

# Taidon opettamisen ja fyysisen valmiuden yhdistäminen.

Voiko väsynyttä opettaa?

Pintaraapaisu ammattibaletin maailmaan

Asla Jääskeläinen, tanssija, LAT

LTS Kuntotestauspäivät

# Biografia

Koulutus: Suomen Kansallisoopperan balettikoulu 1981-1990  
Mäkelänrinteen urheilulukio (valmennuspuoli) 1988-1990  
Liikunnan ammattitutkinto Kisakallio 2014-2015

Työhistoria: Suomen Kansallisbaletin tanssija 1990-2016  
Tanssijoiden työsuojeluedustajana 1995-2015  
Balettiopettajana BAOL ja Unisport  
Kuopio tanssii ja soi poikien leiri

Dance Health Finland perustaja- ja hallituksen jäsen 2000->

Urheilu-, liikunta- ja liikuntakasvatusperheestä. Monipuolinen urheilutausta.

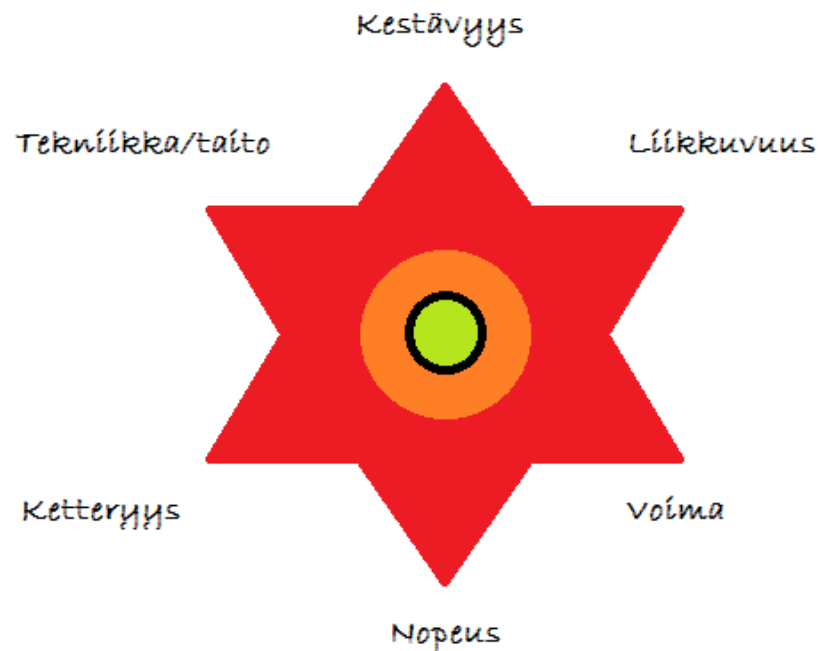


# Baletin lajiansalyysi

- Baletin teknisesti korkeammat vaatimukset näkyvät erityisesti suuria liikelaajuksia vaativissa asennoissa ja liikesarjoissa. Baletissa kaikki askeleet tehdään varpaiden kautta. Jalkojen aukikierto (ideaali  $180^\circ$ ) luo lisävaatimuksen suoritukselle. Esteettisyydellä on suurin painoarvo. Kokonaisvaltainen jatkuva keuhonhallinta täytyy ylläpitää koko suorituksen ajan. Jokaisessa liikkeessä on mukana myös käsien ja pään käyttö.
- Baletissa on paljon erilaisia hyppyjä ja hyppysarjoja. Ponnistukset voivat tapahtua kahdelta tai jommaltakummalta jalalta, samoin kuin alastulot. Hyppyt täytyy olla hallittuja ponnistuksesta alastuloon asti. Hyppyt voivat kiertyä myös pystyakselin ympäri  $360^\circ$ .
- Tasapainoa vaaditaan koko ajan. Varsinkin pirueteissa, jotka pyörivät yhden jalan päkiällä.
- Naistanssijan täytyy hallita varvastossutekniikka ja kehonsa nostettuna tai jopa ilmaan heitettynä. Miestanssijan täytyy hallita hyvä nosto- ja alaslaskutekniikka, sekä elävän painon nostaminen erilaisin käsiottein.
- Balettianssijalta vaaditaan erityisesti ketteryyttä, liikkuvuutta, voimaa, tasapainoa, kestävyttä, nopeutta, rytmittäjua ja avaruudellista hahmotuskykyä. Nämä kaikki osa-alueet palvelevat teknisesti taitoa vaativien liikesarjojen sulavaa hallintaa.

# Baletin fyysiset vaatimukset

Hypertrofia (somatyyppi) / voiman & voimantuoton kasvu



# Liikuntakyvyt

## Fyysiset kyvyt

- Voima
- Tarkkuus säädellä suurien lihasten tuottamaa liikettä
- Suuntaaminen
- Nopeuden kontrollointikyky
- Käden vakaus
- Reagointinopeus

## Havaintomotoriset kyvyt

- Voima (räjähtävä, staattinen, dynaaminen)
- Liikkuvuus (ROM + dyn. + akt.)
- Kehon tasapaino + voima & voimansäätely
- nopeus tuottaa liikettä, kestävyys
- Ajoitus ja ajoitustarkkuus
- Useiden vaativien liikkeiden samanaikainen suorittaminen



# Taidot

- Keho paikoillaan: Tasapainot eri asennoissa (vaativat asennot )
- Keho liikkeessä: Tasapaino paikoillaan ja liikkuen, nostaminen. Koreografian muistaminen, musiikin/ rytmin huomioiminen. Muiden huomioiminen (mistä välistä/ kenen perään kun kaikilla sama look?).
- Karkea- ja hienomotoriikkaa koko ajan vaihdellen. Jatkuvasti epäsymmetrisiä moninivelliikkeitä.
- Suljettu- ja avoin ketju.
- Muuttumaton/ muuttuva ympäristö (valot ja pyörivä & vaihtuva näyttämö).
- Erillis-, sarja- ja jatkuva taitoja.
- Yksilö- ja vuorovaikutteiset taidot.
- Virhemuisti.

# Aistit

## Havaintomotoriikka

- Kehon tuntemus
- Avaruudellinen hahmotuskyky
- Ajan hahmottaminen  
= Rythmi

## Kinesteettinen aisti

- Proprioseptiikka
- Enemmän avoin luuppi = yksittäisten liikkeiden suoritus,  
kuin suljettu luuppi = samaa liikettä toistetaan muutamia/ useita kertoja



# Psyykkiset vaatimukset

- Pitkäjänteisyys, tinkimättömyys, määrätietoisuus ja periksiantamattomuus.
- Kuuliaisuus, kurinalaisuus ja itsehillintä.
- Keskittymiskyky. Joskus paljon epämääräistä odottelua. Vireystilan ylläpito jopa 7 h/päivä.
- Latautuminen illan esitykseen, vaikka päivällä harjoiteltu muuta teosta ja opeteltu paljon uutta.
- Suorituspainet harjoituksissa ja esityksissä ja esitysjännitys.
- Palava halu ja sisäinen motivaatio (jopa 26 vuotta ammatissa).
- Täydellisyyden tavoittelu päivittäin heti joka päivän ensimmäisestä liikkeestä, vaikka täydellistä suoritusta ei olekaan.
- Jatkuvasti tarkkailun/ arvostelun alla: Itse, koreografit ja heidän assistentit, opettajat, balettimestarit, johtaja ja yleisö. (ulkonäkö)
- Jatkuva palautteen saaminen ja omaksuminen (Fluke yli 100/ harj.) Aina jotain parannettavaa/ korjattavaa.
- Kova itsekritiikki, tyytymättömyys omaan suoritukseen, itsetunto, riittämättömyyden tunne.
- Erityispaineet:Karsinnat, näytetunnit, koetanssit (ryhmään, teoksiin ja rooleihin).
- Paineet työpaikasta, loukkaantumiset ja painet palata liian aikaisin töihin.
- Riittämättömyyden tunne, virheiden sieto ja nollaus esim. esityksessä.



# Mitä se antaa/ kuinka jaksaa?

- Vaikka ammatti 7. sijalla eniten stressaavista ammateista. (US departement of labor database/ occupational Information Database O\*Net) 1/2015 (Yhdysvaltojen työvoimaviranomainen))
- Antaa paljon elämyksiä, kokemuksia elämään, onnistumisen kokemuksia.
- Itsensä toteuttamista ja voittamista.
- Ilon ja elämysten tuottaminen.
- Tunteiden herättäminen ja yleisön koskettaminen henkisesti.
- Aina joka päivä jotain opittavaa.

# Baletti lajina (koulutus)

- Aikaisen erikoistumisen laji
- Asennot, muodot ja liikkeet tarkoin säännelty
- Ammattiin valmistava koulu 9 vuotta
  - 5-6X/vko balettitunti 90 min.
  - Myöhemmin mukaan muut tanssilajit, pas de deux akrobatia, muut fyysiset harjoitteet, kehonhuolto (oheisharjoitukset = liikkuvuus & kehonhallinta)
  - Teoria: Ravinto-oppi, musiikki & tanssihistoria



# Vuosisuunnitelma

2016

January	February	March	April	May	June
1 VAPAA	1 OVA VIIKKO			1 VAPAA	1
2 VAPAA	2 BAJADEERI	2 LIIKK. LEG.		2 KESKIRASKAS	2
3 VAPAA			3 VAPAA	3	3
4 RASKAS VIIKKO	4 BAJADEERI	4 LIIKK. LEG.	4 KEVYT VIIKKO	4 BACH 1	4
			5	5 VAPAA	5
6 VAPAA		6 VAPAA	6	6	6 YMK
	7 VAPAA	7 RASKAS VIIKKO	7 MERENNEITO	7 BACH	7
			8	8 VAPAA	8
			9 MERENNEITO	9 KEVYT VIIKKO	9
10 VAPAA		10	10	10 BACH	10
11 RASKAS VIIKKO		11 NUORISORYHMÄ	11 KESKIRASKAS	11	11
		12 LIIKK. LEG. +NR	12	12	12
		13 VAPAA	13 MERENNEITO	13 BACH	13 PK I
	14 VAPAA	14 KESKIRASKAS	14	14	14
	15 RASKAS VIIKKO	15 LIIKK. LEG.	15 MERENNEITO	15 VAPAA	15
16 BAJADEERI 1		16	16	16 KESKIRASKAS	16
17 VAPAA		17 LIIKK. LEG.	17 VAPAA	17	17
18 KESKIRASKAS		18 VAPAA YMK	18 RASKAS VIIKKO	18 BACH	18
19 BAJADEERI	19 LIIKK. LEG. 1	19 VAPAA	19	19	19
20	20 LIIKK. LEG.	20 VAPAA	20 MERENNEITO	20	20 PK I
21 BAJADEERI	21 VAPAA	21 VAPAA	21	21 BACH	21
22	22 KEVYT VIIKKO	22 VAPAA	22 MERENNEITO	22 KESKIRASKAS	22
23 VAPAA	23	23 VAPAA	23 MERENNEITO	23	23
24 VAPAA	24 LIIKK. LEG.	24 VAPAA	24 VAPAA	24	24
25 KESKIRASKAS	25	25 VAPAA	25 RASKAS VIIKKO	25	25
26	26	26 VAPAA	26	26 BACH	26 PK II
27 BAJADEERI	27 LIIKK. LEG.	27 VAPAA	27	27	27
28	28 VAPAA	28 VAPAA	28	28 KESÄLOMA	28
29 BAJADEERI	29 RASKAS VIIKKO	29 RASKAS VIIKKO	29	29 I.8. ASTI	29
30		30	30	30 YMK	30
31 VAPAA		31		31	



# Vuosisuunnitelma

2016

July	August	September	October	November	December
1	1 LAJI KVK	1 TEOS A	1	1	1
2	2 KEVYT VIIKKO	2	2 VAPAA	2	2 TEOS D 1.
3	3	3 TEOS A	3 RASKAS VIIKKO	3	3 VAPAA
4 PK II	4	4 VAPAA	4	4 TEOS C 1.	4 VAPAA
5	5	5 KESKIRASKAS	5	5 TEOS C X 2	5 RASKAS VIIKKO
6	6 VAPAA	6	6	6 VAPAA	6 VAPAA
7	7 VAPAA	7	7 TEOS B 1.UUSI	7 KESKIRASKAS	7 TEOS D
8	8 KESKIRASKAS	8 TEOS A	8 TEOS B	8	8
9	9 LAJI KVK	9	9 VAPAA	9	9
10	10	10 TEOS A	10 KESKIRAS. VAPAA	10	10 TEOS D X 2
11 KVK	11	11 VAPAA	11	11 TEOS C	11 VAPAA
12	12	12 RASKAS VIIKKO	12	12 TEOS C	12 RASKAS VIIKKO VAPAA
13	13 VAPAA	13 TEOS A	13 TEOS B	13 VAPAA	13 TEOS D
14	14 VAPAA	14	14	14 KOVA VIIKKO	14
15	15 RASKAS VIIKKO	15	15 TEOS B X 2	15	15 TEOS D
16	16 LAJI KVK	16	16 VAPAA	16	16
17	17	17 TEOS A	17 RASKAS VIIKKO	17 TEOS C	17 TEOS D X 2
18 KVK	18	18 VAPAA	18	18	18 VAPAA
19	19	19 RASKAS VIIKKO	19 TEOS B	19 TEOS C X 2	19 RASKAS VIIKKO
20	20	20	20	20 VAPAA	20 TEOS D
21	21 VAPAA	21 TEOS A	21 TEOS B	21 RASKAS VIIKKO	21 TEOS D
22	22 RASKAS VIIKKO	22	22 VAPAA	22	22 TEOS D
23	23 KK 6/2017 ASTI	23 TEOS A	23 VAPAA	23 TEOS C	23 JOULULOMA
24	24 10 KK PARI POIKK.	24 VAPAA	24 RASKAS VIIKKO	24	24 2.1.2017 ASTI
25 KEVENN. KVK	25	25 VAPAA	25 TEOS B	25	25 YMK
26	26 KANTATEOS A 1.	26 RASKAS VIIKKO	26	26 VAPAA	26
27	27 TEOS A	27	27 TEOS B	27 VAPAA	27
28	28 VAPAA	28	28	28 KESKIRASKAS	28
29	29 KEVYT VIIKKO	29	29 TEOS B	29	29
30	30	30	30 VAPAA	30	30
31	31		31 RASKAS VIIKKO		31

# Rytmitys

- Alussa 2-6 vko assistentin/ koreografin kanssa opetellaan uudet liikkeet / liikesarjat= koreogr.
- Omien ”valmentajien” kanssa 2-4 vko.
- Assistentti/ koreografi paikalle 1-2 vko ennen I-iltaa, jolloin hiotaan ja putsataan/ muutetaan.
- I-ilta viikolla 4 täyttä läpimenoa ja palaute.
- Perjantain I-illan jälkeen työpäivä ja näytös.
- Seuraavana maanantaina uuden teoksen opettelu.

# Tanssijan työ

- KK 10 kk = aina huippukunnossa
- Esityksiä 60-70, produktioita 8-10 (8-16 kutakin), teoksia 12-16 10 kk aikana
- Työpäiviä 224. Työviikko 6pv.
- Balettitunti 1h 15 min. Iltatunti 18-18.30.
- Arkipäivä 10-17 la 10-13. Esityspäivät 10-13/ 13.30 & 18-22.15 (+ verryttelyt ja valmistelut)
- Uutta koreografiaa tai hiomista 5,5h/ pv
- Illan esitys klo 19. Tupla klo 14 & 18.
- 2 esitystä samana päivänä.
- Gran pas de deux 8-10 min. Variaatio n.1 min. =400M



Dynaamisen systeemin teoria: ”Mitä useampaa kehonosaa tarvitaan liikkeen suorittamiseen, sen vaikeammasta taidosta on kyse.”

## Taidon oppimiseen vaikuttavat tekijät

- Kykytekijät
- Asenne, motivaatio
- Vartalon tyyppi
- Tunnetila
- Fyysinen kunto
- Oppimistyyli
- Aikaisemmat sosiaaliset- ja liikuntakokemukset

## Motoriset perustaidot

- Tasapainotaidot
- Liikkumistaidot
- ”Välineenkäsittelytaidot”

# Kognitiiviset edellytykset oppimisessa

- Motivaatio, vireystila ja tavoiteorientaatio
- Tarkkaavaisuus, päättelykyky + muistitoiminnot
- Sensorinen ja sensomotorinen muisti
- Työmuisti (20-30s.): Tanssissa päivittäin balettitunnilla 20 uutta liikesarjaa = 120/ vko
- Pitkäkestoinen muisti: Seuraava harjoitus & näytös
- Mielikuvat: Eläytyminen ja mielikuvat



# Baletin harjoitusmetodit

- Behavioristinen perinteisesti (joskus kognitiivinen).
- Osista kokonaisuuteen. Lopussa koko teos.
- Malliesimerkki ja auditiivinen (terminologia).
- Numerot kronologisessa järjestyksessä.
- Yhdessä ja erikseen.
- Omaehtoinen harjoittelu uuden koreografian opetteluvaiheessa.
- Toistoja, toistoja ja toistoja (vain max. satakunta/ teos)



# Pelkkää taitoa

- Päivittäiset balettitunnit peruslajitekniikkaa.
- Teosten harjoitukset liikkeiden ja niiden yhdistämistä eli koreografian opettelua.
- Tanssijat hyviä matkimaan/ feikkaamaan.
- Kaiken pitää näyttää helpolta ja vaivattomalta.
- Ei ominaisuuksien kehittämistä.
- Liiketaidot, adaptaatio ja ergonomia.
- Motorista oppimista.

# Voisiko tämän tehdä paremmin?

- Miten näin monimutkaista pitäisi opettaa/ harjoitella?
- Esitysten ja teosten sijoittelu asettaa parametrit.
- Miten palapelin voisi rakentaa toisin? (kuormitus)
- Yksilön vireystilaa ei huomioida.
- Väsyneenäkin on opittava ja omaksuttava.
  
- Baletti on elämäntapa.
- Oppiminen ei lopu koskaan.





Kiitos

