



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TANSSILLISEN VOIMISTELUN PERUSTEET



Hannele Ahlqvist

Sanna Koskela

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	4
1. TANSSILLISEN VOIMISTELUN MÄÄRITELMÄ	5
2. TANSSILLISEN VOIMISTELUN TEKNIikka	5
2.1 PERUSPILARIT	5
2.1.1 Luonnollinen, dynaaminen kokonaisliikunta	5
2.1.2 Keskustalähtöisyys	6
2.1.3 Virtaavuus	6
2.1.4 Liikesujuvuus	6
2.1.5 Painovoiman käyttö	7
2.1.6 Rytmisyys	7
2.2 SISÄLTÖ	7
2.2.1 Jännitys – rentous	7
2.2.2 Vauhtiliikkeet	8
2.2.3 Aaltoliikkeet	8
2.2.4 Hyppelyt, pyörähdykset, käynnit, juoksut, askelikot	9
2.2.5 Hypyt	9
2.2.6 Erilaiset käsiliikkeet, veto- ja työntöharjoitteet	9
2.2.7 Taivutukset ja kierrot	9
2.2.8 Rytmiharjoitteet	10
2.2.9 Improvisaatioharjoitteet	10
2.2.10 Eläytymisharjoitteet	10
2.2.11 Liikkuvuusharjoitteet	12
2.2.12 Lihaskoimaharjoitteet/ryhtiharjoitteet	12
2.2.13 Liikesarjat	13
2.2.14 Liikuntasommitelmat	14
2.2.15 Koreografia	14
2.3 TAVOITE	14
2.3.1 Tarkoituksenmukainen, taloudellinen liikunta	14
2.3.2 Harmonisuus	15
2.3.3 Esteettisyys	15
2.3.4 Ilmaisullisuus	15
2.3.5 Luovuus	15
3. VÄLINEET	15
3.1 VOIMISTELU-, RYTMi- JA REKVISIITTAVÄLINEET	15

4. TANSSILLISEN VOIMISTELUN VAATIMAT OMINAISUUDET	16
4.1 FYYSISET OMINAISUUDET	16
4.1.1 Taitavuus	16
4.1.2 Liikkuvuus	18
4.1.3 Lihasvoima	18
4.1.4 Kestävyys	18
4.1.5 Nopeus/ketteryys	19
4.2 PSYYKKISET OMINAISUUDET	19
4.3 SOSIAALISET OMINAISUUDET	20
4.4 MUUT OMINAISUUDET	21
LÄHDELUETTELO	22

ESIPUHE

Tanssillisen voimistelun kehittämisen tarkoituksena on säilyttää suomalaisen voimistelun perinteet ja uudistaa sen sisältöä tämän päivän harrastajia varten. Tanssillisen voimistelun perusteisiin olemme pyrkineet kokoamaan suomalaisen naisvoimistelun perinteistä ydinasiat antamalla modernille toteutukselle ja luovuudelle tilaa. Tanssillisen voimistelun perusteiden tarkoitus on toimia ohjaajien ja harrastajien tukena tanssillisen voimistelun viemisessä tunneille, joiden tavoitteena on mielihyvä, hyvä taitotaso sekä haasteelliset ja taidokkaat ohjelmat.

Helsingissä toukokuussa 2001

Hannele Ahlqvist Sanna Koskela

1. TANSSILLISEN VOIMISTELUN MÄÄRITELMÄ

Tanssillinen voimistelu pohjautuu suomalaiseen naisvoimisteluun, jossa tärkeinä elementteinä ovat keskustalähtöisyys ja virtaavuus. Tanssillisessa voimistelussa yhdistyvät voimistelun tavoitteellisuus ja rytmisyys sekä tanssillinen luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Tanssillinen voimistelu on kokonaisliikuntaa, joka hyödyntää monipuolisesti musiikin eri elementtejä ja koreografista osaamista. Tanssillinen voimistelu on laadukasta, taidokasta ja tavoitteellista toimintaa.

2. TANSSILLISEN VOIMISTELUN TEKNIikka

2.1 PERUSPILARIT

2.1.1 Luonnollinen, dynaaminen kokonaisliikunta

Luonnollisuus on liikkeen muodon ja suoritustavan tarkoituksenmukaisuutta, aitoa ja yksinkertaista ihmiskehölle sopivaa liikettä.

Dynaamisuus on oikeaa voimankäyttöä, jännityksen ja rentouden vaihtelua, joka näkyy esimerkiksi rentoutumiskykynä liikkeen sisällä.

Kokonaisliikunta on usean liikesuvun yhtäaikaista toimintaa (esim. askeleet, kädet, vartalo). Keho myötäilee pääliikettä tarkoituksenmukaisesti.

Kokonaisliikunta korostaa liikkeen jatkuvuutta, virtausta ja heijastumista koko vartaloon. Olennaista liikkeissä on dynaamisuus sekä liikkeen ja rytmin sisäkkäisyys ja vuorovaikutus. Liikkeen peruselementit voima, aika ja tila muodostavat harmonisen kokonaisuuden.

Liikkeiden omaksumiseen liittyy elämyksellisyys ja ilmaisullisuus.

2.1.2 Keskustalähtöisyys

Kokonaisliikunnan perusta on keskustalähtöisyys, keskustaliikunta. Liikekeskuksena on lantio.

”Liike etenee vartalossa eri vaiheineen joko liikekeskukseen (koonnossa) tai liikekeskuksesta pois päin (vartalon aaltoliike sivulle). Jonkin kehonosan suorittaessa aktiivista liikettä ei muu osa vartaloa jää lepotilaan, vaan myötäilee sitä tarkoituksen mukaisesti. Esim. käten vauhtiheitossa ensimmäisen liikesykyksen antaa lantio, josta liike virtaa jalkoihin ja ylävartaloon. Nostoissa ja vienneissä taas liikekeskus on olka – ja hartiavyöhykkeessä, mutta liikettä tukee pehmeä vartalon ojennus.” (Tarja Rasimus: Suomalainen naisvoimistelu, teoksesta; Naisvoimistelu – liikunnan iloa)

Keskustalähtöisyys on tehostettua hengityksen mukana olemista, ojennuksen ja laukeamisen vuorottelua.

2.1.3 Virtaavuus

a) liikkeen sisällä

Liikkeen virtaus syntyy keskustalähtöisyydestä (hengitys, alkuimpulssi), dynaamisesta voimankäytöstä, jännityksen ja rentouden vuorottelusta sekä ojennuksen ja laukeamisen vuorottelusta. Liike virtaa läpi kehon pääliikkeen heijastuessa kaikissa lihasryhmissä.

b) liikkeiden sitominen liikesarjaksi

Liikkeiden tulee liittyä toisiinsa luontevasti. Uusi liike on ikään kuin edellisen jatke. Liikesarja on virtaava kokonaisuus vasta, kun liikkeet kyetään sitomaan toisiinsa joustavasti.

Virtaavan saumattomuuden saavuttamiseen vaikuttaa liikkeiden sopivuus peräkkäin. Liikkeiden sitomiseen voidaan käyttää esim. ojennusta, käden liikettä tai hengitystä.

2.1.4 Liikesujuvuus

Liikesujuvuus tarkoittaa liikkeiden, liikeratojen luontevuutta, oikeaa voimankäyttöä ja sopivaa rytmiä.

Liikesujuvuuden kehittyessä suoritus tulee taloudellisemmaksi, tarkoituksenmukaisemmaksi, rytmisemmäksi ja virtaavammaksi.

Sommittelussa liikesujuvuudella tarkoitetaan liikkeitten ja liikesarjojen luontevaa liittymistä toisiinsa; kuvioiden muodostumista joustavasti ja huomaamattomasti.

Kokonaisuuden tulee olla dynaaminen, niin että liikkeet virtaavat läpi koko ohjelman alusta loppuun. Liikkeen virtaus näkyy myös paikallaan olevissa liikkeissä ja liikesarjoissa.

2.1.5 Painovoiman käyttö

Painovoiman tarkoituksenmukainen hyväksikäyttö lisää liikunnan sulavuutta, joustavuutta ja keveyttä.

Painovoiman käytön harjoittelu ja oppiminen edellyttävät kehon liikkuvuutta ja herkkää hallintaa. Rentous – ja venytysharjoitukset toimivat edeltävinä harjoituksina. Etenkin selän ja lonkkanivelen liikkuvuusharjoitukset ovat tärkeitä.

2.1.6 Rytmisyys

Rytmisyydellä voimistelussa tarkoitetaan liikkeen ja rytmin dynaamisuutta ja vireyttä. Liikkeessä tulee olla muoto sekä nopeuden ja voiman vaihteluja. Tanssillisessa voimistelussa pyritään dynaamiseen liikerytmiin, aaltomaiseen sujuvaan jännityksestä laukeamiseen ja liikkeen kasvuun laukeamisvaiheessa.

2.2 SISÄLTÖ

2.2.1 Jännitys – rentous

Keskustaliikuntatekniikka liikkeen suorituksessa edellyttää **jännityksen ja rentouden vaihtelun** osaamista.

Jännityksen ja rentouden harjoittaminen ei ole itsetarkoitus, vaan se liittyy oleellisesti taidon kehittämiseen. Harjoituksilla pyritään liikeaistin herkistämiseen. Puhdas liikesuoritus vaatii oikein ajoitetun jännityksen ja rentouden vaihtelua. Kuhunkin liikkeeseen käytetään vain tarvittavia lihaksia, muut rentoutuvat.

Jännityksen ja rentouden kehittyneempi vaihe on **laukeamisen ja ojennuksen vaihtelu**. Uloshengitys laukeamisvaiheessa ja sisäänhengitys ojennusvaiheessa tehostaa keskustalähtöisyyttä liikkeessä.

Edellisen nopeutettua muotoa kutsutaan joustoksi. **Jousto** liittyy useimpiin liikkeisiin olennaisena osana.

2.2.2 Vauhtiliikkeet

Vauhtiliikkeeseen kuuluu vauhdinotto eli valmistautuminen, impulssi eli korostettu osa ja ojennus.

Vauhtiliikkeillä harjoitetaan eriasteisen voiman ja painovoiman hyväksikäyttöä sekä liikehallintaa.

a) Vauhtiheitot

Kätten vauhtiheitto alkaa vauhdinotolla vastakkaisesta suunnasta ja jatkuu pudotusliikkeellä, jonka aikana tapahtuu jousto. Määrätietoinen vauhti haluttuun suuntaan vähenee lopuksi ja vartalo ja raajat ojentuvat pitkään venytykseen. Liike virtaa sormien kautta ”ulos”. Liikeimpulssi lähtee vartalon keskustasta, vaikka liikekeskus on hartioissa.

Jalkojen vauhtiheitot edellyttävät joustokykyä, painovoiman hyväksikäyttöä, nivelliikkuvuutta ja tasapainokykyä.

Vartalon vauhtiheitto alkaa lantiojohtoisella kokonaisojennuksella ja vauhdinotolla vastakkaisesta suunnasta. Liike virtaa läpi vartalon hidastuen. Kun vauhti loppuu, alkaa ohimenevän pystyrentouden kautta pudotusvaihe, jota seuraa virtaava ojennusvaihe.

Vauhtiheittoja voidaan tehdä eri suuntiin ja eri tasoissa.

b) Vauhtiviennit

Vauhtivienti on hidastettu vauhtiheitto, jossa korostuu sitkeä, pitkä venytys.

2.2.3 Aaltoliikkeet

Aaltoliikkeen osat ovat vauhdinotto, varsinainen liike ja ojennus- eli paluuvaihe. Aaltoliikkeitä voidaan tehdä ylä- ja alaraajoilla sekä vartalolla eri suuntiin.

Esimerkiksi **kätten aaltoliike** sivulle alkaa kyynärvarsien lievällä koukistuksella kohti vartaloa. Vartalossa tapahtuu pieni pystyrentous, jousto. Kädet ojentuvat pehmeästi sivulle. Vartalo ojentuu ylös ja alaspäin. Sisäänhengityksellä tehostetaan vartalosta lähtevää ojennusimpulssia.

Jalkojen aaltoliike alkaa samoin koukistumisella ja pienellä pystyjoustolla ja liike jatkuu ojentumisena.

Vartalon aaltoliike taakse: lantio kääntyy taakse, samalla rintakehä työntyy eteen. Pää ja hartiat vetäytyvät taakse, vartalo painuu alas. Ojennusvaihe alkaa lantion käännöllä eteen, ja vartalo ja pää myötäilevät liikettä taipuen eteen. Hartiat, kädet ja niska rentoutuvat. Vartalo ojentuu nikama nikamalta ylös.

Vartalon aaltoliike eteen: nilkat ja polvet notkistuvat ja vartalossa tapahtuu pieni pystylaukeaminen. Lantio työntyy eteen. Ojentuminen etenee nilkoista ja polvista selkärankaa pitkin nikama nikamalta ylös päälakeen vartalon myötäillessä liikettä. Lantio palaa omalle paikalleen.

Vartalon aaltoliike sivulle painonsiirrolla: tukijalka koukistuu ja vartalossa tapahtuu lievä, ohimenevä pystyrentous. Painonsiirto siirtyy alakautta lantiojohtoisesti toiselle jalalle, jolloin ylävartalo taipuu rennon hallitusti vastakkaiseen suuntaan. Ojentuminen alkaa jaloista ja etenee nikama nikamalta päälakeen.

Sisäänhengitys tehostaa keskustalähtöisyyttä ojennusvaiheessa kaikissa aaltoliikkeissä.

2.2.4 Hyppelyt, pyörähdykset, käynnit, juoksut, askelikot

Tavoitteena on harjoittaa keveyttä, ketteryyttä, rytmitajua, lihasvoimaa, vartalon hallintaa, joustokykyä, nopeutta, suuntien hallintaa, tilan hahmottamista sekä tuottaa iloa ja vaihtelua tunnin sisältöön.

2.2.5 Hypyt

Hyppyyn kuuluu ponnistus, ilmalento ja alastulo. Ponnistus on nopea, alastulon täytyy olla kevyt ja joustava. Hypyt vaativat riittävää jalkojen lihasvoimaa sekä keskivartalon lihasvoimaa ja hallintaa. Alastulo vaatii joustokyvyn osaamista.

2.2.6 Erilaiset käsiliikkeet, veto- ja työntöharjoitteet

Kätten vauhtiheittojen ja aaltoliikkeitten lisäksi on paljon muita käsiliikkeitä, esim. kierrot, nostot, viennit, pujotukset, kahdeksikot . Veto- ja työntöliikkeissä vartalo on voimakkaasti mukana.

2.2.7 Taivutukset ja kierrot

Vartalon erilaiset taivutukset ja kierrot monipuolistavat liikekieltä.

2.2.8 Rytmiharjoitteet

Tanssillisessa voimistelussa pyritään dynaamiseen liikerytmiin, aaltomaiseen sujuvaan jännityksestä laukeamiseen ja liikkeen kasvuun laukeamisvaiheessa.

Rytmi on niin musiikin kuin voimistelunkin peruselementti. Musiikin rytmyksiköille löytyy voimistelussa vastaavat ”yksiköt”.

Iskuala, pienin musiikillinen rytmyksikkö = **liike**

Säe, kokonaisuus, joka muodostuu 2-6 iskualasta ja **säeryhmät**, muodostuu kahdesta tai useammasta säkeestä = **liikesarja**

Lauseke, vähintään neljän säkeen muodostama kokonaisuus, lyhin itsenäinen sävellys = **liikesommitelma**

2.2.9 Improvisaatioharjoitteet

Liike elää ja kehittyy ja ottaa vaikutteita ajastaan. Improvisaatioharjoitteilla on tärkeä osa tanssillisessa voimistelussa. Niiden kautta voi löytää uusia mielekkäitä työtapoja sekä treenaukseen että koreografian tekemiseen. Näillä harjoitteilla on myös merkittävä panos jokaisen voimistelijan yksilölliseen tapaan ilmaista ja etsiä liikettä, niin joukkuelajista kuin onkin kysymys. Improvisoida voi toki myös ryhmänä; tällöin keskitytään etsimään ryhmän yhteenkuuluvuutta ja yhteen tekemistä.

Improvisaatioharjoitteiden kautta jokainen saa itsekkäästi tehdä liikettä vain itseään varten, muusta ryhmästä välittämättä. Improvisaatioharjoitteet ja eläytymisharjoitteet kulkevatkin pitkälti käsi kädessä.

Improvisaatiota kannattaa harjoittaa säännöllisesti. Sitä ei tule pitää ylimääräisenä ajanhukkana, jolle uhrataan aikaa vain satunnaisesti. Alussa impro voi tuntuu vaikealta. Sillä on kuitenkin parhaimmillaan uskomattoman vapauttava voima. Voimistelija voi olla suorituspainesta vapaa ja vain nauttia siitä, mitä oma keho tuottaa. Kun antaa tälle voimalle vallan, yllättyy itsekkin. Yhtäkkiä keho viekin voimistelijaa eikä päinvastoin. Improharjoituksissa kannattaa olla kärsivällinen ja pitkäjänteinen – keho ei heti suostu vapautumaan sille tutuista liikemalleista.

2.2.10 Eläytymisharjoitteet

Ilmaisu tai eläytyminen voidaan käsittää monella tavalla. Se ei kuitenkaan ole päälle liimattuja ilmeitä; hymyjä, otsan kurtistelua yms.

Eläytyminen/ilmaisu on liikkeen, tunnelman tms. synnyttämää aitoa kokemusta. Se ei ole irrallinen suorituksen osuus vaan osa sitä. Suoritus on huipputasoa vasta, kun eläytyminen on sellaista, että sitä ei erikseen huomaa, vaan esitys kokonaisuudessaan koskettaa katsojaa.

Kilpailutilanteessa esiintyjän ei kuitenkaan pidä lähteä liikaa fiilistelemään, vaan pitää ajatukset ja liikesuoritukset kirkkaina. Liian tunteilun vaarana on, että koko suoritus vesittyy epäselväksi. Tunnekokemusten jälkeen eläytyminen saadaan pitkälti aikaan kirkkailla puhtailla liikkeillä, liikkeen suuntaamisella, katseen suunnalla ja sillä, ettei lukitse kasvojaan. Musiikki ja liike luovat jo sinällään tunnelmaa, voimistelijan tulee olla koko kropallaan herkkänä, sillä hän on liikkeen tulkki.

Ajatuksen merkitys liikkeessä on tärkeää. Ajatus synnyttää liikkeen: liike ilman ajatusta on pelkkää kuorta. Ajatus liikkeessä on jo eläytymistä. Erilaisten mielikuvien käyttö auttaa ajatuksen löytämistä liikkeeseen. Myös keskittymiskyky liittyy olennaisena osana eläytymiseen. Se on sitä, että pystyy jännittävässäkin tilanteessa sulkemaan häiritsevät tekijät pois ja olemaan täysillä läsnä tanssissa. Läsnäolo onkin yksi eläytymisen tärkeimmistä kyvyistä.

Voimistelusuoritus muuttuu urheilusta taiteeksi, jos voimistelijoilla on kyky olla hetkessä tässä ja nyt – sekä ruumiillisesti että henkisesti. Tähän liittyy kyky ajatella vain hetkeä kerrallaan, eikä juosta ajatuksissa eteenpäin jo seuraavaan liikkeeseen, kun on tekemässä vielä edellistä. Eläytymistä on myös huippuhetkien erottelu suorituksesta. Esitys ei ole tasapaksu, sitä ei vedetä samalla volyymilla läpi, vaan erotetaan huippuhetket kirkkaina.

Tanssillisessa voimistelussa keho on ilmaisun väline, sen pitää olla niin herkkä, niin ilmaisukykyinen, että se välittää halutut tunteet/ajatukset. Ihmisen keho kertoo ja paljastaa, sillä kehossaan ihminen kantaa mukanaan elämäkokemuksensa. Ilmaisuu parhaimmillaan on itsessään ja kehossaan auki olemista. Se lähtee pohjimmiltaan siitä, että hyväksyy itsensä ja oman kehonsa sellaisena kuin se on.

Ei ole mitään ilmaisutekniikkaa. Aito tunteminen ja kokeminen luovat itsestään ilmaisua. Keinot tähän pääsemiseksi ovat kehon ja mielen lukkojen avaaminen.

Esimerkkejä: Kaikki improvisaatioharjoitteet auttavat lukkojen avaamiseen.

- * Annetaan yksinkertainen liikesarja, erilaisia musiikkeja soimaan, annetaan musiikin vaikuttaa tulkintaan.
- * Annetaan erilaisia tunnetiloja, jotka synnyttävät liikettä.
- * Annetaan liikesarja, jota voimistelijat saavat tulkita omalla tavallaan. Esim. jäädä toistamaan jotain kohtaa, nopeuttaa, hidastaa, pitää taukoja. Taustalla jokin äänimaton kaltaisena kuuluva musiikki.

2.2.11 Liikkuvuusharjoitteet

Liikkuvuuden lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi on erilaisia venytystekniikoita; **normaali venytys**, joka on lyhytkestoinen (n. 30sek) ja tehdään esim. palauttavana harjoitteena harjoitusten lopuksi.

Syvävenytys, jonka avulla lihas saavuttaa lisää pituutta. Se ei jää pintaan vaan vaikuttaa myös syvempiin lihaskerroksiin. Kestoltaan pitempi, n. 2-5min. Hengitys tärkeää.

Passiivinen venytys, jossa esim. toisen ihmisen tai oman kehon painoa käytetään venytyksen apuna.

Aktiivinen venytys, jossa lihas supistetaan ja päästetään rennoksi, jonka jälkeen se viedään uuteen pituuteensa. Joustovenytykset eivät lisää liikkuvuutta, mutta niitä voidaan käyttää esim. lämmittelyssä avattaessa lihasten liikeratoja.

On tärkeää, että voimistelijan lihakset ovat tarpeeksi venyneet, sillä lihasten lyhyys rajoittaa kehon liikkuvuutta. On olemassa sääntö, jonka mukaan lihasten tulisi olla pidempiä kuin luut, joita ne liikuttavat. Liiallinen kireys tietyissä lihaksissa ja vastaavasti liiallinen venyvyys toisissa aiheuttavat virheitä ryhdissä eikä keho pääse enää toimimaan orgaanisesti, parhaalla mahdollisella tavalla. Yksilöllisen venytysohjelman tekeminen on tärkeää, sillä jokaisen keho on erilainen.

2.2.12 Lihasvoimaharjoitteet/ryhtiharjoitteet

Voima on lihaksen tai lihasryhmän suorituskykyä. Yleisesti voimaominaisuudet jaetaan kolmeen pääalueeseen: **kesto-, maksimi-, ja nopeusvoimaan**, jotka vielä jakautuvat lihaskestävyyteen ja voimakestävyyteen, perusvoimaan ja maksimivoimaan sekä pikavoimaan ja räjähtävään voimaan. Voimistelussa painottuvat lähinnä voimakestävyys sekä räjähtävä ja pikavoima. Kun nämä voimaominaisuudet otetaan huomioon lajinomaisissa harjoitteissa, puhutaan lajivoiman kehittämisestä.

Voimistelussa **voimakestävyttä** tarvitaan:

- keskivartalon hallinnassa
- tasapainoliikkeissä
- jalan nostoissa
- nojaliikkeissä

Räjähtävää ja pikavoimaa tarvitaan:

- hyppyjen ponnistuksessa

Voimaharjoittelulla pyritään vahvistamaan lihaksistoa monipuolisesti. Tavoitteena on keski – ja ylävartalon lihaksiston kestovoiman sekä alavartalon lihaksiston lihasvoiman kehittäminen.

Keskivartalon lihasten (vatsa-, kylki- ja selkälihasten) toiminta on pääasiassa vartalon asentoja tukevaa, joten näiden lihasten harjoittelusta on myös huolehdittava. Harjoittelu painottuu selkeästi lihaskestävyys- ja voimakestävyysharjoitteluun.

Yläraajojen ja hartialihasten voimaa vaaditaan liikkeissä, joissa vartaloa kannatetaan käsien varassa (esim. nojaliikkeet). Näiden lihasryhmien harjoitteluun tulee painottua voimakestävyysharjoitteluun.

Jalkojen ojentajalihaksissa voimaa vaaditaan pääasiassa hyppyjen ponnistuksessa. Voimantuottoajat ponnistuksen kontaktivaiheessa ovat hyvin lyhyitä, joten voiman kehittämisessä tulee painottaa erityisesti nopeusvoimaharjoittelua.

Lonkan koukistajalihasten tehtävä yksittäisenä lihasryhmänä on tärkeä jalan nostoissa sekä suoran jalan nopeassa viennissä taakse (esim. vipuhyppy). Näin ollen lonkan koukistajalihasten voimakestävyuden ja mahdollisesti myös nopeusvoiman harjoittaminen on tärkeää.

Kaikessa lihasvoimaharjoittelussa tulisi muistaa lajinomaisuus. Maksimivoimaharjoittelu ei esim. ole lajisuorituksen kannalta tärkeää. Lisäpainoja lihasvoimaharjoittelussa ei ole myöskään olennaista käyttää, koska tämäntyyppinen harjoittelu kasvattaa helposti lihassolujen kokoa ja sitä kautta lihaksen poikkipinta-alaa.

Lisäksi tulisi muistaa jokaisen voimistelijan yksilöllisyys (kuten venyttelyssäkin). Toisen keho tarvitsee enemmän voimaharjoitusta kuin toisen. Lihasvoima yhdessä liikkuvuuden kanssa muovaa ryhtiä. Tasapuolisesti treenatut lihakset pitävät kehon oikeassa asennossa ja ehkäisevät vammojen syntymistä.

2.2.13 Liikesarjat

Liittämällä liikkeitä ja liikeyhdistelmiä toisiinsa saadaan aikaan liikesarjoja. Liikesarja on pieni kokonaisuus, josta saadaan dynamiikan vaihteluilla elämyksellinen, tanssillinen tuotos. Samaa liikesarjaa voidaan suorittaa eritunnelmaisen, eritempoisen musiikin tai rytmityksen säestyksellä.

2.2.14 Liikuntasommitelmat

Liikuntasommitelma on lyhyt, harjoitelman kaltainen ”pienoiskoreografia”, joka perustuu usein haluun kokeilla ja kehitellä tiettyä liikettä tai liikesukua. Liikesommitelmalla on toistettava muoto kuten koreografialla, mutta se ei ole vielä loppuun hiottu kokonaisuus. Liikesommitelma voi toimia raakaversiona varsinaiselle koreografialle.

2.2.15 Koreografia

Koreografia on esityksen saama lopullinen muoto. Se voi olla yksinkertainen liikkeellinen sommitelma tai pidempi kokonaisuus, jossa lähtökohtana on muu kuin liikeidea. Koreografiaksi voidaan kutsua liikeharjoitelmia, jolla on tunnistettava muoto (kuitenkin kehittyneempi versio liikesommitelmasta). Keskeistä koreografisessa prosessissa on voimistelija, liike ja sen elementit.

Koreografiassa on idea, aihe, sisältö sekä muoto ja rakenne. Sillä on lisäksi ilmaisullinen ja kommunikatorinen merkitys.

Jokaisella koreografialla, joka muovautuu esitykseksi on motivaatio, idea tai aihe, josta liikkeistö ja koreografia kehittyvät. Koreografiassa voi olla teema/teemoja, fraasi/fraaseja, toistoa, kehittelyä ja kohokohtia. (Hämäläinen 1999, 37)

Rakenne voi syntyä sisällöstä tai esim. valitun musiikin muotorakenteen pohjalta. Haluttu vaikutelma tulee välittää yleisölle eli voimistelijoiden täytyy sisäistää koreografia niin, että se saavuttaa yleisön.

2.3 TAVOITE

2.3.1 Tarkoituksenmukainen, taloudellinen liikunta

Liikkeitten ja liikesarjojen tarkoituksenmukainen voimankäyttö, painovoiman hyväksikäyttö, luonteva ja sujuva rytmin käyttö, tarvittavien lihasten työskentely muiden myötäillessä liikettä on taloudellista liikuntaa. Harjoittelun avulla liikeradat automatisoituvat, suoritus näyttää vaivattomalta.

2.3.2 Harmonisuus

Suorituksen harmonia on voimistelijan koordinaatiokyvyn, lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden, kestävyuden ja ilmaisun eheä, luonteva kokonaisuus. Sommittelun harmonia syntyy sekä esteettisyydestä että liikeosien sulavasta liittymisestä toisiinsa.

Harmonisessa kokonaisuudessa liiketekijät, aika (tempo), tila (liikerata) ja voima jäsentyvät tasapainoiseksi muodoksi, liikkeeksi ja rytmiksi.

2.3.3 Esteettisyys

Esteettinen liike on ilmaiseva liike. Se sisältää voimakkaan liike- ja rytmielämyksen, joka välittyy myös katsojalle.

Esteettiseen tavoitteeseen päästään, kun liike koetaan kokonaiselämyksenä (automatisoitunut suoritus).

Esteettinen kokonaisliikunta vaatii liikkeen sisäistämistä ja kypsymistä myös henkisesti.

2.3.4 Ilmaisullisuus

Ilmaisullisuus on kehon kieltä. Kun voimistelija sisäistää liikkeen, liikkeen eri osien aiheuttaman tunteen sekä sommittelun tasot, suunnat ja sijoittumisen tilaan ja uskaltaa heittäytyä nauttimaan elämyksellisestä liikunnasta, täysillä tekemisen riemusta, voimme puhua ilmaisusta. (kts. s. 7)

2.3.5 Luovuus

Luovuus tanssillisessa voimistelussa on omaperäisyyttä, tuoreella tavalla yhdisteltyä, rytmiteltyä ja suoritettua liikkumista, kuviointia sekä sommittelua.

3. VÄLINEET

3.1 Voimistelu-, rytmi – ja rekvisiittavälineet

Tanssillisessa voimistelussa voidaan käyttää voimisteluvälineitä sekä rytmi- ja rekvisiittavälineitä esim. kapuloita, kehärumpua, lautasia ja tamburiinia. Mikä tahansa rekvisiitta, mitä voi käyttää välineen kaltaisesti ja luontevasti liikesuorituksessa, on hyväksytty. Sen tulee kuitenkin olla olennainen osa ohjelmaa, ei irrallinen koriste. Esim. kehäkiekko on monipuolinen väline. Sitä voidaan käyttää jatkamaan liikettä sekä lisäämään näyttävyyttä kuvioissa ja sommittelussa. Lisäksi sitäkin voidaan käyttää rytmivälineen tavoin.

4. TANSSILLISEN VOIMISTELUN VAATIMAT OMINAISUUDET

4.1. FYYSISET OMINAISUUDET

4.1.1 Taitavuus

Taitavuus tässä yhteydessä tarkoittaa suomalaisen naisvoimistelun tekniikan taitamista ja soveltamista käytännössä. Se on kykyä omaksua erilaisia liikemalleja ja uusia liikkeitä, kehittää ihanteellinen suoritustekniikka sekä soveltaa tätä tekniikkaa erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa.

Taitavuus rakentuu kolmelle peruspilarille:

- a) *Koordinatiiviset taipumukset* omaavan henkilön lihasten ja hermoston yhteistyö toimii hyvin.
- b) *Fyysiset kuntotekijät* ovat riittävät halutun taidon oppimiselle ja suorittamiselle.
- c) *Ajatustoiminta* on sillä tasolla, että liike pystytään hahmottamaan, vertailemaan sitä aiemmin opittuun, varastoimaan saatua kokemusta muistiinsa, ohjailemaan ja säätelemään suoritusta sekä korjaamaan sitä itse tai ohjeiden mukaisesti.

Nopean oppimisen edellytyksiä ovat myös terveet aistit: näkö, kuulo, tasapaino

Taitoharjoittelun tavoitteet on asetettava suhteessa voimistelijan ikään ja kehitystasoon.

Alle 8-vuotiaana tutustutaan omaan kehoon ja luodaan monipuolinen taitopohja, johon kuuluu esim. pyöriminen, ryömiminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiipeäminen, luovuus harjoitteet, musiikkiliikunta, välineet, telineet, temput. Yli 8-vuotiaalle voimistelijalle opetetaan jo lajin perustaitoja. Kymmenestä ikävuodesta eteenpäin keskitytään lajitaitoihin.

Monipuolisuus on kaikissa liikuntalajeissa taitojen oppimisen perusta. Monipuolisella harjoittelulla pystytään vaikuttamaan yleisen koordinatiokyvyn kehittämiseen.

Voimistelun kannalta tärkeää on, että kehitetään seuraavia koordinatiivisia tekijöitä:

Erottelukyky tarkoittaa lihasten oikeaa voiman käyttöä eli jännitys-rentous vaihtelua ja liikesujuvuutta. Se on myös kykyä tunnistaa, verrata, korjata asentoja, liikkeitä ja liikesarjoja. Erottelukykyä tarvitaan aistittaessa asentoja ja liikkeitä, painovoimaa, lihasjännitystä ja sen kestoa.

Muuntelu- ja soveltamiskyky tarkoittaa kykyä sopeuttaa liike/taito muuttuviin ja erilaisiin olosuhteisiin sekä vaatimuksiin (esim. uuteen voimankäyttöön, aikaan, tilaan tai ryhmään) ja kykyä käyttää erilaisia välineitä.

Reaktiokyky tarkoittaa kykyä reagoida eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin. Voimistelussa sitä tarvitaan tilanteissa, joissa reagoidaan ohjeisiin, musiikkiin ja kanssavoimistelijoiden suorituksiin sekä yllättäviin tilanteisiin. Myös välineiden käyttö vaatii reaktiokykyä.

Rytmikyky tarkoittaa liikkeiden tarkoituksenmukaisen rytmin hallintaa, toisin sanoen liikkeiden oikean voiman ja ajankäytön oivaltamista. Rytmikykyä tarvitaan kaikissa voimisteluliikkeissä ja liikesarjoissa. Se on myös koko joukkueen yhtenäisen suorituksen edellytys.

Suuntautumiskyky tarkoittaa kykyä määrittää kehon eri asentoja ja niiden muutoksia sekä kykyä suhteuttaa suoritettava liike käytettävissä olevan liikkumatilan (esim. alueen koko ja muoto) mukaan ja/tai liikkuvan kohteen (esim. väline, kuvio, pari) mukaan.

Suuntautumiskykyä tarvitaan hahmotettaessa eri asentoja ja tilaa. (Esim. henkilökohtainen ja yhteinen tila, kuviot, suunnat, tasot)

Tasapainokyky tarkoittaa kykyä ylläpitää kehon tasapainoa paikallaan ollen (staattinen tasapaino) ja liikesuorituksessa sekä tasapainon uudelleen saavuttamista liikesuorituksen jälkeen (dynaaminen tasapaino). Tasapainoa tarvitaan alkuasunnoissa, tukipintaa pienennettäessä (esim. päkiäseisonta), nopeissa suunnanmuutoksissa, vaihtelevissa liikesuorituksissa (esim. hyppyjen alastulot), välinevoimistelussa sekä suoritettaessa liikkeitä erilaisilla alustoilla.

Yhdistelykyky tarkoittaa kykyä yhdistää liikkeen osat sekä kykyä yhdistää liikkeistä liikesarjoja sujuvaksi kokonaisuudeksi.

Nämä kyvyt osallistuvat kaikkien motoristen suoritusten säätelyyn, mutta niiden osuus vaihtelee eri suorituksissa ja samankin liikkeen harjaantumisen eri asteilla. Liikkeen hioutuminen automatisoituneeseen vaiheeseen saakka vaatii lukemattomia toistoja. Harjoittelussa tulisikin kiinnittää huomiota haasteellisuuteen, jotta motivaatio saataisiin säilymään.

4.1.2 Liikkuvuus

Tanssillisessa voimistelussa tarvitaan sekä nivelten liikkumiskykyä että lihasten joustavuutta. Ne ovat oikean lajitekniikan, suorituksen rentouden ja taloudellisuuden edellytys. Tasapainoinen, liikerajoitteeton keho tulkitsee myös liikettä parhaiten. Liikkuvuusharjoittelu tulee aloittaa jo alle 10-vuoden iässä ja sitä tulee ylläpitää säännöllisillä venytyksillä. (kts. liikkuvuusharjoitteet)

4.1.3 Lihassoima

Tanssillinen voimistelu vaatii harjoittajaltaan myös voimaa eli lihaksen tai lihasryhmän suorituskykyä. Normaalin lihasvoiman hankkiminen sisältyy tuntiharjoitteisiin, mutta jokaisen voimistelijan tulisi huolehtia omasta lihashuollostaan ja voiman hankkimisesta yksilöllisten tarpeiden mukaan. Lihassoima ja liikkuvuus yhdessä muodostavat tärkeän perustan yleensä liikkumiselle. Voimakas ja venynyt keho kykenee paremmin tulkitsemaan liikettä ja kestää myös paremmin harjoittelun rasitukset. Kehonhuoltoa ei tulisikaan koskaan laiminlyödä. (kts. liikkuvuus- ja ryhtiharjoitteet)

4.1.4 Kestävyys

Fyysinen kestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä. Kilpailusuorituksessa elimistöön kertyy maitohappoa, mikä on pääasiallinen kilpailusuoritusta rajoittava tekijä. Kestävyys harjoittelua tehdään, jotta lihaksistoon kertyvän maitohapon määrä pystyttäisiin pitämään mahdollisimman alhaalla.

Kestävyys suorituksessa voidaan erottaa seuraavat intensiteetti alueet:

- peruskestävyys
- vauhtikestävyys
- maksimaalinen kestävyys
- nopeuskestävyys

Voimistelijan kannalta painottuvat peruskestävyys- ja vauhtikestävyysominaisuudet, joista vauhtikestävyys on lajisuorituksen kannalta tärkeämpi ominaisuus. Peruskestävyys kehittää lihasten rasvojen käyttökykyä ja lihasten oksidatiivista kapasiteettia. Vauhtikestävyys puolestaan kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, lihasten oksidatiivista ja glykolyttistä kapasiteettia ja maitohapon eliminaatiota. Kestävyysharjoittelun tuloksena lihasten hapenottokyky lisääntyy ja maitohappoa tuottavan entsyymien toiminnan aktiivisuus pienenee. Voimistelijan lajikestävyys kehittyy lajiharjoittelussa, jonka kesto on riittävän pitkä ja intensiteetti harjoitteen kestosta riippuen yli tai alle kilpailutehon. Lisäksi voidaan käyttää yleisiä juoksu- tai kuntopiiriharjoitteita.

4.1.5 Nopeus/ketteruus

Nopeus on hermo-lihasjärjestelmän yhteistoiminnan tehoa. Pelkistetysti nopeudesta voidaan erottaa seuraavat osa-alueet:

- reaktionopeus
- yksittäisen liikkeen nopeus
- liikkeiden tiheys

Voimistelussa tarvitaan erityisesti räjähtävää voimaa ja nopeustaitavuutta. Edellistä tarvitaan hypyissä ja jälkimmäistä vaativissa esitys- ja kilpailuohjelmissa, joissa edetään vauhdikkaasti liikkeestä toiseen. Nopeuteen vaikuttavat osaltaan myös liikkuvuus ja lihasvoima kuin myös tekniikka ja suorituksen rentous.

Nopeus/ketteryysharjoittelua kannattaa sisällyttää treenituntiin säännöllisesti askelsarjojen, hyppelyiden ja räjähtävän voiman harjoitusten muodossa.

4.2. PSYKKISET OMINAISUUDET

Tanssillinen voimistelu vaatii harrastajaltaan myös:

a) Pitkäjänteisyyttä

Harjoitteita on jaksettava toistaa useaan kertaan harjoituksen aikana. Myös joukkuesuorituksen hiominen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja liikesarjojen jatkuvaa toistamista ja hiomista.

b) Kurinalaisuutta

Voimistelijan on jaksettava harjoittaa omaehtoisesti fyysisiä ominaisuuksiaan (venyttely, kunto yms.), käytävä säännöllisesti harjoituksissa ja noudatettava terveellisiä elämäntapoja (ruokavalio, lepo yms.)

c) Vastuuntuntoa

Jokaisen ryhmän jäsenen täytyy tiedostaa oman roolinsa tärkeys ja pitää huolta itsestään (omat taidot) sekä ryhmästä. Jokaisen ryhmän jäsenen läsnäolo harjoituksissa on edellytys yhtenäisen suorituksen aikaansaamiseksi.

d) Keskittymiskykyä

Keskittyminen harjoituksissa ja esiintymis/kilpailutilanteissa siten, että kaikki tekevät parhaansa, jolloin ryhmä kokonaisuutena yltää parhaaseen mahdolliseen suoritukseensa.

e) Vahvaa itsetuntoa

Itsetunto kehittyy lajia harrastaessa ja taitojen karttuessa. Voimistelijan pitäisi pystyä luottamaan taitoihinsa ja kyetä tuomaan ne esiin myös mahdollisessa kilpailutilanteessa. Lisäksi voimistelijan täytyy kestää kritiikkiä suorituksesta.

4.3. SOSIAALISET OMINAISUUDET

Tanssillinen voimistelu vaatii harjoittajaltaan ennen kaikkea halua ja kykyä toimia ryhmässä. Tämä edellyttää vuorovaikutustaitoja, toisen huomioonottamista ja kunnioittamista sekä empaattisuutta. Nämä ominaisuudet toki myös kasvavat ja kehittyvät lajia harrastettaessa ja niistä on epäilemättä hyötyä myös työelämässä.

Joukkuelaji vaatii harrastajaltaan kykyä sopeutua ryhmän toimintaan. Tämä edellyttää:

- yksilöllisen etenemisvauhdin hyväksymistä (kaikki eivät opi yhtä nopeasti, samalla tavalla)
- yhteistyökykyä (rakentava osallistuminen erilaisiin pari- ja ryhmäharjoituksiin)
- kykyä toimia erilaisissa rooleissa ja tehtävissä
- kaikkien hyväksymistä yhteistyökumppaneiksi

Kaikki eivät ole sosiaalisilta ominaisuuksiltaan samalla tasolla, mutta kaikki voivat kehittyä ja oppia hyväksymään muita ja heidän mielipiteitään. Voimakkaita individualistisia taipumuksia omaavat henkilöt voivat kuitenkin kokea ryhmässä toimimisen liian raskaaksi ja hakeutuvatkin sen vuoksi mieluummin yksilölajeihin.

4.4 MUUT OMINAISUUDET

Tanssillinen voimistelu on ennen kaikkea esiintymislaji, jossa koetaan voimakkaasti yleisön ja esiintyjien vuorovaikutus. Niinpä se vaatii harrastajaltaan *esiintymishalua* sekä kykyä jakaa omat liikkeelliset kokemukset yleisön kanssa ja tarjota elämyksiä. Esiintymishalun kautta voimistelijassa kehittyvät ilmaisutaito ja eläytymiskyky. Koska laji on musiikin ja liikkeen vuorovaikutusta, lajiominaisuuksiin kuuluu musikaalisuus. Voimistelussa sillä tarkoitetaan rytmittäjää, musiikin hahmottamista sekä musiikin ilmentämistä.

Jotta esiintymis/kilpailutilanne saataisiin vietyä läpi parhaalla mahdollisella tavalla, täytyy voimistelijan osata keskittyä ja rentoutua. Itsensä likoon laittaminen ja heittäytyminen tilanteisiin kuuluvat myös tanssillisen voimistelun harrastajan toivottuihin ominaisuuksiin.

LÄHDELUETTELO

Ahlqvist Hannele, Kallioniemi-Hautamäki Marja, Rasimus-Järvinen Tarja: SNLL Lajitekniikka III. (Suomen naisten liikuntakasvatusliitto 1993)

Ahonen Jarmo, Lahtinen Tiina, Sandström Marita, Pogliani Giulio, Wirhed Rolf: Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. (Gummerus Jyväskylä 1993)

Hämäläinen Soili: Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista. Kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. (Väitöskirja, Teatterikorkeakoulu, Tanssi – ja teatteripedagogiikan laitos 1999.)

Jalkanen Hilma: Voimistelujärjestelmä. (koonnut Pirkko Vilppunen, Weilin+Göös Helsinki 1967)

Koskinen Sinikka, Nokkala Anneli, Näkki Pirkko: Voimistelunohjaajan käsikirja. (WSOY Helsinki-Juva 1982)

Putkisto Marja: Method Putkisto, syvävenytyksellä solakaksi. (Gummerus Jyväskylä 1997)

Tanssintutkimuksen vuosikirja 2 1998. (Taiteen keskustoimikunnan julkaisuja nro 24) Toimittaneet Aino Sarje, Ulla Halonen, Päivi Pakkanen

Marjukka Vasunta : Rytmii ja liikunta. (WSOY 1987)

Vilppunen Pirkko, Kemppe Kirsti: Liike ja rytmi. (Tammi 1973)
Naisvoimistelu- liikunnan iloa. (Gummerus Jyväskylä 1988)