

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

tantsukunsti õppekava

Egely Pruuli

**PÕRANDATEHNIKA JA MÄNGU SIDUMINE MAEROBIC
TANTSUKOOLI NÄITEL**

Tantsuõpetaja lõputöö

Juhendaja: Karl Saks

Kaasjuhendaja: Liina Ojattamm

Kaitsmisele lubatud:

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2020

SISUKORD

SISKORD	2
SISSEJUHATUS	3
1. PÕRANDATEHNIKA	4
1.2. Põrandatehnika elemendid	6
2. MÄNG	8
2.1. Mängu liigitus	9
3. UURIMISPROTSESS	12
3.1. Eesmärk	12
3.2. Osalejad	13
3.3. Põrandatehnika elementide õppimine	14
3.4. Mängu ja põrandatehnika sidumine	16
3.4. Analüüs	18
KOKKUVÕTE	21
KASUTATUD ALLIKAD	22
SUMMARY	24
LIHTLITSENTS	26

SISSEJUHATUS

Olen suur põrandatehnika austaja. Tutvusin põrandatehnikaga Viljandi kultuuriakadeemias tantsukunsti erialal õppides. Sellest hetkest alates olen püüdnud alati tuua seda tehnikat mingil viisil oma tantsutundidesse. Minu arvates on põrandatehnika tantsijale üks parimaid viise õppida tunnetama oma keha, arendada tugevust ja painduvust ning osata sujuvalt liikuda erinevatel tasanditel. Mistõttu valisin oma tantsuõpetaja lõputöö teemaks põrandatehnika õpetamise. Enamasti õpetan tantsuõpetajana lapsi, seetõttu otsustasin õpetada neile põrandatehnikat ja jälgida, kuidas nad selle tehnika vastu võtavad.

Minu tantsuõpetaja lõputöö eesmärgiks oli arendada õpilaste kehalist võimekust põrandatehnika kaudu. Sellega tahtsin välja selgitada, millised harjutused ja elemendid töötavad ning arendavad 9-12-aastaseid tantsukoolis õppivaid lapsi kõige paremini. Laste jaoks on mängu olemasolu tunnis väga oluline, seega proovisin siduda põrandatehnika õppimist ja mängu. Mängu ülesandeks oli kinnistada teadmisi ja säilitada motivatsiooni põrandatehnika õppimiseks. Minu lõputöö hüpoteesiks oli, et põrandatehnikaga tegelemine, eriti tantsuhariduse teekonna alguses, aitab tantsijal paremini oma keha tundma õppida, tugevdada lihaseid ja liikuda vabalt erinevatel tasanditel ning kõige parem on lastele tehnikat õpetada mängu kaudu. Minu uurimuses osales 11 last vanuses 9-12 aastat.

Töö jaotub kolmeks suuremaks peatükiks. Esimeses peatükis kirjeldan põrandatehnika olemust, selle printsiipe ja populaarsemaid elemente. Teine peatükk kirjeldab mängu ja selle olulisust inimese elus ning tutvustab erinevaid mängude liigitamise variante. Kolmandas peatükis toon välja oma uurimisprotsessi eesmärgi ja hüpoteesi, kirjeldan uurimuses osalejaid ja kuidas toimus põrandatehnika elementide õppimine. Lisaks kirjutan põrandatehnika ja mängu sidumisest, tutvustan erinevaid tehnikaga seotud mängu ning analüüsin uurimisprotsessi.

1. PÕRANDETEHNIKA

Õpilased alustavad tantsulist haridusteed tavaliselt põhielementide õppimisest, mis on justkui vundamendiks kogu tantsulisele teekonnale. Pean tehnikat väga oluliseks ja tavaliselt pühendan tantsutehnikale umbes poole aja kogu tunnist. Põhiliseks tehnikaks minu tundides on põrandatehnika. Põrandatehnika on keha liikumismeetod, mis keskendub ainult põrandal liikumisele. Tehnika tähendab oskust, seega põrandatehnika on oskus liikuda põrandal (McCutchen 2006, lk 141). Selle tehnika eesmärgiks on saavutada kontakt põrandaga. Põrandatehnika on keha usaldamine ja tundmaõppimine, pingutuse ja vabastamise vahekord, erinevate elementide ühendamine ning julgus liikuda põrandal ja põrandale erineva tempoga endale haiget tegemata. Samas ei ole tehnika ainult oskus, vaid tehnika kaudu on võimalik omandada oskust. Tantsutehnika loob eelduse tantsija keha õigeks, ökonoomseks ja turvaliseks liigutamiseks.

Arvan, et tantsuteekonna alguses on oluline õppida tundma oma keha: kuidas ta liigub, paindub ja kasutab lihaseid. Minu arvates on põrandatehnika õppimine selles osas väga asjakohane. Põrandatehnika on hea viis õppida oma keha tundma enne, kui asume liikuma püstises asendis, sest seal haarab meie tähelepanu tasakaal. Selles tehnikas teeb keha koostööd gravitatsioonijõuga, kuna põrandal on selle abil efektiivsem liikuda. Gravitatsiooni kasutamisega vähendab liikuja keha lihastööd ja toob tähelepanu tasakaalult oma kehale, mis annab võimaluse seda paremini tunnetada.

Põrandatehnikale lähenemisviise on erinevaid. Üks keskendub rohkem lõdvestunud kehale ja suundub rohkem somaatilise liikumismeetodi poole. Teine kasutab rohkem lihasjõu abil liikumist. Põrandatehnika sisaldab nii mobiilset kui ka stabiilset liikumist. Mobiilne on liikuv põrandatehnika, mis aitab suurendada liigestes liikumisulatust ning paralleelselt

tugevdab lihaseid. Stabiilne ehk liikumatu põrandatehnika aitab joondada keha, leida üles keha keskuse ja ühenduse erinevate kehaosade vahel. (McCutchen 2006, lk 143)

1.1. Põrandatehnika printsiibid

Põrandatehnika printsiibid on põhimõtted, millele kogu tehnika toetub. Põrandatehnikas on üheks olulisemaks printsiibiks tsentrumi töö. Keha keskpunkt ehk tsentrum ühendab keha jäsemed ja torso (Hackney 1998, lk 68). Tsentrum töötab koostöös hingamisega, see aktiveerib kõhulihased, mis omakorda kaasab liikumisse jäsemed ja lülisamba. Sissehingamisel diafragma koondub ja rindkere avardub ning käed ja jalad kaugenevad keskusest. Väljahingamisel diafragma lõdvestub ja jäsemed koonduvad. (Hackney 1998, lk 64) Arvan, et teadlik töö keha keskkohas annab võimaluse liigestel vabamalt liikuda, sest põhilise töö teeb tsentrum ning jäsemed vaid reageerivad tema kokkutõmmetele ja sirutustele.

Oluline on ka spiraalne liikumine, mis annab suurema ja vabama ülakeha liikuvuse igal tasandil. Spiraalne liikumine aitab kehal leida põrandal turvalisi ja pehmeid liikumisviise ning spiraalset liikumist kasutab keha tihti ka liikumisel erinevate tasandite vahel. Tasandite all mõtlen kolme erinevat tasandit: kõrge, keskmine ja madal. Kõrge tasand ehk püstises asendis liikumine, madal tasand ehk põrandal liikumine ning keskmine on liikumine, mis jääb kahe tasandi vahele. Üks tuntumaid põrandatehnika viljelejaid David Zambrano ütleb, selleks, et leida juba kehas olemasolev spiraalne liikumine, on vaja leida keha keskus ja seda tunnetada (Zambrano 2020). Zambrano arvates aitab spiraalsele liikumisele keskendumine tantsijal lihtsalt põrandale minna ja sealt püsti tulla ning näha igast küljest nii ennast kui ruumi (TICTAC art centre 2020). Minu arvates annab see liikumine kehale uusi liikumismustreid, kogemusi, vabadust ja sujuvust ning arendab koordinatsiooni.

Kõiki ees olevaid printsiipe ühendab pingutuse ja lõdvestuse printsiip. See arendab keha kontrollivõimet ning oskust leida vahekord pingutuse ja lõdvestuse vahel. See printsiip aitab leida liikumises voolavust ja vabadust. Oluline on selle printsiibi juures teadlikult osata oma keha lõdvestada või pingestada ning seda ka liikudes kasutada.

1.2. Põrandatehnika elemendid

Sellel tehnikal puudub konkreetne harjutuste ja elementide kogu, sest igal õpetajal on vabadus see ise välja töötada nii nagu talle ja ta õpilastele parem tundub. Eesmärgiks ei ole elementide täiuslik sooritus, vaid mõistmine, kuidas keha töötab. Üheks populaarsemaks põrandatehnika elemendiks on rullimine. Rullimine õpetab lülisamba liikuvuse ja järgnevuse olulisust, rahustab vaimu ning aitab luua kontakti oma kehaga (May 2014). Rullid on minu põrandatehnika tundides alati esimesed elemendid. Rullid aitavad luua kontakti põrandaga ja märgata oma keha oskust lõdvestuda. Rulli iseloom võib erineda kvaliteedi osas ja juhtiva kehaosa suhtes. Neid võib teha lõdvestunult või kasutades lihasjõudu, rullimine võib toimuda nii vastasjala, -käe, vaagna või tsentrumi juhtimisel.

Keskkoja töö põhinev liikumismuster on meritäht-liikumine. See pärineb füsio- ja tantsuterapeut Bartenieffi välja töötatud liikumise põhialustest. Bartenieffi liikuvuse alused on näiteks kogu keha koostöö, hingamine, põranda olulisus liikumises jne (Hackney 1998, lk 39). Meritäht-liikumine on tsentrumi kasutamise põhine ning hõlmab endas ka pingutus- ja lõdvestusoskust, mis on ühed olulisemad printsiibid põrandatehnikas. Meritäht-liikumise algasendiks on suur X ehk selili või kõhuli lamades jäsemed võimalikult kehakeskmest eemal. Algasendist annab impulsi liikuma minemiseks tsentrumi kokkutõmme ehk kõhulihaste aktiveerimine.

Põrandatehnika sagedaseks elemendiks on üle öla kukerpallid. Kukerpalli tegemiseks on vajalik liigeste roteerimisoskus, tsentrumitunnetus, spiraalse liikuvuse ning pingutus- ja lõdvestustehnika oskus. Kukerpallide sooritamiseks tuleb kasutusele võtta kõik põrandatehnika printsiibid. Kukerpalli tegemise esimeses osas tuleb kasutada piisavat lihaskontraktsiooni, kuid olles toetunud turjale on vajalik sujuvalt maandumiseks lõdvestus. Maandumisviise on samuti erinevaid: kõhuli, püsti, põlvili, külili jne.

Põrandatehnika sisaldab tihti ka erinevaid libistamiselemente. Ruumis libistades on oluline kasutada tsentrumi kontraktsiooni ja gravitatsioonijõudu. Väga oluline on libistamise juures ka pingutus- ja lõdvestusprintsiip, sest täiesti lõdvestunud keha on raske libisema panna ning samas pinges keha on samuti keeruline libistada. Tuleb osata leida nende sobiv vahekord.

Libistada võib ka jäsemeid mööda maad nii, et ülejäänud keha on kindlalt põrandal. Selliseid harjutusi kasutatakse tihti soojendusharjutustena, sest need aitavad liigestel ja lihastel koormust lisamata kiiresti soojeneda.

2. MÄNG

Mäng on inimeste, eelkõige laste, elus tähtsal kohal. Mängimine arendab spontaansust ning lahenduste leidmise ja ettemõtlemise oskust. Mängus leiab inimene nii vaimselt kui ka kehaliselt kõige loogilisemad liikumisviisid või vajadusel just kõige erilisemad ja ebaloogilisemad käigud. Lapsed õpivad mängides maailma toimimise kohta, sest mängus on reeglid, kokkulepped ja piirid, nagu ühiskonnaski. Mäng on vabatahtlik toiming või tegevus, mida sooritatakse teatud kindlaksmääratud aja- ja ruumipiirides, vabatahtlikult omaks võetud, kuid tingimata siduvate reeglite järgi (Huizinga 2003, lk 38). Piire seadmata võib mäng kiiresti läbi kukkuda, sest inimestel on erinevad arvamused ja olukordade lahendamise viisid. Reeglid aitavad ühtlustada inimkonda või mängijaid. Sporditeadlane Endel Isop ütleb, et mäng on jõukohane, haarav, loomulik kehaliste ja vaimsete võimete arendamise, samuti kõlbelise ja esteetilise kasvatuse vahend nii täiskasvanule kui lapsele (Isop 1987, lk 7). Lapsena mängime läbi kõik suuremad reeglid, mis ühiskonnas kehtivad. Enne suurde ühiskonnamängu sisenemist mängime lapsena läbi koolis õppimise, poeskäigud, kodused tegevused, peresisesed rollid ja suhted sõpradega.

Mängimine ei ole ainult laste tegevus. Üsna tihti on täiskasvanud mängust rohkem vaimustuses, sest nende jaoks on mäng vaba aja tegevus, millega saab mõtted eemale igapäevastest tegevustest. Inimene on lapsik loom, kes elu lõpuni kulutab palju aega ja energiat mängimisele ja õppimisele (Huizinga 2003, lk 255). Mäng tunneb ainult alumist vanusepiiri, millisest east mängijatele on see juba jõukohane. Ülemist vanusepiiri tavaliselt ei ole, seega on liikumismängude oluliseks küljeks nende sobivus peaaegu kõigile. (Isop 1987, lk 8) Mulle tundub, et täiskasvanuna mängides tunnetatakse, et mängus võib eksida ja tunda end vabalt, aga kui kogu ühiskond on nii-öelda mäng, siis miks me ei suuda eksimusi võtta samamoodi lihtsalt mängu või elu osana.

Mängu on raske defineerida, me kõik tunneme ta ära aga mäng tundub justkui liiga vaba, et seda kindlate sõnadega määratleda. Seetõttu tuuakse välja pigem mängule iseloomulikke tunnuseid. Huizinga ütleb, et mäng on loov, lõbus, ebatavaline ja kasutu, mis seostub tihedamalt püha kui argisega ning ta on lähedane tantsule ja muusikale (Huizinga 2003, lk 257). Samuti on toonud mängu tunnused välja ka Prantsuse sotsioloog Roger Caillois:

- Mäng on vaba tegevus. Mängul on kütkestav, rõõmus ja meelelahutuslik iseloom.
- Mäng on tegevus, mille ajalised ja ruumilised piirid on varem täpselt kindlaks määratud.
- Mängu käik ja tulemused pole mängu alguses kindlad ega selged.
- Mäng on ebaproductiivne tegevus, mis ei loo rikkust ega väärtusi ja on lõpus samasugune kui mängu alguses.
- Mäng on korrastatud tegevus, mis toimub poolte kokkuleppel ja mille juures tavaelu reeglid kõrvale heidetakse ning kehtestatakse ainuüksi teatud ajaühikus kehtivad reeglid.
- Mäng on fiktiivne tegevus, millega kaasneb spetsiifiline teadvus teisest reaalsusest. (Saar 1997, lk 37)

2.1. Mängu liigitus

Mänge on maailmas lugematul hulgal ning mulle tundub, et ka selle liigitamise viise on sama palju. Tallinna Ülikooli Rakvere kolledži eelpedagoogika ja alushariduse pedagoogi õppekava kuraator Lehte Tuuling liigitab mängu toimumiskoha, osavõtjate, mängimise aja, toime/mõju, mängu sisu ja tegevuse järgi ning mänguviisi ja mänguvahendite alusel. Samas võib mängu jagada lihtsalt ka kahte suuremasse gruppi, loovmängud ehk vabamängud ja reeglitega ehk valmismängud. (Tuuling 2009) Mängude jagamine ja liigitamine on keeruline, kuna tegelikult ei ole kindlaks määratud skaalat, millal on mäng loov- ja millal valmismäng. Valmismäng tundub mulle liiga konkreetne sõna mängu jaoks, mis loob juba sõnana väga kindlad raamid. Miski ei saa olla täiuslikult valmis, eriti nii vaba tegevus nagu seda on mäng. Tuuling ütleb, et reeglitega ehk valmismängude esmane ülesanne on pidevalt laiendada, süvendada, täpsustada ja kinnistada laste teadmisi, arendada nende vaimseid ja

füüsilisi võimeid ning iseloomuomadusi (Tuuling 2009). Reeglitega mängudes peaks samuti kõige olulisemal kohal olema ikkagi rõõmus meeleolu ja vaba mängutahe. Kui mina peaksin liigitama mängu, siis liigitaksin nad kõik loovmängu alla. Igas mängus on natuke loovust ja natuke reegleid. Loovmäng tähendab osalejate vabal tahtel toimuvat tegevust, mängu ning lahenduse leidmist uues, tundmatus olukorras. Loovmäng eeldab paariliste vahelist usaldust, mängija enda loomingulist panust, julgust, otsustusvõimet. (Sööt 2011) Kuigi loovmäng ehk vabamäng on lapse omalooming, siis nõuab see õpetajalt tähelepanelikku jälgimist ja juhendamist. Lapsed tunnevad ennast vabalt ja turvaliselt, kui teavad, et nendega on mõtteliselt kaasas juhendaja, kes aitab ka vajadusel arusaamatusi lahendada.

Liikumismäng on lapse jaoks kohaks, kus ta saab näidata oma initsiatiivi, leidlikkust, julgust, distsiplineeritust, fantaasiat ning oskust koos mängida. (Oja s.a., lk 397) Liikumismängud on efektiivsed nii põhiliikumiste kui ka kehaliste võimete arendamiseks, selleks tuleb valida sobiv mäng või kohandada see vastavalt soovitud eesmärgile. Mängu tingimuste muutmine ja varieerimine suunab lapsi ülesannete lahendamisel uute teede ja viiside leidmisele, koos sellega areneb iseseisvus, aktiivsus, initsiatiiv, arukus ja loovus (Tuuling 2009). Selles olen Lehte Tuulinguga nõus, kuna kasutan tihti oma tundides lastele varasemalt tuttavaid mängu erineval moel ja erinevate reeglitega. Mulle tundub, et selline mänguga mängimine meeldib lastele ning see ei kaota mängu uudsust ja põnevust. Tuuling on välja toonud ka liikumismängude liigitamise variandi. Liikumismängud on kollektiivsed mängud, mis jagunevad omakorda 4 gruppi: a) matkimismängud, b) loovmängud, c) kujutlusmängud, d) elementaarsed võistlusmängud, e) elementaar-sportlikud mängud (Tuuling 2009). Lisaksin siia loetelusse ka õppemängud, mille eesmärgiks on kinnistada uusi teadmisi lastele meeldiva tegevuse kaudu. Vaieldakse selle üle, kas mängu ja õppimist saab omavahel ühendada ja missugune funktsioon on sel juhul mängul. Kas õppemängu ehk didaktilist mängu saab üldse mänguks nimetada? Uurimused on kindlaks teinud, et kui õppetöösse on kaasatud mängu, mis on kooskõlas õpetamise eesmärkidega, siis on mäng igati soodustanud õppimist. (Saar 1997, lk 51) Mängides tihti lapsed unustavad, et nad tegelikult õpivad, seetõttu on nad rohkem avatud ja alateadlikult kinnistavad õpitud materjali. Üldistades võib kõiki mängu liigitada ka õppemängudeks, sest igast mänguks õpitakse midagi. See ei pea olema faktiline teadmine, vaid ka näiteks enda tundmaõppimine või koostööoskuse arendamine on väga vajalik.

Mänge saab jagada ka lõpmatuteks(*infinite games*) ja lõpuga(*finite games*) mängudeks. Lõpuga mängud keskenduvad võitmisele ning lõpmatud kestvusele ja mängule endale. (Carse 1986, lk 3) Inimene tahab üldjuhul võita ning kui ta teab, et mäng lõpeb võiduga, siis mängides tehakse iga liigutus selleks, et olla esikohal. Lõpuga mängudel on kindel lõpp ja algus ning mängijad lepivad kokku ruumilised ja numbrilised piirid. Ruumilised piirid on igal lõpuga mängul, alates kõige lihtsamast lauamängust, lõpetades maailmasõdadega. (Carse 1986, lk 4) Inimese jaoks on oluline võrdsus. Võrdsuse tahe saab alguse juba lapsena mängides. Lõpuga mängudel on lisaks väliste piirangutele, ajalistele, ruumilistele ja numbrilistele piirangutele ka kokkulepped, mida mängijad võivad üksteisele ja üksteisega teha (Carse 1986, lk 7-8). Selleks, et jälgida kogu mängu käiku ja reeglitest kinnipidamist, on, eriti lõpuga mängudes, vajalik kõrvalseisja, näiteks õpetaja. Õpetaja aitab jälgida mängu ja mängijate võrdsust olukorras. Oma tantsutundides kasutan lõpuga mängu väga vähe, püüan neid koguni vältida, sest vähesed lapsed oskavad viisakalt kaotada ning tundides läheks nende lohutamisele ja edasi mängimiseks motiveerimisele väga palju aega.

Lõpmatu mängu mängijate jaoks ei ole tähtis, millal mäng algab ja lõpeb. Ainus eesmärk lõpmatu mängu juures on, et see ei läheneks lõpule. Selles mängus ei ole ruumilisi ega numbrilisi piiranguid ning kokkulepped võivad muutuda kogu mängu jooksul, sest kui lõpuga mängijad mängivad piirides, siis lõpmatu mängu mängijad mängivad piiridega (Carse 1986, lk 6-10). Lõpmatut mängu saab panna pausile ja alustada siis kui mängijad tahavad, see ei mõjuta oluliselt mängu käiku. Isegi kui mäng on pausil, mängime sageli oma peas edasi või vähemalt mõtleme sellele.

Mäng on mäng, me kõik tunneme ta ära. Mängu on raske defineerida, kuid siiski seda proovitakse teha. See on midagi, mis saadab meid kogu elu. Mäng aitab meil tunda vabalt, liikuda, õppida tundma ennast, kaaslast ja ühiskonda ning kinnistada õpitud. Erinevad inimesed toovad välja erinevaid mängu liigitamise variante, kuid arvan, et iga inimene saab liigitada mängu enda jaoks vajalikul moel.

3. UURIMISPROTSESS

Kui igal mängul on mingi tehnika, siis tehnikal võiks olla ka mäng. Käesolevas peatükis kirjutangi lahti oma uurimisprotsessi eesmärgi ja hüpoteesi, kus toon välja mängu olulisuse lastele pörandatehnika õpetamisel. Tutvustan oma uurimisprotsessis osalevaid tantsijaid ning kirjeldan, kuidas õppisime pörandatehnika elemente. Oma töös pean olulisteks peatükkideks mängu ja pörandatehnika sidumist ning uurimisprotsessi analüüsi.

3.1. Eesmärk

Minu esmaseks eesmärgiks oli jagada lastele oma teadmisi ja kogemusi pörandatehnikast. Seeläbi tahtsin välja selgitada, millised harjutused ja elemendid töötavad ning arendavad 9-12-aastaseid tantsukoolis õppivaid lapsi. Võtsin oma uurimuse eesmärgiks arendada õpilaste kehalist võimekust pörandatehnika kaudu. Laste jaoks on mängu olemasolu tunnis väga oluline, seega proovisin siduda omavahel pörandatehnika õppimist ja mängu. Mängu eesmärgiks oli kinnistada teadmisi tehnikast. Minu esitatud hüpoteesiks oli, et pörandatehnikaga tegelemine, eriti tantsuhariduse teekonna alguses, aitab paremini oma keha tundma õppida, tugevdada lihaseid ja liikuda vabalt erinevatel tasanditel ning kõige parem on lastele tehnikat õpetada mängu kaudu. Pean seda oluliseks, kuna enda tantsuhariduse teekonnal ja teisi kõrvalt vaadates näen, et enamasti keskendutakse tantsimisele kõrgel tasandil ning ka tehnikatundides liigutakse peamiselt püstises asendis. Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemias haridust omandades sain põhjalikumalt tutvavaks pörandatehnikaga. Seda tundma õppides tabasin ennast tihti mõttelt, et miks pörandal liikumist kasutatakse erinevates tantsukoolides ja -stuudiotēs nii vähe; see võiks olla üks põhilisi tehnikaid, mida tantsijatele õpetada. Mind huvitasid küsimused, kuidas sellises

vanuses lapsed võtavad põrandatehnikat vastu ning mil moel neile selle õppimist huvitavamaks muuta.

Olen ülikoolis õppimise kõrvalt õpetanud erinevates tantsukoolides. Mulle meeldib jälgida õpilaste arengut ja pean oluliseks kehalist tugevust ning vastupidavust. Tantsukoolides õpetades märkasin, et enamik õpilastest on väga kiired koreograafia õppijad ja väga motiveeritud. Samas on nad kehaliselt üsna nõrgad ning ei oska kasutada liikumisel oma lihaseid. Seetõttu võtsin eesmärgiks ja hüpoteesiks selle, et põrandatehnika praktiseerimise kaudu on võimalik tugevdada tantsija lihaseid ning suurendada liigeste liikuvust ehk painduvust.

3.2. Osalejad

Uurimisprotsessi viisin läbi Viljandis asuvas tantsukoolis Maerobic. Maerobic tantsukool pakub tantsuharidust lastele alates 3. eluaastast kuni gümnaasiumiealiste noorteni välja. Tantsukoolis tegeletakse *show*-, tänava- ja loovtantsuga ning kasutatakse ka klassikalise tantsu ja *jazz*-tantsu tehnikaid. Annan selles tantsukoolis tunde neljale grupile: grupp RM0, kus tantsivad 3-4-aastased lapsed, grupp RM1, kus tantsivad 5-6-aastased lapsed, grupp RM2, kus tantsivad 7-9-aastased lapsed, ja grupp RM6, kus tantsivad 9-12-aastased lapsed.

Sihtgrupiks valisin grupi RM6. Selles rühmas tantsib 11 tüdrukut vanuses 9-12. Õpilased on erineva tausta ja tantsulise kogemusega. Nendest kolm käivad tantsukooli kõrvalt ka rühmvõimlemises ning üks tantsija tegeleb ka iluuisutamisega. Ülejäänud on tantsinud Maerobic tantsukoolis 2-3 aastat. Grupis RM6 on õpilased enamasti motiveeritud, kuid sageli puudub neil kannatlikkus materjali korralikult selgeks saamiseks. Grupitunnetus on neil hea, nad on üksteise suhtes sallivad ning arvestavad teiste tugevuste ja nõrkustega. 10-12-aastane on paindlik, salliv ja empaatiavõimeline (Brummer & Enckell 2007, lk 53). Lapsed on selles vanuses väga õppimishimulised. Nad ootavad tundides alati midagi uut, isegi kui “vana” ei ole veel piisavalt läbikogetud. See vanus on hea aeg uute oskuste õppimiseks. Lastele meeldib ennast proovile panna ja kohtuda oma võimekuse piiridega. (Craig & Baucum 2002, lk 316)

Tegemist on tantsukooli tunniga ja käiakse ka palju võistlemas, seetõttu ei saanud terve tunni vältel ainult põrandatehnikale keskenduda. Kindlasti oleks täispika tantsutehnika tunni võimalusel olnud tantsijate areng suurem kui praegu. Tantsutehnika tunnid sisaldavad tavaliselt tunnieelset ettevalmistust, soojendust, harjutusi saali keskel ja üle saali liikudes, improvisatsiooni, koreograafiat, rahunemist/venitusharjutusi ja lõpetust (Ambrosio 2008, lk 12). Kahjuks läheb võistluskavade peale palju aega, kuid olen võtnud endale kindla eesmärgi igas tunnis vähemalt paari põrandatehnika harjutust korrata.

3.3. Põrandatehnika elementide õppimine

Esimese sammuna hakkasin õpetama lastele erinevaid põrandatehnika elemente. Oma seminaritöös põrandatehnika õpetamise üle mõeldes arvasin, et kõige parem on põrandatehnika õpetamist alustada staatilisest põrandatehnikast ning hiljem liikuda edasi jõulisemate liikumiste juurde. Püüdes seda lastega teha, taipasin ja tajusin, et lapsed on liiga püsimatud taolise süvenemise ja kehale keskendumise jaoks. Sellepärast alustasin kohe mobiilse põrandatehnikaga, lootes, et hiljem saame tagasi tulla staatilise põrandatehnika juurde. Alustasime lihtsamate ja vähem lihastööd vajavate harjutuste ja elementidega.

Alustasin põrandatehnika elementide õpetamisega 10. oktoobril 2019. Esialgu õppisime elemente üle saali liikudes ning esimesteks põrandatehnika elementideks valisin rullimise ja seljapainutused. Rullimisele erilisi tähelepanekuid ja piiranguid esialgu ei lisanud, tahtsin jälgida, kuidas nende kehad sellele reageerivad. Esimeste rullide ajal olid kehad pinges ja kehad kukkusid ühelt küljelt teisele. Järgmisel ringil palusin neil liikuda nagu "lima". Nad said sellest kujundist hästi aru ja kehad hakkasid iseenesest kasutama spiraalselt liikumist nii, et rullides hakkas juhtima üks jalg või käsi. Järgmisena tahtsin näha, kui painduvad on tantsijate seljad. Harjutuse algasend oli selili lamamine, pea liikumissuunas. Järgmiseks tuli neil viia varbad üle pea nii kaugemale kui suudavad, eesmärgiks oli puudutada varvastega põrandat. Seejärel oli oluliseks ülesandeks rullida ennast läbi kumera selja istuma nii, et jalad olid sirgelt ette suunatud. Lõpetuseks tuli neil libistada ennast käte abiga liikumissuunas edasi. Seda harjutust jälgides märkasin, et tantsijate seljad on väga painduvad, kuid

kõhulihaste aktiveerimine jalgade üle pea viimiseks, oli algselt neile üsna keeruline. Juba 17. oktoobril 2019 alustasin tagurpidi kukerpallide õpetamisega. Õpetasin tagurpidi kukerpalli lõpetades põlvili, kuna mulle tundub, et see on kõige lihtsam maandumise viis. Enamik tüdrukuid said kukerpallidega väga hästi hakkama, kuid siiski kujunes kõige keerulisemaks nende jaoks käte koordineatsioon ja kasutamine enda abistamiseks. 21. jaanuaril 2020 alustasime ette üle õla kukerpallide õppimisega. Selleks ajaks olime tegelenud põrandatehnikaga peaaegu kolm kuud. Kõige keerulisemaks ettepoole kukerpallide tegemise juures oli pea asend. Selles elemendis peab pea langetama võimalikult rinna lähedale, et keha saaks turjale toetuda, kuid märkasin, et õpilastele oli pea selle elemendi juures üleliigne kehaosa.

26. novembril 2019 hakkasin tähelepanu pöörama käte tugevdamisele, kuna erinevates elementides märkasin, et tantsijad kasutavad käsi väga vähe ning on keskendunud pigem jalgade tööle. Selleks kasutasin põrandatehnika lõdvestus- ja pingutusprintsipi. Element koosnes rullist, mis pidi olema pehme ja lõdvestunud kehaga. Iga kord, kui tantsija jõudis kõhuli, oli tema ülesandeks tulla käte abil plank-asendisse ning langetada end käte kõverdamise kaudu tagasi kõhuli. Märkasin, et õpilased ei ole harjunud oma käelihaseid kasutama ning pidevalt pidin meelde tuletama, et keha tagasi põrandale toomine toimub käte abil. Seda harjutust kasutan väga tihti ja tänaseks näen, kuidas käed muutuvad tugevamaks ning õpilased oskavad oma käelihaseid aktiveerida.

Alles 10. detsembril alustasin meritäht-liikumise õpetamisega. Meritäht-liikumine on tsentrumist algav liikumine, mis oli õpilastele alguses väga keeruline. Harjutuse algasendiks on selili X-asendis lamamine. Alustades liikumist tsentrumist, hakkab tantsija pöörama külili, samal ajal tuues jäsmeid võimalikult keha keskkoha lähedale. Seejärel liigub ta võimalikult põranda lähedalt, läbides põlvili asendi ning lõpetades harjutuse algasendis. Üheteistkümnest tüdrukust umbes kolm hakkasid kohe tsentrumit kasutades liikuma, kuid enamikul on see siiani keeruliseks ülesandeks. Kuna tegemist ei ole neile silmnähtava muutusega, siis nende motivatsioon selle harjutuse tegemisel järjest langes.

Tegelesime grupiga RM6 põrandatehnika elementide õppimise ja harjutamisega oktoobrist 2019 kuni veebruarini 2020. Sel ajal õppisime põrandatehnika elemente üle saali liikudes. Tavaliselt keskendusime sellele tehnikale umbes 15 minutit 60-minutilise tunnist, sest

tantsud vajasid samuti harjutamist ja õppimist. Jaanuari keskel mõistsin, et lastele muutub selline nii-öelda kuiv õppimine igavaks ja motivatsioon hakkab kaduma. Minu hüpotees oli selle ajani minu silmis hakanud vaikselt kinnitust leidma ning seetõttu pidin jätkamiseks mõtlema, kuidas teha põrandatehnikat lastele huvitavamaks, kui lihtsalt üle saali liikumiste tegemine. Hakkasin siduma mängu ja põrandatehnikat.

3.4. Mängu ja põrandatehnika sidumine

Jaanuari keskel proovisin esimest korda siduda loovtantsu ja põrandatehnikat. Idee sain Anu Söödi raamatust “Loovtants”. Esimeseks mänguks oli “Värvise põrand mäng”, mille ülesandeks oli lamada põrandal ja kujutada ette, et põrand on värvine. Palusin lastel lamada põrandal nii, et ükski kehaosa ei oleks pinges. Minu üllatuseks oli see nende jaoks väga keeruline ülesanne. Käisin iga lapse juures individuaalselt ja pöörasin tähelepanu pinges kehaosadele ning aitasin neid lõdvestada. Kui kehad olid enam-vähem lõdvestunud, saime liikuda järgmise ülesande juurde, milleks oli liikuda nii, et kogu keha saaks värviseks. See ülesanne muutis nad elevaks ja mitmed lõdvestunud kehad läksid jälle pingesse. Keha värviseks muutes unustasid nad raskemini ligipääsetavad kohad nagu sõrmevahed, reite siseküljed, näo jne. Tavaliselt liikusime sellest ülesandest edasi improvisatsioonilise ülesande juurde, milleks oli liikuda ainult madalal tasandil. Mulle tundus, et kujutluspilt värvist ja selle sees liikumisest andis neile julgust eelkõige lihtsalt põrandal lamada ja oma keha lõdvestada.

Teiseks mänguks oli Anu Söödi raamatust “Loovmäng” “Liikumisviisi kull”, kus üks mängija on kull, kes valib liikumisviisi, mida peavad järgima nii kull kui põgenejad. Kinnipüütu pakub välja uue liikumismooduse ja saab uueks kulliks. (Sööt 2011, lk 53) Omavahel leppisime kokku, et liikuda tohib ainult madalal tasandil. Esimestel kordadel ma täpsustavaid ülesandeid ei öelnud, kuid märkasin, et õpituid põrandatehnika harjutusi ja elemente kasutasid nad väga harva. Tegelikult oli neil üldiselt ka raske madalal tasandil liikumisi välja mõelda. Tihti tekkisid suured mõttepausid, kuna nende nii-öelda sõnavaras oli madalal tasandil liigutusi ja liikumisviise väga vähe. Mängisime paar korda seda mängu ilma piiravate kokkulepeteta ning põhilisteks liikumisviisideks, mis lapsed välja mõtlesid,

olid ikkagi jooksmine, hüppamine, pöörlemine jne. Sellega sain jälle kinnitust, et põrandatehnika on vajalik ning see suurendab tantsijate tantsulist pagasit. Seda mängu mängides hakkasin tuletama meelde, et nad võiksid kasutada ka juba õpitud elemente, kuid tundus, et mänguhoos nad siiski sellele väga ei keskendunud. Siiski, mida rohkem me seda mängu mängisime ja mida rohkem ma kiitsin õpilasi põrandatehnika elementide kasutamise eest, seda rohkem tuli kullide valitud liikumisviiside sekka ka põrandatehnika elemente. Kõige populaarsemateks elementideks olid rullid ja üle õla tagurpidi kukerpallid. See mäng on laste üks lemmikuid mängu.

Kolmandaks mänguks sain idee internetileheküljelt *Teacher Twists*, mis on ühe tantsuõpetaja poolt loodud lehekülg, kuhu ta lisab erinevaid mõtteid ja ideid tantsutundide huvitavamaks muutmiseks. Mäng on lihtsustatud versioon Merce Cunninghami juhusliku tantsu tehnikast. (Teacher Twist 2016) Selle mängimiseks on vaja täringut. Iga täringu silmade arv tähistab mingit põrandatehnika elementi või harjutust. Õpilane veeretab täringut kümme korda, kirjutab üles oma saadud silmade arvud, mille kaudu ta saab teada, milliseid elemente ja harjutusi ta tegema peab. Hiljem püüab ta neid omavahel siduda. Kirjutan lahti, mis elemendid vastavad täringu silmade arvule: 1) rullimine, 2) tagurpidi kukerpall üle õla, 3) meritäht-liikumine läbi põlvili asendi, 4) rullimine, plank-asend ja kätekõverdus, 5) seljapainutus ja libistamine, 6) ette üle õla kukerpall. Kahjuks seda mängu ma õpilastega trennisaalis teha ei jõudnudki, kuna Eestis kehtestati viiruse leviku tõttu eriolukord ja tantsukool läks üle e-õppele. Saatsin täringumängu ülesande RM6 grupile e-õppena ning ülesandeks oli ühendada kümme põrandatehnika elementi selles järjekorras nagu täring neile näitas. Tagasiside sellele mängule oli positiivne. Lapsed ütlesid, et mängisid seda mängu oma perega mitu korda järjest, sest iga kord tuli erinev tantsuline jada. Kindlasti kasutan seda mängu järgmisel hooajal samuti, sest see on suurepärane viis hakata põrandatehnika elemente omavahel siduma.

3.4. Analüüs

Minu arvates arenesid grupi RM6 lapsed põrandatehnikas üllatavalt kiiresti. Nad olid valmis õppima uusi elemente ja harjutama juba varem õpituid. Arvan, et neid motiveeris ka teadmine, et nad osalevad minu uurimisprotsessis, sest nad pidevalt uurisid, kui palju ma nendest juba kirjutanud olen ning kas ma näen, et põrandatehnika areneb neil kiiresti.

Põrandatehnika elemente õpetades sain aru, et staatilise põrandatehnikani me lähiajal ei jõua. Mulle tundub, et see on laste jaoks liiga keeruline, sest selles vanuses lapsed on pigem püsimatud ning tahavad olla pidevalt tegevuses. Kui palusin neil keskenduda oma kehale ja tunnetada põrandat, siis see oli nende jaoks väga naljakas; sain aru, et staatilisest põrandatehnikast ei tule selles vanuses lastega väga midagi välja. Kindlasti on erandeid, kuid tajusin, et minu uurimuses osalevad tantsijad seda ei ole. Esmalt tuleks keskenduda mobiilsele põrandatehnikale ning kui õpilased tunnevad juba piisavalt palju huvi nii oma keha kui põrandatehnika vastu, siis võib edasi liikuda ka staatilise tehnika poole.

Esimesteks mobiilseteks põrandatehnika elementideks olid rullid ja seljapainutused. Rullid olid algselt kohmakad ja kehad kukkusid ühelt küljelt teisele. Ajaga see paranes, kuid grupist neli last rullivad siiani väga pinges kehaga ning olen märganud, et neil on ka teiste elementide juures keha lõdvestamisega raskusi. Spiraalse liikumiseni jõudsid tantsijad alateadlikult, kuid kui hakkasin spiraalset liikumist selgitama, tekkis ülemõtlemine ja järsku nad seda enam teha ei osanud. Spiraalsus on meil kehas olemas, kuid tuleb leida parem viis selle välja toomiseks ja kehasse kinnitamiseks. Järgmisel hooajal proovin hakata spiraalsusele rohkem tähelepanu pöörama ning mulle tundub, et hea oleks seda teha mingi visuaalse näitega. Seljapainutusi tehes tundsid lapsed ennast hästi, kuna nende vanuses on seljad väga painduvad ning selle harjutusega tekkis neil saavutusrõõm. Algselt aitasid nad kätega oma selga jalgade üle pea viimiseks, kuid mida rohkem me seda tegime, seda vähem vajasisid nad käte abi ning tööle hakkasid kõhulihased. Kukerpallide õppimisel tulid ilmsiks raskused koordinaatsiooniga. Laste jaoks oli kõige keerulisemaks ülesandeks käte koordinaatsiooni mõistmine. Tantsijate põhiline küsimus tagurpidi kukerpalli tehes oli, et kui üle parema õla kukerpalli teha, kas siis tuleb appi parem või vasak käsi. Ettepoole kukerpallide tegemisel kujunes kõige keerulisemaks pea asend, kuna pea ise tundus alati

üleliigsena. Sellega peab tegelema kindlasti ka uuel hooajal, kuna pea asend valmistab neile siiani raskusi.

Kindlasti peab keskenduma rohkem ka lõdvestus- ja pingutusprintsibile, sest see on üks olulisemaid printsiipe põrandatehnikas, ning märkasin, kuidas pingutusprintsip on hetkel domineerivam kui lõdvestusprintsip. Samuti peab jätkama meritäht-liikumisega, sest tsentrumi töö olulisus on jäänud minu arvates neid elemente õppides pigem tagaplaanile ning keskkoha aktiivne töö tuleb kasuks igal tasandil liikudes. Meritäht-liikumise juures panin tähele, et enamik lastest ei alusta liikumist mitte keha keskkohast, vaid jalgadest. Ilmselt tuleneb see sellest, et varasemalt on tähelepanu pööratud rohkem jalgade liikumisele. Eelpool kirjeldatud probleemidest võib järeldada, et lastel on raskusi koordineerimisega ja erinevate kehaosade tundmise ning tunnetamisega. Põrandatehnika keskendubki erinevatele kehaosadele ning toob hästi välja koordineerimisvõime puudused ja vajalikkuse.

Minu jaoks on laste tantsutundides mäng väga olulisel kohal, kuid seda on ka kehaline areng ja põrandatehnika. Hakkasin neid omavahel siduma, et mäng ja tehnika saaksid üksteist toetada. Mängu ja põrandatehnika sidumine oli üks parimaid otsuseid, kuna see kinnitab õpitut ning arendab oskust elemente erinevates olukordades kasutada. “Värwise põranda mängus” märkasin, et lastele tekitab raskust põrandal lõdvestunult lamamine. Seetõttu hakkasime ka iga tunni lõpus paar minutit vaikuses lamama, et nad saaksid aru keha lõdvestamise olulisusest. See mäng ei ole laste lemmik, kuid nad teevad seda alati rõõmu ja õhinaga. “Liikumisviisi kullis” said nad kõige rohkem kasutada iseseisvalt erinevaid põrandatehnika elemente. Alguses kasutati neid vähe, kuid mida aeg edasi ja mida rohkem ma kiitsin õpilasi põrandatehnika elementide kasutamise eest, seda rohkem hakkas kullide valitud liikumisviisideks tulema ka tuttavaid elemente. Selle mängu hoog rauges tihti, kuna mõttepausid uue madalal tasandil liikumistaadi mõtlemiseks kujunesid pikaks. Laste mõttepauside ajal püüdsin olla kannatlik, et mitte elemente ette näidata. “Liikumisviisi kull” on hea mäng õpitud elementide kasutamiseks ja erinevatel tasanditel liikumise arendamiseks. Täringumängu me tantsusaalis teha ei jõudnud, kuid arvan, et see on suurepärane mäng erinevate põrandatehnika elementide sidumiseks ja tantsuliste jadade loomiseks.

Toon välja ka mõned üldisemad probleemolukorrad. Esiteks oli probleemiks limiteeritud aeg ja surve luua koreograafiat. Tunnid toimusid kaks korda nädalas 60 minutit, kuid selle lühikese aja sisse pidin mahutama soojenduse, lühikesed klassikalise tantsu harjutused, mängu, põrandatehnika harjutused, koreograafia õppimise ja võistluskavade harjutamise ning venitusharjutused. Märkas, et 9-12-aastastel lastel on üsna vähe kannatlikkust ning tahetakse õppida alati midagi uut, kuid kui see “uus” on liiga keeruline, et esimese korraga see selgeks saada, siis kaob motivatsioon kiiresti. Tihti pidin neid motiveerima elemente ja ülesandeid harjutama ning selgitasin, et tantsijana on väga oluline kannatlikkus ja järjepidevus. Teiseks probleemiks oli laste pidev puudumine, mis tekitas suuri pause sujuvas kehalises arengus põrandatehnika õppimise kaudu. Märkas suurt arengulist vahet laste vahel, kes olid terved ja käisid alati tantsutrennides kohal, ning nende vahel, kes olid pidevalt haiged või puudusid teistel põhjustel.

Kokkuvõttes olen rahul oma tantsijate arenguga nii lühikese aja jooksul. Nad on õppinud mitmeid põrandatehnika elemente ja printsiipe, arendanud koordinatsioonivõimet ning erinevate kehaosade kasutamisi. Tantsijate keha on muutunud tugevamaks ja arvan, et ka nende oskus erinevatel tasanditel liikuda on läinud paremaks. Plaanin samaviisi jätkata ka uuel hooajal, kuna usun siiralt oma hüpoteesi, et põrandatehnikaga tegelemine, eriti tantsuhariduse teekonna alguses, aitab paremini oma keha tundma õppida, tugevdada lihaseid ja olla võimeline vabalt liikuma erinevatel tasanditel ning et kõige parem on lastele tehnikat õpetada läbi mängu.

KOKKUVÕTE

Käesoleva tantsuõpetaja lõputöö eesmärgiks oli arendada õpilaste kehalist võimekust läbi põrandatehnika. Püstitasin ka hüpoteesi, et põrandatehnikaga tegelemine eriti tantsuhariduse teekonna alguses aitab paremini oma keha tundma õppida, tugevdada lihaseid ja liikuda vabalt erinevatel tasanditel ning kõige parem on lastele tehnikat õpetada mängu kaudu. Uurimisprotsess kestis oktoobrist 2019 kuni märtsini 2020. Protsessis osalesid Maerobic tantsukooli RM6 grupi 11 tantsijat vanuses 9-12 aastat.

Uurimisprotsessile tagasi mõeldes võin öelda, et grupi RM6 tantsijad arenesid põrandatehnikas väga kiiresti. Selles vanuses lapsed on enamasti väga painduvad, seetõttu tulid neil erinevad painduvust vajavad elemendid hästi välja. Siiski toon välja, et laste kehaline vastupidavus ja lihaste tugevus oli üsna nõrk. Põrandatehnikaga tegeledes märkasid nad, kuidas ajaga muutusid laste kehad tugevamaks ning nad hakkasid teadlikumalt oma lihaseid kasutama. Kui varasemalt oli kogu tähelepanu suunatud jalgade liikumisele ja liikuvusele, siis nüüd pöörasime tähelepanu kogu kehale ning lapsed õppisid tajuma, milliseid lihaseid nad teatud elementide ja harjutuste juures kasutavad.

Oma hüpoteesis mainisin, et minu arvates on kõige parem viis lastele tantsutehnikat õpetada läbi mängu. Leidsin sellele kinnitust ning kasutasin mängu õpitud teadmiste kinnitamiseks. Mängisime lastega selle aja jooksul kolme põrandatehnikaga seotud mängu, kuid siiski kasutasid nad esialgu mängides põrandatehnika elemente üsna harva. Aja möödudes hakkasid nad neid rohkem kasutama, kuna tuletasin seda võimalust meelde ja kiitsin neid, kes õpitut rakendasid. Usun, et järgmisel hooajal sama meetodiga jätkates areneb nende kehaline võimekus veelgi ning varsti on nad võimelised erinevatel tasanditel vabalt liikuma.

Käesolev töö andis mulle väga hea praktilise kogemuse õpetajana. See uurimus aitas mul struktureerida teadlikult paremini eesmäärke oma tantsijatega ning edaspidi kasutan samuti rohkem kindlalt eesmärgistatud õpetamist, et saaksin paremini analüüsida nii enda tööd, kui ka laste arengut läbi aastate.

KASUTATUD ALLIKAD

Ambrosio, N. 2008. The excellent instructor & the teaching of dance technique. Kendall Hunt Publishing Company.

Brummer, M. & Enckell, H. 2007. Laste ja noorte psühhoteraapia. Tallinn: OÜ Cum Grano.

Carse, J. P. 1986. Finite and infinite games. United States of America: The Free Press.

Craig, G. J. & Baucum, D. 2002. Human development. United States of America: Prentice Hall.

Hackney, P. 1998. Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals. Routledge.

Huizinga, J. 2003. Mängiv inimene. Tallinn: Kirjastus Varrak.

Isop, E. 1987. Mängima! Tallinn: Eesti Raamat.

May, E. 2014. Release technique in the spotlight. <http://www.danceaustralia.com.au/news/release-technique-in-the-spotlight1>, (25.03.2020).

McCutchen, B. P. 2006. Teaching Dance as Art in Education. Human Kinetics.

Oja, L. s.a. Toim Kikas, E. Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes.

Saar, A. 1997. Laps ja mäng. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus.

Sööt, A. 2011. Loovmäng. Eesti Tantsuhariduse Liit.

Zambrano, D. s.a. Flying-Low Dance-Technique.
http://www.davidzambrano.org/?page_id=279, (06.05.2020).

Teacher Twists. 2016. The Dice Game. <http://www.teachertwists.com/the-dice-game/>,
08.04.2020).

TICTAC art centre. s.a. Flying-Low Intensive by D. Zambrano.
<https://tictacartcentre.com/2018/09/05/flying-low-intensive/>, (06.05.2020).

Tuuling, L. 2009. Mäng ja lapse areng: mängu mõiste ja olemus. [Loengukonspekt].
Tallinna Ülikooli Rakvere Kolledž.
<https://www.tlu.ee/opmat/rk/2009/Lehte%20Tuuling%20-%20RKA6022%20M%E4ng%20ja%20lapse%20areng/1.%20teema/MANGU%20MOISTE%20JA%20OLEMUS.pdf>, (24.03.2020).

Tuuling, L. 2009. Mäng ja lapse areng: mängude liigitus. [Loengukonspekt]. Tallinna
Ülikooli Rakvere Kolledž. <https://www.tlu.ee/opmat/rk/2009/Lehte%20Tuuling%20-%20RKA6022%20M%E4ng%20ja%20lapse%20areng/5.%20teema/MANGUDE%20LIIGITUS.pdf>, (24.03.2020).

SUMMARY

The purpose of this dance teacher dissertation „Combining floor technique and play on the example of Maerobic dance school“ was to increase the students’ physical ability through floor work. I proposed a hypothesis, that learning floor technique in the beginning of dance education will help the student better understand their body, strengthen their muscles and enable the student to move freely on different levels, adding that the best way to teach this technique to kids is through play. The study lasted from October 2019 to March 2020. The group under study consisted of 11 dancers between the ages of 9-12 in the RM6 group of Maerobic dance school.

Looking back on the study process, I can say that the students of RM6 improved their floor technique very quickly. Children that age are usually very flexible, which meant that the elements of floor work that require flexibility were performed very well by the dancers. However the students’ stamina and physical strength were still quite weak. As the study progressed, I noticed the dancers’ bodies become stronger and they started to use their muscles more consciously. Previously the focus was only on the movement and mobility of the legs, however now we were paying attention to the entire body and the children learned to recognise which muscles they were using in different elements and exercises.

In my hypothesis, I said that the best way to teach floor technique to children is through play. This proved to be true, as I used play to solidify the things learned in each lesson. Throughout the study, we played three different games related to floor technique with the dancers, however they rarely used floor technique elements while playing at first. As time went on, they started to incorporate the techniques more, as I reminded them of the opportunity and

praised those who used what they had learned. I believe that if the same method is continued next season, their physical ability will improve even more and soon they will be able to move on different levels freely.

The present dissertation gave me very useful practical experience as a teacher. It helped me bring more structure to the goals I had with my students and I will definitely be using more purposeful teaching methods in the future as well, to better analyse my own work and the progress of my dancers.

LIHTLITSENTS

Mina, Egely Pruuli (sünnikuupäev: 05.08.1996),

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Mängu ja põrandatehnika sidumine Maerobic tantsukooli näitel”, mille juhendajad on Karl Saks ja Liina Ojatamm.

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, 02.05.2020