



Heli Santavuori

# Balettia *kaikille*

Perustekniikan kotiharjoitteluopas

Heli Santavuori

# Balettia *kaikille*

Perustekniikan kotiharjoitteluopas

© 2015 Heli Santavuori

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-330-003-3

# Tervetuloa baletin maailmaan!

*Tämä kirja on ollut kokeiluluontoisesti netti-  
myynissä joitakin vuosia vihkomuodossa.  
Palaute on ollut hyvää.*

*Erityisesti 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 kelvannee Neuvostoliiton  
jäähkiekkomaajoukkueen 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 .....	6
Yleisohjeita .....	7
Tanssijan perusasento .....	8
- Lantion neutraaliasento .....	10
- Paralell-asento .....	12
- Jalanjälki .....	14
- Polven ojennus .....	15
- Jalkojen aukikierto .....	16
- Ylävartalo .....	18
- Nilkan ojennuslinja .....	19
- Baletin viisi asentoa .....	20

## Tankotreeni

Plié .....	22
Elevé, Relevé .....	29
Taivutukset .....	34
Battement tendu .....	40
Battement jeté .....	48
Passé .....	52
Rond de jambe .....	58
Frappé .....	70
Rond de jambe en l'air .....	74
Petit battement .....	75
Fondu .....	76
Developpé .....	84
Grand battement .....	90
Venytykset .....	93

# Keskilattiaharjoitukset

Baletin viisi asentoa .....	97
Plié ja élevé .....	98

## *Adagio* .....

Suunnat .....	101
Poses .....	102
Arabesque .....	105
Attitude .....	107
Promenade .....	108
Käännös .....	109

Sideaskeleita .....	110
- Painonsiirrot .....	111
- Posé .....	112
- Piqué .....	113
- Chassé .....	114
- Glissade .....	115
- Pas de bourré .....	116

Piruetit .....	117
----------------	-----

## *Pikkuhypytyt (allegro)*

Sauté .....	122
Soubresaut .....	123
Changement .....	124
Echappé .....	125
Assemblé .....	126
Jeté .....	127

Yhdistelmiä .....	128
- Jeté ja temps lié .....	128
- Soubresaut ja changement .....	129
- Entrechat .....	130

Suunnat ja ympyrät .....	131
--------------------------	-----

## Treenitunti .....

Kirjallisuutta ja linkkejä .....	139
----------------------------------	-----

## 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.

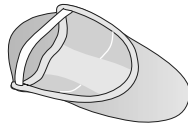
- Jos harrastat esim. jazz- tai nykytanssia etkä ehdi hioa perustekniikkaasi käymällä vielä balettitunnilla. Löydät näistä ohjeista hyvin paljon tuttua, ja kuitenkin uutta.

- 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** sivustolta voi ladata ilmaiseksi vartavasten treeniin tarkoitettua musiikkia. Sivustolla on myös youtube-kanava jossa on esitetty perusliikkeiden suoritusstapa musiikin kanssa. Kts. myös krjallisuutta ja linkkejä s. 139.



*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***

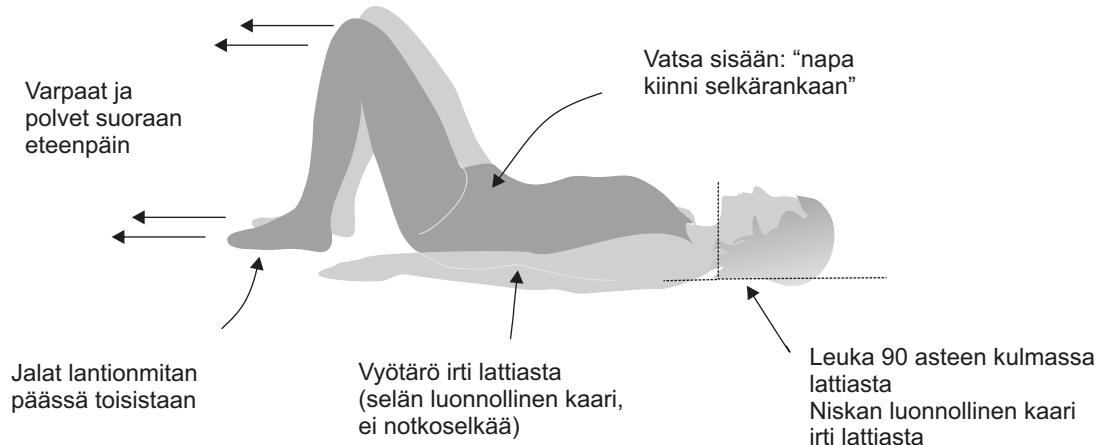
# Tanssijan perusasento

Seuraavassa esitellään perusasentoa jonkin verran pedanttisesti.

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.





alettiteknikka on systemaattista ja pedanttista - juuri siksi sen perusasiat soveltuvat yllättävän hyvin kotiharjoitteluun kirjan avulla.

Tällaista opasta ei ole toista, ainakaan suomen kielellä. Tärkeimmät perusliikkeet on esitelty pikkutarkoin kuvauksin ja piirroksin. Myös tavallisimmat virheet on selostettu yksityiskohtaisesti.

Tämä kirja on tarkoitettu niille, jotka haluavat kokeilla mitä se olisi ennen kuin rohkaistuvat ja ilmoittautuvat aikuisbalettiin. Se on myös tarkoitettu baletti-koululaisille tai muiden tanssi- ja urheilulajien harrastajille, jotka haluavat parantaa tekniikkaansa kotiharjoittelun avulla.

Näin ollen kirja on tarkoitettu aivan kaikille kiinnostuneille, kunnosta ja iästä riippumatta.

*Lisätietoja: [helisusa.info](http://helisusa.info)*

