

8

TEHTÄVÄKORTIT

Tehtäväkortteja on kahdenlaisia: lämmittelykortit ja muut tehtäväkortit. Pariakrobatiaan on erikseen lajia tukevat, kontaktia ja yhteistyötä sisältävät lämmittelykortit. Tehtäväkorttien kuvia tai oppilasnäyttöjä voi käyttää ohjeistuksen apuna, oma näyttö ei ole välttämätöntä. Tehtäväkortteja voi, varsinkin vanhemmat oppilaat, käyttää omaehtoisessa harjoittelussa välitunneilla, iltapäivätoiminnassa ja myös oppituntien aikana. Opettaja voi ideoida, kuvata ja askarrella oppilaiden kanssa uusia tehtäviä ja kortteja.

Innostusta ylläpitämään tarvitaan uutta opittavaa. Tehtäväkorteissa on vinkattu joitakin inspiroivia tyyppejä ja ryhmiä, joita voi googlettaa tai etsiä YouTubeista, kun oppaan temput loppuvat. Sirkustaiteilija tai -opettajavierailu tarjoaa myös uusia ideoita ja harjoiteltavaa esitys- tai tempunnäköisille. Sirkuskoulut, kuten tämänkin oppaan tekijöiden Jyväskylän Sirkuskoulu, löytyvät Suomen Nuorisosirkusliiton sivuilta www.snsli.fi.

Tehtävät on jaettu kolmeen taitotasoon



= aloita tästä



= osaat jo edellisen liikkeen ja erikseen mainitut pohjataidot
-> ”Ensin harjoittele”



= haastetta edistyneemmille

VINKKEJÄ

Tulosta ja laminoi tehtäväkortit. Näin voit non permanent -tussilla numeroida kortit kullekin tunnille sopivaan järjestykseen ja merkitä suoritettavat tehtävät tai kirjoittaa suoritusmäärät.

- **Pistetyöskentely:** Pienryhmät kiertävät tehtäväkorttipisteeltä toiselle.
- **Rata:** Pisteitä kierretään omaan tahtiin. Opettaja on pisteellä, joka vaatii spottausta tai siihen kouluttamista.
- **Kiertoharjoittelu (circuit):** Yhdellä pisteellä esim. 3 min. ja siirtyminen 30 s. aikana seuraavalle. Tehtävien tulee olla tuttuja. Musiikki on mukava lisä.
- **Vedetään hatusta:** Pari tai pienryhmä ottaa hatusta yhden tehtäväkortin ja suorittaa sen. (Anna määrä, esim. 4 tehtäväkorttia, 5 kertaa liike)
- **Videot:** Kuvataan toisten suorituksia ja analysoidaan niitä. Varsinkin vapaavuorolla voidaan etsiä tekniikka- ja inspiraatiovideoita netistä.

Suosittelimme, että edistyneemmätkin oppilaat tekevät ensin vihreitä ja keltaisia tehtäviä lämmittelyksi ja siirtyvät vasta sitten haastavampiin temppuihin.

LÄMMITTELY+AKROBATIA “Give me five!”

Tee kaikkia liikkeitä viisi kertaa.

1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

2. HIKEÄ PINTAAN 5 MIN (HIPPA, PELI TAI HÖLKKÄ)

Pariläpsypeli. 10 kosketusta olkapäähän kädellä, housun saumaan varpaalla ja pohkeeseen kädellä. Silmävammojen ehkäisemiseksi pitää sormet yhdessä.



3. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5 kyykkyhyppy ja X-hyppy

- vatsalihakset (kaksi erilaista) ja selkähakset (kaksi erilaista)
- punnerrus (kaksi erilaista)

4. AKROBATIALIIKKEET X 5 (ks. akrobatiatehtäväkortit)

- kuperkeikka (eteen ja sivulle/taakse)
- kärrynpyörä (oikea ja vasen kylki)
- käsinseisontanousu
- tikkuasentoharjoittelua

VOLTTI TAI PUOLIVOLTTILÄMMITTELY

“Give me five!”

1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

2. HIKEÄ PINTAAN 5 MIN (HIPPA, PELI TAI HÖLKKÄ)

3. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5

- vatsalihakset (kaksi erilaista) ja selkälihakset (kaksi erilaista)
- punnerrus (kaksi erilaista)

4. VOLTTIA VARTEN AKROBATIALÄMMITTELY

- jännehyppy x 5 -> jotta voltti olisi korkeampi ja lähtisi pyörimään
- kerähyppy x 5 -> jotta voltin saisi ländättyä jaloilleen
- kuperkeikka x 5
 - > fronttia varten etuperin kuperkeikka
 - > bäckäriä varten takaperin kuperkeikka
 - > saidia varten sivuttain kuperkeikka ja kärrynpyörä

5. PUOLIVOLTTIA VARTEN AKROBATIALÄMMITTELY

- tikkuasento 15 sekuntia x 2 (ks. “käden murskaus” ja käsinseisonta maha seinää vasten)
- käsinseisontapotkut selkä seinää vasten x 5 (kädet tiukkana, katse käsien väliin)

VINKKI!

Etsi Youtubesta oppaita (flip tutorial) tai lainaa kirjastosta Mikko Rinnevuoren Lattia-akrobatian perusteet. Kuvaa volttejasi videolle ja analysoi tekniikkaa. Tee kaverin kanssa oma volttitutoriaali muille.

LÄMMITTELY ”Be an animal!”

1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

2. HIKEÄ PINTAAN 5 MIN

Hippa, peli, kisailu tai hölkkä.

3. LIIKU ELÄIMENÄ 5–10 METRIÄ

Toista viisi kertaa, joka kerta erilaisella eläintyyllillä. Valitse viisi eläintä esimerkiksi merimakara, mittarimato, rapu, karhu ja kauris. Tai keksi oma!

Katkarapu, lisko ja kissa.



Apina, pupu ja flamingo.



MONSTERIT – koordinaatiota, luovuutta ja yhteistyötä

HYBRIDIELÄIMET

Valitkaa kaksi eri eläintä (esim. karhu ja korppi). Liikkukaa siten, että alavartalo liikkuu yhdellä eläintyyliä ja ylävartalo toisella. Nimetkää hybridieläimet ja esitelkää muille. Pelatkaa hippaa hybridieläimillä.

JÄTTIMONSTERI

Muodostakaa 2–4 henkilön ryhmiä. Rakentakaa yksi ennennäkemätön jättimonsteri. Suunnitelkaa, miten se liikkuu ja ääntelee. Nimetkää monsteri ja esitelkää muille. Valitkaa muiden jättimonstereista yksi ja harjoitelkaa se.



PARIAKROBATIALÄMMITTELY 1

1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

2.KISAILUT

Työnnä kaveri viivan yli, viidestä yrityksestä poikki.



PARIAKROBATIALÄMMITTELY 2

1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

2. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5

Tee kyykkyhyppyjä, vatsalihasliikkeitä ja selkälihasliikkeitä sekä punnerruksia.

3. LIIKUTAAN YHDESSÄ

Liikkukaa eteen, taakse, sivulle ja ympyrää.



PALLOKONEET

KUPERKEIKKA KOROKKEELTA

- Leuka rintaan, päälaki palikan kylkeen.
- Lähtö polviltaan ja kädet alemmalla tasolla.

Vinkki:
Kuperkeikoissa tähtää
yläselkää alustaan



KUPERKEIKKA ALAMÄKEEN

Ensin harjoiteltava:
kerässä keinuminen ja käsien kosketus maahan

- Lähtö kyykystä tai haaraistunnasta. Spotteri auttaa akrobaatin ympäri lantiosta.
- Eteen tai taaksepäin kuperkeikka.

Vinkki:
Nenä napaan!



KARHU MUUTTUU PALLOKSI

Koordinaatiota ja ketteryyttä

- Karhuasennosta kuperkeikka eteen ja taakse. Hidasta käsillä, tähtää yläselkää alustaan.
- Liiku karhuna eteenpäin tai taaksepäin ja muutu vauhdissa palloksi.



PÄÄLLÄSEISONTA

SAMMAKKO



- Laita päälaki maahan. Karhuasennosta nosta polvet kyynärvarsille.



TUETTU PÄÄLLÄSEISONTA



- Pidä paino sekä käsillä että päällä. Spotterin polvi tukee selästä.



PEILI



- Pelatkaa peiliä: toinen johtaa, toinen seuraa peilikuvana.

Ensin harjoittele: alastulot päälläseisonnasta

- eteenpäin kuperkeikka “nenä napaan”
- siltakaato “jalat yli, pidä pää ja kädet maassa”



Vinkki:
Viiva tai kolmio
auttavat laittamaan pään
tarpeeksi kauas käsistä, jotta
tasapainottelu olisi
helpompaa.

EKIN KÄRRYNPYÖRÄLAITTEET

Ekin jumppavideoista löydät videot laitteiden käyttöön. (ks. Linkkilista)

PALIKKA



Tavoite: Kädet ja jalat tulevat oikeassa järjestyksessä ja painoa laitetaan käsille.



RANNEKELLO



Tavoite: Pitkä kärrynpyörä, lantio nousee hartioiden päälle.



TAKAPOTKUN ESTO+VIIVA



Lähde kantapäät kiinni palikassa ->
astu pitkälle eteen, jotta et osu palikkaan.

Tavoite: Pitkä askel, kädet kauas, lantio hartioiden päälle, kädet ja jalat ovat viivan päällä.



HAASTEITA HARJOITTELUUN

PÄÄLLÄSEISONTA

Kierrä, kaarra, käänny, tee itsestäsi solmu, vaihda käsien paikkoja, käänny 360 astetta hitaasti tai vauhdilla, käännä kämmenselät lattiaan, laita kämmenet pään alle, ilman käsiä, punnerra päälläseisonnasta käsinseisontaan... Keksi lisää!



ENNENNÄKEMÄTTÖMÄT KÄRRYNPYÖRÄT

- Tee kärrynpyörä: yhdellä kädellä, käsillä sivulle päin kävellen, silmät kiinni
- Lähde: polviltaan, istualtaan, vartalon suunta sivulle, eteen, taakse...
- Käytä jalkoja: yhdessä, ristissä, jalkapohjat yhdessä...

TIKKUSUORA KÄSINSEISONTA

Tikkusuoran käsinseisonnin harjoittelu edistää akrobatiatemppejen, kuten puolivoltin tai kierteiden oppimista. Pariakrobatiasa tämä taito auttaa sekä pohjaa, että lentäjää. Lisäksi se kehittää ryhtiä.

Työnnä käsiä läpi lattiasta.

Ranne, kyynänpää ja olkanivel päällekkäin.



Selkä suorassa, katse käsien väliin.

Vartalo jännitettynä.

KÄSINSEISONTA

ASENNON HARJOITTELU

Kaveri asettaa käden akrobaatin alaselän alle. Akrobaatti yrittää liiskata kaverin käden niin kovaa kuin pystyy laskien ääneen kymmeneen. Jalat ja kädet pysyvät maassa.



PALIKALTA

Kiipeä jalat palikalle, suora linja lantiosta kämmeniin. Työnnä käsiä läpi lattiasta.



SEINÄÄ VASTEN

Kiipeä seinää pitkin. Kaveri tukee akrobaattia hartioista polvella ja lantiosta käsillä.



ILMAN TUKEA

Permännolla, lattialla tai nurmikolla.

Ensin harjoittele:
alastulot käsinseisonnasta.

KÄSINSEISONTAAN NOUSUT

Ensin harjoittele: alastulo kärrynpyörällä tai kuperkeikalla, jos teet käsinseisannon ylös asti

KERÄ

- Pupuhyppy paikallaan tai liikkuen eteen ja taakse.
- Keränousu. Rullaa lantio hartioiden päälle.



JALAN NOSTO

- Toinen jalka jää alas.
- Nousta käsinseisontaan asti.



HAASTE

- Pyöri seinää vasten.
- Permannolla 180 ja 360 astetta.



Vinkki!
Harjoittele hitaita
kärrynpyöriä.

KÄSINSEISONNASTA ALASTULOT

Ensin harjoittele: käsinseisonta seinää vasten.

KÄRRYNPYÖRÄLLÄ KIIPEÄMINEN

Kiipeä seinää pitkin toiselta sivulta ylös, toiselta alas.



KÄRRYNPYÖRÄLLÄ LASKEUTUMINEN

Laskeudu kärrynpyörällä käsinseisonnasta sivulle selkä suorana.



KÄRRYNPYÖRÄLLÄ PELASTAUTUMINEN

Anna käsinseisonnin kaatua selän puolelle ja siirrä toinen käsi pois alta laskeutuaksesi kärrynpyörällä alas.



KÄSINSEISONNASTA ALASTULOT

KUPERKEIKALLA, JALAT KOROKKEELLA

Jarruta jaloilla ja käsillä.
Leuka rintaan ja nenä kohti napaa.



KUPERKEIKALLA TIKKUKÄSINSEISONNASTA

Nouse käsinseisontaan. Spotteri jarruttaa reidestä alasmenoa.

Ilman spotteria. Ensin matalalle patjalle
sitten permannolle tai nurmikolle



SILTAKAADOLLA

Ensin harjoittele: Silta ja käsinseisonta seinää vasten.

Seinää vasten käsinseisonnasta
spotteri jarruttaa siltaan.

Ilman spotteria. Ensin seinä tukena,
sitten permannolla, nurmikolla
tai lumihangessa.



PARIAKROBATIA

KOTTIKÄRRYT

- Paikallaan
- Liikkuen
- Kävelijä irrottaa välillä otteen toisesta jalasta
-> kottikärry pysyy samassa asennossa
- Ote nilkoista tai nilkat kävelijän olkapäillä



Kottikärry
pitää lantion
paikallaan

TUPLAKARHUT

- Paikallaan
- Liikkukaa eteen ja taaksepäin.
- Etummainen karhu poistuu kuperkeikalla.
- Kuinka pitkän karhujonon saatte?



Vinkki: Sen
kevyempi alakarhulle,
mitä enemmän yläkarhun
paino on käsien
varassa.

PARIAKROBATIA

Keskivartalon
hallintaa, linjauksia
ja tasapainoa

LAATIKOT



Keskivartalot tiukkana. Nouse rauhallisesti laatikko-asennon kautta seisomaan ja tule alas samaa reittiä. Jos kaadut niin tiputtaudu, älä hyppää pohjan päältä!



TEHTÄVIÄ

- Pyörähtäkää laatikon yli eri tavoin.
 - Rakentakaa laatikoista erilaisia pyramideja.
 - Pohjalaatikko lähtee liikkeelle.
- Käyttäkää spottereita tai kulkekaa seinän viertä.



Painoa laitetaan kuvan vihreille alueille.
Selkärangalle ei tule astua.

PARIAKROBATIA

LENTOKONE



Työntäkää kädet suoriksi.
Sormia ei saa ristiä.

Lentäjä: Seiso lähellä pohjaa.
Nojaudu pohjan jalkojen päälle ja
jännitä itsesi kaarelle. Pohja hoitaa
tasapainottelun.

Pohja: Nosta jaloilla. Tasapainottele
ojentamalla ja koukistamalla nilkkoja.



PARIAKROBATIA

KASA



Tehkää liike yhtä aikaa.

Lentäjä: Purista jalkojasi hieman yhteen.

Pohja: Käännä puolivälissä nilkat lattian suuntaisesti.



KERROSSÄNKY



Osat vaihtuvat pyörähtäen.

Molemmat nostavat itseään ylös.

Kädet ja jalat hartioiden leveydellä.

Toiseen suuntaan. Molemmat jarruttaa.



VINKKI:

Löydä muita

*harrastajia ja ohjattuja tunteja
ympäri maailmaa: acromaps.com*

PARIAKROBATIA KYNTTILÄT

PIENI KYNTTILÄ



Ensin harjoittele: Päälläseisonta ja käsinseisonta seinää vasten

Lentäjä: Mene karhuasennon kautta hitaasti selkää suoristaen ylös.

Pohja: Lavat maassa, sormet yhdessä. Jos ranteisiin sattuu, siirrä käsiä enemmän lentäjän selkään päin.

Spotteri: Lähellä, selkä suorana, aluksi halausote ja omasta ranteesta kiinni.



ISO KYNTTILÄ



Ensin harjoittele: Lentokone ja päälläseisonta

Lentäjä: Lähde pohjan hartioiden vierestä, ponnista ja paina käsillä.

Pohja: Seuraa lentäjän ponnistusta. Odota, että lentäjän

lantio on ylhäällä ja työnnä vasta sitten jalat suoraksi

VAROITUS: Pohja ei saa väistää alastullessa, se on lentäjän tehtävä.



OTE

Rannekulma

noin 45 astetta.

Tällöin ranteelle ei

tule liikaa räsitusta.

Vinkki :

Lisää pariakrobatialiikkeitä:
Truuk.nl

Inspiraatiota Instagramissa:
circus.artist.cirque ja #circusinspiration

PERHONEN

Vauhdinotto on yhtäaikainen laukka-askel. Pohjat liikkuvat lentäjän mukana, selät suorina. Ote hartiasta, sormet alaspäin.

KUPERKEIKALLA



Lentäjä tekee hitaan kuperkeikan.



KAARELLA



Ensin harjoittele: Siltakaato tai puolivoltti spotterien avustuksella

Lentäjä: Katse edessä, kantapäät edellä, selkä kaarella loppuun asti.



KÖYDET

Tee köyteen merimiessolmu.
Tee kasa taustalle.

TEHTÄVIÄ

Keksikää kuinka monella tavalla
voitte seistä, istua, maata ja roikkua
köydessä käsien kanssa ja ilman käsiä.

Kokeilkaa kuinka pääsisitte kaverin
kanssa samaan aikaan köyteen.

Kehitelkää erilaisia pyramideja

VAROITUS: Jos joku sanoo “alas”,
pyramidi puretaan ylhäältä alaspäin
huolella ja ripeästi. Pohja ei voi lähteä
ennen lentäjää, vaikka tuntuisi
kuinka ikävältä.



VINKKI

Palaako nahka, koskeeko köysi?

V: Farkut, tennarit ja pitkät kalsarit auttavat.

V: Pyyhe tai jumppamatto solmun ympärille

V: Älä liu'u köyttä pitkin -> kiipeä ylös ja alas!

JONGLEERAUS ELI JONKKA



VINKKI
*Jonkkatempu harjoitellaan
aina molemmilla
puolilla.*

KUMMALLISET HEITOT

Jokaisella on yksi pallo, jonka kanssa saa pienen hetken miettiä, mistä kaikkialta ja miten sitä voi heittää ylös ja ottaa kiinni. Kaikki ideat käyvät, ei haittaa vaikka olisi sama idea kuin toisella jonglööriä. Muodostetaan piiri ja jokainen esittelee vuorollaan keksimänsä tempun, jota harjoitellaan.

OMITUISET KIINNIOTOT

Heitä pallo ilmaan ja ota se kiinni jotenkin muuten kuin kämmenilläsi. Keksikää parin kanssa heittokuvio.

VÄLINEIDEN KOPPAILU

Piiri, jossa on yksi syöttäjä vieressään laatikko täynnä erilaisia välineitä (hernepussi, huivi, suk-kamytty, erilaisia palloja jne.). Syöttäjä laittaa yhden jongleerausvälineen kiertämään piiriin niin, että se heitetään aina seuraavalle. Syöttäjä laittaa lisää välineitä kiertämään ja lopulta niin monta välinettä, kuin onnistutaan heittämään yhtä aikaa ilmaan ja ottamaan kiinni.

ENNENNÄKEMÄTTÖMÄT TEMPUT

Valitse kaksi mitä tahansa jongleerausvälinettä ja keksi niillä ennennäkemätön temppu yksin, parin kanssa tai pienessä ryhmässä.



JONGLEERAUSKONE

Kehitellään parin kanssa erilaisia tapoja siirtää, vierittää, kierittää, heittää tai tiputtaa pallo kaverille. Sitten muodostetaan pienryhmät, joissa kehitellään “kone” joka kuljettaa näitä palloja lävitseen käyttäen äsken keksittyjä tapoja. Jonglöörit eli koneen osat voivat lisäksi pitää konemaisia ääniä. Lopuksi esitellään nämä tiedemaailman uusimmat keksinnöt muulle ryhmälle yksi kerrallaan. Mistä kone on peräisin? Mitä se valmistaa? Kuinka kone käynnistetään? Kuinka nopeasti tai hitaan huolellisesti se osaa valmistaa tuotettaan?

MAHDOTON TEHTÄVÄ

Muodostetaan piiri, jossa jokaisella on pallo vasemmassa kädessä. Lasketaan kolmeen ja kaikki heittävät pallon omaan oikeaan käteen. Seuraavaksi heitetään omasta oikeasta kädestä kaverille vasempaan käteen. Näin pallot kiertävät pykälä pykälältä eteenpäin piirissä. Ei haittaa vaikka pallot tippuvat, yhteinen rytmi on tärkeintä. Jos pallo putoaa, jonglööri odottaa seuraavaa tai yrittää ehtiä noukkia pallon lattialta ja heittää sen muiden kanssa samaan aikaan.

TASAPAINOILU

PENKKI, VIIVA TAI KÖYTEEN TEHTY SOLMU

PUOMI TAI PENKKI VÄÄRINPÄIN

REKKI TAI SLACKLINE



VINKKI
Pidä jalka
välineen suuntaisesti,
tasapainottele käsillä ja
toisella jalalla. Polvet
koukussa ja hyvä
ryhti, katse
eteenpäin.

Istu

- kahdella eri tyylillä

Seiso

- poikittain ja pitkittäin
- yhdellä jalalla ja kahdella jalalla
- kyykyssä, vaa'assa, askelkyykyssä...
keksi lisää!

Kävele

- eteen ja taakse
- käänny suorana tai kyykyssä

Makaa

- mahallaan ja selällään lentokone
- pitkittäin slacklinella

Hyppää

- välineen päälle (spotteri slacklinen kanssa)
- ilmaan välineen päällä ja pysy sen päällä
- ilmassa käytä jalkoja ristissä tai hyppää kierteitä
- istumaan slacklinelle ja siitä takaisin seisomaan

VAROITUS: Spotteri selän puolelle ja slackline riittävän korkealle, ettei takapuoli osu maahan!

Liiku eläimenä!

- Keksi eläintyyli, jolla liikut mahdollisimman monessa eri välineessä



VINKKI
Täriseko slackline?
Mitä enemmän harjoittelet,
sitä vähemmän se tärisee
ja lopulta lakkaa.
Harjoittele avojoain.

LINKKILISTA

Viitattu 10.10.2015

www.sirkuskoulu.fi, www.parkourakatemia.fi

Jyväskylän Sirkuskoulun ja Parkour Akatemian ammattilaiset konsultoivat ja opettavat kouluissa ympäri Suomen.

www.sns.fi

Suomen Nuorisosirkusliiton sivuilta löytyvät suomalaisten sirkuskoulujen yhteystiedot ja opetusmateriaaleja sirkuksen opettamiseen.

<http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki>

Erkki Tervon eli Ekin jumppavideot sisältävät telinevoimisteluliikkeiden avustuksia ja harjoitteita.

www.sirkusinfo.fi

Sirkuksen Tiedotuskeskuksen ylläpitämä sivusto tiedottaa tapahtumista ja esityksistä sekä sisältää monipuolisesti tietoa sirkuksen historiasta, esiintyvistä ryhmistä ja alan kirjallisuudesta.

www.fedec.eu

European Federation of Professional Circus Schools (FEDEC) on sirkuskoulutuksen eurooppalainen kattojärjestö, jonka sivustolta löytyy muun muassa alan julkaisuja eri sirkuslajeista kuten käsinseisonnasta, pariakrobatiasta ja ilma-akrobatiasta.

www.truuk.nl

Hugo Hanssen on akrobatiaopettaja, joka ylläpitää maksutonta, sähköistä tietokantaa pari- ja ryhmäakrobatiiliikkeistä. Liikekuvastossa on vuonna 2015 noin 300 temppua.

www.taikalamppu.fi

Lastenkulttuurikeskusten verkoston sivustolta löytyy muun muassa sirkuksen ja draamakasvatuksen menetelmäoppaita, esimerkiksi erilaisia pyramideja sisältävä Pieni sirkusopas.

www.valmennustaito.info

Laaja teoriapaketti taitojen oppimisesta sekä motoristen perustaitojen Taitokartta. Sivustoa ylläpitää Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU).

KIRJALLISUUSLISTA

- Absetz, P. 2013. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & Tiede 50 (6), 4-8.
- Anttila, E. 2006. Taiteen voimalla -Taidekasvatuksen mahdollisuudet suomalaisessa peruskoulussa. Kasvatus 37 (1), 44 -52.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & Tiede 45 (6), 31-37.
- Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tampereen yliopisto. Sosiaalinen Sirkus –hanke (2009–2011). Tampere: Tutkivan teatterityön keskus, 8. Viitattu 3.9.2015. http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/uploads/images/Sosiaalisen_sirkuksen_hyvien_kaytantojen_opas.pdf
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa aika. Tampere: Juvenes Print Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2005. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kiilakoski, T., Tomperi, T. & Vuorikoski, M. (toim.) Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisinkasvatuksen mahdollisuus. Tampere: Vastapaino.

Lehto, K. 2015. Jongleerausoppi. Suomen Nuorisosirkusliitto. Viitattu 10.10.2015. http://www.snsli.fi/CMS/dokumentit/e238_8522_jongleerausoppi.pdf

Liikkuva Koulu. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu 10.10.2015. http://www.liikkuva-koulu.fi/filebank/909-13516_Liikkuvakoulu_esite_A5_kevyt.pdf

McCutcheon, S. 2003. Negotiating identity through risk: a community circus model for evoking change and empowering youth. La Trobe university. Tulostettu 5.8.2015. <http://community.simply-circus.com/pdf/Sharon%20McCutcheon%20masters%20thesis%20on%20Youth%20Circus.pdf>

Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta.

Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 65. Viitattu 10.10.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

Piispa, M. 2013. Uusi Suomi ja urheilukulttuurin muutos. Liikunta & Tiede 50 (1), 4-9.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & tiede 51 (6), 63-70.

Rinnevuori, M. 2014. Lattia-akrobatian perusteet. Helsinki: Suomen nuorisosirkusliitto.

Tierna, S. 2013. Hyvinvointia sirkuksesta –Sosiaalinen Sirkus -hanke 2009 - 2011. Tampereen yliopisto. Tutkivan teatterityön keskuksen Sosiaalinen Sirkus –hankkeen julkaisu. Viitattu 4.9.2015. <http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/uploads/images/kuntaesite.pdf>

Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Liikunta ja tiede 51 (6), 78-84.

Sirkusmenetelmäoppaan tarkoitus on innostaa lapsia ja nuoria omaehtoisen taiteen ja liikunnan pariin esimerkiksi välitunneilla ja koulun aamu- ja iltapäivätoiminnassa. Opas sisältää menetelmän esittelyn, tietoa sirkuslajeista, luovia tehtäviä sekä lämmittely- ja tehtäväkortteja. Menetelmä on suunnattu sekä ala- että yläkouluikäisille ja se soveltuu myös toisen asteen oppilaitoksiin.

Kulttuuriaitta tuo taiteen ja kulttuurin iloa lasten ja nuorten arkeen. Kulttuuriaitta on osa valtakunnallista lastenkulttuurikeskusten verkostoa. Suomen lastenkulttuurikeskusten verkoston tavoitteena on lasten ja nuorten kulttuuripalveluiden tukeminen ja taidekasvatuksen saavutettavuuden parantaminen.

Kulttuuriaitta on toiminut seudullisesti perustamisestaan, vuodesta 2003 lähtien. Vuodesta 2014 alkaen Kulttuuriaitan toimialueeseen kuuluvat Jyväskylä, Muurame, Hankasalmi, Toivakka, Uurainen, Laukaa, Petäjävesi, Multia ja Keuruu.

www.lastenkulttuuri.fi

www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/aitta



KulttuuriAitta

JYVÄSKYLÄ 

