

”TANSSI- ILO”-

Tanssi-ilmaisun opetusmateriaali liikuntakasvattajille

Pauliina Turpela

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Turpela, P. 2019. Tanssi-ilo: Tanssi-ilmaisun opetusmateriaali liikuntakasvattajille. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma, 67s., 8 liitettä.

Tämän pro gradu tutkielman tarkoituksena oli tutkia miksi tanssi-ilmaisua tulisi hyödyntää peruskoulun liikunnanopetuksessa. Toinen tavoite oli selvittää millainen tanssi-ilmaisu tuntirakenne ja millaiset harjoitukset tukisivat peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteita?

Kyseessä oli toimintatutkimus, jonka avulla luotiin *Tanssi-ilo: tanssi-ilmaisun opetusmateriaali liikuntakasvattajille*. Tavoite oli luoda verkkosivupohjainen materiaali, joka peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita tukien, on sovellettavissa liikuntakasvatuksessa. Lisäksi materiaalin tavoite oli tarjota liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville työkaluja lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla.

Opetusmateriaalin tuotantoprosessi oli toimintatutkimus ja perustui liikunta- ja tanssipedagogiseen taustakirjallisuuteen sekä opetuskokeiluihin. Opetuskokeiluista kerättiin tutkijan pedagogisia kokemuksellisia tulkintoja sekä palautetta avoimen haastattelun muodossa. Harkinnanvaraisessa kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin kehotietoisuuteen, kehollisuuteen, kokemukselliseen oppimiseen, tanssi-ilmaisuun ja -kasvatukseen sekä tanssin hyötyihin osana liikuntakasvatusta. Tutkimuksessa ilmeni, että tanssi-ilmaisu kehittää luovuttaa ja luovuuden on todettu edistävän yksilön asiantuntijuuden kehittymistä sekä erilaisten oppijien oppimista, tukien peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita. Opetusmateriaali koettiin opetuskokeiluihin osallistuneiden kesken hyödylliseksi sekä käytännön läheiseksi.

Asiasanat: liikuntakasvatus, tanssikasvatus, tanssi-ilmaisu, kehotietoisuus, kehollinen oppiminen, toimintatutkimus

ABSTRACT

Turpela, P. 2019. "Dance Joy"- teaching material of dance impression for physical education educators. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 67 pp, 8 appendices.

The purpose of this pro gradu thesis was to explore why creative dance should be utilize in comprehensive school physical education. Second purpose was to find out what kind of creative dance class structure and what kind of exercises supports the aspiration of comprehensive school syllabus.

"*Dance joy*"- teaching material was created on the base of action research. The purpose of "*Dance joy*"-material was to create website based teaching material wich in aspiration of comprehensive school syllabus can be adapt in physical education. Second purpose of this study was to give tools to persons who work in the field on physical education, how to move children and adolescent with using dance impression.

The process of the teaching material production was based on literature overview of dance & PE pedagogy and teaching experiments. Researchers experimental rendition was gathered from the experiments and also feedback from the participators in the form of open interview. The discretionary literature overview was orientated on embodied knowledge, embodiedment, learning by doing-method, dance impressionism & education and on the inquest of what are the benefits of dance in physical education. On the base of research, dance impression improves creativity wich has proven to developpe individuals experty and supports different learners ability to learn in the aspiration of comprehensive school syllabus. On the base of open interview, "*Dance Joy*" – teaching material was experienced useful and practical.

Key words: physical education, dance education, body counsciousness, embodied learning, action research

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

JOHDANTO

1	TANSSIPEDAGOGIIKKA JA SEN TEOREETTISET KÄSITTEET	1
1.1	Luova tanssi	1
1.1.1	Tanssi-ilmaisu	2
1.1.2	Lasten ja nuorten tanssi	2
1.2	Tanssi ja kehollisuus	2
1.2.1	Kehontietoisuus ja kehotietoisuus	4
1.2.2	Kehominä ja kehomieli	5
1.2.3	Kehollinen oppiminen ja kehollinen tieto	7
2	TANSSIKASVATUKSEN TAVOITTEET JA VAIKUTUKSET	9
2.1	Tanssin psykofyysiset ja sosiaaliset vaikutukset	9
2.2	Tanssi ja oppiminen	10
2.3	Tanssi-, ihmis- ja oppimiskäsitykset tanssikasvatuksessa	11
2.3.1	Holistinen ihmiskäsitys	12
2.3.2	Humanistinen ihmiskäsitys	12
2.3.3	Kokemuksellinen oppiminen	13
3	TANSSI OSAKSI LIIKUNTAKASVATUSTA	14
3.1	Tanssin toteutus peruskoulun liikunnanopetuksessa	15
3.2	Tanssin toimenpidesuositus peruskoulun liikunnanopetuksessa	16
4	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
4.1	Tutkimuskysymykset ja tanssi-ilmaisun opetusmateriaali	19
4.2	Tutkimuksen taustat ja esiymmärrys	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA MENETELMÄT	22
5.1	Opetusmateriaalin laadinta ja toteutus	23
5.2	Verkkosivujen sisällön suunnittelu ja toteutus	23
5.3	Opetuskokeilut	25
6	TANSSI-ILMAISU OPETUSMATERIAALI	26
6.1	Tanssi-ilmaisun tuntirakenne	26
6.2	Tanssi-ilmaisun tuntimallit	26
6.3	Tanssi-ilmaisu harjoitukset	29
7	OPETUSMATERIAALIN PEDAGOGINEN TARKASTELU	41
7.1	Opetusmateriaalin pedagogiset periaatteet	41
7.2	Tanssi-ilmaisun oppituntien rakenne	42

7.2.1 Tanssi-ilmaisu oppituntien tavoitteista	42
7.2.2 Tanssi-ilmaisuuden oppituntien sisältö ja huomioitavat asiat	43
7.2.3 Oppituntien rakenne	45
7.3 Tanssi-ilmaisu tuntien harjoitukset ja tuntimallit.....	47
8 KOKEMUKSELLISIA TULKINTOJA TYÖN LAADINTAPROSESSISTA	51
8.1 Kokemuksia opetusmateriaalin laadinnasta	52
8.2 Pedagogisia havaintoja opetuskokeiluista.....	54
8.3 Liikuntapedagoginen matka	59
9 POHDINTA	61
LÄHTEET	65
LIITTEET	69
Liite 1. Tuntimalli 1: Kehominä.....	69
Liite 2. Tuntimalli 2: Tila, aika ja voima	70
Liite 3. Tuntimalli 3: Rohkeutta tanssi-ilmaisuuden avulla.....	71
Liite 4. Tutkimuslupa	72
Liite 5. Harjoituksia alkuvirittäytymiseen ja lämmittelyyn	74
Liite 6. Tanssi-ilmaisu harjoituksia ja leikkejä	82
Liite 7. Vinkkejä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisuuden avulla.....	85
Liite 8. Kehonosa liikekortit.....	88
Liite 9. Avoimen haastattelun kysymykset	90

JOHDANTO

Tanssilla ja sen kautta kehollisella oppimisella, on osalti hyvin käyttämättömät resurssit peruskoulussa toiminnallisessa pedagogiikassa sekä kehon liikunnallistamisessa (Anttila, Jaakonaho, Kantomaa, Siljamäki & Turpeinen 2019, 3). Oppimisvaikeuksista kärsivät oppilaat saavat tukea oppimiseen tanssin ja kehollisten menetelmien avulla. Tanssi tarjoaa erityisesti kinesteettisille ja toiminnallisille oppijoille tukea koulutyöhön ja oppimiseen. (Anttila 2013, 105.) Parhaimillaan Anttilan mukaan: *“Tanssi liikuttaa ja tukee oppimista”* (Anttila 2019, 2–3).

ArtsEqual© (2019) tutkimushankkeen myötä on laadittu toimenpidesuositus, miten tanssia voitaisiin hyödyntää perusopetuksen opetussuunnitelman tukena. Yhtenä toimenpide-ehdotuksena on laatia tanssiopetuksen tueksi oppimateriaalia. (Anttila ym. 2019, 2.) Uuden opetussuunnitelman myötä, on lajinomaisuus hävinnyt liikunnanopetuksesta ja täten tanssinopetus perinteisesti pelkästään tanssilajeina, on vanhentunut ajattelumalli. Liikunnanopettajat tarvitsevat tämän vuoksi tukea ja ideoita tanssin toteuttamiseen liikuntatunteilla.

Tämä pro -gradu tutkielma lähti kehittymään omasta kokemastani pedagogisesta tarpeesta tarjota liikunnan avulla kasvattajille tukimateriaalia tanssin hyödyntämiseen liikunnanopetuksessa. Tähän vaikutti oma tanssikäsitykseni ja aiempi historiani liikunnanopettajana sekä sen tuomat positiiviset kokemukset tanssin hyödyntämisestä liikunnanopetuksessa. Tutkielmani tavoitteena on luoda verkkosivupohjainen opetusmateriaali, joka peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita tukien, on sovellettavissa liikunnanopetuksessa. Toivon tutkielman madaltavan ja edistävän tanssin käyttöä peruskoulun liikunnanopetuksessa sekä liikunnanohjauksessa. Tämä pro gradu tutkielman tarjoaa tanssi- ja liikuntapedagogisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta tietoa tanssin vaikutuksista ja hyödyntämisestä liikunnan avulla kasvattamisessa. Samalla tutkielma on myös oma henkilökohtainen tanssi- ja liikuntapedagoginen matkani.

1 TANSSIPEDAGOGIIKKA JA SEN TEOREETTISET KÄSITTEET

Seuraava luku käsittelee tanssin teoreettisia käsitteitä, koskien tanssikasvatusta ja kehollisuutta. Käsitteet auttavat ymmärtämään kehon ja mielen tiivistä yhteyttä, jotka ovat läsnä tanssipedagogiikassa. Tämä työ ja opetusmateriaali painottuvat luovan tanssin hyödyntämiseen peruskoulun liikunnanopetuksessa. Tässä työssä esitellään myöhemmin luovan tanssin prosesseista sekä tanssitunnin rakenteista ja sisällöistä. Käytän työssäni luovasta tanssista ja sen harjoitteista spesifimpää termiä *tanssi-ilmaisu*, jonka määrittelen tarkemmin seuraavassa luvussa. Tämän työn harjoitteet painottuvat tanssin avulla itsensä ilmaisun keinoihin, eikä spesifiin tanssin muotoon tai pelkästään luovaan liikkeeseen tai - tanssiin ja sen tekniikkaan.

1.1 Luova tanssi

Luova tanssi eli *creative dance*, on tanssin muoto, jolle ei ole suoranaista ja selkeää yhtä määritelmää. Se kuvastaa tanssin muotoa, jossa myöskään määrittely ei ole välttämätöntä tai tarpeen. Se antaa mahdollisuuden kekseliäisyydelle ja laajalle itsensä ilmaisulle tanssin keinoin. Luova tanssi pitää sisällään kuitenkin tavoitteita ja elementtejä, jonka avulla annetun sisällön ehdoin, jokainen voi tuottaa omaa persoonallista tapaansa tanssia ja ilmaista itseään. Opettaja ei vain käske oppilaitaan tanssimaan tai improvisoimaan. Tanssin luovaa prosessia ja tanssin avulla ilmaisua tukevat opettajan antamat harjoitukset sekä niiden sisällään pitämät elementit ja ratkaisut. (Viitala 1998, 16–17.)

Luovaan tanssiin voi kuulua niin yhdessä tanssimista, liikekokeiluja ja tanssitekniikan harjoitteita tai luovien prosessien rikastuttamia yhdistelmämallia. Luova tanssi antaa etenkin lapsille mahdollisuuden oppia tekemällä: kokeillen ja tutkien. Luova tanssi opettaa erityisesti onnistumiseen tähtäävää oppimistapaa. Luovan tanssin keinot ja tavat ovat avoimia kaikille. Oikeaa suoritustapaa ei ole. Luova tanssi opettaa niin itsekuria, keskittymistä kuin vastuunottoa toisista. Nämä ovat kaikki kasvatuksellisesti tärkeitä elementtejä. (Viitala 1998, 17.)

1.1.1 Tanssi-ilmaisu

Tanssi-ilmaisu on luovaa toimintaa, joka pitää sisällään niin oman kehon tuntemuksen löytämistä kuin mielikuvituksen ja luovuuden yhdistämistä rajattomasti (Anttila 1994, 21).

Viitalan mukaan tanssi-ilmaisu käsitteenä on yläkäsite tanssin muodoille, jossa tanssi on jonkin muun aineen tukena, kuten näyttämötaide tai koulujen ilmaisutaidon ryhmä. (Viitala 1998, 13.) Tässä tutkimustyössä tanssia hyödynnetään liikunnan avulla kasvattamisen tukena liikunnanopetuksessa, joten käytän nimikettä tanssi-ilmaisu yläkäsitteenä harjoituksille, jotka pitävät sisällään niin luovaa tanssia ja liikettä, kuin myös kehotietoisuutta lisääviä harjoituksia. Kaikin puolin opetusmateriaalin harjoitusten kautta ilmaistaan itseään tanssin avulla ja opitaan tuntemaan omaa kehoaan ja mieltä, sekä niiden välisiä yhteyksiä. Tanssi-ilmaisun tavoitteena ei ole pelkästään tuottaa luovaa liikettä improvisoiden. Tanssi-ilmaisun ydintä on luoda omaehtoisen kokemuksen pohjalta kokonaisvaltaisia ja luonnollisia liikelaatuja. Liikkeeseen yhdistyvät tanssin avulla ajatus ja tunteet. (Anttila 1994, 24–27.) Ilmaisun hyödyntäminen harjoitteissa luovan tanssin rinnalla, edistävät lasten ja nuorten omaa oivaltamista ja tiedostamista, tunteiden ja eläytymisen kautta. (Viitala 1998, 56.)

1.1.2 Lasten ja nuorten tanssi

Lasten tanssin päätavoitteena on johdattaa lapsi tai nuori tutustumaan tanssin pyörteisiin itse kokeillen, tanssien ja luoden. Käsite lasten tanssi pitää sisällään monesti myös nuorten tanssin, joten käsitteenä pelkkä lasten tanssi on harhaan johtava. (Viitala 1998, 13.) Lasten tanssin on ennen kaikkea taiteen avulla kasvattamista. Lasten ja nuorten tanssiopetuksen tavoitteena on erityisesti, että lapsi oppii löytämään oman kehollisuutensa ja luovuutensa. Tavoitteena on myös oppia tanssin perustaitoja sekä sitä kautta kehon hahmottamista ja hallintaa. Koulutanssin lasten tanssin päätavoitteena on luovuus sekä mahdollisuus saada elämyksiä ja onnistumisia. (Luukkonen 2012, 111.)

1.2 Tanssi ja kehollisuus

Yhtenä tanssin tärkeänä tavoitteena on mahdollistaa lapsen tai nuoren oman kehonsa löytäminen, sen rajoituksineen ja mahdollisuuksineen. Tanssissa prosessi voi olla tärkeämpi kuin varsinainen liikkeen lopputulos tai oikea tekniikka. Tanssi on itsensä ilmaisun keino ja apuväline. (Viitala 1998, 15.)

Täten tanssin luovan prosessin aikana keho ja mieli ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon ja mielen vuoropuhelussa sekä omien tunteiden tulkinnassa, *kehollisuus* on tärkeä elementti. (Anttila 2013, 33.)

Ruumiin ja mielen suhteen pohdiskelu on askarruttanut niin filosofeja kuin ihmisiä jo vuosisatoja. 1900 - luvulla useat filosofit tarkastelivat ihmisen mielen ja kehon erottamattomuutta. Kehollisuutta on täten määritelty eri filosofien toimesta sekä eri näkökulmista. Filosofit Maurice Merleau- Ponty (1908-1961) ajatteli, että maailma ei ole sitä mitä ajattelen, vaan sitä mitä elän. Tämän mukaan ympärillä olevan maailman aistiminen tapahtuu ensin kehollisesti niin sanotulla esi-reflektiivisellä tasolla ja tämän jälkeen seuraa vasta varsinainen älyllinen prosessi. Aistimme maailmaa tämän teorian mukaan ensisijaisesti liikkeen ja kosketuksen kautta. Samalla keho luo meille muistot: niin menneestä ja opituista taidoista, kuin myös nykyisyydestä ja tulevasta. (Juntunen 2010, 61.)

Kannamme koko ajan mukanaamme kehoon liittyvää tietoa, josta osa voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta (Anttila 2013, 33). Kehomme kommunikoi näiden tietojen ja muistojen kautta niin maailmaa, kuin on vuorovaikutuksessa meidän itsemme ja muiden kanssa. Tämä voi olla rajoite tai myös tapa tulkita ja kuvittaa ympäristöä oman kehollisuutensa kautta (Anttila 2013, 34).

Kehon ja mielen suhdetta pohdittaessa voidaan erottaa kaksi erilaista ajattelutapaa: dualistinen sekä monistinen. Molemmassa lähestymistavoissa on useita erilaisia teorioita, eivätkä ne ole Svennevigin mukaan yksiselitteisiä. Dualistisessa teoriassa tietoisuus on olemassa aineellisen maailman ohella, kun taas monistisessa lähestymistavassa ruumis ja sielu nähdään olevan yhtä. Jokaisella meillä on omanlainen näkemys kehon ja mielen suhteesta, aivan kuten on henkilökohtainen elämäntutkimus tai ihmiskäsitys. Monet uskonnot näkevätkin kehon ja mielen erillisenä. Näin ajattelee Svennevigin mukaan myös moni suomalainen. (Svennevig 2005, 16–19.)

Tanssipedagogiikan professori Anttila kuvailee, että nykyisen tutkimuksen mukaan, joka perustuu filosofiseen, kognitio- sekä neurotieteelliseen tutkimukseen, kehollisuus on meidän tietoisuutemme keskeinen perusta (Anttila 2013, 34). Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion tietoisuudesta suuntaamisen kykyä (Klemola 2014, 181).

Kun opimme kehollisuuden kautta suuntaamaan tietoisuutta sisäänpäin, opimme myös tiedostamaan ja tunnistamaan tunteita ja muita kokemuksia mitä keho ja mieli meille viestii vuoropuhelun avulla. Filosofi Klemolan (2014) mukaan, kehollisuus ja sen tietoisuus auttavat myös ymmärtämään mistä tietyt tunteet kumpuavat ja myös, miten ne katoavat tai pysyvät läsnä (Klemola 2014, 181).

1.2.1 Kehontietoisuus ja kehotietoisuus

Oman kehon ja kehollisuuden kokemuksellisuudesta käytetään professori Anttilan (2013) mukaan määritelmää *kehontietoisuus* (Anttila 2013, 33). Tanssin yhteydessä käytetään monesti myös käsitettä *kehotietoisuus*. Näillä käsitteillä tarkoitetaan kokonaisvaltaista oman kehon ja mielen sekä niiden välisten yhteyksien ymmärrystä sekä käsitystä, mutta myös oman kehon hahmottamista ja hallintaa (Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 8). Niin termiä *kehotietoisuus* kuin *kehontietoisuus* nähdään käytettävän tanssikasvatuksen sekä kehoa ja mieltä harjoittavien menetelmien ja filosofisten teorioiden yhteydessä. Molemmat termit ovat hyvin lähellä toisiaan ja niiden eroavaisuus on lähinnä tulkinta kysymys tai filosofisen ajattelutavan eri näkökulma. Avaan seuraavaksi näiden kahden käsitteen eroja, taustaa ja näkemyksiä tieteellisiin kirjoituksiin pohjaten.

Kehotietoisuus käsitteelle on erilaisia näkökulmia sekä teoreettisia viitekehityksiä eri tieteenalojen tutkimuksen pohjalta tarkasteltuna. Näkökulmat eroavat riippuen tarkastellaanko kehotietoisuutta neurotieteenalojen, psykologisesta vai tanssipedagogiikan ja - terapian näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on tanssiterapian yhteydessä käytetty ranskalaisen Jacques Dropsyn teoria (1984) (Sundberg ym. 2015, 6). Teoria tarkastelee ihmistä psykofyysisesti olomassaolon ja liikkumisen ulottuvuuksista käsin. Dropsyn terapiamenetelmä on fuusioitu menetelmä, jossa on länsimaalaisia - sekä myös itämaaisia liikeperinteitä. Länsimaalaisia näkökulmia menetelmään tuovat muun muassa Alexander- tekniikka, Feldenkreis, moderni tanssi sekä teatteri-ilmaisu. Itämaisen perinteen menetelminä Dropsy on hyödyntänyt teorioissaan ja harjoituksissa zen-meditaatiota sekä taichit. Dropsyn menetelmässä korostuvat näiden eri näkökulmien myötä tietoinen oleminen, tekeminen sekä myös kokeminen. Liikeharjoittelun avulla voidaan Dropsyn mukaan yhdistää tasapaino, hengitys sekä tietoisuus ja luoda siten liikkeen vapautunut harmonia.

Dropsyn teoriassa ajatellaan hypoteettisesti, että ihminen usein kärsii kontaktin puutteesta kehoonsa, ympäristöön sekä toisiin ihmisiin. Kehotietoisuutta lisäävien harjoitusten avulla ihminen voi Dropsyn mukaan lisätä tätä yhteyttä itseensä, ympäristöön sekä muihin. Kun ihminen kärsii oman kehon kontaktin puutteesta, vaikeutuu myös tasapainoinen ja sulava liikkuminen. (Sundberg ym. 2015, 6–7.)

Toinen kehollisuuden ja tietoisuuden näkökulma painottuu kehon sisäiseen kuunteluun. Käytän tämän ajattelutavan yhteydessä Anttilan kuvaamaa termiä *kehontietoisuus*. Tällainen kehonkuuntelu viittaa toimintaan, jossa pysähdytään aistimaan kehon sisäisiä tapahtumia, tuntemuksia sekä niiden merkityksiä (Anttila 2013, 33). Käsitteeseen kehontietoisuuteen liittyy paljon käsitteitä, jotka luovat kokonaiskuvaa sisäisestä ja ulkoisesta kehontietoisuudesta sekä edistävät tai hidastavat kehollisesta oppimisesta. Näitä ovat kehon kuva, kehon kaava, kehon muistot, keholliset tottumukset, taidot sekä myös kehollinen kommunikaatio (Anttila 2013, 33). Tanssi-pedagogiikan professori Anttila kuvailee, kuinka kehon kautta ihminen havaitsee, toimii ja kommunikoi (Anttila 2005, 33–35). Keho on myös väline omien ajatuksien ja tunteiden kokeamiseen, mutta myös ilmaisuun. Aikaisemmat kokemukset tallentuvat ja yhdistyvät myöhemmin uusien kokemusten ja aistimusten kautta, jolloin aistihavainnot ja niiden ymmärtäminen kasvavat. (Anttila 2011, 68.) Kehollisuus voi olla niin rajoittava tekijä näissä eri toiminnoissa tai myös tukea niitä. Voidaankin ajatella, että kehontietoisuus on kokonaisvaltaista itsensä tiedostamista. Se pitää sisällään niin itsensä hahmottamisen, ymmärtämisen kuin myös hallinnan. Kuitenkin kehontietoisuuden ja kehotietoisuuden määritelmien raja tai näkökulma on häilyvä tulkintakysymys.

1.2.2 Kehominä ja kehomieli

Käsite *itseys* liitetään monesti kehotietoisuuteen ja se pitää sisällään kyvyn olla läsnä sekä yhteydessä ja vuorovaikutuksessa omaan kehoon sekä ympäristöön itselleen ja keholleen turvallisella tavalla. Se on vuoropuhelua itsensä ja kehon kanssa. (Sundberg ym. 2015, 8.) Itseyteen liittyy myös vahvasti käsite *kehominästä*, joka on osa kehotietoisuutta. Ruotsalaisen fysioterapeutti Gertrud Roxendalin (1987) mukaan kehominä voidaan jakaa seuraaviin tekijöihin ja käsitteisiin: suhde alustaan sekä keskilinjaan, keskittäminen, hengitys, virtaus sekä tietoinen läsnäolo. Nämä kaikki tekijät viestivät meille kehominä ja lisäävät tai heikentävät kehotietoisuutta (Sundberg ym. 2015, 8–10.)

Suhteella alustaan viitataan hyvään yhteyteen jalkapohjien sekä lattian välillä. Tämä suhde alustaan luo liikkeelle vakautta ja tasapainoa. *Suhde keskilinjaan* käsittää niin kehon syvien ja stabiloivien lihaksien työn ryhdin ylläpidossa, kuin myös tasapainon ja pystyasennon ylläpidon eri alkuasunnoissa. (Sundberg 2015, 8–9.) Syvien lihaksien aktivointi vähentää ulkoisten lihaksien voimankäyttöä ja tällöin asento on tasapainoinen, kun syvät lihakset toimivat yhteistyössä lähellä tätä niin sanottua keskilinjaa. Sanalla *keskittäminen* viitataan kykyyn jäsentää liikkeitä kehon keskuksen, vatsan alueen kautta. Tästä alueesta käytetään myös termiä *solar plexus* sekä *hermokeskus*, jossa myös kehon hengitykselle tärkeä lihas pallea sijaitsee. Kireydet keskivartalossa tai palleassa voivat aiheuttaa liikkeelle jännittyneen muodon. *Hengitys* auttaa jännityksien ja lukkojen laukaisemisessa, mutta myös tukee liikettä sekä keskilinjaa aktivointia. Hengitys voi olla niin tiedostamatonta, kuin tiedostettua kehon toimintaa. Sen toimintaa säätelevät tahdonalainen sekä autonominen hermosto. *Virtaus* on liikkeen ja hengityksen yhtenäinen virtaava kokonaisuus. Kun liike on tasapainoinen ja juurtunut sekä lähtee keskusta, muodostaa se jatkuvan ja yhtenäisen kokonaisuuden koko kehon läpi. Teorioiden mukaan (Roxendal 1987), liikkeen virtauksella on myös psyykinen näkökulma, jossa liikkeen virtaan vaikuttavat tarpeet, tunteet sekä luovuus (Sundberg 2015, 9; Roxendal & Nordvall 1997). *Tietoinen läsnäolo* on pysähtymistä hetkeen sekä itseensä. Se on taito, joka linkittää meidät yhteen muiden ja ympäristön kanssa. Läsnä oleminen on myös keino vapauttaa energiaa. (Sundberg 2015, 8–9.)

Keho - ja mieliyhteyttä on katseltu ja jaettu dualistisen näkökulman mukaan erillisiksi yksiköiksi jo tuhansia vuosia filosofisissa tutkimuksissa ja pohdinnoissa. Filosofi Klemola (2014) kuitenkin kuvailee kuinka fenomenologisen näkökulman mukaan *kehomieli* kokee sisäisiä kokemuksiaamme niin kehotietoisuuden kuin egomme kautta. (Klemola 2015, 86–87). Tällöin keho ja mieli muodostavat yhdessä yhtenäisen kokemuksen näiden aistimuksien kautta. Voimme myös harjoitusten avulla suunnata huomionsi eri asioihin ja täten vaikuttaa siihen miten koemme itsemme. (Klemola 2015, 90–91.) Klemola kuvailee kuinka emme voi kokea kehoamme erillisenä esineenä tai erillisenä yksikkönä, vaan aina kokemukseen liittyy myös sisäinen aistimus. Täten myös keho ja mieli ovat yhtä eivätkä erillisiä. Esimerkiksi katsellessamme omaa kättämme, aistimme ja koemme käden olemassa olon myös sisäisesti, emmekä ajattele kättä vain erillisenä esineenä tai asiana. (Klemola 2015, 86).

1.2.3 Kehollinen oppiminen ja kehollinen tieto

Kehollinen oppiminen käsitteenä kuvastaa oppimista, joka on kokonaisvaltaista mielen ja kehon vuorovaikutusta. Eeva Anttila kuvaileekin kehollisen oppimisen tapahtuvan: *“koko ihmisessä ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa”* (Anttila 2013, 42). Voidaan ajatella, että kehollinen oppiminen on niin vuorovaikutusta muiden, kuin ihmisen itsensä välillä. Kehollisessa oppimisessa palautetta saadaan niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Palaute edelleen muokkaa tietoa sisällämme ja ulkoista tuotettua liikettä. Kehollinen oppiminen voi olla aistimusta, havaittavaa liikettä, jotain sisäistä oivallusta tai kokemuksia, mutta myös fysiologisia muutoksia kehossa. Itse kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimisprosessia ja kehollista oppimista. (Anttila 2013, 33–44.)

On todettu laajalti, että aivojen kyky oppia tapahtuu nimenomaan vuorovaikutuksessa ihmisten ja ympäristön avulla. Tätä kautta syntyy uusia synaptisia yhteyksiä aivoissa. Yhteyksien muodostuminen on parhainta varhaisessa lapsuudessa, mutta jatkuu myös läpi aikuisuuden, etenkin ulkoapäin saatujen stimulaatioiden ollessa monipuolisia. Tämän vuoksi on oppimisen kannalta tärkeää tarjota erilaisia tapoja oppia ja aktivoida aivoja. Opimme aivoissa sijaitsevien peilisolujen kautta myös muilta. Tämä on tärkeä osa kehollista oppimista. Imitoimme ja peilaamme toisten liikettä, muodostaen omia uusia yhteyksiä. Liike toimii tässä päähenkilönä ja keho vuorovaikuttajana. (Gomez-Paloma 2017, 25–26.) Lähtökohtana on se, että lapset ovat kehollisia oppijia, ne aistivat maailmaa sensomotorisesti ja oppivat kehollisesti. Täten myös didaktikkoja tulisi valistaa ja uudistaa opettamaan näitä taitoja. (Gomez-Paloma 2017, 206.)

Termi *kehollinen käänne* on käsite, joka on osa kehollista oppimista ja monimuotoisempaa oppimiskäsitystä perinteisten oppimiskäsityksien sijaan. Ajatusta kehollisesta käänneestä on kuvailtu ruumin fenomenologisessa tutkimuksessa sitä kautta, että ihminen kokee kehonsa ja ruumiinsa oman oppimisensa ja maailmankuvansa keskuksena. Näin se kuvastaa myös ihmisen mielen ja tajunnan perustaa sekä keskustaa. Ajattelun alkuperä on taiteen ja filosofian tutkimuksessa. (Anttila 2013, 31-34.) Tanssitaiteilija ja fenomenologi Maxine Sheets-Johnstone (2009) kuvailee Anttilan tavoin kehollista käännettä ja sen tapahtumia niin sanotun *kartesiolaisen dualismin kautta* (Anttila 2013, 32). Tässä ajattelumallissa koetaan, että tajunta ja ajattelu ovat kehosta riippumattomia. Ajattelumalli on synnyttänyt myös käsityksen siitä, että ihminen oppii hänelle tarjottuja ulkoisia malleja kognitiivisina prosesseina. Tällainen tieto on yleensä tarjolla ulkoa opittavista lähteistä, kuten kirjat, opettajat tai vanhemmat.

Taidon oppimisen näkökulmasta on ajateltu, että taito on vain jotain ulkoista, joka on täysin opittavissa matkimalla olemassa olevaa mallia ja sen avulla luodaan edelleen uusia niin sanottuja kognitiivisia skeemoja aivoihin. Kehollinen käänne murtaa kuitenkin käsityksiä tietoisuudesta. Tiedon ajatellaan syntyvän ihmisessä ja ihmisten välillä (Anttila 2013, 32). Aistit toimivat tiedon välittäjinä keholle ja hermosto edelleen muokkaa opittua tietoa ja antaa palautetta sisäisesti ulkoisesta toiminnasta. Tällainen ihmisten välinen vuorovaikutus tukee tiedon syntymistä yli kielellisten rajojen aistien ja havaintojen avulla. Itse *kehollinen tieto* on jotain henkilökohtaista, jota aistimme, tunnemme, koemme havaintojen ja elämysten kautta. Kehollinen tieto syntyy vuoropuhelussa fyysisen ja sosiaalisen todellisuuden kanssa. (Anttila 2013, 32–33.)

2 TANSSIKASVATUKSEN TAVOITTEET JA VAIKUTUKSET

Tanssi- ja taidekasvatuksella on tärkeä rooli lapsen ja nuoren kehitykselle sekä matkalla tutustua omaan kehoon ja sen monipuolisiin mahdollisuuksiin. Tanssin pyrkimys on tukea oppilaan fyysisistä ja psyykkistä hyvinvointia, mutta myös oman terveyden huolehtimista. Identiteetin kehittymistä tuetaan huomioimalla oppilaan fyysiset yksilölliset keholliset erot sekä psyykkiset lähtökohdat tanssin opiskeluun ja harrastamiseen. Tämä tukee edelleen itsetunnon kasvua ja kehittymistä. (Hannuksela 2009, 46–50.)

Yhdessä toimiminen sekä oman itsensä ilmaisu edistävät lapsen ja nuoren itsenäistä kasvua sekä sosiaalista kanssakäymistä. Tanssin ja taiteen mahdollistama luovuus lisää aisti- ja tunneherkkyyttä sekä vahvistaa vuorovaikutusta muiden kanssa. Taideopetuksessa tulisi korostua halu, taito, uteliaisuus, uskallus, sekä oman kokeilun kautta luotu ilo ilmaista itseään taiteen avulla. Nämä tavoitteet koskevat tanssin opetuksen lisäksi kaikkea taidekasvatusta. Tanssilla on myös omia erityisiä kasvatuksellisia tavoitteita: *“Saada oppilas kokemaan ja ymmärtämään tanssia fyysisen toiminnan, luovuuden ja tietojen oppimisen kautta, jolloin oppilaalle muodostuu kokemusperäinen suhde tanssiin ja sitä kautta taiteisiin”* (Hannuksela 2009, 45).

2.1 Tanssin psykofyysiset ja sosiaaliset vaikutukset

Tanssin keinot ja mahdollisuudet opettaa psyykkisiä taitoja sekä sosiaalista kanssakäymistä, ovat rajattomat. Tanssi edesauttaa erilaisuuden ymmärrystä ja hyväksymistä, tuoden erilaisuutta uuteen valoon tanssi-ilmaisullisten harjoitusten kautta. (Viitala 1998, 23–24.) Positiiviset kokemukset vahvistavat lapsen tai nuoren itsetuntoa ja minäkäsitystä. On todettu, että negatiivisen itsetunnon omaavan henkilön on vaikea luoda sosiaalisia suhteita, jonka vuoksi kasvatuksessa tulisikin huomioida minäkäsityksen vahvistaminen osana opetusta. (Polvi 2008, 15.) Tanssi on kokonaisvaltaista ja kaikki aistimme ovat läsnä musiikin ja liikkeen kautta. Musiikin kuuntelulla on todettu kehollisia positiivisia vaikutuksia lihasjännityksiin sekä kiputiloihin (Viherlampi 2011, 56). Musiikin kuuntelun aiheuttamat positiiviset tuntemukset laskevat stressitasoja ja aktivoiden aivoissa mesolimbistä järjestelmää, vaikuttaen aivojen emotionaaliseen säätelyyn. (Viherlampi 2011, 40.)

Anttilan mukaan (2013) luova yhteinen toiminta, liikkuminen sekä kehollisuus voivat luoda kokonaisuuden, jossa yksilön oma kehollinen oppiminen ja kokemuksellisuus yhdistyvät yhteisölliseen toimintaan ja yhdessä tekemisen iloon. (Anttila 2013, 168.) Anttilan mukaan parhaimmillaan: *“Tanssi vapauttaa, voimauttaa ja yhdistää”* (2013, 169). Tanssin tuomat keholliset kokemukset ja lisääntynyt kehotietoisuus on todettu lisäävän voimaantumisen tunnetta. Voimaantumisen tunne on liitetty edistävän yksilön hyvinvointia sekä itsearvon tuntua. (Siljamäki 2013, 104–106.)

2.2 Tanssi ja oppiminen

Tanssilla on todettu yhteyksiä ja vaikutuksia muun muassa sensomotoriikan kehittymiselle ja kognitiiviselle oppimiselle. Erityisesti oppimisvaikeuksista kärsivät oppilaat saavat tukea tanssin ja kehollisten menetelmien avulla oppimiseen. Tanssi tarjoaa erityisesti kinesteettisille ja toiminnallisille oppijoille tukea koulutyöhön ja oppimiseen. (Anttila 2013, 105.) Tanssin salima leikkisyys yhdistettynä taito - ja motoriseen harjoitteluun, lisäävät lapsen motivaatiota sekä pätevyyden tunnetta liikuntatunneilla, täten edistäen myös oppimista. (Gomez Paloma 2017, 167.)

Tanssin kehollisen oppimisen mahdollisuudet tukevat myös elämisen taitoja sekä luovuutta ja yhteisöllisyyttä (Anttila 2013, 17). Luovuudella on todettu yhteyttä uuden oppimisessa. Leikin ja sitä kautta luovuuden merkitystä koulu- ja oppimisympäristöissä ei voi väheksyä. Leikin ja luovuuden kautta opitaan niin toisistaan, itsestään kuin ympäristöstä. Luovat harjoitukset kehittävät myös koulussakin tärkeitä ongelmanratkaisutaitoja. (Luukkonen 2012, 111.) Moni lapsi voi kokea koululiikunnan liian suorituskeskeiseksi. Tanssin avulla voi lapsi kuitenkin saada positiivisia kokemuksia liikunnasta ja liikkumisesta leikin ja luovuuden kautta.

Luovuus ja oman kehon tuottamat liikkeet antavat lapselle onnistumisen tunteita, sekä positiivisia kokemuksia liikunnan ja tanssin tuomasta mielihyvästä. (Anttila ym. 2019, 3.) Luovuus on myös todettu kehittävän yksilön tiedon- ja asiantuntijuuden rakentumista. (Halinen, Hotulainen, Kauppinen, Nilivaara, Raami & Vainikainen 2016, 154). Amabilen luovuusmalli koostuu kolmesta luovuuden osa-alueesta, jotka mallin mukaan edistävät yksilön tiedonkehittämistä. Osatekijöihin kuuluvat sisäinen motivaatio, luovuutta edistävät ajattelu- ja työskentelytaidot sekä taidot, lahjakkuus- ja erikoisosaaminen. (Halinen & kumppanit 2016, 154–155.)

Osana monialaisen tiedon rakentumista on kyky toimia epävarmuuden keskellä, sillä onhan tulevaisuuskin ennakoimatonta ja arvaamatonta. Lapsen ilo oppia, syntyy uuden luomisen prosessin keskellä ja sen avulla. (Halinen & kumppanit 2016, 154–160.)

2.3 Tanssi-, ihmis- ja oppimiskäsitykset tanssikasvatuksessa

Opettajan oma *ihmiskäsitys* yhdessä hänen *tanssikäsityksen* kanssa, vaikuttavat opettajan tanssin opetukseen. *Ihmiskäsitys* on henkilön käsitys siitä, minkälainen on ihmisen perusolemus ja minkälaisia ihmiset ovat. Ihmiskäsitys kehittyy omien kokemusiemme, kulttuurin sekä muun muassa koulutuksen kautta. Sillä on myös vaikutusta suhtautumiseemme niin työssä kuin vapaa-ajalla. (Anttila 2017.) *Termi tanssikäsitys* viittaa Siljamäen mukaan esiyymmärrykseen koskien tanssia ja sen luonnetta (Siljamäki 2013, 72). Käsitykseen vaikuttavat omat lapsuuden kokemukset sekä suhde tanssiin ja omilta opettajilta saadut kokemukset ja sen tuomat vaikutteet. Lisäksi omat arvot, asenne ja näkemys tanssista sekä tanssitaidosta vaikuttavat opettajan opetukseen ja tanssikäsitykseen. (Siljamäki 2013, 72.) Tanssitaito ja tanssitekniikka ovat vaikeasti ymmärrettäviä ja osaltaan epämääräisiä käsitteitä. Käsitys siitä mitä on tanssitaito, vaikuttaa opettajan näkemykseen opettaa erilaisia taitoja ja valmiuksia sekä siihen mitä hän pitää tärkeänä opetuksessaan. (Hannuksela 2009, 46.) Ihmis- ja oppimiskäsitykset saattavat olla hyvinkin erilaisia riippuen tanssilajista ja sen ympärillä vallitsevasta opetustekniikasta. Esimerkkinä baletinopetus, joka on perustunut vahvasti pitkiin traditioihin ja historian, sekä sitä kautta malliopimiseen. (Hannuksela 2009, 47.) Nykykäsityksen mukaan kuitenkin myös balettia voi opettaa kokonaisvaltaisemmin ja holistisesta ihmiskäsityksen näkökulmasta (Kauppila 2012). Opettajan oppimiskäsitykset eivät myöskään monesti ole tarkkarajaisesti rajattuja, vaan opettajalla voi olla viitteitä monesta eri oppimiskäsityksestä ja sen ympärillä olevista keskeisistä tunnuspiirteistä. (Hellström 2008, 274–278.)

Voidaan todeta, että oppimiskäsitykset tanssikasvatuksessa eivät ole yksiselitteisiä, vaan niihin vaikuttavat opettajan tanssikäsitys, taustat, elämäkatsomus, mutta myös opetettava tanssiai-nes. Tanssinopetuksessa on hyvä tiedostaa ja huomioida, että yhteiskuntamme on nykypäivänä hyvin monimuotoista ja kulttuurillista. Ymmärrämme myös ihmisten erilaisuutta ja tätä monimuotoisuutta enemmän. Omassa opetuksessa on hyvä huomioida ja reflektoida omaa tanssikäsitystä ihmis- ja oppimiskäsityksen lisäksi, mutta myös oppilaiden taustaa sekä monimuotoista pedagogiikkaa. Kaikki eivät opi samalla tavoin ja tulevat eri lähtökohdista. Mikä on toiselle helppoa, voikin toiselle olla vaikeaa tai vierasta ja tuntematonta.

On hyvä haastaa omaa tulkintaa oppilaasta ja yrittää ajatella toisin kuin oma ennakkokäsitys sallii. Oleellista on haastaa omaa pedagogiikkaa ja uskaltaa opettaa toisin kuin itseään on opetettu. (Anttila 2017.)

Tässä pro gradu tutkielmassani tanssi-ilmaisun avulla oppilas pääsee toteuttamaan itseään sekä nauttimaan tanssin luovasta prosessista. Tunnin harjoitukset ja opetustavat ovat yksilöllisiä sekä vuorovaikutuksellisia. Täten tämän työn sisällöt pitävät sisällään *holistisen ja humanistisen ihmiskäsityksen* ajattelutapoja. Mielen ja kehon yhteys ovat osa oppimisprosessia ja oppimista tapahtuu hyvin pitkälti *kokemuksellisen oppimisen* muodossa.

2.3.1 Holistinen ihmiskäsitys

Holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen on järjen tunteiden ja kehon muodostama kokonaisuus sekä sosiaalinen olento. Tähän liittyy vahvasti kehollisuus, oman minuuden tunnistaminen ja tiedostaminen sekä omien ajatuksien, reaktioiden ja toimintatapojen tunnistaminen. Kaikki nämä ovat osa oman kehollisuuden kohtaamisprosessia sekä kehotietoisuuden kehittymistä. (Juntunen 2010, 61.) Juntusen mukaan opetuksessa tulisi tarjota mahdollisuuksia kehollisiin aistimuksiin, sillä tunteet sekä kehollinen vuorovaikutus ovat oleellinen osa opettamista sekä sitä kautta itse oppimisprosessia kohti kehollista tietoutta ja minuuden tunnistamista (Juntunen 2010, 61).

2.3.2 Humanistinen ihmiskäsitys

Humanistisessa ihmiskäsityksessä ihminen on avoimena järjestelmänä itseohjautuva, itseään toteuttava, ainutkertainen, luova, mutta myös muuttuva, etsivä, tutkiva ja valintoja tekevä kokonaisvaltainen eli holistinen kokonaisuus. (Anttila 2017.) Humanistisen ihmiskäsityksen taustalla vaikuttaa vahvasti eksistentiaalinen fenomenologia. Siihen vaikuttavat myös humanistisen psykologian ajatukset, historia ja suuntaukset. Näitä vaikuttajia on ollut muun muassa Abraham Maslow sekä D.A Kolb. Humanistisessa psykologiassa pyritään tutkimaan ihmistä kokonaisvaltaisesti. Humanistinen psykologia ihannoit henkistä kasvua sekä luovuutta. Lisäksi itsensä toteuttaminen sekä taiteellinen ilmaisu korostuvat. (Anttila 2017.)

Suomalainen psykologi ja filosofi Rauhala (2005) pohtii ihmisen olemassaoloa kolmijakoisesti jakaen sen tajunnallisuuteen, kehollisuuteen sekä situationaalisuuteen. (Rauhala 2005, 32.) Rauhala toteaa, että: “*olemme kokemisessamme aina sidoksissa omaan tajunnalliseen historiallisuuteemme*”. (Rauhala 1992, 53). Muita ulottuvuuksia, jotka kuuluvat humanistisen ajattelutavan piiriin Rauhalan mukaan ovat: rakkaus, itsensä toteuttaminen, itseys, luovuus, arvot, persoonallinen eheys, yksilöllisyys sekä muun muassa henkinen kasvu. (Anttila 2017.)

2.3.3 Kokemuksellinen oppiminen

Koska tanssi opetusaineena on hyvin kokonaisvaltaista, sekä mieltä ja kehoa yhdistävää, on *kokemuksellinen oppiminen* hyvin vahvasti osa tanssikasvatuksen oppimiskäsityksiä. Länsimaissa vallitsee harhainen käsitys, että tieto on mieleen liittyvä asia. Kuitenkin varhaisimmat kokemuksemme ja muistitieto pohjautuvat hyvin pitkälti liikkeen ja aistien kautta kokeiluun ja sen kautta oppimiseen. (Juntunen 2010, 61.) Kokemuksellisen oppimisen luonteeseen kuuluu Kolbin (1984) mukaan kokeilu ja tekeminen, mutta myös omien kokemusten reflektointi (Kolb 1984). Ajattelutapa on peräisin jo 1930-luvulta John Deweyltä. Häneltä on myös peräisin sanonta *learning by doing eli* tekemällä oppiminen.

Osana tekemällä oppimista on aktiivinen kokeilu, jossa korostuu käytännön toiminta, konkreettinen kokeminen ja henkilökohtaiset kokemukset ja tunteet sekä reflektiivinen havainnointi. Opetuksen avulla voidaan eri opetusmenetelmien myötä saada pysyviä vaikutuksia aikaan oppilaiden käsityksissä ja toimintavoissa. Osa niistä voi tapahtua vasta vuosien päästä. (Anttila 2017.)

3 TANSSI OSAKSI LIIKUNTAKASVATUSTA

Yhtenä perusopetuksen keskeisenä tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria yhteiskuntaan vuorovaikutteisiksi yksilöiksi sekä estää syrjäytymistä ja eriarvoistumista. Lapsen ja nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin ja pääomaan kuuluu niin tunnetaidot kuin oman kyvykkyyden ja osaamisensa tunnistaminen. (POPS 2014, 18.) Tunnetaitojen avulla lapsi oppii suojaamaan itseään, kuin myös rakentamaan omaa identiteettiään ja käsitystä itsestään peilaamalla sitä muihin. Tunneiden ymmärtäminen lisää ymmärrystä omista sisäisistä muutoksista ja edesauttaa edelleen oman identiteetin kehittymistä. Jotain mitä ei ymmärrä, on myös mahdoton lapsen tai nuoren hallita, saatikka keskustella siitä vuorovaikutuksessa muihin. (Cacciatore 2007, 18.) Tanssi erityisesti edistää kasvavan lapsen ja nuoren tunnetaitojen kehittymistä. Tanssi voi auttaa purkamaan aggressioita, mitä muilla keinoin ei lapsi tai nuori pääsisi purkamaan. Tanssi voi olemuksellaan tarjota turvallisen ja hallitun tilanteen purkaa erilaisia tunnetiloja. (Anttila ym. 2019, 3.)

Nykymaailmassa olemme vieraantuneet kehollisuudestamme sekä minuudesta, saati kehon ja mielen yhteistoiminnasta. Tämä johtuu puhtaasti jatkuvista digitaalisista virikkeistä sekä näyttöpäätteen ääressä istumisesta. (Foster 2018, 15.) Liikuntakasvatuksen tärkeitä tehtäviä olisikin motivaation syöttämisen kannalta lisätä keho-mieli yhteyttä, eikä ajatella liikuntaa suoritukseksi, jossa keho tuottaa suorituksen, jota mieli ajattelee tekevänsä. (Gomez-Paloma 2017, 164-165.)

Yhtenä peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteena on tarjota oppilaille kulttuurillisesta taustasta riippumatta tasa-arvoinen mahdollisuus oppimiseen kielellisten ja kulttuurillisten erojen tukemisen myötä. Oppilaalla on myös oikeus omaan kieleen ja kulttuuriin. (OPH 2014, 86.) Kehollinen oppiminen yhdistettynä tanssiin voi jopa ylettyä yli oppiainerajojen. Tämä tukee perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteita, jonka tavoitteena on laaja-alainen osaaminen sekä oppimaan oppiminen. (OPH 2014, 20.) Tanssi tarjoaa väylän yhteiseen ymmärrykseen kehollisen oppimisen ja yhteistoiminnan myötä. Lisäksi tanssi voi tarjota yhteisen kielen, jos oppilailla ei ole yhteistä puhuttua kieltä. (Anttila ym. 2019, 2-3.)

3.1 Tanssin toteutus peruskoulun liikunnanopetuksessa

Tanssia on toteutettu peruskoulun liikuntakasvatuksessa vaihtelevasti erilaisten hankkeiden ja lyhytkestoisten kokeilujen muodossa. Hankkeiden myötä on joihinkin kouluihin saattanut tanssi jäädä jopa osaksi koulun omakohtaista opetussuunnitelmaa. Pääskyvuoren alakoulussa Turussa ja Kruununhaan yläkoulussa Helsingissä tanssi on osa koulujen arkea ja valittavissa liikunnan valinnaisaineena. (OPH) Samoin Keravanjoen yhtenäiskoulussa yläkoulun puolella, tanssi on yhtenä valinnaisaineena. Tämä ei kuitenkaan valitettavasti ole kaikissa kouluissa mahdollista resurssisyistä.

Tanssin käyttöä ja hyödyllisyyttä koulumaailmassa on tutkinut muun muassa Eeva Anttila (2013): *Koko koulu tanssii!- Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä*. (Anttila 2013.) Tutkimuksessa tanssi jalkautettiin osaksi Kartanonkosken arkea 2009-2013. Koululla toimi neljän vuoden ajan tanssinopettajia sekä tanssi integroitiin osaksi opetussuunnitelmaa. Myös opettajille järjestettiin kehollisen oppimisen koulutuksia. Kokemukset hankkeesta olivat positiivisia niin oppilaiden kuin opettajien keskuudessa. Erityisenä huomiona oli tanssin tuoma yhteisöllinen vaikutus. Tutkimuksen mukaan tanssi voi edistää niin sosiaalista yhdessä oloa, kuin kietoa kokemuksen yhdessä toimimisen iloksi. (Anttila 2013, 16.)

Tämä Anttilan tutkimus eivät kuitenkaan pidä sisällään valmiita käytännön malleja liikuntakasvattajille, vaan tutkimuksessa oli mukana apurahaa sekä tanssinopettajat, jotka opettivat tunteja. Tanssinopettajien hyödyntäminen tällä hetkellä laajemmin kaikissa peruskouluissa tai edes osissa, ei valitettavasti ole resurssien puitteissa mahdollista. Täten myös liikuntakasvattajat tarvitsevat helposti saatavilla olevaa tietoa ja tukea tanssin hyödyntämiseen liikuntatunneilla. Myös Anttila toteaa, että tutkimuksen esteinä oli aikapula, opetussuunnitelman tiukkuus ja ainejakoisuus sekä opettajien ammatillinen autonomia. (Anttila 2013, 17.) Tutkimuksen perusteella Anttila toivoo, että opettajien keskinäistä yhteistyötä tulisi laajentaa, jotta tanssin jalkauttaminen saisi jatkoa. (Anttila 2013, 17.)

Isto Turpeinen (2016) on ollut mukana toteuttamassa taidepedagogista hanketta ArtsEqual© ja tutkinut ArtsSchool© tutkimusryhmän avulla tanssi-intervention kautta tanssin hyödyntämistä alakoulussa. ArtsSchool© -ryhmän tavoitteena on tutkia: *“miten taide voi tukea tasa-arvoisia mahdollisuuksia oppimiseen ja osallistumiseen suomalaisissa kouluissa”*.

Yhtenä lähtökohtana hankkeella on tukea peruskoulun opetussuunnitelman jalkautumista taiteen avulla. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia miten monialaiset oppimiskokonaisuudet sekä taidepedagogiset menetelmät tukevat oppimisvaikeuksista kärsiviä oppijia ja minkälaisia kokemuksia menetelmät tuovat oppijoille. Hankkeen myötä ajatuksia ja pohdintaa tanssin hyödyntämisestä saivat niin opettajat kuin oppilaat. Tutkimuksen tuloksena syntyi muutosta oppilaiden erilaisuuden kohtaamisessa ja hyväksymisessä sekä yhteistoiminnassa. Opettajat toivoivat jatkoa hankkeelle, mutta myös tukea taiteen hyödyntämisestä koulussa. Tutkija Turpeinen suosittelee hankkeen toimintamalleja pysyviksi, eikä vain hetkellisiksi muutoksiksi. Ennen kaikkea hankkeeseen liittyvien tutkimuksien tuloksien myötä voi todeta tiivistetysti, että: *“Tanssi liikuttaa ja tukee oppimista”* (Anttila ym. 2019, 2–3).

Koululiikuntaliitto tarjoaa tukea peruskoulun liikunnan – ja tanssinopetukseen *Power Mover* tanssikilpailun muodossa. Power Mover on saanut alkunsa vuonna 1996 ja vuosittain julkistetaan yhteistanssi, jota voidaan opettaa ja harjoitella videon avulla liikuntatunnilla. Koululiikuntaliitto tarjoaa tähän opetuksen ja koulutuksen sekä tukimateriaalia. (Koululiikuntaliitto 2019.) Kynnys osallistua yhteistanssiin tai kilpailuun on monelle nuorelle hauska ja innostava kokemus, mutta myös toisaalta osalle paineita aiheuttavaa. Kynnys uskaltaa osallistua voi monelle olla suuri. Power mover on kuitenkin kiva tapa osallistaa lapsia mukaan yhteisölliseen tekemiseen ja tuoda tanssia osaksi koululiikuntaa. Tanssi on monelle nuorelle tai lapselle suosittu vapaa-ajan harrastus. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta varallisuuden tai paikkakunnan myötä osallistua tanssitunneille.

3.2 Tanssin toimenpidesuositus peruskoulun liikunnanopetuksessa

ArtsEqual©- hankkeen (Anttila ym. 2019) myötä on esitetty toimenpideohje, miten tanssia voisi hyödyntää perusopetuksen opetussuunnitelmassa sekä lisätä tanssin harrastusmahdollisuuksia kouluympäristöön:

- *Tanssia integroidaan eri oppiaineiden opetukseen*
- *Tanssia käytetään alkuopetuksessa ja perusopetuksen nivelvaiheissa oppimisvalmiuksien, ryhmäytymisen ja erityisopetuksen tukena*
- *Tanssia käytetään oppituntien lomassa liikunnallisina tuokioina*

- *Tanssia järjestetään koulun tiloissa kerho- ja harrastustoimintana yhteistyössä muun muassa taiteen perusopetuksen kanssa*
- *Tanssia tuodaan entistä enemmän koulujen arkeen ja juhliin erilaisten tapahtumien osana*
- *Tanssin muotoja ja kulttuurista merkitystä käsitellään muun muassa vanhempainiloissa, tavoitteena vähentää ennakkoluuloja, jotka liittyvät esimerkiksi uskonnollisiin näkemyksiin*

(Anttila ym. 2019)

On selvää, että tanssin mahdollisuudet ja hyödyt peruskoulun opetuksessa ovat kiistattomat. Kuitenkin näiden mainittujen keinojen ja toimenpide ehdotuksien tueksi tarvitaan Anttila & kumppanien (2019) mukaan myös opettajien kehittämistoimenpiteitä ja pedagogisia valmiuksia:

- *Liitetään luokanopettajien ja taideaineiden opettajankoulutukseen mahdollisuus suorittaa tanssin sivuaineopinnot*
- *Luodaan opettajien täydennyskoulutusohjelma, joka antaa opettajille perusvalmiudet integroida tanssia eri oppiaineiden opetukseen ja käyttää tanssia oppimisvalmiuksien ja ryhmäytymisen tukena*
- *Vahvistetaan entisestään tanssin, kehollisuuden ja kehollisen ilmaisun osuutta liikunnanopettajien koulutuksessa*
- *Laaditaan erityisesti koulujen rehtoreille suunnattu tietopaketti tanssin pedagogisista mahdollisuuksista*
- *Laaditaan tanssinopetuksen tueksi oppimateriaalia*

(Anttila ym. 2019)

Kuten toimenpidesuosituksessa todetaan, tanssia voitaisiin integroida koulussa muihin oppiaineisiin. Esimerkkinä äidinkieli, jossa tehdään tanssi luetusta kirjasta, novellista tai kertomuksesta. Pohditaan yksittäisen lauseen tai adjektiivin liikkeen poeettista muotoa ja merkitystä. Musiikki tunnilla on mahdollisuus luoda musiikkia tanssitunnille. Kuvataiteen avulla luodaan rekvisiittaa tai harjoitellaan kehon liikkeiden avulla muotoja, värejä ja tulkintoja kuvista esimerkiksi *still- kuvien* kautta. Matematiikan tunnilla on helppo laskea rytmiä ja luoda laskukaavoja. Kielten oppimisessa on mahdollista yhdistää kehollisesti tanssiliikkeitä ja kuvittaa esimerkiksi englannin kielisiä populaarilauluja. (Luukkonen 2012, 112.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu-tutkielman tavoitteena oli luoda helposti saatavilla ja sovellettavissa oleva tanssi-ilmaisun opetusmateriaali liikuntakasvattajille. Opetusmateriaali on tarkoitettu toimia tukena erityisesti liikunnanopetuksessa vuosiluokille 1-6 sekä 7-9. Oppimateriaali on muodostunut harkinnanvaraisen kirjallisuuskatsauksen ja esiyymmärryksen perusteella. Materiaalissa on pyritty esittämään ja perustelemaan asiat yksinkertaisesti ja helposti lähestyttävästi. Materiaalissa yhdistyy täten käytännön osaaminen sekä oman esiyymmärryksen yhdistäminen teoriaan ja tieteelliseen tietoon. Tutkin työn käytettävyyttä toimintatutkimuksen muodossa.

4.1 Tutkimuskysymykset ja tanssi-ilmaisun opetusmateriaali

Asetin opetusmateriaalin tuottamisen tavoitteiksi seuraavat:

- *Luoda verkkosivupohjainen opetusmateriaali, joka peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita tukien, on sovellettavissa liikuntakasvatuksessa.*
- *Tarjota liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville työkaluja lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla.*

Tutkimuskysymyksiksi tälle pro- gradu tutkielmalleni asetin seuraavat:

1. Miksi tanssi-ilmaisua tulisi hyödyntää peruskoulun liikunnanopetuksessa?
2. Millainen tanssi-ilmaisu tuntirakenne ja millaiset harjoitukset tukisivat peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteita?

Pyrin tällä toimintatutkimuksella kokoamaan opetusmateriaalin muotoon tuntimalleja sekä valmiita harjoituksia peruskoulun liikunnanopetuksen tueksi sekä tiivistämään tutkittua teorian tietoa tanssin mahdollisuuksista peruskoulussa. Keräämäni liikunta- ja tanssikasvatuksen taustakirjallisuus loi viitekehyksen verkkopohjaiselle tanssi-ilmaisun oppimateriaalille sekä esimerkki tuntirakenteen muodon ja kolme erilaista tuntimallia harjoituksineen.

4.2 Tutkimuksen taustat ja esiymmärrys

Esiymmärrys eli tutkijalle luontaiset tavat ymmärtää tutkimuksen aihe jo tutkimuksen alussa, vaikutti luonnollisesti materiaalin syntyyn. Esiymmärrys on vaikuttanut materiaalin harjoitusten valintaan sekä laadintaan. Kokemukseni liikunnanopettajana peruskoulussa on vaikuttanut aiheen sisällön tärkeyden ymmärtämiseen sekä harjoitusten sisältöön. Liikuntapedagogiikan – ja tanssipedagogiikan sekä terveystieteiden opinnot ovat lisänneet tietämystä aiheen tiimoilta sekä vahvistaneet käsitystä, miten teoretiedon avulla voi edistää käytännön osaamista sekä edistää terveyttä tanssi- ja liikuntapedagogiikan avulla. Tanssikäsitykseni on vaikuttanut aiheen valintaan, harjoitusten sisältöön sekä kokonaisuuden rakentumiseen ja taustakirjallisuuden valintaan.

Muita tanssiin liittyviä oppaita on tuotettu opinnäytetöinä sekä pro graduina: *Hip hop ja Break dance tanssioppaan avulla osaksi koulun tanssiliikuntatunteja* (Koikkalainen ja Virtanen 2007) sekä *Näkökulmia tanssin opetukselle osana peruskoulun opetussuunnitelmaa- Kansantanssin ja tanssi-ilmaisun opetuskokeilu peruskoulun 6. luokkalaisten liikunnanryhmälle* (Aro 2010). Opetussuunnitelma on kuitenkin muuttunut vuonna 2016, joten on aika luoda jotain uutta uusien opetussuunnitelman tavoitteiden tueksi.

Koska liikuntapedagogiikka itsessään tieteenlajina on hyvin käytännön läheinen, oli luonnollista lähestyä tutkimusta toiminnallisen tutkimuksen lähestymistavan kautta. Toimintatutkimus yhdistää niin käytäntöä kuin tutkimusta (Valli 2018, 215). Täten oppimateriaalin laadinta oli myös erinomainen tapa kehittää omaa liikuntapedagogista osaamistani hyödyntäen aiempia tanssipedagogiikan opintojani sekä aiempaa kokemustani tanssin ja liikunnan parissa. Tavoitteena oli tuottaa sellainen materiaali, josta hyötyisin myös itse tulevaisuudessa liikunnanopettajana. Verkkosivut toimivat omana käyntikorttina ja mahdollisuutena työllistyä tanssin ja liikunnan parissa esimerkiksi kouluttajan roolissa. Näin oma osaamiseni ja asiantuntijuuteni pääsee heti käyttöön ja näytille. Tutkimus mahdollistaa myös tulevaisuuden mahdolliset jatkotutkimukset.

Tutkimusraportin teoriaosuudessa kuvasin tuotantoprosessia kirjallisuuskatsauksen avulla, jolla selvitin taustalla olevat liikunnan ja tanssin keskeiset pedagogiset - sekä teoreettiset tekijät. Nämä viitekehykset huomioin itse materiaalin laadinnassa.

Arvioin myös opetusmateriaalin käytettävyyttä omaan opetuskokeiluihini sekä kirjallisuuskatsauksen teorioihin pohjaten, joka lisää tutkimuksen uskottavuutta ja käytettävyyttä. Tämä pro gradu- tutkielma on myös oma tanssi- ja liikuntapedagoginen matka.

Itse oppimateriaalin laadinta oli projektinomainen, opettaen samalla työelämässä vaadittavia taitoja kuten suunnitelmallisuutta, aikataulutusta sekä verkostojen hyödyntämistä. Myös työn kriittinen pohdinta ja opettajan kokemukselliset tulkinnat työssä opettivat tärkeitä työelämätaitoja, kuten kriittistä analyysia ja itsereflektointia sekä tutkivaa opettajuutta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA MENETELMÄT

Tutkimusmenetelmänä oli oppimateriaalin tuotantoprosessin hallinta ja perustelu liikuntapedagogiseen ja tanssikasvatukseen perustuvan taustakirjallisuuteen pohjaten. Täten tutkimusmenetelmänä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ja lähestymistapana toimintatutkimus, jossa yhdistyy käytäntö ja tutkimus. (Valli 2018, 215.) Aiemmin saman tyyppistä menetelmää liikuntapedagogisessa tutkimuksessa on käyttänyt Saira Salminen liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielmassaan *Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille* (Salminen 2016) sekä Susanna Hänninen ja Susanna Kiviniemi (2018) *Liikuntaa lystiä ja leiritystä: liikuntaleiriohjaajan opas* (Salminen 2016; Hänninen & Kiviniemi 2018).

Toimintatutkimuksen periaatteita on halu tietää miten asioita voisi tehdä paremmin. Tässä tapauksessa haluan tietää, miten tanssia voisi hyödyntää helpommin ja enemmän liikunnanopeutuksessa ja vastaan ongelmaan ja tarpeeseen kaikille saatavilla olevalla tanssin opetusmateriaalilla. Toimintatutkimuksen yhtenä tavoitteena on löytää tietoa, joka edesauttaa uusien käytänteiden löytämistä (Valli 2018, 215). Toimintatutkimuksessa etsitään käytännön työn ja teoreettisen työn välillä olevia mahdollisia ristiriitoja. (Vallila 2018, 255–257.)

Aiemman esittelemäni jo olemassa olevat tanssin opetusmateriaalit eivät pidä suoraan sisällään valmiita tuntimalleja tai harjoituksia, joten olen kasannut kirjallisuuskatsauksen sekä omien pedagogisten kokeilujen myötä hyväksi todettuja toimivia harjoituksia liikunnan oppitunneille helposti hyödynnettäväksi sekä sovellettavaksi. Osa harjoituksista on itse laatimiani ja osa ovat tarttuneet matkaan aiemmista opinnoistani. Omien pedagogisten kokeiluiden sekä kokemuksellisten tulkintojen avulla tutkin opetusmateriaalin toimivuutta peilaten taustakirjallisuuteen. Täten hyödynnän myös tutkivaa opettajuutta ohjaten itse opetusmateriaalin harjoituksia, mutta myös havainnoiden ja kyseenalaistan omaa toimintaani.

Opetusmateriaalin laadinta koostui taustakirjallisuuden avulla laaditusta teoriaosuuden kirjoittamisesta verkkosivuille, harjoitusten luomisesta, tuntimallien kehittämisestä sekä opetuskokeiluista ja niiden kokemuksellisesta raportoinnista. Itse mallioppituntien, harjoitusten sisältö ja verkkosivupohjainen opetusmateriaali syntyivät vuoropuhelussa tanssi- ja liikuntakasvatuksen välillä. Materiaali on suunnattu liikunnan avulla kasvattajille ja jo opettajakokemusta omaaville opettajille.

5.1 Opetusmateriaalin laadinta ja toteutus

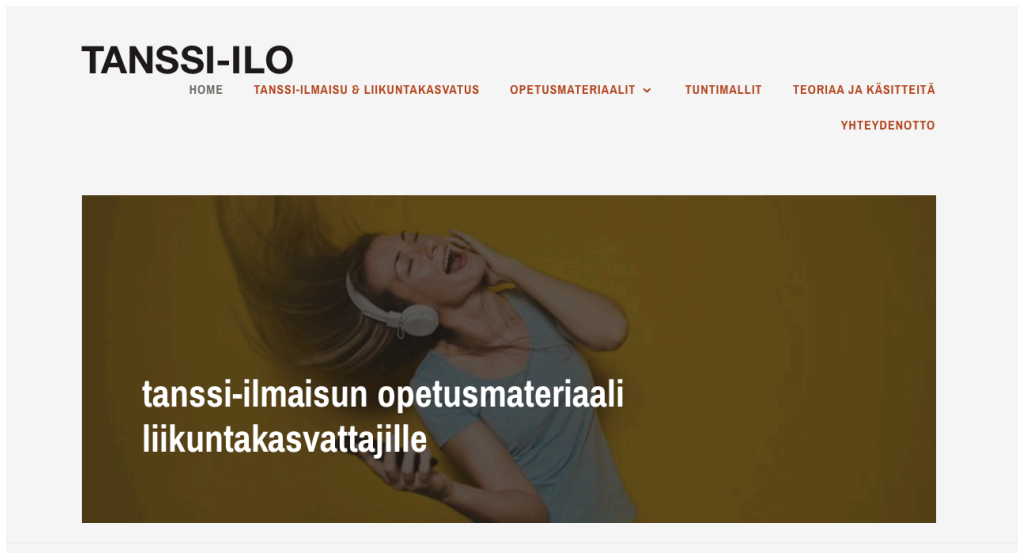
Opetusmateriaali löytyy verkkosivupohjaisena osoitteessa: www.tanssiilo.wordpress.com. Verkkosivuilla on kaksi keskeistä kokonaisuutta, johon opetusmateriaali keskittyy: lyhyt informatiivinen teoriaosuus tanssi-ilmaisun mahdollisuuksista ja hyödyntämisestä liikunnanopetuksessa sekä käytännön osuus, joka pitää sisällään valmiita malli oppitunteja sekä harjoituksia ohjeiden ja opetusvideoiden kera. Esittelen seuraavaksi opetusmateriaalin laadinnan ja tutkielman vaiheet (kuvio 1).

Kuvio 1. Opetusmateriaalin ja tutkielman laadinnan vaiheet



5.2 Verkkosivujen sisällön suunnittelu ja toteutus

Opetusmateriaalin alustana toimii verkkosivut. Verkkosivujen nimi “Tanssi-ilo” syntyi keksimästäni opetusmateriaalia kuvaavasta lyhenteestä: **tanssi-ilmaisun opetusmateriaali** liikuntakasvattajille eli *tanssi-ilo*. Verkkosivujen sisällön suunnittelu lähti opetusmateriaalin sisällön suunnittelusta. Sivusto jakaantuu seuraaviin yläotsikoihin: *home eli etusivu, tanssi-ilmaisu osaksi liikuntakasvatusta?, tuntimallit, opetusmateriaalit sekä yhteydenotto* (kts. kuva 1).



Kuva 1. Tanssi-ilmaisun opetusmateriaali liikuntakasvattajille sivuston etusivu

Etusivulla kerron ensin sivuston tarkoituksesta *“**Tanssi-ilo** eli Tanssi-ilmaisun opetusmateriaali liikuntakasvattajille syntyi osana liikuntapedagogista matkaani liikuntatieteiden maisteriksi Halusin yhdistää aiempia kokemuksiani liikunnan – ja tanssin opettajana kuin myös hyödyntää ja yhdistää opintojani tanssi- ja liikuntapedagogiikan parissa. Työssäni liikunnanopettajana olen kokenut suuria ilon hetkiä huomattessani tanssin tuoman ilon sekä fyysiset-, psyykkiset- ja sosiaaliset vaikutukset osana lasten ja nuorten liikuntakasvatusta. Haluankin jakaa nämä hyväksi koetut harjoitukset myös Sinulle käyttöösi osaksi liikunnan avulla kasvattamista, toimit sitten lasten tai nuorten parissa. Olen koonnut tuntimalleja sekä harjoituksia itse omien pedagogisten kokeilujen myötä, sekä käyttänyt apuna tanssi- ja liikuntapedagogiikan kirjallisuutta. Iloa Sinulle tanssin parissa! – “Dance is the hidden language of the soul of the body”- Martha Graham”*.

Sivulla *Tanssi-ilmaisuu osaksi liikuntakasvatusta?* perustelen tanssin hyödyntämistä liikunnan avulla kasvattamisessa. Hyödynnän tanssin- ja liikunnan taustakirjallisuutta sekä perustelen tanssin vaikutuksia ja keinoja peilaten liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaan. *Tuntimallit* sivulla kerron tanssi-ilmaisuu tunnin rakenteesta esimerkki tuntimallipohjien avulla (kts. liite 1-3). Taustateorianaa olen käyttänyt tanssipedagogiikan kirjallisuutta sekä rakentanut sen tukemaan liikunnan oppitunnin sisältöä. Tarkastelen näitä myöhemmin lisää luvussa 7 *Opetusmateriaalin pedagoginen tarkastelu*.

Verkkosivulla on linkit tanssi-ilmaisutuntien harjoituksiin. Harjoitukset on jaettu alakäsitteisiin: *alkulämmittely ja virittäytyminen* (kts. liite 5), *tanssi-ilmaisu harjoituksia ja leikkejä* (kts. liite 6), *sekä vinkkejä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun avulla* (kts. liite 7). Otsikoiden linkeistä avautuu sivusto, jossa on luettelo otsikon alle sopivista harjoitteista. Harjoituksista on myös lyhyet ohjeet sekä osasta muutamista harjoitteista on kuvattu ymmärryksen tueksi videot.

5.3 Opetuskokeilut

Opetuskokeiluja toteutettiin neljä 90 minuutin kestoista oppituntia. Opetuskokeiluihin valittiin neljä eri liikunnan – ja tanssin tai teatteri-ilmaisun parissa toimivaa opetusryhmää. Koska liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa eri koulutustaustojen myötä eri toimintaympäristöissä, valittiin tutkimusryhmiin niin liikunnan – tanssi ohjauksen, kuin liikuntapedagogiikan ja teatteri-ilmaisun opiskelijoita. Ryhmät koostuivat 49 osallistujasta ja eri koulutus- ja kulttuurillisen taustan omaavista ikäjakaumaltaan 18-49 vuotiaista miehistä ja naisista. Opetusryhmien opiskelijat suorittavat oman alansa kurssimuotoisia tai perus- ja jatko-opintoja liittyen tanssiin, teatteri-ilmaisuun tai liikuntaan. Täten opetuskokeilut olivat samalla pedagogisia opetustilanteita ja oppitunteja heille. Opetuskokeiluja järjestettiin Jyväskylän yliopistolla, Varalan urheiluopistolla sekä Etelä-Pohjanmaan opistolla.

Opetusmateriaalin käytettävyyttä analysoitiin opettajan havaintojen perusteella (Valli & Aaltola 2015, 152–153). Opetuskokeiluiden yhteydessä kerättiin avoimen haastattelun muodossa (kts. liite 9.) opetuskokeiluun osallistujilta kokemuksia ja palautetta tanssi-ilmaisun opetusmateriaalin käytettävyydestä omassa ohjaus- ja tai opetustyössä (Valli & Aaltola 2015, 29.)

6 TANSSI-ILMAISU OPETUSMATERIAALI

6.1 Tanssi-ilmaisun tuntirakenne

Tanssi-ilmaisu tunnin esimerkki tuntirakenne 90min liikuntatunnilla:

Alkuvirittäytyminen ja -lämmittely 10-15min:

Treenaustuokio ja opittava aines 30min:

Soveltava osa ja luova aines 30min:

Palaute ja päätös 10min:

6.2 Tanssi-ilmaisun tuntimallit

Tunti 1: Hengitys, keskilinja ja "kehominä"

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY 15MIN

Tavoite: Omaan kehominään tutustuminen, keskilinjaa löytäminen/hahmottaminen, hengitys ja liikkeen virtaus. Fyysisen kontaktin hakeminen/kehollinen tutustuminen parin kanssa

HARJOITUS 1:

- o Keskilinja seisten: "kynällä piirtäminen"
- o Hengitysharjoitus: "paperipallo käsissä"
- o Tasapainoilua ja tutustumista: parin kanssa tasapainoilu/kehon horjutus

• HARJOITUS 2:

- o "Liike ja nimi"

TREENAUSTUOKIO JA OPITTAVA AINES 30 MIN (TANSSI- ILMAISU HARJOITUKSIA)

Tavoite: Tunteiden ilmaisuun/hahmottamiseen tutustuminen kehollisesti. Oman liikkeen tuottaminen. Keskilinjän lihaksien aktivointi. Oman kehon mahdollisuuksien ja liikeratojen hahmottaminen. Erilaisen liikkeen laadun tuottaminen.

- HARJOITUS 6:
 - o ”Tervehditään aurinkoa”
- HARJOITUS 4:
 - o Kehonosa liikekortit

YHTEISTANSSI JA LUOVA AINES 30 MIN

Tavoite: Oman kehollisen luovuuden herättäminen. Ryhmän kanssa kehollinen vuorovaikutus ja sosiaalinen toiminta.

- Luodaan ”koreografia” kehonosa liikekorttien avulla pienryhmissä: jokainen keksii ensin kahden liikekortin avulla liikkeen ja opettaa sen muille. Liikkeet yhdistetään koreografiaksi. Halutessa koreografiat voidaan esittää muille.

PALAUTE JA PÄÄTÖS 10-15 min

- Harjoitus 1 (rentoutusharjoitus)
- Itsearviointia kysymyksien avulla

Tunti 2: Tila, aika ja voima

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY 10 MIN

Tavoite: Kehon virittäytyminen ja valmistaminen oppituntiin. Eri ilmaisutapojen keksiminen ja luovan liikkeen herättely matalalla kynnyksellä. Tilan hahmottaminen

- HARJOITUS 3:”Tanssivirus”

TREENAUSTUOKIO JA OPITTAVA AINES 40 MIN (TANSSI-ILMAISU HARJOITUKSIA)

Tavoite: Tila/minä suhteessa muihin/juurtuminen ja voiman käyttö liikkeessä. Kehon hallinta suunnan muutoksissa.

- HARJOITUS 5:
 - o ”Ruuhka kaupungissa” (10-15 min)
 - o Eri liikkumistavat salin poikki: tilan, ajan ja voiman vaihtelut (20-25 min)

YHTEISTANSSI JA LUOVA AINES 10 MIN

Tavoite: Tilan hahmottaminen ja vuorovaikutus. Itsensä ilmaisu ja oman liikkeen tuottaminen

- HARJOITUS 1: ”Seuraa tanssivan taikurin taikasauvaa”

PALAUTE JA PÄÄTÖS 10-15 min

- Harjoitus ”Kamerarulla” (tehdään sama harjoitus kuin tunnilla 1, mutta eri näkökulmasta: käytetään tunnin teemoja hyväksi esim. erityisesti keskittyen voiman käyttöön tai tilaan /eri tasot)
- Itsearviointia kysymyksien avulla/pohdinta parin kanssa.

Tunti 3: Rohkeutta kehotietoisuuden avulla

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY 10 MIN

Tavoite: Kehon virittäytyminen ja valmistaminen oppituntiin. Eri ilmaisutapojen keksiminen ja luovan liikkeen herättely matalalla kynnyksellä. Tilan hahmottaminen

- HARJOITUS3: ”Tanssivirus”

TREENAUSTUOKIO JA OPITTAVA AINES 40 MIN (TANSSI-

ILMAISU HARJOITUKSIA)

Tavoite: Tila/minä suhteessa muihin/juurtuminen ja voiman käyttö liikkussa. Kehon hallinta suunnan muutoksissa.

- HARJOITUS 5:
 - o ”Ruuhka kaupungissa” (10-15 min)
 - o Eri liikkumistavat salin poikki: tilan, ajan ja voiman vaihtelut (20-25 min)

YHTEISTANSSI JA LUOVA AINES 10 MIN

Tavoite: Tilan hahmottaminen ja vuorovaikutus. Itsensä ilmaisu ja oman liikkeen tuottaminen

- HARJOITUS 1: ”Seuraa tanssivan taikurin taikasauvaa”

PALAUTE JA PÄÄTÖS 10-15 min

- Harjoitus ”Kamerarulla” (tehdään sama harjoitus kuin tunnilla 1, mutta eri näkökulmasta: käytetään tunnin teemoja hyväksi esim. erityisesti keskittyen voiman käyttöön tai tilaan /eri tasot)
- Itsearviointia kysymyksien avulla/pohdinta parin kanssa.

6.3 Tanssi-ilmaisu harjoitukset

Alkuvirittäytyminen ja lämmittely

HARJOITUS 1

”Kehominä” -harjoituksia

Käytettävä aika: 10-20 min

Musiikki: Rauhallista musiikkia, joka auttaa keskittymään. Pariharjoituksiin energisempää ”leikkisämpää” musiikkia.

Aistitaan kehon asentoa ja ääri viivoja yksin sekä parin kanssa. Opetellaan kannattelemaan kehoa sekä löytämään ”kehominään” vaikuttavat asiat kuten keskilinja ja sen hallinta. Voit valita harjoituksista yhden ja jatkaa seuraavalla kerralla eteenpäin tai käydä kaikki harjoitukset läpi. Harjoitukset lisäävät aistimusta omasta kehon asennosta sekä lisäävät kehotietoisuutta.

Keskilinja ja oman kehon hahmottaminen

Seisten oman kehon aistimista ja keskilinjan hakua silmät kiinni ja auki. Haetaan vartalon linjaus päästä varpasiin käyden läpi kehon osat ja asentoon vaikuttavat asiat.

- **Keskilinja seisten:**
 - aloita kehon linjaaminen jaloista:
 - aseta jalat lantion leveydellä ja siirtele painoa jalkapohjilta kantapäille
 - pehmenä hieman polvia
 - etsi lantion keskiasento keinuttelemalla lantion painopistettä edes taa: voit kuvitella, että lantio on iso vesimalja, josta loiskahtaa vettä vesimaljan etu-, taka- ja sivureunoilta -> etsi vesimaljan tasapaino niin, että vesi pysyy maljassa
 - hae rintakehän painopiste lantion päälle
 - avaa hartialinjaa ja rentouta kädet
 - tunne pitkä nista ja nyökkää päätä hieman alaspäin, anna pään ”kellua” rintakehän päällä
 - tunne lattia jalkojen alla ja samalla venytä rankaan pituutta
- **”Kynällä viivan piirto ja nimen kirjoittaminen”:**
 - Seiso tukevasti lattialla. Juurrutetaan kehon paino siirtämällä painoa kantapäiltä varpaille keinuen edes taa. Kokeile sama silmät suljettuina.
 - Kuvittele olevasi iso lyijykynä. Siirrä painoa piirtäen kynällä pitkittäistä ja poikittaista viivaa. Yritä säilyttää vartalon ”keskilinja” ja kynän asento koko ajan samana
 - Kirjoita omat nimikirjaimesi..ympyrää...mitä tahansa kuviota.
 - Voit kokeilla silmät kiinni saman harjoituksen

Hengitysharjoitus: ”Paperipallo käsissä”

Suljetaan silmät ja tuodaan kädet vartaloiden sivuille.

- Hengitetään nenän kautta sisään ja ulos, annetaan vatsan pullistua hieman uloshengityksessä ja painua kasaan sisäänhengityksen aikana -> haetaan luonnollista, rauhallista ja virtaavaa hengitysrytmiä
- ”Paperipalloharjoitus”: kannattele käsissäsi paperipalloa ja kuvittele sisäänhengityksellä sen laajenevan käsissäsi ja uloshengityksellä painuvan kasaan – hae samanlainen kokonaisvaltainen tunne hengityksen virtauksesta koko kehossa

Tasapainoilua

- **Tasapainoilua jumppapallon päällä ja ”keskilinjan hakua”:**
 - Horjutellaan asentoa ja palataan aina keskilinjaan: kuvitellaan, että käsissä on esim tarjotin tai pään päällä vesilasi (VINKKI: käytä apuna musiikkia ja tehkää harjoituksesta oma pieni ”tanssihetki”. Pallojen avulla voi myös tehdä parin kanssa tai ryhmässä pienimuotoisen tasapainoilu koreografian)
- **Parin kanssa:**
 - Oman ryhdin tarkistus: haetaan oma asento ja pari asettelee vielä ”keskilinjan kuntoon”
 - Oman keskilinjan horjuttaminen: pari yrittää ensin käyttäen ainoastaan käsiään, horjuttaa ja ”kaataa”..tämän jälkeen ei saa enää käyttää käsiä horjuttamiseen)
 - Seistään viivalla ja yritetään ”merimiespainotteella” horjuttaa kaveri pois viivalta

Palaute ja mielikuvat:

Käytä etenkin pienempien lasten kanssa paljon mielikuvia mitkä kuvaavat keskilinjaa tai tasapainon pysymistä: *vesilasi pään päällä (vettä ei saa loiskua), ”vaaka”..seiso pitkänä kuin ”kirahvi”..kuvittele suora viiva nenänpäästä kohti napaa ja siitä kohti lattiaa..*

Voit kysyä harjoituksista seuraavanlaista palautetta ja edistää itsetuntemusta:

- Mitkä lihakset tekevät työtä, jotta pysyt pystyssä?
- Milloin tasapainosi horjui eniten? Missä se tuntui?

- Millä tavoin reagoit horjutukseen parin kanssa?
- Oliko harjoitukset helpompia silmät kiinni tai auki, miksi?
- Mitä puolta kehosta oli vaikein hallita/aistia?

(Lähteet: Kehoni on pesäni- Matka kehotietoisuuteen, psykofyysinen lähestymistapa, Sundberg, Putkisaari, Salmela 2015 Asahi II, Timo Klemola)

HARJOITUS 2

Liike ja nimi

Käytettävä aika: 10-15 min ryhmän koosta riippuen

Jokainen keksii oman nimensä alkukirjaimella alkavan liikkeen, esineen tai asian. Esimerkkinä: “Juho...Juho jäntevä” ja liikkeenä “jännehyyppy”. Ryhmä toistaa nimen, sanan ja liikkeen. Harjoitus toistetaan niin, että jokainen ryhmäläinen pääsee tekemään harjoituksen. Pienen ja vieraan ryhmän kesken, voidaan harjoitus toistaa myös muistipeilinä eli jokaisen oppilaan jälkeen pitää toistaa alusta kaikkien nimet ja liikkeet.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Tutustuminen sekä virittäytyminen
- Liikkeen ja nimen yhdistäminen aktivoi muistia ja uusien nimien muistaminen helpottuu. Jos ryhmä on ennestään tuttu, auttaa liikkeiden keksiminen kehollista tutustumista ryhmän kesken.
- Heittäydy myös itse mukaan. Kannusta ja rohkaise!

Variaatiot: Ujon ja aran ryhmän kanssa voidaan harjoitus toteuttaa myös ryhmätyönä 4-5 hlö:n ryhmissä: ryhmä sommittelee yhteisen liikesarjan, jonka pohjana on jokaisen keksimät liikkeet. Näin yksilön omat liikkeet ja tekeminen ei korostu niin paljon.

HARJOITUS 3

Tanssivirus

Käytettävä aika: n. 10 min

Musiikki: Käytä vaihtelevasti erilaisia musiikkeja. Energinen musiikki.

Hippa jahtaa muita ja tartuttaa kiinni saadessaan ”tanssiviruksen”. Tanssiviruksen saanut jää paikoilleen tanssimaan haluamallaan tavalla. Hänet voi pelastaa tanssimalla samalla tavalla. Molemmat vaputuu, kun ovat tanssineet samalla tavalla 1-8 laskua musiikin tahdissa.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Kehon virittäytyminen ja valmistaminen oppituntiin
- Eri ilmaisutapojen keksiminen ja luovan liikkeen herättely matalalla kynnyksellä
- Opettajan kannattaa kannustaa ettei ole ”oikeaa tai väärää tanssityyliä” ja, että kannattaa tehdä sitä liikettä mikä tulee ensimmäisenä mieleen.
- Musiikkia on myös hyvä vaihtaa eri leikin aikana tai hipan vaihtuessa

HARJOITUS 4

Kehonosa ja liikekortit

Käytettävä aika: 10-20 min toteutuksesta riippuen

Musiikki: Voit vaihdella musiikkia tai pitää saman kappaleen koko ajan. Energinen/leikkisä.

Toteutustapa 1

Liikutaan tilassa musiikin tahtiin eri liikkumistavoin (esim. kävellen rytmissä, hyppien rytmissä, laukaten eteen-sivulle ja taakse...jne). Musiikin loppuessa käydään nostamassa keskilattialta kehonosa liikekortti. Toisella puolella lukee ”liike” ja toisella kehonosa. Esimerkiksi ”heiluta” ja ”jalka”.

Oppilas ideoi liikekortin avulla liikkeen itselleen ja tanssii määritellyn keston (esim. 1-8 tahtia) keksimäänsä liikettä musiikin tahtiin, kunnes tulee merkki liikkua jälleen uudella liikkumistavalla.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Kehonosien hahmottaminen ja tunnistaminen
- Uusien liikemallien keksiminen/improvisointi/oman liikkeen toteuttaminen
- Eri liikkumistapojen tunnistaminen
- Musiikin rytmin löytäminen
- Voidaan tehdä myös pareittain tai ryhmissä

Toteutustapa 2

Jokainen nostaa yhden ”kehonosa liikekortin”. Ryhmydytään kuuteen noin 4 hlön ryhmään...(tai ryhmäkoon mukaan järkevästi 4:jaollisesti). Jokainen ryhmäläinen keksii keho- ja liikekortin yhdistelmästä ”lämmittelyyn sopivan” tanssillisen liikkeen. Ryhmä muodostaa näistä yhteisesti pienen lämmittelysarjan.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Vaatii jo hieman uskallusta. Ei toimi välttämättä uuden ryhmän kanssa.
- Opettaja auttaa ideoinnissa. Liikkeet joko tehdään vain ryhmässä tai ryhmästä riippuen vielä yhteisesti kaikkien kanssa.
- Muista antaa aikaraja suunnitteluun ja toteutukseen!

HARJOITUS 5

”Ruuhka kaupungissa”

Käytettävä aika: 5-10 min

Musiikkiehdotus: Christian Pommer – Elle ja Christian Pommer – Strings of life

- Liikutaan tilassa ja aina katsekontaktin syntyessä nopea/hallittu suunnan muutos
- Lisätään eri liikkumistavat (kävellen, juosten, laukka-askele/cha-see)
- Lisätään hyppy ja juurtuminen alas ennen suunnanmuutosta aina kun saadaan katsekontakti
-> myöhemmin voi lisätä myös hypystä suoraan käännös
- Vapaa liikkumistapa -> musiikki nopeutuu ja ”ruuhka ja kiire voimistuu”

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Tila/minä suhteessa muihin/juurtuminen ja voiman käyttö liikkussa
- Käytä ensimmäisessä harjoituksessa rauhallisempaa musiikkia ja toisessa energisempää

Tila, voima ja aika haltuun:

Käytettävä aika: 10-15 min

Musiikkiehdotus:

Energisempää: S-tone Inc – Verao, Pharrell Williams- Happy, Segun Damisa & Afto Beat Crusanders – Gari good

Rauhallisempaa: Jessie Ware – Wildest Moment, Mariska – Liekki ja Cafe del mar 16 – Until the sun goes down

Liikutaan eri liikkumistavoin salin poikki vaihdellen tempoa/voimaa ja tilankäyttöä. Eri rytmitykset: tehdään ensin hitaasti -> nopeasti-> yhdistellen

- Chas’see -> liiku mahdollisimman pitkälle/korkealle, kevyesti/raskaasti
- Askel askel – triple step -> lisätään suunnan muutos
- Juostaan 4 askelta etuperin/takaperin/-> juostaan 2 askelta etuperin/takaperin/ juostaan 1 askel etuperin/takaperin -> tehdään harjoitus ensin aloittaen oikealla jalalla, jolloin ”pyöriminen tapahtuu myötäpäivään”-> vaihdetaan vasen jalka, jolloin pyöriminen tapahtuu vastapäivään
- Askel askel polven nosto hyppy -> eri voiman käyttö-> tilan käyttö

Lattiasta voimaa/juurtuminen/voiman käyttö

Musiikkiehdotus: African meditation drums ja The Skin of earth (From the movie babel)

- Karhukävelyt ja eri voiman/tunnetilan käyttö (väsynyt karhu..vihainen.....)
- “Gorilla kävely” ja tilan ja voiman sekä ajan käytön vaihtelut

- Muut eläimelliset tai muut liikkumistavat? Oppilaat voivat keksiä itse?
- Myös lattiataso! Kieriminen lattialla? Liikedyhdistelmät

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Hahmotetaan tila/aika/voima
- Hyödynnä oppilaiden kekseliäisyyttä: lattianpoikki sarjat voi ideoida pareittain/ryhmissä ja antaa isommille oppilaille oman teeman: tila, aika tai voima mistä keksiä liikesarja -> liikkeet opetetaan muille ja tehdään yhdessä

(Lähde ja harjoitusten laatija: Pauliina Turpela)

HARJOITUS 6

”Tervehditään aurinkoa”

Käytettävä aika: n.10 min

Musiikki: Rauhallinen ja ”meditatiivinen”..musiikissa voi olla rytmin ja tempon vaihteluita/kontrastia

- Tehdään ja harjoitellaan läpi yhdessä pieni versio “joogan aurinkotervehdyksestä” esim:
 - taaksetaivutus + eteentaivutus + low lunge + alaspäinkatsova koira + lankku + punnerrus polvet maassa + toinen puoli low lunge
- Jatketaan omaan tahtiin aurinkotervehdyksen tekoa ja muokataan omaa liikettä/tekemistä ja sen “impulsiivisuutta” ja voimaa seuraavien tunnetilojen mukaan:
- Liiku:
 - lempeästi
 - rohkeasti
 - vahvasti
 - energisesti
 - varovaisesti..
 - muu tunnetila?

Tanssi-ilmaisu harjoituksia ja leikkejä

HARJOITUS 1

”Seuraa tanssivan taikurin taikasauvaa”

Käytettävä aika: n. 15 min

Oppilaat jaetaan pareittain, toisella pareista on kuvitteellinen ”taikasauva”. Taikasauva voi toimia esimerkiksi käsipaperi tai sanomalehti/huivi. Taikasauvan haltijan tehtävä on liikkua musiikin tahdissa haluamallaan tavalla, kuitenkin ilmaisten musiikista mieleen tuomia asioita. Toisen parin tehtävä on seurata taikasauvaa ja liikkua sillä tavoin, miten hän kokee paperin liikkeen ja liikkeen muodon. Hänen ei siis tarvitse suoraan kopioida ja liikkua samalla tavalla kuin taikasauvan haltijan. Hetken päästä rooleja vaihdetaan. Ohjaaja soittaa erilaisia musiikkeja: rauhallisia, voimakkaita, hitaita ja nopeita.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Tilan hahmottaminen ja vuorovaikutus
- Itsensä ilmaisu ja oman liikkeen tuottaminen
- Rohkaise ”elämään hetkessä” ja liikkumaan sen mukaan mitä mieleen tulee
- Oikeaa suoritustapaa ei ole!

(Lähde: Jyväskylän avoin yliopisto, Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen opetusmateriaali)

HARJOITUS 2

Kamerarulla

Käytettävä aika: 10-20 min riippuen ryhmän koosta

Asettaudutaan riviin ja kuvitellaan, että silmien edessä on “kamera”, jonka läpi maailmaa tarkastellaan. Rivin ensimmäinen aloittaa ja saa tanssia muiden ohi haluamallaan tavalla. Muiden tehtävä on ”tallentaa liike,” kameranrullalle jonka näkevät juuri heidän kohdallaan kameran linssin läpi. He imitoivat liikettä paikalleen jääneenä “stillkuvana”, jolloin kameroiden ohi kulkevien henkilön liikkeistä tulee kuvasarja. Muiden ohi mennyt menee jonon viimeiseksi ja seuraava rivin ensimmäisenä jatkaa.

Tavoite ja huomioitavaa:

- Itsensä ilmaisu.
- Oman kehon hahmottaminen suhteessa muihin.
- Oman liikkeen tuottaminen
- Kannusta vapaaseen liikkeeseen
- Käytä monipuolisesti eri musiikkeja
- Vaatii jo hieman uskallusta joten soveltuu tunnin loppuun tai useamman oppitunnin jälkeen

(Lähde: Jyväskylän avoin yliopisto, Tanssipedagogiikan erikoistumisopinon opetusmateriaali)

HARJOITUS 3

Tanssivat patsaat

Käytettävä aika: 15-20 min riippuen ryhmän koosta

Harjoitus aloitetaan niin, että kaksi lasta asettautuu keskilattialle patsaaksi. Kun musiikki alkaa, alkavat he tanssia haluamallaan tavalla improvisoiden. Kun musiikki loppuu, jähmettyvät ne patsaiksi uudelleen. Yksi lapsista poistuu ja toinen patsas jää paikalleen jälleen patsaaksi. Paikalle tulee yksi lapsi lisää edellisen tilalle ja hän asettuu patsaaksi haluamallaan tavalla jäljelle jääneen patsaan kanssa. Musiikin alkaessa ”uusi tarina ja tanssi” alkaa.

Sama toistetaan seuraavalle ja seuraavalle, kunnes kaikki lapset ovat päässeet olemaan patsaita. Ohjeistuksessa voi olla mukana: “tunnetila”, jonkun “tilannekohtauksen kuvaus sanalla/lauseella” tai, että lasten täytyy musiikin mukaan eläytyä ja keksiä tilanne/tarina.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Itsensä ilmaisu, luovuus, oman kehon hahmottaminen, musiikin tulkinta ja oman kehon liikkeet suhteessa toiseen
- Vaatii luottamusta ja uskallusta. Sopii tunnin päätteeksi tai useamman oppitunnin jälkeen
- Voidaan tehdä myös ryhmissä, jolloin paine suoriutua on pienempi

(Lähde: Haartemo, H. 2013. Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopinon opetusmateriaali, Lapsi ja tanssi)

Vinkkejä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun avulla

HARJOITUS 1

Koreografiaa lumipallo-menetelmällä

Käytettävä aika: 15-20 min

Jakaannutaan n.4-6 ryhmään. Jokaisen ryhmän tehtävä on laatia 2 x 1-8 laskun minikoreografia. Jokaiselle ryhmälle voi antaa jonkin ”teeman” koreografian laadinnan tueksi. Esim. 1 ryhmä suunnittelee minikoreografian, jonka teemana on tila tai esim hyyt. Kun koreografiat on laadittu, opettaa 1 ryhmä sarjansa 2 ryhmälle ja 3 ryhmä 4 ryhmälle. Ryhmät vaihtavat opetusryhmää ja opettavat vuorostaan 2 ryhmä 3 ryhmälle ja 4 ryhmä 1 ryhmälle jne.. Lopuksi kaikkien laatimat koreografiat yhdistetään kokonaisuudeksi ja luodaan yhteistanssi. Yhteistanssin luomisessa voi opettaja olla tukena ja yhdistää liikkeitä järkevästi toisiinsa.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Menetelmä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun keinoin
- Vaatii jo uskallusta toimia ryhmässä
- Opettajan rooli on tukea ja tarvittaessa auttaa ideoinnissa ja liikkeiden sitomisessa toisiinsa

(Lähde: Palmgrén, S. 2013. Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopinon opetusmateriaali, Nykytanssi)

HARJOITUS 2

Kehonosa liikekortit

Hyödynnä kehonosa liikekortteja koreografian laadintaan pienryhmissä. Kts. ohjeet <https://tanssiilo.wordpress.com/alkuvirittaytyminen-ja-lammittely-2/>

(Lähde ja harjoitusten laatija: Pauliina Turpela)

HARJOITUS 3

Hassut asut

Käytettävä aika: n. 15 min

Kyseessä on improvisaatio-tanssi, joka voidaan tehdä yksin, pareittain tai pienryhmissä. Lattian keskelle laitetaan erilaisia rooliasuja: hattuja, paitoja, hanskoja, huiveja, kaikkea mikä on helpposti ja nopeasti puettavissa. Oppilaiden käsketään nopeasti ottaa rooliasu ja he saavat määrittelyllä ajan keksiä itselleen hahmon. Miten hahmo liikkuu, tanssii, elehtii..? Tämän jälkeen ryhmäläiset voivat joko tanssia kaikki tilassa oman hahmon tavoin yksilöinä tai esittää toisillensa hahmot.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Eläytyminen ja luovuus
- Tanssin ilo
- Uskallus
- Rooliasut voivat helpottaa eläytymistä ja uskallusta tanssiin!
- *(Lähde: Jyväskylän avoin yliopisto, Tanssipedagogiikan erikoistumisopinon opetusmateriaali)*

7 OPETUSMATERIAALIN PEDAGOGINEN TARKASTELU

Opetusmateriaalin tavoite on tarjota liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville työkaluja lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla. Itse harjoitteiden ja leikkien tavoite on opettaa lapsille ja nuorille kehotietoisuutta ja siten edesauttaa niin fyysistä kuin psyykkistä kasvua, jotka ovat liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelman keskeisimpiä tavoitteita (POPS 2014). Harjoitteet toimivat myös yhteisöllisesti sosiaalisia taitoja kehittävinä ja tarjoavat mahdollisuuden lapsille ja nuorille omaehtoiselle taiteen ja liikunnan tekemiselle ja tuottamiselle tanssin luovuuden avulla. Tässä luvussa tarkastelen *“Tanssi-ilo” -tanssi-ilmaisun opetusmateriaalin* pedagogista taustaa tutkimuskysymyksiin peilaten. Peilaan tuottamaani materiaalia tutkimusraportin kirjallisuuskatsaukseen. Lisäksi esitän myös muita perusteluita opetusmateriaalin tuottamisen tekemieni valintojen tueksi. Tutkimuskysymyksenä oli: *“Millainen tanssi-ilmaisu tuntirakenne ja millaiset harjoitukset tukisivat peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteita?”*.

7.1 Opetusmateriaalin pedagogiset periaatteet

Voidaan todeta, että musiikki- ja tanssiliikunnalla on useita pedagogisia periaatteita sekä tavoitteita. Tanssi ja musiikkiliikunta tarjoavat osallistujalle niin mahdollisuuden itsensä ilmaisuun, rentoutumiseen, iloon sekä yhteiseen toimintaan, tarjoten lisäksi musiikillisia elämyksiä (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 13). On olemassa opetusmenetelmällisiä tapoja, miten edistää luovaa prosessia tanssissa, mutta yhtenä tärkeämpänä elementtinä on vuorovaikutus. Marketta Viitala kuvailee tanssi-ilmaisun opetuksen tavoitteiksi muun muassa luovan toiminnan, kontaktin, yhdessä tekemiseen sekä tanssin kokemisen ja yhteyden tanssin maailmaan (Viitala 1998, 45–48). Tanssi on ennen kaikkea tunnetta, kokemusta ja elämyksiä. Kokemuksellisuuden opettaminen tapahtuu erityisesti vuorovaikutuksen avulla. (Viitala 1998, 50–54.) Vuorovaikutus tanssikasvatuksessa ei ole kuitenkaan pelkästään vuorovaikutusta opettajan ja oppilaan välillä, vaan myös vuorovaikutusta oppilaan ja oman kehollisuutensa kanssa, sekä myös muiden oppijoiden kanssa. Vuorovaikutus tanssinopetuksessa on niin kehollista kuin sosiaalista vuorovaikutteisuutta. Tämä on hyvä huomioida opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Lähestyn tutkimuksessani ja laatimassani opetusmateriaalissa tanssin opetusta *holistisen sekä humanistisen ihmiskäsityksen mukaan*. Tämän opetusmateriaalin harjoituksissa on huomioutu niin tunne- ja vuorovaikutustaidot, kuin omaan kehollisuuteen tutustuminen yhdessä muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Tässä opetusmateriaalissa harjoitukset ohjaavat lasta tai nuorta oivallukseen, mutta eivät estä itsensä toteuttamista tai luovuutta. Harjoituksia voidaan tehdä uudelleen ja uudelleen, löytäen uusia ratkaisua ja jotain uutta itsestään, oivaltaen ja itseensä tutustuen.

7.2 Tanssi-ilmaisun oppituntien rakenne

Olen toteuttanut ja soveltanut tanssi-ilmaisun tanssituntien rakenteessa ja tavoitteissa Marketta Viitalan (1998) viitteellisiä ohjeita luovan prosessin opetuksesta lasten ja nuorten tanssissa sekä yhdistänyt Saija Luukkosen (2012) tuoreita ajatuksia liikunnan näkökulmasta. Materiaalin pohjalla ja tukena toimii myös liikuntatunnin karkea viitteellinen ohje (Sääkslahti 2013). (Viitala 1998; Luukkonen 2012; Sääkslahti 2013.) Olen soveltanut näiden lähteiden pohjalta tanssi-ilmaisun tuntien tavoitteet liikuntakasvatusta tukeväksi. Olen luonut näiden teorioiden avulla viitteellisen tanssi-ilmaisun oppituntien rakenteen ja sisällön sekä valmiita tuntimalleja liikunnanopetuksen tueksi. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta olen valinnut kolmen oppituntien opetuskokonaisuuden, jossa on kolme eri teemaa sekä luonut valmiit esimerkit tuntimallit ja harjoitukset teemoja tueksi.

7.2.1 Tanssi-ilmaisu oppituntien tavoitteista

Tanssi katsotaan kuuluvan taiteen perusopetuksen alle. Yhtenä taiteen opetuksen päätavoitteena on yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin edistäminen (Hannuksela 2009, 45). Onkin tärkeää valita sellaisia harjoituksia, jotka edistävät ja rohkaisevat yksilöä tanssin pyörteisiin, mutta myös oman kehon käyttöön turvallisesti ja fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia edistäen. Harjoitukset tulisi valita ryhmän taso ja ikä huomioiden. Turvallinen ympäristö sallii ja antaa tilaa luovuudelle. Hannukselan mukaan taiteen opiskelussa tulisi toteutua: *“kokemisen ilo sekä halu, taito, uteliaisuus ja uskallus tulkita taidetta persoonallisesti”* (Hannuksela 2009, 45). Tämä kehittää edelleen oppilaan luovuttaa, ajattelemisen taitoa sekä emotionaalista kasvua kaikilla elämän alueilla, tukien myös perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteita.

Tämän opetusmateriaalin tanssi-ilmaisu tunnin harjoitusten keskeinen pedagoginen ydintavoite on: *“Edesauttaa oppilaan luovuttaa liikkeen avulla ja sitä kautta edistää liikunnallisuutta ja liikuntakasvatuksen tavoitteita luoden positiivisia kokemuksia ja iloa tanssin avulla.”* Luovuus ja itsensä ilmaisu oman liikkeen kautta, kaikki edistävät oppilaan tunneherkyyttä, vuorovaikutustaitoja sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, jotka ovat niin tanssi- kuin liikuntakasvatuksen opetussuunnitelman tavoitteita (Hannuksela 2009, 45; OPH 2014). Tanssin erityisyytenä verrattuna muihin liikuntalajeihin, on juurikin mahdollisuus hyödyntää luovuuden harjoittamista. Täten tanssi voi edesauttaa oppimista etenkin sellaisten oppijien kohdalla, jotka ovat kinesteettisiä oppijia tai oppivat luovan kokemuksen kautta. (Anttila ym. 2019, 3.) Olen laatinut jokaiselle esimerkkitunnille tuntikohtaiset viitteelliset pedagogiset ydintavoitteet kokonaisuuden yleisen ydintavoitteen lisäksi. Tanssi-ilmaisu tunteja opettava opettaja voi soveltaa tavoitteita ja harjoituksia edelleen oman lukuvuoden liikunnan opetussuunnitelman sekä ryhmän tarpeiden mukaisesti.

7.2.2 Tanssi-ilmaisuuden oppituntien sisältö ja huomioitavat asiat

Marketta Viitalan (1998) mukaan oppisisällöt ja tavoitteet lasten tanssitunnilla tulisi pitää sisällään niin *emotionaalis-sosiaalista, fyysistä* kuin *tiedollista ainesta*. Emotionaalis-sosiaaliseseen ainekseen kuuluvat positiiviset kokemukset, yhdessä tekeminen sekä vuorovaikutus, mutta myös oma tekeminen ja sitä kautta itsensä ilmaisu. Emotionaalisenä kasvatuksellisenä tavoitteena tanssia opettaessa liikuntatunnilla on erityisesti itseilmaisuuden harjaantuminen sekä itsetunnon vahvistuminen (Luukkanen 2012, 112.) Sosiaalisia taitoja kehittää erityisesti yksin, parin kanssa tai ryhmässä työskentely sekä sen harjoittelu ja harjaantuminen. Tämä auttaa toisten huomaamista sekä huomiointia, mutta myös edesauttaa luonnollisen koskettamisen ymmärrystä, löytämistä sekä hyväksymistä. (Luukkanen 2012, 112.)

Ilon ja myönteisten kokemusten ja elämyksien luomiseen kuuluu tanssitilanteen järjestäminen turvalliseksi ja lasta tai nuorta vapauttavaksi. On tärkeää, että oppiaine on sovitettu tukemaan ryhmän tasoa ja tarpeita vastaavaksi. Oppiaineen toteuttamiseen ja suunnitteluun liittyy kaikkien yksilöllinen mahdollisuus suoriutua ja onnistua omalla tasollaan. Opettajan on hyvä huomioida, että tämä voi tarvittaessa vaatia eriytystä. (Huovinen & Rintala 2017, 410–411.) Opettajan tulisi kannustaa oppilaita liikkumaan ja työskentelemään omista lähtökohdistaan, oman kehon kautta, sekä myös auttaa näkemään persoonalliset eroavaisuudet rikkautena tulkita ja ilmaista itseään.

Tämä vaatii opettajalta opetuksessa niin läsnäoloa, kuin oikeanlaista asennoitumista. Oikeanlainen ja turvallinen tunnelma välittyy sanallisen ohjauksen ja palautteen kautta oppilaalle hyväksyvän ilmapiirin avulla. Opettaja voi omalla esimerkillään ohjata ryhmää kannustavaan ja positiiviseen, mutta hyväksyvään ilmapiiriin, joka voi parhaimmillaan olla vuorovaikutuksellista sekä turvallista. Tällöin jokainen voi tietää ja tuntea omat rajansa, mutta myös viedä niitä halutessaan eteenpäin. (Hannuksela 2009, 46–51.)

Näen erityisen tärkeänä hyödyntää tanssi-ilmaisun oppitunnin sisällössä erityisesti emotionaalisisosiaalisen aineksen osalta yhdessä tekemistä. Tämä madaltaa kynnystä olla rohkea ja osallistua yhteiseen tekemiseen. Yhdessä tekemisen kautta, saavutetaan positiivisia kokemuksia sekä iloa. Yhdessä tekeminen voi pitää sisällään yhteistanssin tai ryhmäimprovisaatiota. Ennen kaikkea oman kehon myönteisten kokemusten saaminen harjoitusten kautta edistää positiivista kehon- ja minäkuvaa. (Viitala 1998, 36.) Yhdessä tekemisen iloon liittyy vahvasti toisten hyväksyminen, kunnioittaminen ja auttaminen sekä toisen työn arvostaminen. Opettajan rooli on tässä olla vahvasti läsnä ja osana ryhmää, sekä siten lisätä oppilaiden vapautumista ja turvallisuuden tunnetta. (Luukkanen 2012, 111.)

Koska tämän opetusmateriaalin tavoite on olla liikunnanopetuksen tukena, on tanssi-ilmaisu tuntien fyysinen aines sisällöllisesti erityisen tärkeää tiedollisen ja sosiaalis-emotionaalisen aineksen rinnalla. En kuitenkaan näe oleellisena opettaa tanssi-ilmaisun tunnilla tanssitekniisiä asioita. Fyysisen aineksen tulisi pitää sisällään juurikin näitä sosiaalis-emotionaalisia aineksia, mutta myös kognitiivista kehitystä tukevia tavoitteita. On olennaista tukea lapsen ja nuoren oman kehon hahmottamisen ja hallinnan kehittymistä sekä kehon välisten suhteiden tajua ja ymmärrystä. Myös ongelmanratkaisutaidot ovat olennainen osa liikuntatunnilla tanssitunnin tavoitteita. (Luukkanen 2012, 112.)

Muita huomioitavia asioita tanssituntia opettaessa, ovat sisällön lisäksi muu opetukseen liittyvä huomiointi. Harjoitusten ja ympäristön on oltava turvallisia, joten ohjeissa on huomioitava turvallisuus ennakoivasti. On hyvä varmistaa, että tila ja käytettävät välineet ovat harjoitukseen soveltuvia. (Luukkanen 2012, 111.) Niiden käyttöä on ohjeistettava selkeästi ja varmistaa niiden oikean mukainen käyttö harjoitusten aikana. Pari – tai ryhmäharjoituksissa on korostettava, ettei parille aiheuteta mitään kipua tai turvattomuuden tunnetta. Tätä on hyvä harjoitella ensin yksinkertaisilla harjoituksilla, etenkin jos fyysinen kosketus ei ole ryhmäläisille tuttua. Tämä lisää oppilaan turvallisuuden tunnetta ja opettaa fyysisen kosketuksen olevan turvallista.

On kuitenkin hyvä tiedostaa, että kaikki oppilaat eivät koe fyysistä kosketusta miellyttäväksi tai sallituksi omista taustoista tai kulttuuristaan riippuen. Tällöin on hyvä miettiä vaihtoehtoisia toteutustapoja harjoituksille tai käyttää parityöskentelyssä välinettä kosketuksen välissä: paperi, huivi, kangas tai vastaava.

Yksi tämän opetusmateriaalin keskeisin pedagoginen ydintavoite oli *“luovuuden synnyttäminen”*. Luovuus pääsee valloilleen erityisesti oman liikkeen ja omien tanssien kautta. Omien tanssien luominen ohjatusti edistää tanssikasvatuksen fyysisen aineksen lisäksi tiedollisen aineksen tavoitteita ja sisältöjä, edistäen tanssin ja musiikin peruselementtien tiedostavaa oppimista. Harjoitukset tulisi valita niin, että luottamus ja yhteys ryhmään on saavutettu, ennen kuin otetaan enempää tai lisää fyysistä kontaktia muihin ryhmäläisiin. Opettajan kannustava ote sekä palautteen anto kannustaa osallistumaan ja uskaltamaan. (Huovinen & Rintala 2017, 418.) Tämä edelleen lisää luovuutta. Palautteen osalta ei ole tarpeellista keskittyä liikkeiden oikeaan suorittamiseen, vaan ennemmin kuvailla harjoituksen sisäisiä kehollisia tavoitteita, tunnelmaa tai kannustaa ja innostaa tekemiseen mielikuvien kautta. Palaute voi olla yksilön, parin tai ryhmän kanssa tapahtuvaa pohdintaa. Palaute voi olla itsearviointia, pohdintaa ja palautetta harjoituksen aikana tai jälkeen tapahtuneista tuntemuksista, tunteista tai ajatuksista sekä kokemuksista. Palaute edelleen edesauttaa oppilaan kehotietoisuutta ja itseymmärrystä.

7.2.3 Oppituntien rakenne

Millainen tanssi-ilmaisu tuntirakenne ja tukisi peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteita? Marketta Viitalan (1998) mukaan lasten tanssin oppitunti voisi pitää sisällään seuraavanlaisen rakenteen: *virittäytyminen, treenaustuokio, opittava aines, yhteistanssi, luova aines, elämyksellinen elementti ja päätös*. Luukkosen (2012) mukaan yksi tanssin oppitunti, joka on 45 minuuttia, mahdollistaa noin neljä harjoitusta oppitunnin aikana (Luukkonen 2012, 112). Luukkosen (2012) mukaan tuntirakenne ja tanssitunnin eri osa-alueet liikuntatunnilla voisivat olla seuraavat: *alkulämmittely, luovat harjoitukset, rytmiset harjoitukset, liikkuvat & salin poikki tapahtuvat harjoitukset, tanssisarja sekä venyttely/kehonhuolto/rentoutus/tempot* (Luukkanen 2012, 112). Liikuntatieteiden tohtori Sääkslahti (2017) kuvailee liikuntatunnin karkeaa perustuntirakennetta seuraavasti: *virittäytyminen aiheeseen, alkulämmittely, opetus- ja harjoitteluosa, soveltava osa sekä loppukoonti* (Sääkslahti 2017, 279).

Olen rakentanut näiden teoreettisten viitteiden pohjalta liikuntatunnille sopivan tanssi-ilmaisu tunnin esimerkki tuntirakenteen, jossa huomioidaan niin liikuntatunnin kuin tanssikasvatuksen tavoitteita sekä edellytyksiä perustuntirakenteelle.

Tanssi-ilmaisu tunnin esimerkki tuntirakenne 90 min liikuntatunnilla:

- **Alkuvirittäytyminen ja -lämmittely 10-15 min:**

Pitää sisällään tunnin teemaan ja tavoitteisiin sopivia matalan kynnyksen tanssillisia tai tanssia tukevia harjoituksia. Tämä toimii erityisesti lapsilla samalla myös energian purkuna, joten lyhyet ja yksinkertaiset harjoitukset sopivat tähän. Piilotavoitteena harjoitusten tehtävä on virittää mieltä ja kehoa päivän tuntiin.

- **Treenaustuokio ja opittava aines 30 min:**

Tunnin tavoitteen ja teeman mukaisesti tanssi-ilmaisullisia ja luovia harjoituksia ja leikkejä noin 2-3 kpl. Voi pitää sisällään salin poikki harjoituksia ja harjoittelu osuuden, joka on enemmän teknisempää, opettaen päivän opittavaa ainesta. Esimerkiksi teemana tilan käyttö: harjoitellaan tilassa ja salin poikki liikkuvia harjoituksia.

- **Soveltava osa ja luova aines 30 min:**

Yksilönä, pareittain tai ryhmässä toteutettuna. Voi olla koreografinen luova tanssin osuus, yhteistanssi tai improvisaation kautta toteutettu kokonaisuus tai jopa tanssisarja. Tämä osuus ei ole välttämätön olla koreografinen, vaan se voi olla myös opittavan aineksen tiedon syventämistä erilaisten harjoitusten kautta. Esimerkiksi päivän teema: kehollisuus. Alkutunnin harjoitukset virittävät mieltä ja kehoa ja kehollisuutta harjoittelaan ensin yksin sisältäpäin tutkien, mutta yhteistanssin osuudessa lisätään tietoisuutta parin tai ryhmän kanssa tehtävien kehollisten ja fyysistä kosketusta sisältävien harjoitusten avulla. Tämä voi pitää sisällään tiedon syventämistä laajemmin ja oppilaan omaa luovuutta hyödyntäen.

- **Palaute ja päätös 10 min:**

Tämä osuus voi pitää sisällään vielä luovaa ainesta, rentoutumista tai "lopputanssin" esimerkiksi yhteistanssin pohjalta. Päätöksen yhteyteen on kuitenkin hyvä liittää aina palaute. Palaute voi olla itsearviointia, parin kanssa toteutettava tai ryhmäpalaute. Muutama yksinkertainen kysymys tai kehollinen palautteen anto.

Palautteen antoa on hyvä kuljettaa läpi koko tunnin harjoitusten sisällä tai niiden jälkeen. Tämän osuuden tehtävä on kiteyttää ja selkiyttää päivän tavoitetta. Päätös ja palaute voi sisältyä myös kehonhuoltona tai rentoutuksena tehtäviin harjoituksiin. Huomioi, että lapsi ja nuori tarvitsee myös rauhoittumista. Esimerkiksi päivän teema kehotietoisuus: tehdään rentoutusharjoitus, josta keskustellaan päivän päätteeksi sekä tunnin sisällöstä.

7.3 Tanssi-ilmaisu tuntien harjoitukset ja tuntimallit

Millaiset harjoitukset tukisivat peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteita? Tanssi-ilmaisun oppitunnit on hyvä aloittaa oman kehominnan löytämisellä ja hahmottamisella. Kehominnan hahmottaminen liittyy kaikkeen liikkumiseen sekä edesauttaa oman kehon liikkumisen ymmärtämistä ja havainnointia, mutta myös syventää itsetuntemusta ja edesauttaa hyvinvointia. Kehotietoisuuden lisääntyminen vahvistaa identiteettiä sekä kykyä löytää omat rajansa. (Sundberg 2015, 10.)

Luvussa 1.2.2 kerroin Roxendalin käsitteestä ”kehominä” ja mitä se pitää sisällään: *suhde alustaan sekä keskilinjaan, keskittäminen, hengitys, virtaus sekä tietoinen läsnäolo*. Kehominnan harjoitteluun sisältyy tieto ja käsitys omasta kehon asennosta, suhteesta alustaan, hengitys ja liikkeen virtaus, mutta myös rytmi. Opetusmateriaalissa (kts. liite 1) on tarjottu näihin valmiita harjoitusesimerkkejä, mutta luonnollisesti opettaja voi soveltaa näiden pohjalta, keksien uusia ja omia harjoituksia kehominnan löytämisen tueksi huomioiden osallistujien ikä, tausta ja aiempi harjoittelu aiheen parissa. Kehominää ja oman kehon monipuolista käyttöä voi harjoitella erilaisten kehotietoisuutta lisäävien harjoitusten kautta. Kehotietoisuus ja aistimus omasta kehominnasta, lisäävät oppilaan turvallisuuden tunnetta. On hyvä valita erilaisia harjoituksia, jotta monipuolisuus tunnilla toteutuu ja keho luo monipuolisia liikeyhteyksiä aivoille. Tutustuminen kehominaan kannattaa aloittaa löytämällä suhde alustaan sekä kehoa kannattelevat lihakset eli keskilinja. Hengityksen yhteys liikkeeseen auttaa kehoa rentoutumaan sekä tukee liikettä ja keskilinjaa. Hengityksen avulla liikettä saa oman virtauksensa ja tekee siitä sulavampaa. Tämä edelleen edesauttaa omaa kehotuntemusta ja kehotietoisuutta, lisäten liikkeen rentoutusta. (Sundberg 2015, 37.)

Kehotietoisuuteen ja kehominään liittyy vahvasti käsitys tilasta sekä muista ja omasta liikkeestä. Toinen tuntimalli käsittelee *tilaa, aikaa ja voimaa*. (Anttila 1994, 29-31.) Miten liikun suhteessa tilaan ja suhteessa muihin? Miten hahmotan ympärillä olevan alusta ja miten käytän sitä? Mikä on oma voiman tuotto missäkin liikkeessä sekä liikelaatu ja virtaus. (Anttila 1994, 28–29.) Tämä edesauttaa lapsen tai nuoren ymmärrystä omasta *kehonkaavasta*. Kehonkaavan tunnistamiseen liittyy käsitys kehon eri osista, tasapainon ja liikkeen hallinnasta sekä suuntautumisen. Kehonkaava on osa minäkäsitystä. (Anttila 1994, 15.) Tanssin avulla lapsi kehittää kognitiivisia taitojaan sekä ymmärrystä oman kehonsa liikkeistä, mutta myös ympäristöstään sekä oman kehon suhteesta ympäristöön. Tätä tilan, ajan ja rytmin hahmottamista sekä avaruudellista hahmottamista, lapsi voi oppia leikin ja luovuuden kautta. Tämän tyyppinen harjoittelu lisää lapsen käsitystä ja ymmärrystä voimantuotosta, liikkuvuudesta sekä mittasuhteista. (Korn-Bursztyn 2012, 202.)

Tila, aika- ja voima tuntimalli ja harjoitteet (kts. liite 2) kehittävät lapsen tietoisuutta kehostaan suhteessa muuhun ympäristöön. Leikittelyt musiikilla, rytmillä sekä liikkeiden variointi eri näkökulmasta ovat tällä tunnilla erityisasemassa ja sovellettavissa ryhmän tarpeisiin.

Tanssi-ilmaisu harjoitteita on hyvä ripotella niin, että ryhmän taidon ja tason mukaan, tehdään monipuolisesti yksilönä, pareittain tai ryhmässä. Yksin tehtävät ilmaisulliset harjoitukset voivat tuntua alkuun vierailta ja pelottavilta, joten parin kanssa tehtävät harjoitukset voivat auttaa uskallusta ja siten lisätä luovuutta. Itsensä ilmaisuun ja luovuuteen liittyy rohkeus ja uskallus tehdä ja kokeilla, joten olen tämän vuoksi valinnut yhdeksi tuntimallin teemaksi: *rohkeutta tanssi-ilmaisun avulla* (kts. liite 3). Rohkeus edesauttaa myös uskallusta liikuntatunneilla ja lisää fyysistä pätevyden tunnetta. Pätevyden tunnetta voidaan pitää yhtenä tärkeänä tekijänä fyysisen ja aktiivisen elämäntavan omaksumisessa sekä sisäisen motivaation synnyssä liikuntatunnilla. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 134–135.) Harjoitusten yhteistoiminnalliset ratkaisut kehittävät oppilaiden ongelmanratkaisutaitoja, mutta lisäävät myös positiivisuuden tunnetta.

On todettu, että yhteistoiminnalliset opetustavat kehittävät oppilaiden kiinnostusta opetettavassa aineessa, sekä lisäävät koulumenestystä, mutta myös sosiaalisia taitoja. (Kirchner 2005, 8.)

Olen jakanut tanssi-ilmaisu tuntien harjoitukset seuraavalla tavalla: *alkuvirittäytymiseen ja lämmittelyyn soveltuvat harjoitukset* (kts. liite 5), *tanssi-ilmaisuun soveltuvat harjoitukset* (kts. liite 6) ja *leikit sekä keinot ja vinkit koreografian laadintaan* (kts. liite 7). Olen otsikoinut harjoitukset kuvastamaan harjoitusten teemaa ja tavoitetta.

Lisäksi olen laittanut suuntaa antavan harjoituksen kokonaiskeston. Näin tanssi-ilmaisu tunnin opettajan on helpompi yhdistellä harjoituksia ja suunnitella oppitunteja tarvittaessa myös itsenäisesti. Olen tehnyt harjoituksista kolme esimerkki teemaista tuntimallia, joissa on valittu harjoitusesimerkeistä teemaan soveltuvat harjoitukset valmiiksi. Tuntimallit on jaettu seuraavien teemojen pohjalta: *kehominä* (kts. liite 1), *tila/aika/voima* (kts. liite 2) ja *rohkeutta tanssi-ilmaisuuden avulla* (kts. liite 3). Opettaja voi käyttää harjoituksia myös niin, että luo omat teemat ja tuntimallit. Harjoituksia on helppo sekoittaa ja valita harjoituksien jaottelun perusteella. Nämä tuntimallit on valittu tukemaan perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteita ja tarjoavat kolmen opetustunnin verran tutustumista tanssi-ilmaisuuden hyödyntämisestä liikunnan avulla kasvattamisessa.

Työskentelyn tueksi oppitunneilla, olen antanut variaatioita ja ohjeita harjoitusten yhteydessä. Palautteen osalta olen laittanut vinkkejä palautteen antoon harjoituksissa tai kysymyksiä, jotka auttavat kehotietoisuutta ja itsereflektointia. Koska materiaali on suunnattu jo aiemmin liikuntaa opettaville, luotan myös opettajan omaan taitoon antaa palautetta ryhmälleen sopivalla ja itselle luontaisella tavalla. Täten palaute osuus on enemmän ideoita antava. Harjoitteet sopivat eri ikäisille lapsille ja nuorille, joten myös palautteen anto ja käyttö ovat erilaista eri ikäisillä. Opettaja voi soveltaa ja yksinkertaistaa harjoituksia ja ohjeita ikäryhmän mukaan. Tässä jälleen tunnin opettaja on paras tietämään ryhmälleen soveltuvan tavan opettaa harjoituksia.

Kaikissa opetusmateriaalin harjoituksissa ei ole musiikista vihjeitä tai ohjeita, koska musiikin valintaan vaikuttavat hyvin paljon ikä ja ryhmä. Olen antanut kuitenkin muutamia musiikki-vinkkejä, jotta materiaalin käyttö olisi jälleen helpompaa ja harjoitusten toteuttamiseen olisi matalampi kynnyks myös sellaisille opettajille joille musiikin käyttö on vieraampaa. En ole myöskään halunnut rajata harjoituksia pelkästään lapsiin tai pelkästään nuoriin, joten olen antanut vain yleisiä ohjeita musiikin käytöstä joidenkin harjoitusten yhteydessä. Ryhmän opettaja yleensä tuntee ryhmänsä parhaiten, joten musiikin valinta voi olla hänelle helpompaa ja luontaisempaa. Musiikki toimii vahvasti tunnetilojen luoja, joten on syytä olla tarkkana käyttäkö sitä vai ei. Ohjaustilanteessa se voi hankaloittaa keskittymistä tai jopa rytmin löytämistä. Joskus populaari musiikin käyttö voi innostaa etenkin nuoria, joskus taas täysin neutraalin musiikin käyttö voi edesauttaa harjoitukseen keskittymistä. Meillä jokaisella on oma sisään rakennettu rytmi, joka näkyy arjessa. Se näkyy jokaisen omassa tavassa liikkua, hengittää tai jopa ilmaista itseään. Rytmin ja liikkeen virtauksen löytämisessä auttaa oman hengityksen tiedostaminen sekä juurtuminen lattiaan pystyasennossa.

Musiikki voi auttaa tätä omaa sisäisen rytmin löytymistä tai jopa häiritä. (Sundberg 2015, 37.)
Musiikin tehtävä on tukea harjoitusten tavoitetta. Jokainen meistä kuitenkin kokee asiat eri tavalla. Joskus voi olla hyvä kokeilla samaa harjoitusta eri musiikin kanssa, jolloin opettajana tarjoat laajemmin eri yksilöille kokemuksia ja mahdollisuuksia oppia itsestään lisää.

8 KOKEMUKSELLISIA TULKINTOJA TYÖN LAADINTAPROSESSISTA

Käsittelen seuraavaksi tutkimuksen tuloksia sekä kokemuksellisesti pedagogisia tulkintoja itse opetusmateriaalin laadintaprosessista tutkivan opettajan näkökulmasta, jossa analysoin prosessia, pohdin kokemuksia, tutkin ja havainnoin sekä kyseenalaistan omaa toimintaani (Valli & Aaltola 2015, 247).

Opetusmateriaalin laadinta prosessi oli oma liikuntapedagoginen matkani kohti liikuntatieteiden maisteriksi. Aiheen valintaan vaikuttivat omat aiemmat opintoni liikunta- ja terveystieteistä sekä tanssipedagogiikasta. Lisäksi aiempi kokemukseni liikunnanopettajana lisäsi ymmärrystä aiheen tärkeydestä sekä vaikutti harjoitusten valintaan. Työ ja tutkielma oli monitieteellinen kokonaisuus, joka kiteytti aiemmat kokemukseni sekä oppini. Työn sisältöön ja aiheen valintaan vaikuttivat tanssikäsitykseni, joka perustuu luovaan tanssiin sekä liikunnan ja tanssin elämyksellisyyteen sekä liikkeen tuomaan iloon. Harjoituksiin, tuntirakenteeseen sekä materiaalin tuottamiseen vaikuttivat ihmis- ja oppimiskäsitykseni sekä opettajan arvot, joita ovat muun muassa *luovuus ja yhteisöllisyys*. Oma aiempi kokemukseni liikunnanopettajana on luonut harjoitusten pohjan. Osa harjoituksista ovat myös kehittyneet osana aiempia opintojani. Harjoitukset ovat myös jalostuneet käytännön opettaja kokeilujen myötä aiemmissä työsuhteissani yläkoulun liikunnanopettajana.

Verkkomateriaalin ja tämän opetusmateriaalin tuottaminen oli mielenkiintoinen prosessi ja huomasin löytäväni itsestäni luovan tekijän ominaisuuden. Olin tyytyväinen, että valitsin toimintatutkimuksen, sillä olen enemmän käytännön tekijä ja tuottaja kuin pelkän tieteellisen tekstin kirjoittaja. Olen nuorena opiskellut kuvataidelukiossa ja tässä prosessissa oma ”taiteellinen silmäni” pääsi myös valloilleen. Onhan tanssikin taiteen alle kuuluva laji. Tehdessäni opetuskokeiluja, oma käsitys opettajuudestani syventyi. Löysin oman asiantuntijuuteni ja vahvuuteni tanssinopettajana. Näitä ovat selkeästi vuorovaikutuksellisuus sekä luovuus; kyky luoda jotain uutta ja innovoida hyödyntäen teoretietoa. Oma ammatti-identiteettini kasvoi ja vahvistui. Löysin oman tulevaisuuden päämääräni työelämässä, joka on selkeästi liikunnan projektimuotoiset työtehtävät, missä voin innovoida ja luoda jotain uutta liittyen liikuntakasvatukseen. Löysin vahvuuteni kouluttajana ja halun sekä palon kehittyä lisää. Yhdistin työelämätaitoja hankkiessani yhteistyö oppilaitoksia opetuskokeiluihin sekä opetusmateriaalin laadintaan.

8.1 Kokemuksia opetusmateriaalin laadinnasta

Valitessani aihetta ja kohderyhmää, en halunnut rajata harjoituksia mihinkään tiettyyn ikäryhmään. Pohdin matkan varrella olisiko kohderyhmä pelkästään yläkouluiikäiset, sillä suurin osa harjoituksista on testattu juurikin siellä työskennellessäni liikunnanopettajana yläkoulussa kolme vuotta. Opetuskokeilujen ja palautteiden myötä, päädyin kuitenkin laajempaan kohderyhmään, sillä opettaja itse osaa ja joutuu soveltamaan harjoituksia ryhmälleen sopivammaksi. Matkan varrella päädyn myös lisäämään materiaaliin *palaute ja mielikuvat osuuden*. Ymmärsin, että tämä lisää eritoten harjoituksien käytettävyyttä ja kynnystä, sillä moni joka ei ole aiemmin opettanut tanssia, voi kokea sen opettamisen vieraaksi.

Valitsin ilmaisen verkkosivujen laadinta ohjelman wordpress, koska sen päivittäminen on helppoa sekä ilmaista. Verkkosivujen laadinta toimii kätevästi google-tunnuksilla. Minulla oli myös aiempaa kokemusta kyseisin pohjan käytöstä tanssi-yhdistyksen verkkosivujen teon myötä, joten wordpressin valinta tuntui luonnolliselta. Verkkosivut ovat mielestäni selkeät ja raikkaat. Ainut huono puoli sivustossa on, että nettisivuosoitteessa on liite "*wordpress.com*". Sain kuitenkin haluamani nimen sivulle, joten en kokenut tätä esteenä. Jos sivustosta tulee enemmän käytetty tai haluan kehittää sitä eteenpäin, on sisältö kuitenkin helposti siirrettävissä muuhun pohjaan. Käyttöasteet ovat myös helposti nähtävillä wordpressin työkalujen avulla. On vaikea olla kirjoittamatta liikaa tekstiä, joten pohdittavaksi jää, että ovatko verkkosivut oikeasti selkeät ja käyttäjäystävälliset. Lukijoita on kuitenkin erilaisia. Liian monen vaihtoehdon ja ohjeen laittaminen olisi paisuttanut opetusmateriaalin todella isoksi. Tämä jälleen olisi alentanut materiaalin käytettävyyttä, kun tavoitteena oli tarjota helposti lähestyttävä ja helppokäyttöinen materiaali. Tähän auttaa lyhyet ja selkeät ohjeet, joita jokainen opettaja voi käyttää ja hyödyntää oman ammattitaitonsa tukena. Halusin tehdä sivustosta mahdollisimman yksinkertaisen ja helposti lähestyttävän, joten otsikoinnit olivat yksinkertaisia ja vähäisiä. Selkeä ja helposti lähestyttävä materiaali lisää motivaatiota hyödyntää tanssia liikunnan avulla kasvattamisessa.

Lyhyet ytimekkäät ohjeet harjoituksista madaltavat kynnystä ottaa harjoituksia käyttöön omaan opetukseen. Työn selkeyttä olisi voitu tutkia kyselyn avulla, mutta se olisi lisännyt työn laajuutta valtavasti ja ollut jo toinen tutkimuksen aihe. On myös vaikea tietää ohjeita kirjottaessa, että miten kukin ymmärtää eri asiat ja asiayhteydet. Tämän vuoksi koulutukset ovat paikallaan ja olenkin lisännyt yhteydenotto sivun, jota kautta voi tilata koulutuksen aiheen tiimoilta.

Osa opetusmateriaalin laadintaprosessia oli itse verkkosivujen ulkoasun pohtiminen sisällön lisäksi. Verkkosivujen sisällön suunnittelu lähti opetusmateriaalin sisällön suunnittelusta. Kun sisältö materiaaliin oli selvillä, oli helppo otsikoida verkkosivujen yläotsikot sekä sijoittaa linkit sen mukaan. Sivusto jakaantuu seuraaviin yläotsikoihin: *home eli etusivu*, *tanssi-ilmaisu osaksi liikuntakasvatusta?*, *tuntimallit*, *opetusmateriaalit sekä yhteydenotto*. Etusivun kuvaksi valitsin nuoren balettitanssijatytön wordpressin tarjoamasta ilmaiskuvagalleriasta. Kuvassa tytön liikkeet eivät ole huoliteltuja vaan yksinkertaisen kauniita, joten ajattelin, että kuva kuvastaa hyvin tanssi-ilon sanomaa sekä hiomatonta timantti ajattelua, jossa liike ei tarvitse olla ulkoisesti kauniista vaan sisäisesti merkityksellistä. Itse sivuston yläpalkin kuvassa on nuori nainen, joka kuuntelee musiikkia puhelimesta kuulokkeet päässä ja hymyilee ja nauraa, liikehtien vauhdikkaasti. Kuva kuvastaa mielestäni hienosti nykypäivän musiikin merkitystä lasten ja nuorten arjessa. Musiikkia kuunnellaan paljon puhelimesta tai kuulokkeista pitkin päivää missä vaan. Musiikki auttaa keskittymään sekä tunteiden ymmärrykseen ja hallintaan. Musiikkia kuunnellaan kun ollaan iloisia tai surullisia, haetaan hyvää fiilistä tai kun halutaan rauhoittua. Nuori ei monesti osaa kuvata itse omia tunteitaan välttämättä sanoin, joten musiikki on tässä oiva apukeino. Miksei täten myös tanssi. Kuva kuvastaakin mielestäni hyvin opetusmateriaalini "*tanssi-ilo*" sanomaa.

Sivulla *Tanssi-ilmaisu osaksi liikuntakasvatusta?* perustelen tanssin hyödyntämistä liikunnan avulla kasvattamisessa. Hyödynnän tanssin- ja liikunnan taustakirjallisuutta sekä perustelen tanssin vaikutuksia ja keinoja peilaten liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Tein sivusta hyvin yksinkertaisen ja faktapohjaisen. Valitsin otsakekuvaksi iloisen lapsen niityllä liikumassa tanssinomaisesti. *Teoriaa ja käsitteitä* sivulle olen kerännyt opetuksen kannalta hyödyllistä infoa termeistä ja kehotietoisuudesta. Sivulla *Tanssi-ilmaisu osaksi liikuntakasvatusta?* perustelen tanssin hyödyntämistä liikunnan avulla kasvattamisessa. Hyödynnän tanssin- ja liikunnan taustakirjallisuutta sekä perustelen tanssin vaikutuksia ja keinoja peilaten liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaan.

Teoriaa ja käsitteitä sivulle olen kerännyt opetuksen kannalta hyödyllistä infoa termeistä ja kehotietoisuudesta. Tuntimallit sivulla kerron tanssi-ilmaisu tunnin rakenteesta esimerkki tuntimallipohjien avulla. Taustateorianä olen käyttänyt tanssipedagogiikan kirjallisuutta sekä rakentanut sen tukemaan liikunnan oppitunnin sisältöä. Otsake kuvaksi valitsin sivulle kuvan, jossa on paljon lapsia eri tanssimuodostelmassa tanssimassa. Tämä kuvastaa mielestäni hyvin sitä, että sivusto informoi tanssitunnin sisältöä.

Opetusmateriaali sivulla on linkit tanssi-ilmaisutuntien harjoituksiin. Harjoitukset on jaettu alakäsitteisiin: *alkulämmittely ja virittäytyminen, tanssi-ilmaisu harjoituksia ja leikkejä, sekä vinkkejä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun avulla*. Otsikoiden linkeistä avautuu sivusto, jossa on luettelo otsikon alle sopivista harjoitteista. Harjoitteista on myös lyhyet ohjeet sekä osasta vaikeimmista harjoitteista on kuvattu ymmärryksen tueksi videot. Ulkoasussa ja onnistuin mielestäni hyvin. Kehitettävää verkkosivuissa on se, että sivujen löydettävyys hakukoneiden avulla on aika huono. Eli lukijan tulisi tietää mitä etsiä. Tämä on selkeästi verkkosivujen huono ja kehitettävä puoli. Tämä ei kuitenkaan rahoituksen puuttuessa ollut mahdollista.

Testatessani opetusmateriaalin käytettävyyttä, koin suurta iloa nähdessäni eri ammattiryhmien, eri ikäisten, eri sukupuolta ja eri kulttuurillisesta taustasta tulevien henkilöiden nauttivan tanssista ja sen tuomasta ilosta. Tämän työn nimi oli tosiaan sopiva ja kuvastaa tanssin tuomaa yhteisöllisyyttä ja todellista liikunnan iloa. Olisiko hankkeeseen pitänyt kysyä yhteistyökumppaneita? Toisaalta se ei ole jälkeenkään mahdotonta, jos haluan edistää sivuilla työuraani ja työskentelyä kouluttajana. Olin kuitenkin työn alkuvaiheessa kysynyt yliopistolta yhteistyötä, mutta tähän ei sillä hetkellä vielä löytynyt mahdollisuutta tai yhteistyökumppaneita. Täten käytin omia verkostojani ja työskentely painottui hyvin paljon yksin tekemiseen. Olisi ollut ehkä hyödyllistä, jos minulla olisi ollut kollega tässä projektissa mukana. Työ olisi saattanut olla laadukkaampi ja nettisivut ulkoisesti hienommat. Tämän käytetyn ajan ja rahoituksen puitteissa sekä työn ohella tehtynä, opetusmateriaali oli minusta hyvin onnistunut. Sitähän voi jatkojalostaa tästä edelleen tulevaisuudessa.

Olen tyytyväinen työni tulokseen ja iloinen valitsemaani aiheeseen missä yhdistyi eri osaamisen ja asiantuntijuus alueeni niin liikunnan-, tanssi- kuin terveystieteiden näkökulmasta. Rahoituksen ja ajan puitteissa olisin kuitenkin kehittänyt verkkosivujen ulkoasua sekä lisännyt materiaaliin videoita. Toivottavasti tämä työ tuottaa minulle tulevaisuudessa uusia työmahdollisuuksia sekä mielenkiintoisia haasteita liikunnan ja tanssin parissa ja mahdollistaisi myös jatkohankkeet.

8.2 Pedagogisia havaintoja opetuskokeiluista

Käsittelen seuraavaksi tutkivan opettajan näkökulmasta havaintoja opetuskokeiluista sekä osallistujien kokemuksia opetusmateriaalin sovellettavuudesta osana liikuntakasvatusta sekä käytettävyydestä omassa ohjaus- tai opetustyössä. (Valli & Aaltola 2015, 247).

Tanssi-ilo opetusmateriaalin tavoite oli: *luoda verkkosivupohjainen opetusmateriaali, joka peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita tukien, on sovellettavissa liikuntakasvatuksessa.* Toinen tavoite oli: *tarjota liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville työkaluja lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla.* Opetuskokeiluiden tavoite oli tutkia näiden materiaalin tavoitteita tukien: *“Onko “tanssi-ilo”- opetusmateriaali käytettävissä ja sovellettavissa osana liikuntakasvatusta?”* sekä *“Antaako opetusmateriaali työkaluja liikunnan parissa työskenteleville lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla?”*.

Opetuskokeilu 1

Ensimmäinen opetuskokeilu toteutettiin syyskuussa 2018 liikuntapedagogiikan opiskelijoille Jyväskylän yliopistossa. Ryhmä koostui kuudesta naisopiskelijasta. Ryhmäläiset työskentelevät tai tulevat työskentelemään eri työtehtävissä liikunnanopettajina. Kaikilla opiskelijoilla oli aiempaa kokemusta tanssista sekä jollain tasolla tanssinopetuksesta tai – ohjauksesta. Heille on kuulunut myös muita opintoja tanssiin liittyen. Opiskelijat olivat liikuntatieteellisen laitoksen päiväopiskelijoita ja kandidaateissa.

Tämän opetuskokeilun tavoite oli selvittää kokemusten kautta opetusmateriaalin sovellettavuutta osana liikuntakasvatusta. Opetuskokeilu oli osa heidän tanssipedagogiikan opintoja ja *“Rohkeutta ja kehotietoisuutta tanssi-ilmaisun”* kurssia. Opetuskokeilu tunnin aiheena oli *“Kehominä”* (kts. liite 1.) sekä *“Tila, aika ja voima”* (kts. liite 2.). Kehominä tunti pyörii vahvasti kehotietoisuuden ympärillä ja oman kehominnan löytämisessä. Tila, aika ja voima tunnin tavoite oli tutustua itseensä ja liikkumiseen suhteessa muihin ja tilaan sekä voiman ja ajan käyttöön. Koska kehollisuus ja tanssi olivat opiskelijoille aiemmin tuttua, ehdimme tekemään molempien tuntisuunnitelmien harjoituksia. Meillä oli käytössä myös paljon aikaa: 3 x 45min oppituntia.

Oma kehollisuus oli liikuntaopiskelijoilla hyvin tuttua, joten itse kehominä harjoituksissa ei tullut heille itselleen varsinaisesti mitään uusia havaintoja tai pohdittavaa. Tilan poikki tehtävät harjoitukset saivat uutta syvyyttä harjoituksien näkökulman vaihtuessa. Perinteinen karhukävely muutti muotoaan, kun pohdimme *“karhun tunnetiloja”* ja kokeilimme samaa kävelyä eri tunnetilojen ja musiikin voimin. Osan oli vaikea päästää tunteilla irti peiliin katsomisesta. Kokeilimme harjoitteita myös silmät kiinni, joka auttoi kuulemma opiskelijoiden kehon sisäisten kokemusten tuntemusta.

Pohdimme loppukeskustelussa avoimen haastattelun muodossa, kuinka haastavaa on opettaa sellaisia asioita oppilaille, jotka ovat itselle niin tuttuja ja itsestään selviä. Miten jakaa tietoutta kehollisuudesta, joka perustuu johonkin mitä ei voi ulkoisesti nähdä? Pohdimme myös kehollisuuden merkitystä liikuntakasvatuksessa ja sitä, kuinka tietotekniikan myötä oppilaat ovat vieraantuneet omasta kehosta. Tulimme siihen tulokseen, että tanssi-ilmaisu voi olla myös suoriutuskeskeisille oppilaille väylä *“rentoutua ja päästää irti”*. Eräs oppilas myös ryhmässä koki, että ei ole ennen ajatellut, että liikunnanopettajana olisi *“pätevä”* opettamaan tanssia. Hän on ajatellut, että tanssi on teknistä ja vaatii omia hyviä taitoja ja pitkää tanssi historiaa. Harjoitusten myötä hän kuitenkin ymmärsi tanssin laajan merkityksen ja, että *“tanssi on kaikille”*. Palaute ja kokemus oppitunneista oli hyvin selkeä: kaikki kokivat harjoitukset hyödynnettäväksi omassa tulevassa opetustyössään.

Opiskelijat kokivat myös saaneensa uutta ulottuvuutta luovuuden näkökulmasta omaan liikunnanopettajan opetustyöhön. He ymmärsivät, että luovuutta voi hyödyntää myös liikunnan oppitunneilla sekä harjoitusten kehittämisessä. Kaikin puolin avoimen haastattelun perusteella he kokivat saaneensa virikkeitä liikunnanopetukseen sekä tanssin hyödyntämiseen liikuntakasvatuksessa. Into oli vahvasti läsnä harjoituksissa ja luovuus kukki ilmaisullisissa harjoituksissa.

Opetuskokeilu 2

Toinen opetuskokeilu toteutettiin lokakuussa 2018 liikuntapedagogiikan monimuoto opiskelijoille. Ryhmä koostui 20 opiskelijasta, josta kahdeksan oli miehiä ja 12 naisia. Ryhmäläiset ovat peruskoulutukseltaan liikunnanohjaajia ja opiskelevat jatko-opintoina liikuntatieteellisessä liikunnanopettajiksi. Ryhmäläiset työskentelevät tai tulevat työskentelemään eri työtehtävissä liikunnanopettajina. Vain muutamalla osallistujalla oli aiempaa kokemusta tanssin opetuksesta. Osa ryhmäläisistä toimii paraikaa peruskoulussa liikunnanopettajina. Täten tämän opetuskokeilun tavoite oli selvittää kokemusten kautta: *“opetusmateriaalin sovellettavuutta nimenomaan osana liikuntakasvatusta peruskoulun opetussuunnitelmaa tukien”*. Opetuskokeilun aiheena oli *“Rohkeutta tanssi-ilmaisun avulla”* (kts. liite 3).

Koska ryhmä oli toisilleen aiemmin tuttu, oli tämä tunti täynnä tanssin iloa ja energiaa. Tunnelma oli avoin sekä innostunut. Tämän opetuskokeilun palaute oli kaikin puolin hyvin positiivista.

Oli hienoa saada erityisesti miesopettajien positiivisia kommentteja oppitunnista, sillä heillä ei ollut aiempaa kosketuspintaa tanssin opetukseen. Materiaali koettiin kaikin puolin sovellettavaksi ja toimivaksi.

Erään miesopettajan kommentti materiaalista ja miksi se on toimiva:

-- *“Oppilas ei joudu muiden katseiden alle ja materiaali vähentää osallistumiskyynyttä”* -

-Miesopettaja, 43v

Materiaali oli mennyt myös eräällä ryhmäläisellä heti käyttöön seuraavalla viikolla ja hän laittoi sen jälkeen kokemuksia opetuksestaan:

-- *“Oppilaat oli helppo saada innostumaan!”*--

-- *“Oppilaat eivät keskittyneet mitä muut tekevät vaan pelkästään omaan tekemiseen”* -

-- *“Erityisesti kamerarulla ja keholiikekortit harjoitukset olivat toimivia. Materiaali oli helppo ottaa käyttöön koulutuksen ja nettisivujen ohjeiden vuoksi.”*--

-Miesopettaja 28v

Opetuskokeilu 3

Kolmas opetuskokeilu toteutettiin joulukuussa 2018 liikuntaneuvoja opiskelijoista koostuvalle ryhmälle Varalan urheiluopistossa. Ryhmä koostui 12 opiskelijasta, josta miehiä oli 7 ja naisia 5. Opetuskokeilu oli osa heidän tanssin kurssia. Opiskelijat opiskelevat liikunta-alan perustutkintoa ensimmäistä vuotta. He työllistyvät valmistumisen jälkeen liikunta-alan eri työtehtävissä. Pääpainona lasten, nuorten, aikuisten tai ikääntyvien liikunnanohjaus tehtävät. Opetuskokeilun aiheena oli *“Rohkeutta tanssi-ilmaisun avulla”* (kts. liite 3.).

Tanssi kurssi oli vasta alkanut oppilailta, joten samalla opettamani tunti toimi heille introna koko kurssille. Alkutunnista oppilaat olivat hieman varautuneita, mutta tunnelma rentoutui hyvin nopeasti. Erityistä iloa tuntui tuovan koreografian tekeminen *“kehonliikekorttien”* avulla. Tunnelma oli läpi tunnin innostunut, energinen ja tuottelias. Erityistä kiinnostusta minussa herätti poikien innostuneisuus ja luovuus aiheeseen. Lopuksi keskustelimme opiskelijoiden kanssa muun muassa siitä *“kenelle nämä harjoitukset sopivat”*, sillä he liikuntaneuvojina tulevat toimimaan eri toimintaympäristöissä. Pohdimme, että harjoitukset sopivat “kaikille” sovelletusti. Ne eivät vaadi aiempaa osaamista tai tanssitaustaa. Harjoitukset soveltuvat etenkin pienille lapsille.

Harjoitukset opettavat ilmaisua sekä edesauttavat uskallusta liikuntaan. Tunti koettiin innostavaksi ja harjoitukset käytännöllisiksi. Materiaali koettiin hyödylliseksi heidän tulevassa liikuntaneuvojan ammatissaan.

Opetuskokeilu 4

Neljäs opetuskokeilu toteutettiin Etelä-Pohjanmaan opistolla tanssi- ja ilmaisulinjan opiskelijoille. Opiskelijat opiskelevat tanssin ohjausta, tanssin eri muotoja sekä teatteria ja ilmaisua. Ryhmä koostui 11 oppilaasta, josta oli kaksi miestä ja yhdeksän naista. Opiskelijat olivat 18-30 vuotiaita. Osa heistä saattaa kurssin jälkeen jatkaa jatko-opintoihin, hakien teatteriohjaajiksi tai tanssin opettajakoulutukseen tai liikunnanopettaja linjalle. Kurssi on vapaata sivistystoimintaa eikä johda varsinaiseen tutkintoon. Opetuskokeilun aiheena oli *“Tila, aika ja voima”* sekä *Rohkeutta tanssi-ilmaisun avulla*” (kts. liite 2 ja 3.). Samalla opiskelijoiden kanssa videoitiin nettisivuille harjoituksista esimerkki videoita. Tällä tunnilla sekoitin kahden eri tunnin harjoituksia. Ryhmä oli toisilleen aiemmin vieraita, koska he koostuivat useamman eri linjan opiskelijoista. Oli ihana nähdä kuinka alkutunnin ujous muuttui hyvin nopeasti kasvoilta ja kehosta aistittavaksi *“tanssin iloksi”*. Tunnin aikana oli pari- ja ryhmätehtävistä aistittavissa miten tanssi todella yhdistää.

Opiskelijoiden kokemuksia oppitunnilta:

--*“Hikoilin ihan huomaamattani, kun oli niin hauskaa!”*- Oppilas 1

--*“En katsonut tunnin aikana kertaakaan kelloa! Silloin tietää, että oli todella hyvä tunti ja hauskaa! Olin täysin tanssin pauloissa.”*- Oppilas 2

--*“Oli todella hauskaa! Ihana tunti!”*-Oppilas 3

--*“Aion kyllä käyttää ohjauksissani näitä harjoituksia! En ollut koskaan kokeillut tällaista aiemmin! Olipa kivaa!”* - Oppilas 3

Pohdimme loppupalautteen yhteydessä opiskelijoiden kesken, kuinka he huomaamattaan olivat tosiaan hikoilleet tunnilla. Tanssi toi siis mukanaan liikunnan riemua ja heidän sanojensa mukaisesti: *“Kunto kohenee aivan huomaamatta!”*. Osalle tanssi oli aiemmin hieman vieraampaa, vaikka ovat opiskelleet teatteri-ilmaisun ohjaamista tai liikunnanohjausta.

He kuitenkin kokivat, että harjoitukset olivat *“riittävän simppeleitä ymmärtää”* ja, että niitä olisi siksi myös helppo itse ohjata. Erityishuomiota sai harjoitukset *“Seuraa tanssivan taikurin sauvaa”* sekä *“Kamerarulla”*. Pohdimme kuinka taikuri harjoituksessa sanomalehden käyttö taikasauvana toi ikään kuin elementin työstää kehon liikettä paljon laajemmin, tuottaen erilaisia ratkaisuja kehonkäyttöön ja liikkeen laatuihin. Vertauksena, jos oltaisiin vain improvisoitu vapaasti. Tällöin olisi liikeratkaisut saattaneet olla hyvin strukturoituja ja samankaltaisia. Sanomalehden liikevirtaus tuotti erilaisia ratkaisuja kehon käyttöön sekä liikkeen muotoon. Kamerarulla harjoitus koettiin miellyttävänä ja yhteisöllisenä tapana tuottaa erilaista liikettä ja samalla myös arvostaa kaikkien erilaisia tapoja liikkua. Kehonosa liikekorttien avulla tuotettu koreografia koettiin myös mielekkääksi. Palautteena he kokivat, että *“Teimme huomaamatta tanssikoreografian ihan itse!”*. He kokivat liikesarjojen keksimisen kehonosaliikekorttien avulla helpoksi ja matalan kynnyksen lähestymistavaksi. Ryhmäläisten oma opettaja oli myös tunneilla seuraamassa ja osallistumassa. Hänen palautteensa oli, että *“Minäkin sain uusia virikkeitä! Aion heti poimia tästä ilmaisui- ja tanssitunneille ideoita!”*. Keskustelimme ohjaavan opettajan kanssa yhdessä siitä: *“Kuinka toisilleen aiemmin vieraat oppilaat saivat aikaan hyvin vapautuneen ja sallivan tunnelman opetustunnin aikana”*. Tällä tunnilla ei taustalla, iällä, taidolla tai sukupuolella ollut mitään rajoittavaa tekijää, vaan tanssi toimi yhdistävänä elementtinä.

Tämän opetuskokeilu ryhmän liikunnan valmennuskurssin opettaja otti materiaalin itselleen kokeiluun tämän opetuskokeilun jälkeen. Hän ei itse päässyt paikalle tunnille opetuksiensa vuoksi, mutta nettisivujen perusteella otti itsenäisesti harjoitukset testiin. Tässä palautetta mitä sain jälkeinpäin opettajalta:

--*“Oli helppo muistaa tuntisuunnitelma vaikka ei tanssin parissa työskentele. Ohjelma ei ollut liian vaikea ja huomasin, että rentouduin opettajana kun oppilaat lähtivät heti mukaan. Tuntisuunnitelma toimii hyvänä runkona ja niistä saa paljon ajatuksia, joita voi soveltaa eri ikäisille”*- Nais opettaja 47v

8.3 Liikuntapedagoginen matka

Kaiken kaikkiaan tarkastellessani tätä työtä jälkeinpäin, opetusmateriaalia, kirjallisuuskat-
sausta sekä aiempaa opettaja historiaani, havahtuin kuinka tämä liikuntapedagoginen matka on alkanut jo kymmenen vuotta sitten opiskellessani Varalan urheiluopistolla liikuntaneuvojaksi.

Tällöin opinnäytetyöni liittyi työhyvinvointiin ja niska-hartia ongelmiin. Käsittelin työssäni silloin paljon Timo Klemolan kirjallisuutta sekä Asahi menetelmää, joka näkyy myös tässä työssä kehotietoisuus teoriaosuudessa. Olen tämän jälkeen myös syventänyt omaa tietoisuuttani kehollisuuden parissa opiskellessani pilates-opettajaksi ja aloittaessani oman joogaharrastuksen. Tämä näkyy myös tässä työssä vahvasti kehollisuus aiheen ja kehollisen oppimisen käsittelyssä.

Opiskellessani Haaga Heliassa liikunnanohjaajaksi kolme vuotta sitten, tein opinnäytetyön joka käsitteli voimisteluvälmentäjien tanssi-ilmaisu koulutustilaisuutta: *“Tanssi osana liikeilmaisun sekä motorisen taitojen oppimista kilpavoimistelussa: Koulutus Hämeenlinnan voimisteluseuran kilpavoimisteluvälmentäjille”* (Pauliina Turpela 2017). Tämä työ oli selkeästi ponnahdus tälle laajemmalle pro gradu työlle ja osa harjoituksista muovaantui jo silloin sellaisiksi kuin ne nyt on. Tällöin pyörin vahvasti motorisen oppimisen parissa sekä kuinka tanssi edistää niin taitoharjoittelua kuin motorisia perustaitoja. Nykyinen pro- gradu työ on selvästi syventänyt tietoutta sisäisiin kokemuksiin: kokemukselliseen oppimiseen sekä kehotietoisuuteen. Olen saanut liikuntapedagogista näkökulmaa ja yhdistänyt tanssin myötä luovuutta myös liikunnanopetukseen. Kaikin puolin tämä pro- gradu työ kiteyttää oman opettajuuden matkani yhdeksi kokonaisuudeksi näiden paperin kansien sisään. Oman matkan, joka on alkanut 10-vuotta sitten valmistuttuani Varalan urheiluopistosta liikuntaneuvojaksi. Muistan tällöin haaveilevani liikuntatieteelliseen pääsystä. Nyt sekin haave on toteutunut ja matka tulossa päätökseen.

9 POHDINTA

Tämän pro gradu tutkielman opetusmateriaalin tavoitteena oli: *luoda verkkosivupohjainen tanssi-ilmaisun opetusmateriaali, joka peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita tukien, on sovellettavissa liikuntakasvatuksessa.* Toinen materiaalin keskeinen tavoite oli: *tarjota liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville työkaluja lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla.* Tutkimuskysymyksiksi tälle tutkielmalle oli asetettu: *“Miksi tanssi-ilmaisua tulisi hyödyntää peruskoulun liikunnanopetuksessa?”* sekä *“Millainen tanssi-ilmaisu tuntirakenne ja millaiset harjoitukset tukisivat peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteita”?*

Tutkielman tulokset ja opetusmateriaali pohjautuvat keräämääni kirjallisuuskatsauksen pohjalta laadittuun aineistoon, opetuskokeiluihin sekä omaan aiempaan kokemuksellisuuteen ja ammattitaitoon. En ole täten voinut myöskään välttyä omien käsitysteni vaikutuksesta varsinaiseen materiaalin sisällössä. Opetusmateriaalin tuotannon metodiikassa oli piirteitä kirjallisuuskatsauksesta, toimintatutkimuksesta kuin myös perinteisistä laadullisista menetelmistä, kuten avoimesta haastattelusta. Työn sisältöön vaikutti aiempi esitietoni, tanssikäsitykseni ja opintoni liikunta- ja tanssipedagogiikasta sekä terveystieteistä. Tutkielma oli täten monitieteellinen kokonaisuus. Opetusmateriaalin laadinta toimintatutkimuksen muodossa on harvinaisempi tapa tuottaa pro gradu työ, mutta pedagogille erinomainen työkalu kehittää omaa asiantuntijuuttaan.

Opetusmateriaalin tuotantoprosessi alkoi kirjallisuuskatsauksen laadinnalla, joka käsitteli teorian tiedon valossa kehollisuutta, tanssikasvatusta sekä kehollista oppimista ja luovuuden vaikutuksia oppimisessa. Peilasin tutkitun tiedon ja kirjallisuuskatsauksen valossa tanssin mahdollisuuksia ja vaikutuksia osana liikuntakasvatusta. Perustelin tutkitun tiedon perusteella, mitkä ovat tanssin keinot ja hyödyt osana peruskoulun liikunnanopetusta. Vertasin tanssin kasvatuksellisia tavoitteita ja hyötyjä peruskoulun liikunnan opetussuunnitelmaan sekä opetussuunnitelman yleisiin tavoitteisiin. Pohja työn teoreettiselle tarpeelle perustui muun muassa Eeva Anttilan (2013) väitöskirjaan *“Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluuyhteisöissä* (Anttila 2013).

Työni merkityksellisyyttä ja tarpeellisuutta sekä muuta tutkittua tietoa loi pohjaksi tuore monitieteinen ArtsEqual© -taidehanke (ArtsEqual 2019). Työn käytettävyyttä liikuntakasvattajan näkökulmasta tutkin opetuskokeilujen myötä.

Työn luotettavuutta ja sisältöä analysoin toimintatutkimuksen muodossa ja tutkivan opettajan hengessä. Tarkastelin opetusmateriaalia pedagogisesti peilaten tanssi- ja liikuntapedagogiikan kirjallisuuteen, joka loi pohjan tuntirakenteelle ja harjoituksille. Olen rakentanut teoreettisten viitteiden pohjalta liikuntatunnille sopivan tanssi-ilmaisu tunnin esimerkki tuntirakenteen, jossa huomioidaan niin liikuntatunnin kuin tanssikasvatuksen tavoitteita sekä edellytyksiä. Tanssi-ilmaisuuden tuntirakenne pitää sisällään: *alkuvirittäytymisen ja lämmittelyn, treenaustuokion ja opettava aineksen, soveltavan osan ja luovan aineksen sekä palautteen ja päätöksen*. Teoriatiedon ja tämän pro gradu tutkielman tutkimuksen valossa, seuraaviin teemoihin keskittyvät harjoitukset edistävät tanssi-ilmaisu tunnilla peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita: *hengitys-keskilinja-kehominä-, tila-aika ja voima sekä rohkeutta lisäävät ja luovuutta ja vuorovai- kutusta sisällään pitävät tanssi-ilmaisulliset harjoitukset*.

Opetuskokeilujen yhteydessä avoimen haastattelun muodossa saadun palautteen perusteella, tutkimuksen tuloksena on, että tämä *“Tanssi-ilo opetusmateriaali liikuntakasvattajille”* on sovellettavissa liikunnanopetuksessa peruskoulun opetussuunnitelmaa tukien. Työ herätti innostusta sekä mielenkiintoa liikunta- ja tanssitaiteen ohjaajien ja kasvattajien keskuudessa. Palaute opetuskokeiluissa oli positiivista ja työ koettiin käytännönläheiseksi. Tanssi-ilo opetusmateriaali on päässyt jo käytäntöön ennen tämän pro gradu tutkielman valmistumista. Miten oppaan ja tuntisuunnitelmien toimivuutta voitiin tutkia ilman niiden vaikutuksien tutkimista? Tähän kysymykseen ei tässä työssä käytetty kyseinen tutkimusmenetelmä anna vastausta. Harjoitukset olivat kuitenkin laadittu tutkijan esiymmärryksen ja aiempiin liikunnanopettaja kokemusten ja kokeiluiden pohjalta. Joten voidaan olettaa, että harjoitukset ja niiden vaikutukset tukevat liikuntakasvatuksen tavoitteita. Myös osallistujilta jälkikäteen saadut kokemukselliset palautteet puoltavat harjoitusten toimivuutta käytännön työssä. Jatkotutkimus materiaalille olisikin jalkauttaa se kouluun eri opettajien käyttöön ja tutkia heidän sekä suoraan oppilaiden kokemuksia materiaalin käytettävyydestä. Tähän jatkotutkimukseen tarvittaisiin kuitenkin rahoitusta sekä yhteistyökumppaneita. Tämä tutkimus tutki materiaalin käytettävyyttä ainoastaan opettajan tai ohjaajan näkökulmasta heidän työnsä työkaluna.

Tämän pro gradu tutkielman opetuskokeiluihin osallistuneet 49 osallistujaa, on kuitenkin luotettava määrä ja hyvä pohja materiaalin käytettävyyden testaamiselle liikunnanopettajan tai ohjaajan näkökulmaa tutkien.

Ilman opettajien ja ohjaajien työkaluja, ei tanssia voida jalkauttaa liikuntatunneille. Tällöin pelkästään oppilaiden näkökulman tutkiminen on jopa turhaa, jos materiaali ei ikinä päädy käyttöön tai aihetta osaavia opettajia ei ole.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella, on selvää miksi tanssin tulisi olla osa peruskoulun liikunnanopetusta. Tanssi edistää muun muassa yksilön luovuutta. Leikin ja luovuuden kautta opitaan niin toisistaan, itsestään kuin ympäristöstä. Luovat harjoitukset kehittävät myös koulussakin tärkeitä ongelmanratkaisutaitoja. (Luukkonen 2012, 111.) Luovuuden on todettu lisäksi edistävän yksilön asiantuntijuuden kehittymistä sekä erilaisten oppijien oppimista, tukien peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteita. Tanssin mahdollisuudet kokemuksellisen ja kehollisen oppimisen tukena, on rajattomat. Kuitenkin tanssin jalkautumisen tueksi Anttila & kumppanien (2019) mukaan tarvitaan myös opettajien kehittämistoimenpiteitä ja pedagogisia valmiuksia. Näihin kuuluu muun muassa opettajien kouluttaminen sekä opetusmateriaalin laadinta. (Anttila ym. 2019.) Jatkohankkeet opettajien kouluttamiseen tämän materiaalin avulla ja sen tueksi olisivatkin hyödyllistä ja paikallaan.

Tämän pro gradu työn luotettavuutta lisäävät tuoreet lähteet sekä tanssi- ja liikuntakasvatuksen näkökulmien yhdistäminen. Tämä pro gradu tutkielma tarjoaa tuoretta ja hyödyllistä tietoa kirjallisuuskatsauksen valossa kehollisesta oppimisesta ja kehollisuudesta liikuntakasvattajille. Vanhempia tutkimuksen lähteitä peilataan uuden tiedon ja tutkimuksien näkökulmasta, tuoden tuoreita näkökulmia. Aihe on toistaiseksi vielä vähän tutkittu kokonaisuus, joten tämä pro gradu tutkielma tarjoaa tärkeää ja ajankohtaista tutkittua tietoa kehollisuudesta ja sen yhteydestä oppimiselle. Tämän vuoksi myös osa lähteistä on hieman vanhempia. Työn tärkeys korostuu kaikkien kasvatustyötä tekevien parissa ja on moni- ja poikkitieteellinen kokonaisuus.

Avoimen haastattelun perusteella voidaan todeta, että tämä materiaali tarjoaa työkaluja liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville lasten – ja nuorten liikuttamiseen tanssi-ilmaisun avulla. Tämä tutkimuksen tulos perustuu 49 osallistujan kokemuksiin sekä omiin pedagogisiin havaintoihini. Työn luotettavuutta olisi lisännyt kuitenkin, jos avoin haastattelu olisi tehty myöhemmin tai kirjallisesti kyselyn muodossa osallistujien omien opetuskokeilujen jälkeen. Palautteeseen on saattanut vaikuttaa osallistujien positiiviset kokemukset opetuskokeilun yhteydessä. Jotta voisimme analysoida työn käytettävyyttä luotettavammin ja laajemmin, tulisi jatkotutkimuksena materiaalia levittää liikunnan parissa työskenteleville ja kerätä palautetta itse opetusmateriaalista ja sen käytettävyydestä.

Emme voi täten tämän tutkimuksen pohjalta vastata tutkimuskysymykseen täysin, kuin pelkästään osallistujien osalta ja heidän tutkimuksen aikana koettujen kokemuksiinsa pohjaten.

Työn eettisyyttä tukevat tutkimuksen alussa kerätyt tutkimus- ja kuvausluvut. Osallistujille on kerrottu suullisesti ja kirjallisesti tutkimuksen sisältö ja työn kulku. Työn eettisyyttä lisää, että opetuskokeiluiden tutkimusryhmiin osallistui eri ikäisiä ja eri koulutus – ja kulttuurillisen taustan omaavia naisia sekä miehiä. Osallistumista ei oltu rajattu sukupuolen, iän, koulutuksen tai kulttuurillisen taustan perusteella. Tutkimukset toteutettiin kolmella eri paikkakunnalla: Tampere, Jyväskylä sekä Seinäjoki, joka myös lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä tutkimus ei rajautunut yhteen paikkakuntaan.

Itse materiaalin tuotantoprosessi oli iso ja työllistävä kokonaisuus, mutta samalla opettavainen. Tuotantoprosessi kehitti opettajallekin tärkeitä projektinhallinta taitoja ja oli samalla minun liikuntapedagoginen matka liikuntatieteiden maisteriksi. Työ on liikuntatieteellisen produktiivisen tutkimuksen edelläkävijä, pitäessään sisällään verkkosivupohjaisen opetusmateriaalin. Nykypäivän työelämä on digitalisoitunut, joten myös tämän työn tuottaminen edisti tärkeitä ja ajankohtaisia opettajan työelämätaitoja. Produktiivisessa pro gradussa yhdistyy tiedon kriittinen arviointi, uuden tiedon tuottaminen sekä laajojen kokonaisuuksien hallinta. Täten näen produktiivisen tutkielman tieteellisestä näkökulmasta erityisen hyödyllisenä tapana kehittyä niin pedagogina kuin tieteilijänä.

LÄHTEET

Anttila, E. 1994. Tanssin aika- opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Tampere. Tammer - Paino oy

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisöissä. Helsinki. Edita Prima Oy.

Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu: 11.2.2019. <https://disco.teak.fi/anttila/>

Anttila, E., Jaakonaho, L., Kantomaa, M., Siljamäki, M. & Turpeinen, I. 2019. Tanssi liikuttaa. Toimenpidesuositus Opetushallitukselle, opettajille, opettajainkouluttajille, rehtoreille, kunnille ja poliittisille päättäjille. Arts Equal Policy brief 1/2019. Viitattu. 2.2.2019. https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/PB_Tanssi+liikuttaa+1_2019/d27f1e7d-31b8-4727-9aff-18499dd90539

Anttila, E. 2011. Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Helsinki. Edita Prima Oy

Aro, E. 2010. Näkökulmia tanssin opetukselle osana peruskoulun opetussuunnitelmaa -Kansantanssin ja tanssi-ilmaisun opetuskokeilu peruskoulun 6. luokkalaisten liikunnanryhmälle. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen pro gradu tutkielma. Viitattu: 28.3.2019

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat: opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.

Foster, R. 2015. Tanssi innostaminen. Kohti yksilön hyvinvointia. Helsinki. Books of Demand.

Gomez Paloma, F. 2017. Embodied Cognition. Theories and Applications in Educational science. New York. Nova science publishers.

Halinen, I., Hotulainen, R., Kauppinen, E., Nilivaara, P., Raami, A., Vainikainen, M-P. 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Juva. PS-Kustannus

Hannuksela, R. 2009. Baletinopettaja opetussuunnitelmaa toteuttamassa. Teoksessa Hannuksela, K. & Rautio, T. (toim.) *Mustaa valkoisella: Kirjoituksia musiikin ja tanssin pedagogiikasta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Hannula, K. & Rautio, T. (toim.) 2009. *Mustaa valkoisella: Kirjoituksia musiikin ja tanssin pedagogiikasta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Hellström, M. 2008. *Sata sanaa opetuksesta. Keskeisten käsitteiden käsikirja*. Jyväskylä. PS-kustannus.

Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopinon opetusmateriaali. 2013

Hänninen, A. & Kiviniemi, S. 2018. *Liikuntaa, lystiä ja leiritystä: liikuntaleiriohjaajan opas*.
Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A.(toim.) 2017. *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä. PS-kustannus.

Juntunen, M., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. *Musiikkia liikkuen, Musiikkiliikunnan käsikirja*. Helsinki. WSOYpro oy. Jyväskylä. Liikuntatieteellinen yliopisto. Pro gradu tutkielma. Viitattu 3.12.2019.

Kauppila, H. 2012. *Avoimena aukikiertoon. Opettajan näkökulma kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan baletinopetuksessa*. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. *Acta scenica* 30.

Kirchner, G. 2005. *Towards Cooperative Learning in Elementary School Physical Education*. Springfield.

Klemola, T. 2014. *Asahi. Tietoisen liikkeen taito*. Jyväskylä. Docendo oy.

Klemola, T. 2015. *Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Tanska. Docendo oy.

Koikkalainen, S. & Virtanen, I. 2007. *Hip hop ja break dance tanssioppaan avulla osaksi koulun tanssiliikuntatunteja*. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Lahden ammattikorkeakoulu. Pro gradu tutkielma. Viitattu: 1.2.2019.

Kolb, D. 1984. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Korn-Bursztyn, C. 2012. *Young Children and the Arts: Nurturing Imagination and Creativity*.

Koululiikuntaliitto. 2019. <http://www.kll.fi/koululaiset/power-mover>

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki. Opetushallitus.

Opetushallitus. Viitattu 13.5. https://www.oph.fi/download/122164_tanssikoulussa.pdf

Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. 4. painos. Helsinki.

Grano Oy. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Polvi, S. 2008. *Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.

Rauhala, L. 1992. *Humanistinen psykologia*. Helsinki. Yliopistopaino.

Rauhala, L. 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki. Gaudeamus oy.

Salminen, S. 2016. *Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille: kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu tutkielma. Viitattu:5.10.2018.

Siljamäki, M. 2013. *Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä. Flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja –harrastajien kokemana*. *Studies in Sports, Physical education and Health*.

Sundberg N., Putkisaari H., Salmela J. 2015. *Kehoni on pesäni-Matka kehotietoisuuteen-psyko fyysinen lähestymistapa ohjaustyössä*. *Folger Art*. 2. painos.

Svennevig, H. 2005. *Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen*. Helsinki. WSOY

Sääkslahti, A., Hakamäki, J., Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., Paukku, S., Puttonen, J. 2012. Kirja Liikunnasta, Helsinki. Sanoma Pro oy

Turpeinen, I. 2016. Taidetutka. Tanssi koulussa. Viitattu: 7.2.2019. <http://taidetutka.fi/2018/tanssi-koulussa/>

Turpela, P. 2017. Tanssi osana liikeilmaisun sekä motorisen taitojen oppimista kilpavoimistelussa: Koulutus Hämeenlinnan voimisteluseuran kilpavoimistelu-valmentajille. Haaga-Helia. Opinnäytetyö.

Valli, R. & Aaltola, J. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1- Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä. PS-kustannus.

Viherlampi-Lilja, L-M. 2011. Ihminen ja musiikki. Musiikillisten vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Tampereen yliopistopaino oy

Viitala, M. 1998. Tanssia Elämyksen ehdoilla. Helsinki. Svoli Palvelu oy.

LIITTEET

Liite 1. Tuntimalli 1: Kehominä

Pauliina Turpela

TANSSI-ILO TUNTIMALLI 1: KEHOMINÄ

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY 15MIN

Tavoite: Omaan kehominään tutustuminen, keskilinjan löytäminen/hahmottaminen, hengitys ja liikkeen virtaus. Fyysisen kontaktin hakeminen/keholinen tutustuminen parin kanssa

- HARJOITUS 1:
 - Keskilinja seisten: "kynällä piirtäminen"
 - Hengitysharjoitus: "paperipallo käsissä"
 - Tasapainoilua ja tutustumista: parin kanssa tasapainoilu/kehon horjutus
- HARJOITUS 2:
 - "Liike ja nimi"

TREENAUSTUOKIO JA OPITTAVA AINES 30MIN (TANSSI-ILMAISU HARJOITUKSIA)

Tavoite: Tunteiden ilmaisuun/hahmottamiseen tutustuminen keholisesti. Oman liikkeen tuottaminen. Keskilinjan lihaksien aktivointi. Oman kehon mahdollisuuksien ja liikeratojen hahmottaminen. Erilaisen liikkeen laadun tuottaminen.

- HARJOITUS 6:
 - "Tervehditään aurinkoa"
- HARJOITUS 4:
 - Kehonosa liikekortit

YHTEISTANSSI JA LUOVA AINES 30MIN

Tavoite: Oman keholisen luovuuden herättäminen. Ryhmän kanssa keholinen vuoro vaikutus ja sosiaalinen toiminta.

- Luodaan "koreografia" kehonosa liikekorttien avulla pienryhmissä: jokainen keksii ensin kahden liikekortin avulla liikkeen ja opettaa sen muille. Liikkeet yhdistetään koreografiaksi. Halutessa koreografiat voidaan esittää muille.

PALAUTE JA PÄÄTÖS 10-15min

- Harjoitus 1 (rentoutusharjoitus)
- Itsearviointia kysymyksien avulla

Liite 2. Tuntimalli 2: Tila, aika ja voima

Pauliina Turpela

TANSSI-ILO TUNTIMALLI 2: TILA, AIKA JA VOIMA

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY 10MIN

Tavoite: Kehon virittäytyminen ja valmistaminen oppituntiin. Eri ilmaisutapojen keksiminen ja luovan liikkeen herättely matalalla kynnyksellä. Tilan hahmottaminen

- HARJOITUS 3: "Tanssivirus"

TREENAUSTUOKIO JA OPITTAVA AINES 40MIN (TANSSI-ILMAISU HARJOITUKSIA)

Tavoite: Tila/minä suhteessa muihin/juurtuminen ja voiman käyttö liikkeessä. Kehon hallinta suunnan muutoksissa.

- HARJOITUS 5:
 - "Ruuha kaupungissa" (10-15min)
 - Eri liikkumistavat salin poikki: tilan, ajan ja voiman vaihtelet (20-25min)

YHTEISTANSSI JA LUOVA AINES 10MIN

Tavoite: Tilan hahmottaminen ja vuorovaikutus. Itsensä ilmaisu ja oman liikkeen tuottaminen

- HARJOITUS 1: "Seuraa tanssivan taikurin taikasauvaa"

PALAUTE JA PÄÄTÖS 10-15min

- Harjoitus "Kamerarulla" (tehdään sama harjoitus kuin tunnilla 1, mutta eri näkökulmasta: käytetään tunnin teemoja hyväksi esim. erityisesti keskittyen voiman käyttöön tai tilaan /eri tasot)
- Itsearviointia kysymyksien avulla/pohdinta parin kanssa.

Liite 3. Tuntimalli 3: Rohkeutta tanssi-ilmaisun avulla

Pauliina Turpela

TANSSI-ILO TUNTIMALLI 3: ROHKEUTTA TANSSI-ILMAISUN AVULLA

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY 10MIN

Tavoite: Virittäytyminen tuntiin ilmaisun kautta. Kehon herättely ja vuorovaikutus.

- HARJOITUS 4: "Kehonosaliikekortit" parilämmittelynä improvisaation kautta:
 - jaetaan oppilaat pareittain ja jaetaan paria kohden useampi kehonosaliikekortti (tulosta siis useampi arkki kortteja ja leikkaa valmiiksi)
 - parista toinen nostaa kortin ja keksii liikkeen mikä ensimmäisenä mieleen juolahtaa, toinen parista matkii liikettä. Sovitaan merkki tai aika kuinka kauan liikettä tehdään (esim. pillin vihellyksestä vaihto tai musiikin vaihtuessa)

TREENAUSTUOKIO JA OPITTAVA AINES 30MIN (TANSSI-ILMAISU HARJOITUKSIA)

Tavoite: Eläytyminen ja luovuus. Tanssin ilo ja uskallus heittäytyä rooliin.

- HARJOITUS 3: "Hassut asut" 15min
- HARJOITUS 3: "Tanssivat patsaat" 15min

YHTEISTANSSI JA LUOVA AINES 20MIN

Tavoite: Luovien ratkaisujen tuottaminen. Ryhmätoiminta ja vuorovaikutus. Kunnioitus toisia kohtaan. Erilaisuuden arvostaminen ja ymmärtäminen.

- HARJOITUS 1: HARJOITUS 1: "Koreografiaa lumipallo menetelmällä"

PALAUTE JA PÄÄTÖS 10-15min

- Itsearviointia kysymyksien avulla/pohdinta parin kanssa ja ryhmän kesken
- "Lopputanssi" teemalla "ajatuksia tanssi-ilmaisun tunnista": keksitään parin kanssa joko "still-kuva tyyppinen" ilmaisu tai lyhyt tanssi.

Liite 4. Tutkimuslupa

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan liikuntatieteen laitoksen tutkimukseen, joka koskee pro gradu työtä nimeltä: *“Tanssi-ilo” – Tanssi-ilmalaisen opetusmateriaali liikuntakasvattajille*. Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi tutkimuksen toteuttaja: Pauliina Turpela. Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Huomioitavaa:

-En osallistu tutkimuksen liikunnallisiin osioihin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena.

Tietosuojailmoitus:

- Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön kuvattuun tutkimukseen. Minusta ei kuitenkaan kerätä tutkimusta varten henkilötietoja, kuten nimi, puhelinnumero, sähköposti tai osoitetiedot. Tietojani käytetään tutkimuksessa ainoastaan epäsuorasti (sukupuoli, ikä ja ammattiasema).

Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin. Hyväksyn ne:

Kyllä

EI

Annan luvan siihen, että minua voidaan kuvata tutkimuksessa. Tutkimuksessa kuvattua videomateriaalia käytetään opetusmateriaalin yhteydessä nettisivuilla: www.tanssiilo.wordpress.com. (Voit osallistua tutkimukseen myös antamatta kuvauslupaa.)

Kyllä

EI

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrotuihin asioihin.

Allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys

Syntymäaika (ei hetua)

Suostumus vastaanotettu

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnistellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

Liite 5. Harjoituksia alkuvirittäytymiseen ja lämmittelyyn

ALKUVIRITTÄYTYMINEN JA LÄMMITTELY

Seuraavat harjoitukset ja leikit sopivat tanssi-ilmaisu tunnin alkuun tutustumiseen, alkuvirittäytymiseen ja lämmittelyyn tai sen jatkoksi.

HARJOITUS 1

”Kehominä” -harjoituksia

Käytettävä aika: 10-20min

Musiikki: Rauhallista musiikkia, joka auttaa keskittymään. Pariharjoituksiin energisempää ”leikkisämpää” musiikkia.

Aistitaan kehon asentoa ja ääri viivoja yksin sekä parin kanssa. Opetellaan kannattelemaan kehoa sekä löytämään ”kehominään” vaikuttavat asiat kuten keskilinja ja sen hallinta. Voit valita harjoituksista yhden ja jatkaa seuraavalla kerralla eteenpäin tai käydä kaikki harjoitukset läpi. Harjoitukset lisäävät aistimusta omasta kehon asennosta sekä lisäävät kehotietoisuutta.

Keskilinja ja oman kehon hahmottaminen

Seisten oman kehon aistimista ja keskilinjan hakua silmät kiinni ja auki. Haetaan vartalon linjaus päästä varpasiin käyden läpi kehon osat ja asentoon vaikuttavat asiat.

- **Keskilinja seisten:**
 - aloita kehon linjaaminen jaloista:
 - aseta jalat lantion leveydellä ja siirtele painoa jalkapohjilta kantapäille
 - pehmenä hieman polvia
 - etsi lantion keskiasento keinuttelemalla lantion painopistettä edes taa: voit kuvitella, että lantio on iso vesimalja, josta loiskahtaa vettä vesimaljan etu-, taka- ja sivureunoilta -> etsi vesimaljan tasapaino niin, että vesi pysyy maljassa
 - hae rintakehän painopiste lantion päälle
 - avaa hartialinjaa ja rentouta kädet
 - tunne pitkä nista ja nyökkää päätä hieman alaspäin, anna pään ”kellua” rintakehän päällä
 - tunne lattia jalkojen alla ja samalla venytä rankaan pituutta
 - **”Kynällä viivan piirto ja nimen kirjoittaminen”:**
 - Seiso tukevasti lattialla. Juurrutetaan kehon paino siirtämällä painoa kantapäiltä varpaille keinuen edes taa. Kokeile sama silmät suljettuina.

- Kuvittele olevasi iso lyijykynä. Siirrä painoa piirtäen kynällä pitkittäistä ja poikittaista viivaa. Yritä säilyttää vartalon ”keskilinja” ja kynän asento koko ajan samana
- Kirjoita omat nimikirjaimesi..ympyrää...mitä tahansa kuviota.
- Voit kokeilla silmät kiinni saman harjoituksen

Hengitysharjoitus: ”Paperipallo käsissä”

Suljetaan silmät ja tuodaan kädet vartaloiden sivuille.

- Hengitetään nenän kautta sisään ja ulos, annetaan vatsan pullistua hieman uloshengityksessä ja painua kasaan sisäänhengityksen aikana -> haetaan luonnollista, rauhallista ja virtaavaa hengitysrytmää
- ”Paperipalloharjoitus”: kannattele käsissäsi paperipalloa ja kuvittele sisäänhengityksellä sen laajenevan käsissäsi ja uloshengityksellä painuvan kasaan – hae samanlainen kokonasvaltainen tunne hengityksen virtauksesta koko kehossa

Tasapainoilua

- **Tasapainoilua jumbpapallon päällä ja ”keskilinjan hakua”:**
 - Horjutellaan asentoa ja palataan aina keskilinjaan: kuvitellaan, että käsissä on esim tarjotin tai pään päällä vesilasi (VINKKI: käytä apuna musiikkia ja tehkää harjoituksesta oma pieni ”tanssihetki”. Pallojen avulla voi myös tehdä parin kanssa tai ryhmässä pienimuotoisen tasapainoilu koreografian)
- **Parin kanssa:**
 - Oman ryhdin tarkistus: haetaan oma asento ja pari asettelee vielä ”keskilinjan kuntoon”
 - Oman keskilinjan horjuttaminen: pari yrittää ensin käyttäen ainoastaan käsiään, horjuttaa ja ”kaataa”..tämän jälkeen ei saa enää käyttää käsiä horjuttamiseen)
 - Seistään viivalla ja yritetään ”merimiespainiotteella” horjuttaa kaveri pois viivalta

Palaute ja mielikuvat:

Käytä etenkin pienempien lasten kanssa paljon mielikuvia mitkä kuvaavat keskilinjaa tai tasapainon pysymistä: *vesilasi pään päällä (vettä ei saa loiskua), ”vaaka”..seiso pitkänä kuin ”kirahvi”..kuvittele suora viiva nenänpäästä kohti napaa ja siitä kohti lattiaa..*

Voit kysyä harjoituksista seuraavanlaista palautetta ja edistää itsetuntemusta:

- Mitkä lihakset tekevät työtä, jotta pysyt pystyssä?
- Milloin tasapainosi horjui eniten? Missä se tuntui?
- Millä tavoin reagoit horjutukseen parin kanssa?
- Oliko harjoitukset helpompia silmät kiinni tai auki, miksi?
- Mitä puolta kehosta oli vaikein hallita/aistia?

Lähteet: Kehoni on pesäni- Matka kehotietoisuuteen, psykofyysinen lähestymistapa, Sundberg, Putkisaari, Salmela 2015 Asahi II, Timo Klemola

HARJOITUS 2

Liike ja nimi



Photo by samer daboul on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Käytettävä aika: 10-15min ryhmän koosta riippuen

Jokainen keksii oman nimensä alkukirjaimella alkavan liikkeen, esineen tai asian. Esimerkkinä: “Juho...Juho jän-tevä” ja liikkeenä “jännehyppy”. Ryhmä toistaa nimen, sanan ja liikkeen. Harjoitus toistetaan niin, että jokainen ryhmäläinen pääsee tekemään harjoituksen. Pienen ja vieraan ryhmän kesken, voidaan harjoitus toistaa myös muistipelinä eli jokaisen oppilaan jälkeen pitää toistaa alusta kaikkien nimet ja liikkeet.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Tutustuminen sekä virittäytyminen
- Liikkeen ja nimen yhdistäminen aktivoi muistia ja uusien nimien muistaminen helpottuu. Jos ryhmä on ennestään tuttu, auttaa liikkeiden keksiminen kehollista tutustumista ryhmän kesken.
- Heittäydy myös itse mukaan. Kannusta ja rohkaise!

Variaatiot: Ujon ja aran ryhmän kanssa voidaan harjoitus toteuttaa myös ryhmätyönä 4-5 hlö:n ryhmissä: ryhmä sommittelee yhteisen liikesarjan, jonka pohjana on jokaisen keksimät liikkeet. Näin yksilön omat liikkeet ja tekeminen ei korostu niin paljon.

HARJOITUS 3

Tanssivirus

Käytettävä aika: n. 10min

Musiikki: Käytä vaihtelevasti erilaisia musiikkeja. Energinen musiikki.

Hippa jahtaa muita ja tartuttaa kiinni saadessaan ”tanssiviruksen”. Tanssiviruksen saanut jää paikoilleen tanssiin haluamallaan tavalla. Hänet voi pelastaa tanssimalla samalla tavalla. Molemmat vaputtuu, kun ovat tanssineet samalla tavalla 1-8 laskua musiikin tahdissa.



Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Kehon virittäytyminen ja valmistaminen oppituntiin
- Eri ilmaisutapojen keksiminen ja luovan liikkeen herättely matalalla kynnyksellä
- Opettajan kannattaa kannustaa ettei ole ”oikeaa tai väärää tanssityyliä” ja, että kannattaa tehdä sitä liikettä mikä tulee ensimmäisenä mieleen.
- Musiikkia on myös hyvä vaihtaa eri leikin aikana tai hipan vaihtuessa

HARJOITUS 4

Kehonosa ja liikekortit

Käytettävä aika: 10-20min toteutuksesta riippuen

Musiikki: Voit vaihdella musiikkia tai pitää saman kappaleen koko ajan. Energinen/leikkisä.

Toteutustapa 1

Liikutaan tilassa musiikin tahtiin eri liikkumistavoin (esim. kävellen rytmissä, hyppien rytmissä, laukaten eteen-sivulle ja taakse...jne). Musiikin loppuessa käydään nostamassa keskilattialta kehonosa liikekortti. Toisella puolella lukee ”liike” ja toisella kehonosa. Esimerkiksi ”heiluta” ja ”jalka”. Oppilas ideoi liikekortin avulla liikkeen itselleen ja tanssii määritellyn keston (esim. 1-8 tahtia) keksimäänsä liikettä musiikin tahtiin, kunnes tulee merkki liikkua jälleen uudella liikkumistavalla.

Tavoitteet ja huomioitavaa:



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

- Kehonosien hahmottaminen ja tunnistaminen
- Uusien liikemallien keksiminen/improvisointi/oman liikkeen toteuttaminen
- Eri liikkumistapojen tunnistaminen
- Musiikin rytmin löytäminen
- Voidaan tehdä myös pareittain tai ryhmissä

Toteutustapa 2

Jokainen nostaa yhden ”kehonosa liikekortin”. Ryhmäydytään kuuteen noin 4 hlön ryhmään...(tai ryhmäkoon mukaan järkevästi 4:jaollisesti). Jokainen ryhmäläinen keksii keho- ja liikekortin yhdistelmästä ”lämmittelyyn sopivan” tanssillisen liikkeen. Ryhmä muodostaa näistä yhteisesti pienen lämmittelysarjan.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Vaatii jo hieman uskallusta. Ei toimi välttämättä uuden ryhmän kanssa.
- Opettaja auttaa ideoinnissa. Liikkeet joko tehdään vain ryhmässä tai ryhmästä riippuen vielä yhteisesti kaikkien kanssa.
- Muista antaa aikaraja suunnitteluun ja toteutukseen!

HARJOITUS 5

”Ruuhka kaupungissa”

Käytettävä aika: 5-10min



Photo by sergio souza on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Musiikkiehdotus: Christian Pommer – Elle ja Christian Pommer – Strings of life

- Liikutaan tilassa ja aina katsekontaktin syntyessä nopea/hallittu suunnan muutos
- Lisätään eri liikkumistavat (kävellen, juosten, laukka-askel/chas’see)
- Lisätään hyppy ja juurtuminen alas ennen suunnanmuutosta aina kun saadaan katsekontakti -> myöhemmin voi lisätä myös hypystä suoraan käännös
- Vapaa liikkumistapa -> musiikki nopeutuu ja ”ruuhka ja kiire voimistuu”

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Tila/minä suhteessa muihin/juurtuminen ja voiman käyttö liikkeessä
- Käytä ensimmäisessä harjoituksessa rauhallisempaa musiikkia ja toisessa energisempää

Tila, voima ja aika haltuun:

Käytettävä aika: 10-15min

Musiikkiehdotus:

Energisempää: S-tone Inc – Verao, Pharrell Williams- Happy, Segun Damisa & Afto Beat Crusanders – Gari good

Rauhallisempaa: Jessie Ware – Wildest Moment, Mariska – Liekki ja Cafe del mar 16 – Until the sun goes down



Photo by Belle Co on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Liikutaan eri liikkumistavoin salin poikki vaihdellen tempoa/voimaa ja tilankäyttöä. Eri rytmitykset: tehdään ensin hitaasti -> nopeasti-> yhdistellen

- Chas'see -> liiku mahdollisimman pitkälle/korkealle, kevyesti/raskaasti
- Askel askel – triple step -> lisää suunnan muutos
- Juostaan 4 askelta etuperin/takaperin/-> juostaan 2 askelta etuperin/takaperin/ juostaan 1 askel etuperin/takaperin -> tehdään harjoitus ensin aloittaen oikealla jalalla, jolloin ”pyöriminen tapahtuu myötäpäivään”-> vaihdetaan vasen jalka, jolloin pyöriminen tapahtuu vastapäivään
- Askel askel polven nosto hyppy -> eri voiman käyttö-> tilan käyttö

Lattiasta voimaa/juurtuminen/voiman käyttö

Musiikkiehdotus: African meditation drums ja The Skin of earth (From the movie babel)

- Karhukävelyt ja eri voiman/tunnetilan käyttö (väsynyt karhu..vihainen.....)
- “Gorilla kävely” ja tilan ja voiman sekä ajan käytön vaihtelut
- Muut eläimelliset tai muut liikkumistavat? Oppilaat voivat keksiä itse?
- Myös lattiataso! Kieriminen lattialla? Liikkeyhdistelmät

Tavoitteet ja huomioitavaa:



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

- Hahmotetaan tila/aika/voima
- Hyödynnä oppilaiden kekseliäisyyttä: lattianpoikki sarjat voi ideoida pareittain/ryhmissä ja antaa isommille oppilaille oman teeman: tila, aika tai voima mistä keksiä liikesarja -> liikkeet opetetaan muille ja tehdään yhdessä

(Lähde ja harjoitusten laatija: Pauliina Turpela)

HARJOITUS 6

”Tervehditään aurinkoa”

Käytettävä aika: n.10min

Musiikki: Rauhallinen ja ”meditatiivinen”..musiikissa voi olla rytmin ja tempon vaihteluita/kontrastia

- Tehdään ja harjoitellaan läpi yhdessä pieni versio “joogan aurinkotervehdyksestä” esim:
 - taaksetaivutus + eteentaivutus +low lunge + alaspäinkatsova koira + lankku + punnerrus polvet maassa + toinen puoli low lunge
- Jatketaan omaan tahtiin aurinkotervehdyksen tekoa ja muokataan omaa liikettä/tekemistä ja sen “impulsiivisuutta” ja voimaa seuraavien tunnetilojen mukaan:
- Liiku:
 - lempeästi
 - rohkeasti
 - vahvasti
 - energisesti
 - varovaisesti..
 - muu tunnetila?



Photo by Cedric Lim on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Liite 6. Tanssi-ilmaisu harjoituksia ja leikkejä

Seuraavista harjoituksista voit kasata tanssi-ilmaisuuden oppitunnin sisältöön sopivia harjoituksia ja leikkejä.

HARJOITUS 1

”Seuraa tanssivan taikurin taikasauvaa”

Käytettävä aika: n. 15min

Oppilaat jaetaan pareittain, toisella pareista on kuvitteellinen ”taikasauva”. Taikasauva voi toimia esimerkiksi käsipaperi tai sanomalehti/huivi. Taikasauvan haltijan tehtävä on liikkua musiikin tahdissa haluamallaan tavalla, kuitenkin ilmaisten musiikista mieleen tuomia asioita. Toisen parin tehtävä on seurata taikasauvaa ja liikkua sillä tavoin, miten hän kokee paperin liikkeen ja liikkeen muodon. Hänen ei siis tarvitse suoraan kopioida ja liikkua samalla tavalla kuin taikasauvan haltijan. Hetken päästä rooleja vaihdetaan. Ohjaaja soittaa erilaisia musiikkeja: rauhallisia, voimakkaita, hitaita ja nopeita.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Tilan hahmottaminen ja vuorovaikutus
- Itsensä ilmaisu ja oman liikkeen tuottaminen
- Rohkaise ”elämään hetkessä” ja liikkumaan sen mukaan mitä mieleen tulee
- Oikeaa suoritustapaa ei ole!



(Lähde: Jyväskylän avoin yliopisto, Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen opetusmateriaali)

HARJOITUS 2

Kamerarulla

Käytettävä aika: 10-20min riippuen ryhmän koosta



Asettaudutaan riviin ja kuvitellaan, että silmien edessä on "kamera", jonka läpi maailmaa tarkastellaan. Rivin ensimmäinen aloittaa ja saa tanssia muiden ohi haluamallaan tavalla. Muiden tehtävä on "tallentaa liike," kamerarullalle jonka näkevät juuri heidän kohdallaan kameran linssin läpi. He imitoivat liikettä paikalleen jääneenä "still-kuvana", jolloin kameroiden ohi kulkeneen henkilön liikkeistä tulee kuvasarja. Muiden ohi mennyt menee jonon viimeiseksi ja seuraava rivin ensimmäisenä jatkaa.

Tavoite ja huomioitavaa:

- Itsensä ilmaisu.
- Oman kehon hahmottaminen suhteessa muihin.
- Oman liikkeen tuottaminen
- Kannusta vapaaseen liikkeeseen
- Käytä monipuolisesti eri musiikkeja
- Vaatii jo hieman uskallusta joten soveltuu tunnin loppuun tai useamman oppitunnin jälkeen

Photo by Jessica Lewis on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

(Lähde: Jyväskylän avoin yliopisto, Tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen opetusmateriaali)

HARJOITUS 3

Tanssivat patsaat

Käytettävä aika: 15-20min riippuen ryhmän koosta

Harjoitus aloitetaan niin, että kaksi lasta asettautuu keskilattialle patsaaksi. Kun musiikki alkaa, alkavat he tanssia haluamallaan tavalla improvisoiden. Kun musiikki loppuu, jähmettyvät ne patsaiksi uudelleen. Yksi lapsista poistuu ja toinen patsas jää paikalleen jälleen patsaaksi. Paikalle tulee yksi lapsi lisää edellisen tilalle ja hän asettuu patsaaksi haluamallaan tavalla jäljelle jääneen patsaan kanssa. Musiikin alkaessa ”uusi tarina ja tanssi” alkaa. Sama toistetaan seuraavalle ja seuraavalle, kunnes kaikki lapset ovat päässeet olemaan patsaita. Ohjeistuksessa voi olla mukana: ”tunnetila”, jonkun ”tilannekohtauksen kuvaus sanalla/lauseella” tai, että lasten täytyy musiikin mukaan eläytyä ja keksiä tilanne/tarina.



Photo by Sebastian Voortman on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Itsensä ilmaisu, luovuus, oman kehon hahmottaminen, musiikin tulkinta ja oman kehon liikkeet suhteessa toiseen
- Vaatii luottamusta ja uskallusta. Sopii tunnin päätteeksi tai useamman oppitunnin jälkeen
- Voidaan tehdä myös ryhmissä, jolloin paine suoriutua on pienempi

(Lähde: Haartemo, H. 2013. Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen opetusmateriaali, Lapsi ja tanssi)

Liite 7. Vinkkejä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun avulla

Tällä sivulla on harjoituksia lopptunnin ”yhteistanssi” osioon tai keinoja koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun avulla.

HARJOITUS 1

Koreografiaa lumipallo-menetelmällä

Käytettävä aika: 15-20min

Jakaannutaan n.4-6 ryhmään. Jokaisen ryhmän tehtävä on laatia 2 x 1-8 laskun minikoreografia. Jokaiselle ryhmälle voi antaa jonkin ”teeman” koreografian laadinnan tueksi. Esim. 1 ryhmä suunnittelee minikoreografian, jonka teemana on tila tai esim hypyt. Kun koreografiat on laadittu, opettaa 1 ryhmä sarjansa 2 ryhmälle ja 3 ryhmä 4 ryhmälle. Ryhmät vaihtavat opetusryhmää ja opettavat vuorostaan 2 ryhmä 3 ryhmälle ja 4 ryhmä 1 ryhmälle jne.. Lopuksi kaikkien laatimat koreografiat yhdistetään kokonaisuudeksi ja luodaan yhteistanssi. Yhteistanssin luomisessa voi opettaja olla tukena ja yhdistää liikkeitä järkevästi toisiinsa.

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Menetelmä koreografian laadintaan tanssi-ilmaisun keinoin
- Vaatii jo uskallusta toimia ryhmässä
- Opettajan rooli on tukea ja tarvittaessa auttaa ideoinnissa ja liikkeiden sitomisessa toisiinsa



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

(Lähde: Palmgrén, S. 2013. Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen opetusmateriaali, Nykytanssi)

HARJOITUS 2

Kehonosa liikekortit

Hyödynnä kehonosa liikekortteja koreografian laadintaan pienryhmissä. Kts. ohjeet <https://tanssiilo.wordpress.com/alkuvirittaytyminen-ja-lammittely-2/>



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com/)

(Lähde ja harjoitusten laatija: Pauliina Turpela)

HARJOITUS 3

Hassut asut

Käytettävä aika: n. 15min

Kyseessä on improvisaatio-tanssi, joka voidaan tehdä yksin, pareittain tai pienryhmissä. Lattian keskelle laitetaan erilaisia rooliasuja: hattuja, paitoja, hanskoja, huiveja, kaikkea mikä on helposti ja nopeasti puettavissa. Oppilaiden käsketään nopeasti ottaa rooliasu ja he saavat määritellyn ajan keksiä itselleen hahmon. Miten hahmo liikkuu, tanssii, elehtii..? Tämän jälkeen ryhmäläiset voivat joko tanssia kaikki tilassa oman hahmon tavoin yksilöinä tai esittää toisillensa hahmot.



Photo by Jimmy bronx01 on [Pexels.com](https://www.pexels.com/)

Tavoitteet ja huomioitavaa:

- Eläytyminen ja luovuus
- Tanssin ilo
- Uskallus
- Rooliasut voivat helpottaa eläytymistä ja uskallusta tanssiin!

(Lähde: Jyväskylän avoin yliopisto, Tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen opetusmateriaali)

Liite 8. Kehonosa liikekortit

YLÖS ALAS	SIVULTA SIVULLE	ETEEN JA TAAKSE	DIAGONAALISTI
HEILUTA	PYÖRITÄ	RAVISTA	RENTOUTA
VENYTÄ	VAHVISTA	SHEIKKAA	TEE KAHDEKSIKkoa
VASTAKKAIN	LATTIAA VASEN	LIKUTA	JÄNNITÄ
YLÖS ALAS	SIVULTA SIVULLE	ETEEN JA TAAKSE	DIAGONAALISTI
HEILUTA	PYÖRITÄ	RAVISTA	RENTOUTA
VENYTÄ	VAHVISTA	SHEIKKAA	TEE KAHDEKSIKkoa
VASTAKKAIN	LATTIAA VASEN	LIKUTA	JÄNNITÄ

PÄÄ	OLKAPÄÄ	KÄDET	NENÄ
JALKA	POLVI	VARPAAT	JALKATERÄ
SORMET	SUU	NISKA	VATSA
NAPA	REISI	POHJE	TAKAREISI
PAKARA	TAKAPUOLI	SELKÄ	HARTIAT
RANTEET	OLKAVARSI	KYYNÄRPÄÄ	HAUIS
OJENTAJA	LAPALUU	YLÄSELKÄ	RINTAKEHÄ
SELKÄRANKA	LANTIO	LONKKA	NILKKA

Liite 9. Avoimen haastattelun kysymykset

- 1. Onko tanssi-ilo opetusmateriaali helposti sovellettavissa ja käytettävissä liikunnanohjaus- ja tai opetustarkoituksessa?**
- 2. Ajatuksia ja kokemuksia tanssi-ilo oppitunnista?**
- 3. Ajatuksia ja kokemuksia tanssi-ilo opetusmateriaalista?**
- 4. Muuta lisättävää?**