

# SIRKUS

– LUOVAA LIIKUNTAA KOULUUN

Menetelmäopas yhteisölliseen ja omaehtoiseen sirkustoimintaan



## TAIKALAMPPU-MENETELMÄOPPAAT

Kädessäsi on ainutlaatuinen opas, jonka avulla voit avata kulttuurin kokemisen maailmaa ja toteuttaa uudenlaisen työpajan tai taidehetken lasten tai nuorten kanssa. Se on syntynyt lasten- ja nuortenkulttuurikeskus Kulttuuraitassa, joka kuuluu valtakunnalliseen Lastenkulttuurikeskusten verkostoon.

Lastenkulttuurikeskusten verkosto on toiminut vuodesta 2003 alkaen, ja sitä tukee opetus- ja kulttuuriministeriö. Siihen kuuluu eri puolilta Suomea useita kymmeniä keskuksia, jotka toteuttavat kukin omannäköistään lastenkulttuuritoimintaa. Verkoston keskuksilla on yhteiset arvot, joita ovat jokaisen lapsen ja nuoren oikeus saavutettaviin taide- ja kulttuuripalveluihin, lapsi ja nuori aktiivisena toimijana ja kulttuurikompetenssinsa rakentajana sekä avoin ja tasa-arvoisesti eri kulttuureja kunnioittava taidekäsitys. Lisäksi uskomme, että laadukkaat taide- ja kulttuuripalvelut lisäävät lasten ja nuorten hyvinvointia.

Toivomme, että nämä arvot leviävät menetelmäoppaittemme avulla ympäri Suomen – myös sinne, missä ei ole varsinaisia lastenkulttuurikeskuksia.

Toivotamme sinulle ja ryhmällesi onnistunutta taidehetkeä!

Terveisin

Lastenkulttuurikeskusten verkosto

Teksti: Erika Forsberg ja Saira Salminen

Kuvat: Marko Forsberg, kuvissa esiintyy Jyväskylän Sirkuskoulun harrastajia ja ohjaajia

Graafinen suunnittelu ja taitto: Minja Revonkorpi | Taidea

Julkaisija: Jyväskylän kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalvelut / Lastenkulttuurikeskusten verkosto

Paino: Grano Oy

# SISÄLLYSLUETTELO

Sirkus — luovaa liikuntaa kouluun	4
Tekijöiden esittely	4
1. Taide ja liikunta osaksi lapsen ja nuoren arkea	5
A. Alkuinnostaminen	6
B. Sirkus osaksi koulun arkea	7
2. Sirkuslajeihin tutustuminen	9
3. Sirkusoppitunti	11
Lämmittelyrutiini	12
Akrobatia	12
Pari- ja ryhmäakrobatia	13
Ilma-akrobatia	14
Tasapainoilu	15
Jongleeraus	15
Esitysharjoittelu	15
4. Välineet	17
5. Avustus akrobatiassa	18
6. Luovia tehtäviä	20
7. Sirkuspelejä ja -leikkejä	21
Nimipelit	21
Hipat	22
Pariakrobatiapelit	23
Mokapeli	25
8. Tehtäväkortit	26
Linkkilista	53
Kirjallisuuslista	54



# SIRKUS ♦ LUOVAA LIIKUNTAA KOULUUN

Oppaamme menetelmä tähtää elinikäiseen oppimiseen ja elämäntapaan, jossa liikunta ja taide ovat osa lapsen ja nuoren arkea. Sirkustoiminnalla pyritään tarjoamaan oppilaille iloa, elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, joilla näihin tavoitteisiin voidaan päästä. Sirkusopetus on yhdistelmä taide- ja liikuntakasvatusta. Omaehtoisuuteen tähtäävä sirkusharjoittelu kehittää muun muassa luovuutta, kehönhallintaa ja itsetuntemusta, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Oppaan materiaali painottuu sirkuspeleihin ja -leikkeihin, lämmittelytehtäviin, sirkuslajien ja liikunnallisten luovuustehtävien esittelyyn.

Yhteisöllinen vapaaharjoittelukulttuuri on tyypillistä sirkukselle muiden vaihtoehtolajien, kuten skeittauksen ja parkourin, tavoin. Perinteisiin kuuluu opettaa oppimaansa muille, innostua muiden jutuista ja luoda yhdessä uutta. Sirkus saattaa aktivoida sellaisiakin oppilaita, jotka eivät innostu perinteisistä välituntiliikunnan muodoista, mutta innostuisivat esitysten suunnittelusta tai sirkustempujen harjoittelusta.

Sirkusta voi yhdistää vapaasti koulun oppiaineisiin. Musiikin tunnilla luodaan äänimaisemaa esitykseen, käsityötunnilla tehdään sirkusvälineitä ja puvustusta. Äidinkielen tunnilla kirjoitetaan esityksen käsikirjoitusta ja kuvaamataidon tunnilla maalataan omakuva sirkustaiteilijana. Käyttäkää mielikuvitustanne sirkusoppitunneilla: keksikää uusia temppuja ja akrobatiakoneita, rakentakaa supersankareita ja monstereita ja suunnitelkaa koulun sirkustoimintaa yhdessä oppilaiden kanssa. Kutsukaa sirkustaiteilija vierailulle ja innostukaa!

Hikisiä ja hauskoja sirkusteluhetkiä toivottavat syksyllä 2015,

*Erika Forsberg, LitM  
Company Uusi Maailma (sirkustaiteilija)  
Jyväskylän Sirkuskoulu (rehtori, opettaja)*

*Saila Salminen, LitK  
liikuntapedagogi, sirkusopettaja*

## TEKIJÖIDEN ESITTELY

Oppaan kirjoittajat Erika Forsberg ja Saila Salminen ovat kollegoita, joilla on laaja sirkuksen ohjauskokemus erilaisissa ympäristöissä. He ovat ohjanneet niin sosiaalista sirkusta, erityisryhmiä, koululuokkia, kuin vapaa-ajan ryhmiä eri-ikäisille. Keski-suomalaisen nykysirkusryhmä Company Uusi Maailman (ent. Circus Uusi Maailma) sirkustaiteilijat Erika Forsberg ja Lotta Roukala ohjasivat useampana vuonna sirkustyöpajoja peruskoulun erityisryhmille, osana Jyväskylän kaupungin kulttuuriopetussuunnitelma Kompassia. Työpajoihin osallistuneiden ryhmien opettajat toivoivat vinkkejä siihen, miten koulussa voisi jatkaa sirkustelua innostuneiden ryhmien kanssa. Menetelmäopas syntyi tähän tarpeeseen osana Jyväskylän Sirkuskoulun ohjaajana toimivan Saila Salmisen liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa Jyväskylän yliopistolle ja yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluiden kanssa.

# 1

## TAIDE JA LIIKUNTA OSAKSI LAPSEN JA NUOREN ARKEA

Menetelmän tavoitteena on luoda kouluun omaehtoista, pysyvää liikunnan ja taiteentekemisen kulttuuria, jossa lapsi tai nuori on aktiivinen toimija. Tavoitteen saavuttamiseksi on tarjottava oppilaille autonomian ja pätevyyden kokemuksia sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Sirkustoiminnan on oltava avointa kaikille ja näkyvää myös koulun ulkopuoliselle yhteisölle.

### *A. Alkuinnostaminen*

Alkuinnostajat kuten opettajat, ohjaajat tai vierailevat sirkustaiteilijat ohjaavat erilaisia sirkusaiheisia oppitunteja tai sirkusteluhetkiä koulun oppilaille. Oppilaiden joukosta koulutetaan lisää innostajia eli tutor-oppilaita, joiden avulla yhteisöllistä vapaaharjoittelukulttuuria rakennetaan kouluun.

Oppilaat tutustuvat tunneilla erilaisiin sirkuslajeihin ja esitysharjoitteluun sekä oppivat yhteisölliseen vapaaharjoitteluun tarvittavia käytänteitä. Tarkoituksena on auttaa löytämään omat kiinnostuksen kohteet ja oppia arvostamaan muiden juttuja.

### *B. Sirkus osaksi koulun arkea*

Tutor-oppilaiden ja koulun henkilökunnan kanssa suunnitellaan, miten sirkustoimintaa järjestetään oppituntien ulkopuolella. Koulun tehtävänä on tarjota oppilaille erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa sirkustoimintaa kuten harjoitella, esiintyä ja oppia uutta.

## A. Alkuinnostaminen

Alkuinnostaja voi suunnitella sirkusoppitunnit menetelmäoppaan sirkusleikkien ja -pelien, lämmittely- ja tehtäväkorttien, luovien tehtävien sekä vapaaharjoitteluperiaatteiden avulla.

Alkuinnostaja pyrkii väistymään ohjaajan roolistaan antamalla oppilaille vastuuta ottamalla heidät mukaan suunnitteluun, harjoittelupisteiden rakentamiseen sekä käyttämällä erilaisia oivaltavan oppimisen menetelmiä sirkuslajeihin tutustumisessa. Oppilaita opetetaan kohti omaehtoista harjoittelua ja opettamaan toisiaan, mikä on toimiva malli koululaisten aktivointiin.

Innostus leviää, kun sirkuksesta innostutaan yhdessä. Sirkusteemaa voi toteuttaa eri oppiaineiden tunneilla, välitunneilla sekä koulun jälkeen kaikille koulun oppilaille, esimerkiksi:

- Musiikin tunnilla luodaan äänimaisemaa luovien tehtävien taustalle ja esitykseen.
- Käsityötunnilla rakennetaan sirkusvälineitä tai puvustusta esitykseen.
- Äidinkielen tunnilla kirjoitetaan sirkustaiteilijan vierailusta tai esitykseen runoja, käsikirjoitusta ja hahmoja tai esimerkiksi sirkustoiminnasta blogia.
- Kuvaamataidon tunnilla maalataan omakuva sirkustaiteilijana tai esitysjuliste kevätjuhlaan.
- Tietotekniikan tunnilla kuvataan ja editoidaan omia temppuvideoita ja miksataan kappaleita.
- Liikunta- ja draamatunnilla on luovia ja liikunnallisia sirkuspelejä ja -leikkejä, sirkuslajeihin tutustumista, vapaaharjoittelurutiineihin ja -käytänteisiin kouluttamista sekä miniesitysten rakentamista.
- Välitunneilla ja koulun aamu- ja iltapäivätoiminnassa on mahdollisuus ns. vapaaharjoitteluun eli lasten ja nuorten omaehtoiseen sirkusharjoitteluun toisiaan innostaen ja opettaen.

### SIRKUSLAJEJA

tasapainoilu ♦ jongleeraus ♦ pariakrobatia  
lattia-akrobatia ♦ ilma-akrobatia  
klovneria

***Innostajien eli tutor-oppilaiden kouluttaminen.*** Alkuinnostajat ohjaavat sirkusoppitunteja ja kouluttavat oppilaiden joukosta tutor-oppilaita. Heidän avullaan rakennetaan yhteisöllistä vapaaharjoittelukulttuuria kouluun. Sirkusoppituntien osallistujiksi ja tutor-koulutukseen voidaan valita myös koulun vanhimmat, jolloin esimerkiksi viides- tai yhdeksäsluokkalaiset voivat innostaa nuorempia oppilaita välitunnilla. Voidaan myös valita innokkaimmat esitysten suunnittelijat, jotka vetävät vertaisiaan mukaan toimintaan.

Sirkusoppitunti on riskien hallinnan ja vammojen välttämisen oppitunti: oppilaita opetetaan lämmittelemään sekä tunnistamaan ja valitsemaan itselleen sopivan haastavia tehtäviä. Hurjapäitä ja esimerkiksi innokkaita volttien harjoittelijoita voi myös kouluttaa tutor-oppilaisiksi, jolloin he suuntaavat energiansa yhteisöä rakentavaan toimintaan ja innostavat muita. Näille nuorille on tärkeää, että he kokevat sirkuksen tietyllä tapaa vaaralliseksi ja riskialttiiksi, sillä se pitää kiinnostusta yllä ja saa juuri nämä nuoret osallistumaan toimintaan.

## ***B. Sirkus osaksi koulun arkea***

Monipuolista sirkustoimintaa suunnitellaan ja ideoidaan tutor-oppilaiden kanssa. Koulun tehtävänä on tarjota oppilaille mahdollisuuksia toteuttaa oppilaita innostavaa sirkustoimintaa esimerkiksi järjestämällä omaehtoisille, valvotuille harjoituksille mahdollisuuksia, välineitä ja tiloja välitunneilla, hyppytunneilla tai koulupäivän päätyttyä esimerkiksi iltapäiväkerhoissa. Tutor-oppilaat voivat näyttää esimerkkiä opettamalla oppimiaan taitoja eteenpäin ja innostamalla muita näillä vapaaharjoitteluvuoroilla. Kun sirkustoiminta on ollut jonkin aikaa käynnissä, on hyvä tarkastella sen toimivuutta oppilaiden ja alkuinnostajien kanssa. Tutoreiden ja muiden oppilaiden intoa pitää yllä myös esimerkiksi sirkusammattilaisten vierailut koululla.

Toimintaa suunniteltaessa on hyvä muistaa, että osa oppilaista innostuu esityksistä, osa uuden oppimisesta ja osa yhteisestä tekemisestä. Oppilailla on oltava mahdollisuus osallistua itselleen sopivalla ja itseään innostavalla tavalla.

***Tavoitteet innostavat.*** Esityksen suunnittelu, harjoittelu ja toteutus koulun kevätjuhlaan tai vaikka viereiseen päiväkotiin. Osallistua voi monella tavalla, omien vahvuuksien kautta, esimerkiksi graafikkona, koreografina, esiintyjänä, teknikkona, säveltäjänä tai lipuntarkastajana.

Taitojen oppiminen on motivoivaa ja sitä voi tukea tutustumalla paikalliseen sirkuskouluun tai etsimällä netistä uusia temppuja harjoiteltavaksi (linkkejä oppaan lopussa). Sirkusharjoittelun ei tarvitse tähdätä esitykseen, tähtäin voi olla uuden oppimisessa ja luomisessa. Harjoitteluintoa ylläpitämään kannattaa sallia varsinkin yläkouluikäisillä tietotekniikan käyttö harjoittelun tukena.

**Yhteisöllisyys innostaa.** Olennaista on, että toiminta muodostuu nuorten “omaksi jutuksi.” Taitojen jakaminen, toisten auttaminen ja uusien mukaanotto luovat hyvää henkeä vapaaharjoitteluun. Tärkeää on luoda jokaiselle tunne siitä, että hänen onnistumisensa ja yrittämisensä on arvokasta ja että jokainen saa olla mukana omalla tasollaan ja tavallaan. Yläkoululaisia voisi kannustaa inspiraation hakuun ja omien videoiden ja temppuideoiden jakoon somessa ja netissä, jolloin he voivat kokea olevansa osa suurempaa sirkusyhteisöä.

**Järjestelyt.** Tilat, välineet ja valvonta järjestetään kouluaikana tapahtuvalle vapaaharjoittelulle. Näkyvä ja kaikille avoin toimintatila, esimerkiksi oppilaiden hengailutila, tuottaa helpommin osallisuuden kokemuksia ja madaltaa kokeilemisen kynnystä. Sirkusta voi harjoitella nurmikolla, käytävällä, avarassa luokassa tai liikuntasalissa. Tärkeintä on ottaa nuoret mukaan tilojen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyvään prosessiin alusta loppuun. Pelkkä mielipiteiden kysyminen ei riitä nuorten aktivoimiseksi.

Sirkussopimus vapaaharjoittelun säännöistä ja järjestelyistä velvoittaa oppilaita ja koulua toimimaan siten, että sirkus on hauskaa ja turvallista. Sopimuksen sisältö suunnitellaan yhdessä ja siihen sitoudutaan. Se on esillä tilassa, jossa sirkusta harjoitellaan.

## SIRKUSSOPIMUS

1. Otetaan kaikki mukaan
2. Osataan turvallisesti rakentaa harjoittelupisteitä
3. Lämmitellään
4. Harjoitellaan itselle sopivan haastavia tehtäviä
5. Autetaan ja neuvotaan muita
6. Järjestetään ja siivotaan tila sekä välineet yhdessä

# 2

## SIRKUSLAJEIHIN TUTUSTUMINEN

Sirkusoppituntien ohjaajan tehtävänä on sosiaalisesti ja fyysisesti turvallisen oppimisympäristön luominen, omaehtoisuuteen ja ideointiin ohjaaminen sekä neuvominen valitsemissaan sirkuslajeissa. Oma näyttö ei ole välttämätöntä, tehtäväkortteja ja oppilasnäyttöjä voi käyttää ohjeistuksen apuna. Innostaminen ja esimerkki kokeilla rohkeasti itselle sopivia tehtäviä, on tärkeintä. Akrobatian opetuksessa on hyvä hallita ”spottaaminen” eli turvaamisen ja liikeradalle avustamisen taitoja.

Sirkuslajeihin tutustutaan tutkimistehtävillä pareittain tai pienryhmissä. Oppilaita on ohjattava arvostamaan erilaisia tapoja ratkaista keksimis- ja ideointitehtäviä hyväksymällä ja arvostamalla itsekin erilaisia ratkaisuja. Ohjaajan tehtävänä on löytää mielenkiintoiset seikat jokaisen oppilaan kokeiluissa ja rohkaista harjoittelemaan itselle sopivalla tasolla. Sirkuksessa temppeja keksitään ja niitä opitaan muilta. Ei ole olemassa yhtä ainutta tapaa tehdä sirkuslajeja, mutta on paljon hyväksi havaittuja tekniikoita, jotka ovat yleisesti käytössä. Joku on joskus keksinyt tehtäväkorttienkin sirkustemppeut.

### KOKEILE

**Tutustu välineeseen yksin tai parin kanssa.**

**Kuinka monella tavalla voi istua, maata, seistä, roikkua, pyöriä?**

**Entäpä kierittää, pukea päälle, heittää, tasapainoilla?**

Sirkusharjoittelulle on ominaista pitkäjänteisyys ja oman sekä muiden turvallisuuden huomioiminen. Oppilaita rohkaistaan omaan harkintaan: tunnistamaan ja kokeilemaan itselleen sopivia tehtäviä. Kokemuksemme mukaan tähän voi ohjata kaikenikäisiä koululaisia. Kun jokainen etenee omalla tasollaan, harjoittelu on turvallista eikä se jännitä liikaa. Oppilaita ohjataan keksimään itse, mitä voisi harjoitella ja miten kaveria voi neuvoa ja auttaa. Alakouluikäisiä koulutetaan käyttämään patjoja harjoittelun tukena, koska he eivät useinkaan ole vielä valmiita avustamaan toisiaan.

Neuvottaessa keskitytään liikkeen onnistumisen tai turvallisuuden kannalta keskeisiin asioihin, ns. ydinkohtiin. Hyvä ydinkohta on sellainen, joka auttaa oppilasta onnistumaan kyseisessä tehtävässä. Suoralla selällä kuperkeikkaa harjoittelevalle voi neuvoa “vie nenää napaan”. Mielikuvat helpottavat taitoharjoittelua. Ne liittyvät liikkeen muotoon ja mekaniikkaan, kuten “pyöritään palloina”. Toimivien ydinkohtien ja mielikuvien löytäminen voi olla joskus hankalaa. Apuna kannattaa käyttää omaa ja ryhmän oivaltamista sekä erilaisia lajioppaita. Uudelle tem-  
pulle voi ideoida ydinkohdat yhdessä.

# 3

## SIRKUSOPPITUNTI

Sirkusoppitunnin suunnittelun lähtökohtina toimivat luovat tehtävät ja vapaaharjoittelun rutiinit sekä käytänteet. Turvallista oppimisympäristöä edistävät ryhmäyttävät sirkuspelit ja lämmittely sekä ryhmälle sopivat tehtävät, välineiden sijoittelu ja pareihin/ryhmiin jako.

**Raksaus.** Rakennetaan ja järjestellään yhdessä oppitunnilla tarvittavat välineet. Jos oppitunteja on eri ryhmille, kannattaa jakaa “raksaus” ja “purku”-vuorot ryhmien kesken. Vuoroja vaihdellaan, jotta jokainen ryhmä oppii raksaamaan ja purkamaan.

**Yhteinen aloitus.** Nimipeli tai -leikki, joka luo ryhmähenkeä.

**Lämmittelyrutiini.** Lämmittely tukee päivän teemaa. Oppilaita koulutetaan rutiininomaisesti lämmittelemään aina ennen sirkusharjoittelua, esimerkiksi lämmittelykorttien avulla, jotta loukkaantumisriski pienenee ja uuden oppiminen on helpompaa.

**Akrobatia.** Akrobatian perusliikkeiden ja tasapaino- sekä liikkumistaitojen harjoittelua. Voi yhdistää lämmittelyyn.

**Päivän teema.** Esimerkiksi jongleeraus. Lämmittelyssä on ollut päivän teemaa tukevia leikkejä ja harjoitteita, joissa välineenkäsittelytaidot ovat olleet jollain tavalla mukana.

**Yhteinen lopetus.** Suunnitellaan parin tai pienryhmän kanssa esimerkiksi kolmen asian sarja, yksi ennennäkemätön temppe välineellä tai miniesitykset ja esitellään ne toiselle parille tai koko ryhmälle.

**Purku.** Siivotaan yhdessä oppitunnilla käytetyt välineet paikoilleen.

## Lämmittelyrutiini

Alkuinnostaja kouluttaa oppilaita käyttämään lämmittelytehtäväkortteja tai rohkaisee oppilaita luomaan oman rutiiniin lämmittelyyn. Lämmittelyssä tehdään sellaisia asioita, jotka helpottavat päivän teeman harjoittelua ja edistävät sirkustaitoja.

- liikeratojen avaaminen (pyörittely, lyhyet venytykset, tanssi, joogailu)
- kevyt hengästyminen (hippa, parikisailu, hyppynaru, hölkkä, tanssi)
- motoriikka- ja ketteryysharjoituksia (eläinliikkumiset, ketteryysrata, tanssi, hippa)
- lihaskuntoharjoituksia (staattiset asennot, punnerrukset, hyppyt, eläinliikkumiset, pariliikkeet)

## Akrobatia

Akrobatian harjoittelu kehittää kehontuntemusta, voimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Sen voi yhdistää lämmittelyyn, peleihin ja leikkeihin. Akrobatialiikkeet perustuvat liikkumis- ja tasapainotaitoihin (ks. Linkkilista KIHUn taitokartta), joten näiden harjoittaminen on alussa keskeistä. Lattia-akrobatian perusliikkeitä ovat kuperkeikka, kärrynpyörä ja käsinseisonta. Liikeradalle ohjaavia “akrobatiakoneita” löytyy tehtäväkorteista. Keksikää lisää oppilaiden kanssa!

Monen alakoululaisen lähipiiristä löytyy pihatrampoliini tai järvi. Muille alustoille “volttien veto” tarvitsee enemmän ponnistusvoimaa ja kehonhallintaa. Pyöritys- ja laskeutumisliikkeitä pitäisi malttaa harjoitella. Jos koulu on täynnä innokkaita voltintekijöitä, linkkilistasta löytyy käytännönläheisiä lajioppaita (mm. Rinnevuori, Tervo).

Lattia-akrobatiaan tutustutaan tehtävillä, joissa on eri tasoilla ja eri suuntiin liikkumista esteiden ylittämistä, keskivartalon hallintaa, lantion nostoa ja käsille painon laittamista.

- pallohippa, eläinhippa
- eläintyylit, hybridieläimet
- klassikkoliikkeet kuten erilaiset kottikärryt ja tukkipyörinnät



## PARI- JA RYHMÄAKROBATIA

Pariakrobatiaassa tarvitaan erityisesti yhteistyötä ja keskivartalon hallintaa, joten ensin lämmittely, lihaskuntoilu ja lattia-akrobatiaa parin/pienryhmän kanssa yhdessä. Rooleja ja pareja kannattaa vaihdella, varsinkin alussa. Oppilaat voi jakaa samankokoisiin ryhmiin esimerkiksi jalan tai kämmenen koon perusteella, tai ohjeistaa muodostamaan kolmikot, joissa jokainen voi kantaa jokaista reppuselässä.

Pariakrobatiaan tutustutaan tehtävillä, joissa laitetaan painoa parin päälle, ollaan kontaktissa ja tehdään yhteistyötä.

- parikisailut ja nojailut
- kontaktipelit kuten “moniraajaiset olennot” ja “kaksi pohjaa, yksi lentäjä”

*Lentäjä on henkilö,  
joka ei koske maahan ja  
pohja se, joka kannattelee  
lentäjää ilmassa.*

## PARIKROBATIAN TURVALLISUUSKÄYTÄNNÖT

Pariakrobatiassa tärkeintä on yhteistyö: kommunikointi ja toisen huomiointi.

### 1. Mitä tehdään?

---> Varmistakaa, että kaikki (lentäjä, pohja ja spotteri) tietävät mitä tehdään.

### 2. Valmis?

---> Varmista aina, ovatko kaikki valmiina.

### 3. Kiipeäminen

---> Lentäjä kiipeää rauhallisesti pitäen painopisteensä pohjan päällä

### 4. Alastulo

---> Laskeudutaan alas samaa reittiä kuin noustiin. Ei hypätä!

### 5. Jokin vialla? Sano heti "alas!"

---> Lentäjä laskeutuu huolellisesti mutta ripeästi alas.

## ILMA-AKROBATIA

Kiipeily, roikkuminen ja kaikenlainen köysissä, renkaissa ja puolapuilla temppuilu innostaa vilkkaampia oppilaita. Arempi oppilas saa monesti onnistumisen elämyksen, kun rohkaistuu kokeilemaan ja ylittää itsensä. Oppilasta ohjataan kiipeämään sellaiselle korkeudelle, että hän pääsee itse ylös ja alas. Avusta harkiten ja kannusta oman voiman käyttöön. Ilma-akrobatiaan tutustutaan kokeilemalla yksin tai parin kanssa, mitä välineessä voisi tehdä.

- Keksitään erilaisia tapoja roikkua ja pyöriä
- Keksitään erilaisia asentoja ja pariliikkeitä
- Harjoitellaan muiden keksintöjä

## ULKOVÄLITUNNILLE TASAPAINOILUA

Vahvistakaa kaiteet ja virittäkää slackline eli tasapainoliina puiden väliin. Laminoikaa tehtäväkortti ja ripustakaa puuhun.

## Tasapainoilu

Tasapainoilua voi harjoitella vaikka millä välineellä: pyörällä, kaiteella ja palloiluviivalla. Periaatteena on pitää oma painopiste välineen päällä. Tasapainoilu harjoituttaa muun muassa ryhtiä ja keskittymiskykyä.

- Rakennetaan erilaisia vaihtoehtoja tasapainoilla kuten puomi, viiva, rekki, penkki
- Kävellään ihmisenä ja kissana etuperin, takaperin, sivuttain, silmät kiinni
- Keksitään asentoja, hyppyjä ja pyörähdyksiä

## Jongleeraus

Jongleerauksessa heitellään ja tasapainotellaan esineitä useimmiten käsillä, mutta myös jaloilla tai muilla kehonosilla. Jongleeraustempujen harjoittelu kehittää silmä-käsikoordinaatiota ja pitkäjänteisyyttä. Kuvioiden ja sarjojen keksimistehtävät parin tai pienryhmän kanssa ovat kontaktia tai liikkumista arastelevalle ryhmälle toimiva vaihtoehto ryhmäyttämiseen ja aktivoimiseen.

Jongleeraukseen tutustutaan keksimällä temppeja, jotka harjoitellaan molemmilla käsillä.

- Heitetään erilaisia esineitä yksi kerrallaan
- Keksitään erilaisia tapoja heittää ja kuljettaa yksi esine kehoa pitkin
- Keksitään erilaisia tapoja ottaa heitto kiinni
- Keksitään parin kanssa kahdella esineellä heittokuvio

## Esitysharjoittelu

Miniesitysten suunnittelu parin kanssa tai pienissä ryhmissä kehittää neuvottelutaitoja ja ajanhallintaa sekä kokoaa opittua. Esityksiin suunnitellaan alku, keskikohta ja loppu: mistä alkaa, mitä sitten tapahtuu, mihin esitys loppuu. Yleisön paikka ja esitysalue sovitaan. Kun esitys alkaa, kaikkien ryhmän jäsenen on tiedettävä mitä tapahtuu. Esitykset voi esittää toiselle ryhmälle tai koko ryhmälle. Rekvisiitta ja luova tilan käyttö sekä performanssienkiset ratkaisut kannattaa sallia, ja olla muutenkin avoin ryhmien ehdotuksille. Sirkus on esittävän taiteen muoto ja sen muodot ovat monet.

Oppitunnin kokeilevista tehtävistä saa materiaalia esitysten suunnitteluun. Nuoremmat koululaiset keksivät esityksiä monesti helpommin ilman sen kummempia ohjeita, koska se muistuttaa leikkiä. Helppointa on usein suunnitella 2-3 henkilön ryhmissä. Oppilaita voi auttaa miniesitysten suunnittelussa rajaamalla esitystä eri tavoin:

- lyhyt suunnittelu-aika (5 min.)
- teema (arvotaan, toinen ryhmä keksii)
- väline (mitä viimeisenä harjoiteltiin)
- aiemmin tunnilla olleesta keksimistehtävästä jalostetaan esitys

## LIIKKEEN VARIOINTI – AIKA, TILA, VOIMA, VIRTAUS

Yksi liike tai lyhyt liikesarja muuntuu mielenkiintoiseksi ja haastavammaksi, kun sitä varioi. Se kehittää niin motorisia kuin ilmaisullisia taitoja. Liikkeen variointitehtävillä voi myös helpottaa tai vaikeuttaa tehtävää. Yksinkertaisia asioita voi varioida: pallon heittoa kädestä toiseen, viivalla kävelyä, köysisolmussa seisomaan nousua.



## LISÄÄ LIIKE TAI ASIA -TEKNIikka (2-3 hlön ryhmä)

Kolmen liikkeen sarja rakennetaan lisäämällä kaverin liikkeen perään uusi liike. Se voi olla mitä vain: pyörähdys kohti välinettä, asennon vaihto välineen kanssa tai arkipäivän tekeminen kuten pölyjen pyyhkiminen. Kun sarja on valmis, valitaan tapa jolla sarja tehdään, kuten limaisen liskomaisesti tai kulmikkaan robottimaisesti.

# 4

## VÄLINEET

### HULLUTTELE SIRKUSVÄLINEILLÄ

Mikä väline voisi olla?  
Mitä muuta sillä voisi tehdä?  
Rakenna erilaisia hahmoja välineellä  
(luonteenpiirre, ulkonäkö, liikkumistyyli).  
Keksi hahmoille toimintaa.  
Kummallinen projekti, mahdoton tavoite,  
omituinen apuri.

Sirkusvälineiksi käy kaikki, mitä koulun välinevarastosta ja liikuntasalista löytyy. Sirkusvälinelaa-  
tikko innostaa rakentamaan supersankareita ja keksimään tarinoita. Edullisia ulkosirkusvälineitä  
ovat slackline, kumiset jongleerauspallo sekä heittoliinat. Pää alaspäin -tehtävissä liikkeissä voi  
olla tarpeen pehmustaa alustaa matoilla. Pehmustetut alustat saattavat kuitenkin ohjata oppi-  
laita laskeutumaan varomattomasti ja harjoittelemaan itselle liian vaikeita tai vaarallisia liikkeitä.

**Jongleeraus:** hernepussit, liinat, kaikenlaiset pallot ja pienet palikat, keilat,  
renkaat, arkiset esineet...

**Lattia-akrobatia:** Permanto, nurmikko, käytävä, seinät, kaikenlaiset palikat ja  
matot, trampoliini, lumi...

**Ilma-akrobatia:** köydet, renkaat, puolapuut, rekki, nojapuut, kiipeilyteline,  
tolpat, pihapuut...

**Pariakrobatia:** jooga- ja venyttelymatto, permanto, nurmikko,  
alastulomatto, lumi...

**Tasapainoilu:** rekki, slackline, puomi, hyppynaru, teippi, palloiluviivat,  
nojapuut, jumppapallo, pyörä...

**Klovneria:** Kaikki mitä löytyy! Rakenna mummo tai avaruusolio ja  
niiden omituinen elämä välinevaraston aarteista kuten  
palloista, sukista, huiveista, hyppynaruista ja kartioista.

# 5

## AVUSTUS AKROBATIASSA

Akrobatiasa tarvitaan monesti ns. spottausta eli akrobaatin avustamista. Spottaus voi olla asentoon tai liikeradalle auttamista tai alastulon hidastamista. Aluksi pidetään kunnolla kiinni, yleensä lantiosta, selästä, hartiasta tai käsivarren yläosasta. Myöhemmin ollaan lähellä varmistamassa, jos yllättäen tarvitaankin kiinniottoa. Spotterin vastuu on suuri: jos akrobaatti tekee jotain äkillistä, on spotterin otteen pidettävä. Yläkoululaisista löytyy monesti oppilaita, jota eivät halua itse harjoitella akrobatiaa, mutta ovat vahvoja, luotettavia spottaajia, jotka auttavat mielellään muita. Taitava spottaaja on sirkuksessa yhtä arvokas kuin taitava voltintekijä tai luova akrobatiakoneiden keksijä.

### SPOTTAAJA

1. Ole lähellä
2. Ole koko ajan valppaana
3. Pidä selkä suorana, keskivartalo tiukkana ja aloita liike jaloista
4. Kokeile ensin jaksatko spotata eli hidastaa kaverisi alas
5. Aluksi ota varman päälle ja avusta enemmän kuin tarvitaan
6. Liikkuvissa liikkeissä liiku aina avustettavan mukana, jotta ote ei irtoa tai et esimerkiksi väännä kaverin kättä huonoon asentoon

Helppo spottaus on esimerkiksi päälläseisannon tukeminen, jossa nuoremmatkin voivat auttaa toisiaan. Vaikeimmissa liikkeissä alakoululaiset ja monet yläkoululaisetkaan eivät ole vielä valmiita avustamaan toisiaan. Silloin kannattaa unohtaa spottaaminen ja käyttää pehmusteita. Oppilaita voi opettaa sijoittamaan matot pehmentämään alastuloa sekä huolehtimaan riittävästä turvavälisestä liikkeistä harjoiteltaessa.

## ASENNON TUKEMINEN

Polvi tukee selästä, kädet lantiolta.



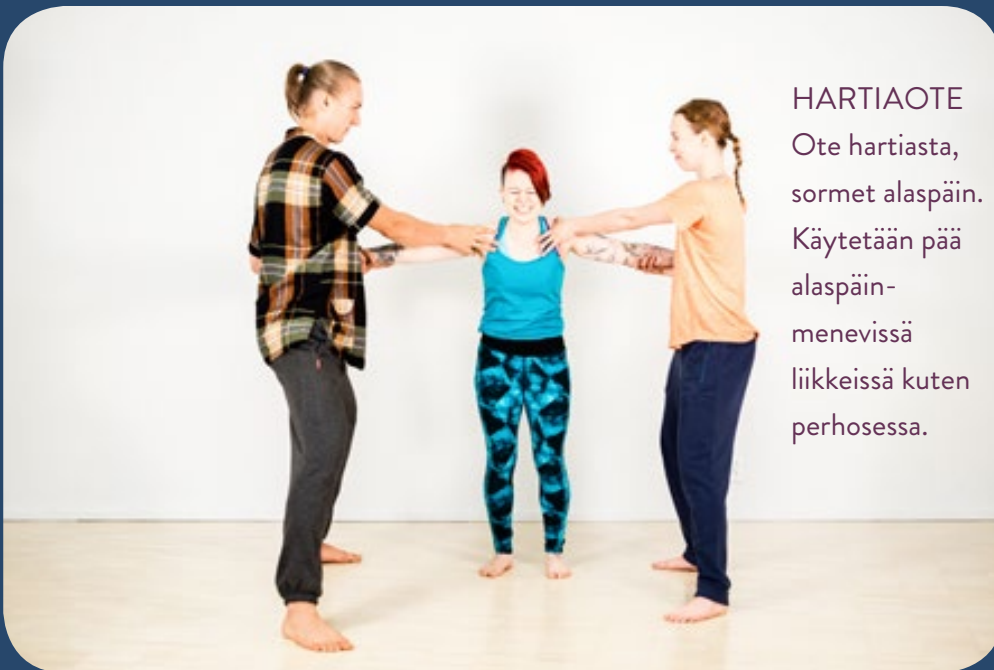
## LANTIO-OTE

Aluksi halausote akrobaatin ympäriltä omasta ranteesta, myöhemmin pihtiote lantiolta.



## HARTIAOTE

Ote hartiasta, sormet alaspäin. Käytetään pää alaspäinmeneissä liikkeissä kuten perhosessa.





## LUOVIA TEHTÄVIÄ

*Näitä tehtävänäntoja voi kokeilla eri välineillä.*

### KOKEILE

Tutustu välineeseen. Kuinka monella tavalla voit istua, maata, seistä, roikkua, pyöriä?

### LÄHTÖ- JA LOPPUASENNOT

Kun osaat jo akrobatialiikkeen kuten kärrynpyörän, tai jongleerausheiton kädestä toiseen, keksi mahdollisimman monta asentoa, joista pystyt sen aloittamaan ja lopettamaan (esim. polviseisonnasta, takaperin, kyykystä jne.)

### PATSAAT

Antakaa toisillenne patsaiden aiheita kuten avaruus, välitunti, aurinko, syvänmeren ihmeelliset otukset ja tehkää niitä eri välineillä (köydet, renkaat, puolapuut, rekki...)

### PANTOMIIMI

Esittäkää pantomiimilla välineissä roikkuen tai tasapainoillen erilaisia tunteita, muotoja, kirjaimia, tekemistä, eläimiä jne. Yksi esittää ja muut arvaavat mistä on kyse. Arvausaika kestää niin kauan, kun esittäjä jaksaa roikkua tai esimerkiksi 45 sekuntia.

### KISA

Mikä ryhmä saa mahtumaan eniten ihmisiä köysiin, yksiin puolapuihin tai renkaisiin? Entäpä esineitä ilmaan ja kiinni?

# 7

## SIRKUSPELEJÄ JA LEIKKEJÄ

### NIMIPELIT

**Herrasmieshippa** Toimii akrobatialämmittelynä, jos käytetään eläintyylejä.

Leikkijät ja hipat liikkuvat joko ihmisinä, karhuina tai rapuina. Kun hippa saa kiinni, jähmetytään herrasmiesmäiseen kättelyasentoon. Pelastus tapahtuu kättelemällä, jolloin kiinniotettu ja pelastaja sanovat omat nimensä. Kohta säännöt muuttuvat ja sanotaankin oman nimen sijaan kaverin nimi. Karhut pelastetaan kättelemällä molemmilla tassuilla ja ravut "kättelevät" jaloillaan ristiin.

**Nimiuolet** Reagointipeli, jossa saa mokata ja juosta.

Muodostetaan 6–10 hengen piirejä. Piirissä yksi laittaa "niminuolen" liikkeelle sanomalla jonkun piiriläisen nimen ja lyömällä kädet yhteen hänen suuntaansa. Se jonka nimi sanottiin, laittaa mahdollisimman nopeasti nuolen seuraavalle. Pyrkimyksenä on olla mahdollisimman nopea. Jos pelaaja mokaa eli sanoo väärän nimen tai on omasta mielestään liian hidas, hän lähtee piiristä, juoksee muiden piirien ympäri ja liittyy uuteen piiriin.

**Nimi- ja liikepiiri** Tehokas lämmittely, jos tehdään nopealla temmolla kaikkien liikkeet peräkkäin. Aloittelevia sirkustaiteilijoita voi jännittää.

Muodostetaan yksi piiri. Ensimmäinen henkilö sanoo nimensä ja näyttää liikkeen, muut toistavat nimen ja liikkeen. Seuraava henkilö sanoo nimensä ja näyttää uuden liikkeen. Muut toistavat yhdessä sekä ensimmäisen että toisen henkilön liikkeet ja nimet peräkkäin. Lopuksi liikkeitä ja nimiä on peräkkäin tosi monta.

### MITÄ JOS JOKU EI KEKSI LIIKETTÄ?

Kaikki liikkeet käyvät. Muut ehdottavat liikettä ja vuorossaolija valitsee näistä yhden. Keksiminen voi helpottua jos aihe on annettu valmiiksi, esimerkiksi nimi ja hyppy/lihaskuntoliike/pyörittely.

# HIPAT

## *Pallohippa*

Lämmittely kuperkeikkaan: selän pyöreyttä, kierimistä, ketteryyttä

“Törmäysvaara: katso ennenkuin pyörit!”

Leikkijät ja hippa liikkuvat palloina kierien ja vierien: sivuttain, eteen ja taaksepäin. Kun hippa saa kiinni, pallo kivettyy. Kivi pelastetaan kierähtämällä sen yli. Kaikki tyylit käyvät.

## *Taikurihippa*

Matalan kynnyksen luovuusharjoitus, sopii kaikenlaisille ryhmille

Taikureita eli hippoja on 3–5. Kun taikuri saa kiinni, hän näyttää liikkeen (ja äänen) jota kiinnijäänyt jää tekemään. Kaikenlaiset liikkeet ja äänet käyvät. Kiinnijäänyt pelastetaan tekemällä vieressä samaa kolme kertaa. Jos useampi ehtii pelastamaan samaan aikaan, huudetaan “bonuspyramidi,” jolloin pelastajat ja kiinnijäänyt muodostavat haluamansa pyramidin.

**Jos keksimistehtävät eivät ole ryhmälle tuttuja, pelatkaa lämmittelyssä taikurihippaa siten, että hippoja on monta ja ne vaihtuvat tiuhaan. Näin kaikki pääsevät keksimään liikkeitä ja ääniä. Ääni monesti rentouttaa leikkijöitä.**

## *Hirviöhippa*

Vauhdikkaan ryhmän lempijuttu

Hippa liikkuu ja äänтелеe hirviön tavoin, kaikki tyylit käyvät. Muut leikkijät matkivat häntä ja pyrkivät karkuun. Kiinnijääneestä tulee hippa, joka jahtaa muita omalla hirviötyylillään ja -äänellään, jota muut matkivat.

# PARIKROBATIOPELIT

## *Moniraajaiset olennot*

Matalan kynnyksen kontakti- ja heittäytymisharjoitus

Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Joka kierroksella leikinjohtaja kertoo montako jalkaa, kättä, päätä tai peppua lattiaan saa ryhmällä osua ja ryhmä pyrkii toteuttamaan tämän, toisiinsa liitoksissa olevan olennon. Kun olennot ovat valmiita, tarkastellaan toisten olentoja. Ryhmät voivat myös antaa toiselle ryhmälle tehtävän tai kokeilla, saavatko he oman olentonsa liikkumaan.

### **AIKAPAINE AUTTAA**

**Aikapaineen luominen monesti auttaa leikkijöitä keksimään ratkaisuja. Leikinjohtaja voi luoda aikapainetta esimerkiksi laskemalla kymmenestä alaspäin tai rajaamalla tehtävään käytettävän ajan kuten "20 sekuntia aikaa!"**

## *Kaksi pohjaa, yksi lentäjä*

Ensimmäisen pariakrobatiatunnin alkuun

Pelissä kaikki pääsevät lentämään ja olemaan pohjia. Onkin hyvä jakaa ryhmä suunnilleen samankokoisiin leikkijöihin, kolmen hengen ryhmiin (ks. vinkit pari- ja ryhmäakrobatia).

Aluksi ryhmä päättää, kuka on ensimmäinen lentäjä ja ketkä ovat pohjia. Lentäjä ei saa koskea maahan ja hän vaihtuu joka kierroksella. Pohjat voivat olla missä asennossa vaan. Leikinjohtaja antaa tehtävän, jossa määrittää millä korkeudella lentäjän jokin ruumiinosa on suhteessa pohjiin. Esimerkiksi: "Lentäjän pää on pohjien polvien korkeudella" tai "Lentäjän napa on pohjien selän korkeudella". Pelataan kuusi kierrosta, jotta kaikki ehtivät olla kaksi kertaa lentäjänä.

## Onnibussi

Hauska lämmittelyveli, kun osataan jo vähän pariakrobatiaa

Kerrossänky, onnibussi ja kaappikello



Koira ja puu, levysoitin ja mannerheim



Valitaan parit, yksi leikinjohtajaksi ja ryhmälle sopivan helpot pariliikkeet, jotka harjoitellaan ensin.

Juostaan sikin sokin salissa. Kun leikinjohtaja huutaa jonkin liikkeen nimen kuten "onnibussi," juostaan oman parin luokse ja tehdään rauhassa ja huolellisesti kyseinen liike. Leikinjohtaja voi antaa parhaalle parille pisteitä luovuudesta kuten äänen käytöstä tai huolellisuudesta. Pelataan useampi kierros.

### VINKIT LEIKINJOHTAJALLE:

- Painota, että liikkeet pitää tehdä huolellisesti. Valitse ryhmälle riittävän helppoja tai tuttuja liikkeitä.
- Kokeneelle ryhmälle voi antaa improvisointitehtäviä valmiiksi sovittujen liikkeiden sijaan kuten ”tehkää: kukkaruukku, liikkuvat laatikot, kiemurtelevat omenat”.
- Edistyneen ryhmän kanssa parit voivat vaihtua joka kierroksella niin, että uusi pari täytyy löytää pelin aikana.

### *MOKAPELI – Hurrataan yhdessä virheille!*

#### *Norsu, palmu, gorilla*

Rentouttaa tunnelmaa, matalan kynnyksen heittäytymisharjoitus

Nopeuspeli, jossa muodostetaan kolmestaan norsu, palmu tai gorilla. Piirin keskellä on taikuri, joka osoittaa jotakuta, josta tulee kolmikön keskimäinen ja sanoo ”norsu,” ”palmu,” tai ”gorilla”. Jos joku kolmikosta on liian hidaskäyttäytyminen tai tekee virheen kuten unohtaa äänen, pääsee tämä uudeksi taikuriksi keskelle hurraa-huutojen ja aplodien saattelemana.

**Norsu:** Keskimäinen henkilö (se jota taikuri osoittaa) tekee norsun kärsän ja vieressä olevat tekevät sille korvat. Norsu sanoo ”tröööt”.

**Palmu:** Keskimäinen henkilö nostaa kädet ylös ja vieressä olevat nostavat henkilön puoleisen käden. Palmu suhisee ja latvusto heiluu tuulessa.

**Gorilla:** Keskimäinen henkilö tömistää rintaa nyrkeillä ja pitää meteliä. Vieressäolijat napsivat kirppuja gorillan turkista ja maiskuttelevat.

Peli voi jatkua niin, että lisätään ennalta sovittuja liikkeitä tai taikuri saa kaiken vallan ja taikoo mitä tahansa. Tällöin kaikki ideat ovat oikeita, mutta keskelle päätyy vain, jos ei keksi mitään tai on mielestään liian hidaskäyttäytyminen.

# 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 tyyppisiä ja ryhmiä, joita voi googlettaa tai etsiä YouTubesta, 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](http://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 suorituspäämäärät.*

- **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.

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

# 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)

Pariläpyspeli. 10 kosketusta olkapäähän kädellä, housun saumaan varpaalla ja pohkeeseen kädellä. Silmävammojen ehkäisemiseksi pitäkää sormet yhdessä.



## 3. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5 kyykkyhyppy ja X-hyppy

- vatsalihakset (kaksi erilaista) ja selkälihakset (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. VOLTIA 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. PUOLIVOLTIA 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.



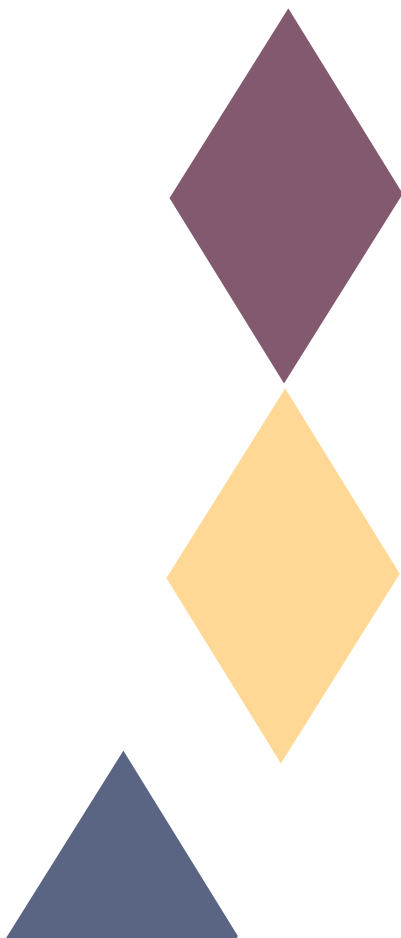
# MONSTERIT – koordinaatiota, luovuutta ja yhteistyötä

## HYBRIDIELÄIMET

Valitkaa kaksi eri eläintä (esim. karhu ja korppi). Liikkukaa siten, että alavartalo liikkuu yhdellä eläintyyllillä 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 äänтелеe. 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 akrobatiatempujen, kuten puolivoltin tai kierteiden oppimista. Pariakrobaatiassa 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 käsinseisontan ylös asti

## KERÄ

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



## JALAN NOSTO

- Toinen jalka jää alas.
- Noustaan 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 käsinseisannon 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

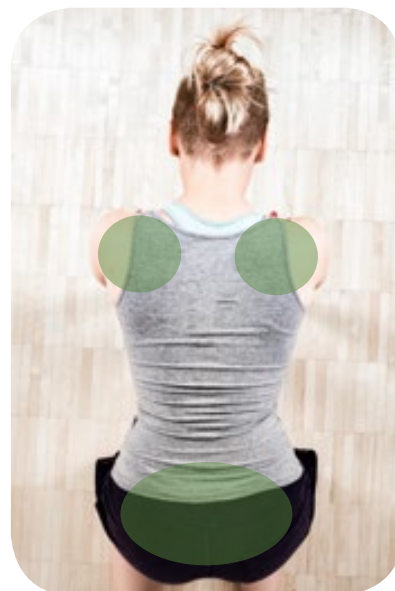
## LAATIKOT

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.

# PARIKROBATIA

## LENTOKONE

Työntäkää kädet suoriksi.  
Sormia ei saa ristiä.

**Lentäjä:** Seiso lähellä pohjaa.  
Nojautu 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](http://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 rasitusta.

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 mieltä, mistä kaikkialta ja miten sitä voi heittää ylös ja ottaa kiinni. Kaikki ideat käyvät, ei haittaa vaikka olisi sama idea kuin toisella jongleerilla. 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 noukia 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**  
Täriseekö slackline?  
Mitä enemmän harjoittelet,  
sitä vähemmän se tärisee  
ja lopulta lakkaa.  
Harjoittele avojaloin.

# LINKKILISTA

Viitattu 10.10.2015

**[www.sirkuskoulu.fi](http://www.sirkuskoulu.fi), [www.parkourakatemia.fi](http://www.parkourakatemia.fi)**

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

**[www.sns.fi](http://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](http://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](http://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](http://www.truuk.nl)**

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

**[www.taikalamppu.fi](http://www.taikalamppu.fi)**

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

**[www.valmennustaito.info](http://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](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.sns.fi/CMS/dokumentit/e238\\_8522\\_jongleerausoppi.pdf](http://www.sns.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](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/julkaisu/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 omaehtoiseen taiteen ja liikunnan tekemisen pariin, esimerkiksi välitunneilla ja koulun aamu- ja iltapäivätoiminnassa. Opas sisältää menetelmän esittelyn, tietoa sirkuslajeista, luovia tehtäviä sekä lämmittely- ja tehtäväkortteja. Menetelmä on suunnattu perusopetukseen ja erilaisille oppilaitoksille.

**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](http://www.lastenkulttuuri.fi)

[www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/aitta](http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/aitta)



**KulttuuriAitta**

**JYVÄSKYLÄ** 

