

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Annika Karin Vahter

**ILUVÕIMLEMISE JA TANTSU ÜHENDAMINE VILJANDI SPORDIKOOLI
VÕIMLEMISRÜHMA NÄITEL**

Õpetaja lõputöö

Juhendaja: Mall Noormets

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. EELLUGU	5
1.1. Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid	6
1.2. Võimlemine	8
2. TANTSU JA VÕIMLEMISE ÜHENDAMINE	11
2.1. Metoodika valik	11
2.2. Loovtants	14
3. TÖÖPROTSESS	16
3.1. Tundide ülesehitus	16
3.2. Protsess tervikuna	17
3.3. Ühe tunni kirjeldus ja analüüs	19
4. ENESEANALÜÜS	22
KOKKUVÕTE	24
KASUTATUD KIRJANDUS	26
SUMMARY	27
LISA 1 – TANTSUTUNNI (11.05.2016) VIDEOSALVESTIS	29

SISSEJUHATUS

Viisin õpetaja lõputöö läbi Viljandi Spordikoolis kahe tüdrukute iluvõimlemise ettevalmistusrühmaga 2016. aasta veebruarist maini. Õppeaasta lõppu on planeeritud avatud tund ning esinemine võimlemiskavaga, mis sisaldab tundides õpitud võimlemiselemente. Õpilasi alustas 21, kuid lõpetades jäi neid 20, neist 11 võimles 2010-2011 aastal sündinud tüdrukuterühmas ja 10 õppis 2007-2010 aastal sündinute treeningrühmas. Vanematel tüdrukutel oli trenn 2 korda nädalas, esmaspäeval ja kolmapäeval ning kestis 60 minutit. Teine rühm käis trennis üks kord nädalas, mis kestis 45 minutit. Vaatluse alla tuleb ainult 6-8 aastaste võimlejate rühm, sest noorematega oli kokkusaamisi liiga vähe, et tulemust oleks selgelt näha. Õppeaasta alguses tegutsesid nad ühes suures grupis iluvõimlemise ettevalmistusrühmana Kersti Petersoni juhendamise all ning treeningud toimusid kord nädalas ja kestsid 45 minutit. Grupp jaotati kaheks arvestades vanust ja füüsilisi omadusi nende eelneva juhendaja poolt ning lisakoormus tekkis õpilastele, kelles nähti rohkem potentsiaali õppida keerulisemaid elemente kiiremini. Enne lõputöö läbiviimist sain võimaluse vaadata suures koosseisus tundi, mis andis võimaluse näha kaugele lapsed on jõudnud, millise tunni ülesehitusega harjutud ning eeldada, mida võidakse minult oodata tundide andmisel. Enamikel lastel oli esimene aasta võimlemistundides, 2 olid käinud juba aasta varem võimlemistundides minu juhendamisel ning 1 õpilane käis paralleelselt Katrin Petersoni liikumisrühma tundides.

Minu pedagoogiline eesmärk ettevalmistusrühmaga oli anda lastele põhiteadmisi oma kehast ja selle liikumisvõimalustest, arendada koordineerimist ja painduvust, et edaspidises iluvõimlemise maailmas hakkama saada. Võimlemise poole pealt peab ette valmistama teatud elementide sooritust, võimlemisvahendite käsitlemist ja väiksemal määral õpetama esinemisostust. Leian, et laste õpetamise ja individuaalse kehatunnetuse arenemise eelduseks on meeldiva atmosfääri loomine ning leian, et tantsu lisamine tundidesse on hea võimalus selle eesmärgi täitmiseks.

Käesoleva õpetaja kutse lõputöö uurimuslikuks eesmärgiks oli vaadata, kas ja kuidas sobib tants iluvõimlemise treeningute täiustamiseks. Selle katsetamiseks andis võimaluse

iluvõimlemise ettevalmistusrühm, kes ei ole veel võistlusvalmis, seega piirid on hägusemad ning tunni ülesehituses ja harjutuste valikul on rohkem manipuleerimise võimalusi. Arvan, et tantsu lisamine (ilu)võimlemise tundidesse nooremas eas annab tundidele lisaväärtuse, kuid oleks kasulik ka vanemas eas jätkata.

Lõputöö koosneb neljast peatükist. Esimeses peatükis „Eellugu“ kirjeldan, mis on minu liikumise taust, milliseid oskuseid pean lastele õpetama, arvestades nende ealisi iseärasusi ja nõudeid iluvõimlemises. Töö teises peatükis „Tantsu ja võimlemise ühendamine“ selgitan tehtud valikuid ja tutvustan nende olemust. Kolmas peatükk „Tööprotsess“ keskendus minu protsessi ja ühe tunni kirjeldamisele ja analüüsimisele. Viimases peatükis „Eneseanalüüs“ tegelen enda analüüsimisega protsessi vältel ning esile tulnud probleemide lahendamisega.

1. EELLUGU

Minu liikumise taust moodustub suuremas osas iluvõimlemise treeningutest. Alustasin iluvõimlemisega Spordikoolis „Visa“ ning hiljem Võimlemisklubis Janika Tallinn. Tegelesin iluvõimlemisega nii individuaalselt kui rühmaga võisteldes ning hiljem liitusin veel võimlemise teise alaliigi – rühmvõimlemisega. Sealne edu oli endalegi ootamatu ning tulemusena saavutasime, VK Janika ja VK Piruett koondrühmana, rühmvõimlemise MM võistlustel III koha. Olen ääretult tänulik treeneritele, kes mind aastate vältel juhendanud on ja jaganud oma teadmisi: Epp Rohila, Tuulika Mölder, Kersti Kull, Heili Parras, Jelena Karpova, Mall Kalve, Nadežda Logvinenko jt.

Õpitavad oskused on kasulikud kogu eluks, kuid treeningutes tulenev koormus pani aeg-ajalt kahlema, kas see oli seda väärt. Eeltöö on meeletu ning algab juba varajases eas. Minu jaoks olid treeningud kohati liiga karmid ning nõudvad, arvestades, et lapsena tahaks vaid mängida ja ringi hüpata. Orienteeritus elementide õppimisele ja tulemuste saavutamisele oli tihti tüütu ja igav, sest kordama pidi ühte asja päevast-päeva. Teine aspekt, mis pani ala valikus pidevalt kahtlema, oli ühtede normide täitmine, olenemata õpilase võimekusest. Kohati tundsin, et minu keha ei ole loodud teatud harjutuste tegemiseks ning olin rühma „suurim kõrvale hiilija“. Kartsin asja eest, sest mitmetel trennikaaslaste tekkisid tervisehädad, oma keha vale kasutamise tagajärjel.

Minu arvates keskendub praegune iluvõimlemise õpetus liigselt vormiliste normide täitmisele kui sisuliste oskuste omandamistele ja mõistmisele. Ette on antud esteetiline ideaal, mille poole õpilased püüdlevad, teadmata üldse, kuidas oma keha kasutada, rääkimata, et see oleks ka tervist hoidev. Iluvõimlemine on aastate jooksul muutunud ja täiustunud, kuid säilinud on vanad õpetamise meetodid. Lisaks, elementide sooritamise õpetusele, tuleks lapsi laiapõhjalisemalt õpetada ning innustada liikuma. Leian, et õpetamismeetodeid võiks proovida uuendada ja seejuures leida lähenemisviise, mis viivad eduni, jättes ohutegurid võimalikult minimaalseks ning pakkuda ka positiivset enesetunnet.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemiast saadud kogemused on avardanud minu mõttemaailma ning mida rohkem mu teadmised pedagoogika valdkonnas kasvasid, seda enam tekkis ideid, kuidas teistmoodi oleks võimalik iluvõimlemises ettenähtud normide poole püüelda. Arvan, et kui oskuslikult ühendada tantsus pakutavaid võimalusi iluvõimlemistreeninguga tekib meeldiv ja motiveeriv õhkkond, mis soodustab õpilase kehatreeningut veelgi. Kindlasti leidub ka neid iluvõimlemise õpetajaid, kes otsivad (või on leidnud) alternatiive karmile treeningule, kuid siin on üks, minu poolt välja pakutud võimalik lähenemisviis, tuginedes oma kogemustele.

1.1. Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid

Tööd Viljandi Spordikoolis alustan küll motiveeritult ja eesmärgistatult, kuid raske oli paika panna, kuidas ja millest täpselt alustada. Tundide koostamisel pean arvestama sellega, milline on Spordikooli, lastevanemate ja ka minu oodatav väljund. Antud juhul on laste ettevalmistamine iluvõimlemiseks, mille eelduseks on minu arvates keha baasteadmiste tundmine ja valdamine. Tartu Ülikooli õppejõud Jaan Loko toob välja, et sportlase kehaline ettevalmistus seisneb järgmiste liigutustegevusteks vajalike külgede arendamisega (2004; lk 15):

- Vastupidavus
- Jõuomadused
- Kiirusomadused
- Painduvus
- Koordinatsioon

Arvestada on vaja ka ealiste iseärasustega, millega viisin ennast kurssi Eesti Olümpiakomitee projekti raames valminud õpikuga „Spordi üldained – I tase“ (2008). Raamatu peatüki „Olulisemad ealised iseärasused“ autor, Kristjan Port, on välja toonud, et arenev keha on üldiselt halvasti treenitav. Keha arenguprotsessid on olulisemad kui treeningsüsteemid, mis tihti on ajutise iseloomuga ja nõrki arengusignaale esile kutsuvad. (Hannus, Jalak, Loko, Nurmekivi, Port, Randma, Raudsepp, Männik, Thomson, Tõnise & Ööpik 2008; lk 33) Keha kasvab ja areneb ning sellega mitte arvestamine ei too oodatuid tulemusi. Saadud teadmistest lähtuvalt valisin, milliste oskuste arendamisele tuleks tunnis enam keskenduda.

Vastupidavus on lastel loomu poolest keskmisel tasemel ning treeninguga areneb suhteliselt kehvasti. Last, eriti kui ta on emotsionaalselt innustunud, võib üle koormata, mil ta kaotab

organismi tööks olulist vett, kuumeneb üle, väsib liigselt ära jne. (samas; lk 35-36) Tunnis tegelesin erinevate hüpete harjutamisega, mis nõudsid vastupidavust, kuid tegelikult eesmärgiks oli hüpete koordineerimise harjutamine, eriti just seetõttu, et võimlemiskavades on need ühed kohustuslikud elemendid. Lapsed jooksevad ja hüppavad pidevalt, seega otsest rõhku vastupidavustreeningule minul ei olnud tarvis pöörata.

Jõutreeningu efektiivsus on samuti madala tuluga ning oht laste väljaarenemata luustikule, liigestele ja lihastele suhteliselt suur. (samas; lk 36) Seetõttu jätsin treeningutes sellele otsese tähelepanu pööramata. Lapsed arendavad seda pidevalt loomulikult teel ronimisredelil turnides või harjutusi/liigutusi järjest korrates.

Liigutuste kiirus sõltub mitmetest faktoritest, näiteks aktiivsete ja passiivsete lihaste vahelisest koordineerimisest (samas; lk 36) Seega enne kui kiiretele liigutustele saab tähelepanu pöörata tuleb osata liigutuse vormi. Lapseeas peaksid kiiruse ja kiirusjõu harjutused valdavalt olema mängulised. (Jalak & Weineck 2008; lk 65) Arvan, et parimad selleks on tagaajamise mängud või erinevate ülesannete sooritamise (ilma võitjateta) võistluseid, kus tähelepanu oli kiirel tegutsemisel, aga ka korralikul sooritamisel. Ala spetsiifikat arvestades arvan, et see ei ole esmatähtis oskus, mida laps peab omama. Oluliseks muutub see vanemas astmes, kus elemendid muutuvad keerukamaks ja kasutusele tuleb võimlemisvahend.

Paindumus on parim lapseeas, seega tuleks ennetada lihaste lühenemist ja varakult vastavate harjutustega alustada. (samas; lk 90) Paindumus on iluvõimlemises väga oluline ning enamik elementide eelduseks on spagaadi oskamine. Põhiteadmised, kuidas arendada paindumust, olin enamjaolt omandanud anatoomia- ja paindumustreeningu tundides esimesel kursusel ja kolmandal kursusel, mille õppejõududeks olid vastavalt Inna Sulg ja Krista Majak. Oma tundides kasutasin kõige rohkem aktiivselt painutusmeetodit, kus maksimaalse painutuse saavutamine toimub kõrvalise abita. Kõige efektiivsem paindumuse arendamine toimub aktiivsete dünaamiliste harjutustega. (samas; lk 82) Esmalt tegin lastega võimalikult selgeks lähteasendi ja kasutasin staatilist venitusemeetodit. Kui lapsed oskasid ennast nõutud asendis hoida lisasin harjutusele lõbusa ülesande ehk võtsin kasutusele dünaamilise venitusemeetodi. Näiteks kui lähteasendiks on puuteiste siis jalale ette painutamise ülesanne on oma sirgele põlvele teha 10 musit või harkistes tõsta põlved nagu teeks seda ämblik. Protsessi lõpu poole lisasin ka passiivse venitusemeetodi, kus oli kasutusel väline jõud ehk venitusharjutused toimusid paarilisega ja mina viisin läbi põia venituse, kuna lastel iseseisvalt on selle korrektsust keeruline jälgida.

Lastel oleks kõige kasulikum lihvida **koordinatsiooni** ja liigutuste õiget tehnikat. (Port jt 2008; lk 36) Jällegi arvestades konkreetset ala, kus sooritada tuleb ebatavalisi elemente ja nende kombinatsioonidega jadasid, tundub ka loogiline, et alustada tuleks liigutuste mõistmisest ja õigest sooritusest ehk tegeleda koordinatsiooniliste võimete arendamisega. Hea koordinatsiooni omandamiseks on oluline teada ja tunda erinevaid koordinatsiooni alaliike (Jalak & Weineck 2008; lk 67-68):

- tasakaal
- liigutuste täpsus
- liigutusvilumus
- rütmitunnetus
- ruumitunnetus
- täpsusvõime
- ümberkohanemine jm.

Tundides tegelesin erinevate koordinatsiooni alaliikide tundma õppimise, katsetamise kui ka otsese arendamisega, mille kaudu laienes ka laste liikumissõnavara. Arvan, et teooria tundmine on äärmiselt oluline eriti kui vastutus võtta teise inimese arengu eest, rääkimata veel lapsest, kes ei oska enese eest seista ja otsuste adekvaatsust hinnata. Järgmiseks oleks vaja saadud teadmised kohandada antud ala jaoks.

1.2. Võimlemine

Raamatus „Võimlemise sõnavara“ (2012) tuuakse välja, et rahvusvaheliselt on võimlemise alaliigid jaotunud järgmiselt: iluvõimlemine, riistvõimlemine, rühmvõimlemine, sportaeroobika, akrobaatiline võimlemine, trampoliinvõimlemine, harrastusvõimlemine. (Liivak 2012; lk 9-10) Minu juhendatava ettevalmistusrühma õpilaste edasised plaanid võiksid olla iluvõimlemise alaga jätkamine. Samas on alaga tegelemiseks vaja suurt pühendumust ja loomupoolseid eeldusi. Alternatiivideks oleks võimalik tegeleda ka teiste võimlemiste aladega, millel on omad spetsiifilised nõuded ja oskused.

Ma usun, et enamik on iluvõimlemise alast kuulnud, vahest omatakse isegi osalisi teadmisi, mille põhjal on tekkinud oma ettekujutus. Võin öelda, et see on uskumatult suur reeglite maailm, kus ära on määratud isegi see, kui palju võib trikoos kasutusel olla nahavärvi materjali. Reeglid on pidevas muutumises ja täienemises, millega tuleb pidevalt ümber kohaneda.

Rahvusvahelise Võimlemisföderatsiooni (FIG) poolt on kinnitatud võistlusprogramm ja – määrused, mille järgi koostatakse kavasid, valitakse elemendid/vahendid ning kus on kirjas nende sooritamise nõuded, mida iga iluvõimlemise treener peaks järgmina. Eesti võimlemise nõudeid ja võistluste reegleid määrab ära Eesti Võimlemisliit (EEVL).

Iluvõimlemine on spordiala, mille võistlemisrepertuaari kuuluvad võistluskavad keha- ja vahenditöö elementidest ja kombinatsioonidest, kuhu on põimitud balleti, erinevate tantsustiilide ning akrobaatiliste harjutuste liikumisi. (samas; lk 9) Kõige väiksemateks iluvõimlejateks loetakse miniklassi võimlejaid, kes on sündinud aastatel 2008 ja 2009 ning, kes on saanud võistluste ajaks 7 aastaseks. (EEVL Iluvõimlemise reeglid 2016) Minu ettevalmistusrühma kuulub ainult üks õpilane, kes on piisavalt vana, et iluvõimlemise võistlustel osaleda, kuid oskuste poolest vajaksid kõik suuremaid teadmisi ja treeningut enne kui võistlusplatsile saab minna.

Võistlusreeglid näevad ette, et miniklassi võimleja kavas peab olema kokku 9 kehatöö elementi, mis tuleb sooritada parema ja vasaku poolega võrdselt, millest kohustuslik on teha järgmiseid (EEVL Iluvõimlemise reeglid 2016):

- **3 hüpet** - 1 sammhüpe, 1 vabalt valitud hüpe ühe jala tõukelt ja 1 kahe jala tõukelt sooritatud hüpe.
- **2 tasakaalu** – 1 tasakaal sirge jalaga ees või kõrval ning teine võib olla vabalt valitud.
- **1 kehalaine** – tuleb sooritada iseseisvalt, kuid lisaks võib teha täiendavalt koos teiste elementidega.
- **1 tantsusammude seeria.**

Iluvõimlemisele omaseks võib pidada kindlaksmääratud mõõtmetega vahendite kasutamist, milleks on hüpits, rõngas, kurikad, pall ja lint. Vahend tuleb kasutusele hiljem, vastavalt hetkel kehtiva määruse järgi, kuid mõistlik oleks ennetada ja õppida vahenditööd varakult. Arvan, et võimlemisvahendite kasutamine on laste jaoks põnev ning õpetlik oma keha tundma õppimisel ja koordineerimise arendamisel. Võimlemisrühma tunde, olen järgmiste vahenditega läbi viinud:

- **Hüpits** – kasutatakse põhiliselt hüppevahendina, kuid sellega tehakse ka viskeid ja erinevaid vigurliikumisi. (Liivak 2012; lk 45) Tuleb kasutusele esimese vahendina ning põhilise kasutamise oskused õpitakse suhteliselt lihtsalt.
- **Rõngas** – on mitmekülgne vahend, millega saab sooritada erinevates tasapindades kõrgeid ja madalaid viskeid, saab teha veereid ja veeretamisi, erinevate kehaosade

ümber tiirutamisi, ringitamisi, kaheksaid ning läbi-ja ülehüppeid. (sammas; lk 47)
Ebaõnnestunud käsitlemisel ei tee väga haiget ja lastel on põnev sellega katsetada.

- **Pall** – seda saab käsitleda mitmeti, näiteks teha kõrgeid ja madalaid viskeid, erinevaid pörgatusi, veereid mööda keha ning ka veeretusi põrandal. (sammas; lk 46) Palli käsitlemise tehnika on keeruline (sest vahend ei tohi kordagi liikumatu olla), kuid lihtsamad visked ja pörgatused pakuvad lastele rõõmu.

Tantsus võib appi võtta rekvisiidi, mida erinevalt käsitleda, kuid igas tantsus võib see olla erinev ning ühekordselt kasutuses. Võimlemisvahendid on fikseeritult samad, kuigi kasutamise vanus, vahendite arv ja kombinatsioon muutub iga 4 aasta järel.

Eesti Võimlemisliidu koduleheküljel on veel välja toodud iluvõimlemise kavades tehtavad vead, mille ennetamiseks tuleks varakult tähelepanu pöörata (Eesti Võimlemisliit 2016):

- Vahendi ebakorrektna käsitlemine (liikumatu, kukub maha, surutud vastu keha).
- Elementide ebakorrektna sooritamine (tasakaalukaotus, puudub vajalik amplituud, pole muud nõutud normid täidetud).
- Sirutamata on põiad (või põlved) või tegevuseta on vaba käsi.
- Ühtne tervik ei moodustu kava kompositsioonist ja muusikast.

Iluvõimlemine on pidev ideaalide poole püüdlus ja enese piiride nihutamine. Edukaks võimlemiskava sooritamiseks tuleks arvestada kõiki reegleid ja nõudeid, mida peab vaid minuti ja 30 sekundiga võistlusplatsil demonstreerima. Kui kõik õnnestub võin nõustuda Eesti Võimlemisliidu koduleheküljele kirjutatuga, et „iluvõimlemine on spordiala, kus elegantsus ja liigutuste täpsus on valatud justkui kunstiteosesse“. (Eesti Võimlemisliit 2016)

2. TANTSU JA VÕIMLEMISE ÜHENDAMINE

Mäletan, et iluvõimlemise võistlusmäärustes toimus üks oluline ja palju tähelepanu saanud muutus – võimlemiselementide arvu vähendamine ja tantsusammude seeria lisandumine. Mitteametlikult oli see tulnud põhjusel, et iluvõimlemine muutus väga tehniliseks ning kavas olid järjest ainult võimlemiselementide sooritused. Elementide valikust kasutasid paljud elemendid loomupoelseid eeldusi ära nii, et paljudele jäid nõutud normid kättesaamatuks. Õpilastel võis langeda motivatsioon, sest ala muutus liiga raskeks või tekkisid vigastused. Reeglite muutus aitas iluvõimlemist uuesti tervislikuma lähenemise poole ning võimaluse teha ka midagi muud, peale ainult elementide sooritamise üksteise otsa. Teoorias nägid uued nõuded välja väga head, kuid praktikas, mulle tundus, et võis kohata veel piinlike hetki, kus tantsusammud olid mehhaaniliselt sooritatud, kontekstist väljas ning lihtsalt kohustusena kavasse lisatud. Ka ma ise kuulusin nende alla, kes lihtsalt ei osanud, keset kava, tantsusamme tegema hakata, eriti veel nii, et see loomuliku osana oleks välja paistnud. Tundsin puudust mingitest juhustest või ka julgusest, et neid sooritada, ilma, et see kohmakas ei paistaks. Kui väljundiks on võistlused või publikule esinemised, siis tuleks rohkem tähelepanu pöörata artistlikkusele ning pakkuda õpetusi, kuidas olla väljenduslik ning selle eesmärgi täitmisel saab abiks olla näiteks tantsuõpe.

2.1. Metoodika valik

Rahvusvahelise Võimlemisföderatsiooni koduleheküljel on välja toodud, et võimlemine on loodud tantsija ja balletmeistri Jean-Georges Noverre ja liikumisteoreetiku François Delsarte visiooni järgi ning hiljem paljude moderntantsu suurkujude näiteks Isadora Duncan, Rudolf von Laban, Marie Wigmann jt. mõjutuste järgi muutunud. Võimlemine annab endast parima, et ühendada sporti kunstiga. (International Gymnastics Federation. 2016) Olgugi, et võimlemine on alustamiseks impulsi saanud tantsust, ei ole iluvõimlemise treeningutel suurt seost tantsu omadega. Õpitav maht, arvestades kõiki reegleid ja nõuded, mida on tarvis järgida, on tohutu,

seega põhiliseks eesmärgiks võetakse kõige kiirem võimlemiselementide ja -vahendite valdamise õpetus. Smith-Autardi jaotuse järgi on kasutusel professionaalne õpetamismudel, kus toimub otsene õpetamine maksimaalse stiili valdamise ja lõpptulemusele keskendudes (2002; lk 7). Antud mudel on mulle alati lastega töötades tundunud liiga range ja nõudlik ning kuna väärtustan laste mitmekülgset arengut, siis tundus kesktee mudeli kasutamine mõistlik ja loogiline variant. Kesktee mudel ühendab endas professionaalse ja kasvatusliku mudeli tunnusoone: ühtlaselt olulised on nii tööprotsess kui tulem. (samas; lk 27) Lisaks soodustab see mudel vaba ja innustava keskkonnatekkimist, kus õppida.

Oluline oskus on luua piltlikke kujundid keha oleku ja liikumise kohta. Eriti vajalik on see töötades algajatega, kellel puudub vastav sõnavara, et harjutust täpselt mõista. Märksõnad, kuidas keha tunneb kui sooritab konkreetset liigutust, tuleks tekitada ühiselt mõistetavalt, mille abil on sooritus tulemuslikum kui keeruliste terminitega. (Laws 2002, lk 16) Õpetajana üritan leida lastele arusaadavaid seoseid liigutustega selle mõistmise lihtsustamiseks. Mary Joyce näeb ohtu loovtantsuga kujutluse/loo otseseks jäljendamiseks minekut, kui alustatakse kujutluspiltidega õpetamist ja teiste valdkondadega sidumist, enne kui on piisavalt tantsualaseid teadmisi suurendatud. Rääkida tasuks tantsukeeles ja alles teise sammuna ühendada kujutluspildid. Samas ta ei välista kujutluspiltide kasulikkust liikumisest aru saamiseks või selle väärtuse tõstmiseks. (Joyce 2013; lk 23-25) Leian, et oht tegeleda jäljendamisega on vägagi reaalne kui tegeleda tantsuelementide uurimise ja katsetamisega. Samas välisest vormist aru saamiseks on kujutluspildi kasutamine vägagi tõhus. Väga palju oleneb vastuvõtjast, millised teadmised ja õpikogemused tal on ning harjutuse eesmärgist, et kujutluspilti oskuslikult kasutada. Arvan, et minu oskus kasutada kujutluspilte vajab veel harjutamist, sest olen tabanud end rääkimast tantsuelemendi õpetamisel hoopis mingist kujutlusest. Samas on kujutlus suureks abiks kui lastele õpetada elemente, näiteks sammhüpet, kus nad proovivad üle suure kraavi hüpata. Sellega tuleb ettevaatlikult töötada ning tähelepanelikult jälgida, kus seda kasutada.

Kuna iluvõimlemine moodustab suure osa minu liikumistaustast, siis enamik ülesandeid, mida tunnis kasutasin, on tulnud enda kogemusest ning suure tõenäosusega iluvõimlemise õpetamises eksisteerinud väga kaua. Selleks, et lapsi veel mitmekülgsemalt arendada ja rõhku pöörata just tööprotsessile, kasutasin erinevaid stiile ja tehnikaid, millest enamikega olen enda õpingutel Viljandi Kultuuriakadeemias kokku puutunud. Tants tegeleb minu jaoks muidugi ka

koordinatsiooni ja põhitõdede õpetamisega, kuid teeb seda vabamas vormis. Õpetajal on võimalik eesmärged seada lähtuvalt grupist, mitte valitsevatest reeglitest. Rääkides tantsu lisamisest võimlemistundidesse siis ootan, et tants lisaks tunni juurde eelkõige mõnusat koostegemise võimalust, põnevust ja tekitada soovi liikuda, ka neil, kellel esialgu jäävad iluvõimlemise kõrgelt nõutud normid saavutamata. Kuid tants pakub ka uusi teadmisi keha kohta ning aitab arendada julgust liikumises ja seeläbi ka eneseväljenduslikkust. Arvan, et välja valitud meetodid oleksid iluvõimlemistundides kasulikud ja täidaksid need ootused:

- **Loovtants**
- **Loovmäng**
- **Ernst Idla harjutusvaramu**
- **Tine Tamborgi õpetatud harjutused**
- **Harjutused raamatust „Kehalisi harjutusi laste- ja noorte liikumistundides kasutamiseks“ (2003), mille autoriks on Kai Randrüüt**

Õpetaja lõputöös osaleva rühmaga kombineerisin tundidesse teadmisi loovtantsu põhimõtetest, mida õpetas Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti õppejõud Anu Sööt. Omapoolse panuse andis ka külalisõppejõud Tiina Mölder, kellega tegelesime laste etenduste, tantsude ja mängudega. Avan loovtantsu põhimõtteid laiemalt järgmises alapeatükis, sest arvan, et just need on sobilikud võimlemist õppivatele lastele ning vajalikud enese keha kohta uute teadmiste saamiseks.

Loovmängu teadmisi on edasi õpetanud samuti Anu Sööt, kuid väiksemal määral ka õppejõud Paul Bobkov, kelle aines seltskonnatants tegelesime ka seltskonnamängudega. Lastele meeldib mängida ning kui selle kaudu suudab veel õppida midagi uut, siis see on oma eesmärgi juba täitnud. Mänge on võimalik muuta ja kohendada erinevate teemade järgi, mille käigus saab kinnistada käsitletud oskuseid.

Ernst Idla harjutusvaramu omandasin tänu Katrin Reinupi antud tundidele. Loengukonspektist valisin välja harjutused, mis on mõeldud nooremale vanuseastmele ja nende seast ka lihtsamad palliharjutused. Lõbusad harjutused muusikaga panid lapsed märkamatuult harjutama erinevate kvaliteetidega liikumisi ning arendama palliga enda osavust.

Taanist pärit tantsuõpetaja Tine Tamborg tõi häid tähelepanekuid tantsu õpetamise kohta ning teistsugust lähenemist tuntud harjutustele. Tegime harjutusi erinevatele vanuseastmetele ning tänu heale loengukonspektile ja harjutuste üleskirjutamisele oli võimalik harjutusi nii algkujul

kasutada, kui teha ka neist omapoolseid edasiarendusi ja iluvõimlemiselementidega siduda. Naeru täis nägude järgi ütleksin, et harjutused olid edukad.

Lisaks leidsin õpetliku raamatu „Kehalisi harjutusi laste- ja noorte liikumistundides kasutamiseks“ (2003), mille autoriks on Kai Randrüüt ning mis andis uusi ideid ja mõtteid üle saali koordinatsiooniliste liikumiste mitmekesistamiseks.

2.2. Loovtants

USA loovtantsu õpetaja Mary Joyce on toonud välja, et loovtantsus on liikumistehnikast olulisem väljenduslikkus (2013; lk 7). Nagu eelnevalt mainitud, siis enese väljenduses võiks võimlemismaailmas suure arengu teha, sest see on küll subjektiivne arvamus, kuid paljud võimlejad võistlusolukorras muutuvad kramplikult enesestõmbunuks ning seetõttu puudub esinemisoskus. Alati on ka suurepäraseid artiste loomu poolest, kuid selle arendamisele võiks võimlemistreeningutes rohkem tähelepanu pöörata.

Loovtantsus on soovituslik just enda nägemus ülesande lahendamisest, kus ei eksisteeri „õiget“ ega „vale“ lahendust (samas; lk 7). Leian, et kui tants pole niivõrd täpsetele tulemustele orienteeritud, tekib treeningsaalis vabam õhkkond ning liikumisest mõnu tundmine on tõenäolisem. Selline lähenemine õpetab lastele loovat mõtlemist ehk selle asemel, et ütelda kõik vastused ette, proovivad nad ise tulemusteni jõuda. Ühiskonda tekib juurde inimesi, kellele meeldib tegeleda omaloominguga, mitte ainult neid, kes on järgijad.

Joyce'i toob välja, et loovtantsu eesmärgiks võib pidada liikumise kaudu suhtlemiseks (samas; lk 7). Kui trennis lapsed oskavad omavahel suhelda ja suhtuvad teineteisesse sõbralikult, ei teki trennis olles omavahel liigseid pingeid ja tülisid. Samuti on kasutegur jällegi eneseväljenduse juures, sest kui oskad kehaliselt end paremini väljendada, tuleb see ka publiku jaoks välja.

Loovtantsus uuritakse tantsu põhielemente – keha, ruum, jõud ja aeg, millest koosneb terve tantsumaailm (samas; lk 8). Põhielementidest ei koosne mitte üksnes tantsumaailm, vaid julgeks väita, et isegi terve liikumismaailm. Kõik inimesed, kelle jaoks liikumine ning selle soorituse täpsus on oluline, võiksid olla tutvunud eelmainitud põhiteguritega, mis liikumise iseloomu mõjutavad. Ka võimlejate ettevalmistamisel on tegurid väga olulised ning vajaksid lähemalt tutvustamist ning hea võimalus selleks on neid uurida ja nendega katsetada läbi loovtantsu. Arvan, et tantsuelemendid on väga tihedas seoses eelmainitud koordinatsiooni alaliikidega.

Keha elemendi juures saab avastada kehaosasid, nende kujusid ning nende liikumise võimalusi. Arvan, et keha tundma õppimist võib pidada koordineerimise arendamise eelduseks. Võimlemiselemendid ongi ühe kehakuju võtmine/hoidmine, mis võib olla nii tasakaalus kui tasakaalustamata. Võimlemises on äärmiselt oluline terve keha tunnetamine ja töötamine ühise eesmärgi nimel. Peab oskama kehaosasid üksikult isoleerida, jäsemed koordineerida eri liigutusi tegema või ühiselt pingutama elemendi soorituseks.

Ruumi elemendid eksisteerivad vaatamata liikumisele, kuid liikudes saab tähelepanu pöörata suunale, suurusele/ulatusele, fookusele, kohale ja trajektoorige (samas; lk 9). Läbi ruumi elemendi õppimise arendatakse koordineerimise alaliiki ruumitunnetust, väiksemal määral ka ümberkohanemise oskust. Võimlemiskavadel on vaiba ulatuses kindel trajektoor ning kogemuse põhjal võin öelda, et tihti on sellest raske aru saada ja meelde jätta. Abiks oleks erinevate trajektoorige läbi käimine ja mõistmine, millisesse ruumi otsa on vajalik minna ning kas elemendi sooritus mahub sellesse vahemaasse ära. Ruumitunnetus on hädavajalik ka vahendi käsitlemisel kui hinnata tuleb vahendi viskelt langemist, et seda korralikult kinni püüda.

Jõu element määrab ära liikumise iseloomu ja kvaliteedi, see võib olla järsk, sujuv, raske, kerge, pingul, vabalt voolav või vaoshoitud (samas; lk 9). Ka võimlemises tuleb sooritada erineva iseloomuga liigutusi, mida saab õppida liigutuste täpsuse ja vilumusega paralleelselt. Tegurite tundmisel on lihtsam õppida keha erinevalt pingestama ning liikumisi on lihtsam omastada. Näiteks vahendiga viset sooritades on tarvis teada kuidas pingestada, et vahend vajaliku kõrgusesse/kaugusesse lendaks.

Aeg liigutuste tegemisel määrab ära kiiruse (kiire, aeglane) ja kestuse (lühike, pikk), mille kombineerimisel tekib rütmiline kujund ehk muster (samas; lk 9). Muusika valik võimlemiskavades on oluline, sest see määrab iseloomu ja tempo valitud liigutuste ja elementide sooritamiseks. Nagu enne tõin võistlusmäärustest välja siis liikumisest ja muusikust peab moodustuma ühtne tervik ning leian, et rütmiline tunne, mis on ka koordineerimise alaliik, on liikumise ja muusika eduka koostoimimise eelduseks.

Kindlasti võib loovtantsu ja ka teistes stiilides tantsimise kasutegureid leida, kuid sooviksin tähelepanu pöörata just neile, sest tundide ühendamisel lähtusin omast kogemusest ning eeskuju võtsin suuresti just nendest väljatoodud teadmistest. Väljatoodud teadmised omandatakse võimlemismaailmas ka ilma teadliku treeninguta, kuid lastega nendest rääkimine ja oma kehal tunnetamine annab kindlama võimaluse nende selgeks saamiseks.

3. TÖÖPROTSESS

Kokkuvõtvalt võtsin tundide eesmärgiks lastele pakkuda meeldivat keskkonda, kus oma motoorset liikuvust arendada. Võimlemise õppimisel oleks tarvis ära õppida kohustuslikud elemendid ning proovisin seda teha nii, et tund ei koosneks ainult „rasketest tehnika harjutustest“. Kõige rohkem keskendusin tundides tantsuelementide tutvustamisele, mille käigus üritasime koordineerimise arendada ning hiljem iluvõimlemisega seoseid leides. Teise olulise eesmärgina võtsin laste painduvuse arendamise ning proovisin selle nende jaoks võimalikult meeldivaks teha, kasutades piltlikke kujundeid ning innustavalt kaasa elades.

Trennid toimusid Viljandi Spordikoolis vanemate laste rühmaga peeglisaaolis, kus olid rahuldavad tingimused: paar peeglit, puitpõrand, vaip ning muusikakeskuse kasutamise võimalus. Saalis olid alati lisaks toolid ja matid, mida sai treeningutes ära kasutada.

3.1. Tundide ülesehitus

Minu tundides kujunesid välja võimlemisharjutuste blokid, kus töötasime teatud elemendi ettevalmistusega ja selle harjutamisega. Vahele põimisin tantsuharjutused või –mängud. Tundide ülesehitus kujunes küllaltki ühesuguseks, et saaks tekkida meeldiv rutiin. Alustame tundi ühtemoodi ringis istudes ning lõpetame ühiselt lõdvestusharjutuste tegemiste ning vaiba kokku kerimisega. Tunni ülesehitus oli tavaliselt järgmine:

- **Tunniks häälestus** – istume ringis ja kontrollime kohalolijad
- **Uue teema tutvustus või selle meeldetuletus**
- **Keha soojendav võimlemiskava ning jätkamine võimlemisharjutustega** – keha painduvuse arendamine, uute elementide õppimine
- **Teine teema** – ruumi asetuse muutus, mängud, harjutused üle saali, näiteks hüpped, koordineerimiselised liikumised või vahenditehnika.
- **Loovmäng või -ülesanne** – sõltuvalt tunni teemast
- **Võimlemiskava** – harjutamine muusikata ja hiljem muusikasse

- **Lõpetus** – ülakeha ja jäsemete lõdvestus, maas puhkus, rull, tasakaalu leidmine ja endale plaksutamine tubli töö eest (vajadusel ka aru andmine ja enese käitumise hindamine)
- **Vaiba kokku kerimine**

Sõltuvalt tunni teemast ei esinenud igas tunnis kõiki etappe või olid vahetuses ning samuti vastavalt vajadusele tekkisid spontaansed variatsioonid tunni andmise käigus. Tähelepanu hajumisel võtsin abinõuks teha erinevaid mängu, et pärast oleks edasitöötamine uuesti võimalik.

3.2. Protsess tervikuna

Protsessi alguses oli tunni ülesehitus alles kujunemisjärgus. Üritasin jätkata süsteemiga, mis oli neile eelmisest poolaastast tuttav, kuid samas lisada omapoolseid ettepanekuid ja uusi harjutusi. Tegelesime rohkem baastadmiste tundma õppimisega, näiteks loovtantsu tunniga teemal keha, kus toimus kehaosade tundma õppimine läbi nende liikumisvõimaluste. Teemaks võtsime samuti kehakujud ja poosid, millega tegime erinevaid mängu. Näiteks mäng kehakujudest ja kõnnist, millele panin nimeks „Kõnd Võlumetsas“ sai muuta sõltuvalt tunni teemast. Põgusalt tutvustasin ka aja elementi ning tegime erinevaid rütmi õppimise ja edasi saatmise mängu. Õpetasin esimese soojendava võimlemiskava, mida hakkasime igas trennis muusikaga harjutama.

Võimlemise poole pealt võtsin eesmärgiks alustada harjutamist järgmiste elementidega: põrandal lainetus, päkkadel kõnd, sild, *passé* tasakaal, poolspagaat ja sammhüpe. Lapsed olid tänu eelmisele juhendajale tuttavad hüpitsa ja rõngaga ning üritasin jätkata neile vahendiga erinevate liikumiste tutvustamist. Harjutasime vahendite viskamist/püüdmist/veeretamist/läbi hüppamist nii üksinda kui ka paarilisega.

Protsessi keskel tegelesime pingutuse ja lõdvestuse vahest aru saamisega. Kordasime paari tantsuelemendi õppimise tundi, millest aru saamine tundus raskem. Töö käigus märkasid, et õpilastel on piki- ja lamevõlv lamenenud ehk on lampjalad. Hiljem lampjalgsuse kohta uurides leidsin, et see ei olegi nii suur probleem kui võiks arvata. Sellele vaatamata teeme igas tunnis väikese osa tallalihaseid arendavaid harjutusi, et vältida olukorra probleemseks muutumist ning samuti on väga oluline iluvõimlemises päka sirutus, mida on võimalik saavutada ainult treenitud põialihastega. Hakkasime enam tegelema jalgade painduvuse arendamisega.

Soojenduse eesmärki täitev võimlemiskava, oskuste arenemisel, täiustus erinevate nüanssidega ja muutus pikemaks. Harjutasime erinevaid koordineerivaid liikumisi üle saali: ristsamm, erinevad kõrgel/madalal ja keskmisel tasandil liikumised jt.

Kujunesid välja juba kindlad võimlemise blokid, mille eesmärk oli soojendada ja ette valmistada lihaseid, harjutamiseks edasiarendusi eelnevalt õpitud elementidest: püstine lainetus, sild jala tõstega, pääsukese tasakaal, pööre, hundiratas ja puutehüpe. Hakkasime õppima võimlemiskava, kus rakendada õpitud elemente. Tutvusime uue vahendiga – pall, mille tunni koostamisel oli abiks IIda süsteemi harjutused.

Protsessi lõpus keskendusin terve keha ühendamisele. Jätkasime kõige õpituga edasi töötamist ja selgemaks tegemist. Soojenduse funktsiooni täitvasse võimlemiskavasse lisandusid viimased täiustused, harjutasime esinemiseks mõeldud võimlemiskava, mis esialgse plaani järgi pidi veel pikenema, kuid laste puudumiste tõttu oli raske seda edasi õpetada. Võimlemiskava harjutamise kaudu ilmnes probleem, et lastel on raske aru saada, kus nad peavad täpselt ruumis paiknema ja liikuma ning tutvustasin, nende jaoks, veel viimast tantsu elementi - ruumi. Jätkasime mõningate uute elementide õppimisega: sillas kõndimine, sirge jalg ees tasakaal, spagaat, kukerpall.

Ühte ettevalmistatud tundi kasutasin mitmel korral, kuid millel esinesid mõningad täiendused. Arvan, et lastele meeldib teha harjutusi, mida nad „juba oskavad“ ning ei tüdine selle kordamisest ning see on hea võimalus tundides meeldetuletusena korrata õpitut, et oskus paremini kinnistuks. Minu iluvõimlemise ja tantsu ühendamised olid esialgu veel suhteliselt tagasihoidlikud, sest hooaja lõpuks tahetakse siiski ka objektiivselt hinnatavaid tulemusi näha. Loovaltantsuga tegeledes oli oht, et unustame end uurima ja ei jõua „iluvõimlemist harjutada“ või uurime vähe, et teema jääb arusaamatuks. Seega sai tunnetuslikult tehtud ja jaotatud, et osad tunnid olid natuke rohkem uurivamad, teised jällegi pööravasid tähelepanu tehnika ja liigutusvilumuse harjutamisele.

Saavutatud oskusi on väga raske hinnata, kuid ometigi on toimunud areng. Objektiivselt hinnatavate tulemuste saavutamiseks võis see aeg liiga lühikeseks jääda, kuid saan selgelt aru, et õpitud on näiteks uusi võimlemise elemente. Näen ka seda, et lapsed koordineerivad enda keha oskuslikumalt ning suudavad eristada ja tunnetada mida ja kuidas peab keha antud harjutuseks tegema. Samuti oli tants see, mis suutis luua tunni atmosfääri meeldivaks ning tekitas indu lastes veel proovida ja katsetada oma teadmistega. Areng sõltus muidugi ka

kohalkäimistest ning nende huvist iluvõimlemise või ka konkreetse harjutuste vastu, kuid loeksin enda eesmärgid saavutatuks ning õpetamismeetodi ja –metoodika valiku õigustatuks.

3.3. Ühe tunni kirjeldus ja analüüs

Analüüsitav tund toimus 11. mail 2016 Viljandi Spordikooli peeglisaalis 6-8 aastaste laste rühmaga. Tunni kestus on 60 minutit. Tund on tervenisti üles filmitud ning leitav Lisa 1 – Tantsutunni (11.05.2016) videosalvestis alt. 10st lapsest oli kohal 6, kellest üks on eelnevalt 2 nädalat treeningutest puudunud. Enne tunni algust korrastan saali, sh panen laste jaoks atraktiivsed matid eest ära. Koolist sain filmimise jaoks pooltühja akuga kaamera, mis vajab laadimist. Sellest sõltuvalt oli see tavapärasemast lähemal, mis tekitas lastes, ja ka minus, elevust ja teistmoodi käitumist. Saalis eksisteerib ainult üks töötav seinakontakt ning pidin valima filmimise ja muusika mängimise vahel.

Tunniks häälestus ja teema tutvustus (10 minutit)

Istume ringis ning tutvustan tänast teemat, milleks oli meid ümbritsev ruum ja selles liikumine. Oleme seda teemat ka varem tunnis käsitlenud, kuid lähenesin sellele natuke teistmoodi kui eelnevalt. Andsin lastele võimaluse teema ise lahti mõtestada ja tekkinud mõtetega katsetada, kuid seejärel järgisime ettevalmistatud struktuuri. Harjutuse käigus üritame leida võimalikult palju erinevaid liikumisviise ruumis ringi liikumiseks. Videost järgi vaadates arvan, et rääkimise/tutvustamise osa oleks võinud pikem olla, kuid see oli parim, mis ma tol hetkel suutsin teha. Võimalik, et ka liikumise osa oleks võinud olla rohkem juhendatud, kuid samas leian, et eesmärk, leida erinevaid liikumisi ruumis, oli saavutatud.

Võimlemiskava ja –harjutused (12 minutit)

Kõigil on vaiba peal oma „pesa“, see võib iga kord erinevas kohas olla, kuid alati teistest piisavalt kaugel, et käsi välja sirutada. Alustame võimlemiskava muusikaga tegemisest, kus liigutame põgusalt pead, käsi jalgu ja puusasid. Arvan, et see on hea üleminek võimlemisharjutustele keskendumiseks. Edasi jätkamegi selja soojendamisega, et harjutada silda ning arendada painduvust. Mind ei häiri laste kommentaarid ja väikesed omaette tegutsemised nii kaua kui tund ei ole seetõttu häiritud, aga ma ei taha ka lubada liiga suures mahus isetegevust. Iseseisvate harjutuste puhul kiidan ülesande täitmist, mitte kuidas see hetkel

välja tuli. Üritan neile tekitada harjumust ise töötada, sest kui tahta iluvõimlemises läbi lüüa on see hädavajalik oskus.

Hübitsa töö (20 minutit)

Harjutame hübitsaga töötamist, sellega tiirutamist, hüppamist ja sõlme tegemist. Vahenditöö harjutamine arendab koordineerimist ja tundub, et lastel on sellega põnev pusida. Rõõm kõndimine on varasemalt kasutuses olnud ning arvan, et lapsed saavad selle toimimisest hästi aru. Proovin parandada ja aidata individuaalselt nii palju kui tol hetkel jõudsin näha. Videost oli meeldiv vaadata, et kui harjutus kohe ei õnnestunud siis selle asemel, et pettununa alla anda, julgusid lapsed minult abi küsida, et harjutus ikka välja tuleks.

Takistusrada (20 minutit)

Ehitasin hübitsatest takistusraja, millel tuli erinevalt liikuda ning kindlates punktides võimlemiselemente teha. Näitasin kiirustades harjutuse ette, seetõttu valisin esimeseks õpilase, kes saab tihti ülesannetest aru, et teistel tekiks parem ettekujutus. Esimene ring meeldis lastele väga, seega kordasime tegevust. Teisel korral mõeldi rohkem oma tegevused läbi ning oli näha huvitavaid liikumisi. Raja tegemine oli küllaltki pikk ning võib-olla oleks pidanud pingil istujatele veel lisaülesandeid andma kui lihtsalt vaadata teisi. Samas nägin, et vaadati ka huviga, lihtsalt lõpu poole muututi natuke rahutuks.

Võimlemiskava (5 minutit)

Igas trennis harjutame võimlemiskava, milles rakendame õpitud elemente. Esmalt tuletasime meelde ja andsin omapoolsed kommentaarid, kuidas mingeid elemente sooritada, pärast tegime võimlemiskava muusikasse. Kuna tund hakkas juba lõppema, siis väga kaua ei saanud seda harjutada. Kui tunnis oleme sellega pikemalt tegelenud, tuleb see lastel juba päris hästi välja.

Lõdvestus ja lõpetus (3 minutit)

Ühiselt teeme sissehingamise ja lõdvestamise maha, raputame käed-jalad läbi, korraks puhkame pikali olles ning tõuseme taas püsti. Leiame tasakaalu ja harjutame valitud võimlemiselementi. Kõik teevad endale tunni lõpus plaksutuse, kui tunni käigus oli käitumisega probleeme, võtsime aega, et mõelda, mis oleks saanud paremini olla. Selles tunnis jäin ma käitumisega rahule, seega jäi veel ühiselt vaiba kokku kerimine.

Kokkuvõtvalt ütleksin, et tund toimis hästi. Lapsed käitusid enamasti korralikult, reageerisid minu kommentaaridele ning suutsid kaasa teha minu valitud harjutusi. Üritasin kõiki tähele panna ning läheneda individuaalselt nii palju kui võimalik. Tunnis saime katsetada erinevaid liikumisi ning neid lõpus ka takistusrajal rakendada ning tundus, et see lastele väga meeldis.

4. ENESEANALÜÜS

Õpetaja lõputöö praktika protsess möödus minu jaoks väga meeldivalt ja õpetlikult. Tunde andes pidasin tähtsaks, et õppimise jaoks tekiks positiivne ja innustav keskkond, milles laps saab end enesekindlalt tunda. Enda missiooniks võin pidada õpilaste toetamise ja motiveerimise, et neis tekiks huvi millegi uue õppimise vastu. Üritan kiita iseseisvat harjutamist, muidugi ka head sooritust ning hakkan juba tundma, et pean töötama selle kallal, et lapsi üle ei kiidaks. Kuid ma usun, et lapsed ongi olnud tublid ning selle õppeaasta jooksul omandanud väga palju uut informatsiooni.

Väikeste lastega töötamine on väga keeruline, sest tahad olla nende sõber, kuid ennast peab kehtestama ka autoriteedina, et lapsed kontrolli alt ei väljuks. Ma ei eelda, et õpilased peaksid terve tunni vältel ainult minule keskenduma, vaid usun, et neil on põnev ka lihtsalt omaette olles. Ma olen lubanud neil ennast vabalt tunda, seda nii kaua kui see ei häiri teisi, kes on õpetatavatest harjutusest huvitatud. Antud rühmaga oli koostöö meeldiv, kuigi alguses oli distsipliiniga natuke probleeme. Selle lahendamiseks jätsin enne tunni lõppu aega, kus palusin neil hinnata oma tunni käitumist ning panin nad mõtlema, kuidas oleks saanud veel paremini käituda. Rühmas oli ka „murelaps“, kes pidevalt tähelepanu endale tõmbas ning raskendas teiste õppimist. Esialgu üritasin olukorda omal käel lahendada, rääkides lapsega peale trenni individuaalselt ning seletades, miks on oluline, et kõik kaasa teeksid. Kuna see ei andnud tulemusi, pöördusin vanemate poole murega, et laps on püsimatult ning segab teisi. Lapsevanemad olid sellest teadlikud, sest sama tagasiside tuli neile ka lasteaiast. Pakkusin lahendusena, et treeninguid jätkata väiksema koormusega grupis, (kuhu minu arvates oleks ta sobinud ideaalselt) kuid kahjuks otsustati treenides üldse mitte käia. See on minu jaoks kurb, sest sellisel juhul „probleem“ ei lahene, kuid nii väikeste laste puhul on tegu vanemate otsusega, kus trennis käia või mitte käia ning kõigile ei olegi antud ala sobilik.

Õnneks paljudele tundub minu poolt õpitav materjal väga meelt mööda olev. Enne trenni algustki tahetakse näidata, kuidas harjutused välja tulevad ja mida kodus harjutatud on. Tundi minnes, isegi kui seljataga raskeim päev, täidavad lapsed ruumi positiivse energiaga, mis

nakatub minulegi. Samas tunnen, et vahel annan endast liiga palju ja lähen nende energiaga kaasa, isegi kui olen väsinud või tõbine ja peaksin rohkem puhkama. Õpetajana on see kurnav, kuid selles energia keerises tundub lihtsalt võimatu jääda ükskõikseks nende tegemiste suhtes. Arvan, et peamiselt ootavad lapsed, et keegi neid kuulaks ja tähele paneks. Enesele panin eesmärgi Mary Joyce õpetuste järgi, et „nimeta tunni jooksul iga last nimepidi, et anda märku, et näed igauht.“ (2013; lk 15) Tegin oma parima, et üritada seda järgida ja tagada võrdne kohtlemine õpilaste vahel.

Kõige raskemaks osutus kogu protsessi vältel osutus minu jaoks enda defineerimine. Tunnen, et olen pidevalt spordi ja tantsu piiril, mis ajab mind segadusse. Kes ma siis olen? Treener või õpetaja? Spordikoolist oodatakse võimlejate välja koolitamist, kuid raske on nõuda väikestelt lastelt elementide perfektset sooritamist, kui samal ajal tahaks lihtsalt liikumise rõõmu pakkuda. Treener on justkui orienteeritud konkurentsile ja võidule, kuid ma tahan olla õpetaja ja teejuht, kes avab ja pakub uusi võimalusi. Kui õpetaja on segaduses, tunnetavad seda ka lapsed ning seepärast tunnen eriti vajadust leida rahulolu ja rohkem kindlust oma tegemistes. Teadlikus iseendast, oma arusaamadest ja väärtustest aitab kujundada identiteeti ning hetkel oskan, vaid kaks osapoolt kokku liita ning tasakaalustada, seda nii hästi kui antud ajahetkel võimalik.

Sooviksin anda oma tagasihoidliku panuse võimlemismaailma muutmisel sellega, et olen mõistev õpetaja, kes õpetab teadmisi, mitte ainult esteetilisi vorme ning kes oskaks teadvustada harjutuste kasu- ja ohutegureid harjutuste valikul. Püüan õpilasi kuulata, toetada ja abistada ning pakkuda neile parimat, mida suudan. Üritan esmalt lapsi liikuma innustada ning seejärel tähelepanu iluvõimlemise tehnika omandamisele pöörata. Tahan õpilastel aidata leida rõõm liikumisest ja sellele rohkem tähelepanu pöörata, sest igas lapses on see olemas, tuleb vaid osata välja tuua.

Mida enam ma õpetamise protsessile tagasi mõtlen, seda analüüsin ja läbi selle kirjaliku töö mõtestan, seda enam saan aru, mis on minu missioon ning kuidas peaksin jätkama. Lähenemisviise ja võimalusi on lõputult ning kõik ei tule esimese korraga kohe välja või ei meenu õigel ajal. Katsetamist ja leiutamist on siin küllaga, et lastele veel paremad ja huvitavamad õppimisvõimalused tekiks. Enese jaoks tõestasin ära, et valitud meetodid õigustasid ennast, sest tants andis iluvõimlemisse palju juurde ning järgmisena peaks proovima ja katsetama vastupidiselt, kuidas iluvõimlemine saaks kasulik ja huvitav olla tantsutunnis.

KOKKUVÕTE

Õpetaja kutse lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin oma õpetajapraktikat ajavahemikus 2016 aasta veebruar kuni mai, mil olin juhendajaks Viljandi Spordikooli iluvõimlemise ettevalmistusrühmale. Lõputöös keskendusin tüdrukuterühmale vanuses 6-8, kellele tuli õpetada teadmisi oma kehas ja selle liikumisvõimalustest, kuid samas ette valmistada iluvõimlemise ala jaoks. Tunde läbi viies üritasin iluvõimlemise tundidesse põimida tantsutunni põhimõtteid ja meetodeid, et teadmised oleksid suuremad kui lihtsalt elementide sooritamise õpetus.

Esimeses peatükis rääkisin enda kogemusest iluvõimlemises ning minu arvates seal esinevatest puudujääkidest. Tõin välja keha ettevalmistuse baaskomponendid ning vaatlesin ealisi iseärasusi, et teaksin, milliste oskuste omandamisele rohkem tähelepanu pöörata. Samuti pidasin vajalikuks iluvõimlemise reeglite ja eripärade tutvustamise, et mõista, mis on sealt tulenevad nõuded. Leidsin, et tähelepanu peab pöörama koordineerimisele ja painduvuse arendamisele ning miniklassi kohustuslike elementide õppimisele.

Teises peatükis põhjendasin kesktee õpetamismudeli valikut ning leidsin, et õpetamisel ja liigutuste mõistmisel võib suureks abiks olla kujundlike piltide loomine. Tutvustasin, enda kogemusest lähtuvalt, valitud meetodikaid. Pikemalt avasin loovtantsu põhimõtteid ning nende seoseid iluvõimlemisega, sest kasutasin ühendamiseks kõige enam just seda stiili. Leidsin, et tantsus on piisavalt kasutegureid, et iluvõimlemise, niigi mahukale õppimisprotsessile, lisada veel vajalikke oskusi.

Kolmandas peatükis kirjeldasin tundide ülesehitust, mida kasutasin enamikes tundides. Avasin õpetamisprotsessi algust, keskosa ja lõppu ning mida me tundides õppisime. Protsessi lõpuks said, minu hinnangul, õpilased selgeks uued võimlemiselemendid ning oskasid enda keha paremini koordineerida ja kasutada. Kirjeldasin ühte tundi, kus katsetasin võimlemistundi lisada tantsu meetodikaid, et tunni atmosfäär tekiks positiivne ning analüüsisin seal toimuvat.

Viimases peatükis analüüsin, mida pean oluliseks õpetamise juures, millised on lastega töötamise rõõmud ja mured ning kuidas lahendasin tekkinud probleeme. Enese hinnangul

leidsin, et sain eesmärkide täitmisega hakkama, kuid kindlasti saab veel edasi arendada ning juba on tekkinud mõtteid, kuidas edasi töötada.

KASUTATUD KIRJANDUS

EEVL. 2016. Eesti Võimlemisliit. <http://www.eevl.ee/iluvoimlemine> (18. 05. 2016)

EEVL Iluvõimlemise reeglid 2016. aastal. 2016.

http://www.eevl.ee/files/filemanager/files/EEVL%20RG%20reeglid_%202016.pdf

(18.05.2016)

FIG. 2016. International Gymnastics Federation.

<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=423> (18.05.2016)

Hannus, A., Jalak, R., Loko, J., Nurmekivi, A., Port, K., Randma, T., Raudsepp, L., Männik, G., Thomson, K., Tõnise, T., & Ööpik, V. 2008. *Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. I tase.* Tallinn: Sunprint Invest OÜ

http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=224&SESSION_OIS=9181ef7e335b408c2b25ee1d00711c2a (18.05.2016)

Jalak, R. & Weineck, J. 2008. *Kehalised võimed ja organism.* Tallinn: Sunprint Invest OÜ

http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=228 (18.05.2016)

Joyce, M. 2013. *Loovtants. Metoodika ja näidistunnid.* Tallinn: Koolibri

Laws, K. 2002. *Physics and the Art of Dance. Understanding Movement.* New York: Oxford University Press.

Liivak, K., Saaron, V., Kalve, M., Voolpriit, R., Palmse, L. & Valgmaa, H. 2012. *Võimlemise sõnavara.* Tallinn: Sunprint Invest OÜ

Smith-Autard, J. 2002. *The Art of Dance in Education (Second edition).* London: A&C Black.

SUMMARY

In my thesis of pedagogical profession I described and analyzed my internship as a teacher between February and May 2016, when I taught gymnastics preparation group at Viljandi Spordikool. In my thesis I concentrated on group of girls at the age of 6-8, to whom I taught knowledge about their body and it's movement possibilities but at the same time had to prepare them for gymnastics. In my classes I tried to incorporate dance class principles and methods with gymnastics to increase their knowledge.

In the first chapter I talked about my own experience in gymnastics and the occurring shortcomings in the field. I brought out the body's preparation basic compounds and reviewed age related differences in order to know which skills require more attention to master. I found it necessary to explain gymnastics specifics, to understand the existing requirements of the field. I found that extra attention is needed in developing coordination, flexibility and mini program required elements.

In the second chapter I justified midway model selection and found that in teaching and understanding movements there is a big help from the imagery. As well as introduced chosen methods based on my experience. Extensively described creative dance principles and their connection to gymnastics because I used that style the most to combine with my classes. Although gymnastic already has a intensive learning process, adding dance training is beneficial and develops more skills.

In the third chapter I describe class structure, which I used in most of my classes. Extensively described my teaching process what we learned in the beginning, middle and towards the end. In the end of the process students learned new gymnastics elements and knew how to coordinate their body better. I described one class, where I tried to incorporate dance methods to gymnastics class and analyzed the outcome.

In the last chapter I analyzed what I think is important about teaching and what are the joys and sorrows of working with kids and how I solved different problems. In my self-assessment I

found that I fulfilled my goals and I can certainly develop further. I already have some ideas how to flourish in the future.

LISA 1 – TANTSUTUNNI (11.05.2016) VIDEOSALVESTIS

Näidistunni videosalvestis on DVD-l.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Annika Karin Vahter (sünnikuupäev: 14.07.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Iluvõimlemise ja tantsu ühendamine Viljandi Spordikooli võimlemisrühma näitel“,

mille juhendaja on Mall Noormets

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivis DSpace säilitamise eesmärgil;

1.2. kirjaliku osa reprodutseerimiseks üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.3. kirjaliku osa üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni. Lõputöö audiovisuaalseid osasid/helisalvestisi "Lisa 1 – Tantsutunni (11.05.2016) videosalvestis“ ei ole lubatud avaldada.

2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, **18.05.2016**