http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/414/

KENTTÄOHJELMA ALA-ASTEEN OPPILAILLE - LAADINTA, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Katja Kerttula ja Tuuli Matinsalo

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 1997
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kerttula K ja Matinsalo T. Kenttäohjelma ala-asteen oppilaille - laadinta, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 1996, 75s ja video.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ala-asteikäisille laadittavan kenttäohjelman suunnittelu - ja toteutusprosessia, sekä arvioida työprosessiin onnistumista. Tutkimusmetodina oli toimintatutkimus ja pedagoginen tapaustutkimus, jossa työprosessin kuvaus oli keskeisessä osassa.

Kenttäohjelma koostui koreografiasta, kirjallisista ohjeista ja opetusvideosta. Koreografian laadinnassa otimme huomioon liikkeiden soveltuvuuden ikäryhmälle ja taitotasolle. Näyttävyyttä haimme yksinkertaisilla, selkeärytmisillä ja samanaikaisesti suoritetuilla liikkeillä, sekä esiintymisasulla. Tavoitteena oli, että lapset oppivat voimistelun perusliikkeitä, kuten laukka- ja hyppyaskel, liikkumaan musiikin tahdissa ja toimimaan ryhmässä ohjelmaa harjoiteltaessa. Toivomme mukanaolon suuressa yhteisesityksessä tarjoavan oppilaille myönteisen liikuntaelämyksen. Kirjallisten ohjeiden laadinnassa kiinnitimme huomiota tekstin selkeyteen ja ytimekkyyteen. Tekstiä selvensimme tarvittaessa kuvin ja nuotein. Opetusvideota varten harjoitimme malliryhmän, joka koostui Jyväskylän Voimistelijoiden 7 - 12 -vuotiaista tytöistä. Kenttäohjelmamme peruskuvio on 4 x 4 eli 16 voimistelijaa, joten malliryhmämme oli tämän kokoinen.

Opettajat ympäri Suomea opettivat ohjelman oppilaille kirjallisten ohjeiden ja opetusvideon avulla. Pidimme kaksi opettajien koulutustilaisuutta Jyväskylässä ja Viitasaarella syksyllä 1994. Kenraaliharjoitukset torstaina - lauantaina 18.-20.5.1995 kokosivat kaikki koulut ensimmäisen kerran yhteen. Ala-asteen tyttöjen ja poikien yhteinen kenttäohjelma esitettiin 19.5.1995 Koulun suurjuhlien avajaisjuhlassa ja 20.5.1995 pääjuhlassa Yliopistonkadulla. Kenttäohjelmassa esiintyi yhteensä 2 695 oppilasta, joista 688 oli Jyväskylästä ja 2 007 tuli muualta Suomesta. Ohjelma esitettiin neljässä eri kentällisessä.

Prosessin arvioinnin tueksi teimme kyselyn opettajille. Opettajat olivat tyytyväisiä kirjallisiin ohjeisiin, opetusvideoon, ohjelman sopivuuteen ikäryhmälle sekä musiikkiin ja teemaan. Heidän mielestään ohjelman opettaminen oli helppoa, oppilaat oppivat koreografian vaivatta ja he myös pitivät ohjelmasta. Projekti onnistui mielestämme hyvin ja tavoitteet tulivat saavutetuiksi, koska esitykset sujuivat näyttävästi ja palaute koreografiasta oli positiivista.

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ
1 JOHDANTO 6
2 MOTORISET KUNTO- JA TAITOTEKIJÄT MYÖHÄISLAPSUUDESSA 8
2.1 Motorinen kehitys 7-12-vuotiailla 8
2.2 Motorinen oppiminen voimistelussa 9
3 MOTORISTEN TAITOJEN OPETTAMINEN VOIMISTELUSSA 11
3.1 Perusvoimistelun tavoitteet 12
3.1.1 Tavoitteiden asettaminen 12
3.1.2 Psykomotoriset tavoitteet 13
3.1.3 Affektiiviset tavoitteet 13
3.1.4 Sosiaaliset tavoitteet 13
3.2 Perusvoimistelun opettaminen 14
4 TAITOTEKIJÖIDEN VAIKUTUS KENTTÄOHJELMAN LAADINTAAN 15
4.1 Tasapainokyky 15
4.2 Rytmikyky 15
4.3 Reaktiokyky 16
4.4 Suuntautumiskyky 16
4.5 Erottelukyky 17
4.6 Yhdistelykyky 17
4.7 Muuntelu- ja sopeutumiskyky 18
5 KENTTÄOHJELMAN KOREOGRAFIAN LAADINTA 19
5.1 Kenttäohjelman ideointi 19
5.2 Kenttäohjelman liikevalikoima 19
5.2.1 Perusryhmä ja kuviot 20
5.2.2 Ohjelman sisääntulo ja poistuminen 20
5.3 Kenttäohjelman kirjalliset ohjeet 21
5.4 Kenttäohjelman opettaminen 21
5.5 Kenraaliharjoitus 22

5.6 Arviointi ja palaute 22
6 MUSIIKKI JA LIIKE VOIMISTELUSSA 24
6.1 Voimistelumusiikki 26
6.2 Esitysmusiikki 26
6.3 Kenttäohjelman musiikki 27
7 LIIKETEKIJÄT KENTTÄOHJELMASSA 28
7.1 Ajan käytön muuntelu 28
7.2 Tilan käytön muuntelu 29
7.3 Voiman käytön muuntelu 29
7.4 Liikkeen jatkuvuuden säätely 29
8 KENTTÄOHJELMAN ASU JA VÄLINEET 31
8.1 Voimisteluasu 31
8.2 Välineet 31
9 ILMAISU JA ESTEETTISYYS KENTTÄOHJELMASSA 33
10 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS 34
11 TUTKIMUKSEN TARKOITUS 35
12 TUTKIMUSMENETELMÄT 36
12.1. Toimintatutkimuksen kulku 36
12.2 Oman toimintatutkimuksemme kulku 37
13 KARNEVAALIT -KENTTÄOHJELMAN TYÖPROSESSI 39
13.1 Koreografian laadinta 39
13.1.1 Teeman valinta 39
13.1.2 Musiikin valinta 40
13.1.3 Liikevalikoima 40
13.1.4 Esiintymisalueen käyttö 41
13.1.5 Kirjalliset ohjeet 41
13.2 Karnevaalit kenttäohjelman toteutus 42
13.2.1 Opetusvideo 42
13.2.2 Opettajien koulutus 42
13.2.3 Prosessin seuranta 43
13.2.4 Kenraaliharjoitukset 43
13.2.5 Esitykset 44
13.3 Prosessin arviointi ja palaute 45
13.3.1 Opettajien kokemukset Karnevaalit-

kenttäohjelmasta 45
14 POHDINTA 53
LÄHTEET
LIITTEET
VIDEO

1 JOHDANTO

Koulun suurjuhlat järjestettiin toukokuussa 1995 Jyväskylässä. Saimme mahdollisuuden tehdä ala-asteen tyttöjen ja poikien yhteisen kenttäohjelman Koulun Suurjuhliin. Teimme pro-gradu työmme kenttäohjelman työprosessista eli sen laadinnasta ja ohjauksesta. Aihe kiinnosti meitä, koska molemmilla on voimistelutausta, kokemusta kenttäohjelmista voimistelijoina ja koreografioiden teosta sekä lasten ohjauksesta. Meillä molemmilla on myös huonoja kokemuksia kenttäohjelmista: harjoituksien venyminen kohtuuttomasti, epäselvät ohjeet kenraaliharjoituksissa, epämukava esiintymisasu tai hankala väline. Kiinnitimme näihin asioihin erityistä huomiota, jotta oppilaille jäisi päällimmäisenä mieleen positiiviset kokemukset. Aihe oli haastava, koska tapahtuma oli valtakunnallinen ja liikuteltava joukko koostui noin 2 500:sta 7 - 12 -vuotiaasta lapsesta. Haastetta lisäsi myös se, että aiheesta ei ole aikaisempaa suomenkielistä tutkimustietoa. Mielenkiintoista olisikin jatkossa tehdä laajempi materiaali kenttäohjelmista koreografien käyttöön.

Kenttäohjelmilla on pitkät perinteet. Ne ovat olleet osana Työväen Urheiluliiton liittojuhlia vuodesta 1927, sekä Suomen Valtakunnallisen Urheiluliiton suurkisoja vuodesta 1947. Aikana, jolloin tieto levisi suhteellisen hitaasti, oli suurten kenttäjuhlien järjestäminen tehokkain tapa levittää tietoa ja valistusta naisten liikunnan sisällöistä, voimistelutyylistä ja sen harjoitteista sekä oman perinteen vaalimisesta. Kenttäohjelmat kokosivat yhteen voimistelun harrastajia, joille tilaisuuteen matkustaminen oli virkistystä ja yhteinen esiintyminen muodosti tavoitteen pitkäaikaiselle harjoittelulle. Kenttäohjelmat olivat 1980-luvulle asti yleisilmeeltään työnäytteitä käytetyistä harjoitteista. Kenttänäytöksillä etsittiin aluksi julkista hyväksyntää naisten liikunnan harrastamiselle ja osoitettiin voimistelun sopivan myös naisille ja samalla näytettiin, että voimistelu ei ollut vain eliitin, vaan koko kansan harrastama kulttuurimuoto, jota on käytetty urheilutilaisuuksien juhlistajana. (Holopainen 1996, 141.)

Kenttäohjelmilla pyritään edelleenkin näyttämään yhteishenkeä ja suuren joukon voimaa. Kenttäohjelmat ovat nykyäänkin urheilujuhlien avajais- ja päätöstilaisuuksien kohokohtia. Ne ovat näyttävä osa naisliikunnan sen hetkistä tilaa. Eri ikäryhmien ohjelmista koostetaan nykyään usein ohjelmakokonaisuus, jossa kentälliset vaihtuvat saumattomasti ja tarina etenee katkoitta. On siirrytty harrastuksenomaisten harjoitteiden esittelystä tilattu-

jen show-ohjelmien toteuttamiseen, kaupalliseen tuotteistamiseen, joka sisältää ei vain esiintymiseen liittyviä asuja ja välineitä, vaan myös oheistuotteita kuten koruja, huiveja, harjoittelu- ja vapaa-ajanasuja. (Holopainen 1996, 143.)

Jyväskylässä Koulun Suurjuhlat kestivät viikon ja tarjosivat monia harrastusmahdollisuuksia mm. eri oppiaineiden työpajoissa. Viikon aikana kouluaineet olivat esillä sekä harrastus- että kilpailumielessä. Ala-asteen oppilaiden kenttäohjelma "Karnevaalit" esitettiin pääjuhlassa ja avajaisissa neljässä kentällisessä.

2 MOTORISET KUNTO- JA TAITOTEKIJÄT MYÖHÄISLAPSUUDESSA

Motorinen kehitys määritellään iän myötä tapahtuvaksi toiminnan muutokseksi, joka on perintö- ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutusta. Sen tekevät mahdolliseksi kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään olevat kasvu-, kypsymis- ja oppimisprosessit. (Gallahue 1982, 7, 12; Takala & Takala 1988, 97; Holopainen 1991, 11.) Lapsen motorinen kehitys etenee vaiheittain karkeamotorisista suorituksista hienomotorisiin, samanpuoleisista molemminpuolisiin sekä edelleen vuorotteluun puolelta toiselle (Arnheim & Pestolesi 1973, 124). Lapsen motorinen kehitys jakautuu Zaichkowskyn mukaan neljään vaiheeseen: vauvaikä, varhaislapsuus, myöhäislapsuus ja nuoruus (Zaichkowsky 1980, 32). Myös muut lapsen motorisen kehityksen tutkijat (Arnheim 1973; Ekola 1983; Gallahue 1982; Heinonen 1964; Siren-Tiusanen 1979) luokittelevat kehityksen lähes vastaavasti.

2.1 Motorinen kehitys 7 - 12 vuotiailla

Motorisessa kehityksessä on kolme keskeistä periaatetta. Kehitys noudattaa kefalokaudaalista (päästä jalkoihin) ja proksimodistaalista (keskeltä äärialueille) suuntaa, sekä etenee kokonaisvaltaisista reaktioista eristyneisiin suorituksiin. Motorisen kehityksen tekevät mahdolliseksi kasvu-, kypsymis- ja oppimisprosessi. (Takala 1988, 97.) Paras liikuntataitojen oppimisaika on 7-12 vuoden iässä, jolloin niiden perustana olevat valmiudet ovat kehittyneet (Takala 1988, 102). Tällöin liikkeiden laatu paranee ja taitojen avulla pystytään entistä joustavammin siirtymään tilanteesta toiseen. Liikkeiden yhdistely helpottuu ja voidaan suorittaa vaikeampia perättäisiä liikesarjoja. Motoristen taitojen kehittyminen mahdollistaa lapsen osallistumisen urheiluun. Esimerkiksi lapsi voi osoittaa ja harjoittaa juoksemisen ja hyppäämisen taitoja koripallossa, voimaa ja notkeutta voimistelussa, heittämistä ja kiinniottamista pesäpallossa, tasapainoilua ja koordinaatiota luistelussa ja jääkiekossa. (Zaichkowsky 1980, 40-41.) Eri liikuntalajien painottamien motoristen taitojen kehittäminen voi alkaa. Piaget kutsuu tätä kautta konkreettisten operaatioiden vaiheeksi, joka käsittää ikävuodet 7-11. Leikin avulla lapsi saa kokemuksia fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstään ja tässä ikävaiheessa kiinnostus sääntöihin ja niiden noudattamiseen lisääntyy, mikä edistää sitoutumista liikuntaharrastuksiin. (Espenschade & Eckert 1967, 137; Gallahue 1982, 33; Gallahue 1993, 89-90; Holopainen 1990, 6; Takala 1988, 69, 71.)

2.2 Motorinen oppiminen voimistelussa

Oppimisella tarkoitetaan ympäristön vaikutuksesta tapahtuvaa sekä harjoittamisesta aiheutuvaa suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muuttumista. Oppimista tapahtuu kun yksilö vastaa reaktioillaan ympäristön tarjoamiin ärsykkeisiin. Hän muodostaa kokemuksia, jotka ovat ärsykkeiden ja reaktioiden välisiä yhteyksiä sekä muistikuvia tapahtumista ja elämyksistä. Edellytyksinä oppimiselle ovat fysiologiset, motoriset ja psykososiaaliset ominaisuudet. Ne luovat lähtötason, jonka pohjalta oppiminen voi alkaa. (Ekola 1983, 18; Gallahue 1982, 15; Schmidt 1988, 345-347.)

Perusvoimistelun opetus aloitetaan voimisteluseuroissa 7-8 vuoden iässä. Tavoitteet perusvoimistelukoulutuksessa ovat samat kuin koulun liikuntakasvatuksessa, joten ne täydentävät hyvin toisiaan. Psykomotorisissa tavoitteissa pyritään kunnon, liikkuvuuden, koordinaatiokyvyn, nopeuden, tasapainon ja lajitaidon kehittymiseen. Affektiivisia tavoitteita ovat onnistumisen elämykset, ilon ja virkistyksen kokeminen, ilmaisun ja luovuuden kehittäminen ja itsetunnon kohentuminen. Sosiaalisissa tavoitteissa huomio kiinnittyy järjestyksen ja sääntöjen noudattamiseen, yhteistyökykyyn ja toisen ihmisen huomioimiseen. (Vilenius & Fränti 1988, 71-83.)

Myöhäislapsuudessa on ominaista, että liikkeiden yhdistelykyky ja järjestyneisyys paranevat ja liikkeiden kontrollointi on harkitumpaa kuin varhaislapsuudessa. Liikkeet ovat sujuvampia ja joustavampia ja siksi oman kehon liikkeet miellyttävät lasta. Lapsi improvisoi edelleen innokkaasti ja hän kokee esteettisiä elämyksiä. Lapsella on kova halu oppia uutta, mutta hän pelkää epäonnistumista ja yrittää välttää sitä viimeiseen asti. Lapsi haluaa kilpailla ja menestyä, pelkkä keskinkertaisuus ei riitä. Itsekeskeinen ajattelu kehittyy vastavuoroiseksi ajatteluksi. Ryhmätarpeen takia yhteistoimintaleikit ovat suosittuja. (Vasunta 1988, 15-17.)

Voimistelun perusliikkeiksi voidaan katsoa esimerkiksi vauhtiliikkeet, hypyt ja hyppelyt, askelsarjat sekä tasapaino- ja vartaloliikkeet. Näitä liikkeitä kehitellään helposta vaikeampaan. (Jääskeläinen 1989, 25-26.) Tavallinen käynti kehitellään eteen ja taakse kävelyiksi eri tempoin samoin juoksu. Vauhtiheitoista voidaan ottaa helpoimmat kehittelyvaiheet.

Hypyistä ja hyppelyistä opetellaan lapselle ominaisimmat kuten laukka, polvennostohyppy, heilurihyppely ja haaraperushyppy. Kun perustekniikka hallitaan, ilmaisu kehittyy. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 77; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 95-100.)

3 MOTORISTEN TAITOJEN OPETTAMINEN VOIMISTELUSSA

"Varmimmat merkit siitä, että ruumiinharjoituksilla on saavutettu oikea päämäärä, ovat kauneus, sopusuhtainen kehitys ja vapaa ryhti." tiivistää K.A.Knudsen (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 27). Motoristen taitojen opetus etenee opetuksen perusmallin mukaisesti. Ensin oppilaille esitellään tehtävä (instruktio) jonka jälkeen he toteuttavat sitä ja tänä aikana opettaja tarkkailee ja arvioi tehtävän suoritusta. Opetuksen perusmallin viimeisessä osassa oppilaat saavat palautetta suorituksestaan. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 27; Laakso 1992.)

Opettamisen tarkoituksena on luoda mahdollisimman suotuisat olosuhteet oppilaiden omaehtoiselle ja aktiiviselle oppimisprosessille (Ekola 1983, 38). Opetustilanne on vuorovaikutusta opettajan ja oppilaiden välillä. Opetusmuodot voidaan jakaa opettajakeskeiseen, oppilaskeskeiseen ja yhteistoiminnalliseen. Liikunnan opetusmuotoja ovat Jääskeläisen mukaan samanaikais-, virta- ja kiertoharjoittelu sekä ryhmä-, itsenäinen- ja yksilöllinentyöskentely. Mosstonin mukaan mikään opetustyyli ei ole paras vaan sen käyttö riippuu asetetuista tavoitteista ja opetettavasta asiasta. Oppimisen kannalta tärkeää on että toimintaa ja toistoja on riittävästi. (Laakso 1992; Lahdes 1986, 273; Mosston 1986, 11.)

Suomalaisen naisvoimistelun pohjana on perusvoimistelu monine liikemuotoineen. Tyttöjen (7-12 v.) voimistelu onkin etupäässä juuri perusvoimistelua, johon kuuluu rentous- ja venytysharjoitukset, lihasten vahvistaminen ja ryhtikasvatus. "Perusvoimistelun tehtävänä on poistaa liikuntaa ehkäisevät estot; varustaa voimistelija jokapäiväisen elämänliikuntaan ja virittää hänet myös vaativampaa rytmistä suoritusta varten." toteaa Hilma Jalkanen perusvoimistelun olemuksesta (Vilenius & Fränti 1988, 70). Perusvoimistelu on ihmisen rakenteen ja elimistön toiminnan mukaista, luonnollista liikuntaa. Perusvoimistelun opetuksessa pyritään kehittämään ihmistä kokonaisuutena ja luomaan voimistelijalle tarkoituksenmukaiset ja tasapainoiset liike- ja asentotottumukset sekä sujuvan liikesuorituksen. (Rasimus 1988, 101; Vasunta 1988, 7.)

3.1 Perusvoimistelun tavoitteet

"Voimistelun päämääränä on ihminen itse." tiivistää Kaarina Kari voimistelun tavoitteen. Perusvoimistelukoulutus, joka aloitetaan voimisteluseuroissa 7-8 vuoden iässä, täydentää koulujen liikuntakasvatusta, sillä kummassakin tavoitteet ovat samat. (Vilenius ja Fränti 1988, 70-71.) Voimistelun tavoitteena on harjoittaa monipuolisesti sekä kehon eri osia että kunto- ja taito-ominaisuuksia (Jääskeläinen 1989, 20).

3.1.1 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteet ja tavoitteellisuus ovat opetuksen edellytys, ne luovat pohjan opetusjärjestelyille ja oppitulosten arvioinnille. Tämä puolestaan auttaa tarkistamaan opetuksen ja tavoitteiden mielekkyyttä. Aito tavoite herättää itsessään tarpeen sen saavuttamiseksi ja johtaa näin toimintaan. On hyödyllistä käyttää hyväksi tavoitteen omaa luonnollista vetovoimaisuutta, hyötyä, merkitystä ja pyrkiä välttämään keinotekoisia, kaukaa haettuja motiiveja. Liian korkealle asetettu tavoite lannistaa ja matala ei kannusta. Riittävillä ja oikeinasetetuilla välitavoitteilla saavutetaan päätavoite helpommin. Tavoitteenasettelun taito on siinä, että asetettu tehtävä ja sen tuoma tulos omaavat vastustamatonta vetovoimaa. Lapsen tulisi muodostaa ymmärrettävä mielikuva tavoitteista eli ohjaaja voi esimerkiksi näyttää tavoitteena olevan liikkeen. Lapsi saa näin kokemuksia ja vihjeitä siitä mitä hänen on käytännössä tulisi tehdä. (Ekola 1983, 41; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 129; Lahdes 1986, 151-155; Siedentop 1983, 33.)

Lasten liikunnassa perimmäinen tavoite on jatkuvan liikuntaharrastuksen herättäminen. Tämä edellyttää myönteisiä liikuntakokemuksia, joiden vaikutuksesta tapahtuu muutoksia psykomotoristen, kognitiivisten ja affektiivisten käyttäytymispiirteiden alueella. Psykomotorisella alueella kiinnitetään huomio liikuntatarpeen tyydyttämiseen, liikeominaisuuksien kehittämiseen, liikuntataitojen hallintaan ja harjoittelun omaksumiseen. Kognitiivisella alueella yhdistyvät ajattelu, muisti, oppiminen ja toiminta. Emotionaalinen kehittyminen on läheisessä yhteydessä terveyteen ja persoonallisuuteen ja affektiiviset tavoitteet onkin asetettava tältä pohjalta. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 33-37; Singer 1982, 210-211.)

3.1.2 Psykomotoriset tavoitteet

Psykomotorisia tavoitteita ovat liikuntaa ehkäisevien tekijöiden poistaminen, liikkuvuuden, kunnon ja taidon kehittäminen. Rentousharjoittelun avulla opitaan mitkä lihakset kulloinkin työskentelevät ja millä voimankäytöllä. Samalla opitaan rentouttamaan ne lihakset, joita ei tarvita. Rentousharjoittelu parantaa voimistelijan keskittymiskykyä ja ehkäisee lihasten kipeytymisen. Niiden käyttö on tärkeä keino voimistelutaitoa kehitettäessä esim. vauhtiheitot. Liikkuvuus on estottoman ja sujuvan liikunnan perusedellytys. Perusvoimistelussa lihasten ja nivelten tarkoituksenmukainen liikkuvuus saavutetaan venytysharjoituksilla, jotka kohdistuvat pääasiassa olka- ja hartianseutuun, lantioon ja jalkoihin. "Milloin vain aiommekin vahvistaa henkeä ja tahdon lujuutta, on ensin koetettava vahvistaa ruumista ja lihaksia." Arvo Ylppö kiteyttää kunnon ja taidon merkityksen. Perusvoimistelussa pyritään kehittämään fyysisen ja motorisen kunnon osatekijöitä lajille ominaisten taitojen ja liikkeiden avulla. (Koskinen, Nokkala & Näkki 1982, 22-23; Vasunta 1988, 7-13; Vilenius ja Fränti 1988, 72-80.)

3.1.3 Affektiiviset tavoitteet

Affektiivisiin eli tunneperäisiin tavoitteisiin kuuluvat mm. ilmaisullisuus, harmoonisuus, esteettisyys ja luonnollisuus. Oppimisilmapiirin tulee olla vapautunut, myönteinen ja kannustava. Miellyttävät kokemukset luovat onnistumisen elämyksiä ja motivoivat yrittämään. Luovilla improvisaatioharjoituksilla voimistelija voi yksin tai ryhmässä toteuttaa omaa liikunnallista näkemystään ja kokea esteettisiä elämyksiä. Suunnittelutehtävät antavat lapselle tavan purkaa sisäisiä tuntojaan ja näin ilmaista itseään. Liikuntaleikit vapauttavat ja rentouttavat ilmaisuun ja ovat motorisesti kehittäviä. Rytmi on yksi voimistelun liikkeellepaneva voima. Hyvä musiikki tekee voimistelusta nautittavan ja rohkaisee voimistelijaa ilmentämään suoritustaan omalla persoonallisella tavallaan. (Vilenius ja Fränti 1988, 80-83; Vasunta 1988, 7-13.)

3.1.4 Sosiaaliset tavoitteet

Voimistelun avulla kasvatetaan lapsia rakentavaan yhteistyöhön. Voimistelutunti on sosiaalinen tapahtuma, jonka henkeen vaikuttavat voimistelijoiden ja ohjaajan väliset

suhteet. Tärkeää on, että jokainen mukanaolija huomataan ja hän kokee itsensä ryhmän jäseneksi. Voimistelussa opitaan yhteistoimintaa pari- ja ryhmäliikkeiden avulla. Liikuntaleikeissä opitaan muiden huomioiminen ja sääntöjen noudattaminen. (Koskinen, Nokkala & Näkki 1982, 23; Vilenius ja Fränti 1988, 83.)

3.2 Perusvoimistelun opettaminen

Perusvoimistelun opettaminen perustuu pitkälti ohjaajakeskeiseen komentotyyliin. Voimisteluliikkeiden opetuksessa vaihdellaan pääasiassa suoraa ja epäsuoraa opetusmenetelmää, myös kysely-, kokeilu- ja löytämismenetelmiä voidaan käyttää. Suoraa menetelmää käytetään yleensä uusia liikkeitä opettaessa, jossa opettaja selittää ja näyttää liikkeen tai käyttää mallivoimistelijaa. Epäsuorassa menetelmässä annetaan kokeilu- ja löytämistehtäviä, joissa paljastuvat liikkeet ja liikerytmit. (Vasunta 1988, 29-30.) Instruktiossa on tärkeää että liike näytetään oikeasta suunnasta ja oikealla tempolla. Ohjaajan tulee miettiä näyttääkö hän kokonaissuorituksen vai pelkästään ydinkohdat, yhdistääkö näyttöön muuta informaatiota kuten musiikkia, hidastaako näyttöä ja näyttääkö huippusuorituksen vai oppilaan tasoisen. Voimistelussa sanalliset ohjeet annetaan yleensä näytön jälkeen tai toistettujen näyttöjen yhteydessä. Siedentop (1983) antaa seuraavia yleisohjeita näyttöön: apuvälineitä on syytä käyttää, jos ne selventävät suoritusta, on syytä havainnollistaa myös turvallisuusnäkökohtia ja huolehdittava palutteesta oppilailta (jäikö epäselvää?). (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 138; Koskinen, Nokkala & Näkki 1982, 201- 209; Laakso 1992; Siedentop 1983, 194-196.)

Näytön jälkeen ohjaaja komentaa liikkeen käyntiin, seuraa toimintaa joko säestämällä itse hokien, soittaen tai käyttämällä valmista musiikkia tai säestäjää. Tämän jälkeen hän pysäyttää liikkeen ja antaa palautetta. Voimistelun ohjaajalla on vastuu siitä, että suoritukseen sisältyy ilmaisu ja oppilaat saavat esteettisiä elämyksiä. Rytminen ja sujuva liikesarja, jossa näkyy vapautuneisuus sekä osaamisen ja onnistumisen ilo luovat perustan ilmaisulle. Musiikilla luodaan voimisteluun toivottua tunnelmaa ja helpotetaan suorituksia. On tärkeää, että liikkeissä varioidaan aikaa, tilaa, muotoa ja voimaa. (Hämäläinen ja Jääskeläinen 1982, 210; Lampinen 1987, 9.)

4 TAITOTEKIJÖIDEN VAIKUTUS KENTTÄOHJELMAN LAADINTAAN

Taitotekijöitä voidaan myös kutsua motorisiksi-, koordinatiivisiksi- tai liikehallintakyvyiksi. Taitotekijöihin kuuluvat tasapainokyky, rytmikyky, reaktiokyky, orientoitumis- eli suuntautumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101-102). Edelliset ovat motoristen taitojen suoritusedellytyksiä. Taitotekijät kehittyvät Meron ja Nummisen (1990, 52, 55) mukaan voimakkaimmin 1-6 vuotiailla, jolloin hermoston kypsyminen on suurimmillaan. Holopainen (1986, 7; 1990, 26-27) puolestaan väittää, että liikuntalajien spesifit taitotekijät kehittyvät eniten 7-12 vuoden iässä. Liikerytmisen koulutuksen perusideana on taitotekijöiden monipuolinen kehittäminen. Näin sitä voidaankin pitää muiden liikuntalajien (taitolajien) pohjakoulutuksena. (Holopainen 1986, 11; Vasunta 1988, 21.)

4.1 Tasapainokyky

Gallahue (1992) määrittelee tasapainokyvyn kehon vakaan tilan säilyttämiseksi erilaisissa asennoissa. Hänen mukaansa tasapainokyky jaetaan staattiseen (esim. yhden jalan seisonta) ja dynaamiseen (esim. puomilla kävely) tasapainoon. Tasapainokykyyn kuuluu taito ylläpitää tasapainoa sekä palauttaa tasapaino liikkeessä. Tämä kyky kehittyy tasapainon menettämisen ja saavuttamisen kautta: opitaan pitämään asentoa yllä staattisesti ja hallitaan myös tietty asento dynaamisesti. (Arnheim & Pestolesi 1978, 181; Gallahue 1982, 278, 281-283.)

Voimistelussa staattisia tasapainoja ovat varpaillaseisonta, yhdellä jalalla seisonta, tasapaino pienellä vartalon tukipinnalla, erilaiset vaa`at. Dynaamisiin tasapainoihin luetaan erilaiset piruetit ja käännökset, pyörivät hypyt ja pyörimiset yhdistettynä vartalon liikkeisiin. Erilaisia voimisteluvälineitä kuten hernepussia, palloa ja vannetta voidaan käyttää tasapainokyvyn kehittämiseen. (Joukkuevoimistelun SM-kilpailusäännöt 1996, 4; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101.)

4.2 Rytmikyky

Holopainen (1986) määrittelee rytmikyvyn lihasvoiman säätelyksi ajan suhteen. Rytmiky-

ky sisältää liikkeiden ajoitustarkkuuden, tempon eli suoritusnopeuden ja -rytmin sekä aksentoinnin. Lihasvoiman säätely voi olla syklistä kuten juoksussa tai asyklistä erilaisissa perättäisissä liikesarjoissa. Suoritus sisältää aina oman sisäisen liikerytmin eli liikkeelle ominaisen dynaamisen vaihtelun. Rytmikyky kehittyy parhaiten 7-13 vuoden iässä, tytöillä hieman aikaisemmin kuin pojilla. (Holopainen 1986, 14-15.)

Vasunnan (1988) mukaan rytmikyky taloudellistaa ja keventää liikuntaa, tehostaa liikeelämyksiä, jäsentää ja eheyttää suoritusta ja auttaa rentoutumisessa. Rytmitajua voidaan voimistelun avulla parantaa erilaisilla rentous- ja liikkuvuusharjoituksilla ja tuottaa vaihtelevia rytmielämyksiä varioimalla liiketekijöitä (aika, tila ja voima). Lasten rytmikykyä voidaan voimistelussa harjoittaa etsimällä rytmi musiikista taputtaen tai liikkuen ja käyttämällä erilaisia laululeikkejä ja loruja. Mielikuvaharjoitteiden avulla kehitetään kykyä erottaa liikkeiden tempon vaihteluja. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101; Simola-Iisakson, Jääskeläinen & Ruoppila 1982, 6-21; Vasunta 1988, 25-26.)

4.3 Reaktiokyky

Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti ärsykkeeseen, joka voi olla akustinen, optinen, kinesteettinen, odotettu tai odottamaton. Liikunnassa reaktiokyvyllä mitataan lähinnä liikenopeutta, koska reagointiin liittyy aina lihastoimintaa. Voimistelussa reaktiokykyä kehitetään erilaisilla leikeillä, joissa lapsen täytyy reagoida tiettyyn ärsykkeeseen mahdollisimman nopeasti. Tehtäviä vaikeutetaan antamalla vaihtoehtoisia reaktiotapoja eri ärsykkeisiin. Reaktiokyky kehittyy parhaiten 7-12 vuotiaana. (Holopainen 1990, 28; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101; Karvinen ym. 1991, 58.)

4.4 Suuntautumiskyky

Suuntautumiskyky on taitoa määrittää kehon asento ja liike suhteessa aikaan, asentoon ja tilaan. Se perustuu tietoon ja kuvaan kehosta sekä avaruudelliseen hahmottamiskykyyn. Suuntautumiskykyä säätelee tasapaino-, näkö- ja kinesteettisenaistin välittämä informaatio. Se kehittyy tytöillä parhaiten kouluiässä 7-10 vuotiaana ja pojilla keskimäärin vuotta myöhemmin. (Holopainen 1986, 16; Mero & Numminen 1990, 53.)

Voimistelussa suuntautumiskykyä harjoitetaan tilankäytön hahmottamisella. Tilankäyttö tarkoittaa kehon liikeratoja henkilökohtaisessa ja yleisessä tilassa. Erilaiset järjestäytymisharjoitukset (jono, rivi, kaari, piiri, avorivistö jne.) ja eri tasoilla ja suunnilla liikkuminen kehittävät suuntautumiskykyä. Myös eri asentojen aistimisen ja pyörimisliikkeen harjoittelu kehittävät tätä kykyä. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101; Vasunta 1988, 21-22.)

4.5 Erottelukyky

Erottelukyky on kykyä erotella kinesteettisen aistin välittämää tietoa. Tavoitteena on saavuttaa tarkkuus, täsmällisyys ja taloudellisuus liikkeessä ja sen eri vaiheissa. Pyrkimyksenä on löytää optimaalinen ajan, tilan ja voiman käyttö jokaiselle liikkeelle. Tämä edellyttää lihasten työskentely- ja rentoutumisvaiheiden erottelua. Ennen kouluikää lasten erottelukyky on vielä heikkoa, mutta se kehittyy nopeasti 7-10 vuotiailla. (Holopainen 1986, 13; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101; Vasunta 1988, 21.)

Voimistelussa käytetään liikkeen ajoituksen ja keston, jännityksen ja rentoutumisen, ponnistuksen ja alastulon harjoituksia parantamaan erottelukykyä. Tätä kykyä harjoitettaessa kehitetään myös painovoiman hyväksikäyttöä ja kehon painopisteen oikeaa sijoittamista eri asennoissa (tasapainot). (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101-102.)

4.6 Yhdistelykyky

Yhdistelykyky on kykyä yhdistää eri kehonosien liikkeet sujuvaksi kokonaissuoritukseksi. Tällöin liikkeiden liiketekijät eli ajan, tilan ja voiman käyttö on suhteutettu toisiinsa täsmällisesti. Mitä monimutkaisempi liikesuoritus on, sitä parempaa yhdistelykykyä vaaditaan. Voimistelussa tätä kykyä voidaan kehittää harjoittamalla liikeosien yhdistämistä kokonaissuoritukseksi esim. vauhdin, ponnistuksen ja alastulon yhdistäminen. Yhdistelykyvyssä vaaditaan erityisesti silmä-käsikoordinaatiota, jota voidaan kehittää hyvin eri voimisteluvälineillä. Parhaiten yhdistelykyky kehittyy 7-12 iässä. (Gallahue 1982, 278-279; Holopainen 1986, 15-16; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 102.)

4.7 Muuntelu- ja sopeutumiskyky

Näitä kykyjä kehitetään soveltamalla liikuntataitoja muuttuvissa olosuhteissa. Sopeutumisella tarkoitetaan kykyä muuttaa liike eri käyttötarkoituksiin soveltuvaksi. Muuntelukyky on kykyä sopetua epätavallisiin ja nopeasti muuttuviin oloihin. Voimistelussa näiden kykyjen harjoittelu sisältää tilan käytön, tempon ja rytmin sekä voiman käytön muuntelua. Apuna voidaan käyttää erilaisia välineitä, liike voidaan tyylitellä erilaisiin musiikkeihin ja liikkuminen suorittaa erikokoisissa ryhmissä. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 102.)

5 KENTTÄOHJELMAN KOREOGRAFIAN LAADINTA

5.1 Kenttäohjelman ideointi

Koreografian tekoa voi verrata kirjan kirjoittamiseen: ensin keksitään jotain sanottavaa ja sen jälkeen sanotaan se niin hyvin kuin osataan. Työprosessi lähtee liikkeelle ohjelman idean ja teeman etsimisestä. Kun idea on löytynyt, se muokataan liikekielelle. Toteutukseen vaikuttaa voimistelijoiden ikä- ja taitotaso, yleisö ja tilaisuus, jossa esiinnytään. Ohjelman suunnittelussa kehitellään rinnakkain liikkeet ja kuviot ja muodostetaan niistä looginen kokonaisuus. Suunnittelussa on lähdettävä liikkeelle kuvioiden perusyksiköstä eli perusryhmästä. Kenttäohjelman näyttävyys perustuu hyvin suunniteltuihin ja vaihteleviin kuvioihin, selkeisiin liikkeisiin ja pukujen ja välineiden toimivuuteen. Välineiden, puvun ja musiikin valitsemisen täytyy tukea ohjelman punaista lankaa. Musiikki ei saa olla vain taustamusiikkina, vaan sen on autettava voimistelijaa luomaan mielikuva ohjelman tunnelmasta. Hyvässä ohjelmamusiikissa on selkeä rytmi, runsaasti voiman ja tempon vaihteluja, taukoja sekä tulkintaa auttava melodia. Kun nämä käytetään ohjelman luomisessa hyväksi, saadaan mielenkiintoinen ja vaihteleva lopputulos. Ohjelma voidaan tehdä valmiiseen musiikkiin, joka voi olla ohjelmaan sävelletty tai joku muu valmis teos. Musiikin kohokohtia voi tuoda esille välillä kuvioilla ja välillä liikkeillä. Musiikilla tuetaan liikkeiden ilmaisullisuutta ja saadaan aikaan oikea tunnelma sekä esittäjille että katsojille. (Ellfeldt 1971, 78-79; Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 215; Koskela 1994, Uitto 1995, Vasunta 1988, 153-156.)

5.2 Kenttäohjelman liikevalikoima

Kenttäohjelmilla pyritään näyttämään voimistelun joukkovoimaa. Tarkoituksena on ollut että kaikki harrastajat voisivat osallistua niihin. Ohjelmien liikerakenteen tulee olla selkeä ja liikkeiden yksinkertaisia, että voimistelijat oppivat ne helposti ja ongelmat ohjelman tulkinnassa olisivat mahdollisimman pienet. Laajarataiset liikkeet ovat näyttäviä, mutta myös pienet liikkeet saadaan tehokkaiksi kun suuri joukko suorittaa ne yhtäaikaa. Liikevalikoiman tulee vastata esiintyjien ikä- ja taitotasoa, jotta lopputulos olisi mahdollisimman tasainen, yhtenäinen ja samantyylinen. Liikesarjojen pitää olla selkeärytmisiä kokonaisuuksia ja musiikin rakenteeseen sopivia. Oikein suunniteltu kenttäohjelma

kehittää yhteistyökykyä, ryhmässä toimimista, järjestelmällisyyttä, keskittymiskykyä, ryhtiä, rytmitajua ja koordinaatiokykyä sekä kunto-ominaisuuksia. Kenttäohjelmaa tehdessä on mietittävä mistä suunnasta liike on näyttävin ja missä kuviossa se tulee parhaiten esille. Täytyy myös huomioida onko liike suuren joukon tekemänä näyttävä. Maassa tehtäville liikkeille voi tehdä vaihtoehdot sateen tai märän ilman varalle. Ruohokenttä asettaa rajoituksia liikkumisen vauhdille ja maassa tehtäville liikkeille. (Uitto 1995.)

5.2.1 Perusryhmä ja kuviot

Ohjelman perusryhmä pysyy suurimman osan ajasta kokonaisena vaihtaen vain muotoaan. Peruskuvion kannattaa olla riittävän pieni, se voi olla esimerkiksi 3 x 3 eli 9 voimistelijaa tai 4 x 4 eli 16 voimistelijaa. Liittämällä näitä perusryhmiä yhteen saadaan suurempia kokonaisuuksia. Perusryhmän pitää olla kentän kokonaiskuvioita ajatellen jaollinen sekä leveyssuunnassa (voimistelijat rinnakkain) että syvyyssuunnassa (voimistelijat peräkkäin). Kentälle voidaan muodostaa erilaisia ja erikokoisia kuvioita kuten jono, rivi, parijono, sola, kiila, vinorivi, kaari, piiri, vinoneliö ja neliö. Perusryhmän tulee olla voimistelijoiden helposti hahmotettavissa ja ohjelmaa voidaan harjoitella näissä ryhmissä. Paikkamerkit ovat yleensä kahden metrin välein joka suuntaan. Urheilukentälle mahtuu noin 50 merkkiä rinnakkain kentän leveyssuunnassa ja noin 30 merkkiä peräkkäin kentän syvyyssuunnassa eli yhteensä noin 1 500 merkkiä. Kentän merkitseminen aloitetaan keskiviivasta sivuille. Lasten kenttäohjelmissa voimistelija pysyy suurimman osan ajasta omalla paikkamerkillään, ja näyttävyys saadaan aikaan puvuilla, selkeillä liikkeillä ja välineillä. Valiovoimistelijoiden kenttäohjelmissa näyttävyyttä saadaan monimutkaisilla kuvioilla. Vuoden 1980 Tampereen Suurkisoissa Raija Riikkalan matematiikkaa vaatinut koreografia, jossa voimistelijat saivat Suomen lipun liehumaan kentällä, on hyvä esimerkki siitä, mitä kuvioilla ja sopivilla liikkeillä voidaan saada aikaan. (Koskela 1994; Suomaa 1980, 203; Uitto 1992, 3,5,8; Uitto 1995.)

5.2.2 Ohjelman sisääntulo ja poistuminen

Ohjelma voi alkaa sisääntulolla tai voimistelijat voivat olla jo paikoillaan. Jos sisääntulo on pelkästään paikoille siirtymistä sen on hyvä olla nopea. Lasten ohjelmissa sisääntulon

tulee olla yksinkertainen, jotta oma paikka löytyy helposti. Sisääntulo ei saa paljasta vielä kaikkea osaamista, sillä alku ei ole välttämättä näyttävin osa ohjelmaa. Poistuminen voi olla osana ohjelmaa tai ohjelma voi loppua kentälle. Poistumisella ei ole syytä pitkittää ohjelmaa, sen tulee olla joustava ja liittyä tarkoituksenmukaisesti ohjelmaan. (Uitto 1992, 4.)

5.3 Kenttäohjelman kirjalliset ohjeet

Kirjalliset ohjeet ovat välttämättömät opetettaessa ohjelmaa suurelle joukolle. Niiden lisäksi voi tehdä opetusvideon helpottamaan ohjelman oppimista. Ohjeitten alkuun kirjoitetaan kenelle ohjelma on tehty, sen nimi tai teema, mihin juhlaan se on tehty (myös päivämäärä ja vuosiluku), koreografi, musiikki ja sen tekijä, ohjelman kesto, minkälaiset puvut ja välineet. Hyvä tapa kirjoittaa ohjeet on merkitä tahdit paperin vasempaan laitaan ja sen kohdalle selostus liikesarjasta. Liikesarjan osien väliin merkitään laskusana, jolla liikeosa tehdään. Liikkeen oleellisin osa kirjoitetaan ensin ja vasta sitten hienosäätö kuten katseen suunta. Samalla kirjoitetaan myös liikkeen suunta ja kuvion mahdollinen vaihdos. Heti alusta tulee tehdä selväksi, mitä nimityksiä suunnista käytetään. Yleisin tapa on käyttää voimistelijan vasenta ja oikeaa. Kuviot ja niihin siirtyminen havainnollistetaan piirroksilla. Tärkeintä on, että ohjeet ovat selkeät ja helppolukuiset. (Uitto 1992, 5.)

5.4 Kenttäohjelman opettaminen

Kenttäohjelman opettamisessa käytetään voimistelun yleisimpiä opetusmetodeja. Kenttäohjelman opettamisesta tehdään kokonaissuunnitelma, joka kattaa prosessin yksittäisten liikkeitten opettamisesta pääesiintymiseen. On tärkeää suunnitella milloin ohjelma opetetaan malliryhmälle, ohjaajille ja esiintyjille. Jos mahdollista, niin järjestetään koulutustilaisuuksia alueittain ja myöhemmin yhteisharjoituksia suureneville massoille (esim. kaupunki, lääni ja koko maa). Kenttäohjelman opetussuunnitelman tulee sisältää myös tavoitteet, organisointi, ongelmakohtien selventäminen, voimistelijoiden tausta, ryhmittely ja määrä, harjoitusten määrä, ajankohta ja paikka ja mahdollisten välineiden käyttö. Ohjaajan on hyvä laatia aikataulu, milloin ohjelma tulee hallita ja pukujen olla valmiita esitystä varten. (Laakso 1992; Uitto 1992, 7; Uitto 1995.)

Koreografi opettaa ohjelmansa ohjaajille niin perusteellisesti, että he hallitsevat liikkeet, kuviot, siirtymiset ja ohjelman ilmaisullisen tavoitteen. Liikkeiden opettamisessa kerrotaan, mitä niillä halutaan ilmaista ja mikä niissä on olennaisinta. On tärkeää käyttää paljon mielikuvia, keksiä työnimiä liikesarjoille muistin tueksi ja oikean tunnelman saavuttamiseksi. Kuviot ja siirtymiset selvitetään piirroksilla ja harjoituksissa käytetään heti paikkamerkkejä, joilla selvennetään siirtymisiä ja kuvioiden muodostamista. Opetusprosessi etenee yksittäisten liikkeitten omaksumisesta liikesarjojen hallintaan ja pienen ryhmän harjoituksista koko kentän kattaviin kenraaliharjoituksiin. Perusryhmän kuviot harjoitellaan seuroissa, mutta koko kentän yhteiset siirtymiset ja kuviot vasta kenraaliharjoituksissa. Seuraohjaajille jää vastuu liikkeiden oikeasta suoritustavasta ja koreografi vastaa kenraaliharjoituksien kokonaisuudesta. (Koskela 1994; Uitto 1992, 7; Uitto 1995.)

5.5 Kenraaliharjoitus

Ennen harjoitusta kentälle laitetaan paikkamerkit, jotka ovat tavallisesti kahden metrin välein joka suuntaan. Kenttä jaetaan pienempiin alueisiin, joihin sijoitetaan eri koulut tai seurat. Pääohjaaja käy läpi muiden ohjaajien kanssa ohjelman kulun sisääntuloineen ja poistumisineen. On hyvä tarkistaa myös kuviot ja muut yksityiskohdat. Kenttäharjoitukset ovat sisäharjoituksia vaikeammat jo pelkästään suuren joukon ja ulkoilmaolosuhteiden vuoksi. Ohjaajien tärkeää korostaa voimistelijoille täsmällisyyttä ja kärsivällisyyttä harjoitusten suhteen. Pääohjaajan tulee olla näkyvällä paikalla tarpeeksi ylhäällä, että hän näkee kaikki kuviot ja voimistelijat näkevät hänet. Pääohjaajalla on hyvä olla apuna mikrofoni ja apuohjaaja. Sekä voimistelijoille että heidän ohjaajilleen tulee olla selvinä mitä nimityksiä suunnista käytetään. (Koskela 1994; Uitto 1992, 8-9.)

5.6 Arviointi ja palaute

Opetustulosta arvioidessa vertaillaan lopputulosta asetettuihin tavoitteisiin. Tavoite saavutetaan parhaiten jos opettaja tarkkailee, analysoi, tulkitsee ja antaa palautetta jo suorituksen aikana. Palaute voi olla Mosstonin mukaan arvostavaa; positiivista tai negatiivista, korjaavaa, neutraalia tai epämääräistä. Palaute on joko julkista tai yksityistä

ja se kohdistuu ryhmään tai yksilöön. Palautteen voi antaa verbaalisesti, non-verbaalisesti, auditiivisesti (esim. rytmin avulla) ja taktiilisesti (kosketus). On tärkeää että opettaja arvioi myös omaa työskentelyään ja ottaa palautetta vastaan. (Laakso 1992; Mosston 1986, 8-10.)

Kenttäohjelman opetusprosessin aikana koreografi saa palautetta seuraohjaajilta sommittelun käytäntöön viemisestä ja sen onnistumisesta. Jos koreografi katsoo aiheelliseksi, hän voi tehdä muutoksia ohjelmaan. Alueitten yhteisharjoitukset antavat palautetta kuvioiden toimivuudesta ja lopullinen kuva saadaan kenraaliharjoituksissa. Koreografi arvioi liikkeiden yhdenaikaista suorittamista, kuvioiden sujuvaa vaihtumista ja täsmällisyyttä, esiintymisasun näyttävyyttä, teeman esille tuloa ja sommitelman kokonaisvaikutelmaa. Varsinaisen esityksen jälkeen koreografi pohtii prosessin onnistumista; totetuivatko asetetut tavoitteet, oliko ohjelma juhlaan ja ikäryhmälle sopiva, välittyikö tunnelma yleisölle ja onnistuiko esitys. Koreografi voi oman reflektointinsa ohella hakea palautetta yleisöltä, seuraohjaajilta ja mukana olleilta voimistelijoilta sekä mahdolliselta medialta. Hyvä tapa saada palautetta on videoida esitys ja arvioida onnistumista tätä kautta. Esityksessä mukana olleille voidaan välittää palautetta tehdystä työstä. Koreografin tulee kriittisesti arvioida prosessia ja yrittää paikallistaa mahdolliset virhekohdat, johtuivatko ne kirjallisten ohjeiden epäselvyydestä, ohjelman sopivuudesta ikäryhmälle ja taitotasolle, liikevalikoimasta, musiikin toimivuudesta, seuroissa tehdystä työstä, esiintymispaikasta, pukujen ja rekvisiitan sopivuudesta, suuntien ja kuvioiden onnistumisesta vai aikataulun tiukkuudesta. (Koskela 1994.)

6 MUSIIKKI JA LIIKE VOIMISTELUSSA

Inkeri Simola-Isakssonin (1982) mukaan musiikilla ja liikunnalla on paljon yhtymäkohtia. Liike synnyttää musiikkia ja musiikki on kuultavaa liikettä. Rytmiin liittyy aina motorinen elämys ja liikuntaan rytmielämys. Musiikin ja liikkeen vastaavuudet voidaan hänen mukaansa esittää seuraavasti:

Taulukko1. Musiikin ja liikkeen vastaavuudet

MUSIIKKI	LIIKUNTA
Rytmi	Rytmi
Melodia	Liikelaatu
Harmonia	Liikkeiden sopusointu
Värisävy	Liikeilmaisu
Muoto	Koreografia

Oikealle fysiologiselle pohjalle rakennettu liikunta muistuttaa musiikkia: jännityksen ja rentoutumisen vaihtelua, liike- ja rytmikokonaisuuksia. 1900-luvun alussa sveitsiläinen musiikkipedagogi Emile Jaques-Dalcroze kehitti menetelmän, jossa hän käytti liikuntaa musiikin opetuksen välineenä. Suomalaisia liikunnanopettajia kävi opintomatkalla Dalcrozen Hellarau-koulussa, tätä kautta Dalcrozen menetelmä "Liiku niin kuin kuulet" tuli suomalaiseen liikuntakoulutukseen. Liikunnassa musiikkia käytetään opetuksen apuvälineenä, jolloin musiikilla pyritään helpottamaan suorituksia ja tehostamaan tunnelmaa. (Kemppi 1983, 62-63; Lampinen 1987, 8-9; Simola-Isaksson, Jääskeläinen & Ruoppila 1982, 9; Simola-Isaksson ja Vilppunen 1976, 5; Vasunta 1988, 153.)

Musiikki koostuu neljästä elementistä: äänestä, rytmistä, melodiasta ja harmoniasta. Yhdessä ne muodostavat musiikin värisävyn, tunnelman ja sen miltä musiikki kuullostaa. Rytmi syntyy äänistä, melodian edellytyksenä on äänen ja rytmin olemassaolo ja harmonian syntymiseen tarvitaan ääntä, rytmiä ja melodiaa. Voimistelussa näitä elementtejä

vastaavat liikkeiden laatu, sopusointu, rytmi ja ilmaisutapa. Jotta kenttäohjelmasta saataisiin näyttävä kokonaisuus, tulle musiikin ja liikkeen ilmentää toinen toistaan. Musiikin ja liikkeen saumaton yhteistyö korostaa liikkeiden ja kuvioiden luonnetta. (Lampinen 1987, 24-25; Simola-Isaksson, Jääskeläinen & Ruoppila 1982, 9; Vasunta 1988, 158.)

Äänellä tarkoitetaan äänilähdettä, jolla musiikki esitetään. Äänten erilaisuus johtuu soittimien tavasta muodostaa ääni: kitarassa värisee kielet ja puhaltimissa ilma. Ihmiset reagoivat äänilähteisiin eri tavoin, toisia jokin ääni voi miellyttää kun taas toisista se voi kuullostaa epämieluisalta. Liikkeen kannalta olennaista on millä ja miten säestävä musiikki esitetään. Liikkeen säestykseen sopii mikä tahansa soitin. Myös liike itsessään voi tuottaa ääniä ja toimia näin säestyksenä. (Lampinen 1987, 24-25.)

Rytmi on keskeinen tekijä liikunnassa, koska kaikki liikkeet hahmottuvat tietyn rytmin mukaisesti. Rytmi on ajan jäsentämistä. Pienin rytmiyksikkö on iskuala, joka on välimatka korollisesta äänestä seuraavaan korolliseen ääneen. Tahdissa voi olla yksi tai useampia iskualoja. Perustahtilajeja on kahta eri tyyppiä: täsmällinen tasajakoinen ja keinuva kolmijakoinen. (Lampinen 1987, 26-27.) Voimistelussa tasajakoinen voi olla marssia ja kolmijakoinen valssia. Musiikin tempo määrää rytmin sykkeen nopeuden, musiikin vauhdin. Musiikissa ja liikunnassa rytmiin liittyy agogiikka eli tempon vaihtelua. Nopea tempoinen musiikki pienentää liikeratoja ja vähentää voiman käyttöä. Hidas tempoinen musiikki vaatii puolestaan suuria liikeratoja ja enemmän voimaa. Jos liikkeen tempo on väärä, kärsii taloudellisuus, tehokkuus, rytmisyys ja esteettisyys. (Vasunta 1988, 22-23.) Liikunnassa ja musiikissa hitaaseen tempoon assosioituvat sellaiset ilmaisut kuin juhlallisuus, ylevyys ja rauhallisuus ja nopeaan tempoon keveys kiihkeys ja ilo. (Humprey 1959, 104-109; Kemppi 1983, 63-68.)

Melodia on sävelten muodostama musiikillinen idea, ymmärrettävä ajatus. Melodia on musiikin elementeistä se, joka jää parhaiten mieleen. Liikesarjojen ja -fraasien myötäillessä melodiaa ne hahmottuvat paremmin ja ne on helpompi omaksua. Parhaimmillaan liikesarjat vastaavat musiikin nousevia ja laskevia linjoja. (Lampinen 1987, 30-31; Vasunta 1988, 158.) Melodia säestettynä soinnuilla muodostaa musiikin harmonian. Liikunta on harmonista silloin, kun liikkeet liittyvät toisiinsa sulavasti. Taitava säestäjä pystyy

soinnuilla värittämään musiikin saman väriseksi kuin liikekin, ja taitava koreografi saa liikkeet ilmaisemaan musiikin luonnetta. Voimistelussa asennot ja liikkeet toteuttavat harmonian lakeja: harmonisen asennon, vastaliikkeen ja lihastoiminnan lakia, jossa liike virtaa suurenevalla voimalla pienistä suuriin ja pienenevällä suurista pieniin lihaksiin. Musiikissa soinnut voivat olla tasasointuisia eli konsonansseja tai riitasointuisia eli dissonansseja. (Lampinen 1987, 31; Vasunta 1988, 9.)

6.1 Voimistelumusiikki

Musiikin käytöllä voimistelussa pyritään opettamaan musikaalista liikkumista ja valmistamaan kehoa liikkumaan musiikin mukaan. Musiikki toimii voimistelussa apuvälineenä, jonka avulla harjoitellaan ilmaisua, sosiaalista kanssakäymistä, vaikutetaan positiiviseen mielialaan ja oppimismotivaatioon tunnilla. Voimistelumusiikki ei ole minkään erityisen lajin musiikkia, vaan tyyliin vaikuttaa enemmänkin musiikin käyttötarve. Voimistelussa liikkeet ja liikesarjat perustuvat eri iskualoihin ja niiden yhdistelmiin. Iskualojen korostaminen voimistelumusiikissa tekee siitä joskus jopa hakkaavan. Näin ollen se poikkeaa kaikesta muusta musiikista, jossa pyritään pidempien jaksojen fraseeraukseen. Voimistelumusiikki on olemassa vain liikkeen kanssa. Voimistelumusiikki vakiintui improvisoiduksi pianomusiikiksi 1940-luvulla ja on säilynyt samankaltaisena näihiin päiviin saakka. 1960- ja 1970-luvuilta lähtien pianomusiikin rinnalle on tullut myös nauhoitettu musiikki. Voimistelumusiikki voidaan jakaa kolmeen ryhmään: valmis musiikki, improvisoitu musiikki ja liikkeisiin vartavasten sävelletty musiikki. (Lampinen 1987, 19-20; Lampinen 1988, 290-293.)

6.2 Esitysmusiikki

Musiikittomuus naisvoimistelussa päättyi, kun Hilma Jalkasen esitysohjelma Kansallisteatterissa vuonna 1921 säestettiin pianolla. Voimistelun esitysmusiikki on kehittynyt valmiista pianomusiikista sävellettyyn pianomusiikkiin ja valmiisiin orkesterisovituksiin. Tämän päivän esitysmusiikkina on pääosin nauhoitettu valmismusiikki, joka on lähes minkä lajin musiikkia tahansa. 1980-luvulla, viidenkymmenen vuoden tauon jälkeen, on voimisteluesityksiin jälleen alettu säveltää omaa musiikkia. Naisvoimistelun kehityttyä tanssin suuntaan, on suhde musiikkiin muuttunut. Musiikki on noussut taustalta tasaver-

taisemmaksi liikkeen kanssa. Musiikin tulee sisältää tempon vaihtelua ja olla rytmillisesti vaihtelevaa, sekä vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Esitysmusiikin erityispiirteenä voidaan pitää sitä, että musiikki pyrkii seuraamaan liikkeitä tai liikkeet on sommiteltu valmismusiikkiin mahdollisimman tarkasti. Tärkeää on se, että voimistelu ja musiikki muodostaisivat sellaisen kokonaisuuden, joka tarjoaa nautintoa sekä korvalle että silmälle. (Lampinen 1987, 22-24; Lampinen 1988, 292-293; Joukkuevoimistelun SM-kilpailusäännöt 1993, 6.)

6.3 Kenttäohjelman musiikki

Ester Suontaa käytti ensi kerran koko ohjelman ajan musiikkisäestystä 1927 TUL:n liittojuhlilla naisten kenttänäytöksessä. Rytmiikka ja musiikin käyttö hyväksyttiin vähitellen osaksi kenttäohjelmaa (Holopainen, 1996, 142). Kenttäohjelman musiikin valintaan vaikuttaa voimistelijan ikä ja taitotaso, välineet, juhla, jossa ohjelma esitetään ja ohjelman teema. Lasten kenttäohjelman musiikin tulee olla selkeärytminen. Iän ja taitojen karttuessa musiikki vaikeutuu. Välineet antavat omat vaatimuksensa kenttäohjelman musiikille. Sen tulee sopia välineen luonteeseen ja korostaa välineelle ominaisia liikkeitä. Jotta ohjelman teema ilmenisi läpi ohjelman, musiikin tulee tukea sommitelman ideaa. Kenttäohjelmaan voidaan valita valmis musiikki tai siihen voidaan varta vasten säveltää kappale. Myös elävää musiikkia voidaan käyttää. (Uitto 1996.)

7 LIIKETEKIJÄT KENTTÄOHJELMASSA

Liikkeen dynaamisen hallinnan lähtökohta on tietoisuus eri liiketekijöistä ja niiden suhteista toisiinsa. Liiketekijöitä ovat aika, tila, voima ja virtaus, niitä muuntelemalla muodostuvat erilaiset liikelaadut. Liikelaadut antavat liikkeelle luonteen, värin ja sisällön. Niiden hallinta on monipuolisten liikekokemuksien ja liikeilmaisun edellytys, sillä ne herättävät erilaisia tunteita, mielikuvia ja aistimuksia. Yhden liiketekijän muuttuminen vaikuttaa myös muihin ja antaa liikkeelle rytmisen lainalaisuuden. Liiketekijöiden eri yhdistelmät antavat liikkeelle muodon. (Anttila 1994, 29; Vasunta 1988, 21.)

Kenttäohjelmassa liiketekijöillä ja niiden muuntelulla on suuri vaikutus sommittelun kokonaisvaikutelmaan. Suuren ryhmän tekemänä pienikin rytmin vaihdos korostuu ja liikkeiden yhtäaikainen suorittaminen antaa harjoiteillun vaikutelman. Tilan monipuolinen täyttö erilaisilla ja sujuvasti muuttuvilla kuvioilla on näyttävin osa kenttäohjelmaa. Kenttäohjelman sommittelussa voiman muuntelu näkyy jännityksen ja rentouden vaihteluna sekä nopeiden, hitaiden, keveiden ja voimakkaiden liikkeiden käyttönä (Joukkuevoimistelun vapaaohjelman mestaruuskilpailusäännöt 1996, 11).

7.1 Ajan käytön muuntelu

Liike tapahtuu ajassa ja sillä on tietty kesto. Aikaulottuvuus ilmenee liikkeissä muunmuassa hitautena ja nopeutena. Liikkeet ovat rytmisiä, kun hahmottuvat ja jäsentyvät ajallisesti. Liikkeiden keskinäinen ajanjako on joko metrinen eli ulkoapäin ohjattu (esim. musiikin avulla) tai rytminen, liikkeen oman sisäisen rytmin ohjaama. Aika määrää sen millä rytmillä ja tempolla liike suoritetaan tai liikkuminen tapahtuu. Eri rytmejä, säkeitä ja lausekkeita muuntelemalla saadaan aikaan agogiikan vaihteluita. Tempoa voidaan vaihdella kiihdyttäen (accelerando) tai hidastaen (ritardando) vähittäisinä tai yhtäkkisinä muunteluina. Rytmikkäästi tapahtuva ajan muutos tuottaa äkillisiä liikkeitä, tasaisesti tapahtuva ajan muutos tuottaa hitaan liikkeen ja sykähteinen liike sisältää rytmikkäitä aksentteja. (Anttila 1994, 30; Lampinen 1987, 68; Simola-Isaksson & Vilppunen 1976, 22; Vasunta 1988, 22.)

7.2 Tilan käytön muuntelu

Tilan käyttö jaetaan yleisen ja henkilökohtaisen tilan kokemiseen. Tila johon ihminen jäsenillään ja vartalollaan yltää siirtymättä paikasta toiseen, on henkilökohtainen tila. Kun ihminen siirtyy liikkeillään paikasta toiseen, liikkuu hän yleisessä tilassa. Tilan jäsentäminen merkitsee sitä, miten laajalla alueella liike suoritetaan; paikalla tai salissa liikkuen, makuulla, istuen tai seisten. Liikkeellä on suunta; eteen, sivulle, taakse, ylös, alas tai diagonaaliin. Liikerata voi olla suoraviivainen tai kaartuva. Tilan käytön määrä riippuu voiman määrästä ja temposta ja tilan jäsennys rytmistä. Liikkuminen on tavallaan piirtämistä ympäröivään tilaan. On tärkeää, että hallitaan käytettävissä oleva tila, pystytään tulkitsemaan ja käyttämään sitä ilmaisun välineenä. Tilankäyttöharjoituksissa kokeillaan ja tutustutaan eri suuntiin, tasoihin, liikeratoihin, ulottuvuuksiin, etäisyyksiin, liikkeen ja kehon muotoihin. (Anttila 1994, 30; Lampinen 1987, 68; Preston-Dunlop 1980, 20-25; Rasimus 1988, 258-259; Simola-Isaksson & Vilppunen 1976, 10-11; Vasunta 1988, 24.)

7.3 Voiman käytön muuntelu

Voiman jäsennys tarkoittaa sitä, minkä suuruisella voimakkuudella liike suoritetaan. Liikkeen voimanvaihtelu syntyy energian vapautuessa eri tavoin ja eri määrinä. Määrällinen voiman vaihtelu antaa liikkeelle ominaisuuksia kuten kevyt, ilmava, voimakas, luja, raskas tai veltto. Energia voi purkautua myös tasaisena virtana, rytmikkäinä impulsseina tai heilurimaisesti. Voimankäytön tietoinen hallinta ja monipuolinen käyttö ja muuntelu tuo liikeilmaisuun vitaalisuutta. Kun voiman jäsennystä liikkeen sisällä muutetaan, vaikuttaa se liikkeen rytmiin. Voiman määrän vaihdos puolestaan vaikuttaa liikkeen tempoon. (Anttila 1994, 29-30; Lampinen 1987, 69; Vasunta 1988, 23.)

7.4 Liikkeen jatkuvuuden säätely

Virtaus tarkoittaa liikkeen jatkuvuutta, se voi olla yhtäjaksoinen tai katkeileva. Liike voidaan suorittaa sidotusti tai vapaasti. Vapaasti virtaavaa liikkettä on vaikea pysäyttää äkillisesti, kun taas kahlittu liike pysähtyy helposti. Liike voi virrata kehon osasta toiseen asteittain tai koko kehossa yhtäaikaisesti. Liike virtaa joko liikekeskukseen tai siitä

poispäin (keskustaliikunta). Virtaus käynnistää liikkeen ja on liikkeen perusvoima. (Anttila 1994, 31; Lampinen 1987, 69; Rasimus 1988, 100; Sarje 1992, 35; Vasunta 1988, 7.)

8 KENTTÄOHJELMAN ASU JA VÄLINEET

8.1 Voimisteluasu

Naisten voimistelupuku tuli Suomeen Elin Kallion ja Betty Sahlstenin mukana Ruotsista vuonna 1881, jolloin he tutustuivat Lingin voimistelujärjestelmään. Voimisteluasuna ollut housupuku oli vastaan sen ajan naisten käyttäytymisnormeja. Lingiläisen voimistelupuvun merkittävin saavutus oli, että se tunnusti naisen kaksijalkaisuuden ja vapautti hänet liikkumaan kuten mies. 1890 luvulla housut vaihtuivat voimistelupukuun, joka koostui puserosta ja hameesta. Vuosisadan vaihteessa alettiin kiinnittää huomiota voimistelupuvun toimivuuteen esteettisyyden jäädessä taka-alalle. Esiintymisasuksi vakiintui tumman siniset housut tai hame ja pusero. Näin haluttiin antaa yhtenäinen vaikutelma voimistelevasta joukosta kentällä. 1900 -luvun alkupuolella voimisteluasuna käytettiin mekkopukua, joka myötäili urheilumuotia. Vähitellen mekkopuku muuttui niukemmaksi ja vartaloa myötäilevämmäksi paljastaen reidet ja käsivarret. Yksioasinen, lahkeeton ja vartalonmukainen peruspuku syntyi 1950-luvulla ja on idealtaan pysynyt muuttumattomana meidän päiviimme asti. (Puolanne 1990, 239-242.) Mekot ja huivit tulivat muotiin 1970-luvulla. Lycrasta valmistetut asut tulivat muotiin 1980-luvulla ja samettilycra 1990-luvulla (Holopainen 1996, 143). Nykyisin esiintymisasuna voi olla kokohaalari, mekko, hame tai mikä tahansa muu asu, kunhan se ilmentää ohjelman tunnelmaa. Koreografi voi tehdä ohjelmansa hyvän asukokonaisuuden pohjalta. Tärkeintä on, että asussa on helppo liikkua. Asun tulee olla kuitenkin esteettinen, eikä se saa olla liian paljastava. Asun materiaalin, värin ja leikkauksen tulee sopia ohjelmaan. (Joukkuevoimistelun SM-kilpailusäännöt 1996.) Ulkona esitettävissä ohjelmissa on otettava huomioon puvun käyttäytyminen kosteassa ja sateessa. "Kun tulimme stadionin portista sisään, voimistelupuvut olivat muuttuneet märkinä läpinäkyviksi ja vannekkin päästi väriä. Pojat reitin varrella laskeskelivat, monetko peterpanit siinä menivät, kun silloin Peter Pan oli yksi tunnetuimmista rintaliivimerkeistä." Tuula Luhtanen muistelee vuoden 1956 Suurkisoja Helsingissä. (Vilenius 1990, 262.)

8.2 Välineet

Tyypillisimpiä voimisteluvälineitä ovat hypinnaru, pallo, keila, vanne ja nauha. Lisäksi

välineinä voidaan käyttää hernepussia, kumivannetta, sauvaa, kahvapalloa, huivia, rytmikapuloita, lautasia, kehärumpua ja -kiekkoa. Esiintymisohjelmissa voidaan käyttää välineenä mitä tahansa esinettä sateenvarjosta muoviämpäriin. Välineet antavat esiintymisohjelmille lisää mahdollisuuksia ilmaisuun ja näin lisäävät näyttävyyttä. Välineen liikkeen tulee liittyä luontevasti voimistelijan liikkeisiin ja liikeratoihin. Sommittelun tulee sisältää välineelle ominaisia liikkeitä eri liikesuvuista, joita yhdistelemällä saadaan monipuolisia liikesarjoja (Joukkuevoimistelun välineohjelman mestaruuskilpailusäännöt 1995, 7). On tärkeää ottaa huomioon voimistelijoitten ikä ja taso välinettä valittaessa ja välineen käyttäytyminen ulko-olosuhteissa. Liikevalikoiman tulee myös olla ryhmälle sopiva. Välineen valintaan vaikuttavat myös välineelle ominaiset liikkeet ja välineen "luonne": pirteän pomppiva hypinnaru tai lyyrisen pehmeä nauha. Välineen tehtävänä perusvoimistelussa on korostaa rytmiä, selventää tasoja, suuntia ja liikeratoja sekä tuoda iloa ja vaihtelua. (Helminen 1988, 177-178; Koskinen, Nokkala & Näkki 1982, 249-251; Vasunta 1988, 95.)

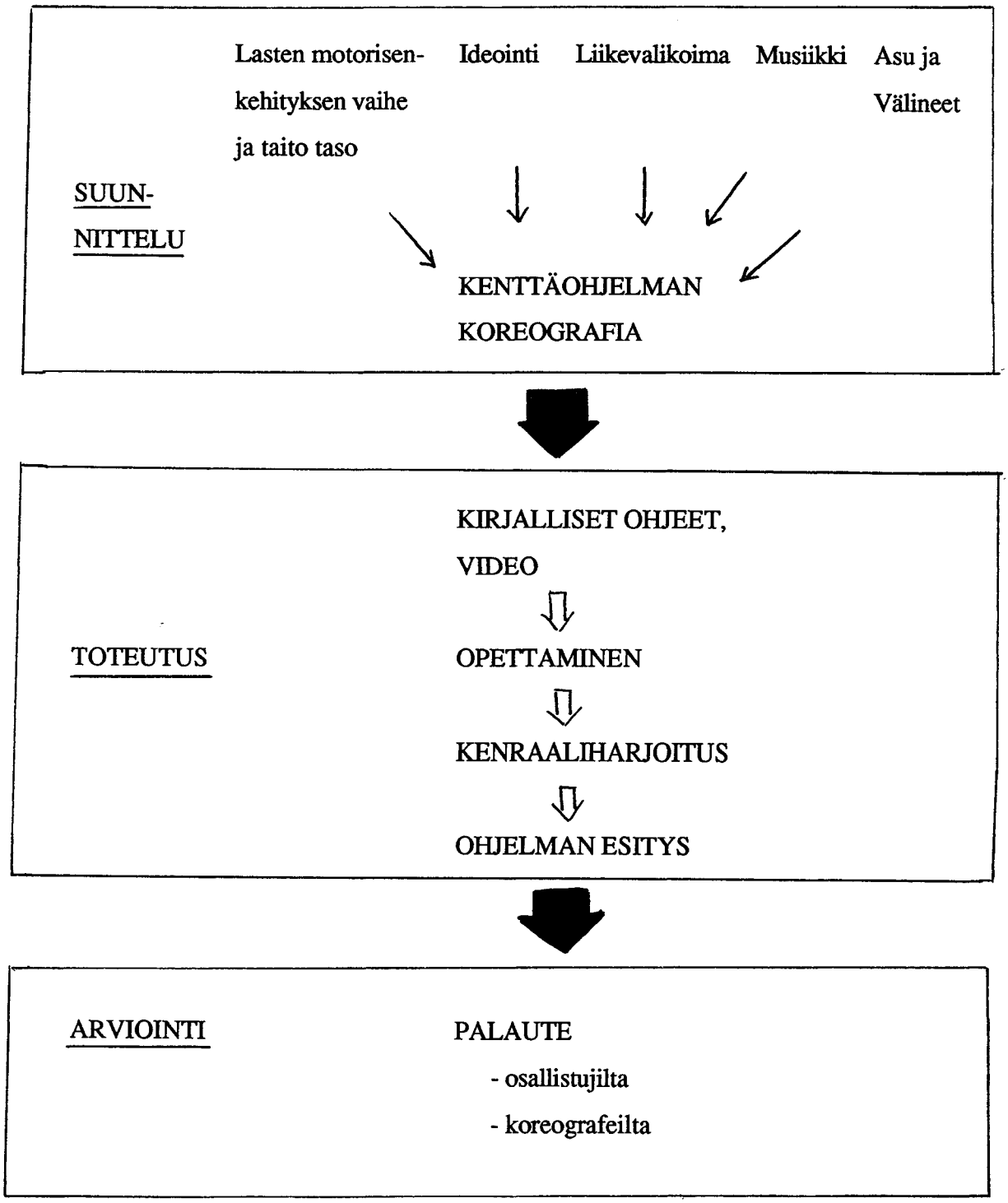
9 ILMAISU JA ESTEETTISYYS KENTTÄOHJELMASSA

Voimistelunäytösten esteettisyys on ollut sidoksissa kunkin ajan moraali- ja esteettisyyskäsityksiin. Katsojan esteettinen kokemus on suhteessa katsojan kauneuskäsityksiin (Holopainen 1996, 142). Esteettinen kokemus tuo liikkujalle mielihyvää, se virkistää ja vapauttaa ja luo tunteen kauneudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta. Aito ilmaisu syntyy liikkeen kokemisesta ja tuon tunteen välittämisesta. Ohjelmaa suunniteltaessa tulee huomioida missä ja kenelle ohjelma esitetään ja kuka sen esittää. Koreografi pyrkii luomaan katsojalle uusia kokemuksia, ja esiintyjä toimii tunnetilojen välittäjänä. Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista uusien liikkeiden ja liikeyhdistelmien kehittäminen ja kuvioiden muodostaminen uudella tavalla. Liikkeiden ilmaisullisuuteen vaikuttavat liiketekijöiden muuntelu, liikkeiden sujuvuus ja esiintyjien tunteet ja kokemukset ohjelmasta. Ohjelma on esteettinen elämys silloin kun se antaa mielihyvää sekä esiintyjille että katsojille. Se saattaa synnyttää vapauden-, hyvänolon- ja levollisuudentunteen tai riehakkaan ilon ja hilpeyden. (Anttila 1994, 19-21; Cheney 1989, 96-101; Hawkins 1988, 3-4; Joukkuevoimistelun SM-kilpailusäännöt 1993, 6: Koskinen, Nokkala & Näkki 1982, 18-19, 21-22; Redfern 1988, 83; Vasunta 1988, 9-10.)

Ryhmillä ja niiden asettelulla on suuri vaikutus kenttäohjelman esteettisyyteen. Kenttäohjelman yhtenäisyyttä ja joukon voimaa korostavat samanlainen asu ja liikkeitä mukaileva säestys, monipuolisilla rytmivariaatioilla sommitteluun tulee yllätyksellisyyttä ja näyttävyyttä. Liikkeiden ryhmittäinen eriaikaisuus, eri suuntiin ja eri tasoissa suorittaminen sekä ryhmittelyt erilaisiksi muodostelmiksi ovat sommittelukeinoja, joilla lisätään kenttäohjelman esteettistä vaikutelmaa. Oman sävynsä ohjelmaan tuovat eri välineet ja niiden monipuolinen käyttö sekä eriväriset asut. (Holopainen 1996, 142.)

10 VIITEKEHYS

Kuvioon 1 on koottu keskeisiä kenttäohjelman laadintaan ja toteutukseen liittyviä tekijöitä:



Kuvio 1. Kenttäohjelman laadinta ja toteutus.

11 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ala-asteikäisille lapsille laadittavan kenttäohjelman suunnittelu- ja toteutusprosessia, sekä arvioida työprosessin onnistumista. Tutkimus oli pedagoginen tapaustutkimus, jossa oli myös piirteitä toimintatutkimuksesta.

Yksityiskohtaiset tutkimustavoitteet:

Tavoitteena oli

1. Laatia ala-asteikäisten taito- ja kuntotasolle sopiva koreografia.
2. Laatia koreografisesti mielenkiintoinen ohjelma.
3. Harjoittaa ohjelma valtakunnallisesti suurelle joukolle 1.-6. -luokkalaisia oppilaita ja kuvata harjoitusprosessia.
4. Arvioida prosessin onnistumista.
    - 4.1 Arvioida ohjelman toteutumista
    - 4.2 Onnistuiko opetus kouluissa kirjallisten ohjeiden ja opetusvideon perusteella?
    - 4.3 Toteutuivatko ohjelmalle asettamamme tavoitteet: näyttävyys, iloisuus, yhdenaikaisuus?
    - 4.4 Onnistuivatko kuvion vaihdokset?
    - 4.5 Välittyikö karnevaalitunnelma yleisölle?

12 TOIMINTATUTKIMUS

Sosiaalipsykologi Kurt Lewin (1946) käytti ensimmäisenä termiä toimintatutkimus. Toimintatutkimus on pienimuotoinen väliintulo tapahtumien kulkuun ja määrittelee tarkasti tämän väliintulon vaikutukset. Toimintatutkimus on tapauskohtainen ja se määrittää ongelman ja tutkimuksen tarkoituksena on ratkaista se. Tässä tutkimustavassa korostuu yhteistyö ja osallistuminen, jolloin tutkija on läheisessä kontaktissa tutkittaviinsa. Toimintatutkimuksella pyritään luomaan käyttökelpoisia teorioita kasvatuksesa ja opetuksesta muiden opettajien käyttöön. Koulussa käytettävän toimintatutkimuksen yleisimpiä tavoitteita ovat: ongelmien määrittäminen ja niihin puuttuminen tietyissä tilanteissa, opettajien tieto-taidon lisääminen, uusien opetusmenetelmien luominen ja käyttö eri tilanteissa, vuorovaikutuksen lisääminen tutkijoiden ja opettajien välillä, ongelmanratkaisumahdollisuuksien luominen luokkaan. Toimintatutkimuksen käyttöalueita koulussa ovat: opetusmenetelmät, uusien menetelmien käyttöönotto, oppimisstrategiat, arviointimenetelmät, asenteet ja arvot sekä johtamisen ja hallinnon tehokkuuden lisääminen. (Cohen & Manion, 1985, 208-211.)

12.1 Toimintatutkimuksen kulku

Toimintatutkimusprosessi kehittyy spiraalina, jatkuvasti etenevänä, monitasoisena tapahtumana. Seuraavassa esitellään Cohenin ja Manionin (1985, 220-221) mukaan laadittu toimintatutkimuksen kulkukaavio, josta tutkimuksen pääkohdat ilmenevät.

1. Nimetään, muotoillaan ja arvioidaan ongelmat, jotka voivat olla jokapäiväisestä ope tustilanteesta, esimerkiksi tavoitteena on laatia uudistus koulun ohjelmaan.
2. Keskustellaan ja neuvotellaan tutkimukseen liittyvien tahojen kesken. Tällaisia ovat esimerkiksi tutkijat, opettajat, neuvonantajat ja sponsorit. Tässä vaiheessa voidaan määrittää kysymykset, joihin halutaan vastauksia.
3. Tutustutaan kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin.
4. Tarkastellaan alkuperäistä tutkimusongelmaa ja määritellään uudelleen tarvittaessa.
5. Valitaan tutkimustoimenpiteet (materiaalit, tilat, tutkittavat jne.).
6. Valitaan arviointimenetelmät.
7. Suoritetaan tutkimus. Kerätään, luokitellaan ja analysoidaan tietoa ja palautetta.
8. Tulkitaan ja arvioidaan koko projektia.

Toimintatutkimuksen eri vaiheet käydään läpi tutkijoiden ja tutkittavan yhteisön jäsenten välisessä tiiviissä yhteistyössä. Tutkimustilanteessa vaiheet eivät ajallisesti erotu selvästi toisistaan, vaan kaikki tutkimuksen vaiheet ovat spiraalimaisesti mukana koko tutkimuksen ajan. Vaiheet täydentävät ja selittävät toinen toisiaan. (Grönfors, 1982, 123.)

12.2 Oman toimintatutkimuksemme kulku

Tutkimuksemme kulku noudattaa edellä kuvattuja periaatteita. Tutkimuksellemme oli ominaista käytännönläheisyys ja tilannesidonnaisuus. Tarkoituksena oli oman ja opettajien ammattitaidon, esimerkiksi ohjaustaitojen, kehittäminen. Tärkeänä yhteistyön kanavana meidän ja Suomen ala-asteiden välillä toimi Koulun Kerhokeskus, joka vastasi musiikin ja opetusvideon monistamisesta ja jakelusta. Tutkimuksemme päämääränä oli kenttäohjelman toteuttaminen valtakunnallisesti suurella joukolla. Tähän prosessiin osallistuivat opettajat ja luokkayhteisöt ympäri Suomea, joihin olimme yhteydessä Raija Pullin ja Koulun Kerhokeskuksen kautta. Raija Pullilta kuulimme myös palautetta ongelmasta esiintymisasun valmistamisessa. Palautteeseen vastasimme tekemällä pukuun ja rahankeruuseen liittyvän vinkkilappusen. Tutkimus eteni aikataulullisesti taulukon 2 mukaisesti.

Taulukko 2. Prosessin eteneminen.

Aika	Mitä tehtiin
huhtikuu 1994	Meille tehtiin tarjous kenttäohjelman koreografian teosta ja otimme yhteyttä Raija Pulliin.
toukokuu 1994	Kenttäohjelman ideointi ja yhteydenotto musiikintekijä Aki Järviseen.
kesäkuu 1994	Esiintymisasun suunnittelu ja musiikin valmistuminen.
heinäkuu 1994	Koreografian työstäminen ja kirjalliset ohjeet.
elokuu 1994	Malliryhmän harjoittaminen ja sen esiintymisasujen ompelu.
syyskuu 1994	Opetusvideon kuvaaminen, opettajien koulutus ja lisäohjeet esiintymisasusta.

Aika	Mitä tehtiin
lokakuu 1994 - huhtikuu 1995	Koulut harjoittelivat kenttäohjelmaa.
toukokuu 1995	Kentällisten kokoaminen ja kenraaliharjoitukset.
18.-20.5.1995	***Koulun suurjuhlat.***
kesäkuu 1995	Kyselylomakkeen ja palautteen analysointi.
1996	Pro gradu työn viimeistely.

Toimintatutkimuksessa tutkimuksen yleistettävyys eli ulkoinen validiteetti ei ole tärkein asia, vaan tarkan tiedon saaminen tiettyä tarkoitusta varten. Prosessi oli ainutkertainen projekti. Kirjallinen tuotos on kuitenkin yleistettävissä muita kenttäohjelmia laadittaessa.

13 KARNEVAALIT-KENTTÄOHJELMAN TYÖPROSESSI

13.1 Koreografian laadinta

13.1.1 Teeman valinta

Kun meille tarjoitui mahdollisuus tehdä pro gradu työnä ala-asteen tyttöjen ja poikien yhteinen kenttäohjelma Koulun Suurjuhlille Jyväskylään kesäksi 1995, otimme haasteen innokkaana vastaan. Otimme yhteyttä Raija Pulliin, joka toimi yhdyshenkilönä meidän ja Koulun Kerhokeskuksen välillä. Raija Pullilta saimme tarkempaa informaatiota, jonka pohjalta lähdimme ideoimaan kenttäohjelmaa. Tärkeimmäksi tavoitteeksemme asetimme sen, että mahdollisimman moni oppilas opettajansa johdolla osallistuisi kenttäohjelmaamme. Kohderyhmänä oli ala-asteen oppilaat, sekä tytöt ja pojat iältään 7 - 12 vuotiaita. Meillä molemmilla on kokemusta tämän ikäisten lasten ohjaamisesta, joten tiesimme heidän keskimääräisen taitotasonsa. Halusimme iloisen tunnelman ja liikkumisen riemun näkyvän ohjelmassa ja välittyvän myös yleisölle. Mietimme eri mahdollisuuksia tämän tunnelman välittäjäksi. Halusimme, että ohjelman idea olisi myös poikia kiinnostava. Harkitsimme välineitten ja rekvisiitan osuutta ohjelmassa, hallitsisivatko ne kokonaisuutta vai olisivatko ne vain lisäpiriste tai käytettäisiinkö niitä ollenkaan esiintymisasun toimiessa tarvittavan säväyksen antajana. Yhtenä ideana oli koulukapina, jossa oppilaitten normaali koulurutiin järkkyisi. Rekvisiitaksi mietimme isoa kartonkikirjaa, joka olisi eri puolilta eri värinen. Yhtenä välinevaihtoehtona olivat värikkäät sateenvarjot, joita aukomalla ja sulkemalla muodostettaisiin kuvioita ja ryhmittelyjä. Tämän idean hylkäsimme, koska väline on niin käytetty tämän ikäisten kenttäohjelmissa. Sombrerohattu nousi yhdeksi vaihtoehdoksi, josta saimme idean sambatyyliseen musiikkiin. Sombrerohatun hylkäsimme, sen vaikean hankittavuuden vuoksi, mutta musiikista innostuimme niin, että otimme tässä vaiheessa yhteyden musiikintekijään Aki Järviseen. Esiintymisasuksi suunnittelimme haalarin, joka oli edestä punainen ja takaa keltainen, mielestämme värit olivat raikkaat ja tehokkaat. Halusimme tehdä koreografian, jossa korostuisi värien yllättävä vaihtuminen käännettäessä selkä- ja rintamasuuntaa yleisöön. Mielestämme haalari olisi yksinään jo tarpeeksi näyttävä eikä muuta rekvisiittaa tarvittaisi. Esiintymisasun tuli olla kouluissa itse pienellä kustannuksella valmistettava ja halusimme sen olevan käyttökelpoinen myös jatkossakin. Sambamusiikki toi mieleemme karnevaali-

humun, jonka päätimme viedä Koulun Suurjuhlille. Ohjelman idea oli valmis työstettäväksi.

13.1.2 Musiikin valinta

Halusimme sambamusiikin kantamaan ohjelmamme karnevaali-ideaa. Musiikintekijä Aki Järvinen innostui luomaan selkeärytmisen ja vaihtelevan esiintymismusiikin. Musiikin tuli olla selkeärytminen ja jaksotuksien helposti kuultavissa. Silti toivoimme musiikin olevan vaihteleva, innostava ja monipuolinen. Halusimme musiikin alkavan räväkästi valmistavan intron jälkeen, keskelle ohjelmaa toivoimme suvantovaihetta, jossa liikekieli muuttuisi selkeästi. Tämän hitaan jakson jälkeen alkaisi huipennusvaihe, joka päättyisi loppupoistumiseen. Musiikin vaihtelevuus mahdollistaisi liiketekijöiden monipuolisen muuntelun kenttäohjelmassamme. Lähdimme työstämään musiikkia laskemalla ja numeroimalla tahdit sekä antamalla musiikin osille nimet, jotta se olisi helppo hahmottaa ja juoni etenisi loogisesti. Osien nimet valittiin karnevaalin etenemisen pohjalta: 1. Kulkue, 2. Torilla, 3. Sambajuna, 4. Karuselli, 5. Haitari, 6. Hattara, 7. Riemuttelu, 8. Heipparallaa.

13.1.3 Liikevalikoima

Mietimme tarkkaan mitkä liikkeet ovat sopivia tälle ikäryhmälle ja keskimääräiselle taitotasolle. Halusimme tehdä ohjelmasta sellaisen, että mahdollisimman moni pystyisi siihen osallistumaan ja silti taitotekijät kehittyisivät. Rytmikykyä harjoittaa se, että liikkeet täytyy suorittaa oikeassa tempossa vaihtelevin rytmein. Tasapainokykyä punnitaan mm. kulmanojassa ja reaktiokykyä vaaditaan seuraavaan liikkeeseen siirryttäessä sekä odottamattomiin asioihin reagoidessa. Suunnanvaihdoilla, liikeratojen ja -tasojen monipuolisella käytöllä toivoimme oppilaiden suuntautumiskyvyn kehittyvän. Yhdistelykykyä harjoitetaan sillä, että liikkeet yhdistetään liikesarjoiksi. Tärkeäksi tavoitteeksi koimme yhteistyökyvyn kehittymisen ja yhteishengen luomisen. Affektiivisena tavoitteena oli, että oppilaat saisivat myönteisen liikuntaelämyksen. Ohjelman liikevalikoima koostui pääasiassa erilaisista askelsarjoista yhdistettynä helppoihin käsiliikkeisiin sekä hyppy-, laukka- ja vaihtoaskelista. Käytimme paljon myös liikkeiden kertausta ja toistoja, varsinkin jos musiikki kertautui. Koska esitys tapahtui ulkona, vältimme pitkiä maassa tapahtuvia sarjoja. Halusimme kuitenkin käyttää kaikkia tasoja ja ohjelmaan sisältyi pieni

lattiaosuus. Tasojen vaihtelua tuli myös sillä, että osa oppilaista suoritti liikettä alatasossa ja osa ylhäällä.

13.1.4 Esiintymisalueen käyttö

Koulun Suurjuhlien avajais- ja pääjuhla pidettiin rajatulla alueella Yliopistonkadulla harjun kupeessa, alunperin suunnitellun Harjun kentän sijasta. Esiintymisalueelle mahtui leveyssuunnassa 18 ja syvyyssuunnassa 3 perusryhmää. Perusryhmämme koostui 16:sta voimistelijasta, joten esiintymisalueelle mahtui yhteensä 864 voimistelijaa. Paikkamerkit olivat metrin etäisyydellä toisistaan. Paikalle oli rakennettu esiintymislava, jonka edessä kadulla kenttäohjelmat esitettiin. Esiintymisalue oli suorakaiteen muotoinen ja alue oli tarkkaan rajattu, joten ylimääräistä tilaa ei jäänyt eteen eikä taakse. Alunperin olimme suunnitelleet sisääntulon ja poistumisen tapahtuvan kentän takaosasta, mutta jouduimme muuttamaan ne sivulta tapahtuviksi. Jaoimme kentälliset keskeltä puoliksi ja nämä puolikkaat tiivistäisivät alueen päihin, josta sisääntulo tapahtuisi. Päätimme jättää laukkaaskeleen sisääntulosta pois, jotta paikat löytyisivät mahdollisimman vaivattomasti. Yhden kentällisen suorittaessa ohjelmaa, seuraava kentällinen odotti vuoroaan tiivistetyssä muodostelmassa alueen päissä.

Koska koreografia oli tarkoitettu ala-asteen oppilaille, kuvioiden tuli olla selkeitä ja helppoja muodostaa. Vältimme liikkumista kauas omasta paikkamerkistä ja kuviot muodostuivat aina oman perusryhmän sisälle. Kuviot koostuivat pääasiassa avorivistöstä, riveistä, jonoista ja piireistä. Perusryhmän sisällä oppilaat jaettiin jonoittain ykkösiin ja kakkosiin, jotka muodostivat parin. Tämä pari pysyi koko ohjelman samana. Ohjelma sisälsi paljon pariliikkeitä, joilla saatiin helposti kuviot vaihtumaan. Pukujen kaksivärisyys sai aikaan vaikutelman kuvioiden vaihtuvuudesta parien ollessa kasvot eri suuntiin.

13.1.5 Kirjalliset ohjeet

Kirjallisissa ohjeissa kiinnitimme huomiota niiden selkeyteen ja helppolukuisuuteen. Ohjeitten alkuun laitoimme musiikin tikutuksen ja osien nimet, jotta kokonaisuus hahmottuisi. Merkitsimme tahdit vasempaan laitaan ja kohdalle selostuksen liikkeistä. Liikkeitten rytmiä selvensimme nuotein ja kuvioita sekä paikanvaihtoja piirroksin. Pyrimme

tekemään ohjeista mahdollisimman selkeät, jotta mahdollisimman moni opettaja harjoittaisi oman ryhmänsä. Kirjalliset ohjeet julkaistiin syksyllä 1994 Liikkis ja Opettaja lehdissä. Ohjeet liitteessä 1.

13.2 Karnevaalit-kenttäohjelman toteutus

13.2.1 Opetusvideo

Saatuamme koreografian ja kirjalliset ohjeet valmiiksi, ryhdyimme työstämään opetusvideota. Päädyimme Jyväskylän Voimistelijoiden tyttöryhmiin tavallisen koululuokan sijasta, koska kuvaukset suoritettiin ennalta sovittua aiemmin syyskuun 1994 alussa. Koska käytimme voimistelijoita malliryhmänä, oli paremmat edellytykset liikkeiden oikean suoritustavan näkymiselle. Jotta kuviot tulisivat selkeästi näkyviin, valitsimme malliryhmän kooksi 16 voimistelijaa, joka on perusryhmämme koko. Ennen videointia harjoittelimme ryhmän kanssa kaksi kertaa viikossa kuukauden ajan.

Halusimme opetusvideon tukevan mahdollisimman kattavasti kirjallisia ohjeita. Videolla nähdään ensin ohjelma kokonaisuutena kahdesta eri kuvakulmasta koko malliryhmän esittämänä. Tämän jälkeen selkeyden vuoksi neljä tyttöä esittää ohjelman sen kahdeksassa osassa. Ennen tyttöjen mallisuoritusta näkyy videolla osan nimi esim. sambajuna. Valmistimme malliryhmälle esiintymisasut, jotta koreografia tulisi halutulla tavalla esille. Opetusvideo kuvattiin Jyväskylässä Kesyn koulun voimistelusalissa. Koska kuvaus tapahtui klo 13.00, lähetimme tyttöjen mukana opettajille kirjeen, jossa pyysimme lupaa lähteä kuvauksiin koulusta ajoissa. Video oli saatavilla musiikkikasetin tavoin Koulun Kerhokeskuksesta, joka myös monisti kopiot. Video liitteessä 2.

13.2.2 Opettajien koulutus

Kävimme opettamassa ohjelmaa opettajille Jyväskylässä ja Viitasaarella syksyllä 1994. Opetimme ohjelman jaetuissa osissa, ilman musiikkia ja musiikilla. Korostimme liikkeiden ja siirtymisten ydinkohtia, sekä pyrimme innostamaan heitä harjoittamaan ohjelman luokalleen. Vastasimme opettajia askarruttaviin kysymyksiin ohjelmasta ja annoimme vinkkejä liikkeiden opettamiseen.

13.2.3 Prosessin seuranta

Kirjalliset ohjeet julkaistiin Opettaja ja Liikkis lehdissä ja opetusvideo ja musiikki olivat tilattavissa Koulun Kerhokeskuksesta. Olimme koko ajan yhteydessä Raija Pulliin, joka välitti meille tietoa prosessin etenemisestä. Teimme esiintymisasusta erilliset ohjeet, jotka julkaistiin edellä mainituissa lehdissä (liite 3). Näissä ohjeissa selitimme haalarin materiaalin ja tarkensimme värisävyt DYLON värinappeja apuna käyttäen. Teimme myöhemmin vielä uudet ohjeet haalarista, koska esiintymisasun hankkimisessa näytti olevan ongelmia. Yhtenä esteenä näytti olevan haalarin hinta. Tämän vuoksi korostimme ohjeissa mielikuvituksen käyttöä ja luovuutta valmistaa mahdollisimman edullinen esiintymisasu. Toivoimme, ettei esiintymisasu olisi este osallistumiseen ja korostimme esiintymisasun kaksivärisyyttä. Lisäksi annoimme vinkkejä rahankeruuseen (liite 4). Raija Pulli välitti meille tietoa ilmoittautuneiden määrästä ja juhlan järjestelyistä. Hän myös informoi meille tarkan esiintymispaikan ja -ajat, sekä kenraaliharjoituksia koskevat asiat. Saimme hyvissä ajoin tiedon siitä, kuinka monta oppilasta esiintymisalueelle mahtuu. Kuulimme myös, että saamme avuksemme sekä harjoituksiin että esiintymisiin opettajain koulutuslaitoksen opiskelijoita, kaksi peruskoulun opettajaa sekä kenttäohjelmista kokemusta omaavan liikunnanopettajan. Näiden opettajien kanssa sijoitimme ilmoittautuneet esiintymisalueelle. Koska ilmoittautuneita oli noin kaksi tuhatta, jaoimme heidät kolmeen eri kentälliseen. Jyväskyläläiset muodostivat oman kentällisen, joka esiintyisi avajaisjuhlassa perjantana 19.5.1995 klo 14.00. Kaksi muuta kentällistä esiintyisi pääjuhlassa lauantaina 20.5.1995 klo 15.00.

13.2.4 Kenraaliharjoitukset

Valmistauduimme kenraaliharjoituksiin varmistamalla fyysiset puitteet: mikrofoni, paikkamerkit, magnetofoni, kasetti, esiintymisalueen siisteys ja apujoukkojen läsnäolo. Sovimme etukäteen peilikuvaohjauksen käytön ja työnjaon keskenämme, sekä kävimme ohjelman läpi musiikilla. Asetimme kenraaliharjoitukselle seuraavat tavoitteet: oman paikkamerkin muistaminen, kuvioiden selkeyden korostaminen, sujuvat sisääntulot ja poistumiset, harjoituksen läpivieminen positiivisessa hengessä, harjoituksen ripeä eteneminen ja oppilaiden kannustaminen hyvään suoritukseen.

Kenraaliharjoitukset pidettiin torstaina 18.5. klo 14-16, perjantaina 19.5. klo 16-18 ja lauantaina 20.5. klo 9-11. Torstain harjoitukset olivat ainoastaan jyväskyläläisille ja perjantain ja lauantain harjoitukset muille osallistujille. Ilmoittautuneet oli sijoitettu valmiiksi kentällisiksi ja tiedot lähetetty kouluihin. Osa ilmoittautumisista ei ollut tullut oikeaan paikkaan, näin ollen noin 230 esiintyjää puuttui kentällisistä. Ratkaisimme asian tekemällä heistä oman kentällisensä, pääjuhlassa esiintyi siis kolme kentällistä. Sijoitimme OKL:n opiskelijat reunalle näyttämään sarakkeiden numeroita ja ohjaamaan ryhmiä oikeille paikoille. Paikkamerkit oli maalattu asfalttiin neljällä eri värillä jonoittain. Tämä helpotti oman paikkamerkin ja sarakkeen löytymistä. Pyysimme opettajia ohjaamaan ryhmänsä oikeille paikkamerkeille valmiita kenttäkarttoja apuna käyttäen ja muistamaan paikan, jotta se löytyisi myöhemmin helposti. Kun oppilaat olivat löytäneet paikkansa kentältä, pyysimme heitä painamaan mieleensä vierustovereidensa kasvot ja ottamaan maamerkin maastosta. Tämän jälkeen laitoimme kentän keskeltä puoliksi ja pyysimme oppilaita tiivistämään kentän päätyihin, josta sisääntulo ja poistuminen tapahtui. Harjoittelimme paikan löytymistä kentältä kävellen ripeästi päädystä keskustaa kohti. Sitten ohjelma käytiin musiikilla läpi sisääntuloineen ja poistumisineen useaan kertaan. Kertasimme ensin ilman musiikkia ja sitten musiikilla pariliikkeet ja isoimmat kuvioiden vaihdokset, kuten piirin muodostuksen. Lopuksi harjoittelimme saapumisen juhlakulkueesta oman kenttäpuoliskon päätyyn odottamaan omaa esiintymisvuoroa tiivistetyssä muodostelmassa. Koska pääjuhlassa esiintyi kolme kentällistä, oli tärkeää että oppilaat löysivät oman paikkansa ja kentällisensä ajoissa. Halusimme, että oppilaille jäi kenraaliharjoituksista iloinen ja esiintymishaluinen mieli.

13.2.5 Esitykset

Ala-asteen tyttöjen ja poikien yhteinen kenttääohjelma esitettiin ensimmäisen kerran jyväskyläläisten kentällisellä avajaisjuhlassa perjantaina 19.5.1995 klo 14.00 Yliopistonkadulla. Muun Suomen koulut esiintyivät pääjuhlassa lauantaina 20.5.1995 klo 15.00 kolmena kentällisenä. Ennen esiintymistä varmistimme, että musiikki toimii, esiintymisalue oli siisti ja oppilaat olivat oikeilla paikoilla odottamassa sekä apujoukot valmiina näyttämään paikkamerkkejä.

Avajaisjuhlan juontajana toimi näyttelijä Hanna Liinoja ja koulun suurjuhlien avaussanat

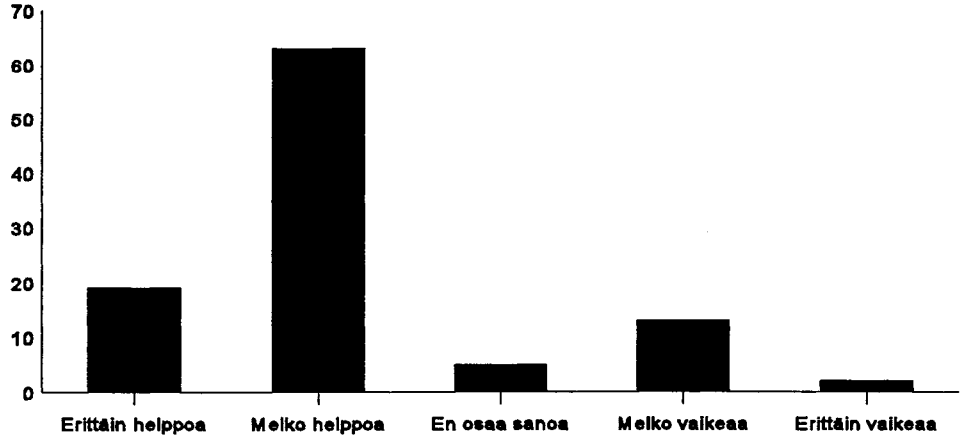
lausui maaherra Kalevi Kivistö sekä kaupunginjohtaja Pekka Kettunen toivotti osallistujat tervetulleiksi. Ala-asteen kenttäohjelma Karnevaalit onnistui odotusten mukaisesti jyväväskyläläiskoulujen esittämänä. Pääjuhlan juontajana toimi taiteilija Katri-Helena ja juhlapuheen piti opetusministeri Olli-Pekka Heinonen. Kolme kentällistä ala-asteen Karnevaali-kenttäohjelmaa oli iso osa pääjuhlan ohjelmaa.

13.3 Prosessin arviointi ja palaute

13.3.1 Opettajien kokemukset Karnevaali-kenttäohjelmasta

Teimme opettajille kyselylomakkeen (liite 5), jonka avulla saimme palautetta kenttäohjelman prosessista. Kysymyksiä oli kymmenen, joista viimeisessä opettajilla oli mahdollisuus omiin kommentteihin. Kysymykset, jotka koskivat kirjallisia ohjeita ja opetusvideota, antoivat palautetta niiden selkeydestä ja tarpeellisuudesta. Kysyimme opettajien mielipidettä ohjelman sopivuudesta ikäryhmälle, ohjelman musiikista ja teemasta. Halusimme myös palautetta pukujen hankinnasta, koska prosessin alkuvaiheessa se näytti tuottavan ongelmia. Kysyimme oliko ohjelman opettaminen helppoa vai vaikeaa annettujen ohjeiden avulla. Ohjelman vaikeustasoa selvitimme kysymällä oppivatko oppilaat ohjelman helposti vai oliko sen oppiminen vaikeaa. Meitä kiinnosti myös, olivatko oppilaat opettajan mielestä pitäneet ohjelmasta.

Halusimme varmistaa, että mahdollisimman moni opettaja vastaisi kyselyymme, joten teimme kyselyn kenraaliharjoitusten yhteydessä. Kuulutimme opettajia esiintymislavan viereen, jossa jaoimme heille, kahden liikkuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijan avustuksella, kyselylomakkeet ja kynät. Opettajat täyttivät lomakkeen ja palauttivat sen välittömästi meille. Opettajat suhtautuivat kyselyyn positiivisesti, 88:sta opettajasta 64 vastasi kyselyyn eli 73 prosenttia opettajista. Olimme tyytyväisiä opettajien vastaushalukkuuteen.



n = 64

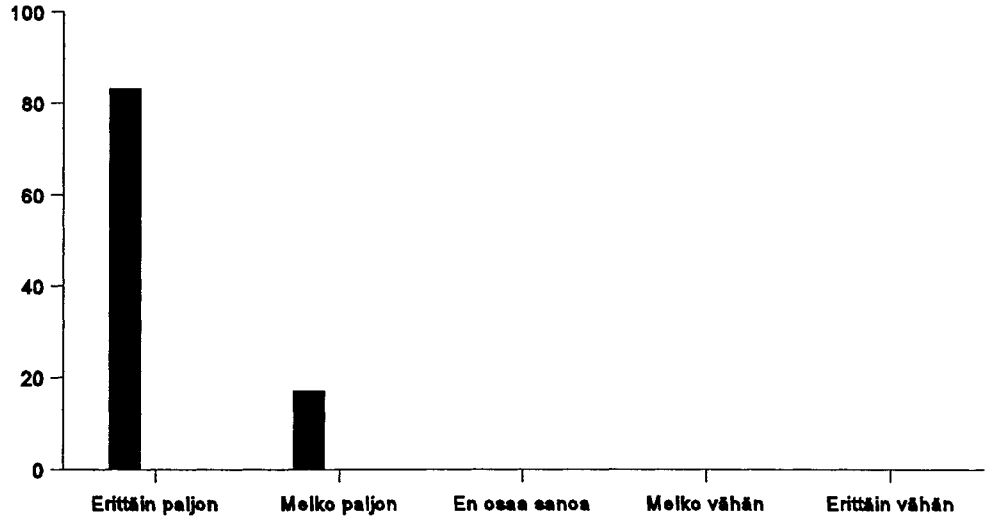
Kuvio 2. Ohjelman opettamisen vaikeustaso.

Opettajat kokivat ohjelman opettamisen helpoksi (kuvio 2). Oletamme, että siihen miten opettajat kokivat kenttäohjelman opettamisen vaikuttaa heidän kokemuksensa vastaavanlaisista tehtävistä. Voimistelu- tai tanssitaustan omaavilta henkilöiltä ohjeiden viemi-nen käytäntöön sujui todennäköisesti vaivattomasti, kun liikkeet ja askelsarjat ovat jo ennestään tuttuja. Opettajille järjestetyissä yhteisissä koulutustilaisuuksissa, saimme opettajilta vapaamuotoista palautetta niiden tarpeellisuudesta.

n = 60

Kuvio 3. Kirjallisten ohjeiden selkeys.

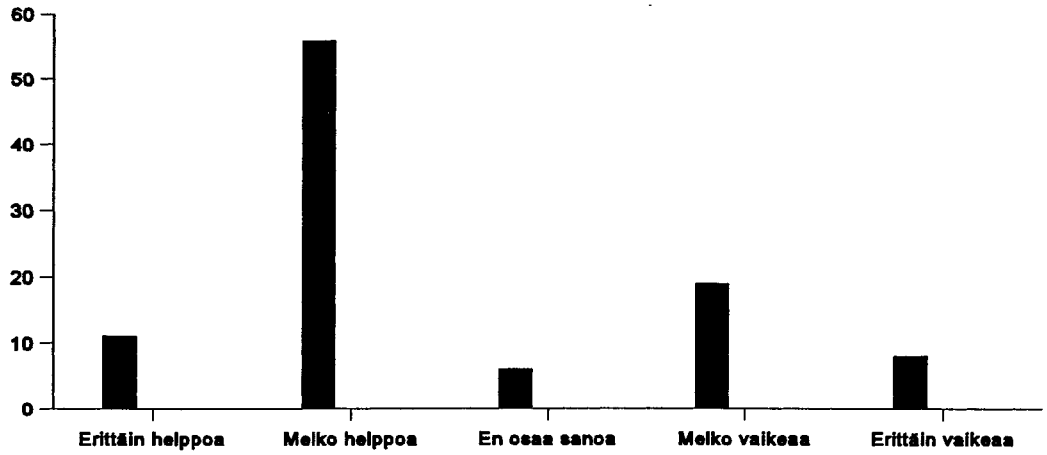
Kirjalliset ohjeet tuottivat vaikeuksia kolmasosalle opettajista (kuvio 3). Opettajien käsityksiin kirjallisten ohjeiden selkeydestä, vaikuttaa heidän kokemuksensa vastaavanlaisten ohjeiden tulkitsemisesta. Voimisteluliikkeiden nimien ja rytmin hallinta helpottaa kirjallisten ohjeiden ymmärtämistä. Avovastauksista kävi ilmi, että osa opettajista olisi toivonut tarkennusta liikkeiden kestoon. Kirjallisten ohjeiden suunnat on tapana ilmaista aina voimistelijasta käsin ja käytimme näissä ohjeissa tätä tapaa. Vastauksista saattoi huomata, että peilikuvaopetus ei ollut tuttu ja näin ollen oikea ja vasen sekottuivat. Asian olisimme voineet ennakoida merkitsemällä alkukuviopiirrokseen yleisön suunnan.



n = 64

Kuvio 4. Opetusvideon tarpeellisuus.

"Oliko opetusvideosta apua?" kysyimme kolmannessa kysymyksessä (kuvio 4). Osa opettajista opetti ohjelman vain opetusvideota käyttäen ja se helpotti myös kirjallisten ohjeiden tulkintaa. Opettajat kiittelivät avovastauksissa videon sisältöä, mutta kopioiden laatua moitittiin.



n = 63

Kuvio 5. Esiintymisasujen hankinta.

Neljännessä kysymyksessä tiedustelimme, oliko esiintymisasujen hankinta helppoa vai vaikeaa (kuvio 5). Puvun hankintaa olisi monen opettajan mielestä helpottanut valmiit kaavat. Avovastauksista kävi ilmi, että muutama opettaja olisi toivonut vetoketjun puvun etupuolelle. Haalarin väreistä tuli palautetta, keltaisen värin olisi toivottu olevan etupuolella ja osalle värit olivat jo tutut viiden vuoden takaa Koulun suurjuhlilta. Enimmäkseen esiintymisasun väreihin oltiin tyytyväisiä, ne koettiin pirteiksi ja näyttäviksi. Osa opettajista, varsinkin suuren ryhmän tuoneista, piti puvun hankintaa turhan kalliina. Jotkut koulut osoittivat kekseliäisyyttä tekemällä ylimääräisistä kangaspaloista päähineitä ja lettinauhoja. Haalareita käytettiin kouluissa myöhemminkin esiintymisasuina ja oppilaat saivat omasta haalaristaan oloasun kertoivat opettajat. Jyväskylän koulut valmistivat haalarit yhdessä käsityön opettajiensa johdolla ja muutamissa kouluissa oppilaiden äidit osallistuivat puvun ompeluun.

n = 64

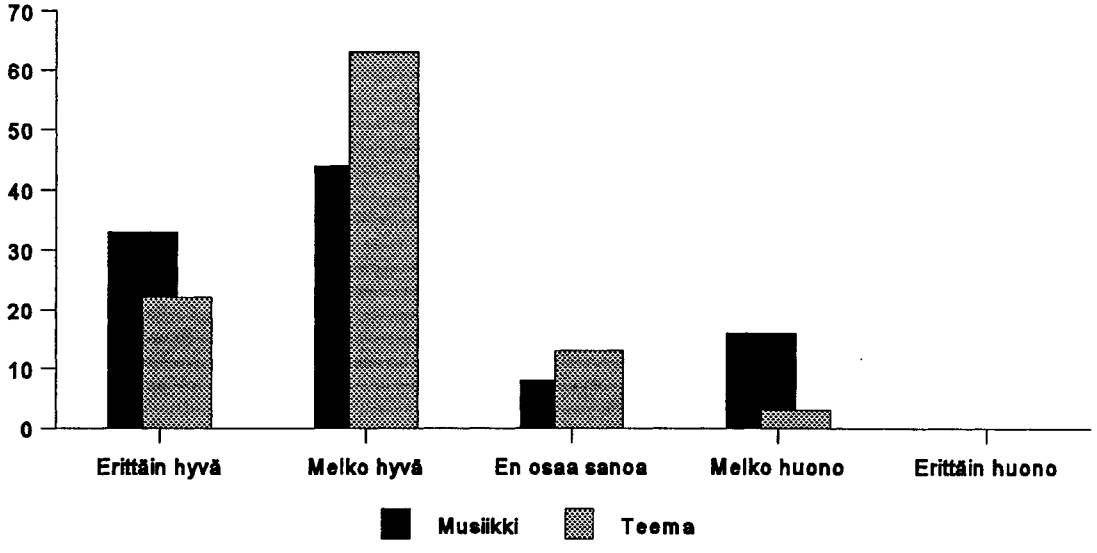
Kuvio 6. Ohjelman sopivuus ikäryhmälle.

Ohjelman sopivuutta ikäryhmälle kysyimme viidennessä kysymyksessä (kuvio 6). Suurin osa opettajista piti ohjelmaa sopivana ala-asteen oppilaille. Kahden opettajan eli kolmen prosentin mielestä ohjelma sopi huonosti 7 - 12 vuotiaille. Moni opettaja antoi avovastauksissa kiitosta siitä, että ohjeman koreografia sopi tavalliselle koululuokalle ja antoi kaikille mahdollisuuden osallistua kenttäohjelmaan. Opettajat olivat tyytyväisiä siitä, että myös pojat pystyivät osallitumaan ohjelmaan. Joku opettajista toivoi lisää tanssillisuutta ja pojille sopivia temppuja. Hidas osa oli erään mielestä liian vaikea ja saman opettajan mielestä nopeammissa osuuksissa hosuttiin. Muuta kommentoitavaa- kohdassa opettajat kiittivät kivasta ja mukavasta ohjelmasta. Heidän mielestään ohjelman harjoitteleminen oli hauskaa.

n = 64

Kuvio 7. Oppilaiden mielipiteet ohjelmasta.

Oppilaat pitivät ohjelmasta (kuvio7). Avovastauksien mukaan opettajat olivat sitä mieltä, että oppilaat pitivät ohjelmasta. Näissä vastauksissa kävi myös ilmi, että erityisesti 3-4 -luokkalaiset pitivät ohjelmasta. Kaksi opettajaa eli kolme prosenttia ei osannut sanoa mielipidettään asiasta.



n = 64

Kuvio 8. Opettajien mielipide musiikista ja teemasta.

Mielipiteitä kenttäohjelman musiikista kartoitimme seitsemännessä kysymyksessä (kuvio 8). Kasetti, jonka opettajat tilasivat Koulun kerhokeskuksesta, oli monen opettajan

mielestä äänitykseltään huonotasoinen. Tämä todennäköisesti vaikutti siihen, että musiikki koettiin puuromaiseksi ja osat oli vaikea erottaa toisistaan. Suurin osa opettajista piti kuitenkin musiikkia innostavana ja sopivana.

"Mitä mieltä olit ohjelman teemasta" kysyimme kahdeksannessa kysymyksessä (kuvio 8). Melko huonona teemaa pitivät kaksi opettajaa eli kolme prosenttia vastanneista. Opettajat olivat tyytyväisiä karnevaali-ideaan ja ohjelman osien nimet tukivat heidän mielestään teemaa.

n = 63

Kuvio 9. Kenttäohjelman oppiminen.

Yhdeksännessä kohdassa kysyimme oppivatko oppilaat ohjelman helposti vai oliko ohjelma vaikea omaksua (kuvio 9). Yksi opettaja jätti vastaamatta ja kaksi ei osannut arvioida asiaa. Koska opettajat kokivat ohjelman sopivan ikäryhmälle, ohjelman oppiminen oli helppoa. Vastauksista voisi päätellä, että opettajat olivat ammattitaitoisia ja näin ollen oppilaat oppivat ohjelman melko helposti. Ohjelman liikevalikoima koostui 7 - 12 - vuotiaiden voimistelun perusliikkeistä ja siksi oletamme, että ohjelman oppiminen helpottui.

Kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa oli mahdollisuus muihin kommentteihin. Eniten palautetta tuli esiintymispaikasta. Opettajat olivat todella pettyneitä kadusta esiintymispaikkana. Heidän mielestään ohjelma olisi päässyt oikeuksiinsa urheilukentällä esitettynä,

jolloin kaikki lapset olisivat mahtuneet yhdelle kentälliselle. Viimeisessä kentällisessä esiintyminen ei tarjonnut lapsille heidän mielestään uutuuden ja esittämisen viehätystä. Kenraaliharjoituksia kiiteltiin hyvin organisoiduiksi ja sujuviksi.

14 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ala-asteikäisille lapsille laadittavan kenttäohjelman suunnittelu- ja toteutusprosessia, sekä arvioida työprosessiin onnistumista. Tutkimusmetodina oli toimintatutkimus ja pedagoginen tapaustutkimus.

Tutkimus onnistui mielestämme toimintatutkimuksena, koska ohjelma oli opittu valtakunnallisesti ja yhteiset esitykset onnistuivat. Yhteistyö eri tahojen (koulut, opettajat, Koulun Kerhokeskus ja Raija Pulli) kanssa toimi hyvin. Tutkijoina meidän tietotasomme aiheesta lisääntyi ja opettajat saivat lisäharjoitusta kenttäohjelman ohjaamisesta.

Yhtenä tavoitteenamme oli laatia ala-asteikäisten taito- ja kuntotasolle sopiva koreografia. Oppilaiden ikäjakauma oli 7-12 -vuotta, joten heidän motorisissa taidoissaan oli suuria eroja. Halusimme, että mahdollisimman moni oppilas osallistuisi eikä kokisi ohjelmaa liian vaikeaksi. Mielestämme onnistuimme valitsemaan koreografiaamme liikevalikoiman, joka sopi tälle ikäryhmälle hyvin, koska esitykset olivat näyttäviä ja harjoitukset sujuivat ilman suurempia ongelmia. Valitsemamme liikkeet kehittivät lasten perusvoimistelutaitoja ja pari- sekä yhteisliikkeet ryhmässä toimimista. Mielestämme ohjelma ja sen harjoittelu kehitti lasten kunto-ominaisuuksia, ohjelman ollessa kestoltaan neljä minuuttia. Opettajien vastaukset kyselylomakkeessa tukevat mielipidettämme siitä, että ohjelma sopi hyvin tavalliselle koululuokalle: 60% opettajista oli sitä mieltä, että ohjelma sopi erittäin hyvin oppilaille.

Tavoitteenamme oli myös laatia koreografisesti mielenkiintoinen ohjelma. Kyselylomakkeista kävi ilmi, että opettajat ja oppilaat pitivät karnevaaliteemaa onnistuneena. Huomasimme teeman sopivan hyvin Koulun suurjuhlien vilkkaaseen tunnelmaan ja Jyväskylän katukuvassa näkyi tapahtuman aikana "karnevaali-esiintymisasuisia" ala-asteen oppilaita. Olimme tyytyväisiä ohjelman teemaan ja musiikkiin, jotka mielestämme täydensivät toisiaan hyvin. Olimme kuitenkin pettyneitä Koulun kerhokeskuksesta tilattavien kasettien teknisesti huonoon laatuun. Mielestämme se vaikeutti ja latisti koulussa käytyjä harjoituksia. Koreografian näyttävyyttä korostimme tilan monipuolisella käytöllä. Halusimme kehittää myös oppilaiden avaruudellista hahmottamista ja liikkumista monipuolisesti tilassa. Vaikka ohjelma esitettiin ulkona, otimme liikevalikoimaan alatasossa ta-

pahtuvia liikkeitä. Päätös oli hyvä pääjuhlan sateisesta kelistä huolimatta, eri tasoissa tapahtuneet liikkeet toivat ilmettä ohjelmaan. Yksinkertaisista liikkeistä saimme näyttävämpiä yhdistämällä niihin eri suuntia: selin - kasvotusten, oikealle - vasemmalle, eteen - taakse, ylös - alas. Näitä rooleja korosti puvun kaksivärisyys. Osa opettajista toivoi, että esiintymisasun värit olisivat olleet toisin päin, heidän mielestään keltainen väri oli arka takapuolella. Pidimme itse punaista väriä parempana kasvoja vasten ja tätä väriyhdistelmää raikkaana. Olimme tyytyväisiä esiintymisasun näyttävyyteen ja toimivuuteen esityksissä. Toivoimme, että esiintymisasulla olisi käyttöä myös myöhemmin.

Suurimmat haasteet tässä projektissa olivat: saada ohjelma oikein opituksi valtakunnallisesti ja ohjelman saumaton esittäminen suurella joukolla. Olimme tyytyväisiä kirjallisten ohjeiden selkeyteen ja siihen, että ne oli ymmärretty oikein. Opetusvideo onnistui hyvin, koska osa opettajista opetti ohjelman vain sitä käyttäen. Opettajien mielikuva ohjelman ja pukujen näyttävyydestä saattoi kärsiä Koulun kerhokeskuksesta tilattavan videon huonosta laadusta johtuen. Koska opetusvideon malliryhmä koostui voimistelijoista, oppivat he ohjelman helposti, mutta toisaalta emme saaneet vielä tässä vaiheessa varmistusta ohjelman sopivuudesta ikäryhmälle.

Opettajien tekemä hyvä työ valtakunnallisesti näkyi kenraaliharjoituksissa, ohjelma oli opittu muutamaa pikkuvirhettä lukuun ottamatta oikein. Valmistauduimme kenraaliharjoituksiin perusteellisesti. Mielestämme veimme ne läpi sujuvasti ja saimmekin kiitosta tästä opettajilta. Kenraaliharjoitukset koettiin tarpeellisiksi yhtenäisen kuvan aikaansaamiseksi.

Esitykset sujuivat tavoitteiden mukaisesti, näyttävästi, iloisesti ja yhdenaikaisesti. Paikat säilyivät ja kuviot vaihtuivat vaivatta. Yleisöstä katsoen ohjelmasta välittyi iloinen karnevaalitunnelma etenkin avajaisten auringonpaisteessa. Pääjuhlan tihkusateessa käytetyt läpinäkyvät kertakäyttösadetakit eivät haitanneet ohjelman suorittamista. Saimme kiitosta Raija Pullilta ja Koulun Kerhokeskuksesta onnistuneesta kenttäohjelman koreografiasta. Media ei kommentoinut kenttäohjelmaa, Keskisuomalainen julkaisi ohjelmasta värikuvan ja televisiossa näytettiin välähdyksiä. Olimme hiukan pettyneitä katuun esiintymisalueena, koska oppilaat joutuivat esiintymään neljässä kentällisessä. Viimeisissä kentällisissä ei enää ollut uutuuden viehätystä ja mahdollisesti oppilaat tuntivat pettymystä.

Ohjelma olisi päässyt parhaiten oikeuksiinsa vihreällä urheilukentällä, jolloin kaikki 2 695 oppilasta olisivat esiintyneet yhdellä kertaa.

LÄHTEET

Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Tampere: Tammer-Paino.

Arnheim, D. & Pestolesi, R. 1973. Developing Motor Behavior in Children. Saint Louis: The C. V. Mosby.

Arnheim, D. & Pestolesi, R. 1978. Elementary Physical Education. Saint Louis: The C. V. Mosby.

Cheney, G. 1989. Basic Concepts in Modern Dance. New Jersey: Princeton Book.

Cohen & Manion, 1985.

Ekola, J. 1983. Motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen. Opettajankoulutuslaitoksen opetusmonisteita 9. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Ellfeldt, L. 1971. A Primer for Choreographers. California: Mayfield Publishing.

Espenschade, A. & Eckert, H. 1967. Motor Development. Ohio: C. E. Merril.

Gallahue, D. 1982. Understanding Motor Development in Children. New York: John Wiley.

Gallahue, D. 1993. Developmental Physical Education for Today`s Children. Iowa: Wm. C. Brown Communications.

Grönfors, . 1982.

Hawkins, A. 1988. Creating Through Dance. New Jersey: Princeton Book.

Heinonen, V. 1964. Motorinen kehitys ja sen mittaaminen. Kasvatustieteenlaitoksen julkaisuja nro 4. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Helminen, A. 1988. Välinevoimistelu. Teoksessa Naisvoimistelu -liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus.

Holopainen, S. 1986. 7-9 vuotiaiden liikuntakykyisyyden kehittyminen ja yhteydet yksilö- ja kouluympäristötekijöihin. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 40. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health 26. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

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

Holopainen, S. 1996. Työnäytteistä show-ohjelmiin. Kisakenttä

Humphrey, D. 1959. The Art of Making Dances. New York: Rinehart.

Hämäläinen, R. & Jääskeläinen, L. 1982. Taitavaksi voimistelijaksi. Keuruu: Otava.

Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. (1980) Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu: Otava.

Kemppi, K. 1983. Liikuntarytmiikan perusteet. Porvoo: WSOY.

Koskinen, S., Nokkala, A. & Näkki, P. 1982. Voimistelun ohjaajan käsikirja. Juva: WSOY.

Lahdes, E. 1986. Peruskoulun didaktiikka. Keuruu: Otava.

Lampinen, E. 1987. Musiikki voimistelussa ja tanssissa. Rauma: Oy Länsi-Suomi.

Lampinen,E. 1988. Voimistelumusiikki. Teoksessa Naisvoimistelu- liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus.

Mero, A. & Numminen, P. 1990. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1986. Teaching Physical Education. Ohio: Bell & Howell.

Preston-Dunlop, V. 1980. A Handbook for Modern Educational Dance. Boston: Plays.

Puolanne, M. 1990. Voimistelupuku -muodin orja ja ajan airut. Kisakenttä 6-7.

Rasimus, T. 1988. Liikuntarytmiikka. Teoksessa Naisvoimistelu -liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus.

Rasimus, T. 1988. Suomalainen naisvoimistelu. Teoksessa Naisvoimistelu -liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus.

Redfern, B. 1988. Dance, Art & Aesthetics. Cambridge: The Burlington.

Sarje, A. 1992. Tanssin henki. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 132. Tampere: Tammerpaino.

Schmidt, R. 1975. Motor Skills. New York. Harper and Row.

Siedentop, D. 1983. Developing Teaching Skills in Physical Education. Ohio: Mayfield.

Singer, R 1982. The Learning of Motor Skills. New York: Macmillan.

Simola-Isakson, I., Jääskeläinen; L. & Ruoppila, I. 1982. Lapsi ja musiikki. Musiikkiliikunta. Mannerheimin lastensuojeluliiton P-julkaisusarja nro 9. Helsinki.

Simola-Isaksson, I., Jääskeläinen, L. & Ruoppila, I. 1982. Musiikkiliikunta. Helsinki:

Kunnallispaino.

Simola-Isaksson, I. & Vilppunen, P. 1976. Musiikkiliikuntaa lapsille. Helsinki: Offset.

Siren-Tiusanen, H., Karvonen, P., Vuorinen, R. & Pietilä, M. 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Suomaa, L. 1980. Maailman suurimmat suurkisat olivat SNLL:n juhlaa. Kisakenttä 6-7.

Takala, A. & Takala, M. 1988. Psykologinen kehitys lapsuus iässä. Porvoo: WSOY.

Uitto,E. 1992. Työväen Urheiluliiton naistoimikunnan koulutusmateriaali.

Vasunta, M. 1988. Rytmi ja liikunta. Porvoo: WSOY.

Vilenius, P-L. & Fränti, S. 1988. Perusvoimistelu. Teoksessa Naisvoimistelu -liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus.

Vilenius, P-L. 1990. Suurkisamuistot eivät haalistu. Kisakenttä 6-7.

Zaichkowsky, L., Zaichkowsky, L. & Martinek, T. 1980. Growth and Development. The Child and Physical Activity. St Louis: The C. V. Mosby.

HAASTATTELUT

Koskela, P. 1994. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton näytösvaliokunnan puheenjohtaja. Hyvinkää 29.10.1994.

Uitto, E. 1995. Suomen Voimistelu ja Liikunta ry:n kilpailusihteeri. Helsinki 3.2.1995.

Uitto, E. 1996. Suomen Voimistelu ja Liikunta ry:n kilpailusihteeri. Helsinki 12.2.1996.

MUUT LÄHTEET

Laakso, L. 1992. Ainedidaktiikka 1: osa 3, luennot.

SM-kilpailutoimikunnan sääntötyöryhmä. 1996. Joukkuevoimistelun SM-kilpailusäännöt.

SM-kilpailutoimikunnan sääntötyöryhmä. 1993. Joukkuevoimistelun SM-kilpailusäännöt.

SM-kilpailutoimikunnan sääntötyöryhmä. 1996. Joukkuevoimistelun vapaaohjelman mestaruuskilpailusäännöt.

SM-kilpailutoimikunnan sääntötyöryhmä. 1995. Joukkuevoimistelun välineohjelman

mestaruuskilpailusäännöt.

Uitto, E. 1992. Työväen Urheiluliiton Naistoimikunnan koulutusaineisto.

Liite 1

Ala-asteen oppilaiden kenttäohjelma Koulun Suurjuhlille Jyväskylään 1995

Koreografia: Katja Kerttula ja Tuuli Matinsalo

Musiikki: Aki Järvinen

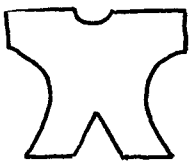
KARNEVAALIT

TERVETULOA KARNEVAALIHUMUUN!

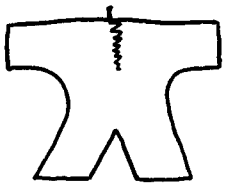
Oppilaat ovat kuudentoista hengen ryhmissä jaettuina jonoittain ykkösiin ja kakkosiin. Oppilaat muodostavat neljä neljän hengen jonoa. Ykkösten pari on alkukuviossa oikealla puolella oleva kakkonen. **Pari pysyy koko ohjelman samana.**

☺ = 1 oppilas
● = 2 oppilas

Esiintymisasuna on väljä haalari. Haalarin materiaali on ohutta puuvillatrikoota. Haalari on edestä punainen ja takaa keltainen. Värisävyt voi tarkistaa Dylon -värinapeista. Punaisen numero on 32 scarlet ja keltaisen numero 2 golden glow. Haalarin takana on 30-40 cm pitkä vetoketju.



Edestä



Takaa

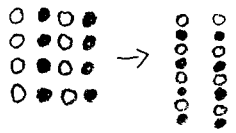
4/4	I =	
Tahdit:	**Tikutus:**	**Osan nimi:**
intro	I	valmistautuminen
1 - 10	IIII IIII II	1. Kulkue (sisääntulo)
11- 20	IIII IIII II	
21 -36	IIII IIII IIII IIII	2. Torilla
37 - 56	IIII IIII IIII IIII	
57 -64	IIII IIII	3. Sambajuna
65 - 72	IIII IIII	4. Karuselli
73 -88	IIII IIII IIII IIII	5. Haitari
89 - 97	IIII IIII	6. Hattara
98-105	IIII IIII	7. Riemuttelu
106 - 129	IIII IIII IIII IIII IIII IIII	8. Heipparallaa (poistuminen)

1. KULKUE (sisääntulo)

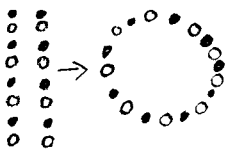
Tahdit:	Liikkeet:	*Huom!*
1 - 8	16 vaihtoaskelta eteenpäin alkaen oikealla jalalla. Kädet huiskuttavat alhaalla.	*Hymyillläänhän!*
9 - 10	Kääntyminen oikean jalan kautta haara-asentoon selin yleisöön (isku 1), kurkistus ja huiskutus haarojen välistä (iskut 2-3) kääntyminen oikean jalan kautta takaisin yleisöön (isku 4).	
11 - 18	Sama kuin tahdit 1-8, mutta kädet huiskuttavat ylhäällä.	
19 - 20	Sama kuin tahdit 9-10.	

2. TORILLA

Tahdit:	Liikkeet:	*Huom!*
21 - 24	Ykkösillä kasvot yleisöön ja kakkosilla selkä. Astuminen syvälle haaraan ja ylös perusasentoon. Haara- asennossa kädet ovat reisissä ja perusasennossa kaksi taputusta. Liikutaan katsomosta katsoen vasemmalle neljä kertaa.	*Käännös oikean olkapään kautta.*
25 - 28	Palataan takaisin samalla tavalla, mutta ykköset selin ja kakkoset kasvot yleisöön.	
29 -36	Seistään haara-asennossa ja neljä käsien ja pyllyn heilutusta puolelta toiselle. Kädet ovat ylhäällä. Sekä kädet että pylly lähtevät oikealle. Kumarrus syvälle eteen jalat suorina ja käsien heitto alakautta huiskuttamaan yleisöön.	
37 - 40	Kakkoset lyhyintä tietä alas kippuraan polvien päälle. Ykköset neljä laukkaa oikealle kakkosten taakse, jossa sivuaskel oikealle ja käsien huiskutus ylhäällä. X-hyppy kakkosten yli ja sivuaskel vasemmalle ja käsien huiskutus ylhäällä. Samalla kakkoset nousevat sivuaskeleen oikealle huiskuttamaan.	*Huiskutuksista veto perusasentoon nelosella.*
41 - 48	Ykköset lyhyintä tietä kippuraan polvien päälle. Kakkoset kiertävät kahdeksalla laukalla ykkösten ympäri vasen kylki johtaen ja kasvot ykköseen päin. Kakkoset huiskuttavat ylös jalat yhdessä ja ykköset alas kyykyssä. Roolien vaihto.	
49 - 52	Ykköset haaraseisonnassa kädet ylhäällä ja kakkoset konttaavat alta. Ykköset sivuaskel oikealle ja kakkoset vasemmalle samalla käsien huiskutus ylhäällä.	
53 - 56	Parin kanssa pyörintä myötäpäivään hyppyaskelilla, ponnistus alkaen oikealla jalalla, kädet käsissä. Sivuaskel ja huiskutukset lähtöpaikoilla selin yleisöön ykköset vasempaan ja kakkoset oikeaan (yleisöstä katsottuna). Roolien vaihto.	



3. SAMBAJUNA

Tahdit:	Liikkeet:	Huom!
57 - 63	Muodostetaan piiri kahdellatoista vaihtoaskeleella alkaen oikealla jalalla. Otetaan edessä olevaa vyötäröstä kiinni.	
64	Käsistä kiinni ja veto suureksi piiriksi kasvot keskustaan.	

4. KARUSELLI

Tahdit:	Liikkeet:	Huom!
65 - 68	Hyppyaskelilla piirin keskustaan ponnistaen ensin oikealla jalalla. Kädet käsissä ja ne nousevat tasaisesti ylös. Peruutus takaisin suureksi piiriksi hyppyaskelilla käsien laskiessa tasaisesti alas.	*Pidäthän piirin pyöreänä.*
69 - 72	16 hyppyaskelta takaisin omalle paikalle avorivistöön ponnistaen ensin oikealla jalalla, kädet ovat vyötäröllä. Kahdeksalla viimeisellä hyppyaskeleella taputus.	

5. HAITARI

Tahdit:	Liikkeet:
73 - 76	Neljä sivuviereen askelta oikealle ja kädet nousevat sivulta tasaisesti huiskuttaen ylös. Sama takaisin vasemmalle, mutta kädet laskevat huiskuttaen alas.
77 - 78	Neljä hyppyaskelta eteen ja neljä taakse ponnisten ensin oikealla jalalla. Kädet nousevat edestä tasaisesti ylös eteen mentäessä ja laskevat alas takaisin tultaessa. Tämä toistetaan kaksi kertaa.
81 -84	Sama kuin tahdit 73-76, mutta vasemmalle.
85 - 88	Sama kuin tahdit 77-80.

6. HATTARA

Tahdit:	Liikkeet:	Huom!
89 - 92	Alasmeno polvinistuntaan oikea polvi edellä kahdeksaan laskien. Kierähtäminen kulmaistuntaan oikean kautta selin yleisöön neljään laskien ja jalkojen ojennus ylös nojaten käsiin neljään laskien.	
93 - 94	Yksi hidas ja kaksi nopeaa jalkojen avausta ja vientiä yhteen.	
95 - 97	Nousu ylös samaa kautta kierähtäen pyllyllä. Kakkoset jäävät selin yleisöön.	

7. RIEMUTTELU

Tahdit:	Liikkeet:	*Huom!*
98 - 101	Ykköset sama kuin tahdit 29-32. Kakkoset kahdeksalla hyppyaskeleella taakse ja kahdeksalla takaisin aloittaen ponnistus oikealla jalalla. Kasvot menosuuntaan. Tipukädet sivulla peukalot kainalossa.	
102 - 105	Sama kuin tahdit 98-101, mutta roolit vaihtuvat ja ykköset lähtevät hyppyaskeleet eteenpäin.	

8. HEIPPARALLAA

Tahdit:	Liikkeet:	*Huom!*
106 - 113	Sama kuin tahdit 21-28.	
114 - 129	Vaihtoaskeleet alkaen oikealla jalalla selin yleisöön ja huiskutus ylhäällä.	*Käännös oikean olkapään kautta.*

Iloisia harjoitteluhetkiä toivottavat:

Katja & Pauli

Liite 3

✂ ESIINTYMISASU

Esiintymisasuna on väljä haalari. Haalarin materiaali on ohutta puuvillatrikoota. Haalari on edestä punainen ja takaa keltainen. Värisävyt voi tarkistaa DYLON -värinapeista. Punainen numero 32 scarlet ja keltainen numero 2 golden glow. Haalarin takana on 30 - 40 cm pitkä vetoketju tai napit.

Liite 4

VINKKEJÄ HAALARIN TEKOON!

Haalarin materiaalin ei tarvitse olla parasta trikoota, vaan voit tehdä haalarin esim. vanhasta lakanasta. Värjää vanha lakana keltaiseksi ja punaiseksi Dylon värinapeilla (pun. nro 32 ja kelt. nro 2 Golden Glow). Jos kaverilta löytyy punainen ja itseltäsi keltainen collagepuku, niin laittamalla ne puoliksi ja ompelemalla yhteen saatte kaksi hyvää esiintymisasua. Laita hihan- ja lahkeensuihin kuminauhat, taakse voit laittaa vetoketjun (30-40 cm), nepparin, napit, nyörit tai voit tehdä pääntien niin suureksi, että voit laittaa siihenkin kuminauhan. Haalarin värit tai malli eivät ole tarkat, vaan tärkeintä on että löydät jonkinsortin punaisen kankaan eteen ja keltaisen taakse. Koska esitys on kadulla, niin mitkä tahansa tennarit, lenkkarit tai tossut ovat hyvät esiintymiskengät.

VINKKEJÄ RAHANKERUUSEEN!

* Ohjelman opittuanne käykää esiintymässä sillä eri tilaisuuksissa!
* Järkätkää jamit!
* Pistäkää puffetiksi!
* Vanhat kamat kirppikselle!
* Pullot keräykseen!
* Myyjäisiä sinne tänne!
* Tehdäänpä kortteja!
* Arpokaa arpoja!
* Siivoomalla siistiksi:
* ikkunanpesu
* lumityöt
* lakaiseminen ja luuttuaminen
* Karvaisten kavereitten ulkoiluttaminen!

Liite 5

ARVOISA VASTAANOTTAJA!
Olemme kaksi liikuntatieteiden opiskelijaa ja teimme ala-asteen tyttöjen ja poikien yhteisen kenttäohjelman koreografian Koulun Suurjuhlille Jyväskylään. Teemme progradutyömme tästä aiheesta ja työtämme ohjaa LitM Taru Lintunen p. 941 - 602 113. Olisimme kiitollisia, jos vastaisitte alla esitettyihin kysymyksiin. Palaute olisi ensiarvoisen tärkeää työmme onnistumisen kannalta. *Kiitos jo etukäteen vaivannäöstänne!*

1. Ohjelman opettaminen oli
A.erittäin helppoa B.melko helppoa C.en osaa sanoa
D.melko vaikeaa E.erittäin vaikeaa

2. Millaiset mielestäsi olivat kirjalliset ohjeet?
A.erittäin selkeät B.melko selkeät C.en osaa sanoa
D.melko vaikeat E.erittäin vaikeat

3. Oliko opetusvideosta apua?
A.erittäin paljon B.melko paljon C.en osaa sanoa D.melko vähän E.erittäin vähän

4. Pukujen hankinta oli
A. erittäin helppoa B. melko helppoa C. en osaa sanoa
D. melko vaikeaa E.erittäin vaikeaa

5. Ohjelma sopi mielestäni ikäryhmälle
A. erittäin hyvin B. melko hyvin C. en osaa sanoa
D.melko huonosti E.erittäin huonosti

6. Pitivätkö oppilaat ohjelmasta?
A. erittäin paljon B.melko paljon C.en osaa sanoa
D.melko vähän E.erittäin vähän

7. Mitä mieltä olit musiikista?
A. erittäin hyvä B. melko hyvä C. en osaa sanoa D.melko huono E.erittäin huono

8. Mitä mieltä olit ohjelman teemasta?
A.erittäin hyvä B. melko hyvä C. en osaa sanoa D.melko huono E.erittäin huono

9. Oppilaat oppivat ohjelman
A. erittäin helposti B.melko helposti C. en osaa sanoa
D. melko huonosti E.erittäin huonosti

10. Muuta kommentoitavaa

_____

_____

_____

_____

Kiitos vastauksistasi! *Katja Kerttula ja Tuuli Matinsalo*

Liite 6

KENTTÄ JKL
Avajaiset pe 19.5.1995

KOULU:	PAIKKA:	MÄÄRÄ:
Cygnaeus	15A	10
Halssila	5C	18
Jyskä	11-12B	36
Keljo	7A-B	32
Keski-Palokka	11-12C	34
Kinkomaa	8B-C, 15A	20
Kortepohja	5B	25
Kypärämäki	4B-C	32
Laukaa		
- Kärkkää	13B-C	18
- Leppävesi	10B-C	32
Luonetjärvi	10-13A	64
Muurame	6-7C	24
Mänttä	14B	16
Norssi	8A-B	29
-T. Eloranta	6-8B, 13C, 15A	15
Pohjanlampi	5-6A, 6B	40
Pori	2A-C, 3A-C, 14-15A	115
Puistokoulu	9A	16
Säynätsalo	4A	16
Ruokolahti	14C	16
Vaajakumpu	9B-C	32
	Yhteensä:	**688**

	KENTTÄ JKL						
	2	3	4	5	6	7	8
A	Pori	Pori	Säynätsa-lo	Pohjan-lampi	Pohjan-lampi	Keljo	Norssi
B	Pori	Pori	Kypärä-mäki	Korte-pohja	Pohjan-lampi	Keljo	Norssi
C	Pori	Pori	Kypärä-mäki	Halssila	Muurame	Muurame	Kinkomaa

	KENTTÄ JKL						
	9	10	11	12	13	14	15
A	Puisto-koulu	Luonet-järvi	Luonet-järvi	Luonetjär-vi	Luonet-järvi	Pori	Cyg-na-eus
B	Vaaja-kumpu	Laukaa-Leppävesi	Jyskä	Jyskä	Laukaa-Kärkkää	Mänttä	
C	Vaaja-kumpu	Laukaa-Leppävesi	Keski-Palokka	Keski-Palokka	Norssi	Ruoko-lahti	

KENTTÄ 1 **Liite 7**
Pääjuhla la 20.5.1995

KOULU:	PAIKKA:	MÄÄRÄ:
Nastola		
- Villähde	1A	16
- Rakokivi	7-9C	36
- Ersta	9-10C	22
Vihti, Palajärvi	1B, 1C	20
Kuopio, Kettula	1C	12
Rovaniemi mlk, Vanttaus	2B-C, 3B-C	56
Posio		
- Peräposio	2B	8
- K:niemi	4A	16
Kolari	3A	16
Lahti		
- Myllypohja	4B-C	18
- Jalkaranta	5B-C, 6B-C	49
Vantaa		
- Tuomela	4C	14
- Orvokkitie	9-10A	32
Ylöjärvi kk	2A	16
Hartola kk	5C	15
Alajärvi, Heisko	7-8A	32
Kauhajoki kk	8B	14
- Pukkila	7-8B	16
Ikaalinen	9B	16
Seinäjoki, Pohja	10B	16
Kaustinen, Järvelä	10-11C	22
Oulu, Kiiminkijoki	11-12B	23
Padasjoki	11-12A	32
Sodankylä, Sassali	12-13B	25
Imatra, Kaukopää	12-13C	20
Keminmaa, Lassila	13-14A	32
Kuru kk	14B	16
Vaasa, Päntäne	13C	11
Kianto	14C	10
Liperi	14-15C	18
Salo, Ollikkila	15B	16
Espoo, Soukka	15A	16
Mikkeli		
- Joroinen	16C	16
- Siekkilä	16B	19
- Myllyoja	17-18B, C	40
- Päämaja	16A, 17A-B	40
- Päämaja 4.-5. lk	17B, 18A-B	29
	Yhteensä:	**860**

	KENTTÄ 1								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
C	Kuopio, Kettula	R:niemi mlk, Vanttauskoski	R:niemi mlk, Vanttauskoski	Vantaa, Tuomela	Hartola kk	Lahti, Jalkaranta	Nastola, Rakokivi	Nastola, Rakokivi	Nastola, Ersta
B	Vihti, Palajärvi	Posio, Peräposio	R:niemi mlk	Lahti, Myllypohja	Lahti, J:ranta	Lahti, Jalkaranta	Kauhajoki	Kauhajoki kk Pukkila	Ikaalinen kesk.
A	Nastola, Villähde	Ylöjärvi kk	Kolari	Posio, K:niemi	Saarijärvi, S:pelto	Saarijärvi, S:pelto	Alajärvi, Heisko	Alajärvi, Heisko	Vantaa, Orvokkitie

	KENTTÄ 1								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
C	Nastola, Ersta	Kaustinen, Järvelä	Imatra, Kaukopää	Vaasa, Päntäne	Kianto	Liperi	Mikkeli, Joroinen	Mikkeli, Myllyoja	Mikkeli, Myllyoja
B	Seinäjok, Pohja	Oulu, Kiiminkijoki	Sodankylä, Sassali	Sodankylä, Sassali	Kuru kk	Salo, Ollikkila	Mikkeli, Siekkilä	Mikkeli, Päämaja	Mikkeli, Päämaja
A	Vantaa, Orvokkitie	Padasjoki	Padasjoki	Keminmaa, Lassila	Keminmaa, Lassila	Espoo, Soukka	Mikkeli, Päämaja	Mikeli, Päämaja	Mikkeli, Päämaja

Liite 8

KENTTÄ 2
Pääjuhla la 20.5.1995

KOULU:	PAIKKA:	MÄÄRÄ:
Jyväskylä, Cygnaeus	15-17A	42
Ristiina	16B-C, 17B-C	60
Lapua, Ritamäki	15B-C	24
Luvia kk	13A, 14A-B	36
Sipoo	13A-B	22
Espoo, Kalajärvi	15C	8
Kuopio kk	12-14C	40
Turku		
- Martti	12-13A	21
- Pansio	12A-B	17
- Pääskyvuori	10A-C, 11A-B	62
- Vasaramäki	1C, 7A-B, 8A-B	
	9A-B, 10A	107
- Lauste	5A-B, 6A	42
- Puolala	5B, 6B	22
Seinäjoki, Jouppi	10C, 11C, 12C	28
Kauhajoki, Äijö	10C	9
Vantaa		
- Kaivoksela	9C	16
- Hevoshaka	8C	16
Jämsänkoski	5-7C	34
Mikkeli, Rouhiala	5C	13
Oulainen	4C	15
Raisio, Tikanmaa-Ihala	2-3A-B, 4A-B	81
Kokkola, Koivuhaka	3C	17
Inari	1A, 2B-C	47
Ähtäri	1B	16
Jämsä	8B-C	32
Rauma	17B, 19A-B	27
Tammijärvi	19B-C, 1C, 2C	16
	Yhteensä:	**914**

	KENTTÄ 2									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	Tammijärvi, Turku	Inari	Kokkola, Koivuhaka	Oulainen	Mikkeli, Rouhiala	Jämsänkoski	Jämsänkoski	Vantaa, Hevoshaka	Vantaa, Kaivoksela	Kauhajoki, Äijö
B	Ähtäri	Inari	Raisio, Ihala-Tikanmaa	Raisio Ihala-Tikanmaa	Turku, Puolala	Turku, Puolala	Turku, Vasaramäki	Turku, Vasaramäki	Turku, Vasaramäki	Turku, Pääskyvuori
A	Inari	Raisio, Ihala-T:maa	Raisio, Ihala-T:maa	Raisio, Ihala-T:maa	Turku, Lauste	Turku, Lauste	Turku, Vasaramäki	Turku, Vasaramäki	Turku, Vasaramäki	Turku, Pääskyvuori

	KENTTÄ 2								
	11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
C	Seinäjoki, Jouppi	Seinäjoki, Jouppi	Kuopio kk	Kuopio kk	Espoo, Kalajärvi	Ristiina	Ristiina	Jämsä	Tammijärvi
B	Turku, Pääskyvuori	Turku, Pansio	Sipoo	Luvia kk	Lapua, Ritamäki	Ristiina	Ristiina	Jämsä	Tammijärvi
A	Turku, Pääskyvuori	Turku, Martti	Sipoo	Luvia kk	Jyväskylä, Cygnaeus	Jyväskylä, Cygnaeus	Jyväskylä, Cygnaeus	Nastola	Rauma

Liite 9

KENTTÄ 3
Pääjuhla la 20.5.1995

KOULU:	PAIKKA:	MÄÄRÄ:
Vaasa, Onkilahti	9A-B	24
Tampere, Hyhky	10A	18
Espoo, Suna	10-11-12B	33
Rovaniemi	11-12A	24
Heinola	12A	6
Kangasala	10-11-12C, 12B	52
Varkaus	13A-C	51
Nokia	12B, 14A	25
	Yhteensä:	**233**

KENTTÄ 3						
	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
A	Vaasa, Onkilahti	Tampere, Hyhky	Rovaniemi	Heinola ja Rovaniemi	Varkaus	Nokia
B	Vaasa, Onkilahti	Espoo, Suna	Espoo, Suna	Nokia ja Kangasala ja varkaus	Varkaus	
C		Kangasala	Kangasala	Kangasala	Varkaus	