

LAPSUUDEN HAAVEESTA TOTTA:

AIKUISBALETIN OPETUS-OPPIMISPROSESSI ENSIASKELEISTA PIRUETTIIN

Teija Häyrynen

Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2000

TIIVISTELMÄ

Teija Häyrynen. Lapsuuden haaveesta totta: aikuisbaletin opetus-oppimisprosessi ensiaskeleista piruettiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma, 2000. 92 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää aikuisbaletin opetussuunnitelma vasta-alkaville aikuisbaletin harrastajille sekä selvittää, kuinka baletin harrastus soveltuu heille. Toimintatutkimuksessa kuvataan opetus-oppimisprosessin suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosessia kolmen lukukauden ajalta. Opetussuunnitelma pohjautui valtakunnalliseen klassisen baletin opetussuunnitelmaan, johon lisättiin kehon huollon ja luovan tanssi-ilmaisun sisältöjä. Tässä tutkimuksessa aikuisbaletin opetus-oppimisprosessi toteutetaan oppijakeskeisesti oppijan aktiivista roolia korostaen ja aikuisoppijan erityispiirteet huomioiden. Opetussuunnitelman taustatekijöinä vaikuttavat opettaja-tutkijan oma tanssitausta vuodesta 1965 lähtien, toimiminen vuodesta 1980 aikuiskoulutuksen anatomian ja liikunnan opettajana sekä 1995 alkanut luovan liikkeen koulutus.

Tutkimuksessa arvioitiin aikuisbaletin oppimisessa tapahtuvia määrällisiä, laadullisia ja rakenteellisia muutoksia. Hanke toteutettiin Tanssikoulu Sarassa 7.1.1999 – 25.5.2000, joka on taiteen perusopetusta antava tanssikoulu Jyväskylässä. Tutkimus jatkuu syksyllä 2000, jolloin selvitetään kolmen vuoden seurantalutkimuksella, mikä on baletin merkitys aikuiselle tanssin harrastajalle.

Tämä tapaustutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa käytettiin kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä. Opettaja-tutkijan toiminnan teoreettisena lähtökohtana olivat humanistinen ihmiskäsitys ja konstruktivistinen tiedon- ja oppimiskäsitys. Tutkimuksessa korostuivat käytännönläheisyys, tilannesidonaisuus sekä tutkijan ja tutkittavien tiivis yhteistyö sen kaikissa eri vaiheissa.

Tutkimuksessa oli mukana 28 18-55 -vuotiasta aikuisbaletin harrastajaa, joista 20 oli mukana loppuun asti. Osallistujien enemmistö ilmoitti ensisijaisesti odottavansa elämyksellisiä liikuntakokemuksia aikuisbaletista. Monelle baletti oli ollut lapsuusajan toteutumaton haave. He kokivat, että puolentoista vuoden harjoittelun jälkeen kehon liikehallintakyky, lihaskunto ja tanssitaito olivat parantuneet sekä ilmaisukyky oli lisääntynyt. Lisäksi he kokivat iloitsevansa enemmän kehonsa liikkumisesta kuin aiemmin. Opettaja-tutkijan arvion mukaan balettitekniikan vaatimat fyysiset taidot: vartalon kannatus, riittävä lonkkanivelen aukikierto, tasapainotaito, kehon linjaustaito ja liikesujuvuus kehittyivät vähitellen ja yksilöllisesti ensimmäisten lukukausien aikana. Aikuisbalettiryhmä siirtyi alkeistason opetuksesta perustasolle. Tutkimus osoitti, että baletti soveltuu aikuiselle harrastajalle, mikäli opetuksen tavoitteet, sisältö ja opetusmenetelmät huomioivat aikuisen oppijan ominaispiirteet.

Hakusanat: tanssi, aikuisbaletti, oppimiskäsitys, opetussuunnitelma, toimintatutkimus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	5
2	TANSSIN MÄÄRITTELY.....	8
2.1	Tanssin historia.....	9
2.2	Tanssi taiteena.....	11
2.3	Baletin määrittely.....	13
2.3.1	Suomalainen baletti.....	14
2.3.2	Balettitanssijalle tarpeellisia fyysisiä ominaisuuksia.....	15
2.3.3	Baletin teknisiä vaatimuksia.....	16
2.3.4	Baletin uudistuminen.....	16
2.3.5	Baletin kriittinen tarkastelu.....	17
2.4	Luovan tanssin määrittely.....	19
2.4.1	Luova tanssi osana tanssikoulutusta.....	19
2.4.2	Luovan liikkeen määrittely.....	20
2.4.3	Labanin liikeanalyysi luovan tanssin perustana.....	20
2.4.4	Luovana tanssin soveltuvuus aikuiselle.....	21
3	TANSSI LIKUNTAHARRASTUKSENA.....	23
3.1	Baletin harrastajien kuvaus.....	24
3.2	Tanssin harrastusmahdollisuudet.....	24
3.3	Tanssin vaikutukset aikuisharrastajaan.....	25
4	TANSSIN KOKONAISVALTAINEN OPETUS-OPPIMISPROSESSI.....	27
4.1	Tanssinopetuksen lähtökohdat.....	28
4.1.1	Humanistinen näkökulma tanssinopetuksessa.....	29
4.1.2	Traditionaalinen tanssinopetus.....	31
4.1.3	Kognitivistinen näkökulma tanssinopetuksessa.....	33
4.1.4	Opettaja-tutkijan tanssikäsityksen taustalla olevat esioletukset.....	36

4.2	Tanssin oppiminen.....	37
4.2.1	Tehtäväorientoitunut motivaatioilmasto tanssinopetuksessa.....	38
5	TUTKIMUKSEN KUVAUS.....	41
5.1	Tutkimuksen viitekehys.....	41
5.2	Tutkimuksen tarkoitus.....	42
5.3	Tutkimuksen kohde ja aikataulu.....	42
5.4	Tutkimusmenetelmät.....	43
5.5	Tutkimusaineistonkeruu.....	44
5.6	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	46
6	AIKUISBALETIN OPETUS-OPPIMISPROSESSIN VAIHEET.....	49
6.1	Lähtötilanteen kuvaus.....	49
6.2	Aikuisbaletin tavoitteet.....	49
6.3	Uudistuva opetussuunnitelma.....	51
6.4	Aikuisbalettitunnin rakenne, sisältö ja käytetyt opetusmuodot.....	53
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	55
7.1	Tutkittavien aiempi liikuntaharrastus ja syyt aloittaa balettiharrastus.....	55
7.2	Aikuisbaletin harrastajien toiveet ja odotukset.....	56
7.3	Aikuisbaletin harrastajien itselleen asettamat tavoitteet.....	57
7.4	Aikuisbaletin harrastajien arviointi aikuisbaletista.....	60
7.5	Opettaja-tutkijan arviointi aikuisbaletin opetus-oppimisprosessista.....	63
7.5.1	Opettaja-tutkijan arvio oppimisen määrällisestä muutoksesta.....	64
7.5.2	Opettaja-tutkijan arvio oppimisen laadullisesta muutoksesta.....	69
7.5.3	Opettaja-tutkijan arvio oppimisen rakenteellisesta muutoksesta.....	70
8	POHDINTA.....	71

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Naisten liikuntaharrastus on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana tasaisesti. Naiset ovat jopa miehiä aktiivisempia liikkujia vapaa-aikanaan (Godenhjelm, Anttila, Vihko ja Uutela 1999, 43). Lisääntynyt kansalaisten liikuntatietous ja -harrastus on monipuolistanut liikuntakulttuuriamme tuoden urheilun ja voimistelun ohelle monimuotoista kuntoliikuntaa, elämysliikuntaa ja ilmaisuliikuntaa. Vanhojen suosikkilajien joukkoon on noussut uusia lajeja esimerkiksi tanssi, jooga ja Tai-chi, joille harrastajat asettavat sekä fyysisiä että henkisiä tavoitteita. Eräs vasta-alkava aikuisbaletin harrastaja kirjoitti syökseen aloittaa balettitanssin näin: *"Aikuisbaletti tarjoaa minulle kunnon kohenemista ja ehkä myös pidemmän päälle vartalon muovautumista ilman 'rytkymistä' sekä ihanan vapautumisen ja rentoutumisen tunteen: tunnin aikana usko maailmaan paranee! Tunnin jälkeen huomaan ajattelevani, että olenkin ihan kiva ja hyvä ihminen."* Yhä useampi aikuinen harrastaja etsii liikuntaharrastuksestaan kehon ja mielen sopusointua ja ykseyttä (Birkel 1998, 23).

Suomalaisten tanssituntemus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. Vuosituhannen vaihtuessa Suomessa katsotaan, harrastetaan, esitetään, opiskellaan ja tutkitaan tanssia enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Tanssipedagoginen tutkimustyö ei kuitenkaan ole vielä käynnistynyt Suomessa (Hämäläinen 1999, 13). Tanssi ei ole enää vain huippulahjakkaiden ammattilaisten yksinoikeus, vaan tanssin laaja kenttä kuuluu kaikille ihmisille. Jokaisella on kyky tanssia, mutta valitettavasti useat eivät tiedä sitä (Schrader 1996, 3). Moni aloittava, aikuinen tanssinharrastaja epäilee kelpaako ja kykeneekö hänen kehonsa taipumaan tanssin vaatimuksiin.

Nykyaikainen tanssinopetus pyrkii kokonaisvaltaiseen tanssikasvatukseen, jossa tanssin avulla tuetaan yksilön psykomotorista, sosiaalis-emotionaalista ja kognitiivista kehitystä kaikkina ikäkausina (Anttila 1994, 18). Vaikka baletin opetus perustuu traditioihin, jotka ovat periytyneet sukupolvelta toiselle, se on sidoksissa aikakauteensa. Tämän päivän taiteen opetus, niin kuin opetus yleisestikin, on yhteydessä vallitsevaan kulttuuriin, arvoihin, ihmis- ja oppimiskäsitykseen. Behavioristisen tieto- ja oppimistradition vaikutus on ollut, ja edelleen on suuri klassisessa baletin opetuksessa, mutta lisääntynyt humanistinen lähestymistapa on muuttamassa perinteitä. Huomiota

on alettu kiinnittää myös oppivan ihmisen sisäiseen todellisuuteen: psyykkis-henkiseen prosessiin ja taiteelliseen itseilmaisuun (Sava 1993.)

Tanssijoiden valmiudet ja mahdollisuudet tasokkaisiin ammattiopintoihin kotimaassa ja ulkomailla ovat kasvaneet (Tanssinopetustyöryhmän muistio 1991, 7). Tanssin kannatuspohjan laajenemisesta on seurannut kasvava tanssinharrastajamäärä.

Tyypillisin tanssinharrastaja on edelleen alle 18 -vuotias tyttö, joka harrastaa jazztanssia tai balettia. Harvemmin tanssisaleilla nähdään miehiä tai modernin tanssin harrastajia. (Nieminen 1998, 28.) Tanssin kasvava julkisuus ja elinikäisen oppimisen henki on jo mahdollistanut sen, että uteliaisuus tanssia kohtaan on kasvanut ja totuttuja raja-aitoja rikotaan. Baletti, joka on monelle naiselle ollut lapsuusajan vaaleanpunainen haave, voi muuttua aikuisiän todelliseksi harrastukseksi. Lisääntyneen kysynnän myötä Suomen tanssikoulut ja -opistot sekä työväen- ja kansalaisopistot ovat alkaneet laajentaa 90-luvulla tanssin opetustaan tarjoamalla eri taidetanssimuotojen opetusta eri ikäisille ja tasoisille ryhmille.

Aikuisbalettia voi nykyään harrastaa Suomen suurimpien kaupunkien tanssikouluissa. Aikuisbaletti on sovellettua klassista balettia, jonka sisältö ja tavoitteet määräytyvät aikuisen tanssijan ikä huomioiden. Aikuisbaletin harrastajat ovat yli 18 -vuotiaita ja useimmiten naisia. Osa harrastajista on tanssinut nuorena balettia, mutta joukossa on myös vasta aikuisiässä tanssiharrastuksen aloittavia henkilöitä. Useat heistä haluavat kokea kehollaan estetiikkaa, ilmaisuvoimaa ja fyysistä pätevyyttä, jota he ehkä ovat jääneet kaipaamaan aiemmissa harrastuksissaan. Osa aikuisbaletinharrastajista on aktiivisia liikkujia, jotka haluavat kokeilla jotakin uutta liikuntamuotoa.

Aikuisbaletissa tanssi koetaan ja tiedostetaan taiteena samoin kuin muissakin taidetanssimuodoissa. Tämä edellyttää fyysisten tavoitteiden lisäksi myös emotionaalisia tavoitteita. Taiteen ja elämyksen merkitys jää pinnalliseksi, jos tanssin opetuksessa keskitytään yksipuolisesti tanssin tekniikkaan ja ulkokohtaiseen suorittamiseen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kehittää baletin opetussuunnitelma aikuisille vasta-alkaville tanssinharrastajille ja tarkastella aikuisbaletin opetussuunnitelman suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosessin onnistumista puolentoista vuoden ajan.

Tutkimuksessa selvitetään aikuisbaletin oppimisessa tapahtuvia määrällisiä, laadullisia ja rakenteellisia muutoksia. Lisäksi tutkimuksessa tuodaan esille millaisia kokemuksia ja elämyksiä aikuisbaletin harrastajat saavat balettiharrastuksesta, ja kuinka harrastusmotivaatio kehittyy ensimmäisten kolmen lukukauden aikana.

Toimintatutkimuksen pohjalta syntyi aikuisbaletin ensimmäisen lukuvuoden oppimateriaali, joka pohjautuu perinteiseen, venäläiseen Vaganova-balettitekniikkaan, ja jossa on mukana myös luovan tanssi-ilmaisun sekä lihashuollon aineksia.

Kiitän aikuisbaletin harrastajia sekä tanssipedagogi Tarja Saraa arvokkaista keskusteluista sekä kirjallisista kommentteista, jotka ovat edistäneet tätä tutkimusta ja lisänneet sen luotettavuutta.

2 TANSSIN MÄÄRITTELY

Tanssi on ollut osa inhimillistä elämään monin tavoin: esittävänä taiteena, sosiaalisena vuorovaikutuksena ja uskonnollisena rituaalina (Anttila 1994, 7). Jokainen kulttuuri omalla aikakautenansa itse määrittää, mitä tanssi tarkoittaa ja kuka on tanssija. Tänä päivänä tanssi koskettaa yhä suurempaa joukkoa ihmisiä, joiden ikä voi vaihdella hyvin nuoresta vanhukseen ja joiden tekninen taito voi olla huippuun trimmattu tai vaatimaton (Gray 1989, 9). Tämä tekee tanssin määrittelemisen entistä vaikeammaksi ja kiistellymmäksi.

Aino Sarje pohtii teoksessaan *Tanssin henki* (1992, 9-12) länsimaista taidetanssia tieteenalan näkökulmasta. Taidetanssin ympärillä on paljon epäselvyyttä. Sitä syytetään jäsentymättömyydestä, epäitsenäisyydestä ja kehittymättömyydestä, joka saattaa osaksi selittyä sillä, että filosofit eivät tunne tanssia ja tanssin olemusta. Kehon tuottamat liikekuviot kääntyvät huonosti sanallisen muotoon. Tästä seuraa yleinen käsitys, ettei tanssi ole vielä kehittynyt teoriakelpoiseksi. Tanssilla ei ole yhtä universaalista määritelmää, mutta länsimaisella taidetanssilla on pitkä käytännön kautta kehittyneen ruumiillisen tradition lisäksi teoreettinen traditio, joka on jatkuvassa kehityksessä.

Tanssin luonteesta saa monipuolisen kuvan, kun vertaa erilaisten tanssin parissa pitkään työskentelevien asiantuntijoiden määritelmiä. Hanna (1987, 19-24) on tutkinut vuosikymmeniä tanssin laajaa kenttää klassisesta baletista etnisiin ja rituaalitansseihin. Hän painottaa kirjassaan *'To Dance Is Human'* neljää tanssin ominaispiirrettä, mitkä erottavat sen muusta liikunnasta: tanssilla on tarkoitus, tanssilla on harkittu rytmi, tanssissa on tiettyjä kulttuurista nousevia lainalaisuuksia ja tanssin sanaton sekä esteettinen liike on arvo sellaisenaan. Erilaiset sosiokulttuuriset taustat vaikuttavat siihen, miten eri kulttuureissa tanssin ominaispiirteet painottuvat suhteessa toisiinsa.

Lowski (1998) määrittelee tanssin ajan ja tilan yhteydeksi. Sen kauneus syntyy tanssin rajoituksista ja tanssin hetkessä elävästä luonteesta. Tanssi elää Lowskin mukaan vain ajassa ja muistoissa, jonka tanssija saa yhä uudestaan etsiä ja löytää. Tanssi on katoavin taidemuoto, joka elää ja on läsnä vain tapahtuessaan.

Tanssi on ihmiskehon liikkeen taidetta, joka on tietoisesti tuotettua ja saa esteettisen tunteen. Keho toimii välineenä eli instrumenttina ja liike viestinä (Gray 1989, 2-4). Anttilan (1994, 24-27) mukaan tanssi on fyysistä toimintaa, tunnetta ja ajattelua, mutta myös oman kehon kuuntelua ja itsensä ilmaisua. Hän vertaa liikkeen ja tanssin eroa ja toteaa, että liike muuttuu tanssiksi kun se tiedostetaan ja siihen keskitytään. Näin ollen yksilön oma asenne ja kokemus on ratkaiseva. Tanssija antaa viimekädessä liikkeelle merkityksen.

Viitalan (1998, 10-15) mukaan tanssin käsitteistö on vasta muotoutumassa suomenkielelle. Perinteinen tanssisanasto on lainattu ranskan ja englannin kielestä. Tanssikulttuurin nopea kehittyminen ja tanssin eri tyylisuuntien jatkuva muutos luo uusia käsitteitä, jotka voivat olla kansainvälisestikin epäselviä. Lisäksi tanssi taidemuotona on vasta nousemassa tieteellisen tutkimuksen ja keskustelun kohteeksi.

Tanssin määritelmien runsaus osoittaa sen laaja-alaisuutta ja riippuvuutta kulttuurista sekä ajasta, jossa elämme. Yhteistä määritelmille on se, että tanssi herättää liikkeen lisäksi mielikuvia, tunteita ja ajatuksia. Tanssi voi olla yksi väline inhimillisessä kehityksessä kaikissa sen ikävaiheissa. Tanssi on myös arvo sinänsä.

2.1 Tanssin historiaa

Musiikki ja runous elää ajassa; kuvataide ja arkkitehtuuri tilassa, mutta tanssi on taiteista kokonaisvaltaisain, sillä se elää samalla kertaa ajassa ja tilassa. Sach (1963) kuvaa tanssin kehittymistä kivikauden aikaisista seinämaalauksista lähtien aina nykypäiviin saakka. Alkuaan primitiivinen ihminen tanssi ilmaistakseen tunnetilojaan, kokeakseen kuuluvansa yhteisönsä jäseneksi ja tunteakseen liikkumisen iloa. Ajan myötä nämä tanssit vakiintuivat ja ne voitiin liittää kuvaamaan elämän tärkeitä tapahtumia kuten syntymää, kuolemaa tai suhdetta luontoon. Tämän päivän aikuisbaletin harrastaja kokee samoja asioita tärkeiksi syikseen tanssiharrastukselleen. Tanssin kehitys on tehnyt täyden kehän. Nykyajan ihminen voi ilmaista inhimillisiä tarpeitaan eri tanssimuotojen avulla riippumatta iästä, sukupuolesta tai fyysisistä tekijöistä (Ensign 1988, 8).

Antiikin aikana tanssi ilmaisi muiden taidemuotojen ohella inhimillistä elämää. Tanssitaide oli muuttunut muodoltaan kauniimmaksi ja kontrolloidummaksi kuin aikaisemmin. Samalla tanssi oli menettänyt jotakin arkipäiväisyydestään ja luonnollisuudestaan. Keskiajalla tanssin asema muuttui länsimaissa yhä enemmän esittäväksi näyttämötaiteeksi, jossa tanssin rituaalinen merkitys hävisi.

Tähän vaikutti kristinuskon leviäminen Eurooppaan. Tanssia sallittiin seurata vain tietyissä rajoissa, koska se oli fyysistä ja voimakkaasti tunteisiin vetoavaa. (H'Doubler 1940, 3-41).

Renessanssin aikana kiinnostus taiteisiin kasvoi. Tämä synnytti erityisiä taiteilijapiirejä myös tanssin ympärille. Näin syntyi baletti, tanssien kuninkaaksi nimitetty, Eurooppaan 1600-luvulla. Baletti heijasti sisäisellä herkkyydellään ja ulkoisella loistokkuudellaan rikasta aristokraattista yhteisöä, jossa tämä taidemuoto kehittyi Ludvig XIV:n ajan Ranskassa. Baletin teemat olivat mytologisia, vertauskuvallisia ja kaukana tavallisen kansan elämämpiireistä. Esiintyjät olivat erityislahjakkaita ammattitanssijoita. Amatöörit eivät enää pärjänneet baletin monimutkaisessa muotokielessä ja osaksi siksi samaan aikaan kehittyi kansantanssi voimakkaasti tavallisen kansan keskuudessa (Sorell 1967). Klassisen baletin tekniikka ja liikkeet vakiintuivat 1800-luvulla. Harjoitusmenetelmät perustuvat huomattavien tanssipedagogien Vaganovan, Bournonvillen ja Cecchettin metodeihin. Tuona aikana syntynyt tanssitekniikka on edelleen klassisen baletin tanssijoiden pohjakoulutuksen perusta. Klassinen baletti on voimakkaasti kiinni traditiossa, jota kuvaa keveys, tekninen puhtaus ja kauneuden tavoitteleminen (Repo 1989, 34).

1900-luvulla ihmisen maailmankuva muuttui. Ihminen löysi itsensä ja yksilöllisyytensä. Se näkyi myös tanssitaiteen muuttumisena nykytanssin suuntaan, joka kyseenalaisti ja väljensi baletin tiukkoja rajoja. Nykytanssilla tarkoitetaan sekä modernia- että jazztanssia eri tyyliuuntineen. Nykytanssi syntyi tarpeesta ilmaista kokemuksia, tunteita ja mielipiteitä liikekielellä sekä rytmeillä, joka ei ollut tiukasti sidottu ulkoa annettuun muotoon. Tämän päivän tanssija ei tahdo olla tanssin suorittaja, vaan hän on palannut takaisin tanssinsa tuntijaksi ja kokijaksi liikkeensä myötä. Rajat tanssin eri tyyliuuntien välillä on hämärtyvässä: vanha ja uusi, klassinen ja etninen

elävät rinnakkain ja saavat vaikutteita toisistaan. Tanssin antama sisäinen kokemus on noussut merkittäväksi osaksi tanssin muodon kauneuden rinnalle ja kenties sen ohikin. Tanssijan tehtävä on muuttaa liike henkisyuden ilmaukseksi, jolloin tanssista tulee puhuttelevaa taidetta. (Repo 1989.)

2.2 Tanssi taiteena

Taiteeseen kuuluu monia inhimillisen ilmaisun ilmiöitä ja tuotoksia. Ääni, liike, kuva ja sana kuuluvat välttämättömänä osana ihmisen elämään, mutta näitä elementtejä käytetään myös kuvaamaan erilaisia asioita, vaikkei välitöntä tarvetta olisikaan. Liikkeestä syntyy tanssia, joka tutkii muiden taidemuotojen tavoin elämää ja maailmaa monimuotoisesti (Ahoniemi 1986, 5; Ihanus 1995, 201). Klassisen baletin valtakaudelta 1600- ja 1700-luvuilta lähtien tanssia on pidetty itsenäisenä taiteenalana. Tuolloin tanssin katsottiin syntyneen runon, musiikin, maalauksen ja pantomiimin synteessä, jossa korostui visuaalinen esteettisyys (Sarje 1992, 70).

Taiteen tutkijoiden ja harjoittajien keskuudessa on myös ristiriitaisia käsityksiä siitä, mitä taide on. Mikään taidemääritelmä tai kuvaus ei ole täydellinen tai ajallisesti ikuinen. Jokainen taideteos on aikansa lapsi ja kuvaa sen hetken tunnetiloja (Kandinsky 1988, 19; Repo, 1993, 56). Vaikka jokainen kulttuurikausi synnyttää oman taiteensa, saattaa jokin taidemuoto jäädä elämään vuosisatojen yli modernien taiteiden rinnalle. Näin on käynyt klassiselle baletille, joka on säilyttänyt muotokielensä lähes muuttumattomana vuosisatojen ajan.

Taiteella on oma kielensä, johon liitetään luovuus, mielikuvitus ja aistivoimaisuus, jotka taiteentekijä siirtää taiteelliseen tuotokseen taiteen vastaanottajalle. Taiteentekijän kokema tunnevaikutelma siirtyy näin teoksen välityksellä yleisölle. Taide on myös yksi tapa luoda suhde todellisuuteen. (Bardy 1995.)

Repo (1993, 57) määrittelee Taiteen perusopetuksen käsikirjassa taiteen merkitysten maailmaksi, joka koostuu keksityistä ja luoduista, moniulotteisista realiteeteista ja olomuodoista, jotka voidaan synnyttää äänillä, sanoilla, liikkeillä, kuvilla, esineillä tai viivoilla. Taiteen kuluttaja pääsee nauttimaan taiteesta tulkitsemalla taidetta ja

opettelemalla taiteen analysointia. Tanssiteoksen liikkuvan ihmisruumiin analysointi saattaa olla vierasta ihmiselle, joka itse ei harrasta tanssia. Tavallisessa elämässä aikuisen kehon käyttö rajoittuu kapealle alueelle, emmekä toteuta koko liikkuvuutemme kapasiteettia. Liikunta ja urheilu muokkaa kehoa ja sen liikkumista siten, että ymmärrys kehon kestävyydestä, lihasvoimasta ja notkeudesta kirkastuvat. Tanssi ulottuu kehotietoisuuden lisäksi ihmisen psyykkiselle alueelle. Tämä saattaa jäädä vieraaksi tanssitaiteen katsojalle, jolla ei ole omakohtaista kokemusta tanssista ilmaisuvälineenä. (Parviainen, 1994, 51.)

H'Doublerin (1972) mielestä elämää ja taidetta ei voi erottaa toisistaan. Hänen mielestään kaikilla taidemuodoilla on vahva tunteellinen arvo. Tanssitaiteessa tunne ilmaistaan tanssijan liikkeen avulla. Tunteen kokeminen ja välittyminen katsojalle vaatii, että tanssija tutkii ja tuntee kehon liikemahdollisuuksia. Viitalan (1998, 15-16) mukaan kaikkien taiteiden olemukseen kuuluvat elämykset. Tanssiessa tai katsellessa tanssia ihminen voi parhaimmillaan saavuttaa elämyksen, joka voi jättää jäljen kokijan sisimpään ja avaa oivalluksen sisimmästä ulos. Tämä edellyttää keskittynyttä tekemistä ja tehtävään heittäytymistä.

Tanssiharrastus voi tähdätä kokemuksellisiin, fyysisiin ja taiteellisiin päämääriin. Nämä päämäärät liittyvät toisiinsa, koska yksilön kehitys on kokonaisvaltaista ja persoonallisuuden eri alueet kehittyvät yhdessä (Anttila 1994, 11). Aikuisbaletissa ulkoisen muodon ja tanssitaidon kehittyminen on tärkeää. Tanssinharrastajalle on palkitsevaa myös taiteellisen tiedon kasvu, joka avaa pääsyn omaan sisäiseen maailmaan, ideoihin ja tunteisiin. Ne ovat taiteellisen kasvuprosessin materiaalia, joka välittyy taiteenharrastajalta myös ulos katsojille nähtäväksi ja nautittavaksi. Nähdynsi tuleminen on sinänsä jo palkitsevaa tanssinharrastajalle, samoin kuin toisten tanssijoiden havainnointi. Lapsuudesta tuttua nähdynsi tulemisen kaipuuta voi tyydyttää tanssiharrastuksella. Tanssiharrastuksen eräänä haasteena on järjestää sellaisia oppimiskokemuksia, ettei harrastaja koe torjutuksi tulemista, väheksyntää tai häpeää, mitkä vaara liikuntaan helposti liittyy, koska se on niin avointa ja muille näkyvää toimintaa (Kosonen 1997, 40).

2.3 Baletin määrittely

Klassisen baletin juuret ovat 1600-luvun Eurooppalaisessa hovibaletissa. 1700-luvulla Ranskassa Louis XIV:n valtakautena baletti kehittyi edelleen sekä teknisesti että taiteellisesti. 1800-luvulla pyrkimys yhä suurempaan keveyteen nosti tanssijat varpaille. Varvastanssin taiteellisena tavoitteena on ilmavuuden saavuttaminen. Vuosisatojen vaihtumisesta huolimatta nykyajan baletissa voi löytää samoja piirteitä kuin menneinä vuosisatoina. Baletin liikekieli välittää harmoniaa, symmetriaa ja kurinalaisuutta. Nykyajan balettitanssija kannattaa selkensä edelleen tyylikkään suorana. Hänen rintakehä on ylväästi ylösnostettu ja päänsä hän kannattaa elegantin ilmeikkäästi. Balettitanssijan käsivarret ovat edelleen ilmaisuvoimaiset ja ne kannatellaan kaarevan avoimesti ja hänen jalkateränsä ovat kauniin kaarevat sekä valmiit tarkkaan työhön viittä eri perusasentoa käyttäen. Euroopan hovien ajoilta balettitanssijan liikekieli on edelleen monipuolistunut ja kasvanut näyttäväksi sekä liikkeiden akrobaattisuus on lisääntynyt. (Jacob 1981, 115-117.)

Baletista on tullut kansainvälinen taidetanssimuoto, jota tanssitaan lukemattomissa tanssikouluissa ja -teattereissa ympäri maailman. Baletin vuosisatainen perinne on antanut sille taidemaailmassa aseman, jota muilla tanssin tyyliuunnilla on vasta kehittymässä (Repo, 1989, 49). Baletin kurinalainen treenausmetodi on tarkka ja huolellisesti muokattu kielelle, jota toteutetaan lähes samalla tavalla ympäri maailmaa. Baletin ranskankielinen terminologia on kaikkialla lähes yhtenäinen. Baletin opetusmenetelmät noudattavat yhteistä mallia, vaikka treenaustapa vaihtelee hieman eri maissa sekä balettikouluissa. Baletilla on neljä eri opetusmetodia: venäläinen, ranskalainen, tanskalainen ja italialais/englantilainen. Venäläinen balettimestari Agrippina Vaganova opetti Pietarissa 1920 - 1930-luvuilla. Hän kehitti balettimetodin, joka korosti tanssissa näyttävää akrobatiaa. Vaganovan tyyli levisi myöhemmin kaikkialle Eurooppaan. Myös suomalaisen baletin pedagogiset ja esteettiset juuret ovat Venäjällä (Kerensky 1981, 24.)

Vaganovan mukaisessa uusvenäläisessä klassisen baletin ammattilaisuuteen tähtäävässä opetusmetodiikassa edetään ensimmäisestä luokasta ylimpään kahdeksanteen luokkaan tarkkaa baletin didaktiikkaa noudattaen. I-III ovat perusluokat, jolloin opetellaan

baletin liikkeiden peruselementit yksinkertaisessa muodossa. IV-V ovat keskiluokat, joka on menetelmän keskeisin vaihe. Silloin olennaista on varvasharjoittelu, uusien tempojen oppiminen (adagio ja allegro) ja taiteellisen ilmaisun oppiminen.

Opetusohjelmaan tulevat isot, akrobaattiset hyppyt sekä vaativat piruetit. Tanssijan lihasvoimaa kehitetään ja suoritukseen haetaan taiteellisuutta sekä ilmeikkyyttä. VI-VIII ovat ylimmät luokat, jolloin viimeistellään taiteellista ilmaisua ja tekniikkaa tulevaa ammattilaisuutta varten. (Laristo 1988; Rumjantseva 1999, 7-10.)

Vaganovan metodiikan mukaan baletin oppitunti kestää vähintään 90 minuuttia kuutena päivänä viikossa. Balettitunti jakaantuu 45 minuutin tankoharjoitteluun ja 45 minuutin keskilattialla tapahtuvaan harjoitteluun. Metodiikan mukainen tankoharjoittelu etenee tietyssä järjestyksessä: plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappé, rond de jambe en l'air, petit battement, battement développé ja grand battement jeté. Tankoharjoittelun kesto lyhenee, kun edetään luokka-asteilla eteenpäin suoritustempon nopeutuessa. Keskilattialla harjoitellaan samassa järjestyksessä kuin tangossa, mutta lisänä ovat adagio, allegro eli pienet ja suuret hyppyt sekä varvasharjoittelu vähintään 2-3 kertaa viikossa. Oppitunti päättyy port de bras taivutuksiin, joka tasoittaa hengityksen ja rauhoittaa mielen. (Laristo 1988; Rumjantseva 1999.)

2.3.1 Suomalainen baletti

Suomen balettitraditio on lyhyt verrattuna useisiin muihin Euroopan maihin. Kuitenkin se sai heti vahvan aseman maassamme. 1900-luvun vaihteessa suomalaiset tanssijat saivat balettikoulutusta lähinnä ulkomailta. Merkittävin opiskelupaikka oli Pietarin Marinskin balettikoulu. Klassisen baletin kehitystä vauhditti Kotimaisen Oopperan perustaminen vuonna 1911, josta 1914 tuli Suomalainen Ooppera ja 1956 Suomen Kansallisooppera (Vienola-Lindfors & af Hällsröm 1981, 21). Suomen Kansallisoopperan balettikoulu toimi 75 -vuotta, kunnes se muutettiin 1998 Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitokseksi, jossa tanssijat voivat suorittaa tanssin perusopetuksen tutkinnon peruskoulun ohella. Myös muualla Suomessa on mahdollista suorittaa tanssin perusopetuksen tutkinto. Tutkinto sisältää tanssituntien lisäksi tanssitietoutta, esiintymistä ja musiikkia. Tämän jälkeen tanssijalle avautuu

mahdollisuus pyrkiä Kansallisoopperan toisen asteen ammatilliseen balettioppilaitokseen, josta valmistuu balettitanssijoita (Harri 1998, 24-25). Nykyisin alan ammattikoulutusta antavat lisäksi Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitos ja eri tanssitaiteen ammatilliset korkeakoulut ja oppilaitokset. Yksityiset taidetanssikoulut eri puolella Suomea tarjoavat myös varsin pitkälle etenevää baletin opetusta. (Repo 1989, 43-49.)

2.3.2 Balettitanssijalle tarpeellisia fyysisiä ominaisuuksia

Balettitanssijalta vaaditaan joukko fyysisiä ominaisuuksia, joista osa on perinnöllistä lahjakkuutta ja osa pitkäjänteisen harjoittelun tulosta. Harjoittelulla voimistetaan kaareva nilkan ojennus. Vahvat jalkaterät ovat välttämättömät balettiaskelten suorittamisen sekä varvastanssin kannalta. Tanssijalla tulee olla myös hyvä nilkkojen, polvien ja reisien käyttö. Balettitanssijalta vaaditaan laajaa liikkuvuutta, jotta liikeradat saadaan suuriksi. Lonkkanivelten suuri uloskierto lisää jalkojen työn näyttävyttä ja liikeratojen linjakkuutta. Lisäksi ihannetanssijalla on ilmeikkäät kasvot, lyyrisen pehmeät käsivarret, taipuisa selkä, hyvä ryhti, hyvä tasapaino, nopeutta ja koko kehon harmonian hallintaa. Ammattitanssijan kehon ulkoisten mittasuhteiden tulee olla sopusuhtaiset. Esimerkiksi pää ei saa olla liian iso eikä kaula liian lyhyt. Kehon hoikkuus ja raajojen pituus ovat eduksi. Naistanssijan ideaalimitta on 160-165cm ja miestanssijan 175-180cm. Ihannepituus on kasvanut hieman vuosien myötä. Tanssijan henkiset ominaisuudet ovat myös tärkeitä, jotta hänestä kehittyisi ammattilainen. Tanssikoulutus vaatii itsekuria ja pitkäjänteisyyttä. Tullakseen mielenkiintoiseksi taiteilijaksi tanssijan on kyettävä olemaan ilmaisuvoimainen ja taiteellisesti puhutteleva. Ammattiin johtava harjoittelu aloitetaan yleensä 7-10 vuoden iässä. Aktiiviura jää varsin lyhyeksi, sillä jos tanssija on onnekas ja säilyy vammoitta, hän voi esiintyä noin 40-vuotiaaksi saakka. Tästä on myös poikkeuksia. Maailmalla arvostettu tanssitaiteilija Maya Plisetskaya esiintyi vielä aktiivisesti 70-vuotiaana sekä tanssijat Margot Fontey ja Alicia Alonso jatkoivat uraansa 60 -vuotiaaksi saakka. (Kerensky 1981, 21-32.)

Vaikka ammatissa toimivalta balettitanssijalta vaaditaan lähes yli-inhimillisiä fyysisiä kykyjä taiteellisuuden lisäksi, voivat balettia harrastaa soveltuvien osin tavallisetkin

ihmiset. Baletin liikekielihän on alun perin kehittynyt ihmisen normaalin liikekieltä liioittelemalla. Se muistutti paljon mimiikkaa ja pantomiimia (Jacob 1981, 117). Aikuisbaletissa huomioidaan tanssinharrastajan kehon vaatimukset ja erityispiirteet. Kehon antamien rajoitusten puitteissa pyritään baletin tekniikkaharjoituksilla lisäämään harrastajan vartalon kannatusta, tasapuolista kehon lihasvoimaa, selän ja raajojen liikkuvuutta, tasapainokykyä sekä koordinaatiota. Balettitekniikan harjoitusten avulla kehitetään myös aikuistanssijan kehon tuntemusta ja kehon käyttöä ilmaisun välineenä.

2.3.3 Baletin teknisiä vaatimuksia

Balettitanssin tekniikan kulmakiviä on viisi perusasentoa, jotka toimivat tanssin aakkosina. Teknisen taidon kehittyminen vaatii ennen kaikkea alaraajojen joustoa (plié), aukikiertoa ja kehon linjauksen jatkuvaa harjoittamista (Kerensky 1981, 21). Plié on polvinivelistä tehty jousto alaspäin pitäen selkä suorana. Tanssija, jolla on hyvä plié kykenee helpommin elastiseen liikelaatuun, lennokkaisuun hyppyihin ja pehmeään alastuloon. Täydellisen aukikierron saaminen lonkkanivelestä vaatii varhain nuoruudessa aloitettua säännöllistä harjoittelua. Suurimmillaan aukikierto voi olla jopa 90 astetta. Luonnollisessa liikkumisessa ihminen käyttää niukasti alaraajojen aukikiertoa, sillä tavanomainen liikkuminen supistuu etu-takasuunnan käyttämiseksi. Alaraajojen aukikierto sallii vapaan liikkeen kaikkiin suuntiin ilman tasapainon menetystä: eteen, taakse, sivulle, viistoon ja kiertäen (Levinson 1990, 54). Baletin vaatimat asennot ja liikeradat vaativat jatkuvaa aukikierron harjoittamista. Vartalon linjaus on vaikeimmin määriteltävissä. Hyvässä linjauksessa tanssijan pää, vartalo ja raajat ovat harmonisessa suhteessa toisiinsa ja muodostaa linjakkaan kokonaisuuden sekä liikkeen aikana että staattisissa asennoissa. Tämä vaatii hyvää kehon hallintaa, joka on harjoittelun tulosta. Kaunis ja sopusuhtainen vartalonrakenne on eduksi linjauksen kannalta (Kerensky 1981, 21).

2.3.4 Baletin uudistuminen

Prix de Lausanne-tanssikilpailun yhteydessä järjestetty symposium käsitteli 1997 Baletin tradition säilyttämisen ongelmaa ja baletin uudistumista. Baletin perinteiden säilymistä pidettiin tärkeänä, mutta sen kehityksen takeeksi esitettiin teattereiden omia

koreografeja, jotka uudistavat ja muotoilevat uudelleen klassista balettia. Baletti uudistuu ainakin kahdella tavalla: muiden tanssityylien sekoittuessa balettiin sekä klassisen baletin sisäisen kehityksen kautta. Tanssityylien sekoittumista kutsutaan Amerikassa fusion dance -käsitteellä. Baletti on kautta aikojen ottanut vaikutteita eri tanssityyleistä, etenkin kansantansseista. Doris Laine esitti symposiumissa oman näkemyksensä eri tanssi- ja taidemuotojen sulautumisesta. Hänen mielestään fuusiolla voi toisaalta olla rikastuttava, mutta toisaalta myös tukahduttava vaikutus. (Salosaari 1997, 22.)

Baletin tradition noudattaminen suosii nuorena lajiin sitoutuneita erityislahjakkaita nuoria tanssijoita. Jos baletin vankkaa traditiota ei pystytä tai haluta purkaa, niin mikä on baletin tulevaisuus? Raatikainen (1998, 16) uskoo, että aika on kypsä baletin tradition analyysille, sillä mikään perinne ei voi jäädä itsestäänselvydeksi. 2000-luvun lapsille ja lasten vanhemmille baletin maailma on vieras. Suomen oopperan balettikoulun oppilasmäärä on vähentynyt, kun taas muissa tanssikouluissa baletin harrastajien määrä kasvaa (Harri 1998, 24; Sutinen ja Tawast 1998, 17-20). Baletin esteettinen ja harmoninen liikekieli on toisaalta alkanut kiinnostaa myös yhä useampia aikuisia liikunnan harrastajia. Salosaari (1997, 62) on tutkinut voiko baletin opetuksen traditionaalista muotoa muuttaa, koska ajan henki sitä vaatii. Hän kaipaa keskustelua myös siitä, mikä tekee liikkeestä baletinomaisen. Oikean ja väärän raja ei välttämättä olekaan niin selvä. Baletti voi ehkä elää meissä kaikissa hieman eri tavalla. Vanhaa traditiota ei tarvitsekaan hylätä, vaan kehitys synnyttää fuusion, jossa perinne alkaa elää nykypäivää. Aikuisbaletissa voidaan muuttaa perinteisen baletin sisältöä, opetusmetodia ja tavoitteita aikuisharrastajan kannalta tarkoituksenmukaiseen suuntaan. Vuosisatoja hioutunut tekniikka sisältää paljon hyödyllistä ja arvokasta tietoa aikuisharrastajalle annettavaksi. Traditio on rikkaus ja vahva pohja, jolta on hyvä ponnistaa eteenpäin.

2.3.5 Baletin kriittistä tarkastelua

Baletti on saanut negatiivista kritiikkiä luonnottomuudestaan ja estetiikkansa rajoittuneisuudesta niin kauan kuin sitä on esitetty. Modernin tanssin luoja Isadora Duncan (Suhonen 1991, 11-20) kirjoitti 1902 julkaisussa artikkelissaan, että

balettikoulun ohjaamat liikkeet ovat steriilejä ja luonnottomia: niiden tarkoituksena on luoda harha, että painovoimanlaki ei vaikuta tanssijoihin, ja ne pakottavat kauniin naisvartalon epämuotoiseksi. Balettimestari ja baletin uudistaja Mihail Fokin kirjoitti 1916 *The Times* -lehteen (Suhonen 1991, 24-47), että perinteinen baletti on unohtanut ihmisen liikkeen luonnollisen kauneuden. Baletin opetuksen perusteisiin täytyy hänen mielestään kuulua tekniikkaharjoitusten ohella luonnollisen liikkumisen opetusta. Ensin täytyy osata liikkua luonnollisesti, hallita vartalonsa, kävellä, juosta ja seisoa luonnollisesti. Seuraavaksi luonnollisista liikkeistä kehitetään tanssia ja vasta sen jälkeen edetään teknisimpiin liikesommitelmiin. Fokinin näkemys elää yhä aikuisten baletinopetuksessa.

Parviainen (1994, 35-36) kuvaa balettia osaksi yhteiskunnan tuotantokoneistoa, joka tuottaa hyödykkeitä yhteiskunnan tarpeisiin. Koulutuksen kautta tuotetaan tanssijan keho, joka integroituu länsimaiseen kulttuuriprosessiin johdonmukaisella suunnitelmallisuudella. Baletin liikekielen pyrkimyksenä on saavuttaa eksakti ja selkeä laatu. Kehollisessa liikekielessä ei saa olla epäselvyyttä tai hämäryyttä. Balettitanssijan keho ei ole sellaisenaan valmis tanssiin, vaan tanssijan keho muokataan tiettyjen baletin perusharjoitteiden avulla ilmaisuvoimaiseksi. Samat perusharjoitteet esiintyvät myös baletin koreografioissa. Koska harjoittelun tarkoitus on muokata tanssijan kehoa, kyse on tekniikasta.

Ihmisruumiin luonnollista kauneutta ja ilmeikkyyttä ei voida supistaa yhden tekniikan sisään. Toisaalta on perusteltua hyödyntää vanhaa, hyväksi koettua traditiota ja soveltaa sitä uudessa yhteydessä. Näin baletin perinne siirtyy uudella tavalla tämän aikakauden aikuisille tanssinharrastajille heille tarkoituksenmukaisesti. Aikuistanssija hyötyy harrastuksestaan sekä fyysisesti että psyykkisesti ja baletti esittävänä taiteena saa lisää ymmärtäviä katsojia ja kannattajia. Balettia kohtaan eri aikoina kohdistettu kritiikki on auttanut balettitraditiota uudistumaan säännöllisesti. Samaan aikaan tietty ydin on säilynyt. Balettitradition säilymiseen elävänä on todennäköisesti eräänä syynä se, että balettiin on vuosisatojen aikana kehittynyt tehokas ja turvallinen fyysinen harjoitusmetodi. Tässä työssä tarkastellaan balettiharjoittelun soveltuvuutta aikuisharrastajille ja pyritään löytämään keskeinen juuri aikuiselle soveltuva oppisisältö ja opetusmuoto.

2.4 Luovan tanssin määrittely

Luovaa tanssia on vaikeaa täsmällisesti määrittellä sen monimuotoisuudesta johtuen. Viitalan (1998, 13-17) mukaan luovassa tanssissa reagoidaan annettuun elementtiin omalla persoonallisella tavalla. Luovan tanssin perustana on rikas liikemateriaali, joka on tanssitekniikoista vapaata luonnollista liikettä, mutta joka voi hyödyntää kaikkia tanssin lajeja. Luova tanssi etenee ohjatusti prosessimaisesti askel askeleelta pienistä elementeistä kohti suuria kokonaisuuksia. Tiedyt rajat kuuluvat luovan prosessin koulutukseen. Luovaan tanssiin liittyy onnistumisen elämyksiä, keskittymiskykyä, itseuria, vastuunottoa toisesta ja arviointikykyä. Luovan tanssin tärkein tavoite on lisätä tanssijan kehon tuntemusta sen kaikkine mahdollisuuksineen ja rajoituksineen sekä ohjata tanssijaa käyttämään kehoaan itseilmaisuuksiin ja vuoropuheluun toisen kanssa.

2.4.1 Luova tanssi osana tanssikoulutusta

Luova tanssi ja luova liike on sisältönä kuulunut tanssiin kauemmin kuin siitä on käyty tietoista keskustelua. Luovuuden vaaliminen on perusteltua kaiken ikäisten tanssijoiden koulutuksessa, niin tekniikkapainotteisilla kuin tanssi-ilmaisullisilla kursseilla. Luova tanssi sopii erityisen hyvin tanssikoulutukseen, joka on suunnattu avoimesti kaikille halukkaille harrastajille (Viitala 1998, 13). Jokaisella ihmisellä on luovaa potentiaalia, joka voi ilmetä eri taitoalueilla, myös ruumiillis-kinesteettisellä alueella. Lapselle spontaani luovuus on luontevaa, mutta sen säilyminen ja kehittyminen läpi elämän on riippuvainen yksilön elämän kokemuksista (Anttila 1994, 17).

Aikuisen tanssinharrastajan liikunnallisen luovuuden herättäminen onnistuu parhaiten avoimessa, kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä, jossa ei painoteta harjoitusten teknistä laatua. Koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa kehittämään tanssinharrastajien fyysisiä- ja itseilmaisutaitoja. Luovassa tanssissa yhdistetään nämä kaksi tanssin elementtiä: fyysinen osaaminen sekä taiteellinen ilmaisu ja se tekee luovasta tanssista merkityksellisen. Luovuuden ratkaisee toimintatapa ja kyky monimuotoiseen ajatteluprosessiin. Luovuus viihtyy vapaassa ilmapiirissä (Hakkarainen 1987, 52).

Tanssikoulutuksessa otetaan yhä enemmän opetukseen mukaan tanssin liikeanalyysin opetusta tekniikkaharjoittelun lisäksi. Tanssi ei ole vain opettajan antamien askelten opettelua ja virheiden korjaamista. Aikuistanssijan tanssi-innostusta ja ymmärrystä tukee omien askelten luominen, oman ilmaisun kehittäminen ja tanssiin liittyvien käsitteiden oppiminen.

2.4.2 Luovan liikkeen määrittely

Luovalla tanssilla ja luovalla liikkeellä tarkoitetaan lähes samaa asiaa. Plevin (1995) määrittää luovan liikkeen kehon ja mielen integraatioksi, jonka luova prosessi käynnistää. Luovaan liikkeeseen ei kuulu varsinaisesti ulkoa ohjattuja tekniikkaharjoituksia, eikä siinä tunneta oikeita ja vääriä suorituksia. Pahin uhka onnistumiselle on liikkujan oma sisäinen kritiikki. Plevin erottaa luovassa liikkeessä erilaisia kokemustasoja, jotka hän jakaa sisäisen ja ulkoisen maailman tasoiksi. Sisäisen maailman kokemuksiin kuuluvat: kehon herkkyyden herättäminen, aistikokemusten tiedostaminen, spontaani liikkuminen, tunteiden ja mielikuvien löytäminen. Kun liikkuja antaa sisäisen maailmansa tulla osaksi ilmaisumuotoaan, hän siirtyy ulkoisen maailman kokemustasolle. Liikkujan liikevarasto rikastuu ja liikkumiseen tulee improvisaation luonnetta. Liikeimprovisaatio on luomista ja esittämistä yhtä aikaan, jossa liikeilmaisu saa muodon ja rakenteen liikkujan tunteuksista, kehon impulsseista ja mielikuvista. Tanssijan tajunnan virta muutetaan välittömästi liikekielelle katsottavaksi.

2.4.3 Labanin liikeanalyysi luovan tanssin perustana

Luovassa tanssissa hyödynnetään edelleen Labanin (1879-1958) luomaa liiketeoriaa. Hän kehitti monipuolisten tanssi- ja liiketutkimusten pohjalta tanssikäsityksen, jossa inhimilliselle liikkeelle oli liikkumavaraa. Laban uskoi tanssin ilmaisevuuteen ja siihen, että tanssi kehittyi oman aikansa elävästä elämästä. Kirjassaan *The Mastery of Movement* (1971) Laban kuvaa luomaansa liikeanalyysiä, jolla voidaan havainnoida liikkujan kehon, tilan ja dynaamisen energian laatua. Kehon käytössä kiinnitetään huomiota kehon osiin, niiden välisiin suhteisiin ja koko kehon käyttöön. Havainnointikohteena on kehon muoto ja toiminta, sekä kehon suhde suuntiin ja

tasoihin. Tilan käytössä tutkitaan tilan fyysisiä ominaisuuksia ja kuinka kehoa käytetään ympäröivässä tilassa. Dynaamisen energian analyysi kohdistuu liiketekijöihin, joita ovat voima, aika, tila ja virtaus. Niitä muuntelemalla syntyvät kaikki erilaiset liikelaadut. Liikelaadut antavat liikkeelle ilmaisuvoimaa ja sisältöä. Liikelaatujen hallitseminen on monipuolisen liikeilmaisun edellytys. Ne ilmaisevat inhimillistä toimintaa ja herättävät erilaisia tunteita ja aistimuksia. Labanin liikeanalyysin avulla tanssinopettajat voivat kehittää kykyään ymmärtää ja havainnoida oppilaittensa liikettä sekä oppia käyttämään entistä monipuolisempaa ja rikkaampaa liikemateriaalia (Anttila 1994, 27).

2.4.4 Luovan tanssin soveltuvuus aikuiselle

Maslow (1971, 56-68) toteaa, että luova ihminen ja terve, tasapainoinen ihminen ovat löytämässä toinen toisensa. Itse asiassa ne tarkoittavat samaa asiaa. Hänen mielestään luova taidekoulutus ei ole ensisijaisesti tärkeää taiteen kehittymisen vuoksi, vaan onnellisemman ihmiskunnan vuoksi. Hän kuvaa luovan yksilön henkilöksi, joka kykenee jättämään menneisyytensä ja olla ajattelematta tulevaa. Hän elää nykyisyydessä. Kyky uppoutua tähän hetkeen, "lost in the present", on yhtäläinen piirre kaikelle luovalle toiminnalle. Luova prosessi houkuttaa aikuisessa esiin intuitiivisia ja alitajuisia ajatuksia, jotka siirtyvät tietoiseen toimintaan. Luovassa prosessissa sisäinen ja ulkoinen todellisuus yhdistyvät uudeksi kokemukseksi. Tämä vaatii aikuiselta harrastajalta rohkeutta luopua liiasta itsekritiikistä ja uskallusta kohdata itsensä.

Ihminen on luova ja luo koko ikänsä. Monet empiiriset tutkimukset ja yleinen käsitys antavat kuitenkin sen kuvan, että luovuus vähenee ihmisen vanhetessa. Tutkimustiedot vahvistavat käsitystä, että ihmisen on helpointa tuottaa luovia ratkaisuja tehtäviin, jotka hän on saanut ratkaistavikseen ennen vanhuusikää. Tuloksia voidaan selittää sekä sosiaalisilla että psykologisilla tekijöillä. Aikuisen psyykkisistä voimavaroista suuri osa kuluu ammattityöhön ja perheen hoitamiseen, joissa voi myös käyttää luovuutta. Luovien prosessien vaatimaa aikaa ei helposti jää kodinhoidon ja työn ulkopuolelle. Ikääntymisen myötä ihminen helposti "ylisosialisoituu" sovinnaiseen käytökseen, ja hänestä tulee varovaisempi ja itsekritiikki kasvaa. Hyvin ankara itsekritiikki on

tyrehdyttänyt monen tunnetun taiteilijan luovan toiminnan vanhoilla päivillä.
(Hakkarainen 1987, 52-53.)

Aikuisbaletin harrastajien ikä voi olla myös etu luovan tanssi-ilmaisun kehittymiselle.

Luovan tanssin suurin anti on osallistujien omat elämykset. Luova tanssi lähtee tanssijan omasta sisäisestä maailmasta ja sen hetkisestä tilanteesta. Vanhemmalla ihmisellä on takanaan jo rikkaampi elämäkokemus, jota hän voi käyttää hyödyksi liikemateriaalia ja -laatua kehitettäessä. Myös aikaisemmat liikuntaharrastukset ja ruumiillinen työkokemus antavat virikkeitä monipuoliseen liikkumiseen.

Tanssikäsitteiden ymmärtäminen ja analysoiminen voi olla aikuiselle helpompaa kuin nuorelle tanssijalle. Luova tanssi voi auttaa aikuisiässä baletinharrastuksen aloittanutta tanssijaa löytämään yhteyden kehoonsa ja kommunikoidaan liikkeen avulla. Luova tanssi rohkaisee aikuista uskomaan oman kehon taitoon, koska luovassa tanssissa sisäisen minän ilmaiseminen on aina tärkeämpää kuin tekninen suoriutuminen.

3 TANSSI LIIKUNTAHARRASTUKSENA

Suomalaisten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on tasaisesti lisääntynyt 1970-luvulta lähtien. Tutkimusten mukaan naiset ovat miehiä innokkaampia kohtuuliikkujia eli he liikkuvat vähintään kaksi kertaa viikossa kerrallaan ainakin puoli tuntia hengästymiseen ja hikoiluun saakka. Tutkimukset osoittavat, että kohtuuliikunnan tiheys on matalin 35-44 -vuotiaiden miesten (47%) ja 25-34 vuotiaiden naisten (51%) ikäryhmissä. Naimisissa olevat naiset harrastavat vähemmän liikuntaa kuin naimattomat, lesket tai eronneet. Eläkeikää lähestyttäessä liikuntatiheys jälleen nousee molemmilla sukupuolilla, joka on toimintakyvyn kannalta hyvä asia. (Godenhjelm ym.1999, 43.)

Myönteinen suhtautuminen liikuntaan, tanssin kasvanut julkisuus ja lisääntyneet tanssin harrastusmahdollisuudet ovat nostaneet myös tanssin harrastajien lukumäärää Suomessa 1970-luvulta lähtien. Eri tanssimuotojen harrastajamääristä ja ikäjakaumasta ei ole tehty yleistä tilastollista tutkimusta. Smolanderin (1994) selvityksen mukaan eri puolilla Suomea olevissa tanssikouluissa harrastajia on noin 20000. Tästä joukosta lastentanssia harrastaa 24%, balettia 26%, modernia tanssia 11%, ja jazztanssia 21%. Revon (1989) mukaan vuonna 1983 oli Suomessa 19000 tanssinharrastajaa, joista noin 9500 oli yli 17 vuotiaita. Baletin harrastus oli jazztanssin jälkeen suosituin tanssimuoto. Sitä harrasti 31% kaikista tanssinharrastajista lähinnä yksityisissä tanssikouluissa ympäri Suomea.

Liikunnanharrastajien määrän kasvaessa tulisi myös liikuntatarjonnan monipuolistua ja mukautua harrastajien erilaisten toiveiden ja elämänkaaren asettamiin vaatimuksiin. Harrastajat ovat yhä tietoisempia eri lajeista ja lisäksi rohkeampia kokeilemaan niitä. Tanssi on sovelias koko elämänajan harrastukseksi. Ne jotka ovat kerran ihastuneet tanssiin harrastavat sitä yleensä koko ikänsä soveltaen sitä kehonsa vaatimuksiin. Tanssinopettajille on suuri haaste ottaa vastaan lisääntyvä heterogeeninen tanssinharrastajajoukko ja laatia heidän lähtökohdistaan eri tanssimuotoihin soveltuvia opetusohjelmia. Jokaisella tanssimuodolla on omat erityispiirteensä, jotka vastaavat erilaisiin tarpeisiin ja odotuksiin, joita uudet tai vanhat harrastajat asettavat.

3.1 Baletin harrastajien kuvaus

Niemisen tutkimuksessa (1998) oli mukana 74 balettitanssijaa. Hänen tutkimuksen mukaan balettitanssiin sosiaalistutaan lapsuudessa. Tyypillinen baletinharrastaja oli tyttö, jonka sosio-ekonominen tausta oli korkeampi kuin sosiaalisia tansseja harrastavilla. Baletinharrastaja aloitti harrastuksen keskimäärin 8 -vuotiaana äitinsä aloitteesta ja lopetti tai siirtyi toisen tanssimuodon harrastajaksi ennen 25-vuoden ikää. Kilpa- ja kansantanssijat harrastivat tanssia pisimpään.

Niemisen tutkimuksesta (1998, 102) käy ilmi, että baletin harrastajien tärkeimmät osallistumismotiivit olivat itseilmaisuun liittyvät mahdollisuudet. Edistyminen ja esiintymismahdollisuuksien merkitys väheni iän lisääntyessä. Kehon painon kontrollointi ja kehon kunto sekä arkirutiinien katkaiseminen oli myös baletin harrastajille tärkeä motiivi. Sen sijaan sosiaalisten kontaktien saaminen ei baletinharrastajille ollut erityisen merkittävä syy harrastaa tanssia. Näin oli varsinkin lyhyemmän aikaa tanssineiden keskuudessa.

Niemisen tutkimuksen (1998, 102-103) mukaan balettia pidettiin vaativana ja balettitanssijan stereotypia antoi kuvan tunnollisesta, kriittisestä, voimakastahtoisesta ja itseensä luottavasta työstä. Tämä tyypikuvaus voi poiketa aikuisbaletin harrastajan kuvasta. Huolimatta baletin ympärillä olevasta mielikuvasta, tai kenties juuri sen takia, tänä päivänä yhä useammat aikuiset ovat ennakkoluulottomasti ja rohkeasti aloittaneet aikuisbaletin harrastuksen niin suomalaisissa tanssikouluissa kuin muuallakin länsimaissa. Näiden aikuisbaletin harrastajien parissa on sekä vasta-alkajia tanssinharrastajia että tanssimuodosta toiseen siirtyviä tanssijoita.

3.2 Tanssin harrastusmahdollisuudet

Viime vuosikymmenen aikana kiinnostus tanssikasvatusta ja -koulutusta kohtaan on lisääntynyt yhdessä lisääntyneen esittävän tanssitaiteen ja -harrastuksen kanssa. Opettajapula on ollut tanssin opetuksen pahin este aina 1980 -luvulle asti. Tilanne on helpottumassa kun tanssin opettajakoulutus on lisääntynyt korkeakoulu- ja keskiasteen koulutustasoilla. Tilannetta on helpottanut myös se, että jo aiemmin tanssin opetuksen

piirissä toimiville opettajille ja tanssitaiteilijoille järjestetään pätevyitysmiskoulutusta. (Tanssinopetustyöryhmän muistio 1991.)

Tanssinopetustyöryhmän (1991, 7) mukaan tanssin harrastuksen tulisi tarjota iloa ja virkistystä sekä tanssitaitoa ja -tietoutta lapsille ja aikuisille. Tanssin harrastusta tulisi voida tarjota mielekkäästi yhteistyössä kunnan eri toimialojen ja oppilaitosten kanssa. Työryhmä suosittaa myös sitä, että tanssi tuotaisiin oppivelvollisuuskouluun ja lukioon muiden taideaineiden rinnalle. Nykyiset koulukohtaiset opetussuunnitelmat peruskoulussa, lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa ovat antaneet mahdollisuuden tarjota tanssin valinnaiskursseja tai tanssipainotteista taideopetusta. Koska tanssin opetus on koulukohtaisista ratkaisuista kiinni, ovat koululaiset ja keskiasteen opiskelijat eriarvoisessa asemassa saadun tanssinopetuksen suhteen eri puolella Suomea.

Yksityiset tanssikoulut antavat suurimman osan tanssinopetuksesta maksullisissa tanssikouluissa, joiden yhteiskunnan antama tuki on erittäin vähäistä verrattuna esimerkiksi urheilun tukemiseen. Useimmat tällä hetkellä toimivat tanssikoulut on perustettu 1980 -luvulla, joka osoittaa tanssiharrastuksen kysynnän ja merkityksen kasvua viimeisen 20 -vuoden aikana. Yksityisillä tanssikouluilla on yhä merkittävä asema niin tanssin harrastajien kuin tulevien ammattilaisten koulutuksessa. Tanssikoulut tarjoavat opetusta kaikenikäisille tanssin harrastajille, joista suurin osa on kouluikäisiä. (Tanssinopetustyöryhmän muistio 1991, 2-3.)

3.3 Tanssin vaikutukset aikuisharrastajaan

Tanssiharrastuksesta, niin kuin mistä tahansa säännöllisestä liikuntaharrastuksesta koituu myönteisiä vaikutuksia yksilön elämänlaatuun. Tanssiharrastus aktivoi positiivisesti harrastajansa fyysistä, henkistä ja sosiaalista elämää. Tanssiessa kehityöskentely, itseilmaisu, yhdessäolon ilo, älylliset haasteet ja henkinen keskittyminen aktivoituvat saman aikaisesti (Beal 1988, 68). Birkel (1998) toteaa artikkelissaan, että tanssin luova ja yllätyksellinen aines stimuloi aikuisen harrastajan hermostoa ja nostaa henkisen vireyden tasoa. Tanssi tukee tanssijan itsetuntemusta sekä oman ulkoisen ja sisäisen energian tiedostamista ja antaa kanavan ilmaista sisäisiä tuntemuksia liikekielellä ulos.

Tanssilla on myös runsaasti myönteisiä fyysisiä vaikutuksia vanhenevalle väestölle. Säännöllisen tanssiharrastuksen seurauksena tanssijan liikkuvuus, tasapaino, lihasvoima, koordinaatio ja kehon asento kehittyivät edulliseen suuntaan. Tanssi lisää myös tanssijan keskittymis- ja rentoutumiskykyä. Tanssilla voidaan vaikuttaa myös harrastajan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, mikäli tanssiharjoitukset suoritetaan riittäväällä aerobisella teholla ja niitä toistetaan viikottain. (Birkel 1998, 23; Ensign 1988, 10; Smith&Zook 1988, 57.)

Tanssin vaikutusta aikuisen harrastajan itsearvostukseen ja minäkäsitykseen on tutkittu vähän, mutta fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan yhteyttä aikuisen kehon kuvaan. Loland (1998, 339-359) vahvistaa aikaisempia tutkimustuloksia siitä, että fyysisesti aktiiviset miehet ja naiset suhtautuvat yleisesti positiivisemmin kehoonsa kuin inaktiiviset ihmiset. Naiset, jotka harjoittivat aerobista tanssia olivat hänen tutkimusten tuloksien mukaan kuitenkin miehiä tyytymättömämpiä kehoonsa. Sonstroem, Harlow ja Josephs (1994, 29-40) tutkivat aerobista tanssia harrastavien naisten fyysistä itsearvostusta. Heidän tutkimus osoitti, että naiset olivat tyytyväisiä fyysisen kuntoonsa, mutta eivät olleet muuten tyytyväisiä kehoonsa. Tanssiharrastuksella on mahdollista suunnata tanssijan huomio fyysisen kehon kehittämisen lisäksi myös kehon ilmaisuun ja kuunteluun, joka voi tukea aikuistanssijan itsearvostuksen kasvua.

Aikuisbaletin harrastajien fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet tulee huomioida ennen tanssikoulutuksen aloittamista, jotta tanssiharrastuksen vaikutukset näkyisivät tanssijoiden elämänlaadussa mahdollisimman myönteisinä. Asetetut tavoitteet ja sisällöt eivät ole suoraan tanssinharrastajien iästä riippuvaisia, vaan yksilölliset valmiudet voivat vaihdella suurestikin aikuisryhmässä. Kunkin tanssijan oma lähtötaso määrää viimekädessä ne tavoitteet, joihin aikuisbaletissa pyritään kunkin tanssijan kohdalla.

4 TANSSIN KOKONAISVALTAINEN OPETUS-OPPIMISPROSESSI

Kiinnostus tanssin, koreografian ja tanssin opetuksen teoreettiseen tarkasteluun syntyi 1920- ja 1930-luvuilla samanaikaisesti sekä Euroopassa että Yhdysvalloissa. Laban (1879-1958) vaikutti Saksassa sekä Englannissa ja H'Doubler vaikutti (1889-1984) Yhdysvalloissa. He toimivat länsimaisen tanssin teoreettisen erittelyn pioneereina, ja loivat arvokasta pohjaa tanssin ja myös tanssin opetuksen tutkimiselle. (Hämäläinen 1999, 43.)

Tanssipedagogisella tutkimuksella ei ole perinteitä Suomessa. Helsingin, Jyväskylän ja Tampereen yliopistoista vuosina (1994-1999) valmistuneissa tanssialan väitöskirjoissa ei missään käsitelty varsinaisesti tanssipedagogiikkaa (Hämäläinen 1999,13). Sen sijaan Suomessa kasvatustieteen ja liikuntapedagogiikan tutkimustyöllä on pitkät perinteet, jota voi hyödyntää myös tanssin opetuksen haasteisiin. Taiteenopetuksen metodit eivät kehity erillisenä muista oppimiskäsityksistä, vaan ne ovat sidoksissa ympäröivän yhteiskunnan arvoihin ja ihmiskäsityksiin (Sava 1993, 15).

Hämäläinen (1999, 13) toteaa väitöskirjassaan, että taiteelliset oppimisprosessit ovat tematiikaltaan problemaattisia ja sen vuoksi taidepedagogiikan tulisi löytää metodinsa omista lähtökohdistaan ja kehittää niitä edelleen. Englantilainen arvostettu tanssipedagogi ja tutkija Smith-Autard (1997,1) hakee myös yhtäläisyyksiä tanssin opetuksen ja muiden taidemuotojen opetuksen kanssa. Hän mainitsee, että eri taiteenalojen koulutuksia yhdistää samankaltaiset tavoitteet: estetiikan ilo, koulutuksen synnyttämä luova prosessi, esiintyminen ja taiteen ymmärryksen tavoittelu. Smith-Autard'n mielestä juuri nämä tavoitteet ovat avainasemassa, kun etsitään uutta suuntaa tanssin opetuksen ja oppimisen kehittämiseksi.

Savan (1993,15-18) mielestä taiteenopetuksen perimmäinen tehtävä on sama kuin muunkin opetuksen: tukea ja edistää oppimista. Pedagogiset kysymykset ovat alasta riippumatta aina sidoksissa aikakauden, kulttuurin ja yksittäisten ihmisten arvoihin. Taiteenopetuksen metodit johdetaan lisäksi taidetta koskevista käsityksistä. Taidetta koskevat käsitykset kehittyvät yhdessä ihmistieteellisten trendien kanssa, jotka

puolestaan ovat ohjanneet opetussuunnitelmien muutos- ja kehitystyötä sekä käytännön opetusta. (Sava 1993,19.)

Kun tarkastellaan tanssin opetusta, taustalla ovat erilaisten ihmis- ja oppimiskäsitysten lisäksi erilaiset käsitykset tanssitaiteesta. Jos tanssinopettaja esimerkiksi näkee tanssin merkityksen ennen kaikkea luovana itseilmaisuna, hän uskoo myös oppilaan sisäisiin, luontaisiin tarpeisiin ilmaista itseään tanssien vapaasti. Tässä tapauksessa tanssinopettaja käyttää oppilaskeskeistä opetusmetodia. Kehittyäkseen aikuisbaletin opettajana tulisi opettajan miettiä omaa ihmis- ja oppimiskäsitystään sekä sitä, millainen tanssilaji baletti on ja kuinka se hänen mielestään muuntuu tanssiksi aikuiskehossa ja -mielessä.

4.1 Tanssin opetuksen lähtökohdat

Patrikainen toteaa (1999, 33), että opettamisen käsite on laajempi kuin opettajan toteuttama opettaminen. Opetus sisältää sekä opettamisen että oppimisen ja se on luonteeltaan vuorovaikutuksellinen ilmiö. Kaikki opetus on sidoksissa opettajan omiin ihmis- ja oppimiskäsityksiin. Ollakseen hyvä opettaja, tulee opettajan olla selvillä omasta ihmiskäsityksestä, oppimis- ja opettamisnäkömystään. Silloin opettaja määrittelee itselleen ihmistä koskevia uskomuksia, tietoja ja arvostuksia. Opetuksen lähtökohtia pohdittaessa, opettaja huomaa olevansa eettisen kysymysten edessä: Mistä ihmisyydessä on viime kädessä kysymys? Selkeytynyt opettajan arvomaailma ohjaa opettajan toimintaa läpi opetuksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Tämän lisäksi opettajan tulee huomioida vielä edustamansa oppilaitoksen ja yhteiskuntamme arvot ja ihmiskäsitys. Suomen koulujen ja oppilaitosten opetussuunnitelmat nojautuvat konstruktivistiseen oppimisnäkömystään, joka perustana on myönteinen ihmiskäsitys (Patrikainen 1999, 9). Kun kyseessä on tanssinopetus, tulee opettajan pohtia myös tanssitaidekäsitystään, jotta tanssinopettaja voisi kantaa eettistä vastuuta oppilaidensa kokonaisvaltaisesta koulutuksesta (Sava 1993, 15.)

4.1.1 Humanistinen näkökulma tanssin opetuksessa

Humanistiset oppimiskäsitykset pohjautuvat humanistiseen psykologiaan, joka ei ole yhtenäinen oppirakennelma. Se syntyi 1950- luvulla useampien tutkijoiden taholta, joiden tarkastelu korosti ihmisen kokemusmaailman ja vastuullisuuden merkitystä. Humanistisen psykologian merkittävin vaikuttaja oli alkuvaiheessa Abraham Maslow (1971), joka korosti yksilön ainutlaatuisuutta. Maslowin mukaan ihmisellä on monenlaisia tarpeita, haluja ja motiiveja. Terveelle ihmiselle on luonteenomaista itsensä toteuttamisen tarve. Jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus toteuttaa itseään (Saarinen ym. 1994, 79.)

Humanistinen teoria ei pyri selittämään, kuinka oppiminen tapahtuu. Suuntaus korostaa yksilön ainutlaatuisuutta sekä itseohjautuvuutta ja painottaa oppivan yksilön tukemista oppimisprosessissa. Oppiminen perustuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon, jolloin oppijan omien ajatusten, tunteiden, toimintatapojen ja oppimisen pohdinta johtaa oppijan toiminnan jäsentyneeseen arviointiin (Patrikainen 1999, 154.) Ihmisellä on voimakas luontainen oppimiskyky, jolle opettajan tulee luoda soveliaat oppimistilanteet. Opettajan tehtävänä on olla resurssina ja opastajana saatavilla sekä auttamassa oppimisprosessin eri vaiheissa. Auttajan rooliin samaistuminen merkitsee, että kouluttaja hyväksyy valikoimatta oppijan. Lisäksi suhde oppijaan ei ole autoritaarinen vaan empaattinen. Humanistiseen näkemykseen kuuluu myös se, että opettaja näkee sekä oppilaan että itsensä ainutlaatuisena yksilönä vuorovaikutusprosessissa (Vaherva 1986, 29-32.)

Taiteellisten oppimiskäsitysten suuntauksista humanistinen lähestymistapa kohdistuu oppijan sisäisiin prosesseihin. Silloin taidekasvatuksessa korostuu itsensä toteuttaminen ja taiteen itseilmaisullisuus (Sava 1993, 18.) Parviaisen (1994, 51) mukaan länsimaisissa tanssitekniikoissa, kuten esimerkiksi baletissa, ei voi puhua humanistisesta ihmiskäsityksestä, koska keho on muokattu suhteessa tanssin estetiikkaan ja ihmisen koko olemusta ei ole otettu huomioon. Tanssin fenomenologinen tarkastelu kritisoi voimakkaasti sitä, että tanssissa kiinnostaa se, miltä tanssi näyttää. Hämäläinen (1999, 21) mainitsee väitöskirjassaan, kuinka humanistinen

ihmis- ja oppimiskäsitykseen tukeutuva tanssin opetus rohkaisee yrittämään ja saattaa olla eduksi tanssiopintojen alkumetreillä.

Mielestäni humanistisessa oppimiskäsityksessä on paljon soveltuvia aineksia tanssin ja erityisesti aikuisbaletin opetukseen. Sen avulla voi luoda turvallisen, rohkaisevan ja kilpailua korostamattoman ilmapiirin tanssikoulutukselle, joka saattaa aluksi vaatia aikuisilta tanssinharrastajilta sekä psyykkisiä että fyysisiä ponnisteluja. Pidän myös tärkeänä, että heti tanssikoulutuksen alussa nostetaan tanssijan kehollinen kokemus suuremmalle huomiolle kuin kysymys, miltä liike näyttää ulospäin. Vaikka aikuisbaletin tarkoituksena on tanssia balettia, tulee siihen mielestäni liittää kokemus itsensä toteuttamisesta luovasti liikkeen avulla. Silloin prosessi on tärkeämpi kuin tuotoksen laatu. Maslowin (1971) mukaan luova itsensä toteuttaminen on synnynnäinen osa ihmistä, jonka kulttuuri valitettavasti usein onnistuu tukahduttamaan. Minulle jokainen aikuisbaletin harrastaja on yksilö, jolla omista lähtökohdistaan käsin on mahdollista uuden oppimiseen. Uskon, että hänellä on luovuutta, ilmaisukykyä ja tanssitaitea, jota hän kykenee halutessaan kehittämään.

Humanistisen käsityksen mukaista on ottaa oppilaat mukaan oppimisprosessin suunnitteluun. Mielestäni aikuiset tanssinharrastajat voivat suunnitella yhdessä opettajansa kanssa oppimistapahtumia, tavoitteita ja opetuksen etenemistä. Ryhmäkeskustelut tanssituntien lopuksi ja oppimispäiväkirjan pitäminen on mielestäni hyvä tapa olla jatkuvassa dialogissa tanssijoiden kanssa, siitä miten oppimisprosessi kunkin kohdalla on edennyt. Oppimispäiväkirjan pitäminen ja oppimiskeskustelut tukevat itsereflektiota ja mahdollistavat sosiaalisen vuorovaikutuksen, joka on tärkeää silloinkin kun tarkastellaan oppimista yksilöllisenä prosessina. Tynjälän (1999, 164) mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta oppija voi ulkoistaa omaa ajatteluaan, saada reflektion aineksia muilta, saada sosiaalista tukea tai antaa sitä toisille. Uskon että aikuisbaletin harrastajat sitoutuvat oppimisprosessiin motivoituneimmin, jos he itse voivat vaikuttaa opetuksen kulkuun ja voivat keskustella oppimisprosessista opettajansa ja ryhmän kanssa.

Humanistisen käsityksen pohjalta toteutetut didaktiset työtavat soveltuvat mielestäni osittain aikuisbaletin opetukseen. Yhteistoiminnallista oppimista, jossa käytetään

oppilaskeskeisiä työtapoja ja aikuisopiskelijoiden aikaisempaa kokemusta, voidaan hyödyntää esimerkiksi luovaa liikettä ja improvisaatiota käyttävissä harjoituksissa. Tynjälä (1999, 162) korostaa, että aikuisten opiskelijoiden aikaisemmat tiedot, toimintatavat ja kokemukset vaikuttavat uuden tiedon oppimiseen, eikä niitä kannata jättää huomioimatta. Aiemmin opittu on aina jossain määrin erilaista eri yksilöillä, minkä vuoksi uusi opittava sisältö voi saada hyvin erilaisia tulkintoja, merkityksiä ja korostuksia eri yksilöillä. Kaikki eivät opi samoja asioita samoista sisällöistä. Tämän vuoksi mielestäni aikuisbalettitunneilla tulisi suosia sellaista ilmapiiriä ja menetelmiä, jotka sallivat yksilölliset tulkinnat.

Opiskelun alussa ulkoinen tuki ja kontrolli on tärkeitä, mutta niitä tulee vähentää itseohjautuvuuden myötä (Tynjälä 1999, 163-164.) Hämäläinen(1999, 48) siteeraa H'Doubleria, joka pitää tärkeänä taiteellisen kasvuprosessin asteittaista kehittämistä ja tukemista. Taiteellinen kasvu alkaa perusasioista. Hänen mukaansa opettajan tehtävä on tarjota tanssin opiskelijalle edellytykset siirtyä vaiheesta toiseen ja jokaista vaihetta on ravittava riittävästi. H'Doubler varoittaa antamasta liian vaikeita haasteita aloitteleville tanssijoille. Vasta-alkavilla tanssin opiskelijoilla ja erityisesti aikuisbaletin harrastajilla tämä voi johtaa epäonnistumisen pelkoon, lannistumiseen tai pintapuolisuuteen. Asiantunteva tanssinopettaja kykenee myös kannustamaan opiskelijoita avautumaan muihinkin oppimisympäristöihin oppimaan tanssista. Tanssiesitysten katsominen, alan kirjallisuuden lukeminen ja pohdintatehtävien kirjallinen suorittaminen monipuolistaa ja aktivoi tanssin opiskelijaa. Silloin opettajan rooli muuttuu vähitellen opettajasta tukijaksi ja kannustajaksi.

4.1.2 Traditionaalinen tanssinopetus

Vuosisadan alussa luonnontieteistä tuttu objektiivisuutta korostava ja ulkoista käyttäytymistä tutkiva tieteellinen tarkastelu yleistyi. Suuntana oli behaviorismi, jonka tieteellisenä perustana voidaan pitää Pavlovin koirakokeita. Hirsjärvi (1985, 186) kuvaa aikansa behaviorismin päämäärää mutkattomaksi ja objektiiviseksi: ”Annetusta ärsykkeestä tuli kyetä ennustamaan reaktio ja annetusta reaktiosta tuli kyetä ennustamaan sitä edeltänyt ärsyke.” Behaviorismin radikaaleimman linjan mukaan,

ihmisen käyttäytymistä voidaan ohjailla ja muotoilla sopivin palkkioin. Kun suotavaa käyttäytymistä vahvistetaan positiivisesti se todennäköisesti toistuu (Vaherva 1986, 27.)

Perinteisessä taiteen opetuksessa ja erityisesti tanssinopetuksessa yksi vallitsevista oppisuunnista on behavioristinen suuntaus. Behaviorismissa opetusmenetelmät perustuvat mallisuoritusajatteluun sekä opettavien taitojen tarkkaan näyttämiseen ja ohjaukseen. Opettaja on mestari, jota oppilas jäljittelee. Tieto ajatellaan perustuvan ulkoiseen aistihavaintoon, joka jäljitellään tarkasti. Behaviorismia edustava suuntaus estetiikassa on mimeettinen traditio, jossa taide ymmärretään todellisuuden jäljittelyksi ja oppiminen on matkimista. Vain riittävällä mallisuorituksen toistolla oppilas voi harjaantua taiteelliseksi huippuosaajaksi. Opettaja antaa suoraa ohjausta ja kontrollia sekä vahvistaa oppimista kiitoksilla tai kritiikillä. Lopputuloksena on taituruuden lisääntyminen ulkoisessa toiminnassa kuten esimerkiksi kehon tahdonalaisessa hallinnassa. Oppilaan omat sisäiset kokemukset ovat toissijaisia. Behavioristiseen ajatteluun perustuvat menetelmät ovat osoittautuneet tehokkaiksi taidollisen ja kurinalaisen huippuosaamisen tuottajaksi. Kun harjoittelu aloitetaan riittävän varhain, tuloksena voi olla taitava alansa virtuoosi (Hämäläinen 1999, 74; Sava 1993, 19-21.)

Baletin opetus on perinteisesti kulkenut tanssisalin eristyneisyydessä opettajalta oppilaalle: suoraviivaisesti ja kädestä pitäen. Traditionaalisessa behavioristisessa opetustavassa korostuu opettajan eksperttirooli, jossa opettaja on saattanut olla ainoa asioiden esittäjä ja tiedonvälittäjä tanssisalissa. Oppilaalle on jäänyt passiivinen rooli tiedon vastaanottajana ja ulkoiseen kontrolliin sopeutujana. Behavioristisen oppimiskäsityksen pohjalta tanssija on saattanut jäädä oppimisen objektiksi, eikä ole päässyt sen subjektiksi (Hämäläinen 1999, 74). Baletin liikesanaston, tanssin teknisten taitojen ja valmiiden tanssikoreografioiden opettaminen tapahtuu perustellusti behavioristisen mallin mukaan opettajajohtoisesti, mallioppimiseen ja tiedon suoraan välittämiseen perustuvalla opetustyyllillä (Anttila 1994, 50). Opettajan on silloin itse hallittava liikemateriaali hyvin, jotta juuri oikea liikeaines oikein porrastettuna ja ajoitettuna välitetään optimaalisesti oppilaille. Yksisuuntaista, opettajajohtoista tiedon antamista tarvitaan mielestäni aikuisbaletin opetuksessa silloin, kun tanssijoille opetetaan uutta baletin liikeaineistoa. Jotta oppilaan rooliksi ei jäisi vain passiivinen

vastaanottaja ja liikkeen matkija, tulisi mielestäni aikuisbaletissa myös harjoittaa ja arvostaa tanssijan omaa liiketuntemuksen kokemista koulutuksen alusta lähtien.

Behavioristisen mallin opettajakeskeinen opetusmuoto sopii aikuisbaletin opetukseen, koska aikuinen oppija on kykenevä kurinalaiseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn eikä hän vierasta korjaavia neuvoja. Traditionaalisen tanssiopetuksen etuna on selkeä harjoiteltavuus ja nopea palaute selkeästi havaittuna oppimistuloksina (Viitala 1998, 34). Myös Savan (1993, 19) mukaan taiteellisen toiminnan kuten esimerkiksi tanssin ja musiikin 'luonnon' lainalaisuudet on hyvä oppia asiantuntijalta kurinalaisesti ja mahdollisimman täydellisesti.

4.1.3 Kognitiivinen näkökulma tanssinopetukseen

Kognitiivinen käsitys hylkää behaviorismin lähtökohdat, jossa yksinkertaistetut syy-seuraus-mallit jättävät tiedon osa-alueita huomioimatta. Kognitiivinen paradigma korostaa ajattelun ja ymmärtämisen keskeistä merkitystä oppimistapahtumassa. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan keskeinen lähtökohta oppimiselle on oppijan havaitessa aikaisemmat tietonsa riittämättömäksi uudessa tilanteessa. Tällaisessa tilanteessa oppija joko hankkii uutta tietoa tai järjestää vanhan tiedon uudella tavalla. Oppimistapahtuman keskeiset elementit ovat ajattelu ja ymmärtäminen, jota motivoi 'sisäinen palkinto' behavioristisen suunnan 'ulkoisen palkinnon' sijaan. (Vaherva 1986, 32.)

Kognitivismiin mukaan opetuksessa on tärkeintä auttaa opiskelijaa itse rakentamaan omat ajattelumallinsa ja strategiansa oppia uutta tietoa. Kognitiivis-konstruktivistinen opetus- ja oppimiskäsitys lähtee siitä, että jokainen meistä tekee oman tulkintansa maailmasta ja siten konstruoi oman tietonsa. Oppiminen on oppijan aktiivista kognitiivista toimintaa, jossa hän rakentaa kuvaansa maailmasta tulkiten uutta tietoa aikaisempiin tietoihinsa, käsityksiinsä ja uskomuksiinsa. Konstruktivismi itsessään ei ole oppimisteoria, vaan epistemologinen eli tietoteoreettinen näkemys siitä, mitä tieto on ja miten ihminen hankkii tietoa. (Patrikainen 1999, 61-62.)

Rauste-von Wright ja von Wright (1994,15-19) määrittelevät konstruktivistisen oppimisen seuraavasti: ”Ihmisen ns. kognitiiviset toiminnot kuten havaitseminen, muistaminen ja ajattelemine nivoituvat toisiinsa saumattomasti. Ihmiselle ominainen informaation prosessointi on jatkuva, kokonaisvaltainen prosessi. Se (voi) aiheuttaa muutoksia tiedoissamme, käsityksissämme, taidoissamme ym.” Heidän mukaansa konstruktivistinen oppiminen liittyy toimintaan ja palvelee sitä. Konstruktivistisen tiedonkäsityksen mukaan tieto ei ole sellaisenaan siirrettävissä olevaa objektiivista heijastumaa maailmasta, vaan tieto on aina joko yksilön tai sosiaalisen yhteisön rakentamaa. Konstruktivistinen pedagogiikka painottaa sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä oppimisessa oppijan oman aktiivisen roolin ohella. Oppiminen on aina tilannesidonnaista ja vuorovaikutuksen tulosta (Tynjälä 1999, 162-163.)

Rauste-von Wrightin ja von Wrightin (1994, 8-18) mukaan ei riitä, että opettaja opettaa tietoja ja taitoja, vaan hänen tulee myös luoda edellytykset jatkuvalle uuden oppimiselle. Tähän ei päästä ilman oppilaan autonomisuutta, jossa korostuu oppijan oma vastuu omasta oppimisestaan. Hämäläisen (1999, 74) mielestä tanssinopetuksessa ei ole riittävästi korostettu oppilaan autonomisuutta ja subjektisuutta. Sava (1993, 20) toteaa, että jos oppimisen ajatuksellinen vastuu ei ole oppilaalla itsellään, hän ei ole myöskään oman työskentelynsä subjekti. Konstruktivistisessa pedagogiikassa oikeisiin suorituksiin pyrkiminen, taiteellisen osaamisen vahvistaminen ja arvioinnin vastuu on sekä opettajalla että oppilaalla itsellään, kummankin omasta roolista käsin. Tällöin oppilas ei ole koko ajan riippuvainen opettajan palautteesta, vaan oppijassa kehitty sisäistä motivaatiota sekä vastuuta omasta toiminnastaan ja oppimisestaan (Hämäläinen 1999, 74.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys painottaa myös emootiota osana oppimisprosessissa. Oppimisen kannalta myönteinen tunnetila on tärkeä. Opittu palautuu mieleen usein siihen liittyvien emootioiden ja mielikuvien kautta (Patrikainen 1999, 57.) Hämäläinen (1999, 48) siteeraa H'Doubleria, joka näkee liikkeen ja tunteen välillä saumattoman yhteyden. H'Doubler sanoo: ”On vaikea kuvitella sellaista emootiota, johon ei liittyisi kehollisia ja liikkeellisiä tuntemuksia. Jokaisella tunnetilalla on motorinen aspekti, joka on sekä fyysisen että henkisen tunteen seuralainen.” Sava (1993, 19) mainitsee myös, että taiteellisen toiminnan keskeiset inhimilliset tekijät kuten mielikuviutus,

intuitio ja tunne-elämykset tulisi olla osa taidekoulutusta. Niitä on vaikea ulkoisesti havaita todeksi, ja ne jäävät siten taiteellisen suoritusmerkintöjen ja saavutettujen tavoitelistojen ulkopuolelle. Tämän takia behavioristinen taidekasvatuksessa ei ole ollut erityisen kiinnostunut emootioiden osuudesta oppimisprosessissa. Mielestäni emootioiden huomioiminen aikuisbaletissa on luonnollinen väylä saada tanssija sekä oppimaan että sisäistämään liikkeensä.

Kasvatuksellisen tanssin edustajat ja puolestapuhujat kuten esimerkiksi Laban, H'Doubler, Smith-Autard, Viitala ja Anttila ovat korostaneet jo vuosikymmeniä enemmän tai vähemmän sitä, että tanssi on kaikkia varten ja he haluavat opettaa ihmistä persoonana, ei erillistä tanssimisen tekniikkaa (Viitala 1998, 32-33.) Smith-Autard (1997) liittää edellisen rinnalle behavioristisen menetelmän silloin, kun on opetettava tiettyä täsmällistä liikettä. Hän suosittelee käytettäväksi sekä opettajajohtoista että oppilaskeskeistä opetusmenetelmää rinnakkain tanssitunneilla silloin, kun kyseessä on kasvatuksellinen tanssi. Mielestäni aikuisbaletin opetuksessa Smith-Autardin mukainen opetusmenetelmien yhdistelmämuoto on perusteltua, koska aikuiset ovat valmiita kurinalaiseen ja tavoitteelliseen tekniikan oppimiseen, mutta tarvitsevat myös aktiivisen roolin tanssin sisäistämiseen ja kehonsa kuunteluun. Oppijan aktiivista roolia tulisi korostaa oppimiskokemusten sisäistäjänä ja järjestäjänä. Tämä koskee varsinkin aikuisbaletin koulutusta, jossa tavoitteena ei ole teknisesti ammattitaitoisen balettitanssijan kouluttaminen, vaan tanssitaiteesta nauttiva ja balettia itse tanssiva harrastaja

Konstruktivistisen käsityksen mukaan olennainen tekijä oppimisessa on, että oppija kokee oppimansa omaksi kokeilun, ongelmanratkaisun ja itsereflektion kautta. Mielestäni kasvatuksellinen tanssi, jossa on vahva luovan tanssin ote, noudattaa kognitivistis-konstruktivistista ajatussuuntaa. Siinä tanssinopiskelija pyrkii oppimaan tuntemaan kehonsa ja sen mahdollisuuksia pystyäkseen löytämään oman yksilöllisen itseilmaisutavan ja liikekommunikaatiotaidon (Viitala 1998, 33.) Sama sopii myös aikuisbaletin opetukseen. Mielestäni aikuisbaletin opetuksessa kognitivistis-konstruktivistisella opetus- ja oppimiskäsityksellä voidaan päästä lähemmäksi kokonaisvaltaista tanssinopetusta kuin noudattamalla yksin traditionaalista behaviorismin suuntausta.

Mielestäni vaihtelevat oppimismetodit soveltuvat aikuisbaletin opetukseen, kunhan opettaja itse on tietoinen niistä. On tärkeää, että opettaja tiedostaa pedagogisen ajattelunsa, joka on vuorovaikutteisen opetus-oppimis-prosessin keskeinen elementti. Pedagoginen ajattelu on osa opettajan ammattitaitoa. Se on ymmärrys siitä, millaisena opettajana pidämme itseämme. Tiedostaen aikomuksemme, tunteemme, taipumuksemme, asenteemme ja kiinnostuksemme (Patrikainen 1999, 17.) Patrikainen (1999, 47) toteaa, että kokeneilla eksperttiopettajilla on oppimistilanteissa käytettävänä runsaasti valinnanmahdollisuuksia ja joustavuutta, mikä tekee oppimistilanteesta dynaamisen.

4.1.4 Opettaja-tutkijan tanssikäsityksen taustalla olevat esioletukset

Savan (1993, 15) mukaan opettajien tulisi käyttää paljon aikaa oman taide-, ihmis-, opetus- ja oppimiskäsityksen pohtimiseen. 20 – vuotta kestäneen tanssinopettajaurani aikana huomaan oman käsitykseni tanssista muuttuneen. Käsitykseeni tanssista on vaikuttanut uusvenäläinen klassinen balettikoulutus, jota aloitin opiskelemaan 1965 Jyväskylän kaupunginteatterin balettikoulussa ja kesäisin Kuopion balettikursseilla. Myöhemmin siirryin balettimestari Seija Simonen-Swanströmin balettikoulun oppilaaksi sekä viime vuosina olen tanssinut ja opettanut Jyväskylän Tanssikoulu Sarassa. Tietoni ja taitoni kehon toiminnasta ja opettamisesta laajenivat opiskeltuani Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa vuosina 1976-1982 liikuntapedagogiikkaa, -fysiologiaa ja anatomiaa sekä ihmiskehon biomekaniikkaa. Tanssikäsitykseni laajeni, kun aloitin nykytanssin opinnot 1978. Käsityksiini vaikuttivat useat merkittävät tanssitaiteilijat ja -pedagogit, joiden koulutukseen minun on ollut mahdollista osallistua: Clay Taliaferro, Jorma Uotinen, Carolyn Carlsson, Anzu Furucava ja Alan Danielson. Myös 1989-1991 viettämäni aasian tanssin opintovuodet Laosin valtion tanssikoulussa muutti käsitystäni tradition merkityksestä, taiteesta ja tanssista. Viimeisen viiden vuoden aikana merkittävimmät tanssin suunnannäyttäjät ovat minulle olleet tanssitaiteilija ja –terapeutti Marcia Plevin sekä tanssitaiteilija Mirja Tukiainen, joiden humanistinen ja luovaa prosessia korostava lähestymistapa on avannut minulle uusia näkymiä tanssitaiteeseen ja sen opettamiseen. Heidän kauttaan olen oivaltanut, kuinka tärkeää tanssissa on kehon sisäisen herkkyyden

tiedostaminen ja sen siirtäminen osaksi ulkoista ilmaisua, sekä kuinka tanssi ei ole vain harvojen koulutettujen lahjakkuuksien etuoikeus vaan se kuuluu kaikille, joilla on avoin mieli ja halu tanssia. Tanssitaiteeseen liitetään usein elitistinen luonne. Mielestäni tanssi ja luovat toiminnot kuuluvat kaikille ikään, sukupuoleen, kehonrakenteeseen tai lahjakkuuden laatuun katsomatta.

Mielestäni tanssitaiteessa on kysymys kehollisen, kokemuksellisen ja ilmaisullisen aineksen kokonaisuudesta riippumatta siitä, mistä erityisestä tanssityylistä tai –muodosta on kyse. Liike muuttuu taiteeksi vasta kun se tiedostetaan ja siihen liitetään mielikuvat, tunne ja ajattelu. Liikkumisen taiteelliset ominaisuudet eivät yksin tee liikkeestä taidetta, vaan liikkujan liikekokemus on ratkaiseva. Teknisesti yksinkertainen käden liike voidaan tehdä ulkoiselta muodoltaan samalla tavalla, mutta liikelaatu syntyy sisäisen kokemuksen ja keskittymisen kautta.

Tanssissa tarvitaan sekä funktionaalista että ekspressiivistä liikettä. Funktionaalisella liikkeellä on ulkoinen tarkoitus sekä tavoite ja se vaatii motorista taitoa.

Ekspressiivinen liike tulee liikkujan sisäisten kokemusten ja tunteiden heijastamina. Se on persoonallinen ”kehon kieli”. Liikkeen tekninen harjoittelu harjaannuttaa kehon hallintaa, joka on edellytys sisäisen tunteen ilmaisuun tanssin avulla. Tanssitaiteessa liikkeen sisäistä viestiä ei saa kuitenkaan kadottaa ulkoisen suorittamisen alle. (Anttila 1994, 25.)

4.2 Tanssin oppiminen

Patrikaisen (1999, 33) mukaan opetuskäsitteeseen kuuluu laajasti tarkasteltuna opetustapahtuma ja oppiminen. Opettaja joutuu asennoitumaan eri tavalla, kun annetun opetustilanteen sijaan tärkeämmäksi tulee oppimisen tukeminen. Opettajan on hyvä pohtia, mitä oppimista hän tavoittelee opetuksellaan ja kuinka oppiminen on havaittavissa. Oppimista on määritelty monin tavoin. Sava (1993, 16) toteaa, että oppimisen määritelmiä yhdistävää jonkin tekijän lisääntyvän tai muuttuvan. Hänen mukaan taiteen oppimisessa kyseessä on ainakin kolme muuttumisen ilmiötä:

- Määrällinen muutos; tanssissa se viittaa kehonhallinnan ja taidon lisääntymiseen sekä tiedot tanssitaiteen terminologiasta, tekniikoista ja historiasta kasvavat. Tanssin oppimisessa voi olla kyse myös vähenemisestä, jos virheellisestä tai haitallisesta kehon suorituksesta pitää poisoppia.
- Laadullinen muutos; tanssissa se viittaa aiempaa ilmaisullisempaa, aistikkaampaa ja teknisempää liikelaatua. Tanssin oppiminen näkyy entistä taiteellisesti esteettisempänä liikkumisena, johon vaikuttaa liikkeen puhdas suoritus sekä liikkeen puhuttelevuus.
- Rakenteellinen muutos, joka näkyy taiteellisessa sekä luovassa ajattelussa ja mielikuvien käytössä.

Tanssin oppiminen näkyy muutoksena ihmisen persoonallisuuden eri osa-alueilla: psykomotorisella, sosiaalis-emotionaalisella ja kognitiivisella alueella (Anttila 1994, 20). Tanssin oppimisen myötä tapahtuvat muutokset näissä persoonallisuuden osa-alueissa tapahtuvat pitkällä aikavälillä ja ne ovat usein vaikeasti mitattavissa, mikä vaatii kärsivällisyyttä sekä oppijalta että opettajalta. Aikuisbaletissa oppimistavoitteet on hyvä jakaa pienempiin osatavoitteisiin harjoitusmotivaation ylläpitämiseksi. Psykomotorisella alueella esimerkiksi tasapainon ja liikesujuvuuden kehittyminen liikeharjoitusten asteittain vaikeutuessa luo uskoa kehittymiseen. Sosiaalis-emotionaalisella alueella itseluottamuksen kasvaminen ja luovan ilmaisun lisääntyminen on palkinto harjoittelusta. Kognitiivisella alueella käsitteellisen ja luovan tietouden lisääntyminen sekä tanssitaiteen ymmärtämisen kasvaminen on kannustava palaute oppimisesta.

4.2.1 Tehtäväorientoitunut motivaatioilmasto tanssin oppimisessa

Motivointi on opettamisen perustaito, jossa oppilaiden mielenkiinto herää ja suuntautuu haluttuun kohteeseen sekä säilyy siinä riittävän kauan. Oppilaskeskeisessä luovia opetusmenetelmiä korostavassa tanssinopetuksessa on tärkeää oppilaasta itsestä nousevan sisäisen motivaation herättäminen, luovuus, intuitio ja erilaiset tietoisuuden tasot. Sisäisen motivaation syntyä tukee tehtävien sopiva vaikeustaso, yksilöllisten kykyjen käytön mahdollisuus ja omien kiinnostuskohteisiin syventyminen. Opettajan

tehtävä on selkeyttää tavoitteet, edetä johdonmukaisesti ja antaa palautetta edistymisestä (Anttila 1994, 51-55.)

Liukkonen (1996, 6-8) toteaa, että motivaation ja viihtymisen kannalta paras tulos saavutetaan, jos ihminen on tehtäväorientoitunut ja myös toimintaympäristö on tehtäväorientoitunut. Liukkonen viittaa tutkimustuloksiin, jotka on tehty kouluissa ja urheiluseuroissa. Tanssikoulujen toiminnassa on yhtäläisiä piirteitä näiden toimintaympäristöjen kanssa. Niissä kaikissa korostetaan ponnistusta, suorituksen laatua ja sitoutuneisuutta. Tehtäväsuuntautuminen tarkoittaa koetun kyvykkyyden syntymistä oman kehittymisen ja yrittämisen seurauksena. Silloin ihminen keskittyy enemmän yrittämiseen, omaan oppimisprosessiin ja kehittymiseensä, eikä vertaile ja kilpaile toisten kanssa kuten kilpailusuuntautuneessa toimintaympäristössä. Tehtäväsuuntautuneisuuden on todettu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoituneella yksilöllä suoritustoimintaa kannustavat sisäinen palkitsevuus, ilo, elämykset, menestys ja virkistys.

Aikuisbaletin opetuksessa voi soveltaa Ames'n & Archer'n (1987) sekä Epstein'n (1988) esittämiä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä.

Tehtäväsuuntautuneelle toiminnalle kuuluvia tunnusomaisia piirteitä, jotka mielestäni edistävät myös aikuisbaletin oppimista ovat:

- Määrittää menestys yksilöllisen edistymisen ja kehityksen avulla.
- Virheiden pitäminen osana oppimista.
- Uusien taitojen oppimisen ja kehittymisen merkityksen korostaminen.
- Suorittajan tyytyväisyyden tunteen antajana on onnistunut yritys, haaste ja henkilökohtainen paras.
- Opettajan keskittyminen kehittymisen ja oppimisen seuraamiseen.

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan tilannesidonnaista tavoiteorientaatiota.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteistä voi hyödyntää aikuisbaletin oppimistilanteisiin seuraavia motivaatioakökulmia, jotka tukevat oppilaskeskeisen tanssin opetuskäsitystä:

- Tehtävät eriytetään oppilaiden edellytysten mukaisesti.

- Jokainen oppilas on yhtä arvokas.
- Opettaja ei toimi auktoriteettina, vaan oppilaiden vastuullisuutta korostetaan ja heille suodaan valinnanmahdollisuuksia.
- Palkitseminen perustuu yksilölliseen kehittymiseen ja yrittämiseen.
- Toiminta korostaa yksilöllisyyttä ja myös yhteistoiminnallisuutta.
- Arvioinnissa huomio kiinnittyy oppimisprosessiin, yksilölliseen kehittymiseen ja yhteistyöhön.

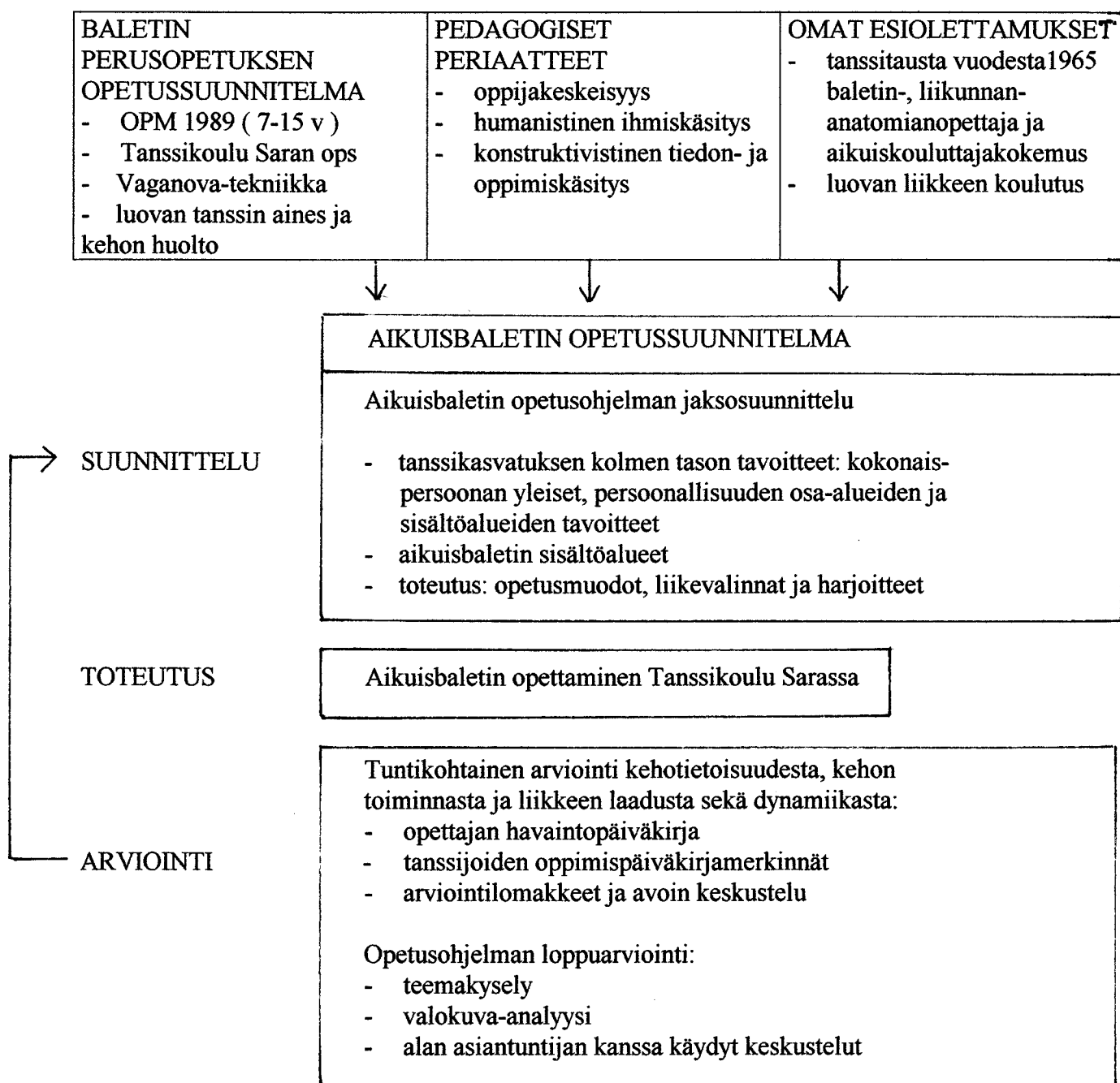
Aikuisbaletin harrastamisessa on tärkeää oppilaiden viihtyminen, positiiviset elämykset ja kehittyminen, jotta sitoutuminen tanssimiseen syntyisi. Aikuisbaletin harrastajista valtaosa on naisia, jotka kilpailevat lähinnä itsensä kanssa edistymisestä baletin alkumetreillä. Nämä aikuisbaletin erityispiirteet tukevat sitä ajatusta, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto olisi suotuisampi ilmapiirin tämän kaltaiselle harrastustoiminnalle kuin kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.

5 TUTKIMUKSEN KUVAUS

5.1 Tutkimuksen viitekehys

Tässä tutkimuksessa kehitetään aikuisbaletin opetussuunnitelma vasta-alkaville tanssiharrastajille ja tarkastella aikuisbaletin opetus-oppimisprosessin suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosessin vaiheita lukuvuosina 1999-2000. Tutkimuksen viitekehys perustuu opetuksen perusmalliin (Lahdes 1986; Lahdes 1997).

TAUSTATEKIJÄT



Kuva 1. Aikuisbaletin opetussuunnitelman suunnittelu, toteutus ja arviointi.

5.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää vasta-alkaville aikuisbaletin harrastajille soveltuva baletin opetussuunnitelma sekä kuvata sen suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosessia puolentoista vuoden ajalta tammikuusta 1999 toukokuuhun 2000.

Tutkimuksen pohjalta syntynyt aikuisbaletin opetuksen jaksosuunnitelma ensimmäiselle lukuvuodelle on esitetty liitteessä yksi. Tutkimuksessa arvioidaan aikuisbaletin oppimisessa tapahtuvia määrällisiä, laadullisia ja rakenteellisia muutoksia.

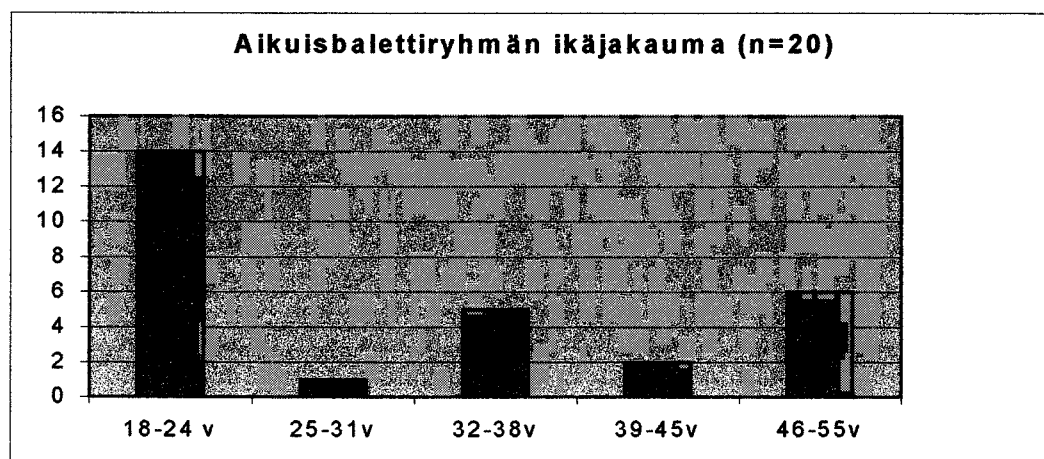
Tutkimuksessa selvitetään lisäksi millaisia kokemuksia aikuisbaletti tuottaa ja kehittykö aikuisbaletin harrastajalle uskallusta omaan tanssi-ilmaisuun sekä balettitekniikan vaatimia fyysisiä taitoja:

- vartalon kannatusta eli ylösnostoa
- riittävää lonkanivelen aukikiertoa
- tasapainotaitoa
- kehon linjaustaitoa
- liikesujuvuutta

5.3 Tutkimuksen kohde ja aikataulu

Tutkittavien tanssinharrastajien joukossa oli 19 naista ja yksi mies. Tutkittavat olivat 18 - 55 -vuotiaita, joista 43% oli yli 30-vuotiaita. Aikuisbalettiryhmän ikäjakauma on esitetty kuvassa 2. Ryhmä syntyi lehti-ilmoituksen perusteella, jossa esiteltiin aikuisbalettia ja tarjottiin asiasta kiinnostuneille tutustumismahdollisuutta avoimilla aikuisbalettitunneilla Tanssikoulu Sarassa marraskuussa 1998. Tutustumistunneille tuli 60 kävijää, joista useat halusivat aloittaa säännöllisen aikuisbaletin harrastamisen. Tämän tutkimuksen kohteena oleva aikuisbalettiryhmä perustettiin ilmoittautumisjärjestyksessä tammikuussa 1999. Ryhmään otettiin 28 harrastajaa. Heistä 20 jatkoi aikuisbaletin harrastusta vielä seuraavana syyslukukautena 1999. Kahdeksan keskeyttänyttä ilmoitti lopettamisen syyksi raskauden, poismuuton, opiskelun alkamisen, baletin sopimattomuuden ja työesteet. Kolme henkilöä ei kertonut syytä lopettamiselleen.

Ryhmä harjoitteli kerran viikossa 60 minuuttia aikuisbalettia. Opetukseen kuului tämän lisäksi intensiivikoulutusta yhtenä viikonloppuna lukukaudessa sekä vapaaehtoinen ohjeiden mukainen kotiharjoitteluohjelma. Toimintatutkimus seurasi aikuisbalettiryhmän opetus-oppimisprosessia kolmen lukukauden ajan tammikuusta 1999 toukokuuhun 2000.



Kuva 2. Aikuisbaletin harrastajien ikäjakauma kevätlukukautena 1999.

5.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa käytettiin pääasiallisesti laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä. Tutkimusta voidaan kuvata pedagogiseksi interventioksi, jossa tutkija itse suunnitteli, toteutti ja arvioi aikuisbaletin opetusohjelman toimivuutta tietylle tanssiryhmälle. Tutkimustavassa korostui käytännönläheisyys, tilannesidonnaisuus sekä tutkijan ja tutkittavien tiivis yhteistyö sen kaikissa eri vaiheissa.

Toimintatutkimus pyrkii selvittämään, miten muutos vaikuttaa ilmiöön. Tutkimus ja toiminta kuuluvat yhteen, jolloin tieto saadaan toiminnan kautta ja toimintaa varten. Anttilan (1997, 118-119) mukaan ihmisten tutkiminen tulee perustua tutkittavien kokemusmaailmaan sekä tutkittavien ja tutkijan väliseen yhteistyöhön. Todellinen ymmärrys ja merkitysten löytäminen voi syntyä vain kohtaamalla ihmiset, joiden

käyttäytymistä yritetään ymmärtää. Anttilan mukaan kokeellisella tutkimuksella ei pystytä tavoittamaan tanssikasvatuksen todellisuutta ja kokemusten merkitystä. Tanssin olennaisimmat alueet eivät ole suoraan havaittavissa ja mitattavissa, vaan keskeisintä on osallistuva tietäminen, jolloin tutkijan ja tutkittavien tiivis vuorovaikutus, havaintojen ja tietoisuuden terästäminen sekä intuitiivisen ajattelun hyödyntäminen korostuu. Tässä toimintatutkimuksessa opettaja-tutkija ja oppilaat yhteistyössä ryhtyivät analysoimaan aikuisbaletin opetus-oppimisprosessia. Anttilan (1997, 120) mukaan tällainen toimintatutkimus auttaa opettajaa kehittymään ammatissaan ja ymmärtämään oppilaitaan syvemmin. Oppilaiden aktiivinen rooli tutkimuksessa lisää heidän kykyään havainnoida ja tiedostaa tanssia.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija muodostaa oman näkemyksensä suhteestaan aineistoon ja siitä tulkittavassa olevaan tietoon. Aineisto ja tulkinnat ovat luonteeltaan subjektiivisia (Alasuutari 1994). Tässä tutkimuksessa tutkimuskohde ja -aineisto olivat hyvin läheisiä tutkijalle.

5.5 Tutkimusaineistonkeruu

Aineiston hankinta tapahtui kolmen lukukauden ajan opettaja-tutkijan pitämän työpäiväkirjan, aikuisbaletin harrastajien tekemien arviointilomakkeiden, oppimispäiväkirjojen sekä ensimmäisellä ja kolmannella lukukaudella otettujen valokuvien sekä videon avulla. Tanssijat täyttivät oppimispäiväkirjojaan keskimäärin viiden viikon välein ja kirjoittivat päiväkirjoihin sekä vapaasti että annetun teeman mukaisesti. Koska olin sekä tutkija että tutkittavan ryhmän opettaja, pystyin kirjoittamaan jokaisesta tanssitunnista, opetuksen vaiheista ja ryhmän kehityksestä havaintoja muistiin työpäiväkirjaani. Erityisen arvokkaina koin oppilaiden itsensä tekemät arvioinnit, jotka kerättiin tanssituntien jälkeen strukturoiduilla ja puolistrukturoiduilla kyselylomakkeilla (liitteet 2-4) ja oppimispäiväkirjoilla. Koska oppilaat olivat aikuisia, he kykenivät seikkaperäiseen ja monipuoliseen kirjalliseen arviointiin. Balettituntien jälkeen käydyt vapaat keskustelut olivat myös tärkeitä, mutta niitä häiritsi kiire, eivätkä kaikki oppilaat halunneet tai ehtineet tuoda näkemyksiään esille.

Havaintojen ja arvioinnin tukena olivat keskustelut asiantuntija-arvioija tanssipedagogi Tarja Saran kanssa, joka oli säännöllisesti mukana aikuisbalettitunneilla. Hänen kanssaan käymäni kahdenkeskiset keskustelut koskivat aikuisbaletin opetus-oppimisprosessia ja erityisesti tunneilla käytettyjä opetussisältöjä sekä –menetelmiä. Mielestäni ulkopuolisen arvioijan kanssa käydyt keskustelut olivat tutkimuksen kannalta merkityksellisiä, koska asiantuntija-arvioija pystyi arvioimaan aikuisbaletin tunteja ulkopuolisin silmin ja nostamaan palautteellaan uusia näkemyksiä esille.

Työpäiväkirjaan kirjasin ylös havaintoja ja kokemuksia balettituntien jälkeen. Lisäksi käytin arvioinnin lähteenä valokuvia ja videonauhaa. Aikuisbaletin harrastajat pitivät valokuvausta parempana vaihtoehtona, sillä balettituntin videointi häiritsi tunnin kulkua ja aiheutti ylimääräistä suorituspainetta. 100 valokuvaa skannattiin digitaaliseen muotoon, mikä on mahdollistanut kuvien yksityiskohtien tarkastelun, rajaamisen ja suurentamisen. Valokuvat otettiin ensimmäisen lukukauden lopulla balettituntin tanko-, keskilattia- ja tanssi-ilmaisuharjoituksista. Balettitunti videoitiin kolmannen lukukauden lopulla. Sekä kuvista että videolta pystyi havaitsemaan aikuisbaletin harrastajien kehonhallinnan, liikkeen sisäistämisen ja ilmaisun kehittymistä. Valokuva vangitsee hetken ja paljastaa hämmästyttävän paljon kohteestaan, koska kuva pysäyttää liikkeen kuten kuvista 3-7 on nähtävissä.

Arvioin tutkittavien aikuisbaletissa tarvittavien fyysisten taitojen kehittymistä laatimieni kriteerien perusteella, jonka pohjana on kehon biomekaniikan tuntemus. Kuvista havainnoin tanssijoiden vartalon linjaukset ja liikehallinnan kehon maamerkkien avulla sekä paikallaan olevissa asennoissa että liikkeen aikana. Tärkeimpiä kuvista näkyviä kehon maamerkkejä olivat: olkapäät, rintakehän kylkikaari, lonkkaluut, pään sekä kaularangan asento, lannerangan kaari, raajojen nivelkulmat ja vipuvarsien linjaukset. Katsoin kuvista olivatko tanssijoiden olkapäät ja lonkkaluut symmetrisesti samalla tasolla sekä oliko rintakehän yhteys lantionrenkaaseen luonteva, mikä on keskivartalon kannatuksen edellytys (kuvat 3-7). Vartalon oikea vertikaalilinjaus näkyi kuvissa silloin, kun tanssijoilla oli lantio, rintakehä ja pää samalla pystyakselilla riippumatta siitä, olivatko he liikkeessä vai pysähtyneessä asennossa (kuvat 3, 4 ja 6). Tanssijoiden tasapaino välittyi kuvissa katsomalla, kuinka hyvin he asettavat kehon raskaimman osan lantion tukipisteen päälle ja kuinka kehon muut osat rakentuvat suhteessa lantioon

(kuvat 3-6). Ylä- ja alaraajojen linjauksiin vaikuttavat tanssijan lantio- ja hartiarenkaan hallintataito, raajojen nivelkulmien tiedostaminen ja eri vipuvarsien taidokas liittäminen toisiinsa yhtenäiseksi sulavaksi ketjuksi (kuvat 3-7). Valokuvan tulkinta vaatii myös katsojalta kykyä löytää kuvasta informaatiota. Valokuvat olivat myös innostava keino käynnistää oppilaiden ja opettajan yhteisarviointikeskusteluja. Tässä tutkimuksessa valokuvat osoittautuivat käyttökelpoisemmaksi aineistonkeruumenetelmäksi kuin video.

5.6 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti. Tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja pääasiallinen luotettavuuden kriteeri, siksi luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta 1998, 209-235). Tämän tutkija voi muuttaa tutkimuksensa vahvuudeksi. Rationaalista ajattelua täydentävät luova ajattelu, havaintojen tarkkuus, tietoisuuden eri tasot, tunteet ja intuitio. Tutkijan on hyväksyttävä, että yhtä pysyvää ja varmaa totuutta ei voi saavuttaa. Hän voi vain pyrkiä merkitysten löytämiseen (Anttila 1997, 119). Tässä tutkimuksessa tutkija ja tutkittavat havainnoivat ja tulkitsevat samaa ilmiötä: aikuisbaletin opetus-oppimisprosessia omien kokemustensa ja havaintojensa pohjalta. Tutkija-opettajan ja oppijoiden kokemukset ja havainnot kietoutuvat toisiinsa, ja vaikuttavat tässä työssä esitetyn aikuisbaletin opetussuunnitelman ja sen syntyprosessin kuvaukseen. Mielestäni tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että havaintojen ja kokemusten keruu on tapahtunut opetus-oppimisprosessin käynnistymisestä lähtien ja sitä on seurattu systemaattisesti kolmen lukukauden ajan. Aineistoa ovat tuottaneet sekä opettaja-tutkija että tutkimuskohteena olevat oppijat. Tutkimusaineistoa on tuotettu sekä sanallisessa muodossa että kehonkielellä tapahtuvalla sanattomalla viestillä. Luotettavuutta on pyritty lisäämään myös sillä, että rationaalisen ajattelun ohella luova ajattelu, intuitio ja tunne ovat olleet keskeisessä asemassa tämän tutkimuksen aineiston keruussa ja analyysissä. Lukija voi tehdä tutkimuksen kuvausten pohjalta omia johtopäätöksiä tutkimuksen luotettavuudesta.

Mielestäni tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli etu, että työskentelin samanaikaisesti sekä opettajana että tutkijana. Tunsin päässeeni lähelle aikuisbaletin

harrastajien kokemuksia. Tutkimuskohteen ja tutkijan läheinen vuorovaikutus ja yhdessä jaettu opetus-oppimisprosessi toivat tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita esille, joita ulkopuolinen tutkija ei välttämättä olisi huomannut. Tutkimuksen luotettavuutta lisää mielestäni myös se, että olin ryhmän mukana heti opetuskokeilun alkumetreiltä lähtien, jolloin uuden oppimisen aikaan saamat muutokset ovat herkästi havaittavissa. Toisaalta aloittelevan ryhmän opettaminen, jossa oli 28 tanssijaa vei paljon huomiotani itse opetustapahtumaan ja sen organisointiin. Tilannetta auttoi se, että minulla oli yli 20-vuoden tanssinopettaja- ja kehityöskentelykokemus, ja saatoin helpommin keskittyä minulle uuteen tutkivan opettajan rooliin. Pitkä opettajakokemus saattaa toisaalta houkutella toistamaan vanhoja turvallisia opetusrutiineja. Välttääkseni rutiinien toiston, tein tuntisuunnitelmat tarkasti etukäteen ja kiinnitin erityistä huomiota käyttämiini opetusmenetelmiin. Opetustuntien jälkeen kirjasin työpäiväkirjaani arviot opetuksen kulusta ja aikuisbalettitunnin tapahtumista.

Tutkimuksen edetessä joudun usein miettimään, onko tutkijan rooli vaarana hukkaa vahvan opettajan roolini alle. Tanssinopettajana halusin tuottaa oppilaille palkitsevia oppimiskokemuksia ja edistää heidän oppimisprosessiaan. Tutkijan roolissa olin kiinnostunut seuraamaan, miten erilaiset opetusmenetelmät ja oppisisällöt vaikuttavat oppimisprosessiin. Opetuskokeilun edetessä jouduin vähentämään oppilaskeskeisten työtapojen käyttöä, vaikka tutkijana en olisi halunnut niin tehdä. Opiskelijoiden palautteet kuitenkin esittivät toiveita suoran opettajajohtoisen opetuksen määrän lisäämisestä, joten katsoin sen olevan opetuskokeilun tässä vaiheessa paras ratkaisu. Olihan lähtökohta koko opetuskokeilulle opettajan ja oppilaiden avoin vuoropuhelu, jossa huomioidaan aikuisen oppijan tarpeita ja toiveita.

Luotettavuuden tueksi tutkijan on Mäkelän (1990) mukaan hyvä miettiä, milloin kerätty aineisto on riittävä ja kattava, jotta tulkinnat eivät perustuisi satunnaisiin poimintoihin tutkimusaineistosta. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi olen päätenyt käyttämään Eskolan ja Suorannan (1998, 69-75) ehdottamaa aineistotriangulaatiota. Näin tanssin oppimista tarkastellaan eri aineistojen kautta. Tutkimusaineisto koostuu: opettaja-tutkijan työpäiväkirjasta, arviointilomakkeista, tanssijoiden oppimispäiväkirjoista, valokuvista ja videosta. Aineistoa tarkasteli myös alan asiantuntija, jolla on laaja tanssipedagoginen ja -taiteen kokemus. Hän nosti erilaisia

huomioita esille ja vahvisti omia havaintojani aikuisbaletin opetus-oppimistapahtumasta.

Ei ole olemassa yhtä mittaria, jolla tanssia voitaisiin luotettavasti arvioida. Jokainen tanssi on erilainen eri katsojalle. Tanssin arviointi on sidoksissa arvioijan omaan kokemusmaailmaan, tanssi- ja taidekäsitteeseen (Hämäläinen 1999, 164). Arvioinnin tueksi laadin balettitekniikan vaatimista fyysisistä taidoista kriteerit (kappale 5.5), joiden kehittymistä havainnoin erityisesti tanssituntien aikana, valokuvista ja videolta. Tanssitunneilta saamani havainnot ja opiskelijoiden kanssa käymäni keskustelut kirjasin tuntien jälkeen työpäiväkirjaani.

Heti tutkimuksen alussa lähdin siitä oletuksesta liikkeelle, että aikuisbaletin harrastajat kykenevät itse arvioimaan omaa psykomotorista, sosio-emotionaalista ja kognitiivista kehittymistään. He kirjasiivat havaintonsa oppimisprosessista ylös noin viiden viikon välein arviointilomakkeisiin tai vapaasti omiin oppimispäiväkirjoihin. Tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Olin yllätynyt siitä innostuneisuudesta, jolla tanssijat arvioivat omaa oppimistaan. Arviointia käytiin myös vapaissa keskusteluissa tanssituntien jälkeen. Opiskelijoiden tuntemukset omasta psykomotorisesta kehittymisestä olivat saman suuntaisia kuin omat huomioni. Aikuisbaletin aiheuttama emotionaalinen vaikutus oli sen sijaan merkittävämpi opiskelijoiden arvioissa kuin osasin ennakolta arvioida.

Tämän tutkimuksen perusteella ei voida osoittaa, että aikuisbaletti soveltuisi samalla tavalla ja tuottaisi samoja tuloksia jollekin muulle ryhmälle, koska tanssin opetus-oppimisprosessi on aina sidoksissa niihin ihmisiin, jotka ovat olleet mukana oppimistapahtumassa. Tämän tutkimuksen luotettavuustarkastelussa on syytä huomioida myös se, että tutkimuskohteena olevan aikuisbaletin harrastajien oppimisprosessia edisti jo se, että opettaja-tutkijana kiinnitin tutkimuskohteena olevaan ryhmään erityisen paljon huomiota. Tutkimus kuitenkin rohkaisee laajentamaan eri tanssimuotojen kuten baletin opettamista myös aikuisopiskelijoille sekä käyttäen erilaisia opetusmenetelmiä tanssin opetuksessa.

6 AIKUISBALETIN OPETUS-OPPIMISPROSESSIN VAIHEET

6.1 Lähtötilanteen kuvaus

Tutkimuksen käynnistyminen lähti liikkeelle marraskuussa 1998 saadessani opetushaasteen jyvaskyläläisessä tanssitaiteen perusopetusta antavassa Tanssikoulu Sarassa. Paikallinen sanomalehti Keskisuomalainen (4.11.1998) esitteli artikkelissaan aikuisbaletin opetusta Jyväskylässä ja ilmoitti avoimista tutustumistunneista kaikille asiasta kiinnostuville naisille ja miehille. Ennen lehti-ilmoitusta oli tanssikoulu Sarassa opetettu aikuisbalettia vuodesta 1992 lähtien alkeis- ja jatkoryhmälle. Julkisuuteen noussut tieto herätti kiinnostusta aikuisbalettia kohtaan. Lehti-ilmoituksen tarjoamalle tutustumiskäynnille tuli 60 kävijää, joista osa aloitti aikuisbaletin harrastuksen. Tästä seurasi Tanssikoulu Saran aikuisbaletin harrastajamäärän kasvaminen lukuvuosina 1999 ja 2000. Tanssinopettajana minussa heräsi kiinnostus ja uteliaisuus: mitä aikuisbaletti merkitsee vasta-alkavalle harrastajalle ja millaisia kokemuksia se tuottaa? Lisäksi halusin kehittyä tanssinopettajana yhdessä uusien oppilaiden kanssa ja pohtia kysymyksiä: millaista on hyvä tanssin opetus sekä mitä aikuisbaletissa opetetaan, miten opetetaan ja miksi? Aikuiset harrastavat balettitanssia muiden tanssimuotojen ohessa yhä enemmän muuallakin Suomessa. Tanssikasvatus on myös elinikäistä oppimista, niin kuin yleisesti muilla tieteen- ja osaamisen aloilla tunnustetaan. Yhä useammassa taiteen perusopetusta antavissa oppilaitoksissa on jo nyt tai on suunnitteilla aikuisosasto, joiden opetussuunnitelmat kaipaavat uudistamista.

6.2 Aikuisbaletin tavoitteet

Anttilan (1997, 121-124) mukaan tanssikasvatuksen tavoitteet voidaan asettaa kolmelle tasolle: yleiset, persoonallisuuden osa-alueiden ja sisältöalueiden tavoitteet. Tämän tutkimuksen aikuisbaletin tavoitteet ovat saaneet lähtökohtansa tästä Anttilan esittämästä tavoitteiden kolmitasoisesta hierarkisesta mallista. Lisäksi aikuisbaletin opetusjaksojen sisältöalueiden tavoitteet määräytyivät baletin perusopetuksen opetussuunnitelman (1989) ja klassisen baletin didaktiikan (Laristo 1988) mukaan.

Aikuisbaletin harrastajien itsensä asettamat tavoitteet määräisivät kuitenkin lopullisen tavoitteiden muodon ja painotuksen.

Tässä työssä aikuisbaletin yleisiksi tavoitteiksi jäsenyivät seuraavat tasot:

1. Taso: Aikuisbaletin yleiset tavoitteet liittyvät oppilaan kokonaispersoonan kehittymiseen pitkällä aikavälillä. Niitä on vaikea mitata tai havaita, sillä niihin vaikuttaa koko elämäntilanne. Aikuisbaletin harrastajien kokonaispersoonan kehittymistä voi lähestyä itsearvioinnin kautta.

Aikuisbaletin yleiset tavoitteet ovat:

- persoonallisuuden kokonaisvaltainen kehittyminen ja eheytyminen
- luovien kykyjen ja itseilmaisutaidon kehittäminen
- esteettisen tajun kehittäminen
- aktiivisen ja uteliaan elämänasenteen tukeminen
- psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen
- sosiaalisten taitojen tukeminen
- antaa välineitä jatkuvan liikuntaharrastuksen edistämiseen

2. Taso: Aikuisbaletin persoonallisuuden eri alueiden tavoitteet liittyvät henkilön sisäisiin ominaisuuksiin. Niihin pyritään keskipitkällä aikavälillä, ja niiden mittaaminen on vaikeaa. Tanssikasvatuksen konkreettinen toiminta pyrkii tuntityöskentelyllä suoraan tukemaan persoonallisuuden eri osa-alueiden tavoitteisiin, joita ovat:

- Psykomotorinen alue; kinesteettisen- ja tasapainoainin kehittämisen, sensorinen integraatio, fyysisen suorituskvyn kehittämisen ja motoristen taitojen ja koordinaation kehittämisen
- Sosiaalis-emotionaalinen alue; kehonkaavan jäsenyminen, myönteisen minäkuvan tukeminen, luovuuden ja ilmaisun kehittyminen, esteettisten arvojen kunnioittaminen ja suvaitsevuuden tukeminen

- Kognitiivinen alue; kyky sulattaa ja tulkita aistintietoa, käsitteellisen ja luovan ajattelun kehittyminen, esteettisen havainnointikyvyn kehittyminen ja oppimisvalmiuksien tukeminen
3. Taso: Sisältöalueiden tavoitteet liittyvät havaittaviin taitoihin, jotka ovat saavutettavissa melko lyhyessä ajassa. Nämä ovat tanssikasvatuksen välittömiä tavoitteita, joihin pyritään jokaisella tunnilla ja mitkä tukevat balettitekniikan vaatimien fyysisten taitojen kehittymistä. Aikuisbaletin sisältöalueiden tavoitteet laadittiin viideksi tunniksi kerrallaan, joka on myös yhden opetusjakson kesto. Yhden tanssin opetusjakson aikana työestetään samaa liikemateriaalia ja pyritään oppimaan sekä sisäistämään se hyvin. Opetuksen sisältö määräytyy näistä tavoitteista käsin. Aikuisbaletin viiden viikon opetusjaksojen suunnitelmien yhteydessä kuvaan tarkemmin sisältöalueiden tavoitteet. Sisältöalueiden lähtökohtana on tieto kehosta tanssin välineenä ja liikkeestä tanssin materiaalina:
- Kehotietous; kehon osien, kokonaisuuden ja muodon tunnistaminen
 - Toiminta; kehon aktiivinen käyttö ympäröivässä ja henkilökohtaisessa tilassa, hyppy, pyörimiset, liikkumattomuus
 - Dynamiikka ja liikkeen laatu; voima, aika, tila ja virtaus
 - Sosiaaliset suhteet: yhteyden luominen toisiin

Tässä työssä opettajatutkijan lisäksi tutkittavat arvioivat puolentoista vuoden harrastuksen aikana itsearviointin avulla omaa luovaa, taiteellista ja persoonallisuuden kokonaisvaltaista kehitystään, jota käsitellään kappaleissa 7.4 ja 7.5.

6.3 Uudistuva opetussuunnitelma

Kun uusi aikuisbalettiryhmä käynnistyi kevätlukukaudella 1999, huomasin oman ammatillisen kasvun tarpeen ja mahdollisuuden syntyneen. Tanssinopettajana olin

vastuussa aikuisbaletin opetussuunnitelman laadinnasta, toteutuksesta ja arvioinnista uusille tanssinharrastajille. Jokainen aikuisbaletin harrastaja tuo mukanaan oman menneisyytensä ja ainutlaatuisuutensa tanssitunnille, mikä on sekä rikkaus, mahdollisuus että haaste. Olin opettanut aiemmin seitsemän vuotta edellistä aikuisbaletin ryhmää, mutta tämä uusi ryhmä oli ainutkertainen ja erilainen. Sitä paitsi maailma oli muuttunut seitsemässä vuodessa ja halusin kehittää myös opetustani.

Hakala (1999, 119-124) kuvaa nykyaikaisen opetussuunnitelman tekoa jatkuvaksi prosessiksi, joka perustuu opettajan ja oppilaiden väliseen vuoropuheluun. Opetus-oppimisprosessia ei kuvata enää tiukoilla oppisisältöjen ja tavoitteiden määräyksillä tai rajoituksilla. Opetussuunnitelmien laadinnan lähtökohtana on arvokeskustelu, joka pohjautuu humanistis-konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen.

Taiteen perusopetuksen vuosikirja (1995, 76) on niukkasanainen aikuisille suunnatun tanssinopetuksen suhteen. Siinä todetaan, että tanssitaiteen perusopetus on tavoitteellista, jatkuvaa, vuosittain etenevää ja suunnitelmallista työtä, joka pohjautuu opetusministeriön laatimaan tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmaan.

Aikuisopinnot ovat tarkoitettu yli 16-vuotiaille ja niiden laajuus on vähintään 30 tuntia vuodessa. Aikuisopintojen tavoitteet ovat periaatteessa samat kuin lasten ja nuorten perusopinnoissa. Opintojen tulisi kuitenkin hyödyntää opiskelijan aikaisemmin saavuttamia valmiuksia. Tanssin perusopetuksen opetussuunnitelmassa (1989, 57) suositellaan, että tanssikoulujen aikuisosastoissa käydään läpi samaa liikemateriaalia kuin alle 16-vuotiaille tarkoitettussa tanssin opetussuunnitelmassa. Tanssin opetuksen etenemisvauhti riippuu oppilaiden teknisestä lähtötasosta ja tanssituntien viikkotuntimäärästä. Mikäli baletin opetus ei tapahdu opetussuunnitelmassa annettujen tuntimäärien puitteissa, niin opetuksen liikemateriaali tulisi kuitenkin edetä baletin opetussuunnitelman mukaisessa järjestyksessä.

Tämän aikuisbaletin opetussuunnitelman oppisisällöt, opetusmenetelmät ja tavoitteet ovat laadittu huomioiden aikuisen oppijan erityispiirteet. Heti opetus-oppimisprosessin alusta lähtien tutkimuksen aikuisbaletin harrastajat ovat osallistuneet tavoitteiden asetteluun ja arviointiin. Aikuisbaletin opetussuunnitelman laadintaan antoi pohjan yleinen baletin perusopetuksen opetussuunnitelma ja Tanssikoulu Saran oma tanssin

perusopetuksen opetussuunnitelma sekä sen toimintakulttuuri: arvot, käsitykset, odotukset, normit, roolit sekä erilaiset seremoniat ja rituaalit, jotka sekä tiedostettuina että tiedostamattomana ohjailevat tanssikoulun toimintaa.

6.4 Aikuisbalettitunnin rakenne, sisältö ja käytetyt opetusmuodot

Tämän tutkimuksen aikuisbaletin opetussisältö pohjautuu uusvenäläisen klassisen baletin I-III luokan liikemateriaaliin, kehon tuntemusta ja lihashuoltoa tukeviin harjoituksiin sekä luovan ilmaisun harjoituksiin. Tutkittava ryhmä harjoittelee ohjatusti kerran viikossa 60 minuuttia kerrallaan. Lukukaudessa on 15 opetusviikkoa, ja lisäksi lukuvuodessa on ryhmälle ohjattu yksi syventävä teemaopetusilta.

Kevätlukukauden 1999 ja 2000 teematunnit olivat aiheesta luova liikunta ja tanssijan kehonhuolto. Ryhmän jäseniä kannustettiin lisäksi suorittamaan annettuja venytys- ja lihashuoltoharjoituksia kotona.

Tanssikoulujen yleisen tavan mukaisesti tutkimuksessa mukana olleelle aikuisbalettiryhmälle suunniteltiin tavoitteet ja opetussisältö aina viiden viikon opetusjaksoissa, jonka jälkeen oli arviointi. Viiden viikon opetusjakson liikemateriaali oli pääosin sama, mutta sitä kehiteltiin portaittain kohti vaativampaa tasoa tavoitteena sujuva suoritus viidennellä kerralla. Tanssisarjojen kohdalla viiden viikon jaksoa ei noudatettu, vaan ryhmä siirtyi harjoittelemaan uutta tanssia vasta kun edellinen osattiin tanssia sujuvasti ja suorituksessa oli mukana tanssi-ilmaisua.

Aikuisbaletin oppitunti kesti 60 minuuttia, joka jakaantui viiteen jaksoon: kehon ja mielen alkuharjoitus (5 min), tankotyöskentely (25 min), keskilattiaharjoittelu (15 min), tanssiharjoitus (13 min) ja loppuharjoitus eli révérence-kiitos (2 min). Balettitunnin jaksojen pituudet eivät olleet ehdottomia, vaan ne vaihtelivat riippuen siitä oliko opetustunti opetusjakson alussa vai lopussa. Tankotyöskentely vei viiden viikon opetusjakson alussa enemmän aikaa kuin lopussa, ja tanssille annettiin sen työstämisvaiheessa enemmän aikaa kuin sen ollessa valmis.

Aikuisbalettitunneilla käytettiin sekä opettajajohtoisia että oppilaskeskeisiä työtapoja, mutta lähtökohtana opetustilanteissa oli aina oppijan aktiivisuuden herättäminen ja

tukeminen. Tankotyöskentely ja uuden yhteisen liikemateriaalin opetus tapahtui opettajajohtoisesti perinteisen opetusmuodon mukaan, jolloin oppilaat suorittivat opettajan antaman mallin mukaan annetut liikkeet. Uuden baletin liikeseurauksen oppiminen on behavioristisella menetelmällä tarkoituksenmukaista ja tehokasta (Anttila 1994, Hämäläinen 1999, Smith-Autard 1997, ja Viitala 1998). Kun tankoharjoitteet tulivat viiden viikon opetusjakson aikana vähitellen tutuiksi, muuttui myös opetusmuoto yhä oppilaskeskeisemmäksi ja liikesuoritusmenetelmien tekeminen oli enemmän oppilaiden omalla vastuulla. Oppilas keskittyy silloin kuuntelemaan omaa kehoaan ja harjaannuttaa liikemuistiaan ja henkilökohtaista ilmaisuaan (Anttila 1994, Hämäläinen 1999, Smith-Autard 1997 ja Viitala 1998). Opettaja käytti vuorostaan opetusjakson loppupuolella enemmän aikaa henkilökohtaisen palautteen antamiseen ja oppimisen havainnoimiseen. Omien liikeideoiden tuottaminen ja oman liikkeen kuuntelu toteutui tunnin aloitusharjoituksissa ja tanssisarjojen kehittämisessä. Tanssisarjoissa oli kaikille samoja yhteisiä osioita, mutta myös omia improvisoituja jaksoja. Tansseissa haettiin kunkin tanssijan omaa persoonallista ilmaisua ja yksilöllisiä variaatiomahdollisuuksia, eikä aikuisbaletin tansseissa tavoiteltu yhtä ainoaa suoritusmallia, vaikka tanssijat tanssivatkin samassa koreografiassa. Tansseissa käytettiin yksintanssin lisäksi piiriä, ryhmä- ja parimuotoja rikastamaan balettitunnin sosiaalista ilmapiiriä. Tunneilla myös seurattiin toisten valmiita tansseja ja annettiin niistä palautetta.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Tutkittavien aiempi liikuntaharrastus ja syyt aloittaa balettiharrastus

Useimmat tutkimusryhmän henkilöistä olivat harrastaneet aikaisemmin liikuntaa muutamista vuosista aina 20:een vuoteen. Suosituin laji oli aerobic ja naisvoimistelu, jota harrasti 13 henkilöä. Viisi henkilöä ilmoitti harrastaneen erilaisia tansseja, kuten seura-, kilpa-, kansan- ja jazztanssia. Ainoastaan yksi ryhmän jäsen ilmoitti tanssineensa balettia nuorempana. Mukana oli lisäksi yksi sulkapallon ja yksi aikidon harrastaja. Kaksi ilmoitti harrastavan hiihtoa, lenkkeilyä ja käyvänsä satunnaisesti kuntosalilla. Kolme aikuisbalettiryhmän jäsentä ilmoitti, etteivät he olleet harrastaneet mitään liikuntaa aikaisemmin.

Kun tiedustelin avoimien näytetuntien jälkeen, miksi osallistujat päättivät aloittaa aikuisbaletin harrastuksen, 35% vastasi baletin olevan lapsuuden aikainen haave, joka oli jäänyt toteuttamatta:

Tämä on se pikkutyön haave, joka vihdoin toteutui. Kun näin lehtijutun, en epäröinyt hetkeäkään lähteä mukaan. Pidän baletista, jota olen nähnyt esim. TV:stä. Klassinen tai yleensä erilainen musiikki saa minut liikkumaan kotonakin. Tämä saa luovan ihmisen irti.

Olen aina halunnut tanssia balettia pikkutyöstä lähtien. Piti saada toteuttaa oma haave, unelma. Tunnilla rauhoittuu, pääsee pois normaaleista kuvioista, saa nauttia liikkumisesta, liikkeistä ja musiikista. Tasapaino kehittyy, löytää uusia lihaksia, ryhdin, kokonaisvaltaisen hyvän olon.

Kuusi henkilöä mainitsi halun oppia tuntemaan kehonsa ja hallitsemaan sen liikkumista paremmin. Esteettinen ja luova elämys sekä kauneuden tarve oli neljälle henkilölle tärkeitä motiiveja aloittaa balettiharrastus.

Halu tutustua paremmin omaan kehoon ja halu oppia hallitsemaan sitä jäykkyydestä huolimatta. Esteettisiä elämyksiä ja itse tuotettua liikkumista.

Uteliaisuuttani tulin kokeilemaan. En tunne omaa kehoani ollenkaan ja toivon sen täällä oppivani. Kehoni eri osien koordinaatiota, puhumattakaan kadonneen ryhdin metsästyksestä.

Kolme henkilöä mainitsi haluavansa harrastaa jotakin uutta. Lisäksi syiksi aloittaa aikuisbalettiharrastus oli ilmoitettu: *syvällisyyden ja puhtauden tunne, vapauden tunne, ei-kilpailullinen ilmapiiri, halu oppia enemmän pitkällä tähtäimellä ja rentoutuminen.* Ryhmän jäsenistä ei kukaan maininnut suoraan syykseen aloittaa aikuisbaletin harrastuksen, koska olisi halunnut painon putoavan, vaikuttavan sen myönteisesti terveyteen tai fyysisen kunnon osa-alueiden kehittymiseen, jotka ovat yleisiä syitä liikuntaharrastuksille. Tämän tutkimuksen aikuisbaletin harrastajat aloittivat harrastuksensa ennen kaikkea emotionaalisista syistä ja liikehallinnan kehittymisen vuoksi.

7.2 Aikuisbaletin harrastajien toiveet ja odotukset

Elinikäinen oppiminen ja oppijakeskeisten työtapojen käyttö edellyttää entistä enemmän oppilaalta valmiuksia, kykyä ja halua ottaa aktiivisesti vastuuta omasta oppimisestaan. Uuden aikuisbalettiryhmän alkaessa kysyin kirjallisesti osallistujien toiveet ja odotukset tanssiharrastukselleen, jotta voisin suunnitella tanssitunnit heidän lähtökohdistaan ja saisin heidät sitoutumaan paremmin pitkäjänteiseen oppimisprosessiin. Yhteissuunnittelun etuna on henkilökohtaisten tavoitteiden ja toiminta muotojen selkiytyminen. Sitoutuneella oppijalla on sekä tiedollisia että taidollisia valmiuksia ottaa vastuuta omasta oppimisestaan. Hän toimii oppimistilanteissa aloitteellisemmin ja tehtäväorientoituneesti, ja hänen toimintaa suuntaa pääasiallisesti sisäinen motivaatio (Hakala 1999, 84).

Opetuksen alkaessa aikuisbaletin harrastajat esittivät toiveensa ja odotuksensa kirjallisesti. Vastaukset voi jakaa kolmeen pääluokkaan: osallistujien enemmistö eli 40% odotti ensisijaisesti elämyksellistä liikkumiskokemuksia, 35% odotti uusia liikkeitä, askelkuvioita ja kokonaisten tanssien oppimista sekä baletin perustekniikan kehittymistä.

Odotan aikuisbaletilta tekniikan vaiheittaista kehittymistä ja mahdollisuutta uskaltautua liikkumaan eri tunnelmissa.

Odotan luovien osuuksien ja valmiiden liikesarjojen vuorottelua. Haasteellisuutta, muttei liian "tuloshakuisuutta". Tärkeintä on nautinnollisuus ja hyvän olon tuottaminen.

Odotan sopivasti etenevää opetusta. Ei liian monta asiaa kerrallaan ja aina entisen kertausta, jotta tuntee oppivansa vaikka ei kaikki heti onnistuisikaan esim. kädet ei kulje mukana.

10% esitti toiveekseen kehittyä ilmaisussa, tanssillisuudessa ja luovuudessa. Kaksi vastaajaa ilmoitti toivovansa ja odottavansa enemmän hikeä. *En ole vielä ihan varma jatkamisesta: pienet lapset, ylityöt, aikapula yms. Mutta kiinnostaa kyllä. Mietin kuluttaako tämä energiaa yhtä paljon kuin aerobic, jossa olen käynyt. Toivon enemmän hikeä.* Lisäksi kaksi kirjoitti jatkossakin odottavan, että aikuisbaletti on liikkumista ilman kipua.

Oppiminen saa paremmat onnistumisen edellytykset, jos tavoitteet ovat selkeät ja niihin pyrkiminen on sekä oppilaiden että opettajan mielestä mielekäästä. Jotta aikuisbaletin harrastajat eivät olisi jääneet sivustakatsojiksi, pidin tärkeänä ottaa heidät heti alusta lähtien mukaan aikuisbaletin tavoiteasetteluun, suunnitteluun ja itsearviointiin, niiltä osin kuin yhteissuunnittelu tuntui luontevalta. Käytäntö osoitti, että yhteissuunnittelu toteutui sujuvasti henkilökohtaisten päiväkirjojen avulla, joita aikuisbalettiryhmän jäsenet kirjoittivat innokkaasti ja monisanaisesti. Koin käyväni vuoropuhelua heidän kanssaan kirjoitetun tekstin muodossa, jossa heidän tuottama päiväkirjateksti ja oma opettaja-tutkija-päiväkirja keskusteli keskenään.

7.3 Aikuisbaletin harrastajien itselleen asettamat tavoitteet

Onnistuneessa opetustilanteessa on toivottavaa, että sekä opettaja että oppilaat asettavat tavoitteita. Opetus on intentionaalista eli tavoitteista toimintaa. Oppilaan intentiona

tulisi oppimistilanteessa olla jonkin taidon tai tiedon omaksuminen ja sisäistäminen. Opettajan intentiona on taas oppilaan oppimaan saattaminen ja tukeminen, jotta asetettu päämäärä saavutettaisiin. (Aho 1998, 22.)

Aikuisbaletin harrastajat asettivat ensimmäisen harjoitteluvuoden lopussa marraskuussa 1999 tarkemmat tavoitteet itselleen tulevaa kevätlukukautta 2000 varten.

Lähtötilanteeseen verrattuna heillä oli lukuvuoden aikana karttunut jo kokemusta baletista, ja se näkyi tavoitteiden selkeytenä. Kirjatuista tavoitteista 50% oli luonteeltaan psykomotorisia tavoitteita, joissa harrastajat toivoivat motoristen taitojen, liikehallinnan, liikkuvuuden tai fyysisen suorituskyvyn paranevan. Lähes kaikki vastaajat toivoivat kehittyvänsä liikesujuvuuden hallinnassa tulevana lukuvuotena. Osalla vastaajista tavoitteet olivat hyvin konkreettisia ja selvärajaisia, mutta useimmat kuvasivat tavoitteensa laaja-alaisesti:

Tavoitteet kahden kerran tauon jälkeen tuntuvat olevan tavoittamattomissa, mutta pienen askelin ja välillä suurin harppauksin (!) eteenpäin. OPIN SEN HYPYN VIIMEINKIN. Tavoitteena on omaan kehoon ja lihaksiin tutustuminen edelleen. Haaveenani olisi joskus taipua ja venyä ilman tuskan kyyneleitä. Se, että oppisin yhdistämään liikkeeseen koko kehon. Ei jalat, kädet, pää erikseen. Luonnollisuus ja selkeys liikkeisiin ilman että koko ajan mietin, että miten se nyt olikaan. Tanssimisen keveyden hurmaa haluan jatkaa...

Tänään tuntui erityisen ”tanssijalta”. Paitsi se JUOKSU! Siinäpä tavoite: oppia juoksemaan! Haluan kehittää lihaksia, ihan konkreettista siis, ja myös tasapainoa ja motoriikkaa.

Tavoitteeni on, että osaisinpa tehdä nopeat hypyt ja jalan heitot selkeästi keväällä.

Tietysti yksi tavoite on kadonneen vyötärön metsästys. Eräs tärkeistä asioista on myös helpotus niska-hartia seudulle (jota on jo tullut) sekä tietysti ryhdin takaisin saaminen. Tavoitteeksi keväälle voisin asettaa sen, että liikkeet olisivat napakoita, niin että keskittyisin tekemään liikkeet kunnolla. Saada siis koko keho liikkeen muodostukseen

mukaan. Ei siis pelkästään kädet ja jalat vaan myös kaikki siltä väliltä päätä huomioimatta. Siispä tavoitetta kerrakseen vielä ensi syksyksiin.

Vastatuista tavoitteista 50% oli luonteeltaan emotionaalisia, joissa aikuisbaletin harrastaja ilmoitti tavoittelevansa ilmaisuvoimaa, luovuutta, lisää vahvuutta itsetuntoon ja rohkeutta:

Ensimmäinen tavoite ja tärkein on se, että saisin takaisin sen pikkutyttönä olleen improvisaatiotaidon, jonka olen kadottanut matkan varrella. Yksi tavoite on myös, että pystyn vapautumaan: tanssimaan huolettomasti.

Suoritan täällä tyhjennysharjoituksia. Tämä on huimaa. Mitähän minusta kehkeytyykään? Pysyn ”pystyssä” sekä fyysisesti että henkisesti.

Aikuisbaletin harrastajien itselleen asettamat tavoitteet vuoden harjoittelun jälkeen olivat edelleen vahvasti emotionaalisia, kuten oli lähtötilanteen odotukset ja toiveetkin. Erona lähtötilanteeseen oli tarkentunut halu kehittyä myös psykomotorisissa taidoissa. Puolet heistä kuvasi selkeäänaisesti, millaisia psykomotorisia muutoksia he tavoittelivat seuraavan lukukauden aikana. Aikuisbaletin harrastajat eivät asettaneet itselleen sosiaalisen eikä kognitiivisen alueen tavoitteita. Vastaajien kirjoittamista tavoitteista pystyi lukemaan, että aikuisbaletin harrastajat olivat harjoitteluvuoden aikana alkaneet määrittelemään itselleen, mitä baletti ja tanssi on, sekä mitä se heille merkitsee. Aikuisbalettiryhmän itselleen asettamat tavoitteet antoivat suuntaa seuraavan kevätlukukauden yhteisille tavoitteille ja sisällöille.

7.4 Aikuisbaletin harrastajien arviointi aikuisbaletista

Kolmen lukukauden seurantatutkimuksen aikana aikuisbaletin harrastajat arvioivat itsenäisesti kyselylomakkeilla, mitä henkisiä ja fyysisiä vaikutuksia aikuisbaletilla on ollut heille itselleen. Stukturoitu kysely suoritettiin viiden ja 15 tanssitunnin jälkeen. Lisäksi he vastasivat loppukyselyyn kolmannen lukukauden lopulla (liitteet 2-4). Tämän lisäksi tanssijoilla oli mahdollisuus kirjoittaa oppimispäiväkirjaansa vapaasti tuntemuksistaan ja kokemuksistaan sekä annettujen kysymysten pohjalta keskimäärin viiden viikon opintojakson välein. Päiväkirjat olivat aineistonkeruumenetelmän lisäksi myös pedagoginen väline, jonka avulla tanssijat pystyivät seuraamaan ja refleктоimaan omaa oppimisprosessiaan. Tanssijat olivat tietoisia heti aikuisbaletin koulutuksen alkaessa, että lukisin heidän oppimispäiväkirjojaan ja käyttäisin heidän kirjoittamia arvioita ja kokemuksia hyväksi aikuisbaletin opetussuunnitelman laadinnassa.

Aikuisbaletin koulutus käynnistyi innostuneessa ja motivoituneessa ilmapiirissä. Aikuisbaletin harrastajat (n=28) arvioivat kokemuksiaan balettiharjoittelusta alkukyselyssä, joka suoritettiin viiden harjoituskerran jälkeen. Tanssijat arvioivat aikuisbaletin fyysistä ja henkistä vaikuttavuutta seuraavalla asteikolla: 1=täysin samaa mieltä, 2=samaa mieltä, 3=en osaa sanoa, 4=eri mieltä tai 5=täysin eri mieltä (taulukko 1). He kokivat saavansa henkistä vireyttä, elämyksiä ja tanssi-ilmaisua balettitunneilta. Aikuisbalettia ei koettu fyysisesti raskaaksi, mutta koko kehon liikehallinnan koki yli puolet haasteelliseksi.

Taulukko 1. Harrastajien kokemukset aikuisbaletin harjoittelusta viiden harjoittelukerran jälkeen (n=28)

	Täysin samaa mieltä			Täysin eri mieltä	
	1	2	3	4	5
Balettitunnin jälkeen tunnen oloni fyysisesti raskaaksi.	0	0	4	15	9
Tunnin jälkeen tunnen oloni henkisesti virkistyneeksi.	24	3	1	0	0
Koen käsivarsien liikesarjat vaikeiksi.	0	7	5	12	4
Koen jalkojen liikesarjat vaikeiksi.	0	6	4	17	1
Koko kehon yhteistyö (koordinaatio) tuottaa minulle vaikeuksia.	2	7	6	12	1
Koen tanssi-ilmaisua balettitunneilla.	4	20	4	0	0
Koen balettitunnit tekniikkaharjoitteluksi, jolla trimmaan kehoani.	2	13	3	9	1
Koen mielikuvia ja elämyksiä balettitunneilla.	9	13	4	1	1
Mielestäni opettaja etenee nopeasti.	1	4	4	16	3
Mielestäni opettaja perustelee ja motivoi opetusta hyvin.	18	9	0	1	0

Ensimmäisen lukukauden lopulla eli 15 balettitunnin jälkeen tehtiin tanssijoille (n=20) toinen itsearviointiin perustuva kysely aikuisbaletin harrastamisen vaikutuksista (taulukko 2). Kysely tehtiin samalla asteikolla kun edellä esitetyssä alkukyselyssä. Aikuisbaletin harrastajat kokivat kehonsa hallintakyvyn, tasapainon ja ryhdin parantuneen 15 harjoittelukerran aikana. Henkinen vireys ja minäkuva olivat muuttuneet positiiviseen suuntaan sekä liikkumisen ilo oli lisääntynyt. Yli puolet kokivat liikkuvuutensa lisääntyneen baletin harrastuksen myötä. Noin puolet arvioivat jalka-, vatsa-, selkä- ja käsilihaskuntonsa paranuneen 15 harjoitteluviikon jälkeen. Loput eivät osanneet arvioida lihaskuntonsa muutosta tai olivat sitä mieltä, että lihaskunnan kehittymistä ei ollut tapahtunut.

Taulukko 2. Aikuisbaletin harrastajien kokemat henkiset ja fyysiset vaikutukset 15:sta harjoittelukerran jälkeen (n=20)

	Täysin samaa mieltä 1	En osaa sanoa 2 3		Täysin eri mieltä 4 5	
Kehon hallintakykyni on parantunut.	5	11	4	0	0
Tasapainotaitoni on parantunut.	7	11	2	0	0
Ryhtini on mielestäni parantunut.	9	10	1	0	0
Vatsalihaskuntoni on parantunut.	1	8	6	4	1
Selkähaskuntoni on parantunut.	1	8	7	3	1
Jalkalihaskuntoni on parantunut.	8	3	8	1	0
Käsilihaskuntoni on parantunut.	1	6	9	3	1
Liikkuvuuteni on lisääntynyt.	2	12	4	2	0
Henkinen vireyteni on parantunut.	8	10	1	1	0
Minäkuvani on muuttunut.	4	11	2	3	0
Itsetuntoni on kasvanut.	4	12	3	1	0
Rohkeuteni on kasvanut.	2	13	5	0	0
Hyväksyn itseni paremmin.	2	11	5	2	0
Iloitsen kehoni liikkumisesta enemmän.	6	11	1	2	0
Käsitys kehostani on parantunut.	1	12	3	4	0

Loppukysely suoritettiin kolmannen lukukauden lopulla huhtikuussa 2000 (taulukko 3). Aikuisbaletin harrastajien itsearvioidut käsitykset aikuisbaletin vaikutuksista olivat edelleen saman suuntaisia kuin 15:sta tanssitunnin jälkeen tehdyn kyselyn mukaan. Kaikki 20 vastaajaa sanoivat aikuisbaletin vastaavan heidän toiveitaan ja odotuksiaan. Lisäksi kaikki nauttivat aikuisbaletin harrastamisesta, jonka he kaikki kokivat henkisesti virkistäviksi ja kehon hallintakykyä parantaviksi. 90% ryhmästä koki lihaskuntonsa ja tanssitaiteensa parantuneen. He myös iloitsivat kehonsa liikkumisesta enemmän kuin ennen aikuisbaletin harrastamista. 80% harrastajista koki mielikuvia, elämyksiä ja tanssi-ilmaisua aikuisbalettitunneilla. 70% tunsu taiteellista ja luovaa kehitystä tapahtuneen itsessään. Kaikki 20 aikuisbaletin harrastajaa sanoi jatkavansa seuraavana vuonna aikuisbaletin harrastamista.

Taulukko 3. Loppukysely: Aikuisbaletin harrastajien kokemat henkiset ja fyysiset vaikutukset 45:n harjoittelukerran eli kolmen lukukauden jälkeen (n=20)

	Täysin samaa		En		Täysin eri mieltä
	mieltä		osaa sanoa		
	1	2	3	4	5
Nautin aikuisbaletista	18	2	0	0	0
Kehon hallintakyky on parantunut	10	10	0	0	0
Ryhtini on parantunut	6	12	2	1	0
Lihaskuntoni on parantunut	3	15	2	0	0
Tanssitekniikkani on kehittynyt	9	8	3	0	0
Iloitsen kehoni liikkumisesta enemmän	10	8	2	0	0
Käsitykseni kehostani on myönteisempi	6	10	3	2	0
Aikuisbalettitunnit ovat virkistäviä	19	1	0	0	0
Koen tanssi-ilmaisua balettitunneilla	9	9	2	0	0
Koen mielikuvia ja elämyksiä tunneilla	9	7	4	0	0
Koen kehittyväni taiteellisesti ja luovaksi	5	8	4	2	0
Aikuisbaletti vastasi toiveitani ja odotuksiani	15	5	0	0	0
Haluan jatkaa ensi vuonna	18	2	0	0	0

7.5 Opettaja-tutkijan arviointi aikuisbaletin opetus-oppimisprosessista

Heti uuden aikuisbalettiryhmän perustamishetkestä lähtien 7.1.1999 halusin kehittää uudenlaista mallia aikuisbaletin opetussuunnitelman toteuttamiseksi. Opetuksen käynnistyessä tarvitsin jatkuvaa arviointia tuekseni, jotta tietäisin olivatko valitsemani sisällöt ja käytetyt opetusmenetelmät oikean suuntaisia. Opettajana pystyn havainnoimaan vain opiskelijoiden ulkoista toimintaa sekä omia kokemuksiani opetustapahtuman aikana. Tanssijoiden tuottaman arviointimateriaalin ja balettituntien jälkeen käytyjen keskustelujen avulla pääsin lähemmäksi opiskelijoiden subjektiivisia kokemuksia. Verratessani omia ja opiskelijoiden päiväkirjatekstejä sain arvokasta

tietoa opetus-oppimisprosessin etenemisestä, joita yksin en olisi voinut nähdä. Kokemusten yhteisarviointi ja palautteen pyytäminen ohjasi opetus-oppimisprosessia kohti avointa ja yhteistoiminnallista oppimisilmastoa. Omat kokemukseni opetus- ja oppimisprosessista olivat erittäin myönteisiä. Olin innostunut uudesta tutkivasta opetusotteesta ja aikuisbaletin harrastajien oppimisesta. Se, että olin sekä opettaja että tutkija oli mielestäni etu, mutta se nosti myös kysymyksiä. Pystyinkö tutkijana havainnoimaan opetus-oppimisprosessia riittävästi opettamisen ohella? Veikö tutkiva ote huomiotani pois opetuksesta?

Aikuisbaletin harrastajien alussa ilmoittamat toiveet oppia luovia - ja tanssi-ilmaisutaitoja sekä kehonhallintaa nousivat merkittäviksi, kun suunnittelin aikuisbaletin ensimmäisen vuoden tavoitteita ja oppimisen arviointia. Kuvaan seuraavaksi havaintojani ja kokemuksiani aikuisbaletin oppimisprosessista, ja kuinka se heijastuu opiskelijoiden tanssitaidon määrälliseen, laadulliseen ja rakenteelliseen muutokseen. Jokainen aikuisbaletin harrastaja on ainutlaatuinen yksilö tanssijana sekä oppijana ja sen vuoksi jokainen ansaitisikin oman henkilökohtaisen arvion edistymisestään. Esittämäni arvio on kuitenkin yhteenveto kaikista mukana olleista (n=20) aikuisbaletin harrastajista.

7.5.1 Opettaja-tutkijan arvio oppimisen määrällisestä muutoksesta

Tanssin oppimisessa määrällinen muutos viittaa kehonhallinnan, taidon ja tiedon lisääntymiseen (Sava 1993, 16). Kehotietoisuuden kehittyminen näkyi kehon osien ja muodon tunnistamisessa ensin paikallaan pysyvissä asennoissa ja vähitellen liikkeen aikana. Vartalon kannatus eli ylösnosto ja sen myötä keskivartalo linjaus ja tasapaino kehittyivät silmännähdessä ensimmäisen lukukauden aikana kaikilla aikuisbaletin harrastajilla. Määrällinen muutos näkyi myös vähenemisenä. Joidenkin tanssijoiden liiallinen kaula- ja lannelordoosi sekä rintakyyfoosi pienenivät eli ryhti suoristui.

Kuvasta kolme, joka on otettu ensimmäisen lukukauden aikana, näkyy tanssijoiden lonkkanivelen aukikierron löytyminen tasaisesti molemmista jaloista. Vartalon ylösnosto, pään asento ja katseen suunta ovat kuvassa luontevat. Alas lasketut hartiat

symmetrisesti kaarevine käsivarsineen kertovat kehon linjaustaidon kehittymisestä. Kuvasta voi nähdä myös tanssijoiden vapautuneisuuden.



Kuva 3. Vartalon kannatus ja jalkojen aukikierto 4. asennossa (opiskelijat ovat antaneet luvan kuvien käyttöön).

Lonkkanivelen luonnollisen aukikierron löytäminen ja ylläpitäminen vaativat ensimmäisenä lukuvuotena keskittynyttä harjoitusta varsinkin tukijalassa. Aikuisbaletin harrastajat oppivat sen ensin tankotyöskentelyssä ja paikallaan olevissa asennoissa, mutta keskilattian liikkuvissa harjoituksissa aukikierto jää vajaaksi. Kuvassa neljä voi havaita tukijalan aukikierron säilymisen, kun taas kuvassa viisi, jossa tanssijat ovat keskilattian liikkuvassa harjoituksessa, tukijalassa ei ole aukikiertoa ollenkaan tai se on muuttunut sisäkierroksi.

Kehon linjaustaidon kehittyminen keskivartalosta kohti ylä- ja alaraajoja sekä päätä vaativat edelleen pitkäjänteistä työtä. Raajojen suunnat eteen ja sivulle löytyivät jo ensimmäisen lukuvuoden lopulla ensin paikallaan tehtynä tangossa ja myöhemmin keskilattialla liikkeessä. Kuvassa neljä voi huomata, kuinka tasapainoinen vartalon ylösnosto säilyy osalla tanssijoista, vaikka toinen jalka on sivulle nostettu. Osalla tanssijoista tukijalka on koukistunut, vartalon ylösnosto riittämätön tai lantion asento kiertynyt nousevan jalan mukana.



Kuva 4. Vartalon suora linjaus ja aukikierretyn jalan nosto sivulle, relevè lent.

Käsivarsien linjaus ja liikkeet ovat edelleen vaikeita useimmille tanssijoille ja vaativat keskittyntä harjoittelua. Raajojen ja vartalon linjaussuunta taakse on haasteellisempi. Kuvassa viisi voi havaita taakse ojennetun nilkan puutteellisuuden, mutta toisaalta kuvasta näkyy hyvin ojennettu tukijalka sekä rohkea painonsiirto tukijalan päälle, joka takaa tasapainoisen arabesque'n.



Kuva 5. Tasapainotaitoa ja kehon hallintaa vaativa arabesque keskellä liikesarjaa.

Liikesujuvuus ja sulava liikevirtaus vaativat pitkälle kehittynyttä motorista taitoa ja lisäksi uskallusta sekä itseluottamusta, mikä on nähtävissä kuvassa kuusi, jossa tanssijat ovat keskittyneet Tarantella-tanssiin. Kuvassa on havaittavissa rytminen samanaikaisuus, dynamiikka ja tanssillinen liikkeen laatu. Kehon kannatus sekä pään asento ovat hyviä ja samalla vartalon muoto on ilmaisullisesti spiraalilla. Tanssijoiden liikkumisessa on rentoa otetta ja uskallusta, mikä näkyy hartian ja käsivarsien vapaana heilahduksena sekä suurena tukijalan joustona eli pliè:nä.



Kuva 6. Yhteiseen liikkeeseen heittäytyminen luo tanssimisen ilon. Tanssiharjoitelma: Tarantella.

Ensimmäisen ja toisen lukukauden aikana liikesujuvuutta harjoiteltiin yksinkertaisten liikesommitelmien lisäksi erilaisia dynamiikkaa ja liikelaatua harjoittavilla luovan liikkeen harjoitteilla. Kolmannen lukukauden lopussa otetussa videonauhassa on nähtävissä jo tanssillista sujuvuutta, jossa tanssijat kuljettavat kehoaan asennoista toiseen yhteisessä koreografiassa sekä yksin, pareittain että ryhmässä. Oman kehon tuntemus ja liikemuisti on lisääntynyt puolentoista vuoden aikana, joka näkyy pidempien tanssijaksojen itsenäisenä tuottamisena. Tulevaisuuden haasteeksi jää kaikille tanssijoille baletin perustaitojen harjoittamisen lisäksi pysähtyneiden asentojen sitominen liikevirtaan ja erilaisen liikelaadun ilmaiseminen tanssiharjoitelmissa.

Aikuisbaletin harrastajien tanssialan tietous on kasvanut harrastuksen myötä. Oppimispäiväkirjojen ja yhteisten keskustelujen perusteella tanssijoiden kehon rakennetta, tanssiterminologiaa ja tanssitekniikkaa koskeva tieto on lisääntynyt. Harrastuksen edetessä he pystyivät analysoimaan ja arvioimaan oppimistaan seikkaperäisemmin. Kun opettajalla ja oppilailla on yhteinen terminologia, vapautuu opettajalla enemmän aikaa oppilaiden havainnointiin ja oppilaalla oman kehon kuunteluun, koska ohjaus voidaan antaa suullisesti ilman opettajan ”esitanssia”. Tämä on edistänyt koko opetus-oppimisprosessin etenemistä.

7.5.2 Opettaja-tutkijan arvio oppimisen laadullisesta muutoksesta

Tanssissa laadullinen muutos viittaa aiempaa ilmaisullisempaan ja teknisempään liikelaatuun (Sava 1993, 16). Aikuisbaletin alkamisesta lähtien on opetuksessa ollut vahvasti läsnä kehon kaavan, myönteisen minäkuvan tukeminen, luovuuden ja ilmaisun kehittäminen. Aikuisbaletin harrastajien tanssitaidon laadullinen muutos näkyi melko pian ensimmäisten kuukausien jälkeen uskalluksena, keskittymiskyynä ja vähitellen myös tanssi-ilmaisuna. Liike puhuttelee ensin tanssijaa itseään ja myöhemmin myös katsojaa. Arvioni on, että liike puhuttelee jo aikuisbaletin tanssijoita. Sen voi huomata keskittymisen laatuun tanssitunneilla, opiskelijoiden päiväkirjamerkinnoissa, videolla ja valokuvissa, kuten kuvissa kuusi ja seitsemän.



Kuva 7. Puhutteleva liike, jossa katse, kaulan ja pään asento sekä käden linjat luovat koskettavan vaikutelman.

Teknisten taitojen oppiminen etenee hitaasti ja yksilöllisesti. Se vaatii jatkuvaa ja pitkäjänteistä etenemistä vaiheesta toiseen. Kukin tanssija etenee omista lähtökohdistaan niin pitkälle kuin on mahdollista. Koska useimmat tämän ryhmän aikuisbaletin harrastajat eivät olleet aiemmin tanssineet balettia, heidän tanssitekniset taitonsa ovat kehittyneet selvästi puolentoista vuoden aikana lähtötilanteeseen verrattuna. Kehitys on ollut tasaista ja selvästi havaittavaa. Tanssitekniikka kehittyy edelleen, jos tanssijoiden harjoittelumotivaatio säilyy nykyisellä tasolla. Yksilölliset erot ja ikä asettavat omat rajoituksensa liiketekniikan puhtauden ja laadun kehittymiselle. Tulevana lukukautena aikuisbaletin ryhmä harjoittelee edelleen vartalon kannatuksen hallintaa, käsivarsien ja jalkojen liikeratojen harjoittelua sekä niiden yhteyden löytämistä vartalon keskustaan. Kun liike on kokonaisvaltainen, luonteva, ilmaiseva ja riittävän puhdas eli se on suoritettu niin kuin se on suunniteltu suorittaa, voivat aikuisbaletin harrastajat esiintyä halutessaan näyttämöllä. Aikuisbaletin harrastajat ovat jo esiintyneet toisilleen tanssituntien aikana saaden kokemusta ja palautetta tanssin esittämisestä tutussa ja turvallisessa ympäristössä.

7.5.3 Opettaja-tutkijan arvio oppimisen rakenteellisesta muutoksesta

Tanssin oppimisessa rakenteellinen muutos näkyy taiteellisessa ja luovassa ajattelussa sekä mielikuvien käytössä (Sava 1993, 16). Kolmannen lukukauden lopulla toukokuussa 2000 kysyttiin aikuisbaletin harrastajilta, kokivatko he puolentoista vuoden baletiharrastuksen jälkeen taiteellista ja luovaa kehitystä itsessään. 18:sta vastaajasta 12 koki näin tapahtuneen, 4 ei osannut sanoa ja 2 ei kokenut taiteellista ja luovaa kehitystä itsessään. Taiteellisten ja luovien kykyjen kehittyminen on pitkällä aikavälillä tapahtuva prosessi, jota ei voi vielä puolentoista vuoden aikuisbaletin harrastustaan jälkeen mitata. Siihen suuntaan voidaan kuitenkin asettaa aikuisbaletin koulutuksen tavoitteita. Myönteistä minäkuvaa, luovuutta ja ilmaisukykyä tukemalla sekä esteettistä havaintokykyä ja oppimisvalmiuksia kehittämällä voidaan edistää opiskelijan taiteellisen ja luovan ajattelun kehittymistä. Niiden oppimisen mittaaminen on vaikeaa, mutta tulevaisuudessa mielenkiintoinen haaste.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut kehittää aikuisbaletin opetussuunnitelma, jossa määritellään aikuisbaletin tavoitteita ja sisältöä sekä kuvataan käytettyjä opetusmenetelmiä ja arviointia. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan baletin soveltuvuutta aikuisharrastajalle. Opetussuunnitelma on laadittu yli 18-vuotiaille aloitteleville baletin harrastajille, joilla ei tarvitse olla aiempaa tanssiharrastusta. Tutkimuksen pohjalta syntyi aikuisbaletin opetusohjelma ensimmäiseksi lukuvuodeksi. Tämä aikuisbaletin opetussuunnitelma on tehty ja toteutettu tiiviissä yhteistyössä opettajan ja opiskelijoiden kesken. Puolentoista vuoden seuranta osoitti aikuisbaletin olevan niin aikuisopiskelijoille kuin opettajalle kehittävä ja myönteinen kokemus.

Tutkimuksessa seurattiin kolmen lukukauden ajan aikuisbaletin opetus-oppimisprosessia. Tutkittavasta ryhmästä suurin osa ei ollut aiemmin tanssinut balettia, mutta useimmat olivat kuitenkin aina haaveilleet baletin harrastuksesta. Tutkimuksessa haluttiin selvittää vastaako aikuisbaletti ryhmän jäsenten ennakko-odotuksia ja -toiveita ja ovatko ryhmän jäsenet motivoituneita jatkamaan baletin harrastamista ja miksi. Opettaja-tutkija havainnoi myös, oppivatko ryhmän jäsenet baletille tyypillisiä vaadittavia taitoja.

Tanssipedagoginen tutkimus on vasta käynnistymässä Suomessa. Toimintatutkimus tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia tanssitutkimuksessa käytännönläheisyytensä vuoksi. Näin lisääntyy ymmärrys tanssikasvatuksen merkityksestä erilaisille harrastajille erilaisissa koulumuodoissa ja yhteisöissä. Tämä tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa käytettiin sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä aineistolähtöinen analyysi, jossa teoria rakentuu empiirisestä aineistosta lähtien. Ongelmaksi saattaa tulla se, että aineisto ei lopu koskaan (Eskola ja Suoranta 1998, 19). Tämänkin tutkimuksen haasteena oli tutkimusaineiston runsaus ja laajuus. Tutkimustietoa hankittiin aistien kautta, konkreettisin toiminnoin oppitunneilla ja oppijoiden sekä opettaja-tutkijan kokemuksia keräten. Vertasin hankittuja aineistoja toisiinsa ja jo olemassa olevaan teoriaan ja tietoon. Runsa aineiston hankinta ja sen analyysi oli mielestäni tässä tutkimuksessa perusteltua, koska perustietoa tutkittavasta ilmiöstä ei ollut olemassa.

Laadullinen tutkimus mahdollistaa hypoteesittomuuden, jolloin tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimustuloksista. Aineiston tehtävänä on auttaa hypoteesin keksimisessä (Eskola ja Suoranta 1998, 20). Tämä tutkimus seurasi puolentoista vuoden ajan aikuisbaletin opetus-oppimisprosessin kulkua, jonka aikana opettaja-tutkijana tunsin yllättyväni ja oppivani tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Toisaalta olin tietoinen omista ennakko-oletuksistani ja oman taustani vaikutuksista. Mielestäni tutkimuksen edistyessä runsas aineisto vauhditti ajatteluani ja auttoi minua löytämään uusia näkökulmia tanssin opettamiseen.

Tutkimuksen käynnistyessä tammikuussa 1999 oli mukana 28 aloittelevaa tanssiharrastajaa, joista nuorin oli 18 -vuotias ja vanhin 55 -vuotias. Ryhmän laaja ikäjakauma ei haitannut aikuisbaletin opetus-oppimisprosessia. Aikuisryhmälle on ikää tärkeämpää taitotason homogeenisuus ja opetuksen asteittainen eteneminen alkeista lähtien. Aikuisbaletin harrastajista 20 jatkoi edelleen tanssiharrastustaan ensimmäisen lukukauden jälkeen. Osallistujien lukumäärän väheneminen oli odotettavissa, koska keskeyttämiset ja oman tanssimuodon etsiminen on tavallista aloitteleville tanssiharrastajille. Aikuisharrastajien keskeyttämistä lisää lisäksi elämäntilanteiden yllättävät muutokset kuten perheen, opiskelun ja työn asettamat haasteet. Tutkittavassa ryhmässä kaksi keskeyttänyttä palasi takaisin aikuisbaletin harrastajaksi, saatuaan elämäntilanteensa harrastamisen kannalta suotuisaksi. Kannustin opiskelijoita kokeilemaan myös muita tanssimuotoja baletin ohella. Kevätlukukauden lopulla 2000 jokainen ryhmän jäsen ilmoitti baletin vastaavan hänen toiveitaan ja odotuksiaan sekä sanoi jatkavansa aikuisbaletin harrastamista seuraavana syksynä. Useat heistä olivat lisäksi aikoneet tai jo aloittaneet toisen tanssimuodon harrastamisen aikuisbaletin ohella. Tutkittavasta joukosta suurin osa oli saanut uuden harrastuksen, joka vastasi heidän fyysisiä ja henkisiä odotuksiaan.

Aikuisbaletin opetus suunniteltiin perinteisen uusvenäläisen Vaganova-tekniikan pohjalta. Baletin niin kuin yleensä tanssin opetuksen opetussuunnitelmat ovat laadittu alle 16-vuotiaille tanssijoille, jotka tähtäävät ammattilaisuuteen. Keskivertoinen tanssiharrastaja, erityisryhmään kuuluva tai aikuinen tanssiharrastaja poikkeavat kuitenkin tästä kohderyhmästä merkittävästi. Tanssikasvatuksen haasteena on uudistaa opetussuunnitelmat ottamalla huomioon kasvava moni-ilmeinen harrastajajoukko ja

tarkistaa pedagogiset periaatteensa sen mukaisesti, jotta jokainen tanssin parissa oleva saisi itselleen soveltuvan opetuksen. Tulevaisuudessa opettajuuden on kehityttävä olosuhteisiin sopivaksi. Kasvatuksellisen tanssin edustajien toteamus ”tanssi kuuluu kaikille” ei ole vielä toteutunut. Balettia on totuttu pitämään nuorten huippulahjakkaiden tyttöjen tanssiharrastuksena. Tutkimus osoitti, että baletti soveltuu myös aikuisille harrastajille, kunhan sen tavoitteet, sisältö ja toteutustapa ovat sopuissa aikuisten tanssiharrastajien kanssa.

Puolentoista vuoden oppimiskokeilun aikana tanssijoiden rohkeus ilmaista ja psykomotoriset taidot kehittyivät. Vartalon kannatus, riittävä lonkkanivelen aukikierto, tasapainotaito, kehon linjaustaito ja liikesujuvuus kehittyivät siinä määrin, että baletin opetuksessa pystyttiin etenemään alkeistasolta perustasolle. Lonkkanivelen ja selkärangan liikelaajuudet kehittyivät jokaisella tanssijalla, mutta niiden määriä ei verrata toisiin. Oppimisen kannalta ei ole keskeisintä nouseeko tanssijan jalka 30, 45 vai 90 astetta, vaan liikkeen tarkoitus ja laatu ovat olennaisia. Aikuistanssija liikkuu oman kehonsa ehdoilla.

Tämän tutkimuksen aikuisbaletin opetussisältö ja –menetelmät suunniteltiin ja toteutettiin aikuisoppijan fyysiset ja psyykkiset ominaispiirteet huomioiden. Opetuksessa oli mukana baletin lisäksi kehonhuoltoa ja luovaa tanssia, jotta tanssi avautuisi heti alusta lähtien aikuisharrastajalle kokonaisvaltaisesti sen eri ominaispiirteissään: fyysisenä toimintana, tunteena, ajatteluna, oman kehon kuunteluna ja itsensä ilmaisuna. Aikuisbaletin harrastajat olivat motivoituneita suorittamaan kehonhuoltoharjoituksia, joissa oli mukana tanssitekniikkaa tukevia lihasvoimaharjoituksia, venytyksiä sekä tietoa ihmiskehon kinesiologiasta. On tärkeää, että tanssija tutkii ja tuntee oman kehonsa liikemahdollisuuksia. Aikuisbaletin harrastajista moni ilmoitti tavoitteekseen halun oppia tuntemaan kehonsa ja sen liikkumista paremmin, koska aikuisikä oli köyhdyttänyt heidän liikkumistottumuksiaan ja vieraannuttanut heitä kehostaan. Luovan tanssin harjoituksilla vahvistettiin tanssijan ilmaisu- ja eläytymiskykyä, joka voi aloittelijalle jäädä kurinalaisessa baletissa toissijaiseksi. Luovalla tanssilla haettiin tanssijan sisäisiä ajatuksia ulkoisen tietoisien toiminnan voimavaraksi, josta syntyi liikkujalle uusi kokemus. Tämä lisää aikuistanssijan rohkeutta ja uskallusta kohdata ja hyväksyä itsensä. Tämän tutkimuksen

tanssinharrastajista suurin osa koki aikuisbaletin parantavan heidän itseluottamustaan, rohkeuttaan ja kehonkuvaansa. Heidän kehonsa hallintakyky oli parantunut ja tanssin harrastaminen oli lisännyt liikkumisen ilon tunnetta. Kehonhuolto ja luova tanssi tukivat tutkittavan aikuisbaletin ryhmän oppimista niin hyvin, että ne ovat osa oppisisältöä jatkossakin. Kehonhuollon ja luovan tanssin opetus voitaisiin yhdistää lisäksi tanssikoulun muuhun opetukseen kurssimuotoisesti tiiviinä erillisinä jaksoina, johon tanssijat eri ryhmistä voisivat osallistua ja tutustua samalla toisiinsa.

Tämän aikuisbaletin opetussuunnitelman pohjautuu Smith-Autard'n (1997) mallin mukaiseen behavioristisen ja humanistis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen yhdistelmämuotoon. Opetuskokeilun lähtökohtana oli alusta lähtien suunnitella ja toteuttaa aikuisbaletin opetus mahdollisimman oppilaskeskeisesti, joka perustuisi opettajan ja opiskelijoiden väliseen avoimeen vuoropuheluun niin oppimisen tavoitteiden, sisältöjen kuin arvioinnin suhteen. Oppimisen lähtökohtana oli toisen ihmisen kunnioittaminen tasavertaisena aikuisena sekä huomioida jokaisen osallistujan lähtötilanne ja tarpeet. Tämä tutkimus vahvistaa Savan (1993), Anttilan (1994) ja Viitalan (1998) käsitykset siitä, että taiteellisen toiminnan kuten tanssin lainalaisuudet on hyvä oppia asiantuntijalta traditionaalisin opettajajohtoisin keinoin, mutta sen rinnalla tulee käyttää oppilaskeskeisiä opetusmenetelmiä. Baletin liikesanaston, tanssiteknisten taitojen ja valmiiden tanssisarjojen behavioristisella mallilla ohjattu opetus tuotti selkeästi havaittavia oppimistuloksia jo ensimmäisen lukukauden aikana.

Humanistis-konstruktivistinen malli toteutui mielestäni hyvin silloin, kun opiskelijat osallistuivat tavoitteiden suunnitteluun ja arviointikeskusteluun oppimispäiväkirjojen kautta. Perinteisessä behavioristisessä opetuksessa opettajalta jää arvokasta tietoa saamatta, koska oppilaiden rooli opetus-oppimisprosessissa on olla vastaanottaja. Aikuisopiskelijat kykenevät aikaisemman elämäkokemuksen, osaamisen, tiedon, taidon ja itsetuntemuksen pohjalta nostamaan esille sellaisia asioita, joita voi hyödyntää opetuksessa. Yli 20 vuotta opettaneena opettajana, minulle oli yllätys kuinka paljon opetuksen ja oppimisen kannalta tärkeää tietoa sain oppilailta heidän kirjoittaman aineiston kautta, jota en itse voinut aavistaa omien havaintojeni perusteella.

Opetuskokeilun alkaessa olin aikonut käyttää oppilaskeskeisiä työtapoja tanssitunnin eri vaiheissa, mutta jouduin osittain luopumaan siitä. Opiskelijat toivoivat, että tanko- ja

keskilattiatyöskentelyssä käyttäisin perinteistä opettajajohtoista opetusmenetelmää. Oppilaskeskeiset työtavat soveltuivat hyvin kehonhuollon sekä luovantanssin harjoituksiin ja opittujen tanssien esittämiseen, jolloin tanssijan sisältä lähtevä suoritus on suotavaa. Tämä tuki opetuksen emotionaalisen tavoitteen saavuttamista. Aikuinen oppija tarvitsee myös opettajan opetusta, asiantuntemusta ja rohkaisua.

Hyvän opettajan perustaito on oppilaan motivaation ja aktiivisuuden herättäminen. Siksi opettaja joutuu opetustilanteessa turvautumaan myös rutiiniin ja intuitioon. Hyvän opettajan toiminnan perusteet koostuvat terveestä järjestä aina kasvatusteoreettiseen tietoon sekä sosiaalisiin, moraalisiin ja filosofisiin käsityksiin asti. (Lahdes 2000, 140-143). Opettajan tulisi olla alansa pätevä asiantuntija, joka on aidosti innostunut opettamastaan asiasta sekä tukee oppijan aktiivista roolia oppimisprosessissa. Mielestäni opettaja- ja oppilaskeskeisten työtapojen vaihteleva käyttö luo motivoituneen ja oppimista edistävän ilmapiirin, joka sopii hyvin aikuisten tanssin opetukseen. Olipa kyse mistä työtavasta hyvänsä, keskeistä on joustava ja oppijan valmiuksia painottava opetus. Tämä asettaa opettajuudelle suurempia haasteita kuin perinteinen opetus.

Tulevaisuudessa aion jatkaa aikuisbaletin opettajana tämän tutkimuksen kohteena olevan ryhmän kanssa sekä uusien alkavien tanssinharrastajien kanssa. Jatkotutkimuksena näen tarpeellisen kehittää edelleen aikuisbaletin opetussisältöä sekä selvittää, mitä tanssi merkitsee aikuiselle harrastajalle. Innostus aikuisbalettiin ja muihin tanssimuotoihin näyttää edelleen lisääntyvän samalla kun naisten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on kasvanut. Eri koulutusrakenteiden liikuntakulttuurin monipuolistaminen ja avarakatseinen suhtautuminen tanssikasvatukseen voisi tulevaisuudessa tarjota monille kansalaisille vaihtoehtoisen liikuntaharrastuksen tanssin parissa.

LÄHTEET:

- Aho, L. 1998. Koulu, opetus ja oppiminen. Teoksessa M.-L. Julkunen (toim.) Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Juva, WSOY.
- Ahoniemi, P., Arola-Anttila, A., & Tiirola, L. 1986. Taide ja ympäristökasvatus. Helsinki: WSOY.
- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Ames, C. & Archer, J. 1987. Mother's beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79, 409-414.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 139.
- Anttila, E. 1997. Tanssikasvatuksen tutkimuksen uudet haasteet. Teoksessa A. Sarje (toim.) Näkökulmia tanssin opettamiseen; suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia, 115-131.
- Bardy, M. (toim.) 1995, Kaivolla - taide tiedon lähteenä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, raportti 177, Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Beal, R. 1988 A Dance activities program for the older adult. Teoksessa Beal, R & Berryman-Miller, S. (ed.) Dance for the adult. The American alliance for health, physical education, recreation and dance. Virginia: Association Drive Reston, 62-70.
- Birkel, D. A. G. 1998. Activities for the older adult: Integration of body and mind. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 69 (9), 23-28.
- Ensign, C. P. 1988. An Overview of dance. Teoksessa Beal, R & Berryman-Miller, S (ed.), Dance for the adult. The American alliance for health, physical education, recreation and dance. Virginia: Association Drive Reston, 8-10.
- Epstein, J. 1988. Effective schools or effective students? Dealing with diversity. In R. Haskins & B. MacRae (ed.) Policies for American's public schools. Norwood, NJ: Ablex.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino.
- Gray, J. A. 1989. Dance instruction. Science Applied to the art of movement. USA: Human Kinetics Books.
- Godenhjelm, P., Anttila, R., Vihko, V. ja Uutela, A. (1999). Väestön liikunta Suomessa 1978-1997: Liikunta osa arjesta yhä useammalle. *Liikunta ja tiede* 1, 42-45.

- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Hakkarainen, P. (toim.) 1987, Luovien kykyjen kehittäminen opetuksessa. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.
- Hammond, S. 1982. Ballet: Beyond the basics. California: Mayfield publishing company.
- Hanna, J. Lynne. 1987. To dance is human. A theory of nonverbal communication. Chicago: The University of Chicago Press.
- Harri, M. 1998. Itsenäisiä tanssijoita. Tanssi 1, 24-25.
- H'Doubler, M. 1940. Dance: A creative art experience. New York: Applenton-Centry-Crofts.
- Hirsjärvi, S. 1985. Johdatus kasvatustieteeseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hämäläinen, S. 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Vantaa: Teatterikorkeakoulu. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Väitöskirja.
- Häyrynen, Y. 1983. Luovuus yhteisössä ja aikuiskasvatuksessa. Julkaisusarja B, 21. Helsinki. Valtion painatuskeskus
- Ihanus, J. 1995. Toinen. Kirjoituksia psyykestä, halusta ja taiteista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jacob, E. 1981. Dancing. A guide for the dancer you can be. California: Addison-Wesley publishing company.
- Julkunen, M-L. (toim.) 1998, Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Juva: WSOY
- Kerensky, O. 1981. The guinness guide to ballet. Great Britain: Guinness Superlatives Limited.
- Koro, J., Lehtinen, E., & Nieminen, J. 1990, Monimuoto-opetus avoimessa korkeakouluopetuksessa. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus: ER-paino.
- Kosonen, U. 1997, Teoksessa E. Jokinen (toim.) Ruumiin siteet. Tammer-Paino Oy.
- Kuusinen, J. (toim.) 1995, Kasvatustieteologia. Juva: WSOY.
- Lahdes, E. 1997. Peruskoulun uusi didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Lahdes, E. 2000. Peruskoulun didaktiikan malleja ja teorioita. Teoksessa P. Kansanen, E. Lahdes, P. Malinen, R. Yrjönsuuri ja Y. Yrjönsuuri. Viisi polkua opettajasta tutkijaksi. Juva: PS-kustannus, 109-148.
- Laristo, V. 1988. Klassisen baletin didaktiikka I-III luokka. Suomen tanssitaiteilijain liitto.

- Levy, F. J. 1988. Dance movement therapy. A healing art. American alliance for health, physical education, recreation and dance, Reston.
- Liukkonen, J. 1996/1, Urheilupsykologia. Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen julkaisu.
- Loland, N.W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 339-365.
- Maslow, A. 1971. The farther reacher of human nature. New York: The Viking Press.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42-61.
- Nieminen, P. 1998. Four dance subcultures. A study of non-professional dancers' socialization, participation motives, attitudes and stereotypes. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 55. Väitöskirja.
- Parviainen, J. 1994, Tanssi ihmisen eksistenssissä. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Patrikainen, R. 1999, Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Plevin, M. 1995, The roots and the development of creative movement and authentic movement (alustus). Italian association for transpersonal psychology (AIPT) Conference Italy, Rome, 19.2.1995.
- Raatikainen, A. 1998, Artikkelissa R. Rauhamaa (toim.) Tanssin rimaa korkeammalle. *Tanssi* 3, 15-17.
- Rauste-von Wright, M & von Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Rauste-von Wright, M. & Wright, J. 1996. Opettaja tienhaarassa konstruktivismia käytännössä. Juva: Wsoy.
- Repo, R. 1989. Tanssien tulevaisuuteen. Tutkimus suomalaisen tanssitaiteen legitimaatiosta ja tanssin kulutusjärjestelmän vakiintumisesta. Taiteen keskustoimikunnan julkaisuja, 6. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta.
- Ropo, E. 1993. Opetussuunnitelma taidekasvatuksessa. Teoksessa Porna, I. & Väyrynen, P. (toim.) Taiteen perusopetuksen käsikirja. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Rumjantseva, M. 1999. Klassisen baletin didaktiikka IV-V. Suomen tanssitaiteilijan liitto. Oy Edita Ab

- Saarinen, P.; Ruoppila I., & Korhonen, M. 1994, Kasvatuspsykologian kysymyksiä. Helsingin yliopisto Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Sachs, C. 1963. World history of the dance, New York: W.W. Norton & Company. Inc.
- Salosaari, P. 1997. Nykybaletin monet muodot haastavat opetuksen. Tanssi 2-97, 23.
- Salosaari, P. 1997. Balettitunnilla merkityksiä ja elämyksiä etsimässä ja luomassa. Teoksessa A. Sarje (toim.) Näkökulmia tanssin opettamiseen. Suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia 1997, 62-73.
- Sarje, A. 1992. Tanssin henki. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 132. Tampere: Tammerpaino Oy
- Sava, I. 1993. Taiteellinen oppimisprosessi. Teoksessa Porna, I. & Väyrynen, P. (toim.) Taiteen perusopetuksen käsikirja. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 15-43.
- Schrader, A. 1996. A sense of dance. Exploring your movement potential constance. USA.
- Smith-Autard, J. M. 1997. The Art of Dance in Education. London: A& C Black.
- Smith E. L. & Zook S.K. 1988. The Aging process: Benefits of physical activity. Teoksessa Beal R. & Berryman-Miller S. (ed.) Dance for the adult. The American alliance for health, physical education, recreation and dance. Virginia: Association Drive Reston, 56-61.
- Smolander, A. (1994). Tanssitaiteen määrällinen koulutustarveselvitys. Teatterikoulun työryhmien muistio. Teatterikoulu. Tanssitaiteenlaitos. Helsinki.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. Journal of sport & exercise psychology, 16, 29-42.
- Sorell, W. 1967. The dance through the ages. New York: Grosset & Dunlap.
- Suhonen, T. (toim.) 1991. Hetken vangit. Koreografien ja tanssikriitikkojen kirjoituksia. Teatterikorkeakoulu julkaisusarja 12. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Sutinen, V. & Tawast, M. 1998. Kiristääkö balettitossu nykylapsen jalassa? Tanssi 1, 17-20.
- Taiteen perusopetuksen vuosikirja. 2000. Helsinki: Suomen Kuntaliiton painatuskeskus.
- Tanssin perusopetus. 1989. Opetussuunnitelman liite. Opetusministeriön työryhmän muistio. Helsinki: OPM
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen ja asiantuntijuus. Työelämän ja koulutuksen näkökulmia. Helsinki: WSOY.

Vaherva, T. & Ekola, J. 1986, Aikuisten opettamisen taito. Helsinki: Yleisradion julkaisema oppikirja.

Vienola-Lindfors, I. & af Hällström, R. 1981. Suomen Kansallisbaletti 1922-1972. Helsinki: Musiikki Fatzer.

Viitala, M. 1998, Tanssia elämyksen ehdoilla. Helsinki: Savoli-Palvelu Oy.

Woytek, P. 1998, The art of teaching classical ballet. London: Dance Books Ltd.

Liite 1

AIKUISBALETIN OPETUSJAKSOSUUNNITELMAT ENSIMMÄISELLE
LUKUVUODELLE

1. Jakson teema viideksi viikoksi: Baletin peruselementit ja kosketus omaan tanssijaminään.

Jakson tavoitteet:

- oikean vartalon asennon ja ylösnoston löytäminen
- tasapainon kehittäminen
- jalkojen luonnollisen aukikierron löytäminen
- vapautuminen tanssi-ilmaisuun

Oppisisällöt:

Alkuharjoitus:

- Zardas: piirissä painonsiirtoja eteen, sivulle, taakse ja vaihtoaskel – sama alkaen toisella jalalla – vaihtoaskelpolkkaa vapaasti tilassa – uudelleen piiriin ja alusta sama uudelleen.

Tankoharjoitukset:

- vartalon oikea asento ja ylösnosto
- jalkojen VI, I ja II asento
- käsien perus-, I, III, ja II asento
- pään pystyasento
- demi-plié VI, I ja II asento
- relevé demi-pointe VI, I ja II asento
- battement tendu I:stä eteen, sivulle ja taakse
- battement tendu jeté I:stä eteen, sivulle ja taakse
- taivutus lantiosta eteen 90 astetta
- taivutus yläselästä taakse

Keskilattiaharjoitukset:

- adagio: demi-plié ja relevé demi-pointe I:ssä ja II:ssa asennossa yhdistettynä kävelyyn vapaassa tilassa
- temps levé sauté I:ssä ja II:ssa asennossa

- allegro: pas echappé I:stä II:een yhdistettynä vaihtoaskelpolkkiaan vapaassa tilassa
- kehonhuoltoharjoitus: keskivartalon kannatusta vahvistava staattinen lihasharjoitus punnerrusasennossa 45 sekuntia

Tanssiharjoitus:

- Valssi Tumma (musiikki: Nicholas Lens / The Fire Requim, Deliciae Meae): valssin perusaskel avonaisessa tilassa ja valssiringissä liitettynä pitkään tasapainoon I:ssä arabesque:ssä

Loppuharjoitus eli révérence-kiitos:

- kehon pystyasennosta rullaus alas kyykkyyiin ja takaisin ylös relevé demi-pointe VI:ssa asennossa

2. Jakson teema viideksi viikoksi: Koordinaation kehittäminen käsivarsien ja jalkojen liikkeissä sekä jatketaan edellisen jakson teemaa.

Jakson tavoitteet:

- jatketaan edellisen jakson liikemateriaalin kehittelyä
- jalkojen ojennuksen kehittäminen
- käsivarsien hallinta
- tanssillisuus tasa- ja kolmijakoisessa musiikissa

Oppisisällöt:

Alkuharjoitus:

- Vapaa liike tilassa: kävelyn, juoksun ja käsivarsien liikkeiden harjoitus I, III ja II asennoissa

Tankoharjoitukset:

- samat kuin edellä tasa- että kolmijakoisessa rytmissä
- grand pliè I ja II asento
- battement tendu jetè piqué I:stä eteen, sivulle ja taakse
- relevé lent I:stä 45 astetta eteen, sivulle ja taakse
- grand battement jetè 60-90 astetta I:stä eteen, sivulle ja taakse

- taivutus lantiosta eteen 180 astetta

Keskilattiaharjoitukset:

- adagio: demi-plié ja relevé demi-pointe I:ssä ja II:ssa asennossa yhdessä käsien perus-, I, III ja II asentojen kanssa
- temps lié par terre eteen ja sivulle
- allegro hyppyharjoitelma: pas echappé I:stä II:een asentoon, polkka ja laukka
- kehonhuoltoharjoitus: lonkankoukistajan, pohkeiden ja takareisien venytykset

Tanssiharjoitus:

- Keskiaikainen espanjalainen piiritanssi (musiikki: Antonio Martin Coll, El villano): kanta-varvas hyppyaskeleen ja vaihtoaskel hyppysarjan yhdistäminen piirissä käyntiin myötä- ja vastapäivään sekä piirin sulkemiseen ja avaamiseen. Tanssi loppuu parin kanssa kisapyörintään.

Loppuharjoitus:

- Vartalon rullaus alas ja ylös sekä käsivarsien I port de bras.

3. Jakson teema viideksi viikoksi: Liikkeiden puhtauden kehittäminen ja rohkeus käyttää henkilökohtaista ja yhteistä tilaa.

Jakson tavoitteet:

- edellä opittujen asentojen puhtaus sekä paikallaan olevassa asennossa että liikkeessä
- eri kehonosien liikeratojen tunteminen ja aktiivinen käyttö
- staattisen ja dynaamisen tasapainon tunteminen
- kehonasennon tiedostaminen ja ylläpitäminen paikallaan ja liikkeessä

Oppisisällöt:

Alkuharjoitus:

- Salin poikki liikkuen hakien ensin tasapainoa tukijalan päälle ja sitten painopisteen siirtäminen tukipinnan yli heittäytyen juoksuun ja jälleen uusi tasapaino.

Tankoharjoitukset:

- samat kuin edellä, kohonuotin omaksuminen
- jalkojen III asento, asentojen sidonnat I, II ja III
- battement tendu III:sta en croix demi-pliè:llä
- demi-rond de jambe par terre en dehors ja en dedans
- jalan venytykset tangolla

Keskilattiaharjoitukset:

- Adagio: tangolla opituista liikesarjoista tehdään en face-harjoitelmia keskilattialla
- I arabesque à terre ja jalan nosto 30 astetta
- Allegro: temps levè sauté III:ssa, changement de pieds, pas echappè III:sta ja pas chassè
- kehonhuoltoharjoitus: vatsalihasten harjoitus hitaalla rullauksella istumaan noususta selin makuulle ja takaisin istumaan nousten

Tanssiharjoitus:

- Tango (musiikki: Kaksi kitaraa, venäläinen kansanlaulu), argentiinalaisen tangon perusaskelkuvio pitkin varvasaskelin, johon liitetään rond de jambe par terre kuvio ja tasapaino I:ssä arabesquessä sekä tasapainosta heittäytyminen juoksuun vapaassa tilassa.

Loppuharjoitus:

- keskittyminen kädennostoon ja painon tuntemiseen hengityksen ja parin antaman impulssin avulla

Luovan tanssin intensiivikurssi (4 tuntia). Teema: kosketuksen luominen omaan kehoon ja sen liikeilmaisuvoimaan.

Alkuharjoitukset:

- kehorytmiikkaharjoitukset
- irlantilainen rivitanssi

Liikkeen tuottaman kokemuksen peilaaminen kuvaksi piirtäen ja värittäen:

- oman kehon kuvan piiräminen 1:1 koossa paperille haluamassaan asennossa, johon sai piirtää, kirjoittaa tai värittää kehon viestittämiä tunteuksia

Mielikuva- ja luovaharjoitus:

- värirentoutuminen opettajan lausuman väreistä kertovan kehollisen tarinan mukaan ja sen antamien mielikuvien purkaminen paperille omaan kehon kuvaan
- suojelusenkelitanssi, jossa toinen parista tanssii silmät kiinni ja toinen toimii suojelusenkelinä ja varjelee tanssijaa törmäyksiltä sekä havainnoi suojattinsa liikelaatua antaen tanssin lopuksi palautteen näkemästään tanssijalle (musiikki: Piazzola)

Loppupiiri:

- eri kehonosien rentoutuneen painon löytäminen pystyasennossa hengityksen avulla
- keskustelu tunnin tuottamista kokemuksista ja havainnoista

4. Jakson teema viideksi viikoksi: Asentojen, liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen kokonaiseksi tanssiksi.

Jakson tavoitteet:

- kyky yhdistää perusliikkeet yhtenäisiksi liikesarjoiksi
- kehonasennon tiedostaminen ja ylläpitäminen paikallaan ja liikkeessä
- kyky hahmottaa ja muistaa liikesarjoja ja rytmejä
- suurien hyppyjen ponnistus- ja alastulotekniikan ymmärtäminen
- koordinaation kehittäminen pään, käsien ja jalkojen yksinkertaisissa liikkeissä

Oppisisällöt:

Alkuharjoitus:

- tangossa kehon pliè, relevè ja jalkaterän vaiheittainen, huolellinen lämmittely kasvot tankoon päin

Tankoharjoitukset:

- samat kuin edellisessä jaksossa
- grand pliè I, II ja III asennossa
- pliè sutenu eteen ja sivulle
- rond de jambe par terre en dehors ja en dedans
- nilkan ojennetut asennot sur le cou-de-pied devant ja derrière
- gattement retirè ja passè
- battement frappè
- pas tombè
- III port de bras pienellä yläselän taivutuksella

Keskilattiaharjoitukset:

- adagio: II ja III port de bras yhdistettynä askeliin ja opittuihin asentoihin
- pas de bourrée changè
- allegro: sissonne simple, harppa- ja askelhyppy

- kehonhuoltoharjoitus: lonkkanivelen käytön tunnistaminen

Tanssiharjoitus:

- Tarantella perinteisen liikekielen mukaan piiri- ja paritanssina

Loppuharjoitus:

- luova tanssi, jossa katse eli focus seuraa kämmenellä olevaa silkkipaperikerää liikkeen kiertäessä eri tasoja ja tilaa välillä pysähtyen pysähtyneeseen asentoon (musiikki: Saint-Saëns, Joutsen)

5. Jakson teema viideksi viikoksi: Oman persoonallisen tanssi-ilmaisun vahvistaminen.

Jakson tavoitteet:

- liikkeen eri voimavaihtelun tiedostaminen
- omiin liikemahdollisuuksiin luottaminen ja niistä nauttiminen
- vapautuneisuus
- pyörimistaidon kehittäminen

Oppisisällöt:

Alkuharjoitus:

- kehon nivelten ”öljyäminen” pehmeällä pyörittävillä liikkeillä ylhäältä alaspäin (musiikki: Grieg, Arietta)

Tankoharjoitukset:

- kehitetään edelleen edellisen jakson tankoharjoituksia
- battement fondu à terre ja 45 astetta en croix
- grand battement jeté 60-90 astetta en croix

Keskilattiaharjoitukset:

- adagio: tangossa opituista liikesarjoista tehdään enface-harjoitelmia

- piruetti pään oikean käytön kanssa pyöriminen pienin askelin, pique-askel ja piruetti yhdellä jalalla sekä valmistava harjoitus III:stä kokojalalle
- I arabesque 45 astetta, II ja III arabesque à terre
- allegro: pas de bourrée
- keuhonhuoltoharjoitus: yläselän leveyden tiedostaminen

Tanssiharjoitus:

- Lemmensurua (musiikki: Kreisler, Liebbesleid), valssin keinuvaan rytmiin liittäen 4. ja 5. jakson uusia keskilattia liikeharjoituksia, hitaita käännöksiä, isoja hyppyjä, miimisiä käsien liikkeitä sekä tiedostettua katseen käyttöä ilmentäen musiikin melankolista tunnelmaa. Tanssijat esiintyvät toisilleen kahdessa ryhmässä ja antavat palautetta näkemästään.

Loppuharjoitus:

- Keskittyminen yhden- ja kahdenjalan tasapainoon pitäen yllä kehon vertikaali linjaus.

6. Jakson teema viideksi viikoksi: Varmuuden ja oman persoonallisen tanssillisen laadun löytäminen aikuisbaletin perusliikemateriaaliin.

Jakson tavoitteet:

- tanssillisuuden kehittäminen tekniikkaharjoituksissa
- liikemuistin ja täsmällisyyden kehittäminen
- kyky nauttia omasta persoonallisesta liikesuorituksesta
- motivointi itsenäiseen kesäharjoitteluohjelmaan

Oppisisällöt:

Alkuharjoitus:

- suoraviivainen ja ympäri kulkeva juoksu (musiikki: Prokofiev, Romeo ja Julia, Morning dance)

Tankoharjoitukset:

- kehitellään edelleen edellisen jakson harjoituksia ja yhdistellään niitä toisiinsa
- balancoir 30 astetta
- käännösharjoitukset tankoon päin
- parivenytys: pari nostaa suorittajan aukikierrettyä jalkaa eteen ja sivulle sekä tarkkailee kehon hallintaa

Keskilattiaharjoitukset:

- osa tankoharjoituksista siirretään jakson lopulla keskilattialle
- adagio: kävelyn sekä I:n ja II:n port de bras yhdistäminen
- piruetin valmistavaharjoitus III:sta ja II:sta en dehors
- allegro: pas glissade ja pas assemblé
- kehonhuoltoharjoitus: pohkeiden, reiden lähentäjien ja aukikiertäjien vahvistus ja venytys

Tanssiharjoitus:

- Kevättanssi (musiikki: Madredeus, O Paraíso, a Andorinha da Primavera), valoisan keveään tunnelmaa ilmaistaan tilassa kaartuvalla käynnillä, laajoilla käsien avauksilla, vartalon sivu- ja taaksetaivutuksilla, piruetti en dehors, sitovina liikkeinä ovat kepeät pas de bourrée ja pas coupé. Tanssi suoritetaan sekä oikealla että vasemmalla puolella.

Loppuharjoitus:

- port de bras eteen-, taakse- tai sivutaivutuksella

Liite 2

AIKUISBALETTIRYHMÄ / PALAUTEKYSELY VIIDEN HARJOITUSKERRAN JÄLKEEN 21.1.1999 / TH

Kuulostele tuntojasi sekä kehossa että mielessä, ja ruksaa sopivin vaihtoehto kyselystä. Pyytäisin sinua vastaamaan myös seuraaviin taustakysymyksiin:

- Mitä tanssi ja / tai liikuntamuotoa olet aiemmin harrastanut ja kuinka kauan? _____
- Minkä ikäinen olet? _____

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
	1	2	3	4	5
1. BALETTITUNNIN JÄLKEEN TUNNEN OLONI FYYSISESTI RASKAAKSI.	1	2	3	4	5
2. TUNNIN JÄLKEEN TUNNEN OLONI HENKISESTI VIRKISTYNEEKSI.	1	2	3	4	5
3. KOEN KÄSIVARSIENTEN LIIKESARJAT VAIKEIKSI.	1	2	3	4	5
4. KOEN JALKOJEN LIIKESARJAT VAIKEIKSI.	1	2	3	4	5
5. KOKO KEHON YHTEISTYÖ (KOORDINAATIO) TUOTTAA MINULLE VAIKEUKSIA.	1	2	3	4	5
6. KOEN TANSSI-ILMAISUA BALETTITUNNEILLA.	1	2	3	4	5
7. KOEN BALETTITUNNIT TEKNIKKAHARJOITTELUKSI, JOLLOIN TRIMMAAN KEHOANI.	1	2	3	4	5
8. KOEN MIELIKUVIA JA ELÄMYKSIÄ BALETTITUNNEILLA.	1	2	3	4	5
9. MIELESTÄNI OPETTAJA ETENEE NOPEASTI.	1	2	3	4	5
10. MIELESTÄNI OPETTAJA PERUSTEELEE JA MOTIVOI OPETUSTA HYVIN.	1	2	3	4	5
11. VAPAA KOMMENTTI: _____					

kiitos t: Teija

Liite 4

AIKUISBALETTIRYHMÄ / LOPPUKYSELY 27.1.00 / TH

AHKERA LUKUVUOSI 1999-2000 ON LOPULLAAN. KIITOS LAADUKKAASTA PANOSTUKSESTASI. OLEN KOKENUT ILOA EDISTYKSESTÄSI JA YHDESSÄ TANSSIMISESTA.

Lukuvuoden yhteenvetoa varten ja tulevaa syksyä -00 ajatellen toivoisin sinun täyttävän seuraavan kyselyn.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Nautin aikuisbaletista	1	2	3	4	5
2. Kehon hallintakykyni on parantunut	1	2	3	4	5
3. Ryhtini on parantunut	1	2	3	4	5
4. Lihaskuntoni on parantunut	1	2	3	4	5
5. Liikkuvuuteni on lisääntynyt	1	2	3	4	5
6. Tanssitekniikkani on kehittynyt	1	2	3	4	5
7. Henkinen vireyteni on parantunut	1	2	3	4	5
8. Itseluottamukseni on kasvanut	1	2	3	4	5
9. Rohkeuteni on lisääntynyt	1	2	3	4	5
10. Iloitsen kehoni liikkumisesta enemmän	1	2	3	4	5
11. Käsitykseni omasta kehosta on myönteisempi	1	2	3	4	5
12. Tunnit ovat fyysisesti rankkoja	1	2	3	4	5
13. Tunnit ovat henkisesti virkistäviä	1	2	3	4	5
14. Harjoitukset vastaavat taitojani	1	2	3	4	5
15. Tunneilla edetään liian nopeasti	1	2	3	4	5
16. Tunnen osaavani tunneilla	1	2	3	4	5
17. Koen tanssi-ilmaisua tunneilla	1	2	3	4	5
18. Koen mielikuvia ja elämyksiä tunneilla	1	2	3	4	5
19. Koen taiteellista ja luovaa kehitystä itsessäni	1	2	3	4	5
20. Aikuisbaletti vastasi toiveitani ja odotuksia	1	2	3	4	5
21. Haluan jatkaa ensi vuonna	1	2	3	4	5
22. Pidän opettajan opetustavasta	1	2	3	4	5
23. Ymmärrän opettajan käyttämiä termejä	1	2	3	4	5
24. Opettaja motivoi ja ohjaa hyvin	1	2	3	4	5