



SANNA HENTO JA SATU TUOMISTO

ELÄMÄNI TANSSI

OHJEISTUS

IKÄÄNTYVIEN TANSSIHARRASTAJIEN

OHJAAJILLE

JULKAISTU 1.4.2021

KO-KOLLEKTIIVI

TANSSITAITEEN KANNATUSYHDISTYS RY

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	1
Ohjeita senioriharrastajan ohjaajalle	2
Elämäkokemus auttaa tanssin oppimisessa	4
Ikääntymisen vaikutukset tanssin harrastamiseen	5
Turvallinen ympäristö ja kannustava ilmapiiri nopeuttavat oppimista	7
Tuttu tanssimusiikki tukee oppimista	9
Esimerkki tapaamisen sisällöstä	10
Hyödyllisiä linkkejä	11
Lähteet	12



JOHDANTO

Väestön ikääntyessä myös hyväkuntoisten iäkkäämpien senioriharrastajien määrä tanssissa kasvaa.

Ohjeistuksen tavoitteena on antaa työkaluja siihen, miten kohdata ikääntyvä, mutta edelleen monipuolisesti liikkumaan kykenevä ihminen oppilaana, mitä iän mukanaan tuomia asioita tulisi ottaa huomioon ohjauksessa sekä miten luodaan turvallinen ja kannustava harrastusympäristö.

Projektissa työskenneltiin viikoittain puolen vuoden ajan 60-75 vuotiaiden senioritanssijoiden kanssa. Ryhmässä oli kaikkiaan mukana 17 henkilöä, joista yhdeksän on naisia ja kahdeksan miehiä. Kaikki ovat harrastaneet tanssia jo pidemmän aikaa ja ovat verrattain hyväkuntoisia.

Projektin lopputulemana voidaan todeta, että tyhjentävää vastausta ikääntyvälle senioriharrastajalle opetettavista asioista ei voi antaa, sillä fyysiset ominaisuudet ja ikääntymisen vaikutukset vaihtelevat suuresti.

Senioriharrastajalle voi opettaa mitä vain, kunhan se tehdään sopivassa aikajänteessä ottaen huomioon iän mukanaan tuomat fyysiset rajoitteet.



OHJEITA SENIORIHARRASTAJAN OHJAAJALLE

Ikääntymisen ja vanhuuden määritelmät ovat muuttuneet vuosien saatossa. Terveiden elinvuosien määrä on lisääntynyt ja sen myötä vanhuus on siirtynyt myöhemmäksi. Senioriharrastajien määrän kasvaessa on syytä tarkastella uskomuksia siitä, mihin ikääntyvä ihminen kykenee ja mitä hän voi oppia. Oppimista tapahtuu koko elämän ajan. Sitran mukaan elinikäistä oppimista pidetään perusoikeutena, ja oppimisen ja osaamisen koetaan lisäävän hyvinvointia. Ohjaajan tulee kohdata senioritanssija ensisijaisesti oppijana sekä ihmisenä, ei vanhuksena. Samalla on tärkeää ottaa huomioon turvallisuus sekä mahdolliset fyysiset rajoitteet. Kunnioittava ja arvostava kohtaaminen tasavertaisesti tanssin edessä on tärkeää. Taitava ohjaaja osaa arvostaa senioriharrastajan koulutus pohjaa, työuraa ja elämäkokemusta ja käyttää niitä hyödyksi tanssin ohjauksessa.

Tunteja suunniteltaessa johdonmukaisuus ja yksinkertaisuus ovat valttia. **Selkeä tunnin rakenne ja etukäteen tiedossa olevat aiheet** auttavat harrastajaa valmistautumaan ja keskittymään itse tekemiseen. Yksinkertaiset selkeät ohjeet antavat mahdollisuuden onnistua tehtävässä. Tämä luo itseluottamusta ja sitä kautta positiivista onnistumisen kierrettä. Ohjaajalla on suuri vastuu siitä, että annetut tehtävät ovat senioriharrastajalle mahdollisia. Harrastaja ei itse voi tietää mihin hän kykenee uutta opetellessaan, koska ei välttämättä tiedä mitä siihen vaaditaan. Toisaalta, senioriharrastaja voi myös helposti aliarvioida omat kykynsä.



Sopivan vaikeustason löytäminen vaatii ohjaajalta herkkiä tuntosarvia. Jos annettu tehtävä on senioriharrastajan näkökulmasta utopistinen, kehitystä ei tapahdu, koska tavoite vaikuttaa saavuttamattomalta. Ohjaaja voi edesauttaa vaikeilta tuntuvien asioiden oppimista siten, että esittelee tavoitteen sekä suunnitelman, miten siihen päästään. Liian helppo tehtävä saattaa vaikuttaa lapselliselta ja alentavalta, eikä näin motivoi senioriharrastajaa. Joskus on kuitenkin syytä pureutua yksinkertaisiin perusasioihin. Ohjaajan tulee esittää hyvät perustelut helppojen asioiden harjoitteluun siten, että harrastaja löytää niistä mielekkyyttä ja näkee niiden harjoittelumisesta koituvat hyödyt.

Senioriharrastajalla on takanaan työuraa ja elämäkokemusta. Tällaiselle **harrastajalle on usein tärkeää ymmärtää, miksi erilaisia harjoitteita tehdään.** Ohjauksessa tulisikin ottaa aikaa näyttämisen lisäksi asioiden selittämiseksi ja kannustaa esittämään kysymyksiä. Kun harrastaja ymmärtää *miksi*, uusien asioiden omaksuminen on helpompaa.

Motiivi ja suhtautuminen tanssin harrastamiseen vaihtelevat suuresti senioriharrastajien kesken. Urheilutaustan omaava harrastaja voi suhtautua myös tanssimiseen varsin kunnianhimoisesti ja tavoitteellisesti jo alkeistasolta lähtien. Filosofisempaa pohdintaa harjoittava älykkö kiinnostuu ongelmanratkaisusta ja lähestyy usein tanssia tiedon kautta. Joku toinen puolestaan haluaa päästää luovuuden valloilleen ja nauttia musiikista. Projektin aikana tehdyissä kyselyissä kaikilla harrastajilla oli kuitenkin kaksi yhteistä nimittäjää; kunnon ylläpitäminen ja sosiaaliset kontaktit. Vastauksissa **tärkeiksi asioiksi korostuivat vuorovaikutus oman ikäisten ihmisten kanssa, ystävien tapaaminen ja tanssin ilo ystävien seurassa, mahtava yhteishenki ja ryhmässä tekeminen.**



ELÄMÄNKOKEMUS AUTTAA TANSSIN OPPIMISESSA

Senioriharrastajalla on iän mukanaan tuomia positiivisia ominaisuuksia, jotka edesauttavat oppimista jos ohjaaja osaa käyttää niitä hyödykseen.

Senioriharrastaja kykenee yleensä hyvin itsenäiseen työskentelyyn. **Eletty elämä ja runsas elämäkokemus auttavat soveltamaan opittuja asioita laajempiin kokonaisuuksiin** ja iän myötä kyky erottaa olennainen epäolennaisesta kehittyy yleensä paremmaksi.

Senioriharrastajalla on rohkeutta esittää kysymyksiä ja halu löytää niihin vastauksia. Into ja motivaatio harjoitteluun on suuri ja usein myös työelämän loputtua aikaa jää harrastamiselle enemmän kuin ennen. Elämäkokemus näkyy myös siinä, että ikääntyessään ihminen ei ota itseään liian vakavasti, vaan suhtautuu sallivammin sekä itseensä että muihin harrastajiin.

Ikääntyvä sukupolvi on yleisesti ottaen hyvin ohjeita noudattavaa joukkoa. He ovat oppineet kunnioittamaan opettajaa ja toteuttamaan annettuja ohjeita. Ohjaajan tulee toimia tunnilla johdonmukaisesti ja huolehtia siitä, että annettuja ohjeita on mahdollista noudattaa.



IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUKSET TANSSIN HARRASTAMISEEN

Ikääntyminen näkyy väistämättä fyysisten ominaisuuksien ja muistin heikkenemisenä. Muistiliiton sivulla todetaan iän vaikutuksesta muistiin näin: “Iän vaikutus näkyy erityisesti tilanteissa, jotka vaativat nopeaa reagointia ja mieleen painamista. **Uusien asioiden opettelu vaatii usein hiukan enemmän keskittymistä ja kertaamista kuin nuorempana.**” Tämä tulee ottaa huomioon tunteja ja koreografioita suunnitellessa. Opeteltavan asian harjoittamiselle ja kertaamiselle tulee antaa riittävästi aikaa. Koreografian pituus kannattaa pitää maltillisena muistaen, että toistot ovat kehityksen avainasemassa.

Fyysiset ominaisuudet vaihtelevat suuresti senioriharrastajien kesken.

Nuoruudessa tanssia harrastanut seniori voi ominaisuuksiensa puolesta päihittää monta nuorempaa harrastajaa. Toimistotyötä 40 vuotta tehnyt istumatyöläinen vaatii paljon aikaa kehollisten tuntemusten uudelleen herättelyyn. Suhde omaan vartaloon voi olla kateissa, jos liikunta ei ole kuulunut aktiivisena osana aikuisikään. Ikänsä raskasta fyysistä työtä tehneellä voi olla hankalia kulumia ja lihasjäykkyyttä. Myös erilaiset sairaudet saattavat asettaa rajoitteita fyysisiin ponnistuksiin. Samassa ryhmässä saattaa olla hyvinkin erilaisia harrastajia. Ohjaajan tulee ottaa huomioon heidän erilaiset fyysiset lähtökohtansa. Näin ohjaaja varmistaa, että tunnilla tehtävät harjoitteet ovat vaatimustasoltaan sellaiset, että ne ovat turvallisia suorittaa.



län mukanaan tuomia tyypillisiä fyysisiä rajoitteita aiheuttavia asioita ja niiden huomioitavia vaikutuksia ovat muunmuassa

- Tasapainon heikentyminen ja huimaus > tulee huomioida pyörimisten ja käännösten määrässä, nopeissa suunnanmuutoksissa, taivutuksissa eteen tai taaksepäin, yhdellä jalalla tehtävissä liikkeissä ja päkiöille nousuissa.
- Niskan vauriot, kulumat ja kireydet > äkillisiä pään käännöksiä ja retkautuksia tulee välttää. Taaksetaivutuksissa on kiinnitettävä erityistä huomiota teknikkaan tai vältettävä niitä kokonaan.
- Selkävaivat > tulee huomioida erityisesti tanssiasennossa ja taivutuksissa sekä lantion liikkeissä. Taaksetaivutuksissa on kiinnitettävä erityistä huomiota teknikkaan tai vältettävä niitä kokonaan.
- Hartianseudun ja olkapäiden vauriot, kulumat ja kireydet > tulee huomioida ylöspän ja taaksepäin suuntautuvissa käsien ojennuksissa. Otteessa tapahtuvat käden alitukset sekä nopeat käntämiset voivat rasittaa olkapään seutua, joten käsiotteiden herkkyyteen tulee kiinnittää huomiota. Käsien kannattelukorkeuden tulisi olla sellainen, että niskan ja hartioiden on mahdollista säilyä rentona.
- Polvien ja lonkkien kulumat > tulee huomioida erityisesti polvien linjauksissa, hypyissä, laskeutumisissa sekä potkusarjoissa. Suorilla jaloilla tapahtuvassa tanssitekniikassa tulisi välttää polven lukittumista taaksepäin. Lantion oikea asento vähentää kuormitusta sekä lonkkien että polvien kuormitusta, joten sen asentoon on syytä kiinnittää erityistä huomiota.
- Sydän- ja verisuonisairaudet > kappaleiden tempon ja pituuden tulee olla sellainen, että se ei aiheuta kohtuutonta rasitusta. Koreografioissa tulee olla rauhallisia osuuksia ja harjoituksen aikana on hyvä pitää taukoja. Erityisesti iäkkäämpiä harrastajia kannattaa ohjeistaa keskeyttämään tanssiminen jos olo tuntuu huonolta. Sydänsairailla pitkäaikainen käsien staattinen pitäminen ylhäällä voi aiheuttaa oireita ja liiallista rasitusta. Tanssiasentojen tulee olla sellaisia, että ne on mahdollista säilyttää rennosti.
- Heikentynyt yleiskunto ja jaksaminen > harjoituksen aikana on tärkeää seurata oppilaiden jaksamista. Vuorotellen tanssiminen antaa aikaa palautumiselle ja varsinkin iäkkäämpiä harrastajia kannattaa ohjeistaa keskeyttämään tanssiminen jos heistä tuntuu, että jaksaminen on koetuksella.



TURVALLINEN YMPÄRISTÖ JA KANNUSTAVA ILMAPIIRI NOPEUTTAVAT OPPIMISTA

Turvallisen harjoitteluympäristön takaamiseksi ohjaajan tulee huomioida, että tilassa on riittävä valaistus, lattia on tasainen eikä se ole liian liukas tai nihkeä. Turvallisuuden tunnetta lisää kannustava ilmapiiri. Oppimistilanteen tulee olla sellainen, johon senioriharrastaja tuntee kuuluvansa ja jossa hänen ei tarvitse pelätä tekevänsä väärin. Ohjaaja vastaa pitkälti tämän ilmapiirin luomisesta ja sen toteutumisesta. Luottamus harrastajan, ohjaajan ja ryhmän jäsenten välillä rohkaisee poistumaan mukavuusalueelta ja asettumaan innolla uuden äärelle.

Toiset ovat luonnostaan rohkeita heittäytyjiä ja suhtautuvat ennakkoluulottomasti uusiin asioihin tai harjoitusmetodeihin. Pidättyvämmälle senioriharrastajalle tulee antaa mahdollisuus sopeutua uusiin ajattelu- ja harjoitusmalleihin. **Ohjaajan tehtävä on kannustaa ja lempeän päättäväisesti ohjata harrastajaa oikeaan suuntaan, kunnes rohkeus muutokseen löytyy.** Tämä vaatii ohjaajalta kärsivällisyyttä ja ihmistuntemusta.



Ohjaajan tulee kuunnella ja keskustella senioriharrastajan kanssa sekä antaa mahdollisuus ajatusten vaihtoon muiden osallistujien kesken. On hyvä varata keskustelulle riittävästi aikaa, esittää kysymyksiä ja pyytää oppilailta mielipiteitä pitkin tuntia. Sosiaaliset kontaktit ovat erityisen tärkeitä senioriharrastajalle. Yhteisesti jaetut kysymykset ja kokemukset harjoitteista parantavat ymmärrystä siitä, mitä ollaan tavoittelemassa.

Konkreettisten tanssitaitojen kehittämisen lisäksi ohjaaja joutuu usein kohtaamaan senioriharrastajan asenteita omaa oppimistaan kohtaan. Tällaisia ovat esimerkiksi "minä olen jo niin vanha, etten minä voi oppia mitään" -ajattelu. Myös nuoruuden koulumaailman negatiiviset oppimiskokemukset ja uskomukset ovat ehtineet hautua mielessä pitkään, joten niiden muuttaminen vaatii kärsivällisyyttä.

Ohjaajan tehtävä on löytää yhteinen kieli, jolla voi luoda väylän senioriharrastajan mieleen ja saada hänet uskomaan, että **koskaan ei ole liian myöhäistä oppimiselle.**



TUTTU TANSSIMUSIIKKI TUKEE OPPIMISTA

Hyvä ja tuttu tanssimusiikki on tärkeää nautinnollisen tanssikokemuksen kannalta. Ohjaajan kannattaa valita musiikkia, joka on senioriharrastajille tuttua ja tarjoaa heille elämyksiä. **Oman aikakauden kappaleet ovat innostavia.** Ne luovat hyvää fiilistä ja auttavat tanssista nauttimisessa. Musiikki voi palauttaa tanssijan ajassa taaksepäin esimerkiksi nuoruuden lavatanssimuistoihin.

Musiikin rytmisen selkeys on tärkeää. Iän mukanaan tuoma kuulon alentuminen saattaa vaikeuttaa rytmin kuulemista ja erityisesti korkeat äänet tuottavat usein haasteita. **Entuudestaan tuttu musiikki helpottaa rytmin kuulemista.**

Ohjaajan tulee kannustaa senioriharrastajaa liikkumaan rohkeasti, vaikka hän olisikin rytmin suhteen epävarma. Projektin tapaamisissa pantiin merkille, että nopeiden tanssien tempojen hidastaminen kautta linjan noin 5% toi positiivisia vaikutuksia. Tasapaino oli helpompi säilyttää. Suunnanmuutokset, tanssiasento, kuvioden yhdistäminen sekä yleinen jaksaminen tuntuivat sujuvan paremmin.

70-vuotias on kokenut elämässään kaikki tunteiden kirjat. Tällaista tietopankkia kannattaa hyödyntää ilmaisussa. Ohjaajan tulee rohkaista tanssijaa käyttämään apuna muistojaan. Jo koettuja tapahtumia elämän varrelta ei tarvitse näytellä, vaan ne voi ilmaista sellaisena kuin ne on kokenut. Tuttu tanssimusiikki auttaa näiden tunteiden uudelleen herättämisessä.



ESIMERKKI TAPAAMISEN SISÄLLÖSTÄ

Alkulämmittely

- aivoja aktivoiva harjoitus
- kehon avaus ja lämmitys
- tasapainoharjoitus

Tunnin aiheen esittely (esim. liikkeellinen, ilmaisullinen, musiikkiin liittyvä tai teemallinen)

- sanallisesti
- havainnollistamalla liikkeellisesti

Tunnin aiheen harjoittelemine koreografiassa/harjoitteissa

- ryhmänä tapahtuva harjoittelemine ohjaajan johdolla
- itsenäinen työskentely

Loppukeskustelu



HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

[Suomen muistiasiantuntijat: Harjoituksia aivojen aktivointiin](#)

[Tanssillisia liikerataharjoitteita](#)

[Tasapainoharjoituksia senioreille](#)

[Emmi Merikallio ja Johanna Nuojua:
Tasapainon hallintaa kehittävä harjoitusohjelma \(sivut 62-66\).](#)

[Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry:
Työkalupakki ohjaajalle](#)

[Ulla Honkonen: Anna minulle aikaa. Ikääntyvän ihmisen oppimista
helpottavia tekijöitä](#)

[Finnish Institute of Health and Fitness:
Ikääntymisen vaikutukset elimistöön](#)

[Omnia koulutus: Senioriopetuksen opas](#)



LÄHTEET

Ulla Honkonen: Anna minulle aikaa. Ikääntyvän ihmisen oppimista helpottavia tekijöitä (2010). Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Tanja Hellsten: Ikääntyneiden kokemuksia oppimisesta (2012). Jyväskylän yliopisto.

Heidi Pauna ja Minna Ruottinen: Ikäihmisille suunnatun opetuksen kehittäminen (2019). Koulutuskokonaisuuden tuotteistus Espoon työväenopistossa, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Mia Niemi: Ikäihmiselläkin on oikeus vielä oppia uutta, kasvaa. Tieto- ja viestintäteknologia oppimisen tukena (2016). Helsingin yliopisto.

Milma Arola, Perttu Jämsén ja Pinja Ryky: Mahdollisuus oppia auttaa pärjäämään elämässä (2020). [Sitra](#).

[Muistiliitto](#): Iän vaikutus muistiin.

[Terveyskylä.fi](#)



SANNA HENTO JA SATU TUOMISTO

ELÄMÄNI TANSSI

OHJEISTUS

IKÄÄNTYVIEN TANSSIHARRASTAJIEN

OHJAAJILLE

JULKAISTU 1.4.2021

KO-KOLLEKTIIVI

TANSSITAITEEN KANNATUSYHDISTYS RY

**C/O ARTS MANAGEMENT HELSINKI
ISO ROOBERTINKATU 36, 00120 HELSINKI**

WWW.KO-KOLLEKTIIVI.FI

