

Lämpimästi tervetuloa Balettioppilaitoksen Erikoiskoulutuksen kurssille!

Erikoiskoulutuksen kurssi on suunnattu erityistä tanssillista lahjakkuutta omaavalle baletin harrastajalle – eli juuri sinulle! Kurssin myötä sinulla on mahdollisuus oppia paljon uutta niin tanssimisesta kuin itsestäkin tanssijana. Saat korkeatasoista opetusta upeilta opettajiltamme ja tutustut uusiin tanssijakavereihin eri puolelta Suomea.

Luvassa on siis upea, innostava, opettavainen ja työntäyteinen vuosi.

Intoa ja iloa opintoihisi!

Satu Ristlakki, rehtori.



Tervetuloa Suomen Kansallisoopperan ja -baletin erikoiskoulutukseen!

Tämä polku antaa teille toivon mukaan inspiraatiota, intoa, iloa ja uusia oppeja, joita voitte käyttää hyväksenne matkallanne tanssin maailmassa. Balettioppilaitos on iloinen voidessaan olla mukana teidän kanssanne tällä matkalla.

Olette kaikki osoittaneet lahjakkuutta, johon on kiinnitetty huomioita. Lahjakkuuden kehittyminen sen huomaamisen lisäksi vaatii paljon työtä. Me balettioppilaitoksessa haluammekin kannustaa teitä kaikkia innostumaan työstä tanssin parissa sekä iloitsemaan siitä, kun polullanne tanssin maailmassa pääsette askeleen eteenpäin. Tämä usein tarkoittaa sitä, että kaikista hetkistä, jolloin on mahdollista oppia uutta pitää ottaa kaikki irti. Erityisen tärkeää on viedä kursseilla oppimanne asiat kotiin ja jatkaa niiden miettimistä omien opettajienne kanssa yhdessä.

Nauttikaa siis mahdollisuudesta oppia uutta, tutustumisesta uusiin ystäviin ja opettajiin ja ennen kaikkea tanssin ilosta!

Jani Talo,
koulutuskoordinaattori

Jani Talo



Jani Talo liittyi Suomen Kansallisbalettiin vuonna 1999 ja nimitettiin ensitanssijaksi vuonna 2009. Jani on toiminut myös Suomen Kansallisoopperan ja -baletin balettioppilaitoksen koulutuskuraattorina elokuusta 2020 alkaen.

Ennen liittymistään Kansallisbalettiin Jani oli tanssijana The Washington Balett'ssa neljän vuoden ajan. Balettikoulutuksensa Jani on saanut Suomen Kansallisoopperan balettikoulussa, The Washington School of Balett'ssa, Turun Konservatoriossa, Raija Lehmussaaren balettikoulussa ja Turun seudun tanssioppilaitoksessa.

Opettajan pedagogiset pätevyudet Jani on saanut HAMK:sta keväällä 2020. Janille on myönnetty Philip

Morris tanssin kukka, Philip Morris tanssin nuppu ja The Bartholin Prize -palkinnot.

Minna Stenvall

Olen Minna Stenvall ja olen opettanut Suomen Kansallisbaletin oppilaitoksessa vuodesta 2009 alkaen. Sitä ennen opetin Helsingin Tanssiopistossa Erikoiskoulutus luokkia sekä baletin harrastajia. Kuopio tanssii ja soi festivaaleilla olen pitänyt baletti- ja lattiatankokursseja jo useiden vuosien ajan. Tanssijakokemusta sain Suomen Kansallisbaletissa sekä sen jälkeen freelancer tanssijana Suomessa ja Pariisissa. Balettikilpailu kokemusta minulla on mm. Varnan kansainvälisistä balettikilpailuista sekä Prix de Lausanne kilpailusta.

Koulutukseltani olen Tanssitaiteen maisteri, joksi valmistuin Teatterikorkeakoulun pedagogiikan laitokselta. Sitä ennen suoritin Teatterikorkeakoulun täydennyskoulutuskeskuksen Tanssinopettajan pedagogisten opintojen PD -ohjelman (40 ov). Itselleni hyvin tärkeät opintovuodet vietin Pariisissa, missä olen opiskellut sekä tanssijan että pedagogin opintoja (Diplôme d'Etat de professeur de danse, option



classique). Olen lisäksi kuulunut monen vuoden ajan Ranskan baletinopettajien järjestöön (A.F.M.D.C, Association Francaise des Maîtres de Danse Classique) ja osallistunut heidän koulutuksiin. Vietin myös yhden vuoden Lontoossa treenaten siellä ammattilaisten tunneilla sekä tutustuen RAD opetusmetodiin. Seurasin myös mm. Royal Ballet School'in, English National Ballet School'in sekä Central Ballet School'in opetusta.

Opettaminen ja siinä työssä jatkuva kehittyminen on intohimoni. Pyrin säännöllisesti päivittämään osaamistani sekä erilaisten kurssien avulla, että seuraamalla baletin opetusta niin Suomessa kuin ulkomailla. Näistä viimeisempiä ovat olleet mm. vuosittainen Nordic seminar, balettiseminaari, johon osallistuu myös Tukholman kuninkaallinen balettikoulu sekä Oslon oopperan balettikoulu, opintomatka Pariisin oopperan balettikouluun sekä Pariisin Konservatorioon, useat matkat Monacon Prinsessa Grace'n balettiakatemiaan sekä joka kesäinen kesäkurssien seuraaminen Rosella Hightower'in balettikoulussa.

Riikka Nyman

Riikka aloitti baletin perusopinnot Sonja Tammelan Balettikoulussa Lappeenrannassa. Hän jatkoi baletin ammatillisiin opintoihin ulkomaille ja valmistui balettianssijaksi Virossa Estonia-teatterin yhteydessä toimineesta balettikoulusta (Eesti Riiklik Koreograafiline Kool). Riikka jatkoi ammatillisia baletin opintoja Saksassa, Stuttgartissa ja valmistui tanssijaksi John-Cranko Staatliche Ballett-Akademiasta. Baletinharjoittelijana Riikka esiintyi sekä Eestin Kansallisbaletin produksioissa Estonia-teatterissa, että myöhemmin Stuttgart Balett ryhmän produksioissa (Staatstheater Stuttgart/Grosses Haus).



Pedagogisia opintoja Riikka täydensi Teatterikorkeakoulun täydennyskoulutuskeskuksessa (Taiteilijan pedagogisten opintojen PD-ohjelma, erikoistumisalueena tanssi). Myöhemmin hän valmistui tanssitaiteenmaisteriksi Teatterikorkeakoulusta (MA, Teatterikorkeakoulu, pedagogiikan laitos, Helsinki). Lisäksi Riikka on osallistunut aktiivisesti erilaisiin baletin didaktiikkaa käsitteleviin kursseihin sekä Suomessa, että ulkomailla. Hän on myös suorittanut Somatic Pilates- ohjaajakoulutuksen.

Baletinopettajana Riikka aloitti Helsingin Tanssiopistossa, jossa opetti vuosina 1997-2007 sekä Erikoiskoulutusohjelman luokkia, että muita tanssinperusopetuksen balettiluokkia lisäksi aikuisbalettia. Suomen Kansallisbaletin Oppilaitoksessa Riikka on toiminut baletinopettajana vuodesta 2005 lähtien.

Satu Soldan



Satu sai balettikoulutuksensa Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksella. Opettajaksi hän valmistui Turun ammattikorkeakoulusta vuonna 2000. Vuosina 2000-2011 hän opetti Helsingin tanssiopistolla erikoiskoulutuksen oppilaita sekä baletin harrastajia. Vuodesta 2001 Satu on toiminut Kansallisoopperan balettioppilaitoksen opettajana. Satu on voittanut useita palkintoja Suomen valtakunnallisissa balettikilpailuissa. Viimeisin näistä on Fallen Leaves. Tällä numerolla Sadun koreografoima ja harjoittama ryhmä voitti ensimmäisen palkinnon vanhimpien sarjassa.

Sadun kädenjälki on näkynyt myös useissa Kansallisbaletin lapsi-tanssijoissa. Satu on toiminut lasten harjoittajana mm. Lumikuningattaressa, Pähkinänsärkijässä, Prinsessa Ruusudessa, Merirosvossa sekä Joutsenlammessa.

Susanna Vironmäki

Susanna aloitti opetus- ja harjoittajatyön Balettioppilaitoksella vuonna 2001 ammatillisen opettajakoulutuksen opintojen aikana ja valmistui Jyväskylän ammattikorkeakoulusta 2003. Susanna on toiminut baletin vastuuopettajana vuodesta 2006 ja on opettanut tähän mennessä kaikkia luokkatasoja 3. luokasta aina ammatillisen koulutuksen 1. luokkaan asti.

Suomen Kansallisbaletin tanssijan tehtävistä Susanna jäi eläkkeelle 2007, tanssittuaan tanssitekniikoiltaan monipuolisen 25 vuotta kestäneen uran, niin kuoro-, solisti- kuin päätehtävissä. Lisäksi Susanna osallistui lukuisille Kansallisbaletin ulkomaankiertueille mm. Saksaan, Itävaltaan, Espanjaan, Ranskaan, Englantiin, Kiinaan ja Yhdysvaltoihin. Opetustyönsä lisäksi Susanna on harjoittanut Balettioppilaitoksen oppilaita Kansallisbaletin teoksiin.



Anne-Marie Ahola-Hiitola



Anne-Marie on valmistunut Suomen Kansallisoopperan balettikoulusta. Hän on toiminut tanssijana Suomen Kansallisbaletissa ja Tukholman Kuninkaallisessa baletissa.

Anne-Marie on suorittanut Hämeen Ammattikorkeakoulun ammatilliset opettajankoulutuksen, pedagogiset opinnot.

Virve Olsson



Virve on valmistunut Suomen Kansallisoopperan balettikoulusta 1986. Sen jälkeen hän työskenteli Suomen Kansallisbaletissa 1986-2012, jossa hän on tanssinut kaikissa keskeisissä teoksissa sekä solisti- että kuorotehtävissä.

Virve on valmistunut Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun opettajankoulutuksesta ammatilliseksi opettajaksi.

Ophélie Rodighiero



Ophélie started her ballet studies in the Ballet School of Paris Opera in 1981-1983, after which she continued her studies in The Coneservatoire National de Paris 1984-1990.

Her career: Opera de Reims 1991-1992; Opera National de Paris 1992-1997; Semperoper Dresden 1997-2001, wher she was nominated as soloist in 1999; Finnish National Ballet 2001-2017, nominated as a soloist in 2001.

Ophélie has worked also as a Ballet Master at the Finnish National Opera in "Moomin Ballet" and in "Episode 31" from Alexander Ekman.

Diploma: Diplôme D'etat de professeur de danse (Diploma of Dance teacher from the state of France). Ophélie graduated from HAMK as an International

Professional Teacher. In 2015 she recived Knight of the Order of the Lion of Finland medal.

Henrik Burman



Teacher in body strength & conditioning and role work

Henrik graduated from the Swedish Royal ballet school in 1986. He worked as a dancer with the Royal Swedish Ballet and as a soloist ballet dancer with the Finnish National ballet.

Henrik has been teaching for; including the Finnish National ballet school, Somatic studio, Tanssille ry, Helsingin Taitoluisteluklubi, Helsingin Balettiakatemia, Helsinki International ballet competition and Kuopio tanssii ja soi.

Henrik graduated from HAMK as an International Professional Teacher in spring 2017.

Sini Mäenpää

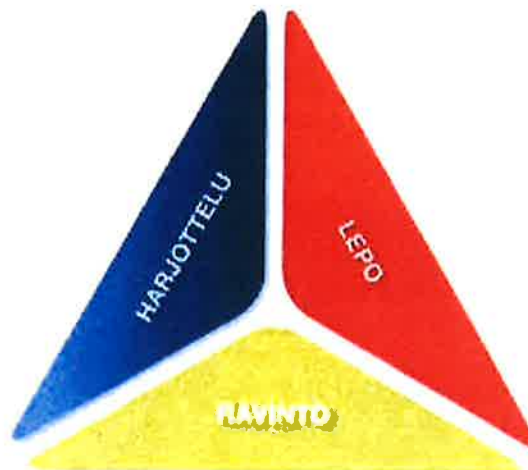
Sini on valmistunut tanssijaksi Tukholman Balettakademiasta vuonna 2001 sekä suorittanut tanssiopettajatutkinnon (AMK) Savonia ammattikorkeakoulusta vuonna 2017.

Sini on työskennellyt freelance-tanssijana Helsingin Kaupunginteatterissa useissa teoksissa, Suomen Kansallisoopperassa, Hämeenlinnan teatterissa, Helsinki Dance Theaterissa sekä eri koreografien (Tommi Kitti, Marjo Kuusela, Virpi Juntti, Reija Wäre, Tarja Rinne etc.) teoksissa. Tällä hetkellä hän tanssii Tampereen Työväen Teatterissa.

Opetuspaikkoina Sinillä ovat Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen lisäksi Lappeenrannan Tanssiopisto, Tanssikoulu Tankka Porissa sekä Hämeen alueen tanssikoulut.



**Tanssijana kehittymisen edellytys =
harjoittelu, lepo ja ravinto oikeassa suhteessa**



Säännölliset elämäntavat ovat tanssijalle tärkeitä!
Kiinnitä huomiota ruokailu- ja unirytmiiin, jotka auttavat jaksamaan.

monipuolinen harjoittelu

- keskity aina kunnolla harjoituksiin ja balettitunteihin
- kuormita kehoa monipuolisesti tekemällä **oheistreenejä**
 - tanssia tukevaa lihaskuntoharjoittelua eli heikkojen paikkojen vahvistamista
 - muita (tanssi)lajeja
 - **tukitoimet**, kuten venyttely ja rentoutuminen
- pyri pitämään yllä **aktiivinen elämäntapa**, eli kävelet portaat hissin sijaan, kuljet kouluun ja treeneihin mahdollisuuksien mukaan kävellen tai pyörällä → tämä kehittää peruskestävyyttä, jota tarvitset jaksaksesi paremmin



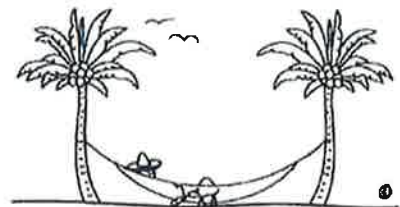
ravinto

- **laadukasta ja monipuolista** perusruokaa päivittäin
- päivän ateriat koostuvat täyttävästä aamiaisesta, lautasmallin mukaisesti koostetusta lounaasta ja päivällisestä, 1-2 välipalasta sekä iltapalasta
- kiinnitä huomiota välipaloihin ja varaudu niihin varsinkin kiireisinä treenipäivinä
- kun syöt **tasaisesti** pitkin päivää (3-4 tunnin välein), jaksat nuutumatta päivän läpi



uni ja lepo

- **kehittyminen** tapahtuu levon aikana, hyvän treenin jälkeen
- unta pitäisi saada **8-10 tuntia** / yö, viikonloppuisin voi nukkua vähän pidempään, mutta vapaapäivä ei saisi mennä kokonaan nukkumiseksi
- yritä mennä nukkumaan suunnilleen samaan aikaan joka ilta
- unella on eri vaikutuksia
 - kudosten rakentuminen
 - hermoston palautuminen
 - oppiminen
 - immunitetin vahvistuminen
 - kasvun säätely
- fyysinen harjoittelu lisää unen tarvetta
- muista pitää **lepopäiviä!**



Relaxing. I do that.™

Kun perusasiat ovat kunnossa:

→ jaksaa hyvin, ei väsytä koko ajan

→ kroppa ja mieli voivat hyvin

→ on harvoin kipeänä ja erilaiset kivut menevät nopeasti ohi

→ iloisuus, positiivisuus, treenistä ja tanssista nauttiminen

TERVE TANSSIJA



- Terve tanssija kehittyy ja nauttii tanssimisesta
- Perusasiat kunnossa (harjoittelu, lepo ja ravitsemus)
- Elämää myös baletin ulkopuolella

Harjoittelu:

- Tavoitteet auttavat keskittymään ja kehittymään
- Monipuolinen kehon kuormittaminen myös muilla lajeilla ja muulla harjoittelulla

Lepo:

- Kehittyminen tapahtuu levossa
- Pidä vapaapäiviä
- Huolehdi riittävästä unesta

Ravitsemus:

- Riittävästi energiaa
- Säännöllinen ateriaritmi
- Joustavuus ruokailussa

Vammat ja kivut:

- Kipu on aina merkki jostakin, eikä sitä kannattaa jättää huomioidmatta
- Kivulle on monia erilaisia syitä
- Kehon kuunteleminen on tärkeä osa harjoittelua

Terve tanssija



Kehittymisen edellytyksenä on terveys, sekä fyysinen että psyykinen. Tarveenä ollessa pystyy harjoittelemaan hyvin ja keskittyneenä sekä nauttimaan harjoittelusta.

Säännölliset elämäntavat (unen ja ravinnon riittävyys ja rytmi) auttavat jaksamaan. Kun perusasiat ovat kunnossa, treeni sujuu paremmin ja palautut harjoittelusta nopeammin. Yksipuolinen harjoittelu altistaa helposti vammoille ja siksi on tärkeää muistaa liikkua myös muilla tavoin arjessa. Hyvä aerobinen kunto sekä vahvat lihakset auttavat tanssijaa suoriutumaan tanssista kevyemmin.

Kehittyminen tapahtuu levossa

Kehittyminen vaatii harjoittelua ja kehon kuormittamista, mutta se yksinään riittää. Oppiminen, hermoston palautuminen, lihasten ja tukikudosten rakentuminen, vastustuskyvyn kehittyminen ja kasvun säätely tapahtuvan unen aikana. Siksi onkin tärkeää saada riittävästi unta joka yö. Fyysinen aktiivisuus lisää unen tarvetta entisestään! Tanssijan ja tanssioppilaan viikkoon kuuluu myös kokonaisia lepopäiviä. Keho ja mieli tarvitsevat aikaa palautua ja se tapahtuu parhaiten irtautumalla hetkeksi harjoittelusta.

Tärkeimmät peruspilarit ravitsemuksessa ovat riittävyys, säännöllisyys sekä joustavuus

Riittävä energiansaanti takaa kehittymisen, koska silloin keholla on energiaa liikkua sekä mahdollisuus rakentua vahvemmaksi ja kestävämmäksi. Normaali arki ruoka sekä säännöllinen ateriarytmi takaavat usein riittävän energiansaannin. Syöminen 3-4 h välein pitää verensokerin tasaisena ja auttaa jaksamaan päivän aikana. Tanssijan on hyvä muistaa myös pitää vesipulloa aina mukana ja juoda säännöllisesti koko päivän ajan. Joustavuus näkyy rentona suhtautumisena ruokailuun, siihen mahtuu välillä myös herkkuja!

Kipu ja vammojakin sattuu tanssijan tielle

Vammat ja kivut ovat ikäviä, mutta kipu on aina merkki ja muistutus jostakin, eikä sitä kannata jättää huomioimatta. Kipua voi olla monenlaista ja syyt kivuille on paljon.

Akuutista vammasta johtuva kipu on helpoin tunnistaa ja sen kanssa on helpoin toimia. Mikäli nilkka nyrjähtää, **paikallinen kipu vammakohdassa** varoittaa meitä liikkuttamasta kyseistä kehonosaa ja sitä on syytä kunnioittaa. Akuutti vamma tarvitsee parantuakseen aina pienen tauon harjoittelusta, lääkärin tai fysioterapeutin arvion, sekä kuntoutussuunnitelman harjoitteluun palaamisesta.

Osa kivuista muistuttaa meitä siitä, että on harjoiteltu liikaa. **Liiallisen kuormituksen alle joutunut kehonosa voi olla turvoksissa, jomottava, usein kipeä myös levossa.** Kipu alkaa pikkuhiljaa ja pahenee aina harjoittelussa ja/tai sen jälkeen. Tällainen kipu vaatii taukoa harjoittelusta rauhoittuakseen. Kannattaa myös pohtia fysioterapeutin ja opettajan kanssa onko kuormitus ollut kokonaisuudessaan liian suurta vai onko sinulla joku tapa tai ehkä heikkous muualla, joka aiheuttaa ylikuormitusta jossain toisessa paikassa. Tyypillisesti tällainen voi olla vaikka nilkan takaosassa oleva jännealueen kipu, joka voi johtua pohjelihaksen heikkoudesta.

Joskus **kipu on paikallista ja liittyy vain tiettyyn liikkeeseen.** Tällaisen kivun syy selviää useimmiten katsomalla tarkemmin miten teet liikkeen. Opettaja tai fysioterapeutti voi auttaa sinua tekniikan kanssa. Tällainen kipu voi liittyä vaikkapa selän taaksetaivutukseen, jossa riittämätön keskivartalon lihasten tuki aiheuttaa painetta selkään. Suoritustekniset asiat kannattaa laittaa kuntoon, koska pitkään jatkuessaan tällaiset kivuliaat liikkeet saattavat johtaa rasitusperäisiin vammoihin.

Harjoitteluun liittyy myös paljon hyvälaatuista kipua, joka menee ohi muutamassa päivässä. Tällainen voi olla vaikkapa lihasten väsymisestä johtuva treenikipu seuraavana päivänä tai yleinen väsymyksen tunne kehossa. Näitä ei tarvitse välttää, mutta on syytä kunnioittaa, koska ne muistuttavat, että joka päivä ei voi harjoitella yhtä kovaa ja keho tarvitsee aikaa kehittyäkseen vahvemmaksi.

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen



Suojele

Vältä varaamista vamma-alueelle tai rajoita liikettä.



Kohota

Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.



Harkitse

Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.



Purista

Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.



Ohjeista

Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen



Kuormita

Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.



Pysy positiivisena

Myönteinen asenne edistää paranemista.



Tue verenkierron palautumista

Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.



Harjoittele

Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää

terveurheilija.fi

terveurheilija

UKK-instituutti

Tampereen Urheilulääkäriasema

Balettioppilaitos EK

Tiedote Balettioppilaitoksen EK-oppilaiden vanhemmille

Nuoren tanssiopiskelijan haasteet terveyden ja jaksamisen suhteen

Lapset ja nuoret, jotka ovat oppilaina Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitoksen EK koulutuksessa, ovat tanssiin valikoituneita nuoria, joissa nähdään potentiaalia kehittyä lajin huipulle. Lapset ja nuoret kokevat tanssin kautta paljon iloa. Toivomme, että tämä ilo ja ensirakkaus ei katoaisi koskaan, vaikka harjoittelu voi välillä tuntua raskaalta.

Me kirjoittajat haluamme auttaa tanssijoita etenemään urallaan ja auttamaan heitä rakentamaan harjoittelua siten, että se edistäisi heidän taitojaan, kasvuaan ja terveyttään. Olemme olleet pitkään mukana kehittämässä tanssijoiden harjoittelua terveelliseen ja turvalliseen suuntaan toimien kotimaassa ja kansainvälisesti tanssilääketieteen kentällä. Haluamme tällä vanhemmille suunnatulla ohjeistuksella valottaa niitä haasteita, joita näemme nuorten kohtaavan, ja auttaa pääsemään niiden yli.

Genetiikan erilaisuus ja kehityksen aikataulu

Meillä kaikilla on erilaiset lähtökohdat elämää varten, koska meillä kaikilla on erilainen perimä. Tämä huomioiden myös tanssissa nähdään nuorilla erilaista kehitystä, vaikka iän puolesta ollaankin samoilla luokilla ja samojen haasteiden edessä. Kaikki eivät selviydy samalla tavalla samana vuonna. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö nuori voisi esimerkiksi seuraavana vuonna selviytyä oppimisesta jopa ikätovereitaan paremmin. Tämä tarkoittaa sitä, että ympäröivien henkilöiden, perheenjäsenten ja koulujen henkilökunnan on hyvä kannustaa nuoria, vaikka he eivät aina olisikaan kehityksen kärjessä. Lisäksi biologinen ikä ja kronologinen ikä saattavat poiketa toisistaan jopa useamman vuoden verran, jolloin voi tuntua, että on "väärällä luokalla". Tällaisissa tapauksissa voi olla viisasta keskustella tanssinopettajien kanssa kehitysvaiheista.

Kasvupyrähdys ja taito

Nuorten pituuskasvu ei aina tapahdu tasaisesti. Ns. kasvupyrähdys sattuu yleensä siinä 12–14-vuoden ikäisenä, joillakin jo aiemmin, ja pituutta saattaa kertyä 10, jopa 15 cm vuoden aikana. Moni nuori kärsii tämän jakson aikana motoristen taitojen taantumisesta, joka on ohimenevää. Kun tämän tietää, voi siihen suhtautua rauhallisemmin. Kasvava nuori tarvitsee kasvupyrähdysaikana kannustusta jatkaa harjoittelua, ja hänelle on hyvä selittää, mistä taidon kehityksen jarruttaminen johtuu. Tähän ikään liittyy paljon drop out -ilmiötä urheilussa ja tanssissa. Jotta tältä vältyttäisiin, selitetään nuorelle asia niin kuin se on ja rohkaistaan häntä jatkamaan valitsemallaan tiellä ja iloitsemaan tanssiharrastuksesta, vaikka tulokset eivät juuri sillä hetkellä ehkä tyydytäkään.

Tyttöjen ja poikien haasteet ja edut

Tyttöjen taitojen kehitys voi olla nuorena hieman nopeampaa kuin pojilla, mikä voi olla pojille haastavaa hyväksyä. Murrosiän myötä tilanne usein kuitenkin muuttuu, ja pojilla varsinkin voimatasot lisääntyvät tyttöjä helpommin, sekä lihakset alkavat näkyä muokaten

Balettioppilaitos EK

kehoa. Murrosikä hormonaalisine muutoksineen on haastavaa aikaa kaikille, ja erityisesti kehon ulkoiset muutokset voivat tuoda paineita tanssia harrastaville nuorille sukupuolesta riippumatta. Tässä kohtaa ympäristön tuki ja hyväksyntä ovat erityisen tärkeitä, että nuori tiedostaa luonnollisen kasvun ja kehityksen kuuluvan osaksi elämää.

Harjoittelu ja palautuminen

Fyysinen harjoittelu vahvistaa, lepo ja rentoutuminen palauttavat. Fyysistä harjoittelua tarvitaan vahvistamaan luustoa, niveliä, jänteitä, lihaksia sekä hermoston ja aivojen toimintaa. Vastapainoksi tarvitaan riittävästi unta ja lepoa.

Balettiharjoittelu kehittää liikkeiden hallintaa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta. Tanssinopiskelijan tulee kuitenkin liikkua monipuolisesti, jotta myös lihasvoima ja kestävyys ovat riittäväällä tasolla kehon hyvinvoinnin kannalta ja mahdollisen tulevaisuuden ammattilaisuuden kannalta. Onkin tärkeää lapsuudessa ja nuoruudessa pitää huolta riittävästä arkiliikunnasta sekä mahdollisuuksien mukaan haastaa itseään myös muissa liikuntamuodoissa. Esimerkiksi kestävyydelle ja kehon mahdollisuuksille kestää harjoittelua luodaan pohja jo lapsuuden aikana.

Kehitys tapahtuu kuitenkin levossa ja uni palauttaa parhaiten. Lapset ja nuoret tarvitsevat yksilöstä ja iästä riippuen 8–10 tuntia unta. Niinpä perheessä on hyvä huolehtia, että nukkumaanmenoajoista pidetään kiinni eikä iltaa venytetä esimerkiksi älylaitteiden parissa viimeisen tunnin aikana ennen nukkuma-aikaa. Aivojen täytyy päästä rauhoittumaan illalla, jotta yöuni olisi virkistävää ja palauttavaa.

Tasapainoinen näkemys ruokailuun

Hyvä ruokailu antaa voimia jaksaa keskittyä sekä koulunkäyntiin että tanssiharjoitteluun. On hyvä muistaa, että lihakset ja aivot käyttävät samaa energiaa toimiakseen hyvin. Niinpä riittämätön energian saanti päivän aikana heikentää oppimisen tuloksia niin koulussa kuin tanssissakin.

Aterioiden suhteen on tärkeää noudattaa säännöllisyyttä. Suunnitelmallisuus ja varautuminen auttavat pitämään kiinni rytmistä. Jos iltapäivän eväät on tehty valmiiksi, ne tulee varmemmin syötyä. Muutama perusperiaate on hyvä olla ohjenuorana ja niitä noudattamalla pääseeikin jo pitkälle:

- 5–6 ruokailutapahtumaa päivässä (aamiainen, mahd. välipala, lounas, välipala, illallinen, iltapala)
- jokaisella aterialla jotain tuoretta (esim. hedelmä, salaatti)
- jokaisella aterialla hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja
- juomaa joka aterialla
- treeneissä vesipullo

Tanssioppilaan tai tanssijan ei tarvitse noudattaa mitään erityistä dieettiä tai ruokavaliota, vaan normaalit ravitsemussuosituksukset pätevät myös tanssijoihin.

Erityiskysymyksiä tanssijan ruokavaliosta:

Jos vanhemmat kotona huomaavat lapsen välttelevän aterioita, piilottavan ruokaa tmv. tai ilmenee huomattavaa painon muutosta, asia kannattaa ottaa esille esittäen huolensa asiasta. Tarvittaessa kannattaa olla yhteydessä kouluterveydenhoitajaan, joka voi neuvoa

Balettioppilaitos EK

asiassa eteenpäin. Tällaisessa tilanteessa kannattaa keskustella myös baletin opettajan kanssa.

Perheen rooli

Perheen ja kodin rooli on tärkeä lapsen ja nuoren kehityksessä ja harrastuksen tukemisessa. Balettioppilaitos ja sen opettajat pyrkivät tarjoamaan oppilaille valmiudet suoriutua tehtävistään tanssijana unohtamatta sitä, että kaikki oppilaat ovat myös koululaisia kukin ikäryhmäänsä vastaavalla luokalla. Perhe kuitenkin huolehtii lapsen ja nuoren perustarpeista, aikatauluista, mahdollisista kyydityksistä, ruokailuista, nukkumaanmenoajoista ja positiivisesta kannustuksesta

Ilo elämän asenteena

Ilon säilyminen rakkaassa harrastuksessa on tärkeää. Tavoitteelliseen harrastamiseen, oli kyseessä musiikki, urheilu tai tanssi, liittyy usein kilpailuhenkisyttä ja täydellisyyden tavoittelua. On tärkeää kannustaa lasta, mutta perheen tärkein tehtävä on toimia lapsen ja nuoren tukena ja turvana vaikeiden hetkien keskellä. On tärkeää iloita onnistumisista ja oppia sietämään virheitä.

Kirjoittajat:

Jarmo Ahonen, fysioterapeutti, ArtFysio Oy, jarmo.j.ahonen@luukku.com

Johanna Osmala, vastaava fysioterapeutti, Suomen Kansallisopera ja -baletti, johanna.osmala@opera.fi

Ahonen ja Osmala ovat toimineet tanssifysioterapian erityisosajina vuosikymmenien ajan sekä kehittäneet suomalaista tanssilääketiedettä eteenpäin toimien Dance Health Finlandin hallituksessa sekä vuorollaan sen puheenjohtajana. Molemmat ovat tavattavissa vastaanotolla ArtFysiolla, jossa toimii heidän lisäksi muitakin tanssin parissa työskenteleviä fysioterapeutteja ja hieroja. Liitteestä löydät heidän yhteystietonsa.

Lasten ja nuorten kehitysvaiheista ja harjoittelusta on lisätietoa "Terveurheilija"- sivustolla

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>

Tällä jaksolla ajattelimme Susannan kanssa, että voisitte miettiä taidon oppimista. Toivomme, että tästä olisi hyötyä niin opinnoissa omissa balettikouluissanne, kuin näillä EK-kursseilla opiskellessanne.

Aivotutkimus on osoittanut ihmisen kykenevän oppia koko elämänsä ajan. Koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä taitoharjoittelua. Taitoharjoittelun tavoitteena on saada aikaan pysyviä muutoksia urheilijan/tanssijan kyvyssä tuottaa liikkeitä. Ihminen vastaanottaa jatkuvasti informaatiota omasta kehostaan ja ympäristöstään eri aistiensa välityksellä. Tanssissa hyvin keskeisiä ovat **kinesteettiset aistimukset**, eli se miltä liike tuntuu. Liikuntataitojen muistamisen erityispiirre on se, että liikemuisti sijaitsee aivojen tiedostamattomalla alueella. Automaattinen suoritus tulee selkäytimestä, eikä osaamista välttämättä tiedosteta.

Eri aisteilla on tärkeä merkitys tanssijan oppimisessa. Tanssissa korostuu **libas- ja nivelaisti**. Käytännön harjoittelussa hyväksi menetelmäksi on osoittautunut aistien herkistäminen toisia aisteja pois sulkemalla. Silmät kiinni tekeminen on erittäin toimiva metodi lähes lajissa kuin lajissa.

Oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa vastuun kantaa oppija itse. Kukaan ei voi oppia toisen puolesta. Oppiminen vaatii aina toteutuakseen harjoittelua. Oppimisen perustana olevat muutokset aivoissa eivät tapahdu hetkessä, oppiminen ottaa aikansa.

Taidon oppimisen ensimmäisessä vaiheessa tanssija selvittää itselleen mistä opetettavassa liikkeessä on kysymys. Kyseessä on taidon oppimisen kognitiivinen vaihe, jossa tanssija tarvitsee runsaasti palautetta. Seuraavalla tasolla taitotaso alkaa vähitellen vakiintua ja eri yritykset muistuttavat toisiaan. Tässä assosiativisessa vaiheessa tanssija kykenee vähitellen hyödyntämään olemassa olevaa liikevarastoaan ja aikaisempia kokemuksia. Tässä vaiheessa tarvitaan runsaasti harjoittelua. Taidon oppimisen viimeinen vaihe on automaatiotaso. Suoritus on sujuva ja se pystytään tekemään myös muuttuvissa olosuhteissa.

Jokainen tanssija oppii omalla yksilöllisellä tavallaan. Kaikki ihmiset oppivat useiden aistien avulla, mutta yleensä joku oppimiskanava on muita dominoivampi. **Visuaalinen oppija** oppii parhaiten näkemällä. Hänelle tärkeää on nähdä mallisuoritus. Visuaalinen oppija hyötyy näytöistä, kuvista ja videoiden katselusta. **Auditiivinen oppija** oppii kuulemalla. Auditiivista oppijaa helpottaa kun opetettava asia selitetään sanallisesti. Auditiivinen oppija hyötyy myös liikkeen rytmin kuulemisesta. **Kinesteettinen oppija** oppii tekemällä. Kinesteettisellä oppijalla tuntoaisti on hallitseva, hän oppii kokemalla, tekemällä ja tuntemalla.

Yksi oppimiseen liittyvä muuttuja on oppimisnopeus. Nopea oppija ei ole sen parempi kuin hitaampi oppijakaan, hitaammin oppiva voi oppia syvemmin ja jäsentyneemmin. Oppiminen on vahvasti kytköksissä harjoittelun määrään. Taitojen oppiminen on yksilöllinen ja aktiivinen prosessi, joka vaatii aikaa ja edellyttää runsaasti tekemistä.

Huipputulosten saamiseksi on välttämätöntä, että tanssija ottaa vastuun omasta harjoittelustaan. Nuorten urheilijoiden kehittyminen on suotuisinta silloin, kun sekä ympäristö että urheilija itse ovat tehtäväsuuntautuneita. **Tanssijan tehtäväsuuntautuneisuus** tarkoittaa sitä, että tanssija saa tyydytystä omasta kehittymisestä ja oppimisesta. Tällöin tanssinopiskelija yrittää kovasti, tekee toisten kanssa yhteistyötä ja oppii jotain uutta, oppiminen on kiinni hänestä itsestään ei muista. Eli oma kehittyminen ja yrittäminen riittävät onnistumisen tuntemiseen ei muiden kanssa kilpailu.

*Antoisaa ja oppimisen täyteistä ensimmäistä EK-kurssia toivotellen
Minna*

TANSSIJAN PERUSRYHTI

Baletin harjoittelussa pyritään löytämään tarvittava tuki ja hallinta liikkeisiin, samalla pyritään välttämään turhia jännitteitä ja ylimääräistä lihastyötä. Kaunis virtaava baletin liike on vivahteikasta ja liikkeiden toteuttamiseen tarvitaankin oikein mitoitettua voiman käyttöä.

Ihan ensimmäinen asia on omaksua paras mahdollinen alkuasento liikkeisiin. Hyvässä baletin perusasennossa oikeanlainen tuki ja hallinta vapauttaa tanssijan kehon baletin liikkeisiin. Baletin perusryhdissä pyritään löytämään kehon sisältä riittävä tuki keskivartalon asennolle. Tarvitaan vakautta lantion asennon hallintaan sekä rakennetaan baletin liikkeisiin tarvittava aukikierto lähtien lonkkanivelestä läpi alaraajojen aina jalkaterän asentoon asti.

Tanssijan perusryhti:

Hyvässä perusryhdissä kolme painavaa luista rakennetta *pää, rintakehä ja lantio* sijaitsevat päällekkäin ja ovat linjassa keskenään. Tämä kokonaisuus linjataan tasaisesti jalkojen päälle.

Seuraavassa kehon luiset rakenteet joiden avulla opimme hallitsemaan lantion asentoa, rintakehän asentoa ja jalkaterien asentoja :

suoliluunharjanteet ja istuinkyhmyt (näiden luisten maamerkkien kautta opettajat ohjaavat lantion asentoa)

kylkikaaret (kylkikaarien asento kertoo rintakehän asennosta perusryhdissä)

jalkapohjan kolmio (3 pistettä: päkiäpisteet+kantaluu. On tärkeää havainnoida miten vartalon paino asettuu näiden pisteiden välillä.)

keskivartalon tuki:

-lantion pohjan lihakset, poikittainen vatsalihas (vatsalihaskerroksesta syvin) sekä pallealihas muodostavat syvätuen keskivartaloon.

-vatsa ja selkälihakset muodostavat ” korsetin ” keskivartalon ympärille ja näin hallitsevat lantion ja rintakehän kekenäisiä liikkeitä.

aukikierto:

Aukikierto on liike!!! Aukikierto ei siis ole asento vaan kiertoliike jaloissa joka lähtee lonkkanivelistä.

-Lantion oikealla asennolla on erittäin suuri merkitys. **Vakaa hallittu lantionasento mahdollistaa hyvän aukikierron lonkkanivelistä .**

- Alaraajojen lihaksiston yhteistyöllä aukikiertoa hallitaan läpi koko jalan ketjun lonkasta aina jalakaterään asti. Lonkan ulkokiertäjät (aukikiertäjät) jotka sijaitsevat syvällä ison pakaralihaksen alla saavat aikaan kiertoliikkeen lonkkanivelessä. Alaraajan lihaksistosta esim. takareiden työ on merkittävä aukikierrätyn tukijalan asennon hallinassa.

-Opettajat käyttävät ohjauksessaan erillaisia mielikuvia jotta oppilaat löytäisivät oikeinlaista tukea ja hallintaa baletin aukikierrettyihin asentoihin (esim. mielikuva balettipuvun lahkeenreunan mukaisesta lihastyöstä aukikerrossa).

jalakaterä:

Viimeisenä eikä suinkaan vähäisimpänä lyhyesti vielä jalakaterien asennosta baletin perusasennossa. **Jalkaterän asento on merkittävä sillä sen varaan tukeutuu koko kehon paino pystyasennoissa!** On tärkeää tunnustella että baletin aukikierretyissä asennoissa vartalon paino asetetaan päkiäpisteiden päälle ja on liikekohtaisesti oikeassa suhteessa kantaluiden ja päkiäpisteiden välillä. (esim. suoralla tukijalalla seisten painoa on enemmän päkiän pisteillä kuin tukijalan ollessa plié:ssä)

Yhdessä hyvän vartalonasennon kanssa jalkaterien oikea lattiakontakti mahdollistaa sinulle hyvät ponnistukset lattiasta ja varmistaa hallitut joustavat lasketumiset niin piruetteihin, tasapainoihin, kuin hyppyihin. Työillä varustekniikassa jalakaterien hyvin hallittu käyttö yhdessä nilkan ojennusten kanssa on tietenkin erityisen tärkeää.

tehtävä:

Baletin perusryhtiä kannattaa harjoitella myös omalla vapaa-ajalla.

Harjoitellessa sinun kannattaa ensin linjata asentosi huolellisesti EK balettitunneilla saamiesi ohjeiden mukaisesti baletin l-asentoon. Tämän jälkeen muistele ja tunnustele missä kohden kehoa tarvitaan hyvää tukea jalkojen aukikierron hallintaan ja miten paino jakautuu jalkaterien pisteiden päälle. Hyvässä perusasennossa niska/hartianseuduilla ei kuuluisi tuntea lihastyötä juuri lainkaan. Tämän johdosta hyvässä baletin perusryhdissä pään ja käsien liikkeet tuntuvat helpoilta ja kevyiltä.

Harjoittele hyvää perusasentoa myös yhden aukikierrätyn tukijalan varassa.

Tanssiterveisin,

Riikka ja Minna

Lattiatanko

Lattiatankometodin kehitti 1950 luvulla Boris Knassief, joka oli tunnettu klassisen baletin opettaja. Hänen Geneven studiostaan puuttui tangot, ja hänen oli mietittävä tilanteeseen joku ratkaisu. Knassief oli hyvin kiinnostunut Martha Grahamin tekniikasta, ja siitä inspiroituneena hän kehitti uuden tekniikan, jota nykyisin kutsutaan lattiatankotekniikaksi, ”barre à terre”.

Lattiatankotunti on uskollinen normaalin balettitunnin rakenteelle, ja siinä työtetään mm. plié, dégagé, jeté, rond de jambe en l'air, grand battement, mutta hieman eri muodoissa, johtuen erilaisesta suhteesta lattiaan ja painovoimaan.

Yleensä harjoitteet tehdään istuen, selällään maaten sekä vatsallaan lattialla. Erityinen huomio harjoituksissa painottuu aukikierron käyttöön sekä vartalon, erityisesti lantion linjaukseen. Lattiaharjoituksissa on myös helpompi miettiä oikeanlaista voiman käyttöä, sekä sitä, mitkä lihasryhmät missäkin liikkeissä työskentelevät.

Ensimmäisellä EK-jaksolla teemme hyvin yksinkertaisia lattiatankoharjoitteita, jotta ne tulevat oppilaille helposti ymmärretyksi ja jotta niitä voi myös tehdä jatkossa itsenäisesti esim. ennen omia balettitunteja.

BARRE A TERRE

EXERCICE N°1 : TRAVAIL S



PAR JACQUELINE FYNNAERT
Avec le concours de
Marie-Agnès Gillor et
Stéphane Phavorin,
sujets au Ballet de l'Opéra de Paris

ASSIS



1 Départ : jambes allongées et bras en préparation.



2 Plier les jambes, pieds pointés, bras en 1ère position

SUR LE DOS



1 Départ : jambes tendues et bras en préparation.



2 Plier les jambes, pieds pointés, bras en 1ère position.

Intéressé par le travail au sol de Martha Graham et devant faire face à l'absence de barre du studio où il enseignait à Genève, Boris Knassieff, professeur et maître de danse classique réputé, a élaboré dans les années 50 une série d'exercices qui composent ce que l'on appelle aujourd'hui la «barre à terre». Sa proposition reste fidèle à la progression d'une barre classique - plié, dégagé, jeté, ronds de jambes au sol, en l'air, battements - tout en prenant des formes particulières dues au rapport au sol.

Chaque série d'exercices se fait assis puis couché sur le dos et sur le ventre. Toute l'attention est portée sur le placement du bassin et de l'en-dehors afin d'obtenir une position stable une fois debout.

SUR LE VENTRE



1 Départ : jambes tendues, pieds allongés et joints. Bras pliés en parallèle.



2 Plier les jambes, pieds pointés.

UR L'EN-DEDANS NATUREL

Cet exercice est basé sur une mesure à 2 temps, au rythme lent.



3 Allonger les jambes, pieds pointés et bras en 5e position.



4 Pieds flexés et bras à la seconde.



5 Retour à la position initiale.



3 Tendre jambes et pointes, bras en 5e position.



4 Pieds flexés et bras à la seconde.



5 Retour à la position initiale.



3 Tendre les jambes, pieds allongés.



4 Pieds flexés joints en parallèle.



5 Retour à la position initiale.

JR L'EN-DEHORS CLASSIQUE

Cet exercice est basé sur une mesure à 2 temps, au rythme lent.



3 Allonger les jambes en 1ère position, pieds pointés, bras en 5e position.



4 Pieds flexes, bras en 2e position.



5 Reprendre la position initiale.



3 Allonger les jambes, pieds pointés, bras en 5e position. Surveiller la bascule.



4 Pieds flexes, bras en 2e position.



5 Reprendre la position initiale en surveillant celle du bassin.



3 Tendre les jambes bien jointes en 1ère position.



4 Pieds flexes en 1ère position, les talons touchant le sol.



5 Reprendre la position initiale.

Reportage P. Fabris

BARRE A TERRE

EXERCICE N°2 : TRAVAIL S



PAR JACQUELINE FYNNAERT
Avec le concours de
Marie-Agnès Gillot et
Stéphane Phavorin,
sujets au Ballet de l'Opéra de Paris.

Boris Knassieff, professeur de danse classique réputé, a élaboré dans les années 50 une série d'exercices qui composent ce que l'on appelle aujourd'hui la «barre à terre». Sa proposition reste fidèle à la progression d'une barre classique tout en prenant des formes particulières dues au rapport au sol. Chaque série d'exercices s'exécute assis puis couché sur le dos et sur le ventre. Toute l'attention est portée sur le placement du bassin et de l'en-dehors afin d'obtenir une position stable une fois debout.

Tous les exercices techniques que nous avons l'habitude de présenter ici ne sauraient en aucun cas remplacer la pratique sous surveillance d'un professeur, seul capable d'assurer les corrections nécessaires et d'éviter tout accident corporel.

La rubrique barre à terre a débuté dans le n° 137 (octobre 1995) de «Danse».

ASSIS



1 Départ : assis, jambes jointes en 1ère position, pieds pointés, bras en préparation.



2 Plier les jambes sur les pointes, bras en 1ère position.

SUR LE DOS



1 Départ : allongé sur le dos, jambes en 1ère position, pieds pointés. Placer le bassin en bascule avant, les reins touchant le sol.



2 Plier les jambes sur les pointes, bras en 1ère position.

SUR LE VENTRE



1 Départ : jambes allongées en 1ère position, pieds pointés et talons collés au sol, bras pliés en parallèle. Dégager légèrement les épaules du sol.



2 Plier les jambes, pointes jointes, bras pliés en parallèle.

BARRE A TERRE

POINTES ET FLEX

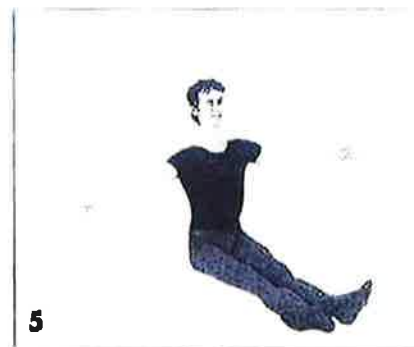
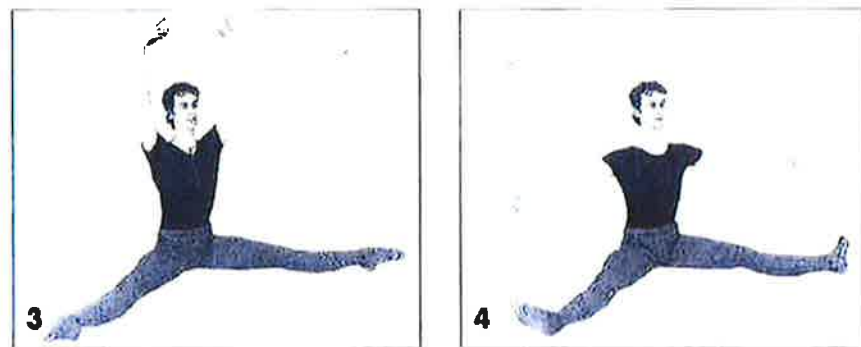
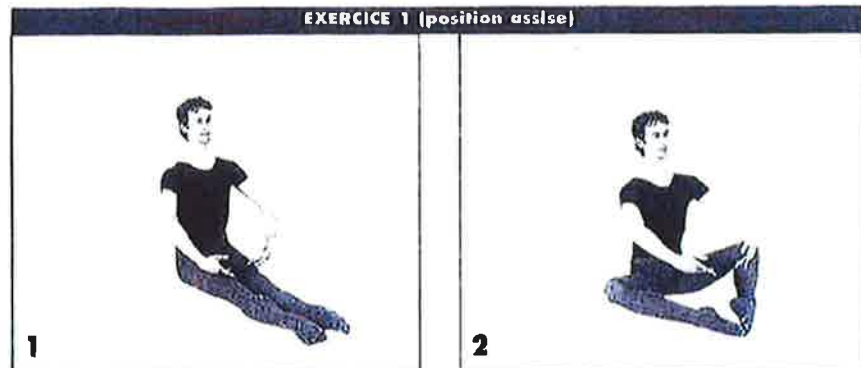


PAR JACQUELINE FYNNAERT
Avec le concours de
Siéphane Phavorin,
sujet au Ballet de l'Opéra de Paris.

Boris Knassiëff, professeur de danse classique réputé, a élaboré dans les années 50 une série d'exercices qui composent ce que l'on appelle aujourd'hui la «barre à terre». Sa proposition reste fidèle à la progression d'une barre classique tout en prenant des formes particulières dues au rapport au sol. Chaque série d'exercices s'exécute assis puis couché sur le dos et sur le ventre. Toute l'attention est portée sur le placement du bassin et de l'en-dehors afin d'obtenir une position stable une fois debout.

Tous les exercices techniques que nous avons l'habitude de présenter ici ne sauraient en aucun cas remplacer la pratique sous surveillance d'un professeur, seul capable d'assurer les corrections nécessaires et d'éviter tout accident corporel.

Rubriques précédentes : n° 137 (octobre 1995) et n° 138 (novembre 1995).



- Préparation** Photo 1 : assis, jambes allongées en 1ère position en dehors, pointes tendues. Bras en couronne renversée.
- 1ère mesure** Photo 2 : jambes en retiré, talons en l'air et pointes jointes. Bras en 1ère position.
- 2e mesure** Photo 3 : ouverture en 2e position en dehors, pieds allongés. Bras en couronne.
- 3e mesure** Photo 4 : jambes en 2e position en dehors et pieds flex. Bras en 2e position.
- 4e mesure** Retour à la position de la photo 3. Garder les bras en 2e position.
- 5e mesure** Retour à la position de la photo 2.
- 6e mesure** Retour à la position de la photo 1. Bras encouronné.
- 7e mesure** Photo 5 : jambes allongées en 1ère position, pieds flex en dehors. Bras en 2e position.
- 8e mesure** Retour à la position de la photo 1.

1ère série

Ces exercices sont basés sur 8 mesures à 3 temps.

EXERCICE 2 (position couchée)



Préparation Photo 1 : couché, jambes allongées en 1ère position, pointes tendues en dehors. Bras en 2e position.

1ère mesure Photo 2 : jambes en retiré, talons en l'air et pointes jointes. Bras en 1ère position. La cambrure de la taille reste collée au sol.

2e mesure Photo 3 : Ouvrir en seconde en dehors, pieds allongés. Bras en couronne.

3e mesure Photo 4 : jambes en 2e position en dehors et pieds flex. Bras en 2e position.

4e mesure Retour à la position de la photo 3. Pointer les pieds en dehors et garder les bras en 2e position.

5e mesure Retour à la position de la photo 2. Garder les bras en 2e position.

6e mesure Retour à la position de la photo 1.

7e mesure Garder la position de la photo 1, mais pieds flex et bras en couronne.

8e mesure Pointer les pieds en dehors.

EXERCICE 3 (position couchée)



Préparation Position photo 1 de la série précédente.

1ère mesure Position photo 2 de la série précédente.

2e mesure Photo A : développé à la seconde en l'air.

3e mesure Photo B : pieds flex et bras en couronne.

4e mesure Retour à la position de la photo A.

5e mesure Retour à la position de la photo 2 de la série précédente.

6e mesure Retour à la position de la photo 1 de la série précédente.

7e mesure Pieds flex.

8e mesure Retour à la photo de la photo 1 de la série précédente.

Reportage P. Fabris

BARRE A TERRE

POINTES ET FLEX



PAR JACQUELINE FYNNAERT
Avec le concours de
Stéphane Phavorin,
sujet au Ballet de l'Opéra de Paris.

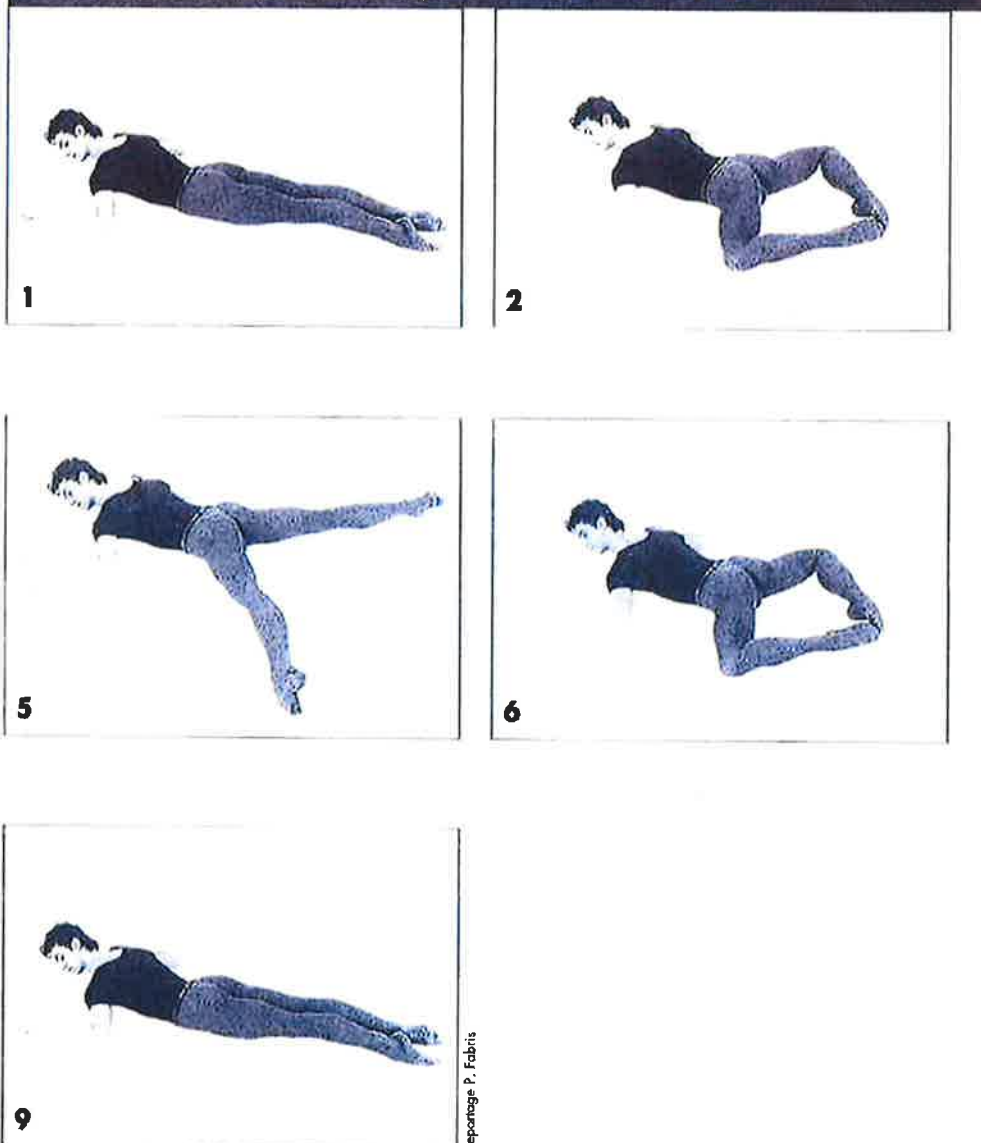
Boris Knassieff, professeur de danse classique réputé, a élaboré dans les années 50 une série d'exercices qui composent ce que l'on appelle aujourd'hui la «barre à terre». Sa proposition reste fidèle à la progression d'une barre classique tout en prenant des formes particulières dues au rapport au sol. Chaque série d'exercices s'exécute assis puis couché sur le dos et sur le ventre. Toute l'attention est portée sur le placement du bassin et de l'en-dehors afin d'obtenir une position stable une fois debout.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Tous les exercices techniques que nous avons l'habitude de présenter ici ne sauraient en aucun cas remplacer la pratique sous surveillance d'un professeur, seul capable d'assurer les corrections nécessaires et d'éviter tout accident corporel.

Rubriques précédentes : n° 137 (octobre 1995), n° 138 (novembre 1995) et n° 145 (juin 1996).





EXERCICE 4 (position sur le ventre)





Reportage P. Fabris

2^e série

Ces exercices sont basés sur 8 mesures à 3 temps.

 <p>3</p>	 <p>4</p>	<p>Préparation Photo 1 : jambes jointes en 1^{ère} position, pieds pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p> <p>1^{ère} mesure Photo 2 : jambes en retiré, pieds joints pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p> <p>2^e mesure Photo 3 : jambes en développé à la seconde, pieds pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p> <p>3^e mesure Photo 4 : même position, pieds flex.</p> <p>4^e mesure Photo 5 : jambes en développé à la seconde, pieds pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p> <p>5^e mesure Photo 6 : jambes en retiré, pieds joints pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p> <p>6^e mesure Photo 7 : jambes jointes en 1^{ère} position, pieds pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p> <p>7^e mesure Photo 8 : position de la photo 7, mais pieds flex.</p> <p>8^e mesure Photo 9 : jambes jointes en 1^{ère} position, pieds pointés en dehors. Bras pliés parallèlement.</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>	

EXERCICE 5 (position sur le ventre avec développé au-dessus du sol)		
 <p>A</p>	 <p>B</p>	<p>Préparation Photo 1 de la série précédente.</p> <p>1^{ère} mesure Photo 2 de la série précédente.</p> <p>2^e mesure Photo A : développé à la seconde au-dessus du sol, pieds pointés.</p> <p>3^e mesure Photo B : développé à la seconde au-dessus du sol, pieds flex.</p> <p>4^e mesure Retour à la position de la photo A.</p> <p>5^e mesure Retour à la position de la photo 2 de la série précédente.</p> <p>6^e mesure Retour à la position de la photo 1 de la série précédente.</p> <p>7^e mesure Même position, mais pieds flex.</p> <p>8^e mesure Retour à la position de la photo 1 de la série précédente.</p>

BARRE A TERRE

LES RETIRÉS (1)

Ces exercices sont basés sur 8 mesures à 3 temps.



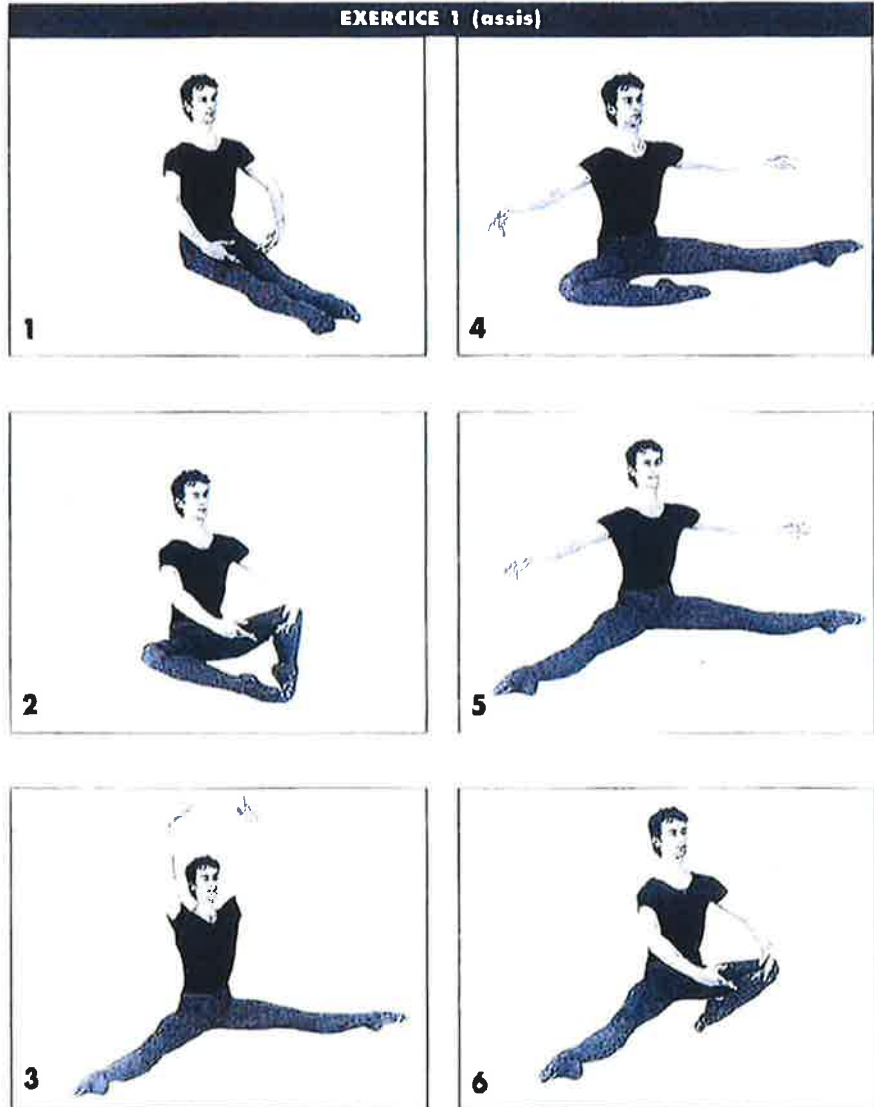
PAR JACQUELINE FYNNAERT
Avec le concours de
Stéphane Phavorin,
sujet au Ballet de l'Opéra de Paris.

Boris Kniaeff, professeur de danse classique réputé, a élaboré dans les années 50 une série d'exercices qui composent ce que l'on appelle aujourd'hui la «barre à terre». Sa proposition reste fidèle à la progression d'une barre classique tout en prenant des formes particulières dues au rapport au sol. Chaque série d'exercices s'exécute assis puis couché sur le dos et sur le ventre. Toute l'attention est portée sur le placement du bassin et de l'en-dehors afin d'obtenir une position stable une fois debout.

Tous les exercices techniques que nous avons l'habitude de présenter ici ne sauraient en aucun cas remplacer la pratique sous surveillance d'un professeur, seul capable d'assurer les corrections nécessaires et d'éviter tout accident corporel.

Rubriques précédentes : n° 137 (oct. 1995), n° 138 (nov. 1995), n° 145 (juin 1996) et 146 (juillet-août 1996).

EXERCICE 1 (assis)



Préparation Photo 1 : jambes allongées en 1ère position en dehors, pointes tendues. Bras en couronne renversée.

1ère mesure Photo 2 : jambes en retiré, talons en l'air et pointes jointes. Bras en 1ère position.

2e mesure Photo 3 : ouverture en seconde en dehors, pieds allongés. Bras en couronne.

3e mesure Photos 4 : jambe droite pliée. Bras en seconde position.

4e mesure Photo 5 : retour jambe droite en seconde position.

5e mesure Photo 6 : jambe gauche en retiré. Bras en 1ère position.

6e mesure Retour à la position de la photo 3.

7e mesure Retour à la position de la photo 2. Attention : bras en seconde position.

8e mesure Retour à la position de la photo 1.

EXERCICE 2 (sur le dos)



1



4



2



5



3



6

Préparation Photo 1 : jambes allongées en 1ère position, pointes tendues en dehors. Bras en seconde position.

1ère mesure Photo 2 : jambes en retiré, talons en l'air et pointes jointes. Bras en 1ère position. La cambrure de la taille reste collée au sol.

2e mesure Photo 3 : ouvrir en seconde position en dehors, pieds allongés. Bras en couronne.

3e mesure Photo 4 : jambe droite repliée en retiré. Bras à la seconde position. Maintenir la taille au sol.

4e mesure Photo 5 : ouvrir la jambe droite en seconde position.

5e mesure Photo 6 : jambe gauche repliée en retiré. Mais bras en 1ère position.

6e mesure Retour à la position de la photo 3.

7e mesure Retour à la position de la photo 2. Mais bras en seconde position.

8e mesure Retour à la position de la photo 1.

EXERCICE 3 (sur le dos)



A



B



C

Préparation Position photo 1 (série précédente).

1ère mesure Position photo 2 (série précédente).

2e mesure Photo A : développé à la seconde en l'air.

3e mesure Photo B : jambe droite en retiré en l'air.

4e mesure Retour à la position de la photo 3 (série précédente).

5e mesure Photo C : jambe gauche en retiré en l'air.

6e mesure Retour à la position de la photo 3 (série précédente).

7e mesure Retour à la position de la photo 2 (série précédente).

8e mesure Retour à la position de la photo 1 (série précédente).

Reportage P. Fabris