

# Kokkolan Liikuntaseura Triolin lasten ja nuorten tanssin ohjaussuunnitelma

11.1.2016

## SISÄLLYS:

---

1	Ohjaussuunnitelman tausta.....	3
1.1	Tehtävät.....	4
1.2	Tarkoitus.....	4
1.3	Motorinen kehitys ja herkkyykskaudet.....	4
2	5–7-vuotiaiden tanssin harjoittelu.....	5
3	7– 8-vuotiaiden tanssin harjoittelu.....	6
4	9– 10-vuotiaiden tanssin harjoittelu.....	8
5	11– 12-vuotiaiden tanssin harjoittelu.....	11
6	13– 14-vuotiaiden tanssin harjoittelu.....	14
7	15 → vuotiaiden tanssin harjoittelu.....	17
8	Tanssitunnin rakenne.....	19
9	Lähteet.....	20
10	Liitteet.....	21
10.1	Suunnittelupalaverin läsnäolijat.....	21

# 1 OHJAUSSUUNNITELMAN TAUSTA

---

Ohjaussuunnitelman pohjana on käytetty opetussuunnitelman laatimisen perusteita ja sitä on sovellettu tanssin ohjaamiseen. Suunnitelman teossa on hyödynnetty teoriaa lasten ja nuorten kehityksestä eri ikäkausina ja otettu huomioon erilaisten tanssitaiteiden oppimisen herkkyyksikaudet. Suunnitelman kehyksenä on käytetty Laura Jokisen opinnäytetyötä ”Motorisen kehityksen ja herkkyyksikausien hyödyntäminen 7–16-vuotiaiden baletin opetuksessa” (2013), josta löytyy suurin osa ohjaussuunnitelmasta käytetystä teoriatiedosta tanssitekniikan opettamisesta. Lisäksi suunnitelmaa tehtäessä on hyödynnetty Suomen Voimisteluliiton voimistelupasseja, ja määritelty ikäkaudet, joilla tiettyjä voimistelutaitoja harjoitellaan Triolissa.

Suunnitelma laadittiin yhdessä Triolin ohjaajien kanssa yleisesti käytössä olevan Tylerin (1969) mallin mukaan, jossa edetään vaiheittain:

1. Tavoitteiden määrittely: suunnittelupäätökset, tavoitteiden määrittelyn kehykset  
➔ opetuksen tavoitteet täsmällisesti + niiden muotoileminen siten että niiden pohjalta voidaan määrittää joukko oppimiskokemuksia
2. Opetussisältöjen valinta: rakennepäätökset, strategian valinta  
➔ valitaan sellaiset oppisisällöt, joiden avulla nämä tavoitteet saavutetaan
3. Opetusmenetelmien ja järjestelyjen valinta: rakennepäätökset, strategian valinta + toimeenpanopäätökset eli opetuksen ohjaaminen prosessin aikana
4. Arviointi: korjaavat päätökset tulosten avulla  
➔ arvioidaan saavutettiinkö valituilla sisällöillä ja menetelmillä haluttu tavoite. (Reflektointi = omien kokemusten pohdinta ja suunnitelman uudelleen arviointia.)

Tavoitteiden määrittely pohjautuu Triolissa tällä hetkellä tanssivien eri ikäisten lasten ja nuorten osaamisen tasoon. Tavoitteet laadittiin vertaamalla ikäryhmien osaamista ja taitoja toisiinsa ja määrittämällä iät, minkä ikäiset Triolissa osaavat tietyt tanssitaidot. Osaamista peilattiin saatavilla olleeseen teoriatietoon tanssitekniikasta ja voimistelutaidoista sekä niiden oppimisen herkkyyksikausiin painottamalla niitä taitoja.

Opetussisältöjä ei ole tarkasti määritelty vaan herätelimme tehtävän avulla ohjaajat pienryhmissä laatimaan harjoitteita erilaisia tavoitteita varten. Tätä tapaa ohjaajat voivat itsenäisesti hyödyntää tanssin ohjauksessa oman ryhmän kanssa. Opetuksen ohjaamisesta prosessin aikana ei myöskään tehty suoraviivaisia päätöksiä vaan ohjaajia kehoitettiin pitämään yhteyttä toisiinsa tarvittaessa sekä ”tutoroimaan” muiden ryhmien ohjaajia tarvittaessa. Ohjaussuunnitelman toteutusta arvioidaan myöhemmin keväällä 2016 yhdessä ohjaajien kanssa.

## 1.1 TEHTÄVÄT

- Konkretisoi ja kokonaistaa tanssin ohjaamisen vuosisuunnittelun
- Yhtenäistää ja ohjaa seuran ohjauksellista kieltä ja työtä sekä opetuksen laatua
- Toimii pohjana ohjaajien yhteistyölle ja työnjaolle, opetuksen suunnittelulle ja arvioinnille
- Tukee oppimista ja ohjaamista parhaalla mahdollisella tavalla
- Toimii oppijoille tiedottajana, joka kertoo tavoitteista ja toteutuksesta (Helakorpi, 2001. Kosunen & Huusko, 2002.)

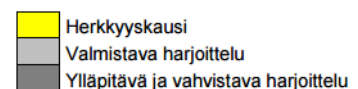
## 1.2 TARKOITUS

- ➔ Jokainen ohjaaja tulkitsee suunnitelmaa omasta ja ryhmänsä näkökulmasta, hyödyntäen sitä parhaalla mahdollisella tavalla.
- ➔ Toimiva ohjaussuunnitelma ilmenee korkeatasoisina oppimistuloksina!

## 1.3 MOTORINEN KEHITYS JA HERKKYYSKAUDET

*Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoja, jolloin yksilö kykenee oppimaan jonkin taidon normaalia nopeammin, vaikka kyseisen taidon voisi oppia myöhemminkin. Ajanjakson aikana yksilö on kiinnostunut jonkin tietyn asian oppimisesta. Herkkyyskauden aikana ihmisen aivoissa jokin osa-alue muovautuu normaalia vauhdikkaammin ja oppiminen mahdollistuu. Myös kriittiset kaudet liittyvät kiinteästi herkkyyskausiin. Kriittisen kauden aikana ihmisen on opittava jokin taito tai hän ei enää opi sitä. Esimerkiksi lapset, jotka ovat eläneet jostain syystä ympäristössä, jossa he eivät ole kuulleet puhetta eikä heille ole puhuttu, eivät opi puhumaan enää noin 7 ikävuoden jälkeen. He kykenevät vain sanomaan yksittäisiä sanoja. (Jokinen, 2013.)*

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Rytmittämiskyky	Val	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Tasapainokyky	Val	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Koordinaatio	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Nopeusvoima	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val
Maksimivoima	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val
Liikkumisnopeus	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Aerobinen kestävyys	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val
Anaerobinen kestävyys	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val	Val
Notkeus	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her



## 2 5–7-VUOTIAIDEN TANSSIN HARJOITTELU

---

Ikäkauden loppuun mennessä osattavia asioita:

polvennosto- ja kanta pakaraan juoksu	motoriset perustaidot
pyöriminen, kieriminen, hyppääminen, kiipeäminen	motoriset perustaidot
esineen heitto ja kiinni ottaminen	silmä-käsi koordinaatio
nilkkojen ojennus	tanssitekniikka
kukkoasento ja vaaka	staattinen tasapaino
karhunkävely etu- ja takaperin	
rapukävely etu- ja takaperin	
kahdella ja yhdellä jalalla hyppely	dynaaminen tasapaino
aasinpotku	käsiin painon varaaminen, jalat irtoavat lattiasta
linnunpesä	käsiin painon varaaminen, tasapaino
tukkipyörintä	vartalo tiukkana, pyörimisliike
etuperin kuperkeikka	

Motoristen perustaitojen ja kehittävien liikkeiden lisäksi lasten kanssa tulee leikkiä paljon ketteryttä ja nopeutta kehittäviä leikkejä esimerkiksi hippaleikit. Ilmaisua voidaan harjoitella esimerkiksi eläin- tai satuteemoilla. Kehonhallintaa lisäävät leikit, joissa täytyy pysähtyä nopeasti eri asentoihin. Venyttelyä voidaan harjoitella alustavasti.

Harjoittelussa vielä olevia taitoja:

silta	
kärrynpyörä	käsiin painon varaaminen ja pyöriminen yhdistettynä
niskaseisonta käsillä tukien	staattinen tasapaino ja kehonhallinta

### 3 7–8-VUOTIAIDEN TANSSIN HARJOITTELU

Herkkyyskaudet:

- Reaktiokyvyn herkkyyskausi alkaa
- Koordinaation herkkyyskausi alkaa
- Liikkumisnopeuden herkkyyskausi alkaa
- Notkeuden herkkyyskausi alkaa
- Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi alkaa 8-vuotiaana

Tavoitteet:

- Ketteryyden kehittäminen erityisesti hypyissä ja tilassa liikkumisessa
- Erilaisten liikelaatujen monipuolinen kokeilu ja tunnistaminen
- Liikkeiden perusmuotojen harjoittelu
- Liikkuvuuden kokonaisvaltainen kehittäminen

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Rytmittämiskyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Tasapainokyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Koordinaatio	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Nopeusvoima	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Maksimivoima	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Liikkumisnopeus	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Aerobinen kestävyys	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Anaerobinen kestävyys	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Notkeus	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her

<span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> Herkkyyskausi
<span style="background-color: lightgray; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> Valmistava harjoittelu
<span style="background-color: gray; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu

Ikäkauden loppuun mennessä osattavia asioita:

<b>battement</b>	Lyönti, isku. Jalan ojennus ja palauttaminen lähtöasentoon.
<b>battement tendu jeté</b>	Jalka ojentuu nousten irti lattiasta, mutta korkeintaan 45 asteen kulmaan.
<b>aalto eteenpäin</b>	pehmeä liikelaatu, selän rullaus
<b>jänne- ja x-hyppy</b>	jäntevä liikelaatu, kehonhallinta
<b>laukkahyppy eteen ja sivulle</b>	
<b>polviseisonnasta pyörähtäen ylösnousu</b>	pyöriminen eri tasoissa
<b>silta</b>	
<b>niskaseisonta käsillä tukien</b>	staattinen tasapaino ja kehonhallinta
<b>etu- ja takaperin kuperkeikka</b>	

Reaktiokykyä kehittävät 7–8 vuoden iässä kaikki nopeaa ja yllättävää liikelaatua edustavat liikkeet ja niiden osataidot. Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi alkaa kahdeksan vuoden iässä ja tällöin sarjojen tulisi sisältää yleisesti paljon sitkeän ja aksentoidun liikelaadun sekä hitaan ja nopean rytmin vaihteluita.

Koordinaatiota harjoittavat vaihtelevat liikeyhdistelmät esim. tilassa liikkuminen etu-takasuuntaan sekä oikealle ja vasemmalle, silmä-käsi-jalka-yhteistyö, hyppelyt, hyppysarjat. Liikkumisnopeutta kehittävät kaikki paikasta toiseen johtavat liikkeet ja sarjat. Alkulämmittelytanssi tai tanssihippa sopii myös liikkumisnopeuden kehittämiseen.

Notkeutta tulee harjoitella opettajan ohjaamin sarjoin, ja liikkeiden tulee painottua kehon eri osa-alueille, mutta erityisesti jalkojen lähentäjälihakseen, aukikiertäjälihakseen, takareisiin, lonkankoukistajiin, nilkoille sekä selän lihaksiin. Tuntikokonaisuuteen voivat kuulua esimerkiksi alkuverryttelyt ja loppuverryttelyt, jolloin keskipitkien venytysten on hyvä kestää 10–30 sekuntia lihasta kohden. Nämä venytykset avaavat liikeratoja ja lisäävät liikkuvuutta. Rytmittämiskyvyn harjoittelussa tulee yleisesti olla paljon sitkeän ja aksentoidun liikelaadun sekä hitaan ja nopean rytmin vaihteluita.

Harjoittelussa vielä olevia taitoja:

<b>kärrynpyöriä</b>	käsiin painon varaaminen ja pyöriminen yhdistettynä
<b>spagaati ja sivuspaati</b>	notkeus
<b>sivuaalto</b>	pehmeä liikelaatu, vartalon sivutaivutus

Kohderyhmän on hyvä aloittaa kevyesti myös maksimivoiman perustan rakentaminen, joka tapahtuu esimerkiksi erilaisin vapaamuotoisin loikin, salin poikki liikkuvien polvennostohyppien ja varsahyppien tai yksinkertaisella harjoitteella, jossa tanssija juoksee nurkasta toiseen ja hyppää reitin keskellä olevan esteen, esimerkiksi repun yli niin suurella hypyllä kuin pystyy. Lisäksi maksimivoiman kehittymistä olisi hyvä harjoittaa parantamalla lihaskuntoa/kehonhallintaa, mihin painona toimii tanssijan oma keho. Yleisesti tunnilla tulee olla melko ripeä tekemisen tahti aerobisen kestävyden pohjan rakentamiseksi ja oppijoiden keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi.

## 4 9–10-VUOTIAIDEN TANSSIN HARJOITTELU

Herkkyyskaudet:

- Reaktionopeuden herkkyyskausi jatkuu
- Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi jatkuu
- Koordinaation herkkyyskausi jatkuu
- Liikkumisnopeuden herkkyyskausi jatkuu
- Notkeuden herkkyyskausi jatkuu
- Tasapainokyvyn herkkyyskausi alkaa 9-vuotiaana

Tavoitteet:

- Ketteryyden kehittäminen ja erilaisten aksenttien hyödyntäminen liikkeissä
- Koordinaation kehittäminen pään, käsien ja jalkojen yksinkertaisissa yhteisissä liikkeissä.
- Tasapainojen harjoittelu, pyörimisen valmistava harjoittelu

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Rytmittämiskyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Tasapainokyky	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Koordinaatio	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Nopeusvoima	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Maksimivoima	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Liikkumisnopeus	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Aerobinen kestävyys	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Anaerobinen kestävyys	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her
Notkeus	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her	Her

<span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Herkkyyskausi
<span style="background-color: lightgray; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Valmistava harjoittelu
<span style="background-color: gray; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu

Ikäkauden loppuun mennessä osattavia asioita:

<b>Jalkojen asennot</b>	<p><b>Ensimmäinen asento:</b> Aukikierretyt jalat vierekkäin kiinni toisissaan kantapäät yhdessä ja varpaat sivuille osoittaen.</p> <p><b>Toinen asento:</b> Pieni haara-asento varpaat sivuille osoittaen.</p> <p><b>Kolmas asento:</b> Toinen jalka toisen edessä etumaisen jalan kanta takimaisen jalkaterän keskikohdalla. Varpaat sivuille käännettyinä, jalat koko pituudeltaan kiinni toisissaan. Harjoittelussa käytössä viidennen asennon harjoitusmuotona.</p> <p><b>Kuudes asento:</b> Jalat varpaat eteenpäin käännettyinä tiiviisti vierekkäin ja yhdessä koko pituudeltaan.</p>
<b>battement</b>	Lyönti, isku. Jalan ojennus ja palauttaminen lähtöasentoon.
<b>battement tendu</b>	Jalka ojentuu pitäen koko ajan kosketuksen lattiaan. Battement tendu on monien liikkeiden perusosa.
<b>Grand battement jeté</b>	Suuri heitetty isku. Ojennetun jalan heitto mahdollisimman korkealle.
<b>sivuaalto</b>	pehmeä liikelaatu, selän rullaus
<b>hyppy ympäri 180° ja 360°</b>	jäntevä liikelaatu, kehonhallinta
<b>kärrynpyörä</b>	käsiin painon varaaminen ja pyöriminen yhdistettynä
<b>spagaati ja sivuspagaati</b>	notkeus
<b>relevé</b>	seisominen puolivarpailla eli <b>demi-pointe</b> , tasapaino <b>parallel</b>



piruetti kahdella jalalla	parallel
---------------------------	----------

Reaktiokykyä tulisi harjoittaa 9–10 vuoden iässä monipuolisilla liikkeillä, jotka sisältävät aksentin sulkiessa tai avatessa, ylöspäin tai alaspäin mentäessä. Aksentteja olisi myös hyvä sisällyttää monipuolisesti sekä liikelaadultaan sitkeisiin että energisiin sarjoihin. Lisäksi monia normaalisti sitkeitä liikkeitä tulisi tehdä aksentein, kuten esimerkiksi *pliétä*, joka toimii näin valmistavana harjoitteena piruetin tai hypyn lähdölle.

Rytmittämiskyvyn harjoittelussa tempoa on mahdollista lisätä 9–10 vuoden iässä tuttuihin ja liikelaadultaan kimmoisiin liikkeisiin sekä sarjoihin. Tekemiseen on hyvä ottaa mukaan jälleen monia sellaisia liikkeitä, jotka sisältävät uusia rytmejä ja rytmityksiä sekä liikelaatuja.

Koordinaatiota harjoitellessa oppijoita tulee kannustaa myös oman materiaalin luomiseen ja opittujen liikkeiden omatoimiseen käyttöön koordinaation kehittämiseksi. Koordinaation kehittyessä voi tuttujen harjoitteiden tempoa lisätä nopeusvoiman kehittämiseksi.

Liikkuvuusharjoitusten määrää tulisi lisätä, mutta tämä vaatii sen, että oppijat venyttelevät tanssitunnin lisäksi myös kotona vapaa-aikanaan. Ohjaaja voi käyttää apunaan venytyksistä tulostettuja kuvia, jotka tanssijat saavat kotiin vietäväksi. Kotona tehtävät venytykset suoritetaan ainakin kolmesti viikossa: Venyttely suoritetaan perusteellisen lämmittelyn jälkeen, ja pitkäkestoisten venytysten kesto on 30–120 sekuntia lihasta kohden.

Tasapainokyvyn herkkyyskausi alkaa yhdeksän vuoden iässä. Tämä tarkoittaa tasapainojen ja erityisesti keskilattiatyöskentelyn painottamista tekemisessä. Tankotyöskentelyn lisäksi erilaisia tangossa tehtäviä tasapainoa vaativia liikkeitä tulee tehdä oppilaiden taitojen mukaan myös keskilattialla vartalon suunta eteenpäin. Yhden jalan tasapainoja kokojalalla ja puolivarpailla tulee harjoitella myös piruetteja ajatellen. Herkkyyskauden alkaessa tasapainoasento on mahdollisesti opittu jo kokojalalla ja puolivarpailla. Lisäksi pyörimisen valmistavat harjoitukset ovat tuoneet tanssijalle pyörimisen tunteen. Piruetin kääntymisen harjoittelun voi aloittaa fokusharjoituksin.

Harjoittelussa vielä olevia taitoja:

pas de bourrée	Kolmen askeleen sarja, joilla vaihdetaan tukijalkaa. Liikkeestä on paljon erilaisia variaatioita. Aluksi tukijalka on <b>pliéssä</b> ja työskentelevä jalka <b>cou-de-piedssä</b> , jalat ojentuvat ensimmäisellä askeleella painon siirtyessä työskentelevälle jalalle <b>demi pointe</b> ja pysyvät ojennettuina painon siirtyessä toisella askeleella takaisin tukijalalle <b>demi pointe</b> . Kolmannella askeleella paino siirtyy taas työskentelevälle jalalle, joka astuu kokojalalle laskeutuen <b>pliéhen</b> ja alkuperäinen tukijalka siirtyy <b>cou-de-piedhen</b> niin, että loppuasento on alkuasennon peilikuva.
yhden jalan piruetti	demi-pointe, parallel
vauhtiheitto eteen	
improvisaatio	
plié	Taivuttaa, taivutettu. Plié on baletin perusliikkeitä, jonka hyvä hallitseminen on pohjana niin hypyille kuin pirueteillekin. Pliéssä tanssija koukistaa polviaan eli kyykistyy hieman. Monen liikkeen pohjana on demi plié, jossa tehdään vain

	pieni plié, mutta pliéstä on myös syvempi versio – <b>grand plié</b> , jossa painutaan alas asti ja kantapää nousevat irti lattiasta (paitsi II asennon grand pliéssä).
<b>liikelaatujen erottelu</b>	

Liikelaatujen erottelun harjoittelussa tulee olla liikkeitä, jotka sisältävät aksentin sulkiessa tai avatessa, ylöspäin tai alaspäin mentäessä. Aksentteja olisi myös hyvä sisällyttää monipuolisesti sekä liikelaadultaan sitkeisiin että energisiin sarjoihin. Lisäksi monia normaalisti sitkeitä liikkeitä tulisi tehdä aksentein, kuten esimerkiksi *pliétä*, joka toimii näin valmistavana harjoitteena piruetin tai hypyn lähdölle.

## 5 11– 12-VUOTIAIDEN TANSSIN HARJOITTELU

Herkkyyskaudet:

- Liikkumisnopeuden herkkyyskausi jatkuu
- Reaktiokyvyn herkkyyskausi päättyy 11-vuotiaana
- Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana
- Tasapainokyvyn herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana
- Koordinaation herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana
- Notkeuden herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana
- Nopeusvoiman herkkyyskausi alkaa 11-vuotiaana
- Aerobisen kestävyden herkkyyskausi alkaa 11-vuotiaana
- Maksimivoiman herkkyyskausi alkaa 12-vuotiaana

Tavoitteet:

- Tasapainon kehittäminen erityisesti demi-pointe – asennossa yhdellä jalalla
- Pyörimistaidon kehittäminen
- Maksimivoiman kehittäminen
- Tanssimiseen tarvittavan kunnon kohottaminen tanssillisilla sarjoilla ja pidentämällä sarjoja

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky	Valmistava harjoittelu	Valmistava harjoittelu	Valmistava harjoittelu	Valmistava harjoittelu	Valmistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Rytmittämiskyky	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Tasapainokyky	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Koordinaatio	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Nopeusvoima	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Maksimivoima	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Liikkumisnopeus	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Aerobinen kestävyys	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Anaerobinen kestävyys	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu
Notkeus	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu

<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></span> Herkkyyskausi
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: lightgray; border: 1px solid black;"></span> Valmistava harjoittelu
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: gray; border: 1px solid black;"></span> Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu

Ikäkauden loppuun mennessä osattavia asioita:

<b>plié</b>	Taivuttaa, taivutettu. Plié on baletin perusliikkeitä, jonka hyvä hallitseminen on pohjana niin hypyille kuin pirueteillekin. Pliéssä tanssija koukistaa polviaan eli kyykistyy hieman. Monen liikkeen pohjana on demi plié, jossa tehdään vain pieni plié, mutta pliéstä on myös syvempi versio – <b>grand plié</b> , jossa painutaan alas asti ja kantapäät nousevat irti lattiasta (paitsi II asennon grand pliéssä).
<b>pas de bourrée</b>	
<b>chassé</b>	Takaa-ajettu. Hyppy, jossa jälkimmäinen jalka "ajaa takaa" etumaista.
<b>Temps (levé) sauté</b>	eli hypätty liike (hetki). Pieni hyppy ilmaan ja laskeutuminen alas lähtöasentoon. Käytetään myös nimitystä <b>temps levé</b> eli nostettu liike.
<b>tasapainoharjoitukset demi-pointe</b>	parallel ja 1. asennossa, yhdellä ja kahdella jalalla
<b>battement retiré</b>	Nostettu. Jalan nosto ensimmäisestä asennosta koukussa toista jalkaa pitkin liu'uttaen polven korkeudelle, joka yhdistyy helposti yhden jalan tasapainoon ja täten piruetin valmistaviin harjoituksiin. Yleisesti tulee myös harjoitella reagointia musiikin eri iskuihin
<b>piruettipää/kädet</b>	fokus ja kannateltu ryhti
<b>pivot-käännös</b>	astutaan toisella jalalla eteen ja pyörähdetään tukijalan ympäri.
<b>chaînés</b>	Liike koostuu jatkuvana sarjana tehdyistä askelista samalla ympäri pyörien puolivarpailla.

yhden jalan piruetti	demi-pointe, parallel
vauhtiheitto eteen	
improvisaatio	musiikkiin
ääneen rytmittäminen	
liikelaatujen erottelu	
liikkeiden yhteen sitominen	
ryhmässä yhtenäiset liikkeet	
kuvioiden ja tilan hahmottaminen	

Reaktiokyvyn herkkyyskausi päättyy 11-vuotiaana, ja tällöin tuleekin reaktiokykyharjoituksia lisätä entisestään. Vaihtelevien aksenttien määrää pitää painottaa sarjoissa yhä enemmän yhdistellen eri elementtejä keskenään. Reaktiokykyä harjoitettaessa erityisesti piruettien sekä myös hyppyjen lähtöponnistukset ovat tärkeässä asemassa.

Rytmittämiskyvyn herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana, joten taidon harjoitteita tulee lisätä entisestään 11–12-vuotiaiden opetuksessa. Tekniikkasarjoissa painotetaan monipuolisesti eri liikelaatujen, rytmikoiden ja musiikkien yhteistyötä. Musiikeissa tulee siis käyttää sekä tasa- että kolmijakoisia musiikkeja eri nopeuksilla. Lisäksi kohotahdin harjoittelua tulee jatkaa. Erilaiset musiikit rytmittävät liikettä eri lailla ja kehittävät näin monipuolisesti rytmittämiskykyä. Sarjat voi lisäksi rakentaa siten, että A-osassa hyödynnetään liikkeellisesti musiikin perusiskuja ja B-osassa musiikin väli-iskuja, jolloin tanssijan keho ja mieli saavat monenlaisia haasteita hitaista ja nopeista rytmityksistä yhden sarjan aikana. Myös uudet liikkeet tuovat jälleen vaihtelua tuttuihin rytmikoihin.

Tasapainokyvyn herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana. Puolivarvastyöskentelyä, yhden jalan tasapainoja ja suuntia tulee siis harjoittaa sarjoissa monipuolisesti 11–12-vuotiaiden opetuksessa. Keskilattiatyöskentelyä pitää painottaa yhä enemmän. Tankosarjoihin keskilattiatyöskentelyn ja tasapainoharjoitukset voi yhdistää siten, että liikkeet tehdään ensin tankoa apuna käyttäen ja tämän jälkeen käännetään tangosta ulospäin. Nyt tehdään sama ilman tankoa esimerkiksi selkä tankoon päin. Samalla oppijoille selventyy eri liikkeiden siirtovaikutus tangosta keskilattialle.

Koordinaation herkkyyskausi päättyy 12-vuotiaana. Silmä–käsi–jalka-yhteistyö eli koordinaation yhdistelykyky tulee siis viedä jälleen uudelle tasolle. Tämä onnistuu monipuolisella suuntien käytöllä, tanssillisilla sarjoilla ja tuntitansseilla. Hyppyjä ja piruetteja voi teettää esimerkiksi maneesissa eli ympyrän muodossa tehtäviksi. Ne kehittävät koordinaatiotilan suuntautumiskykyä.

Notkeuden herkkyyskausi päättyy murrosiän alkaessa 12-vuotiaana. Kasvupyrähdyksen alkaessa opettajan tulee muistuttaa oppijoita siitä, että he venyttelisivät säännöllisesti, jotta liikkuvuus lihaksissa, jänteissä ja nivelissä säilyisi. Tunnin kulkuun kannattaa sisällyttää venytyksiä, kun maksimivoiman herkkyyskausikin on alkanut ja isot hyppyt vaativat suuria liikelaajuuksia. Liikkuvuuden kehittämisessä painottuvat siis edelleen omatoimisuus ja vastuun ottaminen omasta venyttelystä. Omatoimista ja pitkäkestoista venyttelyä tulisi tehdä 3–4 kertaa viikossa liikkuvuuden säilyttämiseksi ja ylläpitämiseksi.

Nopeusvoiman herkkyykskausi alkaa 11-vuotiaana. Tämä tarkoittaa nopeutta ja voimaa vaativien liikkeiden monipuolista harjoittelua: uusia hyppyjä ja tutujen hyppysten muunnelmia. Lisäksi hyppysarjoihin pitää lisätä pituutta, ja tempoa täytyy vaihdella hyppyketteryyden saavuttamiseksi. Sarjoissa tulee painottaa myös tilassa liikkumista ja suuntien käyttöä.

Maksimivoiman herkkyykskausi alkaa 12-vuotiaana. Isoja hyppyjä on harjoiteltu nuoremmalla iällä valmistavina harjoituksina, ja nyt hyppysten tekniikka tulee omaksua osaksi tanssia.

Aerobisen kestävyuden kehittämiseksi tunnilla tulisi pysyä liikkeessä, ja tällöin jo tanssitunti kokonaisuutena kehittää aerobista kestävyyttä. Vaihtelevuutta pitää kuitenkin olla monipuolisesti, jotta tunnilla hengästyy ja hengityselimet kehittyvät. Esimerkiksi tanssisarjoja kannattaa pidentää, ja yksinkertaisillekin sarjoille saa lisää pituutta toistoilla. Erilaisten hyppysarjojen yhdistely keskenään, tuntitanssit ja Avariaatiot ovatkin erinomaisia tapoja saada tunnille aerobista kestävyys harjoittelua.

Harjoittelussa vielä olevia asioita:

<b>relevé</b>	Ensimmäisessä, toisessa, kolmannessa asennossa
<b>piqué en dedans</b>	Askel ojennetulle jalalle ja pyörähdys sen päällä ympäri sisäänpäin.
<b>piruetti ulospäin</b>	Ensimmäisessä asennossa
<b>entrechat</b>	Hyppy, jonka aikana tanssija nopeasti vie ojennetut jalat ristiin eteen ja taakse iskien.
<b>grand jeté</b>	Korkealla jalanheitolla alkava loikka jalalta toiselle, eteenpäin. Ilmassa yritetään saada jalat avautumaan spagaattiin. (harppi)
<b>jalannostot edessä ja sivulla</b>	
<b>kukkakeppi</b>	paino käsille, toinen jalka suorana kohti kattoa, toinen koukussa polven viereen passe
<b>kuperkeikan variaatiot</b>	kalakuperkeikka, venäläinen kuperkeikka
<b>kärrynpyörän variaatiot</b>	yhdellä kädellä, kyynärpääkärrynpyörä toispolviseisonnasta/polviseisonnasta, arabialainen..

## 6 13–14-VUOTIAIDEN TANSSIN HARJOITTELU

Herkkyyskaudet:

- Liikkumisnopeuden herkkyyskausi päättyy 13-vuotiaana
- Nopeusvoiman herkkyyskausi jatkuu
- Maksimivoiman herkkyyskausi jatkuu
- Anaerobisen kestävyuden herkkyyskausi alkaa 14-vuotiaana

Tavoitteet:

- Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen
- Rytmissen ja liikkeellisen koordinaation kehittäminen
- Tasapainon kehittäminen puolivarpailla tapahtuvissa harjoituksissa
- Pyörimistekniikan kehittäminen
- Voiman ja kestävyuden painottaminen tekemisessä tärkeää
- Tanssissa tarvittavan kunnon vahvistaminen

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky	Herkkyyden kehitys					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				
Rytmittämiskyky	Herkkyyden kehitys					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				
Tasapainokyky	Herkkyyden kehitys					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				
Koordinaatio	Herkkyyden kehitys					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				
Nopeusvoima	Valmistava harjoittelu					Herkkyyden kehitys				
Maksimivoima	Valmistava harjoittelu					Herkkyyden kehitys				
Liikkumisnopeus	Herkkyyden kehitys					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				
Aerobinen kestävyys	Valmistava harjoittelu					Herkkyyden kehitys				
Anaerobinen kestävyys	Valmistava harjoittelu					Herkkyyden kehitys				
Notkeus	Herkkyyden kehitys					Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu				

Herkkyyden kehitys  
 Valmistava harjoittelu  
 Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu

Ikäkauden loppuun mennessä osattavia asioita:

<b>relevé</b>	Ensimmäisessä, toisessa, kolmannessa asennossa
<b>rond de jambe</b>	Jalan ympyrä. Liike, jossa työskentelevä jalka tekee puoliympyrän muotoista liikettä. Esimerkiksi jalka ojennetaan eteen ja viedään yhtenä jatkuvana kaarevana liikkeenä sivulle ja sieltä taakse ja tuodaan takaa suoraan eteen. Rond de jamben voi tehdä <b>en dedanstai en dehors</b> sekä myös tukijalka <b>pliéssä</b> .
<b>rond de jambe en l'air</b>	rond de jambe ilmassa. Pieni rond ilmassa sivulla polven korkeudella.
<b>piqué en dedans</b>	Askel ojennetulle jalalle ja pyörähdys sen päällä ympäri sisäänpäin.
<b>piruetti ulospäin</b>	Ensimmäisessä asennossa
<b>polvipiruetti</b>	
<b>entrechat</b>	Hyppy, jonka aikana tanssija nopeasti vie ojennetut jalat ristiin eteen ja taakse iskien.
<b>grand jeté</b>	Korkealla jalanheitolla alkava loikka jalalta toiselle, eteenpäin. Ilmassa yritetään saada jalat avautumaan spagaattiin. (harppi)
<b>haarataitto</b>	hyppy jalat sivuspagaattiin
<b>battement relevé lent</b>	Hidas jalan nosto suorana.
<b>jalannostot edessä ja sivulla</b>	
<b>kukkakeppi</b>	paino käsille, toinen jalka suorana kohti kattoa, toinen koukussa polven viereen passe
<b>kuperkeikan sovellukset</b>	kalakuperkeikka, venäläinen kuperkeikka
<b>kärrynpyörän sovellukset</b>	yhdellä kädellä, kyynärpääkärrynpyörä

	toispolviseisonnasta/polviseisonnasta..
<b>isolaatiot</b>	raajat, rintakehä, lantio, pää
<b>"blintsik"</b>	<b>Pas chassé en tournant</b> tissa laukan ilmalennon aika pyörähdetään ympäri jalat ilmassa viidennessä asennossa. Lempinimeltään "blintsik".
<b>anaerobiset harjoitukset</b>	maitohapon siedon parantaminen lihaksissa

Liikkumisnopeuden herkkyyskausi päättyy 13-vuotiaana. Tällöin liikkumisnopeutta on vielä mahdollista kehittää haluttuun suuntaan, ja tunnin kaikkien sarjojen olisikin hyvä sisältää jollain lailla tilassa liikkuvaa materiaalia tankosarjoista keskilattiatyöskentelyyn. Liikkeiden suuntia tulee kuitenkin vaihdella monipuolisesti.

Nopeusvoimaa tulee kehittää yhä haasteellisemmalla *allegro*-työskentelyllä (tarkoitetaan nopeaan musiikkiin tehtäviä liikkeitä kuten hyppyjä). Muun muassa erilaiset iskuilla tehtävät hyppy yhdistettyinä nopeatempoisiin peräkkäin toistuviin hyppyihin kehittävät nopeusvoimaa monipuolisesti.

Hyppykombinaatioihin sopivia hyppyjä ovat muun muassa valmistavat *batterie*-harjoitukset ja tämän jälkeen *entrechat*-hyppy.

Maksimivoimaa tulee kehittää entisestään. Monipuoliset ja tanssilliset hyppykombinaatiot sekä yksittäisten liikkeiden peräkkäinen toistaminen kehittävät maksimivoimaa. Isojen hyppyjen valmistavia harjoituksia ja yksittäisten hyppyjen tekniikkaa on harjoiteltu jo varhaisemmalla iällä, ja 13–15-vuotiaana isojen hyppyjen tekniikkaa tuleekin kehittää entisestään. Tuttujen hyppyjen lisäksi oppilaiden taitotason mukaan tuntisuunnitelmaan voi ottaa myös uusia isoja hyppyjä.

Anaerobisen kestävyuden herkkyyskausi alkaa 14-vuotiaana. Sitä ennen anaerobista kestävyyttä on harjoitettu vähitellen aerobisen kestävyuden harjoitusten avulla. Kestävyysharjoitusmenetelmiä voidaan kuitenkin 14-vuotiaana muuttaa maitohapollisen kestävyuden kehittämisen suuntaan, ja tämä tapahtuu tunnilla raskaiden ja usein monipuolisesti tilassa liikkuvien tanssisarjojen ja tanssien avulla. Sarjat voi suunnitella siten, että ne harjoitellaan ensin lyhyempinä pätkinä, minkä jälkeen ne yhdistetään pitemmiksi tanssillisiksi kokonaisuuksiksi lyhyiden siirtymien avulla. Tärkeintä on, että tanssikombinaatio hengästyttää tanssijoita ja lihaksissa tuntuu väsymystä ja maitohappoa.

Vielä harjoittelussa olevia asioita:

<b>battement tendu pour batterie</b>	Jalka isketään sivulle avauksen jälkeen nilkka koukistettuna V asentoon tukijalan eteen, sitten taakse ja avataan uudestaan sivulle. Tehdään myös alkaen iskulla taakse.
<b>soutenu en tournant</b>	Käännös (tai puolikäännös) viidennessä asennossa. Alkaa jalan ollessa ojennettuna eteen, sivulle tai taakse, josta se vedetään viidenteen asentoon ja samalla nouseaan (puoli-)varpaille ja käännetään.
<b>fouetté</b>	Viilettää, kiittää. Fouettésta on paljon erilaisia variaatiota, joista tunnetun varmaankin on <b>tour fouetté (fouetté en tournant)</b> . Kaikissa <b>fouette</b> -liikkeissä tapahtuu sekä vartalon käännös että työskentelevän jalan suunnan vaihtuminen suhteessa tukijalkaan (esimerkiksi edestä taakse). Kääntöhyppy.
<b>grand fouetté sauté</b>	jalka heitetään ilmaan <b>grand battement jeté passé</b> lla, ponnistetaan yhdellä jalalla, käännetään vartalolla ilmassa puolikäännös ja

	laskeudutaan ponnistaneelle jalalle siten, että heitetty jalka jää ilmaan osoittamaan kohti alkuperäistä heittosuuntaa.
<b>jeté entrelacé</b>	Grand allegro -hyppy, jossa ponnistettaessa heitetään toinen jalka eteen, käännetään ilmassa puoli kierrosta ja samalla vaihdetaan jalkoja siten, että ponnistanut jalka jää alastullessa taakse arabesqueen.
<b>tyynyrihyppy</b>	

Reaktiokyvyn herkkyyskausi päättyy 11-vuotiaana, ja jo 12-vuotiaana ja siitä eteenpäin kykyä tulee harjoittaa ylläpitävin ja vahvistavin harjoituksin yllättävällä ja räjähtävällä liikelaadulla. Nopeaa reagointia vaativat liikkeet täytyy saada kaikissa harjoitteissa sujuvaksi osaksi tanssia ja tanssillisuutta. Erilaiset vaihtelevat suunnanvaihdokset, käännökset ja pyörähdykset piruetteineen sekä nopeutta vaativat liikkeet, kuten hyppyjen ponnistukset, ovatkin erinomaisia reaktiokyvyn ylläpitoharjoituksia.

Eriyisesti ilmassa kääntyvät hyppyt vaativat muulta keholta selkeää koordinaatiota, ja siksi kääntyvät isot hyppyt on hyvä opetella iässä, jolloin maksimivoiman ja koordinaation herkkyyskaudet ovat lähellä toisiaan.



## 7 15 → VUOTIAIDEN TANSSIN HARJOITTELU




Herkkyyskaudet:

- Nopeusvoiman herkkyyskausi jatkuu
- Maksimivoiman herkkyyskausi jatkuu
- Aerobisen kestävyuden herkkyyskausi jatkuu
- Anaerobisen kestävyuden herkkyyskausi jatkuu

Tavoitteet:

- Ylläpitäviä harjoituksia tulee tehdä reaktiokyvyn, rytmittämiskyvyn, tasapainokyvyn, koordinaation ja notkeuden parantamiseksi.
- Pyörimistekniikan kehittäminen
- Voiman ja kestävyuden painottaminen tekemisessä tärkeää
- Tanssissa tarvittavan kunnon vahvistaminen

Harjoitettava ominaisuus / Ikä	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reaktiokyky										
Rytmittämiskyky										
Tasapainokyky										
Koordinaatio										
Nopeusvoima										
Maksimivoima										
Liikkumisnopeus										
Aerobinen kestävyys										
Anaerobinen kestävyys										
Notkeus										

	Herkkyyskausi
	Valmistava harjoittelu
	Ylläpitävä ja vahvistava harjoittelu

Ikäkaudesta eteenpäin opeteltavia taitoja:

<b>battement tendu pour batterie</b>	Jalka isketään sivulle avauksen jälkeen nilkka koukistettuna V asentoon tukijalan eteen, sitten taakse ja avataan uudestaan sivulle. Tehdään myös alkaen iskulla taakse.
<b>soutenu en tournant</b>	Käännös (tai puolikäännös) viidennessä asennossa. Alkaa jalan ollessa ojennettuna eteen, sivulle tai taakse, josta se vedetään viidenteen asentoon ja samalla nouseaan (puoli-)varpaille ja käännytään.
<b>flic</b>	Jalka tuodaan <b>sur le cou-de-pied'</b> hen pyyhkäisten päkiällä lattiaa.
<b>flic-flac</b>	Tehdään ensin flic tukijalan eteen, avataan jalkaa hiukan sivulle ja pyyhkäistään päkiällä uudestaan lattiaa ja suljetaan jalka taakse <b>sur-le-cou-de-pied</b> hen, avataan haluttuun suuntaan. Liike voidaan aloittaa myös sulkien ensin taakse.
<b>fouetté</b>	Viilettää, kiittää. Fouettésta on paljon erilaisia variaatiota, joista tunnetun varmaankin on <b>tour fouetté (fouetté en tournant)</b> . Kaikissa <b>fouette</b> -liikkeissä tapahtuu sekä vartalon käännös että työskentelevän jalan suunnan vaihtuminen suhteessa tukijalkaan (esimerkiksi edestä taakse). Kääntöhypy.
<b>grand fouetté sauté</b>	jalka heitetään ilmaan <b>grand battement jeté passé</b> lla, ponnistetaan yhdellä jalalla, käännytään vartalolla ilmassa puolikäännös ja laskeudutaan ponnistaneelle jalalle siten, että heitetty jalka jää ilmaan osoittamaan kohti alkuperäistä heittosuuntaa.
<b>jeté entrelacé</b>	Grand allegro -hypy, jossa ponnistettaessa heitetään toinen jalka eteen, käännytään ilmassa puoli kierrosta ja samalla vaihdetaan jalkoja siten, että ponnistanut jalka jää alastullessa taakse.

Reaktiokyky kehittyy muun muassa nopeusvoiman yhteydessä hyppyissä. Uusia hyppyjä tuleekin harjoitella paljon, ja iskuilla tehtävä hyppytyöskentely tuo erityisesti uusia virikkeitä. Myös pyörimistekniikkaa tulee kehittää erilaisin piruetein sekä käännöksiin. Tähän uutta haasteellisuutta etenkin reaktiokyvylle tuo eri pyömisten alkuasennot. Lisäksi turhia taukoja ja odotteluja eri liikkeiden välillä pitäisi välttää, koska tekemisestä tulee saada sujuvaa ja tanssillista.

Rytmittämiskykyä pidetään yllä monipuolisten liikkeiden rytmitysten avulla. Jo opittujen rytmistysten rinnalla tulee harjoitella uusia, ja näitä tarjoavatkin muun muassa uudet liikkeet kuten, flic-flac ja batterie-hypyt, sekä uudet erityisesti kääntyvät isot hypyt.

Tasapainokykyä tulee ylläpitää erityisesti lisäämällä keskilattiatyöskentelyä. Tässä ikäryhmässä kaikki liikkeet ja tankotyöskentelyn sarjat pitää osata suorittaa keskilattialla joko kokojalalla tehtynä tai mahdollisuuksien mukaan puolivarvasasennossa. Tasapainotteluun saadaan uusia ulottuvuuksia muun muassa lisäämällä jalannostojen korkeutta. Puolivarvasasennon käyttöä yhdellä jalalla seistessä pitää vahvistaa entisestään osaksi tanssia. Lisäksi piruettien lähtöponnistuksia tulee harjoitella monipuolisesti eri alkuasunnoista, ja erityisesti en dedans -suunta tulee saada luonnolliseksi osaksi pyörimistekniikkaa.

Koordinaatiota onkin hyvä ylläpitää suuntia monipuolisesti vaihdellen ja erilaisilla pyörimisillä. Muun muassa *grand tour* -pyörintä kokojalalla harjoittaa koordinaatiota ja tasapainoa sekä *grand allerge* -työskentelyn uudet ja kääntyvät hypyt tuovat koordinaatioon haastetta. Erilaisissa variaatioissa on paljon monipuolista silmä–käsi–jalka-yhteistyötä, joka kehittää koordinaation yhdistelykykyä.

Notkeudesta tulee omatoimisesti pitää erityistä huolta pituuskasvun lisääntyessä. Tällöin venytysten kestoja voi lisätä monien minuuttien pituisiin liikkuvuutta lisääviin venytyksiin. Lisäksi oppijoille on hyvä opettaa erilaisia venytystekniikoita ja mahdollisesti joitain uusiakin venytysliikkeitä.

## 8 TANSSITUNNIN RAKENNE

---

Esim. 90 min. tunti

- 45 min. Lämmittely / Tekniikka keskilattialla
  - o verenkierto liikkeelle
  - o nivelten alueilta rentouttaminen, liikkuvuus
  - o keskittyminen
  - o placement
  - o tekniikan työstäminen
- 20 min. Diagonaali / Poikkisalin liikkuvia
- 25 min. Tanssisarja

60 min. tunnista 15-20 min. tanssisarjaan.

Tuntirakenteen sisältöjä:

1. Rullaukset, läpirangan virtavaa liikettä, flat back, sivutaivutukset, painonsiirrot, olkapäiden ja käsien pyörittelyt
2. Pliét
3. Jalkaterän erittelyt, tendut, jetet, rond de jambe yms.
4. Releve lent, passe, developpe, lay out, tilt yms.
5. Pikkuhyyt
6. Isolation
7. Tilassa liikkuva sarja (esim. lattiaa käyttävä tai piruettisarja)
8. Floorwork (venytykset, vatsa/selkä)
9. Diagonaali: kävelyt, piruetit, jalanheitot, isot hyyt
10. Tanssisarja

(Jazztanssin opettaminen.)

## 9 LÄHTEET

---

Helakorpi, S. 2001. (toim.) Koulutuksen strateginen ja operationaalinen suunnittelu.

Jazztanssin opettaminen. <http://blogi.savonia.fi/tanssi2014/pedagogiset-opinnot/opetusharjoittelu/opetusharjoittelu-1/jazztanssin-opettaminen/>

Jokinen, L. 2013. Motorisen kehityksen ja herkkyykskausien hyödyntäminen 7– 16-vuotiaiden baletin opetuksessa. OAMK. Tanssinopettajan koulutusohjelma.

Kosunen, J. & Huusko, J. 2002. Opetussuunnitelmat opettajan työn ja kouluyhteisön kehittämisen välineenä. Teoksessa Julkunen, M-L. (toim.), Opetus, oppiminen ja vuorovaikutus.

Suomen Voimisteluliitto. Voimistelupassit.

<http://voimistelu.fi/fi/Harrastevoimistelu/Lapset/Voimistelukoulu-ja-Voimistelupassi/Voimistelupassin-tilauslomake>

Tyler, Ralph W. 1969. Basic Principles of Curriculum and Instruction. Chicago: University of Chicago Press.

# 10 LIITTEET

---

## 10.1 SUUNNITTELUPALAVERIN LÄSNÄOLIJAT

Suunnittelupalaverissa mukana 10.1.2016 klo 12-15 Triolin salilla:

Alisa Väisänen ja Milja Rupp (apuohj. Iltatähdet)  
Camilla Puurula (Aurinkoiset)  
Henna Heikkilä (Esikot)  
Noora Puurula ja Taru Känsälä (Pikku litat)  
Sara Iivonen (Korallit) ja Nea Peltokangas (apuohj.)  
Noora Korpi (Menninkäiset ja Villikot)  
Sofia Hassinen ja Jenni Wacklin (Vilttitossut ja Uusikuut)  
Irene Ylinen ja Noora Korpi (Villikot)  
Anniina Korkia-Aho ja Katariina Haapoja (Hopeahelmet)  
Jessica Harju (Unikot)

Poissa:

Amalia Porko ja Peppi Mahanen (Iltatähdet)  
Miina Lundström ja Nea Byskata (Kissankellot)  
Vilma Honkala ja Jemina Niemenmaa (Kastehelmet)  
Jenni Pennanen, Janette Karvonen ja Rosa-Maria Iivonen (Revontulet)