



Heli Santavuori

Balettia

kaikille

Perustekniikan kotiharjoitteluopas

Tervetuloa baletin maailmaan!

Tämä kirja on ollut kokeiluluontoisesti nettimyynnissä joitakin vuosia vihkomuodossa. Palaute on ollut hyvää.

Eryteisesti minua ilahdutti lukija, joka kertoi aloittaneensa aikuisbaletin 75-vuotiaana, ja nyt oli harrastusta jatkunut neljä vuotta. Entinen askarteluhuone oli muutettu studioksi. Sillä lailla!

Baletin perustekniikan harjoittelusta on hyötyä kaikille. Esimerkiksi kelmanee Neuvostoliiton jääkiekkomaajoukkueen ykkösviisikko. Nämä raavaat miehet treenasivat balettia - tullakseen paremmiksi jääkiekkoilijoiksi.

Toisessa ääripäässä on aivan tavallinen pulliainen: baletti kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta tasapainoisesti; siitä saa ryhtiä, kinesteettistä aistia ja kehonhallintaa. Se auttaa keskittymään ja antaa myös taide-elämyksiä.

Aikuisbaletin suosio onkin mielestäni eräänlaista paluuta juurille aikana jolloin eri tanssilajien tarjonta on valtavaa. Monipuolisuuden edellytyksenä on, että perusasiat hallitaan hyvin.

*Helsingissä 9.8.2015
Heli Santavuori*

Sisällys

Yleisohjeita

Kotiharjoittelu kannattaa
Yleisohjeita

Tanssijan perusasento
- Lantion neutraaliasento
- Paralell-asento
- Jalanjälki
- Polven ojennus
- Jalkojen aukikierto
- Ylävartalo
- Nilkan ojennuslinja
- Baletin viisi asentoa

Tankotreeni

Plié
Elevé, Relevé
Taivutukset
Battement tendu
Battement jeté
Passé
Rond de jambe
Frappé
Rond de jambe en l'air
Petit battement
Fondu
Developpé
Grand battement
Venytykset

Keskilattiaharjoitukset

Baletin viisi asentoa

Plié ja élevé

Adagio

Suunnat

Poses

Arabesque

Attitude

Promenade

Käännös

Sideaskeleita

- Painonsiirrot

- Posé

- Piqué

- Chassé

- Glissade

- Pas de bourré

Piruetit

Pikkuhyppyt (*allegro*)

Sauté

Soubresaut

Changement

Echappé

Assemblé

Jeté

Yhdistelmiä

- Jeté ja temps lié

- Soubresaut ja changement

- Entrechat

Suunnat ja ympyrät

Treenitunti

Kirjallisuutta ja linkkejä

Kotiharjoittelu kannattaa

- Jos vasta harkitset balettitunnille menemistä. Saat käsityksen siitä, mitä treeni pitää sisällään ja voit tunnustella, olisiko tämä sinun lajisi.

- Jos olet nuorena tanssinut balettia. Tämä vihkonen toimii muistiapuna - myös "ikävien asioiden" kohdalla, jotka muuten on kiusaus unohtaa.

- Jos harrastat esim. luistelua, voimistelua, tai tavallista jumppaa ja haluat edistyä nopeammin ja paremmin omassa lajissasi.

- Jos käyt balettitunnilla: perusasioiden kertaus on aina hyödyksi. Kotona voi keskittyä omiin erityisvaikeuksiin ja näin kehittyä nopeammin.

Erityisen tärkeätä se on, jos sinulla on mahdollisuus käydä tunneilla vain kerran tai pari viikossa.

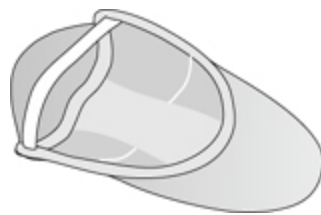
- Jos harrastat esim. jazz- tai nykytanssia etkä ehdi hioa perustekniikkaasi käymällä vielä balettitunnilla. Löydät näistä ohjeista hyvin paljon tuttua, ja kuitenkin uutta.

- Jos olet vasta-alkaja ja kenties huonokuntoinenkin. Tankotreenin perusliikkeet sopivat jokaiselle, kun vain pyrkii tekemään ne huolella ja oikein. Tässä tapauksessa suosittelen kuitenkin Pilatesta ja/tai (syvä)venyttelyä balettiharrastuksen rinnalle.

Yleisohjeita

Harjoittelun voi hyvin aloittaa sukkasillaan tai paljain jaloin - kunhan lattia ei ole liian liukas. Tavalliset voimistelutossut eivät ole suositeltavat.

Mikäli innostut harrastuksesta, pehmeät balettitossut on ensimmäinen hankinta. Niitä saa sekä kankaisina että nahkaisina. Tossun kantapää taitetaan tossun päälle, ja taitos-kohtaan ommellaan kuminauha.



Silkkinauhoja, jotka ommellaan kärkitossuihin, ei pehmeiden tossujen kanssa kannata pitää - poikkeuksena "entiset kärkitossut", joista kovikkeet on poistettu ja joita käytetään harjoitustossuina.

Tangon sijasta voit kotona käyttää tukena esim. tukevaa nojatuolia. Urheilukaupoista on saatavilla myös leuan vetämiseen ja roikkumiseen tarkoitettuja tankoja, jotka voi pingottaa oven karmien väliin.

Joka tapauksessa tankoon ei saa nojata koko painollaan tai takertua krampinomaisesti - ote tangosta on kevyt, peukalo on tangon päällä.

Peili on erinomainen apuväline, mutta siihen ei saa tuijottaa niin, että ylävartalon oikea asento unohtuu.

Hiukset tulisi sitoa kiinni; muuten asu on vapaa, kunhan huolehdit siitä että aloitat lämpimästi puettuna. Mahdollisimman vartalonmyötäinen asu on luonnollisesti paras jotta asentovirheet olisi helpompi havaita.

Myös musiikki on tärkeä osa treeniä. [Dancemelody.com](https://www.dancemelody.com) sivustolta voi ladata ilmaiseksi vartavasten treeniin tarkoitettua musiikkia. Sivustolla on myös youtube-kanava jossa on esitetty perusliikkeiden suoritustapa musiikin kanssa. Kts. myös kirjallisuutta ja linkkejä s. →.

*T*anssijan on aina pidettävä vartalonsa oikeassa asennossa, muuten koko liike romahtaa. Voima tähän ylös suuntautuvaan asentoon tulee vatsa- ja pakaralihaksista sekä selkälihaksista.

Hyvä ylösvedetty asento tekee mahdolliseksi sen, että vartalo, kaula ja pää näyttävät liikkuvan vapaasti ilman pienintäkään merkkiä lihasrasituksesta, ja että käsivarret liikkuvat pehmeästi ja vaivattomasti lapaluista lähtien.

Birgitta Kiviniemi-Cheremeteff

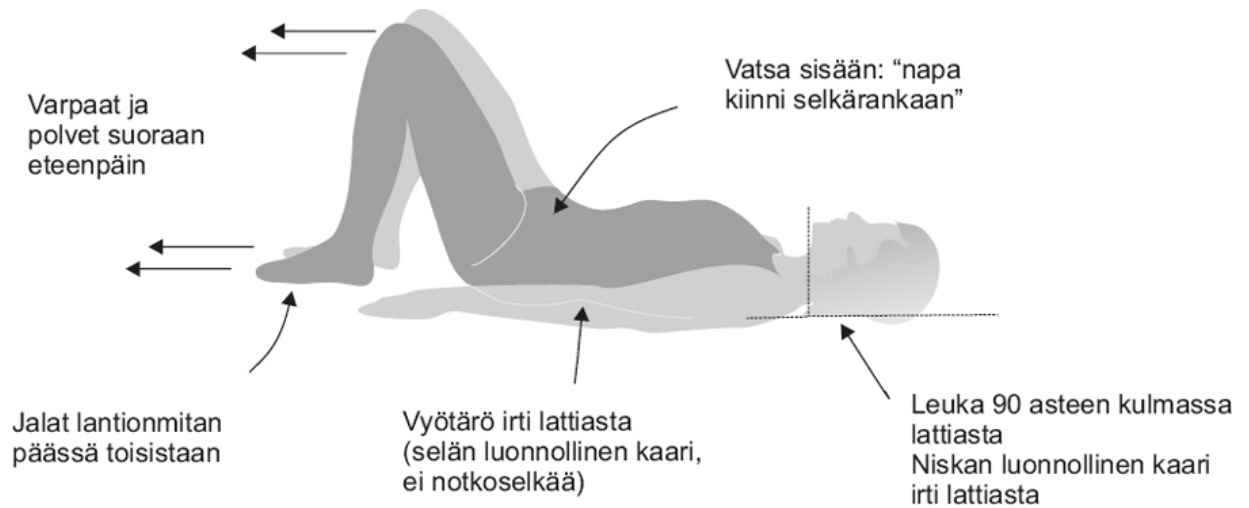
Tanssijan perusasento

Seuraavassa esitellään perusasentoa jonkin verran pedantteisesti.

Näitä sääntöjä ei pidä väheksyä. Vasta kun koko kehon asento on varpaankärjistä sormenpäihin asti hallittu, tietoinen tottumus ja toinen luonto, balettitreenista saa lähes meditatiivisen olon: se ei ole enää "hikijumppaa", vaan kokonaisvaltaista kehon ja mielen harjoitusta joka rentouttaa, virkistää ja tuottaa syvää tyydytystä.

Ohjeita kokeillessa on hyvä muistaa, että jokainen tässä vihkossa esitelty tankoliike on samalla myös perusasennon harjoittelua. Ryhti, tasapaino ja vartalon hallinta paranevat ajatuksen kanssa harjoittelemalla - ja vain siten.

Suurin osa tässä sanotusta pätee yhtä hyvin balettiin, jazztanssiin kuin nykytanssiinkin; samaten ohjeista on hyötyä missä tahansa jumpassa tai tanssillisessa lajissa.



Lantion neutraaliasento

Tässä asennossa on helppo keskittyä olennaisimpaan: alavatsan sisään vetämiseen ja ristiselän luonnollisen kaaren löytämiseen (ns. lantion neutraaliasento). Takapuoli ei ole "tiellä", tasapainosta ei tarvitse huolehtia eivätkä nivelet rasitu turhaan. Alavatsan lihasten aktivointi ja voimistaminen on kaiken hyvän ryhdin perusta.

Liike lähtee keskustasta - tämä pätee myös ja erityisesti klassiseen balettiin, vaikka ulkonaisesti näyttäisi siltä että vain raajat liikkuvat.

Jaa mielessäsi itsesi kahteen osaan: (1) syvä vatsalihas, (2) kaikki muu.

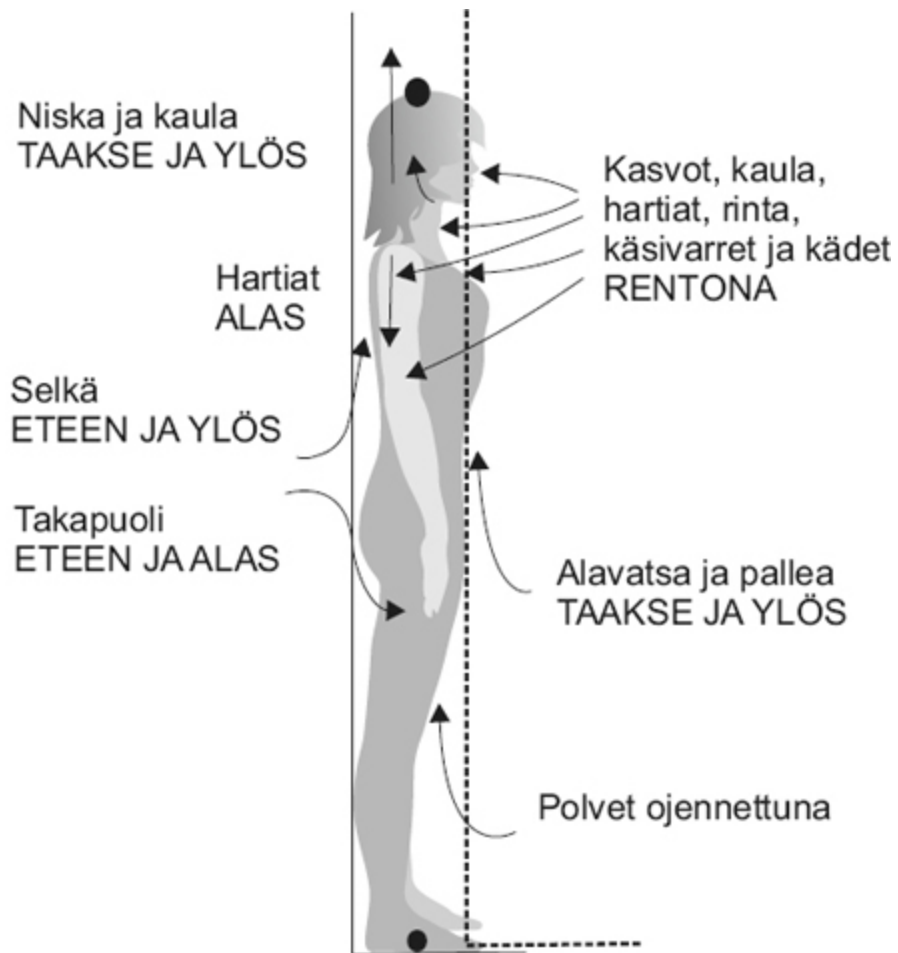
(1) Vedä alavatsaa sisään. Kuvittele vaikka, että navassasi on neppari, joka kiinnittyy selkärankaan ja navan alapuoleinen alue on muovikelmua joka imeytyy lantioluihin. Tunne miten ristiselkä suoristuu - se ei kuitenkaan painu kiinni lattiaan, vaan selkärangan luonnollinen kaari säilyy.

Vedä alavatsaa sisään erityisesti uloshengityksen lopussa ja sisäänhengityksen alussa. Hengitä tasaisesti. Tarkoitus EI ole vetää henkeä sisään niin paljon kuin mahdollista, tai hengittää korostetun hitaasti.

(2) Samalla kun jatkat hengittämistä, yritä rentouttaa kaikki muut vartalosi osat: varpaat, pohkeet, reidet, nivustaive, takapuoli ja lantio, pallea, rintakehä, hartiat, niska, kaula, kädet, käsivarret ja kasvot.

Tämä oli ensimmäinen, ja samalla perustavin isolaatioharjoitus: yhden kehon osan työskennellessä muu on rento-

na (tai ainakin paikallaan, hallittuna). Klassisessa balettitekniikassa tämä pääsääntöisesti merkitsee sitä, että ala-vartalo työskentelee, rintakehä, kaula, pää ja kädet ovat rennot ja ilmavat. Samoin sitä että lonkka ei liiku säärien mukana.



- **PAINOPISTE:**
"suora" seisoma-asento ei ole 90 asteen kulmassa lattiasta vaan aivan pieni etukeno.

Parallel-asento

Parallell-asentoa käytetään myös paljon jazz- ja nykytanssissa. Nykyisin myös baletissa tätä asentoa joskus kutsutaan kuudenneksi asennoksi (baletin asennot, kts. s. [→](#)). Tässä asennossa on helpompi kuin aukikierrossa harjoitella syvien vatsalihasten löytämistä seisten ja oikeaa tasapainoa.

Vedä alavatsaa sisään, venytä vyötäröä ylös ja ojenna polvet. Tunnet miten ristiselkä oikenee ja takapuoli painuu alas - lantio asettuu neutraaliasentoon kuten äskeisessä selällä maaten tehdyssä harjoituksessa.

Hengitä sisään ja ulos tasaisesti. Venytä vyötäröä jälleen erityisesti sisäänhengityksen alussa ja uloshengityksen lopussa.

Rentouta hartiat ja anna niiden painua alas. Aluksi voit antaa hartioiden hieman nousta sisäänhengityksen aikana, kunhan pidät ne rentoina. Uloshengityksen aikana anna hartioiden painua alas, mutta vedä edelleen vatsaa sisään ja venytä vyötäröä ylös.

Tavallisimmat virheet lantion asennossa ovat notkoselkä tai liian suora ristiselkä.

Notkoselkä voi olla hyvin pieni, ja ruumiinrakenteesta riippuen se voi olla täysin näkymätönkin. Ero voi olla vain muutamia millijä, mutta tunnet sen kyllä: vedä vatsaa sisään ja huomaa, miten ristiselkä oikenee ja takapuoli painuu luonnostaan alaspäin ja jännittyy hieman: lantio asettuu ns. neutraaliasentoon.

Alavatsan lihakset löystyvät myös silloin, jos sinulla on etukenoinen "liian suora" ristiselkä. Kummassakin tapauksessa lantio on väärässä asennossa ja estää myös yläselän hyvän ryhdin ja jalkojen liikkuvuuden.

Jalanjälki

Varpaat, päkiä ja kantapää ovat tukevasti maassa, jalan kaari irti maasta. Ajattele sitä, että kaikki varpaat ovat lattiassa rentona ja jättävät lattiaan normaalin jalanjäljen.



Jos jalan kaari ei ole kunnolla irti maasta, tämä merkitsee ääripäässä lattajalkaa ja pihtikinttuja. (Nyt en tarkoita ruumiinrakennetta, vaan asentovirhettä). Muutaman millinkin ero merkitsee seuraavaa: reiden sisä- ja etuosan lihakset ovat löysällä ja polvet ovat vailla suojaa.



Jos jalan kaari nousee liikaa eivätkä varpaatkaan kunnolla osu lattiaan, asentosi on "länkisäärinen". Reiden sisäosan lihakset kiristyvät liikaa. Lantio jännittyy. Pienikin takakeno vie tasapainon.



“Jalanjälki” pätee myös jalkojen aukikierrossa. Voit ajatella, että jalkapohjissa on kolme pistettä, joiden kesken tasapaino jakautuu: kaksi päkiässä, yksi kantapäässä.



Polven ojennus

Ojenna polvet jännittämällä reisilihaksia: reisilihakset kiertyvät polvien ympärille ja suojaavat niitä. Silloin polvet ovat ääriojennuksessa olematta "lukossa".

Näin polvet ovat milloin tahansa valmiina joustamaan, koukistumaan, ojentumaan, ponnistamaan. Jos omaksut tavan pitää polvia lukossa, altistut vammoille erityisesti nopeissa liikkeissä, askelissa ja hypyissä. Myös tasapainossa pysyminen on vaikeaa. Katso peilistä omia polviasia kun rentoutat/jännität reisilihaksia. Kuvat alla ovat suuntaa-antavia, eron näkyminen riippuu myös ruumiinrakenteesta.

HUOM! Joissakin lajeissa - esim. afrotanssi, Itämainen tanssi, qigong, taiji - polvet ovat perusasennossa hieman koukussa ja reisilihakset rentoina. Tämä on luonnollinen tapa seistä eikä aiheuta keskivartaloon virheasentoja.

Samaten monissa venytyksissä polvi voidaan pitää hieman koukussa ja sääri rentona. Tanssitekniikka kuitenkin edellyttää polven täyttä ojennusta aina kun jalka on suora, ja selkeätä pliétä (sivu 22) silloin kun polvi koukistuu.

