



## Mihin ryhmään osallistua?

1. Valitse sopiva ikäryhmä.
2. Tarkista ryhmään vaadittavat taidot taulukosta
3. Halutessasi harjoitella ja edistyä nopeammin, valitse 2 krt/viikossa harjoitteleva ryhmä.

## Lasten ja nuorten ryhmät

Taulukon ohjeet eri ryhmiin vaadittavista taidoista ovat **suuntaa antavia. Ei ole välttämätöntä, että oppilas hallitsee kaikkien lajien vaatimukset osallistuakseen ryhmään**, jos hänellä on vahvat taidot tietyssä osa-alueessa. Edistynyt oppilas voi olla jo vahvasti erikoistunut omaan lajiin. Kaikilla tunneilla harjoitellaan lisäksi esiintymistä ja ilmaisua sirkuslajien kautta.

| 2.-3. lk.               | Oppilas hallitsee suurimman osan näistä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tunneilla harjoitellaan mm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.-3. lk.               | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpöytä, silta, kierre- ja taittohyppy.<br><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja taitto. Solmukangastemput.<br><b>Tasapaino:</b> Rolabola, nuorallakävely.<br><b>Jongleeraus:</b> Jongleerauksen alkeet mm. vanteilla, palloilla, huiveilla ja diabololla.                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.-3. lk.<br>Edistyneet | <b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpöytä molemmin puolin, silta, kierre- ja taittohyppy.<br><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen, taitto ja sammakko. Solmukangastemput.<br><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolle nousu, nuorallakävely ilman tukea, rolabolalla tasapainoilu ilman tukea.<br><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 huivilla 5 heittoa, flowerstickin heitto kierteellä, jalkajongleerausputken heitto käsiltä jaloille, kahden vanteen pyöritys käsissä samaan aikaan. | <b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltakaato, käsinseisontakuperkeikka, perhonen.<br><b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. lentsikka ja tähdestä tiputus polvitaiteisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. sammakotiputus, nilkkasolmu).<br><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, peruuttaminen ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely, peruuttaminen ja käännökset. Rolabolalla käännökset ja kyykyyn meno. Yksipyöräisellä ajo.<br><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja polvissa sekä erilaisia vannotemppuja. Jalkajongleeraustemput putkella. |

| 4.-6. lk.               | Oppilas hallitsee suurimman osan näistä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tunneilla harjoitellaan mm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.–6. lk.               | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppuja.</p>                                                                                                                            |
| 4.–6. lk.<br>Edistyneet | <p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre- ja taittohyppy.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppuja.</p> | <p><b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltakaato, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, voltti eteen ja taakse trampoliinilla.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiteisiin) Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu).</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyn ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyn meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.</p> |

| 7. lk. - 2. aste                 | Oppilas hallitsee suurimman osan näistä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tunneilla harjoitellaan mm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. lk. - 2. aste                 | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen.<br><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput.<br><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella.<br><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.                                                                                                            |
| 7. lk. - 2. aste<br>Edistyneet   | <b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen.<br><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput.<br><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella.<br><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput. | <b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, fliikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-fliikki), siltakaato eteen ja taakse.<br><b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu).<br><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo, tasapainotikkaat. <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla. |
| 4.-9. lk.                        | Oppilas hallitsee suurimman osan näistä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tunneilla harjoitellaan mm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4.–9. lk. Volttisirkus           | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Volttisirkustunnilla keskitytään vauhdikkaaseen akrobatiiaan. Akrobatiassa pääroolissa ovat voimaa ja räjähtävyyttä vaativat temput, kuten erilaiset voltit trampoliineilla, ilmavolttiradalla ja vipulaudalla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.–6. lk.<br>Trampoliini         | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle, kierrehyppy, haarataitto sekä lentokuperkeikka ja voltti monttuun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4.–9. lk. Trampoliini edistyneet | Korkeat perushyppy, hyppy istumaan, selälle, mahalle, käännökset ja piruetit, eteenvoltti monttuun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Eteen- ja taaksevoltit eri asennoissa (kerä/taitto/suora), flying, kierteet selällä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

















