



## BALETTI, LAJIKOHTAINEN OPETUSSUUNNITELMA

### BALETIN PERUSOPINNOT (6–15 -vuotiaat)

Baletin opinnot pohjautuvat Vaganova-metodiin, huomioiden nykyinen tietämys kehon toiminnasta sekä oppilaiden yksilölliset valmiudet ja mahdollisuudet. Balletin harjoittelu on kurinalaista ja balettitekniikalla on pitkät perinteet, joita noudatetaan nykyinen tanssitekninen tietämys huomioiden.

Baletin perusopinnot tavoitteena on varmistaa, että oppilas oppii baletin perustekniikan tiedot ja taidot. Opiskelu on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää. Oppilas tulee tietoiseksi balettikulttuurista, -tekniikasta ja termistöstä.

Tavoitteena on, että jokainen opiskelija voi baletin treenaamisen kautta löytää itsensä ja saada itseluottamusta.

Tavoitteena perusopinnoissa 1 ja 2 on tuoda tietoisuutta kaikille balettiryhmille klassisen baletin kulttuurista ja tekniikasta. Koulutus tarjoaa turvallista fyysistä harjoittelua, joka on turvallista ja työskentely on tasapuolista molemmin puolin kehoa sekä kehittää taiteen ja musiikin arvostusta. Opiskelussa on keskeistä baletin tekniikan harjoittelu ja onnistumisen ilon kokeminen, sekä halu, tahto ja uskallus tulkita taidetta persoonallisesti.

### PERUSOPINNOT 1 (6–9 -vuotiaat)

#### PERUSOPINNOT 1, TAVOITTEET

Perusopinnot 1 tutustuttavat oppilaan klassisen baletin maailmaan ja tekniikkaan. Lapset oppivat hyvän työskentelyasenteen, ymmärtävät treenaamisen fyysisen ja psykologisen puolen, joka auttaa heitä kehittämään terveellistä elämäntapaa.

Tavoitteena on, että oppilas tuntee klassisen baletin traditiota ja elementtejä, kuten tekniikkaa, terminologiaa, ilmaisua ja tyyliä sekä kehittää omaa tanssiteknistä ja taiteellista ilmaisuaan.

#### PERUSOPINNOT 1, SISÄLTÖ

Balettitekniikka opetussuunnitelma kehittää oppilaan henkisiä ja fyysisiä kykyjä. Ensimmäisinä vuosina painotetaan hieno- ja karkeamotorisia taitoja, ja pyritään löytämään tasapaino liikkeen tuottamisen lisäksi. Oppilas oppii seuraamaan ohjeita, ottamaan vastaan korjauksia ja kehittämään omaa tekemistään,

#### OPPILAS OPII

- kurinalaisuutta ja uusia balettiasentoja ja -liikkeitä
- koordinaatiota, tasapainoa ja miten hallita kehoaan liikkeessä
- aktiivisuutta ja terveellistä liikkumistapaa
- esiintymisen elementtejä.

Oppilas oppii, mitä klassinen baletti on taidemuotona, baletin peruskäsitteet (esim. asennot, suunnat ja terministö) sekä tunnin rakenteen. Balletin terministö on ranskankielistä

#### PERUSKÄSITTEITÄ:

- Vartalon asento:  
Vartalon asennon tulee olla pystysuora ja keskikeho on hyvin kannatettu. Vatsalihakset "vedetään" ylös ja aukikiertäjät ovat aktiiviset (pakaralihakset). Pään asento on kannatettu ja luonteva, jalat on linjattu pitkiksi ja kädet ovat kannatetut.
- Jalcojen asennot:  
I asento: jalat ovat käännettyinä auki, varpaat sivuille ja kantapää yhdessä  
II asento: kuten ensimmäinen asento, mutta jalat erillään noin oman jalan mitan verran  
III asento: jalat ovat aukikiertetyt, toinen jalka on toisen edessä/takana toisen jalan keskikohdalla  
IV asento: jalat ovat aukikiertetyt, toinen jalka on toisen edessä/takana oman jalan mitan päässä toisistaan niin, että varpaat ja kantapää ovat samalla kohdalla  
V asento: aukikiertetyt jalat ovat kiinni toisissaan, varpaat ja kantapää ovat samassa linjassa
- Käsiens asennot:  
Perusasento: Käsi varret ovat alas laskettuina vartalon edessä, koskematta vartaloon. Käsi varret muodostavat soikion.  
I asento: Käsi varret ovat nostettuina eteen palleen korkeudelle  
II asento: Käsi varret ovat avattuina sivuille Hiukan vartalon etupuolelle. Kyynärpäät ovat kannatettuina ja kämmenet ovat eteenpäin.  
III asento: Käsi varret ovat nostettuina soikion muodossa ylös hiukan pään edessä
- Epaulement  
Klassisessa baletissa vartalon asento on joko suoraan eteenpäin (en face) tai 1/8 käännöstä pois päin peilistä/yleisöstä. Epaulement voi olla joko croisé tai effacé.
- Käsitteet en dehors ja en dedans  
Jalan tai vartalon pyörivä liike pystysuoran akselin ympäri määritellään käsitteillä en dehors (ulos päin) ja en dedans (sisään päin).
- Plié  
Demi-plié (polvien koukistus puoliväliin) ja grand plié (polvien koukistus alas asti) kehittävät akillesjännettä ja jalcojen voimaa. Tarvitaan hpyyissä ja piruetteihin valmistautuessa.
- Relevé  
Relevé tarkoittaa puolivarvaille tai varvaille nousua (kärkitossuilla).
- Sur le cou de pied  
Lyh. cou de pied tarkoittaa työjalan asentoa tukijalan nilkan kohdalla edessä ja takana.

#### BATTEMENTS

- Battement tendu  
Battement on jalan ojennusliike eteen sivulle ja taakse.
- Battement tendu jeté  
Jalan ojennus tapahtuu terävällä heitolla. Jalka heitetään ilmaan lattiaa pitkin liukuen ja suljetaan lattiaa pitkin liukuen.
- Grand battement jeté  
Liike tehdään b.t.j.'n sääntöjen mukaan, mutta jalka heitetään voimakkaasti vähintään 90 asteen kulmaan.
- Battement fondu  
Työjalka taivutetaan cou de pied asentoon yhtä aikaa tukijalan demi plién kanssa. Työjalka ojentuu (eteen/sivulle/taakse) samanaikaisesti tukijalan ojentumisen kanssa.
- Battement relevé lent, (hidas nosto)  
Jalka ojennetaan battement tendun kautta ilmaan ja suljetaan lattiaa pitkin alkuasentoon.
- Battement retiré  
Jalka nostetaan taivutetussa asennossa polven korkeudelle ja lasketaan samalla tempolla alkuasentoon
- Battement développé  
Jalka nostetaan cou de pied asennon kautta polven korkeudelle ja siitä 90 asteen korkeuteen eteen, sivulle tai taakse ja lasketaan takaisin alkuasentoon.
- Rond de jambe  
Liike on työjalan pyörivä liike lattiaa pitkin ja se tehdään sekä en dehors että en dedans.

## PERUSOPINNOT 2 (10–15 -vuotiaat)

### PERUSOPINNOT 2, TAVOITTEET

Perusopinnoissa 2 jatketaan tekniikan harjoittelua vaikeustasoa lisäten, lisätään liikesarjojen vaativuutta kehittämällä käsien ja jalkojen koordinaatiota sekä vahvistamalla lihaksia ja lisäämällä hyppyharjoituksia. Tavoitteena on harjoitella klassisen baletin liikkeitä päämäärätietoisesti ja kurinalaisesti käyttäen Vaganova-metodia. Tavoitteena on antaa valmiudet baletin ja tanssin jatko-opiskeluun.

### PERUSOPINNOT 2, SISÄLTÖ

Vuosittain klassisen baletin liikesanastoa kartutetaan ja liikesarjoja vaikeutetaan. Ilmaisuun kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota.

#### OPPILAS

- kehittää pitkät ja vahvat lihakset
- saa itseluottamusta ja oppii käyttämään kehoaan tehokkaasti ymmärtäen levon merkityksen
- oppii lisäämään suorituskykyään
- ymmärtää että baletissa opitut taidot ovat hyödyllisiä muiden tanssilajien opiskelussa
- oppii ravitsemuksen ja kehonhuollon merkityksen

Oppilas aloittaa harjoittelun kärkitossuilla.

### SYVENTÄVÄT OPINNOT 1, TAVOITTEET

BALETIN SYVENTÄVÄT OPINNOT 1, TAVOITTEET OVAT:

- **Hyvinvointi ja kehollisuus**  
Oppilas tunnistaa tanssin vaikutukset omassa hyvinvoinnissaan. Hän oppii rytmittämään lepoa ja harjoittelua. Oppilas kokee tanssin iloa ja tunnistaa omia vahvuuksiaan ja haasteitaan baletin harjoittelussa. Hän oppii pitämään huolta kehostaan ja noudattamaan terveellistä elämäntapaa.
- **Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen**  
Oppilas kunnioittaa jokaisen tanssijan yksilöllisyyttä, erilaisia näkemyksiä ja kehollisen kokemuksen ainutlaatuisuutta. Oppilas osallistuu aktiivisesti ryhmälähtöiseen ja luovaan prosessiin. Hän harjaantuu vastaanottamaan ja antamaan rakentavaa palautetta. Oppilas osaa sanallistaa ja jakaa kokemuksiaan tanssista ja taiteesta.
- **Taito ja taide**  
Oppilas ymmärtää pitkäjänteisen työskentelyn merkityksen tanssitaidon kehittämisessä. Oppilas ylläpitää ja parantaa yleistä baletin tekniikkaa, koordinaatiota, musikaalisuutta motorisia taitoja ja kehollista artikulaatiota. Oppilas käyttää mielikuvitustaan ja luovuuttaan tanssissa ja ymmärtää tanssin suhdetta muihin taiteisiin.
- **Esiintyminen**  
Oppilas harjaantuu toimimaan erilaisissa esiintymistilanteissa ja ympäristöissä. Hän ottaa vastuun omasta osuudestaan esityskokonaisuudessa, ylläpitää ja parantaa niiden yleistä tekniikkaa, koordinaatiota, musikaalisuutta ja kehon tietoisuutta. Oppilas harjoittelee koreografian ja komposition suunnittelua ja toteuttamista. Hän osaa valmistautua esiintymistilanteisiin.

### SYVENTÄVÄT OPINNOT 1, SISÄLTÖ (300 TUNTIA)

Oppilas kehittää tanssillista ajatteluaan ja ymmärtämystään tekniikan, liikkeen ilmaisullisen muodon ja ilmaisen kertovan sisällön välisestä yhteydestä. Harjoitusten yhdistelmät monimutkaistuvat, lisääntyvät dynamiikassa ja nopeudessa. Oppilas harjoittelee tanssin suorituspuhtautta.

Lisätään tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä tuki- ja liikuntaelimestön toiminnasta. Esiintymistilaisuuksiin liittyvä käytännöllinen tieto ja toiminta, kuten levon ja ravinnon merkitys sekä esiintymiseen valmistautumisessa ja esiintymisjärjestyksen hallinta.

### TANSSIN SYVENTÄVÄT OPINNOT 2 (LASKENNALLINEN LAAJUUS 200 H)

Oppilaan ymmärrys omaehtoisesta ja itsenäisestä työskentelystä toimii väylänä oman yksilöllisen liike- ja tanssi-ilmaisun kehittämiseksi.

- **Hyvinvointi ja kehollisuus**  
Oppilas osaa itse hakea tietoa hyvinvointiin ja terveelliseen elämäntapaan liittyvissä asioissa. Hän kehittää kokonaisvaltaista tietoisuutta ryhmän yhteisestä liikkeellisestä tapahtumasta. Oppilas osallistuu rakentavasti ryhmälähtöiseen luovaan prosessiin.
- **Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen**  
Oppilas ymmärtää baletin historian vaikutuksen nykyiseen tanssitekniikkaan. Hän osaa analysoida ja tuottaa liikettä baletti-tekniikan kautta. Oppilas ymmärtää erilaisten balettien, hahmojen ja musiikin merkityksen osana taidetta ja kulttuuria. Oppilas ymmärtää baletin merkityksen ja sen suhteen muihin tanssilajeihin
- **Taito ja Taide**  
Oppilas syventää liike- ja tanssi-improvisaatioon liittyviä taitojaan. Hän ymmärtää tanssin olemusta ja suhdetta taiteisiin ja yhteiskuntaan. Hän sovittaa ilmaisunsa esittämänsä teoksen tyyliin ja sisäiseen maailmaan. Hän saa kokemuksia ja tietoa muun muassa äänen ja visuaalisuuden merkityksestä tanssiteoksen osatekijöinä. Oppilas hakeutuu omatoimisesti taide-elämysten pariin sekä tutustuu joihinkin merkittäviin tanssiteoksiin.
- **Esiintyminen**  
Oppilas osaa valmistautua itsenäisesti esiintymistilanteisiin. Hän sovittaa ilmaisunsa esittämänsä teoksen tyyliin ja sisäiseen maailmaan. Oppilas harjoittelee baletin koreografian ja komposition suunnittelua ja toteuttamista. Hän saa kokemuksia ja tietoa muun muassa äänen ja visuaalisuuden merkityksestä tanssiteoksen osatekijöinä. Oppilas valmistaa itsenäisesti opettajan ohjauksen tukemana baletin lopputyön, jonka tavoitteet hän on itse määritellyt.

### SYVENTÄVÄT OPINNOT 2 SISÄLTÖ (200 TUNTIA)

Oppilaalla on perustiedot baletin koreografeista ja merkittävistä säveltäjistä. Hän etsii itsenäisesti tietoa tanssijan terveelliseen elämäntapaan liittyvistä asioista. Balettitekniikkaa syvennetään siihen liittyvän tyylin, liikesanaston, motoristen taitojen sekä ilmaisullisen ja kehollisen artikulaation kautta. Hän lisää tietämystään baletin kulttuurisesta ja historiallisesta taustasta. Oppilas tekee päättötyön, joka voi olla soolo- tai ryhmätanssi ja oppilas voi suorittaa päättötyönsä koreografina tai tanssijana.