

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Liis Siitan

**KEHATUNNETUSE JA KEHATEADLIKKUSE ARENDAMINE
TANTSUTEHNIKA ABIL**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Mall Noormets

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. GRUPI LOOMINE	5
2. SEATUD EESMÄRGID JA NENDEKS VALITUD MEETODID	7
2.1 Kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamine	7
2.2 Põrandatehnika	10
2.3 Erinevate lihaskondade tugevdamine	12
2.4 Koostöö paarilisega	12
2.5 Koreograafia õpetamine	13
2.6 Ühe tunni kirjeldus	14
3. PROTSESSI ANALÜÜS.....	17
4. ENESEANALÜÜS	21
KOKKUVÕTE.....	25
KASUTATUD KIRJANDUS.....	26
LISAD.....	28
Lisa 1 – küsitlus	28
Lisa 2 – tantsutunni (22.11.2015) videosalvestis	29

SISSEJUHATUS

Alustasin oma tantsuõpetaja kutse lõputöö protsessi oktoobrikuus aastal 2015 kui võtsin ühendust Free Flow Studio juhataja Alice Aleksandridiga ning uurisin tundide andmise võimalust. Valik langes just selle koha kasuks kuna olen ise seal studios tantsinud kuus aastat ning tean, et mind oodatakse sinna õpetama pärast kooli lõpetamist. Seega oleks olnud hea variant ennast juba mingil määral tutvustada enne, kui päriselt seal tööle asun ning õnneks selline võimalus mul ka avanes. Tunnid said toimuda ainult pühapäeviti, sest stuudio asub Tallinnas ning seetõttu otsustasime, et reklaamime minu tunni välja ning paneme kokku uue grupi. Tunde andsin iga kord poolteist tundi oktoobrist kuni märtsi lõpuni. Kuna kohalkäimine oli vabatahtlik, siis õpilaste arv vaheldus, alguses hakkas käima viis inimest, kuid vahetevahel oli neid kolm või kaks ning tegin isegi eratunde. Kohapealseks juhendajaks jäi Alice Aleksandridi, kes käis minu tunde vaatamas, kuid andis võimaluse ka iseseisvalt ilma juhendaja jälgimiseta tunde läbi viia. Ning minu juhendaja Viljandi Kultuuriakadeemias oli Mall Noormets.

Käesoleva õpetaja kutse lõputöö eesmärgiks oli edasi arendada oma seminaritöös kirjutatud ning seda praktikasse viia. Nimelt kirjutasin oma seminaritöös, mille pealkirjaks oli „Tantsutehnika lavalise veenvuse teenistuses“ tantsutehnika vajalikkusest tantsijale, oma keha valdamise tähtsusest, sellega kaasnevatest kasuteguritest ning tulemina lavalise veenvuse saavutamisest. Oma tundides oli eesmärgiks siduda tantsutehniliste harjutuste ja ülesannete sooritamine koreograafilise materjali õppimisega ning uurida enda poolt valitud meetodite toimimist ning analüüsida nende kaudu saavutatud tulemust. Keskendusin eelkõige erinevate harjutuste kaudu õpilaste kehatunnetuse ja kehateadlikkuse suurendamisele, kuid ka korrektsele joendumisele ning vajalike lihaskondade tugevdamisele. Lisaks sellele tutvustasin paarilisega töötamise põhimõtteid. Üheks tunni osaks oli koreograafia õppimine, kuid protsessi põhieesmärgiks oli siiski eelnevalt nimetatud aspektidega töötamine. Seminaritöös käsitletud lavaline etteaste jäi seekord protsessist kõrvale. Kasutasin erinevaid harjutusi ning põhisamme balletist ja moderntantsust, põhitõdesid ja edasiarendatud kombinatsioone põrandatehnikast ning

baasteadmisi kontaktimprovisatsioonist, kaasasin ka erinevaid lihasgruppe tugevdavaid harjutusi. Võtsin aluseks Viljandi Kultuuriakadeemias ning Austrias Anton Bruckneri Privaatlikoolis õpitu ning kombineerisin oma teadmisi mitmekesiste tundide ettevalmistamisel ning tundide läbiviimisel. Väga tähtsaks pidasin materjali põhjendatust nii enda kui ka õpilaste jaoks, analüüsimisuskust ning kaasamõtlemit. „Õpilase roll ei ole passiivne, ta ei ole lihtsalt vastuvõtja, vaid peab ka ise aktiivselt panustama õppimisprotsessi.“ (Gough 1999, lk 5) Seetõttu seletasin enne harjutust alati ära, mis eesmärgiga me seda teeme ning mida see arendab.

Esimeses peatükis tutvustan protsessis osaleva grupi kujunemisprotsessi ning sellega kaasnenud probleeme. Lisaks teen lühikese ülevaate kasutatavatest ruumidest.

Teises peatükis seletan lahti endale seatud eesmärgid ning nende saavutamiseks kasutatud meetodid. Alapeatükkidena toon välja kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamise, põrandatehnika, erinevate lihaskondade tugevdamise, koostöö paarilisega ning koreograafia õpetamise. Teise peatüki lõpust leiab ka ühe tunni kirjelduse.

Kolmandas peatükis analüüsin kogu protsessi põhinedes ühe õpilase tagasisidele. Arutlen oma meetodite toimimise ning selle sama õpilase arengu üle.

Neljandas peatükis analüüsin ennast pedagoogina, milline õpetaja ma olen, mida väärtustan ning mida tahan õpilastele edasi anda.

1. GRUPI LOOMINE

Tehes otsuse luua uus grupp ainult minu trennide jaoks olin alguses täielikus teadmatuses, kes tundi tulevad, kui vanad nad on ning milline on nende eelnev kokkupuude tantsuga. Esimeses tunnis oli kohal päris palju inimesi ning kuigi tegemist oli mulle tuttava tantsustuudioga, siis enamus olid siiski võõrad. Juba esimeses tunnis nägin, et tantsutehniline tase on väga erinev, mõni oli täiesti algaja ning mõne puhul oli näha, et inimene on saanud professionaalset tantsutreeningut. Tutvustasin ennast, kes ma olen ja kust ma tulen ning mis on minu tundide ja üldise protsessi eesmärk. Et ma õpin Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia viimasel kursusel tantsukunsti ning teen oma tantsuõpetaja kutse lõputööd eesmärgiga siduda tantsutehnilisi harjutusi koreograafia õpetamisega ning arendada kehatunnetust, kehateadlikkust ja koostööd paarilisega. Sain tunni alguses teada, et kolm inimest ei räägi eesti keelt, seega pidin kähku koha peal kogu materjali ka inglise keelde sõnastama, mis iseenesest ei olnud minu jaoks probleem, lihtsalt vahel pidin sõnu otsima, sest tehniliste harjutuste puhul on sõnavara väga spetsiifiline. Sellele aitas õnneks kaasa minu Erasmuse kogemus Austrias, kus kogu õppetöö toimus inglise keeles. Minu jaoks on väga tähtis tagasiside andmine, kuid esimeses tunnis otsustasin seda teha üldistavalt ja pöörata tähelepanu detailidele harjutuse õpetamise faasis loobudes seejuures isiklikest kommentaaridest. Esimese tunni põhjal sain aru, et enda eesmärkidele keskendudes peaksin hakkama mingil määral teistsugust tähelepanu pöörama juba kogenumatele õpilastele. Eriti jäi mulle silma üks naisterahvas, kelle tantsutehniline tase oli silmnähtavalt professionaalsem ning otsustasin temaga juba peale esimest tundi rääkima minna. Oma eesmärki uuesti seletades ning omavahel arutledes jõudsin järeldusele, et ei pea tema pärast muretsema, sest õpilane leiab ise enda jaoks igast harjutusest midagi, millele keskenduda ning veelgi enam arendada. Seega sain siiski jääda oma esialgse plaani juurde hakata tutvustama tehnikat baasteadmistest ning koreograafia puhul pakkuda õpilastele keerukamat ning väljakutsuvat materjali.

Järgmise tunni põhjal oli näha, kes jäävad tundides käima ning endiselt oli väga erineva taseme ja vanusega õpilasi, alates gümnaasiumi astmest kuni neljakümnendates eluaastates naisterahvani. Tundides hakkasid käima 21-aastane naine, kes ei ole varasemalt saanud tantsutehnilist treeningut, kuid käinud tavalistes tantsutundides, kus on eesmärgiks koreograafia õppimine; naine, kes on saanud professionaalset tantsutehnilist treeningut ülikoolis; mees, kes on hetkel tegutsev lavastaja teatris; gümnaasiumi õpilane, kes ei ole varasemalt tantsutehnilist treeningut saanud, kuid tantsuga kokkupuude on olemas; naine, kes on mitmeid aastaid tagasi õppinud ning lõpetanud Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti eriala ning praegu võtab samuti tavalisi tantsutunde; veel üks gümnaasiumiõpilane, kellel on diskotantsu taust ning mingil määral tehniline baas olemas. Kindlasti sai tunde ette valmistades määravaks ka vanuseline kontekst. Juba enne protsessi algust olin enda jaoks välja mõelnud ning teavitanud ka Alice Aleksandridit, et sooviksin töötada õpilastega alates gümnaasiumiastmest. Sellest tulenes minu meetodite ja harjutuste valik.

Otsustasin teha tunde endiselt oma eesmärgi meeles pidades ning jooksvalt kohandusi teha, kui nägin selleks vajadust. Kuna kohalkäijate tase oli erinev ning kõik ei käinud regulaarselt tunnis, siis selle töö puhul analüüsin protsessi põhinedes ühe inimese arengule. Selleks isikuks valisin 21 aastase Kristi, kes oli kogu protsessi vältel kohal ning kelle puhul oli arengut ning minu poolt valitud süsteemi mõju kõige selgemalt näha. Tema õpetamine oli ühest küljest kõige suurem väljakutse, kuid teisest küljest sain alustada puhtalt lehelt ning näha, kuidas toimivad just minu valitud meetodid ning harjutused.

Tunde viisin läbi Free Flow Studio saalides Tallinnas, kus oli olemas peeglite kasutamise võimalus ning tantsupõrand. Saalid olid avarad ning piisavalt ruumikad. Murekohaks oli aga ruumide temperatuur, sest enamuse ajast oli minu tund pühapäeviti esimene ning saalides olevad radiaatorid sain ise vahetult enne tundi sisse lülitada, mis tähendas aga seda, et tundi alustades oli ruumis üpriski külm. Lisaks sellele tekkis nii mõnigi kord saalide broneerimises segadus ning pidime keset tundi kolima ümber teise saali. Madala temperatuuri korral tegin õpilastele aktiivsemat soojendust ning segaduse tekkimisest üritasin lihtsalt üle olla ja tunniga samas tempos edasi minna.

2. SEATUD EESMÄRGID JA NENDEKS VALITUD MEETODID

2.1 Kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamine

Valisin oma eesmärkideks arendada õpilastes nende kehatunnetust ning kehateadlikkust. Tegelesin nende mõistete lahtimõtestamisega oma seminaritöös ning defineerisin need enda jaoks järgmiselt. „Kehateadlikkus ehk teadmine, kuidas su keha töötab ning nende teadmiste kaudu eesmärkide saavutamine ning tunnetuslikkus ehk oskus tunda oma erinevaid lihaseid töötamas ning seeläbi jõuda valmisolekusse liigutuste sooritamiseks ning varieerida liigutuste iseloomu jõudes liigutusliku emotsionaalsuseni“ (Siitan 2016, lk 7). Keskendusin oma tundides just nende aspektide arendamisele, sest arvan, et tantsu õppides ning üleüldiselt oma kehaga töötades on oluline teada, mis ja kuidas su kehas töötama peaks ning toimuvat ka ise füüsiliselt tundma, sest sellisel juhul on võimalus ennast tantsualaselt kiiremini arendada, vältida vigastusi ning parandada üldist sooritustaset, saavutades seeläbi veenvam ning mõjuvam esitus.

Otsustasin keskenduda mõlema arendamisele korraga, arvestades nende aspektide omavahelist seotust ning võimalikult efektiivset arengut. Valisin välja harjutuse, mis järgnes alati soojendusele ning oli oma loomult seda toetav. Õpetasin õpilastele kombinatsiooni, mis koosnes erinevatest balleti sammudest, kuhu põimisin ka mõned moderntantsutehnikast pärit sammud. Kasutasin teadmisi balletist, mis olin omandanud Viljandi Kultuuriakadeemias Anu Ruusmaa ning Oleg Titovi tundides käies ning moderntantsu alaseid teadmisi Evelyn Tuule ja Jane Raidma õpetatust. Balletist kasutasin *plied, battement tendud, battement tendu jeted, battement tendu jete piqued, rond de jambe par terre, passeed, releved*. „Balletitehnikat iseloomustab keha korrektne joondumine, jalgade puusaliigesest väljapoole roteerimine tundud kui väljapoolsus, erinevad käte ja jalgade positsioonid ning jalalabade sirutamine. Joondumine, väljapoolsus, kehahoiak, raskuse ülekandmine ja tasakaal on balletitehnika põhilised liikumisprintsüübid. Nendele keskendutakse kui õpitakse käte, jalgade ja keha positsioone, poose, harjutusi ning

samme.“ (Kassing 2014, lk 150) Eesmärgiga arendada just neid printsiipe tegin valiku balletisammude kasuks. Moderntantsust võtsin kasutusele *bounce-id* ja kätehood. Kõiki eelnevaid omavahel sidudes lõin kombinatsiooni, mida hakkasin varieerima. Alustasin lihtsamatest jadadest, kasutades palju kordusi, aeglast tempot ning väga selge rütmiga muusikat. Protsessi alguses lasin õpilastel käsi hoida enamasti teises positsioonis, et oleks lihtsam keskenduda jalgade tööle, hoida käte ja selja ühendusest tekkivat raamistikku ning pöörata tähelepanu just kvaliteedile. Läbi selliste jadade on hea õppida tunnetama oma keha ning tunda erinevaid lihaseid töötamas, sest ballett nõuab tasakaalu tunnetust, keharaskuse ülekandmist ühelt jalalt teisele, keha keskpunkti tunnetamist, õigete lihastega töötamist ja palju muud. Alustades aeglase tempoga on õpilasel kergem keskenduda vajalikele kehaosadele, nendega töötamisele ning lihaste aktiveerimisele. Lisades sinna juurde moderntantsu liikumisi, mis lasevad kehal olla natuke vabamad, andsin õpilastele võimaluse tunda kahe tantsutehnika vahet ja keha raamistiku hetkelist kaotamist ning seejärel uuesti suurema kontrolli saavutamist. Jälgisin õpilaste pealt, millal oli õige aeg muudatuste tegemiseks ning hakkasin siis loodud kombinatsiooni varieerima. Liiga vara muutusi sisse tuues oleks kaduma läinud asja idee sooritatut mõista ning liigne tähelepanu oleks kulunud järjekorra meeles pidamisele. Mõne aja tagant õpetasin uue kombinatsiooni, et oleks vaheldust, kuid jätsin sinna sarnased sammud ja nende kasutamise põhimõtted. Sellise harjutuse puhul pidasin tähtsaks näidata kõik korrektselt, aeglaselt ning selgelt oma keha peal ette, et õpilastel, kes pole varem balletiga kokku puutunud oleks võimalus ka visuaalselt näha, kuidas keha peaks liikuma. Ette näidates seletasin alati detailselt, millisele kehaosale ning lihasele peab keskenduma, mida aktiveerima ning millele üldiselt tähelepanu pöörata. „Tantsukeelt omandatakse läbi demonstratsiooni, mille kaudu tantsupedagoogid seletavad ja näitavad erinevaid tantsu komponente ehk liigutusi, žeste, poose, seisundeid ja edasiarendatud arusaamu, õpetavad nende tähtsuse mõistmist ning praktikasse rakendamist. Läbi reproduktsiooni kopeerib ja imiteerib seda iga õpilane, et treenida oskust ennast läbi tantsu väljendada. Õpilane õpib antud näiteid järgides, et saavutada praktilised teadmised.“ (Spalva 2013, lk 75) Saavutatud teadmisi on oluline vajadusel korrigeerida, seetõttu käisin ja parandasin õpilasi individuaalselt nii sõnaliselt kui ka oma kätega neid õigesse asendisse seades. Arvan, et see aitab kaasa nii kehateadlikkuse kui ka kehatunnetuse arendamisele, sest sellisel juhul on õpilased kõigepealt teoorias teadlikud, mis lihas peaks tööd tegema ning mida aeg edasi, seda enam hakkavad nad ka ise vajalikke kehaosi tunnetama. Tähtis on siduda omavahel mõtlemine ning sooritus.

Tegeledes oma füüsiliste võimete arendamisega, töötame automaatselt ka oma vaimsete võimete arendamisega. Neid eraldi treenida on üsna keeruline. Tantsija enesetunnetuslik intelligentsus on teadlik ja teadvustatud töö iseendaga, oma keha ja vaimuga, nende vastuvõtlikkuse ja pingetaluvusega. (Raudsepp 2015, lk 102) Seminaritöö tähtsaks argumendiks oli nende kahe aspekti puhul ka see, et läbi kehatunnetuse ning kehateadlikku on protsessi arendes võimalik ise oma keha korrigeerida, et seeläbi saavutada soovitud eesmärk. Kirjutasin oma seminaritöös, et „teadmised oma keha füüsilisest toimimisest ning tunnetusliku poole arendamine viivad tantsija tehnika kõrgemale tasemele. Need aitavad tantsijatel jõuda ise oma probleemide lahenduste leidmiseni.“ (Siitan 2015, lk 9) Nii et kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamine on vajalik ka jõudmaks võimeni oma keha iseseisvalt korrigeerida.

Kuigi mu tundidele kujunes üpriski kindel ülesehitus, siis varieerisin sinna sisse mahtuvaid ülesandeid. Enne iga harjutuse valimist mõtlesin enda jaoks korralikult läbi, miks ma seda teen ning mida see õpilaste puhul arendab. Seega kasutasin palju erinevaid ülesandeid, mis ei olnud küll tundide kavas regulaarselt, kuid välja valitud siiski ühiseid eesmärke meeles pidades. Kehateadlikkuse ja kehatunnetuse puhul kasutasin näiteks erinevaid tasakaalu katsetamise ülesandeid, kus õpilased pidi seisma ühel jalal, kord sirgel jalal ja väljasirutatud kehaga, kord jällegi kõverdatud jalal ja ülejäänud keha liigutades. Eesmärgiks oli saavutada kehas tasakaalu tunnetus ning teadmine, kuidas seda saavutada nii sirgelt seistes kui ka mõnes muus asendis olles või selles liigutades. Kuidas viia oma keha tasakaalupunktist välja, aga samas tunnetades piiri, et mitte ümber kukkuda.

Kasutasin ka erinevaid üle saali liikumisi, sest üks asi on oma keha tunnetada kohapeal harjutust tehes, kuid teine asi on siduda see liikumisega ruumis. Alustasin samuti lihtsamatest harjutustest aeglasema tempoga. Tegin erinevaid pööreteks valmistumise harjutusi, mille eesmärgiks oli leida vastasseinas punkt, mida siis pilguga jälgida, ise samal ajal enda ümber pööreldes. See pani tööle näiteks abaluude ning selja tunnetamise. Lisasin erinevaid liikumisi, et suurendada liigesliikuvust, näiteks kuidas jõuda ühest saali otsast teise kasutades *plie* asendit. Samuti tegime liikumisi tasakaalu ning kindlate lihasgruppide arendamiseks. Mõne aja möödudes lisasin tunnimaterjali hulka ka pikema üle saali liikuva kombinatsiooni, et õpilastele vaheldust ning väljakutset pakkuda.

Kõikide eelnevalt selles peatükis kirjeldatud harjutuste ja kombinatsioonide puhul pöörasin tähelepanu korrektsele joendumisele ehk luude ja lihaste asetsemisele kehas. Kuidas asetsevad üksteise suhtes pea, õlad, ülakeha, puusad, põlved, jalalabad jms.

Õigeks joondumiseks on vajalikud teadmised oma luustikust ja lihastest. Korrektnel luustiku joondumine on siis, kui keha raskus on juhitud läbi iga liigese keskosa. Tantsides on alati vajalik teada, kuidas su luud asetsevad, et tantsimine oleks ohutu ja tõhus. Luustiku õige joondumine on tähtis ka lihaste tööks, sest ainult siis on lihastel võimalik töötada kõige tõhusamalt, kauem ja väikseima vigastuste tekkimise riskiga. Keha on kinnine süsteem, kui ühes kehaosas on luude joondumine vale, siis peab teine osa seda kompenseerima ning see võib viia ebavajaliku lihasenergia kulutamiseni, mis omakorda väsitab keha palju kiiremini ning võib viia vigastuste tekkimiseni. (Giguere 2013, lk 31-32) Võtsin alati hetke, et detailselt ära seletada, kuidas peaks näiteks asetsema põlv varvaste suhtes, kuidas hoida oma alaselga või õlgu. Põhjendasin õpilastele ära ka selle olulisuse: vältida vigastuste teket ning muuta kehaline sooritus efektiivsemaks. Pöörasin korrektsel joondumisele suurt tähelepanu just seetõttu, et õpilased suudaksid iseseisvalt hakata oma joondumist kontrollima. See osutus lihtsamaks harjutusi kohapeal tehes, kuid ka liikumise pealt tegin pause ning tuletasin eelnevalt seletatut meelde.

2.2 Põrandatehnika

Üheks tunni osaks kujunes põrandatehnika õppimine, sest läbi isikliku kogemuse olen aru saanud, et põrandal liikumine aitab oma keha paremini tunnetada, nõuab kohalolu ning keskendumist. Eesmärgiks oli õpetada põhiprintsiipe, kuidas põrandat pehmelt vastu võtta, kuidas oma keha põrandale lõdvestada, kuidas vältida võimalike vigastuste teket. Pöörasin tähelepanu detailidele, näiteks alaselja maha suunamisele, kaela lõdvestamisele, kogu kaelaba maha asetamisele jne. Põhinesin teadmistele, mida olin omandanud Viljandi Kultuuriakadeemias Merle Saarva ning Karl Saksa tundides ning Anton Bruckneri Privaatülikoolis Johannes Randolffi tundides.

Protsessi alguses panin kohe tähele, et osadel õpilastel ei olnud sellega varasemat kokkupuudet ega kogemust, nad tundsid ennast põrandal liikudes ebakindlalt, kartsid haiget saada ja kätele keharaskust kanda, olid kramplikud ning ei osanud oma keha põrandal lõdvaks lasta. Kogesin ka ise esimesel aastal ülikoolis põrandal liikudes ebamugavust ning liigset pinget kehas. Minu eesmärk oli vabastada õpilased sellisest kartusest ja saavutada usaldus nii iseenda kui ka põranda suhtes. Seetõttu alustasin kõige tavalisemast maas rullimisest, et õpetada keha põrandale lõdvestamist. Selline liikumine ei nõua õpilastelt suurt mõttetööd ega keerukat füüsilist pingutust. Otsustasin mõne tunni soojendused teha samuti põrandal, et sealt oleks lihtsam minna

edasi järgnevat harjutust tegema. Lihtsalt rullimise edasiarenduseks said erinevad liikumisviisid ühest saali otsast teise, näiteks üle kehaosade rullimine või ühest jäsemest saadud impulsi järgi rullimine nii, et kogu ülejäänud keha järgneb sellele järk-järgult. Lisaks nendele õpetasin ka erinevaid jadasid, mille eesmärgiks oli enamasti oma tsentrumi ehk kehakeskme tunnetama õppimine ning põrandal liikumise muutumine sujuvamaks ja turvalisemaks. Alustasin lihtsatest elementidest, sidudes need kombinatsiooni nii, et õpilased saaksid teha küll erinevaid asju, kuid korrata ühte ja sama elementi mitu korda, et see muutuks kehale loomulikumaks ja mugavamaks. Lähtusin ülikoolis õpitud printsiibist, et jada tuleks õpetada nii parema kui ka vasaku kehapoolega alustades, mis tagab lihaste võrdse treenituse ning arendab mõttetööd. Tegime mõnda aega sama kombinatsiooni, sest minu taotluseks oli saavutada õpilastes mugavus- ja kindlustunne, pidevalt uusi jadasid õppides ei oleks nad saanud nende arendamisele keskenduda. Mõne aja möödudes hakkasin tehtut varieerima, lisades uusi elemente ning vähendades kordusi. Et siiski pakkuda õpilastele mitmekesisemat treeningut õpetasin mõne aja tagant ka täiesti uusi kombinatsioone, kasutades ka eelnevalt õpitud elemente, et uutega harjumine oleks lihtsam. Muusika valisin voolava iseloomuga ning lasin õpilastel omas tempos teha eesmärgiga materjal korralikult enda jaoks läbi mõelda ja selgeks saada. Nähes õpilaste arengut nii sujuvuse ja voolavuse kui ka keharaskusega töötamise poole pealt koos enesekindluse tõusuga muutsin kombinatsioone keerukamaks ning hakkasin neile pakkuma suuremaid väljakutseid. Õpetasin tehniliselt raskemaid elemente, mille kallal oli vaja rohkem tööd teha. Kombineerisin jadasse aina enam üle õla või turja liikumisi, sest alguses olid just need õpilastes kartusttekitavad, kuid julgemaks muutudes ning oma keha rohkem vallates said ka sellised elemendid lihtsamini sooritatavatateks ning muutusid sujuvamateks.

Alustades põrandatehnika õppimist baasteadmistest ning algtasemelt annab minu meelest hea võimaluse arendada oma kehatunnetust ning suurendada seeläbi ka keha valdamist. Maas liikumine ei nõua nii suurt tasakaalule keskendumist ning annab seetõttu võimaluse tunnetada erinevaid kehaosi, mis võivad jääda suure pingutuse tõttu tähelepanuta. Samuti aitab kaasa keha lõdvestunum olek, tänu millele saab protsessi alguses keskenduda erinevatele kehaosadele ning nende liikumisele.

2.3 Erinevate lihaskondade tugevdamine

Minu jaoks on tantsu puhul väga oluliseks keha füüsiline ja liigutuslik pool, mida on võimalik saavutada läbi treenitud lihaste. Sellisel juhul on võimalik oma keha paremini vallata ning tunnetada. Omades kontrolli oma keha üle on soovitud eesmärkide saavutamine efektiivsem ning sooritustase kõrgem. Minu jaoks on veenva keha eeldusteks just keha valdamine ning oskus enda liikumist kontrollida.

Seetõttu keskendusin oma tundides harjutustele, mille eesmärgiks oli lihaste tugevdamine. Muidugi toimub see ka üldiselt erinevaid kombinatsioone tehes, aktiveerides korduvalt samu lihaseid, kuid enda kogemuse põhjal tundsin vajadust keskenduda nende treenimisele ka eraldi. Kuna harjutused olid lihtsad ning nõudsid vähem mõttetööd andis see õpilastele hea võimaluse mõttetööst puhata ning pingutusele keskenduda. Tegime näiteks seistes jalatõsteid nii kõverdatud kui ka sirge jalaga, ette-kõrvale-taha. Sellise harjutuse eesmärgiks oli aktiveerida eelkõige niudenimmelihas, kuid teha seejuures tööd ka teiste jalalihastega. Põrandal olles keskendusime kerelihaste treenimisele, sidudes läbi erinevate harjutuste ka jalalihaste tugevdamist. Eraldi pöörasime tähelepanu selja- ja kätelihastele. Osades tundides kasutasin üle saali liikumisi, mida olin õppinud Karl Saksa tundides. Vahetades põrandal olekut neljakäpukil olekuga paneb see tööle kogu kere lihased ning viib pingutuse maksimaalsele tasemele.

Mida treenitumad on lihased, seda lihtsam on neid tunnetada ning eesmärgipäraselt aktiveerida, andes võimaluse lihasmälu tekkimiseks, parandades sooritustaset ning saavutades suurema vastupidavuse. Tänu lihaste tunnetamisele on lihtsam oma kehaosi isoleerida ning keskenduda ainult vajaliku liigutamisele.

2.4 Koostöö paarilisega

Oma kehatunnetuse arendamisele aitab kaasa koostöö paarilisega, sest sellisel juhul on vajalik olla kogu aeg teadlik, mida su keha teeb ja kuidas. Tähtis on omada kontrolli oma keha üle, et koostöö oleks sujuv ja ohutu. Materjali ja teadmiste allikaks oli siinkohal Viljandi Kultuuriakadeemia õppejõud Raido Mägi.

Kuna tunnid toimusid ainult üks kord nädalas poolteist tundi korraga, siis ei jäänud mul ülejäänud materjali kõrvalt piisavalt aega, et väga põhjalikult partneriga koos tantsimisele

keskenduda, kuid otsustasin nii mõnegi tunni lõppu lisada ühe või paar harjutust tuginedes kontaktimprovisatsioonile, et neile seda siiski tutvustada. Alustasin tavaliselt massaažist, et oleks võimalik harjuda teise inimesega füüsilises kontaktis olema. Sealt edasi andsin harjutusi, kus üks pidi teist juhtima, andma talle impulsse ning teine sellele vastavalt ennast liigutama. Alustasime kohapeal ning hiljem läksime saali peale liikuma. Alguses lasin neil improviseerida ilma raskuse andmiseta, kuid hiljem lisasime ka väikese raskusega mängimise. Tegin selgeks, et puudutus peaks olema konkreetne mitte andma segast informatsiooni, et paarilisel oleks lihtsam reageerida. Tõin välja koolis selgeks õpitud põhimõtte: puudutus, surve, raskus ehk kuidas üldse paarilisele läheneda. Partneriga koostöö muudab inimese tähelepanelikumaks ning arendab hetkes viibimise oskust, sest vajalikuks muutub teise inimese liikumisega arvestamine ning valmisolek võimalike ohtude tekkega. Erinevaid ülesandeid tutvustades tegin õpilastele selgeks, kuidas tagada paarilisele ohutu liikumiskeskond, kuidas olla oma kehaga teise inimese jaoks olemas, kuidas reageerida puudutusele, olles ühest küljest vaba ja mõjutatav, teisest küljest omada siiski vajalikul määral kontrolli oma keha üle. Õpilased näisid alguses veidi kartlikud ja ebakindlad, eriti väljendus see puudutuse kvaliteedis. Ei juletud veel nii konkreetselt teise inimese kehaga manipuleerida, et teda liikuma saada, kuid mida rohkem me selliseid harjutusi tegime, seda enam oli näha mugavustunde ja julguse suurenemist ning liikumise nautimist. Protsessi lõpupoole tegime üle saali liikumisi, teise maha suunamist, üle üksteise rullimist jms. Paarilisega töötamine näis neile meeldivat, kuid mõnikord muutus liikumine liiga energiliseks ning pidin paluma neil tempot maha võtta, et säiliks sujuv iseloom ning konkreetsem kontakt kehade vahel. Kahjuks sai seekord aeg siiski piiravaks ning väga kaugele selle protsessiga ei jõudnud, kuid vähemalt sain neile tutvustada põhilisi teadmisi ning tähelepanekuid, mida oleks tarvis meeles pidada paarilisega töötamisel.

2.5 Koreograafia õpetamine

Kui tunni esimeses pooles keskendusin konkreetsematele harjutustele, mille kaudu arendada kehatunnetust, kehateadlikkust, joondumist ja tugevdada lihaseid, siis teises pooles viisin saavutatud teadmised nii-öelda järgmisele tasemele, ühendades omandatud põhimõtteid ja tunnetusliku poole minu poolt loodud koreograafia õppimisega. Kuna õpetatavad tantsud olid tantsutehnilisest küljest algtasemel tantsijatele üpris keerulised ja väljakutsuvad, siis oligi neil hea võimalus eelnevalt õpitut rakendada. Koreograafia õpetamise puhul tundus vahepeal, et

liigun liiga kiiresti edasi ning võtsin tempot alla, et keskenduda materjali selgeks saamisele, mitte võimalikult pika tantsu õpetamisele. Kordasin õpitu aeglaselt üle ning tegime liikumist mitmeid kordi läbi. Kui tehnika harjutuste ja kombinatsioonide puhul jäi tempo lihtsaks ja muusika konkreetseks, siis tantsude puhul tõin sisse tempode muutust ja keerukamat muusikat. Koreograafia puhul varieerisin kiiremaid ja aeglasemaid liigutusi, jõulisust ja pehmust, et pakkuda suuremat väljakutset ning katsetada erinevaid liikumiskvaliteete.

2.6 Ühe tunni kirjeldus

Kirjeldan ühte tundi, mis toimus 22.11.2015. Tunni pikkuseks on poolteist tundi ning sellest on olemas ka videosalvestis kahel DVD-l faili suure mahu tõttu ning internetikeskkonnas. Selle tunni materjal on kahe videoklipina, kuid kõik tunnis toimunu on olemas ning midagi seetõttu kaduma ei ole läinud. Filmisin protsessi lõpupoole samuti ühe tunni üles, kuid kahjuks tehnika altvedamise tõttu on selle video heli kannatada saanud, mistõttu valisin protsessi varasemas järgus filmitud tunni. Otsustasin lisada tunni kirjelduse töö põhiosasse, sest olen loonud enda süsteemi ja harjutused ning tunnen, et nende tutvustamine on oluline protsessist ülevaate loomisel.

Soojendus (6 minutit)

Soojenduseks valisin erinevad liigeseid ning lihaseid soojendavad liikumised. Eriti keskendusin erinevate liigete soojendamisele ning liikumisamplituudi suurendamisele. Soojendust alustasin ülevalt alla ehk peast varvasteni, kasutasin erinevaid harjutusi kaela, õlaliigete, randmete, puusade, põlvede ning hüppeliigete soojendamiseks, kuid lisasin juurde ka liikumisi kasutades kõiki eelnevalt nimetatuid korraga. Valitud liikumised keskendusid suurel määral ringikujulistele liigutustele. Kasutasin ka paralleelses asendis põlvest kõverdamist ehk *plie* kasutamist.

Kombinatsioon püsti (8 minutit)

Olime juba eelnevalt ära õppinud ühe kombinatsiooni, kuid see tund otsustasin teha väikeseid muudatusi. Seletasin kõige pealt ära kõik muudatused ning seejärel tegime kombinatsiooni kõik koos muusikasse. Kombinatsiooni käigus kasutasin paralleelses asendis: *battement tendu, plie, releve*. Esimeses positsioonis: *battement tendu jeted, battement tendu jete piqued, releve, plie* ja *bounce* koos käte liikumisega. Teises positsioonis: *plie* ja *bounce* samuti koos käte liikumisega. Liikumist läbi *plie* esimest ja teist positsiooni kasutades ning jäsemete toomist kokku ning

avamist seistes samal ajal ühel jalal. Lõpetuseks alla rullimine, neljakäpukil küljele liikumine ning maas rullimine. Tegime kõike nii paremalt kui ka vasakult poolt. Lõpus võtsin eraldi läbi käte asendi ning nende tunnetamise.

Jalalihaste tugevdamine (3 minutit)

Harjutus, mille käigus tõstisime nii paremat kui ka vasakut jalga põlvest kõverdatuna ette küljele ning taha vahepeal maha panemata, tõstmise liigutus oli pigem väike, et tunnetada ning treenida sisemisi lihaseid. Käed olid samal ajal teises positsioonis.

Põrandakombinatsioon (10 minutit)

Alustasime kerge liikumisega põrandal, ühelt küljelt teisele ning istuvasse asendisse tagasi. Tuletasime meelde eelnevalt tehtud kombinatsiooni lisades paar asja. Kombinatsiooni käigus liikusime selili asendist kõhuli ja vastupidi, kasutasime liikumisi nii, et erinevad kehaosad puutuksid põrandaga kokku. Lõpus olid ka kukerpallid, üks tüdruk ei saanud kaela valu tõttu teha ning lasin tal teha liikumist, mida olime eelnevalt põrandal soojenduseks kasutanud. Tegime kõik koos mitu korda muusikaga läbi. Kasutasin jada alustamist nii paremalt kui ka vasakult poolt. Lasin neil ka üksi teha, et saaksin jälgida ning rohkem tagasisidet anda ning pöörata tähelepanu detailidele.

Kombinatsioon liikudes üle saali (9 minutit)

Olime seda küll eelmine tund õppinud, aga tuletasime detailselt meelde. Alustasime paremalt poolt ning lõpus lisasime ka vasaku. Kombinatsioon algas ülevalt, kuid liikus kohe põrandale, kasutasime taaskord liikumisi nii, et erinevad kehaosad puudutaksid põrandat, näiteks neljakäpukil liikumine, *slide*-id. Tegime liikumist muusikasse paarikaupa üle saali. Vahepeal võtsin aega, et keskenduda detailidele. Joogipaus.

Erinevad harjutused pöörete tegemiseks (7 minutit)

Esimeseks oli harjutus alustades näoga peeglisse ning liikudes kolme sammuga paremale või vasakule tehes samal ajal täispöörde. Eesmärgiks oli harjutada silmadega kindla punkti võtmist. Teiseks oli kohapeal enda ümber väikeste sammudega pöörlemine, samuti punkti võtmise eesmärgiga. Ning kolmandaks oli pöörete harjutamine liikudes üle saali: astudes samm edasi ja kokku. Kõikide harjutuste puhul tegime liikumisi nii paremale kui ka vasakule.

Koreograafia õppimine (24 minutit)

Õpetasin oma loodud koreograafiat, alguses aeglaselt ilma muusikata ning hiljem koos muusikaga. Osa tantsust olin juba eelnevalt õpetanud, selle kordasime üle ning õppisime juurde.

Kerelihaste, kätelihaste ning seljalihaste harjutused (5 minutit)

Tegime erinevaid harjutusi, et trennida kerelihaseid, kätelihaseid ning seljalihaseid, lõpuks kerge lõdvestus.

Koreograafia õppimine (15 minutit)

Õppisime edasi koreograafilist materjali ning harjutasime muusikaga.

Massaaž paarilisele (3 minutit)

Lõpetuseks tegime lõdvestavat massaaži paarilisele nii, et üks seisis ja teine mudis läbi kõik pinges lihased. Täna õpilasi tunni eest.

3. PROTSESSI ANALÜÜS

Nagu juba töö alguses mainisin, siis põhinen selle analüüsi käigus ühele õpilasele, tema muutusele läbi protsessi ning küsitluse käigus saadud tagasisidele. Küsitlus on lisatud töö lõppu (LISA 1).

Eelnevalt esimesena välja toodud kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamise koha pealt saab väita, et õpilase areng oli silmnähtav. Näiteks tunni esimeses pooles oleva kombinatsiooni puhul, mis põhines enamasti balletile oli näha, kuidas arenes keha raamistiku tunnetus. Kui protsessi alguses pidin väga konkreetselt ette näitama, kuidas peavad käed asetsema teises positsioonis (kehast eespool, küünarnukid hoitud, õlad all, ühenduses seljaga) ning ka ise õpilase keha peal asendit sättima, siis protsessi edenedes piisas ainult märksõnadest. Alustades pikemast: käed kehast ettepoole; kuni üksikute sõnadeni: käed, küünarnukid. Selline areng toimus loomulikult ka ülejäänud kehaosade puhul, mõne osa puhul rohkem, teise puhul vähem. Üldiselt võib öelda, et protsessi jooksul hakkas õpilane aina enam aru saama, kuidas ta peaks oma keha hoidma ning minu jaoks tähendab see ka tunnetusliku poole suurenemist. Ka küsitluse vastustes ütles Kristi, et teab nüüd kindlasti palju rohkem millele mingit liigutust tehes oma keha juures peaks mõtlema, kuidas mingi kehaosa olema peaks, et näiteks tasakaal oleks parem, kuidas peavad olema või ei tohi olla puusad, varbad, kõht, käed, selg, kael jne. Lisas, et võis küll valesti teha, sest tähelepanu oli muul kehaosal, aga kui veale tähelepanu juhtida, siis oskas seda ise korrigeerida. Kehatunnetuse arenemist oli näha ka joondumist analüüsides. Kui protsessi alguses kippus õpilasel näiteks põlvede ja jalalabade joondumine ära vajuma, siis edaspidi piisas samuti märksõnadest ning Kristi korrigeeris ise vajalikku kehaosa, et joondumine oleks korrektne. Tunde läbi viies jõudsin seisukohale, et sellise meetodiga õpetades on üks kord nädalas poolteist tundi liiga vähe. Arengut oli küll näha, aga kui oleks olnud võimalus teha näiteks kaks või kolm korda nädalas, siis oleks saanud spetsiifilisemalt detailidele keskenduda ning areng oleks olnud stabiilsem ja suurem. Nädala ajaga jõuab keha mingid asjad juba ära unustada ning peab rohkem keskenduma juba õpitu üle kordamisele. Näiteks oleksin tahtnud jõuda sinnamaani, et mõningate

asjade puhul ei oleks pidanud isegi märksõnu enam kasutama, vaid õpilane oleks võimeline täiesti iseseisvalt ennast parandama. Selleks on vaja aga tihedamat ja stabiilsemat treeningut kui seekord oli võimalik teha. Arenguks on kindlasti veel palju ruumi, kuid muutust oli võimalik juba silmaga näha. Tagasisidest sain teada, et õpilane tundis, et tema keha puhul jääb puudu koordineerimist, sest tihtipeale jalgadele keskendudes ununes käte asendi kontrollimine ja vastupidi. Tunnis sellist olukorda nähes tegin harjutuse kaheks, keskendudes ainult kätele või ainult jalgadele, kuid nüüd tagantjärgi tagasisidet lugedes ja analüüsidest saan aru, et oleksin pidanud ka eraldi tegema harjutusi koordineerimise arendamiseks. Väga hea märkus enda jaoks, mida panna kõrva taha ning edaspidi kasutada.

Kehatunnetuse arendamise toetamiseks kasutasin põrandatehnikat ning saan juba enda kogemuse põhjal väita, et keha lõdvestamine võib olla alguses väga keeruline. Ka Kristi puhul oli näha, kuidas pehmuse ja sujuvuse saavutamine aega võttis ning lisaks sellele oli väljakutseks keharaskuse kandmine kätele. Maas kombinatsioone tehes muutus õpilane oma keha suhtes teadlikumaks, oli näha, et liigutused on tehtud eesmärgipäraselt vajalikku kehaosa aktiveerides või lõdvestades ning kuulsin tunnis korduvalt, et õpilane tunneb ennast kindlamalt ja mugavamalt. Protsessi alguses liikus analüüsitava keha üpris nurgeliselt, mida rohkem tunde olin andnud, seda sujuvamaks muutus ka tema liikumine. Ei saa väita, et toimus tohutu hüppeline areng, kuid silmnähtav oli see siiski. Kui alguses oli murekohaks liigutuste omavaheline, siis lõpuks see paranes ning kombinatsioonid muutusid terviklikumaks. Põrandatehnika puhul saab öelda, et arenguks on veel palju ruumi ning selleks oleks vaja tihedamalt toimuvat treeningut. Kehatunnetuse poole pealt ütles Kristi tagasisides veel seda, et kui viimasel tunnil eelnevalt õpitud tantsu läbi tegime, siis oli neid palju mugavam teha kui siis, kui me neid parajasti õppisime.

Erinevate lihaskondade tugevdamise koha pealt oskan öelda nii palju, et õpilase sooritus muutus stabiilsemaks ning kontroll keha üle suurenes. Enamasti keskendusime kerelihaste treenimisele, et toetada keha raamistiku stabiilsust, mis mingil määral kindlasti arenes ning seejuures ka vajalike lihaste aktiveerimisoskus, kuid üldiselt on keeruline hinnata, kui palju muutusid lihased tegelikkuses tugevamaks. Toetav roll oli kasutatud harjutustel eesmärkide saavutamisel kindlasti. Õpilane tõi siinkohal tagasisides välja huvitava tähelepaneku, nimelt tundus talle alguses natuke ebaloogiline, et tantsu õppimise vahepeal tegime lihaseid tugevdavaid harjutusi, seda mitte halvas mõttes, vaid õpilane ei olnud varem nii lihtsalt teinud, tavaliselt tegi sarnaseid harjutusi kas tunni alguses peale soojendust või lõpus enne lõdvestust. Jõudis järeldusele, et talle sobis minu pakutud variant, sest siis sai aju vahepeal puhata, ei hakanud üle mõtlema ning sai samal

ajal õpitud tantsu nii-öelda seedida. Tunni ülesehitust välja mõeldes oligi minu eesmärgiks anda õpilastele väike paus mõtlemisest, et seejärel jälle intensiivset mõttetööd teha. Tagantjärgi analüüsid oleksin võinud harjutusi rohkem varieerida ning muuta neid järjest raskemaks kas siis lihaspingutuse või ajalise poole pealt.

Paarilisega koostööle otsustasin ajalise piirangu tõttu pühendada ainult väikese osa tunni lõpust ning seda ka mitte iga kord. Kuna aega oli vähe, siis keskendusin kõige tähtsamate baastadmiste seletamisele. Kontaktimprovisatsiooni põhimõtte on hästi lahti seletatud Heili Einasto raamatus „100 aastat moderntantsu“. „Liikuvad tantsijad toetavad teineteise keharaskust ning rakendavad kehaimpulssi partneri keharaskusega kooskõlas. Huvi keskmes on kestev energia voogamine, mistõttu kukkumine ja tasakaaluhoidmine on võrdselt tähtsustatud. Oluline on partnerite füüsiline, kogu kehaga tajumine, vastastikused puudutused, toetused, nõjatumised ja koos teisega kukkumised – füüsiline, kehaline kahekõne. Tähtis on fookuse tunnetamine, mitte kindel stiil. Liikumine tekitatakse kehadevahelise kontakti muutvate punktide kaudu ning punkte tajutakse naha kaudu. Kehaosi kasutatakse järjestikku ning keha suunatakse samaaegselt mitmesse suunda. Tähtis on kogeda liikumist seestpoolt. Katsetatakse erinevaid impulsse, keharaskuse vahetamist ning voolavust. Kontaktimprovisatsiooni käigus muutub põrand liitlaseks, inimesed õpivad tundma omaenda keha ja selle võimalusi, kasutama raskusjõudu. See arendab kogu keha, sest kaaslast õpitakse tajuma ka jalgadega, seljaga, kõhuga või mistahes kehaosaga.“ (Einasto 2000, lk 156-159) Kristi puhul oli näha, et alguses oli teise inimesega kontaktis olemine võõras ning puudutused polnud nii kindlad, samuti polnud tema enda liikumine väga sujuv kui teine inimene manipuleeris. Valisin pigem lihtsad harjutused, et õpilased saaksid aimu, mis see partneriga koos liikumine üldse on mitte ei hakanud kohe raskeid elemente õpetama. Selle konkreetse protsessi puhul on keeruline arengut hinnata, kuid Kristi tagasiside oli, et isegi selle lühikese aja jooksul muutus teise inimese puudutamine tema jaoks mugavamaks ning ta sai aimu, milline peaks see puudutus ning paaristöö üldse olema. Kõrvalt vaatajana oli seda raske hinnata, aga tagasiside põhjal suutsin vähemalt põhilised teadmised edasi anda ning pakkuda neile mingitki praktiseerimise võimalust.

Koreograafia õppimine oli Kristi jaoks alguses päris väljakutsuv, sest tants oli keeruline ning nõudis kõike seda, mida ma tundide jooksul õpilastes arendama hakkasin. Näiteks oli keeruline tantsu käigus saavutada vajalik tasakaal, sujuvus, pöörded ning üldiselt liigutuste lõpuni tegemine. Mida aeg edasi, seda rohkem hakkasid erinevate harjutuste puhul arenema kehatunnetus jms, kuid koreograafia puhul oli vajalikke aspekte siiski keerulisem saavutada. Kristi oli aga väga tubli ning ei andnud sellest hoolimata alla. Ajapikku muutus sooritus siiski

sujuvamaks ning paranes ka tasakaal. Kuigi visuaalselt on sellise keeruka tantsu esitamiseni veel vaja areneda ja palju harjutada, siis sellest hoolimata oli minu jaoks suur asi õpilase endapoolne mugavustunde suurenemine.

Kui veel analüüsida küsitluse vastuseid, siis õpilase jaoks olid minu poolt valitud vahendid sobivad, pealtnäha lihtsad, aga tegelikult sisaldasid endas palju pisikesi asju, mida tuli jälgida. Parajalt pingutust nõudvad, aga kui korralikult kaasa mõelda, siis täiesti tehtavad ning Kristil endal tekkis protsessi lõpuks tunne, et kui piisavalt harjutada, siis tulevikus suudab ta neid harjutusi ilusti sooritada. Õpetamisviis oli samuti sobilik ja tempo paras, segaduse korral küsis ja sai piisavalt tagasisidet. Üldine keskkond oli tema jaoks väga sõbralik ning ütles, et isegi eratundide puhul, mis tundusid alguses hirmutavad oli tunnis väga vaba õhkkond ning ta sai enda kohta palju rohkem teada, kui koos paljude õpilastega tunnis olles. Hindas väga üksinda tunnis olles personaalset tagasisidet, tänu millele sai palju rohkem kindlatele arendamist vajavatele asjadele rõhku panna. Minu jaoks oli väga hea lugeda, et Kristi mõistis väikestele detailidele tähelepanu pööramise tähtsust ning sai seda ka füüsiliselt oma keha puhul tunda. Lisas veel, et osad asjad, mis nägid keerulised välja olid tegelikult väga lihtsad ning vastupidiselt osad lihtsalt ja loogiliselt näivad asjad olid hoopis keerulisemad ning ei tulnud alguses üldse välja.

4. ENESEANALÜÜS

Nii eelnevate koolipraktikate kui ka selle lõputöö protsessi tulemusena võib öelda, et mind kui õpetajat iseloomustab kõige paremini sõna konkreetne. Nii igapäevaelus kui ka erialaselt on mulle alati meeldinud korrapärasus ja süsteemsus ning seejuures ka asjade põhjalik mõistmine. Seda mitte filosoofilisel, vaid pigem erinevate aspektide põhjendatuse tasandil. Mulle meeldib alati teada miks ma midagi teen, luua seejärel enda jaoks kindel süsteem ning seda järgida. Olen alati ka teadlik, et kõik ei lähe nii nagu planeeritud, kuid just sellist spontaansust ja probleemidele kiirelt reageerimist jääb vahel vajaka. Kuid õnneks olen sellest teadlik ning pööran oma puudustele tähelepanu.

Enne tundide andmist analüüsisin, mida ma ise õpilasena õpetaja puhul hindan ning jõudsin järeldusele, et mulle on tähtis treeneri detailne ning eesmärgipärane seletus ehk mis peaks kuidas toimima ning miks. Lisades siinkohal enda põhimõtte toetamiseks Elizabeth Gibbonsi tsitaadi, mille järgi „õpetamine peaks sisaldama lisaks uute ideede ja kontseptsioonide tutvustamisele ka õpilaste abistamist mõistmaks millal kindlaid tegevusi ja strateegiaid rakendada.“ (Gibbons 2007, lk 41) Samuti olen tähele pannud, et olen pigem küsija kui vaikselt jälgija ning omaette nokitseja. Seega otsustasin enda tundide puhul nendele aspektidele tähelepanu pöörata, sest tundsin, et niimoodi on võimalik seatud eesmäärke saavutada. Nimelt seletasin enne harjutuste tegemist üksipulgi lahti, mis kehaosa töötama peab ja kuidas ning põhjendasin alati ära ka miks. „Tähtis on osata liikumisi osadeks jaotada, et teha asi õpilastele lihtsamaks. See aitab neil kiiremini jõuda soovitud eesmärgini ning on väga heaks motivaatoriks.“ (Joyce 1984, lk 7) Kui õpilastel jäi siiski mõni asi segaseks või ei tulnud välja, olin väga avatud küsimustele ning üritasin vastata nii abistavalt kui võimalik. Kuna mina ise olen visuaalne õppija ehk siis on vajalik õpetaja keha peal enne sooritust näha, kui ise seda tegema hakkab, siis pöörasin eraldi tähelepanu oma füüsilisele. Seetõttu näitasin oma kehaga aeglaselt kõik harjutused ette, samal ajal juurde rääkides ja selgitusi andes. Kasutasin tundides lauset, mis on meelde jäänud Viljandi Kultuuriakadeemia õppejõu Paul Bobkovi tundides ehk siis „vaata, ära tee“. Niimoodi andsin

õpilastele võimaluse kõigepealt liikumist visuaalselt näha ning teorias saavutada ka vajalikud teadmised, mida selle sooritamiseks vaja läheb ning siis lasin neil endal proovida.

Hea õpetamine nõuab head jälgimisvõimet, oluline on tajuda vajalikku ning sellele asjakohaselt reageerida. Hea jälgimisvõime aitab olla teadlik õpilaste tugevustest ja nõrkustest, nende progressist või mitte progressist. Hea suhtlemisoskus annab võimaluse vastata õpilaste vajadustele ning seeläbi väljendada kriitikat või julgustamist. (Gough 1999, lk 13-14) Sellised omadused tagavad õpetajale tagasiside andmise võimaluse. Enda kogemuse järgi olen aru saanud, et minu jaoks toimib isiklik tagasiside kõige paremini, tähtis on lihtsalt viis, kuidas seda teha. See muidugi ei kaota ära üldistavat tagasisidet, mis on mõeldud kõigile õpilastele, kuid kui näen võimalikku paranduskohta ainult ühe õpilase juures, siis on kõige tulemuslikum pöörduda tema poole personaalselt. Protsessi alguses, kui ma veel õpilasi nii hästi ei teadnud alustasin üldisemast tagasisidest ning püüdsin juba harjutuse algfaasis ette näha, mis murekohad võivad tekkida ning neile varakult tähelepanu pöörata. Mida tunnid edasi, seda vabamaks muutus keskkond ning otsustasin hakata rohkem individuaalset tagasisidet andma, seda nii verbaalselt kui ka füüsiliselt õpilast abistades, näiteks käte asendit sättides. Üritasin parandusi tehes olla abistav mitte karm ja nõudev, keskendusin positiivse lõpptulemuse meeldetuletamisele, näiteks parema tasakaalu saavutamisele. Isikliku tagasiside põhjendusena võin tuua selle, et kui teha üldiselt kõigile märkus, siis ei pruugi õpilased, kellele parandus on tegelikult suunatud, seda tähele panna ning arvata, et nemad juba teevad õigesti. Seetõttu tunnengi vajadust individuaalse tagasiside andmiseks ning enda kogemuse põhjal võin öelda, et just selline viis on kõige tulemuslikum. Lisaks sellele andsin vahepeal õpilastele võimaluse iseseisvalt meelde tuletada tähtsaid detaile ja asju, millele peaks tähelepanu pöörama. Esitasin neile küsimusi ning vajaduse korral abistasin vastustega. Elizabeth Gibbons räägib oma raamatus „Teaching Dance, the Spectrum on Styles“ samuti tagasiside tähtsusest.

Tantsuõpetaja puhul on tähtis anda informatsiooni õpilastele edu, vigade ja kohandamist vajavate asjade kohta. Tagasiside viitab informatsioonile, hinnangule või parandusele, mis antakse õpilasele sooritatava ülesande kohta ning on üks tähtsamaid faktoreid omandamiseks häid oskusi tantsuvaldkonnas. Sooritus paraneb kiiremini täpse ja asjakohase tagasiside puhul. Õpilased, kes teavad, mida nad valesti teevad, ning kuidas viga parandada saavutavad tõenäolisemalt parema tulemuse. Tagasisidel võivad olla järgnevad funktsioonid: informatiivne, et tuvastada ja parandada vigu, analüüsiv, mis võimaldab õpilastel õppida enda tegevust analüüsima ning motiveeriv. Informatiivne tagasiside peaks olema kohene ja spetsiifiline, et õpilased saaksid parandada vigu enne, kui sooritavad harjutust korduvalt valesti, kinnistades sellega valed

harjumused. Lisaks sellele on konkreetseid parandusi saavad õpilased võimelised õppima enda tegevust paremini analüüsima ning seda vajadusel korrigeerima. Positiivne tagasiside, mille puhul õpilast kiidetakse muudab õige soorituse kindlamaks. Läbi selle on võimalik pöörata tähelepanu tehtavale progressile ning tagada õpilase motiveeritus. (Gibbons 2007, lk 54) Nagu minu eelnevast analüüsist selgus, üritan ka mina kõigile nendele aspektidele keskenduda, et tagasiside oleks efektiivne ning abistav.

Kuna kohalkäijate arv muutus tihti, siis leidsin ennast olukorrast, kus tunnis oli ainult kaks inimest või tegin lausa eratundi. Sellistel hetkedel tundsin, et tunnitempo muutus aeglasemaks ning energia tase langes. Üritasin siis õpilasi motiveerida, lastes aktiivsemat muusikat ja vahetades harjutusi, et ei jääks liiga kaua ühe asja juurde pidama. Siiski tundsin, kuidas praktikast ja oskustest õpilasi motiveerida jääb vajaka. See on kindlasti üks mõttekoht kogu protsessi juures. Üks asi on hoida õpilased energilistena, kuid teine asi on motiveerida iseennast. Nii tekkis ka mul endal üks hetk kerge meeleolulangus, sest kohalkäijaid oli vähe, kuid rääkisin sellest oma kohapealse juhendajaga ning Alice ütles, et isegi kui tunnis on ainult üks inimene, siis ta on tulnud siia ainult minu pärast. See lause pani mind mõtlema ning sain üpriski kiiresti oma teotahte ja positiivsuse tagasi.

Eratunni puhul olin nii mina kui ka õpilane Kristi alguses kohkunud, kuid õnneks saime sellest mõlemad kiiresti üle ning suhtlemine muutus mugavaks ning avatuks. Otsustasin võtta seda kui väljakutset, sain korralikult keskenduda ainult ühe inimese õpetamisele ning talle tagasiside andmisele. Lõppkokkuvõttes meeldisid Kristile eratunnid väga, sest tundis, et ainult talle suunatud tähelepanu kiirendab arenguprotsessi. Just ühele inimesele tundi andes oli mulle kui õpetajale korduvalt tasuvaid hetki. Näiteks kui õpilasel ei tulnud element välja, siis oli väikestele detailidele tähelepanu pööramine tulemuslik. Nähes ise, et Kristi sooritus paranes kinnitas ka õpilane, et märkused olid vajalikud ning kasulikud. Sellised hetked olid minu jaoks kõige positiivsemad, sest võisin oma silmaga näha, kuidas minu töö on vilja kandnud ning parandused ja nõuanded on tõesti abistavad.

Õpetades kipun pigem kiirustama ning materjaliga kähku edasi minema, eriti just siis, kui õpilastega ei ole veel lähedasemalt tutvust tehtud ning nendepoolse arglikkuse tõttu pean ise otsustama, kas harjutust sai piisavalt tehtud ning kõik sai selgeks või mitte. See oli minu jaoks üks murekoht nimelt, kuidas saada aru, kas õpilased on valmis edasi minema, kui nad vaikivad ning ei julge oma arvamust avaldada. Mida aeg edasi, seda julgemaks muutusid õnneks õpilased ning sain rohkem arvestada nende endi poolt öelduga ning tunni tempot sellele vastavalt

reguleerida. Lisaks pidin tegelema ka olukorraga, kui tundi tulid uued õpilased, kellel puudusid vajalikud teadmised ning võimalus osaleda minu treeningprotsessis algusfaasist alates. Kuidas saavutada tasakaal juba olemasolevate õpilaste ja uute tulijate õpetamises. Kuidas teha nii, et tempo ei muutuks liiga aeglaseks ning pöörata tähelepanu mõlematele osapooltele. Selgitasin uutele, et oleme käesolevat materjali juba mõnda aega teinud, kuid kordasin siiski nende jaoks vajalikud detailid natuke aeglasemalt üle, minnes seejärel tunniga tavapärasel tempos edasi, julgustades neid võimalikult palju kaasa tegema. Õnneks või kahjuks ei jäänud sellistel juhtudel inimesed regulaarselt trennides käima ning sellise olukorraga edasi tegelemise võimalus puudus.

Kokkuvõtvalt võin enda kui õpetaja kohta öelda, et olen konkreetne ja süstemaatiline, kuid õpilastega arvestav. Väärtustan küsimuste küsimist ning isiklikku tagasisidet. Olen seadnud eesmärgiks keskenduda õpilaste kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamisele läbi teadvustatud mõtlemise ja eesmärgipäraste harjutuste. Loodan seeläbi saavutada inimestes kontrolli oma kehade üle, oskuse enda füüsisist ise korrigeerida ning regulaarsema treeningu puhul ka veenvat lavalist olekut. Selle protsessi käigus sain enda jaoks teada, et minu valitud meetoditega on võimalik saavutada soovitud eesmäärke, kuid tunnid peaksid toimuma tihedamini kui üks kord nädalas. Kindlasti on mul veel palju arenguruumi ning vajan rohkem praktiseerimisvõimalust, kuid sisimas tunnen, et mulle sobib õpetaja amet ning tahaksin sellega kindlasti jätkata.

KOKKUVÕTE

Käesolevas lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin oma õpetajapraktika protsessi ajavahemikus oktoober 2015 kuni märts 2016. Selle perioodi jooksul oli eesmärgiks edasi arendada ja praktikasse viia enda seminaritöös „Tantsutehnika lavalise veenvuse teenistuses“ kirjutatud. Juhendasin gruppi, mis loodi spetsiaalselt minu tundide jaoks vabatahtlikkuse alusel. Eesmärgiks oli eelkõige arendada kehateadlikkust ning kehatunnetust, tugevdada seejuures erinevaid lihasgruppe, pöörata tähelepanu joondumisele ning tutvustada koostööd paarilisega. Kõike seda üritasin saavutada sidudes tundides erinevad harjutused koreograafia õppimisega.

Arvan, et minu poolt valitud meetodid oli sobilikud ning aitasid kaasa seatud eesmärkide saavutamisele. Protsessi käigus arenes analüüsitud õpilase kehatunnetus ning kehateadlikkus silmnähtavalt, suurenes kontroll oma füüsilise üle ning paranes joondumine. Selgemaks said ka paarilisega töötamise põhimõtted. Kindlasti saavutas õpilane teadmisi põrandatehnika kohta ning tema liikumine muutus sujuvamaks ja seotumaks. Õpilane muutus teadlikumaks mis kehaosaga ja miks peab töötama, et saavutada soovitud tulemust. Tunnen, et selle kõige juures oleksin pidanud suuremat tähelepanu pöörama koordinatsiooni arendamisele eraldiseisva osana. Kuigi pean enda loodud tunni ülesehitust sobilikuks, tõdesin ka seda, et tunnid oleksid pidanud toimuma tihedamini, et eesmärkide saavutamisele lähemale jõuda. Suur töö sai tehtud, kuid arenguruumi jäi nii õpilasel kui ka minul veel küllaga.

Sain selle kogemuse jooksul palju teada nii enda meetodite toimivuse kui ka enda kui õpetaja kohta. Olen valmis edasisteks väljakutseteks ning tunnen, et õpetamine sobib mulle. Olen selgeks teinud enda jaoks tähtsad põhimõtted ja aspektid mida õpilastes arendada soovin, ning tunnen valmidust edasiseks praktiseerimiseks ja enda arendamiseks.

KASUTATUD KIRJANDUS

Einasto, H. 2000. *100 aastat moderntantsu*. Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus.

Gibbons, E. 2007. *Teaching Dance. The Spectrum of Styles*. United States of America: AuthorHouse.

Giguere, M. 2013. *Beginning Modern Dance, Interactive Dance Series*. United States of America: Human Kinetics.

Gough, M. 1999. *Knowing Dance. A Guide for Creative Teaching*. London: Dance Books Ltd.

Joyce, M. 1984. *Dance Technique for Children*. United States of America: Mayfield Publishing Company.

Kassing, G. 2014. *Discovering Dance*. United States of America: Human Kinetics.

Raudsepp, E. 2015. *Eesti tantsukunst: nüüd ja ->?* Tallinn: Trükiagentuur.

Siitan, L. 2016. *Tantsutehnika lavalise veenvuse teenistuses*. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. [Seminaritöö]. Viljandi.

Spalva, R. 2013. *International Scientific Methodical Conference. Dance Education Tendencies and Perspectives. Scientific Proceedings Volume 1 Number 2*. Latvia: Riga Teacher Training and Educational Management Academy.

SUMMARY

In my thesis I described and analysed my internship as a teacher from October 2015 until March 2016. My goal during this process was to develop and put to practice the material, that I wrote in my theoretical schoolwork „Dance Technique in the Service of Stage Cogeneity“. During the period, I worked with a group of people who came together voluntarily just for my classes. My goal above all, was to evolve body awareness and cognition of one's body, plus toughen different groups of muscles, pay attention to body alignment and acquaint working with partner. To achieve all of that, I tried to combine different exercises with learning choreography.

I think that my methods fitted and helped to achieve the goals, that I had set. During this process a student, who was analysed previously in this paper evolved her body awareness and cognition of her body, got a bigger control over her body and corrected her alignment. She also learned the principles of partnering. She got new knowledge about floor technique and her movement became more graceful and connected. In order to achieve desired result, the student became more aware of why and how she should work with each bodypart. I feel that besides all of that, I should have paid more attention to coordination as a separate part of the class. Even though I felt like the structure of my classes were suitable, I also have to admit that the classes should have taken place more frequently in order to get closer to my goals. A lot of work was done, but there is still a lot of progress potential for both myself and the student.

I learned a lot during this process about my methods and myself as a teacher. I am ready for the next challenges and I feel that teaching suits me. I have figured out important principles and aspects, that I want to develop in my students and I feel ready to practice and evolve myself even more.

LISAD

Lisa 1 – küsitlus

- 1) Mis oli minu protsessi eesmärk ning millele oma tundides keskendusin?
- 2) Kas eesmärkide saavutamiseks olid valitud sobivad vahendid ehk siis tunnis tehtud harjutused?
- 3) Kas tundide ülesehitus oli loogiline?
- 4) Kuidas sobis minu õpetamisviis? Kas tempo oli paras? Kas materjali edasiandmine oli selgesti arusaadav?
- 5) Kas tagasiside tundides oli piisav ja tulemuslik?
- 6) Kas tundsid ka ise endas arengut selle protsessi käigus?
- 7) Kas tunned, et millestki jäi puudu/oli ülearu?
- 8) Kuidas oli üldine keskkond tundides?
- 9) Mis oleks võinud olla teisiti?
- 10) Mis oli protsessi juures positiivset või toimis sinu jaoks eriti hästi?
- 11) Mida õppisid enda jaoks/enda kohta selle protsessi käigus?

Lisa 2 – tantsutunni (22.11.2015) videosalvestis

Näidistunni video on lisatud kahele DVD-le ning saadaval ka internetikeskkonnas.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liis Siitan, (sünnikuupäev: 26.04.1993)

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Kehatunnetuse ja kehateadlikkuse arendamine tantsutehnika abil“, mille juhendaja on Mall Noormets
 - 1.1 reprodutseerimiseks säilitamise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivis DSpace säilitamise eesmärgil;
 - 1.2 kirjaliku osa reprodutseerimiseks üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.3 kirjaliku osa üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

Lõputöö audiovisuaalseid osasid/helisalvestisi „Lisa 2 - tantsutunni (22.11.2015) videosalvestis“ ei ole lubatud avaldada.

2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikukaitseandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis 16.05.2016