

Saana Riihiaho

**PARITANSSIN JA KOULURATSASTUKSEN OPETUKSEN EROT JA
YHTÄLÄISYYDET AIKUISTEN ALKEISOPETUKSESSA**

**PARITANSSIN JA KOULURATSASTUKSEN OPETUKSEN EROT JA
YHTÄLÄISYYDET AIKUISTEN ALKEISOPETUKSESSA**

Saana Riihiaho
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma, paritanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Saana Riihiaho

Opinnäytetyön nimi: Paritanssin ja kouluratsastuksen opetuksen erot ja yhtäläisyydet aikuisten alkeisopetuksessa

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Anssi Kirkonpelto

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 32 + 1

Opinnäytetyössäni tutkin paritanssin ja kouluratsastuksen opetuksellisia eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä aikuisten alkeisopetuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena on vertailla alkeisopetuksessa käytettyjä opetusmenetelmiä ja kuinka hyvin opetukselle asetetut tavoitteet toteutuvat valituilla menetelmillä. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, millaisia mielikuvia lajien alkeisopetuksessa käytetään ja voisiko mielikuvia siirtää lajista toiseen. Kiinnostukseni aiheeseen on muodostunut omien harrastustaustani myötä.

Tutkimusmenetelmänä on käytetty ammattiopettajille tehtyä teemahaastattelua. Haastateltavia oli neljä, kaksi kummankin lajin opettajaa. Haastatteluisissa nousi esille kolme merkittävintä opetusmenetelmää: tehtäväopetus, eriyttävä opetus sekä ohjattu oivaltaminen. Molempien lajien alkeisopetuksessa edellä mainitut kolme menetelmää olivat suosituimpia ja opetukselle asetetut tavoitteet toteutuvat käytetyillä menetelmillä. Haastateltavien opetuksessaan käyttämät mielikuvat pyrkivät kehittämään oppijan kehollisuutta. Käytetyt mielikuvat liittyivät kuitenkin olennaisesti kunkin lajin haasteisiin. Mielikuvien siirtäminen lajista toiseen vaatisi mielikuvien muuntamista lajinomaisemmiksi.

Asiasanat: alkeisopetus, kehollisuus, vuorovaikutus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Social Dance

Author: Saana Riihiaho

Title of Bachelor's thesis: Differences and similarities of couple dances and dressage basic learning for adult.

Supervisors: Petri Hoppu, Anssi Kirkonpelto

Term and year of completion: Spring 2017

Number of pages: 32 + 1

This thesis is about differences and similarities of teaching basics of couple dance and dressage for adults. Purpose of the study is to compare teaching methods and how the objectives are met with chosen methods. What kind of mental imaginations are used and are they transferable between these two sports. I'm interested in this topic, because I have experience from both sports.

My research method was a theme interview designed for professional teachers. Four interviewees, two teachers from each sport, were interviewed for the study. The three significant teaching methods are: mission in learning, ability grouping in learning and supervised realization. In both sports these three methods were most popular and set learning objectives came true with them. All mental imaginations seek to improve the learners sense of embodiment. Most of the mental imaginations used are specific to a particular sport. If mental imaginations are to be transferred between sports, they should be modified to each sport.

Keywords: basic learning, sense of embodiment, interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TAUSTAT JA MENETELMÄT	8
3	KEHOLLISUUS.....	9
3.1	Kehollisuus ja oman kehon toiminta	9
3.2	Kehollisuus parityöskentelyssä.....	11
4	ALKEISOPETUS	13
4.1	Alkeisopetuksen tavoitteet.....	14
4.2	Liikuntataitojen oppiminen	15
4.3	Erilaiset opetusmenetelmät	16
4.4	Ydinkeskeinen motorinen oppimiskäsitys	18
4.5	Mielikuvien käyttö alkeisopetuksessa	18
4.6	Hiljaisen tiedon opettaminen	19
4.7	Menetelmän valinta	19
5	VUOROVAIKUTUS JA KINESTEETTINEN EMPATIA	21
5.1	Empatia opetuksessa	21
5.2	Luottamus opettajan ja oppijan välillä.....	22
6	OPETTAJIEN HUOMIOITA OPETTAMISESTA	24
6.1	Perustaitojen opettaminen.....	24
6.2	Kehollisuuden merkitys ja harjoittaminen	26
6.3	Opetusmenetelmät	28
6.4	Opettajan ja oppijan välinen luottamus.....	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	32
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Paritanssilla ja kouluratsastuksella on paljon yhteisiä tekijöitä, kuten kehollisuus ja vuorovaikutussellisuus. Suurin erottava tekijä kuitenkin on se, että paritanssissa on kaksi ihmistä, ja kouluratsastuksessa ihminen ja hevonen vuorovaikutuksessa keskenään.

Opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä kahden lajin, paritanssin ja ratsastuksen, aikuisten alkeisopetukseen: mitä asioita painotetaan ja millaisia menetelmiä opettamisessa käytetään. Lisäksi selvitetään, kuinka kehollisia yhtäläisyyksiä voisi hyödyntää näiden kahden lajin välillä muun muassa mielikuvia hyödyntäen.

Olen kiinnostunut aiheesta harrastuneisuuden ja ammatinvalinnan myötä. Paritanssien harrastamisen olen aloittanut 16-vuotiaana suurilla ryhmätunneilla käyden vain yhdessä tanssikoulussa. Vuonna 2012, ollessani 19-vuotias, pääsin opiskelemaan Oulun ammattikorkeakouluun tanssinopettajaksi, jonka jälkeen oma käsitykseni tanssista sekä tietotaitoni ovat laajentuneet. Ratsastuksen olen aloittanut aktiivisesti ollessani 6-vuotias. Olen käynyt monilla eri harrastetalleilla ja monenlaisien opettajien opissa. Kiinnostukseni hevosiin on ollut jatkuvaa, tosin lajin sisällä motivaationi on vaihdellut koulu- ja esteratsastuksen välillä noin viiden vuoden sykleissä. Haluan kehittää omaa opettajuuttani sekä mahdollisesti kehittää myöhemmässä vaiheessa harjoitusmuodon, mikä kehittää molempien lajien harrastajia monipuolisesti.

Opinnäytetyöni on tutkielma, jossa vertailen keskenään teoriatietoa, ammattiopettajien näkemyksiä sekä omia kokemuksiani. Aiheeseen liittyen ei ole aiemmin tehty vastaavia lajeja toisiinsa vertailevia tutkimuksia. Aineistona käytän kehollisuuteen, opettajuuteen, tanssiin sekä ratsastukseen liittyvää kirjallisuutta. Opettamiseen ja oppimisen liittyviä teorioita on olemassa. Lisäksi toteutin teemahaastattelun neljälle opettajalle, joista kaksi oli tanssinopettajia ja kaksi ratsastuksenopettajia.

Tutkimukseni on empiirinen ja käytän tutkimuksessani laadullista eli kvalitatiivista menetelmää. Valitsin kvalitatiivisen menetelmän, koska tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva valittujen lajien alkeisopetuksesta. Tutkimuksen aineisto on ainutlaatuista ja tutkimukseen osallistujat on valittu tarkoituksenmukaisesti. (Ks. Hirsjärvi 2009.)

Aineistonhankintamenetelmänä käytin teemahaastattelua, koska siten saan tarpeeksi laajan käsityksen kunkin haastateltavan näkemyksistä ja kokemuksista aiheesta. Haastatteluissa on neljä teemaa: alkeisopetus, kehollisuus, opetusmenetelmät sekä luottamus opettajan ja oppijan välillä. Pääteemoihin sisältyy muutamia pienempiä teemoja. Haastattelut nauhoitettiin. Haastatteluja analysoidessani vertailin jokaisen kysymyksen kohdalla tanssinopettajien vastauksia ratsastuksenopettajien vastauksiin.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTAT JA MENETELMÄT

Käsittelen työssäni pääosin opetuksellisia menetelmiä erityisesti alkeisopetuksessa: mitä, miten ja miksi opetetaan. Tutkin kehollisuutta, vuorovaikutusta ja mielikuvien käyttöä. Hyödynnän opetukseen ja oppimiseen liittyviä teorioita. Tutkin aihetta opettajan näkökulmasta, mutta hyödynnän myös omakohtaista kokemusta molempien lajien oppijana.

Opinnäytetyöni pedagoginen näkökulma keskittyy vuorovaikutukseen ja kehollisiin ilmiöihin. Haluan kehittää opettamista siten, että mielikuvia käytettäisiin enemmän, jotta oppilaille on suurempi mahdollisuus siirtovaikutuksen käyttöön. Esimerkiksi ratsastaja tekee lihastyöllään pidätteen, jolla saa hevosensa lyhenemään ja kokoamaan itsensä. Tanssija käyttää samaa lihastyötä valmistaakseen itsensä piruettiin. Mielikuvaa käyttäen tanssivalle ratsastajalle voisi sanoa ”Kokoa hevosesi ja tee piruetti”, ja ratsastaja tietäisi, mitä tehdä. Rajaan siirtovaikutuksen käytön tutkimisen keholliseksi suuntautumiseksi.

Tutkin molempien lajien opetuksellisia metodeja. Lajeihin kuuluvat olennaisesti kehollisuus sekä vuorovaikutus parin kanssa. Tutkimuskysymyksiäni ovat:

- Millaisia opetusmenetelmiä alkeisopetuksessa käytetään?
- Millaisia tavoitteita aikuisten alkeisopetuksella on?
- Mitä kehollisia yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia lajeilla on?
- Mitkä ovat vuorovaikutuksen erot ja yhtäläisyydet lajien välillä?
- Kuinka mielikuvia voitaisiin käyttää aiempaa tehokkaammin alkeisopetuksessa?

Opinnäytetyöni tekemiseen osallistuivat ratsastuksen ja tanssin ammattiopettajat. Valitsin opettajia, jotka ovat opettaneet minua ja jotka toimivat opettajina edelleen. Valitsin myös sellaisia opettajia, jotka eivät ole opettaneet minua. Haastateltavien valintaperusteena oli se, että ovat opettajia eivätkä ohjaajia. Myös haastateltavien sijainnilla oli merkitystä; pyrin valitsemaan haastateltavat lähialueelta. Kunkin lajin edustajia on kaksi. Haastateltavilla on opetuskokemusta 15–35 vuotta. Opettajat työskentelevät monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä: harrastekeskuksissa, valmentajan tehtävissä ja/tai ammattiin kouluttajina.

3 KEHOLLISUUS

Paritanssille ja kouluratsastukselle yhteisiä tekijöitä ovat pyrkimys ohjata toimintaa kohti yhteistä tavoitetta, oman kehon hallinta, sosiaalinen luonne sekä vuorovaikutus. Kehollisista yhteyksistä tärkeimpänä mainittakoon keskivartalon tuki, lapatuki, lantion asennon vaikutus sekä selkärangan erilaiset kierrot. Kehon avulla vaikutetaan pariin ja mahdollistetaan tai suljetaan pois parityöskentelyn erilaiset ulottuvuudet ja mahdollisuudet.

Taitojen oppimisesta on aiemmin ajateltu, että jokaiselle taidolle on olemassa keskushermostossa oma motorinen ohjelmansa. Opittuja taitoja ei voisi täten yhdistää keskenään. Opitut taidot ovat tilannespesifejä ja sisältävät piirteitä havaitsemisesta sekä kognitiivisista prosesseista. Nykyään ajatellaan keskushermoston sisältävän yleisiä motorisia ohjelmia, eli taidot ovat kiinteästi yhteyksissä toisiinsa. Keskushermosto vastaa useista samankaltaisista taidoista, taitojen sarjoista, yhden taidon sijaan. Uutta liikuntataittoa opittaessa keskushermosto havaitsee ärsykkeen, josta seuraa päätös, pidetäänkö ärsykettä merkittävänä. Ärsykkeen päätyessä jatkokäsittelyyn sitä verrataan jo olemassa oleviin motorisiin ohjelmiin. Seuraavana vaiheena on tehdä valinta muun muassa taidon oppimiseen käytettävistä lihaksista, josta seuraakin itse liikkeen toteuttaminen. (Jaakkola 2010, 59, 92–93.)

3.1 Kehollisuus ja oman kehon toiminta

Parviainen erottelee kehon ruumiista: kehosta voimme olla tietoisia, kykenemme liikuttamaan sitä, keho kykenee muistamaan, havaitsemaan ja tulemaan taitavaksi sekä muodostamaan tietoa omasta toiminnastaan (2006, 70).

Kyrklund ja Lemkow kirjoittavat kehonhallinnasta seuraavasti: "Kaikissa urheilulajeissa on tärkeitä, että urheilija hallitsee kehonsa niin, että hän voi käyttää voimiaan järkevällä tavalla. Urheilijan on oltava rento, mutta ei vetelä, ja jäntevä, mutta ei jännittynyt – ts. hänellä tulee olla hyvä 'body-tuning.'" (2008, 33.) Kyrklundin mainitsema "body-tuning" muodostuu ihmisen koordinaatiokyvystä. Sandström & Ahonen kirjoittavat, että koordinaatio säätelee lihasten, nivelten ja raajojen välistä liikettä. Olennainen osa koordinaatiokykyä on asentotunto, minkä avulla havaitaan raajojen asennot ja niiden sijainnit toisiinsa nähden. Liikehavainto syntyy, kun jotain osaa liikutetaan ja aistitaan

muutoksen suunta ja nopeus. (Sandström & Ahonen 2011, 34, 48.) Parviaisen mukaan ihminen on yhtä aikaa kykeneväinen liikkumaan ja olemaan tietoinen asennostaan sekä liikkeestään tilassa (2006, 27).

Sandströmin & Ahosen mukaan tasapainoelin vakauttaa katsesuunnan, säätelee asentoja ja tasapainoa sekä ohjaa tilassa toimimista. Tasapaino muodostuu lihastoiminnasta, nivelten muodosta ja tuesta, alustasta, ulkopuolisista tekijöistä sekä ihmisen kokemuksista. Alustan vaikutus tasapainoon perustuu muodostuneeseen kitkaan. Mikäli alusta on jähmeä uskalletaan liikua rennommin, ja alustan ollessa liukas keho jännittyy – mikä ei auta tasapainon säilyttämisessä, koska kehon reagointi hidastuu. Yhdessä näköaistin kanssa muodostuu aistitasapaino. (2011, 28, 166, 169, 171.)

Parviainen kirjoittaa, että kinesteettinen tieto on tietoa oman kehon sisäisistä tuntemuksista, joita pystyy havainnoimaan episteemisen avoimuuden kautta. Episteemisessä avoimuudessa herkistytään kehon kinestesialle, omille liikkeille ja kehon tuntemuksille. Kinesteettinen tieto edellyttää liikumisen taitoa ja siitä muodostuvaa karttaa, jonka avulla tunnemme, kuinka liike etenee kehossa. (2006, 76, 91.) Jotta omaa kehollisuutta ja liikkumista voi oppia tuntemaan, tulee liikettä ja liikkeen muotoa analysoida.

Ratsastuksessa on olemassa ainakin yksi kehollisen opetuksen menetelmä, Centered Riding. Schulman kirjoittaa, että Sally Swiftin kehittämä Centered Riding -menetelmässä käytetään itämaisten lajien keskittämisen- ja juurtumistekniikoita, kehotietoisuusmenetelmiä, mielikuvia ja urheilopsykologiaa parantaakseen opettamista ja oppimista kaikessa ratsastuksessa ja hevostaidossa. Centered Ridingin peruselementteinä ovat näkökenttää avartava pehmeä katse, kehon painopistettä laskeva oikea hengittäminen, vakaan istunnan löytäminen keskivartalon keskittämisen kautta sekä tuen löytäminen maahan juurtumisen myötä. (2015, 44–45.) Centered Riding Finland ry:n sivuilla kerrotaan, että menetelmällä pyritään kehotietoisuuteen (viitattu 9.9.2016). Tanssissa on olemassa useita eri lähestymistapoja kehollisuuteen, kuten Graham- ja Alexander-tekniikat, joita voi hyödyntää paritanssissa.

Lantiolla on tärkeä tehtävä vakaan istunnan löytämisessä. Hyytiäisen mukaan kokeneiden ja kokemattomien ratsastajien lantion asennossa ja sen hallinnassa on huomattu selkeitä eroja. Kokeneella ratsastajalla lantio on keskiasennossa ja edempänä, kun aloittelijan lantio on kallistunut

taemmas jopa toispuoleisesti. (2015, 72.) Sandström & Ahonen kirjoittavat, että kehon massakeskipiste sijaitsee lantiossa ja lantio mahdollistaa pienet joustavat liikkeet (2011, 164, 192). Ratsastuksessa lantion joustavuus ottaa hevosen liikkeet pehmeämmin vastaan, jolloin selkärankaan ei kohdistu voimakkaita tärähdyksiä. Ratsastaja mukautuu hevosen liikkeeseen lantiollaan. Haas lisää, että lantiolla on tasapainottava merkitys (2010, 101). Paritanssissa voidaan ajatella, että liike lähtee lantiosta eli kehon painopisteestä. Yhdessä muodostetun tanssiasennon kautta viejän lantion liike välittyy seuraajalle.

Myös keskivartalon hallinnalla ja lihasten oikeaoppisella käytöllä on merkitystä. Karvonen & Salonen kirjoittavatkin keskivartalon lihasvoiman ja hallinnan vaikuttavan ratsastajan istunnan symmetriaan (2012, 41). Epäsymmetrinen istunta vaikuttaa aina hevoseen, vaikka hevosetkin ovat usein epäsymmetrisiä. Epäsymmetria vaikuttaa ratsastajan kehonkäyttöön useimmiten negatiivisesti. Paritanssijalla epäsymmetria voi ilmetä esimerkiksi eri pituisina kylkinä, mikä vaikuttaa hartioiden vaakatasoon sekä sitä kautta myös tanssiotteeseen ja parityöskentelyyn. Kun kehossa on liikaa jännitteitä, reagointi hidastuu ja ratsastajan avut kovenevat, eikä hevonen enää toimi toivotulla tavalla. Paritanssissa liika jännittyneisyys vaikuttaa parin väliseen keholliseen vuorovaikutukseen, aivan kuten ratsastuksessakin.

3.2 Kehollisuus parityöskentelyssä

Parhaimmillaan paritanssi on kahden ihmisen liikettä, jossa kehot ovat ikäänkuin sulautuneet toisiinsa ja liikkuminen on saumatonta. Jotta tämänkaltainen liikkuminen mahdollistuisi, tulee molempien osapuolien hallita oma kehonsa ja osallistua aktiivisesti parityöskentelyyn.

Kouluratsastusta verrataan balettiin, sillä pyrkimyksenä on notkea, joustava ja jäntevä hevonen, jota ratsastaja ohjaa pehmein avuin. Pyrkimyksenä on suorittaa liikkeet siten, että ulkopuolinen silmä ei niitä huomaa – aivan kuin ajatuksen voimalla. (Suomen ratsastajainliitto, viitattu 20.9.2016.)

Pariin vaikuttaminen, eli parityöskentely, avaa molempien lajien parityöskentelyn edellytyksiä ja vaatimuksia. Oli parina sitten toinen ihminen taikka hevonen, periaatteet ovat kutakuinkin samat. Hyytiäinen kirjoittaa, että ratsastuksessa hevonen ja ratsastaja ovat yksikkö (2015, 71). Samaan tapaan tanssiva pari on yksikkö, jossa tanssijat ovat kehollisessa vuorovaikutuksessa toisiinsa

nähdän. Tämän kaltaista kehojen vuorovaikutusta voisi kutsua jonkinlaiseksi kinesteettiseksi kehäksi. Parviaisen mukaan hevosen liikkeet pakottavat tietynlaiseen ja tietyn rytmiseen painon käyttöön. Tämä edellyttää kuitenkin hevosen liikkeiden kuuntelua. Kun ratsastaja alkaa ymmärtämään hevosen liikkeitä ja hevonen ymmärtämään mitä ratsastaja liikkeillään aikoo, muodostuu kinesteettinen kehä. (2006, 89.)

Erilaiset kehon kierrot vaikuttavat parin asentoon ja tilassa liikkumiseen. Kehoa kiertämällä tanssiva pari mahdollistaa yhdessä kääntymisen; ratsastaja puolestaan auttaa hevostaan kääntymään kiertämällä selkärankaansa lantiosta asti. Kehon kierrolla tarkoitetaan selkärangan alueella tapahtuvaa kiertoa pystysuoralla akselilla, aivan kuin rutistaisimme tiskirättiä kuivaksi.

Yhdessä selkärangan kiertojen kanssa käytämme parin ja hevosen liikuttamiseen painonsiirtoa. Paritanssissa painonsiirrolla tarkoitetaan käytännössä pystyasennossa tehtävää kehonpainon siirtämistä jalalta toiselle tai tasaisesti molemmille jaloille. Selkeän painonsiirron avulla välitetään parille tieto, millä jalalla seuraavaksi liikumme ja mihin suuntaan. Myös ratsastuksessa painonsiirtäminen on yksi ratsastajan monista avuista, kommunikointivälineistä. Karvosen & Salosen mukaan ratsastajan paino vaikuttaa aina hevoseen, ja painopisteen liiallinen vaihtelu aiheuttaa hevoselle epämukavuutta ja toimintahäiriön liikkeiden suorittamisessa (2012, 48–49). Kyrklund & Lemkow tarkentavat, että ratsastajan painon asettaminen ja painopisteen sijainti vaikuttavat hevosen rytmiin sekä suuntaan (2008, 23).

Oikeaoppisen painoavun käyttäminen vaatii ratsastajalta hyvää tasapainoa ja oman kehon hallintaa. Mikäli ratsastajan tasapaino on huono ja kehonhallinta puuttellinen, virhesignaalit häiritsevät ratsastajan ja hevosen välistä saumatonta yhteistyötä. (Kyrklund & Lemkow 2008, 23–24.) Sama pätee paritanssiin, ja jotta parityöskentely olisi miellyttävää ja parin kanssa liikkuminen saumatonta, kaikki ylimääräinen tulisi riisua pois. Paavolan mukaan sekä kouluratsastuksessa että paritanssissa pyritään hienovaraiseen kontaktiin parin kanssa. Hienovaraisuus edellyttää herkkyyttä ja rentoutta, jotka ovat saavutettavissa aktiivisella kehonhallinnalla, jäntevyydellä sekä koordinaatiolla. (2015, 32.) Myös Blomqvist (1974, 9) kehottaa tanssijoita aktiiviseen kehonhallintaan: “Älkää puristautuko kavaljeeriinne älkääkään riippuko hänen kaulassaan”.

4 ALKEISOPETUS

Paritanssin alkeisopetuksen peruseriaatteita ovat perusaskeleiden opetteleminen sekä parityökentelyyn perehtyminen. Ratsastuksessa peruseriaatteita ovat askellajien ja ratsastettavien teiden opetteleminen sekä tutustuminen hevoseen eläimenä. Yhteinen peruseriaate lajien alkeisopetuksessa on ymmärrys siitä, miksi asioita opetellaan. Myös fysiologisten virheliikkeiden välttäminen ja minimoiminen ovat osa alkeisopetuksen peruseriaatteita. Lajeissa pyritään hienovaraisuuteen, johon päästään vain tarkoituksenmukaisia liikkeitä käyttäen.

Opetushallituksen laatima liikunnan opetussuunnitelma pohjautuu konstruktivistiseen oppimiseen, jossa oppija havainnoi ja analysoi uutta tietoa aiempien tietojensa ja kokemuksiansa kautta. Liikunnanopettajan näkökulmasta konstruktivistisessä oppimiskäsityksessä luodaan optimaalisia oppimismahdollisuuksia erilaisin pedagogisin keinoin. Opettajan tehtävänä on herättää ja ylläpitää oppijan oppimishalua. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 97.) Kun oppija tulee omasta vapaasta tahdostaan opettelemaan uutta taitoa, niin motivaatio ja mielenkiinto opeteltavaa asiaa kohtaan ovat korkealla. Mikäli opettaja ei toiminnallaan pidä oppijan mielenkiintoa yllä, on todennäköistä, että oppijan taidon oppiminen hidastuu ja oppija lopettaa uuden taidon opettelun.

Opettajan tulee havainnoida ja tiedostaa kunkin oppijan oppimistapa sekä mielenkiinnon kohde tai kohteet, jotta opetusta on helpompi suunnata mielenkiintoiseen suuntaan. Aina opettajan ei kuitenkaan ole mahdollista järjestää niin yksilöllistä ja eriytettyä opetusta kuin olisi tarpeen. Yksilöllisen opetuksen toteuttamiseen tulee kuitenkin pyrkiä. Parviaisen mukaan joillekin oppijoille uusien asioiden oivaltaminen on joskus tärkeämpää kuin taidon asteiden saavuttaminen tai virtuoosimainen suorittaminen (2006, 88).

Alkeisopetuksella on aina jokin tavoite, joka pyritään saavuttamaan. Jaakkolan mukaan alkeisoppija kokeileekin useita erilaisia suoritusmalleja tavoitteen saavuttamiseksi. Tarkkaavaisuus suuntautuu tietoisesti kehon sisäisiin tapahtumiin ja erilaisiin tuntemuksiin. Liikkeiden suorittaminen voi olla hidasta ja kömpelöä, sillä liikkeitä tuotetaan lihaksilla ja/tai lihasryhmillä, joita ei välttämättä tarvittaisi lainkaan. (2010, 105.) Tavoitteen saavuttamista edesauttaa oppijan oma motivaatio opeteltavaa asiaa kohtaan, mutta myös käytettävillä opetusmenetelmillä on merkitystä tavoitteiden toteutumisessa.

4.1 Alkeisopetuksen tavoitteet

Varstalan mukaan oppimisessa oppijan käyttäytymisessä tai ajattelussa voidaan havaita pysyviä muutoksia. Opetus on opettajan ja oppijoiden välistä vuorovaikutusta, jonka seurauksena edistetään oppijoiden oppimista ja opetustavoitteiden saavuttamista. (2007, 125–126.) Patrikaisen mukaan opetuksen tavoitteet ohjaavat opetuksen suuntaa (1999, 33). Tavoitteiden asettaminen helpottaa opetuksen suunnittelua sekä oppijan oppimisprosessia.

Ratsastuksessa alkeisopetuksen tavoitteena on oppia tuntemaan hevonen eläimenä ja oppia kunioittavaa käytöstä hevosta kohtaan, hevosen hoito- ja käsittelytaidot osana tätä. Perusratsastuksen taitoihin kuuluvat seuraavat:

- hevosen varustaminen sekä varusteiden säätö
- ratsautumisen taito
- istunnan harjoittelu
- apujen käyttö
- askellajien taitaminen: käynti, ravi, laukka
- keventäminen ja kevennyksen vaihtaminen
- hevosen kääntäminen ja pysäyttäminen
- ratsastusradan tiet: ympyrä, koko rata leikkaa, rata pituussuuntaan leikkaa sekä rata poikisuuntaan leikkaa (liite 1).

Paritanssin alkeisopetuksen tavoitteet ovat yleisesti musiikin kuunteluun, liikkumiseen, parityöskentelyyn sekä tanssittavien lajien perusaskelisiin ja kuvioihin liittyviä. Myös tanssietiketin opettelu kuuluu alkeisopetukseen. (Blomqvist 1974, 7–11; Keisala 2010, viitattu 12.3.2017; Tanssikeskus Citydance, viitattu 12.3.2017.) Oman kokemukseni mukaan nämä ovat paritanssin alkeisopetuksessa opeteltavia asioita. Olen käynyt ennen ammattikorkeakouluopintoja vain yhdessä tanssikoulussa, jossa keskityttiin perusaskeliin ja kuvioihin. Samalla tuli luonnollisella tapaa opeteltua parityöskentelyä. Parityöskentelyyn liittyvät ohjeet olivat enimmäkseen viejille suunnattuja. Alkeistunneilla musiikin kuuntelua harjoiteltiin sen verran, että tunnisti perusrhythmin ja pystyi liikkumaan siihen. Oman kehon asentoon ja käyttöön keskityttiin lähinnä käsien asentojen kautta. Keskiartalon piti olla ryhdikäs, mutta mahdollisia asentovirheitä ei kuitenkaan korjattu. Ryhdikäs asento kun voi tarkoittaa monta eri asiaa.

4.2 Liikuntataitojen oppiminen

Oppijan oma keho toimii liikuntataitojen oppimisen välineenä, mikä poikkeaa paljonkin tavallisesta kognitiivisesta oppimisesta. Liikuntataitojen opettaminen vaatii tietoutta siitä, millaisia erityispiirteitä liikuntataitojen oppiminen pitää sisällään. Opettajien on myös tärkeää tiedostaa, mitä oppiminen on ja mikä on harjoittelun tulosta ja mikä taas muista tekijöistä johtuvaa kehitystä.

Liikuntataitojen oppimisen alkuvaiheessa oppija pyrkii ymmärtämään ja hahmottamaan opeteltavan asian kokonaisuuden. Uuden taidon oppiminen vaatii paljon ajatustyötä, eli tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot ovat suuntautuneet harjoitteluun ja liikkeiden säätely on pääasiallisesti tietoista. Oppija pyrkii ajatustyöllään luomaan taidosta mielikuvaa selvittääkseen mistä opeteltavassa asiassa on kyse. Alkuvaiheessa tehtävistä suoriutuminen on hyvin vaihtelevaa eikä oppija välttämättä luota omiin kykyihinsä, kehittyminen on silti yleensä nopeaa. (Jaakkola 2010, 30, 104.)

Hyttisen mukaan kehittymiseen vaikuttavat olennaisesti lapsena ja nuorena kehitetyt liikunnalliset perusvalmiudet. Aiemmin hankitut liikunnalliset taidot antavat hyvän pohjan aikuisena aloitettavalle liikunta harrastukselle. (2015, 47.) Opetetut liikuntataidot on mahdollista palauttaa mieleen ja kehoon pitkänkin tauon jälkeen (Jaakkola 2010, 31). Esimerkiksi polkupyörällä ajamisen taidon opittuaan taito pysyy oppijan kehossa. Vaikkei polkupyörällä ajamisen taito tarvitsisi talvella, ei taito katoa kehosta minnekään. Polkupyöräilyä voi jatkaa jälleen seuraavana kesänä ilman, että taitoa tarvitsee opetella uudelleen.

Kun liikuntaan tottumaton aikuinen aloittaa uuden harrastuksen parissa, opettajan on tiedettävä, miten oppijan kehon topografian tuntemusta voidaan kehittää. Kehon topografialla Parviainen tarkoittaa kehon yksityiskohtaista karttaa, josta on havaittavissa tuntemuksia, kehonliikkeiden sävyeroja sekä ajallisia taidon kerrostumia. Kehon topografian ja kinestesien avulla oppija ymmärtää jäsentämään kehoaan. Kun oppija tuntee kehonsa ja on tietoinen tavoistaan ja taustastaan, uuden oppiminen helpottuu. Opettajan olisi hyvä kyetä selittämään, miten kehon tulisi liikkeen aikana toimia ja millätavoin se rasittaa kehoa. (Parviainen 2006, 86–87, 109.)

4.3 Erilaiset opetusmenetelmät

Opetusmenetelmiä on useita erilaisia, ja ideaalisessa tilanteessa niitä käytetään monipuolisesti yhdessä parhaan oppimistuloksen aikaansaamiseksi. Opettajajohtoisia ja oppijakeskeisiä opetus- ja opetusmenetelmiä käytetään kulloisenkin tavoitteen mukaan – unohtamatta oppijan ja opettajan omaa persoonallista tapaa oppia ja opettaa.

Komentotyylisessä opetuksessa kaikilla oppijoilla on yhteinen tehtävä, joka suoritetaan yhtäaikaisesti. Opettaja antaa kaikille yhteisen palautteen. (Varstala 2007, 134.) Tämä on yleisin opetustapa alkeisopetuksessa, sillä silloin opettajan on helpompi seurata oppijoiden kehittymistä ja nähdä heidän sen hetkinen taitotasonsa. Ratsastuksen alkeistunnilla tämä on osittain myös turvallisuustekijä: kun kaikki tekevät samaa asiaa yhtä aikaa samaan suuntaan kulkien, kolareilta vältytään.

Tehtäväopetuksessa oppijat suorittavat itsenäisesti opettajan määäämiä tehtäviä (Varstala 2007, 134). Tätä opetusmenetelmää käytetään niin paritanssin kuin ratsastuksen opettamisessa. Oppijat saavat tehtävän ja opettaja auttaa heitä sen ratkaisemisessa ja tehtävässä onnistumisessa. Useimmiten tehtäväopetuksen taustalla on saada oppija oivaltamaan jokin tietty asia ja mahdollisesti keillemaan erilaisia ratkaisuja onnistuakseen. Tehtäväopetuksessa oppijalle annetaan mahdollisuus keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

Pariohjauksessa oppijat toimivat pareittain tehtävän suorittajan sekä tarkkailijan ja palautteen antajan rooleissa (Varstala 2007, 136). Tämä opetusmenetelmä on käytössä paritanssin opetuksessa, sillä useimmiten parit antavat toisillensa palautetta. Ratsastustunnilla tätä menetelmää ei käytetä, koska kaikki suorittavat annettuja tehtäviä yhtä aikaa eikä täten aikaa jää muiden suorituksen tarkkailuun ja arviointiin.

Eriytyvässä opetuksessa opettaja antaa oppijoille heidän taitotasonsa mukaisia tehtäviä (Varstala 2007, 136). Kun oppija osaa opeteltavan asian tarpeeksi hyvin, on soveltamisen ja lisähaasteiden vuoro – näin oppijan kehittyminen jatkuu. Eriytyvää opetusta käytetään myös silloin kun oppijalla on hankaluuksia oppia ja halutaan pitää ryhmän keskeinen taitotaso samalla tasolla. Mikäli eriytyvää opetusta käytettäisiin tehokkaammin, jokaisesta oppijasta saataisiin tuotua heidän parhaat puolensa ja osaamisensa esille, ja saataisiin monipuolisempia taitajia massan sijasta. Eriyttävän opetuksen avulla jokaisella oppijalla on mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin, mikä on oppimi-

sen ja kehittymisen kannalta merkityksellistä. Liian haastavat tehtävät, joihin oppija ei kykene, saattavat lannistaa. Oppijoitakin on tosin erilaisia, osa oppijoista saa motivaatiota hieman liian haastavista tehtävistä joista he eivät välttämättä suoriudu. Opettajan tulisi kuitenkin toteuttaa opetuksensa niin, että kaikki saisivat edes yhden onnistumisen kokemuksen tai oivalluksen opetustunnin aikana.

Ohjatussa oivaltamisessa opettaja antaa oppijoille kysymyksiä, joihin oppijat etsivät oikean ratkaisun (Varstala 2007, 137). Esimerkiksi ratsastustunnilla tällaista menetelmää käytetään jo taitavampien ratsastajien kanssa, sillä tämä auttaa heitä ymmärtämään miksi ja miten jotain asiaa tehdään. Ratsastajat suorittavat opettajan antamaa tehtävää ja opettaja ohjaa oppijoita oivaltamaan kysymysten avulla opeteltavan asian syvemmän olemuksen. Ohjattu oivaltaminen vaatii oppijalta taidon, jonka päälle rakennetaan ymmärrys asiasta. Ohjatun oivaltamisen menetelmää voi käyttää alkeisopetuksessa, mutta se vaatii oppijoilta pitkäjänteisyyttä. Alkeisopetuksessa tämä ei ole välttämättä nopein tie onnistumisiin, mutta takaa varmasti oppijalle syvemmän ymmärryksen opeteltavasta asiasta.

Ongelman ratkaisussa oppijat etsivät itse ratkaisun annettuun tehtävään (Varstala 2007, 137). Opettaja on antanut oppijoille jonkin tapauksen ratkaistavaksi, jonka oppijat ratkaisevat joko yksin tai ryhmissä. Paritanssia opetellessa tehtävänä voisi olla ”Millä tavoin voin olla astumatta parini varpaille?” Ratkaisuna on se, että parin kehojen välinen suhde on oikea, eli kummallakin on oma tila sekä yhteinen tila. Jos oletetaan, että oppijoilla ei ole aiempaa paritanssikokemusta, ratkaisu olisi hyvä selvittää parin kanssa kokeilemalla erilaiset vaihtoehdot läpi ja peilaamalla ratkaisua esimerkiksi siihen, millaisena toimintana paritanssin ja parien välisen kehosuhteen/asennon on nähty.

Itseopetuksessa, eli itseopiskelussa, oppija toimii oppijana sekä opettajana (Varstala 2007, 138). Itseopiskelun menetelmä toimii kokeneemilla paritanssijoilla sekä ratsastajilla, sillä heillä on toimintaan vaadittava tieto ja taito olemassa. Menetelmä vaatii oppijalta tavoitteiden asettamista sekä itsearviointia, jotta kehittyminen on mahdollista. Myös oppija, jolla ei ole tarvittavia ennakkotietoja ja -taitoja voi opetella uuden asian itseopiskelulla. Nykyään on paljon tarjolla erilaista kirjallisuutta sekä opetusvideoita. Tällaisessa tapauksessa oppijan tulee olla kriittinen oman toimintansa suhteen ja tarkastella kehittymistään.

4.4 Ydinkeskeinen motorinen oppimiskäsitys

Elorannan mukaan ydinkeskeisen motorisen oppimisen perusta on ainutkertaisessa ja kokonaisuutena toimivassa oppijassa. Kognitivistis-konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaan oppija on itsestä toimiva ja ajatteleva yksilö, joka rakentaa omien skeemojensa avulla oman oppimiskokonsuutensa. Oppija oppii vain sen, minkä hän mielessään kykenee käsittelemään. Ydinkeskeisen oppiminen vaatii oppijalta paljon ajatustyötä. Oppijan oma kokemustausta muodostaa oppimisympäristön ja ohjaa oppimista. Oppiminen tapahtuu havaintokehän toiminnan kautta, eli oppijalle muodostuu mielikuvia opeteltavasta asiasta. Ydinkeskeinen oppiminen keskittyy oppijan kokemiin onnistumisen ja osaamisen kokemuksiin. (2007, 217, 225–227.) Järvisen mukaan positiiviset oppimiskokemukset lisäävät oppijan luottamusta omiin kykyihin sekä omaan itseensä (2011, 47). Hyvistä oppimiskokemuksista muodostuu eräänlainen positiivisen oppimisen kehä. Onnistumisen tunteet ruokkivat oppijan oppimishalua.

Sekä paritanssi että ratsastus ovat kumpikin motorisia lajeja, joissa oman kehon hallinta on tärkeässä osassa onnistuneen toiminnan suhteen. Oppijalle tulee saada annettua kehollisia oivalluksia kokemusten kautta, sillä vain tällä tavoin oppija voi oikeasti oppia opeteltavan asian ja hyödyntää oppimaansa. Opettajan tehtävänä on ohjata oppijaa löytämään ja tunnistamaan nämä tarvittavat keholliset ominaisuudet itsessään. Ydinkeskeisessä motorisessa oppimisessä mielikuva harjoitteiden käyttöä on suunnattu niin, että ne vastaavat oppijan tarpeita (Eloranta 2007, 216).

4.5 Mielikuvien käyttö alkeisopetuksessa

Eritoten aikuisten alkeisopetuksessa mielikuvien käytöllä on suuri merkitys. Lapsilla taidon opettaminen on yleensä uutta eikä pohjalla välttämättä ole minkäänlaisia ennakkotaitoja. Aikuisilla tilanne on toinen, etenkin jos taustalla on jokin toinen liikunnallinen harrastus. Vaikka aikuisella olisikin taustalla liikunnallisia erityistaitoja, voi joskus uuden oppiminen olla hankalaa. Mielikuvien käytöllä voidaan helpottaa asian ymmärtämistä ja siirtämistä käytäntöön. Jaakkola kirjoittaaakin mielikuvien muodostamisen ja muovaamisen liittyvän vahvasti liikuntataitojen oppimiseen (2010, 131).

Oppijan ikä vaikuttaa merkittävästi oppimisprosessiin ja oppijan kehittymiseen. Voi myös olla mahdollista, että oppijan tulee ensin pois-oppia vanhasta tavasta tehdä asioita voidakseen oppia uutta.

Käytettävien mielikuvien olisi hyvä olla käytännönläheisiä sekä helposti ymmärrettäviä. Joskus käytettäviä mielikuvia joutuu kuitenkin avaamaan oppijalle enemmänkin tai mielikuvia joutuu muokkaamaan, mikäli oppija ei saa mielikuvasta apua kehonsa käyttöön. Jaakkola kirjoittaa, että mielikuvien tarkoituksena on muistuttaa oppijaa opeteltavan liikkeen tärkeimmistä piirteistä. Opettajan käyttämien mielikuvien tulee vastata oppijan tarpeisiin, sillä mielikuvat vastaavat aina oppijan sen hetkistä fyysistä taitotasoa. (2010, 97, 132).

4.6 Hiljaisen tiedon opettaminen

Parviaisen mukaan hiljainen tieto on kohteen taustalla toimivaa tietoa. Kohdistuneella tiedolla sen sijaan tarkoitetaan tietämisen kohteena olevaa esinettä, asiaa tai ilmiötä. Näiden tiedontasojen avulla kykenemme sekoittamaan vanhaa tietoa uuteen tietoon. Hiljaista tietoa voidaan välittää oppijoille kolmella eri tavalla: jäljittelyllä, identifikaatiolla ja tekemällä oppimisen kautta. Jäljittely on toisen suorituksen matkimista ja identifikaatio opettajan ohjeiden noudattamista. Tekemällä oppimisen menetelmällä oppijalla on mahdollisuus oivaltaa liikkeiden laatuja ja asettaa itselle liikkeellisiä tavoitteita. Oppija opettelee analysoimaan liikkeitään ja rakentamaan itselleen kinesteettistä karttaa liikkumisesta ja liikkumisen mahdollisuuksista. (2006, 82, 91–92.)

Hiljaisen tiedon avulla ihminen kykenee toimimaan taitavasti ilman, että hänen tulee olla tietoinen kehostaan tai toiminnastaan (Parviainen 2006, 85). Alkeisoppijasta kehittyy sitä taitavampi, mitä vahvemmaksi hiljaisen tiedontason taito kehittyy. Koivusen mukaan hiljaisen tiedon avulla oppimistulokset saattavat olla aiempaa parempia ja nopeammin saavutettavissa. Ajatuksena on opettaja, joka opettaa muutakin kuin vain oppiainetta. (1997, 98.) Hiljaisen tiedon omaksunut paritanssija kykenee esimerkiksi keskittymään musiikin kuunteluun kuvioiden askelmerkkien sijaan, ilman että parityöskentely ja lajinomainen tekniikka kärsivät. Hiljaisen tiedon menetelmällä pyritään syvempään ymmärrykseen ulkoa opettelun sijaan.

4.7 Menetelmän valinta

Opettajalla on käytössään useita erilaisia opetusmenetelmiä. Opetusmenetelmän valintaan vaikuttaa olennaisesti oppijan oppimistapa, persoona sekä tavoitteet opeteltavan asian suhteen. Jotta opettaja osaa valita oikeanlaisen menetelmän oppijalleen, hänen tulee olla tietoinen erilaisista me-

netelmistä ja oppimistavoista sekä osata tarvittaessa soveltaa niitä opetuksessaan. Kuulan mukaan opettajajohtoisin menetelmiin kuuluvat esimerkiksi luennot, kyselyt sekä opettajan antamat harjoitteet. Oppijakeskeisiin menetelmiin sen sijaan kuuluvat ryhmätyöt, itsenäinen opiskelu sekä työpistetyöskentely. (Kuula 2012.)

Varstalan (2007, 128) mukaan opettajan ohjeistus suoritettavasta tehtävästä vaikuttaa oppijan mieluvaan liikuntatehtävästä. Opettajan näyttämä suoritusmalli auttaa myös niitä oppijoita, jotka eivät ole visuaalisia. Oppijat käyttävät tiedostamattaan useampaa kuin yhtä oppimistapaa. Mikäli opettajan valitsemat opetusmenetelmät ja -tavat eivät autakaan oppijoita tavoitteiden saavuttamisessa, on opettajalla mietittävä miksi tavoitteet eivät toteutuneet. Parviainen kirjoittaakin, että opettaja saattaa tällaisessa epäonnistumisen tilanteessa syyttää huonoa oppilasaineista (2006, 123). Oppijoilta saatava kinesteettinen palaute on opettajalle erittäin tärkeää, sillä sen avulla opettaja pystyy halutessaan kehittämään opetustaan paremmaksi.

5 VUOROVAIKUTUS JA KINESTEETTINEN EMPATIA

Parviainen kirjoittaa opetustyön olevan aina eräänlaista improvisaatiota, sillä se edellyttää vastavuoroisuutta oppijoiden kanssa (2006, 221). Oppijat vaikuttavat opetustilanteeseen, vaikka opettaja olisikin suunnitellut tunnin kulun tarkasti. Harvoin opettajan suunnittelema tunti menee juuri suunnitelmien mukaan. Isoja ryhmiä opettaessa tällaista vastavuoroisuutta ei niinkään pääse muodostumaan.

Paritanssissa ja kouluratsastuksessa vuorovaikutusta tapahtuu tanssivan parin välillä sekä ratsastajan ja hevosen välillä. Kahden ihmisen välinen vuorovaikutus voi olla verbaalista tai nonverbaalista, ja vuorovaikutus on molemmin suuntaista. Kyrklundin & Lemkowiin mukaan myös ratsastuksessa on molemminpuolista vuorovaikutusta, sillä hevonenkin välittää monenlaisia signaaleja kertoen sen luonteesta ja mielentilasta. Ratsastaja tulkitsee parhaansa mukaan hevosen signaaleja ja pyrkii muodostamaan yhteisen verkoston. Yhteisen verkoston avulla hevonen ymmärtää ratsastajan aikeet. (2008, 20.) Parviaisen mukaan eläimet ovat kinesteettisessä eläytymisessä ja vuorovaikutuksessa ihmisiä suurempia ja paljaampia (2006, 124).

Opetustilanteessa vuorovaikutusta tapahtuu myös opettajan kanssa. Opettajan ja oppijan välisen vuorovaikutuksen tulisi olla avointa ja molemmin puolin ymmärrettävää. Opettajan tulee ensin itse ymmärtää opetettava asia, jotta hän voi opettaa asian ymmärrettävästi oppijalle. Myös opetettavan asian sovellustaidot tulee olla hallussa erilaisten oppijoiden vuoksi. On aivan turha yrittää selittää jotain asiaa, mikäli oppija ei esimerkiksi ymmärrä, miksi asiaa opetellaan tai mitä opeteltavasta asiasta seuraa.

5.1 Empatia opetuksessa

Parviaisen mukaan kinesteettisen eläytymisen avulla kykenemme ymmärtämään toisen kehon liikkeen oman kehon kinestesien avulla, sillä suuntaamme kehomme hahmottamaan tilallisen maailman uudesta näkökulmasta. Kinesteettinen eläytyminen ei vaadi sitä, että itse liikkuisimme, mutta se edellyttää kykyä erottaa oma kokemus toisen kokemuksesta. Kinesteettisen eläytymisen avulla emme kuitenkaan kykene hankkimaan tietoa toisen kokemuksesta, sillä jotain jää aina piiloon toisen ihmisen tuntemasta kokemuksesta. (2006, 102–105.)

Empatian tajun avulla opettaja pystyy paremmin ymmärtämään sellaista oppijaa, jolla on fyysisiä esteitä. Opettamisessa empatian taju helpottaa myös ohjeistamista. Opettaja pystyy oman kineestesian pohjalta antamaan oppijoille ohjeita kehon käyttöön. Mitä parempi opettajan käsitys omasta kineestesiasta on, sitä paremmin hän kykenee kinesteettiseen eläytymiseen oppijaa kohtaan (Parviainen 2006, 104).

Parvialaisen näkemyksen mukaan opettaja asettautuu oppijoiden asemaan kartoittaakseen oppijoiden kinesteettisiä kykyjä, motivaatiota ja mielenkiinnon kohteita liikkumisessa, joiden avulla opettaja suunnittelee oppijoille sopivia harjoituksia. Harjoitukset voivat olla opettajan itsensä kehittämiä tai muilta lainattuja. Opettajan on kuitenkin tiedostettava harjoitusten vaikutukset ja sisällytettävä ne omaan kinesteettiseen tietoonsa. Oman kinesteettisen tietonsa pohjalta opettaja kykenee kinesteettiseen empatiaan oppijaa kohtaan. Opettaja voi arvioida, miltä liikkeet tuntuvat tai saattavat tuntua oppijan kehossa ja kuinka ne vaikuttavat oppijan kehoon. Tunnilla liikkujien kinesteettinen vastaus saattaa yllättää ohjaajan, jos hän on odottanut toisenlaista vastausta. Vastaus antaa ohjaajalle tietoa siitä, mihin suuntaan tuntia voisi jatkaa ja millaiset harjoitukset ohjaisivat liikkujia heidän kannaltaan suotuisaan suuntaan. (2006, 111, 123.)

5.2 Luottamus opettajan ja oppijan välillä

Luottamus on molemminpuolista, ja sen muodostuminen voi joskus olla hidasta. Luottamus on myös hyvin helposti särkyvää, ja sitä on hankala korjata ennalleen. Jotta ihminen uskaltaa luottaa toiseen, hänen tulee myös saada luottamusta osakseen.

Paritanssissa keskenään tanssivan parin tulee luottaa toisiinsa. Mikäli luottamusta ei ole, on hankalaa antaa parille kehon painoan ja täten liikkua yhdessä sulavasti. Kouluratsastuksessa ratsastajan on luotettava hevoseensa, sillä hevonen aistii, mikäli ratsastaja on epävarma hevosensa luotettavuudesta – tämä saattaa aiheuttaa pahimmassa tapauksessa vakavan onnettomuuden.

Aivan yhtä tärkeää on luottamus opettajan ja oppijan välillä. Mikäli opettajan ja oppijan välillä ei ole luottamusta, kehittyminen voi hidastua tai pysähtyä kokonaan. Kari & Virkkala kirjoittavatkin luottamuksen muodostuvan siitä, että opettaja vastaa oppijan odotuksiin ja tarpeisiin omalla toiminnalla. Kasvava luottamus lisää oppijan turvallisuuden tunnetta. (2016, 14.) Turvallisuuden tunne

on tärkeä osa oppimisprosessia, sillä oppijalla on oikeus tuntea olonsa turvallisiksi myös epäonnistuuessaan. Mikäli tällaista turvallisuuden tunnetta ei ole, voi oppijan olla haastavaa kokeilla rohkeasti uusia asioita epäonnistumisen pelossa. Opettajan ja oppijan välinen luottamus vaikuttaa myös opettajan toimintaan. Oppijalta saatu luottamus antaa varmuutta ja turvaa opettamiseen, eikä opettajan tarvitse menettää kasvojaan inhimillisten virheiden takia – niitäkin kun joskus tapahtuu.

6 OPETTAJIEN HUOMIOITA OPETTAMISESTA

Haastatteluihin osallistui kaiken kaikkiaan neljä henkilöä: kaksi molempien lajien opettajaa, jotka opettavat edelleenkin. Haastattelut toteutettiin joko kasvotusten tai Skypen välityksellä. Haastateltavat opettavat omistamissaan tai muiden omistuksessa olevissa tanssi- tai ratsastuskouluissa. Osa opettajista myös valmentaa tai kouluttaa ihmisiä ammattiin. Kaikilla opettajista ei ole säännöllisiä ryhmiä tai oppilaita.

TAULUKKO 1. Haastateltavien perustiedot.

Haastateltava	Opetettava laji	Sukupuoli	Opetuskokemus vuosissa
RM15	Ratsastus	Mies	15
RN35	Ratsastus	Nainen	35
TN30	Tanssi	Nainen	30
TM27	Tanssi	Mies	27

Haastateltavia oli kaikkiaan neljä henkilöä. Miespuolinen ratsastuksenopettaja on opettanut 15 vuotta ja on jatkossa merkitty koodilla RM15, jossa R on opetettava laji (ratsastus), M sukupuoli (mies) ja 15 opetuskokemus vuosissa. Kaikilla haastateltavilla on oma koodinsa, jossa ensimmäiseksi opetettavan lajin ensimmäinen kirjain, sukupuolen kirjain sekä opetuskokemus vuosissa (taulukko 1).

6.1 Perustaitojen opettaminen

Opeteltavat taidot

RM15:n mukaan alkeistunneilla tulee opetella hevosten käsittelyä, kehon kannattamista, keskivartalon jänteveyttä sekä kehonhallintaa. RN35 opettaa hevosten käsittelyn teoriaa sekä ratsastuksen apujen käyttöä: kaasu, jarru ja ratti. TN30 pitää tärkeänä opettaa kehon linjauksia, kehonhallintaa, suorana seisomista, lihasjännitystä, painonsiirtoja sekä kävelyä. TM27 opettaa liik-

kumisen taitoa sekä vuorovaikutustaitoa. Ratsastuksenopettajista toinen ei maininnut kehonhallinnan opettelua, vaikka siitä opetuksessaan puhuukin. Molemmat ratsastuksenopettajista kokivat, että hevosen käsittely on tärkeä asia opetella. Tanssinopettajat pitivät liikkumisen taitoa ja kehonhallintaa tärkeänä taitona opetella. Toinen tanssinopettajista opettaa lisäksi vuorovaikutusta.

Termit ja mielikuvat

RM15 käyttää paljon kehonhallinnallisia termejä: tasapaino, istunnan keskipiste, painopiste ja motoriikka. Opetuksessaan hän jakaa vartalon kolmeen osaan. RN35 opettaa oppijoilleen istunnan tasapainon löytämistä. Oppijoille annetaan mielikuva painopisteestä kehottamalla heitä miettimään, putoaisikovatko he siitä tilanteesta takapuolelleen, nenälleen vaiko jaloilleen. TN30 käyttää opetuksessaan kansanläheisiä termejä. Käytettäviä termejä ovat esimerkiksi kotipesä sekä saksijalat. TM27 välttää opetuksessaan sanaa ryhti. Sen sijaan katseen avaaminen on parempi keino oppijan asennon korjaamiseksi. Hän ajattelee, että ensin oppijan täytyy saada kokemus opeteltavasta asiasta ja sen jälkeen se voidaan nimetä. Kaikki haastateltavat pyrkivät helposti ymmärrettäviin ja käytännönläheisiin termeihin ja mielikuvien käyttöön kehollisuutta opettaessa. Lajiin liittyvät termit pyrittiin kumminkin säilyttämään. Käytettävissä termeissä yhdistyi niiden yhteys kehoon, käytetyt termit kuitenkin erosivat toisistaan. Ratsastuksenopettajia yhdistävänä tekijänä oli tasapainoon ja kehonhallintaan liittyvät termit ja mielikuvat.

Tavoitteet

RM15 asettaa askellajien, ratsastettavien teiden sekä sivuttaisliikkeiden opettelemisen alkeisopetuksen tavoitteeksi. RN35 ajattelee tavoitteiden olevan ratsastuksen perusteissa, eritoten oman kehon hallinnassa sekä kaasun, jarrun ja ratin hallinnassa. TN30 haluaa oppijoiden ymmärtävän opeteltavan asian ja pitää asioiden kehollista ymmärrystä tärkeänä. TM27:n mukaan oppijat itse määrittelevät tavoitteensa omien taustojensa mukaan. Ryhmälle on olemassa yhteinen tavoite, joka käydään yhdessä läpi kurssin alussa ja tavoitteeseen palataan säännöllisesti. Ratsastuksenopettajilla oli mielestäni konkreettisemmat tavoitteet alkeisopetuksen suhteen. Toinen tanssinopettajista painotti kehollisuutta ja ymmärrystä, kun toinen ei ilmaissut selkeästi mitään tavoitetta vaan ajattelee tavoitteiden olevan yksilö- ja ryhmäkohtaisia.

6.2 Kehollisuuden merkitys ja harjoittaminen



KUVIO 1. Opetuksen kannalta keskeisessä asemassa olevat kehonosat.

Keskeiset kehonosat

RM15 pitää keskivartaloa ja käsiä keskeisinä kehonosina ratsastuksen opettamisessa. Käsistä mainitaan oppijoille useimmiten silloin, kun ratsastaja tukeutuu kädellään hevosen suuhun. Myös laukan ja oikean kevennyksen kehollinen tunnistaminen on tärkeää. RN35:n mukaan keskivartalo, lantio sekä vatsan- ja selänlihakset ovat kehonosista tärkeimmässä asemassa. Myös hengittämällä on merkitystä kehon käyttöön. TN30 ajattelee jalkojen sekä keskivartalon olevan tärkeimmässä roolissa. TM27 käsittelee kehonosat tärkeysjärjestyksessä. Kehonosista tärkeimmät olivat kasvot, sitten pää, selkä, jalat ja viimeisenä kädet (kuvio 1). Kehonkäytössä kaikki haastateltavat mainitsivat keskivartalon. Toinen tanssinopettajista nosti haastattelussa ensiksi esille erilaiset tanssissa tarvittavat lihastoiminnalliset tuet: ydintuki, napatuki ja lapatuki. Nämä edellämainitut tuet sijoittuvat kehossa keskivartalon alueelle. Vain toinen ratsastuksenopettajista mainitsi lantion tärkeänä kehonosana. Ihmisen kehon massakeskipiste sijoittuu lantion alueelle. Ratsastuksessa lantiolla ja sen asennoilla on suuri merkitys, sillä lantio reagoi kehonosista ensimmäisenä hevosen liikesuuntaan. Ratsastuksenopettajista toinen mainitsi kehonosien lisäksi

hengittämisen. Hengitys rytmittää lihasten käyttöä, sisäänhengittäessä lihas jännittyy ja uloshengittäessä rentoutuu. Kumpikaan ratsastuksenopettajista ei maininnut jalkoja, vaikka jalkojen käytämisestä puhutaan tunti-ilanteissa useasti. Toinen tanssinopettaja ei maininnut käsiä lainkaan ja toisella tanssinopettajalla ne olivat tärkeysjärjestyksen viimeisimpänä. Paritanssissa keskivartalosta tapahtuva vienti välittyy käsien kautta parille. Käsillä ei sinänsä viedä eikä seurata, mutta vieminen ja seuraaminen mahdollistuu niiden kautta, mikäli vartalot eivät ole kontaktissa toisiinsa.

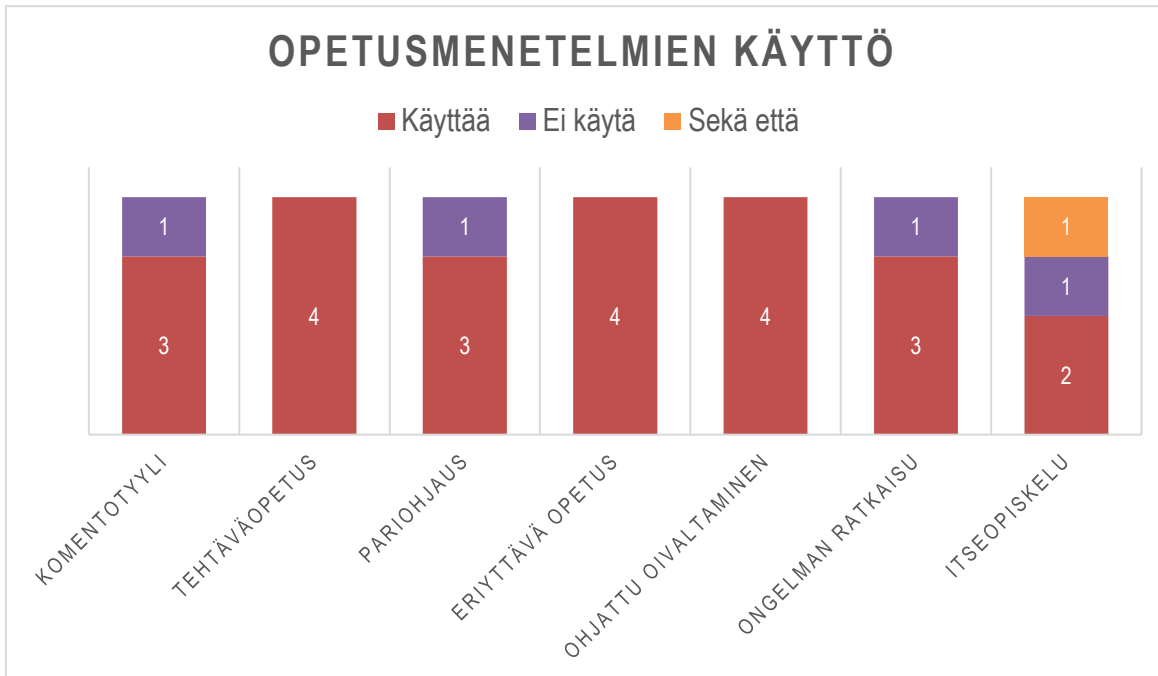
Aistien käyttö

Aistien käytön suhteen haastateltavat olivat hyvinkin yksimielisiä. Kaikki haastateltavat mainitsivat tuntoaistin, jota molemmat ratsastuksenopettajat kertovat harjoittavansa siten, että oppijat laittavat hetkeksi silmät kiinni tunteakseen paremmin hevosen liikkeitä. RN35:n mukaan tuntoaisti oli ainoa keskeisessä asemassa oleva aisti, sen sijaan RM15 mainitsi myös näkö- ja kuuloaistin tärkeydestä. Ratsastuksessa voi kuuloaistin kautta kuulla hevosen rytmin, ja kuinka rytmi muuttuu sen mukaan onko hevonen vino vaiko suora. Joillekin oppijoille kuuloaisti voi tällaisessa tilanteessa olla paljon informatiivisempi kuin tuntoaisti. Molemmat tanssinopettajat pitivät tuntoa, näköä ja kuuloa tärkeimpinä aisteina tanssinoppimisen kannalta.

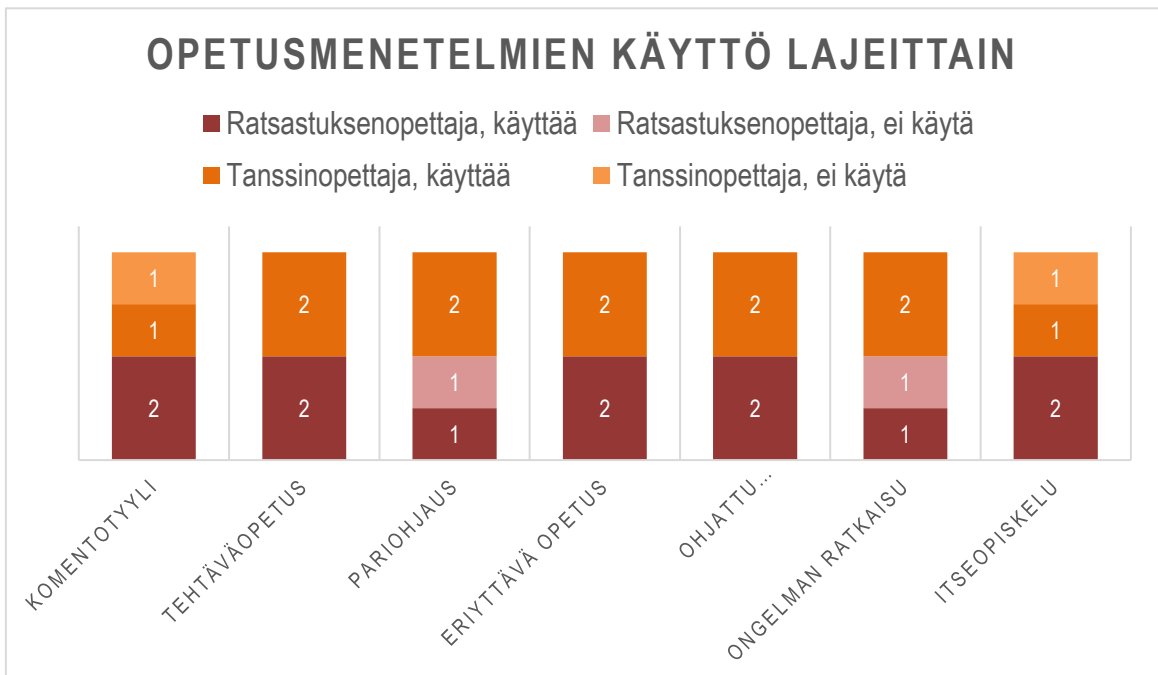
Kehollisuuden harjoittaminen

Kaikki opettajat käyttävät kehollisuuteen liittyviä harjoitteita. Kaikkien keholliset harjoitteet liittyvät jollain tapaa ryhtiin ja keskivartalon hallintaan. RM15 kehottaa harjoittelemaan selkä seinää vasten seisomista ryhdin parantamiseksi. Myös mielikuvaharjoittelun käyttäminen on yksi kehollisuuden harjoittelukeino, esimerkiksi polkupyöräillä voi kuvitella ratsastavansa ja siten harjoitella istuntaa sekä kehonkäyttöä. RN35 käyttää erilaisia kiertoliikeharjoitteita, joita tehdään sekä paikallaan että liikkeellä ollessa. Myös keskivartalon jännittämistä käsien sijaan on tärkeää harjoitella, sillä esimerkiksi hevosen pysäyttäminen tapahtuu keskivartaloa jännittämällä eikä käsillä ohjista vetämällä. TN30 harjoituttaa kehon pituutta sekä lajiin liittyviä painonsiirtoja. Lisäksi niskan tuelle on erilaisia harjoitteita ja navan ajatellaan kiipeävän lapojen väliin. TM27 pitää katseen avaamista tärkeänä ja tunneilla tehdään siihen liittyviä harjoitteita. Toisen tanssinopettajan kehollisuuteen liittyvät harjoitteet ovat hyvin arkipäiväisiä. Esimerkiksi harjoitteena voisi olla, että oppija ottaa ylä- tai alahyllyiltä jotain, eli harjoitellaan kehon pidentämistä ja erilaisia kehon asentoja.

6.3 Opetusmenetelmät



KUVIO 2. Opetusmenetelmien käyttö ilman laji rajausta.



KUVIO 3. Opetusmenetelmien käyttö lajeittain.

Opetusmenetelmien käyttäminen

Opetusmenetelmien käytössä oli pientä hajontaa. Käytetyimmät menetelmät molempien lajien osalta olivat tehtäväopetus, eriyttäväopetus sekä ohjattu oivaltaminen (kuvio 2). Ratsastuksenopettajien kesken näkemuseroja oli pariohjauksen ja ongelman ratkaisu tehtävien suhteen (kuvio 3), sillä RM15 ei käyttänyt kumpaakaan näistä menetelmistä. RN35 oli haastateltavista ainoa, joka käyttää opetuksessaan kaikkia esiin nostettuja menetelmiä. Tanssinopettajien näkemykset erosivat komentotyylin sekä itseopiskelun käytössä (kuvio 3). Itseopiskelun suhteen TN30 vastasi selvärajaisesti, ettei käytä kyseistä menetelmää ryhmiä opettaessaan. Valmennettaville tanssipareille itseopiskelutehtäviä tulee annettua. Jotta ryhmille voisi antaa itseopiskelutehtäviä, tulisi oppijoiden käydä tunneilla säännöllisesti. TM27 oli itseopiskelun suhteen hieman sekä että: tämä ei käy ilmi kaaviosta. Haastateltava ei suoranaisesti kieltänyt itseopiskelua oppijoilta, muttei myöskään kehottanut itsenäiseen opiskeluun. Itseopiskeluna, videoiden katsomisen sijaan, voisi mieluummin toteuttaa arkipäivän liikuntaa ja käsitellä opeteltavia asioita. RM15 ei käytä opetuksessaan pariohjausta, sillä siitä tulisi liikaa muuttuvia tekijöitä ja se olisi jo nelikko-ohjausta. Myöskään ongelman ratkaisumenetelmä ei ole käytössä, sillä alkeisoppijat eivät ole valmiita sellaiseen. TM27 ei käytä opetuksessaan komentotyyliä, sillä se vie yksilölliset tavoitteet pois. Itseopiskelu ei myöskään ole TM27 käytössä, sillä vaikka videossa lukisi "basic", se voi olla jotain aivan muuta. Näkisin pariohjauksen ratsastuksenopetuksessa mahdollisena. Toinen ratsastuksenopettaja seuraa ja antaa kehityskohteita kertoen suorituksen hyvät puolet. Palautteen anto on tehtävä hienovaraisesti opetustuntia häiritsemättä. Tämä kehittäisi ratsastajien analyttistä silmää, mikä antaisi myöhemmin valmiuksia ongelmanratkaisutehtäviin.

Tavoitteiden toteutuminen

Kaikki haastateltavat kokivat asetettujen tavoitteiden olevan saavutettavissa käytettävillä opetusmenetelmillä. Osalla vastaukset olivat kuitenkin hieman epäröiviä. RM15 kertoi tavoitteiden saavuttamisen riippuvan myös oppijasta. Vaikka opettaja käyttäisikin monipuolisesti eri opetusmenetelmiä ja huomioisi oppijan oppimistavan, oppijan omilla tavoitteilla sekä motivaatiolla on merkittävä rooli tavoitteiden saavuttamisessa. Kaikki opetusmenetelmät eivät toimi jokaisella oppijalla, mutta jos opettaja käyttää opetuksessaan useampaa menetelmää, tavoitteiden pitäisi olla saavutettavissa. TM27 uskoi täysin siihen, että tavoitteet ovat saavutettavissa käytettävillä opetusmenetelmillä, mutta oppijat eivät välttämättä koe opetusta aluksi johdonmukaisena.

6.4 Opettajan ja oppijan välinen luottamus

Merkitys

Kaikki haastateltavat pitivät opettajan ja oppijan välistä luottamusta tärkeänä. Osa haastateltavista pystyi antamaan hyvinkin konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä luottamus tarkoittaa. TN30 koki luottamuksen niin, että oppija sallii kosketuksen. Opettaja voi käyttää koskettamista opettamisen työkaluna ja siten ohjata oppijan kehoa haluttuun suuntaan. RN35:n mielestä opettajalla on vastuu oppijasta ja opettajan tehtävä on rohkaista ja kannustaa oppijaa. TM27:n mielestä opettajan läsnäolo kertoo siitä, että hän välittää ryhmästä. Opettaja toimii sanojensa mukaisesti eikä ikäänkuin lupaille turhia. RM15 pitää luottamusta tärkeänä ja ajattelee, että oppijan on voitava luottaa opettajaan ja opetukseen. Opettajan ja oppijan välinen luottamus on perusedellytys oppimiselle. Luottamus antaa molemmille tilaa toimia ja se sisältää yhteiset säännöt, joiden mukaan toiminta tapahtuu.

Muodostaminen

Tanssinopettajat olivat molemmat sitä mieltä, että luottamus muodostuu hyväksynnän kautta. Ratsastuksenopettajat olivat vastaavasti sitä mieltä, että oma varmuus ja kokemus auttavat luottamuksen muodostamisessa. Luottamuksen muodostamiseen ei suoranaisesti käytetty mitään keinoa, vaan se syntyi opettajan ja oppijan toiminnan tuloksena. Mielestäni molempia tutkimuksessa esille tulleita luottamuksen muodostamisen keinoja voisi käyttää lajista riippumattomina.

Vaikutukset

Kaikki haastateltavat kokivat luottamuksen helpottavan opettamista, antavan varmuutta ja rentouttavan ilmapiiriä. Kaikki olivat myös yhtä mieltä siitä, että puuttuva luottamus vaikuttaa oppijan oppimiseen negatiivisesti. RM15:n sekä TN30:n mielestä ei tarvitse pelätä mitä sanoo, kun opettajan ja oppijan välillä on luottamusta. Opettajan ja oppijan välisen luottamuksen koettiin helpottavan oppimista. Luottamuksen myötä oppimisympäristöstä tulee turvallinen ja jo se osaltaan rohkaisee oppijaa.

Epäluottamus

Luottamuspulaa on ollut molemmissa lajeissa, tosin vain miespuolisilla opettajilla. Luottamuspulassa RM15 sekä TM27 ovat ohjanneet valmennuksessa käyvän oppijan jonkun toisen opettajan luokse, jonka tietää osaavan auttaa oppijaa. Lajien naispuoliset edustajat eivät ole

kokeneet luottamuspulaa opettaja-oppija suhteessa, joten heidän näkemyksensä perustuvat kuvitteellisiin tilanteisiin. RN35 ajattelee, että jos luottamusta ei muodostu tulee syy siihen selvittää. Luottamuksen muodostumattomuus saattaa näkyä esimerkiksi oppijan kehittymättömytenä. Ehkäpä oppija haluaakin vain harrastaa ilman tavoitteita eikä koe tarvetta kehittyä. TN30 ajattelee, että massatunneilla luottamuksen luominen voi olla haasteellista. Mikäli luottamusta opettajan ja oppijan välillä ei syntyisikään, voisi luottamusta pyrkiä luomaan tanssin ulkopuolisen yhteyden kautta. Mikäli oppija ei luota opettajaan ja anna opettajan käyttää käsiään ohjaukseen, on opettajalla yksi työkalu vähemmän käytettävänä. Jos kyseinen oppija ei ymmärtäisi opetettavaa asiaa näkemällä eikä kuulemalla, eikä luottamusta opettajaan olisi, tilanne olisi erittäin haasteellinen. Luottamuspulassa opettajan ja oppijan olisi hyvä yhdessä pohtia, miksei luottamusta ole muodostunut. Luottamuspula ei välttämättä ole molemminpuolinen. Toiseen kohdistuva epäluottamus saattaa kuitenkin heijastua takaisin, eli luottamuspula laajenee molempien tuntemukseksi. Kun luottamuspulan aiheuttaja on selvinnyt, tilanne on useimmiten korjattavissa luottamuksen muodostumiseksi.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielman lähtöoletuksena oli, että paritanssin ja kouluratsastuksen alkeisopetuksessa on paljon yhteisiä tekijöitä. Kuten haastatteluissa kävikin ilmi, alkeisopetuksen tavoitteet ovat hyvinkin samanlaisia. Molempien lajien tavoitteena on opettaa sekä kehollisia- että lajitaitoja. Käytettävät menetelmät tavoitteiden saavuttamiseksi olivat yhtäläisiä. Suosituimpia opetusmenetelmiä olivat tehtäväopetus, eriyttävä opetus sekä ohjattu oivaltaminen. Näiden menetelmien avulla oppijoille on mahdollista opettaa syvempää ymmärrystä opeteltavasta asiasta sekä kehollisia taitoja. Useimmat haastateltavista käyttivät lähes kaikkia opetusmenetelmiä opetuksessaan. On kuitenkin huomattava, että teemahaastatteluihin oli valittu mukaan kaikki sellaiset opetusmenetelmät, jotka ovat mielestäni toteutettavissa alkeisopetuksessa. Tutkimuksesta oli jätetty ulkopuolelle seuraavat menetelmät: erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen harjoitusohjelma ja yksilöllinen opetusohjelma. Erilaisten ratkaisujen tuottamisen menetelmässä oppijan tulisi mielestäni tietää opeteltavan asian perusteet, jotta ratkaisuvaihtoehtoja voisi miettiä. Yksilöllisen harjoitusohjelman menetelmässä oppijan tulee itse määrittää tehtävät harjoitukset taidon kartuttamiseksi. Harjoituksien suunnittelu vaatii oppijalta muun muassa tavoitteiden asettamista. Yksilöllisen opetusohjelman menetelmässä oppija valitsee opetuksen sisällön sekä käytettävät opetusmenetelmät, mikä vaatii oppijalta erittäin paljon tietoutta. Menetelmässä oppijalla on kuitenkin käytettävissään opettajan ammattitaito apunaan.

Sen sijaan käytettävissä termeissä ja mielikuvissa lajien välillä oli yllättävän paljon eroavaisuuksia. Mielikuvien käyttöön vaikuttavat lajeihin liittyvät yleiset haasteet. Oman kokemukseni mukaan keholliset haasteet ovat samanlaisia molemmissa lajeissa. Olen ainakin itse oppijana kuullut monesti siitä, kuinka jalkani eivät ole tarpeeksi aktiiviset tai käteni ovat liian jäykät ja väärässä asennossa. Minulle on kerrottu, mitä teen väärin, mutta tilanteen korjaamiseksi ei ole kerrottu, mitä minun tulisi tehdä tehdxseni oikein.

Tutkimuskysymyksien lisäksi halusin selvittää, kuinka mielikuvien käyttö voitaisiin yhdistää näiden kahden lajin välillä. En mielestäni saanut tarpeeksi laajoja vastauksia, jotta voisin kehittää mielikuvien käyttöä tällä hetkellä eteenpäin. Haastatteluissa olisin voinut keskittää hieman enemmän huomiota mielikuviin ja niiden käyttöön, jotta olisin saanut laajempia vastauksia. Kehollisten yhtäläisyyksien opettaminen mielikuvin vaatisi jonkinlaista yhteistä käsitteistöä. Ratsastuksenopettajat eivät tietääkseni puhu keskivartalon erilaisista aktiivisista tuista: napatuesta, lapatuesta ja ydintuesta.

Paritanssin alkeisopetuksessa edellämainitut eivät välttämättä ole niitä ensimmäisenä opeteltavia termejä, vaikka kehollisesti kyseisiä asioita harjoitellaankin. Ratsastuksessa käytetään samaisia keskivartalon tukia, mutta niistä puhutaan enemmänkin vain vartalon jänteveytenä. Koen, että ratsastuksen käsitteistöön vaikuttavat aina kunkin ajan sen hetkiset niin sanotut suuret tähdet metodeineen. Ratsastuksessa hyvän ratsastajan menetelmiä otetaan mieluusti omaankin käyttöön. Kyseisessä lajissa on jollain tapaa helppoa arvioida, kuka taitaa lajin parhaiten, vaikka hevosellakin on merkitystä. Paritanssissa harjoitusmenetelmät eivät näy lopputuloksessa välttämättä niin selvästi. Ihminen on kuitenkin kehollisesti ja älyllisesti nopeammin muuttuva yksikkö hevoseen verrattuna. Yhteistä on kuitenkin se, että samoihin tuloksiin voidaan päästä monin eri menetelmin.

Aineisto koostui haastateltavien vastauksista, joita vertailin keskenään teoriatietoon peilaten. Haastateltavia olisi voinut olla enemmänkin, jotta vertailupohjaakin olisi ollut enemmän. Haastateltavat vastasivat riittävän laajasti teemahaastattelun kysymyksiin, jotta aineisto oli vertailukelpoista. Haastateltavia oli alun perin kuusi, kolme kummankin lajin opettajaa. Haastateltavien määrä karsiutui neljään aikataulujen päällekkäisyyksien vuoksi. Haastateltavien lähialueen sijainti oli yksi merkittävistä tekijöistä valinnan kannalta. Jos olisin ollut avoimempi haastateltavan sijainnin suhteen, olisi haastateltavia varmasti ollut enemmän.

Jatkotutkimuksena voisi tutkia aikuisten alkeisoppijoiden kokemuksia tutkimuksessa olevien lajien suhteen. Olisi mielenkiintoista verrata opettajien ja oppijoiden näkemyksiä keskenään, kohtaavatko ajatukset tavoitteista ja niiden toteutumisesta. Tutkimuksen voisi toteuttaa myös niin, että vertailtaisiin lajien ohjaajien ja opettajien näkemyksiä ja kokemuksia keskenään. Silloin voisi tarkastella tarkemmin sitä, miten opettajien pedagogiset opinnot ovat vaikuttaneet opettamiseen.

LÄHTEET

Blomqvist, Å. 1974. Kaikki tanssimaan. 2. painos. Helsinki: Å. Blomqvist.

Centered Riding Finland. Tervetuloa Centered Riding Finland ry:n sivuille!. Viitattu 9.9.2016, <<http://www.centeredridingfinland.fi/2015/09/tervetuloa-centered-riding-finland-ryn.html>>.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 216–231. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Greene Haas, J. 2010. Dance Anatomy. USA: Human Kinetics.

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 94–113. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyttinen A.-M. 2015. Taitavan ratsastussuorituksen taustalla on ratsastajan fysiikka. Hippos (7), 46–48.

Hyytiäinen, H. 2015. Ratsastajan vaikutus hevoseen. Hippos (6), 71–73.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, M.-L. 2011. Konstruktivistinen oppimiskäsitys opettajan pedagogisena työvälineenä alkuopetuksessa: näkökulmia muutokseen. Tampere: Tampere University Press.

Kari, J. & Virkkala, J. 2016. Luottamus opettaja-oppilassuhteessa luokanopettajien kertomana. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Luokanopettajan koulutus. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.9.2016, <<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201606042331.pdf>>.

Karvonen, H. & Salonen, H. 2012. Fysioterapeuttisen harjoittelun vaikutuksia ratsastajan istunnan symmetriaan. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 9.9.2016, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50700/Karvonen_Hanna_Salonen_Heidi.pdf?sequence=1>.

Keisala, J. 2010. Tavoitteet täsmentyvät. Paritanssipäiväkirja. Blogikirjoitus 11/2010. Viitattu 12.3.2017, <<https://tanssija.wordpress.com/2010/09/11/tavoitteet-tasmentyvat/>>.

Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.

Kuula H. 2012. Lehtori, OAMK. Pedagoginen perusta, opetusmenetelmät. Luento. Tekijän hallussa.

Kyrklund K. & Lemkow J. 2008. Kyra ja ratsastuksen taito. 7. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Paavola, T. 2015. Ratsastajan fysiikalta vaaditaan paljon. Hippos (1), 32–35.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike, mobiiliajan tietonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu: ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Jyväskylä: PS–Kustannus.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen- aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-kustannus.

Schulman, A. 2015. Centered Ridingista apua istuntaan. Hippos (8), 44–45.

Suomen ratsastajainliitto. Ratsastus on tärkeä suomalaisten liikuttaja! Dia. Viitattu 20.9.2016, <http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/ebeds/ratsastajainliittowwwstructure/103286_SRL_esittelykalvot_2016.pdf>.

Tanssikeskus Citydance. Paritanssi. Viitattu 12.3.2017, <<http://www.citydance.fi/tanssikoulu/tanssilajit/paritanssi.html>>.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 125–139.

LIITTEET

HARRASTERATSASTAJAN POLKU

LIITE 1

Suomen ratsastajainliitto. Harrasteratsastajan polku. Juliste. Viitattu 20.9.2016, <http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/41553_Harrastajan_polku_A2_nettiin.pdf>.

	Perustaso
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none">• Tutustuminen hevoseen eläimenä, hevosen arvostaminen.• Kiinnostus hevostaitoihin.• Turvallisten toimintatapojen omaksuminen.• Harrastajan oma innostus ja halu oppia uutta.• Avun pyytäminen tarvittaessa esimerkiksi tallihenkilökunnalta.• Perusliikuntaidot hallinnassa.
Hevonen	<ul style="list-style-type: none">• Ratsastuskoulun opetushevonen.• Koulutettu.• Rauhallinen.• Tottunut kokemattomiin ratsastajiin.
Hevostaidot	<ul style="list-style-type: none">• Hevosen käsittely hoitotilanteissa.• Hevosen ruumiinosien tunnistaminen.• Riimun laitto.• Hevosen sitominen.• Harjaaminen.• Kavioiden puhdistaminen.• Taluttaminen.• Satulointi.• Suitsinta.• Suojien käyttö.
Perusratsastus	<ul style="list-style-type: none">• Jalustimien säätäminen.• Ratsaille nousu.• Ratsailta laskeutuminen.• Perusistunnan harjoittelu.• Apujen käyttö.• Keventäminen, kevennyksen vaihto.• Pysähtyminen.• Kääntäminen.• Askellajit (käynti, ravi, laukka).• Etäisyyksien säilyttäminen muihin ratsukoihin.
Kouluratsastus	<ul style="list-style-type: none">• Ratsastusradan tiet: ympyrä, koko rata leikkaa, rata pituussuuntaan leikkaa, rata poikkisuuntaan leikkaa.