



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.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpöytä, silta, kierre- ja taittohyppy. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja taitto. Solmukangastemput. Tasapaino: Rolabola, nuorallakävely. Jongleeraus: Jongleerauksen alkeet mm. vanteilla, palloilla, huiveilla ja diabololla.
2.-3. lk. Edistyneet	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpöytä molemmin puolin, silta, kierre- ja taittohyppy. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen, taitto ja sammakko. Solmukangastemput. Tasapaino: Tasapainopallolle nousu, nuorallakävely ilman tukea, rolabolalla tasapainoilu ilman tukea. Jongleeraus: Jongleeraus 3 huivilla 5 heittoa, flowerstickin heitto kierteellä, jalkajongleerausputken heitto käsiltä jaloille, kahden vanteen pyöritys käsissä samaan aikaan.	Akrobatia: Arabialainen, puolivoltti, siltakaato, käsinseisontakuperkeikka, perhonen. Ilma-akrobatia: Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. lentsikka ja tähdestä tiputus polvitaiteisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. sammakotiputus, nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, peruuttaminen ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely, peruuttaminen ja käännökset. Rolabolalla käännökset ja kyykyyn meno. Yksipyöräisellä ajo. Jongleeraus: 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.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput. Tasapaino: Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella. Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppuja.
4.–6. lk. Edistyneet	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre- ja taittohyppy. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput. Tasapaino: Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella. Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppuja.	Akrobatia: Arabialainen, puolivoltti, siltakaato, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, voltti eteen ja taakse trampoliinilla. Ilma-akrobatia: Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiteisiin) Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo. Jongleeraus: Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.

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.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput. Tasapaino: Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella. Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.
7. lk. - 2. aste Edistyneet	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen. Ilma-akrobatia: Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput. Tasapaino: Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella. Jongleeraus: Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.	Akrobatia: Puolivoltti, fliikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-fliikki), siltakaato eteen ja taakse. Ilma-akrobatia: Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo, tasapainotikkaat. Jongleeraus: 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.–9. lk. 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.