

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

2.-3. lk.	Tasovaatimukset	Tunneilla harjoitellaan mm.
2.-3. lk.	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsillaseisonta, kärrynpyörä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun. Ilma-akrobatia: Perustemppuja trapetsilla/rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris ja amazon). Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen. Tolpalla kiipeäminen. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Jongleeraus: Kahden pallon heitto ristiin. Temppuja kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä.
2.-3. lk. Edistyneet	Oppilas on harrastanut sirkusta ja osaa kaikki nämä: Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsillaseisonta seinää vasten, kärrynpyörä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun Ilma-akrobatia: Osaa muutaman tempun trapetsilla/rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris tai amazon). Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen pari metriä. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely patjan päällä. Rolabolalla tasapainottelu ilman tukea. Jongleeraus: Kahden pallon heitto ristiin. Osaa jonkin tempun kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä. TAI Oppilaalla on useamman vuoden harrastustausta toisesta akrobaattisesta lajista kuten voimistelu tai cheerleading ja hän osaa kaikki akrobatiaosuuden liikkeet.	Akrobatia: Käsillaseisonta, käsillaseisontakuperkeikka, yhden käden kärrynpyörä, arabialainen, kaatuminen siltaan seisomasta tai käsillaseisonnasta, päähyppy korokkeen yli ja trampoliinilla eteenvoltti. Ilma-akrobatia: Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla (esim. amazon, tähti ja hartiasoisonta). Kankaalla ja köydellä kiipeäminen, taitto ilmasta ja temppuja (esim. nilkkasolmu ja sammakko). Temppuja tolpalla. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely. Temppuja rolabolalla. Jongleeraus: Yhden ja kahden pallon jongleeraustemppuja. Temppuja kukkakepeillä. Temppuja vanteella.
	Katso vaadittavat akrobatialiikkeet videolta.	

4.-6. lk.	Tasovaatimukset	Tunneilla harjoitellaan mm.
4.-6. lk.	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsillaseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, silta, kaatuminen siltaan seisomasta ja käsillaseisonnasta. Trampoliinilla perushyppy, voltti trampoliinilta alastulomonttuun. Ilma-akrobatia: Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris, amazon, tähti ja hartiasoisonta). Kankaalla ja köydellä taitto, kiipeäminen ja perustemppuja (esim. nilkkasolmu ja sammakko). Tolpalla kiipeäminen. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla tasapainottelu ja perustemppuja. Jongleeraus: Kahden pallon heitto ristiin, yhden ja kahden pallon jongleeraustemppuja. Temppuja kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja vannetemppuja.
4.-6. lk. Edistyneet	Oppilas on harrastanut sirkusta ja osaa kaikki nämä: Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsillaseisonta ilman tukea pari sekuntia, kärrynpyörä molemmin puolin, arabialainen, kaatuminen siltaan seisomasta tai käsillaseisonnasta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun. Ilma-akrobatia: Osaa useampia temppuja trapetsilla/rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris, amazon, tähti tai hartiasoisonta). Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen, osaa jonkin tempun kankaalla/köydellä (esim. nilkkasolmu tai sammakko). Tolpalla kiipeäminen. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely pari metriä. Rolabolalla tasapainottelu ilman tukea ja osaa rolabolalla jonkin tempun. Jongleeraus: Kahden pallon heitto ristiin ja osaa muutaman yhden tai kahden pallon jongleeraustempun. Osaa muutaman tempun kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja osaa useampia vannetemppuja. TAI Oppilaalla on useamman vuoden harrastustausta toisesta akrobaattisesta lajista kuten voimistelu tai cheerleading ja hän osaa kaikki akrobatiaosuuden liikkeet.	Akrobatia: Käsillaseisontakuperkeikka, käsilläkävely, perhonen, siltakaato eteen ja taakse, päähyppy korokkeen yli, puolivoltti, flikki, eteenvoltti ja taaksevoltti. Trampoliinilla vatsalle- ja selällehypyt. Ilma-akrobatia: Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla. Kankaalla ja köydellä kiipeäminen, taitto ilmasta ja temppuja (esim. nilkkasolmu, spagaatti, sammakko ja amazon). Temppuja tolpalla. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely. Temppuja rolabolalla. Ajaminen yksipyöräisellä. Jongleeraus: Kolmen pallon jongleeraus. Temppuja kukkakepeillä. Yhden ja kahden vanteen temppuja. Temppuja poilla. Diabololla vauhdinotto ja heitto.
	Katso vaadittavat akrobatialiikkeet videolta.	

7. lk. - 2. aste	Tasovaatimukset	Tunneilla harjoitellaan mm.
7. lk. - 2. aste	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	Akrobatia: Kuperkeikka eteen ja taakse, käsilläseisonta, käsilläseisontakuperkeikka, käsilläkävely muutama askel, kärrynpyörä, arabialainen, silta, kaatuminen siltaan seisomasta ja käsilläseisonnasta, päähyppy korokkeen yli ja puolivoltti. Trampoliinilla perushyppy, vatsalle- ja selällehypyt sekä eteenvoltti. Ilma-akrobatia: Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris, amazon, tähti ja hartiseisonta). Kankaalla ja köydellä taitto ja kiipeäminen ja temppuja (esim. nilkkasolmu, spagaatti, sammakko ja amazon). Tolpalla kiipeäminen. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla tasapainottelu ja rolabolatemppeja. Ajaminen yksipyöräisellä. Jongleeraus: Kolmen pallon jongleeraus. Temppuja kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja yhden ja kahden vanteen temppuja. Temppuja poilla. Diabololla vauhdinotto ja heitto.
7. lk. - 2. aste Edistyneet	Oppilas on harrastanut sirkusta ja osaa kaikki nämä: Akrobatia: Käsilläseisontakuperkeikka, taaksekuperkeikka, käsilläkävely muutama askel, kärrynpyörä molemmin puolin, arabialainen, kaatuminen siltaan seisomasta tai käsilläseisonnasta, päähyppy korokkeen yli. Trampoliinilla vatsalle- ja selällehypyt sekä eteenvoltti. Ilma-akrobatia: Osaa useampia temppuja trapetsilla/rengastrapetsilla. Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen, osaa muutaman tempun kankaalla/köydellä (esim. nilkkasolmu, spagaatti, sammakko tai amazon). Tolpalla kiipeäminen. Tasapaino: Tasapainopallolla kävely muutama metri. Rolabolalla tasapainottelu ilman tukea, osaa rolabolalla muutaman tempun. Ajaminen yksipyöräisellä ilman tukea pari metriä. Jongleeraus: Kolmen pallon jongleerausta muutama heitto. Osaa useamman tempun kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja osaa useampia vanteetemppeja, myös kahden vanteen temppuja. Osaa muutaman tempun poilla. Diabololla vauhdinotto ja heitto. TAI Oppilaalla on useamman vuoden harrastustausta toisesta akrobaattisesta lajista kuten voimistelu tai cheerleading ja hän osaa kaikki akrobatiaisuuden liikkeet.	Akrobatia: Käsilläkävely, perhonen, sivuvoltti, siltakaato eteen ja taakse, puolivoltti, fiikki, eteenvoltti, taaksevoltti, kärrynpyöräfiikki, arabifiikki ja arabivoltti. Ilma-akrobatia: Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla, myös tiputuksia. Kankaalla ja köydellä taitto ilmasta ja vaikeampia temppuja ja tiputuksia. Temppuja tolalla. Tasapaino: Ajaminen yksipyöräisellä. Puujaloilla käveleminen. Jongleeraus: Kolmen pallon jongleeraus. Jongleeraus renkailla ja keiloilla. Yhden ja useamman vanteen temppuja. Temppuja diabololla.
		0

4.-9. lk.	Tasovaatimukset	Tunneilla harjoitellaan mm.
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.