

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 innostava, opettavainen ja työntäyteinen vuosi.

Intoa ja iloa opintoihisi!

Satu Ristlakki

Rehtori

Suomen kansallisoopperan ja
-baletin Balettioppilaitos



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

Suomen kansallisoopperan ja -
baletin Balettioppilaitos



Kuvat: Macrovector / Freepik

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 pätevyyydet 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 Pariisiin 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 balettitanssijaksi Virosta 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/Grosess 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 baletinopettaja 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 Joutsenlammissa.

Susanna Vironmäki

Susanna aloitti opetus- ja harjoittajatyön Balettioppilaitoksella vuonna 2001 ammatillisen opettajakoulutuksen opintojen aikana ja valmistui Jyväskylän ammattikorkeakoulusta 2003. Susanna on toiminut baletin vastuopettajana 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 harjoituttanut Balettioppilaitoksen oppilaita Kansallisbaletin teoksiin.



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 Työnväen Teatterissa.

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



Eliisa Nenonen



Eliisa on toiminut Suomen kansallisoopperan ja -baletin Balettioppilaitoksella nuorisoasteen karakteritanssinopettajana syyslukukaudesta 2025 alkaen. Hän on valmistunut ammattitanssijaksi Balettioppilaitokselta vuonna 2016, minkä jälkeen hän on työskennellyt tanssijana muun muassa Tero Saarinen Companyn 20-vuotisjuhlakiertueella ja -gaalassa, Kuopion kaupunginteatterissa sekä solistitanssijana Opera Comica pentru Copii:ssa Bukarestissa. Ammattitanssijan ja tanssinopettajan tehtävien lisäksi Eliisa on toiminut koreografina. Eliisa valmistui

tanssinopettajaksi (AMK) Savonia-ammattikorkeakoulusta vuonna 2023 ja hän suorittaa parhaillaan maisteriopintojaan Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Pedagogina Eliisaa voidaan luonnehtia helposti innostuvaksi, kannustavaksi ja määrätietoiseksi. Hän aidosti välittää oppilaistaan ja pyrkii kohtaamaan jokaisen heistä yksilönä.

Karakteritanssilla on erityinen merkitys Eliisalle. Hän vaalii sen kulttuuriperintöä ja hänelle on tärkeää mahdollistaa jokaiselle karakteritanssin parissa toimivalle mahdollisuus eläytyä ja ilmaista itseään. Eliisa huomioi myös tyyliin liittyvät eettiset kysymykset sekä periaatteet opetuksessaan.

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 kasvupyrähdysten aikana 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 ja muokata 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 liikkeen hallintaa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta. Tanssinopiskelijan tulee kuitenkin liikkua monipuolisesti, jotta myös lihasvoima ja kestävyys ovat riittävällä 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 pääseekin 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 ravitsemussuositukset 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 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 kilpailuhenkisyyttä 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

Kansallisooppera ja -baletti, johanna.osmala@opera.fi

Ahonen ja Osmala ovat toimineet tanssifysioterapian erityisosaajina 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 "Terve urheilija"- sivustolla

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

TERVE TANSSIJA



- Terve tanssija kehittyy ja nauttii tanssimisesta
- Perusasiat kunnossa (harjoittelu, lepo ja ravitseminen)
- 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

Ravitseminen:

- Riittävästi energiaa
- Säännöllinen ateriaritmi
- Joustavuus ruokailussa

Vammat ja kivut:

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

Terve tanssija



Kehittymisen edellytyksenä on terveys, sekä fyysinen että psyykkinen. Terveenä 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 palautus harjoittelusta nopeammin. Yksipuolinen harjoittelu altistaa helposti vammoille ja siksi on tärkeää muistaa liikkua myös muilla tavoilla arjessa. Hyvä aerobinen kunto sekä vahvat lihakset auttavat tanssijaa suorittamaan 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 arkiruoka sekä säännöllinen ateriaritmi 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 maistuu välillä myös herkkuja!

Kipuja 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 syitä kivuille on paljon.

Akuutista vammasta johtuva kipu on helpoin tunnistaa ja sen kanssa on helpoin toimia. Mikäli nilkka nyrjähtää, **paikallinen kipu vammakohdassa** varoittaa meitä liikuttamasta 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 harjoittellessa 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 pohjelijaksen 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.

Harjoittelemiseen 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.

Terveisiä kurssin opettajilta

Ihminen oppii 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 **lihask- ja nivelaisti**. Käytännön harjoittelussa hyväksi menetelmäksi on osoittautunut aistien herkistäminen toisia aisteja pois sulkeamalla. 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 kehitymisestä 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 EK-kurssia kaikille!
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** perusryhdyssä pyritään löytämään kehon sisltä riittävä tuki keskivartalon asennolle. Tarvitaan vakautta lantion asennon hallintaan sekä rakennetaan baletin liikkeisiin tarvittava aukiklerto lähtien lonkkanivelestä läpi alaraajojen aina jalkaterän asentoon asti.

Tanssijan perusryhti: Hyvässä perusryhdyssä 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 istuinryhmyt (näiden luisten maamerkkien kautta opettajat ohjaavat lantion asentoa)

Kylkikaaret (kylkikaarien asento kertoo rintakehän asennosta perusryhdyssä)

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 liikkeitä.

Aukiklerto 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 jalkaterään asti. Lonkan ulkokiertajat (aukikiertäjät) jotka sijaitsevat syvällä ison pakaralihaksen alla saavat aikaan kiertoliikkeen lonkkanivelessä. Alaraajan lihaksistosta esim. takareiden työ on merkittävä aukikierretyn tukijalan asennon hallinnassa.

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

Jalkaterä:

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

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

Tehtävä:

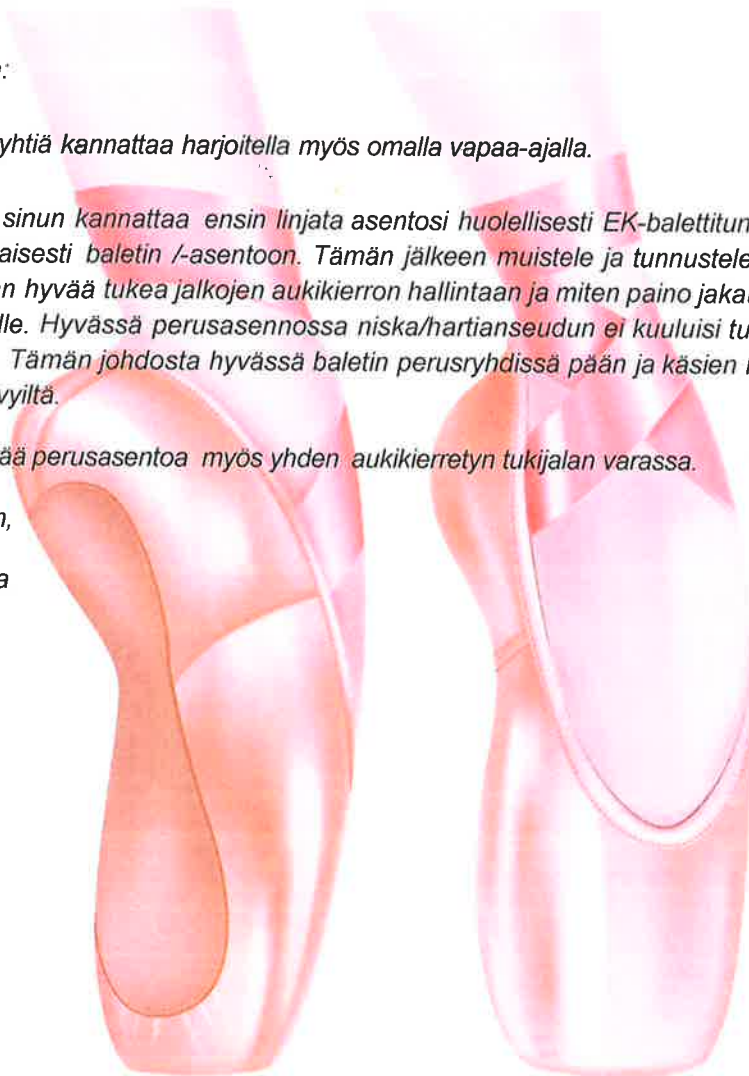
Baletin perusryhtiä kannattaa harjoitella myös omalla vapaa-ajalla.

Harjoitellessa sinun kannattaa ensin linjata asentosi huolellisesti EK-balettitunneilla saamiesi ohjeiden mukaisesti baletin /-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/hartianseudun ei kuuluisi tuntea lihastyötä juuri lainkaan. Tämän johdosta hyvässä baletin perusryhdissä pään ja käsien liikkeet tuntuvat helpoilta ja kevyiltä.

Harjoittele hyvää perusasentoa myös yhden aukikierretyn tukijalan varassa.

Tanssiterveisin,

Riikka ja Minna



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

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.