Modern klassika baastunni analüüs

Tunni eesmärk oli tutvustada modern-klassika liikumise põhimõtteid, peamiselt just hingamise kasutamist liikumises ning moderntantsule omast ülakehatööd. Osalejate taust oli väga mitmekesine: grupis oli baleriin, seenior vanuseklassi iluvõimleja, rahvatantsija ning vähese varasema tantsukogemusega osaleja.

Üldisemalt vaadates õnnestus tunnis kõige paremini see, et sain väga erineva taustaga osalejatele anda lühikese sissejuhatuse modern-klassika liikumis-keelde. Õnnestunuks pean ma peamiselt just seda, et osalejad olid aktiivselt kaasatud ning valmis katsetama neile harjumatut tehnikat. Minu arvates õnnestus hästi ka hingamise ja ülakehatöö põhimõtete tutvustamine. Modern-klassika erineb paljudele tuttavatest liikumisstiilidest just selle poolest, et ülakeha ei ole kogu aeg fikseeritud ning liikumine on tugevamalt seotud hingamisega. Kuigi tegemist oli lühikese tunniga, oli näha, et osalejad püüdsid neid põhimõtteid juba harjutuste käigus rakendada. Selle põhjal arvan, et minu selgitused aitasid osalejatel siduda teooriat praktilise liikumisega.

Kõige keerulisemaks osutus tegelikult baasi ja liikumisidee lahti seletamine. Kuna osalejate taustad olid väga erinevad, pidin leidma viisi, kuidas seletada modern-klassika põhimõtteid nii, et need oleksid arusaadavad kõigile. Eriti keeruline oli leida tasakaalu selgitamise ja liikumise rakendamise vahel. Tahtsin, et osalejad mõistaksid, miks me midagi teeme ja mille poolest see erineb näiteks klassikalisest balletist, kuid selle tulemusena kulus selgitustele rohkem aega, kui olin algselt planeerinud. Rohkem aega nõudis ka hingamise, ülakehatöö ja liikumise vaheliste seoste lahtimõtestamine. Need on teemad, mida on sageli lihtsam tunnetada pikaajalisema harjutamise käigus, kuid tunni lühike formaat tähendas, et pidin need põhimõtted edasi andma üsna lühikese aja jooksul. Kindlasti lisas keerukust see, et mitmel osalejal olid vigastused - iluvõimlejal oli seljavigastus, baleriinil oli hüppeliigese vigastus ja algajal põlveprobleemid. Seetõttu tegin ka lihtsamad harjutused, et arvestada iga osaleja vigastuste ja piirangutega.

Järgmine kord püüaksin, läbi pikema tunni, jõuda rohkemate kombinatsioonideni, et osalejad saaksid õpitud põhimõtteid rohkem praktiseerida. Samas jätaksin alles baasi tutvustamise osa, sest just see loob aluse hilisemaks liikumiseks ning aitab osalejatel paremini mõista modern-klassika eripära. Samas on oluline arvestada, et hingamise ja ülakeha töö integreerimine ei oskus, mida saaks omandada ühe lühikese tunni jooksul, vaid pigem vajaks see mitmenädalast järjepidevat harjutamist, kus samu põhimõtteid korduvalt erinevates harjutustes rakendatakse. Lisaks mõtleksin ma selle peale, kuidas tasemete vahet paremini arvestada või teeksin võimalusel mitu gruppi vastavalt tasemele. Samuti oleksin võinud

osalejaid rohkem parandada ja tutvustada tunnis kasutatavaid balleti elemente, et klassikalise balletiga vähem tuttavad inimesed oleksid harjutusi tehes end kindlamalt tundnud.