



PIENI SIRKUSOPAS

Sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille

Taidekaari

Tampereen Taidekaaren julkaisuja, osa 2

ESIPUHE

SIRKUSTA IHAN KAIKILLE

Työskentelen Lasten ja nuorten kulttuurikeskus Pii Poossa erityisohjaajana. Ohjaan sirkusta erityisryhmille, perheille, lapsille, nuorille ja aikuisille –ihan kaikille! Vuonna 2005 lähdimme kehittämään sirkusta myös vaikeasti vammaisten lasten ja nuorten perheille yhdessä Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n MALIKE-keskuksen kanssa.

Kiinnostuin sirkusmaailmasta osallistuessani vuonna 2005 Nuorisosirkusliitto ry:n, Tampereen yliopiston aikuiskoulutuskeskuksen, Sorin Sirkuksen ja Tampereen kaupungin kulttuuripalvelujen järjestämään Sirkustaide opetuksessa-koulutukseen. Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta sirkuksesta, ja tämä koulutus kolahti minuun todella. Hurahdin sirkukseen! Näin, että sirkuksella on paljon annettavaa myös vammaisryhmille. Koulutuksen lopputyönä toteutimme Sirkustelua-kokonaisuuden yhdessä vammaisjärjestöjen Perhekimppa-projektin kanssa.

Koulutuksessa oppimateriaalinamme oli Pieni sirkusopas, joka sisälsi ohjeistuksen kaikkeen kurssilla oppimaamme. Pieni sirkusopas sisälsi selkeät ohjeet niin välineistä, lajiharjoiteluista kuin esiintymisestäkin. Ja mikä parasta: siinä oli paljon kuvia. Pienestä sirkusoppaasta tuli minulle tärkeä työväline aloittaessani sirkustoiminnan kehittämisen Pii Poossa. Kokosin oppaan avulla vaihtelevia sirkustyöpajoja lapsiryhmille, muokkasin harjoitteita erityisryhmille ja samalla kehitin omia taitojani ohjaajana. Kopioin ja laminoin kuvia oppaasta akrobatiaharjoittelun tueksi. Kuvat ovat olleet erittäin hyvänä apuna myös erityisryhmien ohjauksessa.

Kehityin sirkusohjaajaksi oppaan kanssa ja olen jakanut ”kaveriani” myös muiden iloksi ja hyödyksi. Olemme järjestäneet Pirkanmaalla pienimuotoisia koulutuksia opettajille, ohjaajille, päiväkodin henkilökunnalle ja alaa opiskeleville. Näissä koulutuksissa olen jakanut Pienen sirkusoppaan heillekin, jotta he voivat jatkaa sirkustoimintaa omassa työssään.

Koen, että sirkustaide antaa jotain ihan kaikille. Minulle siitä tuli työ, harrastus, ”terapiamuoto” ja osaksi elämäntapakin. Sirkus tuo iloa arkeen, eheyttää, voimauttaa, kuntouttaa ja ravitsee sielua. Olen saanut ihania kokemuksia sirkuksen parissa lasten, nuorten ja perheiden kanssa. Sirkus on avannut ihmisten lukkoja, vahvistanut itsetuntoa ja saanut heidät ylittämään itsensä. Ja mikä ihaninta: sirkuksen avulla jokainen löytää omat vahvuutensa mahdollisista rajoitteistaan huolimatta.

Pieni sirkusoppaani on kulunut käytössä melkein puhki. Ryppyinen, haalistunut ja rikkinäinen opas on palvelut minua jo monta vuotta. Ja palvelee edelleen. Nyt se on laitettu kirjoihin ja kansiin myös Sinua varten.

Uskalla heittäytyä sirkuksen maailmaan ja nauti sen taista –se on sen arvoista!

Kaisa Hietaniemi

Erityisohjaaja, Pii Poo
Pirkanmaan Taikalamppu

Tampereen Taidekaaren julkaisuja, osa 2

YHTEISTYÖSSÄ

Suomen Nuorisosirkusliitto ry
Tampereen kaupunki/kulttuuritoimi
Sorin Sirkus ry
Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus

KUVAT Joonas Martikainen

PIIRROKSET Jarno Vesala

TAITTO Kati Lehtinen

ESIINTYVÄT KUVISSA Vilma Heikura, Liina Leppänen, Milla Peijari,
Susanna Nisso, Ronja Vilponen, Maria Peltola, Rosa-Maria Autio, Pilvi
Sipilä, Iitu Kivimäki, Annika Willala, Tanja Porentola, Valpuri Kaarinen

ISBN 978-951-609-442-0

PAINOPAIKKA Esa Print Oy, Tampere, 2009



PIENI SIRKUSOPAS

Sirkusopetusmateriaali
peruskoulun opettajille



ESIPUHE Sirkusta ihan kaikille	3
ALOITUSSANAT	6
SIRKUS KOULUSSA	7
OHJEITA OPETTAJALLE	
Välineistä ja varusteista.....	8
Ohjeita välineiden tekemiseen.....	8
Lämmittely.....	9
Turvallisuudesta	9
Koulusta löytyvät välineet – luovuus ja mielikuvitus käyttöön!	11
LAJIT	
Pariakrobatia	12
Pyramidit	24
Pieni trampoliini.....	35
Jongleeraus	39
Vanne	44
Klovneria	49
Tasapainoilulajit – hankintoja vaativat lajit	51
ESIINTYMINEN	
Esiintymisharjoitukset	60
Esiityksen valmistaminen	61

ALOITUSSANAT

Tämän kirjan harjoitukset ja opit olen kerännyt kolmentoista vuoden aikana, joista ensimmäiset kolme ja puoli vuotta opiskelin Turun taiteen ja viestinnän oppilaitoksen sirkuslinjalla. Varsinainen leipoutuminen sirkusohjaajaksi on kestänyt tähän päivään asti ja tuntuu jatkuvan. Materiaalia on testattu vuosien varrella ahkerasti monenlaisilla ryhmillä niin kouluissa kuin harrasteryhmissä ja työ jatkuu edelleen.

Sirkus jakaantuu akrobatiaan, jongleeraukseen, tasapainoiluun, eläinnumeroihin ja ns. sirkuslajeihin. Jokainen näistä sisältää sellaisen lajien kirjon, jota yhden ihmisen on mahdotonta käytännössä hallita. Tässä opetusmateriaalissa keskitytään niihin lajeihin, jotka ovat lasten ja nuorten kannalta kehittäviä ja turvallisia sekä sellaisiin lajeihin, jotka on kouluissa mahdollista ottaa mukaan opetukseen.

Akrobatiasa keskitytään pariakrobatiaan ja pyramideihin. Akrobatiaan kuuluva pieni trampoliini esitellään myös tässä materiaalissa. Jongleerauksessa pääpaino on heittopusseissa. Heittopussien hankkiminen tai valmistaminen ei yleensä muodostu ongelmaksi. Tasapainoilu vaatii aina hankintoja, koska tasapainoilussa tarvitaan aina väline, jolla tasapainoillaan. Tässä esiteltäviä tasapainoilulajeja ovat rola-bola, yksipyöräinen, tasapainopallo ja tiukka nuora.

Esiintymistaito ja klovneria ovat tulleet valituiksi tähän oppimateriaalin itsestään selvinä asioina. Sirkus kuuluu esittävien taiteiden joukkoon ja esitysten tekeminen on hauskaa ja kehittävää niin lapsille ja nuorille kuin opettajille ja ohjaajille! Klovniharjoitukset ovat Taina Koprnan oppaaseen valitsemia. Tämän oppimateriaalin tarkoitus on rohkaista teitä käyttämään sirkuksen suomia mahdollisuuksia koulumaailmassa; hyödyntämään sirkuksen taikaa omassa työssänne arastelematta.

Lämpimät kiitokset sisällön tarkistamisesta ja tärkeistä huomioista Taina Kopralle ja Seela Mustoselle. Kuvissa taiteileville Sorin Sirkuksen aina yhtä reipaille oppilaille kiitokset! Jongleerausosiossa minulla oli apuna Jani Suihkonen, joka antoi hyviä käytännön vinkkejä heittoharjoituksiin. Suurkiitos myös Piia Karkkolalle, joka oikoluki ja toimi kannustajana loppumetreille saakka.

Mette Ylikorva

Sirkusohjaaja

Pienen sirkusoppaan kirjoittaja

SIRKUS KOULUSSA

Mitä annettavaa sirkuksella on peruskoululle?

Sirkus kuten muutkin taiteen lajit antavat kouluille tilaisuuden kokeilla rajojaan. Parhaimmillaan luodaan jotakin, mikä tekee yksittäisen luokan tai vaikka koko koulun erityiseksi niin oppilaiden ja opettajien kuin muidenkin mielestä. Sirkus on yhteisöllistä perusolemukseltaan ja siksi sillä on paljon annettavaa kouluille, jotka haluavat kehittää yhteishenkeään ja ratkaista luovasti sekä käytännön ongelmia että tuoda lisää iloa ja jännitystä koulumaailmaan. Sirkus tarjoaa monipuolisesti liikunnallisia kokemuksia. Lajeja on jokaiseen lähtöön ja yleensä kaikille oppilaille löytyy kiinnostuksen kohde sirkuksen lajeista tai siihen liittyvistä sivuavista taiteista kuten maskeeraus, puvustus, valaistus ja lavastus. Ryhmähengen luominen ja toisten huomioon ottaminen ovat keskeisiä asioita sirkuksessa.

Fysiologinen näkökulma

Sirkuksen vahvuuksiin kuuluu sen fyysinen haasteellisuus. Motoriikan, notkeuden ja lihasvoiman kehittyminen tapahtuu lähes huomaamatta sirkustaitojen harjoittelun lomassa. Jongleeraus kehittää aivopuo-

liskojen yhteistyötä ja avaruudellista hahmottamista. Jongleerausta käytetään niin terapiana erityisryhmille kuin keskittymis- ja rentoutumismetodinakin. Tasapainon ja ketteryuden lisääntyminen tasapainoharjoitusten avulla antaa lapsille ja nuorille voimakkaita onnistumisen kokemuksia. Lapset nauttivat voidessaan hallita välinettä. Motoriikka ja kärsivällisyys kehittyvät taitojen karttuessa. Oppilaat oppivat, että vaivalla hankittu taito voi tuottaa enemmän iloa kuin helppo tempu, jonka lähes jokainen voi oppia lyhyessä ajassa.

Sosiaalinen näkökulma

Sosiaaliselta kannalta tarkasteltuna sirkus on erittäin tehokas yhteishengen luoja. Yhteistä esitystä rakennettaessa tai luokan pyramidinumeroa tehtäessä ei keskinäiseen kilpailuun ole tarvetta, koska jokaista tarvitaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Pyramidinumeron teko voi parhaimmillaan olla sosiaalisen oppimisen paikka koko ryhmälle. Opittujen taitojen esittäminen koulun juhlassa vahvistaa esiintyjien ryhmähenkeä ja antaa esiintymiskokemusta.



OHJEITA OPETTAJALLE



Välineistä ja varusteista

Oppituntien sisältö suunnitellaan koulun resurssien mukaan. Jos koulu on valmis hankkimaan sirkusvälineistöä, tilanne on mitä mainioin. Jos resurssit eivät riitä, niin mikään ei estä luokkaa tekemästä ensin sirkusesitystä vähemmillä välineillä. Kun esitys saadaan valmiiksi, varoja koulun yhteiseen tiukkaan nuoraan tai muutamaankin yksipyöräiseen voidaan kerätä esittämällä koulun sirkusesitystä. Tällaisen ponnistuksen jälkeen uudella välineellä taiteilu tuntuu erityisen hienolta. Alkuun pääsee vaikka vain yhdellä rullamatolla tai hernepusseilla ja siitä voi sitten jatkaa kiinnostuksen mukaan ja lisätä koulun sirkuslajivalikoimaa.

Oppilaat pukeutuvat sirkustunneille samoin kuin voimistelutunneille. Pitkien hiusten tulee olla kiinni. Pyramideja ja pariakrobatiaa tehtäessä oppilaiden on käytettävä tossuja tai oltava paljain jaloin. Pariakrobatiaa tehtäessä alustaksi sopii rullamatto. Alastulomattoja voi käyttää tarvittaessa pyramidin takana tai edessä, kun pyramidista alastuloa halutaan pehmittää. Tasapainoilussa erityisesti yksipyöräisellä harjoiteltaessa on hyvä olla jalkineina tukevat tossut tai esim. sisäpelikengät, jotka suojaavat jalkateriä. Tiukalle nuoralle kannattaa varata tossut ja sukat.

Ohjeita välineiden tekemiseen:

Heittopussit

Jongleeraukseen käyvät hernepusset ja kaikki vastaavat muovimurulla, siemenillä tai hiekalla täytetyt pussit ja pallot. Erilaisia heittopusseja voidaan tehdä vaikka koulun käsityötunneilla ommellen tai virkaten. Mielikuvitus on ainoa rajoite heittopussin ulkonäölle. Tennis pallot ovat liian kevyitä jongleeraukseen, ellei niitä täytetä esimerkiksi hiekalla.

Vanteet

Kestäviä vanteita saa tehtyä vesiputkesta. Liitoskohtaan laitetaan vanteen sisälle ohuempaa vesiputkea. Vesiputken halkaisija voi olla 1,5 cm- 3 cm. Vesiputkea voi ostaa rautakaupoista. Molemmin puolin liitoskohtaa porataan reiät, joihin pistetään niitit/pultit. Liitoskohdan voi tehdä myös kuumentamalla vanteen liitoskohtaa puhaltimeilla ja laittamalla vesiputken liittimen kuumentuneen putken sisälle. Vanteet ovat edullisia tehdä, joskin tekijöiltä vaaditaan hieman viitseliäisyyttä. Vanteet voi päällystää iloisen värisillä teipeillä tai kontaktimuovin suikaleilla. Teippi pysyy parhaiten, kun sen pyörittää vanteen ympärille.

Rola-bola

Rola-bolan rullan voi tehdä puusta tai muovista. Puusta tekeminen vaatii jo taitoa ja verstaan välineistöä, mutta näitähän yleensä löytyy koulun suojista. Valmiista muoviputkista saa helposti sopivan pituisia rullia jo rautakaupassa leikkauttamalla. Seinämän pak-suuden voi testata seisomalla itse putken päällä. Jos rulla ei anna periksi, seinämä on tarpeeksi vahva. Rullan läpimitan on hyvä olla 20 ja 30 cm:n välillä. Lauta kannattaa tehdä puusta ja pohja päällystää kumista tehdyllä liukuesteellä. Laudan koko on n. 60 x 35 cm ja vahvuuteen pätee sama sääntö kuin rullaankin. Lauta ei saa taipua päällä seisijan painon alla.

Lämmittely

Lämmittely on tärkeä osa sirkustuntia. Erilaiset sirkuslajit vaativat luonteilleen sopivat lämmittelyt. Esimerkiksi ennen pariakrobatiaa tarvitaan varsin erilainen lämmittely kuin ennen jongleerausharjoituksia. Pariakrobatia ja pyramidien harjoittelu vaativat samantyyppisen lämmittelyn kuin esimerkiksi telinevoimistelu. Ennen klovnerian tekemistä on keho hyvä lämmittää ja ryhtiin on kiinnitettävä huomiota, selkä suoraksi ja hartiat auki! Klovneriatunneilla on hyvä aukaista myös ääni. Tasapainoainin ja jalkojen ja alaselän lämmittely ja herättely ennen yksipyöräisellä, rolalla tai tasapainopallolla harjoittelua on oleellista. Jongleerauksen lämmittelyssä voidaan käyttää kordinaatio- ja tarkkuusharjoitteita perinteisemmän lämmittelyn osana. Jongleerausharjoituksia varten käsien ja hartioiden lämmittely on myös oleellista. Mielikuvituksen käyttö ja lajin luonne ovat lähtökohtia hyvälle lämmittelylle. Jokaisen lajiesittelyn kohdalla on myös lajille sopivia lämmittelyehdotuksia.

Turvallisuudesta

Turvalliseen sirkustuntiin kuuluu opettajan ja oppilaiden välinen hyvä kommunikointi ja välineistön ja toisten oppilaiden kunnioittaminen. Muiden oppilaiden huomioonottaminen korostuu kaikessa tekemisessä. Sirkusvälineet eivät ole leluja eikä niiden kimppuun voi syöksyä suin päin. Ensin on tiedettävä välineiden käyttötarkoitus, mahdollisuudet ja vaaratekijät jotta turvallinen harjoittelu ja onnistumiset olisivat mahdollisia.

Pyramideja ja pariakrobatiaa tehtäessä opettajan on korostettava turvallisuutta. Parin päälle ei nousta, ellei pari osaa odottaa sitä. Alas parin selästä tai pyramidista ei koskaan hypätä ponnistaen tai varomattomasti. Alempana oleva ei kesken kaiken voi lähteä paikaltaan, vaan jos hänen on huono olla, hän sanoo rauhallisesti ”purku” tai ”alas” ja päällä olevat tulevat nopeasti ja huolellisesti pois pyramidista.

Varsinkin aluksi opettajan on hyvä olla ottamassa kiinni pariakrobatiatemppeja ja varmistaa erityisesti pyramidien alastulot. Varalla kannattaa olla senkin jälkeen, kun temppeu on juuri opittu.

Lapsia ja nuoria on hyvä opettaa ottamaan kiinni pariakrobatiatemppeja myös toisiltaan. Luokkien 7–9 oppilaat pystyvät varmistamaan pyramidien alastuloja. Nuoremmat tarvitsevat aina opettajan apua.

Pieni trampoliini on haastava väline. Uhkarohkeimmat oppilaat hyppäävät itse keksimiään hyppyjä ja hyppyjä, joita tehdään laskettelurinteessä. Oikean tekniikan opettaminen pienelle trampoliinille on tärkeää. Oppilaiden tulisi omaksua turvallinen tapa hypätä. Erityisesti jäntevän alastulon merkitys on

suuri trampoliinilla. Virheasennot yhdistettynä hallitsemattomaan trampoliinilla hyppimiseen voivat aiheuttaa vammoja etenkin selkään ja niskaan.

Heittopussien kanssa yleensä nousee ongelmaksi se, että niitä rikotaan joko heittämällä seinään tai niitä käytetään lumipallojen tapaan ja yritetään osua jotain luokkakaveria joskus kipeästikin. On tärkeää saada lapset ymmärtämään, että heittoharjoituksissa on pyrkimys saada onnistuneen heiton jälkeen pallo kiinni. Suurinta taitoa vaatii heittää pallo niin hyvin, ettei sen perässä tarvitse juosta vaan se tulee takaisin käteen.

Vanteiden kanssa täytyy muistaa turvaväli seuraavaan oppilaaseen. Luokallinen vanteellisia oppilaita täyttää isonkin tilan tehokkaasti ja vanteen ulkoreunassa on yllättävän paljon voimaa ja vauhtia, jos se osuu viereiseen oppilaaseen. Lajin harjoitteluun tarvitaan siis paljon tilaa ja mielellään korkeuttakin, koska vanteen heittäminen on hyvä harjoitus.

Esiintymistaitoa kehittäväillä leikeillä ja improvisaatioharjoituksilla on tarkoitus totuttaa oppilaat vähitellen yleisön edessä olemiseen ja antaa perusosaamista ja rohkeutta esiintymistilanteisiin. Harjoituksissa on tärkeää opettajan kannustava ja leppoisa asenne. Esiintymisharjoituksen on perustuttava vapaaehtoisuuteen. Muita oppilaita katselemalla oppii vähintään yhtä paljon kuin uskaltautumalla itse lavalle.

Tasapainolajeissa on ennen kaikkea huomattava turvaväli muihin. Vierekkäisillä rola-bolilla on oltava riittävästi välimatkaa toisiinsa, ettei oppilaiden välillä ole mahdollisuutta törmätä. Tasapainolajeissa

on erityisen tärkeää keskittyä tekemiseen. Tasapainoasti ja uuden välineen hallinta kehittyvät vähitellen ja alkuun on oltava kärsivällinen ja harjoiteltava tuen kanssa vaikka se ei tuntuisi tärkeältä. Yksipyöräisen kanssa tätä ongelmaa ei yleensä ole. Vaikka oppilas vaikuttaisi jo valmiilta ajamaan seinästä toiseen, häntä saa yleensä rohkaista siihen valtavasti. Turvavälin pitäminen muihin pyöräilijöihin on tärkeää. Tasapainopallolla alkuharjoittelu on tehtävä huolella eikä oppilasta ole turvallista päästää seisomaan pallon päälle yksikseen, vaikka hän siellä jo auttavasti pysyisikin. Tasapainopallon liikahtaessa nopeasti tottumattoman oppilaan alta tuloksena voi olla haaveri. Tasapainopallot tehdään yleisimmin lasikuidusta ja niitä saa useamman kokoisina. Ne eivät kestä hakkautumista teräviin kulmiin tai seiniin, joten samoin kuin muidenkin välineiden kanssa oppilaiden on osattava käsitellä tasapainopalloja tarkoituksenmukaisesti. Tiukka nuora on matalana versiona yleensä turvallinen.

Koulusta löytyvät välineet - luovuus ja mielikuvitus käyttöön!

Oman koulun varastot kannattaa ottaa käyttöön sirkustunneillakin. Joillekin välineille voi löytyä aivan uusi elämä, kun ne saavat roolin jossain luokan esityksessä. Liikuntasalin katossa roikkuvat renkaat ja köydet ovat luonteva osa sirkustuntia varsinkin, kun välineitä ei aina riitä kaikille yhtä aikaa.



LATIT

Pariakrobatia

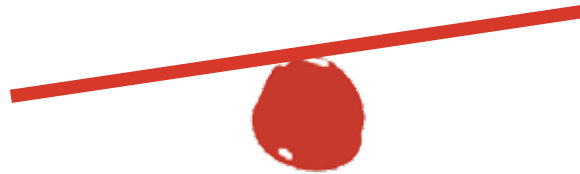
Pariakrobatia vaatii jonkin verran notkeutta, mikä saattaa aiheuttaa osalle oppilaista hankaluuksia. Monet pariakrobatialiikkeet perustuvat siihen, että toinen parista joko istuu tai seisoo 90 asteen kulmassa. Positiivisesti voi ajatella, että tämä kannustaa venyttelemään. Monet temput onnistuvat paljon helpommin, kun perusliikkuvuus on kunnossa.

Lämmittely ennen temppeihin siirtymistä

Merimiespaini ja nilkkahippa ovat myös mainioita alkulämmittelyleikkejä. Juoksuleikin (esim. hippaleikin) asemesta voidaan jo lämmittelyssä työskennellä parin kanssa.

Harteista työntö

Oppilaat jakautuvat pareittain. Parit asettuvat vastustusten liikuntasalin keskiviivalle ja ottavat toisiaan harteista kiinni. Opettajan merkistä he aloittavat yhtä aikaa parin työntämisen kohti vastakkaista seinää. Paria ei työnnettä ympäri salia kiemurrellen vaan kaikki parit liikkuvat saman suuntaisesti törmäyksiä välttääkseen. Opettajan merkistä vaihdetaan paria nopeasti.



Selkää vasten työntö

Muuten toimitaan samoin kuin harteista työntöissä, lähtöasento on vain erilainen. Oppilas painaa selkää vasten toisen oppilaan selkää koko matkalta ja opettajan merkistä he työntävät toisiaan.

Selkä ja nivelet notkeiksi

Kun on saatu lämpöä, voidaan herätellä ja venytellä kehoa pariakrobatiaa silmällä pitäen. Kaikki nivelet voidaan pyöritellä vuoronperään lähtien esim. ylhäältä alaspäin ensin pään kääntelyä oikealta vasemmalle, ylös, alas ja ympäri, sitten siirrytään olkavarsiin, kyynärpäihin ja ranteisiin. Lonkat, polvet ja nilkat pyöritellään myös. Selän lämmittäminen rullaamalla matolla voidaan aloittaa istumalla polvet koukussa ja pitämällä polvien takaa kiinni käsillä. Paino siirretään taakse ja keinahdetaan pyöreän selän päälle ja takaisin. Liikettä suurennetaan niin että saadaan kosketettua varpailla mattoa pään takana keinahduksen ääriasennossa. Jos varpaat eivät yllä mattoon, niitä ei kannata sinne väkisin painaa. Pääasia on saada hierottua selkää auki ja pyöreäksi. Parikymmentä rullausta on varsin riittävä määrä.

Kontta kontan päällä

Alamies asettuu kontta-asentoon niin, että kädet ovat suorina hartialeveydeltä ja jalat ovat hieman harallaan. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla. Selkä on suorassa, ei notkolla eikä köyryllä. Ylämies kiipeää samanlaiseen kontta-asentoon alemman päälle asettaen kämmenpohjansa parin harteiden päälle ja polvensa tämän pyllyn päälle. Tarkoituksena on välttää sitä, että polvet painaisivat parin selkärankaa. Ylämiehen polvet ovat samalla kohdalla kuin alamiehellä.



Kontta käännettynä kontan päällä

Ylempi kontta käännetään toisin päin. Ylämiehen kädet ovat alamiehen pyllyn päällä ja polvet tämän lapaluiden päällä. On erityisen tärkeää asettaa polvet aivan lapaluiden kohdalle. Usein polvet osuvat virheellisesti melkein keskiselkään.



Ojennus kontan päällä

Kontat ovat samaan suuntaan tai eri suuntiin päällekkäin ja ylämies nostaa ilmaan suoriksi vastakkaisen käden ja jalan.



Seisominen kontan päällä

Oppilas asettuu kontilleen. Toinen oppilas asettuu seisomaan kontillaan olevan viereen asettaen käten­sä selän päälle. Selän päälle nouseva oppilas laittaa jalkapohjansa alemman pylylle ponnistaen toisen jal­kansa lapaluiden päälle. Hän nousee rauhallisesti sei­somaan ojentaen kätensä yläviistoon. Katse yleisöön ja hymyä, temppu on valmis!

Parirapu

Alamies asettuu rapuasentoon pitäen kädet suorina ja nostaen lantionsa samalle tasolle harteiden ja pol­vien kanssa. Sormet osoittavat kohti jalkoja. Ylämies asettuu seisomaan hajareisin alamies oppilaan pääl­le tämän lantion kohdalla niin, että oppilaiden kas­vot ovat vastatusten. Ylämies asettaa kämmenensä alamiehen polvien päälle ja nostaa sitten vuorotellen jalkapohjansa alamiehen olkapäiden päälle. Ylämies nostaa myös lantionsa hartiatasolle. Oppilaat voivat katsoa sivulle yleisön suuntaan, kun asento on valmis. Tämä pariakrobatiatemppu näyttää yleensä parhaim­malta sivustapäin katsottuna. Alas asennosta tullaan käänteisesti: ylämies oppilas laskee jalkansa olka­päiltä ja nousee seisomaan.



Polvien päällä seisona

Tässä harjoituksessa käytetään avustavaa oppilasta, joka asettuu kontalleen ja toimii alamiehen tukena tämän totuteltaessa ensin painoon ja helpottaa liikkeessä tapahtuvan painonsiirron oppimista.

Alamies istuu kontan päälle. Polvissa on lähes 90 asteen kulma, ja varpaat ovat samaan suuntaan polvien kanssa. Ylämies ja alamies ottavat toisiaan ranteista kiinni sirkusotteella.

Ylämies astuu alamiehen polven päälle ja ponnistaa suoraan ylöspäin. Hän asettaa toisen jalkapohjansa toisen polven päälle. Seisomispaikka alamiehen reisillä on pikemminkin lähempänä polvia kuin nivusia. Jalkaterät voivat olla reiden suuntaisesti tai hieman auki. Reidensuuntainen seisomisasento tuntuu yleensä vähemmän kivuliaalta. Kun ylämies seisoo suorana alamiehen jalkojen päällä kädet koukussa, alempi, jonka kädet ovat koko ajan olleet koukussa, lähtee suoristamaan käsiään. Ylämies pitää itsensä "tikkusuorana". Samalla kun kädet suorenevat, alamies nojaa taaksepäin. Ylämies ja alamies erkanevat toisistaan ja painopiste muuttuu. Alamies hakee painopistettä, niin että hän irtoaa kontasta juuri sen verran, että pysyy pystyssä omin avuin. Konttaa ei tarvita enää tueksi tässä vaiheessa. Liike on valmis, hymyä yleisölle! Purku suoritetaan käänteisesti: alamies ja ylämies koukistavat käsiään, jotta ylämies saa painopisteen takaisin jalkojensa alle ja voi kevyesti astua alas. Kädet irrotetaan vasta tämän jälkeen. Jos liikkeessä on päästy painopisteen vaihtoon ja kontta on lähtenyt alta pois, kontta ei tule purkuun mukaan.



Polvien päällä seisonta 2

Edellinen liike tehdään muuten samoin, ainoastaan kädet laitetaan ristiin liikkeeseen valmistautuessa. Kun painopiste on vaihdettu ja asento on tukeva, toinen käsi irrotetaan ja ojennetaan suoraksi. Asento on valmis. Purku suoritetaan käänteisesti.





Olkaseisonta

Alamies asettuu selälleen makaamaan. Polvet ovat koukussa ja jalkapohjat alustalla lantion leveydellä toisistaan. Ylämies asettaa kämmenensä alemman polville ja liikkuu hajareisin eteenpäin kunnes alamiehen kädet yltyvät hänen hartioihinsa. Alamiehen peukalot ovat kämmenen suuntaisesti. Molempien kyynärpäät pysyvät suorina koko liikkeen ajan. Alamies työntää käsillään hieman vastaan niin etteivät hänen kätensä liiku liian taakse, jolloin ylämiehellä ei ole enää otetta polvista; silloin väli levenee liiaksi. Ylämies ponnistaa jaloillaan itsensä alamiehen käsien päälle tasapontistuksella olkaseisontaan. Ylämies voi ponnistaa kippuran kautta asentoon. Ylämiehen on pidettävä itsensä tiukkana ja jalkansa suorina. Alamies pitää huolen, että hänen selkensä lepää kokonaan tiukasti alustaa vasten ja jalat pysyvät vakaasti paikoillaan. Asento on valmis. Purku tapahtuu käänteisesti. Monesti ongelmia ilmenee, kun toinen tai molemmat ovat liian rentoina asennossa. Silloin asento ei voi pysyä ja se saattaa kaatua mihin suuntaan tahansa. Aluksi onkin hyvä, että kolmas pitää ylempää kiinni vyötäröstä koko liikkeen ajan, kunnes minkäänlaista heilumista ei enää esiinny liikkeen aikana.

Laatikko

Alempi asettuu selälleen makaamaan, nostaa jalkansa suorina ilmaan 90 asteen kulmaan ja asettaa käntensä pään vierille kämmenet ylöspäin. Ylempi asettuu seisomaan alemman kämmenten päälle ja ottaa kiinni alemman jalkapohjista. Ylempi ponnistaa ja keventää painoaan ottaen tukea alemman jaloista. Alempi suoristaa kädet, joilla ylimmäisen jalkaterät lepäivät. Liike on valmis. Ylimmäinen voi kääntyä katsomaan yleisöön osoittaakseen liikkeen olevan valmis. Purku tapahtuu käänteisesti, niin että ylempi taas keventää voimakkaasti jalkoihin nojaten. Liikettä helpottaa huomattavasti, jos ylempi on pienikokoisempi kuin selälään oleva oppilas.



Alamies asettuu hajareisin tukevaan asentoon tukien kätensä polviin, jotka ovat hieman koukussa, ja pitäen selkensä suorana. Ylämies asettuu alamiehen pyllyn taakse ja hyppää alemman selän päälle kyykkyyyn ja pyrkii pitämään jalkapohjansa mahdollisimman tarkasti pyllyn päällä. Ylämies nousee seisomaan ja ojentaa kätensä suoriksi yläviistoon osoittaakseen liikkeen valmiiksi. Alamies voi myös irrottaa kätensä ja ojentaa ne sivuilleen suoriksi. Purku tapahtuu käänteisesti.

Rintaseisonta kontan päällä

Alempi asettuu kontta-asentoon, niin että kädet ovat suorina hartialeveydeltä ja jalat ovat hieman harallaan. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla ja selkä on suorassa: ei notkolla eikä köyryllä. Ylempi menee seisomaan alemman selän viereen. Ylempi kietoo kätensä alemman mahan alle ja asettaa leukansa alemman selän yli. Ylempi puristaa kätensä tiukasti alemman ympärille ja hyppää tasajalkaa tiukkaan kerään selän päälle. Paino asettuu ylemmän harteiden kohdalle. Jos ylämiestä sattuu kaulaan, hänen on siirryttävä hieman edemmäs alamiehen päälle. Paino sijoittuu alamiehelle epätasaisesti joten hänen on valmistauduttava olemaan tiukkana ja painamaan ”vastaan” ponnistuksen aikana, ettei painopisteen heilautus toiselle kyljelle kaada liikettä. Kun tasapaino on löytynyt, ylempi ojentaa jalkansa suoriksi 90 asteen kulmassa suhteessa selkään. Purkaminen tapahtuu käänteisesti samalle puolelle, mistä on lähdetty.

Tätä liikettä kannattaa harjoitella kolmen ryhmässä niin, että kolmas auttaa löytämään tasapainokohdan selässä ja estää ylempää valumasta tai kaatumasta selälleen liikkeestä. Liike vaatii ylemmältä rohkeutta ja lihasvoimaa. Kolmella suoritettaessa avustaja voi nostaa ylemmän oikeaan asentoon ja pitää häntä siellä.



Rintaseisonta 2

Tämä liike on haasteellinen ja sopii niille, joilla on liikunnallinen tausta. Aiempi rintaseisonta pitää osata avutta ja ilman mitään ongelmia, ennen kuin tätä variaatiota lähdetään tekemään. Aluksi voidaan käyttää kahta avustajaa, joista toinen ottaa kiinni ylämiestä vyötäröstä selän puolelta ja toinen avustaja tukee alamiestä hartioista pään puolelta.

Alamies on tukevasti jalat auki polvet hieman koukussa tukien kätensä jalkoihinsa ja pitäen selkänsä mahdollisimman suorana. Ylämies voi ottaa muutaman askeleen vauhdin, ja samalla kun hän ponnistaa, hän sujauttaa kätensä alamiehen vatsan alle. Leuka on saatava alamiehen selän yli. Jalkoja ei kannata nostaa suoriksi, ennen kuin kerä pysyy selän päällä. Jalat nostetaan rauhallisesti suoriksi ja asento on valmis. Ylämies tulee pois asennosta kerän kautta samalle puolelle kuin mistä on ponnistanut.





Harteillaseisonta

Harteillaseisonnin harjoittelu tulee aloittaa totuttele-
malla ensin toisen painoon puolapuita apuna käyt-
täen. Valitaan samankokoinen pari. Ylämies kiipeää
puolapuulle odottamaan, että alamies ottaa ensin oi-
kean asennon opettajan tarkistaessa sen ennen kuin
ylämies laskee painonsa alemman harteille. Molem-
mat seisovat puolapuihin päin. Alamies kannatte-
lee selkäänsä niin ettei se ole notkolla eikä köyryllä
("lysyssä"). Lantio on tukevasti ylävartalon alla, jalat
lantion leveydellä, polvet ja varpaat samaan suun-
taan ja hartiat suorina, eikä selkäranka taivu takaa
katsoen kummallekaan sivulle. Samalla kun ylämies
asettaa päkiänsä alamiehen harteille niin, että kan-
tapäät painuvat niskan takana yhteen, alamies au-

kaisee kyynärpänsä ja hakee käsillään tiukan otteen
ylämiehen pohkeista mahdollisimman ylhäältä polvi-
taiteiden läheltä. Ylämiehen sääret painuvat alamie-
hen päätä vasten. Alamies tukee ylämiestä paina-
malla päällensä vasten ylämiehen sääriä ja kevyesti
vetämällä käsillä jalkojen takaa. Näin saadaan aikaan
tiukka puristusote, joka on tukeva. Ylämies pitää kan-
tapäät yhdessä, polvensa mahdollisimman suorina ja
ylävartalonsa tiukkana ja suorana. Ylämiehen katse
on eteenpäin. Tässä asennossa pysytään hetki jonka
jälkeen ylämies kiipeää takaisin puolapuulle. Paikkoja
vaihdetaan niin että molemmat saavat kokemusta olla
sekä ylhäällä että alhaalla. Toisen painon pitäminen
harteilla vaatii aluksi totuttelua. Hartiat tulevat kipeiksi,
mutta harjoittavien harjoitteiden avulla selkä ja hartiat
vahvistuvat. Painon kannattelemisen ja ylhäällä ole-
miseen totuttelemisen vaativat aikaa. Kun ylämies on
harjoitellut tarpeeksi ja pysyy hyvin harteilla, hän voi
mennä eteenpäin.

Seuraava askel: Ylämiehen pitää olla varma ylhäällä
pysymisestään. Katse suunnattuna eteenpäin auttaa
pitämään varmuuden ja tasapainon ylhäällä seistes-
sä. Alamies kääntyy sivuttain puolapuihin nähden ja
kävelee rauhallisesti eteenpäin puolapuiden suuntais-
esti. Tässä harjoitteessa ylämiehellä pitää olla koko
ajan mahdollisuus tukeutua puolapuihin. Alamiehen
on pidettävä alavatsansa ja selkäänsä kannatettui-
na koko ajan. Hän ottaa lyhyitä rauhallisia askeleita
eteenpäin. Alamies kääntyy takaisin puolapuun suun-
taan ja ylämies kiipeää takaisin puolapuulle.

Harteille nouseminen

Alamies asettuu tukevaan asentoon koukistaen toisen polvensa. Ylämies asettuu alamiehen taakse koukistetun jalan puolelle ja he ottavat käsiotteen. Ylämies astuu koukistetulle jalalle lähelle nivustai-
vettä ja ponnistaa suoraan ylöspäin. Tämän jälkeen ylämies astuu vapaalla jalalla alamiehen toiselle hartialle. Alamies tukee ja nostaa käsillään ylämiestä. Käsien tiukkuuteen tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Ylämies astuu toisella jalallaan vapaalle hartialle ja painaa kantapäätänsä yhteen. Samalla kun ylämies ponnistaa siirtääkseen toisenkin jalkansa hartialle, alamies siirtää samalla liikkeellä koukistetun jalkansa lähemmäksi toista. Hän seisoo jalat suurin piirtein lantion leveydellä kannattaen tukevasti selkäänsä ja vatsaansa. Käsiote irrotetaan käsi kerrallaan.

Alamies aukaisee kyynärpäätänsä ja ottaa käsillään tiukasti kiinni ylemmän jaloista painaen niitä päätänsä vasten. Ylämies nousee seisomaan suoraksi ja pitää katseensa eteenpäin suunnattuna. Tasapainopisteen ottaminen edestä silmien korkeudelta on suositeltavaa. Ylämies pysyy paikoillaan rauhallisesti pitäen itsensä jäntevänä.





Alas tuleminen

Ylämies ja alamies ottavat toisiaan käsistä kiinni. Huomaa käsien asento. Ylämiehen katse pysyy eteenpäin ja hänen selkensä on suorana, vaikka käsiote alamieheen vaatii polvien koukistumisen. Ylämies ojentaa toisen jalkansa alemman eteen ja pitää tiukasti kyynärpäät suorina samalla kun irrottaa toisenkin jalkansa hartialta ja tukeutuen alemman käsiin hypähtää hänen eteensä alas. Alempi keventää alastuloa tukien ja ottaen vastaan ylemmän. Hän saattaa ylämiehen liikettä koukistaen polviaan toisen jalan ollessa edempänä. Alastulon tulee olla keveä ja se tehdään aina matolle. Aluksi alastuloa on hyvä harjoitella paksulle matolle.

Pyramidit

Pyramidien tekoon ei yleensä tarvitse oppilaita liiemmin houkutellessa. Monesti mallikuvat pyramideista helpottavat tehtävien pyramidien ymmärtämistä ja niiden tekemistä. Pyramideja voi heti soveltaa ryhmäkoon mukaan. Vähän vaikeampien pyramidien tekoa helpottaa, kun tehdään aluksi vain kaksi kerrosta. Esimerkiksi ala- ja keskikerrokset tekevät ensin ja sitten keski- ja yläkerrokset ja vasta tämän jälkeen kaikki kolme kerrosta yhdistetään kokonaiseksi pyramidiksi.

Lämmittely

Ranteet pitää pyöritellä ja venytellä ennen pyramidien tekoa. Seuraavan sarjan tekeminen ennen pyramideja aukaisee kehoa hyvin: aloitetaan seisomalla perusasennossa, selän pyöristys nikama nikamalta, kävellään käsillä jaloista kauemmas punnerrusasentoon, kävellään jaloilla lähemmäs käsiä, avataan jalkoja ja painetaan harteita kohti lattiaa karhuasennossa, takaisin punnerrusasentoon, kävellään käsillä lähelle jalkoja, kyykky, kämmenet maahan ja jaloilla kävellään käsien etupuolelle, jalat ojennetaan suoriksi ja lantio nostetaan suoraksi, siirretään hieman jalkoja niin, että polvet menevät koukkuun eli päästään rapukävelyasentoon, nostetaan lantio oikein korkealle ja pidetään hetken verran asento, takaisin kyykkyasentoon, jossa suoristetaan hitaasti polvia ja samalla rullataan selkä suoraksi. Sarja voidaan toistaa muutaman kerran.

Ennen pyramidien tekoa voidaan lämmittelä ryhmäleikeillä.

Letkahippa

Ryhmästä valitaan hippa, joka ottaa kiinni koskettamalla olkapäähän. Kun hippa saa kiinni, kiinniotettu jää hipan käteen ja he ottavat yhdessä kiinni seuraavan. Vapaat kädet ottavat kiinni. Letkaan kerätään kaikki oppilaat. Jos ryhmä on erityisen iso tai levoton, voidaan sopia, että kahdeksan oppilaan kohdalla letka katkeaa keskeltä kahti ja jatkaa omina yksikköinä kiinniottamista.

Käärmeen nahan luonti

Oppilaat asettuvat jonoon noin kyynäpäänvarren mitan päähän toisistaan, aukaisevat jalkansa haara-asentoon ja nostavat oikean kätensä ylös. Oikea käsi viedään omien jalkojen välistä ja vasemmalla kädellä otetaan kiinni etummaisesta oikeasta kädestä. Käsistä ei saa irrottaa leikin aikana. Takimmainen lähtee ryömiään seuraavan jalkojen välistä ja siten koko letkan läpi irrottamatta otettaan. Seuraava letkan jäsen seuraa häntä ja näin jatketaan kunnes kaikki ovat ryömineet oman matkansa.

Lankarulla

Oppilaat pitävät toisiaan käsistä kiinni letkassa. Toinen pään viimeinen oppilas asettuu keskilattialle eikä liiku paikaltaan. Muut lähtevät juoksemaan keskimmäisen ympäri letkassa niin kauan kunnes kaikki ovat kietoutuneet lankarullaan. Keskimäinen menee kyykkyyntä irrottamatta otettaan ja hakee reitin ulos lankarullasta. Samalla hän vetää seuraavat pois lankarullasta, joka aukeaa kokonaan.

Konttapyramidi 1

Tähän pyramidiin tarvitaan kolme henkilöä. Alin asettuu hyvään kontta-asentoon. Toiseen kerrokseen tulija ottaa kiinni alimmaisien harteista ja seisoo hajeaisin suurin piirtein lapaluiden kohdalla; toinen jalka toisella puolella selkää, toinen toisella. Painoa ei tule alimmaiselle juuri ollenkaan, koska ylempi seisoo tukevasti pitäen vain käsiään harteilla. Ylämies ottaa

tukevan otteen keskimmäisen lantiosta tai harteista ja asettaa toisen jalkapohjansa alamiehen pyllyn päälle. Ylämies nousee seisomaan alimmaisien pyllyn päälle samalla ottaen tukea keskimiehestä. Kaikkien katse on suoraan eteenpäin. Pyramidi on valmis. Purkamisen tapahtuu käänteisesti.



Konttapyramidi 2

Alamies asettuu konttaan. Välimies nousee hänen selkäänsä samanlaiseen kontta-asentoon. On tärkeää pitää polvet pyllyn päällä sekä turvallisuuden että liikkeen onnistumisen kannalta. Jos polvet ovat liian lähellä käsiä, ylämiehen kiiwetessä, tasapaino horjuu eikä pyramidi pysy pystyssä. Sen lisäksi alamiehen selkä joutuu liian kovalle rasitukselle polvien painuessa selkärankaan. Ylämies kiipeä paikalleen konttien takaa ottaen kiinni välimiehen vyötäröstä ja ponnistaen jalallaan hänen polvien välistä alamiehen pyllyn päältä. Ylämiehen täytyy ottaa myös tukea välimiehestä joten tämän on puristauduttava tiukasti paikoilleen ja ”vedettävä” alimmaisen hartioista kiipeävän aiheuttamaa vetoa vastaan. Ylämies asettaa itsensä ylös päästessään samanlaiseen kontta-asentoon alamiehen ja välimiehen kanssa. Pyramidi on valmis. Jos asentoa haluaa varioida, konttassaolijat voivat irrottaa toisen kätensä sivulle niin että esimerkiksi alin nostaa vasemman, keskimmäinen oikean ja ylin taas vasemman.



Konttapyramidi kahdessa kerroksessa

Alamiehet asettuvat rinnakkain kontta-asentoon. He ovat vierekkäin, ja kädet laitetaan lomittain. Ylämiehiä on yksi vähemmän. Ylämiehet seisovat alamiesten takana. He asettuvat konttaan alarivin konttien päälle. Päällimmäisen rivin oppilas asettuu konttaan kahden oppilaan väliin niin, että hänen oikea kätensä ja jalkansa ovat välin oikeanpuoleisen oppilaan päällä ja vasemman puolen raajansa välin vasemmanpuoleisen oppilaan päällä. Kaikki oppilaat nostavat katseensa yleisöön, ja pyramidi on valmis.

Pyramidin purku lähtee päällimmäisestä kerroksesta, jonka oppilaat varovat polkemasta alimmaisen konttarivin jalkoja laskeutuessaan.



Konttapyramidi kolmessa kerroksessa

Kolme oppilasta asettuu alariviin. Seuraavaan kerrokseen heidän väleihinsä asettuu kaksi oppilasta. Ylimmäiseksi kiipeää yksi oppilas, joka kiipeämisvaiheessa astuu alarivin keskimmäisen oppilaan pyllyn päältä ja pitää käsillään kiinni kahden välikerroksen oppilaan lantiosta tai selästä. Ylimmäinen joutuu ottamaan hieman tukea toisen kerroksen oppilaista, joiden on oltava tukevasti paikoillaan ja pidettävä tiukasti kiinni alimmaisten harteista. Ylimmäinen oppilas aset-

tuu konttaan samalla tavalla, kädet harteille ja polvet pyllyn päälle, kuin muutkin. Pyramidi on valmis, kun kaikki ovat paikoillaan ja nostavat katseensa. Purku tapahtuu käänteisesti; ylimmäinen laskeutuu samaa reittiä kuin on tullutkin ja varoo astumasta alimmaisten jalkojen päälle. Samoin välikerros varoo alimmaisten nilkkoja. Näitä kuuden pyramideja voi koota vierekkäin useita.



Rapupyramidi kahdessa kerroksessa

Asento on sama kuin aiemmin pariakrobatiassa pari-rapuasennossa. Alamiehet asettuvat suoraan jonoon. Alamiesten välit suhteessa toisiinsa tulisi mitoittaa sen mukaan, miten paljon tilaa ylämiesten rapuasennot tarvitsevat. Siksi on hyvä testata välit yksi ylämies kerrallaan, ennen kuin koko pyramidi kasataan. Kun pyramidi on valmis, oppilaat kääntävät kasvonsa yleisöön päin valmistumisen merkiksi ja ottaakseen vastaan aplodit. Purkaminen tapahtuu käänteisesti.



Rapupyramidi kolmessa kerroksessa

Aluksi toimitaan samoin kuin kahden kerroksen rapupyramidissa. Toisen kerroksen päälle kiipeävä nousee alemman oppilaan reiden päälle astuen ja asettaen kätensä samoin kuin muut polvien päälle ja sitten jalkapohjansa olkapäiden päälle. Tässä pyramidissa opettaja on aina varalla ottamassa ylimmäistä kiinni. Pyramidin valmistuttua opettaja voi irrottaa kätensä (hän on kuitenkin koko ajan valmiina koppaamaan ylimmäisen syliinsä). Oppilaat katsovat yleisöön merkiksi siitä, että pyramidi on valmis. Purku tapahtuu käänteisesti. Opettaja voi aluksi nostaa ylimmän pois pyramidista.



Nojapyramidi

Alamies asettuu konttaan. Välímies tulee seisomaan hänen pääpuolelleen ja asettaa kätensä alamiehen harteille. Seuraava välímies kiipeää alamiehen selkään seisomaan pitäen koko ajan kiinni toisen välímiehen harteista. Ylämies joko nousee istumaan seisojan selkään tai nousee sinne seisomaan ja pitää kiinni välímiehen harteista. Pyramidi on valmis ja opilaat katsovat yleisöön päin. Tämä pyramidi näyttää parhaimmalta sivulta päin. Pyramidi puretaan käänteisesti. Ensimmäisenä laskeutuu ylimmäinen jne.



Haravapyramidi

Alamiehet asettuvat riviin alamiesten asentoon koukistaen polviaan. He pitävät selkensä suorina ja polvet samansuuntaisesti jalkaterien kanssa. Välit ovat tasaiset. Tarvittaessa alamiehet voivat laittaa jalkansa lomittain tasoittaakseen välit. Ylemmät seisovat kasvot samaan suuntaan alamiesten kanssa rivin takana heidän väleissään ja asettavat kätensä valmiiksi alamiesten harteille. Ylemmät asettavat oikean jalkateränsä oikeanpuoleisen alamiehen nivustaipeeseen ja ponnistavat kaikki samaan aikaan ylöspäin asettaen vasemman jalkansa vasemmanpuoleisen alamiehen nivustaipeeseen.

On tärkeää laittaa jalkaterä aivan kiinni nivustaipeeseen. Jos ylämiehen paino on reiden päällä, se on alamiehelle kivuliaampaa eikä jalasta saa niin hyvää otetta kuin silloin, kun se on lähempänä vartaloa. Alamies ottaa heti tukevan otteen ylemmän jalasta polven kohdalta ja puristaa sitä itseään vasten. Reunimmaisilla on vain yksi jalka tuettavanaan. Alarivissä keskellä olevat tukevat molemmilla puolillaan olevia jalkoja. Kun pyramidi on valmis, ylemmät ja reunoilla olevat alemmat nostavat vapaat kätensä suoriksi pitäen selkensä suorana ja katsoen yleisöön päin.



Pyramidi puretaan yhteisestä merkistä. Purkaessaan pyramidia ylämiehet ottavat kiinni alempien harteista ja keventäen hyppäävät alamiesten eteen. Kun ylemmät laskevat kätensä alamiesten harteille, alemmat

tietävät irrottaa otteensa ylämiesten jaloista, jotta he pääsevät hyppäämään. Aluksi on helpompi harjoitella kolmella oppilaalla niin, että vain yksi kiipeää ylimmäiseksi. Alempien rivin on oltava suora, jotta pyramidi onnistuisi.



Neljän pöytäpyramidi

Neljä oppilasta asettuu matolle riviin alamiehiksi niin, että keskimmäiset kääntyvät selin toisiinsa ja ottavat reunimmaisten vyötäröistä tukevat otteet. Reunimmaiset ovat kääntyneet toisiaan kohti, sivuttain yleisöön. Ylämiehet hyppäävät keskimmäisten alamiesten pyllyjen päälle ja nousevat siitä seisomaan ja ottavat kiinni reunimmaisten alamiesten käsistä. Jos tämä ei onnistu, takana voi olla kontillaan oppilas, jonka pyllyn päältä ylämiehet voivat kiivetä paikalleen.

Kaikkien keskimmäisten ylä- ja alamiesten on tärkeää olla 90 asteen kulmassa ja pitää selkensä mahdollisimman suorina. Asento on valmis. Oppilaat voivat kääntää katseensa sivulle, mistä pyramidia on tarkoitus katsella. Joskus tämä voi olla vaikeaa, koska se hieman vaikeuttaa tasapainon pitämistä. Molemmat puolet voivat kokeilla erikseen omaa osuuttaan ennen kuin ne kootaan yhteiseksi pyramidiksi.

Pöytäpyramidi

Kolme alamiestä asettuu matolle vierekkäin jalat tukevasti pienessä haarassa ja polvet hieman koukussa. Alamiehet tarkistavat, että ovat keskenään samalla viivalla. Kaksi välimiestä hyppää alamiesten takaa heidän pyllyjensä päälle asettaen jalkansa reunimmaisen ja keskimmäisen alamiehen pyllyjen päälle. He tukevat toisiaan sisimmillä käsillä asettaen ne toisen yläselälle. Ylämies kiipeää toiselta laidalta takaa alimmaisen nivusen, pyllyn ja keskimmäisen nivusen kautta keskimmäisten pyllyjen päälle seisomaan samanlaiseen asentoon kuin muutkin. Hänellä on hyvä olla varmistaja, joka avustaa ylösnousussa ja on varalla ottamassa häntä kiinni, jos pyramidi lähtee kaatumaan jostain syystä. Kun ylimmäinen on päässyt paikoilleen, pyramidi on valmis. Kaikki ojentavat reunimmaiset kätensä sivulle. Pyramidi saa lisää näyttävyyttä ja kokoa, kun kädet ojennetaan sivulle. Purku tapahtuu käänteisesti. Huomatkaa, että purkaminen täytyy tehdä huolellisesti ja rauhallisesti. Siihen täytyy aina säästää voimia.



Pieni trampoliini

Monesti pienet trampoliinit, joilta hypätessä käytetään juoksuvauhtia, ovat ala-asteikäisille hieman liian korkeita ja pelottaviakin. Juoksuvauhti jää usein hyödyntämättä, koska kaikki energia menee trampoliinille pääsemiseen eikä oikeaa ponnistustekniikkaa opita. Erityisesti alkeisopetuksessa kannattaa käyttää korkeutta ja keskittyä vartalon oikeaan asentoon ja nilkkojen ja polvien tiukkuuteen ponnistushetkellä. Oikean ponnistustekniikan oppiminen on keskeinen asia ja sen oppiminen auttaa oppilaita valtavasti oman kehön hallinnassa. Trampoliinin voi myös kääntää niin, että oppilaat hyppäävät ikään kuin alamäkeen. Juoksuvauhti korvataan esim. penkin päältä trampoliinille hyppyyn. Se helpottaa monesti erityisesti niitä oppilaita, joilla on vaikeata hypätä trampoliinilta. Huomiota kannattaa kiinnittää myös siihen, että ponnistus tapahtuu trampoliinin keskeltä eikä liian reunalta, missä heittovoima on heikko.

Tiukat nilkat ja polvet takaavat sen, että trampoliini heittää ilmaan. Trampoliini on teknisesti aika vaikea väline ja ponnistustekniikan harjoittelu vaatii paljon toistoja. Trampoliinille hypätään ikään kuin vasten trampoliinia nilkat ja polvet tiukkoina ja odotetaan, että se heittää korkeammalle kuin minne itse pääsisi maasta hyppäämällä. Pieni trampoliini on lapsille hankala sen takia, koska he ovat kevyitä joten trampoliinin heittovoima on pieni. Korokkeelta hyppääminen auttaa myös tähän ongelmaan jonkin verran, koska paino, jota trampoliini heittää, tulee paremmasta kulumasta. Oma lukunsa ovat löysät trampoliinit, joissa on hyvin löysät jouset. Tällaiset trampoliinit ovat hitaita ja niiden heittoa, joka on heikompi kuin tiukemmissa trampoliineissa, joutuu odottamaan pidempään. Yksi suurimpia virheitä on löysätä polvet juuri heittoh-

kellä. Silloin trampoliinin heittovoima menee ikään kuin polvien läpi ja ohi. Alastuloa voidaan harjoitella aluksi ilman trampoliinia korokkeelta pehmeälle matolle. Kädet laskevat alas, jalat aukeavat lantion leveydelle tai hieman enemmän auki ja polvissa tapahtuu jousto alas tultaessa. Tärkeintä on oppia pysymään pystyssä. Jos alastulossa on valtavasti vauhtia, voi liikettä jatkaa kuperkeikalla alastulon jatkona. Tätäkin on hyvä harjoitella korokkeelta ennen kuin siirrytään trampoliinille.

Lämmittely

Erityisesti nilkat ja polvet on hyvä pyöritellä ja herätellä trampoliinia ajatellen. Etureidet, takareidet, nivuset ja pohkeet voidaan avata seisomalla jalat auki etujalkareilussa noin 90 asteen kulmassa, takimmainen jalka suorana kantapäätä hieman irti lattiasta. Ensimmäiset asetaudutaan huolellisesti asentoon, jonka jälkeen nostetaan kädet suorina ylöspäin ja tehdään pito laskeutuksen rauhallisesti kymmeneen. Toistetaan tämä molemmille puolille muutaman kerran. Harteita ja käsiä pyöritellään, kylkiä venytellään. Hyppyasentoja kuten jänne, kerä, kasakka on hyvä harjoitella lämmittelyaikana ennen trampoliinille menoa. Kierrehyppyjä on ensin järkevää harjoitella molempiin suuntiin ilman trampoliinia.

Jännehyppy

Korokkeelta hypätessä voidaan aluksi pitää kädet alusta saakka ylhäällä, jotta käsien liikuttelu ei vie huomiota tärkeimmältä eli ponnistukselta ja trampoliinin heiton odottamiselta. Hyppääjän tulee olla tiukka ja suora ja hyppy suuntautuu suoraan ylöspäin. Alas tullaan hallitusti jalat lantion leveydellä polvista jous- taen, kädet ylhäällä ja ehdottomasti jaloillaan pysyen.

X-hyppy: Hyppääjä ojentaa ilmalennon aikana kätensä yläviistoon ja jalkansa suoriksi auki haara-asentoon. Näin hän muodostaa x-kirjaimen ilmassa. Alastulo tehdään samoin polvia koukistaen ja pystyssä pysyen.

Kasakkahyppy: Ilmalennon aikana oppilas ojentaa itsensä samanlaiseen asentoon kuin istuisi lattialla jalat suorina mahdollisimman leveässä haara-asennossa, kädet edessä ja selkä suorana. Alastulo on jälleen hallittu ja jäntevä.

Puolikierre: Ilmalennon aikana oppilas kääntyy puolikierrettä kädet ylhäällä ja tulee alas selkä menosuuntaan. Kierrehyppy on hyvä tehdä aina sekä myötävään että vastapäivään.

Koko kierre: Vartalon on oltava aivan suorana kierteen aikana ja on hyvä muistaa, että kierteet lähtevät keskivartalosta vaikka käsillä voi auttaa kierrettä pyörimään. Jälleen tehdään hallittu alastulo ja harjoittelaan yhtä monta kierrettä molempiin suuntiin.



Kerähyppy: Ylöspäin suuntautuneen ponnistuksen jälkeen polvet nousevat kerälle rintaa vasten käsien koskettaessa polvia. Ylävartalo pysyy suorana hypyn ajan. Jalat ojentuvat suoriksi ja kädet nousevat vartalon jatkoksi ennen alastuloa.



Kuperkeikasta lentokuperkeikkaan ja volttiin

Moni oppilas tulee trampoliinitunnille ilmoittaen osaavansa voltin. Joku saattaa osatakin, mutta yleisin ”voltti” on löysä matala istualleen päätyvä pyörähdys. Löysänä tehdyt hallitsemattomat pyörähdykset ovat vaarallisia niskalle ja selälle. Oppilaat on motivoitava harjoitteluun jännehyppyä, kerähyppyä ja lentokuperkeikkaa, jos he haluavat oppia voltin trampoliinilla. Löysää pyörähdystä ei pidä hyväksyä voltina. Parhaiten olen päässyt alkuun voltin opettamisessa ensin selitettynä, että voltti on valmis, kun hyppääjä tulee jaloilleen alas. Istuminen ei ole alastulo voltista. Opettaja joutuu ohjaamaan paljon sanallisesti ja avustaen, koska vain

muutamat oppilaat tekevät luontaisesti oikein trampoliinihyppyjä tai ovat jo saaneet niissä opetusta muualla.

Toinen ääripää ovat arat oppilaat. Heidän kanssaan pitää edetä hitaasti lisäämällä välivaiheita. Kuperkeikkaan voidaan lähteä trampoliinin päältä ilman vauhtia. Kätet laitetaan patjalle ja opettaja tukee ja hidastaa ympärimenoa patjalle vyötäröltä kiinni pitäen. Arkojen oppilaiden kanssa eteneminen on monesti nopeampaa kuin reippaiden, koska he kuuntelevat yleensä neuvoja tarkemmin. On hyvä korostaa, että tärkeintä on se kehitys, mikä tapahtuu itsessä, ei niinkään lähtötilanne.

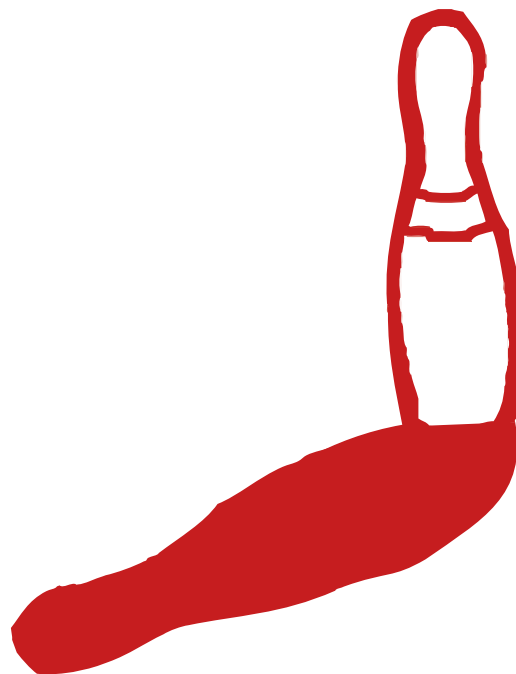
Seuraava askel on hyppiä tasajalkaa trampoliinilla ennen kuperkeikkaa, joka yritetään saada suoraan jatkoksi hypystä.

Kun kuperkeikka lähtee penkin tai korokkeen päältä lähtevästä hypystä trampoliinille, se muuttuu matlaksi lentokuperkeikaksi eli hyppykuperkeikaksi. Kämmenet tulevat ensimmäisinä patjaan pään ja selän seuratessa. Niskan on oltava pyöreä alastulossa. Tästä voidaan lähteä kasvattamaan lentovaihetta aina siihen vaiheeseen, että vartalo ojentuu ilmalennon aikana. Siitä huolimatta lentokuperkeikkavaiheessa aina ensimmäisinä patjalle tulevat kämmenet. Suoralle selälle mätkähdyksiä vältetään samoin kuin löysiä hallitsemattomia ponkaisuja.

Kun oppilas osaa tiukan korkean jännehypyn, kerähypyn ja korkean lentokuperkeikan, voidaan siirtyä volttiin. Ensimmäiset ympärimenot voidaan tehdä avustuksella. Kokemattomalle kiinniottajalle hyvä tapa aloittaa on pitää housun vyötäröosasta lujasti kiinni rystysten osoittaessa kohti maata eli käsi on hieman kiertyneenä. Oppilas hyppii trampoliinilla kädet ylhäällä ja yhteisestä merkistä ponnistaa ylös ja eteenpäin, tekee kerän pyörähtäen ympäri ja tulee jaloilleen patjalle. Opettaja ohjaa kädellään hypyn suuntaa ja viime kädessä estää oppilasta tippumasta päälleen, jos ympäri pyörähtäminen lähtee väärään rytmiin. Toisella kädellä voi lisätä oppilaan pyörimistä työntämällä lapaluiden korkeudelta heti hypyn jälkeen. Kun ottaa useita oppilaita kiinni, on hyvä vaihtaa avustuspuolta

niin että kiinniottajana tulee käyttäneeksi molempia käsiä yhtä paljon. Esim. kun seisoo oppilaan oikealla puolella, pitää vasemmalla kädellä vyötäröltä ja oikealla voi työntää lisävauhtia pyörintään.

Kun oppilas tekee voltin avustuksella hyvin ja on itse halukas kokeilemaan yksin, hän voi sen tehdä.



Jongleeraus

Heittopussit

Samalla tavoin kuin muissakin lajeissa jongleeraus voi olla ns. lahjakas. Heittely voi tuntua helpolta ja loogiselta. Pallot menevät juuri sinne, minne haluaakin. Jostain toisesta oppilaasta sama heitto voi olla täysin käsittämätön, eikä pallo pysy ollenkaan kädessä. Kysymys on avaruudellisesta hahmottamisesta, joka saattaa vaihdella saman ikäisillä oppilailta paljon. Kehittymisen ja oppimisen kannalta etenkin oppilas, jolle pallon hallitseminen on vaikeaa, olisi saatava motivoitumaan ja innostumaan heittelystä. Sen takia jongleerausopetus kannattaa rytmittää heittoharjoituksiin ja välileikkeihin, jotka keventävät tuntia.

Palloa heitettäessä ja kiinni otettaessa, sitä ei puristeta vaan se lepää kädellä. Hartiat pidetään rentoina, kyynärpäät alhaalla. Palloa ei tarvitse hakea ilmasta vaan sen annetaan pudota kädelle. Heittoharjoitukset tehdään aina molemmilla käsillä. Palloja ei tarvitse alkuvaiheen jälkeen erityisesti seurata silmillä, vaan katse pidetään edessä heiton lakipisteen tuntumassa.



Pallon haku

Oppilaat seisovat selkä seinää vasten rivissä. Jokaisella on yksi heittopussi/pallo kädessä. Yksi kerrallaan jokainen heittää pallon n. 4 - 6 metrin päähän lattialle. Oppilas katsoo mihin pallo jää, keskittyy, laittaa silmänsä kiinni ja kävelee palloa kohden arvioiden, missä pallo on ja yhdellä käden liikkeellä kahmaisee pallon käteensä. Jos matka on arvioitu oikein ja pallo on käden kohdalla, pallon nostaminen tuntuu hurjalta. Jos arvio menee ohi, on mukava nähdä kuinka paljon on mennyt vikaan. Silmien sitomiseen voidaan käyttää liinaa. Oppilaita voi mennä useampikin kerralla, kunhan pallot eivät mene sekaisin.

Kapteeni Tasapaino

Oppilaat asettuvat riviin. Jokaisella oppilaalla on pallo, joka asetetaan pään päälle tasapainoon. Opettaja toimii kapteenina ja yrittää pudottaa oppilaita rivistä komentamalla heitä tekemään erilaisia temppuja. Rivistä tippuu, jos pallo tippuu, siihen koskee kädellä tai tottelee kapteenia ilman, että hän sanoo "kapteeni käskee" ennen kommentia.

Tasapainolitta

Jokaisella oppilaalla on yksi pallo. Pallot ovat aluksi tasapainossa oppilaiden päiden päällä. Litalta eli kiinnittäjällä on myös pallo päänsä päällä. Litta jatkaa litaltana, vaikka saakin kiinni muita pelaajia. Opettaja voi välillä vaihtaa littaa tai määrätä peliin useamman litan. Kiinnijäänyt saa litalta uuden paikan, missä tasapainottaa palloa esim. olkapää, niska, selkä, polvi. Ennen kuin kiinnijäänyt voi laittaa pallon uuteen paikkaan ja

jatkaa peliä, hänen täytyy mennä makaamaan selälleen pallo mahan päällä ja odottaa, että joku kanssapelaajista tulee pelastamaan. Pelastaja asettuu kiinnijääneen viereen makaamaan ja vaihtaa palloa tämän kanssa. Pelaajat jatkavat peliä. Pelastetulla pallo on siis vaihdetussa paikassa ja pelastaneella esim. päässä, jos häntä ei ole vielä saatu kiinni kertaakaan.

Jongleerauspiiri

Oppilaat asettuvat opettajan kanssa piiriin. Jokaisella on yksi pallo. Yksi oppilaista tekee yhden itse valitsemansa heiton ja muut matkivat heiton aivan samanlaisena. Heittäjän vieressä oleva heittää uuden heiton siitä, mihin aikaisempi jäi. Muut matkivat perässä. Tämän jälkeen tehdään ensimmäinen ja toinen heitto peräkkäin. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes jokainen on heittänyt kerran ja kaikki heitot on opittu tekemään järjestyksessä. Leikissä pyritään siihen, että jokainen heitto olisi erilainen. Heiton voi tietenkin itse keksiä tai se voi olla tunnilla opittu. Valmis heittosarja voi käydä sellaisenaan jongleerausesityksestä!

Yhden pallon heitto

Pallo heitetään kädestä toiseen kauniilla kaarella. Heitetään pienempiä ja suurempia kaaria. Katse pysyy pallon lakipisteessä koko heiton ajan eikä seuraa palloa. Jotta taidot kehittyisivät, olisi hyvä tehdä useita toistoja esim. 10 - 20 heittoa molemmilla käsillä.

VARIATIO 1

Pallo heitetään toisen käden alta suoraan ylöspäin ja otetaan kiinni käden päältä heittokädellä. Käsi, jonka

alta on heitetty, pysyy koko ajan paikoillaan. Toistetaan molemmilla käsillä useita kertoja.

VARIAATIO 2

Aikaisempi heitto toiseen suuntaan eli pudotetaan pallo toisen käden yli ja otetaan kiinni käden alta. Toistetaan molemmilla käsillä useita kertoja.

Pallon kaappaus

Pallo asetetaan sormien päälle lähelle rystysiä. Palloa heitetään ylöspäin tässä asennossa ja kaapataan sitten kämmeneen. Käsi pysyy koko ajan kämmen alapuolella. Heitto tehdään molemmilla käsillä vuorotellen.

VARIAATIO 1

Tehdään sama kuin aikaisemmin, mutta käänteisesti: pallo on nyrkissä, kämmen alaspäin, rystyset ylöspäin. Palloa heitetään tässä asennosta ylöspäin ja otetaan kiinni kämmenselällä ja sormilla. Pallo jää lepäämään kämmenselälle ja sormien päälle. Liike tehdään molemmilla käsillä vuorotellen.

VARIAATIO 2

Nämä kaksi aikaisempaa heittoa tehdään vuorotellen. Harjoituksen voi tehdä pallot molemmissa käsissä. Palloja heitetään yhtä aikaa tai vuorotellen käsissä.

Ponkaus polvesta

Pallo heitetään vasemmasta kädestä kohti oikeaa kättä kauniilla kaarella. Palloa ei kuitenkaan oteta kiinni vielä, vaan oikea jalka koukistetaan niin, että pallo kimpoaa oikean reiden päältä takaisin vasempaan käteen. Pallo vaihdetaan oikeaan käteen ja heitetään vastaavasti vasemmalle puolelle, josta se kimpoaa jalasta takaisin oikeaan käteen. Palloa ei varsinaisesti



tarvitse potkaista, vaan riittää, että jalannosto ajoitetaan oikein. Hyvä harjoitus tähän on ensin hakea jalasta kohta, jossa heittopussi (pyöreillä, kiinteillä palloilla tämän tekeminen alkuun on vaikeaa) pysyy jalan ollessa koukistettuna.

Ponkaus kyynärtaipeesta

Pallo heitetään kauniilla kaarella vasemmasta kädestä kohti oikeaa kättä. Palloa ei kuitenkaan oteta kiinni, vaan se kimpoaa koukistetun käden kyynärtaipeesta takaisin vasempaan käteen. Ponkausta helpottaa se, että pitää koko ajan ponkauttavan käden nyrkissä ja nyrkin paikoillaan, ainoastaan kyynärpäätä liikkuu. Heitto tehdään samoin toisesta kädestä. Paikkaa, josta pallo kimpoaa, haetaan ennen heittoa asettamalla pallo tai heittopussi kyynärtaipeeseen niin, että se saadaan pysymään siinä. Samaan kohtaan pallon pitäisi osua itse heitossakin.

Heitto puolikäännöksellä

Heittopussi tai pallo heitetään oikealla kädellä olan yli noin 2 metrin korkeuteen, minkä jälkeen heittäjä kääntyy oikean kautta puoli kierrosta ja ottaa pallon kiinni vasemmalla kädellä. Heitto suoritetaan vuorotellen molemmilla käsillä ja pyörähdyksen suuntaa vaihdellen. Tätä liikettä helpottaa, kun ajattelee nämä kaksi asiaa erillisiksi liikkeiksi. Ensin heitetään pallo, sitten käännytään. Pallon kiinniottoon keskitytään vasta kun käänös on ohi.

Heitto selän takaa

Heittokäsi koukistetaan selän taakse heitettäessä ja pallon annetaan jatkaa matkaa olan yli ja toiseen käteen. Eli oikealla kädellä heitettäessä pallo ylittää vasemman olkapään ja päätyy vasempaan käteen.

Käden tulee olla rento heitettäessä ja se menee selän takana koukkuun. Mitä rennompia heitto sitä helpompia on saada pallo kiinni.

Heitto niskaan

Pallo/heittopussi heitetään suoraan ylöspäin ja sitä seurataan katseella. Kun pallo palaa takaisin, sujauta pääsi sen alle, niin että pallo jää niskan ja yläselän väliin. Voit ajatella, ennen sujautusta, että olet ottamassa palloa otsallasi kiinni. Asennon, jossa pallo otetaan niskalla kiinni, on oltava vaakatasoinen, jotta pallo voisi pysyä paikallaan. Kiinniotossa kädet ovat sivuilla ja katse on edessä. Polvet kannattaa koukistaa kunnolla palloa kiinni otettaessa.

Kahden pallon temppuja

Molemmissa käsissä on yksi pallo. Palloja heitetään vuorotellen pystysuoraan ylöspäin ja otetaan heittokädellä kiinni. Aluksi on helpompia seurata yhden käden heitto alusta loppuun katseella ennen kuin siirtyy toiseen käteen. Tarkoituksena kuitenkin on, ettei kumpaakaan heittoa ja kiinniottoa seurattaisi katseella vaan katse olisi suoraa eteenpäin heittojen lakikorkeudella, joka on hieman silmiä korkeammalla. Kun heitot sujuvat, voi katseen siirtää sivulle tai laittaa silmät kiinni heittojen ajaksi ja kokeilla miltä se tuntuu.

Molemmissa käsissä on yksi pallo. Pallot heitetään yhtä aikaa ilmaan niin että ne vaihtavat paikkojaan ilmassa. Heittäessä kannattaa huomioida, että pallot ohittaisivat toisensa hieman lomittain yhteentörmäyk-

VARIAATIO

sen välttämiseksi. Pallot voi heittää myös niin että toinen pallo tekee hieman matalamman kaaren kädessä toiseen. Aina kun liike ei ole täysin symmetrinen, kannattaa vaihtaa puolta ja tehdä yhtä monta toistoa molemmilla käsillä.

Otetaan kaksi palloa samaan käteen. Heitetään pallot ilmaan niin että toinen palloista vaihtuu toiseen käteen pienellä kaarella ja toinen pallo nousee pystysuoraan ylöspäin palaten heittäneeseen käteen. Tehdään sama heitto toisella kädellä. Heiton voi tehdä myös niin että kättä vaihtava pallo nousee korkean kaaren ja pystysuorasta heitosta palaavan pallon liike on pieni.

Kolmen pallon rutiini

Kolmen pallon kaskade-heitoksi kutsuttu rutiini on hyvä harjoitella pallo kerrallaan. Aloitetaan yhdellä pallolla. Palloa heitetään kädestä toiseen kauniilla kaarella. Katse pysyy pallon kaaren lakikohdassa. Seuraavassa vaiheessa otetaan molempiin käsiin pallo. Jos olet oikeakätinen, sinulle saattaa olla helpompaa heittää ensin vasemman käden pallo ja sen jälkeen heität oikeasta kädestä kaarella pallon vasempaan käteen. Alkuun ei kannata välittää ollenkaan siitä saako kumpaakaan palloa kiinni. Heitä pallot vuorotellen ilmaan ja anna niiden tipahtaa maahan. Kun totut rytmiin, voit ottaa ensin vaikka pelkästään jälkimmäisen pallon kiinni. Kun onnistut saamaan molemmat heitot kiinni, vaihdat aloittavaa kättä. Kun sekin onnistuu, vaihda joka toinen heittosarja alkamaan eri kädellä ja pyri saamaan heittoihin tasainen rytmi. Tämän onnistuessa olet oppinut jo olennaisen. Lisätään kolmas pallo. Ota vasempaan käteen kaksi palloa ja oikeaan yksi pallo. Tehdään samoin kuin kahden

pallon ensimmäisessä harjoituksessa. Heitä ensin vasemmasta kädestä yksi pallo kohti oikeaa kättä. Seuraavaksi heität oikeasta kädestä pallon kohti vasenta ja vielä vasemmasta viimeisen pallon ja annat kaikkien tipahtaa maahan. Kuuntele rytmiä. Heitot voi tehdä harvakseltaan. Maahan tipahtaneista palloista näkee ovatko heitot lähteneet oikeaan suuntaan ja olisiko niitä voinut saada kiinni. Jos pallot ovat kovin kaukana heittäjästä, täytyy heittoihin keskittyä enemmän. Kun heitot ovat kunnossa, siirrytään ottamaan pallot kiinni heittojen jälkeen. Kannattaa tehdä samoin kuin kahden pallon harjoituksessa ja ottaa kiinni ensin yhden pallon kolmesta. Tarkoituksena on tehdä kolme heittoa ja kolme kiinniottoa.

Kun tämä sujuu, harjoitellaan vuorotellen molempien käsien aloitusta eli vaihdetaan kättä, jossa on kaksi palloa ja aloitusvuoro. Kun tämä sujuu molemmille puolille, aloituksen jälkeen jatketaan heittelemistä. Kyynärpäät pidetään alhaalla. Palloja ei tarvitse hakea vaan ne tippuvat odottavaan käteen.



Vanne

Vanne on oivallinen väline. Vanne kehittää erityisesti koordinaatiota ja rytmitajua. Vanteen yhdistäminen kisoihin ja leikkeihin helpottaa jaksamista tunnilla varsinkin, jos rytmitaju ja motoriikka tuottavat hankaluuksia oppilaalle. Kaikki pyörytykset käsissä on hyvä tehdä molemmilla käsillä. On jännittävää huomata, että joskus tottumattomampi käsi hyväksyy uuden liikkeen helpommin kuin oma ”parempi” käsi.

Vannesokkelo

Opettaja tekee noin 15-20 vanteesta ”sokkelon” esim. jättämällä muutamia lappeelleen maahan sikin sokin jonoon ja pitelemällä loppuja näiden päällä niin että vanteet muodostavat epämääräisen onkalon. Oppilaat lähtevät yksitellen toisesta päästä sokkelon läpi yrittäen olla koskematta yhteenkään vanteeseen. Tämä vaatii ketteryyttä ja oman kehon liikkeiden ymmärtämistä ja hallintaa. Yhden läpäistessä rataa muut seuraavat mahdollisia kosketuksia jonossa. Opettaja pyrkii pitämään radan samanlaisena kaikille.

Vannelitta

Litta ei poikkea muuten tavallisesta litasta kuin siinä, että vanteista muodostetaan kujia joilla saa ainoastaan liikkua. Litta vaihtuu aina kun edellinen on saanut jonkun kiinni koskettamalla olkapäähän.

Pyörytys lattialla, hyppy pyörivään vanteeseen

Vanne otetaan toiseen käteen ja laitetaan pyörimään lattiaa vasten. Vanteen pyöriessä melkein lattian tasossa vanteen sisälle ja sieltä pois voi hypätä. Tämän jälkeen vanne otetaan kiinni vauhdista.

Hyppyvanne

Vanteella hypitään kuin hyppynarulla eteenpäin. Hypiä voi myös taaksepäin ja miksei sivullekin!

Pyöräytys vastapäivään

Vanne on lattiaa vasten vartalon edessä poikittain. Vanteesta pidetään kiinni toisella kädellä niin että rystyset osoittavat maahan ja kämmen on ylöspäin. Vanteesta pidetään ns. apinaotteella: peukalo on eri puolella kuin sormet. Vanne nostetaan maasta ja sitä pyöräytetään vastapäivään. Vanne pyörähtää kämmenselän päältä ja palaa takaisin kämmeneen. Peukalo pysyy koko ajan kohti kattoa. Vanne otetaan apinaotteella kiinni. Yksittäisiä pyöräytyksiä tehdään useampia ennen kuin päästetään vanne pyörimään useamman kierroksen kädessä. Tämä helpottaa ymmärtämään sitä, että vanteen liikettä voi hallita ottamalla sitä kiinni peukalon kevyellä puristuksella pyörimisen aikana silloin, kun vanne on alhaalla.



Pyöräytys myötäpäivään

Vanteen kanssa edetään samoin kuin aikaisemmassa, suunta vain on eri ja pyöritys tuntuu kädessä erilaiselta.

Vanne jalan alta

Oikea käsi: pyöritetään vannetta myötäpäivään, kun vanne tulee kämmeneen, siitä otetaan kiinni ja viedään vanne kiinnipitäen toisen jalan alta ja otetaan kiinni vasemmalla kädellä. Pyöritystä jatketaan samaan suuntaan vasemmassa kädessä. Jos liikkeen haluaa tehdä uudestaan, on vanne vaihdettava vasemmasta kädestä takaisin oikeaan.

Vasen käsi: muuten toimitaan samoin kuin oikean käden liikkeessä vain pyörityssuunta on eri. Vannetta pyöritetään vastapäivään.

Vanne selän takaa

Oikea käsi: vannetta pyöritetään vastapäivään. Kun vanteesta saa apinaotteen (peukalo puristuu muita sormia vasten vanteen ympärille), lähdetään kääntymään oman vasemman kautta selin vanteeseen. Oikean käden ranne kääntyy ja vanne ”pyörii”, kääntyy alas, vaikka vanteesta pidetään kiinni. Kun päästään selin, otetaan vasemmalla kädellä kiinni oikean vierestä samanlaisella otteella. Oikea käsi irrotetaan ja vartalo käännetään koko kierrosta jatkaen takaisin vanteen suuntaan. Vanteen pyöritystä jatketaan vasemmalla kädellä samaan suuntaan. Kokonainen käännös on tehty ja jos liikkeen haluaa toistaa, on vanne vaihdettava takaisin oikeaan käteen.



Vasen käsi: muuten toimitaan samoin, ainoastaan suunta vaihtuu. Vannetta pyöritetään myötöpäivään ja kääntyminen tehdään omalle oikealle.

Pyöritys kaulassa

Asetetaan vanne kaulalle niskaa vasten, kädet pitävät vanteen vaakatasossa. Lähempänä niskan puolta olevat kädet antavat alkuvauhdin vanteelle niin että vanne pyörii vaakatasossa suhteessa vartaloon. Vartalo pidetään suorana ja lisää vauhtia vanteelle voi antaa keinuttamalla päätä vanteen tahdissa kevyesti sivulta toiselle.

Pyöritys vyötäröllä

Asetetaan vanne vyötärölle niin, että vanne painautuu selkää vasten ja kädet pitävät vanteen vaakatasossa. Pyöräytetään käsillä alkuvauhti vanteelle. Vannetta voi pyörittää useammalla tyyllillä: pyörittämällä lantiolla pientä ympyrää, tehden vatsalihaksilla rytmisissä nostavia liikkeitä tai sekoittaen näistä kahdesta oman tyyliinsä. Aluksi rytmin ja liikkeen löytymistä helpottaa se, että lähtee samaan aikaan vanteen kanssa pyörimään sen pyörimissuuntaan. Jalat kannattaa pitää auki.

Pyöritys polvissa

Asetetaan vanne polvien taakse ja pidetään vanne vaakatasossa käsillä. Pyöräytetään alkuvauhti vanteelle. Pyörintäsuunnaksi on järkevää valita vyötärön pyörityssuunta. Vanne pyörähtää polvilumpioiden

päältä ja polvitaiteesta. Polvet pysyvät lähekkäin, jalat yhdessä. Vauhtia voi antaa toisella polvella ”nykimällä” vanteen rytmisissä eteen-taakse tai tekemällä liikettä molemmilla jaloilla. Kantapäitä on hyvä keventää.

Pyöritys nilkassa

Myötöpäivään vyötäröllä pyörittävät: vanne asetetaan maahan lappeelleen. Oppilas asettuu seisomaan vanteen taakse ja nostaa vanteen vasemman jalkapöydän päälle ja astuu oikean jalkansa vanteen sisälle niin että akillesjänne koskee vielä vanteeseen. Vasen jalka potkaisee vauhtia vanteelle ja astuu oikean jalan viereen. Paino siirtyy vasemmalle jalalle ja oikea jalka irtoamatta maasta lähtee pyörittämään vannetta tehden myötöpäivään pientä ympyrää maata vasten. Pyöritystä voi ensin kuivaharjoitella.

Vastapäivään vyötäröllä pyörittävät: vanne asetetaan maahan lappeelleen. Oppilas asettuu seisomaan vanteen taakse ja nostaa vanteen oikean jalkapöydän päälle ja astuu vasemman jalkansa vanteen sisälle niin että akillesjänne koskee vielä vanteeseen. Oikea jalka potkaisee vauhtia vanteelle ja astuu vasemman jalan viereen. Paino siirtyy oikealle jalalle ja vasen jalka irtoamatta maasta lähtee pyörittämään vannetta tehden vastapäivään pientä ympyrää maata vasten.

Pyöritys ylhäällä kädessä, läpimeno

Jos oppilaalle on jo vakiintunut pyörityssuunta vyötäröllä, on järkevää opetella vanteen läpimeno samaan suuntaan. Hyvin monet pyörittävät vannetta helpommin vastapäivään...

Vyötäröllä myötäpäivään pyörittävä: ottaa vanteesta kiinni vasemmalla kädellä rystyset alaspäin apinaotteella. Vauhtia voi ottaa omalta vasemmalta puolelta ja heilauttaa vanteen pyörimään pään yläpuolelle suoralle kädelle myötäpäivään. Vanne pyörii tasaisesti pään yläpuolella peukalon pysyessä koko ajan vanteen alla niin ettei vanne tipahda ranteeseen. Läpime-non rytmitystä voi aluksi harjoitella käyttämällä oikeaa kättä nopeasti ylhäällä pyörivän vanteen sisällä. Käsi mahtuu käväisemään vanteen sisällä vain lyhyen ajan ja tuo on sama aika jolloin vanne tulee vetää alas vyötärölle tai aluksi maahan. Oikea käsi nostetaan ylös samalla kun vasemmalla kädellä vedetään vanne alas.

Vyötäröllä vastapäivään pyörittävä: ottaa vanteesta kiinni oikealla kädellä rystyset alaspäin apinaotteella. Vauhtia voi ottaa omalta oikealta puolelta ja heilauttaa vanteen pyörimään pään yläpuolelle suoralle kädelle vastapäivään. Vanne pyörii tasaisesti pään yläpuolella peukalon pysyessä koko ajan vanteen alla niin ettei vanne tipahda ranteeseen. Läpimenon rytmitystä voi aluksi harjoitella käyttämällä vasenta kättä nopeasti ylhäällä pyörivän vanteen sisällä. Käsi mahtuu käväisemään vanteen sisällä vain lyhyen ajan ja tuo on sama aika jolloin vanne tulee vetää alas vyötärölle tai aluksi maahan. Vasen käsi nostetaan ylös samalla kun oikealla kädellä vedetään vanne alas.

VARIATIO

Oppilas astuu maassa lappeellaan olevan vanteen sisälle ja asettaa toisen jalkansa vanteen alle ja toisen vanteen eteen. Etumainen jalka työntää vauhtia vanteelle, kun takimmainen jalka lähtee astumaan eteenpäin. Vanne pyörähtää vanteen sisällä olevan

jalan ympäri ja vapaa jalka nostetaan aina pyörähtävän vanteen tieltä. Paino siirtyy siis vuorotellen jalalta toiselle ja vanne pyörii toisen jalan ympärillä. Tämä on eteenpäin kulkeva harjoitus.

Mylly yhdellä vanteella

Oikealla kädellä: otetaan vanne oikealle sivulle käteen apinaotteella. Käännetään käsi ja samalla vanne vartalon vasemmalle puolelle samalla heilauttaen sille vauhtia niin että se pyörähtää kyljen ja pään vierestä. Kun vanne on korkeimmillaan, se siirretään vartalon toiselle puolelle ja se jatkaa matkaansa oikean sivun puolelta pyörähtämällä ja ollessaan korkeimmillaan se voidaan siirtää toiselle puolelle. Tätä jatkettaessa syntyy pyörivä ja keinuva jatkuva liike.

Mylly kahdella vanteella

Molemmissa käsissä vartalon vierellä on yksi vanne. Molempia ranteita käännetään oikealle niin paljon kuin se on mahdollista ja vasemman puoleinen vanne tuodaan myös oikealle kyljelle oikean viereen. Oikea vanne lähtee pyörimään kuten aiemmassa yhden vanteen myllyssä ja vasen seuraa sitä. Oikean rytmin löytäminen saattaa kestää, mutta on vaivan arvoista. Kun vanteet pyörivät tasaisesti liikkeen voi siirtää enemmän pelkille ranteille jolloin pyöriminen nopeutuu.



Klovneria

Klovneriaharjoitukset tässä materiaalissa pohjautuvat iloon ja leikkiin.

Lämmittelyksi voi tehdä jonkin esiintymisharjoituksista, jotka löytyvät kappaleesta D.

Klovnipeili

Yksi oppilaista on peili, joka seisoo huoneen toisella seinällä. Muut oppilaat seisovat rivissä tilan toisessa päässä peiliä vastapäätä. Kun peili kääntyy selin, muut voivat lähteä liikkumaan häntä kohden. Tarkoituksena on päästä koskemaan peiliä tämän huomaamatta. Koskija vaihtuu peiliksi. Peilinä olijalla on ylittämätön valta, hänelle ei voi sanoa vastaan. Kun peili kääntyy ja näkee jonkun liikkuvan, hän käskyy kyseisen oppilaan takaisin aloitusviivalle. Leikki sopii erityisen hyvin klovnerian harjoitukseksi jännittäväytensä takia. Leikissä onnistuminen vaatii toisen rytmien tarkkaa seuraamista, rytmien vaihteluihin reagoimista, oman kehon liikkeiden ja liikkumattomuuden tiedostamista. Oppilaiden välille syntyy jännitteitä heidän pyrkiessään etenemään kohti peiliä ja peilin pyrkiesä saamaan heitä kiinni liikkumisesta. Liikkujat voivat tehdä erilaisia jekkuja peilin huomaamatta. He voivat esimerkiksi hiipiä muiden selkien takana ja vaikka nostaa jonkun kättä juuri kun peili kääntyy. Harjoitusta voi varioida monin tavoin.

VARIAATIO

Pelaajien ja peilin väliin asetetaan kolme tuolia joilla kaikilla heidän täytyy käydä istumassa ennen kuin he voivat edetä peilin luo. Aina, kun jää kiinni ja joutuu palaamaan viivalle, on veloitettu käymään uudelleen kaikilla tuoleilla.

VARIAATIO

Peliä pelataan pareittain. Parin väli ei saa olla metriä suurempi. Jos pelaajia on pariton määrä, peili on yksin peilinä ja voittaneesta parin on pelattava esim. kivi, paperi, sakset selvittääkseen kumpi jatkaa peilinä ja kumpi ottaa entisen peilin parikseen. Tai he voivat olla peilinä pareittain.

VARIAATIO

Yhdistetään tuolit ja parit eli peliä pelataan pareittain ja parin on aina viivalta aloittaessaan käytävä istumassa kolmella tuolilla ennen kuin he voivat yrittää koskea peiliä.

Kun pelaajat laittavat punaiset nenät, on klovniesitys viimeistelyä vaille valmis.



Musikaaliset tuolit

Tämän harjoituksen myötä oppilaat joutuvat siirtämään huomiotaan varsinaisen pelin ulkopuolelle, kun yleisöä kertyy harjoituksen edetessä. Musiikin ja rytmin kuunteleminen samoin kuin vastapelureiden liikkeiden arvioiminen ja rohkeus olla esillä kehittyvät harjoituksessa. Musiikin soidessa oppilaat tanssivat tuolien ympärillä, joita on yksi vähemmän kuin oppilaita. Musiikin katketessa jokainen pyrkii nopeasti löytämään itselleen tuolin jolla istua. Tuolilta jäänyt poistuu katsojaksi ja vie yhden tuolin mennessään. Erityisen tärkeää harjoituksessa on tanssia muille pelaajille ja heidän kanssaan. Yleisön lisääntyessä huomiota pitää jakaa myös heille eli tanssijat esiintyvät heille. Tanssija ei saa kiertää samaa tuolia koko ajan.

VARIATIO

Pelaajilla on punaiset nenät ja tuolilta jäänyt voi yrittää pelastaa itsensä tekemällä hauskan ”klovnin kuoleman”. Klovnin tapa kuolla ei ole realistinen vaan se voi olla aivan mitä tahansa. Jos yleisö nauraa, opettaja voi armahtaa oppilaan ja tämä jatkaa leikkiä.

Lehmien kuoro

Tässä harjoituksessa on tärkeää muistaa katsekontakti yleisöön. Harjoituksessa on kerrallaan 5 - 8 oppilasta, joilla on punaiset nenät. He muodostavat kuoron. Yksi oppilaista toimii kapellimestarina. Muut oppilaat toimivat yleisönä. Harjoitus aloitetaan kuoron ylväällä arvokkaalla sisääntulolla ja kumarruksilla. Kaikki esiintyjät ovat arvokkaita. He ovat tulleet esittämään kaunista kuorolaulua. Laulajien ainoa käytössä oleva sana on AMMUU. Kapellimestari antaa kuorolaisille ohjeita käsillään: aloitus, kovempaa, hiljempää,

pidempään, korkeammalta tai nopeasti. Esitys lopetetaan kumarruksiin ja kuoron poistumiseen arvokkaasti lavalta.

VARIATIO

Harjoituksen voi tehdä käyttäen jonkin toisen eläimen ääntä.

VARIATIO

Kuoron tilalla voidaan harjoituksessa käyttää klovnien orkesteria. Osalla tai jokaisella klovnilla on siis jokin soitin käytössään.

Klovnin tervehdys

Oppilaat jakaantuvat pareittain. He keksivät itselleen klovninimet. Sen jälkeen he suunnittelevat ja harjoittelevat pareittain klovnien tervehdyksen. Tervehdys alkaa sillä, että klovnit huutavat vuorotellen toistensa nimet tunnistamisen merkiksi, jonka jatkoksi he aloittavat esim. tempusarjan tai muun ääni- tai rytmisarjan. Tervehdys on aina samanlainen. Opettaja määrää tervehdyksen harjoitteluun käytettävän ajan (esim. 20 minuuttia), jonka jälkeen jokainen pari vuorollaan esittää oman tervehdyksensä lopulle ryhmälle, joka toimii yleisönä. Harjoituksessa oppilaat käyttävät mielikuvitustaan ja harjoittelevat rytmittämään yhteistä esitystään yleisön edessä. Oppilaiden kannattaa harjoitella esityksensä todella hyvin, ettei yleisön eteen menemisestä tule liian suurta kynnystä. Opettajan on hyvä korostaa ilon ja energian merkitystä toteutuksessa. Jos harjoitus tuntuu jostain oppilaasta liian pelottavalta, voi esiintymisvaiheen jättää pois. Kun on seurannut muiden esityksiä, ehkä seuraavalla kerralla innostuu itsekin kokeilemaan.

Tuolin alta veto

Tuolin alta veto on juonellinen klovninumero, jossa on kolme punanenäistä klovnia. Tässä esimerkissä heitä kutsutaan nimillä klovni A, klovni B ja klovni C, mutta harjoitukseen kaikille klovneille voi keksiä omat nimet. Klovni A tulee tuolin kanssa lavalle. Hän on innoissaan keksittyään kepposen. Klovni A huutaa klovni B:n myös lavalle. Klovni A pyytää häntä istumaan tuolille. Klovni B istuu onnellisena samalla kun klovni A vetää tuolin hänen altaan. Klovni B pyllähtää maahan ja jää siihen itkemään. Klovni C saapuu paikalle. Klovni A kuiskaa klovni C:lle kepposestaan niin, ettei klovni B huomaa sitä. Klovni B huomaa klovni C:n ja päättää puolestaan huijata tätä tuolilla. Klovni B pyytää klovni C:tä istumaan ja valmistautuu vetämään tuolin hänen altaan. Klovni C osaa varautua tähän ja pitääkin tuolista kiinni samalla, kun istuu sille. Klovni B on ihmeissään, kun kepponen ei toiminutkaan. Klovni C pyytää puolestaan klovni B:tä istumaan tuolille. Klovni B ilahtuu ja istuu tuolille, jonka klovni C vetää hänen altaan pois. Klovni B pyllähtää uudelleen maahan istumaan ja klovni A ja klovni C nauravat kippurassa onnistuneelle jekulle. Klovni B itkee oikein surkeasti ja paljon enemmän kuin ensimmäisellä kerralla istuessaan maassa. Klovni A ja klovni C haluavat hyvittää tekonsa ja auttavat klovni B:n ylös. He antavat klovni B:lle tikkarin ja niin klovni B on taas onnellinen. Yhdessä he lähtevät iloisina pois näyttämöltä. Tähän harjoitukseen voidaan yhdistää myös aikaisempi klovni A:n ja klovni B:n tervehdys sisääntulojen yhteyteen.



Tasapainoilulajit – hankintoja vaativat lajit

Yksipyöräinen

Lämmittely

Juostaan ja hypitään paikallaan. Käytetään apuna hyppynaruja lämmittelyssä. Venytetään etureidet seisten. Samalla tulee heräteltyä tasapainoaistia. Venytetään pohkeet ja takareidet.

Yksipyöräinen kiehtoo monia ja kuuluu tiiviisti mieli-kuvaan sirkuksesta. Pyörän päällä oltaessa paino jakautuu tasaisesti keskelle istuinta ja jaloille. Istuma-asento satulassa on tiivis ja pyöräilijän selkä suorassa. Katse pidetään aluksi edessä. Pyörälle noustaessa asetetaan pyörän satula haarojen väliin ja toinen polkimista käännetään alas lattiaa kohden. Jalka asetetaan polkimelle, toisen jalan ollessa tukena pyörän takana lattialla. Noustaessa satulaan istumaan paino liikkuu tukeneelta jalalta istuimen päälle ja molemmille polkimille.

Eteenpäin ajaminen tuella

Pyörälle noustaan esim. puolapuista tukien kuten edellä on kuvattu. Tukea vasten ajetaan edestakaisin kunnes ajon aikana voidaan irrottaa vähitellen tuki. Oppiminen on hyvin henkilökohtaista. Oikean asennon löytäminen ja rohkeus kasvavat oppijoilla eri tahtia. Kannustus on tärkeää. Etenkin alkuvaiheessa pyörällä ajo voi tuntua oppilaista mahdottomalta.



Seinästä seinään

Puolapuista otetaan tukea pyörälle nousuun. Käännetään pyörää kohti vastakkaista seinää ja puolapuis-ta vauhtia ottaen suunnataan ajo sinne. On parempi polkea ripeästi kuin hitaasti. Ensimmäiset metrit ovat hankalat, mutta tässä vaiheessa yleensä edetään vauhdikkaasti. Kannustamisesta on apua.

Ympyrän ajaminen

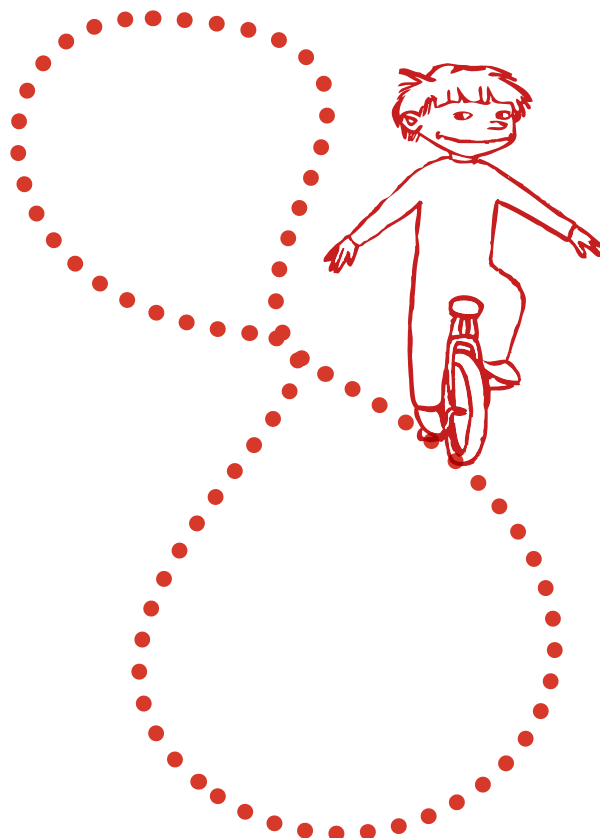
Kun ajo seinästä seinään onnistuu, seuraavaksi harjoitellaan pyörän ohjaamista haluttuun suuntaan. Ajetaan isoa ympyrää sekä myötäpäivään että vastapäivään. Lähtöä voidaan harjoitella keskilattialta tai se voidaan tehdä tukea vasten. Ajettavan ympyrän kooka voidaan pienentää taitojen karttuessa.

Kahdeksikko

Ajetaan kahdeksikkoa. Lantion käyttö pyörän ohjauksessa kehitty entisestään. Avuksi kahdeksikon ajoon voidaan laittaa maahan keilat ympyröitten keskikohtiin. Keiloista voidaan tehdä myös muunlaisia ajoratoja esim. pujottelurata.

Taaksepäin ajaminen

Taaksepäin ajaminen aloitetaan puolapuihin tukien ja edetään siitä keskilattialle, kun rohkeus kasvaa. Jos tässä vaiheessa on kaksi pyöräilijää, he voivat auttaa toisiaan ajamalla vastatusten käsikkäin niin että toinen ajaa eteenpäin ja toinen peruuttaa.



Rola-bola

Rolalla harjoittelu lähtee liikkeelle tuen kanssa. Puolapuut ovat erinomainen tuki. Tuki kannattaa muistaa aina, kun kokeilee uutta temppua rolalla, vaikka osaisikin seistä jo ilman tukea. Rullalla kävely on hyvä valmistava harjoitus. Lämmittelyn on hyvä olla samanlainen kuin yksipyöräisessä.



Alkuharjoittelu tukea vasten

Päällä pysyminen

Rolan rulla asetetaan tuen eteen. Tueksi sopivat puolapuut tai vastaava kiinteä tuki. Rullan päälle asetetaan lauta. Lautu nojaa toiselta reunaltaan maahan. Oppilas astuu laudalle. Rolalla perusseisonta-asento on leveä: jalkaterät ovat laudan reunoilla. Polvet ovat rennot, eivät suoriksi jännitetyt. Tasapainon hakeminen tapahtuu jaloilla lantiosta alaspäin. Selkä pidetään suorana ja katse eteenpäin.

Kyykky

Tasapainoilla laudan ja rullan päällä koukistetaan polvia ja kyykistytään niin syvään kuin päästään. Kyykyssä tasapainottelu voi tuntua helpommalta kuin seisaaltaan tasapainoilu. Silti on hyvä edetä tähän, kun on ensin harjoiteltu seisaaltaan.

Sivuttain seisominen

Lähdetään kääntämään perusseisonnasta jalkateriä omalle oikealle tai vasemmalle päin kunnes ollaan täysin sivuttain. Jalkateriä on helpompi siirtää vuoron perään haluttuun suuntaan. Tästä voidaan lähteä hivuttamaan jalkoja kohti toisiaan niin että lopulta seisataan poikittain jalat yhdessä. Kun tämä on opittu, voi toisen jalan irrottaa alustasta koukistamalla polven.

Hyppy laudalle, laudalla ja puolikierteellä

Tasapainotetaan toisella kädellä lauta rullan päälle vaakatasoon ja hypätään tasajalkaa laudan päälle jalat haara-asennossa. Molemmilla jaloilla on yhtä paljon painoa alas tultaessa. Hyppy voidaan tehdä laudan päällä tasapainoiltaessa. Hyppyyn voivat hurjapäisimmät liittää puolikierteen, jota on ensin hyvä harjoitella pelkän laudan päällä. Puolikierrettä voi opettaja myös ottaa kiinni seisomalla selän takana ja pitämällä kädestä kiinni.



Tasapainopallo

Tasapainopallo kiehtoo lapsia. Se on suosittu myös kohtuullisen helpon tekniikkansa takia.

Lämmittely

Alkuun esim. polttopalloa isolla terapiapallolla. Etureisien, takareisien ja pohkeiden venyttely on tärkeää.

Alkuharjoitteet

Aluksi varsinkin nuorimpien oppilaiden kanssa voi hidastaa pallon liikettä asettamalla sen paksun maton päälle. Tällöin tarvitaan avustajaa, joka huolehtii turvallisuudesta pitämällä pallosta kiinni, ettei se lähde vierimään. Opettaja voi olla ottamassa pallon päälle menijöitä kiinni tai vastaavasti hidastamassa pallon liikkeitä avustajan parina. Tämän harjoituksen voi tehdä myös rullamaton päällä. Avustaja ja opettaja voivat hidastaa pallon liikkeitä helposti pitämällä pallosta lujasti kiinni ja antaen sen liikkua hitaasti edes takaisin niin että oppilas saa käsityksen pallon liikkumisesta. Oppilas voi istua, seisoa tai olla kontillaan pallon päällä.

Istuminen ilman apua

Oppilas menee pallon taakse, laittaa kädet pallolle ja hyppää pallon päälle istumaan jalat molemmin puolin palloa. Hän voi liukua toiselta puolelta palloa takaisin jaloilleen rullamatolle samoin kuin laskisi lyhyttä liukumäkeä. Hän voi myös hakea tasapainoa istuen pallon päällä ja liikuttaen itseään käsiä ja jalkoja apuna käyt-



täen pallon tasapainopistettä hakien. Hieman heiluva tasapainopiste on mahdollista löytää ja saada hetkeksi pysymään paikoillaankin. Pallon päällä pysyäksien on tehtävä nopeitakin liikkeitä ja tarkasti huomioitava pallon liikkeitä.

Istumalla liikkuminen

Kun oppilas on hypännyt istumaan pallolle jalat auki pallon molemmin puolin, hän vetää käsillään palloa taaksepäin samalla kun hän liu'uttaa itseään pallon pintaa pitkin eteenpäin. Näin jatkaen oppilas voi istuen pallon päällä liikkua vaikka rullamaton päästä toiseen.

Kontassa liikkuminen

Kontassa liikkuminen pallon päällä tapahtuu samoin kuin istuma-asennossa liikkuminenkin. Kannattaa kokeilla myös taaksepäin ja sivuittain liikkumista.

Paikallaan käveleminen

Opettaja ja oppilas asettuvat vastakkain niin että pallo jää heidän väliinsä. Oppilas ottaa kiinni opettajan ranteista yläpuolelta ja opettaja tukee käsillään oppilaan ranteista alapuolelta. Muitakin otteita voi käyttää, mutta tämä on yksi tukevimmista. Oppilas hyppää istumaan pallolle jalat molemmin puolin palloa ja painaa jalkojansa yhteen niin että saa nostettua pyllynsä pallosta(aivan kuin olisi menossa kontta-asentoon) ja siirtää toisen jalkapohjansa pallon päälle ottaen tukea opettajan ranteista. Tästä eteenpäin on tärkeää, ettei oppilas roiku opettajassa vaan hakee itse painopistettä. Seistessään pallon päällä oppilaan on tunnettava, että pallo on hänen allaan. Jos oppilas yrittää tukeutua liikaa opettajaan, painopiste katoaa, pallo karkaa alta tai pallo hakkaa opettajaa polviin ja muutaman oppilaan jälkeen opettaja väsyä avustamiseen. Jos

avustaminen tehdään oikein, oppilaat oppivat helposti pysymään pallolla ja avustaminen tuntuu helpolta ja kevyeltä. Avustaessa oppilas saattaa roikkua opettajassa. Tällöin hän ei opi itse löytämään tasapainopistettä. Roikkuva oppilas on hyvin raskas avustettava opettajalle. Tässä tapauksessa edellä kuvattu avustamisote on tehokas. Lisäksi opettaja löysää kätensä kuitenkin irrottamatta niitä eikä tue oppilasta, joka yrittää olla seisomatta jalkojensa päällä. Tämä ei ole vaarallista sillä oppilas automaattisesti tässä tilanteessa hakee tasapainon itse tai jos pallo lähtee alta, ote turvaa sen, ettei oppilas loukkaa itseään. Oppilaalle tulee myös heti sanoa, että seisoi omilla jaloillaan pallon päällä. Oppilaan tulee "tassuttaa" matalia ja nopeita askelia pallon päällä. Oppilas voi myös nousta pallolle astumalla, varsinkin, jos on kyseessä pieni tasapainopallo.

Taaksepäin käveleminen

Taaksepäin kävelemistä voi tuen kanssa harjoitella samalla tavoin kuin eteenpäin kävelemistäkin. Suunta vain on eri. Eteenpäin tassutellessa pääsee taaksepäin.

Alas tuleminen

Jos alas tullaan tuetusti, oppilas menee kyykkyyyn ja istualleen pallolle ja liukuu pallon eteen alas. Yksin seisaaltaan tullessa oppilas voi tulla alas istumisen kautta tai tulla jaloilleen pallon eteen alas.

Nuora

Viivahippa ja jalkaterien pyörittely ja jalkapohjien hierominen voisivat herätellä nuoratunnille. Polvet yhdessä kämmenet polvien päällä pyöritetään polvia myötä- ja vastapäivään ympyrää. Seisotaan haara-asennossa, ristitään ja käännetään kädet ylös, tehdään isoa ympyrää myötä- ja vastapäivään. Kädet piirtävät isoa ympyrää kurottaen välillä ylös ja välillä maahan.

Tiukalla nuoralla tasapainoa haetaan ylävartalolla ja käsillä. Kyljet pysyvät tiukkoina. Käsillä haetaan todella aktiivisesti tasapainoa. Kädet pysyvät varsin ylhäällä, yleensä yli vaakatason. Yhdellä jalalla seisominen on helpompaa, koska silloin myös vapaa jalka on hakemassa tasapainoa.



Ensiaskleet nuoralla

Nuoralla voidaan kävellä alkuun jalkaterät nuoran suuntaisesti. Päkiä asetetaan toisen jalkaterän eteen ja sitä liu'utetaan eteenpäin kunnes paino siirtyy etumaiselle jalalle ja takimmainen irrotetaan seuraavaa askelta varten. Aluksi voidaan kävellä opettajan käteen tukien. Taaksepäin kävelyä voidaan myös kokeilla. Astuvan jalkaterän sisäsyrjä hakee nuoran ja sen jälkeen astuu nuoralle jalkaterä nuoran suuntaisesti.

Jalat auki kävely

Kun nuora on tutumpi ja käveleminen onnistuu ilman tukea, voidaan avata jalkaterät kävellessä. Tämä tuntuu enemmän jalkapohjissa ja viimeistään tässä vaiheessa olisi hyvä olla jo nahkapohjaiset tossut jallassa. Askeleet seuraavat toisiaan ilman liu'utuksia. Samoin taaksepäin kävellessä.

Kyykky

Nuoralla kyykistytään jalat peräkkäin ja paino jää päkiöiden päälle. Kyykyssä on helppo olla, koska tasapainopiste on alhaalla.

Käännökset

Asetetaan jalka nuoran suuntaisesti ja toisella jalalla astutaan jalka sisään päin kääntyneenä sen eteen. Paino siirtyy poikittaiselle jalkaterälle ja takimmainen jalka irrotetaan nuorasta. Vartalo kääntyy tulosuun-

taan ja irrotettu jalka onkin nyt etumainen jalka jonka päälle astutaan jalka nuoran suuntaisesti ja takimmainen jalka irrotetaan sivulle hakemaan tasapainoa.

Puolispagaati

Etumaisen jalan polvi koukistuu takimmaisen liukuesassa taakse suorana jalkaterä auki pitkin nuoran pintaa. Paluu käänteisesti liu'uttaen jalkaa eteenpäin.

Makuu

Asetutaan makuulle niin että paino jakautuu esim. oikean kankun ja vasemman lapaluun välille käsien ja vasemman jalan roikkuessa nuoran sivuilla tasapainottamassa liikettä. Oikea jalka on suorana nuoran päällä jalkaterä auki.

ESIINTYMINEN

Esiintymisharjoitukset ovat luonteva osa sirkustuntia. Helpoin tapa totuttaa oppilaat vähitellen yleisön edessä olemiseen, on varata tunnin loppuun aikaa esittää sillä tunnilla juuri opittuja taitoja toisille.

Tunnin päätteeksi ne, jotka haluavat esittää oppimansa temput muille yksin tai ryhmässä vuorotellen, kävelevät opettajan määrittämälle esiintymisareenalle, pysähtyvät, katsovat yleisöön, esittävät tempun, kumartavat tai niaaavat, ottavat yleisön taputukset vastaan ja kävelevät rauhassa katsomoksi määriteltyyn paikkaan.

Esiintymisleikki

Oppilaat asettuvat opettajan kanssa ringiin. Oppilaat miettivät etukäteen tempun, jonka haluavat esittää. Oppilas menee ringin keskelle, esim. heittää jonkin heiton pallolla, kumartaa tai niaa ja menee takaisin paikalleen. Keskellä on kerrallaan vain yksi oppilas. Jos oppilaat ovat kovin ujoja, he voivat mennä pareittain. Harjoituksessa yritetään päästä eroon pakon tunteesta, joka tulee, kun jokaisella on määrätty vuoro toisen oppilaan jälkeen. Oppilas menee ringin keskelle, kun tuntee olevansa valmis. Oikea hetki astua

ringin keskelle on silloin, kun kukaan muu ei ole vielä ehtinyt ottaa ensimmäistä askelta. Oppilaiden on tarkoitus oppia huomioimaan, että kaikki halukkaat pääsevät ringin keskelle. Tämän taidon opetteluun saattaa mennä aikaa. Jokaisen niauksen ja kumarruksen yhteydessä muut oppilaat taputtavat tai muuten kannustavat toisiaan.

VARIAATIO

Oppilaat asettuvat opettajan kanssa ringiin. Muutoin toimitaan samoin kuin aiemmassa esimerkissä, paitsi että ringiin menijä kuvittelee mennessään pallon joksikin muuksi kuin palloksi ja käyttäytyy sen mukaisesti. Esimerkiksi jos hän ajattelee pallon kammaksi, hän kampaalla sillä hiuksensa miimisesti. Oppilaat eivät seilitä tekemisiään eivätkä muut kommentoi tai arvaili, mitä ringin keskellä oleva oppilas tekee. Muut seuraavat ja keskittyvät huomaamaan, koska voivat mennä itse ringin keskelle. Kannustuksia tai taputuksiakaan ei tarvita tässä improvisaatioharjoituksessa. Yrittäkää kannustaa oppilaita lähtemään ringin keskelle ilman, että he olisivat suunnitelleet etukäteen, mitä tekevät. Yrittäkää saada heidät toimimaan ensimmäisen ajatuksen mukaan, joka tulee, kun he ovat astuneet ringin keskelle.

Täältä me tullaan

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asetuvat liikuntasalin vastakkaisiin päihin seinän viereen riviin. Toinen joukkue aloittaa kokoontumalla piiriin, niin että toinen joukkue ei voi kuulla heidän neuvotteluaan. Joukkue päättää yhdessä eläimen, jota he kaikki esittävät itsenäisesti yhtä aikaa toisen joukkueen jäsenille miimisesti käyttämättä sanoja ollenkaan. Kun he ovat valmiita, he asetuvat riviin, ottavat toisiaan käsikynkästä kiinni ja lähtevät kulkemaan kohti toista joukkuetta koko ajan hokien ”täältä me tullaan, täältä me tullaan...” Odottava joukkue pysäyttää tulijat omalle turvarajalleen, joka on noin 2 metrin päässä heistä sanomalla ”seis, tästä ei mennä läpi”, minkä jälkeen tulijat pysähtyvät ja alkavat esittää eläintä. He näyttävät esimerkiksi, onko eläimellä häntää tai korvia ja minkälaiset ne ovat. He näyttävät myös, onko eläin arka vai rohkea, nopea vai hidas, liikkuuko se vedessä vai maalla vai kenties puissa. Toisen joukkueen jäsenet arvuuttelevat eläintä, ja kun he arvaavat oikein, esittäjät huutavat ”joo!” ja lähtevät karkuun kohti omaa turvaviivaansa, jonka takana he ovat turvassa. Ennen viivaa kiinnijääneet siirtyvät kiinniottaneen joukkueen jäseniksi. Peli jatkuu niin, että kiinniottanut joukkue vuorostaan päättää eläimen ja lähtee vierailemaan toisen joukkueen puolella. Molemmat joukkueet saavat ottaa kiinni yhtä monta, esimerkiksi 5 kertaa, ja sen jälkeen se joukkue, jonka puolella on enemmän jäseniä, on voittanut.

Luonneroolipeili

Peili seisoo seinää vasten selin. Muut leikkiin osallistujat lähtevät vastakkaiselta seinältä lähestymään peiliä. He saavat liikkua ainoastaan silloin, kun peili on selin. He yrittävät päästä koskemaan peiliä selkään, ennen kuin tämä kerkeää nähdä. Ensimmäisenä selkään koskenut vaihtuu peiliksi. Kun peili kääntyy katsomaan, kaikki jähmettyvät. Peili palauttaa takaisin aloituspaikalle ne, jotka hän näkee liikkuvan. Käännyttyään peili antaa muille ohjeen liikkumistavasta esim. ”liikkukaa konkkaamalla”. Leikin vaikeammassa versiossa peili käskää muiden pelaajien esittää jotain tiettyä eläintä tai ammattia liikkueessaan kohti peiliä. Leikkiin kuuluu, että leikkijät äänittelevät annetun tehtävän mukaan. Jos luokka on musikaalinen, voi peili pyytää heitä esittämään jotain tiettyä kappaletta ja kuvittamaan sitä liikkeillään tai esittämään musiikinlajia, esimerkiksi oopperaa.

Esityksen valmistaminen

Kun lähdetään miettimään sirkusesitystä omalle koululle, liikkeelle voi lähteä teeman miettimisellä. Koulun vahvuuksia on tietenkin hyvä käyttää. Jos koulusta löytyy bändi, sen käyttö sirkusorkesterina on mielekästä. Esityksen valmistamiseen menee helposti koko lukukausi ja suunnitelmat olisi hyvä tehdä jo aikaisemmalla lukukaudella jotta osataan varautua ja suunnitella tulevan kauden toiminta. Koulu on yhteisö jossa sirkusesityksen valmistamiseen on kaikki edellytykset olemassa jo valmiina. Ideoita esitykseen voi hakea niin kirjaston levy- kuin kirjahyllyiltäkin. Maskeeraus, lavastus, valaistus ja puvustus ovat asioita joille on hyvä löytää työryhmät ajoissa. Oppilaiden tutustuttaminen näihin sirkusta tukeviin taiteisiin on hedelmällistä.

Esityksen runkoa mietittäessä on hyvä muistaa, että yleisölle mielekästä on nähdä keskenään erilaisia numeroita. Numerot voidaan jakaa lajeittain. Jos kokonaiseen esitykseen tulee kymmenen pyramidinumeroa, katsominen käy raskaaksi, vaikka esitykset olisivat kuinka taitavia tahansa. Samoja temppeja ei kannata esittää peräjälkeen. On helpompi jakaa jo reippaasti ennen ensi-iltaa lajiryhmät ottaa saadaan monipuolinen esitys. Esitykset voidaan jakaa myös soolonumeroihin, parinumeroihin ja ryhmänumeroihin. Monipuolisuutta numeroihin saa valitsemalla eri ryhmille sopivia hahmoja, jotka ovat keskenään erilaisia.



Pieni sirkusopas on tarkoitettu peruskoulun opettajan virikemateriaaliksi. Opas on runsaasti kuvitettu ja sen havainnolliset esimerkit opastavat lajin hauskaan ja turvalliseen harjoitteluun. Oppaassa on keskitytty niihin sirkuslajeihin, joita on mahdollista opettaa kouluissa ilman suuria välinehankintoja tai vaatimuksia työskentelytiloille. Sirkus kuuluu esittävien taiteiden joukkoon, ja koulussa sen avulla voi kehittää paitsi liikunnallisia taitoja myös esiintymisvalmiutta ja luovuutta.

Pieni sirkusopas on Taidekaaren julkaisusarjan toinen osa. Sen on kirjoittanut sirkusohjaaja Mette Ylikorva, joka on ohjannut Taidekaari-kulttuurikasvatusohjelman sirkustyöpajoja.

Taidekaari on osa Pirkanmaan Taikalamppua ja kuuluu valtakunnalliseen lastenkulttuurikeskusten Taikalamppu-verkostoon.

ISBN 978-951-609-442-0