

Jasmin Afaneh-Haanpää

Musiikkiliikuntaharjoitteet lasten yhteissoiton opettamisen tukena

Esimerkkitapauksena Dream On Big Band

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

28.1.2015

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Jasmin Afaneh Musiikkiliikuntaharjoitteet lasten opettamisen tukena - Esi- merkkitapauksena Dream On Big Band 25 sivua 28.1.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto, pop/jazz
Suuntautumisvaihtoehto	Trumpetinsoiton opettaja
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Raili Honkanen-Korhonen
<p>Opinnäytetyössäni tutkin ja reflektoin omia kokemuksiani musiikkiliikuntaharjoitteiden käytöstä yhteissoittotilanteissa. Opinnäytetyössäni kuvaan käyttämiäni harjoituksia, jotka olen kokenut hyödyllisiksi ohjatessani yhtyeitä. Tarkoituksena on jakaa omia kokemuksiani bändi- ja big band -ohjaajille sekä antaa opettajille uusia keinoja opettaa musiikkia ryhmässä. Esimerkkitapauksena käytän Dream On Big Bändiä, jossa toimin musiikkiliikuntaohjaajana, toisena kapellimestarina sekä trumpettisektion ohjaajana. Dream On Big Band koostuu 8-12 -vuotiaista lapsista. Kerron työssäni, miten ja mitä musiikkiliikuntaharjoituksia voidaan käyttää työkaluna ryhmäopetuksessa, bändi- ja big band -harjoituksissa.</p> <p>Olen koonnut opinnäytetyöhöni vaihtoehtoisia pedagogisia ratkaisuja lasten ryhmäopetuksen. Arvioin opetustilanteita sekä pohdin musiikkiliikuntaharjoitusten hyötyjä bändiopetuksessa. Tavoitteenani on innostaa opettajia käyttämään musiikkiliikuntaa luovasti sekä rohkeasti omilla tunneillaan sekä herättää ajatuksia uusista keinoista opettaa lapsille rytmejä, musiikin kuuntelua, seuraamista ja improvisointia. Pysin opetustilanteissani kokeilemaan mahdollisimman monia erilaisia tapoja selvittää yhteismusisoinnin haasteista. Opinnäytteeni tavoitteena on avata yleisesti musiikkiliikuntaa ja niistä koostuvia harjoituksia muille lasten bändiohjaajille luettavaksi ja käytettäväksi. Keskityn opinnäytteenissäni avaamaan musiikkiliikuntaharjoituksista mielestäni tärkeimpiä: pulssi-, koordinaatio-, reaktio-, tutustumis- ja improvisointiharjoituksia.</p> <p>Musiikkiliikuntaharjoitukset olivat mielestäni tärkeä lisä lasten musiikkiharrastuksessa. Tulokset näkyivät Dream On Big Bändin soittajien nopeassa kehittämisessä ja jatkuvammissa keskittymiskyvyssä. Lapset olivat fokuoituneita yhdessä soittamiseen ja tekemiseen. Musiikkiliikunta tuki sopivasti muita bändissä käytettyjä harjoitusmuotoja. Lapset oppivat haastavia rytmejä, musiikin muotoa, kapellimestarin seuraamista sekä yhdessä toimimista musiikkiliikuntaharjoitteita hyväksi käyttäen. Musiikkiliikuntaharjoitukset toimivat myös oivana tapana ryhmäyttää ja yhdistää lapsia yhdeksi isoksi yhdessä toimivaksi yhteisöksi. Musiikkiliikuntatuokio kesti 15 min yhtyeen 1,5 tunnin harjoitusajasta, joten harjoitusten hyöty aikaan nähden oli kokemuksieni mukaan suuri. Johtopäätöksenä omasta reflektoinnista on, että musiikkiliikuntaa tulisi kokeilla rohkeasti bändiopetuksessa. Musiikkiliikunnan ohjaaminen vaatii opettajalta rohkeaa ja innostavaa asennetta. Leikki ja liike ovat lapsille tärkeitä oppimistapoja, joita tulisi hyödyntää.</p>	
Avainsanat	Musiikkiliikunta, musiikkikasvatus, yhteissoitto, yhtyeen ohjaus

Author(s) Title	Jasmin Afaneh-Haanpää Musical Movement in Support of Learning - A Case Study of the Dream On Big Band
Number of Pages Date	25 pages 28 January 2015
Degree	Bachelor of Music Education
Degree Programme	Pop & Jazz Music
Specialisation option	Trumpet teacher
Instructor(s)	Jukka Väisänen M.Mus Raili Honkanen-Korhonen M.Mus
<p>This study investigates the effects of movement in music education. My goal was to analyze music and movement exercises as part of children's band playing. In this project report, I share my own experiences and knowledge about the topic hoping to encourage music teachers to use an alternative way to teach a band. I use all of my exercises especially in the Dream On Big Band. Dream On Big Band has about 20 young players that started to learn music in our big band.</p> <p>I have reflected on my own teaching and I am using it in my study. I estimate the benefits of the exercises and report on the results. I give an overview of music and movement in general and introduce some exercises to help other music teachers to use music and movement in their own band. I concentrate on specific exercises that focus on pulse, coordination, reaction, improvisation and getting to know each other.</p> <p>I find music and movement very helpful and important for teaching children. The results can be seen in our Dream On Big Band as they have improved so quickly. The children were focused on playing together and cooperating with the others. These movement exercises with music supported the big band rehearsals well.</p> <p>The results show that music and movement in music teaching is a powerful way of teaching bands. Teaching music with movement requires a brave and encouraging attitude from the teacher. For children, movement is an important way of learning and we, as teachers, should utilize it more.</p>	
Keywords	Music and movement, playing together, children's band, teaching

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mitä on musiikkiliikunta?	2
2.1	Dalcroze- ja Orff-pedagogiikka	4
2.2	Suomalaiset musiikkiliikkujat	6
2.3	Mitä musiikkiliikunnanohjaaminen vaatii opettajalta	6
3	Yhteissoitto ja yhdessä oppiminen	7
3.1	Lasten motivoituminen musiikkiharrastukseen	8
4	Oma kokemukseni musiikkiliikuntaohjaajana	9
4.1	Omat kokemukseni musiikkiliikunnan käytöstä	10
4.2	Musiikkiliikunnan osa-alueita	11
5	Esimerkitapaukseni Dream On Big Band	13
5.1	Dream On Big Bandin harjoitukset ja tavoitteet	14
5.2	Musiikkiliikunnan integroituminen harjoitukseen	14
5.3	Musiikkiliikunnan kautta tutustuminen	15
6	Musiikkiliikuntaharjoituksia	15
6.1	Pulssi- ja aika-arvoharjoitukset	16
6.2	Improvisointiharjoitukset	18
6.3	Koordinaatioharjoitukset	19
6.4	Kuuntelu- ja reagointiharjoitukset	21
7	Yhteenveto	22
	Lähteet	24

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni reflektoin ohjaamiani musiikkiliikuntatuokioita ja pohdin niiden merkitystä lasten yhteissoiton kehittymisen kautta. Prosessin aikana pohdin *mitä hyötyä musiikkiliikuntaharjoitteilla on lasten yhteissoiton kannalta, sekä miten harjoitukset vaikuttivat ohjaamani lasten Dream on Big Bandin yhteissoittoon ja ryhmäytymiseen?*

Opinnäytetyössäni avaan muutamia musiikkiliikuntaharjoituksia, joita bändi- tai big band-ohjaajien on helppo käyttää omilla tunneillaan. Keskityn pohtimaan ja avaamaan syke-, tutustumis-, improvisaatio-, koordinaatio- sekä reagoitiharjoitteita. Opinnäytetyössäni avaan lukijalle omia kokemuksiani musiikkiliikunnan käytöstä ja sen toimivuudesta. Se esittelee musiikkiliikuntaa yleisesti sekä toimii rohkaisuna lasten bändi- sekä big band -ohjaajille, joilla ei ole aikaisempaa musiikkiliikunta-kokemusta, mutta halusivat sitä harjoittaa. Opinnäytetyöni harjoitteita sekä musiikkiliikuntaa voi myös hyödyntää muissakin opetustilanteissa ja muiden ikäisille soveltamalla annettuja harjoitteita ja lukemalla musiikkiliikunnasta lisää. Opinnäytetyöni tavoitteena on innostaa opettajia käyttämään musiikkiliikuntaa luovasti sekä rohkeasti omilla tunneillaan.

Intoni musiikkiliikuntaan heräsi Sibelius-Akatemialla musiikkikasvatuksen opintojen alkuvaiheessa. Into ja opinnäytteeni idea tähän työhön tuli kuitenkin kollegoilteni. Kollegat kysyivät useasti kysymyksiä ”mitä on musiikkiliikunta?”, ”miten voin sitä hyödyntää?” ja ”mitä se minulta ohjaajana vaatii?”. Tätä pohtiessani ymmärsin, kuinka vähän musiikkiliikuntaa on hyödynnetty muualla kuin musiikkileikkikoulussa sekä peruskoulussa. Koin tarpeelliseksi kirjoittaa aiheesta, jotta bändiohjaajilla olisi turvallista käyttää musiikkiliikuntaharjoitteita oman bändiohjauksensa tukena.

Keskityn opinnäytetyössäni kuvaamaan musiikkiliikunnan harjoitteita erilaisena työkaluna yhteissoiton harjoittamisessa. Työssäni esittelemät harjoitukset tukevat lasta luovaan musiikin tekemiseen sekä yhteisölliseen oppimiseen. Sekä lasten bändiopeutuksessa että nuorten Big Band toiminnassa voidaan hyödyntää musiikkiliikuntaa luovasti. Keskityn kertomaan kokemuksista alkeisyhteissoitossa, joissa lapsilla ei ole vielä kokemusta musiikkiharrastuksesta tai omasta instrumentistaan. Esimerkitapauksena käytän Dream On Big Bandiä, jonka soittajat ovat 8–12 -vuotiaita. Musiikkiliikuntaharjoituksilla pyritään pääsemään kiinni musiikillisiin ilmiöihin ilman välikappaletta. Näin musiikillisten asioiden opettelun tiellä ei ole uusi soitin tai nuotit, joita ei osata vielä lukea.

Opetustilanteissa harjoituksia voidaan hyödyntää ennen instrumenttitaiteja lapsen omaa kehoa ja ääntään musiikin opetuksen työkaluna käyttäen. Kaikki harjoitukset tukevat lasta yhteismusisoinnissa sekä musiikin ymmärtämisessä.

Omien kokemuksieni mukaan, musiikkiliikunnan merkitys on suurin yhtyeen ollessa nuori ja aloitteleva, sillä musiikkiliikunta on oiva keino ryhmän yhteishengen kasvattamisessa. Yhteisöllisyys ja tutustuminen on hyvin tärkeää yhteissoiton alkuvaiheessa. Musiikkiliikunta antaa näihin tilanteeseen hyviä harjoituksia, joihin saa helposti liitettyä sekä musiikin, tutustumisen sekä sykkeen, jota ilman mielestäni musiikkia ei ole.

Käytän itse tällä hetkellä aktiivisesti musiikkiliikuntaharjoitteita ohjatesani lasten yhtyeitä. Käytän musiikkiliikuntaa bändiharjoituksen tukena ja yhteissoitollisten asioiden helpottamisessa. Ohjaan myös Pop & Jazz Konservatoriolla lasten musapajoja, joissa musiikkiliikunta on paljon läsnä. Musiikkiliikunnan keinoin luodaan lapselle turvallinen ympäristö toteuttaa ja kuunnella sekä tehdä ja seurata. Lapsella on käytössään tällöin oma keho ja oma ääni vieraan ja uuden soittimen sijaan. Tulososiossa kuvaan harjoitusten tuottamia tuloksia ja omia ajatuksiani siitä, miten musiikkiliikuntaharjoitteet toimivat ja vaikuttivat lapsiin ja heidän soittoonsa.

2 Mitä on musiikkiliikunta?

Musiikkiliikunta on musiikkikasvatuksen osa-alue, jossa yhdistyvät kuuntelu, laulaminen, kehon liike ja oma keksintä. Suomalaisen musiikkiliikunnan lähtökohtana ovat Émile Jaques-Dalcrozen ja Carl Orffin musiikkikasvatusideat. (Juntunen, Perkiö, Simola-Isaksson 2010, 11). Musiikkiliikunnan tavoitteena on aktivoida oppilaan koko keho aistimaan sekä vastaanottamaan ja sisäistämään musiikkia. Musiikissa yhdistyvät automaattisesti eri aistitoiminnot, joka vahvistavat mielen ja kehon yhteyttä. Tämä vahvistaa ja edistää kokonaisvaltaista oppimista. Musiikkiliikunnassa käytetään omaa kehoa instrumenttina, jolloin harjoitukset jäävät eri tavoilla mieleen. Harjoituksissa on tavoitteena kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja ilmaista itseään. Musiikkiliikunnan harjoitteet tukevat oppilaan taitoja, joiden myötä avautuu runsaasti mahdollisuuksia musiikin ymmärtämiseen ja tuottamiseen.

Musiikkiliikunta yhdistää lasten luontaista liikkumista musiikkiin ja tarjoaa oppivalle lapselle mahdollisuuden sisäistää musiikkia muullakin tapaa kuin soittaen instrumentteja. Lastenryhmiä ohjattaessa on hyvä muistaa, että lapsi oppii kokeilun ja matkimisen

kautta. Charles Darwinin mukaan matkiminen alkaa lapsilla noin 4 kk:n iässä ja siitä lähtien se on kauan aikaa hänen tärkein oppimismenetelmänsä. (Kuvauksia lääketieteen historiasta, www.). Näitä toimintoja ohjaa uteliaisuus ja ilo, joka on meidän pedagogien hyvä muistaa omassa opetuksessamme. Liikkeen avulla lapsi tutustuu ympäröivään maailmaan (tässä tapauksessa big band- tai bändisoittoon), sillä liike on lapselle luontainen tapa reagoida musiikkiin (Karhu 2009, 6).

Musiikkiliikunnan puitteissa lapselle syntyy turvallinen ja hyväksytty ilmapiiri, jossa oppiminen vapautuu. Musiikkiliikunta ei yksinään luo hyväksyttyä ilmapiiriä, vaan siihen tarvitaan aina ohjaajan luoma oppimisympäristö. Käsittelen aihetta lisää kappaleessa 2.3. Musiikkiliikunta kuitenkin leikin ja harjoitteiden sekä aktiivisen ryhmässä toimimisen avulla vapauttaa oppilaan liiasta itsetietoisuudesta ja –kriittisyydestä tuottaen iloa, joka vahvistaa oppilaan tahtoa, mielikuvitusta ja ilmaisukykyä. Myönteiset kokemukset puolestaan lisäävät halua oppia ja opiskella.

Musiikkiliikunta tarjoaa mahdollisuuden musiikista nauttimiseen, musiikkiin eläytymiseen, yhteismusisointiin, improvisointiin ja luomiseen sekä ilon ja onnistumisen kokemuksiin. Tärkeänä pedagogisena periaatteena voidaan pitää lapsen omaa kokemista. Opettajan tehtävänä on luoda tilanteita, joihin lapsen on hyvä heittäytyä mukaan. Musiikkiliikunnassa musiikki toimii usein opettajana. Opetuksen tulisi olla prosessi, joka alkaa helposta ja vaikeutuu vähitellen. Oppiminen tapahtuu tällä tavoin kuin huomamatta. Musiikkiliikuntaharjoitukset aktivoivat ja integroivat oppilaan havainnot, tuntemisen ja ajattelun. Oppiminen ei ole vain mielessä tapahtuvaa toimintaa vaan myös keho ja tunteet ovat oppimisessa koko ajan mukana. On hyvä kuitenkin muistaa, että liikkeen ja kehollisen kokemusten kautta oppiminen sekä kehollinen tiedostaminen vaativat aikaa. Joskus opittu asia tulee tietoisuuteen vasta vuosien päästä itse opetukseen osallistumisesta. (Juntunen, Perkiö, Simola-Isaksson 2010, 13)

Musiikkiliikunnan ja leikin avulla musiikin harrastamiseen saadaan uusi näkökulma, johon lapsien on helppo tulla mukaan ja päästä sisään musiikin tekemiseen. Kyse ei ole siis vain leikistä, vaan erilaisesta tavasta opettaa musiikin osa-alueita, esimerkiksi rytmiä tai muotoa lapsille. Lapsi ei leiki oppiakseen mutta oppii leikkiessään. Leikki on lapselle hyvä ja kestävä tapa oppia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, www.) Tämä näkökulma myönteisineen kokemuksineen herättää lapsessa motivaatiota musisoida ja ilmaista itseään. Halusin tuoda musiikkiliikunnan osaksi bändisoittoa kasvattaakseni lasten intoa ja uteliaisuutta musiikkiin. Koen, että musiikin harrastaminen pelkkänä suorittamisena ei tuota kovinkaan isoja tuloksia – lapset eivät jaksaa harrastaa tai harrasta-

vat sitä vanhasta tottumuksesta tai vanhempien pyynnöstä. Omien kokemuksieni mukaan lasten innostus saattaa lannistua asioiden ollessa liian haastavia.

Seuraavaksi esittelen tyypillisiä musiikkiliikuntaharjoituksia Musiikkia liikkuen –kirjasta (WSOYpro OY Helsinki, 2010), jotka toimivat usein harjoitusten runkona.

1. Seuraa musiikkia

Tarkoituksena on etsiä pulssia ja yhteistä sykettä. Syke löytyy meistä ihmisistä monellakin tapaa, esimerkiksi sydämensykkeenä tai kävellessä.

2. Nopea reaktio

Pyritään reagoimaan musiikissa tapahtuviin muutoksiin tai merkkiin.

3. Kaiku

Opetellaan odottamaan omaa vuoroa. Yleensä opettaja laulaa tai soittaa kehollaan tai soittimille tietyn mittaisen esimerkin, johon oppilaat omalla vuorollaan vastaavat.

4. Kaanon

Kaanon toimii samalla idealla kuin kaiku, mutta kaiussa oppilas joutuu toistamaan edellisen samalla kun opettaja antaa uutta ohjetta. Näin oppilaan pitää toistaa edellistä asiaa, mutta kuunnella jo samalla uutta.

5. Korvaus

Korvataan jokin toiminto tai tehtävä toisella, yleensä päinvastaisella toiminnolla, esimerkiksi: nopeaan musiikkiin tehdään hitaita liikkeitä, kävely-musiikin tahtiin kipitetäänkin nopeasti.

2.1 Dalcroze- ja Orff-pedagogiikka

Opiskelujeni alkuvaiheessa minulle selvisi musiikkiliikunnan historian ja perinteiden tärkeys. Harjoituksia saa ja pitää muokata itselle sopivaksi, jotta niitä on luontaista ohjata. Musiikkiliikunnan historian kannalta on kuitenkin tärkeää tietää tietyt hahmot edes nimeltä, sillä musiikkikasvatus on kuin ”uskomus”. Sen on valmiiksi pureskellut ja avannut ideatasolla Dalcroze sekä Orff, joista musiikkiliikuntaa ohjaavat ja siitä kiinnostuneet puhuvat musiikkiliikunnan ”isinä”. Näiden pedagogiikkaa käytetään edelleenkin ohjaajan oman persoonallisen opettajuuden tukena ja mallina. Musiikkiliikunnassa elää ajatus oman kehon ja mielen yhteydestä, jota hyödynnetään musiikin opettamisessa. Dream On Big Bandissa ja musiikkipajoissa ohjaamani harjoitukset pohjautuvatkin näi-

den kahden pedagogin ajatuksiin ja valmiisiin harjoituksiin, jotka olen Sibelius Akatemiassa oppinut Musiikkikasvatuksen linjalla Soili Perkiön johdolla.

Dalcroze-pedagogiikka on musiikkikasvatuksen lähestymistapa, joka perustuu Émile Jaques-Dalcrozen (1865-1950) kasvatusteorioille yhdistää musiikki ja kehon liike musiikin opetuksessa. Musiikkia liikkuen –kirjan mukaan (WSOYpro OY Helsinki, 2010) Dalcroze määritteli itse musiikin sekä päämääräksi että välineeksi. Dalcroze-pedagogiikka ei ole itsessään metodi, sillä se ei anna suoria ohjeita, vaan enemmänkin herättää ajatuksia ja ohjaa klassisesta musiikinopetuksesta poikkeavaa, uudenlaista opetustapaa. Kyseessä on enemmän musiikillinen prosessi, joka korostaa oppimista kehon kautta. Musiikki on Dalcrozen mukaan kokonaisvaltainen ihmis- ja oppimiskäsitys. Oppiminen on hänen mukaansa monimuotoista oppimista, jossa toteutetaan itseään ja kuultua musiikkia liikkeen kanssa. Dalcrozen pedagogiikassa rytmikka, säveltapailu ja improvisaatio ovat suuressa merkityksessä. Ajan taju kehitetään luonnollisilla liikkeillä, esimerkiksi kävelyllä. Dalcroze-pedagogiikassa ajatellaan, että musiikkia tulisi tuntea ennen soittopetusta. Dalcroze korosti hyvää korvaa ja koki tärkeänä aistikokemuksia, muistikuvia sekä spontaania ilmaisua. Hän pyrki virittämään oppilaat luomaan ja rakentamaan itse. Oppimista ilon kautta pidetään tärkeänä Dalcrozen pedagogiikassa.

Orff-pedagogiikan isä on Carl Orff (1895-1982). Orff-pedagogiikka on kokonaisvaltaista, oppijälhtöistä musiikkikasvatusta. Lähestymistapana musiikin tekemiseen käytetään kokeilusta improvisointiin ja ilmaisuun sekä ilmaisun liittämistä muihin taideaineisiin. Pedagoginen lähestymistapa jättää opettajan omalle osaamiselle ja innovaatiolle tilaa. Oppiminen tulee oman kokemuksen kautta. Liike, ihmisääni, kieli, tanssi sekä soittimet luovat kokonaisuuden. Orff-opetusprosessin olennaiset elementit ovat kokeilu ja elämys. Musiikkiin liittyviä elementtejä tutkitaan ja kokeillaan monipuolisesti ryhmästä riippuen. Näistä syntyy elämyksiä, jotka muodostavat välineitä musiikin tekemiselle. Orff-pedagogiikassa oma keho on tärkein soitin. Keho luo liikkeen, jota varioidaan musiikin mukana. Liikkeeseen lisätään mukaan syke, musiikin tunnelma sekä muoto.

Orff-opetusprosessissa voidaan käyttää ”muistilistaa” työtavoista (kts. kuvio 1), joita yhdistelemällä rakennetaan opetustilanteita ja –prosesseja erilaisten aiheiden ja teemojen ympärille. Alkuperäinen ”muistilista” löytyy Musiikkia liikkuen –kirjasta (WSOYpro OY Helsinki, 2010). Taulukosta voidaan valita vasemmalta harjoiteltava asia ja oikealta harjoitustapa. Harjoitusten soveltaminen helpottuu taulukkoa käyttäen, sillä harjoitusten aiheille voidaan valita aina jokin uusi harjoitustapa.

Taulukko 1. Harjoiteltava aihe ja harjoitustapa

Harjoiteltava aihe	Harjoitustapa
Dynamiikka	Improvisointi ja ilmaisu
Harmonia	Liike ja tanssi
Melodia	Puhe ja laulu
Muoto	Soitto
Sointiväri	Kuuntelu
Rytmi	Integrointi

2.2 Suomalaiset musiikkiliikkuajat

Suomalaisen musiikkiliikunnan uranuurtajana tunnetaan Inkeri Simola-Isaksson. Simola-Isaksson toimi Sibelius-Akatemian musiikkiliikunnan tunti-opettajana ja didaktiikan lehtorina, erikoisalanaan musiikkiliikunta vuosina 1977-1993. Hänen aikanaan, lukuvuonna 1971-1972, musiikkiliikunta – nimitys vakiintui omaksi oppiaineekseen Sibelius-Akatemiassa. (Karhu 2010, 43.)

Suomalaisista musiikkiliikkuajista on hyvä mainita myös Soili Perkiö sekä Marja-Leena Juntunen. Perkiö on yksi suomen tunnetuimmista lastenmusiikin parissa toimivista henkilöistä, joka toimii musiikkiliikunnan opettajana tuleville musiikkikasvattajille Sibelius-Akatemiassa. Marja-Leena Juntunen on Perkiön tavoin opettajana Sibelius-Akatemiassa. Hän on myös tehnyt merkittävän ison työn tutkiessaan Dalcroze-pedagogiikkaa ja kirjoittanut aiheesta tutkielman vuonna 2004 Oulun yliopistolle.

2.3 Mitä musiikkiliikunnanohjaaminen vaatii opettajalta

Kollegani kysyvät useasti minulta, mitä musiikkiliikunta-aiheisia harjoitteita he voisivat käyttää lauluyhtyeessään tai bändiopetuksessaan? Toinen yleinen kysymys on ”mitä musiikkiliikunnan ohjaaminen minulta vaatii?”. Musiikkiliikuntaa tulee itse hieman tuntea, ennen kuin sitä voi luontevasti ohjata, sillä musiikkiliikunnanohjaajalta vaaditaan täydellistä läsnäoloa ja innostavaa asennetta ohjaustilanteessa. Ohjaajan tulee olla tietoinen miten ohjata ja mikä on harjoituksen tarkoitus. Tärkeintä onkin suunnitella

ohjattava tilanne etukäteen. Ohjaaja voi muokata musiikkiliikuntaharjoitteita omaan käyttöön sopiviksi, kunhan tiedostaa mitä osa-aluetta haluaa harjoituttaa. Musiikkiliikuntaa ei tulisi pelätä niiden opettajien, jotka eivät ole hyödyntäneet sitä aiemmin. Toivonkin tämän työn olevan kannustimena sekä neuvona niille, jotka haluavat satunnaisesti käyttää ryhmässään musiikkiliikuntaa.

Omien kokemuksieni mukaan, musiikkiliikuntatuokion ohjaaminen vaatii vilpittömyyttä omistautumista musiikin tekemisen iloon. Lapset aistivat usein ohjaajan epävarmuuden, eivätkä siksi uskalla välttämättä kokeilla tai yrittää heille uusia asioita. Ohjaajan ollessa avoin uusille harjoituksille ja työkaluille, uskaltavat lapsetkin rohkeasti lähteä mukaan. Usein ohjaan ilman sanoja ja aloitan tuokion tekemällä itse mallina lapsille. Harjoitusten tarkoitusta ei tarvitse välttämättä aina selittää ohjattaville. Olen huomannut, että välillä liika selittäminen hämmentää ohjattavia lapsia. Lapsien tehdessä itse ohjattavaa asiaa, jää tieto helpommin mieleen ja yhdistyy sitten yhteismusisointiin. Mitä vanhempia lapset ovat, sitä useammin he ovat halunneet selityksen harjoitukselle. Näissä tapauksissa olen kertonut harjoituksen päätyttyä, mistä oli kyse. Usein myös kysyn lapsilta, mitä mieltä he olivat: mitä tässä nyt harjoiteltiin? Usein lapset oivaltavat harjoiteltavan asian itsekin. Haastan heitä, enkä vastaa heti heidän puolestaan kysymyksiin. Yritän aina saada lapset tuntemaan itsensä hyödyllisiksi ja tärkeiksi opetustilanteessa.

Musiikkiliikuntaa ohjattaessa voi myös muistaa, että itse voi päättää painottaako liikettä, rytmiä, laulua, improvisointia vai esiintymistä. Musiikkiliikunta antaa mahdollisuuksia, joita ohjaaja voi käyttää hyväksi itselle parhaiten näkemällään tavalla. Jokainen musiikkiliikuntatuokio on ohjaajan itsensä näköinen. Siksi musiikkiliikuntaa onkin hauska kokeilla ihan ensikertalaisenakin.

3 Yhteissoitto ja yhdessä oppiminen

Yhteisöllisellä oppimisella tarkoitetaan koordinoitua, yhtäaikaista toimintaa, jossa pyritään rakentamaan ja säilyttämään yhteinen, jaettu käsitys opittavana olevasta asiasta (Roschelle & Teasley 1995, 70). Yhteisöllistä oppimista tapahtuu lähes aina bändi- sekä big band -opetuksessa. Ryhmällä on usein yhteinen kappale, jota harjoitellaan yhtäaikaaisesti ja koordinoitusti. Ryhmän tulee tällöin toimia yhdessä myös ilman musiikkia, saadakseen musiikki yhteisesti kulkemaan. Ryhmässä on tärkeää tuntea tulleensa yhteenkuuluvaksi muiden ryhmäläisten kanssa. Yhteenkuuluvuuden tunne voi-

daan nähdä lasten yhteisöllisen oppimisen, sosiaalisen oppimisen ja yhteistoiminnan kehittymisen tärkeänä edellytyksenä (Koivula 2010, 26).

Yhteissoitto on vahva ja toimiva oppimismuoto. Ryhmäsoitto toimii paitsi soittoa kehittäväenä, myös tutkitusti soitoniloa ja motivaatiota kasvattavana toimintana. (Lydecken 2009, 16) Monesti myös soittokaverit kannattavat motivaatioita tai innostumista soittoharrastukseen.

3.1 Lasten motivoituminen musiikiharrastukseen

Lasten musisoinnissa itselle pedagogina on ollut tärkeintä lasten musiikista löytämisen ilon hyödyntäminen lapsen yleiseen kasvuun. Koen onnistuneeni pedagogina silloin, kun lapsi nauttii musiikillisesta hetkestä sekä luo rohkeasti itse uutta. Näin ollen opettajan on äärettömän tärkeää luoda lapselle turvallinen ja miellyttävä oppimisympäristö, jossa pääasiana ja fokuksena ei ole tulokset vaan lapsen oma into. Painotan itse ohjaajana sitä, että musiikki ei ole tavoite vaan väline. Tarkoitan sillä sitä, että musiikillisten asioiden avulla opitaan paljon muutakin kuin vain musiikkia. Musiikki käyttää aivojamme ja lihaksiamme sekä parantaa koordinaatio- ja hahmotuskykyä.

Lasten kanssa työskentely ei ole itselleni suoristuskeskeistä, vaan tärkeintä on musiikin kokonaisvaltainen tekeminen yhdessä. Ohjaajana käytän musiikkiliikuntaharjoitteita työkaluna toteuttaakseni tämän asian. Koen aina suurta ylpeyttä nähdessäni lasten rohkeuden ja luovuuden. Opettajina meidän on löydettävä tapoja motivoida lasta tekemään, soittamaan ja nauttimaan musiikista, ilman suorituspainetta. Tärkeää on saada lapsi kokemaan, että juuri hänen luomansa asiat ovat tärkeitä. Yhteismusisoinnin tuloksia voidaan harjoitella ja voidaan pyrkiä siihen, että saadaan kappale tai harjoitus kuulostamaan hyvältä, mutta se ei saa olla kokonaisvaltainen tavoite. Motivaatio ei synny lapselle pelkästä ”oikein soittamisesta” vaan ennemminkin onnistumisen tunteesta. Onnistumisen tunteen ei tarvitse aina muodostua pelkästään ”täydellisesti” tai ”virheettömästi” soittamisesta, vaan kokonaisuudesta joka koostuu yhteisestä tekemisestä, omasta panoksesta ja rohkeudesta. Musiikkiliikunnan harjoitteet on yksi hyvä tapa motivoida ja luoda intoa uusiin soittajiin, joille alku saattaa olla haastava. Lisäksi esimerkiksi puhallinsoittimissa äänen muodostaminen on aluksi haastavaa, joten kestää jonkin aikaa ennen kuin soitin tulee tutuksi. Musiikkiliikunnassa tärkeää on kehon tuntemus ja musiikin tekeminen jo ennen uuden soittimen hallintaa. Lapset voivat kokea onnistumisen tunteita musiikissa, vaikka eivät olisikaan soittimensa kanssa sujut.

4 Oma kokemukseni musiikkiliikuntaohjaajana

Olen työskennellyt ohjaajana lasten ryhmissä jo vuodesta 2008. Olin silloin sekä musiikin ryhmäohjaajana sekä teatterileirinohjaajana. Sain teatteriohjaajana paljon hyviä leikkejä itsensä ilmaisuun liikkeen avulla. Käytin silloin joitakin näitä leikkejä ohjatessani musiikkia, tietämättäni silloin musiikkiliikunnan olemassaolosta. Vuonna 2013 pääsin sisään Sibelius Akatemiaan musiikkikasvatuksen osastolle, jossa tapasin Soili Perkiön ja tutustuin musiikkiliikuntaan ensimmäistä kertaa. Soili Perkiön musiikkiliikunnan tunneilla opin paljon tästä itselleni uudesta vaihtoehdosta opettaa lapsia. Opin kehon tärkeyden ja sen miten pulssi ja musiikin rytmi muodostuu kehossamme. Kehon tuntemus ja liike vahvistaa muistijälkeä opittavasta asiasta. Opin leikkimielisyyden opettajuudessani ja sen miten vahva ja vaikuttava opetustapa se on lapsiin ja nuoriin. Opin myös sen, miten teoreettiset asiat voi opettaa epäsuorasti ja miten tärkeä on ohjaajan oma malli. Käytin yhden vuoden näitä Perkiön ja musiikkiliikunnan metodeja lähinnä taape-ro- ja bändimuskareissa, sekä musiikkivalmennusryhmissä. Vuonna 2014 keväällä ajauduin lasten Dream On Big Bandiin ohjaamaan trumpettisteja. Big bändi koostui n. 20 9–12 -vuotiaista nuorista, joilla ei ollut aiempaa soittokokemusta. Koska ryhmä oli uusi, ja kaikille yhteissoitto sekä soitin tuntematon, tarjosin muillekin Dream On Big Bandin ohjaajille ajatusta siitä, että pitäisimme musiikkiliikuntatuokiot aina bändiharjoituksen yhteydessä. Ajatus kuulosti kollegoilleni hyvältä ja toteutimmekin musiikkiliikuntatuhetket big bandissä onnistuneesti. Kerron tuloksista lisää luvussa seitsemän (7). Tein vuosina 2013-2014 paljon lasten musiikkihetkiä ja musiikkipajoja, joissa käytin musiikkiliikuntaa opetukseni runkona.

Kokemukseni musiikkiliikunnan käytöstä on ollut pelkästään positiivinen. Sellaisille lapsille, joilla ei ole ollut kokemusta omasta kehostaan tai liikkeestä, saattaa musiikkiliikunta olla aluksi hankalaa. Musiikkiliikunta on avannut minulle pedagogina uusia tapoja kohdata erilaisia oppilaita ja tapoja oppia. Oppilaille musiikkiliikunnan käyttö on tuonut uusia näkökulmia musiikkiin. Rytmiset asiat on yleensä opittu hyvin nopeasti ja niitä on pystytty soveltamaan heti yhteissoitossa.

4.1 Omat kokemukseni musiikkiliikunnan käytöstä

Omat kokemukseni ovat olleet hyvinkin positiiviset. Olen kohdannut opetustilanteissa useasti sellaisiin tilanteisiin, joissa lapsen kyvyt ja potentiaali ovat jääneet uuden soittimen, teknisten vaikeuksien tai koordinaation puutteen varjoon. Musiikkiliikunta on avannut minulle monia pedagogisia ovia auttaa oppilaita juurikin tällaisissa tapauksissa. Olen kokenut opettamisen helpommaksi ja monipuoliseksi musiikkiliikuntaharjoitusten antaessa vaihtoehdoisen ratkaisun opetuksessa ilmentyviin haasteisiin. Arvioidessani omia opetustilanteitani, joissa olen käyttänyt musiikkiliikuntaa, olen huomannut lasten oppivan ikään kuin itsestään. Olen uskonut leikin ja oman kehon voimaan. Ohjaaminen on vaatinut suunnatonta kannustamista ja hyvää energiaa. Niin ikään ”salakavalasti” opetetut asiat ovat usein iskostuneet lapsille hyvinkin syväälle. Lapset lähtevät usein hyvin innokkaasti mukaan harjoitteisiin, kunhan ohjaaja muistaa itse olla innostava ja avoin. On hyvä kuitenkin muistaa, että me kaikki olemme erilaisia oppijoita ja kaikille musiikkiliikunta ei välttämättä sovi. Tällaisessa tapauksessa on hyvä muistaa rohkaista lasta kokeilemaan ja olemaan mukana niin paljon kuin pystyy. Kaikki voivat tuottaa musiikkia, liikkua ja luoda omalla persoonallisella tavallaan.

Musiikkiliikuntaa ohjatessa olen törmännyt myös muutamiin haasteisiin. Kerron hieman siitä, miten olen toiminut näissä tilanteissa.

Haaste: Oppilaiden motivointi

Motivointi on ollut joskus hieman haastavaa. Joskus oppilaat eivät halua liikkua, ovat liian laiskoja seisomaan, kokevat uudet asiat pelottaviksi tai ovat jostain muusta syystä epämotivoituneita. Tärkeää tässä tapauksessa on saada oppilaat uskomaan harjoitukseen. Opettajan pitää myös itse uskoa harjoitukseen ja sen hyötyyn. Opettajan tulee olla vilpitön ja aidosti innostava, jotta lapsilla on turvallinen olo tehdä ja yrittää.

Haaste: Kehon käyttämisen arkuus

Joskus on haastavaa saada oppilaat käyttämään liikettä ja kehoaan estottomasti. Olen huomannut, että tämäkin asia vaatii säännöllistä harjoitusta. On luonnollista, että kehon käyttäminen voi tuntua epämukavalta, jos sitä ei ole tottunut tekemään. Liikkuminen ja kehon käyttö tuntuu kuitenkin harjoittelun jälkeen luonnollisemmalta. Mitä enemmän lapset tekevät esimerkiksi kehorytmiikkaa, sitä helpommaksi he huomaavat kokemuksieni mukaan rytmien soittamisen.

Haaste: Harjoituksen integroiminen

Jos musiikkiliikuntaa haluaa hyödyntää bändiharjoituksissa, on se hyvä integroida tuleviin harjoituksiin vastatakseen harjoituksissa opeteltavia asioita ja tukeakseen niitä. Tämän vuoksi on tärkeää tehdä itselle selväksi, mitä aikoo harjoituttaa tulevissa harjoituksissa ja suunnitella tunnin kulku etukäteen. Mieti ensin, mitä haluaisit harjoitella bänditunnilla ja mitkä ovat tulevan biisin haasteet, onko se esimerkiksi muoto vai rytmiikka, yhteissoitto vai improvisointi? Tämän jälkeen etsitään hyvä harjoitus musiikkiliikunnasta yhteissoiton tueksi.

Haaste: Kaaos

Musiikkiliikuntaan paras tila on iso ja avoin, jolloin liikkua voi vapaasti ilman, että se aiheuttaa kaaosta ja hälinää. Tilan ahtaus saattaa tuoda haasteita, mutta ei tee musiikkiliikunnan harjoittamista mahdottomaksi. Pienemmissä ja sotkuisemmissa tiloissa liikumiselle on hyvä asettaa rajat, ja toimia sen mukaan. Pienessä tilassa kannattaa myös harkita harjoitusten tekoa istuen. Istuen musiikkiliikuntaa voidaan harjoittaa kehoa ja ääntä käyttäen sekä raajoja liikutellen. Musiikkiliikunnassa perkussiot tuovat paljon mahdollisuuksia. Niitä voi ohjaaja käyttää rytmin soittamiseen ja lapset musiikin luomiseen. Harjoitusten soveltaminen on usein välttämätöntä.

4.2 Musiikkiliikunnan osa-alueita

Olen jakanut musiikkiliikunnan viiteen seuraavaan osa-alueeseen, jonka olen kokenut helpottavan minua opetuksen suunnittelussa ja jäsentelyssä. Avaan lisää ja yksityiskohtaisemmin aiheisiin liittyviä harjoituksia luvussa kuusi.

Pulssi

Pulssi on musiikissa yksi tärkeimmistä tekijöistä. Yhteisen pulssin löytäminen on jo yhdessä musisoimista. Pulssi käsitteenä voi olla lapsille hankala ensin hahmottaa. Käytän usein itse mielikuvaa sydämen pulssista ja joskus aloitammekin pulssiharjoituksen etsimällä oman sydämen pulssia. Pulssin voi sen jälkeen siirtää jalkaan naputuksena. Yhteisen pulssin löytäminen on myös ensimmäinen askel yhteistyöhön, joka on välttämättömyys yhteysoitossa. Kun oppilaat ymmärtävät yhteisen pulssin merkityksen, on helpompi harjoitella yhteisiä rytmejä. Musiikkiliikunnassa on useita pulssiin ja yhteiseen sykkeeseen liittyviä harjoituksia.

Improvisointi & luovuus

Improvisointi lasten yhteissoitossa on mielestäni erittäin tärkeää. Lapsi pääsee kokeilemaan haluamaansa asiaa ja pääsee vapaaksi aikuisen antamista ohjeista. Lapsi pääsee myös kokemaan vastuuta musiikin tuottamisessa ja luomisessa. Improvisointiin kannustamisella lapsi pääsee esille juuri sellaisena kun hän on. Improvisoinnin ei tarvitse tapahtua oman instrumentin kanssa, vaan se voi olla rytmistä, sanallista tai liikkeellistä improvisointia. Ohjaajana luomme lapsille heti musisoinnin alkuvaiheessa sellainen kuva, että improvisointi ei ole peikko vaan mahdollisuus.

Koordinaatio

Usein lapsella koordinaatio voi tuottaa ongelmia oman soittimen kanssa. Sormet eivät välttämättä automaattisesti taivu esimerkiksi trumpetin sormituksiin tai kitaran otteisiin. Rumpalille saattaa olla vaikeaa soittaa kädet ristissä rumpukompeja. Siksi onkin erittäin tärkeää tehdä keho lapselle tietoiseksi. Koordinaatiota voi ja pitää harjoittaa ja siihen musiikkiliikunnan keinot ovat oiva apu.

Kuuntelu ja reagointi

Musiikin kuuleminen ja siihen reagointi on yhteissoitossa tärkeää. Monen soittajan yhteinen musisointi saattaa monestakin syystä poiketa suunnitellusta. Kaikki reagointiin ja kuuntelemiseen kannustavat harjoitteet tukevat lasten tunnetta onnistua musiikissa ja hahmottaa sitä.

Tutustumisharjoitukset

Turvallisen ympäristön luominen musiikkihetkeen on tärkeää, jotta oppilas voi turvallisesti yrittää, soittaa ja luoda. Ohjaajan tulee luoda sellainen ilmapiiri, jossa on helppo kokeilla. Tämä onnistuu parhaiten tutustumalla toisiin. Erilaiset tutustumis- ja kontaktiharjoitukset ovat oiva tapa tutustua ryhmään.

5 Esimerkkitapaukseni Dream On Big Band

Toimin musiikkiliikunnan ohjaajana Dream On Big Bandissä, joka on syntynyt osana Lähiöprojektia. Lähiöprojektin tavoitteena on edistää toimenpiteitä, joilla kehitetään esikaupunkeja kantakaupungin kanssa tasaveroisina kaupunginosina sekä tehdään tunnetuksi jo olevia, alueiden omia vetovoimatekijöitä yhdessä kaupungin eri hallintokuntien, asukkaiden ja muiden toimijoiden kanssa. Lähiöprojekti on kumppanuutta ja asukasosallisuutta korostava yhteistyöprojekti kaupungin eri hallintokuntien välillä. Toiminta-alueena on koko esikaupunkivyöhyke. (Lähiöprojekti, [www.](#))

Pop & Jazz Konservatorio auttaa Itä-Helsingin lapsia pääsemään mukaan musiikkiharrastukseen. Bändipajatoiminta pyörii tällä hetkellä Helsingin kaupungin lähiöprojektirahan ja Helsingin kulttuurikeskuksen tuen turvin kahdeksalla peruskoululla sekä Oulunkylän seurahuoneella. Bänditoiminnan lisäksi haluttiin laajentaa opetusta myös puhalinsoittimien soittoon ja näin syntyi Dream On Big Band. (Pop & Jazz Konservatorio, [www.](#))

Dream On Big Bandin työryhmä aloitti bändin kasaamisen keväällä 2013. Työryhmään kuuluu Jussi Saksa, Mikko Haanpää, Jussi Liski sekä allekirjoittanut. Toimin big bändissä toisena kapellimestarina, musiikkiliikunnanohjaajana sekä trumpettien sektiovastavana. Jussi Saksa vastaa big bändin hallinnollisesta ja taloudellisesta puolesta sekä saksofonisektiomme harjoittamisesta sekä pääasiallisesti tiedottamisesta. Mikko Haanpää vastaa pasuunasektion harjoittamisesta ja kapellimestarina. Jussi Liski hoitaa puolestaan komppisektion harjoittamisen. (Haanpää 2014, 2)

Työryhmämme sai oppilaita innostumaan mukaan kolmesta eri koulusta, Myllypyron, Mellunmäen ja Keinutien kouluilta. Mukaan tuli noin 20 innostunutta 9–12-vuotiasta soittajanalkua. Suurimmalla osalla lapsista ei ollut aikaisempaa soittotaustaa. Dream On Big Bandin opetus tapahtuu ryhmäopetuksena. Lapsille tarjottiin ryhmäopetusta sektioittain ja yhdessä koko bändin kanssa. Resurssit eivät riittäneet yksityistunteihin. Tämän vuoksi sisällytimme musiikkiliikuntahetket harjoituksiin, luottaen sen kehittävän yhteishenkeä sekä yhteissoittoa ja helpottamaan musiikkiin tutustumista.

5.1 Dream On Big Bandin harjoitukset ja tavoitteet

Dream On Big Bandin harjoitukset koostuivat alunperin 45 minuutin ryhmäopetuksesta sektioittain, 15 minuutin musiikkiliikuntahetkestä sekä 30 minuutin koko orkesterin yhteisharjoituksesta. Soittajat eivät ennestään tunteneet meitä ohjaajia ja olivat osin tuntemattomia myös toisilleen. Sen lisäksi lähes kaikki soittajat olivat kaikki aloittaneet soittamisen tämän projektin aikana. Osalla oli taustallaan pientä musiikkitaustaa, mutta suurimmalle osalle heistä tämä oli ensimmäinen tilaisuus harrastaa musiikkia. Projekti oli minulle oivallinen paikka tutkia ja saada kokemuksia siitä, miten musiikkiliikunta motivoi lapsia soittamaan sekä helpottaa oppimista? Halusin tutkia miten lasten yhteishengellä on vaikutusta yhteissoittoon? Halusin myös rohkaista heitä kokeilemaan uutta, improvisoimaan sekä luomaan jotakin omaa. Musiikkiliikuntahetki oli aina integroitu tulevaan yhteisharjoitukseen. Näin lapset saivat tuntumaa tulevista harjoituksista ja olivat jo alitajuisesti oppineet tulevia uusia asioita.

Dream On Big Band harjoittelee kerran viikossa isossa musiikkiluokassa, jossa on tilaa sekä yhteissoitolle, että yhteiselle liikkumiselle. Tila oli mitä toimivin juuri meille. Toisella puolella luokkaa teimme musiikkiliikuntaharjoitteita ja toiselle puolelle menimme soittamaan. Musiikkiliikuntaharjoitteet toimivat myös istuen ja omalla soittopaikallaan, varsinkin jos harjoitteet keskittyvät kehorytmiikkaan ja raajojen liikkeeseen. Yleensä oiva asetelma on olla piirissä, jossa jokainen näkee toisensa ja opettaja on osana harjoitusta oppilaidensa kanssa, eikä erikseen edessä.

Dream On Big Bandin tavoitteena on ollut opettaa nuoria lapsia soittamaan yhdessä ja saamaan musiikista itselleen hyvän harrastuksen. Dream On Big Band on keikkailut säännöllisesti noin 2 – 4 kertaa puolen vuoden aikana. Harjoitukset ovat tähänneet aina tulevien esiintymisien kappaleisiin ja siihen, että lapsilla on hyvä ja turvallinen olo esittää kappaleet yleisölle. Musiikkiliikunta on auttanut kappaleiden omaksumisessa ja musiikkiliikuntahetkestä tulikin bändillemme luonnollinen osa bändiharjoituksia.

5.2 Musiikkiliikunnan integroituminen harjoituksiin

Hyvin tärkeää kokonaisuuden kannalta oli se, että musiikkiliikuntaharjoitteet liittyivät jotenkin tulevaan yhteissoittohetkeen. Harjoitutin musiikkiliikunnan avulla tulevien kappaleiden uusia rytmisiä aihioita tai kappaleen rakennetta. Kaikki liittyivät jotenkin joko

yhteissoiton aktivoimiseen (ns. lämmittely) tai tuleviin kappaleisiin tai tilanteisiin. Musiikkiliikunta on hyvä väline esimerkiksi tulevan esiintymistilanteen harjoitteluun.

Jos yhteisharjoituksissa harjoiteltiin improvisointia, saatettiin sitä harjoitella myös musiikkiliikuntahetkessä improvisoiden liikettä tai rytmiä. Jos tulossa oli Dream On Big Bandin esiintyminen, musiikkiliikunnassa tehtiin esiintymisharjoituksia sekä esiintymiseen rohkaisevia harjoitteita. Musiikkiliikunta toimi tässä projektissa aina yhteissoittoharjoitusta tukevana. Osalle lapsista uusi soitin oli hieman hankala, mutta musiikkiliikunnan avulla he saattoivat tuntea onnistumista ja yhteissoiton iloa ilman omaa soitinta. Toisaalta, jos musiikkiliikuntahetkessä lapsi koki epäonnistuneensa tai ei uskaltanut tulla mukaan, saattoi hän onnistua bändiharjoituksissa ihan uudella eri tavalla kokeiltuaan ensin musiikillisia asioita musiikkiliikuntahetkessä.

5.3 Musiikkiliikunnan kautta tutustuminen

Yhtyeen lapset olivat tuntemattomia toisilleen, sekä meille ohjaajille. Samoista kouluista tulevat toki tunsivat toisensa, mutta isona yhtyeenä ja ryhmänä he eivät vielä olleet toimineet yhdessä. Tämän vuoksi koin hyvin tärkeäksi, että lapset tutustuvat toisiinsa ja meihin ohjaajiin. Musiikkiliikuntaharjoitukset olivat toimiva tapa tutustuttaa ja ryhmäyttää lapsia musiikin ja rytmin keinoin. Musiikkiliikuntaharjoituksista löytyy paljon tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikkejä, joiden tarkoituksena on saada ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa. Näiden leikkien avulla voidaan lähestyä uusia asioita, joihin ryhmän on tarkoitus paneutua. Leikit vahvistavat ryhmän yhteishenkeä, poistavat pelkoja ja auttavat keräämään rohkeutta. Leikit sulattavat jään ja kohottavat tunnelmaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, www.) Leikki on luonnollinen ja oleellinen osa kaikkien lasten kehitystä. Lasten leikkiä on kuvattu eri kulttuureissa ja historian aikakausina. Silti vasta suhteellisen myöhään, viime vuosikymmeninä, leikki on mielletty myös kasvatukselliseksi voimavaraksi. (Koivula 2010, 34)

6 Musiikkiliikuntaharjoituksia

Esittelen alla muutaman harjoituksen, jotka olen kokenut hyödyllisiksi monessakin tilanteessa. Harjoituksia voi käyttää suoraan tai soveltaa itse parhaaksi näkemällään tavallaan. Olen tehnyt 1 – 2 musiikkiliikuntaharjoitusta big band -harjoituksissa ja useasti myös tehnyt saman harjoituksen peräkkäisillä harjoituskerroilla uudestaan, sillä toisto

vahvistaa opittuja asioita. Harjoitusten käyttöikä ei mielestäni vanhene, sillä harjoituksesta saa aina tehtyä omia variaatioita ja niihin voi lisätä haastetta. Harjoitusten lopussa on hyvä aina keskustella harjoittelusta asiasta ja siitä, mitä harjoitus lapsille opetti ja antoi.

6.1 Pulssi- ja aika-arvoharjoitukset

Rytmi on musiikin ”selkäranka”. Rytmisanaa käytetään musiikissa monessa merkityksessä, kuten esimerkiksi syke, perusrytmi ja erityisrytmi. Syke eli pulssi säilyy usein samana koko musiikkikappaleen ajan ja se jatkuu kuulijan mielessä myös tauon aikana. Syke hahmottuu kuitenkin ihmisen luontaisen rytmien perusteella hieman eri tavoin. (Penttinen 2007, 11.) Tämän vuoksi teetän hyvin useasti Big Bandille pulssiharjoituksia. Pulssiharjoitukset aktivoivat lasta sisäistämään rytmiä ja ne myös herättelevät soittajia tuleviin harjoituksiin. Siksi yleensä aloitankin musiikkiliikuntatuokioni pulssiharjoituksilla.

Sykepiiri

- tavoitteena vahvistaa oppilaiden rytmitajua ja ryhmän yhteistä pulssia
- toimii kun osallistujia on yli viisi
- sopii kaiken ikäisille, vanhemmille lisää haastetta esim. polyrytmiikalla
- tila, johon mahdutaan seisomaan tai istumaan piirissä
- kesto 10 -15 min
- toimii jatkuvassa käytössä

1. Asetutaan ringiin niin, että ohjaaja on ringissä mukana. Harjoitus aloitetaan taputtamalla ohjaajan tai soittajan valitsemaa sykettä yhdessä. Ollaan tarkkana siitä, että pulssi pysyy samana ja on kaikilla hyvin kehossa.
2. Tämän jälkeen otetaan jalkoihin sama pulssi, astumalla kevyesti vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla pulssin tahtiin.
3. Kun syke on tasaantunut ja se pysyy selvästi soittajilla hyvin korvassa voidaan pulssi ”laittaa kiertämään”. Ohjaaja pyytää kaikkia jatkamaan pulssin soittamista jaloilla. Käsissä oleva pulssi lähtee kiertämään ringiä niin, että jokainen vuorollaan taputtaa tempossa iskunsa.
 - Ohjaaja voi helpottaa harjoituksen hahmottumista ensin näyttämällä sormella jokaista lasta vuorotellen järjestyksessä ja laskea pulssia samalla.
4. Laitetaan pulssi kiertämään piirissä.

Tämä on vaatinut yleensä muutaman harjoituskerran ennen kuin lapset malttavat taputtaa yhteisessä tempossa. Haasteeksi tulee oman vuoron odottaminen ja tempossa pysyminen. Se myös vaatii sen, että lapsille on pulssi-käsite tiedossa. Tärkeää on saada lapsi ymmärtämään, että kyseessä ei ole nopeuskilpailu, vaan syke säilyy piirissä ja jokaisella on oma sykkeen osansa, joka pitää saada kuuluviin. Osalle lapsista harjoitus on helppo, toisilla taas on vaikeuksia hahmottaa tempo-käsite. Tarvittaessa olen aina palannut siihen, että kaikki taputtavat yhteisesti sykkeeseen.

Variaatio:

Sovitaan yhteisesti, että pulssi kulkee koko ajan ihmiseltä toiselle, mutta vain ne joiden kohdalle määräytyy tahdin toinen tai neljäs isku, taputtavat. Sykepiirissä voidaan myös keksiä erilaisia liikkeitä tai äänneitä eri iskujen kohdille.



Kuvio 1. Sykeharjoituksen variaatio: äänneiden käyttö

Big Bandin ollessa aivan alussa, teetin myös aika-arvoharjoituksia sekä hitaan ja nopean sykkeen hahmottamisharjoituksia. Näihin harjoituksiin otin aina liikkeen mukaan.

Aika-arvo-harjoitus

- tavoitteena opettaa aika-arvoja
- ikähaarukka, jolla harjoitus toimii: 5 – 12 -vuotiaat
- tarvitsee tilaa liikkua
- opettajalle rumpu, kapulat tai esim. piano
- kesto n. 10 min
- voi käyttää useammalla harjoituskerralla, kuitenkin harjoituskauden alussa ja nuotinluvun ollessa vielä heikoilla

1. Sijoitetaan isoon tilaan sekaisin, ohjaaja lasten mukana. Ohjaajalla on hyvä olla jokin rytmisoitin, esimerkiksi djembe. Opettaja aloittaa harjoituksen soittamalla djembeen tasaisia neljäsosia, samalla ottaen saman pulssin jalkoihin. Odotetaan, että lapset lähtevät mukaan kävelyyn.

- Jos pelkkä esimerkki ei saa lapsia liikkumaan, voi opettaja ohjastaa sanoilla ”kuuntele rumpua, katsele jalkoja”.
2. Vaihdetaan rytmi rumpuun kahdeksasosiksi ja vaihdetaan samalla jalkoihin sama tahti. Samoin tehdään puolinuoteille.
 3. Opettaja vaihtaa djembeen aika-arvoja mielensä mukaan, djemben lyönnit ovat aina askelluksen tahti. Tärkeää on, että ohjaaja tarkkailee oppilaitaan ja muistaa astua itse esimerkkinä selkeästi.
 4. Tämän alkaessa sujua voidaan lisätä haasteita: eri äänillä on eri toimintoja. Opettaja voi halutessaan naputtaa rummun sivuun. Kuullessaan nakutuksen alkaa ryhmä kävellä taaksepäin.
 - Tärkeää on näyttää hyvä malli ja odottaa, että kaikki pääsevät mukaan.

Pienille lapsille on hyvä antaa mielikuvia eri aika-arvoista esimerkiksi niin, että neljäsosissa marssitaan sotilaallisesti kuin uljaat hevoset, kahdeksasosissa kipitetään kuin pienet hiiret ja puolinuoteilla tallustetaan kuin isä-karhu.

Aika-arvot siirtyvät harjoituksissa myöhemmin papereille ja sitä kautta lasten musisointiin. Tärkeää on oppia liikkeen ja oman kokemuksen kautta. Harjoituksen avulla lapsi saa kokemuksen siitä, mitä tarkoittaa sykkeen puolittaminen – neljäsosasta kahdeksasosaksi.

6.2 Improvisointiharjoitukset

Mielestäni yksi tärkeimmistä tavoista kehittää omaa musikaalisuutta on improvisointi. Orff-pedagogiikan mukaan improvisaatio, johon edetään oppilaan omien kokeilujen kautta, on tärkeää. Improvisointi aloitetaan yleensä rytmistä, joka Orffin mukaan on pohja kaikelle. (Penttinen, 19.)

Improvisointiharjoitukset olenkin usein linkittänyt sykepiiriin. Tärkeintä on, että opitaan musiikin muodon sisällä soittamaan, lausumaan tai ääntelemään oman mielensä mukaan rytmisiä tai melodisia asioita. Lapsia rohkaistaan matkimaan ja improvisoimaan äänellä, soittimilla ja liikkeillä. He luovat omaa musiikkiaan sisäisten tunteiden kautta sekä ympäristön ääniä matkimalla (Penttinen 2007, 19).

Improvisaatioharjoituksissa voidaan käyttää apuna esimerkiksi omaa nimeä. Nimilooperi onkin ollut lasten suosikki.

Nimiloopperi

- tavoitteena rohkaista improvisoimaan tutulla elementillä esimerkiksi omalla nimellä, tämä vahvistaa rytmitajua (kuvio 2). Tutustumiseen myös oiva musiikkiharjoitus.

- Ikähaarukka: 7-12

- tilaa niin, että kaikki mahtuvat piiriin

1. Kokoonnutaan ryhmän kanssa ringkiin. Ohjaaja on mukana lasten kanssa ringissä. Otetaan jalkoihin perussyke vuorotellen vasemmalla ja oikealla jalalla.
2. Omalla vuorollaan jokainen saa improvisoida omaa nimeään rytmikkäästi käyttäen. Raameina ohjaaja antaa ajan esim. 8 iskuja. Sen lisäksi oman nimen eri tavut ja osat toimivat raameina.
3. Harjoitellaan ensin yhdessä se, miten pitkä 8 iskuja oikeasti on. Lasketaan ensin yhdessä kahdeksan iskuja ääneen. Sen jälkeen voidaan lausua vain ensimmäiset iskut ja katsoa kuinka moni hahmottaa annetun ajan.
4. Tämän jälkeen laitetaan nimiloopperi pyörimään. Jokainen saa omalla vuorollaan improvisoida nimestään loopin, jonka ryhmä toistaa yhdessä.
 - Opettajan kannattaa antaa lapsille muutama erilainen esimerkki ennen harjoituksen alkamista, jotta lapsille jää sellainen kuva, että nimen voi taivuttaa miten tahansa aikarajojen puitteissa.

Harjoitusta voidaan myös kokeilla ensin niin, että kaikki hokevat omaa looppiaan yhtä aikaa päällekkäin, jolloin omaa nimeään saa harjoitella ja väänellä erilaisiin rytmeihin rauhassa. Loopeista saadaan helposti myös hyviä pohjia kappaleille sekä varsinkin rytmiaihiota tuleviin sooloihin.



Kuvio 2. Improvisointinuotinnus nimiloopperi-harjoituksesta

6.3 Koordinaatioharjoitukset

Erityisesti kehon keskiviivan ylittävät liikkeet sekä kehon molempia puolia käyttävät ristikkäisliikkeet integroivat aivopuoliskot tehokkaasti yhteistyöhön. Keskilinjan ylittämi-

nen on välttämätön taito kaikissa toiminnoissa, joissa tarvitaan kehon kumpaakin puolta. Aivojumpan keskilinjan liikkeet helpottavat normaaliin kehitykseen kuuluvien taitojen kypsymistä ja vahvistavat jo olemassa olevia taitoja. Liikeaivokuoren säännöllinen aktiivointi tekee hermoverkoista aiempaa yksityiskohtaisempia, jolloin suoritukset paranevat kaikilla elämänalueilla. (Junttu, www.)

Keskiviivan ylitykseen liittyvät harjoitteet tukevat lasta ottamaan haltuun uusi tuntematon soitin ja siihen liittyvät otteet ja sormitukset. Ristikkäiset liikkeet parantavat keskittymiskykyä ja samoin parantaa uuden opitun asian hahmottamista.

Kehorummutus

- tavoitteena ylittää keskiviivaa ja täten aktivoida aivoja sekä keskittymiskykyä
- toimii hyvin harjoitusten lämmittelijänä
- hyvä rumpukomppien tai rytmien harjoitteluun
- toimii kaiken ikäisillä ja sekä kaiken kokoisilla ryhmillä

1. Mennään ringiin, josta opettaja ottaa oman paikkansa yhteisestä ringistä.
2. Rumpukompeista yleisintä, ”peruskomppia”, voidaan harjoitella soittamalla oikealla kädellä vasempaan reiteen kahdeksasosia (hi-hat), oikealla jalalla maahan ensimmäisellä ja kolmannella iskulla (bassorumpu) sekä vasemmalla kädellä oikeaan reiteen toisella ja neljännellä iskulla (snare). Aluksi ohjaaja esittelee kaikki eri kehon rummut.
3. Ohjaajan on hyvä ottaa mukaan yksi kehonosa kerrallaan. Kun kaikki eri kehonosat ja lyönnit on käyty läpi yksitellen, yhdistetään liikkeitä hitaasti yhdeksi kompiksi. Tärkeää on antaa aikaa ristikkäisten käsien toimimiseen ja olla kärsivällinen.

Kannattaa muistaa, että lapset oppivat eri tavalla, jonka vuoksi ohjaajan on oltava koko ajan tilanteen tasalla ja tarjottava kullekin lapsille sopiva ”vaikeusaste”. Komppi saadaan kulkemaan ilman, että kaikki osaavat sen kehollaan soittaa. Riittää, että yksittäisellä lapsella on jokin ”rumpu” kehossaan, jonka kanssa on osana isoa komppikonetta.

Lisäksi kappaleiden rytmejä voi harjoitella kehoa soittimena käyttäen. Lapsien kanssa on hyvä yhdistää rytmien ja kehorummutuksen lisäksi sanarytmit. Lapsille kannattaa antaa mahdollisuus keksiä itse sanarytmejä, joita sitten voi taputtaa omaan kehoonsa. Keho soittimena antaa paljon mahdollisuuksia, joita täytyy rohkeasti kokeilla ja käyttää.

6.4 Kuuntelu- ja reagointaharjoitukset

Yhteissoitossa on hyvin tärkeää kuunnella ja reagoida ympärillä tapahtuvaan musiikkiin omalla instrumentilla. Yleensä kuuntelu- ja reagointaharjoituksiin yhdistetään liike, sillä liikkuminen on luontainen tapamme reagoida kun kuullessamme musiikkia. (Karhu 2010, 7.)

Dream On Big Bandissä usealle lapselle on uutta se, että soitto alkaa yhdessä ja loppuu kapellimestarin näyttöön. Reagointi on siis tärkeässä roolissa harjoituksiamme. Olemme harjoitelleet musiikkiin ja merkkeihin reagoimista sekä kuuntelua seuraavilla tavoilla:

Liikkuen tilassa

- leikki-ikäisille
- vaatii paljon tilaa, jossa on hyvä liikkua
- tavoitteena on oppia reagoimaan musiikkiin ja siinä tapahtuviin muutoksiin

1. Opettaja soittaa pianosta erityylyisiä lyhyitä melodiapätkiä. Eri tyyleihin ohjaaja ohjaa erilaisia liikkeitä. Esimerkiksi ensimmäinen melodiapätkä voi olla vaikka duurisävytteinen keskitempoinen pianokomppi, johon ohjaaja voi ohjata liikkeen sanomalla ”olemme jalkapallokentällä”. Kukin lapsi saa tämän tietyn melodian kuullessaan liikkua siten, miten kokee jalkapallokentällä liikuttavan.
2. Kun musiikki loppuu, loppuu liike. Kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten nopeasti lapset reagoivat pysähtymiseen. Tärkeää on muistuttaa lapsia kuuntelemaan tarkasti musiikin loppumista.
3. Ohjaaja ohjaa melodiapätkän ja liikkeen nro 2 ja 3 jne.
 - Melodiapätkiä liikkeineen otan yhteen harjoitukseen n. 3-4.
4. Ohjaaja sen jälkeen sekoittelee järjestystä mielensä mukaan ja seuraa osaavatko lapset tunnistaa oikean liikkeen oikeasta melodiasta ja pysähtyä musiikin loppua paikalleen..

Variaatio liikkuen tilassa -harjoitukselle

Kun lapset reagoivat hyvin muutamiin erityylyisiin tapoihin liikkua, voidaan harjoitukseen lisätä merkkiääninä, jotka kertovat oppilaille uusista toiminnosta. Merkkiääninä voidaan käyttää esimerkiksi perkussioita. Tamburiinin iskun kuullessaan lapset hyppäävät ilmaan ja huutavat ”hei odota!”, triangelin kilinästä hytistään kylmästä ja sanotaan ”hyrr-

hyrr, kun on kylmää” sekä marakassien soitosta tervehditään läheisintä vastaan tulijaa. Kaikki ohjattavat liikkeet ovat joko ohjaajan tai lapsien mielikuvituksen tuotetta.

Leikin yhdistäminen harjoituksiin on tärkeää, sillä lapsella on luontainen tarve leikkiä. Liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä itsensä ilmaiseminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja kaikki tämä toteutuu leikin motivoimana. Kasvattajien tulee ottaa tämä huomioon suunnitellessaan lasten toimintaa. (Hyvinkää, www.)

7 Yhteenveto

Opinnäytetyötäni kirjoittaessa huomasin, miten paljon eri asioita voisi yhdistää yhteisötoiminnan harjoittamisessa. Koin kuitenkin tärkeänä avata musiikkiliikuntaa ja sen tuomia mahdollisuuksia niin, että jokainen ohjaaja pystyy soveltamaan harjoituksiaan itsensä näköisiksi. Koin tärkeimpänä tehtävänä rohkaista ohjaajia kokeilemaan liikettä ja kehon käyttöä opetuksessaan sekä herättämään kiinnostusta musiikkiliikuntaan yleisesti.

Musiikkiliikuntaharjoitukset toivat mielenkiintoa, intoa sekä kiinnostusta musiikkiin Dream On Big Bandin harjoituksissa. Musiikkiliikuntaharjoitusten tuoma tulos näkyi soittajien motivaatiossa soittaa yhdessä sekä yhteisötoiminnan nopeassa kehityksessä.

Dream On Big Bandin jäsenet oppivat nopeasti uusia musiikillisia asioita musiikkiliikuntaharjoitteita käytettyäni, jolloin tuloksia syntyi yllättävän nopeasti. Saimme mahdollisuuden esiintyä useasi, mikä motivoi harjoittelemaan. Lisäksi lapset kokivat alusta asti sen, että musiikin harrastus on hauskaa. Itselläni on paljon negatiivisia kokemuksia siitä, miten musiikilliset tulokset menevät hauskuuden edelle. Kaikista lapsista ei tarvitse tulla seuraavia suomalaisia huippuartisteja, mutta kaikille siihen on annettava mahdollisuus. Leikin ja liikkeen yhdistäminen harjoituksiin lisäsi innokkuutta jatkaa harrastusta ja sitoi ryhmän yhtenäiseksi. Näin ryhmästä saa voimaa, silloin kun motivaatiota soittamiseen ei löydy. Ohjaajana en ikinä unohda, että kyse on musiikista. Yritän vain löytää uusia keinoja ja työkaluja sen esittelemiseen ja harjoittamiseen.

Dream on Big Bandissa musiikkiliikuntaharjoitteista tuli yksi osa harjoitusrutiineja. Aluksi harjoitukset olivat tutustumispainotteisia, joiden vuoksi lapset ryhmäytyivät suhteellisen nopeasti. Muut ohjaajat olivat myös mukana aluksi, jotta lapset saavat aikuiset osaksi ryhmäänsä. Alkuajat big bändillä olivat haastavia, sillä lapsilla ei ollut aikaisem-

paa soittokokemusta eikä yksityistunteja. Harjoitukset yhdistivät sektioharjoituksemme bändiharjoituksiimme. Lapset saivat kiinni etukäteen tulevista yhteisharjoituksista ja musiikkiliikuntahetken päätyttyä, soitossa eteen tulevat asiat olivatkin jo tuttuja. Mielestäni musiikkiliikuntaharjoitteet veivät yhteissoittoa tällä tavoin eteenpäin nopeasti. Musiikkiliikuntatuokiot paneutuivat rytmisiin haasteisiin, reagoimiseen tai toisten soittajien huomioimiseen. Musiikkiliikuntatuokiossa kaikki saivat onnistua omalla tavallaan, ilman kappaleen muodon, rakenteen tai raamin tuomia vaikeuksia.

Musiikkiliikunta ei varmasti tuonut Dream On Big Bandin tuloksia yksinään, mutta väitän sen olleen suuressa osassa hienosti eteenpäin menneen bändin kehittämisessä.

Palaute kollegoilta, jotka toimivat Dream On Big Bandissa, oli pelkästään positiivista. He olivat usein mukana harjoituksissa ja kertoivat käyttävänsä musiikkiliikuntaharjoituksia muissakin ohjattavissa yhtyeissään. Suosittelen musiikkiliikunnan käyttöä ohjattavilla tunneilla rohkeasti ja avarin mielin. Toivon opinnäytetyöni herättävän kiinnostukseen kyseiseen aiheeseen ja tutkimaan sitä lisää. Musiikkiliikunnan voima on ollut käsin kosketeltava ja äärettömän vahva tapa ohjata ja harjoituttaa yhteissoittoa.

Lähteet

Kirjalliset lähteet:

Haanpää, Mikko 2014. Yhteismusisointiin ilon kautta! – Dream On Big Band –projektin kuvaus. Helsinki. Opinnäytetyö Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Juntunen, Marja-Leena; Perkiö, Soili; Simola-Isaksson, Inkeri 2010. Musiikkia liikkuen. Helsinki. WSOYpro OY.

Karhu, Kristiina 2009. Musiikkiliikunta Etelä-Afrikan alakouluissa. Jyväskylä. Kandidaattitutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Koivula, Merja 2010. Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa. Jyväskylä. Jyväskylän Yliopisto.

Lydecken, Marja 2009. Puupuhaltajien ryhmäsoitto – Alusta asti yhdessä. Helsinki. Opinnäytetyö Metropolia Ammattikorkeakoulu. YAMK-tutkinto.

Penttinen, Anu 2007. Musiikista ja liikkeestä musiikkiliikuntaan – toimintatutkimus musiikin ja liikkeen yhdistämistaitoa kehittävästä kurssista liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylä. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus Jyväskylän yliopisto.

Roschelle, J.; Teasley, S. 1995. The construction of shared knowledge in collaborative problem solving. Berlin: Springer-Verlag.

WWW-lähteet:

Hyvinkään kaupunki

<<http://www.hyvinkaa.fi/fi/kasvatus-ja-opetus/Varhaiskasvatuspalvelut/Hyvinkaan-varhaiskasvatussuunnitelma/Sisallysluettelo/5-LAPSELLE-OMINAISET-TAVAT-TOIMIA/#.VKGHuFIEA1>>

(Luettu 29.12.2014)

Kuvauksia lääketieteen historiasta <<http://www.saunalahti.fi/arnoldus/matkimin.html>>
(Luettu 29.12.2014)

Kristiina Junttu <<http://www.junttu.net/d/pianojumppa/aivojumppa.html>>
(Luettu 29.12.2014)

Lähiöprojekti <<http://lahioprojekti.hel.fi/>>
(Luettu 29.12.2014)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle>
< http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/>
(Luettu 29.12.2014)

Pop & Jazz Konservatorio <<http://www.popjazz.fi/>>
(Luettu 29.12.2014)