymysten vastaukset ryhmittelin vastauksissa esiin tulleisiin teemoihin. Lopuksi vielä vertasin Likert-asteikkovastauksia avointen kysymyksien vastauksiin sekä kyselylomakkeen vastauksia ryhmähaastattelussa esiin tulleisiin teemoihin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Opetuskokeilun sarjat ja koettu hyöty

Analysoidessani kyselylomakkeita sarja kerrallaan tarkastelin sitä, miten montaa ominaisuutta kyseinen sarja on kehittänyt. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi otin huomioon vain ne ominaisuudet, joissa vähintään viisi (kaikkiaan kuudesta) vastaajista oli joko ”täysin samaa mieltä” tai ”osittain samaa mieltä”. Kokosin tutkimusryhmän vastaukset taulukkoon 2.

TAULUKKO 2. Kyselylomakkeen tulokset sarjoittain

Limón-sarja	Kuinka montaa ominaisuutta sarja kehitti
1. Rullaus ja Bounce	5
2. Tendu	8
3. Plie	9
4. Swing- neliö	12
5. Swing- sarja	11
6. Passé	8
7. Harjaukset	13
8. Painonsiirto	5
9. Valssit/tripletit	4
10. Pyörähdyssarja	8
11. Swing ja rebound	6
12. Limon-tunnit yleisesti	13/19

Kuten taulukko 2 osoittaa, monipuolisimmin kehitteiksi koettiin harjaukset (kehitti 13:a eri ominaisuutta), swing-neliö (12:ta ominaisuutta), swing sarja (11:tä

ominaisuutta) sekä plié sarja (9:ää ominaisuutta). Näistä sarjoista mainittakoon, että sekä harjaukset että molemmat swing-sarjat olivat havaintojeni mukaan suuresti voimistelijoiden mieleen ja tuottivat vauhdin tuntemuksia ylävartalon mennessä rentona eri suuntiin ja alavartalon tehdessä voimakkaana omaa tehtäväänsä. Swing-neliön vapaaseen osioon yksi vastaajista oli myös kirjoittanut sarjan olleen hänelle kaikkein hyödyllisin, kun taas plié sarjan vapaaseen osioon oli kirjoitettu sarjaan olleen ”älyttömän hyödyllinen” ja ”ärsyttävän vaikea”. Myös Limón-tunnit yleisesti ottaen koettiin monipuolisimmin kehittäviksi (13:a ominaisuutta). Vähiten tai yksipuolisimmin kehittäviksi koettiin valssit/tripletit (4:ää ominaisuutta), rullaus+bounce -sarja (5) sekä painonsiirtosarja (5).

Analysoidessani, mitä ominaisuuksia tutkimusryhmä oli eri sarjoissa kokenut opettelevansa, otin jälleen huomioon vain ne vastaukset, joissa 5-6/6 vastaajaa koki saavansa sarjasta hyötyä kyseiseen ominaisuuteen (”täysin samaa mieltä” tai ”osittain samaa mieltä”). Tämän jälkeen listasin ominaisuudet sen mukaan, kuinka monesta sarjasta kyseinen ominaisuus tutkimustuloksista löytyi. Samoin listasin ominaisuudet sen mukaan kuinka monesta sarjasta 5–6 vastaajaa ei kokenut saavansa hyötyä kyseiseen ominaisuuteen (”täysin eri mieltä” tai ”osittain eri mieltä”). Vastaukset on koottu taulukkoon 3 (sivulla 37).

Taulukko 3 osoittaa, että useimmasta, yhteensä seitsemästä sarjasta vastaajat kokivat hyötyä suuntien/ liikeratojen hahmottamiseen, vartalonhallintaan sekä lattiatuen käyttöön. Näitä ominaisuuksia kehittäväksi koettiin myös Limón tunnint yleisesti. Limon- jaksosta ja lähes yhtä monesta sarjasta (6:sta) saatiin hyötyä liikkeen laajuuteen, tasapainoon, käsien käyttöön sekä venymiseen/pidentymiseen.

Tilassa liikkuminen sai kyselyssä eniten ”täysin eri mieltä” tai ”osittain eri mieltä”-vastauksia, siis oli useita sarjoja, joista voimistelijat eivät kokeneet hyötyneensä tilassa liikkumiseen. Myöskään koko jakson osalta siihen ei koettu saadun merkittävää hyötyä. Kuitenkin kuuden sarjan osalta vähintään viisi vastaajaa koki saavansa hyötyä tilassa liikkumiseen.

TAULUKKO 3. Kuinka monen sarjan koettiin kehittävän kutakin ominaisuutta?

Ominaisuus	Kuinka moni sarja kehitti ominaisuutta	Kuinka moni sarja EI kehittänyt ominaisuutta
Liikkeen laajuus/suuruus	6	1
Dynamiikkojen vaihtelu	4	2
Suuntien/ liikeratojen hahmottaminen	7	-
Tilassa liikkuminen	6	5
Nappaamiskyky	2	-
Hengityksen käyttö	2	2
Keskittyminen	5	1
Lattiatuen käyttö	7	1
Vartalonhallinta	7	-
Rentous	5	-
Tasapaino	6	-
Käsien käyttö	6	-
Venyminen; pidentyminen	6	-
Kehontuntemus (tiedostaminen)	3	-
Musiikin kuuntelu	3	-
Koordinaatio	4	-
Plién käyttö	5	2
Heittäytyminen	4	-
Katseen suuntaaminen	1	3

Tutkimustuloksia tarkastellessa oli helppo huomata, että tilassa liikkumista kehittäviksi sarjoiksi koettiin sarjat, joissa konkreettisesti liikuttiin paljon tilassa, kun taas paikallaan pysyvät sarjat koettiin tämän kannalta hyödyttömiksi. Tässä kohtaa minun oli todettava, että en ole opettajana onnistunut lisäämään ymmärrystä siitä, mitä tilassa liikkumisella tarkoitan, ja kuinka esimerkiksi plién käyttö, suunnanmuutokset ja harjauksissakin käytetty voimakas lattian käyttö voivat

kehittää tilassa liikkumista, vaikka sarja itsessään tehtäisiin melko paikallaan. Tämä tarkastelu kertoi sen, kuinka monen yksittäisen sarjan koettiin kehittävän mitään ominaisuutta, mutta vasta avointen kysymysten vastauksista selvisi, minkä ominaisuuksien koettiin jakson aikana kokonaisuudessaan kehittyneen eniten.

5.2 Kyselylomakkeen avointen kysymysten analysointia

Avoimia kysymyksiä oli kyselylomakkeessa kolme. Tutkimustulosten esittämistä selkeyttääkseni jaottelin kysymykset ja yleisimmät vastaukset taulukkoon 4.

TAULUKKO 4. Avointen kysymysten yleisimmät vastaukset

Avoin kysymys	Kysymys 1. Missä asioissa jakson aikana on tapahtunut merkittävin muutos?	Kysymys 2. Kuvaile Limón-tunteja kolmella adjektiivilla.	Kysymys 3. Vapaa sana Limón-jaksosta
Yleisimmät vastaukset	Rentouden löytyminen (5) Liikelaajuus (3) Hengityksen käyttö (3) Tasapaino; lattiatuen käyttö; vartalonhallinta (2) Käsien suurentunut käyttö; venyminen (1)	Hyödyllinen tms. (5) Mukava tms. (3) Uudenlainen tms. (3) Pohtiva/ ymmärrystä lisäävä (2)	Auttanut ohjelman vartalosarjoihin (2)

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin, missä asioissa ryhmäläisillä oli tapahtunut jakson aikana merkittävintä muutosta, ja pyydettiin mainitsemaan vähintään kolme asiaa. Eniten mainintoja sai *rentouden löytyminen*.

Vastauksissa puhutaan ”hetkellisestä rentoudesta” sekä uudenaikaisesta rentouden hallinnasta, millä oletettavasti tarkoitetaan useammassa sarjassa vaadittua ja haastattelussakin voimistelijoiden mainitsemaa kannatettua, mutta rentoa vartalonkäyttöä. Tätä kuvausta voimistelijat hakivat haastattelussa jonkin aikaa, sillä sen sanoiksi pukeminen oli hankalaa niin kuin sen toteuttaminenkin – voimistelijoiden sanoin: ”just se mikä on niin hirveän vaikea löytää”. Yksi vastaajista kirjoitti oppineensa rentoutta lattiatuen kautta. Peräti viisi vastaajaa koki rentouden löytymisen yhdeksi merkittävimmäksi muutokseksi.

Merkittävää kehitystä koettiin tapahtuneen myös *liikelaajuudessa* (3 vastaajaa), jonka yhteydessä vastaajat kirjoittavat nimenomaan uskalluksesta: he uskaltavat suurentaa liikettä, eivätkä pelkää kaatumista sen seurauksena. Haastattelussa voimistelijat puhuivatkin liikelaajuuksien yhteydessä paljon tasapainosta. He kokivat, että liikkeitä suurentaessa helposti lähtee tasapaino, mutta Limón-sarjojen avulla tasapaino on parantunut silloinkin kun tekee ohjelman vartalonliikkeitä aiempaa suuremmin, myös liikkuvissa tai pyörivissä vartalosarjoissa. Samoin kolme vastaajaa koki muutosta *hengityksen käytössä*. Eräs vastaajista sanoi hengityksen käytön olleen aluksi vaikeaa ja ärsyttävää, mutta myöhemmin peräti auttaneen sarjoissa. Haastattelussa tuli esille, että hengityksen käyttö muun muassa auttoi tekemään suuremmat vartalonliikkeet.

Muita ominaisuuksia, joissa koettiin merkittäväntä muutosta, olivat *tasapaino, lattiatuen käyttö ja vartalonhallinta* (2 vastaajaa) sekä *venyminen/pidentyminen ja käsien voimakkaampi käyttäminen* (1 vastaaja). Myös lattiatuen käytöstä ja vartalon pidennyksestä oli haastattelussa puhetta. Voimistelijat puhuivat kilpailuohjelmassaan olevasta tasapainosta, jossa lähdetään liikkeelle lattialta ylävartalo edessä pyöreänä. Kyseisessä liikkeessä työjalasta otetaan kädellä kiinni jo ennen kuin tukijalka on suoristunut ja tukijalan suoristuessa hitaasti myös vartalo ojentuu ja työjalka nostetaan sivulle korvan viereen. Tasapaino koettiin hyvin haastavaksi, mutta sitä helpotti voimakas lattian painaminen tukijalalla sekä Limón-tunneilla paljon puhuttu ketjumainen pidentyminen ja yläpisteen siirtyminen rangassa.

Toisessa avoimessa kysymyksessä pyydettiin kuvailemaan Limón-tunteja kolmella adjektiivilla. Viiden vastaajan adjektiiveista löytyi joku sanoista *opettavainen, kehittävä tai hyödyllinen*. Myös *mukava, hauska ja positiivinen* sekä *uudenlainen/erilainen* toistuivat vastauksissa. Lisäksi vastauksista löytyi liikekieltä kuvaavia adjektiiveja, kuten *venyvä, joustava* ja *isoa tekemistä pienillä asioilla*. Tunteja kuvattiin *turhauttaviksi* ja *rentouttavaksi*, ja joku koki tuntien *kehittäneen kärsivällisyyttä*.

Kaikki eivät saaneet tuntemuksiaan adjektiivien muotoon, vaan eräs vastaajista kuvaili tuntien *laittaneen pohtimaan* ja toinen koki niiden *helpottaneen uusien asioiden ymmärrystä myös balettitunneilla ja voimistellessa*. Ajatustyöstä oli puhetta myös haastattelussa. Kysyessäni ”miltä Limón-tunnit ovat tuntuneet” moni ryhmäläisistä sanoi, että hirveästi on ajateltavaa: missä mikäkin lihas on ja mitä lihaksia milloinkin tulee käyttää ja kuinka paljon. Voimistelijat totesivat myös, että harjoittelun myötä pystyy ajattelemaan useampaa asiaa yhtä aikaa, minkä myötä sarjat tulevat fyysisesti rankemmiksi.

Asia, johon olin erityisen tyytyväinen kokemuksellisen oppimisen toteutumisen kannalta, oli se, kuinka ryhmä haastattelussa vertasi Limón-tekniikkaa kouluaineisiin fysiikkaan ja kemiaan, jossa kokeillaan ja tutkitaan kaiken aikaa. Esi-merkkinä tästä ovat harjaukset, joissa etsittiin painotonta pistettä kokeilemalla mitä tapahtuu, jos venyy liian pitkälle, jos ei työnnä lattiasta kunnolla vauhtia tai jos ylävartalon heiluri jää liian pieneksi tai jännittyneeksi.

Lomakkeen viimeiseen kohtaan vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa, jos vielä jotakin keskeistä oli sanomatta. Kaksi vastaajaa halusi lopussa sanoa saaneensa Limón-tunneista apua kilpailuohjelman vartalonliikkeisiin. Yksi vastaaja vastasi oppineensa löytämään omien liikeratojensa rajoja sekä rikkomaan niitä. Myös tästä asiasta voimistelijat puhuivat ryhmähaastattelussa ja pitivät sitä sillä hetkellä yhtenä Limón-tuntien merkittävimpänä tavoitteena. He myös kyseenalaisivat toistensa henkilökohtaiset tavoitteet kitkeä vartalosarjoista pois horjumiset sillä ajatuksella, että kun horjumisesta pääsee, ”voisit taas tehdä hieman isommin”. Yksi vastaajista kirjoitti, että vaikka aina Limón-tunnit eivät ole huvitta-

neet, on tunnin jälkeen ollut aina hyvä fiilis. Tunneilla oppi uutta ja ne olivat vaihtelua muuhun harjoitteluun.

Lopuksi tarkastelin lomakkeita yksitellen pyrkien muodostamaan kokonaiskuvaa yhden vastaajan kokemuksista, ja sain hyvin erilaisia tuloksia. Toisilla ryhmäläisillä vastaukset olivat hyvin linjassa sen suhteen, että ominaisuus, jonka koettiin kehittyvän monessa erillisessä sarjassa, oli hyötynyt myös jaksosta yleisesti, minkä lisäksi se saatettiin mainita avoimissa vastauksissa. Toisilla oli pitkä lista ominaisuuksia, joihin koettiin saadun hyötyä jaksosta, niin että vasta avoimista vastauksista selvisi, missä koettiin merkittävintä hyötyä. Toisilla taas oli ominaisuuksia, joiden ei koettu hyötyneen monestakaan sarjasta, mutta joissa koettiin silti merkittävää kehitystä koko jakson aikana.

Näin oli esimerkiksi yhdellä vastaajalla hengityksen käytössä ja toisella tasapainossa. Tämä omasta näkökulmastani selittyy sillä, että voimistelijoiden dynaaminen tasapaino oli koetuksella kaikissa sarjoissa, joissa tuli suunnanmuutoksia, tasonmuutoksia tai joissa ylävartaloa ja päätä liikutettiin voimakkaasti, mutta joita ei koettu varsinaisesti tasapainoa harjoittaviksi sarjoiksi. Hengitys yhtä lailla oli mukana kaikilla tunneilla ja koko tunnin ajan, ja sitä pyrittiin käyttämään apuna niin heilureiden rytmittäjänä ja liikkeen laajentajana kuin tasapainottajanakin, ilman että yksittäisen harjoituksen pääpaino olisi ollut siinä.

5.3 Tulosten yhteenveto ja tulkintaa

Avoimista vastauksista nähdään, että Limón-tekniikan harjoittelun koettiin kehittäneen erityisesti voimistelijoiden rentoutumiskykyä, liikelaajuutta ja hengityksen käyttöä liikkeessä. Pääasialliset tavoitteeni jakson suhteen siis toteutuivat. Myös tasapainon, lattian käytön ja vartalonhallinnan koettiin kehittyneen. Haastattelusta sai myös huomata, kuinka nämä asiat ja niiden kehittyminen olivat vahvasti liitoksissa toisiinsa. Vartalonhallinta paransi tasapainoa, rentoutumiskyky ja hengityksen käyttö liikelaajuutta, kun taas lattiankäyttö auttoi rentoutumiseen. Näiden ominaisuuksien lisäksi voimistelijat kokivat useasta harjoituk-

sesta saaneensa hyötyä suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen, käsien käyttämiseen sekä vartalon pidentämiseen.

Miten näiden ominaisuuksien kehittyminen sitten hyödyttää joukkuevoimistelijoita? Voimistelijat itse totesivat, että Limón-tekniikkaharjoittelusta on ollut hyötyä kilpailuohjelman vartalonliikkeisiin ja -sarjoihin. Esimerkiksi vauhtiheitot ja pystyrentoudet vaativat rentoutumiskykyä kuitenkin vartalon hallintaa menettämättä. Limón-tuntien liikemateriaalia käytettiin myös hyväksi kilpailuohjelmassa, ja haastattelussa voimistelijat puhuivatkin erityisesti eräästä ohjelman sarjasta, joka oli saanut paljon positiivista palautetta sen ollessa hieman normaalista poikkeava. Myös tasapainoihin sai apua lattiankäytöstä ja vartalon pidennyksestä sekä tietenkin tasapainon kehittämisestä.

Kuten jo aiemmin Tarja Rasimus-Järvistä lainasin, on hengityksen käyttö tällä hetkellä erityisesti kansainvälisillä voimistelukentillä arvostettua, minkä lisäksi voimistelijat itse kokivat sen avulla pystyvänsä suurentamaan liikkeitä. Suuria liikeratoja taas vaaditaan kilpailuissa niin hypyissä, tasapainoliikkeissä kuin vartalonliikkeissäkin. Kysyessäni voimisteliijoilta suoraan, mitä apua Limón tekniikasta on joukkuevoimisteluun, he vastasivat, että suuremmat liikelaajuudet tuovat liikkeisiin näyttävyyttä: liikkeet näyttävät naisellisemmilta sekä siltä, että ne lähtevät sisältä asti ja koko keho on liikkeessä mukana.

Kokeilulle asettamani tavoitteet, niistä tärkeimpinä hengityksen käyttö sekä liikelaajuuksien suureneminen, ovat erittäin hyvin linjassa tutkimusryhmän kokemusten kanssa. Minua kiinnosti selvittää, lisäisikö Limón-tekniikan harjoittelu voimistelijoiden ymmärrystä kehoistaan ja luonnollisesta kokonaisliikunnasta, ja mielissäni sain huomata, että ainakin ajatustyö lisääntyi ja kokonaisliikunnalle keskeiset ominaisuudet – muun muassa rentous ja hengitys – kehittyivät jakson aikana. Opetuskokeilu oli onnistunut, ja tutkimustuloksia tarkasteltuani uskon, että kokeilua voisi soveltaa myös muissa voimisteluseuroissa. Nähtäväksi jää, voisiko Limón-tekniikka osaltaan olla mukana palauttamassa joukkuevoimisteluun palasta, joka sieltä on kovan fyysisen harjoituskauden aikana lähestulkoon hävinnyt.

Hilma Jalkanen kirjoitti uransa loppupuolella, että voimistelun kehitystä tulevaisuudessa on mahdotonta ennustaa, ja totesi, ettei niin pidä tehdä. Hänen toivomuksensa kuitenkin oli, että millaiseksi liikunta muuttuukin, ei siitä koskaan tulisi vain mekaanista taituruuden näyttämistä. (Jalkanen, 1967, 130.) Jalkasen kokonaisliikuntaan jo lapsena tutustuneena ja sen omaksuneena esitän saman toiveen, ja perään kysymykset: onko näin jo päässyt käymään? Entä onko asialle vielä tehtävissä jotakin?

6 POHDINTA

Kuten luvussa 2.2 selostin, kohtaa tapaustutkimus usein kritiikkiä, joka kohdistuu erityisesti siihen, ettei yksittäisestä tapauksesta voida tehdä yleistyksiä sekä siihen, että tutkija tulkitsee tutkittavaa kohdetta liian subjektiivisesti (Flyvbjerg). Tässä pohdintaosiossa pyrin tuomaan esille odotukseni, löydökseni ja tutkimuksen teossa kohtaamani haasteet. Lisäksi tuon esille tutkimuksen sovellettavuutta ja käyttöarvoa, jotka myös vaikuttavat tulosten luotettavuuteen (Syrjälä, ks. luku 2.2).

Tämä tapaustutkimus oli ainutlaatuinen, yhden oppilasryhmän opetuskokeilu, joten tuloksia ei voida verrata suoraan mihinkään vastaavaan tilanteeseen. Voidaan ainoastaan selittää opetuskokeilua ilmiönä ja tutkimusryhmän kokemuksina mahdollisimman tarkasti. Tutkimustilannetta ei esimerkiksi voida suoraan verrata tilanteeseen, jossa viisi kertaa viikossa harjoittelevalle voimistelujoukkueelle opetetaan kerran viikossa Limón-tekniikkaa, sillä tässä tilanteessa olin itse heidän Limón-tekniikan opettajansa, mutta mukana myös muissa harjoituksissa. Tämän myötä harjoiteltujen asioiden siirtovaikutus myös Limón-tuntien ulkopuolelle korostui. Tutkimus ei sellaisenaan ole siis toistettavissa, vaan tutkimuksen luotettavuutta nostavat lähinnä sen käyttöarvo ja sovellettavuus.

Olen pyrkinyt esittämään tulokset tässä tutkimuksessa niin, että henkilö jolla ei ole aiempaa käsitystä Limon-tekniikan käytöstä joukkuevoimistelutekniikan kehittämiseen voi tutkimuksen lukemalla saada siitä selkeän, konkreettisen kuvan. Tutkimusraportti toimii ohjenuorana vastaavan kokeilun aloittamiseksi missä tahansa muussa joukkuevoimisteluseurassa. Tämä mielestäni todistaa tutkimuksen hyödyllisyyttä ja käyttöarvoa. Tutkimuksen taustalle olen pyrkinyt löytämään selkeitä ja ymmärrettäviä kuvauksia Jalkasen keskusta- ja kokonaisliikunnasta voimisteluvälmentäjien ja -tuomareiden avuksi. Tarkasti esitellyt Limón-sarjat tarjoavat tanssinopettajille työvälineitä kurssin, tai tuntien pitämiseen, kun taas tulososio esittelee opetuskokeiluun osallistuneiden kokemuksia. Suoraa mene-

telmäpakettia siitä on vaikea tehdä, sillä nimenomaan oppilaslähtöisyys, eli yksilöiden ja joukkueen tarpeiden huomioiminen opetuksessa on tärkeä elementti.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää pieni tutkimusryhmä, mikä toisaalta lisäsi haluani tehdä tutkimus kokemuksellisesta näkökulmasta. Luotettavuutta parantaa oppilailla teetetty kyselylomake, jonka tulokset tukivat opetuskokeilulle asettamiani tavoitteita. Suuria ristiriitoja minun ja tutkimusryhmän tavoitteissa ja kokemuksissa ei ollut, vaan vastaukset olivat samansuuntaisia omien tavoitteiden kanssa. Toisaalta, tullessani vastakkain tulosten analysointiin liittyvien haasteiden kanssa, on kyselylomakkeen toteuttamiseen tullut uusia ideoita.

Jos teettäisin kyselyn uudestaan, en kysyisi asteikossa, mitä mieltä vastaaja on väittämästä, vaan saattaisin kysyä *kuinka paljon* kyseinen sarja on kehittänyt mitäkin ominaisuutta asteikolla ”erittäin paljon”, ”jonkin verran”, ”en osaa sanoa”, ”vain vähän”, ”ei lainkaan”. Tai jättäisin asteikon kokonaan käyttämättä ja pyytäisin vastaajia joko ympyröimään ominaisuuksista viisi, joita kukin sarja on eniten kehittänyt tai numeroimaan nämä järjestyksessä yhdestä viiteen. Tämä toimintatapa olisi todennäköisesti selkeyttänyt vastauksia ja tuonut nopeammin esiin ne ominaisuudet, joissa kaikkein suurin hyöty koettiin. Nykyiselläkin lomakkeella tulosten keruu toki onnistui, mutta avoimet kysymykset nousivat todella tärkeään asemaan jakson kokonaishyödyn mittaamisessa.

Strukturoiduilla, sarjakohtaisilla kysymyksilläkin on kuitenkin osansa tutkimuksen luotettavuuden mittaamisessa. Jos käytössä olisivat vain avoimet kysymykset, jouduttaisiin pohtimaan, johtuuko saavutettu kehitys juuri Limón-tunneista, vai vaikuttaako kehitykseen enemmän määrällisesti merkittävämät voimisteluharjoitukset, iän myötä kasvava kehontuntemus ja naisten sarjaan siirtymisen tuoma vaatimusten koveneminen. Vaikka lomakkeessa kysyttiin Limón-tunneista, voisi pelkästään jakson kokonaishyötyä mitatessa olla vastaajan haastava itse tietää, mistä kehitys on tullut. Strukturoidut kysymykset kuitenkin laittoivat vastaajat miettimään yksittäisten sarjojen osaa kehityksessä. Näiden vastausten tukiessa sekä avoimia vastauksia että ryhmähaastattelussa

esille nousseita asioita, ne mielestäni vahvistavat juuri Limón-tunneista saadun hyödyn osaa.

Tulosten esittämisen yhteydessä olen pyrkinyt selvittämään tarkoin mistä aineistosta milloinkin on kyse. En valinnut aineistosta esitettäväksi tiettyä näkökulmaa, vaan otin huomioon kaikki erilaiset näkökulmat joita aineistosta esiin nousi. En usko että tutkimusjoukolla olisi ollut tarvetta, tai kykyä arvioida opeuskokeilun merkittävyyttä vilpillisesti, sillä kyse on loppujen lopuksi heidän äänensä saamisesta kuuluville.

Jos aloittaisin tutkimuksen tekemisen nyt, pyrkisin tarkentamaan tutkimuskysymyksiä ja –menetelmiä aikaisemmassa vaiheessa kokeilua. Vietettyäni syksyllä 2014 kolme kuukautta New Yorkissa Limón-tekniikkaa opiskellen, voisin jo nyt myös opettaa Limón-tekniikkaa huomattavasti paremmalla tietämyksellä, sillä ymmärrän tekniikan lainalaisuudet syvemmin ja osaan poimia tärkeimmät pointit aiempaa paremmin. Näin ollen minun olisi helpompi kokeilun edetessä havainnoida tutkimusryhmän etenemistä ja muokata sarjojani sen mukaan.

7 LÄHTEET

Flyvbjerg, B. 2007. Five misunderstandings about case-study research. Teoksessa Scaleg, C., Gobo, G., Gubrium, J.F. & Silverman, D. (edit.) Qualitative research practise. London: Sage, 390-404.

Helkama, K. 2004. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.

International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG). AGG. Viitattu 9.1.2015.

<http://www.ifagg.com/agg/>

Jalkanen, H., Vilppunen, P. (koonnut). 1967. Voimistelujärjestelmä. Helsinki: Weilin+Göös.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Laadullinen tutkimus. Viitattu 5.3.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>.

Kaasinen, E. 2012. Liikkeen harmonia. Helsinki: Intokustannus.

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti: psyykkinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppinen, P. 2013. Modernin tanssin didaktiikkaa – Limón tekniikka. Kurssimateriaali. Oamk kulttuurialan yksikkö. Tanssinopettajakoulutus.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2015. Ihmiskäsitys. Viitattu 5.3.2015. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Ihmiskasitys>

Lewis, D. 1984. *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. New York: Harper & Row publishers.

Limón, J., Garafola, L. (edit.) 1998. *An Unfinished Memoir*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.

Rasmus-Järvinen, T. 2013. Voimisteluvälmentäjä. Jyväskylän naisvoimistelijat. Voimisteluliiton hallituksen jäsen. Haastattelu. 10.8.2013. Haastattelijan hallussa.

Rauste-von Wright M. & von Wright J. 2000. *Oppiminen ja koulutus*. Helsinki: Werner Söderström.

Sarje, A. 2010. Naisvoimistelusuukupolvien ihanteet aikansa kasvatuskulttuurin heijastamina. *Kasvatus&Aika* 4 (2), 83-98.

Sarje, A. 2012. Hilma Jalkasen voimistelujärjestelmän tyyliallyisiä. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 60-65.

Stake, R.E. 2005. Qualitative case studies. Teoksessa Lincoln, Y.S. & Denzin, N.K. *Handbook of Qualitative Research*. USA: Sage 433-466.

Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa Ahonen, S., Saari, E., Syrjäläinen, E. & Syrjälä, S. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä, 10-67.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi

Tynjälä, P. 1999. *Oppiminen tiedon rakentamisena: konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Van Wynsberghe, R. & Khan, S. 2007. Redefining Case Study. *International Journal of Qualitative Methods* 6 (2), 82-83

Yin, R.K. 2003. *Case Study Research - Designs and Methods*. USA: Sage

KYSELYLOMAKE LIITE 1

Kysely Limón-tekniikkaharjoittelun kokemuksista 16-17-vuotiaille joukkuevoimistelijoille

Rastita kysymyksiin 1-10 jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto:

- 1 = Täysin samaa mieltä
- 2 = Osittain samaa mieltä
- 3 = En osaa sanoa
- 4 = Osittain eri mieltä
- 5 = Täysin eri mieltä

Vastaa lopuksi vapaalla sanalla kysymyksiin 11-13.

1. Rullaus + bounce –sarjasta olen hyötynyt 1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

2. Tendu-sarjasta olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

3. Plié-sarjasta olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

4. Swing-neliöstä olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

5. Swing-sarjasta olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

6. Passé-sarjasta olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

7. Harjauksista olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

8. Painonsiirtosarjasta olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

9. Valsseista diagonaalista/piirissä olen hyötynyt

1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

10. Pyörähdys-sarjasta olen hyötynyt 1 2 3 4 5

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

11. Swing + rebound –sarjasta olen hyötynyt

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					

Muuhun: Mihin?

12. Limón-tunneista yleisesti olen hyötynyt

Liikkeen laajuuteen (suuruuteen)					
Dynamiikkojen vaihteluun					
Suuntien ja/tai liikeratojen hahmottamiseen					
Tilassa liikkumiseen					
Nappaamiskykyyn (uuden oppimiseen)					
Hengityksen käyttöön					
Keskittymiseen					
Lattiatuen käyttöön					
Vartalonhallintaan					
Rentouteen					
Tasapainoon					
Käsien käyttöön					
Venymiseen; pidentymiseen					
Kehontuntemukseen (tiedostamiseen)					
Musiikin kuunteluun					
Koordinaatioon					
Plién käyttöön					
Heittäytymiseen					
Katseen suuntaamisen					
Muuhun: Mihin?					

13. Missä asioissa sinulla on tapahtunut merkittävintä muutosta Limón-jakson aikana? Mainitse ainakin kolme asiaa.

14. Kuvaile kolmella adjektiivilla, millaiseksi olet kokenut Limón-tunnit:

15. Jos tunneista/tekniikasta/opintojaksosta on jotakin itsesi kannalta keskeistä vielä sanomatta, kirjoita se tähän:

Kiitos vastauksistasi!