

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Keity Pook

MITTETANTSIJATEST LOOMEINIMESTE TANTSUALASE
KEHATUNNETUSE ARENDAMINE

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, MA

Kaasjuhendaja: Raido Mägi

Kaitsmisele lubatud:.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

SISUKORD

SISUKORD.....	2
SISSEJUHATUS.....	3
1. TÖÖ TEOREETILINE JA KOGEMUSLIK RAAMISTIK.....	5
1.1. Kehatunnetus.....	5
1.2. Loovtants.....	6
1.3. Improvisatsioon.....	7
1.4. Kontaktimprovisatsioon.....	8
1.5. Põrandatehnika.....	9
1.6. Balletitehnika.....	10
1.7. Koreograafia loomine.....	10
2. TÖÖPROTSESS.....	12
2.1. Loomeinimestest grupp.....	12
2.2. Tööprotsessi kirjeldus.....	13
2.2.1. I õpetamisprotsessi osa.....	13
2.2.2. II õpetamisprotsessi osa.....	14
2.3. Õpilaste tagasiside tööprotsessile.....	15
2.4. Tööprotsessi analüüs.....	19
3. MINU KOGEMUS ÕPETAJANA.....	25
3.1. Ohud ja piirangud.....	25
3.2. Minu tugevad ja nõrgad küljed.....	26
KOKKUVÕTE.....	28
KASUTATUD KIRJANDUS.....	30
LISAD.....	31
Lisa 1. Tagasiside küsitlus.....	31
Lisa 2. Tantsutunni ja etenduse „MAGNETIC MOMENTS“ videosalvestus.....	32
SUMMARY.....	33
LIHTLITSENTS.....	34

SISSEJUHATUS

2015. aasta jaanuarist kuni 2015. aasta juunikuuni olin vahetusüliõpilane Coventry Ülikoolis, Coventry linnas, Inglismaal. Sealse õppekava raames oli mul aine nimega „*Negotiated Study*“ („Läbirääkimistel põhinev õpe“), mille raames anti ülesandeks püstitada uurimiseesmärk ning seejärel tuli läbi viia sellest lähtuv tööprotsess. Rääkides läbi sealse juhendaja Katye Coe`ga ja TÜ Viljandi Kultuuriakadeemias õppejõu Raido Mägi`ga, sain kokkuleppele ühendada osaliselt sealne õppeaine oma tantsuõpetaja kutse lõputöö praktilise osaga.

Arvan, et loomingulistel erialadel tegutsevatele inimestele tuleb kasuks oma keha tundmine. Olgu tegemist kunsti, teatri, muusika või teadustöö viljelejatega, eeldan, et liikumiskogemus annab eelised oma erialast lähtudes loomingulisteks protsessideks nii füüsilisel kui ka vaimsel tasandil. Olen kohanud halva rühiga noori näitlejaid ja kunstnikke. Teadustööga tegelevaid inimesi, kes annavad loenguid, kuid ei tunne ennast kehaliselt mugavalt. Sellest probleemist tulenevalt soovisin anda tantsutunde loomeinimestele, kes ei olnud varem kokku puutunud tantsuga ning nägin võimalust aidata neil muutuda kehateadlikemaks. Moodustasin grupi inimesi, kellele hakkasin andma tantsutunde kolme kuu vältel.

Minu üldiseks õpetajatöö eesmärgiks oli anda edasi kehasõbralikku ja võimalikult palju erinevaid kaasaegse tantsu külgi tutvustavat metoodikate käsitlust, mis arendaks mittetantsijatest loomeinimeste kehatunnetust ning samuti tõstaks nende teadvust kaasaegsest tantsust ja selle võimalustest üleüldiselt. Antud töös tahan uurida, kas minu valitud töömeetodid täitsid oma eesmärgi? Lisaks huvitab mind, kas ja kuidas rakendasid loomeinimesed antud tantsutundidest saadud teadmisi ka oma edasises loometöös?

Jagasin õpetamisprotsessi kaheks võrdseks osaks, millest I osa eesmärgiks oli arendada mittetantsijatest loovinimeste fookust, tundlikkust füüsilise kontakti osas, liikumise kvaliteeti ja mängulisust ning kõike seda läbi improvisatsiooni ja loovtantsu. II osa

eesmärgiks oli keskenduda tunnis osalejate tantsualase kehatunnetuse arendamisele läbi erinevate tantsutehnikate ja etendusprotsessi, mis lähtus nii individuaalsetest kui grupi loomingulistest ülesannetest.

Toetusin oma I osa õpetamisprotsessis Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias (TÜ VKA) omandatud Anu Söödi loovtantsu tundidele, mis põhineb Mary Joyce õpetamise metoodikale ning Inglismaa etenduskunstniku Rosemary Butcher'i improvisatsioonil põhinevale õpetamise meetodile. II osa õpetamisprotsessis toetusin TÜ VKA-s omandatud tantsutehnikatele ja etenduse loomisprotsessi võtetele.

Analüüsin oma õpetamiskogemust toetudes tantsutundides osalejate arvamustele, neile esitatud küsitluse põhjal ning L. M. Mainwaring, C. Pysch, D. H. Krasnow artiklile „*Teaching the Dance Class: Strategies to Enhance Skill Acquisition, Mastery and Positive Self-Image*“ (2010).

1. TÖÖ TEOREETILINE JA KOGEMUSLIK RAAMISTIK

Antud peatükis tegelen kehatunnetuse mõtestamisega ning toon välja kehatunnetust arendavad tantsuõpetamise meetodikad ja tehnikad. Toon välja, miks pidasin õigeks neid meetodikaid ja tehnikaid oma tantsutundides kasutada. Seejärel toon näiteid, kuidas sidusin oma tunnid nende tehnikate ja meetodikatega. Oma töös kasutasin loovtantsu meetodikat, improvisatsiooni tehnikaid, kontaktimprovisatsiooni, põrandatehnikat balletitehnikat ja koreograafia loomist kui ühte õpetamise meetodit.

1.1. Kehatunnetus

Kehatunnetus saab alguse kehateadlikkusest. Kehateadlikkus on protsess, milles olija on oma kehas kohal. Ta mõistab oma keha erinevaid kvaliteete ja omadusi - ta oskab jagada oma lihasjõudu ja keha tasakaalu, ta oskab arvestada teiste inimestega koos ruumis paiknemist, vahemaad ja suundi. Ta fookus on suunatud ja ta tegutseb eesmärgipäraselt. Just neid kvaliteete pean ma oluliseks kehateadlikkuse juures ja kui need on täidetud, kui inimene teadlikult tegeleb nende elementidega, on protsessis, siis võime hakata rääkima kehatunnetuse tekkimisest. Kehatunnetus on iseenda tajumine hetkes mõjutatavate teiste kehade ja meediumite mõju kaudu.

Teema näitlikustamiseks kirjeldan ühe ülesande kaudu tööd oma grupiga. Andsin neile ülesandeks kõndida teatud piiratud maa-alal, kus lubatud olid ette, taha ja külgedele liikumised, kuid sealjuures alati joondudes otse näoga „publikusse“. Siis hakkasin lisama märguandeid, et kasvatada kiirust, veel lisasin juurde käte liikumise rütmi ette-ja-taha, hiljem võisid nad hakata jäljendama „salaja“ oma ees oleva liikuja liikumist ruumis. Ühesõnaga oli väga palju fookuseid, millega tegeleda – sai otsustada ise liikumissuunda, arvestades, et ei pörkaks kellegagi kokku, seejuures pidi hoidma ühiselt kasvatavat kiirust terve grupiga ning mõtlema liikuvate käte koordineerimisele, kehahoiakule jne. Kui

alustasime harjutust, pörkasid nad sageli kokku ja fookus oli väga laiali. Lubasin neil öelda kõvasti sõna „ups“, kui nad kellegagi kokku pörkasid, et eriliselt pöörata nende tähelepanu kokkupõrke momendile ja et nad kaudselt õpiksid ohuolukordi hindama ja neid ära hoidma. Pärast mitmeid tunde harjutust korrates, ei pörganud enam kokku, siis rakendasin veel ühe tasandi – kui keegi jäljendab kedagi salaja ja teine tunneb seda ning pöörab oma pilgu jäljendajale, peab too maha kukkuma. See harjutus muutus väga erinevate fookustega liikuvaks tähelepanu mänguks.

Kui võrrelda nimetatud harjutuse sooritamist esimeses tunnis ning lõpuetenduses, siis oli näha arengut - tantsijad olid fokuseeritud ja keskendunud, nad jälgisid teineteist ruumis, oma koordinatsiooni liikumisel, oskasid end paigutada ruumis kompositsiooniliselt.

Just seda ma nimetan protsessiks, kus ollakse oma kehas kohal, ehk ollakse kehateadlikud ning läbi selle arendatakse oma kehatunnetust ja ollakse võimelised hetkes reageerima ja otsuseid vastu võtma.

1.2. Loovtants

Mary Joyce on öelnud loovtantsu kohta järgmist (2013, lk 7):

Tantsu keel on liikumine. Inimkeha on selle instrument. Loovtantsus ei ole „õiget“ ega „valet“. Seal ei ole mingit kindlat tehnikat, mida omandada. Loovtantsu puhul on oluline, et tantsija kasutaks enda vahetuks ja selgeks väljendamiseks sisemisi ressursse. Tantsutehnilise vilumuse suurenedes kasvab ka eneseväljendamise võime. Loovtantsus on väljenduslikkus liikumistehnikast olulisem.

Loovtants on mõeldud peamiselt lastele, kuid mina leian, et sealsed ülesanded ja harjutused sobivad väga hästi ka täiskasvanutele, kes esimest korda puutuvad kokku isikliku keha väljendamisega läbi liikumise. Loovtants rõhutab liikuja loovusele ja ei lase vaimsel poolel muutuda vähem tähtsamaks kui füüsilisel kehal. Tantsuõpetajana tahan hoida suunda, kus keha ja loovusega tegelemine on võrdselt olulised. Arvan, et täiskasvanutele loovtantsu õpetades peab arvestama, et nad suudavad palju rohkem haarata, seega ülesanded võivad kiiremini keerukamaks minna ehk *ristamise* tehnikaid (ristates erinevaid tantsuelemente, paludes neid korraga sooritada) võib hakata kiiremini kasutama. Liikumise alustamise eelduseks on vajalik teada oma võimalusi, seega alustasin tantsutunde loovtantsu meetodikaga, kus tutvustasin oma tantsijatele erinevaid tantsuelemente.

Oma tundides tegelesime kõigepealt kehaga, kus kõndimise ja jooksmise kaudu avastasime erinevaid kiiruseid ja temposid. Samas tegelesime ruumiga ja tähelepanuga, et liikujad üksteisega kokku ei jookseks. Järgnevates tundides tegelesime erinevate kehakujude leidmisega ja poosidega nii üksinda kui ka grupiga koos olles. Edasi tegelesime fookusega ja läbi selle enesekindluse leidmisega. Liikuisime läbi erinevaid keha dünaamikad ja vastandliikumisi, näiteks kiire/aeglane, järsk/sujuv, suur/väike, jäik/paindlik, pehme/terav. Rääkisime ja liikuisime läbi erinevad tasandid (kõrge, keskmine, madal tasand e. põrand) ning panime kokku erinevad keha dünaamikad eri tasanditega ja kontaktimprovisatsioonist pärinevate puudutuse ülesannetega. Segasin tihti fookuseid, et tantsijatel oleks ülesanne piisavalt väljakutsuv, kuid samas hõlmav. Alati võis otsustada teha enda tunde järgi. Mis peamine, pidasin oluliseks anda neile liikumiseks vahendid ja tekitada raami, kuid jätta samas piisavalt palju ruumi loovuseks ja isiklikuks keha väljenduseks ehk improvisatsiooniks.

1.3. Improvisatsioon

Thomas Kaltenbrunner on kirjutanud oma raamatus improvisatsioonist järgmiselt (1998, lk 39):

Improvisatsiooni saab defineerida kui sündmuse loomist ilma eelneva kokkuleppeta või plaanita. See sündmus on piiratud ainuüksi selle kättesaadavuses. Seni kuni midagi on improviseeritud ei ole see oma olemuselt hierarhiline, tõelise improviseerija meel peab olema avatud. Me ei saa käituda nagu me teaksime vastuseid küsimustele või suundi kuhu situatsioon meid viib. Me peame usaldama, et hetk, liikumine, suund ja impulss viivad meid kuhugi edasi.

Osata improviseerida ei ole lihtne, see vajab iseenda usaldamist ja keha dünaamilist kohalulu ruumi ja aja suhtes. Oma keha liikumise avastamist improvisatsiooni kaudu pean väga oluliseks, tantsijad saavad olla vabad ja liikuda parasjagu nii nagu nende keha seda võimaldab. Siiski pean oluliseks püstitatud ülesannet, mis tekitab raamistiku, mille sees tantsija improviseerib. See on eelduseks luua veelgi vabam keskkond eneseväljenduseks. Kui kõik on lubatud, siis võib see pigem blokeerida loomingu kulgu.

Rosemary Butcher (sündinud 1947, Bristol, Inglismaa) on briti tantsu- ja visuaalkunstnik, ta on tegev olnud alates 70-datest kuni tänaseni. Tema töömeetod seisneb selles, et ta laseb oma tantsijatel improviseerida ja juhatab neid läbi piltlike kujundite ja ülesandel põhineva

raamistiku, et nad jõuaksid oma isikliku keha liikumisele lähemale. Etenduse loomisele läheneb ta väga loominguliselt, tal ei ole valmis mõeldud kontseptsiooni, milline peaks olema lõplik etendus. Ta on tantsijatega vahetus suhtluses, lastes neil improviseerida, saades neilt kehalist tagasisidet, mida kasutab koreograafia loomiseks. R. Butcher on öelnud: „Ei ole vahet millised on vormireeglid – loeb raam, mis hoiab etendust koos“ (Butcher ja Melrose, 2005).

R. Butcher`i eeskujuks võtmisele eelnes isiklikul tasandil tutvumine tema tööga. Enne tantsutundide alustamist iseenda arendamiseks võtsin osa 2015. aasta jaanuaris nädalasest töötoast Taani Rahvuslikus Etenduskunstide Ülikoolis (*Danish National School of Performing Arts*), kus töötuba viis läbi Rosemary Butcher`i endine tantsija Rahel Vonmoos. Töötasime nädal aega R. Butcher`i 2002. aastal loodud etendusega „Scan“. Me analüüsisime tema tööd ja võtsime tema meetodeid aluseks, et luua isiklikke meetodeid koreograafia loomiseks. Sama aasta veebruarikuus võtsin osa Londonis *Independent Dance* stuudios Rosemary Butcher`i loomingulisest improvisatsiooni tunnist ja kohtusin temaga isiklikult.

I õpetamisprotsessi osas, mida sidusin „*Negotiated Study*“ ainega, lähtusingi R. Butcher`i improvisatsioonil põhinevast töömeetodist, kus tantsijatel oli raamistik ja ülesanded, mille sees nad said improviseerida. Järgnevalt kirjeldan ühte ülesannet, mille andsin oma grupile teises tantsutunnis. Nende endi poolt kirjutatud ja juhuse tahtel kombineerituna, sai iga inimene ühe omadussõna (nt. maitsev, huvitav, hirmunud jne), dünaamika (nt. aeglane, voolav, äkiline, terav jne) ja keskkonna (nt. rand, mets, kõrb jne) nimetuse. Seejärel andsin neile aega muusika saatel iseseisvalt avastada oma liikumiskvaliteete. Hiljem leidsid kõik endale paarilise, esimene andis improviseerides edasi oma liikumisfraasi, teine jälgis ning siis vastupidi. Igaüks töötas oma liikumisega, kuid üha rohkem saadi impulsse ka kaaslase liikumisest, mis arenes välja improvisatsiooniliseks duetiks.

1.4. Kontaktimprovisatsioon

Nancy Stark Smith (sündinud 1952, Brooklyn, New York) on kontaktimprovisatsiooni üks loojaid ja edasikandjaid. N. Smith seletab kontaktimprovisatsiooni (edaspidi KI) olemust järgmiselt (Kask, 2005):

Kontaktimprovisatsioon on liikumisvorm partneriga (me muidugi teame, et seda on võimalik teha ka rohkem kui kahe inimesega), mis põhineb kahe kontaktis oleva liikuva keha suhtlemisel ja nende kombineerumisel füüsika seadustega, mis reguleerivad nende liikumist: gravitatsioon, impulss, kesktõukejõud, inerts, hõõrdumine. Samuti on kaasatud meelte treening, kehadele esitatakse väljakutse — nad peavad suutma vastata ettearvamatutele olukordadele. Ja nii luuaksegi tants, improvisatsiooni abil, mis põhineb sellisel suhtlemisel.

KI läheb individuaalsusest kaugemale, see annab võimaluse kahe keha koostööle, katsetades erinevaid suhteid ja liikumiskvaliteete. KI-i eelduseks on töö puudutusega. Puudutus kannab endas edasi väga palju informatsiooni, aitab kaasa paarilise juhtimisele ja tõstetesse. KI võib olla väga tehniline, kuid samas on see väga hea viis paarilisega koos liikudes reflekteerida iseenda valikuid – anda liikumisele juhtivaid impulsse või järgida paarilise omi. Nagu loovtantsuski ei ole KI-is õiget ega valet, tähtis on kulgemine ja kontakti kaudu kuulamine. Läbi KI-i harjutuste arendab see paarilise usaldamist, kuulamist ja arvestamist, aitab paremini tunnetada oma keha tasakaalu ja raskuse jaotamist ning harjutab ruumis orienteerumist. Kokkuvõtvalt, aitab kaasa iseenda ja oma keha teadlikumaks muutumisele. KI on eraldiseisev tehnika, milles on palju tehnilisi elemente ja aspekte.

Oma tantsutundides tutvustasin grupile kõigepealt puudutuse erinevaid kvaliteete, harjutasime keharaskuse kandmist läbi erinevate tasakaalu harjutuste ja erinevaid lihtsamaid tõsteid. II õpetamise osa viienda tunni pühendasin erinevate KI-i tehniliste elementide õpetamisele – *body surfing`ule* ja parteriga koos rullimisele. Tunni lõpetasime KI-i *jämmiga*, kus iga osaleja sai vabalt valitud moel seni õpitud erinevaid elemente KI-i tehnikast ja teistest tantsutehnikatest kasutada ja järele proovida

1.5. Põrandatehnika

Põrandatehnika minu jaoks on madalal tasandil liikumine, enda keharaskuse põrandale suunamine ja siis jällegi oma keha tsentrumist jõu leidmine ja põrandat survestades enda ära tõukamine liikumiseks ja hüpeteks. Põrandatehnika elementideks on näiteks spiraalne liikumine põrandal erinevate jäsemete juhtimisel, erinevad kukerpallid ja erinevad *slaidid* ning hüpped. Põrandatehnika arendab lihastööd ja aitab mõista tsentrumi õiget kasutamist. Parandab keha sujuvat liikumist ja õpetab maad vastu võtma ning sealt ennast ära tõukama.

Oma tundides II õpetamise osa juures keskendusin spiraalsele keha liikumisele ja keha rullidele, mulle oli tähtis, et minu tantsutundides osalejad tutvuksid kaasaegses tantsus tugevalt esineva tehnikaga. Oluliseks pidasin, et minu õpilased oskaksid ennast maas lõdvestada ja tunnetaksid liigutuse alustamist keha tsentrumist. Muidugi oli see neile vaid põgus tutvustus, kuid järjepidev kombinatsiooni harjutamine, kus sees olid põrandatehnika elemendid, viis üldise kehatunnetuse paranemiseni. Hiljem kombineerisid tantsijad iseseisva loomingu ülesande osas oma liikumisse põrandale langemisi ja paarilisega rullimisi.

1.6. Balletitehnika

Balletitehnika on pikaajase traditsiooniga tantsutehnika. Siinkohal ma ei hakka seda lahti mõtestama, vaid toon ära põhjuse, miks kasutasin seda keerukat kehatehnikat oma õpetamistöös. Esiteks, kuna balletitehnika tegeleb keha ettevalmistamisega keerulise koreograafia õppimiseks, on struktureeritud harjutused füüsiliselt keha tugevdavad. Teiseks, balletitehnikal on kindel süsteem, mis käsitleb endas parema ja vasaku kehapoolega töötamist, keha tasakaaluga töötamist ja ruumi nelja eri suunda. Kasutasin balletitehnikat soojenduse osas, arendades terve jala lihastööd ning eriti keskendudes päkatöole. Samuti arendasid harjutused tasakaalu ja üldist keha koordineerimist.

Oma II tantsuõpetamise osas õpetasin lihtsa *tendu* kombinatsiooni, kus oli sees *pointe* ja *flex* harjutused ning *pointe`ga* jala viimised ette, kõrvale ja taha. Harjutus lõppes *demi plié`ga*. Harjutus nõudis jalalabade õige joondumuse jälgimist ja koordineerimist ning tasakaalu hoidmist.

1.7. Koreograafia loomine

Koreograafia loomine on individuaalne ja kunstniku ideaalide keskne. Koreograafiat võib luua üldise kehatöö eesmärgil, kuid antud töö kontekstis tegelesime sellega, sest õpetamise protsessi keskel otsustasime kokku panna etenduse. Koreograafia loomise eesmärgiks oli rakendada eelnevalt tutvustatud tantsutehnikaid läbi loova mõtlemise. Läbi loovtantsu

ülesannete ja improvisatsioonilise lähenemise juhendasin oma õpilasi looma liikumist. See oli oluline, et tantsutundides osalejad saaksid oma õpitud oskusi rakendada.

Toon näitena ühe koreograafia loomise protsessi, mida tegime II õpetamise osas. Koreograafia loomise protsessi esimene ülesande osa oli pärit Anu Söödi loovtantsu tunnist. Nimelt andsin oma õpilastele aega viis minutit, et nad läheksid iseseisvalt kooli peale kõndima, jälgides ja märgates keskkonda enda ümber. Nad pidid kasutama oma silmi nagu nad filmiksid kõike, nad võisid valida, missuguseid objekte fokuseerivad ning nad võisid silmi kasutada asjade suumimiseks ja pisidetailide märkamiseks. Seejärel andsin neile aega ühe minuti, et kõik nähtu ja kogetu vabalt vormis paberile kirjutada, siis palusin neil välja valida kolm tähtsamat lauset ning need laused „tõlkida“ liikumiskeelde. Õpilased esinesid üksteisele ning seejärel panin nad paari. Palusin neil kohendada oma liikumist koos paarilisega, et mõlemad saaksid esitada enda väljamõeldud liikumisjada, kuid lisäülesandena, et uues kombinatsioonis oleks ka üks sünkroonis koht. Sellest ülesandest sündisid duetid, mis olid ka lõpuetenduses. Läbi selle ülesande said nad rakendada oma loovat mõtlemist iseseisvalt ja töötades koos paarilisega.

2. TÖÖPROTSESS

Töötasin Coventry Ülikooli ruumides grupi inimestega, kes ei olnud varem kokku puutunud kaasaegse tantsuga ning kellel puudus varasem tantsualane kogemus. Minu eesmärgiks oli leida meetodika, mis annaks edasi lühikese perioodi vältel erinevaid kehatunnetuslikke teadmisi kaasaegse tantsu vallas. Samuti arendaks tantsutundides käijate füüsilist kehavõimekust, kehatunnetust, loovust, grupidunnetust, kehamälu ning annaks uusi teadmisi iseenda kohta.

2.1. *Loomeinimestest grupp*

Kutsusin tundidesse osalema oma tuttavaid ja sõpru sama ülikooli teistelt loomeerialadelt. Grupp kujunes 8-st inimesest, kelledest kaks tüdrukut õppisid kauneid kunste, kolm tüdrukut näitlejaks, kaks poissi tegid doktorikraadi füüsikas ja keemiateadustes ning ühel poisil oli käsil postdoktorantuuri omandamine füüsikas. Peale esimesi tunde oli näha, et tegemist on inimestega, kes tõesti on loomingulised, valmis katsetama ja looma, ise sealjuures osates protsessi nautida. Tuldi kaasa mängude ja loovülesannetega ning oldi väga vastuvõtlikud uue õpetava materjali osas.

Osalejate vanus oli 18-33 eluaasta vahel ja nad olid pärit Leedust, Rumeeniast, Itaaliast, Prantsusmaalt, Hispaaniast ja Bulgaariast. Meil kõigil oli erinev emakeel ja sellest tulenevalt suhtlesime inglise keeles. Tantsutunnid toimusid Coventry Ülikooli ruumides perioodil 25. veebruar – 27. mai 2015, kaks korda nädalas kaks tundi ja viisteist minutit korraga. Tüdrukud olid varasemalt tantsuga kokku puutunud, poisid mitte. Poisid olid tegelenud erinevate spordialadega nagu korvpall, *rugby*, jalgpall, käsipall, sulgpall või ujumine. Kaks tüdrukut, kes õppisid näitleja erialal, olid õpingute kõrvalt kokku puutunud erinevate tantsustiilidega – üks nendest balleti, tsirkuse tehnika ja gümnaastikaga, teine kaasaegse tantsu ja balletiga. Teised kaks tüdrukut olid varasemalt tantsinud rahvatantsu.

2.2. Tööprotsessi kirjeldus

Tuginedes Mainwaring, Pysch, Krasnow`le (2010), tõdesin, et kõige tähtsam on mõista tantsutunni eesmärke ja protsessi. Teiseks, analüüsida erinevaid tegureid, mis mõjutavad tantsija arengut ja kolmandaks, määratleda selgelt tantsutunni struktuur ja sisu. Lähtusin kriitilise pedagoogika õpetamisest, mis tähendab, et minu õpetamise stiil ei olnud autoritaarne. Vastupidi, minu õpetamise stiil oli grupi ja indiviidide keskne, lastes neil kaasa rääkida ning ühiseid otsuseid teha (2010).

Veelkord toon esile, et minu õpetamistöö eesmärgiks oli anda edasi kehasõbralikku ja võimalikult palju erinevaid külgi kaasaegset tantsu tutvustavat metoodikate käsitlust, mis arendaks mittetantsijatest loomeinimeste kehatunnetust ning samuti tõstaks nende teadvust kaasaegsest tantsust. Valisin oma metoodikad iseseisvalt toetudes eelnevatele tantsualastele õpingutele, töötubadele ning õpetamiskogemusele.

Eesmärgist lähtuvalt valisin esimeseks tööprotsessi sissejuhatavateks meetoditeks just loovtantsu ja improvisatsiooni õpetamise ning alles peale seda, kui olime koos veetnud poolteist kuud, võtsin juurde erinevaid harjutusi, võtteid ja meetodeid teistest kaasaegse tantsu tehnikatest - balletist, põrandatehnikast ja kontaktimprovisatsioonist. Sellise valiku tegin eeldusel, et esialgu soovisin tutvustada tantsuvõõrastele inimestele kaasaegset tantsu läbi nende endi kehade. Tegelesime palju improvisatsiooniga, kus nad said olla vabad ja liikuda parasjagu just nii nagu nende kehad seda võimaldasid. Hiljem hakkasin tasapisi sisse panema harjutusi ja lühikombinatsioone erinevatest tehnikatest ja suurendama jõuharjutuste osatähtsust ning alustasin isikliku koreograafia õpetamist, lootes, et eelnev töö kergendab selle omandamise protsessi. Tegelesime ka palju etendusematerjali loomisega, mis andis neile võimaluse iseennast proovile panna ja usaldada.

2.2.1. I õpetamisprotsessi osa

Esimesed 25 akadeemilist tundi tegelesin „Negotiated Study“ aine raames püstitatud eesmärgiga, milleks oli arendada mittetantsijatest loovinimeste fookust, tundlikkust füüsilise kontakti osas, liikumise kvaliteeti, mängulisust ning kõike seda läbi improvisatsiooni ja loovtantsu. Õpetasin tantsuelemente, kus käsitlesime, keha, ruumi,

aega, jõudu ning kombineerisime neid erinevates ülesannetes. Järjest rohkem liikusime iseendaga töötamisest paarilisega töötamise poole, kus siis tegelesime rohkem erinevate puudutuse kvaliteetidega ja partneritööga. Sageli lõpetasin tunni grupiülesannetega ja tunni materjali võtsime kokku esinedes üksteisele gruppides. Alustasin oma tunde enamasti loovtantsust arendatud soojendus ülesannetega, seejärel liikusin edasi ühe tantsuelemendi tutvustamisega, kuhu järgnesid improvisatsioonilised harjutused, mis jällegi keskendusid vastavale tantsuelemendile. Seega panin kokku Mary Joyce metoodika Rosemary Butcher'i improvisatsioonil põhineva õpetamise metoodikaga, kus tekitasin ülesannete kaudu raami, lastes tantsijatel improviseerida iseseisvalt, paarilisega või grupis.

Pärast I õpetamisprotsessi osa ehk peale 25 akadeemilist tundi oli meie grupil *showing*, protsessi ettenäitamine. Kohal oli Katy Coe, teised õppejõud ning kursusekaaslased. Kõigepealt tutvustasin lühidalt oma eesmärgi ja grupiga kasutatud töömeetodit, mis oli improvisatsiooni kasutamine minu poolt etteantud raamistikus Rosemary Butcher'i töömeetodile põhinedes. Seejärel esitas grupp 15 minutilise struktureeritud ülesannete jada, mille raamistik tugines minu kunstilistele valikutele ja mille puhul uskusin, et õpilased saavad omandatud oskusi just parimal viisil väljendada. Esitlus peegeldas õpilaste kohalolu, fookust, oskust arvestada koos grupiga töötamist ja õpilaste improvisatsioonilise liikumisevalikuid.

Katy Coe hindas minu tööd hindegas „suurepärase“ ning kirjutas tagasiside lehele järgmiselt (2015): „Keity, sinu *Negotiated Study* oli väga tugev. Sul õnnestus sooritada keeruline uuring lühikese ajaga ja sa töötasid erakordselt tublisti, et tulemuseks saada keerukas ja siiras tulem. Oma töö rikkust tõid sa esile juba oma eesmärgi esitluses, kuid rühma esitlusest, kellega sa töötasid, peegeldusid veelgi rohkem sinu töö hoiakud [...]“

2.2.2. II õpetamisprotsessi osa

Järgmised 25 akadeemilist tundi muutsin oma õpetamise meetodeid. Hakkasin tutvustama erinevaid kaasaegse tantsu tehnikaid ja tõin tundidesse sisse harjutusi balletist, põrandatehnikast ja kontaktimprovisatsioonist. Alustasin oma tunde selga soojendavate harjutusjadaga ja balleti tehnikast *tendu* kombinatsiooniga, kus keskendusime päka tööle, tasakaalule ja koordineerimisele. Seejärel tegelesime erinevate tantsutehniliste elementide õppimisega: seljarull, keharull, spiraalne liikumine põrandal, üle öla kukerpall, paaris tõsted. Hiljem sidusin elemendid kombinatsioonideks, et tekiks mingisugune rutiin ja et

oleks võimalik iga tund märgata arengut, kuidas liigutused muutuvad lihtsamaks ja loogilisemaks. Kollektiivselt otsustasime, et toome välja protsessi reflekteeriva etenduse ning sellest lähtudes võtsin veelgi teadlikuma suuna tegeleda etenduse loomisega ja koreograafia õpetamisega. Põrandatehnika elementidest koosnev kombinatsioon ja minu isiklik koreograafia jada, mida iga tunnil täiendasime ja harjutasime, sai hiljem ka etenduse materjaliks. Tunni teine pool kulus loominguliste ülesannete peale, mis olid osa etenduse loomisest. Andsin neile individuaalse ülesande, hiljem tekkisid paarid ja andsin uue, täiendava ülesande. Niimoodi töötasime mitu tundi, täiendades eelnevat ülesannet ja saades valmis eraldiseisvad duetid, mida kasutasime etenduses. Õpetamisprotsessi viimasel päeval, 27. mail 2015 tõime välja etenduse „MAGNETIC MOMENT“.

Ühtlasi pidasin südameasjaks tutvustada neile erinevaid kaasaegse tantsu gruppe ja etendusi. Selleks lisasin pea iga nädal meie *Facebook* gruppi videosid erinevatest tantsuetendustest ning külastasime grupist poolte inimestega *Warwick Art Centre*’it, kus käisime vaatamas kahte tantsuetendust. Inglismaa füüsilise teatri tantsukompanii DV8 etendust „*John*“ ja tantsukompanii Ultima Vez etendust „*What the Body Does Not Remember*“.

2.3. Õpilaste tagasiside tööprotsessile

Tagasiside saamiseks palusin kõigil osalejatel kirjalikult vastata 15-le küsimusele (lisa 1), kui protsessist oli möödas 11 kuud. Kaheksast osalejast saatis mulle tagasiside viis osalejat.

Küsitluse eesmärgiks oli saada tagasiside sooritatud õpetajatöö kohta, mõista õpilaste vaateid protsessile üleüldiselt ja lasta neil analüüsida nende isikliku arengut.

Siinkohal toon esile minu jaoks kõnekamad tagasiside punktid, iga vastaja on tähistatud initsiaaliga. Parema ülevaate saamiseks teen vastuste puhul üldistusi, kuid mõned toon esile individuaalselt.

Mida õppisid kolm kuud kestvatest tantsutundidest nii füüsilises kui ka vaimses mõttes iseenda kohta? Õpilane C. vastas, et õppis, et tema mentaalne Ise suudab kontrollida tema füüsilist Iset, samal ajal kui ta füüsiline Ise mõjutab ta mentaalset Iset. Üldiselt öeldi, et füüsilise keha kohta õpiti, milline see välja näeb, missuguseid liikumisi saab teha ja kuidas muusikasse paremini tantsida ning et keha on võimeline improviseerima. Vaimse poole

pealt õpiti kiiresti jäljendama, mõisteti, et tantsuga tegelemine aitab põgeneda töö ja igapäeva elu eest ning et väljakutsed on meeldivad. Eraldi tooksin välja M. vastuse: „ See oli uus teekond nii mu keha kui ka vaimu jaoks. Ma õppisin, et ma ei tea peaaegu mitte midagi oma keha kohta ja et mul on ees uus maailm, mida avastada. Ma mõistsin, kui oluline on keha ja et ma pean oma keha eest hoolitsema, et olla painduv, tugev, kerge ja palju muud. Minu vaimne mina oli rahulik. Ma sain vabastada oma mõtted ja olla kohal....,,

Küsimusele, *kas ja kuidas arenes kehateadlikkus ja kehatunnetus läbi järgnevate tunnetuste (kehamälu, kehataju, fookus, tähelepanelikkus, koordinatsioon, üldfüüsilisus, grupitunnetus)*, vastati enamuses, et arenes. Õpilane C. ütles, et tundides käimine tõstis tema kehatundlikkust ja erilist tähelepanelikkust. Õpilane M. hakkas tundma iseennast palju rohkem, järgnes oma keha impulssidele, neid kuulates ja märgates, kust tuleb valu ja kuidas sellega toime tulla. Ta ütles: „Keity õpetas meid nagu professionaale ja suhtles meiega kui sõpradega... See aitas mul kaotada oma närvilisuse ja kontsentreeruda treenimisele täie pühendumisega... Viis, kuidas ta meid õpetas, oli pehme, aga samal ajal julgustav.” Veel toodi välja järgnevaid aspekte:

- kehamälu – Koreograafia õppimine aitas selle tunnetuse tekkimisele kaasa.
- kehataju – Mainiti, et puudutustundlikkus on paranenud.
- fookus – Toodi välja, et fookus arenes tänu grupi improvisatsiooniliste ülesannetele.
- koordinatsioon – Ala- ja ülakeha koordinatsioon paranes.
- üldfüüsilisus – Kasutati lihaseid, mida ei oldud varem kasutatud.
- grupitunnetus - Arenes tänu kontaktimprovisatsiooni praktikale.

Kas sulle meeldis ja kas sa arenesid läbi improvisatsiooni, loovtantsu, kaasaegse tantsu tehnika, etenduse valmimise protsessi? Kõik vastasid, et arenesid. Improvisatsioon - oli väljakutsuv, uus ja huvitav. Mainiti, et tänu õpetaja abiga saadi improvisatsiooniga hakkama. Loovtants - meeldis väga, toodi välja, et see stiil oli hea soojendus ülesanneteks ja lõi loomingulise koostöö atmosfääri. Kaasaegse tantsu tehnika - õpiti olema spiraalne, treenima mälu ja tantsima sünkroonis. Alguses keeruline, kuid kui omandati vajalikud algetadmised, siis muutus nauditavaks. Etenduse valmimise protsess - üks vastajatest arvas, et oli raske ja väljakutsuv. Mainiti veel, et õpetaja suunas protsessi hästi, vaatles ja kui oli vajadust sekkuda, abistas kujutluse või mõne muu meetodi kaudu. Õpilane C. ütles, et ta hindas koreograafia õppimise ja improvisatsiooniliste ülesannete kooslust: „Sellel viisil me segasime tantsutehnikatest omandatud teadmised loovusega.“

Mis oli tantsutundides suurim väljakutse? Vastati, et väljakutseks oli koordineerida liikumine tunnetega, väljendada emotsioone liigutuse kaudu, mäletada täpselt koreograafiat, füüsiline interaktsioon kaaslastega. Veel öeldi, et kontaktimprovisatsioon oli alguses raske, aga pärast nauditav. Väljakutsuv ühe vastaja jaoks oli lükata edasi oma piiri.

Küsimusele, *kas tunnid olid piisavalt huvitavad ja arendavad*, vastasid kõik „jah“. Toodi välja, et olid huvitavad, kuna grupis olid näitlejad, et iga tund õpiti midagi uut ning sai ennast teistmoodi väljendada, kui tavaliselt ning et oli värskendav ja rahulik atmosfäär. Tunnid olid ettevalmistatud ja progressiivsed. Arendav oli esinemise kogemus ja individuaalne kogemus. Uute oskuste tekkimine oli arendav.

Küsimusele, *kas sa nautisid rohkem I tantsuõpetamise osa või II-st*, vastati, et mõlemad olid olulised. Õpilane C. oli esimese osa puhul elevil, sest kõik oli uus, ega teadnud mida oodata. II osas meeldis talle harjutada etenduseks. Õpilane R. eelistas I-st osa, sest ülesanded olid vabamad, koreograafia õppimine oli talle raskem. Õpilasele M. meeldisid mõlemad osad, esimene oli tema arvates rohkem mängulisem, kuid II-se osa puhul oli kogu protsessi läbitegemine rahuldust pakkuv. Õpilane M. nautis mõlemat protsessi, aga huvitavam oli talle II osa, kus sai kõik koos sünkroonis tantsida ja kus kõigi energia sai üheks. Vastustest tuleb välja, et niipalju kui oli inimesi, oli ka erinevaid arvamusi, seega usun, et mõlemad osad olid arendavad ja vajalikud.

Milline oli etenduse „MAGNETIC MOMENTS“ kogemus? Mainiti, et huvitav oli näha erinevust proovi ja päris esinemise vahel, et oli hea lõpetada protsess etendusega, et kogemus oli rahuldust pakkuv ja et õpiti, kuidas detailid muutuvad etenduse olukorras oluliseks. Üks vastaja võrdles etenduse olukorda spordivõistlusega ja et enne lavale minekut tundis ta sarnast adrenaliini. Esimest korda kogeti esinemise olukorda kui sellist. Õpilane M, kes on näitlejatudeng, koges oma olemust laval tantsijana ja ta kogemus oli niivõrd erinev võrreldes teatrietendusega. Ta oli laval tema ise ja mitte karakter, ta sai aru, kui palju rohkem saab ta ennast väljendada liikumise kaudu, olles laval tema ise ja kui nähtav on iga liigutus. M. mõistis, kui palju isiklik keha defineerib ära isikliku karakteri.

Kuidas hinnati minu kui õpetaja tööd? Õpilane C. arvas, et arvestades, et ma olen harjunud töötama tantsijatega ja mitte inimestega, kes ei olnud praktiseerinud tantsu varem, siis minu lähenemine ja teema tutvustamine, oli väge hea ja julge. Õpilane R. arvas, et ma sain hästi hakkama kohandades situatsioonist lähtudes ja muutes oma meetodit, kui vaja. Veel arvas R. et vahel oli liiga palju improviseerimist ja ta soovinuks, et ma oleksin paremini

valmistunud. Õpilane M. arvas, et minu kasutatud meetodid sobisid ja arendasid neid. Harjutused olid avatud aruteludeks ja et alati proovisin aru saada, mis meeldib ja mis mitte. M. tundis, et ma kunagi ei jätnud ära tähtsaid ülesandeid, mis olid eelduseks järgmistele ülesannetele. „Hea juhtimine ilma olemata liiga nõudev.“ Õpilane Z. arvas, et ma jagasin palju oma teadmisi, loovust ja aega. Tunnid olid alati huvitavad ja uued. Z. arvas, et mõnikord oli mul raske hoida tasakaalu olemaks sõber ja õpetaja – aga lõpuks tuli kõik hästi välja. Õpilane M. arvates meetodid, mida ma kasutasin, olid edukad. Talle meeldis, kui motiveeritud ja energiline ma olin, valmis igal hetkel looma, arendama, mis hoidis ka kõiki teisi motiveerituna. M. arvates üks asi, mida ma oleksin võinud teisiti teha – oleksin võinud olla lõdvestatum ja mitte muutuda närviliseks ja muretseda – küll kõik paika loksus.

Kas oled ja kuidas oled rakendanud saadud teadmisi tantsutundidest oma loometöös või tavaelus? C. ütles, et pärast tantsutunde hakkas ta rohkem tähelepanu pöörama liikumisele ja abstraktsetele kujunditele liikumises. Ta ütles, et on rohkem huvitatud liikumisest ja pausidest. Z. aga kombineeris oma skulptuuri tantsu improvisatsiooniga. M. tunnetas, et tantsutundidest saadud kogemus, kaotas ära ebamugavustunde olla füüsiliselt inimestele lähedal. M. ütles: „Põhimõtteliselt see muutis minu füüsilist käitumist teiste suhtes“. Näitlejatudeng M. hakkas oma keha jälgima palju rohkem ja hakkas keha kasutama transformatsiooniks iseenda ja rollilooma vahel. Ta hakkas rohkem mõtlema, kuidas tema karakter ennast väljendaks mitte ainult sõnade, vaid ka liikumise kaudu. Täna sel päeval praktiseerib M. liikumist palju rohkem ja valmistab ennast keha kaudu ette oma päevaks ja etenduste proovideks. Õpilane R. alustas *tai chi'*ga. Kuid ta väitis, et see ei ole seotud minu tantsutundidega. Z. on soov edasi tegeleda mingisuguse tantsustiiliga. M. astus füüsilise teatri kooli Berliinis ja tal on nüüd kaasaegse tantsu tunnid järjepidevalt. Ta ütles, et palju, mis ta minu tunnis õppis, praktiseerivad nad ka seal tunnis. M.: „Keity tõesti näitas mulle uut maailma, millela ma enam elada ei saa.“

Kui küsisin, *kas mu õpilased ka praegusel hetkel tunnevad, et on kehateadlikud ja et mingisugused tunnetused on veel kehas peidus*, siis enamus arvas et jah on. Nad ütlesid, et oskused on muutunud üleüldisteks teadmisteks ning jäävad õpitud oskusteks, kuigi mõned oskused kadusid, on mõned alles sügaval kehas, vaimus ja tunnetuses.

Oma õpilaste vastustest järeldan, et minu valitud õpetamise meetodid ja tehnikad töötasid. Improvisatsioon oli uus, huvitav ja andis õnnestumise tunde. Loovtants oli hea soojendus ülesanneteks ja lõi loomingulise koostöö atmosfääri. Kaasaegse tantsu tehnikate abil

treeniti mälu ja keha koordineerimise ning need olid piisavalt väljakutsuvad. Etenduse valmimise protsess oli samuti väljakutsuv, kuid andis võimaluse omandatud tehnilised teadmised loovalt rakendada.

2.4. Tööprotsessi analüüs

Õppimine on sisemine protsess, mis võib olla muutumises, kus saavutatud eesmärgi poole liikudes saab oma käitumist ise juhtida, muutes käitumismustreid ja õppimisvõimet. Õpetajad võivad parandada õppimiskeskkonda, andes oskusi edasi ja sealjuures tõsta oma õpilaste enesehinnangut ja pühendumise võimet. Hea enesehinnanguga tantsija tunneb ennast olevat väärtuslikuna. Pühendumise võime ja isikusse uskumine, et ta on suuteline sooritama antud ülesannet edukalt, on üks parimaid eelduseid eduka soorituse saavutamiseks (Mainwaring jt 2010, lk 16).

Analüüsin oma sooritatud õpetajatööd L. M. Mainwaring, C.Pysch, D.H. Krasnow artikli „*Teaching the Dance Class: Strategies to Enhance Skill Acquisition, Mastery and Positive Self-Image*“ kontekstis. Artiklis on tantsu õpetamise ja õppimise juhis jaotatud kolme kategooriasse: 1. Protsess ja eesmärgid; 2. Tantsijat mõjutavad tegurid; 3. Tunni struktuur ja sisu. Toon iga punkti all välja omapoolse lühikese tööprotsessi analüüsi, toetudes enda kogemustele ja õpilaste tagasisidele.

Protsess ja eesmärgid:

1. **Tark planeerimine:** Õpilaste julgustamine, et nad seaksid endale konkreetseid, mõõdetavad, eakohaseid, realistlike ja ajakohaseid eesmärke. Teostus: Tuues välja tunni ja pika perioodi eesmärke, loob õpetaja konteksti, mis määrab, kuidas õpilane saab realselt eesmärgini jõuda ja märgata oma arengut (Mainwaring jt 2010). Alustades tööd, panin paika õpetamise plaani ja olulised eesmärgid. Õpilastele soovitasin nautida protsessi ja alguses uue olukorraga tutvuda. II õpetamise osa lõpuks seadsime koos õpilastega plaani, et astume publiku ette etendusega ja sellest hetkest kogu grupi eraldiseisvad isiklikud eesmärgid koondusid ühe suurema eesmärgi teenistusse.

2. **Sihipärane otsuste tegemine:** Otsuste tegemisel õpilastele erinevate vaatenurkade andmine, eesmärgi kindlaks määramine iga ülesande puhul. Teostus: Paluda õpilastel

kirjutada oma isiklikkudest eesmärkidest, aitab kaasa protsessi toimimises. Koreograafia tegemisel küsida tantsijatelt, kas nad soovivad korrata, mida juurde lisada, keerulisemaks või lihtsamaks muuta (Mainwaring jt 2010). Küsisin oma õpilastelt tagasisidet, kas nad said antud ülesandest aru, kas keegi tahab korrata harjutust, olin valmis harjutusi lihtsamaks/raskemaks muutma, arvestades õpilaste soove. Seletasin ülesannete vajalikkust, meil ei tekkinud olukordi, kus minu antav ülesanne või harjutus ei oleks oma eesmärgi põhjendanud.

3. Indiviidi parim võimalik kasutamine grupis: Individuaalsete erinevuste märkamine ja individuaalse potentsiaali parim võimalik kasutamine. Õpilaste julgustamine töötama koos grupikaaslastega. Teostus: Õpetaja peaks märkama aspekte, mida tantsija saaks enda juures veelgi rohkem arendada. Anda individuaalseid ülesandeid, paaristöö ja grupiga koos ülesandeid. Anda aega tagasisideks iga ühele eraldi. Õpetaja ei peaks kõiki vastuseid ise andma õpilastele, vaid laskma neil neid ise leida läbi paaristöö või individuaalse otsimisprotsessi (Mainwaring jt 2010). Andsin oma tundides õpilastele tihti paarisülesandeid, kas siis soojenduse osas, koreograafia materjali loomisel või mõne harjutuse puhul. Kohtlesin kõiki individuaalselt, arvestasin varasemate vigastustega või eripäradega.

4. Praktiseeritava rutiini austamine: Tantsutunni õhkkonna mõlemapoolne ühine edendamine, ennast austava õhkkonna tekitamine klassiruumi sees ja väljas. Teostus: Luua motiveeritud kliima, olla avatud aruteludele ja saada kinnitust püstitatud eesmärkidest ja kasu olemasolust (Mainwaring jt 2010). Minu tundide atmosfäär oli rahulik. Tunnid olid ettevalmistatud ja progressiivsed ning andsid õpilastele uusi teadmisi enda kohta. Eriti II õpetamise osas tegelesime tantsu tehnilise rutiiniga, kus pea igal tunnil kordasime õpitud materjali. Olime omavahel heades, üksteist austavates suhetes nii tantsutunnis olles kui ka väljaspool seda. Käisime koos teatris tantsuetendusi vaatamas.

Tantsijat mõjutavad tegurid:

5. Mentorlus: Kvaliteete ühendades positiivseks liidriks ja eeskujuks olemine. Teostus: Õpetajana märgata, et tal on suur mõju oma õpilaste üle. Õpetaja saab hoida distsipliini, luua atmosfääri, samal ajal kui ta julgustab ja inspireerib õpilasi läbi energilise ja konstruktiivse kriitika. Õpetaja saab olla positiivne eeskuju austades isikut tervikuna ja mõistes individuaalseid vajadusi ja erinevusi (Mainwaring jt 2010). Julgen arvata, et olin oma tantsutundides nii oma füüsilise keha kui ka vaimsuse poolest eeskujuks oma

õpilastele, kandes edasi isiklikku kirge tantsu vastu. Õpilaste tagasisidest tuli välja, et olin tundides motiveeritud ja energiline, valmis igal hetkel looma, arendama, mis hoidis ka kõiki teisi motiveerituna.

6. **Õpilase kasvatamine:** Positiivse kindlustunde ja edasiviiva kriitika andmise eest hoolitsemine, et õpilane saaks arendada oma oskuseid ja mõista põhimõtteid, printsiipe. Teostus: Õpetaja annab edasi tervikliku arusaamise liikumise printsiipidest. Annab õpilastele aega liikumist avastada, oodates neilt tagasisidet ja küsimusi. Eesmärk oleks arendada õppimisstiile ja strateegiaid, andes edasi uut materjali variatsioonide kaudu - visuaalne õpetus (nägemise kaudu), foneetilise analüüsi põhjal (selgituste kuulamine, kuidas midagi sooritada) või kinesteetiline õpetus (õppimine puudutuse kaudu). Kiitmine julgustab ja tõstab õpilase enesehinnangut, motiveerib ja inspireerib (Mainwaring jt 2010). Tantsutundides selgitasin uusi printsiipe, näitasin neid oma keha peal ette ning lasin tunnis osalejatel katsetada ja harjutada oma keha peal neid samu printsiipe ja võtteid. Õpilased tõid esile, et minu lähenemine teemale ja selle tutvustamine, oli väge hea ja julge.

7. **Tekitada mõlemale osapoolle rõõmu ja väljakutseid:** Tantsutund peaks andma naudingut kui ka väljakutseid õppimiseks ja kogemuste saamiseks. Teostus: Õpetaja ülesanne on leida tasakaal töö ja nautimise vahel (Mainwaring jt 2010). Üheks minu eesmärgiks oligi esitada struktureeritud tundide kaudu väljakutseid, kuid samas pakkuda mittetantsijatest loomeinimestele tantsurõõmu, et alguses mõistmatu kaasaegne tants ei kohutaks neid ära, vaid tekitaks soovi veelgi rohkem asjasse sisse süüvida. Üks osaleja kirjutas, et viis, kuidas neid õpetasin, oli pehme, aga samal ajal julgustav.

8. **Jõu andmine õpilastele:** Ära tundma ja positiivselt tugevdama tantsija personaalsust ja suunama grupi koostööle. Andma jõudu õpilasele, et ta tunneks ennast kindlalt oma kehas ja iseenda isiklikus arengus. Teostus: Aitama parandada tantsija negatiivsust oma keha suhtes – liiga paks, vähe paindub vms, mis võib olla eelneva kogemuse või meedia mõju (Mainwaring jt 2010). Oma õpetamises proovisin alati olla julgustav ja õpilast motiveeriv. Seda kinnitasid ka küsitluste vastused. Andsin individuaalset tagasisidet ja jagasin kiitusi.

9. **Ülesandele keskendumine:** Julgustama õpilasi keskenduma ülesandele, mitte tulemusele ja sotsiaalsele või teiste isikute vahelisele võrdlusele. Teostus: Õpetaja saab julgustada igat õpilast sellega, et nad võrdleksid ennast teistega vähem ja rohkem iseenda isikliku arenguga (Mainwaring jt 2010). Oma tunnis ei võrrelnud ma õpilasi, pigem

keskendusin nende individuaalsusele ja isikliku arengu toimumisele. Individuaalsust rõhutas erinevate kehade hoiakud, koreograafia vastuvõtlikkus, koordinatsioon jne. Tegemist ei olnud tantsijate kehadega ning kõigi liikumiskeeled olid väga erinevad ning tehnikad, mis kellelegi sobis, olid erinevad.

10. Mõtestada õppimist: Aidata õpilastel leida võimalusi, uurimaks isiklikku teadlikkust ja mõttetöö protsessi mõistmist, läbi tegevuste ja arutelu. Vastata küsimusele, kuidas ma õpin? Teostus: Õpetaja saab küsida küsimusi ja julgustada õpilasi jälgima kuidas nad õpivad (Mainwaring jt 2010). Selle punkti juures ma ei ole kindel, kuidas ma käitusin õpetajana. Kuna õpilastel oli väga palju uut informatsiooni, siis me eraldi tundides ei keskendunud iseenesest õppimisprotsessi mõtestamisele. Tundi alustasime koos ringis ja vahel lõpetasime tagasiside ringiga – nii et andsin võimalusi jagamiseks.

Tunni struktuur ja sisu:

11. Aluspõhja ehitamine: Valdkonna spetsiifiliste teadmiste aluspõhja ehitamine progressiivses järjestuses. Täiendava tausta informatsiooni andmine. Teostus: Ruumi tajus, musikaalsus, jõu kontroll ja koordinatsioon peaks olema paigas enne, kui minnakse edasi keerulisema liikumiskeele juurde (Mainwaring jt 2010). Alustasin tantsutundide andmist improvisatsioonist ja loovtantsust, alles hiljem läksime tehnilise sõnavara juurde, seega valdkonna spetsiifilise aluspõhja ülesehitamine oli järk-järguline. Vastasin õpilaste küsimustele, kuid faktipõhist taustainformatsiooni ei jaganud kuigi palju, pigem kogemuslikku ja seletavat informatsiooni.

12. Kokkusobitamine: Anda võimalusi õppida või töödelda informatsiooni mitmete erinevate õppimisviiside, ülesannete ja situatsioonide läbi. Kaasata somaatilisi ja analüütilisi strateegiaid ja erinevad kontekste. Teostus: Õpetaja võib panna oma õpilasi uutesse õppimisolukordadesse, nt. üks tund mitte kasutada peeglit, liikuda vaikusel kui eelnevalt on olnud muusika, liikuda silmad kinni jne (Mainwaring jt 2010). Oma tantsutundides ma ei tegelenud kuigi palju analüütiliste põhjus-tagajärg strateegiatega, küll aga katsetasime erinevaid kontekste. Meil oli silmad kinni ja erinevaid fookusi rakendav tunni ülesanne. Näiteks ühel korral palusin kõigil võtta tundi kaasa ühe objekti, millega liikumisvõimalusi hakkasime avastama, seejärel töötasime tekkinud soolode kallal ilma objektita.

13. Keha teadlikkuse arendamine: Anda edasi somaatilist kogemust, informatsiooni ja võimalusi. Teostus: Võib kasutada kujutlust, et oma keha ja vaimu ühendada, kasutades mitmetasandilist perspektiivi. Õpetaja saab näidata et ta hindab õpilase ideid (Mainwaring jt 2010). Just keha teadlikkuse arendamisega ma kolm kuud tegelesin, lootes, et katsetatud meetodid, ülesanded ja rutiinne kombinatsioonide järjepidev kordamine viib kehalise teadlikkuse arenemisele. Õpilaste tagasisidest tuli välja, et paranes kehataju, tunnid tõstsid keha- ja puudutustundlikkust ja ehk arenes kõigil keha kogemuste kaudu ka keha teadlikkus.

14. Keha pildi tugevdamine: Pakkuda võimalusi arutada ja tugevdada arusaama tervislikust kehast. Jagada õige toitumise ja keha eest hoolitsemise strateegiaid. Teostus: Õpetaja võib rääkida õigest toitumisest ja kaaluprobleemidest. Samuti saab loovülesandeid, mis käsitlevad antud teemat, tundidesse kombineerida (Mainwaring jt 2010). Selle punkti kohal toon esile ühe õpilase tagasiside, mis annab edasi ettekujutuse kehapildi tugevnemisest. M. ütles järgmist: „See oli uus teekond nii mu keha kui ka vaimu jaoks. Ma õppisin, et ma ei tea peaaegu mitte midagi oma keha kohta ja et mul on ees uus maailm, mida avastada. Ma mõistsin, kui oluline on keha ja et ma pean oma keha eest hoolitsema, et olla painduv, tugev, kerge ja palju muud...“

15. Kindel ja turvaline hoolitsus: Ohutust tagav tegevus tugineb teaduslikele, meditsiini ja/või tunnetuslikele tõendatud materjalidele, mis sobib tööga ja ennetab vigastuste tekkimist. Teostus: Õige tunni ülesehitus. Õpetaja paneb õpilast maksimaalset pingutama, kuid ei lase tal teha asju üle tema võimete. Vastupidiselt tulemuseks võivad olla vigastused ja õpilase madal enesehinnang (Mainwaring jt 2010). Hoolitsesin alati oma õpilaste puhul, et nad ennast ei vigastaks, et nende keha joondumine oleks õige ja et nad oma võimetest üle ei teeks. Minu tunnis nende 8 inimesega ei juhtunud ohtlikke olukordi ja keegi ei saanud vigastusi. Küll aga, alguses liitus meie grupiga üks noormees, kes ühes alguse tunnis olles koperdas ja vigastas oma labajala väikest luud, nii et pidi kuu aega jalatuge kandma. Juhtum ei olnud kellegi süü, kui vaid isiku enda. Hiljem tuli välja, et enne tantsutunni algust oli olnud vastas majas näituse avamine, kus pakuti veini. Tegemist oli täiskasvanud inimesega, kes teab ise oma võimeid ja peab enda eest hoolt kandma. Mina tegin oma tööd turvaliselt.

16. Selgelt mõtestatud praktika loomine: Anda konstruktiivset tagasisidet ja vajalikke asju üle korrates. Teostus: Peale kombinatsiooniga töötamist anda tagasisidet ja siis korrata

veelkord liikumine läbi. Peale ülesande või kombinatsiooni sooritamist, võiks õpetaja reflekteerida, milleks oli antud asja õppimine kasulik, mitte öelda kas sooritus oli „õigesti“ või „valesti“ tehtud. Vigade tegemine on osa õppimise protsessist (Mainwaring jt 2010). Enne lõpuesinemist harjutasime koreograafiat ja liikumisi läbi, korrates ja andes tagasisidet tantsijatele, omandasid nad liikumise minumeelest väga hästi. Tulemuseks ei olnud täielikult fikseeritult puhas sooritus, kuid seda ma ka ei oodanud ega nõudnud. Tähtis oli õppimise protsess ja iseenda sisemine areng.

3. MINU KOGEMUS ÕPETAJANA

Kogemus, mis mul selja taha jäi, oli väga arendav ja õpetav. See oli mu esimene pikk protsess töötada täiskasvanud inimestega ja esimene kogemus, anda tunde mittetantsijatest loomingulistele inimestele. See kogemus õpetas mind tunde planeerima pikas perspektiivis, õpetas mind lähenema täiskasvanud inimestele, tundi edasi andma võõrkeeles ja märkama erinevate inimeste vajadusi. Arvan, et minu ja grupi vahel toimus tugev positiivse energia vahetus.

3.1. Ohud ja piirangud

Iga protsessi õnnestumisel on omad ohud ja piirangud. Minu tantsutundides kaheksast inimesest viiega kuulusime ühte sõpruskonda, millest tulenevalt märkasin esimest ohuolukorda. Kas ma suudan ennast kehtestada grupi ees kui tantsuõpetaja ja mitte suhelda nendega sõprussuhte tasandil? Tegelikult arvan, et sain oma tantsuõpetaja rolliga hakkama ning see, et olime omavahel sõbrad, tõi ainult positiivsust juurde, inimesed olid rohkem avatud. Siiski olime kõik täiesti teises olukorras, suhelda tuli peamiselt läbi füüsilise keha. Z. mainis oma tagasisides, et vahel oli mul õpetaja ja sõbra rolli jaotamisega probleeme. Ma arvan, et need võisid olla üksikud hetked, kus olime kõik väsinud ja oli vaja kindlakäeliselt mingisugust otsust vastu võtta. Võibolla sellisel hetkel olin liialt tundlik teiste arvamuse suhtes, suhtlesin sõprustasandil ja andsin liialt kergekäeliselt järele, näiteks lõpetasin tunni natuke varem või tulin mingi asja puhul vastu.

Järgmine ohuolukord peitus selles, et kuna tegemist oli siiski väga erinevatelt erialadelt ja rahvustest inimestega, siis takistuseks oleks võinud tulla erinevate kultuuride ja tõekspidamiste kokkupõrked. Õnneks midagi sellist ei juhtunud ja kõik mõistsid kõiki. Veel pidasin ohuks, et olin siiani töötanud ainult laste ja noortega ning mul ei olnud kogemust, kuidas materjali, mille toimimisse ma usun, viia täiskasvanuteni, kes ei ole

tantsimisega tegelenud. Ma ei hakanud tegema järeleandmisi, andsin materjali edasi toetudes oma intuitsioonile ja proovisin kõiki jälgida, et märgata emotsiooni muutusi, mis andis tagasisidet materjali sobilikkusest. Enamjaolt olid kõik väga entusiastlikud ja katsetamise altid.

Teatud piirangud olid ka tantsu õpetamise juures. Pidin jälgima, et minu õpetamisstiil oleks vastav õpilaste võimetega ja mitte liigset füüsilist ja tehnilist võimekust nõudev. Kui märkasin, et olen neile liiga raske ülesande andnud, saime alati sammu tagasi võtta. Isiklikult mind ei kõigutanud absoluutselt, et ma ei saanud oma õpilastega sooritada raskemaid tehnilisi elemente või õpetada neile koreograafiat professionaalse tantsija tasemel. Vastupidiselt, kogemus õpetades mittetantsijatest loomeinimesi, oli mulle väga väljakutsuv ja nauditav. Üheks piiranguks oli ka keel. Nimelt õpetasin inglise keeles, mille tõttu toimus minus pidev sisemine tantsualaste terminite tõlkimine ja vastavalt oma võõrkeele oskusele eneseväljenduse kohandamine. Siiski arvan, et sain edasi antud kõik olulise ja ülesannete sisu ei läinud tõlkimisel kaduma. Pigem oli teise keele kasutamine mulle väga suureks kogemuseks ja andis tantsuõpetajana palju juurde.

3.2. Minu tugevad ja nõrgad küljed

Oma õpetamise juures pean tähtsaks, et ma olen julgustav, motiveeriv, toetav, annan positiivset tagasisidet oma õpilastele või pakun välja võimalusi, mida muuta, et õppimise kogemus veelgi parem oleks. Ma usun, et ma olen nõudlik ja mitte liialt leebe. On olukordi, kus ma ajan koreograafilist ja tehnilist puhtust taga ja olukordi, kus see ei ole mulle absoluutselt oluline aspekt – oleneb töö iseloomust ja eesmärgist.

Arvan, et minu tugev külg tantsuõpetajana on see, et ma suudan reageerida vastavalt olukorrale, kui vaja muuta juba varem plaanitud tunni struktuuri või teemat, kui õpilased on liialt väsinud või puuduvad. Ma suudan pea igas olukorras inimeseks jääda, ma ei vihasta, kui keegi näiteks hilineb. Ma tahan oma õpilasi mõista. Olen avatud aruteludeks. Tihti peale loovülesandeid küsisin õpilastelt, kuidas nad ennast tundsid ja kas nad soovivad mingit tunnet jagada.

Minu nõrk külg on rasketes olukordades muutumine närvilisemaks, kui ma tavaliselt olen. Sellega pean tööd tegema, et hoida rahulikku meelt ja uskuda, et kõikidest probleemidest saab õigeaegselt üle. Ise ennast analüüsisides arvan, üks minu nõrk külg võib veel olla, et vahel tahan oma õpilastele anda liialt palju informatsiooni. Üldiselt arvan, et minu tugevad küljed kaaluvad mitmekordselt üle minu nõrgemad iseloomu omadused.

KOKKUVÕTE

Tantsuõpetaja lõputöö kirjalikus osas kirjeldasin, põhjendasin ja analüüsisin oma tööprotsessi ja valitud töömeetodeid, mille kaudu viisin läbi tantsuõpetaja kutse lõputöö praktilise osa, õpetades mittetantsijatest loomeinimesi, Coventry Ülikoolis, Inglismaal, perioodil 25. veebruar – 27. mai 2015. Minu õpetajatöö eesmärgiks oli anda edasi kehasõbralikku ja võimalikult palju erinevaid kaasaegse tantsu külgi tutvustavat metoodikate käsitlust, mis arendaks mittetantsijatest loomeinimeste kehatunnetust ning samuti tõstaks nende teadvust kaasaegsest tantsust ja selle võimalustest üleüldiselt. Antud töös tahtsin uurida, kas minu valitud töömeetodid täitsid oma eesmärgi. Lisaks huvitas mind, kas ja kuidas rakendasid loomeinimesed antud tantsutundidest saadud teadmisi ka oma loometöös.

Õpilased tutvusid erinevate tantsutehnikate ja meetoditega - tantsuelementidega loovtantsu metoodika kaudu, isikliku keha liikumise võimalustega läbi struktureeritud improvisatsiooniliste ülesannete, kontaktimprovisatsiooniga, põrandatehnikaga, balleti harjutustega. Küsitluse tagasisidest tuli välja, et kehamälule aitas kaasa koreograafia järjepidev õppimine, mille kaudu üla- ja alakeha koordineerimine osade õpilaste puhul paranes. Veel paranes keha tajus, tunnid tõstsid keha tundlikkust ja puudutuse tundlikkust. Fookus ja grupitunnetus paranes tänu grupi improvisatsioonilistele ülesannetele. Etendus „MAGNETIC MOMENTS“ täitis oma eesmärgi. Läbi selle said tantsutundides osalejad näidata ennast mitmest küljest ning etendus oli õpitud kogemusi ühendav. Arvan, et võin oma eesmärgi täidetuks pidada – mittetantsijatest loomeinimeste tantsualane kehatunnetus arenes.

Sain ka oma lisaküsimusele vastuse, kas ja kuidas rakendasid loomeinimesed antud tantsutundidest saadud teadmisi oma endi loometöös. Vähemalt kolm inimest rakendavad minu tundides saadud kogemust ka oma isiklikus loometöös. Üks tüdruk väitis, et ta hakkas oma kunstis rohkem tähelepanu pöörama liikumisele ja liikumises esinevatele abstraktsetele kujunditele. Teine tüdruk ühendas oma lõputöö tantsuga, tehes video

tantsivast kehast oma skulptuurmaastikul. Näitleja erialal õppiv tudeng hakkas oma keha jälgima palju rohkem ja kasutama transformatsiooniks iseenda ja rollilooma vahel. Ta hakkas rohkem mõtlema, kuidas tema karakter ennast väljendaks mitte ainult sõnade, vaid ka liikumise kaudu.

Tööprotsessi analüüsimine andis mulle enesekindlust, et valitud meetodid olid põhjendatud ning sobivad püstitatud eesmärgi elluviimisel.

KASUTATUD KIRJANDUS

Butcher, R. & Melrose, S. 2005. *Rosemary Butcher: Choreography, Collisions and Collaborations*. UK: Middlesex University Press.

Coe, K. 2015. *Feedback Sheet*.

Erni, K. 2005. Kontaktimprovisatsioon – kingitus, kunst või elustiil? *Teater.Muusika.Kino*.

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

Kaltenbrunner, T. 1998. *Contact improvisation: moving, dancing, interaction*. Mayer & Mayer Publishing.

Mainwaring, L. M. ja Pysch, C. ja Krasnow, D.H. 2010. Teaching the Dance Class: Strategies to Enhance Skill Acquisition, Mastery and Positive Self-Image. *Journal of Dance Education*. 10 (1): 14-21.

Õunapuu, L. 2010. *Üliõpilase kirjalikud tööd – Metoodiline juhend magistritöö, seminaritöö, lõputööde, referaadi ja essee koostamiseks ning vormistamiseks*. (11.05.2016).

LISAD

Lisa 1.Tagasiside küsitlus

1. Nimi
2. Mis on tants?
3. Mida õppisid 3 kuud kestvatest tantsutundidest nii füüsilises kui ka vaimses mõttes iseenda kohta?
4. Kas ja kuidas arenes sinu kehateadlikkus ja kehatunnetus?

*kehamälu -

*kehataju -

* fookus -

* tähelepanelikkus -

* koordinatsioon -

* tasakaal -

* üldfüüsilisus -

* grupitunnetus -

5. Kas sind arendasid Keity õpetamise meetodid / ei arendanud; Meeldisid / ei meeldinud

* Improvisatsioon (üksinda ja grupis erinevad ülesanded) -

*Loovtants (soojenduse osas / ülesanded grupiga ja üksinda; dünaamika, kehaosad, tasandid, tempod, ruumi tunnetus) -

* Kaasaegse tantsu tehnika (elementide õppimine: plank, keha rull, spiraalne liikumine põrandal, üle õla kukerpall. *Pointe* harjutused, *tendu* harjutused, põrandatehnika kombinatsioon, koreograafia õppimine) -

* Etenduse valmimise protsess (silmadega filmimise ülesanne, töö objektiga ülesanne; paaristöö ja edasi arendamine) -

6. Mis oli sulle tantsutundides suurim väljakutse?
7. Kas tunnid olid sinu jaoks piisavalt huvitavad ja arendavad? Põhjenda.
8. Kas sa nautisid rohkem I tantsutundide osa (8 esimest tundi - rohkem improviseerimist ja grupitööd) või II tantsutundide osa (kaasaegse tantsu tehnika, kombinatsioonid ja etenduse loome protsess). Põhjenda.
9. Milline oli sinu kogemus, mida sa õppisid tantsuetenduses osalemisel?
10. Kuidas sa hindad Keity kui õpetaja tööd? Mida ta tegi hästi, mis töötas, mis oleks võinud olla teisiti?
11. Kas sa üldiselt jäid rahule, et võtsid osa tantsutundidest? Põhjenda!
12. Kas oled ja kuidas oled rakendanud saadud teadmisi tantsutundidest oma loometöös /elus üldiselt?
13. Peale tantsutundides osalemist, kas ja kuidas märkad tantsu enda ümber rohkem?
14. Peale tantsutundide toimumist, kas hakkasid tegelema edasi mõne keha arendava hobiga, tegevusega, tantsustiiliga?
15. Kuidas hindasid oma füüsilist kehateadlikust ja -tunnetust peale tantsutundide lõppemist?

Lisa 2. Tantsutunni ja etenduse „MAGNETIC MOMENTS“ videosalvestus

DVD 1. 12. 03. 2015 toimunud tunniga

2. 27.05 2015 toimunud etendusega „MAGNETIC MOMENTS“

SUMMARY

„Developing body sensitivity of creative non-dancer people“

In this dance teacher diploma thesis, I described and analysed my teaching methods, what I used in my teaching diploma practical part. From the 25 of February to the 27 of May in 2015, I gave classes to non-dancers, but creative people, in Coventry University, UK. My goal was to forward to my students new body knowledge through body friendly teaching methods. I wished to introduce to them Contemporary Dance thinking and styles. The goal of this teacher diploma thesis was to find out, if my teaching methods worked.

I taught them body knowledge through different dance techniques and methods: dance elements in Creative Dance, individual movement research through structured improvisational tasks, Contact Improvisation, Floor Work techniques and ballet exercises.

From the feedback of my students, I found that they developed through my methods their body memory, coordination, bodysensitivity, senses to the touch, focus, and group unity. I think, I can approve that my teaching methods were successful and through this work my students body sensitivity, cognition and knowledge developed largely. and therefore me and my students were satisfied.

LIHTLITSENTS

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Keity Pook (27.12.1991.)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Mittetantsijatest loomeinimeste tantsualase kehatunnetuse arendamine“,

mille juhendaja on Anu Sööt.

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

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

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

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

Viljandis, 19.05.2016