

Aino Sarje

Pulpettivoimistelu: vaihtoehto sydänmaiden kansakouluille

Koko maaseudun kattava alakansakoulu eli yleinen oppivelvollisuus astui voimaan vuonna 1921.¹ Lapset istutettiin tuolloin, käytännössä pakolla, koulunpenkille,² ja siitä lähtien koululaiset myös voimistelivat – periaatteessa. Voimistelun tuli kehittää jälkikasvun toimeliaisuutta ja viime kädessä työteliäisyyttä, eikä sitä saanut laiminlyödä etäisimmässäkään pikkukoulussa. ”Ei ole niin ahdasta koulua, etteikö saataisi aikaiseksi edes jonkinlaista voimistelunopetusta,”³ Fanny Stenroth, 1900-luvun alun keskeinen voimistelun didaktikko maassamme, valisti. Häntä ei haitannut, ”vaikkei aina olisikaan erityistä huonetta suotu voimisteluharjoituksia varten. – Pääasia on vain, että heti ryhdytään voimistelemaan sallimatta, minkäänlaisten olosuhteiden sitä estää.”⁴ Stenrothin mukaan ”jos ei muu tule avuksi, niin nouseaan vaikka pulpeteille voimistelemaan, sillä voimistelua vaille ei lapset missään tapauksessa saa jäädä”.⁵

Ahtaiden koulujen tarpeisiin Stenroth kehitti pulpettivoimistelun, jota oppaiden muodossa tarjottiin opettajille 1930-luvun lopulle saakka.

Toimeliaaksi kasvattaminen

Aikakauden ihanteiden mukaisesti voimistelu ymmärrettiin osaksi suomalaisuuteen kasvattamista. Jo Uno Cygnaeus korosti älyllisen kasvatuksen rinnalla ruumiillista kasvatusta, ”jonka edistämiseksi tarkoituksenmukaisesti johdettu kasvatusopillinen voimistelu olisi tehokkain keino.”⁶

Cygnaeus päätteli, että voimistelusta olisi huomattava ”hyöty luonnostaan hitaalle ja saamattomalle kasallemme sen saadessa lapsuudesta saakka järjestelmällistä ja ohjattua harjoitusta erilaisissa ruumiinliikkeissä. Siten se kävisi jonkin verran reippaammaksi sekä kehittyisi rohkeammaksi ja päättäväisemmäksi”.⁷ Cygnaeuksen tapaan myös Stenroth uskoi voimistelun mahdollisuuksiin, sillä hänestä ”vain ruumiillisen kasvatuksen vankalle pohjalle luodaan menetyksellinen henkinen kasvatus.”⁸

Myös Elin Kallio, Stenrothin varhainen esikuva, piti voimistelun tavoitteena lisätä kansan toimintakykyisyyttä eli tahdonlujuutta, itseluottamusta ja urhoollisuutta.⁹

Urakka oli kuitenkin suuri, sillä maaseudun olosuhteet vaikeuttivat näiden ajatusten täytäntöönpanoa. Koulujen rakentaminen oli kallista ja kustannuksissa pyrittiin säästämään. Sydänmaille perustetut niin sanonut supistetut ja kiertävät koulut toimivat aluksi jopa vuokralla maalaistaloissa.¹⁰ Lisäksi voimistelua oli lukujärjestyksessä niukasti, yksiluokkaisessa alakoulussa vain puoli tuntia viikossa.¹¹ Elin Kallio oli huolissaan koulujen voimistelutiloista, jotka syrjäkylien kouluilta yleensä tyystin puuttuivat. Voimistelun harjoittelu edellytti pulpettien korjaamista kokoon, ja koska ”tämä on epämukavaa, hupenevat voimisteluharjoitukset hyvin vähiin, sattuupa joskus niinkin, että koko kouluvoimistelu jää vain kuolleeksi kirjaimeksi, seinässä riippuvaan lukuohjelmaan kirjoitetuksi sanaksi.”¹²

Kouluvoimistelua kehittämään

Fanny Stenroth (1863-1938) toimi Heinolan opettajaseminaarissa naiskoululaiden voimistelun lehtorina, ja oppilaiden mukana hänen näkemyksensä levisivät eri puolille maata. Stenroth ei varsinaisesti kehittänyt naisvoimistelua, vaan ovelsi sitä kansakouluun ja etenkin sen vaatimattomiin olosuhteisiin. Ohjelmien suunnittelussa hän käytti apuna muun muassa Elin Kallion

Naisvoimistelun käsikirjaa, jonka liikevaraston pohjalta hän jo vuonna 1910 julkaisi kansakouluihin sovitettuja ohjelmia nimellä *Kansakoulun voimistelulukaavoja*. Stenrothilla oli kyky saada kuivaankin voimisteluun viehätystä leikin ja mielikuvitusliikkeiden avulla. Aikalaiset kuvasivat hänen ohjelmiin pirteiksi. Niiden harjoittelussa ”ikävä on kaukana”. Ohjelmissa oli runsaasti pikku liikkeitä, ”välipalasia”, jotka pitivät yllä hilpeää mieltä.¹³

Pulpettivoimistelu oli mukana Stenrothin vuonna 1918 julkaisemassa *Lapsivoimistelu*-kirjassa, joka ilmestyi useina painoksina. Pulpettivoimistelun idea sopi hyvin yhteen Elin Kallion staattisen liikekielen ja sen mukaisen voimistelulukaavojen kanssa. Opettajien työtä helpottaakseen Stenroth oli valinnut Kallion laajasta liikevarastosta harjoitteet, joilla tuli toimeen naisvoimistelun syvimpiin saloihin sen kummemmin perehtymättä.

Pulpettivoimistelun tehtävä

Stenrothin näkemyksen mukaan kehollinen hahmottaminen oli oppilaan koulussa olemisen perusta. Sen mukaisesti Stenroth piti voimistelua ”valtavana tekijänä lasten ajatuksen muuttamiseksi tahdontoiminnaksi.”¹⁴ Uusia ruumiillisia asioita maalaislapsille olivat pulpetissa ryhdikkäästi istuminen, viittaaminen ja järjestyksessä toimiminen. Hienomotoriikan hallinta edisti kirjoittamisen oppimista ja käsialan kehittymistä.

Stenrothin mielestä monipuoliseen kasvatukseen kuuluva voimistelu oli aloitettava heti lapsen astuessa kouluun.¹⁵ Elli Björkstén, jota Stenroth käytti lähtökohtanaan, oli tästä eri mieltä. Björksténin mukaan lapsia ei saisi ennaikaisesti vieroittaa leikin maailmasta. Vasta toisella luokalla lapset olisivat valmiita järjestelmälliseen voimisteluun.¹⁶ Stenroth tunsi todennäköisesti Björksténiä paremmin kansakoulun olosuhteet ja käytännön esteet, joiden voittamiseen hänen mielestään oli voimistelun keinoin heti ryhdyttävä.¹⁷

Pulpettiohjelmat

Stenroth lisäsi oppaansa pulpettiohjelmien määrää painos painokselta, ja niitä oli lopulta kuusi sekä ensimmäistä että toista luokkaa varten¹⁸. Nii-

Päinmakuuasennossa "maattiin suorina kuin tukit", välillä leväten. Liikkeen toisena versiona oli "Etana, etana, näytä sarves", jossa kädet nostettiin etusormet ojennettuina ohimoille. (Fanny Stenroth, Alakansakoulun voimistelua ja leikkejä. 1936, s. 119)

den läpikäynti vei koko lukuvuoden. Koska syksyllä ja keväällä liikuttiin ulkona, kutakin ohjelmaa harjoiteltiin nelisen viikkoa, mihin nähden ohjelmat ovat varsin vaativia.

Vaikka pulpetteja ei tarvinnut siirrellä voimistelun tieltä, ohjelmat edellyttivät muita järjestelyjä. Lattia tuli pestä ja luokahuoneen ikkunat avata voimistelun ajaksi. Pulpetit olivat kalliita ja niitä piti suojella, jotta voimistelu ei turmelisi niitä. Tuon tuosta pulpetit oli pyyhittävä kostealla vaatteella.¹⁹ Lapset riisuiivat jalkineensa ja pukivat ylleen ehjät ja puhtaat sukat. Jalkojen tuli olla pestyt, sillä muutoin luokahuoneen ilma pilaantuisi sietämättömäksi, eikä voimistelu olisi enää terveellistä. Jalkojen puhtaanapito oli läksynä ja ehtona voimisteluun osallistumiselle.²⁰

Stenroth on kekseliäs pulpetin käytössä, tosin osa liikkeistä tuntuu hieman vaarallisilta. Voimistelu tapahtui pulpettien lisäksi pulpettirivien välissä. Ryhtiä oikaisevat ja notkeutta kehittävät vartalo-, käsi- ja jalkaliikkeet tehtiin pulpetteihin tukeutuen, niillä istuen, seisten tai maaten. Liikkeet tuli suorittaa puhtaasti, samalla kauniisti ja vapaasti sekä laajoihin liikeratoihin pyrkien. Toistojen määrä oli suuri eli voimistelu on ollut rajoituksistaan huolimatta varsin intensiivistä. Ohjelmat tuli suorittaa tahdissa. Opettajan työn helpottamiseksi Stenroth on merkinnyt kullekin

liikkeelle tarkat komentosanat. Pulpettivoimistelussa käytettiin myös rytmiliikkeitä, mikä lisäsi harjoitteiden haasteellisuutta.

Ohjelmat etenivät Lingin kaavaa soveltaen: järjestysliike, käsiliike, hyppely tai vaihtoehtoisesti lopuksi iso hyppy, sivutaivutus, taivutus taakse ja eteen, tasapainoliike ja vartalon kierto liike. Ohjelmiin kuului monia vielä nykyisin käytössä olevia liikkeitä.

Niskajumppaa muistuttavilla liikkeillä totuteltiin istumaan pulpetissa ryhdikkäästi. Esimerkiksi Tuuliviiri-harjoitteessa selkä suorana istuen käännettiin päätä puolelta toiselle. Luokassa järjestyneesti liikkumista opereltiin käynnillä vuoroin jättiläisenä ja vuoroin kääpiönä, linnunpoikasena, harakkana tai koirana. Ohjelman hyppyt olivat vaativia, kuten tasahyppy kääntyen tai hyrränä, harakkahyppy eli kyykkyhyppy sinne tänne, jänishyppy luokan ympäri ja esteiden yli. Huimapäisimpiä olivat syvyshyppy penkiltä tasajaloin polvia ylös tempaisten. Vaikea ja polviniveliä kuluttava hyppy oli hyppäys kyykkynojaan, josta hyppäys polvi-istuntaan, josta hyppäys kyykkynojaan, josta hyppäys alkuasentoon. Stenroth varoitti kouluttamasta liikkeen aikana polvia lattiaan.²¹

Stenroth pyrki rakentamaan ohjelmansa lapsipsykologian periaatteille. Liikkeet liittyivät lasten miellepiiriin ja niiden oli tarkoitus johtaa oma-toimisuuteen. Oli esimerkiksi käyntiä piirissä ja pysähtymistä erilaisiin asentoihin kunkin oman kekseliäisyyden ja halun mukaan tamburiinin tahdissa.²² Tällaisia harjoitteita lapset rakastavat edelleen.

Ohjelmiin kuului paljon jäljittelyliikkeitä, joilla ilmaisullisuuden ja mielihyvän varjolla lapset saatiin tekemään tylsiäkin tasapaino- ja ryhti-harjoitteita.²³ Jokapäiväistä elämää jäljiteltiin esimerkiksi niittämällä, takomalla, soutamalla, hiihtämällä ja pyykinpesulla sekä ajamalla junalla, polkupyörällä, hevosella ja jopa autolla. Iloinen paimenpoika -harjoitteessa seistiin penkillä toista polvea vaakatasoon kohottaen ja ”torveen töräytellen”.

Ohjelman päätti leikki

Tilanahtaudesta huolimatta Stenroth edellytti, että pulpettiohjelmiin kuului myös leikkejä, sillä leikissä ”lapsi varttuu ja kehittyy sekä ruumiillisesti että henkisesti tulevaa elämäntehtäväänsä varten”. Laululeikkejä voitiin suorittaa pulpeteista huolimatta, samoin eräitä pallo- ja juoksuleikkejä

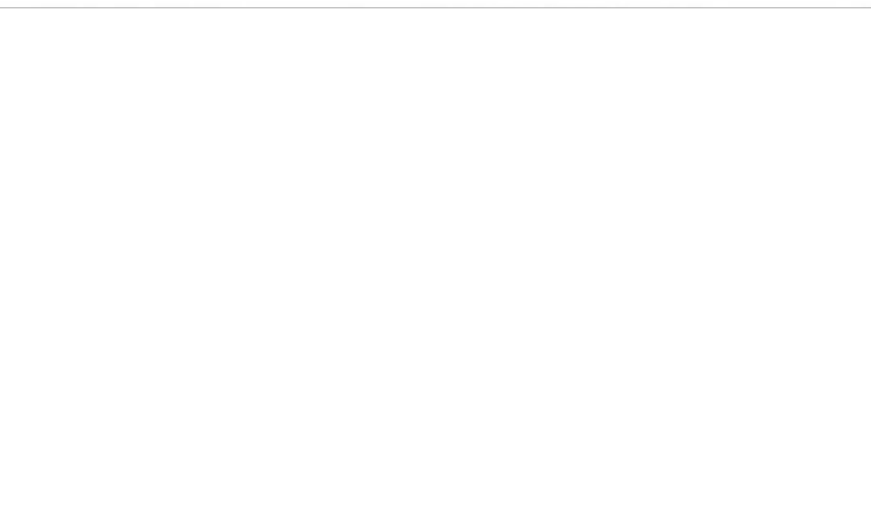
lasten istuessa penkeillä, seisten käytävillä tai juosten ympäri luokkaa.²⁴ Stenroth suositteli leikeiksi muun muassa seuraavia.

– Vinkkuripallo hernepussilla: Oppilaat seisovat käytävillä kahtena joukkueena kääntyneinä vastakkain. Pussia heitellään annettujen ohjeiden mukaan rivistä toiseen. Jos joku pudottaa pussin, täytyy hänen noutaa se ja paikaltaan heittää taas eteenpäin.

– Marjassa: Susi istuu keskirivin keskipaikoilla. Lapset muodostavat piirin pulpettirivien ympäri. Laulun loputtua lapset juoksevat pulpettiin istumaan hyvään asentoon, jolloin susi ei saa heitä kiinni. Kiinnisaatu joutuu uudeksi sudeksi.

Taukojumppaa tunneille

Ahkera koulutyö ja henkinen ponnistelu koettiin haitaksi oppilaiden terveydelle ja ryhdille. Stenroth kirjoitti: "Koulu pakottaa lasta pysymään alallaan ja istumana hiljaa tuntikaupalla, viittaamaan ja vastaamaan."²⁵ Ongelman ratkaisuksi hän ehdotti lyhyitä pulpettiohjelmaa "liikunnan ja oikoilun ai-



Täysistunnassa polvitaiteiden, reisien ja pohkeiden venytys tapahtui pulpetin kannella vartaloa eteen taivuttaen. (Fanny Stenroth, Alakansakoulun voimistelua ja leikkejä. 1936, s. 136)

kaansamiseksi keskellä muita tunteja,²⁶ toisin sanoen taukojumppana. Näin oppilaat saivat lyhyessäkin ajassa psyko-fyysisen virikkeen. Jump-paruokiossa ei ennätetty riisua jalkineita, mikä rajoitti liikevalikoimaa. Jos liike välttämättä edellytti nousemista pulpetille, penkki tuli suojata pahvi-levyllä.²⁷ Suositeltavia taukoliikkeitä olivat muun muassa seuraavat.

- Tuulimylly: käsivarsien pyöritys eteen-ylös-taakse-alas.
- Juoksua paikalla eteen- tai taaksepäin jalkoja taakse heittäen.
- Sahaus: toispuoleisessa polviseisonnassa kierretään kättä voimakkaasti taakse.
- Niittäminen: haara-asennossa viedään kädet samalle sivulle takaviistoon ikään kuin viikatetta pidellen. Eteenpäin kallistuen heilautetaan käsiä lattiaa hipaisten ja kohotaan vastakkaiselle sivulle, josta palataan.

Pulpettivoimistelu hiipui

On vaikeaa arvioida, kuinka yleisesti pulpettivoimistelua harjoiteltiin. Ohjelmat oli suunnattu sydänmaiden pienille kouluille, joiden määrä asteittain väheni. Stenrothin oppaiden painokset olivat kuitenkin aika suuria: sekä vuonna 1926 että vuonna 1936 kokonaista 4200 nidettä²⁸. Tämä viittaa siihen, että pulpettiohjelmat ovat olleet yleisessä käytössä ja jopa 1930-luvun lopulla.

Koululaisten voimistelu muuttui liikkuvammaksi, ja vuonna 1936 Stenroth itsekin arvioi, että pulpettivoimistelun mahdollisuudet olivat rajalliset. Pulpetin rakenteen vuoksi liikkeitä ei saatu kovin vaihteleviksi, eikä vapaampi liikkuminen tai pitkäjaksoinen toiminta tullut kysymykseen²⁹. Mainintoja pulpettivoimistelusta ei näy enää 1950-luvun *Kisakentissä*.

Oppituntien aikaisena taukoliikuntana pulpettiohjelmat olisivat edelleen hyvinkin käyttökelpoisia.

Lähdeviitteet

- 1 Tuomaala, S. *Työtätekevästä käsistä puhtaksi ja kirjoittaviksi. Suomalaisen oppivelvollisuuskoulun ja maalaisten kohtaaminen*. SKS, Bibliotheca Historica 89, Helsinki 2004, s. 69.
- 2 Antikainen et al. *Kasvatustieteologia* WSOY 2000, s. 90.

- 3 Stenroth, F. *Lapsivoimistelua. Voimistelun käsikirja alkuopetusta varten*. 2 p., Otava, Helsinki 1922, s. 36.
- 4 Stenroth, F. *Alakansakoulun voimistelua ja leikkejä. "Lapsivoimistelua" teoksen uusittu laitos*. 4 p., Otava, Helsinki 1936, s. 51, 46.
- 5 Stenroth 1922, s. 36.
- 6 Cygnaeus, U. *Uno Cygnaeuksen kirjoitukset Suomen kansakoulun perustamisesta ja järjestämisestä*. Kansanvalistusseura, Helsinki 1910, s. 16.
- 7 Cygnaeus 1910, s. 22, 23.
- 8 Stenroth 1922, s. 3.
- 9 Kallio, E. *Voimistelun käsikirja*, 3 p., Otava, Helsinki 1915, s. 4.
- 10 Tuomaala 2004, s.133, 134.
- 11 Stenroth 1936, 12.
- 12 Kallio, E. *Voimistelun käsikirja*, 4 p., Otava, Helsingissä 1921, s. 46.
- 13 S. S. J., "Kirjallisuusilmoituksia: Fanny Stenroth: Kansakoulun voimistelukaavojä", *Suomen Naisten Voimisteluliitto, VII voimistelujuhla 1911 Tampereella*, Helsinki 1912, s. 147–149.
- 14 Stenroth 1922, s. 6.
- 15 Stenroth 1922, s. 6.
- 16 Björkstén, E. *Naisvoimistelu*. Otava, Helsinki 1920, s. 206.
- 17 Stenroth 1936, s. 12.
- 18 Stenroth 1936.
- 19 Stenroth 1936, s. 49.
- 20 Stenroth 1936, s. 49.
- 21 Stenroth 1936, s. 135.
- 22 Stenroth 1936, s. 140.
- 23 Stenroth 1936, s. 4, 9.
- 24 Stenroth 1922, s. 36-38.
- 25 Stenroth 1936, s. 3.
- 26 Stenroth 1922, s. 37.
- 27 Stenroth 1936, s. 49.
- 28 Kirsi Hölträ, Tietopalvelu, Kustannusosakeyhtiö Otava. 1.3.2008.
- 29 Stenroth 1936, s. 47.