

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

tantsukunsti õppekava

Eleri Laanemets

ALGAJA TANTSIJA JAZZTANTSU TEHNIKA ARENDAMINE PILATESE

TREENINGSÜSTEEMI KAUDU

Lõputöö

Juhendaja: Kai Valtna, vMA

Kaitsmisele lubatud.....

Viljandi 2020

SISUKORD

| | |
|--|-----------|
| SISUKORD | 2 |
| SISSEJUHATUS | 3 |
| 1. TEOREETILINE TAUST | 5 |
| 1.1. Pilatese treeningsüsteem | 5 |
| 1.2. Pilatese treeningsüsteem tantsijatele | 6 |
| 1.3. Keha keskosa lihaste kasutamine <i>jazztantsus</i> | 8 |
| 2. TÖÖPROTSESS | 10 |
| 2.1. Protsessi kujundamine..... | 10 |
| 2.2. Tundide läbiviimine | 12 |
| 2.3. Vaatlemiseks valitud <i>jazztantsu</i> tehnika elemendid..... | 14 |
| 3. TULEMUSED JA JÄRELDUSED | 16 |
| KOKKUVÕTE | 23 |
| KASUTATUD KIRJANDUS | 24 |
| LISAD | 26 |
| Lisa 1. Pilatese treeningsüsteemi harjutused matil..... | 26 |
| SUMMARY | 29 |

SISSEJUHATUS

Käesolev tantsuõpetaja lõputöö sai ajendi minu isiklikust kogemusest ja huvist Pilatese treeningsüsteemi vastu. Alates oma õpingute algusest Viljandi kultuuriakadeemias, mil ise esimest korda Pilatese treeningsüsteemiga kokku puutusin, tunnen et Pilates on aidanud mul tantsijana saavutada tugevama kehahoiu ja -kontrolli.

Kuna 2019. aasta septembrist hakkasin Tähtvere Tantsukeskuses juhendama üht täiesti uut algajate tantsurühma, siis näis mulle hea viisina just nende tundidesse Pilates kaasata ja jälgida, kas või mil määral areneb nende kehatöö ja kuidas see mõjutab nende tantsutehnilist sooritust. Juhendatav rühm õpib möödunud sügisest minu käe all *show-* ja *jazz*tantsu. Soovin oma õpetaja lõputöös jälgida Pilatese treeningsüsteemi mõjusid just *jazz*tantsu tehnika elementidele. Leian, et hea võimalus on seda jälgida algajate peal, kuna alustava tantsija keha ei ole veel mingit kindlat tantsutehnikat või liikumisviisi enda jaoks avastanud.

Antud töö jaoks viisin läbi praktika tunde alates 2020. aasta jaanuarikuust. Juhendatavas grupis oli 15 tantsijat vanuses 11-14 eluaastat.

Käesoleva töö **eesmärk** on uurida, kas ja kuidas toetab Pilatese treeningsüsteem algaja tantsija *jazz*tantsu tehnika elementide sooritamist. Siinkohal määratlen algajaks tantsija, kes ei ole varasemalt tantsu õppinud või on sellega tegeleenud mõned kuud.

Töö **esimeses osas** annan ülevaate Pilatese treeningsüsteemist ja toon välja selle kasutegurid tantsijatele. Kirjutan ka tantsija keha keskosa lihaste olulisusest ning selgitan lühidalt *jazz*tantsu olemust.

Töö **teises osas** kirjeldan toimunud tundide tööprotsessi ja sisu. Seletan lahti treeningharjutused, millele tantsijatega praktilise perioodi vältel keskendusime. Veel kirjutan tundide läbiviimisest nii kontaktundidena tantsukoolis kui ka *online*-tundidena riikliku eriolukorra raames.

Töö **kolmandas osas** jagan oma toimetulekut ja kogemusi seoses Pilatase treeningsüsteemi õpetamisega. Võrdlen õpilaste *jazz*tantsu tehnika elementide sooritust enne Pilatase treeningsüsteemiga tutvumist ja siis kui õpilased olid treeningutes Pilatase harjutusi 10 nädalat praktiseerinud. Veel kirjutan tantsijate arengust oma vaatepunktist ja ka õpilaste kogemustest.

Minu tantsuõpetaja lõputöö on loov-praktiline. Üks olulisemaid teoreetilisi materjale, mis mind töös aitas oli E. L. Ahearn'i, A. Greene ja A. Lasner'i artikkel "Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age", kus viidi arstide ja Pilatase süsteemi õpetajate koostöös läbi uuring erineva taseme ja stiiliga tantsijate (vanuses 17-22) peal ning saadi teada, kas Pilatase treening võiks parandada tantsijate rühti, painduvust ja tugevust positiivsel viisil ning kas seda oleks kasulik tantsutrennide kõrval lisatreeninguna kasutada. Artikli kõrval olid abiks ka Pilatase treeningsüsteemi käsiraamatud - R.Isacowitz "Pilates" ja A.Menezes "Joseph H. Pilatase tehnika täielik teejuht füüsilise vormi parandamiseks" - mis aitasid koostada konkreetset harjutustekava, mida tantsijatega tundides teostada, kuidas harjutusi õigesti teha ning analüüsida tundidega toimetulekut.

Nende materjalide kasutamine aitas mul enda uurimuseks ettevalmistavaid küsimusi küsida ning kokkuvõttes oli põnev võrrelda, millised erinevused ja sarnasused uurimuses esile kerkisid.

1. TEOREETILINE TAUST

Oma õpetaja lõputöö esimeses peatükis annan lühikese ülevaate Pilatese treeningsüsteemi loomisest ja selle kasulikkusest tantsijatele. Veel kirjutan tantsijate keha keskosa lihaste olulisusest *jazz*tantsus ning kõrvutan *jazz*tantsu klassikalise tantsuga, millelt esimene on palju mõjutusi saanud.

1.1. Pilatese treeningsüsteem

Tänapäeval “Pilatese treeningsüsteem” nime all esineva harjutuste süsteemi on välja töötanud Joseph H. Pilates, kes nimetas seda algselt kontroloogiaks. J.Pilates, kes sündis Saksamaal, vaevles lapsena mitme haiguse käes (astma, rahhiit, reuma). Teda huvitas sportlik ja tervislik eluviis, kuid uurides erinevaid treeningmetoodikaid soovis ta rajada oma isikliku süsteemi, mis aitaks inimestel haigustest ja vigastustest taastuda. (Blount & McKenzie 2000, lk 8)

Pilatese treening põhineb keha joondusel (tavapärase kehaasend ja asend harjutuste tegemisel), lihaste tasakaalul, tugevusel ja elastsusel. Pilatese treeningsüsteemis on olulisel kohal ka hingamise suunamine harjutuste ajal, meelega ja lihaste kontrollimine, stabiilne keha keskosa ja pingevaba liikumine. (Staugaard-Jones 2012, lk 54)

Pärast I maailmasõja lõppu otsustas J. Pilates emigreeruda Ameerikasse ning üsna pea, 1926. aastal, avas ta koos oma naisega esimese stuudio New Yorkis. Stuudio pakkus huvi

väga paljudele erineva taustaga inimestele, kuid kõige kõrgemalt hindasid loodud harjutuste süsteemi tantsijad, kelle hulka kuulusid ka Martha Graham ja George Balanchine, kes olid tol ajal ühed tantsukunsti edasiviijatest. (Isacowitz 2006) Rael Isacowitz mainib oma raamatus tantsijaid: “Meetod meeldis neile ning nad seostasid selle sageli oma tantsutehnika ja treeninguga, kuna nägid kui positiivselt see tantsijate kehale mõjus - nii taastusravi kui ka esinemise kvaliteedi seisukohalt” (*ibid.*, lk xiv).

Ka tänapäeval kasutavad paljud tantsijad lisaks oma tavalistele treeningmeetoditele Pilatese treeningsüsteemi, et ennetada või taastuda vigastustest ja täiendavalt arendada oma kehakontrolli. Tihti soovivad ka füsioterapeudid oma klientidele Pilatese loodud harjutusi, et toetada nende ravi kulgu.

1.2. Pilatese treeningsüsteem tantsijatele

Kuna tantsijad tervitasid Pilatese süsteemi selle algusest suure innuga ja on seda aktiivselt tantsimise kõrval abimehena kasutanud, siis võib ka tänasel päeval näha, et suurem osa (ligi 80 protsenti) kogu maailma Pilatese õpetajatest on just tantsija taustaga (Menezes 2004, lk 14).

Artiklis “Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age” on välja toodud uuring, mis viidi läbi 17-22 aasta vanuste tantsijatega, kes tegelesid erinevate tantsustiilidega ja olid erineva tantsulise tasemega. Uuringu jooksul jälgiti tantsijaid 14 nädala jooksul, mil nad osalesid oma tavapärasel treeningrutiinis ning veel 14 nädala jooksul, mil tantsijad praktiseerisid lisaks oma tavapärasele treeningmeetoditele ka Pilatese treeningsüsteemi harjutusi. Uurimuses selgus, et Pilatese treeningsüsteem võib tantsijatel aidata parandada rühiga seotud probleeme, sealhulgas nõgusselgust, vaagna kallet ja pea ettepoole hoiakut. Enamikel uuringus osalenud tantsijatel, paranes reie tagakülje lihaste paindlikkus ja alumiste kõhulihaste tugevus. Artiklis on välja toodud, et suurimad muutused esinesid tantsijatel, kellel oli pikem tantsukogemus. Märgitud on veel, et pärast praktilise osa lõppu olid tantsijad teadlikumad, kuidas harjutusi õigesti sooritada ja seega oskasid end harjutuse ajal iseseisvalt parandada - kuid kuna tegu oli aga üsna lühiajalise praktikaga, siis võis

tantsijate kehahoiakust näha, et tavaliselt seistes ja kehahoiule mitte keskendudes ei olnud korrektne joondumine kehamälus veel salvestunud. (2018) Leian, et antud uurimus sarnaneb paljuski minu omaga just selles osas, et mõlemas uurimuses tuuakse välja kaks eraldi perioodi - üks, kus tantsijad tegelevad tantsulise treeninguga ja teine, kus paralleelselt sellele tegeletakse ka Pilatese treeningsüsteemiga. Erinevusena võin välja tuua uuringutes osalenud tantsijate vanuse (17-22 ja 11-14), lisaks viisid näitena välja toodud uurimust läbi tantsueriala professor ja professionaalsed füsioterapeudid ning Pilatese efektiivsust tantsijate peal kontrolliti spetsiaalsete meetodite ja vahenditega, mille kasutamiseks pole minul piisavalt pädevust ega võimalusi – seetõttu otsustasin enda uurimuse tulemustes toetuda tantsijate kogemustele praktika jooksul, minu kui õpetaja vaatepunktile ning enne-pärast videotele.

Pilates on keha ja vaimu heaolu, kus harjutusi teostades on lisaks luude ja lihaste liikumisele vaja hoolega keskenduda ka hingamisele. Tantsijana võin kinnitada, et sama kehtib ka tantsumaailmas - liigutuste vahelduvat voolavust ja tugevust aitab kontrollida hingamine, lisaks aitab see keskenduda kohalolule ja hoida keha pingevabana.

Kuigi inimesed sellele iga päev ehk ei mõtle, siis üks olulisemaid kohti meie kehas on vaagen ja alaselg, kuna seal asub inimese keskpunkt, kust kõik liigutused alguse saavad. Kui inimesel on alaseljavalud, siis võib see olla märk sellest, et kehas on pinget või tasakaalutus - kasutan alati üht õlga koti kandmiseks, hoian telefoni alati sama kõrva ääres, käin alatasa kotsakingadega jne. Kõik see korduv liikumine salvestub meie lihasmällu ja kuigi see ei pruugi aastatega mingit probleemi tekitada, võib see esile kerkida just siis, kui inimene proovib oma harjumusi muutma hakata. Kuna keha on alati kasutanud justkui kindlat süsteemi, siis ühel hetkel kui näiteks tihti kotsakingi kandev naine otsustab, et ta neid enam ei kannu, võib tema aastatepikkune kingade kandmine väljenduda tema rühis - kotsadega kõnnid keha ettepoole kaldu ja teadlikult end korrigeerides hakkad end tahapoole kallutama, selle tagajärjeks võib aga olla vaagna ettepoole kaldumus ja alaselja liigne pinguldumine. (Menezes 2004, lk 19-20) See tähendab, et kehas ei tekiks liigset pinget või valu, peaksime me alati olema tasakaalus. Pilatese süsteem on just sellele keskendatud, harjutusi praktiseerides pead lisaks hingamisele olema keskendunud ka oma keha keskpunktile.

1.3. Keha keskosa lihaste kasutamine *jazztantsus*

Kuigi Pilates võib aidata kõikide tantsustiilide tantsijaid, siis mind huvitab selle treeningsüsteemi mõju just alles alustanud tantsija *jazztantsu* tehnika elementidele. Seda sellepärast, et *jazztantsu* tehnika hõlmab endas tugevat ja oskuslikku kehakasutust, et sooritada kõrgeid hüppeid ja teha mitmeid piruette järjest – kuid samal ajal ka kiiretempoliste ja äkiliselt muutuvate koreograafiate sooritamist, sest suurem osa *jazztantsu* koreograafiatest just sellised on. *Jazztants* on suuresti mõjutusi saanud klassikalisest tantsust. Nii nagu klassikalises tantsus, on ka *jazztantsus* kasutusel kindlad käte positsioonid, mida kasutatakse peamiselt pöörete ja hüpete ajal, mis võivad teostamiseks vajada tugevamat keha raami. Lisaks käte positsioonidele on *jazztants* võtnud üle mitmeid klassikalise tantsu termineid, nii võib *jazztantsu* tehnikatundides kuulda selliseid väljendeid nagu: *chassé*, *chaînés*, *grand battement*, *développé* jne. Siiski on nende kahe tantsustiili vahel ka mitmeid erinevusi.

Klassikaline tants ja selle tehnika põhineb keha, käte ja jalgade positsioonidel. Liikumine algab ja lõppeb alati kindlas positsioonis. Klassikalise tantsu pedagoogikas ei ole ruumi improvisatsioonile, eksperimenteerimisele ega kahtlusele. Oluline on korrektne kehahoiak – pea, õlad ja puusad on joondatud – jalgade väljapoolsus ja lihaste efektiivne kasutamine. Põhilised lihased, kust tantsija saab liikumiseks oma energia ja kontrolli on kõhu-, tuhara- ja reielihased. Keha keskosa püsib üsnagi staatilises asendis, seda eriti tugipuu ääres tehtavate harjutuste puhul. (Stuart & Kirstein 1952)

Kuigi mitmed tantsuinimesed nõustuksid väitega, et *jazztantsul* on oma tehnika ja eripära, siis tegelikkuses konkreetset definitsiooni sellele eksisteeri. *Jazztantsus* liigub võrdselt kogu keha ning liikumises pole kindlaid paikapandud reegleid. Võiks öelda, et *jazztantsu* põhirõhk on rütmil ja selle tunnetusel, see tantsustiil on suures osas improvisatsiooniline ja ajas pidevalt muutuv. (Fortunato 1975, lk 49)

Ilmselt üks suurimaid erinevusi *jazztantsu* ja klassikalise tantsu vahel on põrandakasutus. *Jazztantsija* või -koreograaf kasutab vaheldumisi nii kõrgeid hüppeid kui ka põrandal liikumisi. Klassikalises tantsus põrandakasutusele kohta ei ole. Rütmikasutuses on *jazztantsus* eeskujuks võetud traditsioonilisele Aafrika tantsule omased jalalöögid ja käteplaksud ning mõningatel juhtudel isegi vokaalsed helid. (Nalett 2005) *Jazztantsus* ei

oodata muusikat, liikumine võib toimuda muude helide taustal. Klassikalise tantsu liikumine algab ja lõpeb muusikaga.

Veel võib nende kahe stiili erinevusena välja tuua keha isolatsiooni, millele *jazztantsus* tihti keskendutakse. *Jazztantsu* improvisatsioonilisus ja vabadus julgustavad tantsijaid eksperimenteerima ja looma uusi liikumisi – seda näitab *jazztantsu* segamine teiste tantsustiilidega (klassikaline tants, kaasaegne tants, tänavatants, Ladina-Ameerika tantsud jne). (Performing Dance Arts s.a.)

Jazztants on üle võtnud mitmed klassikalise tantsu elemendid ja nende terminid – tõsi, küll mõningaid elemente ka veidi ümber kohandanud. *Jazztantsulises* võtmes elemendid, mille kaudu proovin oma töös Pilatase efektiivsust analüüsida on: *relevé*, *passé relevé*, *piruett* ja *grand battement*.

Nagu juba mainitud, üks olulisemaid kohti inimese kehas on vaagen ja alaselg, kuna seal asub tema keha keskpunkt, kust kõik liigutused alguse saavad (Menezes 2004, lk 19-20). Kuigi *jazztantsija* kasutab oma liikumises kogu keha, siis minu uurimuseks valitud *jazztantsu* tehnika harjutustes – *relevé*, *passé relevé*, *piruett* ja *grand battement* – on tähtsaimad just vaagen ja alaselg, kuna need aitavad hoida nimetatud harjutustes korrektset kehahoidu ja keha tasakaalustada.

Vaagen ja alaselg on teineteisest sõltuvad ning nende korralikuks talitlemiseks peavad need olema tasakaalus, üksteisega ühel joonel. Iga ebakõla mõjutab keha erinevaid piirkondi ja enim just alaselga, võivad kergemini tekkida vigastused. Vaagna tasakaalustamiseks rakendab inimene nimmeruutlihast ja kõhu ristilihast. Mõlemad lihased on ka Pilatase treeningharjutustesse (vt Lisa 1) tugevalt kaasatud. Nimmelihas on Pilatase harjutustes kaasatud ühendades ülakeha alakehaga. (Staugaard-Jones 2012) Autor täpsustab: “See teeb nimmelihasest keskse keha keskosa lihase koos kõhulihaste, nimmeruutlihase ja teiste seljasirutajatega; kuid nimmelihas on ainus, mis on ühendatud jalaga“ (*ibid.* lk 54).

Tantsijad vajavad tugevaid keha keskosa lihaseid, et toetada kogu keha liikumist, hoida tasakaalu ja hoiduda ka erinevatest vigastustest. Kuna võib öelda, et *jazztantsus* on kiirelt vahelduv tempo ning tantsijad kasutavad liikumises mitmeid tasandivahetusi, siis on oluline, et nende keha oleks erinevateks katsumusteks valmis.

2. TÖÖPROTSESS

Käesoleva töö teises peatükis kirjeldan lähemalt toimunud tundide tööprotsessi ja sisu. Toon välja treeningharjutused, millele tantsijatega praktilise perioodi vältel keskendusime. Veel kirjutan tundide läbiviimisest nii kontakttundidena tantsukoolis kui ka *online*-tundidena riikliku eriolukorra raames.

2.1. Protsessi kujundamine

Oma lõputöö praktilise osa viisin läbi alates 2020. aasta jaanuarist, praktika kestis kuni mai keskpaigani. Tunnid toimusid kaks korda nädalas ja iga tunni ametlik kestus oli 90 minutit.

Jaanuari algul, kui alustasime kogu protsessi, oli rühmas 15 õpilast. Pärast riikliku eriolukorra välja kuulutamist ei osalenud *online*-treeningutes neli õpilast, seetõttu ei too ma neid ka lõplikes tulemustes välja. Üheteistkümnest õpilasest seitse olid enne tantsutreeningutesse tulemist varasemalt lühikest aega tegelenud spordi või tantsuga (ratsutamine, tennis, kergejõustik, iluvõimlemine, rahvatants), ülejäänud olid varasemalt osalenud vaid üldhariduskooli kehalise kasvatuse tundides.

Arvestades, et tegu oli algajatega, siis enne oma töö praktilise osaga alustamist, september kuni detsember, keskendusin põhiliselt õpilaste tundma õppimisele, üldfüüsilisele treeningule, kergematele koreograafiatele ja *jazz*tantsu tehnikale, et luua tantsijatele baas

edasisteks treeninguteks. Rühma tantsijad märkisid alates 2019. aasta novembrist iga nädala teises treeningus üles oma uued teadmised, mis nad nädala jooksul tundides õppisid (nt tantsutehnika terminid), lisaks kirjutasid oma kogemustest nädala jooksul. Leian, et see aitas tantsijatel rohkem märgata muutusi oma kehas ja julgemalt enda mõtteid avada.

Alates 2020. aasta jaanuarist, mil alustasin oma praktikat, filmisin väikestes gruppides üles aegluubis videod erinevatest *jazz*tantsu tehnika elementidest, mis olid neile esimesest poolaastast juba tuttavad. Palusin tantsijatel jätkata treeningpäeviku täitmist ja kirjutada oma kogemustest keskendudes põhjalikumalt oma keha toimimisele, saavutustele ja enesetundele, et jälgida nende arengut *jazz*tantsu elementide sooritamisel (ilma Pilateseta) perioodil 2. jaanuar kuni 20.veebruar 2020. Veebruarikuu lõpus filmisin kõik elemendid taas üles, õpilased jätkasid samadele aspektidele keskendumist ja jälgisid oma keha töötamist perioodil, mil praktiseerisid Pilatese treeningsüsteemi harjutusi - 25.veebruar kuni 17.mai 2020. Paralleelselt Pilatese harjutustele, mida tegime kaks korda nädalas ~45 minutit, jätkasime *jazz*tantsu tehnika viimistlemist ühel korral nädalas 30-45 minutit. Mai keskpaigas filmisid õpilased praktikaperioodi lõplikud sooritused ise üles, kuna riikliku eriolukorra tõttu me enam päriselt kohtuda ei saanud.

Vastavalt oma töökohustustele Tähtvere Tantsukeskuses pidin arvestama ka sellega, et tundides oli vaja tegeleda koreograafiaga, millega tantsijad võistlema käisid - seetõttu ei saanud ma tantsutehnika tundidega sama intensiivselt, nagu perioodil enne Pilatese harjutuste praktiseerimist, jätkata. Varasemalt olime tantsutehnikale keskendunud ühel korral nädalas 45-60 minutit.

Tunde planeerides sõnastasin enda jaoks viis põhilist eesmärki, mis aitaksid mul õpetajana kasvatada tantsijaid, kes oleksid võimelised oma liikumist mõtestama ja analüüsima.

1. Tunni tegevuse mõtestamine - selgitada õpilastele, miks me midagi teeme, kuidas see meile kasulik võiks olla.
2. Rõhutada iga harjutuse juures, millele seda sooritades keskenduda tuleks - korrektse vormi ja efektiivsema tulemuse tagamiseks.
3. Tunnis õpilaste jälgimine - kas ja kuidas nad harjutusi sooritavad ning vajadusel anda konstruktiivset tagasisidet parandusteks.

4. Tunni kogemusest rääkimine või kirjutamine - julgustada õpilasi enda tegevusi analüüsima ja kogemusi teistega jagama, luues aktsepteeriva keskkonna, kus kõikide mõtteid kuulatakse.
5. Tutvustada tantsijate jaoks uut treeningsüsteemi ja luua sellega võimalus tantsutehniliseks arenguks.

Tundide põhieesmärgiks oli aga uurida, kas ja kuidas toetab Pilatase treeningsüsteem algaja tantsija *jazz*tantsu tehnika elementide sooritamist.

Tundides kasutasime 20 erinevat Pilatase treeningsüsteemist tuntud harjutust (vt Lisa 1), mida tantsijad praktiseerisid kahel korral nädalas ~45 minutit. Kuna tegemist on algajate tantsijatega ja neil kellelgi ei ole olnud varasemat kokkupuudet Pilatase treeningutega, siis kõik välja valitud harjutused tegime matil ja ilma abivahenditeta.

2.2. Tundide läbiviimine

Võib öelda, et üheks suurimaks segavaks faktoriks minu kui õpetaja jaoks oli kontakttundidelt *online*-tundidele üleminek. Pilatase harjutustega hakkasime tegelema kontakttundides 25.veebruaril ning jõudsime neid praktiseerida kolm nädalat, pärast mida tuli kaks nädalat pausi seoses riikliku eriolukorraga Eestis ja mujal maailmas. Kontakttunnid jäeti ära ning algselt toimus Tähtvere Tantsukeskuses videopõhine õpe, see tähendab, et õpetajad koostasid tantsijatele koreograafia, tantsutehnika või jõuharjutuste treeningvideod ning tantsijad said neid ülesandeid iseseisvalt kodus täita. Pean siinkohal märkima, et sellisel meetodil suutsid hästi õppida edasijõudnud või vanema vanuseastme tantsijad, keeruline oli aga algajatel, kuna ei olnud õpetajat kellelt kahtluse tekkimisel kohe kinnitust küsida või kes motiveeriks tantsijaid trenni tegema. Ka ei olnud sellise ülesande lahendamise osas palju tagasisidet - tantsijad pidid saatma oma iseseisvatest treeningutest videosid, mille saatsid minu juhendatava rühma 15 õpilasest kahe nädala jooksul vaid kolm inimest. Seega võib öelda, et tantsijatel oli pärast kolme nädalat Pilatase harjutuste praktiseerimist kaks nädalat pausi, pärast mida jätkasime *online*-tundidega, kus õpilased

said reaalsajas õpetajaga koos treenida - neil oli jälle olemas motivaator õpetaja ja teiste rühmakaaslaste näol, trennid toimusid taas tavaaegadel ja jätkati sealt, kus kontakttundides pooleli jääd.

Minu jaoks toimivad distantsõppe treeningud üsna hästi, kui õpitakse mingit kindlat koreograafiat. Raskem on selliste tundide toimimine aga siis, kui on vaja teha tantsutehnikat või Pilatese treeninguid, kuna oluliseks saab harjutuste korrektne sooritamine, et mitte end valesti treenida või vigastada. Minul õpetajana on väga keeruline video vahendusel kõiki õpilasi jälgida - paljudel ei ole kodus treenides ruumi, mis tähendab et näen mõnel juhul vaid kellegi poolt keha, mis kaamerasse on mahutatud. Positiivse aspektina võin küll välja tuua selle, et kõikidel rühmas osalejatel oli kaamera võimalus olemas ning kuigi algul oldi veidi pelglikud seda sisse lülitama, siis umbes kahe nädala jooksul olid kõik osalejad lõpuks ka videopildina minu arvutis olemas.

Kuigi kokku pandud harjutuste kava (vt Lisa 1) ei olnud kuigi pikk, nõudis enim aega just harjutuste seletamine ja ette näitamine, seda eriti esimesel paaril nädalal ja veel kord siis, kui alustasime pärast väikest pausi taas *online*-treeningutega – nii õpilased kui mina pidime taas harjuma uue olukorraga.

Mis muutus, võrreldes kontakttunde ja *online*-tunde, oli see et *online*-tundides olid õpilased vähem altid rääkima oma kogemustest. Poole aastaga suutsid uues rühmas enamus õpilased jõuda punkti, kus tunnis küsimuse küsimine või oma mõtete mõne sõnaline avaldamine ei olnud enam nii hirmus. Viies tunnid aga internetikeskkonda, kaotasid mõned õpilased endise julguse ning omavahel suhtlemise asemel oli tekkinud olukord, kus mina olin õpetaja ja mind kuulati, kuid minu või teiste õpilastega suheldi tunni jooksul väga minimaalselt. Palusin tantsijatel siiski ka edaspidi iga nädala lõpus oma isiklikku treeningpäevikut täita ja oma kogemused, emotsioonid sinna üles märkida, et hiljem nende endi kogemusi kuulata ja võrrelda.

2.3. Vaatlemiseks valitud *jazz*tantsu tehnika elemendid

Kuna juhendatava rühma näol on tegemist algajatega, siis juba alates hooaja algusest, 2019. aasta septembrikuust, tutvustasin neile *jazz*tantsu tehnikat. Nagu juba varasemalt mainitud – *jazz*tants on laenanud mitmeid elemente klassikalisest tantsust. *Jazz*tantsijate liikumine on üldiselt vabam ja tihti mitte nii konkreetselt paika pandud kui klassikalise tantsu tantsijatel. *Jazz*is kasutatakse enamasti paralleelset jalgade positsiooni, klassikalises tantsus on aga oluline jalgade väljapoolsus. Leian, et klassikalise tantsu tehnika on sellises vanuses algajale tantsijale, kes käib tantsukoolis pigem hobikorras, ehk mitte liiga sobiv variant ning seetõttu langes minu valik just *jazz*tantsu tehnikale, mis on hoogne ja lõbus, kuid vajab siiski ka tugevat treenimist.

Tegelesime tantsijatega *jazz*tantsu tehnikaga korra nädalas juba alates sügisest, kuid põhjalikumalt hakkasime keha keskme lihastele keskenduma jaanuarist, mil tantsijad alustasid ka oma tantsutehnika arengu üles märkimist. Elemendid, mille arenemist kogu praktika perioodi vältel õpilastega jälgisime olid: *relevé*, *passé relevé*, *piruett* ja *grand battement*.

Relevé ehk päkkseis on liikumine *pliést* (kõverdatud jalad, kannad maas) päkale (sirged jalad, kannad maast tõstetud). *Relevés* on oluline vaagna ja alaselja stabiilsena hoidmine, samuti kõhulihaste rakendamine – see aitab päkal olles hoida tasakaalu. *Relevé* ajal asetsesid jalad *jazz*tantsule kohaselt paralleelses positsioonis.

Passé relevé ehk puuteseis päkal on kõvera jala põia puude vastu tugijala põlve. Kuigi klassikalises tantsus on *passé* väljapoolne, siis *jazz*tantsus kasutatakse enamasti paralleelset *passéd*, mis tähendab, et tõstetud kõvera jala põlv püsib keha suhtes otse. See harjutus on hea ettevalmistus *piruetti*ks.

Piruetti saab teha mitmet erinevat moodi. Oma praktikas kasutasin *jazz*tantsu *piruetti*, mis on pööre ühel jalal hoides samal ajal *passé relevé* positsiooni. Käed asuvad pöörde ajal üldiselt nagu klassikalises tantsus – esimeses positsioonis (sulgringselt).

Grand battement on kõrge jalahoog, kus nii töötav jalg kui ka tugijalg on mõlemad sirged.

Plank ehk toenglamang - asend sirgete käte ja põidade toetusel rinnati aluspinnale. (Võimlemise sõnavara, 2012)

Valisin analüüsimiseks just need harjutused, kuna need on algajale tantsijale põhitehnika eest ning alustuseks piisavalt väljakutset pakkuvad. Kõikides nendes harjutustes on oluline roll keha keskme fikseerimisel. Keha keskme olulisus tuleb enim välja just piruette sooritades, kuna keha ei ole siis püsivas asendis, vaid pöörleb 360-kraadi. Piruetti ajal peab tantsija suutma kontrollida oma tugijalga, mis peab olema sirge ja tugevalt põrandasse suunatud, kuid seisma *relevés*. Lisaks peab tantsija töötav jalg piruetti alustades tõusma kiirelt *passésse*, käed peavad olema kehast eemal sulgringselt hoitud ning kõige olulisem – tantsija peab moodustama ühe sirge joone pealaest päkani. Sirge joon tähendab, et vaagen ja pea ei tohi olla ette- või tahapoole kaldu ning tantsija keha keskosa lihased peavad maksimaalselt kogu piruetti vältel töös olema, et hoida keha keskjoonel ja vältida piruetist välja kukkumist.

Välja toodud harjutusi ja nende sooritamist jälgisin oma isiklikust vaatepunktist, lisaks kirjutasid õpilased iganädalaselt oma protsessist treeningpäevikusse. Et tulemused oleksid adekvaatsed, salvestasin harjutuste sooritamise aegluubis videopildina üles kolmel korral: jaanuari algul, mil alustasime *jazztantsu* tehnikatundidega, veebruari lõpus, mil hakkasime paralleelselt tegema Pilatese tunde ning mai keskel, mil lõpetasime kogu praktika perioodi.

3. TULEMUSED JA JÄRELDUSED

Minu lõputöö **eesmärk** oli uurida, kas ja kuidas toetab Pilatese treeningsüsteem algaja tantsija *jazz*tantsu tehnika elementide sooritamist. Soovisin jälgida nelja kindla tantsutehnika elemendi arengut kogu praktikaperioodi vältel ja analüüsida, millised muutused võivad algaja tantsija kehas toimuda, kui nad tegelevad paralleelselt tantsutreeningutele ka Pilatese treeningutega. Alljärgnevalt toon välja nende tantsutehnika elementide sooritamise tulemused ning teen järeldused lähtudes toimunud protsessist.

Esimeseks harjutuseks valisin *relevé*, kuna see näitab tantsijate kehahoidu. *Relevé* sooritamine jaanuarikuu alguses näitas minu jaoks, milline on tantsija algvorm ja ka punktid kehas, millega tal võib probleeme olla. Nagu võis arvata, siis suurimaks murekohaks tantsijatel oli selg, enim just alaselg ja selle kuju. Üheteistkümnest õpilasest neljal oli silmnähtavalt nõgusam alaselg – *relevé* harjutuses oli näha, et tantsija kehast ei moodustunud üht sirget joont (pealaest päkani) ning tasakaalu hoidmiseks prooviti kõhu sisse tõmbamist või kätelihaste pingutamist.

Põhjuseid, miks just mainitud neljal õpilasel oli nõgusam alaselg või vaagna kalle võib olla mitmeid, näiteks: ülekaal, rühiprobleemid, nõrgad kõhulihased või tuhara- ja seljalihased, liialt suur treeningkoormus, ebapiisav sporditehnika jm (Spordivigastuste andmebaas *s.a.*). Nendest õpilastest kaks olid varasemalt tegelenud iluvõimlemisega, mis võib viidata sellele, et suure amplituudiga venitused seljale võisid väljenduda nõgusam seljas, kuid seda ei saa kindlalt väita. Nendest nõgusama alaseljaga õpilastest kaks ei omanud varasemat spordi- ega tantsukogemust. Kellelgi neist õpilastest ei olnud diagnoositud ühtegi

rühikäret, kuid endistele iluvõimlejatele oli soovitatud teha kõhu- ja seljalihaseid tugevdavaid harjutusi.

Relevé sooritamine veebruarikuu lõpus näitas mulle, et jazztantsu tehnika tunnid aitasid tantsijatel parandada peamiselt käte positsiooni, kuigi jätkuvalt võis näha, et nõgusama seljaga õpilased hoidsid käsi liialt pinges. Väga suuri muutusi ei olnud näha.

Relevé sooritamine maikuus, mil õpilased olid läbinud Pilatese treeningud, oli veidi rohkem edasi arenenud. Võrreldes enne-pärast videosid oli selgelt näha, et üheteistkümnest õpilasest kuus oskasid õpetaja ütlemise peale aktiveerida kõhu-, reie- ja tuharalihased ning suunata õndraluu alla; ülejäänud viis õpilast suutsid lihased aktiveerida enne õpetaja meeldetuletust.

Teiseks harjutuseks valisin *passé relevé*, kuna see on ettevalmistuseks piruutile ja aitab tantsijatel salvestada korrektse kehahoiu, mida algajad tantsijad pirueti ajal tihti unustavad korrigeerida. *Passé relevé* puhul oli suurimaks probleemiks tasakaal, kuna tantsijad pidid suutma seista ühe jala päkal. Samamoodi nagu *relevé* puhul, valmistas ka *passé relevé* jaanuarikuu algul enim raskusi õpilastele, kellel oli nõgusam selg – kuigi märkimist väärt on see, et üks nendest neljast õpilasest suutis *passé relevéd* hoida korrektsemalt kui *relevéd*. Oli näha, et tõstes töötava jala *passésse* suutis tantsija õndraluu alla suunata, mis võis aidata tal paremini tasakaalus püsida. Võimalik, et kahel jalal püsidis tundis tantsija end piisavalt turvaliselt, et korrektsele kehahoiule mitte mõelda. Kõikidel teistel õpilastel oli põhiliseks probleemiks tasakaal ja seda just ühel jalal *relevés* seistes – mitmed õpilased hüplesid tugijalal, toetasid tugijala kannal või töötava jala maha. Kaks õpilast suutsid positsiooni hoides kolmeni lugeda, kõik teised õpilased kukkusid positsioonist varem välja.

Passé relevé sooritamine veebruarikuu lõpus näitas mulle, et peaaegu pooled õpilased suutsid püsida *passé relevés* ilma, et nad hüpleks või toetaks jalatalla maha. Nagu ka *relevé* puhul, oli paranenud käte positsioon. Paari õpilase puhul märkas, et harjutuse ajal kogunes pinget näo- ja kaelapiirkonda – pigistati huuled kõvasti kokku või hoiti kaela kramplikult sirgena.

Võib öelda, et *passé relevé* sooritamine maikuus oli kõikidel õpilastel korrektne. Oli näha, et õpilased kasutasid tasakaalus püsimiseks nii kõhu- kui tuharalihaseid. Käed asusid ilusti esimeses positsioonis ja tugev *pliést relevésse* oli tugev. Õpilaste keharaskus ei olnud

suunatud põrandasse, vaid nad olid kehast tõstetud ning ei olnud enam pinges, vaid hingasid harjutuse ajal rahulikumalt. Sain aeglaselt kolmeni lugeda ja kõik tantsijad püsisid harjutuses enamvähem puhtalt – paaril tantsijal juhtus üksikuid hüplemisi, kuid see võib oleneda mitmest erinevast tegurist. Nägin, et kõik tantsijad keskendusid ja oskasid oma lihaseid aktiveerida paremini kui jaanuaris.

Kolmandaks elemendiks valisin pirueti, mida tantsijad alustasid ja lõpetasid *jazztantsule* omases paralleelses positsioonis, käed püsisid jätkuvalt esimeses positsioonis. Pirueti puhul oli tegu väljavalitud harjutustest ilmselt kõige keerukamaga, kuna tegu on elemendiga, kus keha ei seisa vaid ühe koha peal, vaid pöörleb 360-kraadi ja nii mitu ringi. Jaanuari algul oli selge, et piruetiga tuleb teha kõige suuremat tööd, kuna enamik õpilasi ei osanud puhtalt teha isegi ühte pirueti. Suures osas tulenes see ebakorrektselt kehahoiust, mis väljendus peamiselt alaselja nõguseses, vaagna kaldumises ette- või tahapoole, kaela ettepoole kaldumises ja käte asendis. Lisaks nendele aspektidele hakkasime jaanuaris põhjalikult töötama ka *spottinguga*, mis aitab tantsijal pöörete ajal hoida fookust, suunataju ja vältida peapööritust.

Veebruarikuu lõpus oli näha, et *spottingu* põhimõtte oli saanud selgemaks, kolm tantsijat suutsid teha ühe pirueti korrektselt, ülejäänud õpilaste sooritus jäi pigem laineliseks – oli kordi, kus piruetit sooritati puhtalt ja kordi, kus kukuti piruetist välja. Et hoida paremini tasakaalu ja teha rohkem pöörded, oleksid tantsijad saanud keskenduda käte töötamisele – algul kõrval asetsev käsi jõulise hooga esimesse positsiooni tuua. Aidanud oleks ka kiirem tõuge *pliést relevésse* ning töötava jala kõrgemale tõstmine – mitmel juhul ei olnud varbad hoitud tugijala küljes ja töötava jal põlv pöördus alla või küljele, mis kaotas tantsijate keskpunktile fokuseerituse.

Maikuu keskel jäi vähem kui pooltel tantsijatel pirueti korralikust sooritusest vajaka. Ei leitud kindlat tasakaalu, kuigi jäsemed asusid justkui õiges positsioonis. See võib tähendada, et tantsijad ei aktiveerinud lihaseid maksimaalselt. Suur osa nendest tantsijatest ei osalenud ka online-treeningutes järjepidevalt. Neljast nõgusama seljaga õpilasest kahel oli jätkuvalt näha, et keha ei olnud joondatud ja vaagen vajus pöörded ajal taha, kuigi *relevé* harjutustes oli vaagen kontrollitult hoitud. Rohkem kui pooled tantsijad suutsid sooritada üks kuni kaks pirueti puhtalt.

Viimaseks harjutuseks valisin *grand battement*'i, kus on lisaks korrektsele kehahoiule on oluline ka painduvus. Koostasid õpilastele lühikese *grand battement*'i kombinatsiooni, kus mängisime veidi ka tasakaalu ja tempoga. Suurimaks katsumuseks selle harjutuse juures paistis olevat painduvus, või pigem selle puudumine. Üheteistkümnest õpilasest kaks, kes olid varasemalt tegelenud iluvõimlemisega pidid erinevalt teistest pigem keskenduma keha lödvestamisele, kuna vastavalt oma varasemale treeningule olid nad harjunud kõiki elemente pinges kehaga sooritama. Jaanuarikuus *grand battement*'i filmides oli näha, et lisaks painduvatele endistele iluvõimlejatele oli ka täiesti algajate liikujate seas hea painduvusega õpilasi ja muidugi ka neid, kelle jalg tõusis vaid 45-kraadi. Minu jaoks oli põhieesmärk selle elemendi puhul ikkagi korrektne kehahoid ja tasakaal, paindumist ma kohe esimesel õppeaastal nõudma ei hakkanud.

Grand battement'i puhul võin öelda, et veebruarikuu lõpuks oli tulemuse paranemine minimaalne või peaaegu olematu. See on ka mõistetav, kuna me ei keskendunud pooleteise kuu jooksul staatilistele venitustele, vaid *jazztantsu* tehnika liikuvate elementide õigesti sooritamisele.

Maikuu keskel, mil tantsijad mulle oma videod saatsid olin vägagi üllatunud. Kui jaanuaris ja veebruaris nägin, et viiel õpilasel tõusis jalg vähemalt 90-kraadi ja ülejäänud õpilastel alla 90-kraadi, siis maikuu keskpaigaks oli viimasest nimetatud grupist kolm õpilast, kes suutsid tõsta jalga vähemalt 90-kraadi. Siinkohal ei ole ma kindel, kui suur osa painduvuse arenemisel oli just Pilatese harjutustel, kuna distantsõppe trennides tegime ka suuremaid venitusharjutusi iga nädal üks kord.

Nagu mulle on erinevate õpetajate poolt õpetatud ja nagu kirjutab Jaan Loko painduvuse teemal, siis painduvust võib arendada venitades kolmel korral nädalas ja tehes seda pika aja vältel (Painduvus ja...s.a.). Sellest tulenevalt leian, et kuigi kindlasti aitab ka korra nädalas venitusharjutuste tegemine, siis oma osa painduvuse arenemisel mängis ka 10-nädalane Pilatese praktiseerimine.

Märkimisväärne on ka see, et käesolevas uurimuses on tegu 11-14 aasta vanuste õpilastega, mis tähendab, et suurt rolli harjutuste sooritamisel võib mängida ka noore inimese arenev keha ja selle iseärasused. Näiteks on murdeas tüdrukud tasakaalu nõudvate harjutuste sooritamisel osavamad kui poisid, kuna keha kasvamine toob tüdrukutel kaasa raskuskeskme allapoole langemise. (Port, s.a.) Ka enamus välja valitud *jazztantsu* tehnika

elemendid olid tasakaalul põhinevad. Kuigi rühmas olid vaid tüdrukud, siis kui võrdlen nende kahe harjutuse soorituse tulemusi näiteks rühma nooremate tüdrukute (vanus 11 eluaastat) peal, kes on kasvult tunduvalt väiksemad ja on alles murdeikka jõudmas teiste rühmakaaslastega (vanus 14 eluaastat), siis saab öelda, et sellel väitel võib olla mingisugune tõepõhi all. Väiksemat kasvu tüdrukud olid tihti need, kes tasakaalu ajal hüplema tükkisid. Kindlasti ei saa aga väita, et väiksemate õpilaste tasakaalutus vaid sellest olenes.

Õpilased jagasid maikuus kogu rühmaga mõningaid oma treeningpäevikusse kirjutatud mõtteid, millised olid nende tunded ja kogemused kogu praktika perioodi vältel. Jaanuarikuu osas, mil toimusid *jazztantsu* tehnikatunnid, arutlesid enam kui pooled õpilased, et nende jaoks sel perioodil väga palju ei muutunud – tunnid olid ülesehituselt üsna sarnased meie varasemate tundidega, küll aga saadi harjutustest põhjalikum ülevaade. Kolm õpilast nõustusid, et nende jaoks tegi tantsutehnika üksipulgi lahtiharutamine selle veel raskemaks kui see varem oli olnud.

Veebruari lõpuks tundsid peaaegu kõik õpilased, et *jazztantsu* tehnika harjutused on neil paremini selged ja eduelamus tegi ka tunnid põnevamaks kui need jaanuaris olid olnud. Üheteistkümnest õpilasest üksteist olid nõus, et *jazztantsu* tehnika perioodi lõpuks nad küll said aru, millised lihased on harjutuste jaoks vajalikud, kuid nad ei jõudnud kõiki lihaseid harjutuse ajal korraga jälgida.

Pilatase tundidega seoses tuli õpilaste poolt üldine märge, et harjutused ja järjekord ei jäänud neile mitu nädalat meelde ja kui karantiini alguses tekkis trennidest paus, siis *online*-trennidega alustades oli olukord päris kehv. Kuus õpilast julgesid ka mainida, et *online*-treeningud olid nende jaoks väga rasked ja oli keeruline motivatsiooni kodustes tingimustes üleval hoida. Kaks endist iluvõimlejat tunnistasid, et nende jaoks oli kõige raskem harjutuste ajal konkreetset hingamisrütmi hoida.

Ka teised nõustusid, et Pilatase tundide algul oli hingamine pigem tagaplaanil ja tuli meelde sellele keskenduda alles siis, kui õpetaja seda meelde tuletas. Maikuus tundsid üle poolte õpilastest, et nad on tugevamad – seda näitasid neile enim kõhulihaste seeria ja treeningu lõpus tehtavad kätekõverdused. Ka mainiti ära, et kael ei läinud harjutuste ajal enam nii pingesse kui varem – selle väitega ei nõustunud neli õpilast.

Üldine tagasiside õpilaste poolt oli hea, toodi välja, et kui peaks valima Pilatase ja tugevama jõutreeningu vahel, siis igaljuhul valiksid õpilased Pilatase. Toon välja ühe õpilase öeldu: “See on küll raske, aga samas ei ole vaja nii palju higistada”.

Toetudes käesoleva lõputöö protsessile ja tulemustele võib teha järgmised järeldused:

- Pilatase treeningsüsteemi harjutustest võib olla abi algajatele tantsijatele. See tugevdab järjepideval treenimisel lihaseid, lihtsustades jõuharjutuste sooritamist. Samuti võib Pilatase süsteem aidata tantsijate tähelepanu hoida korraga mitmes kohas (liikumine, keskendamine ja hingamine).
- Vaadates pirueti tulemusi, siis võib väita, et Pilatase süsteem parandab esmalt kehahoiu ja järgmisena lihaste kasutamise ning hingamise.
- Pilatase süsteem ei pruugi vaid 10-nädalaga kõikide õpilaste peal tulemusi näidata, samuti ei pruugi see kõikidele sobida.
- Õpilastel, kes on varasemalt tegelenud iluvõimlemisega, võib olla raskem Pilatase harjutusi sooritada nii oma nõgusa selja tõttu kui ka ülepaindumuse tõttu. Nimetatud õpilastel võib tekkida rohkem pingeid näo-, kaela- ja kätepiirkonnas.
- Pilatase treeningsüsteem võib mingil määral aidata parandada tantsijate *jazz*tantsu tehnika elementide sooritamist.
- Harjutuste täpsusteni selgitamine ja ette näitamine võib algul olla õpilaste jaoks segadust tekitav, kuid mõninga praktiseerimise juures hakkab õpilane juba ise harjutuse ajal konkreetseid aspekte meeles hoidma – sellega luuakse võimalus oma tehnikat parandada.
- Mida rohkem teha õpilastele selgitustööd ja anda neile märku, et mida julgemad nad on oma mõtteid jagama, seda rohkem oskab õpetaja neid vajadusel aidata või suunata.
- Distantõpe on nii õpilastele kui õpetajale keeruline – kuigi üksteist nähakse video vahendusel, siis ikkagi peab igaüks ise tegelema oma isikliku motivatsiooniga.

Leian, et 10-nädalase Pilatase süsteemi harjutuste praktiseerimisega tulevad esile alles esimesed muutused. Selleks, et saada kinnitust toimunud arengutele ja näha, milliseid

võimalusi Pilatese treeningsüsteem tantsijate *jazztantsu* tehnikale veel pakub, peaks seda praktiseerima pikema aja vältel.

KOKKUVÕTE

Pilatese treeningsüsteem on selle loomise algusest keskendunud keha joondusele ja tasakaalule. Joseph Pilates, kes on selle treeningsüsteemi looja, soovis oma harjutustega aidata inimestel haigustest ja vigastustest paraneda, isegi neid ennetada. Oma eluajal tegi ta koostööd paljude sportlaste ja tantsijatega, kes praktiseerisid Pilatese treeningsüsteemi harjutusi paralleelselt oma tavatreeningutega. Tantsuõpetajana on mulle oluline tantsijate turvaline ja efektiivne treenimine, mis toetaks neid nii tantsus kui tantsutehnikas.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli uurida, kas ja kuidas toetab Pilatese treeningsüsteem algaja tantsija *jazz*tantsu tehnika elementide sooritamist ning kas tantsijatel on seda treeningsüsteemi mõistlik kasutada täiendava treeninguna.

Uuritavaks oli algajate tantsurühm vanuses 11-14 eluaastat, kes enne uurimisperioodi algust tegelesid minu juhendamisel algse tantsubaasi loomisega. Praktiline uurimisperiood toimus 2.jaanuarist kuni 17.maini. Perioodi jooksul praktiseerisid tantsurühma õpilased seitsmel nädalal *jazz*tantsu tehnikat, pärast mida alustasid paralleelselt Pilatese tundidega kahel korral nädalas. Uurimismeetodina kasutasin tundides filmitud videomaterjale, et analüüsida Pilatese treeningsüsteemi mõjusid kindlatele *jazz*tantsu tehnika elementidele. Veel toetusin õpilaste eneseanalüüsile, mida nad kogu uurimisperioodi jooksul treeningpäevikusse märkisid.

Videomaterjalidest ja õpilaste eneseanalüüsist selgus, et Pilates võib aidata algajatel tantsijatel arendada painduvust ja tasakaalu ning tugevdada lihaseid. Pilatese harjutused on *jazz*tantsu tehnika arendamisel võrdlemisi edukad ja ilmselt toimivad paremini, kui neid harjutusi teha pikema aja vältel.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ahearn, E.L., Greene, A. & Lasner, A. 2018. Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age. *Journal of Dance Medicine & Science*, vol. 22, No 4, p. 192-202.

Blount, T. & McKenzie, E. 2000. Pilatese süsteem: Joseph Pilatese meetodist inspireeritud harjutused lihaste tugevdamiseks. Tallinn: Sinisukk.

Fortunato, J.A. 1975. Dance: A New Perspective on Jazz Dance. *Journal of Physical Education and Recreation*, vol. 46, No 7, p. 49-50.

Isacowitz, R. 2006. Pilates: Matil ja masinatega sooritavate harjutuste täielik käsiraamat. Tallinn: ERSEN.

Kirstein, L. & Stuart, M. 1952. The Classic Ballet: Basic Technique and Terminology. London: A & C Black.

Loko, J. *s.a.* Painduvus ja osavus ning nende arendamise meetodika. http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=304&SESSION_OIS=erycxhax, (17.05.2020).

Menezes, A. 2004. Joseph H. Pilatese tehnika täielik teejuht füüsilise vormi parandamiseks. Tallinn: ERSEN.

Nalett, J. 2005. History of Jazz Dance. <https://educationcloset.com/wp-content/uploads/2015/05/History-of-Jazz.pdf>, (29.04.2020).

PDA. *s.a.* Performing Dance Arts. <https://performingdancearts.ca/blog/different-styles-of-jazz-dance/>, (15.05.2020).

Port, K. *s.a.* Olulisemad ealised iseärasused. https://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=248, (15.05.2020).

Staugaard-Jones, J. A. 2012. Elutähtis nimmelihas: füüsilise, emotsionaalse ja vaimse heaolu ühendamine. Tallinn: Helios.

SVAB. 2020. Spordivigastuste andmebaas. <http://www.spordivigastused.ee/spordivigastused/selja-piirkonna-vigastused/lordoos-ehk-nogusselgsus>, (15.05.2020).

VSV. 2012. Võimlemise sõnavara. https://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=371, (15.05.2020).

LISAD

Lisa 1. Pilatse treeningsüsteemi harjutused matil

1. Sada - 10x
2. Ülesrullimine - 6x
3. Ülerull - 6x
4. Ühe jala ringid - 5 venitust + 5x2 ringid
5. Pallina veeremine - 6x
6. Kõhulihaste seeria:
 - Ühe jala venitust - 8 paari/16x
 - Kahe jala venitust - 8x
 - Käärid - 8 paari/16x
 - Jalgade langetamine ja tõstmine - 4x
 - Risti-rästi - 8 paari/16x
7. Selja venitust - 5x
8. Tasakaal ja harkis jalgadega kiikumine - 3x tasakaal mõlema jalaga + 6x kiikumine
9. Korgitser - 6x

10. Saag - 6x
1. Überpöörd
11. Luik - 5x
12. Kassiküür - 3 hingamist
Tavaline überpöörd ja selili
13. Õlasild - 3x + 3x varba sirutus ja kõverdus
14. Küljeseeria:
Jalatõsted küljele - 6x
Jalalöögid küljele - 6x
Pealmise jala ringid - 5x5
Alumise jala tõsted - 6x
Alumise jala ringid - 5x2
Kaks jalga koos tõsted - 6x
Tasakaal küljel ja überpöörd + teine pool küljeseeria
15. Narritaja - 3x3
2. Überpöörd
16. Ujumine - 10 paari
17. Toenglamang ja lapseasend - 3 hingamist
18. Merineitsi - 3x2
19. Hüljes - 6x
20. Lõpetus - 2x:
Rull alla
Kätekõverdused - 3x

Allavaatav koer - 3 hingamist

Lõdvestus 3x

SUMMARY

Developing the beginner dancers' jazz dance technique through the Pilates training system
Eleri Laanemets

Since the Pilates training system was introduced, it has focused on the body alignment and the balance. The aim of Joseph Pilates, who was the author of the Pilates training system, was to help people heal and improve their health. During his lifetime he co-worked with a lot of athletes and dancers, who have practiced the Pilates routines, while doing their daily exercises. For me as a dance teacher, it is important to train my dancers safely and effectively, to support their dancing and dance techniques as much as possible.

Objective of this research was to explore and find evidence, whether the Pilates training system has helped the beginner dancers to improve jazz dance techniques.

The target group of this research was beginner dancers in age 11-14, who were learning the basics of the dance under my lead. The practical research took place from the 2nd of January to 17th of May. During this period the target group were practicing jazz dance techniques, followed by Pilates classes twice a week. The videos were used to prove these research methods, in order to focus on certain jazz dance technique elements. One of my methods was also to focus on dancers self-evaluation in order to analyze what they experienced during their training.

The evidence from the videos and dancers self-evaluation analysis proved that Pilates might help to improve beginner dancers flexibility and their balance, as well as strengthen their muscles. In summary, I can state that Pilates has helped to improve jazz dance

techniques quite successfully, although it might have a better result when practiced in longer term.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Eleri Laanemets,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Algaja tantsija jazztantsu tehnika arendamine Pilatese treeningsüsteemi kaudu“, mille juhendaja on Kai Valtna, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Eleri Laanemets

19.05.2020