

Aino Sarje

Hilma Jalkanen suomalaisen naisvoimistelun kehittäjänä (ref.)

Hilma Jalkanen (1889–1964) oli sotien jälkeisen Suomen naisvoimistelun ehdoton auktoriteetti aina 1970-luvulle asti. Jalkasen kansainvälinen läpimurto tapahtui vuonna 1949 Tukholman Lingiadeilla, joilla hänen voimistelijansa lumosivat yleisön. Katsomossa ollut Helena Enckell, Jalkasen tuleva oppilas, kertoi näytöksen lumonneen hänetkin. Voimistelijat ”liikkuivat kuin tanssi. – – kaunista oli (voimistelun) virtaavuus ja luonnollisuus, kokonaisuus. Sykähdytti siinä se loppuun asti vieminen.”¹ Näytöksestä kirjoitettiin kiittävästi niin Ruotsin kuin muidenkin maiden lehdistössä. Suomalaisissa naisvoimistelupiireissä Jalkanen saavutti suorastaan kulttihenkilön aseman, jota kuvastaa muun muassa hänen oppilaansa Maila Kivistön muistelmia: ”Voimistelulaitokselta valmistuneille Hilma oli kaikki, ei ollut mitään muita vaikutteita. Hyvin puhtaana siirtyivät Hilman opit.”²

Jalkasen kulttiaseman vuoksi hänen toimintaansa tai voimistelujärjestelmäänsä ei maamme naisvoimistelupiireissä ole edelleenkään tohdittu määrittää. Tässä artikkelissa kuvaan Jalkasen elämäntyötä sekä voimistelunäkemyksen kehitysvaiheita 1920-luvulta 1960-luvulle. Pyrin tunnistamaan hänen toimintansa taustatekijöitä sekä niitä perinteitä, joihin hänen voimistelukäsityksensä eri aikoina kiinnittyi. Aihetta ei

ole juuri lainkaan tutkittu.³ Jalkasen elämäntyön kartoitus on ajankoh-
taista myös siksi, että monet hänen luotto-oppilaansa ovat vielä elossa
ja muistavat hyvin Jalkasen ohjelmat ja persoonan.

Jalkanen oli suomalaisen naisvoimistelun käsitteiden selventäjä niin
kirjoillaan kuin *Kisakenttä*-lehden toimittajana ja ahkerana avustajana.
Artikkelini keskeisenä aineistona on Jalkasen kaiken kaikkiaan seitsemän
opaskirjaa sekä metodikirja *Uusi Naisvoimistelu*. Jalkasen näkemyksien ke-
hitystä on mahdollista jäljittää myös hänen Suomen Naisten

Liikuntakasvatusliiton (SNLL) äänenkannattajaan *Kisakenttään* kir-
joittamistaan artikkeleista. Keskeisiä Jalkasen voimistelujärjestelmän
analyysin kanalta olivat hänen merkittävien oppilaittensa kanssa käymä-
ni keskustelut sekä Jalkasen luotto-oppilaan Pirkko Vilppusen Jalkasen
kuoleman jälkeen toimittama teos *Hilma Jalkanen. Voimistelujärjestelmä*.
Lisäksi selailin Irja Kleemolan Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton
historiaa käsittelevää teosta.⁴ Jalkasen liikekielen kehityksen hahmot-
tamisessa oli apua valokuva-analyysistä, johon sain valokuvanäytteitä
Kisakentästä, Jalkasen opaskirjoista sekä hänen oppilaittensa leikekansi-
oista. Käytettävissä oli lisäksi elokuvatallenteita.⁵

Elli Björksténin luotto-oppilas

Hilma Jalkanen valmistui voimistelunopettajaksi Helsingin yliopiston
voimistelulaitokselta vuonna 1917 Elli Björksténin oppilaana. Björkstén
on kansainvälisesti tunnetuin suomalainen naisvoimisteluteoreetikko
kautta aikojen. Jo vuonna 1912 Tukholman olympialaisissa hän oli tullut
tunnetuksi helleenistä henkeä ilmaisevista hienostuneista ja taitavista liik-
keistä. Björkstén kehitti perinteisen ruotsalaisen voimistelujärjestelmän
mukaisen kuntovoimistelun taidevoimisteluksi soveltamalla asentovoi-
misteluun uushumanistisia ideaaleja sekä musiikillisia ja tanssillisia kva-
liteetteja. Hän toimi voimistelulaitoksen kasvatusopillisen voimistelun
ensimmäisenä opettajattarena vuosina 1913–1938, ja näin ollen Jalkanen
oli hänen varhaisimpia oppilaitaan. Näinä vuosina Jalkanen loi perustan
tulevalle voimistelutyylilleen.

Uushumanistinen voimistelu- ja urheiluliike oli 1900-luvun alussa laaja kansainvälinen virtaus, Pierre de Coubertinin olympia-aate siihen mukaan lukien. Suomessa sitä edustivat Björksténin ohella Viktor Heikel ja hänen oppilaansa Arvo Vartia, joka kehitti uushumanistisen esteettisen voimistelun suuntauksen. Teoksessaan *Voimisteluopas* (1916) Vartia esitti voimistelunsa periaatteet, muun muassa harmonisen vastaliikkeen ja harmonisen lihastoiminnan. Suuntaus tuli vähitellen vallitsevaksi keskeisimmissä miesten voimisteluseuroissa, mutta kautta maan se ei ehtinyt levitä ja tyrehtyi 1920-luvulla miesten liikuntakulttuurin arvojen muututtua. Vartia kuitenkin jatkoi näkemystensä kehittelyä edelleen myöhäistuotannossaan ja julkaisi vuonna 1938 teoksen *Esteettinen liikunta*.⁶ Teoksesta tuli naisvoimistelun tyyliopas useammaksi vuosikymmeneksi eteenpäin.⁷

Opiskeluaikanaan Jalkanen omaksui Björksténin näkemykset ja oli tämän luotto-oppilas. Björkstén ihaili antiikin kulttuuria ”elävän veden lähteenä” ja pahoitteli, että antiikin filosofeja tai antiikin ihanaa, siihen asti saavuttamatonta taidetta ei pidetty kyllin suuressa arvossa. Hänen mielestään ruumiinharjoitusten tuli ilmentää jaloutta, ylevyyttä, reippautta ja iloa, jotka puolestaan vaikuttaisivat itse voimistelijaan. Harjoitusten tuli olla sopusoinnussa voimistelijan ruumiillisen ja henkisen kehityksen kanssa sekä lisäksi hauskoja ja ystävyyttä edistäviä. Björkstén kirjoitti: ”Jos täydellinen sopusointu vallitsisi ruumiin ja sielun välillä, olisi ihanekäsitys ihmisestä toteutunut; ihmisestä joka ei ainoastaan älyllisesti ja ruumiillisesti ole kehityksen huipulla, vaan omaa myös elämän iloa ja sydämen lämpöä.” Samaan idealistiseen tapaan Jalkanen ihaili Hellaan ruumiillista kasvatusta. *Kisakentässä* hän kuvasi, kuinka voimisteliijoista luodaan taidevoimistelulla plastisia, eläviä kuvanveistoksia. Jalkasen mielestä antiikin kulttuurin avulla oli mahdollista kasvattaa ”täydellistä ihmistä, jalon, viisaan, hurskaan sielun ja kauniin, elämää ja iloa säteilevän ruumiin kokonaisuutta.” Hän pahoitteli, että voimistelunopetuksessa olivat jääneet ”varjoon puhtaasti eettiset ja esteettiset, kokonaiskasvatusta ja ylevää ihmisyyttä edistävät elämänarvot.”⁸

Björkstén esitteli järjestelmänsä kaksiosaisessa, 914-sivuisessa metodikirjassaan *Kvinnogymnastik*, jonka ensimmäinen osa julkaistiin vuonna 1918 ja toinen osa vuonna 1923. Björksténin merkitystä kuvastaa se, että

teos oli parikymmentä vuotta Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen kurssikirjana. Myös muissa Pohjoismaissa teos oli keskeisenä naisvoimistelun metodikirjana vuosikymmeniä. Lisäksi se sai tunnustusta ympäri maailmaa ja käännettiin muun muassa englanniksi ja puolaksi. Jalkanen teki suurteon suomentamalla Björksténin metodikirjan, joka ilmestyi *Naisvoimistelu*-nimisenä, ensimmäinen osa vuonna 1920 ja toinen osa vuonna 1926. Samaan aikaan Jalkanen oli aloittanut myös omien voimisteluohjelmistojen julkaisemisen. Björkstén ei muiden naisvoimistelujohtajien tapaan laatinut ohjelmakirjasia, koska edellytti voimistelulta luovuutta. Hänen mielestään voimistelunopettajan oli itse sommiteltava ohjelmansa, jotta nämä mahdollisimman hyvin vastaisivat niiden oppilaiden tasoa ja taipumuksia, joita hän aikoi opettaa.⁹ Valmiiden ohjelmien tarve kentällä oli kuitenkin ilmeinen, ja tähän tarkoitukseen Jalkanen laati Björksténin voimistelun pohjalta kaksi ohjelmakirjasta. *Komentoharjoituksia*

Radikaalina 1920-luvun lopun kautenaan Hilma Jalkanen liitti naisvoimisteluun voimakkaat koonnot. (Hilma Jalkanen, *Uusi naisvoimistelu*. 1930, 111)

julkaistiin vuonna 1922 ja Olga Rauramon kanssa yhteistyönä syntynyt *Voimistelun rytmiharjoituksia musiikin mukaan* vuonna 1925.¹⁰

1920-luvulla itsenäisen Suomen uudelle sukupolvelle oli tärkeää ilmaista vapaasti tunnekokemuksiaan ja rakentaa elämäänsä omien lähtökohtiensa pohjalta. Vaikutteita haettiin Keski-Euroopasta.¹¹ Myös voimistelunopettajat matkustivat mannermaalle, etenkin Saksaan, perehtymään ilmaisuvoimistelun ja rytmillisen voimistelun uusiin virtauksiin. Moneen kollegaansa nähden Jalkanen suhtautui varovasti uusiin vaikutteisiin. Vielä vuonna 1923 Jalkanen oli sen kannalla, ettei ”tarvitse ulkomailta ’importeerata’ mitään uusia systeemejä tänne (Suomeen) oman paremman tilalle, mutta kaiken hyvän, mitä me löydämme ulkomailta, voimme sulauttaa omaamme.”¹²

Vuosina 1923–1927 myös Jalkanen teki useita tutustumismatkoja muun muassa Rudolf Boden ja Bess Mensendieckin kouluihin, joiden uusi naisvoimistelu oli lähellä vapaata tanssia, modernin taidetanssin varhaista vaihetta. Suomen naisvoimistelupiireissä käytiin laajaa keskustelua voimistelun ja tanssin yhteyksistä ja siitä, kuinka paljon voimisteluun sai sisältyä tanssillisia aineksia. Vuonna 1926 Jalkanen *Kisakentässä* jo tunnusti olevansa vakuuttunut uuden saksalaisen naisvoimistelun päämääristä.¹³ Hän aloitti yhteistyön Helvi Salmisen liikuntakoulun kanssa. Salminen oli niin ikään Björksténin oppilas, mutta yhdisti Björksténin voimisteluun mannermaisia vaikutteita. Vuonna 1927 Jalkanen ja Salminen laativat oppaan *Tie terveyteen ja kaunteen*. Elna Kopposen mukaan oppaan ohjelmat olivat pääasiassa Björksténin voimistelua. Salmisen huomattavasta panoksesta oppaan voimistelutyyliin kertoo se, että kirjan valokuvissa oli vain pari Jalkasen oman seuran jäsentä. Muut olivat Helvi Salmisen koulun oppilaita, esimerkiksi nuori Elna Tamminen (myöh. Kopponen).¹⁴

Jalkasen radikalismi 1930-luvun taitteessa

Jalkasen radikaali kausi alkoi oikeastaan vasta vuonna 1929. Tuolloin hän arvosteli Suomen Voimistelunopettajain vuosijulkaisussa lingiläistä joukkovoimistelua kovin sanoin: ”Komento estää todellista nerokasta

liikehdintää – – Komennot ovat lähtöisin ruotsalaisesta massakasvatusperiaatteesta. Yksilö on kuten pisara, joka on valettu muottiin – muiden samanlaisten pisaroiden kanssa – – Ei siis ole ihme, että ne koululaiset, joilla on – – luovia kykyjä, kyllästyvät voimisteluun.” Jalkanen ihaili uuden saksalaisen liikunnan täydellistä vapautuneisuutta. Hänen mielestään vain ruumiin rentouttamisen ja jännittämisen vaihtelulla oli mahdollista luoda ruumiinliikunnan tunnetta ja päästä lähelle yksilöllistä ja taiteellista voimisteluilmaisua. Jalkanen arvosti Dora Menzlerin näkemyksiä, jonka mukaan ”vain – – täydellisellä hervottomuudella on rauhoittava vaikutus hermostoon ja sen kautta käy mahdolliseksi hienovivahteinen ja eriasteinen voimankäyttö liikkeissä. Välttämätöntä on myös oppia jännittämään lihasryhmiä sekä koko ruumista, mutta tämä jännitys (Spannung) ei saa kestää kauan, vaan on sitä seurattava täydellinen ”hervottomuus” eli jännityksestä laukeaminen (Entspannung).”¹⁵

Vuonna 1930 Jalkanen julkaisi manifestinsa *Uusi Naisvoimistelu*, jossa kuvasi laajasti mannermaisten liikuntakoulujen uusia suuntauksia. Teos oli tyyliltään metaforinen ja moniselitteinen ajan modernin taidevoimistelun kirjallisen esitystavan mukaisesti.¹⁶ Kirjassa Jalkanen asetti erityiseen asemaan Rudolf Labanin kehittämän tanssillisen voimistelun, jonka lähtökohtana oli luonnollinen liikkuminen ja luova työskentely. Jalkasen mielestä voimistelun ja tanssin välillä ei enää ollut lajiero, vain aste-ero. Hän kirjoitti: ”Mitä tuli vanhaan dualistiseen käsitykseen voimistelun ja tanssin jyrkästä eroavaisuudesta, keskieuropalaiset koulukunnat osoittavat sen aivan vääräksi. – – tanssi kasvaa voimistelun pohjalta, on sen korkeampi aste.” Tanssilla oli taiteellinen päämäärä ilmaista liikunnallisesti esimerkiksi jonkin runon tai kertomuksen sisältöä. Sen sijaan voimistelulla oli materiaallinen päämäärä: terveyden ylläpitäminen ja kehon harmoninen kehittäminen. Voimistelussa liikkeistä muodostettiin harmoninen kokonaisuus, mikä tämän ajattelutavan mukaan oli tanssin välivaihe.¹⁷

Myöhemmin Jalkanen hylkäsi uudet kasvatuspyrkimykset, jotka korostivat luovuutta ja vapaata ilmaisua voimistelussa. Kirjassaan Jalkanen tarjosi Keski-Euroopassa kehittyntä liikuntakulttuuria vaihtoehdoksi ruotsalaiselle voimistelulle, joka hänen mielestään oli ”rivi- ja pakkokurikäsvatuksessaan mennyt pikkumaiseen äärimmäisyyteen ja unohtanut yksilön sisäisen herättämisen itsenäiseen, yksilölliseen ja luovaan työhön.”

Jalkasen mielestä voimistelu ei saanut olla opettajan tahdon ja taidon heijastusta, vaan voimistelun tuli syntyä oppilaasta itsestään. Jalkanen uskoi vapaan tanssin arvostuksen mahdollistavan uuden elämänmuodon ja vaati voimistelijan omatoimisuuden lisäämistä tämän luontaisen liikuntavaiston kehittymiseksi.¹⁸ Nämä kasvatusideaalit muistuttivat ajan kasvatuksen uudistajan John Deweyn pyrkimyksiä. Dewey oli vapauden ja toiminnallisuuden julistaja. Lapsia ei saanut ahtaa samaan kaavaan, eivätkä stereotyyppiset tutkinnot olleet hyväksyttäviä. Kasvatuksen tuli kehittää oppilaan aktiivisuutta ja herättää harrastusta antamalla hänen itsensä työskennellä.¹⁹

Kirjassa oli kuitenkin myös Jalkasen tulevan voimistelutyylin uusia elementtejä: pyrkimys voimistelun rentouteen, uutta liikesanastoa sekä keskustavoimistelun ideaali. Uutta liikekieltä Jalkanen omaksui etenkin Rudolf Boden järjestelmästä. Bode jakoi harjoituksensa neljään ryhmään: jännitysliikkeisiin, jännityksen laukeamisliikkeisiin, vauhtiliikkeisiin ja ilmaisuliikuntaan. Jalkanen kannatti myös Boden rytmikäsitystä, jonka mukaan voimistelijan yksilöllinen rytmi perustuu sydämen toimintaan ja hengitykseen. Tämä elämänrytmi synnytti luonnollisen liikunnan. Jalkasen mielestä perinteiset naisvoimisteluliikkeet olivat keinotekoisia, koska ne eivät kasvaneet hengityksen luonnollisesta rytmistä ja näin jäivät irrallisiksi ihmisen sisäisestä elämänrytmistä. Myös Björkstén oli ollut tällä kannalla jo 1910-luvulla. Hänen mukaansa koko elämäntunne on rytmillisyyden hallitsemaa.²⁰

Uutta oli myös tapa strukturoida voimistelu Potan ja Chladekin järjestelmän mukaisesti niin, että kunto- ja taidevoimistelu yhdistyivät kokonaisjärjestelmäksi, jossa oli irrottavia ja rakentavia harjoitteita. Irrotusharjoituksilla lisättiin nivelten liikkuvuutta, mitä tosin oli jo Björksténinkin voimistelussa. Venytys- ja rentoutumisharjoituksilla laajennettiin liikeratoja. Rakentava eli aktiivinen lihastyöskentely oli aluksi eristettyä lihas- ja niveltoimintaa, jolla lisättiin eri ruumiinosien suorituskykyä ja hallintaa. Vähitellen tuli siirtyä harjoitteisiin, joissa ruumis toimi kokonaisuutena. Voimistelun korkein aste oli liikuntakoulutus, jossa voimistelijaa ohjattiin yksilölliseen suoritukseen ja ilmaisuun.²¹

Jalkasen radikaali kirja sai lämpimän vastaanoton valiovoimistelijoiden piireissä. Ilmaisuvoimistelusta keskusteltiin innostuneesti myös *Kisakentässä*.

Jalkasen kollega Helvi Salminen kehitti liikuntakoulussaan ilmaisuvoimistelua sekä voimistelun ja musiikin yhdistämistä. Vuonna 1933 Salminen julkaisi myös metodikirjan *Soita sinä, me voimistellemme* yhdessä säestäjä Onni Karten kanssa.²² Kirja kuitenkin sivuutettiin naisvoimisteluliikkeessä ja *Kisakentässä*. Myös Salmisen työ naisvoimistelun kehittäjänä jäi vaille asianmukaista huomiota, vaikka hänen kouluaan oli pidetty aivan poikkeuksellisenä. Naisvoimisteluliikkeen ilmapiiri oli muuttunut.

Naisvoimistelun vaikuttajaksi

1930-luvun alun konservatiivisessa kulttuuri-ilmastossa Jalkanen teki täyskäännöksen ja kirjoitti harhapoluista naisvoimistelun alalla. Hän hyväksyi porvarilliseen naisvoimisteluliikkeeseen omaksutun, kansallisista intresseistä lähteneen reformipedagogisen arvomaailman, joka oli jo yleistynyt maamme koululaitoksessa. Uudelle kasvatustajattelle oli leimallista yksilöiden kasvatuksen alistaminen kansakunnalle. Yksilön tuli luopua vapaasta elämänmuodosta, alistua yhteisen hyvän palvelukseen ja hyväksyä oma paikkansa yhteiskunnassa. Myös ihannevoimistelijan tuli olla kansalainen ja noudattaa kuria ja järjestystä.²³ Jalkanen palasi näkemyksessään Björksténin uushumanistisiin arvoihin ja luopui vapaan tanssin ihanteesta ja monessa suhteessa myös ilmaisuvoimistelun päämääristä. Hän ei uskonut niiden sellaisenaan soveltuvan suomalaisen liikuntakasvatuksen perustaksi. Jalkaselle tulivat ajankohtaisiksi kansan kunnan kohottaminen ja näyttävien kenttänäytösten suunnittelu. Ilmaisuvoimistelun vapaus ei ollut tarkoituksenmukaista voimistelun joukkokäytön kannalta, sillä kenttänäytöksessä ei saanut improvisoida, vaan jokaisen voimistelijan oli sopeuduttava ryhmään ja joukkoon. Noihin aikoihin alkoi myös Jalkasella suomalaisen naisvoimistelun guruna. Hän sai mahdollisuuden suunnitella sadan SNLL:n naisvoimistelijan kenttänäytöksen Berliinin vuoden 1936 olympialaisiin. Jalkasen ohjelma edusti pehmeää keskustaliikuntaa ja eteni Lingin kaavan mukaan. Näytös onnistui täydellisesti ja sai valtavat suosionosoitukset.²⁴

Pari vuotta myöhemmin vuonna 1938 Jalkanen aloitti Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen johtavana liikunnan opettajattarena ja jatkoi

tässä asemassa aina vuoteen 1958 asti. Edellytyksenä tehtävään Jalkasella olivat näyttävät kenttäohjelmat ja kaksi suomalaista uutta naisvoimistelua käsittelevää opaskirjaa. Jalkanen oli jo vuonna 1931 julkaissut *Voimisteluohjelmia tytöille* -kirjansa kansakoulunopettajien tueksi. Ohjelmat seurasivat kouluhallituksen laatimaa tyttöjen voimistelunopetuksen suunnitelmaa. Kirjassa oli kahdeksan Lingin kaavan mukaista ohjelmaa kutakin kansakoulun luokkaa varten. Björksténistä poiketen Jalkanen aloitti voimistelun jo ensimmäisestä luokasta. Johdannossa Jalkanen kuvasi ohjelmia verraten keveiksi, jotta niiden harjoittelu olisi tarkoituksenmukaista kesken koulupäivää. Vuonna 1938 ilmestyi *Naisvoimistelu*-kirjanen, joka sisälsi ohjelmia oppikoulua ja voimisteluseuroja varten. Ohjelmien liikekielessä oli uuden naisvoimistelun vaikutteita sekä rytmiliikkeitä.²⁵

Johtavana pedagogina Jalkanen noudatti naisvoimisteluliikkeen perinteistä kaavamaisista opettajakeskeisyyttä: tarkkaa ja johdonmukaista opettamista sekä virheiden korjaamista asteittain edeten. Tärkeää oli säilyttää kuri ja järjestys. Edeltäjiensä Elin Kallion ja Elli Björksténin tapaan Jalkanen asetti tavoitteiksi voimistelijan terveyden, ryhdikkyuden ja vireisyyden sekä esteettisten arvojen ja hyvien tapojen omaksumisen.²⁶ Jalkasen mielestä ryhdikkyys kuvasti voimistelijoiden ryhdikästä elämänasennetta. Vireisyyden, elämänhalun avulla kasvoivat heidän henkisen ja ruumiillisen työnsä saavutukset. Näin voimistelun tuella muotoutui poikkeuksellisia yksilöjä, joista tulisi yhteiskunnan vaikuttajia. Jalkanen kehitti Björksténin näkemystä vireisyydestä. Hän omaksui professori Siegfried Eberhardtin kannan, jonka mukaan ryhti voi olla muodollisesti oikein, mutta silti epävireinen. Epävireisyyttä aiheuttivat ryhtivirheet ja kestojännitys. Jalkasen mielestä mekaaninen eristysvoimistelu jäykisti ryhdin kuolleeksi, siis epävireiseksi. Tästä syystä ”elävään vireiseen ryhtiin pyrittäessä on ruumis ensin vapautettava kestojännityksestä.”²⁷

Jalkanen laati vuosikymmenien mittaan useita oppaita koulu- ja seuravoimistelua varten. Oppaiden ohjelmat olivat rakenteeltaan perinteisiä ruotsalaisen voimistelun periaatteiden, etenkin Lingin kaavan mukaisia, vaikka suoritettiin keskustaliikunnalla ja uudentyyppisellä liikekielellä. Lingin kaavan mukaan harjoitteet kohdennettiin vuorollaan eri ruumiinosiin, jotta voimistelu edistäisi ruumiin kaikinpuolista ja sopusuhtaista kehitystä. Jalkanen kirjoitti: ”Lingin normaaliohjelma on fysiologisessa suhteessa erittäin nerokkaasti

suunniteltu. — — mutta meidän ei pidä suorittaa liikesukuja eristetyksi, vaan kokonais- ja keskustaliikuntana.”²⁸ Jalkasen oppilaan Tellervo Perttilän mielestä ”Lingin kaava oli hyvä systeemi aloittelevalle opettajalle. Hän tiesi tuntia valmistaessaan, että pitää olla sellaista ja sellaista.”²⁹ Jalkanen ei kuitenkaan ollut ehdoton Lingin kaavan suhteen, vaan lyhensi kaavaa ja sai sen tällä tavalla tarkoituksenmukaisemmaksi kouluvoimistelussa. Tosin hän jätti pois monia alustavia ja rauhoittavia liikkeitä. Anja Isotalo, Jalkasen oppilas hänkin, arvioi, että ”nykyään käytetään enemmän aikaa lämmittelyyn. Ihmettelen, jos ei silloin tapahtunut mitään vaurioita.”³⁰

Vaikutusvaltaisin Jalkasen oppaista lienee vuonna 1946 julkaistu *Voimistelun opetusharjoituksia*.³¹ Oppaaseen oli koottu tärkeimmät uuden voimistelun perusliikkeet komento- ja suoritusohjeineen, ja siinä näkyy myös Jalkasen didaktinen johdonmukaisuus. Kirja tuki hyvin aloittelevan opettajan työtä, sillä melko pitkien ohjelmien kehittelyvaiheet oli kuvattu tarkoin, mikä antoi suppeahkolle kokoelmalle paljon käyttömahdollisuuksia. Myös ohjelmien komennon kulku on kirjattu yksityiskohtaisesti. Tellervo Perttilä tunnusti Jalkasen kirjan olleen hänen katekismuksensa. ”Ei minun aikanani ollut muita ohjelmakirjoja.”³² Myös Hannele Ahlqvist kertoi, että ”*Voimistelun opetusharjoituksia* oli kerta kaikkiaan uusi testamenttini, siinä oli perusasiat. Kun opetin, niin niistä mä otin teemat. Ei ne (teemat) olleet hirveen pitkiä, sillä tunnilla tehtiin useita. Menttiin läpi, mitä sanotaan esimerkiksi koonnosta, käynnistä, mistä siinä lähdetään, kaikki yksityiskohdat aaltoliikkeestä, miten tullaan virtaavaan kokonaisliikuntaan.”³³

Lopullinen järjestelmä

Vasta sotien jälkeen Jalkanen lopullisesti koosti voimistelun järjestelmänsä. Sen ytimenä olivat keskustaliikunta ja harmonisen liikunnan lait.³⁴ Jalkanen ei laatinut varsinaisesta järjestelmästäan metodikirjaa, mutta Pirkko Vilppusen toimittamaa *Hilma Jalkanen. Voimisteluja järjestelmä* -teosta voidaan pitää Jalkasen voimistelun kokonaisvaltaisena esityksenä. Anneli Nokkala arvioi, että asiaan hyvin perehtyneenä ja taitavana voimistelijana Vilppusella oli hyvät edellytykset onnistua tehtävässään. ”Hilma Jalkanen kun ei ollut mikään järjestelmällinen luennoitsija vaikkakin palavasti in-

nostunut opettaja. Hänen luentonsa olivat innoittavia, mutta hän hyppi ja intoutui. Vilppunen kokosi Jalkasen käsikirjoituksen kunnioittaen ja kirjasi mielestäni Jalkasen metodin ytimen.”³⁵ Myös Tellervo Perttilän mielestä ”Vilppusen tulkinta Jalkasen muistiinpanoista oli aivan ortodoksinen, ja Jalkasen keskeiset ideat tulivat siinä esiin johdonmukaisesti.”³⁶

Järjestelmäänsä selventävässä artikkelissaan ”Antiikin liikunnan ylösnousemus” Jalkanen korosti voimistelunsa uushumanistisia piirteitä. Hän nimesi kuitenkin Björksténin ja Arvo Vartian sijaan Francoise Delsarten keskeiseksi vaikuttajakseen antiikin plastisen liikunnan suhteen. Taustalla olivat toisen maailmansodan jälkeiset poliittiset mainingit, joiden vuoksi ei ollut tarkoituksenmukaista ihailla saksalaista klassismia. Jalkanen kertoi omaksuneensa järjestelmäänsä Delsarten antiikin taiteesta tunnistamat kolme liikunnan harmonista lakia. Niitä olivat harmonisen asennon laki, harmonisen vastaliikkeen laki sekä harmonisen lihastoiminnan laki. Jalkasen mukaan liike oli täysin harmoninen silloin, kun siinä samanaikaisesti toteutettiin sekä vastaliikkeen että harmonisen lihastoiminnan laki, mikä sai aikaan myös liikkeen virtaavuuden.³⁷

Perinteisessä naisvoimistelussa lantio piti olla liikkumaton samaan tapaan kuin klassisessa baletissa tai telinevoimistelussa. Keskustaliikunnan avulla Jalkanen sai voimisteluun virtaavuutta, joka oli uutta massavoimistelun yhteydessä. Anja Isotalo arvioi, että ”pystyrentoutus, jännityksen purkaminen ja hengittävä liike olivat Hilman suuri idea. Pystyrentous on hallittava, jotta saa liikkeen lähtemään keskustasta, se on alkusykäys.” Helena Enckellin mielestä Jalkasen voimistelun ”liikkeen virtaavuus oli Bodelta saatua.” Hän kertoi tavanneensa ”Saksassa Boden koulun käyneitä ja ne tekivät täysin samalla lailla, ja eräs saksalainen opettaja sanoi, että on ihmeellistä, että teillä tehdään samalla lailla kuin Boden koulussa.” Jalkanen omaksui Boden järjestelmästä vauhtiheitot ja aaltoliikkeet, joita tosin hänen voimistelussaan tehtiin tyyliteltyinä heittoliikkeinä. Enckell oli sillä kannalla, että ”oli liikaa sitä aaltoilua. Hilma vei bodelaisen schwungin ja rentouden niin pitkälle, että kaikki retkotti, pää retkahti ja hartiat.” Myös Anja Isotalon mielestä ”pystyrentoutusta harjoiteltiin aina, jopa liikaakin, joustettiin ja joustettiin, saattoi tulla sellaista pientä ylikuormittumisen makua. Joillekin tuli jopa selkä kipeäksi varsinkin takaa lähtevistä heitoista.”³⁸

Aaltoliikkeissä virtaavuus lähti läheltä vartalon painopistettä, suurista lihaksista ja eteni aaltomaisesti periferiaan. Voimankäyttö oli suhteessa lihaksien suuruuteen ja jatkui lihasryhmästä toiseen aina jäsenten ääriösiin asti.³⁹ Aaltoliikkeet jäivät suomalaisen naisvoimistelun keskeiseen liikesanastoon, tosin ”rennot heitot eivät nykyään ole enää niin rentoja, vaan niissä on enemmän voimaa ja terävyyttä”, Anja Isotalo arvioi. Aaltoliikkeiden suorittaminen edellytti voimistelijan rentoutta, mikä oli uutta massavoimistelun yhteydessä. Tellervo Perttilä muisteli, että ”itse rentoutumisesta puhuttiin vähän, sillä Hilmalla ei ollut varsinaista metodologiaa, millä tavalla rentouttaminen tapahtuisi.” Tavallisin rentouttamisharjoitus oli poistaa varsinkin hartioiden kestojännitystä. ”Lähdettiin ylijännityksestä ja sitten rentoutettiin erityisesti ylävartaloa. Tunnin alussa muutama liike ja silloin tällöin tunnin aikana, jos oli rankka harjoitus, niin sen jälkeen.”⁴⁰

Keskustaliikunnan myötä suomalaiseen naisvoimisteluun tuli uutta liikemateriaalia. Jalkanen kannatti suppeaa mutta mahdollisimman tarkoituksenmukaista liikevarastoa. Voimistelun tuli Björksténin tapaan ilmaista keveyttä, voimaa ja kauneutta. Helena Enckell kuvasi, että ”liikkeitä oli todella vähän, mutta niissä liikkeissä, joita hän opetti, tämä (ke-

48 Tellervo Perttilä kuului Hilma Jalkasen ensimmäiseen maailmalla esiintyneeseen valiorryhmään. Vuoden 1951 matkakohde oli Pariisi. (Kuva Tellervo Perttilän albumista)

veys, voima ja kauneus) tuli esiin. Lihakset piti olla niin voimakkaat, että näyttää keveältä. Hilma antoi meille mielikuvan 'tytöt nouskaa taivasiin'. Esimerkiksi Hilman suosima trioli-juoksu oli sykähdyttävä näky. Tuntui kuin tytöt eivät koskettaisi lattiaa." Jalkasen liikevarastoon kuului jalkaliikkeitä, painonsiirtoja, kaariheittoja sekä rentoutus, venytys ja vauhtiliikkeitä. Jalan kaariheittoihin oli mahdollista liittää askeleita, jolloin vauhdikkuus lisääntyi ja liikeratoihin saatiin vaihtelua. Hyppyjä oli useita erilaisia: keveä hyppely, joustohyppy, hyppyaskel, harppaushyppy, tasaponnistushyppy, saksihyppy, varsahyppy sekä heilahdushyppy. Jalkaselle ominaisia harjoitteita olivat myös tyylitelty lantiojohtoinen käynti, johon mentiin painovoimaa käyttäen tai kaarijuoksu lantiojohtoisesti, vauhdikkaasti ja keveästi.⁴¹

Keskustaliikuntaa sekä välineitä tai telineitä on vaikeaa yhdistää, koska ne edellyttävät erilaista ruumiinhallintaa ja liikkeen painopistettä. Jalkanen irrotti telinevoimistelun ja vapaavoimistelun toisistaan. Arna Nikki muisteli, että "ei Hilma haaskannut tunteja telineliikkeisiin. Olimme hyvin vähän telineillä. Se oli sellaista hupiohjelmaa, ei mitään hurjaa, joskus ehkä puolapuille kiivettiin." Telinevoimistelu tapahtui teline-tunneilla, joilla oli oma opettajansa ja ideologiansa. Jalkanen käytti kuitenkin joskus ruotsalaisen voimistelujärjestelmän mukaisia telineitä, mutta niidenkin käyttö väheni ajan myötä. Myös välineiden käsittelyä harjoiteltiin aika harvoin. Väline ei ollut itsetarkoitus, vaan keino kehittää liikehallintaa. "Ei mitään ihmeellistä välineiden käsittelyä. Pallot, keilat ja vanteet, mutta niiden piti sulautua keskustaliikuntaan," Nikki kertoi. Esimerkiksi käten vauhtiheittojen harjoittelua tehostettiin hernepussien, keilojen ja pallojen avulla, joilla haettiin tuntumaa liikkeen vauhtiin ja menoon.⁴²

Vaikka Jalkasen liikevarasto oli suppea, hän ei enää hyväksynyt tanssilisia vaikutteita. Anja Isotalo kertoi, että "balettia Jalkanen ei hyväksynyt ollenkaan, teennäistä asentoilua. Olin hiljaa onnellinen balettitaustastani, kun oli valmiiksi hyvä jalkatyö." Helena Enckell taas muisteli Jalkasen sanoneen hänelle: "Tampereen tyttö, mitä varten sinä ojentelet nilkkojasi, tämä on voimistelulaitos eikä mikään tanssikoulu." Hän kertoi myös, että "Hilma oli meille vihainen, jos meni tanssikouluihin, kysyi, mitä te sieltä haette. Maggie Gripenbergille mentiin salaa, samoin Ilta Leiviskän tunneille ja Tanhuvaaraan salaa rytmiikkaa oppimaan."⁴³

Toiminta koreografina

Jalkanen suunnitteli valiovoimistelijoille useita tunnettuja ohjelmia, kuten kulttiohjelman aseman saavuttaneen *Keveyttä ja voimaa*. Hän oli nimenomaan valiovoimistelijoiden koreografi ja hallitsi läheltä katsottavat näytökset. Kenttäesitykset eivät onnistuneet häneltä yhtä hyvin. Esimerkiksi Jalkasen suunnittelemassa vuoden 1952 olympialaisten avajaisnäytöksessä oli ongelmia. Tellervo Perttilä kertoi, että ”näytöksessä Hilman marssi oli kiitävä, kun me tultiin Stadionin ympäri, mutta sitten se paikkojen hakeminen. Ei se mikään erikoinen ohjelma ollut, ei Hilma ollut kenttäohjelman tekijä.”⁴⁴

Jalkasen ohjelmille olivat tyypillisiä uusklassistiset piirteet: tarkat ja tyylieltyt liikkeet sekä yksinkertaiset ryhmittelyt ja hienot, selkeät linjat. Tellervo Perttilän mielestä ”Hilman ohjelmat eivät olleet koskaan monimutkaisia, vaan puhtaan voimistelullisia, esimerkiksi symmetrisiä. Hilma piti pelkistetyistä asioista, eikä mistään tingeltangelista, vaan piti olla selkeää.”⁴⁵ Jalkanen tavoitteli voimistelusta itsestään syntyvää elävyyttä, mutta liikunnan tuli olla Björksténin tapaan tyylieltyä, ei enää hervotonta, kuten Jalkasen ilmaisuvoimistelun kautena. Tyylieltyt liikkeet tuli suorittaa silti luonnollisella ja yksinkertaisella tavalla ja sommitella aistikkaasti yhteen. Luonnollinen kauneus ei ollut päämäärä sinänsä, vaan Jalkasen mielestä se syntyi tarkoituksenmukaisella liikunnalla, jossa ei ollut turhia liikeratoja.⁴⁶

Jalkanen seurasi Björksténin käsitystä musiikin tehtävästä voimistelussa; musiikin tuli säestää voimistelua ja vaikuttaa voimistelijan tunnetilalla ja rytmillä.⁴⁷ Rytmisesti Jalkasen ohjelmat olivat kuitenkin yksinkertaisia. Helena Enckell kertoi, että Jalkasen ohjelmissa tehtiin yleensä ”neljään tai kolmeen ja triolia. Hän käytti paljon polkua ja haki sillä voimaa. Ei Hilma nuoteista tai soinnutuksesta tiennyt mitään, eikä sävellajeista.” Musiikkiin ja rytmiin liittyvissä ongelmissa Jalkanen sai tukea erinomaisilta säestäjiltään. Anja Isotalo muisteli, että ”Hilmalla oli hyvät säestäjät ja hän tiesi, mitä pitää säestäjälle sanoa, jotta saa toivomansa.” Enckellin mielestä ”Marja Tarasti oli suuri vaikuttaja Hilman takana. Hän oli huippusäestäjä ja sai voimisteluun rytmin. Hän katsoi voimistelijointa ja siitä improvisoi. Tarasti oli oivaltanut, millaista musiikkia Hilma tarvitsi. Eikö niin... Marja, Hilma kysyi useasti, ja Marja katsoi sieltä

flyygelin takaa, onko hyvä. Hilma kuunteli aina, miten Tarasti soittaa ja he aina sopivat yhdessä.”⁴⁸

Tellervo Perttilän mukaan ”Hilma ei ollut mitenkään luova koreografi, mutta hän osasi eliminoida kaiken epäolennaisen. Sitä hiottiin, eikä se hänellekään ollut aina heti valmista jokin uusi, vaan hän haki sitä ideaa.” Tähän hän sai tukea oppilailtaan näiden improvisoimista peilikuva-sarjoista, joissa esivoimisteli ja muut jäljittelivät häntä. Sarja oli kolmesta neljään tahtia, ja sarjoja oli useita peräkkäin. Tellervo Perttilä kertoi, että ”Hilma tutustui ensiksi ryhmään, mitä kukin pystyi improvisoimaan. Ei hän ketään rääkännyt, ei laittanut esivoimistelemaan sellaisia, jotka eivät pystyneet. Kurssilla oli aina näitä urheilutyttöjä ja niille improvisaatio oli kauhistus. Kaikki silti yritti, ei uskaltanut olla tekemättä.” Onnistuminen uuden liikkeen tai ilmaisutavan tuottamisessa oli oppilaille perin mairittelevaa. Perttilä kuvasi, että ”kun Hilma tykästy johonkin liikkeeseen tai sarjaan, ja sitä kehiteltiin jopa koko tunti. Oli suuri kunnia, kun Hilma otti jonkun oppilaan idean. Se katsoi ja näki ja sitten se nappas.”⁴⁹

Valmennus ja näytöskiertueet

Kylmän sodan ilmapiirissä SNLL alkoi suuntautua uudelleen. 1950-luvun alkupuolella Hilma Jalkanen pani alulle voimistelun valioitten suomalaiskansalliset näytöskiertueet, joilla esitettiin hänen ohjelmiaan. Anja Isotalo kertoi, että ”voimistelijat olivat valikoiduista valikoiduimmat. Kurssilla oli aina kakskytviis, eikä joka kurssilta valittu kovin montaa, vaikka vain kaksi tyttöä. Hilma kutsui ryhmäänsä luokasta, ja se oli niin hykerryttävä tunne, kun pääsi. Hän haki ryhmäänsä pitkiä jalkoja ja suomalaista naistyyppiä, raikas, selkeä olemus, pitkät hiukset, jotka tasoitettiin suurin piirtein samalle linjalle, samankaltaisia. Puku oli silkkiä. Puku oli ilman muuta Hilman joukkueen puku, ja siitä oli ylpeä, eikä sitä pitänyt mitenkään lyhythelmaisena tai paljastavana.”⁵⁰

Ensimmäinen onnistuminen oli Italiassa vuonna 1951 kansainvälisissä voimistelukilpailuissa Firenzessä sekä Roomassa. Valkopukuinen joukkue saavutti tavatonta huomiota, sillä solakat ja vaaleat suomalaiset olivat italialaisten

Arna Nikki harjoitteli 1960-luvun alussa Jalkasen voimistelulle tyypillistä tyyliä kaarijuoksua, joka tuli tehdä lantiojohtoisesti, vauhdikkaasti ja keveästi. Säestäjä kuvassa on Marja Tarasti. (Kuva Arna Nikin albumista)

suosikkeja. Myös Sveitsissä lehdistö pani merkille sievien ja sorjien suomalaisvoimistelijoiden viestin, jonka he esittivät ”rytmillisesti jäsenten suloisella leikillä”. Ensimmäisellä Amerikan kiertueella vuonna 1956 Jalkasen valioryhmällä oli jo yli 50 esitystä. *American tour* -esitteessä tasavallan presidentti ja rouva Kekkonen tervehtivät Amerikan voimistelijapiirejä ja toivoivat naisvoimistelijoiden esitysten luovan kulttuurisia suhteita Yhdysvaltojen ja Suomen välille. Raija Riikkala muisteli, että suomalaisuus oli kiertueilla ylpeydenaihe. ”Sodan jälkeen Suomi oli suosikkikansa, urhoollinen Suomi. Meidät otettiin aivan upeasti vastaan joka paikassa ihan korkeimmalla taholla, lähetystöjen ja pormestarien taholta.”⁵¹ Jalkasen valiovoimistelijoiden kiertueista ulkomailla kehittyi 1960-luvulla Suomi-Tytöt ja Finngymnasts-ryhmät, joista tuli suomalaisuuden symboli kansainvälisissä voimistelupiireissä.

Valiovoimisteliijoita valmentaessaan Jalkanen seurasi saksalaisen voimistelun mukaisia teemoja. Tunneilla hiottiin ensin perusliikkeitä. Sitten harjoiteltiin sommitelmia. Esimerkiksi yksinkertaista matalaa hyppyaskelta ja siihen sovellettuja teemoja saatettiin harjoitella kokonainen tunti. Juoksuaskeliin liitettiin käsien herkkä aaltoliike, lantion vienti sivulle askelineen, pyörähdykset varpailla ja päänkäännökset. Tellervo Perttilä muisteli, että ”Hilmalla oli aina jokin teema, esimerkiksi käynti ja sitä tehtiin ja saattoi tuntua, että nyt mun jalat ei enää kestä. Mentiin nurkasta nurkkaan. Se hioi ja korjas henkilökohtaisesti. Koskaan ei ollut yksittäisiä liikkeitä vaan aina se kehittely, josta tuli kokonai-

suus. Lähdettiin esimerkiksi jostakin lantion liikkeestä, koonnosta, vauhtiheitosta. Liikkeeseen liitettiin ehkä käsiliike ja sitten vielä kierto jne. Ei ne teemat hirveen pitkiä olleet, sillä tunnilla tehtiin useita.”⁵²

Niin herkkien kuin voimakkaidenkin liikkeiden saaminen kokonaisilmaisuksi oli pitkän harjoittelun tulos. Tellervo Perttilä kertoi, että Jalkaselle oli ”erittäin tärkeä muotokieli, ja siinä Hilma pyrki täydellisyyteen. Hän korosti, että tärkeää ei ole mitä tehdään, vaan miten tehdään.” Perttilä muisteli, että ”Hilmalla oli tarkka näkemys, mitä hän halusi jostain liikkeestä. Jalkasen opetuksen voima oli siinä, että hän jaksosi syventyä liikesuorituksen hiomiseen, toistaa ja taas toistaa tärkeäksi katsomiaan perusharjoitteita. Hilman idea oli, että mennään uudelleen ja uudelleen läpi, sitä käyntiäkin tehtiin, ei se ollut kerrallaan valmis. Parastaan jokainen yritti, eikä kukaan sanonut: en mä jaksa enää.”⁵³

Jalkasen mielestä liikunta oli elävää vasta sitten, kun siihen paneuduttiin tunteella ja koko olemuksella.⁵⁴ Ohjelmia harjoiteltaessa Jalkanen hyväksyi henkilökohtaisen ilmaisun, omailmeisyyden. Tellervo Perttilä kertoi, että ”jokainen teki persoonallisella tavalla. Kun joku onnistui, Hilma antoi sille siunauksensa, ja muiden piti löytää sama tapa tehdä se liike.” Mutta ”näytöksissä ei saanut erottua, vaan toteutettiin Hilman valmiiksi ajattelemia liikelinjoja. Sooloilua ei harrastettu, ryhmän piti olla kokonaisuus, kaikilla piti olla samanlainen tyyli, määrätty linjat vauhtiheitoissa ja vartalon käytössä. Ei kuitenkaan saanut tappaa liikkumista liiallisella kaavamaisuudella.”⁵⁵

Elämäntyötä ja vaikutusta tutkimaan

Nykyinen suomalainen tanssillinen voimistelu ja kansainvälisesti tunnettu joukkuevoimistelu perustuvat suurelta osin Jalkasen vähitellen muotouttamaan tyyliin.

Jalkanen yhdisti itsenäiseksi tyyliksi Kallion ja Björksténin kehittämän klassisen suomalaisen naisvoimistelun sekä saksalaisen uuden voimistelun, etenkin Rudolf Boden liikekielen, kuten keskustaliikunnan, mutta ei sellaisinaan, vaan ajan tasalle saatettuina. Keskustaliikunta jäi suomalaisen naisvoimistelun tavaramerkiksi.

Niin ikään Jalkasen soveltama ilmaisuvoimistelun liikesanasto on edelleen joukkuevoimistelun ydin, vaikka lajin kriteerit ovat muutoin oleellisella ta-

valla muuttuneet. Jalkasen voimistelujärjestelmän merkitystä korostaa se, että Suomessa on kehitetty vain kaksi kansainvälisesti tunnettua lajia, pesäpallo ja naisten joukkuevoimistelu. Joukkuevoimistelun MM-kilpailuja on järjestetty vuodesta 2000 alkaen säännöllisesti, ja joukkueita on ollut vuosittain runsaat kolmekymmentä noin viidestätoista maasta.

Viitteet

1. Helena Enckellin haastattelu, 23.3.2004 Tampere.
2. Maila Kivistön haastattelu, 20.3.2004 Tampere.
3. Arja Jalkanen-Meyer kuvaa Hilma Jalkasta yksityishenkilönä artikkelissaan Mummi ja minä, teoksessa Heikki Roiko-Jokela ja Esa Sironen (toim.), *Selkäpuolella*. Suomen Urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2009. Jyväskylä (2009), 13–28.
4. Pirkko Vilppunen (koonnut), *Hilma Jalkanen. Voimistelujärjestelmä*. Weilin & Göös, Helsinki (1967); Irja Kleemola, *SNLL:n historia 1896–1975*. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto, Helsinki (1976).
5. Aino Sarje, *Valokuvat naisvoimistelun peileinä*, teoksessa Heikki Roiko-Jokela, Esa Sironen & Ossi Viita (toim.), *Olympialapset*. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2004, Ateena Kustannus, Jyväskylä (2004), 161–170.
6. Yrjö Nykänen, Suomalainen miesvoimistelujärjestelmä ja sen kehitys, teoksessa Lauri Santala (toim.), *Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto 1906–1926*. WSOY Porvoo (1926), 259–280, 274; Arvo Vartia, *Voimisteluopas*. Urheilijain kustannus oy Helsinki (1916); Arvo Vartia, *Esteettinen liikunta*. Otava Helsinki (1938).
7. Eila Uiton haastattelu, 18.5.2004 Helsinki.
8. Elli Björkstén, *Naisvoimistelu*, ensimmäinen osa. Otava Helsinki (1920), 1–3, 51, 59; Hilma Jalkanen, Voimistelu naisen kauneustajun kehittäjänä. *Kisakenttä* 9–10/(1921), 141–142; *Kisakenttä* 3/(1925), Puhe, jonka Mikkelin Naisvoimistelijain lipunvihkiäisjuhlissa piti rva Hilma Jalkanen, 62–65, 62.
9. Esim. Elli Björkstén, *Kvinnogymnastik*, andra delen. andra, omarbetade upplagen. Holger Schildts Förlag Helsingfors (1932), 8.
10. Hilma Jalkanen, *Komentoharjoituksia*. Otava Helsinki (1922); Hilma Jalkanen, *Voimistelun rytmiharjoituksia musiikin mukaan*. Musiikin sovittanut Olga Rauramo. Otava Helsinki (1925).
11. Vertaa esim. Vesa Mauriala, *Uutta aikaa etsimässä*. Gaudeamus Helsinki (2005), 1–30.
12. H. J., Mensendieckin voimistelusysteemi. *Kisakenttä* 8/(1923), 178–183, 183.
13. H. J., Vähän uusien naisvoimistelusuuntien alkuperästä Saksassa. *Kisakenttä* 10/ (1926), 227–228, 228.
14. Hilma Jalkanen & Helvi Salminen, *Tie kauneuteen ja terveyteen*. Otava Helsinki (1927); Leena Laine, Elämäntehtävänä naisvoimistelu: Elna Kopponen (os. Tamminen) 1906–2000, teoksessa Leena Laine & Aino Sarje (toim.), *Naisvoimistelun jäljillä*.

- Jyväskylän yliopisto liikuntatieteiden laitos, Jyväskylä (2003), 11–21, 19.
15. Hilma Jalkanen, Koneellisuudesta vapauteen. Teoksessa Väinö Laherma (toim.), *Liikuntakasvatuksen työmailta III*. Suomen Voimistelunopettajain liitto Helsinki (1929), 21–25; Dora Menzlerin voimistelu- ja ilmaisuliikuntakoulu (Schule für Gymnastik und gestaltete Bewegung) Leipzigissä. *Kisakenttä* 6/(1929), 169–170.
 16. Ritva Markkanen, Suomalainen naisvoimistelu kansainvälisen tutkimuksen kentässä. *Kisakenttä* 2/(1968), 44.
 17. Hilma Jalkanen, *Uusi naisvoimistelu*. Otava Helsinki (1930), 11, 15–16, 27.
 18. Jalkanen 1930, 9, 38–40.
 19. A. K. Ottelin, *Kasvatusopin historian oppikirja*. Kustannusosakeyhtiö Otava Helsinki (1954), 272.
 20. Jalkanen 1930, 33–34; Björkstén 1920, 51–53.
 21. Jalkanen 1930, 9, 38–40.
 22. Helvi Salminen & Onni Karte, *Soita sinä, me voimistellemme*. Otava Helsinki (1933).
 23. Hilma Jalkanen, Harhapolkuja naisvoimistelumme alalla. *Kisakenttä* 7/(1934), 112–113; Kaarina Kari, Miksi SNLL ei harrasta kilpaurheilua? *Kisakenttä* 3/(1931), 70–73; Petri Veikkolainen, *Kunnan kansalaisen kasvatus. Kansalaiskasvatuksen tavoitteet, käsitteet ja menetelmät Friedrich Wilhelm Foersterin (1869–1966) ja Georg Kerschensteinerin (1854–1932) kasvatusajattelussa ensimmäistä maailmansotaa edeltävinä vuosina (1910–1912)*. pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, yleinen historia, Historian ja etnologian laitos (2004).
 24. *Kisakenttä* 12/ (1936), 190.
 25. Hilma Jalkanen, *Voimisteluohjelmia tytöille*. Otava Helsinki (1931); Hilma Jalkanen, *Naisvoimistelua*. Otava Helsinki (1938).
 26. Elin Kallio, *Voimistelun käsikirja, etupäässä naisvoimistelua varten*. 3. painos. Otava Helsinki (1915); Björkstén 1920; Vilppunen 1967, 11–15.
 27. Hilma Jalkanen, Vireisyys ja ryhti. *Kisakenttä* 10–11/(1946), 82.
 28. Hilma Jalkanen, Uuden voimistelun alkuperä *Kisakenttä* 15/ (1947), 216–217.
 29. Tellervo Perttilän haastattelu, 3.10.2008 Helsinki.
 30. Anja Isotalon haastattelu, 25.3.2004 Tampere.
 31. Hilma Jalkanen, *Voimistelun opetusbarjoituksia*. Otava Helsinki (1946).
 32. Perttilän haastattelu, 3.10.2008.
 33. Hannele Ahlqvistin haastattelu, 15.4.2005 Vantaa.
 34. Hilma Jalkanen, Keskustaliikunnasta. *Kisakenttä* 16/(1947), 235.
 35. Anneli Nokkalan haastattelu, 15.9.2004 Lohja.
 36. Perttilän haastattelu, 3.10.2008.
 37. Jalkanen 1947, 216; Hilma Jalkanen, Antiikin liikunnan ylösnousemus. *Kisakenttä* 10/(1959), 339–341, 339.
 38. Enckellin haastattelu, 23.3.2004; Isotalon haastattelu, 25.3.2004.
 39. Vilppunen 1967, 71–76.
 40. Isotalon haastattelu, 23.3.2004; Perttilän haastattelu, 3.10.2008.
 41. Enckellin haastattelu, 23.3.2004; Arna Nikin haastattelu, 25.10.2008 Helsinki.

42. Nikin haastattelu, 25.10.2008.
43. Isotalon haastattelu, 23.3.2004; Enckellin haastattelu, 23.3.2004.
44. Perttilän haastattelu, 25.10.2008.
45. Perttilän haastattelu, 25.10.2008.
46. Vilppunen 1967, 9, 70–75.
47. Gertrud Wichmann, *Ellä Björkstén*. Nordiskt förbund för kvinnogymnastik, Finlands svenska kvinnogymnastikförbund Helsingfors (1965), 186–189.
48. Isotalon haastattelu, 25.3.2004; Enckellin haastattelu, 23.3.2004.
49. Perttilän haastattelu, 25.10.2008.
50. Isotalon haastattelu, 23.3.2004.
51. Kleemola 1976, 429; Mia Puotunen, *Ryhtiä, tytöt! Hymyilekää, tämä on hauskaa!* Tutkielma turkulaisen naisvoimisteluohjaajan Lahja Salvianderin elämästä ja elämäntyöstä. pro gradu –tutkielma, Turun yliopisto, kulttuurien tutkimuksen laitos, kansatiede (2000), 63; Leena Laine, & Aino Sarje, *Suomalaisen naisvoimistelun maailmat*. Naisvoimistelun Tuki ry. Helsinki (2002), 8; Raija Riikkalan haastattelu, 18.8.2006 Espoo.
52. Perttilän haastattelu, 25.10.2008.
53. Perttilän haastattelu, 25.10.2008.
54. Vilppunen 1967, 9, 70–75.
55. Perttilän haastattelu, 25.10.2008.