

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Ursula Rummel

**TANTSULISE LOOVUSE ARENDAMINE LÄBI IMPROVISATSIOONI JA  
KAASAEGSE TANTSUTEHNIKA**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, MA

Kaitsmisele lubatud .....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2018

## SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1.TEOREETILINE TAUST .....	5
1.1 Kaasaegne tantsutehnika .....	5
1.2 Improvisatsioon.....	7
1.3 Loovtants.....	8
1.4 Enesekindlus.....	9
2.UURIMISMETOODIKA.....	11
2.1 Uuritavad.....	11
2.2 Uurimisprotsess.....	11
2.2.1 Kaasaegse tantsutehnika tunni ülesehitus .....	13
2.2.2 Improvisatsioonilise tunni ülesehitus .....	13
2.3 Muutused uurimisprotsessis .....	14
2.3.1 Piirangud uurimisprotsessis .....	15
3.TULEMUSED.....	17
3.1 Uurimisprotsessi käigus ilmnenu d tulemused .....	17
3.2 Õpilaste tagasiside alusel ilmnenu d tulemused.....	18
3.3Tundide vaatluse alusel ilmnenu d tulemused .....	21
KOKKUVÕTE.....	24
KASUTATUD ALLIKAD.....	25
SUMMARY.....	27
LISAD.....	28
Lisa 1 – Enesekindluse küsimustik.....	28
Lisa 2 – Lõpuküsimustik osalejatele .....	30
Lisa 3 - Lihtlitsents .....	31

## SISSEJUHATUS

Tantsuõpetajana pean oluliseks lisaks tantsukombinatsioonide sooritamise ja tantsutehniliste elementide õpetamisele ka õpilastele improvisatsioonilise liikumise tutvustamist ja õpetamist. Improvisatsioon annab liikumisvabaduse, aitab leida uusi liikumismustreid, mis omakorda võiks huvi ja üllatusmomente pakkuda ennekõike õpilasele endale. Improvisatsioonilist liikumist on ka kõrvaltvaatajana huvitav jälgida. Õpilase julgus end vabalt väljendada annab tantsule rohkem sügavust ja huvitavust. Kui õpilane või tantsija on oma liikumises nii vaimselt kui ka füüsiliselt “kohal” on seda alati väga põnev vaadelda. Rõõm on vaadata laval noori tantsijaid, kes lisaks heale tantsutehnika sooritusele tunnevad end laval hästi ning julgevad improviseerida.

Alates 1970. aastatest on tantsuhariduse maailmas arutletud tantsutehnika ja loovuse suhte üle. Kui üks pool on tugev, kipub teine pool jääma tagaplaanile. Kui tegeletakse palju või peamiselt vaid loovülesannetega, kipub keha/lihaste areng nõrgaks jääma ja tantsijad on kui suured mõtlevad pead. Kui jäädakse kinni tantsutehnika õpetamisse, võib tantsija jääda vaid isikupäratuks nupukeseks laval, ilma, et tal oleks esitatavaga mingit isiklikku suhet. (Sööt 2016, lk 11)

Jacqueline M. Smith-Autard on 2002. aastal kordustrükina ilmunud raamatus “The art of dance on education” sel teemal palju arutlenud ja leidnud ka vastuseid. Ta peab oluliseks mõlemat poolt ega tähtsusta kumbagi üle. Pigem seisab tänapäeva tantsuõpetaja küsimuse ees, kuidas neid pooli oma igapäevases tantsutunnis ühendada. (Sööt 2016, lk 12 järgi)

Käesoleva tantsuõpetaja kutse lõputöö **eesmärgiks** oli arendada õpilaste tantsulist loovust kasutades nii improvisatsiooni kui kaasaegset tantsutehnikat.

Eesmärgile tuginedes püstitasin kaks uurimisküsimust: Kas tantsutehnika arendab õpilase tantsulist loovust? Kas improvisatsioon arendab tantsulist loovust?

Küsimusele vastamiseks viisin läbi uurimisprotsessi Põltsamaal Tantsustuudios Dance Dream, studios kõige kauem tantsinud ning kõige vanemate õpilastega. Valitud sihtgrupp on tugevalt showtantsu suunitlusega.

Õpilased ei olnud varem väga palju loovülesannete ega improvisatsiooniga kokkupuutunud. Seda oli märgata, kui sain neile ülikooliajal asendustunde andmas käia. Tundides andsin neile erinevaid loomingulisi ülesandeid. Ülesandeid tehes märkasin õpilaste seas teatavat tagasihoidlikust või hirmu end vabalt kehaliselt väljendada. Seetõttu otsustasingi jätkata selle teema käsitlesega.

Töö koosneb kolmest peatükist, millest esimeses peatükis tutvustan uurimuse teoreetilist tausta ja avan töös kajastuvaid põhimõisteid.

Teises peatükis toon välja uurimismetoodika, mis jaguneb omakorda alapeatükkideks: uuritavad, uurimisprotsess, muutused uurimisprotsessis ja piirangud uurimisprotsessis.

Viimases peatükis toon välja uurimistöö tulemused, mis jagunevad kolmeks alapeatükiks, kus toon välja uurimisprotsessi käigus, õpilaste tagasiside alusel ja tundide vaatluse alusel ilmnenud tulemused.

# 1. TEOREETILINE TAUST

Käesolevas peatükis tutvustan uurimistöö teoreetilist tausta. Sealhulgas toon välja mitmed mõisted eraldi alapeatükkidena, mida uurimistöö käigus tihti mainin, et hõlbustada töö loetavust.

## 1.1 Kaasaegne tantsutehnika

Uurimisprotsessi praktilise osana viisin uuritavatega läbi kaasaegse tantsutehnika tunde. Järgnevalt mõtestan lahti, mis minu jaoks tähendab kaasaegne tants, tuues välja erinevad definitsioonid kaasaegsest tantsust.

Eesti teatrikriitik Madli Pesti on sõnastanud tekstikogumikus “Eesti tantsukunst nüüd ja ?” kaasaegse tantsu mõistet: “Kaasaegse tantsu mõiste jõudis Eestisse 1990.aastatel ning selle laialdane levik tuleneb ilmselt inglisekeelse fraasi *contemporary dance* otsetõlkest. Sarnaselt tantsule, kasutatakse mõistet “kaasaegne” ka muusikas, kus keeleteadlased soovivad kasutada sõna “nüüdismuusika”. Eesüidet “nüüdis” (EKSS 2009 *sub nüüdis*) kasutatakse ka tantsu puhul, mis jõudis arvatavalt meieni 1990.aastate teisel poolel soomekeelse termini *nykytanssi* kaudu. (Raudsepp 2015, lk 39)

Austraaliast pärit tantsuõpetaja ja koreograaf Shaaron Boughen on öelnud: “Nüüdistants on omakorda välja kasvanud postmodernsest tantsust (1960–1970), mis on juurdunud moderntantsust (1920–1960), mille eesmärgiks oli end vabastada klassikalise balleti ohjest” (Boughen 2014).

Kaasaegne tants on väga lai mõiste, mille alla kuulub palju erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile. See on suhtumine tantsukunsti kui koreograafi ja/või tantsija isiklikku väljendusse. Kaasaegset tantsu iseloomustab piiride puudumine ja lõputud liikumisvalikute võimalused. On tehnikaid, mis valmistavad keha ette erinevateks liikumisteks, nt. põrandatehnika, vabastustehnika, kontaktimprovisatsioon ning erinevaid modern-ja jazztantsu treeningsüsteeme. (Tantsugeen 2018)

Shaaron Boughen on veel öelnud: “Kaasaegne tants on kõikehõlmav väljend, mida kasutatakse üsna valimatult, mis tähendab paljusid asju erinevates tantsukeskustes ja kultuurides. Tegelikult on ilmselt lihtsam öelda, mis kaasaegne tants ei ole kui seda, mis see on. Kuid hea algus on mõelda sellest kui eraldi žanrist, mis on läbi põimunud erinevatest stiilidest.” (Boughen 2014)

Evelin Lagle on öelnud: “Žanripiirid on nüüdisaegse kunsti kontekstis üha enam tähtsust kaotamas. Tants, teater, *performance*, visuaalkunst ja muusika on omavahel niivõrd läbi põimunud, et rangetest žanrimääratlusest rääkida või etendusele minnes abi otsida on ammu raske.” (Raudsepp 2015, lk 22)

Veel on Lagle öelnud: “Kui üks äärmus nüüdistantsus on palju kurdetud minimaalne liikumine või mitteliikumine - ideele, intellektile rõhuv tants või seisundile, kogemusele toetuv tants, siis teine äärmus siinjuures on sisutühi liikumine, mis vormiliselt võib tants näida, kuid olemuslikult ei lähe kehalisuse sügavustesse.” (Lagle 2017)

Breiktantsu treener Alar Orula on öelnud: “Mina mõtlen breigist kui üldjoontes kaasaegsest väljendusvormist, kus pole enam reegleid ega piiranguid. Stiilide segunemine ja muundumine on tänapäeval kiire ja pidev.” (Sööt 2018, lk 11)

Veel on Orula öelnud: “Kaasaegne tants on minu jaoks palju laiem mõiste kui muusika ja keha kulg ruumis publikule vaatamiseks. Ta on midagi, mis tuleb seestpoolt ja kulgeb väljapoole, otsides pidevalt uusi võimalusi laienemiseks, tunne, mida peab väljendama ja kus pole piiranguid näiteks publiku näol.” (ibid., lk 23)

Iiris Viirpalu on sõnastanud: “Ajast on tantsu mõiste pigem laienenud, nüüdistants kui nähtus on jäänud määratlematuks ja muutuvaks terminiks, mis peegeldab žanrite segunemise ja pideva uuenemise tendentsi kaasaegses etenduskunstis üldiselt” (Viirpalu, s.a.).

Eesti luuletaja Jürgen Rooste on sõnastanud: “Kaasaegne tants on väga häälekas, tugev, iseteadlik baastard, kes julgeb öelda: mina defineeringi uue (lava)kunsti!” (Rooste 2016).

Nagu näha ei ole kaasaegsel tantsul ühte kindlat definitsiooni. Kuid ühiselt on mainitud, et see on läbi põimunud mitmetest tantsustiilidest. Igal tantsuõpetajal, koreograafil või teistel tantsuerialaga kokku puutunud inimestel võib olla oma ettekujutus kaasaegsest tantsust.

Minu jaoks tähendab kaasaegne tants improvisatsioonist, põrandatehnikast ja loovtantsust läbi põimunud tantsutehnikat. Kuna olen varasemalt tegelema peotantsu, showtantsu ja rahvatantsuga, siis võib “minu kaasaegne tants” sisaldada ka nimetatud tantsustiilide mõjutusi.

## 1.2 Improvisatsioon

Lisaks kaasaegse tantsutehnika tundidele viisin uurimisprotsessi praktilises osas läbi ka improvisatsiooni tunde. Vastates küsimusele, mis on improvisatsioon, toon välja erinevad definitsioonid antud mõistele.

Ameerika teatrijuht Erin B. Mee on sõnastanud: “Improvisatsioon on kunst reageerida ümbritseva keskkonna poolt pakutavatele stiimulitele koheselt. Muusikas, tantsus ja teatris on see kunst luua midagi uut ja juhuslikku antud ajahetkes.” (Mee 2013, lk 1)

Lõuna-Inglismaa koreograaf Justine Reeve on sõnastanud: “Improvisatsioon lubab tantsijal oma loomingulises protsessis kasutada oma keha ja aju kooskõlastatult. Koreograafia järgimise asemel tugineb tantsija gravitatsioonile, teistele tantsijatele, sisemistele ja välistele stiimulitele ja impulssidele luues unikaalseid momente.” (Reeve 2011, lk ix)

“Improvisatsiooni harjutused on kasulikud soojendusharjutustes. Need aitavad tõsta pulssi ja soojendavad keha üles turvaliselt. Samuti on need heaks abivahendiks tutvustamiseks uut liikumise teemat, harjuda tantsu ruumiga või õppida tundma uut õpetajat ja tantsukaaslasti.” (ibid., lk ix)

Minu jaoks on improvisatsioon spontaanne ja vaba liikumine, mida on võimalik arendada läbi erinevate harjutuste ja kujutlusmatka. Improvisatsioonil, nagu ka allpool juttu tulevas

loovtantsus, ei ole õiget ega valet liikumisviisi. Fookus on oma keha tundma õppimisel ja uute liikumismustrite otsimisel.

### 1.3 Loovtants

Improviseerimisel tundides toetusin ka loovtantsus kasutatavatele tantsuelementidele.

Tuginedes raamatule “Loovtants”, võime üldistavalt öelda, et loovtantsule pani aluse Isadora Duncan. See tuleb kindlasti nii mõnelegi üllatusena, sest Duncanit peetakse ju eeskätt tantsu moderniseerijaks ja uuendajaks, modernitantsu loojaks. Aga Isadora Duncani eesmärk oli siiski väljendada tantsutehnika demonstreerimise asemel oma sisemist loomust ja selle seotust liikumisega. Ta tahtis tuua tantsu inimestele lähemale, et sellest saaks kõigi jaoks sama loomulik tegevus kui hingamine. (Sööt 2016, lk 13)

Teiseks suureks mõjutajaks oli Rudolf Laban. Laban pakkus õpetamiseks tol ajal uuenduslikke ideid, suunates toimuvat jälgima ja analüüsima. Ta soovitas pigem küsimusi tõsta kui vastuseid pakkuda. Vaadata, mida õpilased pakuvad, ja ehitada tund üles sellelt, mitte luua ülemõeldud skeeme ja nõuda nende järgmist. (ibid., lk 13)

1973. aastal ilmunud raamatus “First Steps in Teaching Creative Dance: A Handbook for Teachers of Children, Kindergarten through Sixth Grade” sõnastas Mary Joyce esmakordselt mõiste “loovtants”, kirjutades: “Loovtants on ainulaadne. See on ainus tegevus, milles kehaline liikumine toimub mittefunktsionaalse eneseväljendusena. See tegevus on terviklik, hõivates vaimu, keha ja hinge.” (Joyce 2013, lk 10)

Loovtantsu eesmärk on õppida tantsuelementide kaudu tundma oma keha liikumisvõimalusi ja seda, kuidas neid kasutada, ning selle saavutamiseks on soovitatav igas tunnis tuua esile üks tantsuelement, anda võimalus katsetada ja proovida, pakkuda võimalus tantsuelementi kasutada. (Sööt 2016, lk 14)

Minu jaoks võrdub loovtants improviseerimisega. See on vaba kehaline eneseväljendus, mida saab struktureerida erinevate tantsuelementide ja harjutustega. Leian, et improviseerimine ja loovliikumine on väga vajalikud õpilase kehalisele ja vaimsele arengule.



“Tantsijad treenivad end ning saavutavad keerukate liikumismustrite ja sammude sooritamisel vilumuse. Aga kui nad ei ole oma liikumises väljendusrikkad, on nende kunst ebatäiuslik. Tantsu keel on liikumine. Inimene on selle instrument. Loovtantsus ei ole “õiget” ega “valet”. Seal ei ole mingit kindlat tehnikat, mida omandada.” (Joyce 2013, lk 7)

Loovtantsu puhul on oluline, et tantsija kasutaks enda vahetuks ja selgeks väljendamiseks sisemisi ressursse. Tantsutehnilise vilumuse suurenedes kasvab ka eneseväljendamise võime.” (ibid., lk 7)

#### 1.4 Enesekindlus

Uurimisprotsessi läbi viies märkasin õpilaste seas teatavat ebakindlust improviseerimisel. Seetõttu võtsin kasutusse mõned enesekindlust toetavad võtted, mis aitaksid õpilaste enesekindlust tõsta.

Psühhoterapeut Russ Harris toob välja, et sõnal *confidence* ehk enesekindlus on inglise keeles kaks määratlust. Esimene määratlus – kindluse ja veendumuse tunne – on kindlasti laiemalt kasutusel. Enamik inimesi mõtleb enesekindlusest kui võimsast kindluse ja veendumuse tundest – see on tunne, et oleme kained, rahulikud ja lõõgastunud; usume täielikult, et teeme hea soorituse ja saavutame positiivse tulemuse; ei tunne hirmu ega ärevust, ei kõhkle eneses ega ole ebakindel ega mõtle negatiivseid mõtteid läbikukkumisest või äpardustest. (Harris 2017, lk 34)

“Teist määratlust kasutatakse palju harvemini. Selle järgi ei ole enesekindlus mitte tunne vaid tegevus, see on usaldust või kellegi peale lootmist väljendav tegevus. See on selle sõna palju vanem tähendus, mis ulatub ladinakeelse algeni. Inglisekeelne sõna *confidence* tuleneb ladina sõnadest *com* ‘koos’, ja *fidence* ‘usaldama’. Kui usaldame kedagi või loodame tema peale – olgu selleks siis meie ise või keegi teine ei tunne me sageli täielikku kindlust või veenvust.” (ibid., lk 34)

Oma uurimisprotsessis tuginesin rohkem teisele määratusele. Kuigi grupp koosnes tüdrukutest, kes on teineteisega juba tuttavad, märkasin siiski nende omavahelises suhtluses teatavat vaoshoitust ja eraldatust. Minu arvates hakkab enesekindlus kasvama ennast ümbritsevatest inimestest, kes saavad omavahel hästi läbi ning toetavad üksteist igas uues ettevõtmises.

Muidugi ei jäänud puutumata ka esimene määratlus. Lähenesin neile ka individuaalselt, kus palusin õpilastel vastata küsimustele seoses nende hirmudega esinemise või tantsimise kontekstis (Lisa 1). Küsimustele vastasid õpilased suuliselt. Algselt said nad oma esialgsed mõtted paberile kirja panna, kuid edasi läks arutelu suuliselt ning kasvas suuremaks diskussiooniks.

## 2.UURIMISMETOODIKA

Käesolevas peatükis kirjeldan uuritavaid, uurimisprotsessi ülesehitust ning muutuseid uurimisprotsessis.

### 2.1 Uuritavad

Uurimisprotsessi viisin läbi Põltsamaal, Tantsustuudios Dance Dream. Kõik tantsutrupis ning uurimisprotsessis osalejad olid tüdrukud, vanuses 16-17 aastat, lisaks üks 19-aastane neiu. Algselt osales üheksa õpilast, poole protsessi peal taandus õpilaste arv viiele.

Kõik protsessis osalenud õpilased olid varasemalt kokku puutunud erinevate tantsustiilidega: showtants, hiphop, *contemporary jazz* ja rahvatants. Mõned üksikud veel *break, house, popping, locking, urban dance* ja *jazz* tantsuga. Õpilaste tantsualane kogemus ulatus kuue kuni kaheksa aastani, sealhulgas üks tüdruk, kes oli tegeleenud tantsuga 13 aastat.

### 2.2 Uurimisprotsess

Enne praktiliste tundidega alustamist viisin läbi eeluuringu, rääkides Tantsustuudio Dance Dream põhitreeneriga, kas tema ning õpilased võiksid olla sellisest teemast nagu tantsuline loovus üldse huvitatud. Selgus, et uus tantsutehniline kogemus ja improvisatsiooniline liikumine on väga tervitatavad tema ja õpilaste seas. Nii saigi otsus langetatud, sealhulgas sain õpilaste kontaktid, et nendega kokku leppida, millal võiksime tundidega alustada.

Tunnid toimusid Põltsamaa Kultuurikeskuse ja vahel Põltsamaa Ühisgümnaasiumi ruumides ajavahemikus jaanuar 2018 kuni mai 2018. Enamjaolt toimusid tunnid teisipäeviti ja neljapäeviti, kuid vahel, kui tund jäi ära, saime kokkuleppeliselt asendustunde ka reedeti teha. Üks tund kestis poolteist tundi ehk 90 minutit või kaks 60-minutilist tundi, sõltuvalt päevast või tunni sisust.

Otsides vastuseid uurimisküsimustele: “Kas tantsutehnika arendab õpilase tantsulist loovust?” ja “Kas improvisatsioon arendab õpilase tantsulist loovust?”, jagasin õpetamisprotsessi mõtteliselt pooleks, otsides esimeses pooles vastest esimesele ning teises pooles teisele küsimusele.

Alustasin kaasaegse tantsutehnika tundidest. Õpetamisel panin rohkem rõhku tantsutehnilisele sooritusele ning rakendasin “õpetaja näitab ja õpilased teevad” meetodit.

Tundide ülesehituses arvestasin, et õpilased ei ole varem sellise tantsutehnikaga nii tihedalt kokku puutunud. Seetõttu otsustasin alustada lihtsamatest kaasaegse tantsu baastehnika harjutustest nagu näiteks rullimised üle saali, põrandal libistused ja mõned koordinatsiooni harjutused ning kombineerisin neid tantsulisteks jadadeks, et õpilastel oleks oskus neid omavahel põimida edaspidistes improvisatsioonilistes tundides.

Valisin kaasaegse tantsustiili seetõttu, kuna see oli kõigile uus ning pani nad tasemelt koheselt võrdsesse olukorda. Teiseks oli see vajalik, kuna hiljem improvisatsioonilistes tundides tahtsin vaadata, kas omandatud tantsutehnikast on mingeid liikumismustreid talletunud.

Tantsutehnika tundide koostamisel ei tuginenud ma ühele kindlale kaasaegse tantsu tehnikale, vaid sidusin kõike, mida ise õppinud ja kogunud olin.

Ma ei valinud ühte kindlat tantsutehnikat ka seetõttu, et uue tehnika täielikuks omandamiseks kuluks kindlasti rohkem aega kui 50 akadeemilist tundi. Seejuures oli minu põhifookuseks uurida, kuidas õpilase tantsuline loovus areneb. Uue tantsutehnika õpetamine oli lisateguriks, et näha, kas õpilased uusi teadmisi ka oma improvisatsioonis hiljem kasutavad.

### 2.2.1 Kaasaegse tantsutehnika tunni ülesehitus

Tundi alustasime üldjuhul soojendusega. Oli selleks mõni kombinatsioonijada, massaaž või minu kui õpetaja ettenäitamisel ja juhendamisel tehtavad harjutused.

Pärast soojendust jätkasime ülesaali liikumistega. Näiteks erinevate variatsioonidega keha rullimised mööda põrandat, erinevad libistused, mis muutusid ühel hetkel tantsulisteks kombinatsioonideks, mida hiljem kasutasime etenduse komponeerimises.

Tunnid lõpetasime venitustega, kuid vahel tegime enne venitusi veel lihastreeningut, et tugevdada lihaseid, mida antud kombinatsioonides enim kasutasime.

Uurimisprotsessi teises pooles tegelesime improvisatsioonilise liikumisega. Tundide ülesehituses toetusin peamiselt Justine Reeve raamatule “Dance Improvisations: warm-ups, games and choreographic tasks”. Teiseks toetavaks kirjanduseks oli Mary Joyce'i raamat “Loovtants: metoodika ja näidistunnid”, mis on tõlgitud eesti keelde Nele Suisalu poolt. Sealhulgas lisisin tundidesse ka enda teadmisi, mida olen omandanud ülikooli õpingute ajal.

### 2.2.2 Improvisatsioonilise tunni ülesehitus

Tundi alustasime samuti soojendusega. Kuid enam ei teinud kindlaid kombinatsioone, vaid juhendasin õpilasi verbaalselt, ega näidanud ette, kuidas peab tegema. Näiteks palusin õpilastel ette näidata erinevaid soojendus harjutusi, samal ajal ülesaali ringi liikudes, fookuseks oli saada keha soojaks, kuid millist liikumist teha, otsustas iga õpilane ise. Kellegi teise nime välja hõikamisega, pidi alustama uus õpilane jne.

Pärast soojendust läksime tunni sisu juurde. Tundides kasutasin “Loovtantsu” (Joyce 2013) raamatus välja toodud nelja peamist tantsuelementi nagu: Keha, Ruum, Jõud, Aeg. Elemendid jagunevad omakorda alaelementideks, mida siinkohal ei hakka eraldi välja tooma.

Iga improvisatsiooniline tund oli erinev. Kuid näitena tooksin välja esimese improvisatsiooni tunni. Tundi võtsin kaasa tennispallid, millega hakkasime keha erinevaid kohti survestama, mis kulmineerus vabaks improvisatsiooniks. Fookuseks oli tunnetada erinevaid kehaosasid ja leida uusi liikumismustreid.

Improvisatsioonilistes tundides märkasin, et oma liikumise leidmine tekitas mõnele õpilasele raskusi, siis otsustasin lisaks improvisatsiooniliste harjutustele lisada tundidesse ka enesekindlust toetavaid tegevusi. Lisaks tegevustele arutlesime tunnis õpilaste hirmudest esinemisel või millegi uue kogemisel. Arutelu alguses jagasin õpilastele lühikese küsimustiku, mis oli diskussiooni lähtepunktiks (Lisa 1).

Uurimisprotsessi lõpus viisin õpilaste seas läbi ka lõpuküsitluse. Kuna uurimistöö eesmärgiks oli leida vastuseid uurimisküsimustele, mida mainisin juba ülalpool, siis nende leidmiseks koostasın õpilastele uurimisprotsessi tagasiside küsimustiku. Küsimustiku saatsin laiali internetikeskkonnas ning aega andsin 5 päeva. Tulemuste peatükis toetungi õpilaste tagasiside vastustele.

### 2.3 Muutused uurimisprotsessis

Iga uurimisprotsessi käigus võib ette tulla mõningaid muutusi. Nii juhtus ka minu uurimuses.

Tantsutehnika tunde andes märkasin, et mõned sooritatavad elemendid valmistavad õpilastele raskusi. Näiteks põrandal jalgade üle pea viimine, lõpetades kõhuli asendis. Kuna põrandatehnikaga ei olnud õpilased varem nii tihedalt kokku puutunud, siis oli tarvilik teatavaid elemente nende jaoks ümber kohandada. Seetõttu muutus protsessi käigus õpetatavad elemendid, sealhulgas ka minu kui õpetaja õpetamismeetod. Õpilastele oli vajalik seletada elemente kohati anatoomiliselt, et nad saaksid täpselt aru, milline kehaasend peaks olema ning, mis lihastega tuleb tööd teha.

Improvisatsioonilisi tunde andes märkasin, et lihtsalt liikumisharjutuste andmisest ei piisa. Tundsin, et on vaja veel mõnda tegurit, mis avaks rohkem õpilasi ja motiveeriks neid katsetama, olema julgemad uurima ja lihtsalt liikumisest rõõmu tundma. Selleks tegin tundides erinevaid karaktermänge, kus nad said oma mugavustsoonist välja tulla.

Protsessi käigus sain aru, et võtmeküsimus on õpilaste enesekindlus. Seetõttu otsustasin improvisatsioonilistesse tundidesse lisada erinevaid enesekindlust arendavaid harjutusi, sealhulgas koostasın küsimustiku, millele iga osaleja vastas individuaalselt.

Nendest vastustest lähtuvalt sain esiteks ettekujutuse, iga õpilase kohta, mis on tema nõrgad kohad ja tema peamised hirmud. Teiseks proovisin järgnevatel improvisatsioonilistes tundides teha mõningaid harjutusi, kuidas oma hirmudest üle olla.

Koostatud küsitluses toetusin Katrin Aedma käsiraamatule “Avalik esinemine hirmuhigita! Kuidas ärevusest saab elevus? Nipid ja trikid esinemise nautimiseks ja hirmu ületamiseks. Parim valik praktilisi näpunäiteid!” (2012). Valisin selle käsiraamatu, kuna autor käsitleb esinemise ga seotud hirme, esitab küsimusi ning annab harjutusi ja nõuandeid, kuidas võidelda oma lavahirmuga. Laiemas võtmes aitavad need nõuanded ka tantsutundides või avalikes kohtades toime tulla oma hirmu ja ebakindlusega.

Uurimisprotsessis muutus ka osalejate arv. Algselt osales tundides üheksa tüdrukut. Raskusi valmistas ühiste aegade leidmine, kus kõik korraga saanuks kohal olla ja seetõttu mõned õpilased olid sunnitud loobuma. Üheksast tüdrukust jäi järele viis. See muudatus ei muutnud, aga minu uurimuse eesmärki.

### 2.3.1 Piirangud uurimisprotsessis

Minu uurimisprotsess jagunes kaheks osaks, kus uurimuse esimeses pooles tegelesin kaasaegse tantsutehnika õpetamisega ning teises pooles improvisatsiooni ja loovtantsuga. Järgnevalt analüüsin, mis mind kui tantsuõpetajat ja uurijat uurimisprotsessi käigus piirasid.

Uurimisprotsessis läbiviidud kaasaegse tantsutehnika tundides märkasid, et õpilastel kulub oodatust kauem aega uute elementide õppimiseks. Seetõttu jäid mõned elemendid kas omandamata või pinnapealseks. Kuigi minu eesmärgiks ei olnud arendada niivõrd kaasaegset tantsutehnikat kui õpilase tantsulist loovust, siis sellegipoolest soovitan edaspidistel uurijatel, kes lähevad mõnda tantsustiili või tantsutehnikat õpetama grupile, kellele on õpetatav teema võõras, varuda rohkem aega lõputöö loovpraktilises osas, sest nii saavad õpilased uue materjaliga kauem tutvuda.

Veel üheks piiravaks teguriks oli õpilaste puudumine tunnist. Tantsuõpetajana oli mul silme ees visioon, et terve grupp panustab võrdelt antud uurimusse, seda oma kohalkäimise näol. Kahjuks esines protsessi käigus palju puudumisi, mis raskendas ühtse taseme saavutamist. Sellegipoolest

ei mõjutanud see niivõrd uurimuse eesmärki, kuna õpilaste tantsuline loovus areneb individuaalselt.

Viimaseks piiravaks teguriks oli õpetaja lõputöö loovpraktilise osa toimumispaiga kaugus minu tavapärasest asukohast. Kuna asun hetkel kooliga seoses veel Viljandis, aga tunde viisin läbi Põltsamaal, siis pidin ajaliselt palju arvestama, et jõuda õigeaks ajaks tunde andma. Samas leidis selles ka midagi head, kuna sain sõidu ajal läbi mõelda tunni sisu, eesmärgiga suunata õpilasi tantsuliselt loovalt liikuma.



### 3.TULEMUSED

Käesolevas peatükis toon välja uurimistulemused, milles toetun esmalt Teises peatükis välja toodud uurimisprotsessile ja järgnevalt õpilaste tagasisidele. Nii uurimisprotsessis kui õpilaste tagasiside küsimustikele vastasid kõik kevadeni osalenud viis õpilast, st 100% osalenutest.

#### 3.1 Uurimisprotsessi käigus ilmnunud tulemused

Uurimistöö eesmärgiks oli arendada õpilaste tantsulist loovust kasutades nii improvisatsiooni kui ka kaasaegset tantsutehnikat.

Uurimisprotsessi lõpus lõime õpilastega üheskoos lühikese tantsuetenduse, kus mina olin pigem abistaja rollis. Etenduse loomises oli märgata õpilaste loovust. Nende loovus ei ilmnunud ainult tantsulises liikumises, vaid ka etenduse komponeerimisel, kostüümide ja muusika valikul jne. Etenduses kasutasid õpilased ära kõike õpitut, see sisaldas tantsutehnilisi jadasid ja ka improvisatsioonilist liikumist. Õpilaste poolt loodud etenduses oli märgata õpilase tantsulist loovust.

Uurimistöös otsisin vastust küsimustele: Kas tantsutehnika arendab õpilase tantsulist loovust? Kas improvisatsioon arendab õpilase tantsulist loovust?

Vastates esimesele uurimisküsimusele “Kas tantsutehnika arendab õpilase tantsulist loovust?”, tõid õpilased välja järgnevat:

Õpilane 1: “Tehnikat õppides oli hea saada oma keha liikuma viisidel, kuidas varem ei julgenud.”

Õpilane 2: “Jah, sest uusi tehnikavõtteid teadlikult kasutades olen ma valmis palju julgemalt improviseerima, sest tean rohkem mida teen.”

Õpilane 3: “Tantsutehnika on alustala, mille alumiselt astmelt saab ennast üles töötada ning seal edasi järgmisele tasandile liikuda ning proovida rohkem improvisatsioonidelt liikuda.”

Teisele uurimisküsimusele “Kas improvisatsioon arendab õpilase tantsulist loovust?” ei ilmne õpilaste tagasisidest nii konkreetseid vastuseid. Sellegipoolest on mainitud, et improvisatsioonist tunnevad nad end nüüd enesekindlamana ning ka nende tantsuline loovus on arenenud.

Õpilane 1: “Ma olen saanud väga palju uusi oskusi ja olen ennast palju vabamaks lasknud mõtetelt ning palju positiivsust saanud.”

Õpilane 2: “Tunnen end enesekindlamana vabas ning improvisatsioonilises liikumises. Julgen ennast tantsuliselt paremini väljendada ning panna tantsu rohkem emotsiooni.”

### 3.2 Õpilaste tagasiside alusel ilmnunud tulemused

Enne viimast kohtumist palusin õpilastel täita enda koostatud tagasiside küsitluse tundides käsitletud teemade kohta (Lisa 2), kus ma ei eraldanud nii selgelt improvisatsioonilist ja tantsutehnilist poolt. Pigem tahtsin teada nende üldist suhtumist, kus võisid välja tulla ka vastused püstitatud uurimisküsimustele.

Alljärgnevalt toon küsimuste kaupa välja õpilaste vastused, tuues välja tantsulise loovuse ja enesekindluse teemalised vastused.

Kõigepealt uurisin, mida uut nad minu minu tundides õppisid. Vastusteks kirjutati järgmist:

1. Ma õppisin, kuidas kontrollida oma keha ja olla loov improvisatsiooni ajal. Veel sain teadmisi ja tantsulist kogemust vabatantsu alal.
2. Tundides osaledes õppisin, kuidas tantsijate vaheline mõistmine peab olema arusaadav nii neile kui ka vaatajatele ka siis, kui muusikat ei mängi taustaks, vaid liikumised ja kombinatsioonid toimuvad vaikusel. Samuti sain uusi kogemusi ning teadmisi põrandatehnikast.
3. Õppisin rohkem improviseerima ja julgust tuli juurde.
4. Õppisin tundides olema rohkem julgem, enesekindlam, avama end läbi tantsu ja improvisatsiooni.

5. Õppisin rohkem iseenda kehalist tunnetust, läbi mille oli loomulikum improvisatsiooniline liikumine, lisaks ka teise inimese kehalist tunnetust ning kuidas sellega arvestada. Õppisin, et on oluline panna ka emotsiooni tantsimise sisse. Sain teada palju selle tantsustiili kohta ning laiendas tantsulist silmaringi.

Järgmiseks uurisin õpilastelt, kas suhtumine improvisatsioonilisse liikumisse muutus. Vastusteks kirjutati järgmist:

1. Jah. Sain julgust olla laval avatum ja kasutada kogu oma keha liikumisel.
2. Minu jaoks on väga oluline, kui tantsija suudab ennast väljendada improvisatsiooniliselt, sest see annab palju võimalusi ja seal hulgas vabadust teha just täpselt seda, mis tuleb otse südamest ning mis ei ole pingutatud ega üdini läbimõeldud. Minu jaoks nende trennide jooksul ei muutunud suhtumine improvisatsioonilisse liikumisse kuidagi halvemaks, sest olen sellega palju kokku puutunud ja tantsijana hindan seda väga.
3. Jah, julgesin rohkem improviseerida. Ma olen saanud väga palju uusi oskusi ja olen ennast palju vabamaks lasknud mõtetelt ning palju positiivsust saanud.
4. Suhtumine improvisatsioonilisse liikumisse muutus nii palju, et olen nüüd julgem rohkem kasutama seda tantsides.
5. Suhtumine muutus stiili mõttes selgemaks, st saan aru täpsemalt, mis on selle tunnused ning kui palju mõtet võib olla ühe selle stiili tantsulavastuses.

Järgmiseks uurisin, kas nad tunnevad end milleski nüüd enesekindlamana kui varem. Vastusteks kirjutati järgmist:

1. Tunnen end laval improvisatsiooni tehes julgemalt ja olen enesekindlam kui on vaja ennast tantsuliselt liigutada.
2. Tunnen, et olen tantsijana enesekindel ning julge võtma riske ning uusi väljakutseid, et ennast arendada ning näha, milleks olen suuteline. Võin öelda, et erinevatest põrandatehnikatest, mida tundide jooksul läbi tegime, oli mulle, kui tantsijale väga kasulik, sest nüüd tunnen ennast veel enesekindlamana kui varem, ma ei pea enam palju mõtlema, mida teha, kui tantsus on vaja põrandal teha improvisatsioonilisi kombinatsioone, need tulevad juba isenesest palju paremini välja kui varem. Usun, et tundides läbi tehtu oli väga vajalik ja kasulik, et sealt edasi arendada oma kehalist liikumist, olles kontaktis põrandaga. Samuti tunnen ennast enesekindlamana, kui laval

peab kasutama oma häält, tehes erinevaid hääliitsusi. See oli alguses võõras aga nüüd enam mitte nii väga.

3. Tunnen end esinedes enesekindlamalt, oskan erinevaid liigutusi kasutada.
4. Tunnen enesekindlamalt end improviseerimises, oskan paremini tunnetada end ja enda liigutusi.
5. Tunnen end enesekindlamana vabas ning improvisatsioonilises liikumises. Julgen ennast tantsuliselt paremini väljendada ning panna tantsu rohkem emotsiooni.

Järgmiseks uurisin, kas tantsutehnika andis nende jaoks improvisatsioonilisele liikumisele midagi juurde. Vastusteks kirjutati järgmist:

1. Mingil määral küll. Ma sain uusi võimalusi ja teadmisi, kuidas oma kehaga lugu jutustada. Tehnikat õppides oli hea saada oma keha liikuma viisidel, kuidas varem ei julgenud.
2. Tantsutehnika andis kindlasti palju juurde improvisatsioonilises liikumises. Tunnen ennast laval kindlamalt ning ei pea mõtlema enam palju sellele, kuidas nüüd minna improvisatsiooniliselt punktist A punkti B, vaid keha liigub teadlikult ning järjekindlalt. Samas ei pea ise pead vaevama, vaid saan võtta vabalt ning lasta muusika enda sisse ning niimoodi tulvad liigutused iseenesest. Tantsutehnika on alustala, mille alumiselt astmelt saab ennast üles töötada ning seal edasi järgmisele tasandile liikuda ning proovida rohkem improvisatsioonidelt liikuda.
3. Jah, oskan rohkem liigutusi improvisatsioonis kasutada.
4. Andis küll juurde, olen julgem liikumises ja tantsimises.
5. Jah, sest uusi tehnikavõtteid teadlikult kasutades olen ma valmis palju julgemalt improviseerima, sest tean rohkem mida teen.

Viimaks palusin kirjutada, mis neile veel minu tundides meeldis ja mis väärib ära märkimist. Sellele küsimusele oli vastanud ainult kolm õpilast. Vastusteks kirjutati järgmist:

1. Mulle meeldis nende trennide juures see, et juhendaja oli loova mõtlemisega ning oli kohe valmis näitama kõike uuesti, kui alguses ei pruukinud kohe aru saada. Meeldis veel see, et saime seda tantsukava luua kõik koos, ei olnud niimoodi, et juhendaja mõtles kõik ise välja ja tantsija pidi seda samm-sammult järgi tegema, vaid kogu grupp oli loome protsessi kaasatud, mis andis võimaluse olla loov ning avaldada oma arvamust või

nägemusi, kuidas tants võiks välja näha. Olen kindel, et Ursulast saab väga hea vabatantsu koreograaf, sest nähes tema liikumisi ning loovust olen kindel, et see sobiks temale kõige paremini. Üldiselt meeldisid need tunnid mulle, sest sai head vaheldust ning, kuid palju minu jaoks uut ei olnud, sest olen tundides läbivõetuga juba kursis olnud ning varem erinevatel tantsuga seotud üritustel läbi proovinud, kuid see arendas mind väga palju ning pani rohkem loovalt mõtlema. Aitäh, et sain osa olla sinu poolt tehtud tantsulisest liikumisest

2. Kõige ägedam treener. Tohutult meeldis see mõistvus ning üritamine alati erinevaid, huvitavaid, uusi asju tunnis proovida. Need trennid on mind ainult paremaks muutnud ja ma olen selle kogemuse eest väga tänulik!
3. Meeldis nt see, et proovisime igakord midagi uut ja huvitavat ning trennid polnud kunagi igavad. Ka juhendaja oli koguaeg positiivne ja motiveeris rohkem uut tantsutehnikat kasutama.

Kokkuvõtvalt võib välja tuua, et õpilaste tagasiside oli väga asjalik ja nendele eakohane. Õpilastele meeldis see, mida neile õpetasin. Kuid mis kõige tähtsam, nad õppisid enda kohta midagi uut ja said kindlasti hea lähtepunkti edaspidisteks improvisatsioonilisteks ettevõtmisteks.

Isiklikult ootasin õpilaste poolt ka teatavat kriitikat minu tundide kohta, kuid seda ei esinenud peaaegu üldse. Võimalik, et oleksin pidanud küsimused ehk veidi teistmoodi formuleerima. Ainult üks õpilane tõi välja, et tema jaoks ei olnud tundide sisu mõttes palju uut, kuna oli tundides läbivõetuga varem kursis, sest oli osalenud erinevatel tantsuga seotud üritustel.

### 3.3 Tundide vaatluse alusel ilmnenuvad tulemused

Minu kui uurija ja õpetaja tundide vaatluse kohapealt nägin teatavat arengut õpilaste tantsulises loovuses. Kui võrdlen esimest improvisatsioonilist tundi ja viimast, siis oli vahe märgatav. Esimeses improvisatsiooni tunnis olid õpilased vaiksed, vahel esines ka kerget itsitamist, mida mina tõlgendasin kui märgatavat ebakindlust. Viimases improvisatsiooni tunnis, nägin kuidas õpilased tundsid teatavat vabadust oma liikumises, märgata oli ka mõjutusi minu õpetatud tantsutehnilistest elementidest.

Tantsuõpetajana pean tähtsaks õpetada uut materjali süvitsi, seetõttu andsin õpilastele teadlikult rohkem aega, et nad saaksid oma liikumisse sügavamale sukelduda. Selline meetod, aga andis tagasilöögi, kuna selle asemel, et keskenduda ja tõeliselt liikumise sisse minna, hakkasid õpilased kas oma vahel jutustama või jäid seisma ning vaatasid mulle otsa, et mida järgmiseks teha. Nuputasin pikalt, kuidas õpilasi motiveerida, kui algselt proovisime improvisatsiooni ilma muusikata, siis otsustasin, et ehk muusika motiveerib neid rohkem liikuma.

Tundides hakkasin edaspidi kasutama instrumentaal muusikat, mis andis tunnile teatava meeleolu. Õpilastele tundus see sobivat, nii saimegi teemadega edasi minna. Kui improvisatsiooniliste harjutuste teema sai selgemaks, katsetasin järgnevatel tundidel ilma muusikata uuesti. See üllatas mind väga, et õpilased suutsid seekord ka ilma muusikata improviseerida. Sellest järeldasin, et antud rühmale sobib uut materjali õppida alguses kerge muusikataustaga ning hiljem on võimalik õpitut ka vaikuses praktiseerida. Arvatavasti on see seotud ka nende showtantsu taustaga, kus tundides pidevalt mängib taustaks energiline muusika.

Improvisatsioonilistes tundides märkasin, et lihtsalt improvisatsiooni ja loovtantsu ülesannetest ei piisa, et õpilased end täielikult avaksid ning julgeksid oma keha vabalt liigutada. Tegin järelduse, et ehk on see seotud õpilase ebakindlusega või hirmuga teiste õpilaste juuresolekul teistmoodi liikuda. Seetõttu otsisin erinevaid enesekindlust toetavaid raamatuid. Taolisi käsiraamatuid on palju, seetõttu pidin tegema valiku, milline sobiks kõige paremini ja mis annaks koheselt nõuandeid toetamaks õpilase ebakindlust. Valisin Katrin Aedma raamatu "Avalik esinemine. Avalik esinemine hirmuhigita! Kuidas ärevusest saab elevus? Nipid ja trikid esinemise nautimiseks ja hirmu ületamiseks." Autor toob välja erinevaid mõtteviisi hirmust, sealhulgas häid nõuandeid kuidas oma hirmudega toime tulla.

Uurimisprotsessi käigus tundus, et oma hirmudest rääkimine ja nende teadvustamine aitas õpilase enesekindluse arendamisele kaasa. Samuti aitas enesekindluse tõstmisele kaasa ka erinevate enesekindlust tõstvate harjutuste tegemine. Seda oli märgata improvisatsiooniliste tundide pealt.

Tantsutehnika tundides õpetasin õpilastele kaasaegset põrandatehnikat. Algselt planeeritud tantsuelemendid pidin pärast esimest tundi õpilaste jaoks ümber kohandama, kuna mõned elemendid olid nende jaoks keerukad. Elementide sooritamisel oli märgata, et õpilaste lihased olid nõrgad, kuna showtantsus ei kasutata põrandat nii sageli ja rohkem tantsitakse püstiselt kui

mööda põrandat rullides. Kui aga õpilase keha harjus tehniliste elementidega, oli märgata teatavat arengut õpilaste liikumiskvaliteedis. Algselt õpetasin erinevaid tantsu elemente eraldiseisvatena, kuid kui elemendid said tuttavamaks hakkasin neid omavahel kombineerima lühikesteks tantsujadadeks. Mõnel tunnil lasin ka õpilastel tantsujadasid koostada õpitud elementidest ning lisada juurde omapoolne liikumine, eesmärgiga arendada ka tehnikatunnis õpilase loovust.

Uurimisprotsessi käigus panin veel tähele, et lisaks improvisatsioonilisele liikumise ja tantsutehnika arendamisele, arenes õpilastel ka vastupidavus ja paindumus. Kuna minu õpetatavad tantsuelemendid ja tantsujadad on enamjaolt seotud ka kiiruse, paindumuse ja vastupidavusega, siis paratamatult tundides omandatu kandus edasi õpilase füüsisesse. Seda oli märgata nii tantsutehnika kui ka improvisatsiooni tundides.

## KOKKUVÕTE

Käesolevas tantsuõpetaja kutse lõputöös uurisin, kas improvisatsioon või tantsutehnika arendavad õpilase tantsulist loovust, viies läbi uurimisprotsessi ajavahemikus jaanuar 2018 kuni mai 2018, Tantsustuudios Dance Dream.

Uurimisküsimustest lähtuvalt jaotasin õpetamisprotsessi vastavalt küsimustele mõttelise lt pooleks, otsides esimeses pooles vastet esimesele ning teises pooles teisele küsimusele. Uurimisprotsessi esimeses pooles viisin läbi kaasaegse tantsutehnika tunde ning teises pooles improvisatsiooni tunde.

Tuginedes uurimistulemustele võib öelda, et improvisatsioon arendab tantsulist loovust, kuid see on tihedalt seotud ka tantsutehnika ning õpilase valmisolekuga proovida midagi uut. Tantsutehnika annab rohkelt võimalusi, kuidas oma keha liigutada teadlikult ja keha sõbralikult. Tantsutehnikas õpetatavaid elemente saab omakorda kasutada improvisatsioon is. Improvisatsioonilist liikumist võib arendada ka õpilaste peal kellel ei ole tantsutehnilist tausta, mis arendab samuti tantsijate kehatunnetust. Kuid tantsutehnika annab rohkem võimalusi kasutada keha mitmekülgsemalt ja selliselt, mille peale õpilane ise ei tulegi.

Uurimistulemustest selgus veel, et lisaks õpilaste tantsulisele loovusele, arenes ka õpilaste enesekindlus, füüsiline vastupidavus ja painduvus ning tantsujadade ja etenduse komponeerimise loovus.

Antud töö andis mulle hea õpetamiskogemuse, oskused vormistada tund õpilaste tasemest ja võimetest lähtudes ning uusi teadmisi improvisatsioonilise ja loovliikumise vallas.



## KASUTATUD ALLIKAD

Aedma, K. 2012. Avalik esinemine hirmuhigita! Kuidas ärevusest saab elevus? Nipid ja trikid esinemise nautimiseks ja hirmu ületamiseks. Parim valik praktilisi näpunäiteid. Kvaliteetse Õppe Keskus: Active Print.

Boughen, S. 2014. Explainer: what is contemporary dance?

<http://theconversation.com/explainer-what-is-contemporary-dance-25713>, (18.05.18).

Einasto, H. & Lagle, E. 2017. Tants ilma keha liikumiseta on kui muusika ilma helideta.

*Postimees*, 13.01. <https://kultuur.postimees.ee/3976535/tants-ilma-keha-liikumiseta-on-kui-muusika-ilma-helideta>, (19.05.18).

EKSS. 2009. Eesti keele seletav sõnaraamat.

<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=n%C3%BC%C3%BCdis&F=T>, (19.05.18).

Harris, R. 2017. Enesekindluse lõhe. Hirmust vabadusse. Tallinn: Äripäev.

Joyce, M. 2013. Loovtants: metoodika ja näidistunnid. Tallinn: Koolibri.

Kõrsmäe, B. s.a. Kaasaegne tants. <http://tantsugeen.ee/stiil/kaasaegne-tants-14-19-aastased/>, (18.05.18).

Mee, E. B. 2013. What Is Improvisation? <http://scalar.usc.edu/anvc/music-of-the-hemispheres/what-is-improvisation>, (19.05.18).

Õunapuu, L. 2018. Üliõpilase kirjalikud tööd – Metoodiline juhend magistritöö, seminaritöö, lõputööde, referaadi ja essee koostamiseks ning vormistamiseks.

[https://www.kultuur.ut.ee/sites/default/files/vka/vka\\_uliopilaste\\_kirjalike\\_toode\\_metoodiline\\_juhend\\_2018.pdf](https://www.kultuur.ut.ee/sites/default/files/vka/vka_uliopilaste_kirjalike_toode_metoodiline_juhend_2018.pdf), (19.05.18).

Raudsepp, E. 2015. Eesti tantsukunst: nüüd ja ?. Sõltumatu Tantsu Lava: Trükiagentuur.

- Reeve, J. 2011. Dance improvisations: warm-ups, games and choreographic tasks. Champaign: Human Kinetics.
- Rooste, J. 2016. Jürgen Rooste: kes kardab kaasaegset tantsu?  
<https://kultuur.err.ee/310519/jurgen-rooste-kes-kardab-kaasaegset-tantsu>,(19.05.18).
- Smith-Autard, J. M. 2002. *The art of dance in education* (2<sup>nd</sup> ed.). London: A & C Black.
- Sööt, A. 2016. Loovtants. Tantsu baaselemendid. Eesti Tantsuhariduse Liit.
- Sööt, A. 2018. Kaasaegne tantsupedagoogika. Käsiraamat. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Väärpalu, I. s.a. Semiootiliselt tantsukriitikast.  
<http://kuukiri.tantsuharidus.ee/artikkel/semiootiliselt-tantsukriitikast/>,(19.05.18).

## SUMMARY

In the dance teacher's metier diploma work I studied if improvisation and dance technique have a positive effect on students' dancing creativity. I did that through a research process that went on from January of 2018 till May of 2018 and was held at Dance Dream Dance Studio.

I split my teaching process in half on the basis of my research questions, in the first half I mainly focused on my first question and in the second half I focused on the second question. In the first half on my research process I held classes on modern dance technique and in the second half the focus of the lessons was on improvisation.

Based on the results of my research, one might say that improvisation enhances dancers' creativity but it also tightly connected to dance technique and the students' willingness to try something new. Dance technique gives one plenty of ways to move their body in sensible and body friendly way. Elements learned with dance technique can be transferred to improvisation. Improvisational movement can also be developed in students that do not have a very strong background in dance technique. It gives them an opportunity to learn how to control their body better. Dance technique on the other hand gives countless ways to one's your body – even some ways that the student might not be able to think of.

Research results also showed that in addition to becoming more creative when dancing, the students also had a boost in self-confidence, improved their physical endurance and flexibility. They also became more adept at composing dance sequences and performances.

## LISAD

### Lisa 1 – Enesekindluse küsimustik

Kindlasti olete teadlikud oma hirmudest ja nõrkadest külgedest. Kuid vahel on hea nendega silmitsi seista. Siin on kolm küsimust/ülesannet. Võta seda kui enesega tuttavamaks saamist.

1. Ma soovin olla suurepärase esineja/tantsija sellepärast, et:

1)

2)

3)

- Et toimuksid muutused tuleb lahkuda oma mugavustsoonist. Algselt võib see olla ebamugav, aga teades, et kui proovid midagi uut ja juged end ületada, võib see olla elu muutev.

2. On olemas ankrud, mis tekitavad hirmureaktsioone:

1) Visuaalne (silmadega nähtav)

2) Auditiivsed (mida kuuleme/helid)

3) Kinesteetilised (kehalised/füüsilised)

4) Lõhnaaknrud (nt hambaastil käimine)

5) Maitseankrud

Kui mõtled oma hirmutundele. Milliseid ankrud sinu esinemist takistavad? Kellegi pilk saalis? Sumin saalis? Kirjuta üles ankrud, mis leidsid ja too välja näited.

- Hirmu ei ole olemas, see on meie mõtete vili! Kui usume, et esinemine on hirmus, siis on meil õigus, kui aga usume, et see ei ole hirmus, on meil ka õigus.
- Iga ebaõnnestumine on inimlik, see teeb sind tugevaks ja otsusekindlamaks. Julge edasi liikuda!

3. Kirjuta endale tuleviku kiri! Milline on sinu esinemisnärv 3 aasta pärast? Kirjuta detailselt, kuidas oled laval/tunnis/ võõras seltskonnas, mida tunned? See jääb sulle!

## Lisa 2 – Lõpuküsimustik osalejatele

1. Mida uut õppisid minu tundides osaledes? Too mõni näide.
2. Kas suhtumine improvisatsioonilisse liikumisse muutus?
3. Kas tunned end milleski enesekindalamana kui varem? Too näide.
4. Kas tantsutehnika andis sinu jaoks improvisatsioonilisele liikumisele midagi juurde?
5. Mis veel meeldis ning väärib ära märkimist?

## Lisa 3 - Lihtlitsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ursula Rummel (sünnikuupäev:14.01.1995.)

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose “Tantsulise loovuse arendamine läbi improvisatsiooni ja kaasaegse tantsutehnika”, mille juhendajaks 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, 21.05.2018.