

ELIN KALLION VOIMISTELUJÄRJESTELMÄ – SUOMALAISEN NAISVOIMISTELUN PERUSTA

AINO SARJE

Yhdyshenkilö: Aino Sarje, Tiirasaaren 23, 00200 Helsinki, sähköposti: aino.sarje@luukku.com

TIIVISTELMÄ

Sarje, A. 2008. Elin Kallion voimistelujärjestelmä – suomalaisen naisvoimistelun perusta. Liikunta & Tiede 45 (6), 66–71.

■ Elin Kallion asema maamme naisvoimisteluliikkeen perustajana ja auktoriteettina on järkkymätön. Tästä huolimatta hänen voimistelujärjestelmänsä on jäänyt vaille huomiota, jopa mitätöity. Kallion voimistelujärjestelmään kohdistuvat stereotyyppit saattavat johtua siitä, että se on tyyliltään klassinen, vaikkakin sisällöltään ja aatteiltaan pääosin moderni. Artikkelissani kuvaan Kallion voimistelujärjestelmää kolmesta näkökulmasta: ensinnäkin sen taustaa ja kytkentöjä eri voimistelujärjestelmiin, toiseksi, millaisia kasvatustavoitteita ja yhteiskunnallisia pyrkimyksiä voimistelujärjestelmään sisältyi, ja kolmanneksi, millaisia voimistelujärjestelmän liikekieli, metodi ja toteuttamiskäytännöt olivat. Päätelmissä pohdin, mitkä Kallion linjaukset säilyivät suomalaisessa naisvoimistelussa aina 1960-luvulle, jopa nykypäivään. Keskeisenä aineistona ovat Kallion ja hänen aikaistensa voimistelun metodikirjat ja oppaat. Tutkimusmetodeina käytän metodikirjojen sisällönanalyysejä sekä ohjelmakirjasten liikeanalyysejä.

Asiasanat: Elin Kallion voimistelujärjestelmä, voimistelun arvot, klassinen ja moderni voimistelukäsitys, liikeanalyysi, suomalainen naisvoimistelu

ABSTRACT

Sarje, A. 2008. Elin Kallio Gymnastics System As the Essence of the Finnish Women's Gymnastics. Liikunta & Tiede 45 (6), 66–71.

■ Elin Kallio's role as the founder of the women's gymnastic movement in Finland and as its greatest authority is unshakable. However, her gymnastics system has been considered unimportant, even nullified. The stereotypes directed to Kallio gymnastics system may be due to the fact that her system is classical in style, even if in content it is modern in many ways.

In my article, I will deal with the Kallio gymnastic system from three viewpoints: first, its background and connections to different gymnastics systems, second, what kind of educational objectives and social goals were included in the gymnastics system, and third, what the movement language, the method and the realization practises were like. In the conclusions I will follow how her guidelines continued as late as the 1960s and even up to the present day in the Finnish women's gymnastics movement. I will study the Kallio gymnastics system through her and her contemporaries' gymnastics manuals and guides. As the research methods, I use content analysis of the manuals and movement analysis of the guides.

Keywords: Elin Kallio gymnastics system, values in gymnastics, classical and modern gymnastics conceptions, movement analysis, Finnish women's gymnastics

ELIN KALLIO – VÄÄRINTULKITTU PIONEERI?

Elin Kallion (1859–1927) asema maamme naisvoimisteluliikkeen perustajana ja auktoriteettina on järkkymätön. Kallio on saanut tunnustusta valtakunnan laajuisesti lukuisissa huomionsoitoksissa, mm. hänen syntymänsä 100-vuotisjuhlan kunniaksi painetulla postimerkillä. (Kurvinen 1959) Kallion ansiona on pidetty myös sitä, että hän toi ruotsalaisen voimistelun maamme naisvoimisteluun. Vähälle huomiolle on jäänyt se, että hän kehitti suomalaista naisvoimistelua neljän vuosikymmenen ajan omaksi järjestelmäkseen. Kallio kirjoitti suomeksi, eikä näin ollen hänen voimistelujärjestelmänsä tullut tunnetuksi muualla Pohjoismaissa. Kotimaassakin hänen voimistelujärjestelmänsä on unohdettu tai siihen on suhtauduttu stereotyyppisesti sotilasvoimisteluna.

Kallion voimistelua arvioitaessa ei ole kiinnitetty huomiota siihen, että Kallion klassinen voimistelu painottui modernien ideaalien mukaan. Niin ikään ei ole otettu huomioon sitä, että hän ymmärsi voimistelun laaja-alaisesti klassisen liikuntakäsityksen mukaisesti, voimistelu oli fyysistä kasvatusta, liikuntakasvatusta ja sisälsi vapaa- ja telinevoimistelun lisäksi leikkejä ja pelejä. Hän hyväksyi myös urheilullisen oppiaineen, kuten uinnin, hiihdon, mäenlaskun ja luistelun. Kallion aikalaisista miesvoimistelijat olivat Kallion voimistelun voimakkaimpia vastustajia, mutta myöhemmin mitätöinti tapahtui omien taholta (Suomela 1953, 9; Kallio 1915; esim. Heikel 1915; Wilskman 1909; Jalkanen 1930; Jaäskeläinen ym. 1989).

On kuitenkin mahdollista, että juuri Elin Kallio on suomalaisen naisvoimistelun kehittäjästä kaikista voimallisimmin vaikuttanut lajin sisältöön ja osin myös sen muotoon. Monet Kallion linjauksista kan-toivat 1960-luvulle – ja osin jopa nykypäiviin – asti.

TUTKIMUSTEHTÄVÄT, MENETELMÄT JA LÄHTEET

Artikkelissani lähestyn Elin Kallion voimistelujärjestelmää neljän tutkimuskysymyksen kautta:

1. Millaisia olivat Elin Kallion voimistelujärjestelmän tausta ja kytkennät eri voimistelujärjestelmiin?
2. Millaisia kasvatustavoitteita ja yhteiskunnallisia pyrkimyksiä Kallion voimistelujärjestelmään sisältyi?
3. Millaisia olivat Kallion voimistelujärjestelmän liikekieli, metodi ja toteuttamiskäytännöt?
4. Mikä on Kallion voimistelujärjestelmän merkitys suomalaisen naisvoimistelun myöhempien vaiheiden kannalta?

Tutkimusotteeni on Kallion voimistelujärjestelmän arvojen analyysi. Artikkelissa seuraan Kallion arvostuksien kehitystä (olen tummentanut ne tekstissä). Kallion keskeiset arvostukset olivat terveystieteellinen, ryhdikkyyden, tarkoituksenmukaisuuden, työn rappeuttavan vaikutuksen ehkäisy, leikki, Lingin kaava, sielullisuus-ruumiillinen kokonaisuus, yksinkertaisuus, harmonia, puhdas liikesuoritus, luonteen kasvatusta, sosiaalinen kasvatusta, tapakasvatusta, hygieniaa ja terveystottumuksiin opastusta.

Artikkelin keskeinen lähdeaineisto koostuu voimistelun metodikirjoista ja ohjelmakirjasista. Tutustuin Elin Kallion laajaan tuotantoon kokonaisuudessaan. Se kertoo omasta ajastaan, kuinka seuroissa ja kouluissa on voimisteltu. Lähestyn Kallion voimistelujärjestelmää

kahdesta suunnasta, toisaalta hänen metodikirjojensa sisällönanalyysillä ja toisaalta hänen ohjelmakirjastensa liikeanalyysillä. Analysoin Kallion metodikirjan *Voimistelun käsikirja* kolmatta suomalaista painosta (1915). Kallion aikalaisten metodikirjoista keskityn Viktor Heikelin *Gymnastikens teori* -teokseen (1915). Kallio laati myös kymmenkunta ohjelmakirjasta. Voimisteluohjelmien analyysissä käytin kirjasia vuosilta 1901, 1911 ja 1916. Ohjelmien liikemateriaalin kehitystä seurasin Rudolf Labanin (1966) liikeanalyysin avulla. Etsin, mikä ohjelmissa on ollut keskeistä ja mikä muuttuvaa sekä millaista muotoa, kestoja, voimankäyttöä ja rytmisiä voimistelussa on tavoiteltu. Samalla erittelin liikkeiden lähtökohtaa ja kohdentumista ruumiin eri osiin. Kallion voimistelujärjestelmän analyysiäni syvensin voimistelun historian tutkimuksilla (Suomela 1929, Kurvinen 1959, Koivusalo 1982, Meinander 1996 ja Ljunggren 1999) sekä aikalaisaineistolla.

KALLIO YHDISTI LUOVASTI ERI VOIMISTELUJÄRJESTELMIÄ

Elin Kallio yhdisti voimistelujärjestelmässään luovasti kaiken alan oppineisuutensa: aikansa ruotsalaisen ja saksalaisen voimistelun. Kallion kantana oli, että ruotsalainen tyttövoimistelu hyötyisi monessa suhteessa saksalaisesta voimistelusta ja, jos käytettäisiin paras molemmista, tulos voisi olla erinomainen. Ajatus ei ollut uusi. Viktor Heikelin lempiajatus oli omaksua paras sekä ruotsalaisesta että saksalaisesta järjestelmästä ja luoda sen pohjalta suomalainen voimistelujärjestelmä. Heikel oli Kallion aikana maamme johtava miesvoimistelun kehittäjä ja mm. Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen yliopettaja. Tosin hänen ja Kallion painotukset olivat vastakkaiset. Edelleen vuonna 1914 Kallio pyysi saada antaa järjestelmässään ruotsalaiselle voimistelulle oman leimansa erilaisia aineksia yhdistämällä. Suomalaisen naisvoimistelijoiden nimissä hän kiitti *”siitä suuresta lahjasta, jonka olemme saaneet vastaanottaa ruotsalaisessa voimistelussa. Yhtä kiitollisia olemme aina olleet siitä hyvästä, jonka olemme saaneet saksalaisesta voimistelusta. Mutta lisäksi olemme seuranneet tieteellistä tutkimusta, jota tehdään eri maissa voimistelun alueella.”* (Kallio 1887; Kallio 1914, 43; mm. Heikel 1912, 6)

Kallio sai saksalaisen voimistelun tuntemuksensa Aspin voimistelulaitoksessa, jossa hän suoritti vuoden kurssin Spiessin järjestelmän mukaan pätevytteen opettajaksi. Aviopari tohtori George ja Mathilda Asp perustivat Helsinkiin vuonna 1869 yksityisen instituutin, jossa lääkitysvoimistelun lisäksi saattoi opiskella voimistelunopettajattareksi. Tämä oli ensimmäinen naisille suunnattu voimistelunopettajakoulutus maassamme. Spiessin tytöille kehittämät karkeloharjoitukset (Reigenturen) olivat musiikin mukaan tehtäviä käynti-, juoksu- ja hyppyharjoituksia, joille oli ominaista keveys ja tanssillisuus. Karke- lon säestyksenä olevan laulun luonnetta ilmaistaan eleillä. (Laine ja Sarje 2002, 14; Koivusalo 1982, 41, Meinander 1996, 15, 21)

Vuonna 1879 Kallio lähti kahdeksi vuodeksi Tukholmaan Kuninkaalliseen Voimistelun Keskusinstituuttiin perehtymään ruotsalaiseen voimisteluun Hjalmar Lingin johdolla. Ruotsalaisen voimistelujärjestelmän perustaja P. H. Ling (1776–1839) tahtoi kansallisromanttikkoa antaa maalleen ruumiillisen kasvatuksen avulla ihanteellisen nuorison: kauniita, voimakkaita ja työkykyisiä miehiä, jollaisia hän uskoi olleen viikinkiaikana. Hänen järjestelmänsä oli laaja käsittäen neljä suuntausta: sotilasvoimistelun, sairausvoimistelun, kasvatusopillisen voimistelun ja esteettisen voimistelun, joiden välillä ei ollut selviä rajoja. Hjalmar oli isänsä oppien käytäntöön saattaja. Suomela arvioi kuitenkin, että ruotsalaisen voimistelun kehittämisessä on nuoremalla Lingillä vähintään yhtä suuri osuus kuin vanhemmalla. (Kari 1925, 7; Suomela 1929, 107; Koivusalo 1982, 40)

1800-luvun loppupuolella kasvoi kiinnostus luonnontieteisiin, ihmisen terveyteen ja liikunnan fysiologisiin vaikutuksiin. Ajan hengen mukaisesti Hjalmar perehtyi lääkitysvoimisteluun ja korosti voimistelun terveydellisiä näkökulmia. Voimistelulla pyrittiin luomaan

voimakkaita ruumiita tarkoin perustelluilla liikkeillä. Tavoitteena oli parantaa myös voimistelijoiden henkistä toimintatasoa. Hjalmar Lingin oppilaana Kallio arvosti järkiperaisyyttä ja tieteellisyyttä voimistelun lähtökohtana ja pitäytyi luonnontieteellisissä tosiasioissa. Kallio omaksui kasvatusopillisen voimistelun ihanteen, mutta hänelle olivat läheisiä lääkintävoimistelun painotus ja voimistelun ruumista korjaava vaikutus. (Ljunggren 1999, 105; Kallio 1915, 2)

SUOMEN KANSALLE KUNTOA JA TERVEYTTÄ

1800-luvun Suomessa herättiin huomaamaan niin naisten kuin tyttöjen asema modernisoituvassa yhteiskunnassa. Epäkohdat liittyivät työntekoon, koulutukseen, terveyteen ja perheoloihin. Uno Cygnaeus oli tyttöjen koulutuksen kannalla ja kiinnostunut heidän liikuntakasvatuksestaan. Hänestä tyttöjen, tulevien äitien, terveyskasvatukseen tuli sisällyttää ohjattua liikuntaa. Cygnaeus uskoi, että voimistelusta olisi huomattava *”hyöty luonnostaan hitaalle ja saamattomalle kansallemme sen saadessa lapsuudesta saakka järjestelmällistä ja ohjattua harjoitusta – ruumiinliikkeissä. Siten se kävisi jonkin verran reippaammaksi sekä kehittyisi rohkeammaksi ja päättäväisemmäksi.”* (Kurvinen 1959, 43; Cygnaeus 1910, 22–23)

Kallio piti kansanvalistusta työnsä päämääränä, mikä vaikutti myös hänen voimistelujärjestelmänsä henkeen. Kansanvalistus oli sopusoinnussa lingiläisen kasvatusopillisen voimistelun kanssa. Kasvatusopillisella voimistelulla eli kansalaisvoimistelulla pyrittiin vaikuttamaan ruumiin välityksellä sieluun sekä totuttamaan ihminen alistamaan ruumiinsa tahtonsa hallittavaksi. Näin pyrittiin lisäämään kansan toimintakykyisyyttä: tahdonvoimaa, itseluottamusta, urholisuutta ja toimintahalua. (Suomela 1929, 94–95; Kallio 1915, 4)

Isänmaallisuus ja uskonnollisuus painottuivat suomalaisuusaatetta kannattavan Kallion arvoissa. Hän lausui järjestelmänsä päämäärät seuraavasti: *”Sielu suhdetta ruumiiseen saattaa verrata käsityöläisen suhteeseen työaseeseensa, joka hänen on pidettävä hyvässä kunnossa, jotta työ sujuisi kaikin puolin hyvin ja tarkoituksenmukaisesti. Jotta sielu voisi kehittää kaikkia mahdollisuuksiaan ja jotta ihminen voisi täyttää sen elämäntehtävän, mihin Jumala hänet on luodessaan tarkoittanut, on hänen kehitettävä ruumistaan sielun terveeksi, tottelevaiseksi ja taitavaksi palvelijaksi.”* (Kallio 1915, 1) Tässä määritelmässä Kallion ihanteena oli tarkoituksenmukaisuus ja täydellinen terveys, jonka perusta oli tasapaino ruumiin ja mielen välillä. Nämä tavoitteet jäivät suomalaisen naisvoimistelun ytimeen.

Elin Kallio oli ensimmäinen korjaavan voimistelun kannattaja maassamme. Kallio omaksui Hjalmar Lingin kannan, jonka mukaan voimistelun ensisijaisena tavoitteena on luoda ja ylläpitää terveyttä. Kalliota voidaan hyvällä syyllä pitää suomalaisen kuntoliikunnan edelläkävijänä, ellei suorastaan perustajana. Järkiperaisen voimistelun tuli koostua sellaisista liikkeistä, jotka lyhyimmässä ajassa kehittivät ruumista ja henkeä sopusuhtaisiksi eli harmonisiksi. Kallion voimistelun keskeinen pyrkimys oli myös työn rappauttavan vaikutuksen ehkäisy. Hän oli havainnut, että *”jokapäiväisessä elämässä on elimistö sangen yksipuolisen vaikutuksen alainen. Muutamat osat kärsivät syystä, että niitä käytetään liian paljon, toiset syystä, että niitä käytetään liian vähän. Järkiperaisen voimistelun tulee sentähden vastustaa ja oikaista tätä jokapäiväisestä elämästä (tottumuksesta tai työtavasta) johtunutta yksipuolisuutta. Sen täytyy valita liikkeensä niin, että laiminlyödyt ja sen tähden heikoksi jääneet elimet saavat tarpeellista kehitystä.”* (Kallio 1915, 1–4)

Heikel ei arvostanut korjaavaa voimistelua eikä etenkin Hjalmar Lingin näkemyksiä. Hänen mielestään niissä oli kyse vain terveydenhoidosta, jossa voimistelijat tekivät pääasiassa raskaita sairausvoimisteluharjoituksia telineillä tai toverin avustamina kuin potilaat sairausvoimistelulaitoksessa. Heikelin edustaman tervevoimistelun tavoite oli liikuntakasvatus. Kallion voimistelu oli aikansa tervevoimistelun ja sairausvoimistelun välimuotoa terveys- ja kotivoimistelua, jonka

tehtävä oli terveyden säilyttäminen myös täysikasvuissa, usein jo vanhemmillakin henkilöillä. Kallion ja Heikelin linjaristiriidassa on otettava huomioon se, että Kallio kasvatti kansaa, jopa sen syviä rivejä, mutta Viktor Heikel ensisijaisesti lyseolaisia jopa valiovoimistelijoita, toisin sanoen heidän kohdejoukkonsa olivat erilaisia. Tuohon aikaan näiden kahden kansanosan välillä oli suuria eroja ja ajateltiin, ”*että kansa- ja oppikoululla on kummallakin oma erikoinen tarkoituksensa, jonka saavuttaminen vaatii aivan erilaista opetusmenettelyä.*” (Mantere 1918, 8, 10; Heikel 1915, 215–220; Tanner 1929, 137–139)

Kallio arvosteli jo vuonna 1887 maassamme käytössä olleen saksalaisen voimistelun periaatteita. Kallio kävi poleemista debattia Heikelin kanssa Sport-lehden palstoilla saksalaisen ja ruotsalaisen voimistelun arvostuksista. Hänestä saksalainen voimistelu ei palvellut kansanvalistuksen tarkoitusta. Suomalaiset olivat jäykkiä, kömpelöitä ja huonoryhtisiä. Valokuvista päätellen rivivoimistelijoiden taso oli alhainen edelleen 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninäkin. Vielä vuonna 1925 Kaarina Kari kirjoitti: ”*Omassa maassamme olemme jo tarpeeksi monta kertaa nähneet, mihin johtaa se, kun kankeita, taitamattomia ihmisiä pannaan suorittamaan sielukkaita ja suuria ruumiillisia kykyjä vaativia liikkeitä. Jos voimistelija ei tunne itseään ruumiillisesti vapautuneeksi, vaan joka hetki tuntee kankeutta, jännitystä ja suurta taitamattomuutta liikkeitä suorittaessaan, miten hän silloin voisi henkisesti vapautua.*” (Kallio 1887; Kari 1925, 34)

Kallion mielestä ei ollut ensiarvoista aikaansaada vahvoja ja taitavia voimistelijoita tekemään *konstikkaita temppuja*, vaan juuri heikot olivat hänestä eniten kehittävän ja vahvistavan voimistelun tarpeessa. Tässä hän teki linjanvedon suhteessaan aikansa saksalaisen voimisteluun, joka korosti liikkeiden hallintaa ja lihasvoiman kasvattamista. Kallio halusi soveltaa voimistelua kunkin yksilön voimien ja lähtökohtien mukaan, muttei saksalaisen voimistelun tapaan, jossa kehitettiin ruumiin tiettyjä lihaksia vaan harjoitukset tuli kohdentaa huonosti kehittyneisiin ruumiinosiin. Kallion mielestä ”*yksittäisten elinten kehittäminen toisten kustannuksella tuhoaa elimistön kokonaisuuden, siis terveyden.*” Saksalaisen voimistelun lähtökohta oli oppilaiden ikä ja omaksumiskyky ja nämä periaatteet Kallio siirsi suomalaiseen naisvoimisteluun. Hänestä kouluvoimistelu tuli järjestää niin, että se edisti kaikkien oppilaitten kaikinpuolista sopusuhteista ruumiillista kehitystä niin pitkälle kuin kunkin ruumiilliset luonnonlahjat ja elämänehdot myönsivät. Hän puolusti kömpelöitä ja heikkovoimaisia oppilaita ja muistutti voimistelunopettajia liikunnan sopivasta määrästä, sillä muutoin voimistelu ”*voi johtaa ihan toisenlaisiin, jopa aivan vastakkaisiin seurauksiin, kuin mitä tarkoitimme ja ottakoon yleiseksi ohjeeksi, että määrä olkoon mieluummin liian pieni kuin liian suuri.*” Kallion mielestä liikuntakasvatus voi jatkua läpi elämän, kunhan voimistelua sovelletaan kunkin ryhmän tarpeiden mukaan. Järjiperäinen voimistelu oli siksi ”*toisenlaiseksi järjestetty lapsille kuin täysikasvuisille, toisenlainen maalaisihmiselle kuin kaupunkilaiselle ja erilainen erilaisten ammattien harjoittajille.*” (Meinander 1996, 15; Kallio 1915, 2–4, 10, 31)

KALLION VOIMISTELUJÄRJESTELMÄN LIIKEKIELI, METODI JA LIIKEMATERIAALI

Kallio omaksui ruotsalaisen voimistelun metodin, mikä mahdollisti voimistelun systemaattisuuden. Tämä oli suuri etu maamme miesvoimisteluun nähden. Vielä vuonna 1929 Kl. U. Suomela totesi, että voimistelukirjallisuudessa ei toistaiseksi ole kiinnitetty mitään suurempaa huomiota poika- ja miesvoimistelun opetusoppiin. (Suomela 1929a, alkusanat)

Ruotsalaisen voimistelun mukaisesti Kallio arvosti liikesuorituksen yksinkertaisuutta ja puhtautta, koska liike oikein suoritettuna oli myös korjaava. Lihasten eristämisen tarkoituksena oli liikkeitten yksinkertaistaminen ja tiettyjen yhteisliikkeitten välttäminen, jotta myös yhdistetyt liikkeet olisi mahdollista tehdä puhtaasti. Harjoittelu

oli aloitettava helpoimmista, jopa liiankin helpoista liikkeistä, ja edetävä vähittäin vaativampiin. Liikkeitä voitiin vaikeuttaa eri tavoin: alkuasentoa vaikeuttamalla, harjoittamalla samassa asennossa yhä vaikeampia liikkeitä, nopeuttamalla suoritusta, käyttämällä enemmän voimaa sekä kehittämällä yksinkertaisista liikkeistä yhdistettyjä. Kallion mielestä liikesarjoista piti poistaa kaikki turha, teeskennelty kauneus ja tavoitella ”*sitä sulavuutta, joka seuraa kaikinpuolista harjaantumista.*” Tässä hän seurasi Hjalmar Lingin makua. Tämän mielestä ne liikkeet, jotka olivat tarkoituksenmukaisimpia, olivat käytännössä osoittautuneet myös kauneimmiksi. Eikä hänestä kasvatusopillisen voimistelun tarvinnut olla aina kaunista, kunhan vain tavoitteisiin päästiin. (Kallio 1915, 4–5; Kallio 1916, VII, IX; Ljunggren 1999, 153)

Voimistelussa edettiin verkkaisesti, koska Kallion mielestä ”*huutoiminen on pahin ja kaikin voimin kartettava virhe. Sentähden ei pidä rientää vanhasta uuteen, ennenkuin voimistelevat tyydyttävästi suorittavat vanhat tehtävät.*” Kallio kuitenkin varoitti opettajaa joutumasta liiallisuuteen sekä turhan tarkkuudella ja pitkävetisyydellä tuskastuttamasta oppilaitaan, jolloin voimistelu helposti muuttuisi rääkkäykseksi. Suomen silloisissa oloissa voimistelijoita saattoi kuluu pitkään aika ohjelman oppimiseen. Kallion ja Heikelin välinen erimielisyys koskikin juuri liikkeiden tarkan suorittamisen ihannetta. Heikel arvosteli ruotsalaista voimistelua siitä, että samaa ohjelmaa pidettiin muuttumattomana usein viikkokausia, kuukausikausiakin niin, että oppilaita oppivat sen ulkoa ja kyllästyvät siihen. Heikelin edustama saksalainen voimistelu ei väheksynyt fysiologiaa, mutta järjestelmän perustana oli didaktinen näkökulma, voimistelun tuli olla hauskaa. (Kallio 1915, 40, 44; Heikel 1915, 219; Meinander 1996, 15, 21)

Kallio suunnitteli suuren määrän mallikaavoja ohjelmakirjasiinsa, joita hän julkaisi 1880-luvulta alkaen aina 1920-luvulle. Kallion voimisteluohjelmien kulmakivenä oli Lingin kaava. Hän julisti: ”*Tämä kaava sisältää sen, minkä kokemus on osoittanut olevan terveellistä ja tarpeen vaatimaa ihmisruumiin sopusuhteisuuden kehittämiseksi.*” Hjalmar Lingin suunnittelemissa kaavassa liikevarasto oli jaettu yhdeksään liikesukuun liikkeiden anatomisfysiologisten vaikutuksien perusteella ja ryhmitetty käsi-, sääri-, pää- ja vartaloliikkeisiin. Lisäksi oli yksinkertaisia ja yhdistettyjä nojaliikkeitä sekä vapaita ja tukihyppyjä. Sopusuhtaisen kehityksen mahdollisti kaavan liikesukujen kohdentuminen kehoon kokonaisuudessaan, sen kaikkiin osiin ja lihasryhmiin. Liikkeiden kohdentumisen eri ruumiinosiin ratkaisi niiden harjoittamisen tarve. Kallion voimistelussa lingiläiseen tapaan ei saanut ”*yhdistää liikkeitä niin, että jokaisesta liikkeestä tehdään käsiliike, kuten usein meillä tehdään.*” Jalkaliikkeitä tehtiin siis selvästi enemmän kuin käsiliikkeitä. Kuitenkin eniten tehtiin vartalon liikkeitä, koska ”*vartalon onteloissa sijaitsevat elämän hallinnalle tärkeimmät elimet.*” Lingin kaavassa harjoitukset olivat myös ”oikeassa” järjestyksessä. Ohjelmien ei Hjalmar Lingin mielestä pitänyt jäykistyä tähän muotoon vaan jonkin verran vaihdella olosuhteiden mukaan, kunhan ne alku- ja loppupäästään olisivat vähemmän rasittavia kuin keskeltä. Todellisuudesta kaavasta tuli oikeooppisen lingiläisyyden ohjenuora. (Suomela 1929, 105; Kallio 1911, VII; Kallio 1915, 26)

Kallion erittäin monipuolinen liikevarasto sisälsi sekä ruotsalaisen voimistelun että saksalaisen voimistelun liikemateriaalia. Ohjelmien alustavat liikkeet olivat helppoja verryttelyliikkeitä. Rauhoittavien loppuliikkeiden tarkoituksena oli sydämen ja keuhkojen toiminnan tasoittaminen. Kallio arvioi, että alustaville liikkeille sopi varata kymmenisen minuuttia ja rauhoittaville noin viisi minuuttia. Marsiharjoituksia, juoksua ja hyppäyksiä varten oli varattava vähintään neljäntuntti ja neljäntuntti pukemisaikaa, jos voimistelu kaikkiaan kesti tunnin verran. (Kallio 1915, 29–30) Toisin sanoen voimistelunista yksi neljäsnes jäi varsinaisten liikkeiden suorittamiseen.

Varsinaisissa liikkeissä oli kolme vaihtetta: alkuasento, liike ja loppetus perusasentoon. Kallion liikevarastoon kuului 35 erilaista alku-

asentoa. Ensimmäinen alkuasento oli perusasento, josta johdettiin useimmat muut alkuasennot muuttamalla käsien ja jalkojen asemaa. Lisäksi käytettiin alkuasentoina polvillaan oloa ja polvilla istuntaa, täysi-istuntaa ja ratsasistuntaa, päinmakuuta ja selin makuuta sekä riipuntaa. Kallio neuvoi, että ”*yhä tärkeää kuin oikean alkuasennon huolehtiminen on huolehtia, että jokainen varsinainen voimisteluharjoitus loppuu muotonsa puolesta varmaan ja oikeaan loppuasentoon.*” Alkuasento ja siitä tehtävä liike suoritettiin selvästi erillisinä. Liike oli staattinen, paikallaan pysyvä harjoite luonteeltaan ”pito” ja kehitti lihasvoimaa ja jäntevyyttä. Kallion voimistelu ei siis ollut kokonaisliikuntaa. Loppuasennosta jatkettiin uuteen alkuasentoon ja näin harjoitteet oli mahdollista yhdistää sarjoiksi. Kallio vastusti saksalaisen voimistelun tapaa, jossa liikkeet seurasivat toisiaan ilman taukoa, mikä hänen mielestään johti siihen, ettei liikkeitä tehty kunnolla, asennot olivat huonoja ja suoritukset epämääräisiä. (Jääskeläinen et al. 1989, 9; Kallio 1915, 21; Kallio 1916, 4–6)

Voimistelun rytmi oli rauhallinen ja kulki joko komennon tai las-kun mukaan tai tahdissa. Kallion voimistelua on arvosteltu sotilaa-lisesta tahti-ihanteesta, mutta niin yksiviivaista se ei ollut. Hänestä tahdissa sopivat harjoitettaviksi ainoastaan sellaiset liikkeet, joiden luonnetta tasainen tahti ei turmellut. Tosin muitakin liikkeitä saattoi harjoittaa tahdissa, jos käytti väliähtäviä eli jatkettiin ko. asentoa yksi, kaksi tai kolmekin ajanmittaa (sekuntimittoja) tarpeen mukaan. Si-ten saattoi ”*vartalonkin liikkeitä harjoittaa jonkinmoisessa tahdissa.*” (Kallio 1915, 39)

Kallion voimistelu oli silti liikkuvampaa kuin yleensä oletetaan, sillä ohjelmissa on silmiinpistävästi paljon järjestys- ja marssiharjoituksia, jotka saattoivat olla hyvinkin vaihtelevia ja monimuotoisia. Kuvio-marssien liikkeitä oli mahdollista vaikeuttaa yhdistämällä ja suorittaa jopa juosten tai laulun ja soiton mukaan. Kauniin ja norjan ryhdin saavuttamiseksi harjoiteltiin erilaisia käyntilajeja, esimerkiksi käyntiä, juoksua ja varpailla käyntiä vuorotellen. Kallion liikevarastoon kuului nelisenkymmentä erilaista askellajaa, ja niistä oli mahdollista sommitella hyvinkin mutkikkaita sarjoja. Lingin kaavasta kokonaan puuttuva juoksu oli Kallion ohjelmissa merkitty selkälihasliikkeiden jälkeen ja sitä oli joka tunti.

Kallion voimistelun kulmakivenä oli ryhdikkyuden klassinen ihanne. Hänestä huono ryhti ei ollut vain ruma, vaan myös tervey-delle vaarallinen. ”*Ison ja liikkuvan rintakehän kehittäminen on näet yksi voimistelun päätarjoituksista, jota ei koskaan pidä unohtaa,*” hän korosti. Kohotetulla rintakehällä oli lingiläisittäin myös symbolinen merkitys; hyvä ryhti kuvasti ryhdikästä olemusta. Kallion liikemateri-aalissa oli paljon selkää, etenkin yläselkää vahvistavia liikkeitä, jotka saattoivat olla sangen raskaita, erilaisia punnerrusharjoituksia. Ryhtiä parannettiin myös sauvaliikkeillä. Kallion voimistelussa naisten sau-van pituus tuli olla metrin ja paino korkeintaan kilon verran. Tuon ajan miesten sauva saattoi olla jopa 4-kiloinen, mihin nähden naisten sauva oli kevyt. Kallion sauvaliikkeet olivat tehokkaita, esimerkiksi jännitystaivutusasento varpailla nouden sauva niskassa tai ylös ko-hotettuna. Kallio neuvoi, että sauvaliikkeitä sopii tehdä vasta, kun voimistelijoilta on riittävästi voimia ja osaavat tehdä vastaavat liikkeet ilman sauva. Kallio piti myös kohontaliikkeitä tärkeinä rintakehän kehitykselle ja selkärangan yläosan liikkuvuudelle. Kohontaliikkeet saattoivat olla varsin voimakkaita, ja Kallio kielsi niiden määräämi-sen heikoille tytöille, etenkin syvässä muodossaan. (Kallio 1901, johdanto; Suomela 1929, 323; Kallio 1915, 29, 76–77, 87; Ljunggren 1999, 153)

Ruotsalaisessa voimistelussa ei ollut erityistä telineleikkeiden ryh-mää, vaan telineleikkeet sisältyivät eri liikesukuihin. Kallion mallioh-jelmissa on loppujen lopuksi aika vähän telineleikkeitä, sillä voimis-telutilat olivat Suomessa vaatimattomasti varustettuja. Ruotsalaisessa voimistelussa oli mahdollista korvata telineleikkeet vapaaliikkeillä, mistä tulikin suomalaisen naisvoimistelun linjaus. Esimerkiksi koko vartalon hallintaa vaativia asentoja ja tasapainoliikkeitä harjoiteltiin

vaihtoehtoisesti permannolla tai telineillä. Tosin Kallion liikevaras-toon kuului myös suuri määrä erilaisia telineillä tehtäviä nojapuu-, kiipeämis-, pujottelu- ja tasapainoharjoituksia sekä riipuntaa köysis-sä, tikkailla, jopa ratsasvoimistelua. Hän antoi *Naisvoimistelun käsi-kirjassaan* telineleikkeiden tarkat ohjeet niitä voimistelijoin varten, joille oli saatavana telineitä. Harjoitteet ovat aika vaikeita ja vaativat hyviä käsivoimia ja vahvaa ylävartaloa.

Kallio mielestä leikki oli lapsen luonnollista liikuntaa, ja siksi voimisteluun tuli kuulua mahdollisimman paljon leikkiä, mutta kas-vatusopillisesti käytettynä. Kallio varasi *Naisvoimistelun käsikirjasta* (1901, 1904) reilut 60 sivua leikeille ja peleille, jotka hän julkaisi vuonna 1903 itsenäisenä *Kansanlasten leikkikirjan* -nimisenä oppaa-na ja vuonna 1912 *Koululaisten leikkikirjana* yhdessä Anni Collanin kanssa. Leikit tuli valita tarkoituksenmukaisesti niin, että ne tarjo-aisivat monipuolista liikuntaa. Kallion esittämiä leikkejä olivat mm. juoksuleikit, sokko- ja arvaamisleikit, hyppyleikit, veto-ottelut sekä pallo- ja pussileikit. P. H. Ling sisällytti liikejakoonsa voimistelullisia leikkejä vapaaliikkeiden joukossa. Näin myös leikkejä koski tarkka liikemuoto, liikevaikutus ja täydellinen symmetrisyys. Lingin suosit-telemat voimisteluleikit olivat aika vaikeita ja tehtiin telineillä, esimer-kiksi köysissä ja tangoissa. Kallio ei edellyttänyt voimisteluliikkeiden suorittamista leikeissä, kunhan leikit valitaan tarkoituksenmukaisesti niin, että ne tarjoavat kaikinpuolista liikuntaa. Kallio neuvoi, että var-sinaisten liikesukujen väliin tulee lapsille silloin tällöin lisätä voimis-telullisen kehityksen kannalta vähempiarvoisia liikkeitä, välipaloja, jotka leikkillisen muotonsa tai poljentonsa vuoksi miellyttävät lapsia sekä kasvattavat heissä tarkkuutta. Tällaisia olivat käten taputukset, polkemiset, notkuhyppyt, käsien ja jalkojen heiluttelu ynnä kuvain-nolliset leikit mutta myös varsinaiset leikit. Kallio suositteli lyhyttä leikkiä keskellä tuntia ja hyppyharjoituksia tunnin lopuksi tuomaan vaihtelua ja iloa voimisteluliikkeisiin. Vaihtelu vapaa- ja telineleikkei-den sekä marssi- ja juoksuharjoitusten välillä oli niin ikään tärkeää. (Lindroth 1974, 35–36; Kallio 1915, 31–32)

Kallion liikevarasto oli huomattavasti laajempi, kuin mitä hän sisäl-lytti mallikaavoihinsa. Vaihtoehtoisia liikkeitä on siis tarjottu voimis-telunjohtajille ja -opettajille omien ohjelmien tekemistä varten. Tässä mielessä ei voida sanoa, että Kallion ajan suomalainen naisvoimistelu olisi ollut yksitoikkoista. Tosin suuri osa Kallion liikkeistä hylättiin myöhemmin, esim. sauvaliikkeet, taakse- ja jännitystaivutusliikkeet, osa telineleikkeistä ja monet toverin avulla tehtävistä liikkeistä.

TAVOITTEENA KANSAN VALISTUS JA KASVATUS

Kallio nojasi kasvatustyössään nuorempaan pestalozzilaisiin ja myö-hemmin reformipedagogisiin näkemyksiin. Pestalozzilaisia ihanteita sovellettiin maamme yleisessä koululaitoksessa aina 1900-luvun alkuun asti, mutta naisvoimisteluliikkeessä jopa 1920-luvun loppu-puolelle saakka. Tosin Kallio alkoi jo 1910-luvulla kannattaa uskon-nollisävyisen elämäntilafilosofin F. W. Foersterin näkemyksiä. Tämän tuotannosta hän suositteli teoksia, kuten *Koulu ja luonteen kasvatus ja Osaatko elää*. Mm. Foersterin ajattelusta kehittyi reformipedagoginen kasvatussuuntaus, jolle tyypillisiä näkemyksiä seurattiin maamme naisvoimisteluliikkeessä vielä 1960-luvullakin. (Oksanen 1927, 44–45; Kallio 1911, III-V)

Pestalozzin aatteen mukaisesti Kallion mielestä voimistelun korkein arvo oli siinä, ettei yksikään liike ollut pelkästään ruumista varten, vaan milloin tahdon, tunteen tai älyn ilmaisemista. Hän oli varma, että voimistelu kehitti voimistelijan luonnetta tottelevaisuuteen ja tarkkuuteen sekä lisäsi hänen sielullisia ominaisuuksiaan, kuten iloi-suutta, mielenmalttia, rohkeutta, päättäväisyyttä sekä kurinalaisuutta ja itsenäisyyttä. Kallion sydämellä oli myös suomalaisten hygieniaan ja terveystottumuksiin kasvattaminen. Hän halusi saada lapset rakas-tamaan peseytymistä ja raitista ilmaa ja ymmärtämään, että pölyssä ja liassa viihtyvät terveydelle vaaralliset taudinsiemenet. Kallio toivoi

kohentavansa myös voimistelijoiden tapakulttuuria. Hänestä oli ”tärkeää, että voimisteluyhdistyksissä vallitsee hyvä toveruuden henki, joka vaikuttaa henkisesti kasvattavasti. Raakuutta ja rumia sanoja älköön kukaan suvaitko, sen sijaan koettakoon jokainen yhdistyksessään loitsia esiin hilpeätä iloa ja ystävällistä kohtelua.” (Kallio 1915, 2, 9, 56, 57, 188; Kallio 1911, III-V)

Reformipedagogiikka painotti yksilöiden sosiaalista kasvatusta, ja kasvatusta ymmärrettiin välineenä kokonaisvaltaiseen elämään ja yhteiskunnan uudistamiseen. Kansalaisten tuli toiminnallaan lähentää olemassa olevaa perustuslaillista valtiota kohti ideaaliyhteisöä yhteisön päämäärää palvelemalla. Yksilöiden kasvatusta alistettiin kansakunnan palvelukseen. Tavoitteena oli hyödyllinen kansalainen, jolla oli kyky ottaa muut huomioon. Luonteenkasvatuksella oli uskonnollinen perusta. (Veikkolainen 2004)

LAAJA VOIMISTELUKIRJALLISUUS

Kallion merkittävä linjaus oli myös suomalaisen liikuntakirjallisuuden kehittäminen. 1800-luvun loppupuolelta alkaen naisten tekemille voimistelukirjallisuudelle oli suorastaan ”yhteiskunnallinen tilaus”, sillä voimistelua ja ruumiinhoitoa koskevat teokset oli laadittu yksinomaan miehille. Elin Kallio ymmärsi, että voimistelunopettajien ja -johtajien koulutus on järjestettävä ja koulutus edellytti kirjallisuutta. Voimistelukirjallisuutta luettiin paljon ja painokset myytiin nopeasti loppuun. Voimistelu vietiin oppaiden ja kirjasten avulla eri puolille maatamme yksiselitteisenä. Tämä on kansainvälisesti ainutlaatuisia. (Pedersen Gurholt and Jenssen 2005, Trends in Norwegian Handbooks on Women's Gymnastics and Dance 1900–2000. Julkaisematon esitelmä pohjoismaisessa tutkijaseminaarissa Nordiska kvinnohistorikermötet, Turku 2005.)

Ensinnäkin kaikkia suomalaisia naisia palvelevan voimistelujärjestelmän luominen edellytti yhtenäistä voimistelusanastoa. Kallio aloitti lähes tyhjästä, eikä tehtävä ollut helppo. Lisäksi voimistelusanaston suomenkielille kääntäminen oli suurtyö, jossa Kalliota tuki aviopuoliso, suomenkielen lehtori August Herman Kallio (1858–1896). Tosin Kallio oli itsekin opiskellut suomenkieltä. Edelleen vuonna 1915 Kallio totesi, että voimistelusanastomme on vielä vilkkaan uudestaan muodostamatta alaisena ja ”sitä on yhä kehitettävä – – lyhykäisemmäksi, mutta kuitenkin selväksi ja täsmällisemmäksi.” Kallion suomenkielinen voimistelusanasto on osin hellyttävää, mutta hyvä pohja tulevalle sanastolle ja osa siitä, hiukan muunnettuna jäi käyttöön suomalaiseen naisvoimisteluun. (Kurvinen 1959, 131; Kallio 1915, 47; katso esim. Koskinen ym. 1982)

Kalliolla on kunnioitusta herättävän laaja kirjallinen tuotanto: hän julkaisi uuden kirjan, kirjasein tai korjatun painoksen lähes vuosittain. Kallio julkaisi voimistelujärjestelmänsä kehitysvaiheista eri versioita *Naisvoimistelun käsikirja* -teoksena, josta otettiin neljä suomenkielistä (1901, 1909, 1915 ja 1921) ja yksi ruotsinkielinen (1904) painos. Lisäksi hän laati kaksi leikkejä esittelevää kirjaa sekä kaikkiaan yksitoista ohjelmakirjasta, joista osa oli täysin uusia ja osa korjattuja painoksia.

Voimistelijoiden persoonallisuuden kehittämiseksi Kallio suositteli harjoituksien jälkeen luettavaksi ääneen jokunen sivu jostain todella hyvästä kirjasta. (Kallio 1911, V) Kirjojen lisäksi naisvoimisteluliikkeessä syntyi oma lehdistö. Esimerkiksi Kisakenttä alkoi ilmestyä vuonna 1911.

KALLIO JA NYKYAIKA

Lopuksi pohdin, kuinka Kallion voimistelukulttuurin arvot ovat siirtyneet jälkipolville. Suomalaista naisvoimistelua kuvataan usein katkoksina, ja liikkeen kunkin johtajan oletetaan edustavan omaa, itsenäistä voimistelujärjestelmäänsä. Eri aikojen metodikirjoja analysoimalla havaitsin, että suomalainen naisvoimistelu on kehittynyt

vähittäin ja sisältää useita kerroksia, joista Kallion arvostukset muodostavat naisvoimistelun ytimen.

Kallion voimistelun arvot siirtyivät melko puhtaina Kaarina Karin kuntovoimisteluun. Kari vannoi myös reformipedagogiikan nimeen suomalaisessa naisvoimistelukulttuurissa aina 1970-luvulle asti. Suomalaisen naisvoimistelun taidevoimistelun suuntauksen kehittäjistä ensinnäkin Elli Björkstén ja edelleen hänen oppilaansa Hilma Jalkanen omaksuivat kaikki Kallion keskeiset arvot voimistelujärjestelmiinsä, mutta ajanmukaistivat niitä ja täydensivät muilla arvoilla. Vielä 1980-luvulla ilmestynyt ja laajasti kentällä käytössä ollut metodikirja *Voimistelunohjaajan käsikirja* määritteli suomalaisen naisvoimistelun osittain Kallion arvojen mukaan. Mainintoja en löytänyt voimistelun taloudellisuudesta tai yksinkertaisuudesta eikä voimistelijoiden luonteenkasvatuksesta tai tapakasvatuksesta. (Björkstén 1920; Kari 1960; Vilppunen 1967; Koskinen ym. 1982)

2000-luvulla jälkimodernissa yhteiskunnassa useimmat Kallion arvostuksista ovat joutuneet törmäyskurssille. Selailin Svölilaisen vuosikertoja ja näyttää siltä, että Kallion arvoista on osa periaatteessa voimassa. Käytännössä kuitenkin eletään arvojen uudelleen määrittelyn aikaa.

Ruotsalaisen voimistelun metodologia ei enää oteta yhtä vakavasti. Esimerkiksi Lingin kaavaa seurattiin kirjaimellisesti 1970-luvulle asti ja vielä 1960-luvulla naisvoimistelun kilpailuohjelmissa pidettiin kaavasta poikkeamista jopa virheenä. (Uitto, haastattelu 2004) Nykyään kaava on nuorille tuntematon, eivätkä puhtaan liikesuorituksen tai yksinkertaisuuden ideaalit ole heille ehdottomia. Voimistelun tavoitteista sielullis-ruumiillinen kokonaisuus ihmiskäsityksenä sekä harmoninen liikunta ovat edelleen eläviä, mutta ryhdikkyyttä tai tarkoituksenmukaisuutta mainitaan harvoin. Kallion linjauksista voimistelijoiden persoonallisuuden kasvattaminen ulottui aina 1970-luvulle, mutta jälkimodernissa yhteiskunnassa nämä pyrkimykset ovat joutuneet taustalle. Enää ei katsota voimisteluliikkeen tehtäväksi voimistelijoiden tapakasvatusta tai luonteen kasvatusta kuin periaatteessa.

Toisaalta voimistelun klassisista arvoista on jäljellä esimerkiksi laaja-alainen voimistelun määritelmä, joka on lähellä nykyistä liikuntakasvatuskäsitystä. Kallion arvostuksista voimakkaimpina tunnustin terveyden ja työn rappeuttavan vaikutuksen ehkäisyn arvot sekä niihin liittyen opastuksen hygienian ja terveystottumuksiin. Leikki on yhä tärkeä lasten voimistelussa. Myös eri liikuntajärjestelmien sulauttaminen sekä aikansa tieteellisen tutkimuksen soveltaminen voimisteluun toimii edelleen. Itse asiassa se on taannut Suomen naisvoimistelun elämän omana perinteenään ja pitänyt suomalaisen naisvoimistelun tuoreena.

LÄHTEET

Kirjalliset lähteet:

Björkstén E. 1920 Naisvoimistelu, ensimmäinen osa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Cygnaeus U. 1910 Ehdotus Suomen kansakoululaitokseksi. (1861) Teoksessa Uno

Cygnaeuksen kirjoitukset Suomen kansakoulun perustamisesta ja järjestämisestä. Valtion varoilla toimitettu kokoelma 100-vuotispäiväksi 12 p. lokakuuta 1910. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikel V. 1912 Voimistelun Vapaa- ja Sauvaliikkeitä. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto.

Heikel V. 1915 Gymnastikens teori. Hlsingfors: Söderström & C:o Förlagsaktiebolag.

Jalkanen H. 1930 Uusi naisvoimistelu. Helsinki: Otava.

Jääskeläinen L., Markula K. & Hämäläinen R. 1989 Tyttöjen kouluvoimistelu. Helsinki: Kouluhallitus.

Kallio E. 1887 Om den tyska och svenska gymnastiken. Sporten 1887: 3, 5 ja 7.

Kallio E. 1901 Gymnastiktabeller. Utgifna af Gymnastikföreningen för Fruntim-

mer i Helsingfors. Helsingfors: Aktiebolaget Lilius & Hertzberg.

Kallio E. 1901a Naisvoimistelun käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kallio E. 1911 Komentoharjoituksia. toinen lisätty painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kallio E. 1914 Protest. Teoksessa Suomen voimistelunopettajaliitto, Finlands Gymnastiklärareförbund I. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kirjapainon osakeyhtiö.

Kallio E. 1915 Voimistelun käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kallio E. 1916 Komentoharjoituksia, ynnä liikevarasto luettelo liikesukuihin järjestettynä. kolmas lisätty painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kari K. 1925 Primitiivinen eli perusvoimistelu. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kari K. 1960: Naisvoimistelun systemaattinen liikuntaoppi. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Koivusalo I. 1982 Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena vuosina 1843 – 1917. Lappeenranta: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu No 83.

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

Kurvinen H. 1959 Elin Kallio, Suomen naisvoimistelun äiti. Vammala: Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton julkaisu N:o 34.

Laban R. 1980 The Mastery of Movement. 4. edition. MacDonald and Evans LTD. Great Britain.

Laine L. ja Sarje A. 2002 Suomalaisen naisvoimistelun maailmat. Helsinki: Naisvoimistelun Tuki ry.

Ljunggren J. 1999 Kroppens bildning. Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790–1914. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion.

Mantere O. 1918 Kansakoulu pohjakouluksi. Yhteiskunnan uudistus V. Helsinki: Edistysseurojen Kustannus oy.

Meinander H. 1996 Lik martallen som rågfältet. Hundra år finlandssvensk gymnastik. Ekenäs: Finlands Svenska Gymnastikförbund.

Oksanen K.W. 1927 J. H. Pestalozzi. Kisakenttä 2/1927, 44–45.

Saariluoma L. 1999 Modernin minän synty 1700-luvun romaanissa. Valistuksesta Wilhelm Meisteriin. Vaasa: SKS.

Suomela Kl. U. 1929 Urheilun ja voimistelun historia III. Skandinavia, englanninkieliset maata ja Japani. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Suomela Kl. U. 1929a, Voimistelun opetusoppi. Helsinki: Osakeyhtiö Valistus.

Suomela Kl. U. 1953 Viktor Heikel suomalaisen liikuntakasvatuksen luoja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kivi.

Tanner L. 1929 Voimistelu ja urheilu. Kotilieden lääkärikirja. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Veikkolainen P. 2004 Kunnan kansalaisen kasvatus. Kansalaiskasvatuksen tavoitteet, käsitteet ja menetelmät Friedrich Wilhelm Foersterin (1869–1966) ja Georg Kerschensteinerin (1854–1932) kasvatusajattelussa ensimmäistä maailmansotaa edeltävinä vuosina (1910–1912). pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, yleinen historia, Historian ja etnologian laitos.

Vilppunen P. (koonnut) 1967 Hilma Jalkanen. Voimistelujärjestelmä. Helsinki: Weilin&Göös.

Wilskman I. 1909 Voimisteluolot Skandinaviassa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kirjapainon osakeyhtiö.

Haastattelu:

Eila Uiton haastattelu, 26.11.2004.