

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

JOONAS TAGEL

**KEHATEADLIKKUSE NING RÜHMA- JA  
PARTNERITUNNETUSE ARENDAMINE LÄBI  
KONTAKTIMPROVISATSIOONI**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Kardo Ojassalu

Kaitsmisele lubatud .....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2014

# SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	4
1. EELLUGU .....	5
2. KES, KUS ja KUIDAS .....	7
3. TÖÖPROTSESSI KIRJELDUS JA ANALÜÜS .....	9
3.1. Eesmärgid .....	9
3.2. Metoodika .....	10
3.2.1. Kontaktimprovisatsioon .....	11
3.2.2. Kaasaegne tants .....	11
3.2.3. Loovmäng .....	12
3.2.4. Pilates .....	12
3.3. Tundide ülesehitus .....	13
3.3.1. Soojendus .....	14
3.3.2. Rühma- ja partneritunnetuse ning usaldusega tegelemine .....	15
3.3.3. Põrandatehnika ja liikumiskvaliteediga tegelemine .....	16
3.3.4. Kontaktimprovisatsioon .....	16
3.3.5. Lihastreening .....	17
3.3.6. Venitus- ja lõdvestusharjutused .....	17
3.4. Õpikeskkond .....	18

3.5. Töötingimused .....	18
4. RÜHMA ANALÜÜS .....	19
5. MIDA ÕPETAJANA ÕPPISIN?.....	21
KOKKUVÕTE.....	23
KASUTATUD KIRJANDUS .....	24
SUMMARY .....	25
LISA 1 – ÜHE TUNNI ANALÜÜS .....	26
LISA 2 – TANTSUTUNNI (15.03.2014) VIDEOSALVESTIS.....	30

## SISSEJUHATUS

Käesolevas töös kirjeldan ja analüüsin oma tantsuõpetaja kutse lõputöö protsessi, mille viisin läbi Tallinnas Tantsuselts Lee noortega ajavahemikul märts 2014 kuni mai 2014. Töö eesmärk on antud tööprotsessi dokumenteerida ning analüüsida selle erinevaid aspekte.

Töö esimeses peatükis „EELLUGU“ kirjutan enda kunagisest kogemusest õpilasena, jõudes teatavate kitsaskohtadeni, mis on suuresti mõjutanud minu kujunemist õpetajana.

Teises peatükis „KES, KUS ja KUIDAS“ kirjeldan konkreetse lõputöö konteksti ja õpilaste tausta.

Kolmandas peatükis „TÖÖPROTSESSI KIRJELDUS JA ANALÜÜS“ lahkan tööprotsessi erinevaid aspekte ja sõnastan eesmärgi. Samuti kirjeldan eesmärgi täitmiseks valitud metoodikat, toetavaks aluseks võetud süsteeme ning tundide ülesehitust.

Neljandas peatükis „RÜHMA ANALÜÜS“ võtan lähema analüüsi alla kogu protsessi eesmärgid ning tööd õpilastega.

Töö viimases, viiendas peatükis „MIDA ÕPETAJANA ÕPPISIN?“ püüan võtta kokku ning analüüsida sel perioodil kogetut.

Töö lõpus on lisadena välja toodud ühe tunni analüüs ning tantsutunni videosalvestis.

## 1. EELLUGU

Tantsuõpetaja ja -kunstnikuna on mind alati köitnud inimkeha – informatsioon, mida keha endas kannab ja edastab. Tihti leian end tänaval mööduvate inimeste kehasid ja nende liikumist jälgimas ning mõtisklemas, kuidas keegi on mingi liikumisviisi, -musteri omandanud. Samuti ka selle üle, kas ja mil määral inimesed enda liikumist teadvustavad ja mõtestavad ning mõistavad, milliseid muutusi kehas teatud liikumisviisid endaga kaasa toovad.

Alles ülikoolis tantsukunsti õppima asudes hakkasin üha enam aru saama, kuidas keha toimib ning märkama, kui võrd paljud inimesed tervise seisukohalt keha väärkasutavad ja vääralt trennivad – kaasa arvatud mina ise. Selle perioodi jooksul tekkis minus mõistmine, mida ja kuidas arendada. Hakkasin oma kehale rohkem tähelepanu pöörama – seda mõtestama ja tähtsustama. Õppisin enda keha hoidma ja säästma ning trennima võimalikult kehasõbralikult. Siinkohal tekib aga küsimus, et mida ma siis enne teadsin? Või peaks küsimus olema pigem selles, et miks ei teadnud?

Alustasin tantsuga üpriski hilises eas, olles eelnevalt tegelenud aktiivselt spordiga. Selle tõttu olen kogu senise elu vältel olnud ka füüsiliselt üpriski heas vormis. Kahjuks ei saa ma aga öelda, et selle füüsilise vormi saavutasin õigesti trennides ning oleksin enne ülikooli astumist olnud keha arendamise suhtes piisaval määral teadlik. Mäletan väga selgelt, kuidas kevadised kehalise kasvatused algasid staadioniringi jooksmisega, millele järgnes kerge venitused. Õpetajalt tuli juhis „venitage“ ja peale seda võis näha, kuidas suur osa klassikaaslastest väga eriskummalisi ning põnevaid venitusasendeid võtsid – tihtipeale oli selleks „astun kerge sammu ette ja toetan kätega põlvele asend“, mis realselt mitte mingit venitust ei tekitanud. Kõik küll teadsid, et tuleb venitada, kuid mitte keegi ei olnud pööranud tähelepanu sellele, MKS venitada ja eelkõige KUIDAS venitada.

Raho Aadla on leidnud enda lõputöös, et keha väärkasutamise probleemid on tingitud sellest, et inimesed lihtsalt ei teadvusta endale, kuidas nende tervise seisukohalt oleks parim käituda.

Teadvustamine ei toimu aga üldjuhul selle tõttu, et nende tähelepanu pole kunagi niimoodi suunatud (2013: 6). Ka minu enda kogemus noores eas erinevates tantsurühmades tantsides on olnud selline, et pigem on rõhuasetus olnud tantsukavade õppimisel ning teadmised sellest, kuidas enda keha hoida ning kehasõbralikult liikuda ja treenida jäid puudulikuks. Keskenduti rohkem vormilisele, mitte sisulisele poolele. Puudu jäigi tähelepanu juhtimisest teatud aspektidele, millest noorena ise teadlik ei ole.

Selle perioodi jooksul ülikoolis olen saanud tohutult uusi teadmisi, mis on pannud mind aeg-ajalt mõtlema sellele ajale, mil ise veel õpilase rollis olin. Olen analüüsinud ja mõelnud, mis põhjusel pöörditi nõnda vähe tähelepanu meie kehateadlikkuse arendamisele. Läbi selle analüüsi ja läbi parema arusaamise inimkehast ning selle toimimisest on välja kujunenud mingid põhiprintsiibid, mida ise õpetajana tähtsustan ning millest püüan õpetades lähtuda – mida pean vajalikuks õpilastele edasi anda.

- Teadvustada, kuidas minu õpetatav õpilaste füüsilisele mõjub (kasu- ja riskitegurid) ning neid arendab.
- Kehateadlikkuse arendamine, mis on minu arvates üks olulisemaid aspekte tantsuõppes. Anda õpilastele reaalseid teadmisi, KUIDAS enda kehaga õigesti töötada. KUIDAS enda keha efektiivselt kasutada ja seda hoida, viimaks vigastuste võimaluse minimaalseks.
- Tähtsaks pean dialoogi õpilase ja õpetaja vahel, et toimuks pidev suhtlus ja kaasamõtlemine käsitlevate temade suhtes.

## 2. KES, KUS ja KUIDAS

„Lee“ on Tallinnas Salme Kultuurikeskuses tegutsev rahvatantsuansambel. „Lee“ looja ja kunstiline juht on Maido Saar, kes on ka suurema osa Lee repertuaaris olevate tantsude autor. Tantsuselts „Lee“ alustas Maido Saare eestvedamisel 1981. aastal umbes kümne tantsijaga. Nimi valiti tantsuansamblile mõttega, et „Lee“ tähendab soojendavat ja valgust andvat tuleaset, mille ümber kogunevad inimesed. Tantsijate sõnul ongi tantsuansambli põhimõtteks, et leek võib olla vahel hele, vahel hääbuv, kuid ta ei kustu kunagi.

„Lee“ eesmärgiks on Eesti rahvatantsu traditsioonide jätkamine ning Eesti kultuuri tutvustamine. Samuti pakkuda huvilistele võimalust rahvatantsuga tegelemiseks.

Minu õpetaja kutse lõputöö peamiseks eesmärgiks Tantsuselts Lee noortega oli arendada rahvatantsijat mitmekülgsemalt pannes suurt rõhku kehateadlikkuse ja –tunnetuse ning rühma- ja partneritunnetuse arendamisele läbi kontaktimprovisatsiooni. Samuti seadsin üheks eesmärgiks rebida rahvatantsijat lahti vormist ja raamidest, andes talle rohkem vabadust kui seda on rahvatantsu treeningsüsteemis ning arendada selle läbi loovust – kujundada neist kehateadlikud ja keha tähtsustavad loomingulised indiviidid.

Kokkusaamised toimusid nädalavahetustel ning ühe tunni kestvuseks oli reeglina poolteist tundi. Päevas toimus kaks tundi väikese vaheajaga kahe tunni vahel. Õpilasi oli protsessi alguses kokku 8, kuid kuna selle perioodi vältel liitus veel inimesi, siis lõpuks oli neid 14. Vanusevahemik oli 15-28. aastat. Õpilaste eelnev tantsuline kogemus piirdus poolte puhul rahvatantsuga ning pooled olid tegelenud peale rahvatantsu mingil määral ka mõne muu tantsuliigiga. Tegemist oli harrastajatega, kes käivad rahvatantsurühmas meeldivaks ajaviiteks sõpradega. Mõned õpilased olid rahvatantsuga alustanud alles aasta tagasi ning eelnev tantsuline kogemus puudus, samas kui mõned olid tegelenud tantsuga juba pikaajalisemalt. Selle tõttu olid füüsilises võimekuses, painduvuses, koordineerimises ja üldises kehatunnetuses suured erinevused, mis tähendas, et

tase vajab ühtlustamist, kuid samas ei tohiks see antud hetkel võimekamate õpilaste arengule pärssiv olla.

Kuna õpilased käivad iganädalaselt rahvatantsu treenides, siis otsustasin, et see ei ole see, mida mina peaksin neile õpetama, kuna seda nad juba saavad. Samas on minu enda jaoks rahvatants alati olulisel kohal olnud, kuna sellest sai alguse ka minu huvi tantsukunsti vastu. Leidsin, et asi, millega tegelema hakkame, peaks olema sümbioos nende ja minu huvidest ning toetuma minu meetoditele ja printsiipidele. Seetõttu jõudsin otsusele, et see, mida neile õpetan, võiks olla siiski seotud rahvatantsuga ning otsustasin proovida rahvatantsule läheneda tänapäevasemas võtmes. Seadsin sihiks õpilastega jõuda ekstreemrahvatantsuni, mis õpilastes kohe suurt huvi äratas.

### **Mis see endast kujutab?**

Ekstreemrahvatantsu võtab enda juured pärimusest ning seob folkloori läbi huumoriprisma akrobaatiliste ja jõuelementidega. Kasutades eesti rahvatantsu põhisammustikku ja veel teisi folkloorile iseloomulikke põhimõtteid ning rahvariideid, sidudes selle siis akrobaatiliste trikkidega.

Antud lähenemine rahvatantsule sai alguse Pärnumaalt ning laiemale publikule tutvustajaks võiks välja tuua rühma „Viisuke“ juhendaja Kardo Ojassalu. Ojassalu ise aga toob välja, et sisuliselt sarnast asja on varem tehtud ka Viljandi Kultuuriakadeemias ning mis tegelikult ei ole nähtusena iseenesest midagi uut. Erinevad akrobaatilised- ja jõuelemendid on omal ajal folklooriski kasutusel olnud: vanasti kui mehed läksid kõrtsi, tõmbasid ninad täis ning hakkasid oma väge näitama ja omavahel vigureid viskama.



## **3. TÖÖPROTSESSI KIRJELDUS JA ANALÜÜS**

### **3.1.Eesmärgid**

Lähtudes seatud sihist jõuda noortega ekstreemrahvatantsuni ning võttes arvesse õpilaste füüsilist perioodi alguses, võtsin põhieesmärgiks õpilaste kehateadlikkuse ja –tunnetuse ning rühma- ja partneritunnetuse arendamise.

Oluline on antud töö juures eristada sihti ja põhieesmärki. Siht jõuda ekstreemrahvatantsuni on protsessi võimalik väljund.

Enda eesmärkide saavutamisel pidasin oluliseks lähtuda enda põhimõtetest ja printsiipidest õpetajana.

### **Millega tegelesime?**

#### *Kehahoid ja joondumine/Kehateadlikkus*

Tundide ajal püüdsin jooksvalt märgata õpilaste kehahoidu ja korrigeerida keha valet joondumist. Proovisin harjutuste ajal võimalikult palju ringi liikuda ning õpilaste tähelepanu juhtida korrektsetele asenditele. Leian, et kehateadlikkuse arendamise näol on tegemist ühe kõige olulisema aspektiga tantsuõppes, hoidmaks oma keha ja vältimaks vigastusi.

Soovisin kujundada õpilastes arusaama iseenda kehast ning selle toimimisest ja andsin neile vahendid, mille abil enda keha korrektselt treenida.

### *Kehatunnetus ja liikumiskvaliteet*

Tegelesime iseenda keha tunnetusega ruumis ning püüdsime leida erinevaid liikumisviise, mida keha võimaldab. Eesmärk oli kombata enda keha piire, et siis neid piire laiendada hakata.

### *Partneri- ja rühmatunnetuse arendamine*

Tunnetamiseks nii enda kui ka teiste ruumis viibijate kehasid, nende paiknemist ja käitumist. Proovisin õpilastele pakkuda võimalikult palju erinevaid väljakutseid ümbruse tajumiseks.

### *Akrobaatiliste elementide õppimine*

Liikumaks ekstreemrahvatantsu poole tegelesime lõpu poole erinevate akrobaatiliste elementide õppimisega lähtudes kontaktimprovisatsiooni põhimõtetest.

## **3.2. Metoodika**

Metoodika valikul lähtusin antud lõputöö eesmärkidest ja esimeses peatükis välja toodud printsiipidest õpetajana. Kasutasin kesktee mudelit (Smith-Autard 2002: 5-28), kuid rõhuasetus oli suunatud pigem protsessile kui tulemile. Kesktee mudelis on ühendatud kasvatusliku ning professionaalse suuna tunnused: protsess ja lõpptulemus, loovus ja teadmised, tunded ja oskused, keha loomupärasus ja tehnika, avatus ja kinnisus, loomine, esitlemine, vaatlemine (Sööt 2013).

Õppemeetoditena kasutasin otsest õpetamise meetodit, probleemi lahenduse/grupitöö meetodit ning samuti somaatilisi tehnikaid (Lilienthal & Saks 2007: 9-11). Kuigi antud õppeprotsessi kontekstis on ehk peamiseks partneri- ja grupitunnetuse arendamine, siis lähtudes enda printsiipidest õpetajana pidasin protsessi kõige olulisemaks siiski somaatilist aspekti, milles „keskendutakse keha füüsilistele parameetritele ja kehatunnetuslikele harjutustele. Põhiülesandeks on jõuda teadmiseni, hoidmaks oma keha ja vältimaks vigastusi“ (ibid 2007: 11). Arvan, et arusaama kujundamine iseene keha ja selle toimimisest on hädavajalik, et minna edasi partneri ja

rühmatunnetuse peale. Õpilane peab esmalt suutma mõista ja tunnetada enda keha piire ning saama aru, kuidas tema keha ruumis paikneb ja toimib.

Järgnevates alapeatükkides peatun lühidalt süsteemidel, mida õppeprotsessi vältel kasutasin ning toon välja nende positiivsed mõjutegurid.

### *3.2.1. Kontaktimprovisatsioon*

Kontaktimprovisatsioon on inspireeritud Steve Paxton'i tantsulavastusest, kus ta kasutas muuhulgas maadlemist ja kukkumist, hüppamist ja rullimist. Tegemist on liikumisvormiga, mille keskseks aspektiks on kontaktis olevate kehade liikumine, kasutades selleks füüsika seadusi (gravitatsioon, impulss, raskuskese, inerts, hõõrdumine), mis nende liikumist reguleerivad.

Kontaktimprovisatsiooni õpetamisel lähtusin Raido Mägi tundides õpitust. Antud süsteemi eesmärk minu lõputöös oli suures osas tegelemaks partneritunnetuse arendamisega, vajades omavahelist suhtlust eri meelte vahendusel.

Antud töö kontekstis on kontaktimprovisatsioon relevantne peamise süsteemina keha- ja partneritunnetuse arendamisel.

### *3.2.2. Kaasaegne tants*

Kuna kaasaegne tants on välja arenenud mitmest eri stiilist ning sellel puudub kindel tantsutehnika või esteetika, siis on kaasaegset tantsu raske üheselt seletada ja lahti mõtestada. Enda seminaritöös „Kaasaegse tantsu määratlus Eestis“ püüdis Mari Lääne leida vastuseid küsimustele, mis on kaasaegne tants ja kuidas seda määratleda. Lääne jõudis järelduseni, et kaasaegne tants on selle stiiliga tegeleva tantsija nägu (Lääne 2012: 9).

Kaasaegset tantsu õpetades lähtusin enda eelnevast kogemusest TÜ Viljandi Kultuuriakadeemias ja vahetusaasta õpingutest Saksamaal (*Palucca Hochschule für Tanz Dresden*). Leian, et olen saanud mõjutusi mõlemalt poolt ning see, mida kaasaegse tantsu nime all mõlemas kohas õppisin

on kohati erinev – samas on neil küll ühiseid jooni ja printsiipe. Enda õpetaja lõputöös toetusin suure osas Merle Saarva kaasaegse tantsu tundides omandatud põrandatehnikale, kuna pean seda väga toimivaks ja süstematiseerituks ning leian, et see sobib minu tõekspidamistega ja printsiipidega.

Kaasaegse tantsu metoodika eesmärgiks minu lõputöö kontekstis oli parandada õpilaste venivust, tasakaalu, koordineerimist, liikumise sujuvust ja üldist kehatunnetust. Samuti leian, et antud süsteem aitab õpilastel tunnetada lihaste pingutust ja lõdvestust ning arendas oskust vabastada teatud pingeid, mis muud liikumistel esinesid – keskenduda liikumise vältel hingamisele.

### *3.2.3. Loovmäng*

„Loovtantsus ei ole „õiget“ ega „vale“. Seal ei ole mingit kindlat tehnikat, mida omandada. Loovtantsu puhul on oluline, et tantsija kasutaks enda vahetuks ja selgeks väljendamiseks sisemisi ressursse. /.../ Loovtantsus on väljenduslikkus liikumistehnikast olulisem“ (Joyce 2013: 7).

Minu lõputöös täitis loovmäng seltskondliku aspekti, tekitamaks tunnis vabama õhkkonna ning loomulikuma pinnase suhtluseks ja eneseväljenduseks. Enamasti kasutasin TÜ VKA-s Anu Söödi tundides ise kogetud ja praktikas läbi tehtud mängu, mille toimimises olin enam kui veendunud.

### *3.2.4. Pilates*

Lõputöös oli pilatese süsteemi näol tegemist suurepärase süsteemiga, toetamaks üldist keha arengut.

- Pilates arendab füüsilise vormi kõiki aspekte: tugevust, painduvust, koordineerimist, kiirust, vastupidavust ja väledust;
- Tõstab füüsilist enesetaju;
- Suurendab kontrolli oma keha üle;
- Õpetab õiget lihaste aktiveerimist;

- Korrigeerib rühti ja kehahoidu;
- Stimuleerib siseorganite optimaalset tööd;
- Parandab tasakaalu;
- Keskendub hingamisele ning sellega seonduvatele füüsilistele ja psüühilistele kasuteguritele (Isacowitz 2008: 3).

Tegemist on väga kasuliku toega, mis aitab lõputöös seatud eesmärkide saavutamisel ning sobitub kokku minu arusaamadega kehatöö olulistest aspektidest.

### **3.3.Tundide ülesehitus**

Tunde üles ehitades ja ette valmistades võtsin arvesse õpilaste eelnevat tantsualast kogemust ja füüsilist ettevalmistust. Kuna erinevused õpilaste kogemuste pagasis ning füüsilises võimekuses ja kehatunnetuses olid väga suured, tuli protsessi alguses rohkem tähelepanu pöörata ka taseme ühtlustamisele. Samuti tuli tunde üles ehitades silmas pidada ja jälgida, et tunnist saaksid midagi uut ka need, kes oleksid valmis juba keerulisemaid asju tegema.

Igas tunnis püüdsin pöörata tähelepanu mingile kindlale keha arendavale aspektile/ideele, pidades siiski silmas lõppsihti ning arvestades, et konkreetse tunni fookus viiks sellele sihile üha lähemale.

Tunni struktuuri moodustasid põhilised osad, mis mõningate eranditega tunni juurde peaaegu alati kuulusid:

- Soojendus
- Rühma- ja partneritunnetuse ning usaldusega tegelemine
- Põrandatehnika ja liikumiskvaliteediga tegelemine
- Kontaktimprovisatsioon
- Lihastreening
- Venitus- ja lõdvestusharjutused

Samas ei olnud tunni osade puhul kindlat järgnevust, mis igas tunnis oleks kehtinud. Pigem oli see miski, mis tuli minu enda kõhutunde järgi – olenevalt õpilaste reaktsioonist, väsimusest vms.

Järgnevates alapeatükkides püüan iga tunni osa lühidalt kokku võtta.

### *3.3.1. Soojendus*

Keha ja vaimu ettevalmistamine algavaks tunniks. Kogu protsessi vältel kasutasin soojenduseks erinevaid meetodeid.

Tihti alustasin tundi koos ruumis läbisegi ringi liikumisega, mis aitaks õpilastel käesolevasse tundi sisse minna – keskenduda iseenda kehale ja tunnetada ruumi ning teisi inimesi selles ruumis. Samuti kasutasin selle soojendusviisi puhul erinevaid temposid, suundi ja tasandeid, dikteerides vahepeal ise suunda, tasandit ja/või tempot skaalal ühest kümneni (1-aeglane, 10-kiire). Enamasti jätsin aga selle neile vabaks või seadsin eesmärgiks leida tempo, suund ja tasand ühiselt – toimida ühtse organismina. Eesmärk oli täita kogu ruumi ning muutuda järjest aktiivsemaks ja saavutada kohalolu tunnis. Hiljem lisasin veel erinevaid ülesandeid, et nende tähelepanu veel rohkem tunnile koondada.

Mõnikord kasutasin soojenduseks ka liigesepõhist soojendust, mis aitab hästi eraldamaks erinevaid kehaosi. Samuti kasutasin lihaste masseerimist ja mudimist. Sedasi oli õpilastel aega täielikult enda keha tunnetada ja süüvida sellesse, kuidas lihas pinguldub ja lõdvestub. Samas tundsin, et tihtipeale ei suutnud nad end sellise soojendusega ülejäänud tunniks häälestada ning samuti valmistas nende jaoks raskusi sel viisil keha järjest aktiivsemaks muutmine.

Paaril korral kasutasin ka Hellar Bergmanni õpetatud kiirsoojendamise tehnikat, mis põhines lihaste maksimaalsel pingutamisel ja lõdvestamisel.

Antud soojendusmeetoditest toimis minu arvates kõige paremini läbisegi ruumis liikumine, täites kõik soojenduse eesmärgid – valmistades õpilased ette nii füüsiliselt kui vaimselt.

### 3.3.2. Rühma- ja partneritunnetuse ning usaldusega tegelemine

Kuigi kõigi puhul on tegemist Tantsuselts Lee tantsijatega, tantsivad siiski enamasti eri vanuserühmades. Seega ei ole tegemist inimestega, kes igapäevaselt koos millegagi tegeleksid. Seetõttu tundsin vajadust suurt tähelepanu pöörata ka rühmatööle. Eesmärk oli ühtse rühma kujundamine ja üksteise suhtes usalduse loomine.

Põhilised rühmatunnetuse ülesanded olid:

- Läbisegi kõnd, koos tempode valimine, ühel ajal seisma jäämine ja liikumise alustamine. Meelte teravdamiseks tuli hiljem sama ülesanne suletud silmadega. Alustasime rahuliku tempoga, et oleks aega ümberringi toimuvat tajuda, millele lisasin mingil hetkel samuti koos seisma jäämise ja liikumise alustamise. Samuti kasutasin koostöö arendamise jaoks ülesannet moodustada silmi kinni hoides grupiga ühiseid kujundeid, numbreid jne (nt. ring, rist, number kaheksa jne).
- *Pussõrusõ* (sassi läinud lõngakera) lahti harutamine. Koos kõnnitakse eri suundadest keskele kokku ja võetakse üksteise kätest risti üle kinni. Tekib pussõrus, mis on vaja lahti harutada ilma käsi lahti laskmata.
- Üksteise jäljendamine ülesanne – *linnuparve* mäng. Õpilased on grupis, näoga ühes suunas. Esimene grupis liigub ning teised püüavad teda jäljendada. Kui grupis esimene otsustab suunda muuta, muutub „juhiks“ see, kes nüüd esimeseks jäi. Ülesanne annab võimaluse proovida jäljendada kellegi teise kehakeelt ning märgata erinevusi kehatunnetuses.

Põhilised partneritunnetuse ja usalduse ülesanded:

- Pimedada juhtimine ruumis, eri tempod/suunad. Ühel on silmad kinni ja teine juhib teda mööda ruumi ringi. Ülesanne vajab nii üksteise kui ka teiste ruumis viibijate tunnetamist. Samuti peab pimedada juht hindama iseenda ja juhitava võimeid ning valmisolekut (kasutamaks liikumisel eri suundi, temposid jne).

Partneritunnetusega tegeledes pidasin oluliseks, et õpilased saaksid katsetada ja proovida erinevate partneritega – iga keha on erinev.

### *3.3.3. Põrandatehnika ja liikumiskvaliteediga tegelemine*

Võimalus keskenduda eelkõige iseenda kehatunnetuse arendamisele. Põrandatehnikale keskendusime mingil määral iga tund, kuna enda keha tunnetamine omab olulist rolli ka kontaktimprovisatsiooniga tegelemiseks. Leian, et kõigepealt peaks inimene aru saama ja mõistma, kuidas tema enda keha toimib ja ruumis liigub.

Põhiline eesmärk oli keharaskuse tunnetamine põrandal ning keha ja jäsemete. Fookus oli suunatud ka enda keha keskuse tunnetamisele ning sujuvuse ja voolavuse arendamisele. Tegelesime selleks erinevate rullide harjutamisega:

- Kukerpallid (üle õla edas- ja tagurpidi)
- Rullid külg ees (tavaline külg ees rull; erinev jäse alustab liikumist jne)
- Rullid üle teise

Samuti kasutasin erinevaid viise, kuidas õpilastel oleks võimalik rohkem enda keha raskust tunnetada. Näiteks üks rullib, teine kannab erinevatele jäsemetele raskust muutes liikumist veidi raskemaks (takistab, aga annab järgi).

### *3.3.4. Kontaktimprovisatsioon*

Tegelesime kontaktimprovisatsiooni põhiprintsiipidega, füüsikaseaduste tutvumisega ja praktikasse viimisega.

- Kontaktpunkti saavutamine/otsimine/pidevalt liikuva kontaktpunkti hoidmine ja selle sujuv vahetamine (erinevad kehaosad)
- Raskuse andmine/võtmine/jagamine/ülekandmine
- Järele andmine ja järgnemine
- Pöörlemine, rullimine, libisemine
- Gravitatsiooni ja impulsi kasutamine



- Inerts
- Lõdvestamine, kukkumine
- Jätkuvus/pidev kulgemine/sujuvus

Eesmärk oli anda edasi kontaktimprovisatsiooni baastadmisi ja arendada valmisolekut akrobaatilisteks elementideks partneriga.

### *3.3.5. Lihastreening*

Iga tunni lõpus tegime eraldi harjutusi ka lihastreeninguks. Lihastreeningul lähtusin põhimõttest, et koormust saaksid kõik suuremad lihased (kõhu- ja seljalihased, rinnalihased, käe- ja õlavarrelihased).

Lihastreeningul laenasin tihtipeale harjutusi pilatase süsteemist ning püüdsin tähelepanu pöörata harjutuste korrektsele sooritamisele.

### *3.3.6. Venitus- ja lõdvestusharjutused*

Tunni lõpetasin alati venitus- ja/või lõdvestusharjutustega. Kuna päevas oli kaks tundi väikese pausiga, siis üldiselt kasutasin esimese tunni lõpuks just lõdvestust, et mitte lihast veel enam nõrgestada ja mitte suurendada venitamiseiga lihastes treeningu käigus tekkinud mikrorebendeid – vältimaks vigastuste ohu suurenemist. Lõdvestusharjutusteks kasutasin tavalist selili põrandal lamamist, teise peal lamamist, raskuse enda peale võtmist ning mudimist jne.

Teise tunni lõpetasin aeg-ajalt massaažiga, mis on väga tõhus lihasingete vähendamiseks. Viimase aja uuringute järgi peetakse venitamist üleüldse ajast ja arust tehnikaks ning soovitatakse lihashoolduseks kasutada hoopis vahurulli, mille peal venitamise asemel end rullida. Leian, et sama hea efekti saavutab ka masseerides. Samas ei saa vaielda vastu aga asjaolule, et painduvuse arendamiseks on vajalik venitamine, mistõttu kasutasin tihtipeale teise tunni lõpuks ka venitusharjutusi liikumisulatuse suurendamiseks.

### **3.4.Õpikeskkond**

Õpetajana püüdsin olla alati positiivselt ja sõbralikult häälestatud. Samuti püüdsin jääda alati iseendaks, olla aus ning astuda õpilastega dialoogi. Arvan, et on oluline jätta tunnis asju õhku, mitte teha kõike puust ja punaseks. Jätmaks pinda küsimustele, mõtisklusele ja arutlusele õpilastega. Mida veel tähtsaks pidasin, oli see, et tunnis ei valitseks kuiv, akadeemiline õhustik ning jääks ruumi naljale ja naerule.

Rühmas ei olnud suuri arvamusiidreid ning puudusid grupisisesed pinged.

Õpikeskkonna kujundamisel mängis suurt rolli ka tundide ülesehitus. Hoidsin alati varuks lihtsamaid ja lõbusamaid seltskonna- ja loovmänge, mida õpilaste väsimise korral kohe ülesannete vahele rakendada. See andis õpilastel võimaluse hetkeks tunni põhiteemast nõ „välja tulla“ ning aitas luua meeldiva ja avatud keskkonna.

Enamasti kasutasin nendeks „vahepaladeks“ erinevaid Anu Söödi tundides õpitud loovmänge, millel on hämmastav võime toimida mistahes vanuses õpilastega.

### **3.5.Töötingimused**

Tundide läbiviimiseks oli meil võimalus kasutada Tallinna Ülikooli võimlemis- ja pallisaali. Samuti saime aeg-ajalt tunde läbi viia Salme Kultuurikeskuses.

Põhiliselt viisin tunde läbi kas võimlemis- või pallisaalis – püüdes arvesse võtta koha eripärasid tunni sisuga töötades. Võimlemissaal oli kogu ulatuses kaetud mattidega ning ühes seinas olid peeglid. Samuti oli ruumis teisi vahendeid, mida teatud ülesannete jaoks vajadusel kasutada sai. Teiste tundide toimumiskohtade puhul võiks välja tuua ehk peeglite puudumise, kuid samas ma ei leia, et see oleks olnud kuidagimoodi pärssiv õpilaste arengule. Kuna suur rõhk tundidel oli keha-, partneri- ja rühmatunnetuse ülesannetel, siis ei pidanud mina isiklikult peeglite olemasolu üldse oluliseks.

Kõigis ruumides oli olemas ka helitehnika kasutamise võimalus.

## 4. RÜHMA ANALÜÜS

Lähtudes enda töö põhieesmärgist – õpilaste kehateadlikkuse ja -tunnetuse ning rühma- ja partneritunnetuse arendamine – arvan, et saavutasin seatud eesmärgid.

Küll aga tuleb nentida, et ma ei jõudnud õpilastega seatud sihini – ekstreemrahvatants. Siiski leian, et füüsilise valmisolekuni akrobaatiliste elementide sidumiseks rahvatantsuga jõudsime protsessi lõpuks küll. Tundsin, et nende füüsiline kehataju on märgatavalt tõusnud ning samuti see, kuidas nad suudavad arvestada teistega enda ümber ja hinnata nende võimeid/valmisolekut. Seega suutsin luua eeldused ekstreemrahvatantsuga tegelemiseks. Samas tuleks meenutada ka seda, et ekstreemrahvatantsu näol ei olnud tegemist põhieesmärgiga, vaid sihiga, milleni võiks jõuda.

Bussiga esimesse tundi sõites püüdsin mitte liialt sellel sihil end heidutada lasta ning hoida kõrvale igasugused ootused ja eelarvamused. Loomulikult hakkasin tundide fookuseid seadma vastavalt sihile, kuid samas püüdsin mitte unustada, mis minu kui õpetaja jaoks oluline on ning mis oleks õpilastele tähtsam ja vajalikum omandada. Esimeste tundidega mõistsin, et seatud sihini jõudmine ei pruugi olla kõige reaalsem ning loomulik tundus anda noortele aega, et nende kehad jõuaksid protsessi vältel kõigega kohaneda.

Samas ei saa ma öelda, et see oleks kuidagimoodi mu plaanid sassi löönud, kuna läksingi esimesse tundi ilma ootusteta. Läksin kohale, kompasin piire ja orienteerusin vastavalt sellele. Kõige suuremad probleemid ilmsid üleõla rullides ja kükkasendisse minekust, millest andis välja lugeda nii mõndagi nende füüsilise hetkeseisundist. Enamusel neist oli probleeme selja liikuvusega, mis tuleneb ilmselt suures osas istuvast eluviisist või tööst. Seega oli protsessi käigus oluline selja liikuvuse parandamisega tegeleda. Leian, et erinevate rullide tegemine oli lülisamba liikuvuse arendamiseks väga sobiv ja tõhus vahend juba iseenesest.

Teiseks probleemkohaks oli kehahoid ja joondumine. Protsessi alguses oli peaaegu kõigil õpilastel probleeme põlve ja labajalgade joondumisega, mida võib tänapäeval üldiselt tänavapildis väga tihti näha. Püüdsin järjekindlalt joondumisega tegeleda ja sellele tähelepanu juhtida. Samuti rääkisin võimalikest valesti joondumisest tulenevatest vigastustest, mis võivad aja jooksul ilmneda. Kuigi protsessi lõpus oli märgata progressi keha joondumises paremuse poole, võis endiselt näha mõningasi probleeme. Loomulikult tuleb teadvustada, et kehahoiaku ja joondumise parandamine on pikk protsess, kuid usun, et suutsin sellele piisavalt tähelepanu pöörata ning loodan, et õpilased suudavad tulevikus end selles suunas edasi distsiplineerida ja enese joondumist jälgida.

Kolmandaks häirivaks asjaoluks tuleks välja tuua kindlasti aspekt, mida mina isiklikult väga hindan – täpsus. Antud juhul mõtlen täpsuse all tundidesse hilinemist, mida üldjuhul alati esines. Tihtipeale olid hilinemised aga põhjendatud ja arusaadav, kuid loomulikult mõjutas see mingil määral tundide läbiviimist.

Mis teeb mulle aga eriti suurt heameelt, on asjaolu, et suutsin nende tähelepanu suunata kehasõbralikule ja keha hoidvale treeningule. Seda, et olin suutnud nende tähelepanu kõigele sellele juhtida, sain aru sellest, et nad hakkasid üha enam huvi tundma, KUIDAS miski kehas töötab ning selle kohta küsimusi esitama.

Motivatsiooniga protsessi vältel suuri probleeme ei tekkinud. Õpilased olid kõik üldjuhul väga motiveeritud ja keskendunud sihi suunas liikudes. Eriti üllatunud olin noorte keskendumisvõimes. Tõenäoliselt noortele kõige suurem motivaator oligi asjaolu, et nad hakkavad tegema ekstreemrahvatantsu. Ekstreemrahvatantsu mõte vaimustas neid väga ja hoidis huvi üleval. Samas märkasin seda välja kuulutades, et neis tekkis teatav ootus, et nüüd hakkame kohe „trikke“ tegema. Kui esimestes tundides mööda põrandat rullima hakkasime, tekitas see nende peas palju küsimärke, kuna rullimine ei tundunud neile just väga ekstreemne. Siiski mõistsid nad ka ise üsna pea, et selleni jõudmiseks on vaja tugevat aluspinda, mida vaikselt looma hakkasime. Püüdsin alati olla toetav, kuid mitte kiitmisega liialdada, vaid leida balanssi. See õpetas neile kindlasti ka kannatlikkust, mida samuti nende töö puhul hindan. Usun, et nad said ka ise tunda, et kannatlikkus tasus end ära ning tasa ja targu sihi poole liikudes tuleb ka oodatud tulemus.

Lõppude lõpuks tuleb tunnustada, et jäin enda õpilastega väga rahule ning tahan neid tänada, et nad selle ajaga sedavõrd tublit tööd tegid.

## 5. MIDA ÕPETAJANA ÕPPISIN?

Leian, et iga uus õpetamiskogemus jagab alati heldelt uusi teadmisi ja oskusi – nii noorele kui ka juba kogenumale õpetajale. Noore õpetajana on minu jaoks iga kohtumine uute õpilastega kergelt ärevustunnet tekitav – mingil määral teadmatus selle ees, mis ees ootab. Valmis tuleb olla kõigeks, kuna iga õpetamissituatsioon on unikaalne ja vajab tihtipeale (ümber)reageerimist vastavalt olukorrale.

Mulle kui noorele tantsuõpetajale oli antud praktika suur väljakutse ja samas ka väärt võimalus koguda kogemust, millest õppida. Sain palju teada nii enese kui ka selle kohta, mida tähendab õpetajaks olemine. Mida pean isiklikult eriti oluliseks ja vajalikuks, on see, et sain selgema pildi sellest, milline õpetaja mina tahaksin olla ning millest ma õpetajana lähtun – kujunesid välja mingid põhiprintsiibid, mida tähtsustan. Eelkõige pean oluliseks, et suudaksin õpetajana teadvustada seda, mida õpilastele õpetan – millist kasu mingi harjutus/liikumine toob, mida sealjuures tähele panna ning millised ohud sellega kaasnevad. Inimeste kehasid koolitades leian, et peaksin suutma edasi anda õpilastele piisava teadmistepagasi, et ka nemad mõistaksid neid kasu- ja ohutegureid ning suudaksid lähtudes õpitust enda füüsisist arendada võimalikult kehasõbralikult ja efektiivselt.

Lisaks õppisin protsessi käigus olema paindlikum, minema rohkem vooluga kaasa ning oma ootusi kontrolli all hoidma. Sain mingil hetkel aru, et takerdusin liialt enese seatud sihti – ekstreemrahvatants. Ma nägin, et õpilased vajavad pikemat perioodi, et lõpuks selleni jõuda. Loomulikult jätkasime selle sihi suunas töötamist, kuid leian, et eelkõige on õpetaja eesmärk lähtuda siiski õpilastest ja nende valmisolekust, arvestades sellega, mis on tema õpilastele kõige sobivam ja kasulikum. Samas ei olnudki ekstreemrahvatantsuni jõudmine minu õpetajatöö põhieesmärk – see oli vaid siht, milleni võiks jõuda. Protsessi alguses võtsin seisukoha, et kui selleni jõuame, on väga hästi, aga kui ei jõua, pole midagi halvasti.

Üheks kitsaskohaks protsessi vältel pean ebaselget eneseväljendust, mis ilmnes aeg-ajalt ülesannete/harjutuste seletamisel. Kuigi ma ei kahelnud endas ja tundsin end enesekindlalt õpetatava materjali suhtes, teades mida ja miks ma mingeid asju teen, siis millegipärast oli mõnedes tundides raske enda mõtteid sõnadesse seada. Üldjuhul mõtlen enne iga tundi siiski läbi, kuidas ja mis sõnu kasutades ma midagi seletan, tagamaks sõnumi selguse ja informatsiooni kohale jõudmise. Leian, et vahepeal jäi puudu sõnumi konkreetsusest mingite asjade puhul, mille seletamiseks oleks piisanud paarist sõnast. Protsessi lõpupoole tundsin, et juhised hakkasid muutuma juba selgemaks ja konkreetsemaks ning usun, et kogemusega saab see kitsaskoht ületatud.

Arvan, et minu tugevaks küljeks õpetajana on võime säilitada igas võimalikus situatsioonis rahulikkus, mis on mul juba loomult olemas. Samuti võimet vastavalt olukorrale reageerida ning end kiirelt ümber häälestada. Protsessi vältel tundsin, kuidas kasvas valmisolek uuteks ootamatusteks veel enam. Nõrgaks küljeks pean aga protsessi algusajal tekkinud ebaselget eneseväljendust.

## KOKKUVÕTE

Käesolevas õpetaja kutse lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin oma õpetamisprotsessi tantsuõpetajana perioodi märts 2014 kuni mai 2014 vältel. Minu põhieesmärgiks oli õpilaste kehateadlikkuse ja –tunnetuse ning rühma- ja partneritunnetuse arendamine ning sihiks seadsin jõuda õpilastega ekstreemrahvatantsuni. Õpetajana olen enda ja õpilastega tööga üsna rahul, leides, et saavutasime üheskoos seatud põhieesmärgid ent sihini jõudmiseks oleks vaja veel tööd teha. Antud praktika pani proovile minu kui õpetaja teadmised ja oskused ning andis olulise kogemuse edasiseks õpetajatööks.

Kirjaliku osa esimeses peatükis „EELLUGU“ kirjeldasin enda kunagisest kogemusest õpilasena, jõudes teatavate kitsaskohtadeni, mis on suuresti mõjutanud minu kujunemist õpetajana.

Teises peatükis „KES, KUS ja KUIDAS“ kirjeldasin konkreetse lõputöö konteksti ja õpilaste tausta.

Kolmandas peatükis „TÖÖPROTSESSI KIRJELDUS JA ANALÜÜS“ lahkasin tööprotsessi erinevaid aspekte ja sõnastasin eesmärgi. Samuti kirjeldasin eesmärgi täitmiseks valitud metoodikat, toetavaid süsteeme ning tundide ülesehitust.

Neljandas peatükis „RÜHMA ANALÜÜS“ võtsin lähema analüüsi alla kogu protsessi eesmärgid ning tööd õpilastega.

Töö viimases, viiendas peatükis „MIDA ÕPETAJANA ÕPPISIN?“ püüdsin võtta kokku ning analüüsida kogu perioodil kogetut.

## KASUTATUD KIRJANDUS

**Aadla, R.** 2013. *Kehateadlikkuse arendamine Rakvere Linnanoorte Näitetrupi näitel*. Lõputöö. Viljandi, TÜ VKA.

**Isacowitz, R.** 2008. *Pilates*. Ersen.

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

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

**Lääne, M.** 2012. *Kaasaegse tantsu määratlus Eestis*. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. Seminaritöö. Viljandi, TÜ VKA.

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

**Sööt, A.** 2013. *Tantsuharidus Eestis – mured, rõõmud, ootused*. Müürileht, 26, 20.



## **SUMMARY**

In this thesis of pedagogical profession I described and analysed my teaching process as a dance teacher during period March 2014 to May 2014. My goal was developing body awareness and physical understanding of human body as well as group- and partner awareness. The outcome of this process was set to reach something called „extreme folk dance“. As a teacher I am quite pleased with myself and my students, finding that we achieved our main goals, but to reach the target it would require more work to be done. This practice was a test of my knowledge and skills as a teacher and gave me an important experience for further work.

In the first chapter of the written part „PREVIOUS STORY“ I described my own experience as a student, reaching a certain bottle-neck, which have heavily influenced my development as a teacher.

The second chapter “WHO, WHERE and HOW” I described the specific context of this thesis and background of the students.

The third chapter “DESCRIPTION AND ANALYSIS OF THE WORK PROCESS” I dissected the various aspects of the work process and defined targets. I also described the chosen methodology, support systems and the structure of the lessons.

The fourth chapter “GROUP ANALYSIS” took a closer look to the goals of whole process and work with students.

In the final, fifth chapter “WHAT DID I LEARN AS A TEACHER?” I tried to summarize and analyse the entire period of what I experienced as a teacher.

## LISA 1 – ÜHE TUNNI ANALÜÜS

Analüüsitav tund toimus 15. märts 2014 Tallinna Ülikooli matisaalis. Tund on üles filmitud ja leitav *LISA 3 – Tantsutunni (15.03.2014) videosalvestis* alt.

Tunnist võttis osa kaheksa õpilast (7 noormest ja 1 tütarlaps). Alguses oli tunnis seitse inimest, kuna üks noormees hilines isiklikel põhjustel. Kuna taaskord oli juurde tulnud uusi ning ka puudujaid, siis pidasin oluliseks korrata üle eelnevalt tehtud asju. Käesoleva tunni fookuseks oli raskus. Eesmärgiks oli tunnetada nii enda kui ka partneri raskust ning töötada raskuskeskmega.

Järgnevalt püüan lühidalt kokku võtta ja kirjeldada osi, millest tund koosnes.

### **Soojendus (11 minutit)**

Alustasin koos ruumis läbiseigi ringi liikumisega, et noortel oleks võimalus keskenduda antud hetkele ning algavale tunnile ja märgata enda ümber olevaid inimesi, kellega nad koos töötama hakkavad. Sel korral andsin õpilastele vähesel määral märksõnu ning püüdsin jätta neile vabaduse suunda ja tempot valides. Siiski oli eesmärk muuta keha järjest aktiivsemaks ning püüdsin selles suunas neid ka suunata.

Mõne aja möödudes koondasin õpilased keskele kokku ning lisandasin lülisamba rulli alla, kõnni ette ja tagasi ning rulli üles. Seejärel läksime uuesti ruumi liikuma ning õpilased said kasutada lisandust taaskord vabalt valitud hetkel ja kohas.

Soojenduse lõpuks püüdsime tempot taas alandada ja muutuda veidi rahulikumaks, et minna edasi põhiosaga.

### **Kontaktipunkti otsimine (11 minutit)**

Kontaktimprovisatsiooni põhiprintsiipide õppimist alustasin kontaktipunkti otsimisest, mis minu jaoks on kogu selle süsteemi aluseks.

Eesmärgiks oli õppida raskust andma, võtma ja jagama ning leida ühine raskuskese. Püüdsin suunata õpilasi leidma võimalikult palju erinevaid võimalusi, kuidas raskusega mängida ning proovida erinevaid ühenduspunkte. Ülesanne valmistas rohkem raskusi õpilastele, kes olid tunnis esimest korda. Samuti märkasin, et väga raskeks osutus erinevate variantide leidmine ja tundus nagu puudu jääks julgusest katsetada.

Kuna meid oli sel hetkel tunnis veel paaritu arv, siis tegin ka ise seda ülesannet kaasa, mis muutis ümbruses toimuva jälgimise ning õpilaste juures personaalsete juhiste jagamise keerulisemaks.

### **Partneritunnetuse ülesanne (~10 minutit)**

Seekord valisin partneritunnetuse ülesandeks seljad koos ruumis ringi liikumise. Partnerid otsustasid omavahel, kes on juht, kes järgneb.

Ülesande alguses tegin õpilastega harjutuse, kus neil oleks võimalik tunnetada kogu partneri selja pinda ja raskust. Ülesandeks oli olla partneriga seljati, hoides võimalikult suure ala selja pinnast koos ning minna kükki hoides raskust üksteise vastu suunatult. Sealt edasi otsustasid ise, kumb annab järgi ja kumb liigub temaga kaasa.

Seejärel läksime aeglase tempoga ruumi ringi liikuma. Nõudeks oli endiselt hoida selja pinnad võimalikult suures ulatuses koos ning kasutada „laisa inimese kombel“ teise keha raskust enda liikumise kergendamiseks. Liikudes oli võimalik kasutada endiselt kõikvõimalike suundi.

Ülesanne pani veel rohkem tööle õpilaste tajud, kuna pidi keskenduma sellele, mis hetkel kui palju raskust anda ning kuhu suunas partner liigub. Eelkõige valmistas õpilastele probleeme selg ees partnerile järgnemine. Selles ülesandes on väga oluline ka usalduse küsimus. See, kui palju usaldatakse partnerile raskust kanda. Probleemkohaks võib tuua välja ka põlvede ja labajalgade joendumise, millele pidin protsessi alguses iga tund tähelepanu juhtima. Antud ülesannet tehes oli tähelepanu juhtimine aga raskendatud, kuna olin ka ise harjutust taaskord kaasa tegemas.

### **Rullid (24 minutit)**

Alustasin külj ees rullidega üle saali sedasi, et partner kannab raskust erinevatele jäsemetele suunates raskust põrandasse. Eesmärk oli panna noori enda keha raskust tunnetama ja seda põrandasse laskma.

Edasi läksime üleõla rullidega edas- ja tagurpidi. Üleõla rullid osutusid aga osade õpilaste jaoks protsessi vältel üheks keerulisemaks, mille põhjuseks tõenäoliselt lülisamba ja selja halb venivus. Raskeks aspektiks oli ka rullides sujuvuse saavutamine. Sujuva üleõla rulli saavutamiseks on vaja peale lülisamba ja selja venivuse tarvis loomulikult ka kõhu- ja seljalihaste koordineerimist ja koostööd, mida rullid iseenesest ka parandavad.

Üleõla rullile järgnesid külj ees rullid, mis õpilastele niivõrd palju meelehärmi ei valmistanud. Fookus oli raskuse tunnetamisel ilma partnerita, mida esimene külgees rull toetas.

Viimaseks rulliks võtsime sel tunnil üle partneri rulli edas- ja tagurpidi, mis õpetas neile oma keharaskuse kandmist teise kehale.

### **Maadlemine (4 minutit) + Neljakäpukil külitsi ülerull (6 minutit)**

Neljakäpukil asendis jäsemed enda all, raskus partnerisse suunatud üle saali liikumine. Saali lõppu jõudes tõustakse püsti ning „maadeldakse“ tagasi. Tagasi liikudes on ühe roll teist takistada, kuid samas anda järgi.

Kuna rullimine viis tunni tempo alla, siis tundsin, et õpilaste erksamasse seisundisse viimiseks oleks maadlemine sellise harjutuse näol väga sobilik. Samuti arvestades sellele järgnevat harjutust, mis vajab raskuse suunamist partnerile. Siit läksime edasi ülerulliga üle partneri veidi kõrgemal tasandil.

### **„Vene buss“ (~10 minutit) (Puudub videolt)**

Peale väikest joogipausi tegin õpilaste motivatsiooni tõstmiseks väikese vahepala. Mänguks kasutasin „vene bussi“ mängu, kus kujuteldava bussi ees on suur hulk inimesi, kellest on tarvis bussi peale jõudmiseks läbi trügida. Läbi said proovida kõik õpilased ning vahepeal lisasin ka

erinevaid märksõnu. Näiteks pidid osad õpilased korduvalt bussist uuesti maha saama, kuna läksid vale bussi peale.

Mäng mõjus noortele väga ergutavalt ja samuti lõi tunnis lõbusama õhkkonna. Tundsin, et selle mängu oleks võinud vahepalaks juba varem energia tõstmiseks sisse tuua.

### **Lõpuosa (5 minutit) + lihastreening (5 minutit)**

Tunni kokku võtmiseks kasutasin ülesande põhjaks tunni alguse ruumis ringi liikumise motiivi ning andsin õpilastele võimaluse tunni jooksul läbitud materjalile toetudes selle sees improviseerida.

Mingil hetkel koondasin õpilased saali keskele kokku, minnes sel korral instinktiivselt kõhutunde järgi üle lihastreeningule, mis tundus antud tunni puhul loomulik.

### **Lõdvestus (4 minutit)**

Kuna tunni lõpuni ei olnud palju jäänud ning ees oli samal päeval veel teine tund, siis otsustasin tunni lõpetada selili põrandal lamamisega.

## **LISA 2 – TANTSUTUNNI (15.03.2014) VIDEOSALVESTIS**

Näidistunni videosalvestis DVD-l. Videosalvestis on kohati hakitud filmimiseks kasutatud kaamera võimaluste tõttu – kaamera lülitas automaatselt filmimise välja teatud mahu täitumisel/teatud aja möödumisel.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina

Joonas Tagel  
(*autori nimi*)

(sünnikuupäev: 25.02.1990)

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

„Kehateadlikkuse ning rühma- ja partneritunnetuse arendamine läbi kontaktimprovisatsiooni“,  
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on

Kardo Ojassalu  
(*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*“ reprodutseerimiseks üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.3.kirjaliku osa ja audiovisuaalsete osade/helisalvestiste „*LISA 1 – Ühe tunni analüüs*“ üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni. Lõputöö audiovisuaalseid osasid/helisalvestisi „*LISA 2 – Tantsutunni (15.03.2014) 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, **21.05.2014**