

JYVÄSKYLÄN TANSSIOPISTO

NYKYTANSSIN OPETUSSUUNNITELMA

Päivitetty toukokuussa 2022

Pohjana on käytetty Jyväskylän Tanssiopiston aiempaa nykytanssin opetussuunnitelmaa, nykytanssin opettajakollegion muistiinpanoja ja keskusteluja sekä kirjallisuutta.

JOHDANTO

Nykytanssi on länsimaisen taidetanssin muoto, jonka kehitys alkoi 1900-luvun taitteen modernin murroksessa. Ilmiönä nykytanssi on tiukkoja rajoja ja määrittelyjä vierastava. Nykytanssi elää ajassa, kehittyy ja muuntuu tekijöidensä näköiseksi ja ottaa avoimesti vaikutteita muista tanssilajeista sekä taiteen virtauksista. Nykytanssissa vaalitaan tanssijan omaa ekspressiivisyyttä ja kunnioitetaan persoonallista ilmaisua.

Nykytanssin liikenenimikkeistö on kirjava ja opettaja- ja tekniikkakohtaisesti vaihteleva. Käytössä on sekä baletista lainattua ranskankielistä termistöä, englanninkielistä sanastoa että suomenkielisiä liikkeen nimiä. Liikemateriaali on moninaista ja muodostuu jokaisen opettajan yksilöllisestä tavasta liikkua ja tulkita aiemmin oppimaansa. Opettajan valinnan mukaan tunnilla voi olla elementtejä erilaisista modernin ja nykytanssin tekniikoista (esim. Graham, Cunningham, Limón, release-tekniikka, kontakti-improvisaatio) sekä somaattisista menetelmistä (esim. Pilates, Alexander-tekniikka, Body-Mind Centering, Feldenkreis, jooga). Opetettävien asioiden järjestys on myös kunkin opettajan oma pedagoginen valinta.

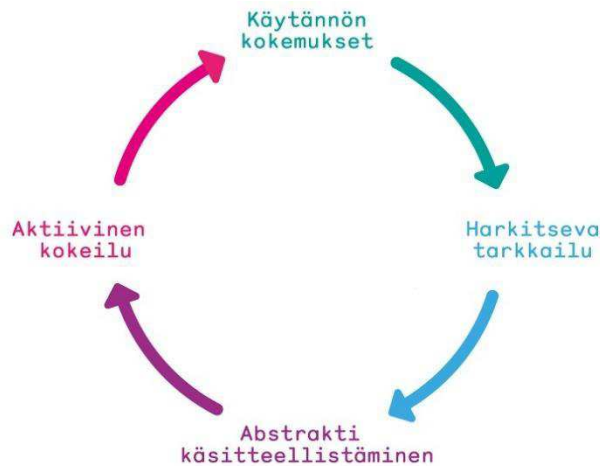
Tässä opetussuunnitelmassa on kuvailtu nykytanssin oppimis- ja ihmiskäsitystä, koottu useimmille nykytanssitekniikoille ja -suuntauksille keskeisiä perusasioita sekä hahmotettu sitä, kuinka nykytanssin tekniikkaa, taitoa ja tuntemusta pohjustetaan, kehitetään ja syvennetään liikkeellisesti ja käsitteellisesti alkeis-, perus- ja jatkotasoilla. Opetussuunnitelman yhtenä tarkoituksena on toimia ideapankkina, jota opettajat voivat hyödyntää, muokata ja päivittää omaan opetukseensa sopivaksi. Opetussuunnitelman loppuun on kerätty nykytanssitunneilla käytettävää sanastoa sekä lista lähdekirjallisuudesta.

OPPIMIS- JA IHMISKÄSITYS

Nykytanssin opetusta ohjaa humanistinen ihmiskäsitys (Maslow 1972, Rauhala 1992, Anttila 2017, 4.1), jonka mukaan ihminen on

- kokonaisvaltainen eli holistinen
- itseään toteuttava
- ainutkertainen
- muuttuva
- etsivä ja tutkiva
- luova
- valintoja tekevä
- itseohjautuva

Nykytanssin oppimisprosessia voi kuvailla kokemuksellisen ja taiteellisen oppimisen kehänä (Kuva 1.) (Kolb 1984, Sava 1993, Anttila 2017, 4.2 ja 4.3), jossa käytännön kokemuksia havainnoidaan, käsitteellistetään ja sovelletaan uusiksi käytännöiksi.



Kuva 1. Oppimisen syklinen malli Kolbin mukaan (lähde Anttila 2017)

Kehämäisen oppimiskäsityksen johdosta nykytanssituntien opetussisällöt voivat vaikuttaa samankaltaisilta kaikilla tasoilla. Oppiminen ei tapahdu pelkästään lineaarisesti liikkeestä toiseen, vaan asioita toistetaan ja syvennetään syklisesti.

NYKYTANSSITUNNIN YLEISIÄ TEEMOJA

- Fysiologisesti tiedostettu, ergonominen ja taloudellinen liike
- Oman kehon ja sen mahdollisuuksien tunteminen
- Kehollinen läsnäolo, kehon ja mielen yhteys, somatiikka
- Hengityksen käyttö liikkeessä
- Kehon painopisteen ja maan vetovoiman tunteminen ja hyödyntäminen liikkeessä
- Liikkeen suuntaaminen suhteessa omaan kehoon ja ympäröivään tilaan
- Kaikkien tasojen (ylä-, keski-, ala-) käyttö
- Liikkeen virtaus, ketjuuntuminen ja fraseeraus
- Liikkeen initiaatio
- Liikkeen laatu, luonne ja ilmaisu
- Liikkeen ja musiikin monitahoinen suhde, äänen ja liikkeen yhdistäminen
- Liiketutkimus ja improvisaatio
- Liikkeen luova tuottaminen, kompositio, koreografinen työskentely
- Kontakti-improvisaatio ja partnering

OPPISISÄLLÖT

Alla listatut oppisisällöt vaihtelevat kunkin opettajan painotuksen sekä oppilaiden ikätason mukaan. Osa oppisisällöistä voidaan siirtää opettajan harkinnan mukaan tasolta toiselle.

Oppisisältöjä harjoitellaan monipuolisesti eteen näytettävien sarjojen, improvisaation sekä komposition keinoin.

Alkeistaso

Kaikki liikkeet opetellaan ensin yksin tai selkeinä muutaman liikkeen yhdistelmänä pohtien mistä toiminnoista liikesarja koostuu.

- Perusasento, kannatus ja linjaus
 - pyritään hallitsemaan keholle turvallinen linjaus eri asennoissa
 - maadoittumisen käsite
 - harjoitellaan linjauksen hallintaa liikkeessä
- Kehonosien väliset yhteydet, esim.
 - pää-häntä-kantapää
 - selkäranka-pää-raajat
 - lantio-reisi
 - lapa-käsivarsi
- Rangan ja torson asennot
 - pyöristys ja ojennus
 - rullaus
 - flatback 45 ja 90 astetta
 - kurvi eteen ja sivulle
 - taivutus taakse mahallaan lattialta työntäen
 - kierto
- Jalkojen asennot
 - käsitteet parallel, aukikierto, sisäkierto
 - VI, lantionlevyinen parallel, parallel II asento
 - aukikierretty I, II
- Plié-relevé, polvien jousto
 - huolehditaan kehon ja jalkojen linjauksesta (vartalo-lantio-polvet-jalkaterät)
- Käsien 1, 2. ja 3. asento
 - pyöreät ja suorat asennot
- Jalkatyöskentely
 - flex-point
 - nilkan ja jalkapöydän rullaus
 - jalkapohjan/päkiän työntö lattiasta suoraan ylös nilkka ojentuen
 - harjaus lattialla ja irti (tendu ja jeté)
 - jalan tiputus, jalan paino
 - Jalan nosto eteen, sivulle ja taakse (relevé lent, arabesque)
 - cou de pied ja retiré -asennot, développé
 - Jalan heitto (grand battement)
- Painonsiirrot kaikkiin suuntiin
- yksinkertaisia liikkuvia askelsarjoja
 - triplet
 - askeleita pliässä ja relevéssä, ylös-alas vaihtelu
 - huomio rytmikkaan
- Heilautukset, pudotukset, swingit
 - käsillä
 - jaloilla
 - vartalolla
 - pystyasennossa ja lattiatasossa maaten ja istuen
- lattia x
 - sisään – ulos (kippura - x ja variaatiot)
- perusliikkuminen – ”eläinliikkeet”
 - ryömiminen
 - neljällä jalalla

- karhukävely
- mittarimato - kävely käsillä ja jaloilla vuorotellen
- kävely, juoksu
- kädet-jalat vuorottelu (apina tai gorilla)
- eteen, taakse, sivuttain
- kieriminen
 - huomio liikkeen lähtöpisteeseen esim. lantio, pää, käsi, jalka
- liukuminen
 - säärellä
 - kyljellä jalat / käsi edellä
- kaatuminen
 - yksinkertaisia off-balance -harjoituksia
- yksinkertaisia tason vaihtoja alas-ylös
 - kierähdykset pepun ja selän kautta
 - valmistavia harjoituksia spiraali / kiertyminen
- painon siirto käsille
 - heijaukset käsille
 - jalkojen saksaus ilmassa
 - kärrynpyörävariaatiot
 - kädet maahan, jalat chassé
- rullaukset selälle ja olalle
 - jalat pään taakse
 - niskaseisonta
 - takaperin ja etuperin kuperkeikka olan yli
 - käynti sivuttain hartioilla jalkoja heilauttaen
- Tasapainot eri tukipinnoilla
- Pyöriminen
 - erilaisia valmistavia harjoituksia
 - pliessä, kokojalalla, harkiten relevéssä
- Hyppyjä paikallaan ja liikkuen
 - kahdella jalalla
 - yhdellä jalalla
 - yhdeltä kahdelle jalalle
 - kahdelta yhdelle jalalle
 - yhdeltä yhdelle jalalle
 - skippi
 - loikka
 - laukka
 - hyppy ympäri ja suuntiin
- Tietoinen suhde musiikkiin
 - tasa- ja kolmijakoinen musiikki
 - musiikin vaikutus liikkeeseen
- Tila
 - liikkeen suuntaaminen
 - tilan rajaaminen liikkeellä ja keholla
 - sulkea-avata, supistua-laajentua, lähentyä-loitota
 - iso-pieni
 - ylä-, ala- ja keskitaso

- liiketasot horisontaali, frontaali, sagittaali (pöytä, -ovi-, ja rataetasot)
- Aika
 - hidas-nopea
 - pulssi
 - aksentti
 - pysähtyminen
 - vapaa rytmi, rubato
 - hengityksen rytmi
- Energia, voimankäyttö
 - lihastonuksen vaihtelut: rentous-jännitys
 - paljon-vähän
 - terävä-pehmeä
- Muoto
 - pyöreä-suora
 - symmetrinen-epäsymmetrinen
- Ilmaisus
 - liikelaadulliset harjoitukset
 - mielikuvaharjoitukset
 - tunnetilan ilmaisu liikkeellä
 - harjoitellaan sanallistamista – sanasta liikkeeksi, liikkeestä sanaksi
- Esiintymistaidot
 - esiintyjän läsnäolo ja keskittyminen: ei korjata vaatteita tai hiuksia, katse yleisöön, ei katsota muilta
- Sosiaaliset taidot
 - ryhmäytymisharjoitukset- ja leikit
 - pari- ja ryhmätyöskentely
 - palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelu
- kontaktiharjoitukset
 - kuinka kosketetaan toisen kehoa - molemminpuolinen suostumus koskettamiseen, kysymisen normalisointi
 - eri tavat koskettaa - käsillä koskeminen, muilla kehonosilla koskettaminen
 - koskettamisen vastaanottaminen - resonoinnin ja vaikutuksen tunteminen
 - koskettamisen laadut - kuunteleva-ohjaava, hento-painava
 - painon antaminen ja vastaanottaminen, noja ja veto
 - Yksinkertaista pari- ja ryhmäakrobatiaa, esim. pyramidit
- Oman liikkeen tuottaminen
- Kehonhuolto
 - liikkuvuutta lisäävät asennot ja liikkeet
 - lihaskunto
 - kestävyys
- kehontuntemus, somaattiset harjoitukset
 - silmien kiinni pitäminen rentoutuessa sekä paikallaan liikkeessä
 - valmiita sanoja tuntemusten sanoittamiseen
 - hengityksen tarkkailu, sisään-ulos-hengityksen erottaminen, luonnollinen hengitys, hengityksen luonnollinen liike (vatsan-rintakehän liike esim. hernepusi vatsan päällä)
 - ilman peiliä tekeminen, peilin huomiotta jättäminen, pois päin peilistä tekeminen
- tanssin tuntemus

- kiinnitetään huomiota ja tutustutaan aiheisiin käytännön kautta
- tanssietous- ja teoria
- historia
- yhteys muihin taiteisiin

Perustaso

Kaikki edellisen tason liikemateriaali monipuolisempina liikkeiden yhdistelminä ja muunnelmina

Uudet oppisisällöt:

- Kannatus ja linjaus
 - pyritään keholle turvallisen linjauksen hallintaan liikkeessä
- Rangan ja torson asennot
 - kurvi taakse, kohotus, arch
 - selän noja taakse, hinge
 - ylävartalon kierto, spiraali, vartalon diagonaalit
 - impulssien käyttö, esim. koonto-release
 - seisoen ja istuen
- Jalkojen asennot
 - uutena III/V ja IV
 - plié-relevé yhdistettynä erilaisiin ylävartalon asentoihin
 - grand plié
- Käsien asennot
 - epäsymmetriset asennot
 - asentojen vaihdot
- Jalkatyöskentely
 - Harjaukset maassa ja irti myös pliéssä
 - aksentoiden sisään ja ulos
 - "lättäjalka" pas de cheval
 - jalan heitot yhdistettynä painonsiirtoihin
 - fondue paikallaan ja liikkuen
 - attitude edessä, sivulla ja takana
 - rondit maassa ja ilmassa
 - painonsiirrot (tombée) yhdistettynä ylävartalon taivutuksiin
- Swingit
 - yhdistettynä torson liikkeisiin, esim. kurvit, kierrot
 - yhdistettynä askelsarjoihin
 - yhdistettynä suunnanvaihdoksiin
 - yhdistettynä tason vaihtoihin
- Liikkuvat askelsarjat
 - triplet- askeleen variaatiot
 - epätavallisemmat tahtilajit, esim. vitonen ja seiska
- tason vaihtaminen
 - monipuolisempia tapoja vaihtaa tasoa
 - huomio ergonomisuuteen, päästöön, pehmeyteen, sujuvuuteen
 - kaatuminen, liukuminen, pyöriminen, kieriminen, kiertyminen
- paino käsille

- tietoisempi kosketus lattiaan, työntö lattiasta
- yhdistettynä tason vaihtoihin
- kaatuminen
 - eteen, sivulle, taakse
 - initiaatio eri kehonosista
- lattia x
 - huomio lattiapinnan käyttöön, ”imeytyminen”
 - monipuolisemmat suunnanvaihdokset vaakatasossa
- olalle
 - ”sivukuperkeikka”, niskan yli meno sivuttain
 - taka- ja etuperinkuperkeikan variaatiot
 - erilaiset käännöt ja kierrot olan kautta
 - tasapainot ylösalaisin
- käännökset ja piruetit
 - yhdellä ja kahdella jalalla
 - käsitteet en dehors ja en dedans
 - pliéssä, kokojalalla ja puolivarpailla
 - kiertyminen ympäri kehon spiraalin avulla
- hypyt
 - eri kokoisia
 - hyppy-yhdistelmiä
 - yhdistetään ylävartaloon ja käsiin
- Tempon muutokset, vaihteleva rytmikka
- Musiikkisuhteen monipuolistaminen
 - liikkuminen musiikin mukaan
 - liikkuminen musiikkia vastaan
 - liikkuminen ilman musiikkia
 - liikkeen oma musikaalisuus
- Esiintymistaidot
 - selkeä fokus ja fokuksen vaihtelut
 - esiintyminen erilaisissa tiloissa, esityksen sopeuttaminen erilaisille näyttämöille
- oman liikkeen ja liikkumisen tavan etsiminen
 - liikelaadut, ilmaisu, tulkinta
 - kompositioharjoitukset
 - annetun liikemateriaalin muokkaus
- sanallistaminen
 - harjoitellaan sekä nähdyn että itse tanssittuun liikkeen ja niiden tuottamien ajatusten ja tunteiden sanallistamista
 - vahvistetaan palautteen antamisen ja vastaanottamisen taitoja
- kontaktiharjoitukset
 - aktiivisuus ja passiivisuus - kuka johtaa
 - käsitteet pohja ja lentäjä / nostaja ja nostettava
 - painonanto - mille kehonosille voi turvallisesti antaa painoa
 - painon antamisen ja vastaanottamisen tutkiminen eri asennoissa (pohja makaa, istuu, nelinkontin, seisoo)
 - yksinkertaiset nostot - esim. sivuheijaus kyljelle, nosto syliin
- kehonhuolto
 - ohjataan oppilasta omaehtoisempaan ja omaa kehoa kuuntelemaan kehonhuoltoon

- kehontuntemus ja somatiikka
 - liiketutkimusharjoitukset
 - silmät kiinni tanssiminen
 - hengityksen hyödyntäminen liikkeen tuottamiseen
- tanssin tuntemus
 - kannustetaan tutustumaan ja treenaamaan myös muita tanssin muotoja
 - tutustutaan tanssianalyysin perusteisiin
 - tutustutaan joihinkin historian ilmiöihin ja henkilöihin
 - yhdistetään tanssia muihin taiteisiin

Jatkotaso

Syvennetään ja kerrataan kaikkea edellisten tasojen liikemateriaalia ja aiemmin opittua

Monipuolisempia liikeyhdistelmiä ja suunnan sekä tason vaihtoja

Huomio liikkeen laatuun ja nyansseihin

Tekniikan valjastaminen ilmaisun käyttöön, liikkeen kopioimisesta kohti omaa kokemusta ja tulkintaa

Kannustetaan uteliaaseen, tutkivaan ja kyseenalaistavaan asenteeseen tanssia kohtaan

Oman liikkumisen tavan, tanssinäkemyksen ja tanssi-identiteetin vahvistaminen

Oman kehon kuuntelu ja oman potentiaalinn tunnistaminen

Uudet oppisisällöt ja aiemman kehittäminen:

- perusasento, kannatus ja linjaus
 - mielikuva energian läpivirtauksesta staattisessa asennossa
 - turvallisen kehon linjauksen hallinta myös nopeatempoisessa ja kehoa haastavassa liikkeessä
 - tietoinen valinta energiankäytöstä ja kehon lihastonuksesta
- rangan ja torson asennot
 - kaikki suunnat ja niiden yhdistelmät
 - isolaatiot ja liikkeen ketjuuntuminen
 - erilaiset aksentoinnit ja rytmitykset
- plié-relevé
 - plién syventäminen isoissa asennoissa (II ja IV), deep lunge
- käsien ja jalkojen työskentely
 - monipuolisemmat käsi-jalka -yhdistelmät
 - epäsymmetria tilassa ja ajassa
 - tendu, jete ja heitot 7 suuntaa, myös diagonaalisesti tilassa (Cunningham)
 - vartalon kurvien ja kiertojen yhdistäminen jalkatyöskentelyyn
 - korkeiden jalkojen adagio
 - plié rond vartalon tiputuksella - yhteys kehon spiraaliin
- off balance, counterbalance
 - haastavammat asennot, joissa ollaan pois painopisteen päältä
- paino käsille ja ylösalaisin oleminen
 - monipuolistetaan ja vahvistetaan
 - tasapainon etsiminen käsillä (suspension)

- käännökset ja piruetit
 - fouetté -tyyppiset käännökset, joissa vaihtuva fokus
 - piruetit ja pyörimiset off balance -asunnoissa
 - piruetit isoissa asunnoissa (grand pirouettes)
 - erilaiset initiaatiot pyörimiseen, esim. kantapäätä, varvas, käsi
- tason vaihtaminen
 - haastavimmat, kehonhallintaa vaativat tason vaihdot, esim. suoraan hypystä
- hyppyt
 - yhdistetään muihin liikkeisiin
 - monipuolisemmat hyppy-yhdistelmät, suunnanvaihdokset, rytmitykset
 - huomio plien käyttöön, maadoittumiseen
- paluu perusasioihin ja niiden syventäminen
 - makaaminen, istuminen, seisominen, kävely
- fraseeraus, dynamiikan vaihtelut ja aksentointi
- tiedostavan liikkumisen vahvistaminen
 - mistä liike alkaa
 - mihin liike suuntautuu
 - mitä kehossa tapahtuu
 - painovoiman hyödyntäminen
- taloudellinen voimankäyttö
 - liikkeen momentti
 - rebound
 - liikejatkumo
- liikkeen osatekijöiden ja liikelaatujen tiedostaminen ja käsitteellistäminen
 - esim. Labanin tila-aika-energia sekä effort actions
- Esiintymistaidot
 - läsnäolo
 - fokuksen merkitys
 - scoretyöskentely ja improvisaatio lavalla
- liikkeen ”omaksi tekeminen”
 - ilmaisu, tulkinta
 - annetun liikkeen työstäminen omalle keholle sopivaksi
 - monipuolistetaan tapoja tuottaa omaa liikettä
 - oman maksimaalisen liikelaajuuden hyödyntäminen
 - loppuun asti tekeminen
- kontaktiharjoitukset
 - omien ja toisen rajojen kuunteleminen ja tunnistaminen
 - pohjan ja lentäjän yhteinen ajoitus ja ponnistus, momentumin käyttö
 - oman painopisteen tunnistaminen (lantion asema)
 - nostaminen ilman käsiä
 - ryhmänostot
 - laadulliset erot koskettamisessa
 - kun koskettaa ihoa, lihasta, luuta
 - kuunteleva-ohjaava-manipuloiva
 - nostajan ja nostettavan roolien sujuva vaihto
 - improvisaatio kontaktissa
 - omat kompositiot

- kontaktipisteen kuljettaminen: rullaava, kiertyvä, liukuva, hyppäävä (rolling point of contact, pivoting - , sliding - , jumping point of contact)
- kehonhuolto
 - kehonhuolto osa tanssituntia ja sarjoja, tanssi on kehonhuoltoa
 - monipuolinen kehonkäyttö tanssimisen ulkopuolella
- kehontuntemus ja somatiikka
 - yielding = myötääminen, maadoitus
 - hitaat, pitkät harjoitukset
 - autenttinen liike, toisen ihmisen liikkeen todistaminen arvottomatta, analysoimatta
 - omien tuntemusten sanoittaminen
- tanssin tuntemus
 - tuetaan oma-aloitteisuutta liikkeen ja sen tuottamien tuntemusten sanallistamisessa ja analysoinnissa
 - nykytanssin estetiikka
 - vahvistetaan tanssianalyysin taitoja ja tanssin teorian tuntemusta
 - syvennetään tietoutta nykytanssin historiasta ja nykyhetkestä

SANASTOA

- **arch** - rintarangan kohotettu taaksetaivutus
- **aukikierto** - jalkojen linjaus niin, että jalkaterät osoittavat ulospäin. Aukikierto tapahtuu lonkkanivelistä kunkin henkilökohtaisen liikelaajuuden mukaan
- **base (pohja)** - nostaja, nostamisen osapuoli, joka kannattelee lentäjää
- **contraction (koonto)** - rangan voimakas, lantion alueelta lähtevä pyöristys
- **counterbalance** - vastapaino
- **curves (kurvit)** - rangan pyöristys eteen tai taivutus sivulle
- **dynamiikka** - liikkeen vuorovaikutus voiman- ja ajankäytön kanssa
- **flatback** - lantiosta eteenpäin taivutettu suora selkä
- **flyer (lentäjä)** - nostettava, nostamisen osapuoli, jota nostaja kannattelee
- **fraseeraus** - tanssijan (persoonallinen) tapa jäsentää ja tulkita liikemateriaalia
- **hinge** - taaksepäin nojaus
- **improvisaatio** - tanssijan oma, vapaa liike, joka tapahtuu hetkessä, suunnittelematta
- **initiaatio** - liikkeen lähtöpiste, mistä liike lähtee
- **kinesfääri** - tilallinen alue, jonka reunoihin tanssija ulottuu raajoillaan
- **kompositio** - liikesommitelma, liikeharjoitelma, liikkeen luomisen prosessi
- **kontakti-improvisaatio** - tanssin postmodernilla kaudella kehittynyt uuden tanssin muoto, jossa tanssijat pitävät yllä kontaktia eri ruumiinosien välityksellä ja vaikuttavat toistensa liikkeisiin ja asentoihin vapaasti vaihtelemalla painon jakautumista ja kontaktipintoja
- **liikefraasi** - lyhyt koreografinen katkelma, jolla on intentio sekä alun ja lopun tuntu
- **liiketutkimus** - improvisatorista liikkumista itselle, sisäänpäin, ei johda lopputulokseen, ei-esityksellinen
- **linjaus (alignement)** - kehon fysiologisesti tiedostettu asento niin, että liikkuminen on turvallista ja tehokasta
- **maadoittuminen** - kehon painon ja lattiakontaktin tiedostaminen
- **momentti (momentum)** - liikemäärä, liikeimpulssia ylläpitävä voima
- **motiivi** - toistuva liike-elementti, joka on merkityksellinen teoksen teeman tai rakenteen kannalta
- **off-balance** - kehon painopisteen siirtäminen pois tasapainosta kohti kaatumista
- **parallel** - jalkojen linjaus niin, että jalkaterät ovat suoraan eteenpäin

- **partnering** - kehollinen parityöskentely
- **rebound** - kimpoava, ponnahtava liike
- **release (päästö)** - lihasjännitteen vapautuminen
- **score** - esityksen, koreografian tai improvisaation rakenne, tehtävä, käsikirjoitus
- **somatiikka** - kehon ja liikkeen tutkimista ja aistimista sisältäpäin, keskiössä kehon sisäinen kokemus itsestä ja liikkeestä
- **swing** - painovoimaa hyödyntävä heilurimainen liike
- **torso** - keskivartalo, hartioiden ja lantion rajaama alue
- **yielding** - myötääminen, aktiivisuus kontaktipintaa tai partneria kohtaan

LÄHTEET JA MUU KIRJALLISUUS

Adshead, J. 1988. Dance analysis: Theory and practice. London: Dance Books.

Anttila, Eeva 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitys taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Verkkojulkaisu. <https://disco.teak.fi/anttila/>. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Bales, M. & Netti-Fiol, R. 2008. The Body Eclectic: Evolving Practices in Dance Training. University of Illinois Press

Brook, A. 2000. Contact improvisation & body-mind centering: a manual for teaching & learning movement. Lafayette: Body-Mind.net

Burrows, J. 2010. A Choreographer's Handbook. Routledge.

Cheney, G. 1989. Basic Concepts in Modern Dance: A Creative Approach. Independent Publishers Group.

Clarke, M. 2020. The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques. Crowood Press.

Franklin, E. 1996. Dance Imagery for Technique and Performance. Human Kinetics.

Horosko, M. 2002. Martha Graham, the evolution of her dance theory and training. University Press of Florida

Humphrey, D. & Pollack, B. (Ed) 1991. The Art of Making Dances. Princeton Book Co.

Kaltenbrunner, T. 1998. Contact Improvisation, moving, dancing, interaction. Aachen: Meyer und Meyer.

Kolb, D. 1984. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Laban, R. & Ullman, L. 1988. The mastery of movement. 4. ed. Plymouth: Northcote House.

Legg, J. 2011. Introduction to Modern dance Techniques. Princeton Book Co.

Lehikoinen, K. 2014. Tanssi sanoiksi: Tanssianalyysin perusteita. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Lewis, D, D. 1999. The Illustrated Dance Technique of Jose Limon. Princeton Book Co.

Maslow, A. (1972). The further reaches of human nature. Dallas: Offset paperback.

Minton, S. 2003, Dance, mind & Body. Human Kinetics.

Morgenroth, J. 1987. Dance Improvisation. University of Pittsburgh Press.

Nikolais, A. & Louis, M. 2005. The Nikolais/Louis dance technique: a philosophy and method of modern dance. New York: Routledge.

Olsen, A. 2014. The Place of Dance: A Somatic Guide to Dancing and Dance Making. Wesleyan University Press.

Rauhala, L. (1992). Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä on somatiikka? Teoksessa Houni, P. Liikkeitä näyttämöllä. Helsinki: Teatterintutkimuksen seura. http://teats.fi/wp-content/uploads/2016/01/teats_kirja2006.pdf

Rönkkö, S. 2020. Nykytanssin paritekniikka. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005067398>

Sava, I. 1993. Taiteellinen oppimisprosessi. Teoksessa Porna, I. ja Väyrynen, P. (toim.) Taiteen perusopetuksen käsikirja. Suomen Kuntaliitto ja Opetushallitus.

Schrader, C. 1996. A sense of dance: exploring your movement potential. Human Kinetics.

Scheff, H., Sprague, M, McGreevy-Nichols, S. 2005. Experiencing dance: from student to dance artist. Human Kinetics.