

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunside osakond

Tantsukunsti õppekava

RAHO AADLA

**KEHATEADLIKKUSE ARENDAMINE RAKVERE
LINNANOORTE NÄITETRUPI NÄITEL**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, MA

Viljandi 2013

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TEADVUSTATUD FÜÜSISE ARENG JA KORRASHOID	5
2. KEHAGA TÖÖTAMISE PÕHIPRINTSIIBID	8
3. TÖÖPROTSESS	10
4. ÕPETAJA RAHO	14
KOKKUVÕTE	19
KASUTATUD KIRJANDUS	20
SUMMARY	21
LISA 1 - ÜHE TUNNI ANALÜÜS	22
LISA 2 – TAGASISIDE ÕPILASTELT	26
LISA 3 – TANTSUTUNNI (4.05.2013) VIDEOSALVESTIS	33

SISSEJUHATUS

Viisin oma õpetaja kutse lõputöö läbi Rakvere Linnanoorte Näitetrupi (juhendaja Tiina Rumm) 13-18-aastaste noortega ajavahemikul oktoober 2012 kuni mai 2013. Kokkusaamised toimusid üle nädala laupäeviti kell 11.00. Tundide kestvus oli tavaliselt poolteist tundi, erandjuhtudel ka üks kuni kaks tundi. Õpilasi oli kokku 22, neist 14 tüdrukut ja 8 poissi. Olenevalt õpilaste laupäevasest kohalolekust toimusid tunnid kas ühes või kahes grupis. Jagunemine toimus vastavalt lavastusgruppidele, mida oli kaks- nooremad õpilased tegid lavastust „Kärbeste jumal“ ja vanemad „Ameerika“. Enamus õpilastel puudus tantsuline kogemus. Mõned üksikud olid tegelenud rahva- või showtantsuga. Füüsiline võimekus, paindumus ja koordinatsioon olid protsessi alguses kasinad. Samuti teadmised inimkehast ja ka kehatunnetus. Ühes tunnis oli maksimaalselt kuusteist, minimaalselt kuus inimest. Hooaja alguses käis tundides rohkem õpilasi kui protsessi lõpu poole, mis oli tingitud sellest, et mõned õpilased keskendusid kevadel üldhariduskooli lõpetamisele. Tunnid toimusid ilma peegliteta ruumides: Rakvere Rahvamaja suur saal, Rakvere Rahvamaja keldrisaal, Rakvere Rahvamaja koorisaal, Rakvere Teatri kolakamber ja Rakvere Teatri väike saal.

Minu õpetaja kutse lõputöö eesmärgiks Rakvere Linnanoorte Näitetrupi noortega oli läbi õpilaste jaoks uute teadmiste ja füüsiliste kogemuste noorte kehatunnetuse arendamine, enda ning üleüldiselt inimese füüsilise tundma õppimine ja enda kehas toimuva tähele panemine, sellest aru saamine, mõtestamine ja tähtsustamine.

Rakvere Linnanoort Näitetrupp on Tiina Rummi juhendamisel tegelenud Rakvere Rahvamajas 25 aastat. Näiteringil on alati olnud laupäeviti kell 11.00 lavalise liikumise treeningtund, mille õpetajateks on olnud Inge Lukme, Silver Elvest, Liis Niller, Katrin Essenson, Kärt Villemson jpt. Rakvere Linnanoorte Näitetrupi eesmärkideks on:

- Eneseväljendusoskuse ja -kindluse arendamine, nii füüsilisest, verbaalsest kui ka mõttelisest aspektist lähtuvalt.
- Loova mõtlemise arendamine.
- Etendus kunstide teadliku vaatamise ja analüüsimise võime arendamine.
- Huvi äratamine ilukirjanduse vastu.

- Igapäevases elus vaatlus- ja tähelepanuoskuse arendamine.
- Eduelamuse võimaldamine ja pakkumine- õnnestunud rollisoorituste, proovi või lavastuse korral.

Käesolevas õpetaja kutse lõputöö kirjaliku osa esimeses peatükis „Teadvustatud füüsilise areng ja korrashoid“ analüüsin ma praegust eesti inimese keha arendamise süsteemi kehalise kasvatus näitel ja sõnastan probleemi, mis minu arvates selles süsteemis valitseb ning mis seal vajaka jääb.

Ühe võimaliku lahendusvariandi pakun välja teises peatükis „Kehaga töötamise põhiprintsiibid“.

Kolmandas peatükis „Tööprotsess“ analüüsin enda õpetajakogemust ja tööd Rakvere Linnanoorte Näitetrupi noortega, kelle peal ma uurisin eelmises peatükis välja toodud põhiprintsiipide rakendatavust praktikas.

Neljandas peatükis „Õpetaja Raho“ analüüsin ennast kui õpetajat nii üldiselt kui ka konkreetselt õpetaja kutse lõputöö raames.

1. TEADVUSTATUD FÜÜSISE ARENG JA KORRASHOID

Ma olen alati nautinud liikumist ja teadvustanud selle positiivset mõju organismile. Samas ei ole ma mitte kunagi nautinud ühtegi üldhariduskooli kehalise kasvatus tundi. Minu suurim probleem seoses nende tundidega oli mõiste „kehaline kasvatus“ ja reaalse tunnitegevuse praktika vaheline lõhe. Tundsin, kuidas ma pidin täitma teatavaid kriteeriume, et näidata, et ma iga aastaga muutun järjest tugevamaks, kiiremaks, osavamaks jne. Samas ei antud mulle mitte ühtegi näpunäidet, kuidas oma füüsis arendama peaks ja millele tuleks üleüldse keha treenimise juures tähelepanu pöörata. Oodati arengut ilma ühegi juhtnööri. Õpetati küll erinevaid tehnikaid ja oskusi, kuidas üht või teist ala sooritada, kuidas oma sooritusvõimet parandada, mõistes sealjuures ka seda, mida mu keha peab paremate tulemuste saavutamiseks tegema ja kuidas töötada nii, et see oleks ka tervislik- sellest kõigest jäi minul üldhariduskooli kehalise kasvatus tundides vajaka. Usun, et ma ei ole ainus, kes niimoodi tundnud on.

Alles ülikoolis tantsukunsti õppides hakkasin ma mõistma, mida ja kuidas tuleb treenida, et mu füüsis tõepoolest areneks. Mulle õpetati, kuidas oma keha hoida ja mida jälgida, et treening oleks võimalikult kehasõbralik ja efektiivne. Samas on natuke vastutustundetu, et „õige“ treenimise põhimõtted omandatakse alles ülikoolis tantsukunsti või kehakultuuri õppides, eriti kui lugeda Rahvatervise seadust (1995), kust on pärit järgmised teesid:

§ 3. Tervisekaitse, haiguste ennetamise ja tervise edendamise põhiülesanded

Tervisekaitse, haiguste ennetamise ja tervise edendamise põhiülesanded on:

1) üksikisiku, perekonna ja rahva tervise väärtustamine;

§ 6. Tervise edendamise vahendid

Tervise edendamise vahendid on:

1) tervisekasvatus ja terviseõpetus haridusprogrammide osana;

Nii „Põhikooli riikliku õppekava“ (2011) kui ka „Gümnaasiumi riikliku õppekava“ (2010) ainevaldkonna „Kehaline kasvatus“ all on välja toodud see, et kooli lõpetaja mõistab

kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele, tunneb liikumisest rõõmu ja omab teadmisi, oskusi ja kogemusi liikumise/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes. „Põhikooli riiklikus õppekavas“ (2011) ainevaldkonnas „Kehaline kasvatus“ on põgusalt ära mainitud ka õige rühi olulisus tervise seisukohalt (lk 3; 9-11). Ülejäänud õpitulemused keskenduvad erinevate spordi/liikumisalade tehnikate omandamisele ja sooritamisele.

Praegune keha arendamise praktika keskendub minu arvates liigselt vormiliste oskuste arendamisele jättes kõrvale sisulise poole. Ma ei püüa väita, et pallimängud, jooksmine, kaugushüpe, loovust arendav tantsuline liikumine jms tuleks kooli kehalisest kasvatuses elimineerida. Vastupidi, just selliseid oskusi tulebki õpetada. Probleem seisneb minu meelest pigem selles, et enamalt jaolt pööratakse tähelepanu sellele, mida tuleb sooritada, mitte sellele, kuidas tuleb sooritada. Ehk siis praeguses süsteemis, kus hinne sõltub suuresti teatava normi täitmisest, võib liignõrgusa alaselja ja lüüsi õlgadega õpilane saada hinne „5“ nii jooksus, kaugushüppes jm, kuid tema alaselja ja õlgade probleemiga ei tegeleta üldse. Nii tekibki olukord, kus oluline ei ole mitte see, et õpilane oleks rühikas ja joonduks õigesti, vaid see, et ta jookseks kiiresti ja hüppaks kaugele. Selle vastuolu tõttu mulle kehaline kasvatus ei meeldinudki, kuna (vähemalt koolides, kus mina käisin) ei tegeletud tundides mitte kehalise kasvatus, vaid normitäitmisega.

Keha väärkasutamine ilmneb väga tugevalt tänapäeval. Olles ülikoolis õppinud, kuidas keha tervise seisukohast peaks liikuma/toimima, näen ma iga päev inimesi, kes kõnnivad sisse- või väljapoolsete jalgadega ja ma olen rohkemgi kui veendunud, et enamus neist ei teadvusta endale, milliseid muutusi selline kõnd hüppe-, põlve- ja puusaliigeses kaasa toob. Väga märgatavateks probleemideks on ka nõrgusselgus, lüüsi õlad, küür ülaseljas, vale joondumine kükasendis, vale tõstetehnika jne. Need probleemid on aga üldjuhul tingitud sellest, et inimesed lihtsalt ei teadvusta endale, kuidas enda tervise seisukohalt parim käituda oleks. Teadvustamine ei toimu aga üldjuhul selle pärast, et nende tähelepanu pole kunagi niimoodi suunatud. Kehalise kasvatus tundides suunati/suunatakse nende tähelepanu võimalikult kaugele hüppamisele, mitte sellele, et tõuke ajal põlved jalalabadega samas suunas vaataksid. Tantsulises liikumises praktiseeritavate loovust arendavate harjutuste ja mängude õpitulemuseks on loovus, mistõttu ei anna needki teadmisi inimese anatomiast, füsioloogiast ja sellest, kuidas kehasõbralikult liikuda. Praeguses kehalise kasvatus süsteemis on olukord samasugune kui klaverimängu õppival inimesel palutaks harjutada Mozarti või siis vabalt improviseerida ilma, et keegi talle enne noote või heliredelit õpetaks. Koolis vajaka jäänud teadmised keha toimemehhanismidest ja üldistest treeningprintsipidest jäävad inimest saatma kogu eluks ja üldjuhul pärast põhikooli või gümnaasiumi lõpetamist enam sellistele teemadele ka lisatähelepanu ei pöörata. Nii astubki igal

aastal tuhandeid noori iseseisvasse ellu puudulike teadmistega füüsilise arengu ja korrashoiu kohta.

Need noored, kes tegelevad väljaspool kooli tantsu huviharidusega, võivad olla mõningal määral kehateadlikumad, kuid samas ka ei pruugi, sest paljud tantsuõpetajad pööravad minu meelest rohkem tähelepanu vormilisele tehnikale õpetamisele (olgu selleks tehnikaks klassika, kaasaegne, loovtants, estraad vms) kui sisulisele kehatööle. Loomulikult ei peagi tantsutreening, eriti kui tegemist on mingi konkreetse tehnikaga, õpetama üldist kehatööd. Baasteadmised peaksid olema kättesaadavad kõikidele, mistõttu tuleks neid õpetada üldhariduskoolis läbi kolme kooliastme ja gümnaasiumi lähtudes inimese ealisest vastuvõtuvõimest minnes teadmistega järjest spetsiifilisemaks. See nõuaks loomulikult kehalise kasvatuse õpetajatelt märksa suuremat ponnistust olemaks noortele inimestele füüsiliseks teejuhiks ja kehaurijaks, mitte pelgalt stopperiga kohtunikuks, kes oma õpilaste „füüsilise arengu“ hindegaga ära määrab. Selline õpe eeldaks igale õpilasele individuaalsemat lähenemist ja õpetaja teadmisi füsioteraapiast, kuid ma usun, et füüsiliselt tervema ja kehateadlikuma rahva huvides on nende kitsaskohtade ületamine seda väärt.

Järgmises peatükis seletan üldjoontes lahti oma lähtepunktid ja põhiprintsiibid, milleni olen ülikoolis õppides ja kehaga tööd tehes jõudnud ning mida ma oma õpetaja kutse lõputöös Rakvere Linnanoorte Näitetrupi liikumistundides reaalselt praktiseerisin.

2. KEHAGA TÖÖTAMISE PÕHIPRINTSIIBID

Hoolimata sellest, et ma olen terve elu füüsiliselt üpriski aktiivne olnud, olin ma TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti erialale õppima asudes „kehaline imbetsill“. Mul puudus koordineerimine, rütmitaju, plastilisus, venivus, kehatunnetus jne. Ainuke asi, mis mul oli, oli töötahe. Ma tõesti tahtsin saada heaks tantsijaks ja oma keha arendada. Ühelt poolt on see mulle väga palju kasuks tulnud, kuna olen pidanud stuudiumi jooksul väga palju iseenda kehaga tööd tegema, seda mõtestama, lahendusi ja sobivaid treeningpõhimõtteid leidma ning avastama. Kuna minu soov oli/on jääda professionaalse liikujana võimalikult kauaks töövõimeliseks, siis panin/panen alati väga korralikult tähele ja salvestasin/salvestan kõiki õppejõudude poolt öeldut ja kirjandusest loetud informatsiooni anatoomia, füsioloogia ja tervisliku kehatöö kohta. Tunnen, et praeguseks hetkeks olen saavutanud teatava aktsepteeritava teadmispagasi, et ma ise julgen minna teiste inimeste kehasid koolitama ja seda just tervist hoidvate ja kaitsvate printsiipide kaudu. Leian, et see on inimese kehaga töötava õpetaja üks põhiülesandeid- teadvustada oma harjutuste/liigutuste/liikumiste füüsilisi kasu- ja ohutegureid. Eriti kui õpetatavateks on mittetantsijad, kelle jaoks tants on siiski pigem tervise parandamise ja hoidmise harrastus. Professionaalsetel tantsijatel lisandub tantsulise liikumise kasulikkusele juurde veel esteetiline aspekt, mis tihtilugu ei ole enam tervist säästev ja keha hoidev, kuid kui kutseline tantsija teadvustab ja lähtub siiski „õigest“ kehakäsitlusest viies liikumised lihtsalt ekstreemsetesse suurustesse, siis usun, et temagi töövõimelise keha eluiga on pikem, kui inimesel, kes neid printsiipe ei järgi.

Aasta 2012 sügisel, kui ma pidin hakkama Rakvere Linnanoorte Näitetrupis tunde andma, tuli mul otsustada, mida ma noortele õpetada tahan. Näiteringi juhendaja Tiina Rumm andis mulle selles osas täiesti vabad käed. Kuna tegemist ei ole tantsijatega, siis tantsutehnikad, mille õpetamisel ma end arvatavasti kõige kindlamalt tunneksin, langesid valikust kohe välja. Üheks võimaluseks oleks olnud ka loovuse ja improvisatsiooniga tegelemine läbi liikumise ja see oleks näitlemishuviga noortele kindlasti kasulik olnud, kuid tunnen ise, et ei ole nende õpetamisel kõige tugevam ja mind ennast ka väga ei huvita loovtantsu või improvisatsioonitundide andmine, mistõttu ka selline lähenemine liikumisele ei osutunud valikuks. Lihtsalt niisama aeroobika oleks

olnud liiga mannetu ja kasutegur noorte füüsilises arengus oleks jäänud pidama vaid natuke tugevamate lihaste ja parema võhna juurde. Pealegi, 2013 märtsist hakkasid nad korra nädalas saama Pilatese treeningsüsteemi ja zumbat, mistõttu oli nende aeroobne ja lihaseline treenitus teise õpetaja poolt tagatud. Lõpuks seadsin oma põhieesmärgiks läbi õpilaste jaoks uute teadmiste ja füüsiliste kogemuste noorte kehatunnetuse arendamise, enda ning üleüldiselt inimese füüsilise tundma õppimise ja enda kehas toimuva tähele panemise, sellest aru saamise, mõtestamise ja tähtsustamise.

Põhiprintsiibid, millest oma eesmärgi saavutamisel lähtusin, on enamalt jaolt omandatud Inna Sule kehatöö-, anatoomia- ja venitustundidest esimesel ja teisel kursusel, Anu Ruusmaa klassikatundidest, Sirli Tamme fitnessist ja erialasest kirjandusest.

- Inimkeha luustik- funktsioon; vigastused; lülisammas- funktsioon, vigastused, levinuimad probleemid (nõgus- ja kumerselgsus, skolioos, diskisopistused)
- Inimkeha liigesed (sidemed, kõõlused)- üldine ehitus; liikumisamplituut; hüpermobiilsus; vigastused.
- Inimkeha lihased- suuremad lihasgrupid ja olulisemad lihased; vigastused. Lihased kui keha ja kehahoidu modelleerivad üksused. Kõhu- ja seljalihaste aktiveerimine ja kontroll. Sünergistid ja antagonistid.
- Telg- ühel ja kahel jalal; pea peal; käte peal (õige peopesa asend, kõhu- ja seljalihaste töö).
- Joondumine- jalalabad ja põlv.
- Rüht- joondumisest ja lihastest tingitud probleemid.
- Soojendus- läbi pingutuse (10 sekundit kogu keha pinges, 10 sekundit lõdvestunud, ilma hingamispeetusega); lainetused; mehaaniline soojendamine (keha hõõrumine). Oluline teadmine see, et kõigepealt soojeneb lihas ja siis liiges, mille tulemusena tekib liigesevõie. Miks on vaja keha enne soojendada? Mis vigastused võivad tekkida külma kehaga?
- Lihastreening- jõud; kiirus; vastupidavus. Oluline pidev maksimaalne pingutus, kuna see on kõige efektiivsem viis jõu kasvatamiseks. Korrektsed asendid erinevate lihasgruppide harjutuste ajal. Mis juhtub lihasega füüsilise koormuse käigus? Miks jääb lihas valusaks? Kuidas saavutada lihastoonust (korduste arv jne)?
- Painduvus- staatiline venitamine (asend vähemalt 20 sekundit, et lihas ei jääks valusaks, vähemalt 2 minutit, et hakkaks paremini venima); pingutus-lõdvestus venitamine (8 sekundiliste intervallidega). Mida tuleb venitades jälgida, et sellest tõesti kasu oleks? Korrektsed asendid venitamisel.

3. TÖÖPROTSESS

Lähtusin tunde üles ehitades eelmises peatükis välja toodud põhiprintsiipidest. Kasutasin kesktee mudelit (Smith-Autard, 2002, lk 5-28), kuid selle erandiga, et õppeprotsess oli pigem suunatud protsessile kui tulemile (kui tulemiks mitte lugeda paremat teadmist inimkehast). Samuti pöörasin rohkem tähelepanu teadmiste saamisele kui loomingulisuse arendamisele, kuigi kasutasin ka palju harjutusi, mis arendasid loovust. Need olid aga pigem selleks, et tunnid ei muutuks liialt üheülbaliseks informatsiooni edasi kandmiseks minult õpilastele. Õpetamismeetoditena kasutasin nii otsest õpetamismeetodit, probleemi lahenduse/grupitöö meetodit kui ka somaatilist aspekti (Lilienthal & Saks, 2007, lk 9-11). Minu töö kontekstis on somaatiline aspekt üks kõige olulisemaid, sest selles „keskendutakse keha füüsilistele parameetritele ja kehatunnetuslikele harjutustele. Põhiülesanne on jõuda teadmiseni, hoidmaks oma keha ja vältimaks vigastusi” (*ibid*, lk 11).

Protsessi alguses tegelesin rohkem inimkeha tutvustamisega üleüldiselt. Rääkisin inimese luudest, liigestest, lihastest (kõõlustest ja sidemetest), õigest joondumisest, rühist, toitumisest (ainetest, mida vajavad meie luud/lihased, et normaalselt funktsioneerida jne) ja erinevatest keha soojendamise tehnikatest. Võimalusel praktiseerisime ka kõik räägitava samaaegselt valitud harjutustega läbi. Näiteks liigeste tunnis proovisime leida maksimaalseid liikumisamplituute (alustades sõrmeliigestest lõpetades õlgade ja puusadega) ja peatusime ka hüpermobiilsusel ning sellest tulenevatel ohtudel ja liigesevigastustel üldiselt. Lülisamba tunnis kirjeldasin lülisamba ehitust, õpilased tunnetasid läbi erinevate improvisatsiooniliste liikumiste ise oma lülisammast ja ka partneri oma. Lihastest rääkides seletasin õpilastele kus mingi lihas asub, miks tal selline nimi on, kuhu ta kinnitub ja mis tööd ta tegema peab. Püüdsime pingestada vaid ette antud lihast ja otsisime oma keha pealt selle lihase kõõluseid. Venitustehnikatest õpetasin neile staatilist venitust koos hingamisega ja põgusalt ka pingutus-lõdvestus venitust. Jaanuaris tegin ühe täismahus venitustunni (1,5 h, mis on minu arvates minimaalne aeg, et reaalselt kõik lihased korralikult venitatud saaks), kus rääkisin, mida on tarvis teha selleks, et lihased paremini venima hakkaksid ja ka ohtudest ning ebasoovitavatest (kuid siiski laialt kasutatavatest) kehaasenditest venituspunktist.

Kuna ma püüdsin igas tunnis pöörata tähelepanu mingile konkreetsele aspektile/ideele kehas/kehast, siis olid tunnid üpriski erinevad. Ainuke iga tund sooritatav harjutus oli nelja ja poole minutiline lihastekava muusika järgi, mida üldjuhul lasin õpilastel nende enda soovil kaks kuni kolm korda läbi teha. Kava andis koormust kõikidele suurematele lihastele kehas (käe- ja õlavarelihased, rinnalihased, seljalihased, kõhulihased, tuharalihased, eesmised ja tagumised reielihased, küljelihased). Tähelepanu pöörasin täpsusele muusikas, korrektsetele asenditele, efektiivselt töötavatele lihastele (pidev maksimaalne pingutus), põlvede joondumisele kükkasendis ja hingamisele. Esimestel tundidel seletasin väga täpselt lahti, mis harjutus, millist lihast treenib ja milleks neid lihaseid tavaelus või laval tarvis läheb. Ilmselgelt meeldis lihastekava väga ka õpilastele- tagasisides on kuus õpilast 21-st lihastekava ära märkinud kui millegi, mis neile mu tundides meeldis. Sellest võis aru saada ka seetõttu, et nad tahtsid üldjuhul seda kaks korda läbi teha.

Mis neile aga niiväga ei meeldinud, kuid mida ma peaaegu et iga kord siiski kasvõi vähesel määral tegin, olid kukerpallid (21-st kaheksa tõi need välja kui miski, mis neile mu tundides ei meeldinud). Ühelt poolt on see arusaadav ja ma olen mõelnud, et võib-olla järgmistes sedalaadi õpetamistes ei peaks ma kukerpalle (ega üldse põrandatehnikat) väga kasutama, kuid teisalt jällegi omab kukerpall väga palju kasulike omadusi, mida teiste harjutuste/liigutustega on palju raskem saavutada. Näiteks kõhu- ja seljalihaste töö ja regulatsioon, sujuvuse ja voolavuse arendamine. Ideaalse kukerpalli sooritamiseks peab lüüsisammas olema sujuva ja ühtlase kumerusega ning mida rohkem kukerpalle harjutada, seda ühtlasemalt venivaks selg ja lüüsisammas muutub. Tasakaalustatud lihasvenivus on aga terve keha üks parameetreid. Kukerpallidest õpetasin neile üle õla edas- ja tagurpidi rulli tehnikat, akrobaatikas kasutatava rulli tehnikat ja üle teise kukerpalli. Otsest õpetamist vajavatest elementidest õpetasin neile veel õla peal seisu, pea peal seisu, käte peal seisu, pendlina partnerite vahel kõikumist, hüppe- ja maandumistehnikat, Maddoxi käte- ja jalgadekoordinatsiooni.

Tegelesime ka partneri- ja grupitunnetusega. Põhilised grupitunnetuse harjutused olid läbisegi kõnd ja läbi kahe inimese moodustatud väravate minek, erinevad tempod (alguses andsin mina tempo numbriga 1-9 ette, perioodi lõpuosas tuli neil ise grupiga temposid vahetada), pausid- seda nii silmad lahti kui ka kinni; kahe inimese valik ja nendega võrdkulgse kolmnurga loomine; linnuparve mäng, kus esimene grupis liigub ja teised püüavad teda jäljendada jne. Partneri tunnetamise ja usaldamisega tegelesime enamasti läbi erinevate juhtimismängude, kus ühel on silmad kinni ja teine juhib teda mööda ruumi ringi hinnates nii iseenda kui juhitava võimeid ja valmisolekut riskeerida; partnerite peopesad on ühendatud ja pime partner peab pidevalt säilitama peopesade vahel olevat kontakti; liikumine nii, et nägija peopesa on pimed

laubal; liikumine läbi partneri poolt antavate impulsside; partneri liikumise peegeldamine; savimäng; raskuse andmise ja võtmise harjutused jne.

Nagu ennist mainitud, siis konkreetne tunni ülesehituse struktuur puudus. Siiski olid teatavad minu jaoks loogilised järjestused mil viisil ma iga tunni üles ehitasin, kuigi liikusin ühe tunni teemasiseselt ühest harjutusest teise oma kõhutunde või siis õpilaste reaktsiooni/motiveerituse vms põhjal. Kehaga töö puhul on minu jaoks väga oluline see, et igale harjutusele antaks piisavalt aega, et tõesti katsetada ja tunnetada „kõiki“ võimalike variante. Õpetajana meeldib mulle tegeleda mingi ülesande või harjutusega nii kaua, et õpilased hakkaksid ka selles peituvat mõtet tabama. Samas kui ma näen, et õpilased on ühest asjast juba väsinud, siis tavaliselt pakun välja midagi täiesti teistsugust, et taaskord nende huvi äratada. Tunni struktuur nägi aga üldjoontes välja järgmine: soojendus, lihastekava, individuaalne töö kehaga, grupitunnetuse ülesanded, partneritunnetuse ülesanded, kukerpallid, venitus. Igas tunnis loomulikult ei esinenud kõiki alapunkte- see sõltus juba teemast, mida me käsitlesime. Füüsiliste ja vaimsete kogemuste rikastamiseks tegin aasta 2012 viimases tunnis ja 2012-2013 hooaja viimases tunnis õpilastele nn „kehalise ja vaimse seikluse“. Esimesel korral seisnes tunni sisu selles, et andsin neile viis minutit aega, et seekordne trenniruum (Rakvere Teatri kolakamber) üle vaadata, ja siis oli ülesandeks 1,5 tundi silmad kinni ilma rääkimata seal ruumis koos viieteistkümne inimesega hakkama saada. Hooaja viimasel tunnil proovisin nende peal Prantsusmaal ise kogetud tundi, mis koosnes neljast osast: 15-st minutist maksimaalse energiaga keha raputamiseks, 15-st minutist maksimaalse energiaga ringi liikumisest, 15-st minutist rätsepistes silmad kinni olemisest ja 15-st minutist lamamisest.

Väga oluliseks pidasin ka seda, et iga mu harjutus ja õpilastele antud ülesanne oleks oma idee ja vajalikkuse suhtes võimalikult läbinähtav. Kui eesmärgiks ei ole lihtsalt aeroobne treenitus või esteetiline liikumine, siis on minu jaoks väga oluline, et õpilased saaksid aru, miks nad midagi tegema peavad. Sellise protsessi puhul tuleb olla võimalikult avatud ja avalik, et õpilased julgeksid oma keha õpetaja kätte usaldada, sest hoolimata mõningatest loovust arendavatest harjutustest, oli suur rõhk siiski pööratud faktiliste ja praktiliste teadmiste ülekandele. Kui õpetaja ise selle juures on aga saladuslik, siis miks peaks küll õpilasel tekkima usaldus selle vastu, mida õpetaja räägib.

Üldistavalt võib väita, et püstitatud eesmärgi- panna noori rohkem enda ja inimese keha teadvustama ja tundma- ma saavutasin. Loomulikult mitte täielikult, kuna õpetamise ja vastuvõtmise käigus toimub alati väga suur informatsiooni kadu. Arvan, et mu tunnid olid noorte jaoks huvitavad, lõbusad ja väljakutseid pakkuvad ning inimkehast uusi teadmisi andvad.

Tagasisides mainis 20 inimest 21-st, et nad said ühel või teisel viisil rohkem teada lihastest, nende treenimisest ja venitamisest. Üks inimene mainis ka õiget joondumist ja kaks uusi teadmisi kehahoiu ja rühi kohta. Ma usun, et enimmainitud uued teadmised lihaste kohta olid lihtsalt esimesena õpilastel pähe tulevad, kuna lihastega me tõepoolest tegelesime protsessi jooksul kõige rohkem. Samas jällegi, joondumise koha pealt võin ma öelda, et kui hooaja alguses joondusid vähemalt pooltel õpilastest põlved kükkasendit sooritades valesti, siis protsessi lõpuks ma enam suuri vigu põlveliigese joondumises ei täheldanud. Sellest võin järeldada, et isegi kui õpilased otseselt endale kõiki muutusi veel teadvustanud ei ole, siis nende kehad on siiski osa informatsioonist juba praktikasse rakendanud ja järelkult on need teadmised kuskil alateadvuses olemas.

Õpilased olid väga tublid ja töökad. Selle koha peale tuleb muidugi tänada Rakvere Linnanoorte Näitetrupi juhendajat Tiina Rummi, kes suudab väga lühikese ajaga panna noori inimesi mõistma, et kui keegi neile midagi õpetama tuleb, siis isegi kui nad kohe selle vajalikkusest aru ei saa või neile ei meeldi seda teha, siis tegelikult on see neile kasulik. Kui mõistmine ei tule täna ega homme, siis võib-olla aasta pärast ja praegusel hetkel tuleb lihtsalt endast kogenenumalt ja teadjamalt õpetajalt informatsioon vastu võtta. Kuigi üks nad ikka muutusid virilaks, kui me kukerpallide juurde jõudsime, kuid ühise konsensusega sai needki ära tehtud. Üks noormees oli küll esimesel poolaastal, keda oli väga raske distsiplineerida ja kelle peale kulus üpris palju aega tunnist, kuna ta eriti midagi vastu võtta ei tahtnud, ise jagada aga küll- kahjuks mitte midagi õppeülesannetega seonduvat. Jäin õpetajana alati rahulikuks ja püüdsin temaga suhelda võimalikult sõbralikult kasutades väga palju sõna „Palun“, kuid olles siiski äärmiselt konkreetne. Õnneks ütlesid teised näiteringikaaslased talle mingi hetk, et nad ei taha enam, et ta koos nendega näiteringis käiks, kuna temaga on väga raske tööd teha ja ilmselgelt ei ole ta eriti motiveeritud. Isereguleeriv organism on mulle alati meeldinud, kus liighäirivad faktorid lihtsalt kõrvaldatakse. Esimesel poolaastal oli minu enda jaoks natuke keeruline ka see, et pidin tundi andma nii eesti kui inglise keeles, kuna üks tüdruk oli vahetusõpilane Saksamaalt ja ei saanud väga hästi eesti keelest aru. Kuna minu eesmärgi saavutamise jaoks oli keeleline mõistmine väga oluline, siis alguses seletasingi teistele eesti keeles harjutused/printsipiibid/põhitõed ära ja jätsin nad enda või harjutusega tegelema ja siis läksin sakslanna juurde ja tõlkisin talle vajamineva informatsiooni inglise keelde. Minu rõõmuks oli ta uueks aastaks eesti keele aga nii hästi selgeks õppinud, et sai juba kõigest aru, millest ma tunnis rääkisin ning kakskeelsus ei olnud enam vajalik.

4. ÕPETAJA RAHO

Mitmed autorid (Lilienthal & Saks, 2007; Andrzejewski 2009; Sööt, 2010) on kirjutanud eneseanalüüsi ja refleksiooni olulisusest algaja tantsuõpetaja professionaalses arengus. Nõustun nende esitatud väidetega, et mida rohkem ma iseenda tegevust nii tunnis kui tunniväliselt tähele panen ja analüüsin, seda paremaks õpetajaks ma arenen. Minu jaoks on väga oluline õppida teadvustama iseend, väliskeskonnast tulevaid märke ja teiste inimeste reaktsioone minu tegevusele ning nende põhjuseid. Nõustun ka soome tantsu-uurija Eeva Anttilaga (2003), kelle jaoks nõuavad uued suunad tantsuhariduses ka uusi oskusi tantsuõpetajatelt. Minu läbi viidud protsessi oleks õpetaja seisukohalt väga keeruline ette kujutada, kui ma ei oleks oma õpilastega pidevas diskussioonis, ei pööraks nende arvamustele, ideedele ja mõtetele tähelepanu ning ei innustaks neid enda ja ka minu tegevust mõtestama ja analüüsima. Seetõttu alustangi enese kui õpetaja analüüsi õpilaste arvamusest iseenda, minu ja koos veedetud tundide kohta. Tagasiside minu tundidest ja minust kui õpetajast andsid 21 noort. Järgnevalt loetlen enda kohta kirja pandud omadused (LISA 2).

- Tegi asjad selgeks/seletas hästi/aitas (13)
- Rõõmus/rõõmsameelne/naerul sui (9)
- Sõbralik (5)
- Rahulik (4)
- Lõbus/humoorikas (4)
- Kannatlik (4)
- Hea/väga hea õpetaja (4)
- Teeb tunni põnevaks/paneab kaasa elama (3)
- Kõik läbi mõeldud (2)
- Tore (1)
- Kohusetundlik (1)
- Professionaalne (1)
- Range (1)
- Mitmepalgeline (1)

- Saab õpilastega hästi läbi (1)

Ühe sisukama kirjelduse tooksin ilma ideeühikuteks jaotamata välja:

Rahost saaks kindlasti hea õpetaja! Tema rahulikkus ning püüdlikus, samas ka enese kehtestamine ja korra hoidmine on kiiduväärt omadused. Kui õpetaja suudab tunni sisustada põnevalt, on tegu hea õpetajaga. See, et Raho ei löö käega, kui keegi hakkama ei saa või jonnib, vaid innustab edasi tegutsema on ka väga positiivne. Kui on kaugelt näha, et me ei tee asja nii ära nagu täpselt peaks, siis Raho leidis alati kergema, kuid mitte vähem pingutust nõudva, tee. (vt LISA 2, lk 28-29)

Niivõrd positiivset tagasisidet oma õpilastelt kuulda on muidugi väga meelitatav ja ma olen neile väga tänulik, et nad minu tööd nii kõrgelt hinnanud on. Ma pean väga paljude positiivsete märkustega ka nõustuma. Näiteks see, et ma püüan alati tunnis võimalikult rõõmsameelne olla ja naeratada. Ma pole kunagi veel üheski õpetamissituatsioonis närvi läinud, nii et ma ei oska hetkel kirjeldada, milline ma siis oleksin kui ma tõesti õpilaste peale pahaseks saaksin. Ma ei tea, kas mul on lihtsalt vedanud või suudan ma ise end piisavalt maksma panna või siis loon tunnis lihtsalt sellise õhkkonna, et mind ei olegi võimalik närvi ajada. Ma usun, et üks kõik need kolm aspekti on mu õpetajapraktikas oma osa mänginud. Ma ise lihtsalt ei loo endale mingeid ideaalõpetamissituatsioone, mitte et ma seda teha ei võiks, aga see tundub lihtsalt tüütu kujutelm, mis reaalsuseks niikuinii kunagi ei saa. Uute inimeste ette õpetama minnes on mul alati huvi suurem kui kartus, kas ma nendega hakkama saan. Kuidagimoodi ikka saan. Ideaalolukorra puudumise tõttu ei ole mul ka kuidagi võimalik lati alla jääda, vaid ma saan end ja oma koostatud tunde pidevalt iga korraga latist kõrgemale upitada. Ma arvan, et selline mõtteviis on märksa keha- ja vaimusõbralikum, kui muretsemine, et kõik ei läinudki ideaalselt. Võib-olla seetõttu ei tee ma ka tundides paljudest asjadest probleeme, millest mõned õpetajad väga endast välja läheksid. Mind näiteks enam väga ei häiri see, et õpilased pidevalt oma maksimaalset tähelepanu mulle ei suuna, vaid kipuvad ikka aeg-ajalt tunniteemast eemale libisema. Aasta paar tagasi tundus see mulle imelik, kuid siis hakkasin ma jälgima iseennast ja oma kaasüliõpilasi koolitundides ja sain aru, et ma ise ja mu kaaslased tegeleme kõik tunnis ka tunniväliste asjadega. See on normaalne. Taaskord oleks väga tobe eeldada, et inimene suudab ennast pooleteiseks tunniks ainult lüüsisambale keskenduma panna. Nii kaua, kuni need tähelepanu hajumised ei hakka segama tunni üldist tempot ja teisi õpilasi, ei sega see ka mind, sest ma tean, et varsti on eksinud õpilane jälle minu valitud rajal tagasi.

Ma püüan tunnisituatsioonis alati iseendaks jääda. Mulle ei ole kunagi meeldinud õpetajad, kes tunnis võtavad endale teatava „õpetaja“ hoiaku. Leian, et see on natuke imelik- ma ei olegi kunagi aru saanud, kas nad teevad seda selleks, et ise autoriteetsemad paista või siis selleks, et ise kuidagi õpetaja-õpilase suhtega hakkama saada. Arvatavasti võib see olla seotud mingite hirmudega seoses distsipliin, enesekehtestamine jms. Igatpidi tundub see minu jaoks ebavajalik, kuna mulle isiklikult on alati meeldinud õpetajaga suhelda kui võrdsega, kes lihtsalt teab mingist teemast rohkem kui mina ja on lahkelt valmis oma teadmisi jagama. Ise õpetajana püüan olla samasugune. Pigem sõber, kes lihtsalt on mingil alal targem ja osavam. Õpilased suhtuvad sellistesse õpetajatesse üldjuhul usalduslikumalt ja positiivsemalt ka. Juba gümnaasiumiõpilasena hakkas mind huvitama see, miks mingid õpetajad suudavad klassi kontrollida ja teised mitte ja minu meelest oli see üks määravamavaid faktoreid. Need õpetajad kes olid klassi ees ausad ja iseendana (või siis suutsid väga hästi teeselda) meeldisid õpetajatele ja inimesed järgisid nende korraldusi. Need õpetajad aga, kelle puhul oli näha, et nende klassi valitsemise tehnikad olid raamatutest loetud „nipid“, ei suutnud absoluutselt klassi kontrolli all hoida. Võimalikult aus ja avameelne, ilma vassimise ja võltslikkuseta, lähenemine on alati kindel valik.

Suudan olla oma juhistes üpriski konkreetne, mis on samuti hea omadus. Õpetades püüan alati vältida kahemõttelisi lauseid, korraldusi ja märkusi. Valin alati hoolikalt sõnu, et võimalikult vähese jutuga võimalikult palju olulist infot kuulajateni jõuaks. Mul on ka selge ja tugev hääling ning hea diktsioon. Märkuste ja paranduste tegemisel ootan alati mõned hetked, et lasta õpilasel algul ise pusida, kuid kui näen, et pärast paari korda proovimist ei ole soovitud element/harjutus vms ikka välja tulnud, siis lähen ja seletan, vajadusel näitan ette ja samal ajal seletan. Kui õpilane siis ka aru ei saa, siis palun tal liikumist ise sooritada ja aitan õrnalt lükates või tõmmates ta õigele teele. Siiamaani on selline teguviis toiminud. Samuti on toiminud minu motiveerimisvõime. Isegi kui õpilane ei viitsi või ei taha midagi teha, siis ma ise püüan võimalikult entusiastlik olla, et lõpuks oleks õpilasel juba imelik mitte proovida.

Tantsuõpetajana julgustan alati proovima uusi asju, kuid enne kui lasen kellelgi midagi proovida, seletan üksikasjalikult õige tehnika ära ja räägin ka põhilistest ohukohtadest ja kuidas neid vältida või pehmedada kui need ilmne peaks. Samuti kirjeldan ka potentsiaalseid vigastusi, mis mingite liikumistega kaasneva võivad. Üleüldse kasutan vist üpriski palju (vähemalt Rakvere Linnanoorte Näitetrupi puhul) värvikaid näiteid selle kohta, mis saab siis kui nad miskit valesti teevad. Näiteks vale põlve joondumise korral demonstreerin ma piltlikult, kuidas õpilane võib kümne aasta pärast võtta oma sääred põlveliigesest välja ja siis kõntide peal sääremarjad kaenlas edasi kõndida. Aga selliseid piltlike „nalju“ teen ma ainult sellistele

õpilastele, kes naljast ikka aru ka saavad. Arvan lihtsalt, et kehaga töö puhul on väga oluline igasugune piltlikustamine. Parem rääkida kolm korda eelnevalt kirjeldatud nalja kui kaheksa aastat nagu papagoi korrutada: „Põlved samale joonele jalalabadega!“ Minu kui tantsuõpetaja suureks plussiks on see, et ma olen füüsiliselt üpriski heas vormis, mis üldjuhul tekitab juba iseenesest inimestes tunde nagu ma teaksin, millest ma räägin. Mul on samuti (küll mitte liiga head, kahjuks) piisavalt teadmisi inimkehast, et ma suudan teisi õpetada oma keha hoidma ja kaitsma, sest see on õpetajana üks minu suurimaid kohustusi. Viia vigastuste võimalus miinimumini. Loomulikult ma teadvustan endale, et täielikult kaotada ei ole midagi võimalik, kuid kui ma ise olen piisavalt tähelepanelik, juhistes konkreetne, ettenägelik ja kiire reaktsiooniga, siis suudan enamasti tunniseseid ohuolukordi lämmatada enne kui need võiksid vigastusteni viia. Kuigi seda kardan ma vist enne igat tundi, et keegi mu õpilastest võib ennast vigastada. Aga parem karta kui kahetseda.

Liikudes nüüd konkreetsetelt õpetaja kutse tundide juurde Rakvere Linnanoorte Näitetrupis, siis negatiivsena võiksin välja tuua oma aeg-ajalt tekkinud motivatsioonipuuduse Rakveres käimise koha pealt. Kuna tunnid toimusid laupäeva hommikuti kell 11.00, siis tähendas see minult vähemalt kahte päeva, mille jooksul pidin ma kõigepeale Rakverre saama ja siis sealt tagasi. Kuna väga tihti olin ma ka reedeti Tallinnas öösiti tööl, siis pärast kahe-kolme tunnist und oli end alati väga raske motiveerida kella kaheksaks bussi peale minema. Kui ma juba tunnis kohal olin, siis loomulikult olid sellised mõtted täiesti kadunud. Ma tunneksin ise enda ees piinlikust, kui ma tundi andes mõtlesin sellele, kuidas ma ainult siit ruumist ära minna tahaks. Kui ma olen endale juba selle kohustuse võtnud, siis tuleb seda teha rõõmu ja entusiasmiga, kuna vastasel juhul näevad õpilased sind läbi ja kui juba õpetajal ei ole motivatsiooni, siis miks peaks õpilastelgi olema. Oma juhendajaga rääkides mainis ta mulle ühe tunni videot vaadates, et ma ei tundunud ise väga motiveeritud olevat, millel võis teatav tõepõhi all olla, aga nii kaua, kuni mu õpilased sellest aru ei saa, on see lubatud. Võib-olla oli see tõesti raske päev, ma ei mäleta. Nagu Alsup (2005) on välja toonud, siis õpetaja on ju ka kõige lõpuks inimene (viidatud Andrzejewski, 2009, lk 21 järgi), kellel on omad mured ja mõtted. See motiveerimatuse tunne võis tekkida ka sellest, et viimastel tundidel ei õpetanud ma enam midagi uut juurde, vaid me kordasime juba läbitud materjali ja püüdsime seda kinnitada. Sellistes tundides ei olnudki mul otseselt väga midagi teha. Mõningad tehnilised parandused jms, aga üldiselt olid mu õpilased juba nii kaugemale jõudnud, et ma ei pidanud neid enam (va kukerpallid) väga intensiivselt mõjutama või motiveerima, vaid neil oli endal tekkinud harjumus minu tunnist niimoodi liikuda.

Negatiivsena või siis harjutamist vajavana võib veel välja tuua vähese kiitmise. Kuigi ma ikka püüan tubli töö või heade saavutuste eest õpilasi kiita, siis tihtilugu ei pööra ma sellele väga

tähelepanu. Ütlen lihtsalt üldiselt „Väga hea“ või „Tublid“. Samas personaalset kiitust andsin selles õpetamisprotsessis üpriski vähe. Kuigi tean, kuivõrd hästi kiitus mõjub ja kui ilusaks võib see inimese päeva teha. Loomulikult oleneb kõik ka olukorrast, näiteks kui vanemad õpilased tegid F. Kafka „Ameerikat“ ja ma tegin neile sinna 45-sekundilise tantsunumbri charlestoni põhisammu peale ja mitte ükski neist ei saanud sellega täiuslikult hakkama, siis ma küll kaks päeva enne esietendust kõigepealt muutsin koreograafiat lihtsamaks ja pärast seda hakkasin neid kiitma. Loomulikult enne olin ma neile korralikult sõnad peale lugenud, et kui neil isegi jalad ei tööta nii nagu peaks, siis nägu ja karakter peab sedavõrd rohkem tööd tegema, mistõttu kiitsin ma pigem nende lavaloleku- ja esinemisjulgust kui tantsulist sooritust. Ega liiga palju ja valimatult ka kiita ei tohi. Kiitust tuleb osata doseerida, et õpilasel säiliks motivatsioon paremini teha ja ta saaks tehtud töö eest tasutud, aga samas ei tohi kiitusega õpilast liiga tugevalt teistest esile tõsta, eriti sellises vanuses. Aga selline meetod toimib vist vaid õpetajatel, kellel on lemmikud ja mitte-lemmikud. Mina olen siiani suutnud õpilasi suhteliselt võrdselt võtta-loomulikult on inimesi, kes oma füüsiliste võimete, suhtumise või tüpaaži poolest mulle rohkem istuvad, kuid tunnisituatsioonis on minu meelest teiste suhtes alatu seda välja näidata. Kõik on võrdsed ja vajavad ka võrdselt tähelepanu.

Teatavaid probleeme esineb aeg-ajalt ka oma mõtete kiirel väljendamisel, eriti erinevate tunnetuslike, improvisatsiooniliste või loovust nõudvate harjutuste puhul. Ma tean, mida keha peaks tundma, kuid mõnikord on seda keeruline sõnadesse panna. Kuid ma usun, et pikemalt praktiseerides töötan ma enda jaoks automaatselt teatavad piltlikud väljendid ja mõisted välja. Praegusel hetkel hakkab sellistes olukordades kasutama väga palju sõna „nagu“. Mitte, et sõna „nagu“ iseenesest oleks piltlike väljendite puhul taunitav, aga sinna otsa peaks siis tulema kohe ka täiend nt „tunne nagu kiired tuleks su sõrmedest välja“. Minul tekkib aga praegu üldjuhul pärast „nagu“ mõttepaus. See paus tuleks ära kaotada.

Õpetajana motiveerib mind praegu enim klassikalise ja kaasaegse tantsu esteetikate hübriidvorm, millega ma ise nii tantsija kui koreograafina samuti tegelen. Sellise liikumisstiilistika õpetamisega sooviksin tulevikus rohkem tegeleda. Siiaamaani pole juhus mulle veel andnud võimalust töötada spetsiifiliselt tantsust huvituvate noortega, kuid ma usun, et pärast lõpetamist saabub seegi võimalus. Oma õpetamistes ei tagane ma eelpool kirjeldatud somaatilisest aspektist, kuna minu jaoks on väga oluline see, et inimesed saaksid aru ja oskaksid kontrollida, mida nende keha teeb, rulligu nad kas maas, tehku spagaathüppeid, kõndigu tänaval, tõstku kaste jne.

KOKKUVÕTE

Õpetaja kutse lõputöös „Kehateadlikkuse arendamine Rakvere Linnanoorte Näitetrupi näitel“ kirjeldasin ja analüüsisin oma õpetamisprotsessi Rakvere Linnanoorte Näitetrupi liikumisõpetajana 2012/13 hooajal. Minu eesmärgiks oli läbi õpilaste jaoks uute teadmiste ja füüsiliste kogemuste noorte kehatunnetuse arendamine, enda ning üleüldiselt inimese füüsilise tundma õppimine ja enda kehas toimuva tähele panemine, sellest aru saamine, mõtestamine ja tähtsustamine. Oma tundidega suutsin ma püstitatud eesmärgi täita.

Kirjaliku osa esimeses peatükis „Teadvustatud füüsilise areng ja korrashoid“ kirjeldasin ma praegust eesti kehalises kasvatuses toimivat lähenemist inimkehale ja selle treenimisele. Leidsin, et selline füüsilise treenimine ei oma tegelikult väga suurt kasutegurit inimese arengul ja ei anna märkimisväärseid teadmisi inimkehast ja selle korrashoiust.

Teises peatükis „Kehaga töötamise põhiprintsiibid“ pakkusin välja võimaliku lahenduse, kuidas võiks keha treenida. See süsteem ei ole hetkel veel täiuslik, kuid annab loodetavasti tulevastele tantsuõpetajatele sh mulle endale mõtlemis- ja praktiseerimisainet.

Kolmandas peatükis „Tööprotsess“ kirjeldasin ja analüüsisin enda õpetamisprotsessi Rakvere Linnanoorte Näitetrupi juures. Katsetasin eelmises peatükis loodud süsteemi ja printsiipe reaalses õpetamissituatsioonis ning jõudsin järeldusele, et selline lähenemine inimkehale toimib- õpilased olid protsessi lõpuks teadlikumad nii enda kehast kui inimkehast üldiselt ning suutsid tähele panna ja mõtestada muutusi ja signaale, mida nende keha neile saatis.

Neljandas peatükis „Õpetaja Raho“ analüüsisin ennast kui õpetajat nii konkreetse õpetaja lõputöö raames kui ka üldiselt kasutades abistava materjalina õpilastelt saadud tagasisidet tehtud tööle. Jõudsin järeldusteni, et suudan panna õpilasi end kuulama ja kaasa töötama ning luua meeldiva ja sõbraliku keskkonna füüsiliseks ja vaimseks arenguks.

KASUTATUD KIRJANDUS

Anttila, E. (2003). *A Dream Journey to the Unknown. Searching for Dialogue in Dance Education*. Helsinki, Theatre Academy.

Andrzejewski C. E. (2009). *Toward a Model of Holistic Dance Teacher Education*, Journal of Dance Education, 9:1, 17-26.

Lilienthal, L. & Saks, K. (2007). *Tantsivad mõtlejad: Refleksiooni roll Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti õppekavas*. Seminaritöö. Viljandi, TÜ VKA.

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

Sööt, A. (2010). *Suunatud sügava refleksiooni roll algaja tantsuõpetaja professionaalses arengus*. Magistritöö. Tartu Ülikool, Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Vabariigi Valitsus (14.06.1995). *Rahvatervise seadus*. Tallinn.

Vabariigi Valitsus (28.01.2010). *Gümnaasiumi riiklik õppekava- ainevaldkond „Kehaline kasvatus“*. Määrus nr 13, lisa 7. Tallinn.

Vabariigi Valitsus (06.01.2011). *Põhikooli riiklik õppekava- ainevaldkond „Kehaline kasvatus“*. Määrus nr 1, lisa 8. Tallinn.

SUMMARY

In my thesis of pedagogical profession „Development of body awareness in the case of Rakvere Linnanoorte Näitetrupp“ I described and analysed my teaching process as a dance teacher for the 2012/13 season. My goal was to develop body awareness in students through new knowledge and physical experience, to make them understand their own, and generally human physique, to make them notice, understand and give sense to the changes in their body. By the end of my classes I had reached my goal.

In the first chapter of the written part, „Acknowledged development and maintenance of the physique“, I described the approach and training of a body in today's physical education lessons in Estonia. I have concluded that this type of training is not very effective for personal improvement and does not educate significantly about the human body and its maintenance.

In the second chapter, „The principles of working with the body“, I offered a possible solution to how the body should be trained. At the moment this system is not perfect, but will definitely give future dance teachers, including myself, topics to think about and practice.

In the third chapter, „Working process“, I described and analysed my teaching process with Rakvere Linnanoorte Näitetrupp. I tested the system and principles in a real teaching situation and came to the conclusion that this kind of approach to the human body works. By the end of the process the students were more aware of their own body as well as the human body in general and were able to notice and give sense to the signals sent by their bodies.

In the fourth chapter, „Teacher Raho“, I analysed myself as a teacher within that thesis as well as generally, basing the outcome on the feedback from the students. In conclusion, I can make students listen to me and work with me and create pleasant and friendly environment for physical and intellectual development.

LISA 1 - ÜHE TUNNI ANALÜÜS

Analüüsitav tund toimus 4. mail 2013 Rakvere Rahvamaja suures saalis. Tund on terviklikuna üles filmitud ja leitav *LISA 3 – Tantsutunni (4.05.2013) videosalvestis* alt. Tunnis oli alguses seitse inimest (4 tütarlast ja 3 noormeest), aga poole tunni pealt pidi üks noormees isiklikel põhjustel lahkuma. Enne minu tundi tulekut olid nad juba tund aega teise õpetajaga teinud zumbat/fitnessi, mistõttu nende kehad olid juba soojad ja valmis liikumiseks. Käesoleva tunni eesmärgiks oli üldiselt hooaja jooksul tegeletud harjutuste/ülesannete kiirkorras läbi käimine ja kinnistamine, mistõttu võib tunni struktuur tunduda hektiline. Kuna harjutusi oli rohkem kui „tavalistes“ tundides, siis oli ka ühele harjutusele kulutatud aeg väiksem. Samas, kuna kõik harjutused olid noortele juba tuttavad ja üldjuhul ei vajanud enam nii palju seletamist kui esimestel kordadel, on ka loogiline, et jõudsime ühes tunnis käsitleda rohkem erinevaid teemasid.

Soojendus (16 minutit)

Koosnes Hellar Bergmannilt õpitud kiirsoojendamistehnikal lihaste maksimaalse pingutamise ja lõdvestamise näol, ringutamises, et lõdvestada eelmisest pingutusest lihastesse tekkinud pingeid, kehatelje leidmisest ja traditsioonilisest liigesepõhisest soojendusest. Kuna tegelikult olid õpilased juba soojad, siis poleks eraldi soojendust füüsilises mõttes vaja läinudki. Samas pidasin seda oluliseks, et saavutada noorte tähelepanu ja suurendada nende konsentreeritust tunnil.

Huvitav on see, et kui ma palusin neil ringutada, siis tegelikult ma eeldasin, et kõik sooritavad seda liikumist vastavalt oma keha vajadustele. Ise esimest ringutuspoosi võttes ja avastades, et enamus õpilastest jäljendavad minu keha, pidin end kiiresti ümber organiseerima ja mõtlema, et võtan vaid selliseid asendeid, mis ka õpilaste kehadele sobilikud on.

Kehatelje leidmine ja selle ümber ringitamine aktiveerib eelkõige jalalabali lihaseid, kuid samas on kaasatud kõik keha lihased. Harjutus arendab lihaskoordinatsiooni- eriti reie eesmist ja tagumiste lihaste koostöövõimet. Õpilased on protsessi lõpuks aru saanud, kuidas seda

harjutust tegema peaks, kuigi praktikas (juhin tähelepanu kaadri vasakus nurgas olevale noormehele) ei pruugi sooritus veel ideaalne olla.

Liigesepõhist soojendust kasutasin oma tundides üpriski tihti, kuna see aitab väga hästi separeerida erinevaid kehaosi ning eeldab, et inimene suudaks pingutada ja lõdvestada töötavaid lihaseid sujuvalt ning liikuda ühtlaselt. Kõige keerulisem mitte-tantsijate jaoks on üldjuhul rindkereringid tasapinnal, millele ma oleks võinud õppeprotsessis võib-olla natuke rohkem tähelepanu pöörata. Minust oli natuke rumal eeldada, et mu õpilased suudavad samal ajal teha nii randme- kui ka rindkereringe. Õnneks panin ma käed üpriski kiiresti puusale (kümme sekundit lasin neil siiski proovida lootuses, et ehk neil õnnestub kahte asja korraga teha). Andsin piisavalt sõnalisi juhiseid, et liikumist võimalikult produktiivselt sooritada. Jalgade võimalikult kaugetesse punktidesse viimine samal ajal ühe jala peal tasakaalu hoides on väga hea harjutus nii tasakaalu kui üldise lihaskontrolli jaoks. Samuti sobib see väga hästi soojendusharjutuseks, kuna on füüsiliselt üpriski keeruline ning vajab kõrgendatud tähelepanu oma keha koordineerimisel ja kuulamisel.

Negatiivsena võib välja tuua peatükis 4. „Õpetaja Raho“ kirjeldatud probleemi sõnaga „nagu“ ja sellele järgnevat mõttepausi. Lisatähelepanu ja individuaalset tööd endaga vajab see tulevase õpetamise parema kvaliteedi huvides kindlasti.

Grupitunnetuse ülesanded (13 minutit)

Läbisegi liikumine erinevate tempodega ja väravatest läbi minek. Kogu grupiga seisma jäämine ja uue tempo valik. Kahe inimese valik ja nendega võrkkülgse kolmnurga moodustamine. Harjutus arendab tähelepanuvõimet ja grupitunnetust, mis on ansamblimänguks laval väga olulised oskused. Olen avastanud, et kahe inimesega kolmnurga moodustamise harjutus on inimestele alati väga huvipakkuv ja lõpptulemuse saavutamiseks viitsitakse sellega ikka väga pikalt tegeleda. Selline grupitunnetuse ülesanne sobiks väga hästi ka tunni algusesse soojendusharjutuseks, kuna õpetaja poolt ette antud kiirustega saab liikumistempo väga kiireks viia. Samuti nõuab see õpilastelt kogu tähelepanu ja aitab sel moel mänguliselt tundi sisse elada. Olin harjutuse alguses oma seletustes üpriski puterdav, kuna ei olnud kindel, kui palju ma peaksin õpilastele reegleid selgitama/meelde tuletama. Noored said aga ilmselgelt minu seletustest aru, kuna sooritasid ülesande just nii nagu ma seda soovisin.

Tunnis tundsin, et kolmnurga moodustamise mäng venis liiga pikale (video pealt vaadates nägin aga, et see kestis vaid mõned minutid), mitte küll õpilaste jaoks, aga tunni kontekstist lähtuvalt. Sel hetkel hakkasin esimest korda kartma, et ma ei jõua kõikidele harjutustele, millega ma tegeleda tahtsin, piisavalt tähelepanu pöörata.

Lihastreening (5 minutit)

Lihastreeningu puhul pöörasin tähelepanu korrektsetele asenditele harjutusi sooritades ja musikaalsele täpsusele. Minu roll oli innustada, kontrollida joondumist ja üldist kehahoidu ning hoida ühtlast tempot. Olin üpriski konkreetne ja suutsin anda mõistetavaid juhiseid/selgitusi. Õpilaste liigutuslik ja kehaasendite täpsus oli antud tunniks võrreldes hooaja algusega märgatavalt paranenud.

Maddoxi käte ja jalgade koordineatsioon (12 minutit)

Minu arvates üks meeldivamaid ja samas väga arendav koordineatsioonitehnika, mis annab väga korraliku toonuse südamele (kuna käed tõstetakse õlavöötmest kõrgemale) ning käte- ja õlavarrelihastele, arendab täpsust ja loomulikult koordineatsiooni. Alguses ma arvasin, et käte ja jalgade koostöö on õpilaste jaoks liiga raske (mistõttu lubasin soovijatel harjutada ka ainult kätekoordineatsiooni), kuid üllataval kombel said nad sellega väga hästi hakkama, mida ma neile ka ütlesin- üldjuhul ei kipu ma õpetajana väga palju kiitma. Maddoxi tehnikat oleks muidugi väga hea õppida peegli ees, sest siis saaksid õpilased ise oma positsioone ja kehahoidu jälgida. Praegusel hetkel jäi see kõik minu ülesandeks. Eelmistes tundides, kui me seda koordineatsiooni harjutasime, sain ma rohkem individuaalselt kätepositsioone parandada ja aeglasemate õpilastega rahulikuma tempoga koos harjutada. Selles tunnis püüdsin ise füüsiliselt võimalikult täpselt ette näidata ja lootsin, et õpilased suudavad minu liikumist kopeerida ja selle pealt õppida.

Kolmikus pendli harjutus (5 minutit)

Põhiliselt partnerite usaldamiseks mõeldud harjutus, millega antud õpilastel väga suuri probleeme ei olnud. Samas õpetab ka keharaskuse vastu võtmist (õiget jalgade positsiooni ja kätega vastu võtmise tehnikat) ja raskuse andmist. Pendeldav õpilane peab kõhu- ja seljalihastega kontrollima oma telge. Minu põhiülesandeks selle harjutuse puhul oli keskmisi õpilasi turvata, vähemalt ma püüdsin olla võimalikult tähelepanelik, et keegi näoli või selili ei kukuks.

Kukerpallid (20 minutit)

Kukerpallid üle õla edas- ja tagurpidi, akrobaatika tehnikaga kukerpallid edas- ja tagurpidi ning kukerpall üle teise. Enne õpilastel teha laskmist seletasin veelkord tehniliselt üle, kuidas tuleb kukerpalle sooritada nii, et need võimalikult valutud oleksid. Video pealt on hästi näha, kuidas õpilased ei ole eriti entusiastlikud selle liikumisviisi suhtes, mis on loomulik-

kellele ikka meeldib teha asju, mis tekitavad valu ja millega nad hakkama ei saa. Samas, kui nad juba põrandale said ja kukerpalle tegema hakkasid, siis teatav huvi siiski tekkis. Kukerpalle harjutades kiitsin ma õpilasi terve protsessi vältel arvatavasti kõige rohkem, kuna nägin, kuidas ebameeldiv liikumine see nende jaoks on. See oli tingitud nende lülisamba ja selja halvast venivusest (mida kukerpallide harjutamine iseenesest väga hästi parandab), kuna tehniliselt tegid enamus elemente üpris korralikult. Füüsilisest aspektist treenivad kukerpallid kõhu- ja seljalihaste koostöövõimet.

Üle partneri tehtavad kukerpallid õpetavad oma keharaskuse kandmist teise kehale ja sujuvaks liikumiseks nõuavad veel intensiivsemat kõhulihaste tööd kui põranda peal sooritatavad kukerpallid. Kukerpallide harjutamise ajal olin ma õpetajana kõige aktiivsem ette näitama ja parandama. Samuti lähenesin õpilastele väga individuaalselt püüdes leida nende kehade jaoks parimat ja mugavaimat viisi elemendi sooritamiseks.

Pimeda juhtimine (5 minutit)

Läbi peopesa kontakti pimeda partneri juhtimine ja keerulistesse füüsilistesse olukordadesse panek. Harjutus arendab võimet teise keha kuulata ja impulssidest õigesti aru saada. Kuna nõuab keskendumist ja samas ei tõsta pulssi liiga kõrgele, siis väga sobilik harjutus tunni lõpuossa. Seda harjutust oleksin ma tegelikult soovinud pikemalt teha, aga kuna aeg oli lõppemas, tuli mõlemal paarilisel leppida kahe ja poole minutilise kogemisega.

Raputamine (1 minut)

Kuna tunni aeg oli täis ja venitamiseks enam aega ei jäänud, siis parim ja kiireim viis pingetest vabanemiseks (kui neid juhuslikult peaks olema tunni jooksul tekkinud) on minu arvates raputamine. Tegelikult oleks hea olnud venitada käsi, mis said Maddoxi tehnikast ja kätekõverdustest üpris korraliku koormuse, ja kõhu/seljalihaseid.

Üldiselt arvan, et tund oli üpris hästi üles ehitatud. Tunnis oli nii lihastreeningut, partneri- ja grupitunnetusharjutusi, ülesandeid tähelepanule, koordineerimise ja kehateadmiste kinnistamist. Õpilased töötasid ilusasti kaasa ja said minust aru isegi siis, kui ma aeg-ajalt ei suutnud end täiesti soravalt väljendada. Õpikeskkond oli meeldiv ja avatud. Õpilased ei pidanud kartma mind ja mina neid. Suutsin õpilasi motiveerida liikuma isegi siis kui nad seda võib-olla teha ei tahtnud. Läbisin kõik harjutused, mida olin planeerinud teha, kuigi viimaste jaoks oleks võinud natukene rohkem aega jääda. Samas ei oleks saanud midagi enne ka väga palju kiiremini teha, sest liigselt kiirustades ei kinnistu teadmised üldjuhul väga hästi.

LISA 2 – TAGASISIDE ÕPILASTELT

Tagasiside õpilastelt sain kirjalikult paber kandjal ning transkribeerisin võimalikult originaalilähedaselt ise arvutisse. Õpilastele esitatud küsimused olid järgmised:

1. Mida uut said teada inimkehast?
2. Mida uut said teada enda kehast?
3. Mis meeldis Raho liikumistundides?
4. Mis ei meeldinud Raho liikumistundides?
5. Palun kirjelda paari lausega Rahot kui õpetajat.

Õ1

1. Tunnetasin inimkeha väga mitmeid erinevaid lihaseid, mille peale varem ei mõelnud ja neid ei venitanud.
2. Et mu keha on üpris paindlik ja kui kauem ja tõhusamalt venitada, saan varsti spagaati teha woohoo.
3. Raho liikumistundides meeldib mulle see, et Raho võttis kõik asjad rahulikult läbi ja asjad olid arusaadavad.
4. Kõik meeldib, midagi pole sunnitud.
5. Raho on väga hea õpetaja, saab õpilastega hästi läbi.

Õ2

1. Inimkeha on: keeruline, suur (alates rakkudest kuni käteni), mitmetasandiline, põnev, paljuks võimeline, painduv.
2. Sain teada, milleks minu keha võimeline on (millest varem polnud teadlik).
3. Iga tund oli omamoodi ja väga hariv! Meeldis kõik! Pakkus huvi!
4. Meeldis KÕIK!
5. Raho on alati rõõmsameelne õpetaja. Ta tegi kõik asjad selgeks mulle, millest aru ei saanud või seletas vajadusel uuesti. Väga tubli õpetaja!

Õ3

1. Lihaste venitamise ja lõdvestamise võtteid. Erinevad lihasgrupid.
2. Jube kondine, liha juurde vaja. Veidi kinnise liikumisega.
3. Koordinatsiooniharjutused, kõhulihaste kava.
4. Tagurpidikukerpallid.
5. Lõbus, rõõmsameelne, aitab kui vaja. Paneb hästi kaasa elama.

Õ4

1. Inimene paindub ikka väga palju. Kehatunnetusest. Kükid, et põlved oleksid paralleelsed jalalabadega.
2. Mul pole üldse võhma. Mis lihased on.
3. Näitab ette ja aitab kui hakkama ei saa.
4. Vähe aega mõne asja tegemiseks. Kõval pinnal kukerpallid.
5. Abivalmis, lõbus, rõõmsameelne.

Õ5

1. Inimkeha on väga painduv, kui osata erinevaid tehnikaid õigesti kasutada.
2. Et olen võimeline tegema keerukaid tehnikaid, liikumisi jms. Mida rohkem harjutan, seda paremini tuleb välja.
3. Kindel kava valmis pandud. Arusaadavad selgitused (kuidas teha jms). Igati toredad tunnid.
4. Kukerpallid ei meeldi, aga see on puhtalt minu enda viga. Kui oskaks paremini ehk siis meediksid rohkem.
5. Väga kannatlik ja hea juhendaja. Oli meeldiv koostöö!!!

Õ6

1. Erinevatest lihastest. Kuidas seda treenida, kuidas venitada.
2. Kui hästi paindun.
3. Kõik meeldis. Eriti erinevad kukerpallid jne.
4. Selliseid asju ei olnudki.
5. Õpetas hästi, kui keegi ei osanud näitas ikka ette. Ei olnud kuri vaid rõõmsameelne. Tunnid olid temaga meeldivad.

Õ7

1. Inimkehast sain teada, kuidas treenida lihaseid.
2. Sain teada, kui valus on tegelikult kukerpalle teha, kuidas treenida lihaseid ja kuidas saada sixpacki ja kuidas keha tunnetada.
3. Mulle meeldisid ta liigutused, tema suhtumine ja sõbralikkus.
4. Kõik meeldis.
5. Raho on tore, sõbralik ja abivalmis.

Õ8

1. Sain teada erinevaid asju kehahoiu ning rühi kohta. Õppisin, kuidas õigesti lihaseid treenida.
2. Sain teada, et ma ei veni väga ning kõhulihased pole eriti tugevad.
3. Meeldis kõhulihastekava, erinevad venitusharjutused ning partneri tunnetamise harjutused.
4. Ei meeldinud kõval põrandal tireleid teha.
5. Rahulik, kannatlik, sõbralik, naeratab koguaeg.

Õ9

1. Sain teada, et biitsep ja tritsep asuvad käel.
2. Sain teada et võin olla painduv ja vastupidav.
3. Mulle meeldis et sain treenida oma kõhu- ja seljalihaseid ning et sain õppida oma kehast uusi asju.
4. Mulle ei meeldinud teha kõval põrandal kukerpalle ja tireleid. Kuigi mulle ei meeldi need üldse nii et arvatavasti on see minu viga... ☺.
5. Huumorikas, range, kannatlik, naerukil sui ☺.

Õ10

1. Sain teada palju lihastest ja venitamisest, ning ka harjutustest.
2. Ma sain teada mu keha võimeliseks on.
3. Koormus, mida oli küllaga.
4. Midagi ei meeldinud.
5. Ta on rahulik, rõõmus ja mitmepalgeline.

Õ11

1. Ma sain teada, kui paljuks on ka treenimata keha võimeline ja kui paljuks on üldse inimkeha võimeline.
2. Ma sain teada, kui paljuks olen ma võimeline ja mida minu keha suudab.
3. Mulle meeldis see, et ta proovis olla rohkem sõber kui õpetaja, lisaks tegeles ka kõigiga eraldi.
4. –
5. Raho on väga sõbralik ja hea õpetaja. Ta oskab hästi asju selgeks teha ja isegi kui ma ei suuda seda asja teha, ta proovib teha nii, et mul oleks kõige parem.

Õ12

1. Et väikesed (väikesed, efektiivsed harjutused) lihased on tähtsamad kui suured.
2. Et ma ei ole väga painduv aga tugevam kui ma arvasin.
3. Personaalselt; panisin proovile, aga mitte liiga raske.
4. –
5. Ta oli väga sõbralik, rahulik ja professionaalne. Ma sain hästi aru, isegi kui ma ei ole Eestlane. Oli ka lõbus.

Õ13

1. Sain teada palju uusi lihaseid, kuidas neid treenida ja hoida.
2. Sain teada, et kui peale trenni lihaseid ei venita, hakkavad need valutama.
3. Meeldisid need kavad, mis tehti ja see et kava tehti alati lõpuni.
4. Ei meeldinud eriti see, kui mõnda asja ei oska, sunniti ikka tegema.
5. Raho on alati lõbus ja teguvalmis. Aitab alati, kui vaja ja parandab kui valesti teed.

Õ14

1. Inimkehast sain ma teada kuidas edukalt treenida ja peale treeningut lihaseid venitada nii, et sellel mingit kahjulikku tagajärge poleks.
2. Sain teada enda keha võimetest.
3. Mulle meeldis see, kui hästi viidi tund läbi ühegi probleemita.
4. Ei oska hetkel välja tuua.
5. Raho oli lõbus, seltskondlik. Suutis trenni läbi viia vaatamata õpilastele, kes mingil määral tundi segada üritasid. Tal oli kõik ilusti läbi mõeldud.

Õ15

1. Sain teada, kuidas saada sixpack, milliste kõhulihaste harjutusi tuleb siis teha.
2. Oma selja kohta sain teada palju.
3. Meeldis see kõhulihaste kava. Rituaaltantsud.
4. Kukurpalle teha kõva põrandal peal.
5. Kannatlik. Seletas hästi. Tegi nalja.

Õ16

1. Kuidas tugevndada lihaseid
2. Et ma paindun teistpidi.
3. Raho tantsuliigutusi ja põnevaid harjutusi.
4. Kõik meeldis.
5. Tore ja elava iseloomuga inimene.

Õ17

1. Kõike on palju lihtsam teha, kui inimene suudab lihast pinges hoida. Valuga harjub oodatust kiiremini ära. Rühth on oluline.
2. Mu koordinatsioon on null, aga harjutades paraneb päris hästi. No ja näiteks tegelikult ikka suudan teha asju, mida ise arvasin, et kunagi ei suuda, näiteks kukerpall.
3. No alustuseks on juba see päris hea, et ma tahtsin/tahan neisse minna, alati on huvitav, võimatu muutub võimalikuks. Meeldis ka see, et me arendasime grupitunnetust jne.
4. No mis ma negatiivset oskan öelda? Väga ei oska. Ei, ei oskagi, sundimist ei olnud.
5. Raho on väga rõõmsameelne ja oma positiivsusega suudab kõigi suu naerule tõmmata. Samas ei ole ta karm (no natuke, aga harva) ja arvestab. Suur pluss on ka see, et ta suudab jagada selgeid selgitusi.

Õ18

1. Inimkehast sain palju uut teada lihaste ja nende liikuvuse kohta. Näiteks, kuidas on õige teha venitus harjutusi.
2. Enda kehast sain uut teada oma painduvuse ja koordinatsiooni kohta. Mida rohkem harjutada, seda paremini tuleb välja.
3. Liikumistundides meeldisid mulle enamus harjutused. Eriti huvitavad olid tasakaalu ja partneri tunnetuse ülesanded.
4. Liikumistundides ei meeldinud üle õla kukerpallide tegemine.

5. Õpetajana oled sa väga püüdlik meile asju selgeks tegema ja ette näitama, isegi kui me aru ei saa. Räägid palju huvitavat harjutuste vahepeale ja see teeb trennid põnevamaks.

Õ19

1. Inimkeha lihaseid ja nende asukohti.
2. Et ma venin rohkem kui ma arvasin.
3. Füüsiline trenn.
4. Ei häirinud midagi, vapustavalt hea treener/õpetaja.
5. Seletab kõik hästi ära, alati seletab kõik samal ajal kui me teeme harjutusi mis on väga hea kuna siis tean milleks see harjutus/venitus hea on. Üldeüldiselt hea õpetaja, väga hea koostöö.

Õ20

1. Inimene on võimeline hullupööra painduma.
2. Et raskel ajal suudan ka mõne tantsusammu ära teha.
3. Trenn muusikas.
4. See, et viimasel ajal ma sinna ei jõudnud ega saanud osa võtta.
5. Ta on õpetajana sõbralik ja kohusetundlik. Ta seletab hästi lahti, et mis on milleks vajalik ja jälgib õpilasi.

Õ21

1. Tegime erinevaid reaktsiooniharjutusi, mis olid abiks oma keha tundma õppimisel. Samuti mitmesuguseid ülesandeid, mis näitasid seda, kuidas keha ühele või teisele asjale reageerib. Näiteks ühe koha peal keerutamine mitu minutit järjest - alguses keerulisena näiv ülesanne ei ole pooltki nii raske, kui vaid teada, millal mida teha. Meil kõigil on võimed, et oma keha nii ja naa pidi painutada, peame teadma vaid tehnikat ning harjutama!
2. Ma ei olegi nii kõva kui kivi, kui tahta ning üritada, siis ühele ja teisele poole venitab ära küll. Inimkeha on üks üllatav "asi", mida õigesti käsitledes saab targalt ära kasutada.
3. Väga meeldis see, et pöörasime rõhku ka üldfüüsisele, mitte ainult vajaminevaile harjutustele. See, millise õhkkonna Raho lõi oma suhtumise ning meeldivusega, oli samuti nauditav. Seletamine, kaasa elamine ning kui juhendaja ei lase alla anda, vaid ergutab edasi on kindlasti ühed väga suured plussid. Kunagi ei olnud tundides igav, alati oli mõni uus nipp või trikk, mida ka tulevikus enese kasuks ära kasutada, Rahol võtta.

See, et asjad ei olnud lihtsad, vaid nõudsid pingutust ning tõesti pidi oma nõmugavustsoonist välja tulema, on ka kiiduväärt.

4. Praegu tõesti ei torka ühtegi asja pähe.. Ehk kukerpallid, kuid see on täiesti subjektiivne arvamus, sest ma lihtsalt ei ole nende austaja.
5. Rahost saaks kindlasti hea õpetaja! Tema rahulikkus ning püüdlikus, samas ka enese kehtestamine ja korra hoidmine on kiiduväärt omadused. Kui õpetaja suudab tunni sisustada põnevalt, on tegu hea õpetajaga. See, et Raho ei löö käega, kui keegi hakkama ei saa või jonnib, vaid innustab edasi tegutsema on ka väga positiivne. Kui on kaugelt näha, et me ei tee asja nii ära nagu täpselt peaks, siis Raho leidis alati kergema, kuid mitte vähem pingutustnõudva, tee.

LISA 3 – TANTSUTUNNI (4.05.2013) VIDEOSALVESTIS

Näidistunni videosalvestis DVD-l.

Lihthtsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina

Raho Aadla
(*autori nimi*)

(sünnikuupäev:22.12.1987)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihthtsentsi) enda loodud teose „Kehateadlikkuse arendamine Rakvere Linnanoorte Näitetrupi näitel“

mille juhendaja on

Anu Sööt,
(*juhendaja nimi*)

- 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivis DSpace säilitamise eesmärgil;
 - 1.2. kirjaliku osa ja audiovisuaalsete osade/helisalvestiste „LISA 1- Ühe tunni analüüs“ ja „LISA 2- Tagasiside õpilastelt“ reprodutseerimiseks üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.3. kirjaliku osa ja audiovisuaalsete osade/helisalvestiste „LISA 1- Ühe tunni analüüs“ ja „LISA 2- Tagasiside õpilastelt“ üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni. Lõputöö audiovisuaalseid osasid/helisalvestisi „LISA 3- Tantsutunni (4.05.1013) videosalvestis“ ei ole lubatud avaldada.
2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
 3. kinnitan, et lihthtsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, **22.05.2013**