

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Jelena Melts

**KEHATEADLIKKUSE ARENGU ÜHENDAMINE 8. - 9. AASTASTE  
LASTE AKROBAATIKA JA LOOVTANTSU ÜHISTUNNIS**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, MA

Kaitmisele lubatud:.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

## SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	3
<b>1.TÖÖ TEOREETILINE JA KOGEMUSLIK RAAMISTIK</b> .....	4
1.1 Kehateadlik liikumine .....	4
1.2 Akrobaatika 8. - 9. aastastele lastele .....	5
1.3 Loovtants 8. - 9. aastastele lastele .....	6
<b>2. OSALEJAD</b> .....	8
2.1 Inna Sulg`i Esinemiskunsti kool .....	8
2.2 Tantsustuudio Marion 1.-2. klassi õpilaste rühm .....	8
<b>3. TÖÖPROTSESS</b> .....	9
3.1 Tööprotsessi kirjeldus ja analüüs .....	9
3.2 Mina kui tantsuõpetaja .....	11
3.3 Probleemid õpetamisolukorras .....	12
3.4 Ühe tantsutunni analüüs (21.04) .....	13
<b>4. JÄRELDUSED JA ARUTELU</b> .....	15
<b>KOKKUVÕTE</b> .....	17
<b>KASUTATUD KIRJANDUS</b> .....	18
<b>SUMMARY</b> .....	19
LISA 1 – TANTSUTUNNI (21.04.2016 ) VIDEOSALVESTIS DVD-1 .....	20
Lihtlitsents, .....	21

## **SISSEJUHATUS**

Minu tantsuõpetaja lõputöö eesmärgiks on uurida kehateadlikkuse arengut 8. – 9. aastaste laste akrobaatika ja loovtantsu ühistunni näitel. Lõputöö kaudu otsin vastuseid järgmistele küsimustele: 1) mis on kehateadlikkus? ning 2) kuidas ja milliste meetoditega arendada kehateadlikkust 8. - 9. aastastel lastel.

Teostasin oma tantsuõpetaja lõputöö praktilise osa 17. septembrist 2015 kuni 26. maini 2016. Pärnus Inna Sulg Esinemiskunsti koolis. Õpetasin lastele pooleteise pikkuses ühistunnis akrobaatikat ja loovtantsu. Valisin nimetatud stiilid ja õpetamiskäsitlused algselt püstitatud eesmärgist ja Inna Sule, kui kooli juhataja soovist lähtudes – arendada 8. - 9. aastaste õpilaste kehateadlikkust. Arvasin, et valitud käsitlused on sobivad, kuigi teineteisest õppemeetodilt ning stiiliselt erinevad, nimetatud küsimustega tegelemiseks.

Käesolevas töös avan mõisted kehateadlikkus, akrobaatika ja loovtants 8. - 9. aastaste laste kontekstis, kirjeldan ja analüüsin oma õpetamisprotsessi ning ennast õpetajana.

# 1.TÖÖ TEOREETILINE JA KOGEMUSLIK RAAMISTIK

## 1.1 Kehateadlik liikumine

Kehateadlikkus tähendab arusaamist, kuidas keha toimib liikumise kontekstis ning keha teadlikku treenimist. Kehateadlikkuse arenemise seisukohalt on tähtsateks aspektideks keha ja mõistuse omavaheline koostöö. Tantsuhariduse edendaja ja uuendaja Anne Green Gilbert (2006) lõi oma kogemuste põhjal, Rudolf Labani meetoditele ja neuroloogilise liikumise teraapiale tuginedes - *BrainDance*<sup>1</sup>, mis hõlmab endas nii keha kui mõistuse kasutamist. Kasutan *BrainDance* mõistet ingliskeelsena töös läbivalt ka edaspidi, kuna sellele puudub täpne eestikeelne erialane tõlge. Tuginedes Gilbertile, on *BrainDance* teadlik ülevaade erinevate kehaosade liikumisest, millised liiguvad koos ja millised eraldi (2006, lk 36).

8. - 9. aastased lapsed ei mõtle oma kehalisele liikumisele teadlikult. Nad püüavad õpetajat nii imiteerida, kui ka tema juhendamisel liikuda. Laste individuaalsus kehateadlikkuse kaudu väljendub julguses sooritada akrobaatilisi elemente, vähendades hirmu või julgust esineda nii oma trennikaaslastele, õpetajatele ja vanematele. Lapsed tihti peale ongi loovad, kuid leidub ka neid lapsi, kes ei julge ise katsetada ning on arglikud. Sellisel juhul tuleb neid innustada, julgustada, anda näpunäited ja suunata, et laps saaks hirmust üle ning prooviks katsetada. Rühm on erinevatest ja rohkem kui kahest inimesest koosnev grupp. Et rühm toimiks, selleks peab looma teatavad tingimused. Rühma põhiliseks toimimiseks peaksid suutma lapsed üksteist kõigepealt aktsepteerida. Rühma kehateadlikkus seisneb liikumises tunni protsessis, üksteise jälgimises, et vältida omavahelisi kokkupõrkeid näiteks seinast seina või ruumis segamini liikudes. Rühma kehateadlikkuse areng ei piirdu, vaid tantsustudios õpitud oskustega, need saavad rakendatud ka ühiskonnas.

---

<sup>1</sup> *BrainDance* - on 2000. aastal Anne Green Gilberti poolt loodud harjutuste süsteem, mis põhineb fundamentaalse liikumise mustril, sellist liikumise mustrit avastavad väikelapsed esimesel aastal. Need liikumise mustrid ühendavad kesknärvi süsteemi, mis loovad sobiva aluse käitumisele ja tähelepanule ning sensomotoorsele (meeleelunditega seotud oskused) arengule. (2, lk 36).

Loovtants nõuab samuti tunni õnnestumiseks distsipliini, loovmõtlemist, kaasa tegemist ning eelnevalt loetletud omadusi. Igal tunnil on oma raamistik, mille järgi saab kehateadlikkust hõlpsalt arendada.

## **1.2 Akrobaatika 8. - 9. aastastele lastele**

Blume (2013) ütleb, et akrobaatika on keha valdamise kunst (lk 40). Akrobaatika kuulub pigem spordi kui tantsu valdkonda. Akrobaatika pole ainult akrobaatiliste elementide ideaalne sooritus. Oluline on ka akrobaatiliste elementide omavaheline sujuvus liikumisel, mõtlen siinkohal ühelt elemendilt teisele üleminekut- nende elementide omavaheline koreograafia. Michael Blume (2013) arvates on kontsentratsioon ja tähelepanu iseenda, paaristöö ja rühma puhul võtmesõnadeks (lk 62). Akrobaatika iseenesest nõuab füüsilist kohalolu, seda enam kui elemente teostatakse paaris või rühmana, peab, olema üksteise suhtes tähelepanelikum ning kontsentratsioon peab olema koondunud elemendi sooritusele.

Alustades akrobaatiliste elementide tutvustamist, tundsin et mul puuduvad pädevad teadmised akrobaatika valdkonnast 8. - 9. aastastele lastele. Proovisin oma teadmiste põhjal, mille olin saanud Raido Mägi kontaktimprovisatsiooni tundides, kohandada akrobaatilised elemendid laste vanusest lähtudes. 8. - 9. aastastel lastel esinevad ealised iseärasused, mis on tingitud pidevast kehalisest arengust. Kalle Küttis (2014) ütleb, et sellises vanuses lastel tekib oma mälustrateegia: 1) kordamise kasutamine; 2) materjali organiseerimine; 3) materjali tähenduslik viimistlemine; 4) kujundite kasutamine (Küttis 2014). Tunnis kordasime enamasti kõik elemendid üle, et need jääksid meelde ning areneks keha üldfüüsiline tunnetus. Akrobaatika tundides tuli esile, kellel lastest on elemendid ja liikumisharjutused jäänud meelde.

Tund hakkas alati soojendusega, kullimängu näol, et nad saaksid oma energia maandatud. Varieerisin kullimänge, põhimõtte jäi samaks, aga võtted, kuidas kehad asetsesid, kui neid vabastati olid erinevad. Kui esialgseks soojenduseks sai kullimäng mängitud, liikusime sammustike juurde. Need toimusid seinast sein liikumise põhimõttel. Erinevate sammude

juures kasutasin ka pisut loovelemente, milleks oli kõnd edaspidi ja äkiline pööre taha ning erinevatel tasanditel seisma jäämine. Jõudsime teha ka paariselemente, milleks oli näiteks käru vedamine, kus nad pidid tunnetama nii oma võimet hoida paarilise jalgu, kui ka koos kõndimist. Kogu rühmana meeldis neile väga sooritada „palgi veeretamist“, mis tähendas, seda et üks laps jäi püsti ja teised kogunesid tihedalt üksteise lähedale ning olid valmis pöörama, kui üks meeskond. Sammude sooritamisel oli kõige tähtsam jälgida üksteist liikumisel, et ei tekiks kokkupõrkeid. Vahepeal liikusid lapsed korruga, teinekord jällegi rea kaupa.

Akrobaatika tunni teises osas suundusime erinevate elementide sooritusele, kus nad pidid olema kannatlikud ja ootama järjekorras. Alustasime kätelseisust, kus toetasin ning hoidsin nende jalgu. Mida aeg edasi, seda rohkem nägin, kuidas osade laste füüsiline areng oli niivõrd arenenud, et teatud lastel ei pidanudki enam jalgu hoidma. Olin pigem toetaja ja julgustaja rollis. Nii kaua kui lapsed ootasid järjekorras, said nad kõrval sooritada hundiratast või edaspidi tirelit mattidel. Mulle meeldis väga laste entusiasm elementide edasi arendusest. Ühes tunnis sooritas üks lastest hundiratast ühel käel, mis oli suureks üllatuseks. Sellest sain inspiratsiooni, et lasta kõigil proovida, kellel on hundiratta tegemine kahel käel selge.

### **1.3 Loovtants 8. - 9. aastastele lastele**

Loovtantsu teooria ja praktika rajaja Mary Joyce on oma eelmise sajandi 70-tel ilmunud ning 2013. aastal eestikeelsena ilmunud raamatus „*Loovtants. Metoodika ja näidistunnid*“ (2013) jaotanud tantsu põhielemendid nelja suurde rühma: keha, ruum, jõud ja aeg ning väiksemateks alarühmadeks: kehaosad, suund, kaal, rütm jne (Joyce 2013, lk 32). Tantsuelemendid peavad olema struktureeritud vormis, mille Joyce (2013) on jaganud järgmiselt: 1) alguskuju, 2) liikumine ja 3) lõpukuju (Joyce 2013, lk 37). Lastel peab olema selge ettekujutus tantsu alustamisest, tantsu edasi arendusest ja liikumise lõpetamisest.

Loovtantsu tundide õpetamisel lähtusin oma loovtantsu kogemusest, mille olin saanud TÜ Viljandi kultuuriakadeemias Anu Söödi tundidest ja Mary Joyce Loovtantsu raamatust. Tund põhines tantsuelemendi tutvustamisel, selle edasi-liikumise käigus arendamisel ning

õpitavate oskuste ja teadmiste rakendamisel esitades seda rühmakaaslastele ja õpetajale. Tantsuelemendi tutvustamisel, küsisin laste käest, kus sarnast liikumist võib veel kohata. Näiteks hingamise elemendiga, kus küsisin laste käest, mis selle liikumisega veel sarnaneb. Laste näited olid erinevad, osad lapsed pakkusid mitu varianti, mõni ei öelnud midagi. Enamasi pakkusid kõik lapsed midagi, mida oli ainult rõõm kuulda.

Tantsuelemendiga tutvumine nii üksi, paarilisega kui rühmaga aitab saada aru elemendi omadusest läbi liikumise. Tunnis juhendasin lapsi läbi erinevate tantsuelementide kvaliteedite liikuma. Hingamise tunni näitel lasin neil kõige pealt oma hingamist kuulata. Lapsed seisisid koha peal ning hakkasid teadlikult oma hingamist kuulama ning siis oma hingamise rütmis liikuma. Kui oma hingamise rütm oli katsetatud läbi mitmete ülesannete, siis tuli aeg katsetada hingamise sarnast liikumist. Lapsed olid kehastunud tuulelohedeks, liblikateks, tuuleks jne. Väga põnev oli neid jälgida, kuidas nad läbi oma kehastumuse liikusid ning mõtlesid erinevate liikumiste kvaliteedile. Lapsed said proovides ja katsetades liikuda oma enese hingamise rütmis ning kehastades erinevaid rolle. Olenevalt elementide teemast, liikusid lapsed nii üksi, paarilistega ja rühmades.

Kui lapsed olid saanud piisavalt tutvuda tantsuelemendiga, said nad katsetada, kuidas õpitud elementi tantsukeskseks vormistada. Jagasin rühma pooleks, ühed esinesid ja teised vaatasid tähelepanelikult, kuna esinemistele järgnes alati analüüs, tagasiside just nähtule. Kui mõlemad rühmad olid esinenud, järgnes arutelu, kus palusin kõigil sõna võtta. Vahepeal mõni laps ei tahtnud midagi öelda, siis ma ei sundinud, aga üritasin endast kõik teha, et lapsed tahaksid ja suudaksid nähtut analüüsida. Mulle väga meeldis, kuidas lapsed kõigepealt kiitsid üksteise liikumisi ja seejärel küsisin, et aga miks just rühmakaaslase liikumine meeldis, vastusteks võis kuulda toredaid omadussõnu, mida nad olid koolis õppinud. Teine variant oli tund lõpetada, kas vabatantsu või *head-aega-* tantsuga, kus vabatantsus tantsivad kõik lapsed üheaegselt ning *head- aega-* tantsus, liiguvad kogu ruumi ulatuses ühe kaupa õpetajani. Kui üks laps oli lõpetanud liikumise, istus ta õpetaja lähedusse ning vaatas ülejäänud laste liikumisi ja niimoodi kuni viimase lapseni. Kolmanda variandina võis tunni lõpetada liikumine-stopp-liikumine näol. Kasutades antud tunni elementi, pidid kõik lapsed liikuma ja kui muusika jäi tasa, jääma liikumatult stoppi või kujusse. Otsustasin alati tunni käigus ja olenevalt tunni elemendist, et milline võiks kujuneda tantsutunni lõpp.

## **2. OSALEJAD**

### **2.1 Inna Sulg`i Esinemiskunsti kool**

Inna Sulg`i Esinemiskunsti kool alustas oma tegevust 2014. aastal Pärnus. Esinemiskunsti koolil on varsti tegutsetud kaks hooaega. Kool on uus ja värske ning vajab aega, et sisse elada. Esinemiskunsti kooli tantsustuudio eesmärk on arendada laste kehalist üldfüüsilist võimekust, loovust, musikaalsust ja meeskonnatööd. Koolis tegutseb tantsustuudio Marion, Olavi Kõrre pillistuudio ja täiskasvanute stuudio Tark Keha. Esinemiskunsti kooli põhiõpetajateks on Inna Sulg, kes tegeleb klassikalise tantsu põhielementidega; Hellevi Maassep, kes annab *showtantsu*; Olavi Kõrre tegeleb rütmi ja liikumisega; Triin Soonberg annab lastejoogat. Laste tantsukogemus on rikkalik, kuna õpetajaid on palju.

### **2.2 Tantsustuudio Marion 1.-2. klassi õpilaste rühm**

8. - 9. aastaste tantsurühmas osales 10 tüdrukut ning nad on koos tegutsenud kaks hooaega. Eelneva kahe hooaja vältel on lastele tantsualaseid kogemusi andnud erinevad õpetajad. Uued teadmised ja oskused on saadud *showtantsu*, klassikalise tantsu, loovtantsu ja rütmi õppimise kaudu. Enne Marioni kooli tulemist lastel tantsualast kogemust ei olnud.

Hooajal 2015-2016 oli lastel nädalaplaanis 5 tundi erinevaid tantsutunde. Lisaks minu tunnile sai tantsurühm *showtantsu*, klassikalist tantsu, loovtantsu ja rütmiõpetus.



### **3. TÖÖPROTSESS**

#### **3.1 Tööprotsessi kirjeldus ja analüüs**

Tööprotsessis kasutasin nii õpetajakeskset kui õpilasekeskset õpetamismetoodikat. Akrobaatika õpetamisel lähtusin otsesest ja loovtantsus kaudsest õpetamismeetodikast. Selgitan lähemalt, kuidas erinevad meetodikad töötavad ning toetavad üksteist akrobaatika ja loovtantsu kontekstis. Selgitan ka laste kehalist arengut perioodi vältel.

Akrobaatika tunnis kasutasin õpetajakeskset õpetamismetoodikat, kuna akrobaatika oma olemuselt nõuab seda. Akrobaatilisi elemente ja liikumisharjutusi peab õpetaja eelkõige ette näitama, et lastel jääks mällu pilt keha erinevatest asenditest. Selles tunnis õpivad lapsed kehakogemuse kaudu. Õpetaja näitab ette ja lapsed proovivad järgi teha. Õpetaja tähtis roll on olla julgustaja, kes aitab lastel saada üle hirmust elemendi sooritamisel. Otsene õpetamise meetodika on tähtis, kuna 8. - 9. aastastel lastel tekib ettekujutus, kuidas tuleb akrobaatilisi elemente ja liikumisharjutusi sooritada. Samas peab neil tekkima ka kehateadlikkus, ehk sisemine tunne elemendi õigest sooritusasendist. Sisemine tunne õigest sooritusasendist tuleb ajamööda, kui lapsed harjutavad tunnis ning õpetaja on öelnud lastele, et nad oskavad akrobaatilisi elemente sooritada.

Loovtantsu tund järgib õpilasekeskset õpetamismetoodikat. Tunnis keskendusin 8. - 9. aastaste laste juhendamisele ja suunamisele. Loovtantsu tund keskendus eelkõige sellele, et lapsed julgeksid liikumisi avastada ja katsetada. Loovtantsu tunni puhul ei tohiks õpetaja liikumist ette näidata, kuna laps võibolla jääbki õpetaja näidatud mustrit kasutama. See on koht, kus lastele peab andma piisavalt loomingulist vabadust struktureeritud loovtantsu tunni raamistikus.

Akrobaatika tund oli struktureeritud järgmiselt: Soojendus 5 minutit – energia maandamine nt erinevate kullidega; Soojendus 15 minutit - tantsuline liikumine ja jõuelementide sooritus (vähikõnd, hundiratas); Elementide kordamine 15 minutit – kätelseisu erinevad

variandid, edaspidi tirel, sild, hundiratta sooritamine põlve pealt; Elementidest moodustuv kava üksi, koos paarilise või rühmaga ja näitamine 10 minutit. Akrobaatika tund algas enamikel juhtudel kullimänguga, et vähendada laste energilisust ning et nad rahuneksid maha. Kullimängus oli oluline, et kõik saaksid olla korra kullid ning tunda rõõmu teiste rühma liikmete kinnipüüdmisest. Soojenduse edasijätk hõlmas tantsulist liikumist erinevate sammude ja jõuelementide sooritamise kaudu. Tantsuline liikumine oli oluline parandamiseks koordineerimise ja kehalise üldfüüsilist arengut, et sooritada tunni kolmandas osas näiteks kätelseisu. Jõuelementide soorituse eesmärgiks oli parandada laste kehalist üldfüüsilist arengut. Elementid said sooritatud, siis järgnes laste omal valikul, kas ühe või kahe elemendi sooritus ning ülejäänud lapsed said näha üksteise sooritusi ja kaasa elada. Teise variandina, andsin lastele umbes 5 minutit, et mõelda 3-4 akrobaatilise elemendi peale ning esitleda neid seotuna tantsulise jadana tunni lõpus. Lastele väga meeldis see ülesanne. Tunni esimese poole lõppedes toimus 5 minutiline paus ning liikusime edasi loovtantsu tunni juurde.

Loovtantsu struktureerisin järgmiselt: 1) Soojendus 5 minutit – loovmäng nt „Nähke mind“, 2) Tantsuelemendi tutvustus 10 minutit; 3) Tantsuelemendi vormistamine, kuidas alustada ja lõpetada liikumist ja tantsu lõpetus 10 minutit; 4) Esinemine - ettenäitamine 10 minutit; 5) Arutelu - tagasiside nähtud esinemistele.

Loovtantsu tundi alustasin alati tantsuelemendi tutvustamisega ning küsisin, et kas keegi mäletab eelmise tunni elementi. Enamasti oli lastel meeles, mis oli eelmise tunni element. Elemendi tutvustamisel püüdsin laste käest küsida, et mis liigub sarnaselt või kus võib selle elemendi liikumist veel kohata. 8. - 9. aastaste laste puhul on väga hea näidata visuaalselt abivahendeid, mis aitaksid neil mõista elementi ja selle omadust. Peale elemendi tutvustamist järgnes selle uurimine ja katsetamine. Elemendi uurimisel ja katsetamisel püüdsin lähtuvalt loovelemendi omadustest rühma juhendada. Toetusin suuremalt jaolt Mary Joyce „Loovtants“ raamatunäidistundidele kuid püüdsin need tunnid kohendada endale mõistetavamaks. Tantsulapsi jälgides püüdsin aru saada, kas lapsed liiguvad antud raamistiku piires ja kas rakendatakse ka eelnevaid käsitletud tantsuelemente. Püüdsin ka aru saada, millal oleks tunnetuslikult õige anda uusi vihjeid, mida nad saaksid kasutada oma liikumise huvitavamaks tegemisel. Tunni lõpuosas toimus elemendi vormistus. Vormistuse all pean silmas ülesannet luua liikumine tuginedes tunnis käsitletud tantsuelemendile, kus liikumisel kindel algus ja lõpp. Joyce on toonud välja vormistamise struktuuri järgmiselt: 1) alguskuju, 2) mitmesugused uurimise käigus välja valitud

liikumised ja 3) lõpukuju (Joyce 2013, lk 37). Elemendi vormistamisel toimus esimese variandina elemendi esitamine ja arutelu. Andsin lastele umbes 5 minutit aega, et vormistada elementide algus, keskosa ja lõpp. Kui kõik said esinetud, siis andsin kõikidele tagasiside, mida nägin ning kuidas nad olid tunnis õpitud elementi kasutanud või mitte. Andsin võimaluse ka lastele anda üksteisele tagasisidet. Lapsed suutsid enamasti öelda, kas teised rühma liikmed kasutasid anud tunnis õpitud elementi või mitte. See oli ka hea variant üksteise liikumist kiita omadussõnade näol. Tagasiside näitas, kas nad said aru, mis elementi tunnis käsitleti ning avaldada oma arvamust. Püüdsin ärgitada ka neid lapsi avaldama oma arvamust, kes muidu ei räägi väga palju. Teise variandina rakendasid lapsed tunnis õpitut, kas vabatantsu või head-aega tantsu näol, kus ei järgnenud arutelu.

### **3.2 Mina kui tantsuõpetaja**

Ma polnud kunagi mõelnud, et tahaksin õpetajaks saada. Põhikooli õpilasena ei meeldinud mulle seista suure rahva massi ees ning midagi rääkida, kuna mul puudus julgus ja enesekindlus. Isegi oma klassi ees rääkimine tundus minu jaoks väga hirmuäratav, see eliminu jaoks suur eneseületamine. Minnes tantsukooli, sain uut innustust ja inspiratsiooni, mis hoidis mind elus. Tantsukoolis oli tekitatud meeldiv õpikeskkond ning meeldivad trennikaaslased. Nüüd naudin õpetamist väga.

Õpetamine on väga vastutusrikas ja põnev protsess, mille käigus arenen nii mina kui tantsulapsed. Õpetajal peavad olema oskused õpetatavast valdkonnast ning samuti ka mõned õpetajale iseloomulikud jooned, mis teeksid hõlpsamaks kogu õpetamisprotsessi. Kõige tähtsam on eelkõige õpetaja tahe töötada erinevas vanuses lastega. Olen aru saanud sellest, et keegi pole tööprotsessi alguses valmis õpetaja. Aja jooksul omandatakse uusi teadmisi ja oskusi, kuidas saada veelgi paremini õpetajaõõs hakkama. Kui ma alustasin sügisel tundide andmist, olin pisut kartlik ja ei teadnud, kuidas tegeleda tunnis esinevate ootamatute olukordadega.

Tantsuõpetajana on minu tugevateks külgedeks positiivne suhtumine ja laste innustamine. Püüdsin luua lastele meeldivat keskkonda, et lapsed tahaksid tulla trenni. Üritasin kõiki lapsi innustada, et nad julgeksid sooritada akrobaatilisi elemente ja loovtantsus avastada

oma liikumist. Pöörasin erilist tähelepanu ka neile, kes polnud kõige enesekindlamad, vaid tasased ja arglikud. Olin lapsena ise väga arglik ning ei julgenud erinevaid tegevusi proovida, kuna arvasin, et ma ei oska ju nagunii. Loovtantsu tunni puhul on imeline, kuidas lapsed saavad liikuda täpselt nii nagu nad oskavad ja suudavad, sest kõik on õige, mida nad teevad. Ei eksisteeri õiget ja valet.

Minu nõrkadeks külgedeks on ühest küljest nõudlikkus ja teisest küljest laiskus, mille piiride vahelisel alal sõuan. Sõltuvalt olukorrast võin olla väga nõudlik, kui tunni jooksul jäävad tegemata tegevused, mis on 8. - 9. aastaste laste seisukohalt väga tähtsad. Kui ma poleks nõudlik ja laseks neil tunnis kõike teha, siis nad ei areneks minu soovitud eesmärgi suunas. Püüan olla positiivselt nõudlik ning selgitada lastele, et miks uute elementide sooritamine ja kordamine on tähtis. Teinekord olen jällegi väga lahke ning luban tunni sisse rohkem mängulisi tegevusi. Püüan oma seisukohtadest aru saada, kas olen mõni tund olnud liiga lahke ja lubanud mängida rohkem mängulisi tegevusi. Üritan tantsutundides hoida distsipliini ja eesmärgipärasust, et eelkõige laste kehaline ja vaimne võimekus areneks.

### **3.3 Probleemid õpetamisolukorras**

Õpetamisolukord on alati muutliku iseloomuga, kunagi ei tea missuguseks kujuneb tund. Alati peab plaanile A olemas ka plaan B või mõtlema kohapeal. Õpetajal on eelnev tunni ettevalmistus küll tehtud, aga see võib muutuda erinevate tegurite tõttu.

8. - 9. aastaste laste puhul oli kõige rohkem probleeme nende omavahelistes suhetes. Lapsed solvusid üksteise peale või ei tahtnud üksteisega paaris olla. Harjutuste käigus üritasin viia omavahel kokku erinevad lapsed. Proovisin ka öelda, et paari peab võtma inimesega, kellega sa pole veel paaris olnud. Ikka juhtus et tekkisid samad paarid või kolmikud kellega taheti kogu aeg koos olla. Kolmandaks variandiks osutasin, kes on number üks ja kes on kaks. Solvumiste puhul üritasin probleemi lahendada koheselt, mitte tunni lõpus. Selgitasin, et tund ei lähe edasi enne, kui üksteise käest on andeks palutud. Mõnikord ootasid nii mina, kui teised trennikaaslased pikalt, kuid pidasin seda vajalikuks

kogu rühma seisukohalt. Rühm peab toimima terviklikult ja kõiki trennikaaslast tuleb sallida.

Lapsed on erinevad nii oma iseloomult kui arengult. Pidin tegelema ühe lapse nutmishooga, ja kui küsisin tema käest, mis juhtus, sain vastuseks, et ta ei oska hundiratast ühel käel sooritada. Püüdsin talle selgitada, et kõik lapsed õpivad erineva kiirusega ning osad saavad kohe hakkama ning teistel läheb kauem aega selle õppimiseks. Selgitan, et peab olema ka kannatlik, kuna ükski suurem tegu ei saabu kiiresti, vaid selleks peab vaeva nägema ja ootama. Tegelesin probleemiga jällegi koheselt tunni sees, et laps ei tunneks ennast üksi jäetuna oma probleemiga.

### **3.4 Ühe tantsutunni analüüs (21.04)**

Alustasin tundi kulliga, et maandada 8. – 9. aastaste laste energiat. See oli esimene kord, kui filmisin lapsi ning selle tõttu kippusid nad kaamera ees esinema. Liikumisharjutuste sooritamisel, ei teinud kõik lapsed korralikult elemente kaasa, vaid „viilised“. Näitasin harjutusi ette, kuigi see polnud enam vajalik, sest lapsed teadsid, kuidas neid tuleb sooritada, kuid ma ei osanud teatud harjutusi terminites öelda.

Akrobaatiliste elementide sooritamisel, tulid nad elementi sooritama ühekaupa, mistõttu teised pidid ootama, kuni järjekord nendeni jõuab. Ütlesin lastele, et nad võivad võtta mati ja harjutada niikaua teisi elemente üksi. Iga laps võttis endale mati ning harjutas ühe või kahe elemendi sooritamist üksi. Samal ajal kui osa lastest harjutas, siis teised, kas vaatasid ringi või ei harjutanud oma elemendi sooritamist. 8. – 9. aastastel lastel kaob kergesti tähelepanu. Elementide ettenäitamisel, vaatasid ja jälgisid lapsed üksteist, kuidas elemente sooritavad rühmakaaslased.

Tunni teises osas lasin lastel liiga kaua mängida mängu „värvipott“. Lastele väga meeldib, see mäng, kuna nad saavad näidata oma näitlejameisterlikkust. Selles tunnis tuletasime meelde „tuule hingamise“ tantsu, mis oli mõeldud kevadkontserdil esitamiseks. Tegin vahepeal ise kaasa, kuna üks tüdrukutest oli puudu. Tants sai meelde tuletatud, siis lasin lastel vabalt tantsides liikuda, kui muusika jäi tasa, siis pidi jääma stoppkujusse. See

harjutus meeldis neile väga. Tunni lõpus venitasime ning tunni lõpetasime hüüdsõnaga „tantsutrenn“.

## 4. JÄRELDUSED JA ARUTELU

Gilberti (2013) sõnul tähendab kehateadlikkus keha ja mõistuse koostööd, kus inimesel on oma kehast teadlik ülevaade erinevate kehaosade liikumisest, millised neist liiguvad koos ja millised eraldi. Kehateadlikkus on oluline, et saada aru, kuidas keha toimib liikumise kontekstis ning kuidas see mõjutab aju ja keha arengut (lk 36). Kehateadlikkus on keha ja liikumise mõistmine, kuidas keha saaks toimida terviklikult liikumise kontekstis.

Kehateadlikkuse saavutamine akrobaatika ja loovtantsu õppimise kaudu toimub tuginedes erinevatele õpetamismetoodikatele. Akrobaatika õpetamisel lähtusin õpetajakesksest ja loovtantsu puhul õpilasekesksest õpetamismetoodikast. Mõlemad tunniosad küll erinesid üksteisest, aga samapalju ka toetasid üksteist. Akrobaatika ja loovtantsu tunnid olid põhjendatud, kuna esimene tunniosa keskendus füüsilise võimekuse arendamisele ja teine tunniosa erinevate liikumiskvaliteetide otsingule.

8. - 9. aastased lapsed õppisid aru saama, kuidas nende kehad toimivad. Akrobaatiliste elementide sooritamisel õppisid nad sooritama erinevaid elemente ning teadmist, et nende sooritamiseks on vajalik keha füüsiline areng. Loovtantsu puhul said lapsed katsetada ja proovida uusi ja kehale omaseid liikumismustreid. Tähtis oli ka tunniesinemiste põhjal arutleda tantsuelemendi üle või anda tagasisidet rühmakaaslastele. Püüdsin lapsi suunata, et nad ei ütleks, et kas liikumine oli huvitav või ilus, vaid kas nad nägid elemendi kasutamist liikumises. Valitud meetodikad sobisid arendamiseks laste kehateadlikkust.

Tundsin akrobaatikat õpetades sügisel, et mul puuduvad pädevad teadmised ja oskused, 8. – 9. aastaste laste õpetamisel. Teinekord ei osanud ma rääkida akrobaatika terminoloogias, kuid püüdsin seletada või näidata nii, et lapsed aru saaksid. Teiseks polnud tantsukoolil piisavalt vajalikke seadmeid ja paksemaid matte, kus akrobaatilisi elemente sooritada. Laste arengut, asjade puudus ei takistanud, kõik akrobaatilised elemendid said sooritatud.

Laste kehaline areng kogu perioodi vältel muutus märkimisväärselt. Mäletan, kui sügisel ei osanud lapsed akrobaatika põhielemente, siis talveks sooritas enamik lastest elemendid ära. Püüdsin lapsi igati julgustada ja innustada, et nad vähemalt prooviksid sooritada elementi, et tekiks kindlustunne. Saan nüüd kevadel öelda, et innustamine töötab laste puhul ja on lausa hädavajalik meetod. Enamik lastest suutis kevadeks kätel seista niimoodi, et ma ei pidanud enam jalgadest kinni hoidma, vaid toestasin vaevumärgatavalt. Lapsed olid aru saanud, kuidas nad peavad akrobaatilisi elemente sooritama ning kuidas füüsiline areng neid toetab. Loovtantsu tunniosas märkasin samuti muutusi. Lapsed proovisid leida ja katsetada uute liikumismustritega. Kui sügisel alustades kartlikud lapsed ei julgenud või ei tahtnud tantsida, siis kevadeks tantsisid kõik lapsed oma liikumismustreid kasutades. Samuti paranes ka tagasiside-analüüsi ring, kus kevadeks avaldas rohkem lapsi oma arvamust. See näitab, et nad julgesid oma arvamust järjest enam avaldada, samuti õppisid arvamuse avaldamise kaudu rohkem nägema ja märkama.



## **KOKKUVÕTE**

Käesolevas lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin oma tantsuõpetaja lõputöö praktilist osa, mis toimus ajavahemikus september 2015 kuni mai 2016, mil andsin tantsutunde Inna Sulg`i Esinemiskunsti koolis. Minu eesmärk oli arendada laste kehateadlikkust kahe erineva meetodi abil, milleks olid akrobaatika ja loovtants. Kaks erinevat distsipliini töötasid minu hinnangul teineteise kasuks, kuna mõlemad toetasid erinevaid liikumiskvaliteete ning kindlasti arendasid selle kaudu tundides osalenud õpilaste kehateadlikkust. Tahan tänada Inna Sulg`i Esinemiskunsti kooli võimaluse eest saada selline õpetamiskogemus ja usalduse eest lubada mul planeerida ise oma õpetamisprotsessi ning tundide sisu. Loodan, et sain ka õpilastele anda põneva teekonna koos minuga, meie ühine õppimine ja avastamine jätkub ka järgmisel hooajal. Mina õpetajana ja oma praktilise töö mõtestajana tegin enda hinnangul samuti suure sammu, püüdes end analüüsida ning aru saada, põhjustest-tagajärgedest nii õpetamismeetodites kui õpetatava sisus.

## **KASUTATUD KIRJANDUS**

**Blume, Michael.** 2013. *Acrobatics for Children & Teenagers*. UK: Meyer and Meyer Sport.

**Gilbert, Anne Green.** 2006. *Brain-Compatible Dance Education*. USA: National Dance Association.

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

**Küttis, Kalle.** 2014. Loengumaterjalid. Viljandi.

## **SUMMARY**

This paper was written to describe and analyse my internship in Performance Art school of Inna Sulg`s. I worked with childrens group from september 2015 to May 2016. The primary goal was to develop the 8. – 9 years old body awareness, through acrobatics and creative dance lesson. The two different methodology were working together, in different lesson part I focused to develop childrens different movement qualities. I want to thank Inna Sulg for the teaching opportunity in her performing art school. I thank for the trusting me and planning my dance lesson on my own. I hope that it was joyful for the children and our learning processes continues in the next season. As a teacher I made a big step, trying to analyse myself and teaching methods cause-effects.

**LISA 1 – TANTSUTUNNI (21.04.2016 ) VIDEOSALVESTIS DVD-I**

DVD- plaat 21.04 toimunud tunnist.

## **Lihtlitsents,**

lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Jelena Melts (21.11.1991)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Kehateadlikkuse arengu ühendamine 8. – 9. aastaste laste akrobaatika ja loovtantsu ühistunnis“, mille juhendaja on Anu Sööt.

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

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

Viljandis, 19.05.2016