

Miten teen hyvän permantosarjan koreografian?

Webinaari 4.6.2023

Nea Haapaniemi & Jonna Salonen

Webinaarin sisältö

- Tervetuloa
- Esittäytymiset
- Johdanto päivän teemaan
 - Permantosarjan tasoerot
 - Sarjan ennakkotyö
 - Sarjan rakentaminen
 - Sarjan opettaminen
- Asia tärkeä koreografiien lisäksi myös valmentajille ja tuomareille
- Armollisuus omaa osaamista kohtaan – kaikkea ei tarvitse osata, vaan voi käyttää asiantuntijatukea. Silti valmentajalla pitää olla käsitys tästä asiasta, että hän osaa ohjata kokonaisuutta. Asiaa ei pidä jättää voimistelijan vastuulle.

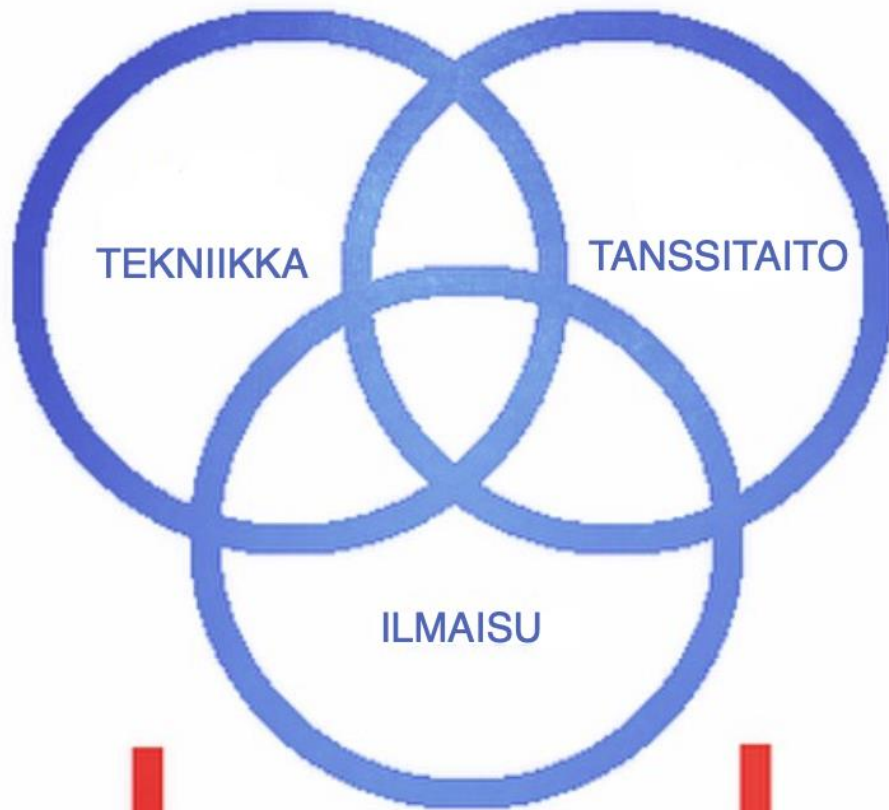
Webinaarin sisältö

- Permantosarjan tasoerot
- Sarjan ennakkotyö
- Sarjan rakentaminen
- Sarjan opettaminen



Kirjoita chatiin

Miksi koreografia on permantosarjassa tärkeä?



KOREOGRAFIA

PERMANTOSARJAN TAITEELLISUUS

- Voimistelijalla tulee olla riittävät taidot toteuttaa sarjan taiteellisuutta
- Perusvoimistelu-, tanssi- ja ilmaisutaidot kehittyvät uran aikana kun niitä harjoitellaan.
- Permantosarjaa toistetaan vuoden aikana lukuisia kertoja -> nämä toistokerran tulee hyödyntää
- Hyvä permantosarja toimii voimistelijan eduksi esittelemällä vahvuuksia ja piilottamalla heikkouksia, mutta haastaa myös sopivan verran ja mahdollistaa näin kehittymisen
- Tuomarin kommentti, miten tärkeää taiteellisuus on pisteiden valossa
- Myös tiedostamaton vaikutus tuomarin arviointiin, jos voimistelija jää mieleen tai ei jää

Eri tason sarjat

Pakolliset
luokat

Ensisarja musiikkiin

Keskitalon sarja

Huipputaso

- Yksinkertainen
- Suorat linjat
- Vartalon asento
- Päkiätyö,
aukikierto,
releve
- Napakka rytmi
- Yksittäisiä
vartalonkäyttö-
kohtia

Eri tason sarjat

Pakolliset luokat

- Yksinkertainen
- Suorat linjat
- Vartalon asento
- Päkiätyö, aukikierto, releve
- Napakka rytmi
- Yksittäisiä vartalonkäyttökohtia

Ensisarja musiikkiin

- Selkeä kokonaisuus
- Liikemateriaali lähes samantasoista kuin pakollisissa luokissa
- Puhdas perusvoimistelu
- Katse ylhäällä
- Toteutuu musiikin rytmiin
- Voi pysähtyä asentoihin

Keskitason sarja

Huipputaso

Eri tason sarjat

Pakolliset luokat

- Yksinkertainen
- Suorat linjat
- Vartalon asento
- Päkiätyö, aukikierto, releve
- Napakka rytmi
- Yksittäisiä vartalonkäyttökohtia

Ensisarja musiikkiin

- Selkeä kokonaisuus
- Liikemateriaali lähes samantasoista kuin pakollisissa luokissa
- Puhdas perusvoimistelu
- Katse ylhäällä
- Toteutuu musiikin rytmiiin
- Voi pysähtyä asentoihin

Keskitason sarja

- Vaikeusaste lisääntyy
- Enemmän tilassa liikkumista, pien käyttö askelissa
- Vartalon ja käsien yhteiskäyttöä
- Perusasento vain liikkeiden yhteydessä
- Pidempiä liikelauseita
- Katseen suunta tarkka
- Myös rentoja hetkiä
- Rytmieroja, liikkeen laadun vaihtelua

Huipputaso

Eri tason sarjat

Pakolliset luokat

- Yksinkertainen
- Suorat linjat
- Vartalon asento
- Päkiätyö, aukikierto, releve
- Napakka rytmi
- Yksittäisiä vartalonkäyttökohtia

Ensisarja musiikkiin

- Selkeä kokonaisuus
- Liikemateriaali lähes samantasoista kuin pakollisissa luokissa
- Puhdas perusvoimistelu
- Katse ylhäällä
- Toteutuu musiikin rytmiin
- Voi pysähtyä asentoihin

Keskitason sarja

- Vaikeusaste lisääntyy
- Enemmän tilassa liikkumista, plien käyttö askelissa
- Vartalon ja käsien yhteiskäyttöä
- Perusasento vain liikkeiden yhteydessä
- Pidempiä liikelauseita
- Katseen suunta tarkka
- Myös rentoja hetkiä
- Rytmieroja, liikkeen laadun vaihtelua

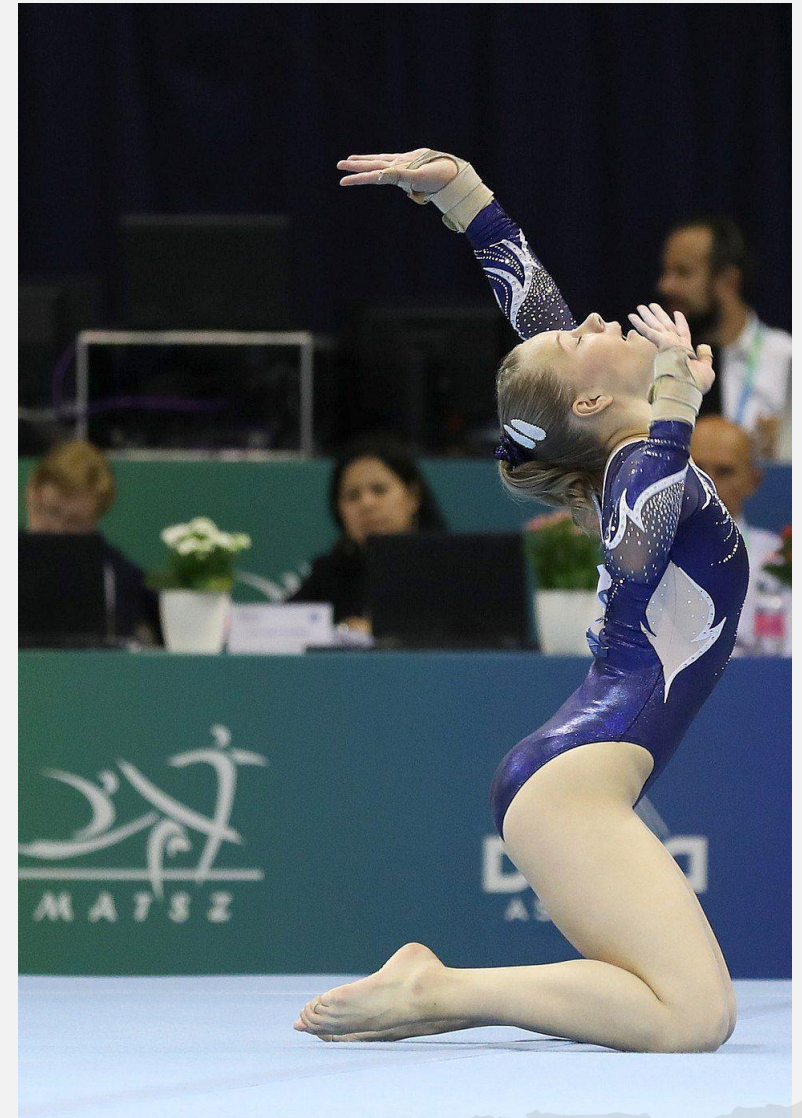
Huipputaso

- Teema ja tunne työstetty tarkkaan
- Jokainen liikkeellinen yksityiskohta työstetty tarkkaan
- Voimistelijan oma liikekieli tulee esiin
- Tanssissa rentouden ja flown tunne, hengitys mukana
- Liikelaadun vaihtelu mukailee musiikkia
- Katseen intensiteetti
- Ilmaisun lähtökohtana aito tunne

Sarjan ennakkotyö

Voimistelijan alkukartoitus

- Voimistelijan taitojen tarkastelu.
Esimerkiksi video edellisestä sarjasta,
tanssitunnilta, yhteinen kartoituskerta voimistelijan
kanssa jne.
- Voimistelijan vahvuudet
- Voimistelijan persoonallisuus ja luonne
- Voimistelijan liikevalikoima
- Voimistelijan tavoitteet, mitä asioita voimistelijan
tulee vielä harjoitella?



Kuva: Martin Rulsch 2019

Voimistelijan alkukartoitus

PERUSVOIMISTELU

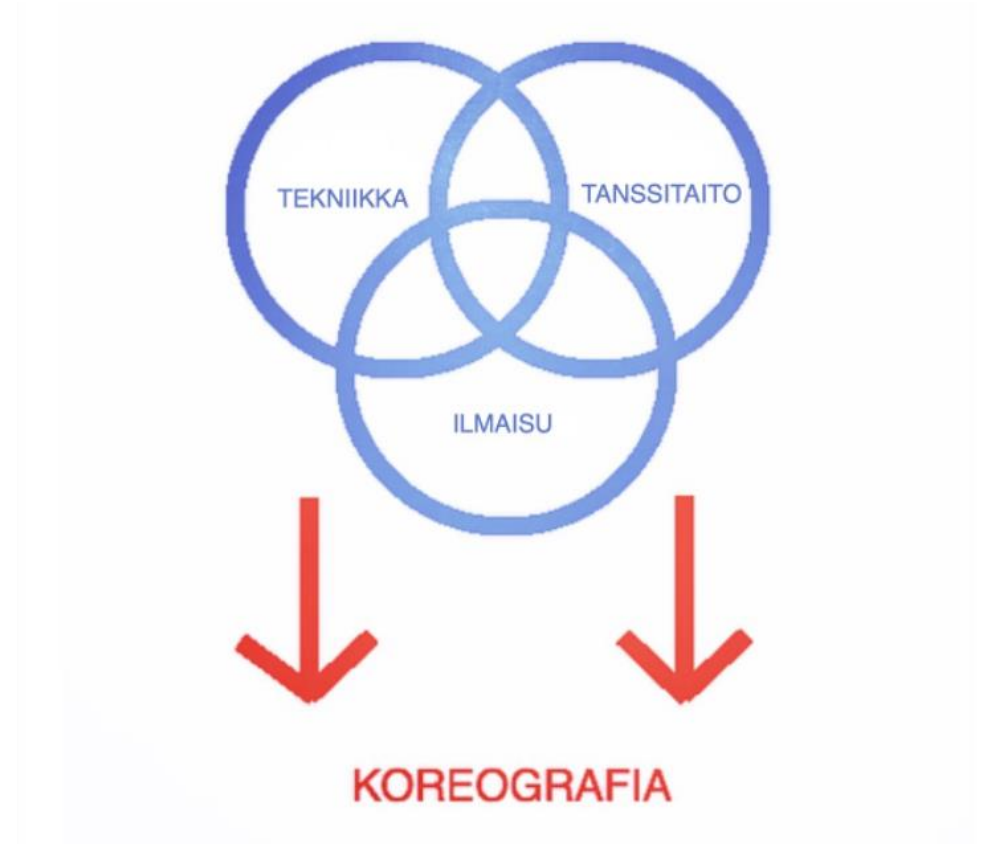
- Kannatus
- Päkiätyö
- Aukikierto

TANSSIT Aidot

- Liikkuvuus ja jännitteet
- Kehon erittelykyky
- Liikkeen muodon ymmärrys
- Suhde lattiaan
- Liikelaajuus
- Liikkeen rytmit ja musikaalisuus

ILMAISU

- Fokus eli katse
- Tunne kehossa
- Tunne kasvoilla



Voimistelijan alkukartoitus

PERUSVOIMISTELU

- **Kannatus.** Millainen on kehon kannatus? Onko ydintuki ja lapatuki aktiivinen, vai katoaako kannatus ja hartiat nousevat korviin?
- **Päkiätyö.** Ojentuvatko nilkat joka kerta kun jalat nousevat maasta? Astuuko voimistelija päkiä vai kantapää edellä? Onko relevé korkea ja suoralinjainen?
- **Aukikierto.** Hyödyntääkö voimistelija aukikiertoa tai suoraa lantion linjaa vai ovatko jalat sisäkierrossa?

TANSSITAI DOT

- **Liikkuvuus ja jännitteet.** Kaipaako jokin kehonosa vapautusta, liikkuvuutta? Liikkuuko rintakehä hengityksen mukana vai onko voimistelijalla jäykkä rintapanssari? Onko pään liike vapautunut selkärangan jatkeeksi vai pysyykö pää staattisena paikallaan?
- **Kehon erittelykyky.** Pystyykö voimistelija toteuttaa eri rytmisiä ja liikerataisia toiminta samanaikaisesti
- **Liikkeen muodon ymmärrys.** Hallitseeko liikettä ulkoisen muodon estetiikka, vai virtaako tanssi kehon läpi muodon toteuttamisesta huolimatta? Toimiiko liikkeen lähtökohtana keskusta vai ääreisosat?
- **Suhde lattiaan.** Hyödyntääkö voimistelija maata vai työntääkö siitä pois päin? Käyttääkö hän pliétä osana tanssia?
- **Liikelaajuus.** Mikä on painosiirron mitta? Millaisella alueella voimistelija työskentelee? Mikä on kehonliikkeiden kinesfääri eli laajuus? (lähellä kehoa, suorana, kaukana kurottaen)
- **Liikkeen rytmit ja musikaalisuus.** Toteutuuko liikkeen perusrytmi musiikin kanssa? Eritteleekö voimistelija musiikin vahvoja ja heikkoja osia liikkeellään.

ILMAISU

- **Fokus eli katse.** Näkeekö voimistelija ympärilleen vai onko katse sulkeutunut lattiaan sarjan ajan? Mikä on katseen vahvuus? Onko liikkeissä mukana selvä suunta mihin katsoa vai harhaileeko katse ympäriinsä? Onko katse sumea vai kohdennettu viesti?
- **Tunne kehossa.** Mukautuuko kehon liikkeen rytmi ja vahvuus sulavasti musiikkiin ja tarinaan? Vrt. mekaanisesta toteutettu rytmin ja vahvuuden vaihtelu
- **Tunne kasvoilla.** Näkyykö voimistelijan kasvoista aito musiikin ja tarinan mukainen tunne? Onko ilme tyytyväinen, keskittynyt, huolestunut, riemukas, surullinen jne?

Musiikin valinta

- Musiikkia valitessa ota huomioon
 - Voimistelijan ikä, luonne ja taso
 - Voimistelijan rytmikyky ja ilmaisutaidot (musiikin ei kannata olla ”suurempi” kuin mihin voimistelija esiintymisellään yltää)
 - Mieti minkä verran voimistelija voi olla musiikin valinnassa mukana



Musiikkia koskevat säännöt

FIG Code of Points

- Koreografian pitää sopia musiikkiin
- Musiikin ja sen leikkausten pitää olla virheettömiä
- Musiikissa pitää olla selkeä alku ja loppu ja sen pitäisi olla vaihtelevaa (eri musiikkeja yhdistettynä vain harkitusti)
- Musiikin pitää auttaa tuomaan esille voimistelijan persoonaa ja tyyliä
- Liikkeiden pitää olla yhteydessä musiikkiin
- Ei musiikkia → -1,0
- Musiikissa saa olla hyräilyä yms, mutta ei sanoja → -1,0
 - Musiikin voi lähettää arvioon FIG:n tekniselle komitealle

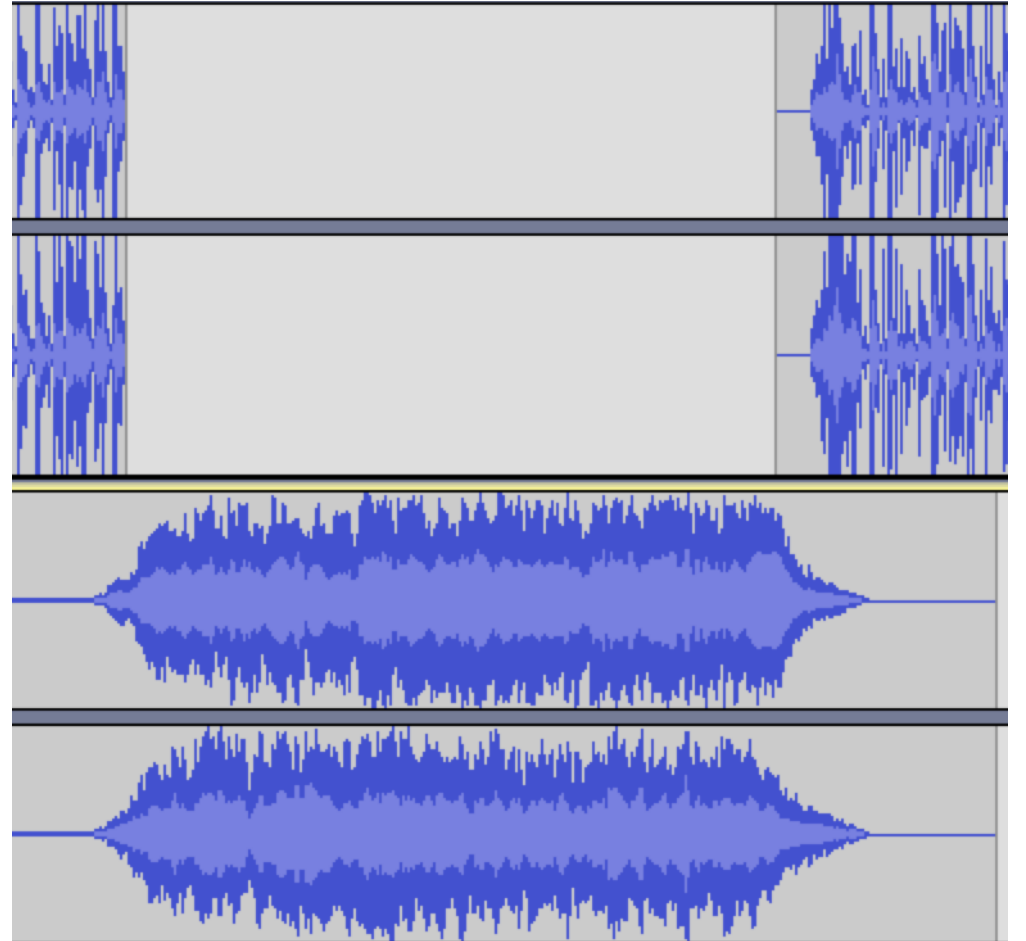


Sarjan kesto

- Sarjan pituus enintään
 - E-F-luokat: suositus 1'00, ei ajanottoa
 - H-G- ja MJL-luokat, kuten FIG, ei ajanottoa
 - FIG: 1'30, muuten aikavähennys -0,10
- Ajanotto alkaa, kun voimistelija alkaa liikkua
- Sarja voi olla myös lyhyempi → ei vähennystä

Vinkkejä musiikin valintaan

- Ei ole yhtä oikeaa tapaa löytää hyvää musiikkia. Pidä korvat auki! :)
- Shazam –sovellus apuna
- Tutki säveltäjää, löytyykö samalta tekijältä muita hyviä musiikkejä
- Editointiohjelma suositus: Audacity
- Vaihtelu musiikin aikana -> tarjoaa mahdollisuuden esitellä erilaista liikettä
- Hidastus / nopeutus



Sarjan rakentaminen

Mitä Code of Points sanoo sarjasta?

- Tasapaino vaikeuden (D-pisteet) ja suorituksen (E-pisteet) välillä
 - Voimistelijan lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet
 - Arvo-osien järjestys ja rytmi. Pitääkö jotain liikettä ennen saada pysähtyä tai ottaa tietynlainen askel jne.
- Vaikeusarvoon lasketaan vähintään 3 akrobaattista ja vähintään 3 voimistelullista liikettä
 - "Alastulo" eli viimeisen volttipätkän vaikeimman voltin arvo lasketaan aina
- Volttipätkiä vähintään 2, enintään 4
- Viimeisen volttipätkän jälkeen tehtävät akrobaattiset liikkeet eivät saa arvoa
- Hyppyjen "laatikkosäännöt", vain yksi kyykkypiruetti

Kokoonpanovaatimukset

- Riippuvat luokasta eli käytävä tarkoin läpi
- FIG
 - Dance passage
 - Kierrevoltti osana volttipätkää
 - Kaksoisvoltti osana volttipätkää
 - Voltit eteen- ja taaksepäin osana volttipätkää
- Codessa kokoonpanovaatimuksia koskevia sääntöjä, mm. liikkeiden pitää olla taulukoituja



Kuva: Ralf Oh 2023

Sarjan kokoonpanon sääntöjä, á 0,10 p.

- Permannon läheinen liike
- Ennen ensimmäistä volttipätkää koreografiaa
 - “To avoid deduction, gymnast must move in the space (transverse movement). During weight shifting both feet should leave carpet (at the same time or alternatively), otherwise an introduction deduction will incur.”
- Enintään kaksi volttipätkää edestakaisin samalla diagonaalilla; välissä oltava koreografiaa
 - <https://www.youtube.com/watch?v=yZfZSsDwExs>
 - Mieti myös matot ;)
- Jokaisessa kulmassa oltava koreografiaa ja erilainen lähtöasento volttipätkään
- Viimeisen volttipätkän jälkeen oltava koreografiaa
- Lisäksi
 - Tauoista vähennys joka kerta -0,1 p.
 - Ylimääräiset askeleet, jotka eivät kuulu koreografiaan (adjustment), joka kerta -0,1 p.

Taiteellisuus

- Vartalon asento, kannatus, 0,1 p.
- Pidennys, amplitudi, 0,1 p.
- Jalkaterien asento, 0,1 p.
- Vartalon osien käyttö, 0,1 p.
- Ilmaisuu, 0,1/0,3 p.
- Sarjan sujuvuus, 0,1 p.
- Liikkeiden luovuus ja monimutkaisuus, 0,1 p.
- Kulmien koreografia, 0,1 p.
- Permannon läheinen liike, 0,1 p.
- Musiikin rakenne, 0,1 p.
- Liike ja musiikki loppuvat eri aikaan, 0,1 p.
- Musiikin yhteys koreografiaan/suoritukseen, 0,1/0,3 p.



Taiteellisuus – liittyy voimistelijan taitoihin

- Vartalon asento, kannatus, 0,1 p.
- Pidennys, amplitudi, 0,1 p.
- Jalkaterien asento, 0,1 p.
- Vartalon osien käyttö, 0,1 p.
- Ilmaisuus, 0,1/0,3 p.
- Sarjan sujuvuus, 0,1 p.
- Liikkeiden luovuus ja monimutkaisuus, 0,1 p.
- Kulmien koreografia, 0,1 p.
- Permannon läheinen liike, 0,1 p.
- Musiikin rakenne, 0,1 p.
- Liike ja musiikki loppuvat eri aikaan, 0,1 p.
- Musiikin yhteys koreografiaan/suoritukseen, 0,1/0,3 p.



Permantoalueen rajalinjat

- FIG-säännöillä kisattaessa seurataan myös rajalinjojen ylittämisiä
- Rajalinjat kannattaa ottaa huomioon myös koreografian suunnittelussa ja harjoittelussa → ei liikkeitä liian lähelle alueen reunaa
- Huom. Kulmaan menossa myös katsottava, että volttipätkään lähdön voi tehdä rauhassa

Kannattaa
käyttää
apuna
tuomarin
osaamista



Kuva: Jesse Soivala 2023

Teema ja kerronnalliset elementit

- Sarjan teema tulee näkyväksi lukuisin eri keinoin
 - Musiikki
 - Tanssityyli
 - Liikkeen muoto
 - Liikkeen rytmi ja vahvuus
 - Eleet, katseet, ilmeet
 - Kokonaisvaltainen kehollinen ja kasvojen ilmaisu
 - Koreografian draamallinen kaari toteutuu näiden elementtien vaihteluna
- Hyvä sarja jää mieleen kokonaisuutena, joka herätti katsojassa tunteen
- Sarjan teema voi olla sanallistettu/nimetty
 - Esimerkkejä: Tyttö kukkaniityllä, ukkonen, vesisade, musta magia, espanjalainen tanssi, synttärit, lohikäärme, seireeni, helinä-keiju, kevät, pohjoinen tuuli jne.

Luomistyö ja raamit

- Sarjaa rakentaessa yhdistyy aina luova toiminta ja raamit. Voit luoda paljon, ja raamien avulla etsiä mitkä sarjaan sopivat. Toisaalta raamit auttavat luomistyössä, kun tiedät mitä etsit.
- Ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä sarjaa. On olemassa useita menetelmiä, joita voi hyödyntää.

Raameja

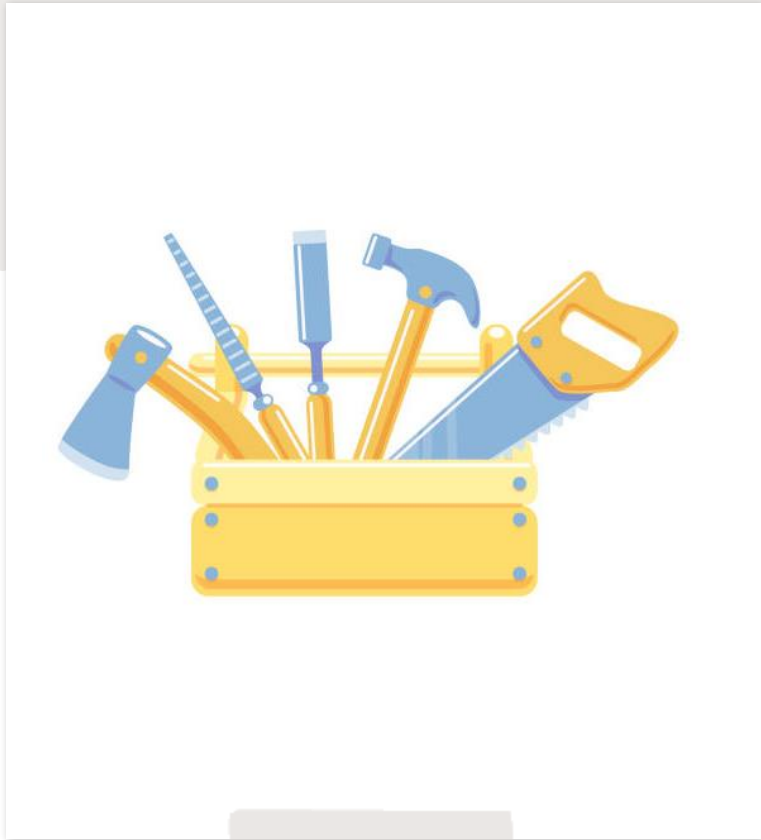
- Arvo-osien sijoittaminen sarjaan ajallisesti
- Sarjan ”pohjapiirros”, tilankäyttö
- Konkreettiset tavoitteet ”kolme kohtaa joissa vartalonkäyttöä” jne.
- Sarjan teema ja tanssityyli



Lähtökohtia koreografioinnille

- Liikelähtöisyys, improvisaatio – kehon tiedon hyödyntäminen
Vinkki! Kuvaa videolle. Keho on fiksu ja tietää mitä tekee
- Teemalähtöisyys
Kirjoita ylös mitä musiikista tulee mieleen
- Musiikkilähtöisyys
Jaottele musiikki kohtauksiin ja kuvaile niitä
- Tilalähtöisyys
Painonsiirtojen ja askellusten suunnittelu ensimmäisenä

Liikemateriaalin luomisen menetelmiä



Menetelmiä, joilla koreografian liikkeet luodaan

- Improvisaatio on tutkimista kehon avulla.
Voit tutkia esim. teemaa, musiikin rytmiä, tunnetta, tanssityyliä, muotoa jne.
- Eri kehonosien käyttäminen liikkeen aloittajana/rikastuttajana
- Tanssityyli – etsi netistä inspiraatiota
- Abstrahointi eli arkisen toiminnan käyttäminen liikkeen inspiraationa
- Tutun liikesarjan variointi – liikkeen rytmin ja vahvuuden vaihtelu, järjestyksen vaihtaminen, peruuttaminen, koristelu eri muodolla, liikelaajuuden muuttaminen, painonsiirtojen muuttaminen

Checklist – milloin oppimäärä on saavutettu?

- Pakolliset luokat
 - Vatsa ylös = ydintuki
 - Hartiat alas = lapatuki
 - Polvet suorana
 - Nilkat suorana
 - Jalat aukikierrossa
 - Korkea releve
 - Suorat kyynärpäät ja sormet / pehmeä käsien vienti
 - Sarjassa väh 1x vartalonkäyttökohta
 - Liike tapahtuu kuten pyydetty
 - Liikelaatu terävä ja selkeä
 - Katse ylhäällä
- Ensisarja
 - Kaikki sama !
 - Liike tapahtuu musiikin rytmiin kuten pyydetty
 - Voimistelija liikkuu tilassa kuten pyydetty
 - Voimistelija katsoo vähintään vaakatasoon

Checklist – milloin oppimäärä on saavutettu?

- Keskitason sarjat
 - Sarjalla on teema, joka näkyy liikemateriaalissa
 - Voimistelija osaa kuvailla sarjan tunnetilaa
 - Sarjassa on 3x pitkä liikelause
 - Sarjassa on 3x liikkumista, jossa käytetään koko vartaloa
 - Sarjassa 3x hetki, jossa liikelaatu näyttäytyy erityisesti (terävä/pehmeä)
 - Tilassa liikkuesssa näkyy plie -> tasonvaihtelu
 - Sarjassa perusasento vain liikkeiden yhteydessä
 - Voimistelija tietää minne suuntaan tulee katsoa läpi sarjan
 - Myös dance passagessa, hyppyjen koreassa kohdassa katse on ylhäällä

Checklist – mitä tavoitellaan lopulta?

- Huipputason sarja
 - Voimistelija osaa kuvailla sarjan teemaa ja tunnetilojen vaihtelua
 - Voimistelija liikkuu ja hengittää sarjan läpi vapaasti ilman jännityksiä
 - Sarja liikkuu tilassa piirtäen lantiolla ylä- ja alakaaria (plien käyttö)
 - Sarja koostuu pääasiassa pitkistä liikelauseista, joihin arvo-osat on sidottu
 - Perusasento näkyy vain harkituissa paikoissa liikkeiden yhteydessä
 - Sarjan/liikkeiden rytmikka ja musikaalisuus on pilkottu ja hiottu yksityiskohtaisesti
 - Sarjan katseen suunta ja intensiteetti on mietitty yksityiskohtaisesti
 - Voimistelijan kehon liikkeiden vahvuus ja rytmi kuvastaa sarjan tunnetta
 - Voimistelijan kasvoilta näkyy aito tunne osana sarjan tarinaa
 - Voimistelija tuottaa liikkeet sisäisesti, tuottaen itse uutta liikettä ja tunnetta

Sarjan opettaminen

Sarjan opettaminen

- Jokainen kohta sarjasta tulee opettaa ja hioa yksityiskohtaisesti. Voimistelijalle tulee tehdä tärkeäksi se, että sarja tulee tehdä tarkalleen tietyllä tavalla.
- Valmentajan on hyvä nähdä opetushetki, jotta hän voi jatkaa työstämistä.
- Voimistelijan taso oppimishetkellä määrittää sen paljonko hän voi matkia ja paljonko opettajan tulee sanallistaa.
- Voimistelijaa ei saa jättää oman onnensa nojaan sarjan yksityiskohtien löytämisessä!



Liikkeen opettaminen

Liikkeiden ydinkohdat puetaan sanoiksi eli sanallistetaan

- **Kehollinen reitti.** Liikkeen oppiminen alkaa reitin opettamisesta. Mikä raaja liikkuu minnekin ja missä järjestyksessä?
- **Plien käyttö ja painonsiirto.** Milloin mennään alas, milloin noustaan ylös?
- **Selkärangan liike.** Kierto, koonto, rullaus, taivutus. Selkäranka liikkeen aloittajana. Huomioi ranka myös osana liikelaajuutta (pidennys).
- **Pään liike.** Rangan jatkeena, milloin kannateltu, milloin rento
- **Katseen suunta.** Käy läpi mihin katsoa kaikissa kohdissa. Hox pyörähdyksissä spotti!
- **Liikkeen rytmi.** Opetta laskut sekä liikkeen sisäinen rytmi: mitkä kohdat on teräviä, mitkä pehmeitä, iskut/impulssit/swingit ne. Harjoittele rytmit yhdessä musiikkiin jotta voimistelija oppii kuulemaan ne.
- Huolehdi **perusvoimistelusta** koko ajan.

Ilmaisun opettaminen

- **Katse (pää) osana muotoa.** Sitoo kehon ympäristöön ja tuo ulkoiseen muotoon kolmiulotteisuutta
- **Katseen suunta ja intensiteetti** ratkaisee tanssiliikkeen ilmaisullisen tarkoituksen ja kohteen
- **Kasvojen ilmaisu** on aidon tunteen kokemista, ja sen näyttämistä ulos ilmeenä
- **Kehollinen ilmaisu** on liikkeen rytmin, intensiteetin ja vahvuuden kokonaisuus. Saman liikkeen voi tehdä terävästi, hellästi, vahvasti, räiskyvästi jne. Koko kehon osallistuminen jokaiseen liikkeeseen vahvistaa ilmaisun toteutumista
- Ilmaisun toteuttaminen vaatii läsnäoloa, rohkeutta, paneutumista ja ennen kaikkea harjoittelua. Erilaiset teatterimaailman harjoitteet ja improvisaatio



Sarjan jatkuva harjoittelu

- Sarjan opettelu jatkuu seuraavan vuoden
- Tyypillisesti yksityiskohdat katoavat ja pian sarja voi ”puuroutua”
- Jatkuva palaaminen tarkkaan tekemiseen on olennaista. – samoin kuin kaikissa lajiteknisissä asioissa. Vrt. millainen vaihteluväli on jättiläisen oppimisessa ensimmäisen 3kk aikana.
- Anna voimistelijalle mahdollisuuksia kehittää tarvittavia taitoja – tanssitunnit, ilmaisuharjoitteet
- Pohtikaa yhdessä milloin ilmaisua tehdään sarjassa
- Opettele käyttämään sinulle uusia sanoja. Asioiden sanallistaminen auttaa voimistelijaa!



Kysymyksiä?

Kesällä 2024 on koreografiakurssi jonka kesto on 2 päivää.
Koulutus sisältää koreografian teoriaa, liikemateriaalin
luomista käytännössä, liikkeen tutkimista yhdessä,
harjoituksia liikkeen muokkaamisesta, koristelussa,
teeman tuomisessa esiin jne

Nautinnollista luomistyötä!

Tehdään yhdessä Suomen voimistelusta
entistä upeampaa

