

## 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.	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsilläseisonta, kärrynpyörä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustempuja trapetsilla/rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris ja amazon). Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen. Tolpalla kiipeäminen.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla tasapainottelu.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Kahden pallon heitto ristiin. Temppejuja kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä.</p>
2.–3. lk. Edistyneet	<p><b>Oppilas on harrastanut sirkusta ja osaa kaikki nämä:</b></p> <p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsilläseisonta seinää vasten, kärrynpyörä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Osaa muutaman tempun trapetsilla/rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris tai amazon). Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen pari metriä.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely patjan päällä. Rolabolalla tasapainottelu ilman tukea.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Kahden pallon heitto ristiin. Osaa jonkin tempun kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä.</p> <p><b>TAI</b></p> <p><b>Oppilaalla on useamman vuoden harrastustausta toisesta akrobaattisesta lajista kuten voimistelu tai cheerleading ja hän osaa kaikki akrobatiaosuuden liikkeet.</b></p>	<p><b>Akrobatia:</b> Käsilläseisonta, käsilläseisontakuperkeikka, yhden käden kärrynpyörä, arabialainen, kaatuminen siltaan seisomasta tai käsilläseisonnasta, päähyppy korokkeen yli ja trampoliinilla eteenvoltti.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Temppejuja trapetsilla ja rengastrapetsilla (esim. amazon, tähti ja hartiasoisonta). Kankaalla ja köydellä kiipeäminen, taitto ilmasta ja temppejuja (esim. nilkkaolmu ja sammakko). Temppejuja tolpalla.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely. Temppejuja rolabolalla.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Yhden ja kahden pallon jongleeraustemppejuja. Temppejuja kukkakepeillä. Temppejuja vanteella.</p>
	<a href="#">Katso vaadittavat akrobatialiikkeet videoilta.</a>	
4.-6. lk.	Tasovaatimukset	Tunneilla harjoitellaan mm.
4.–6. lk.	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsilläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, silta, kaatuminen siltaan seisomasta ja käsilläseisonnasta. Trampoliinilla perushyppy, voltti trampoliinilta alastulomonttuun.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Temppejuja trapetsilla ja rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris, amazon, tähti ja hartiasoisonta). Kankaalla ja köydellä taitto, kiipeäminen ja perustemppejuja (esim. nilkkaolmu ja sammakko). Tolpalla kiipeäminen.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla tasapainottelu ja perustemppejuja.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Kahden pallon heitto ristiin, yhden ja kahden pallon jongleeraustemppejuja. Temppejuja kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja vannetemppejuja.</p>
4.–6. lk. Edistyneet	<p><b>Oppilas on harrastanut sirkusta ja osaa kaikki nämä:</b></p> <p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päällaseisonta, käsilläseisonta ilman tukea pari sekuntia, kärrynpyörä molemmin puolin, arabialainen, kaatuminen siltaan seisomasta tai käsilläseisonnasta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Osaa useampia temppejuja trapetsilla/rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris, amazon, tähti tai hartiasoisonta). Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen, osaa jonkin tempun kankaalla/köydellä (esim. nilkkaolmu tai sammakko). Tolpalla kiipeäminen.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely pari metriä. Rolabolalla tasapainottelu ilman tukea ja osaa rolabolalla jonkin tempun.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Kahden pallon heitto ristiin ja osaa muutaman yhden tai kahden pallon jongleeraustempun. Osaa muutaman tempun kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja osaa useampia vannetemppejuja.</p> <p><b>TAI</b></p> <p><b>Oppilaalla on useamman vuoden harrastustausta toisesta akrobaattisesta lajista kuten voimistelu tai cheerleading ja hän osaa kaikki akrobatiaosuuden liikkeet.</b></p>	<p><b>Akrobatia:</b> Käsilläseisontakuperkeikka, käsilläkävely, perhonen, siltakaato eteen ja taakse, päähyppy korokkeen yli, puolivoltti, fliikki, eteenvoltti ja taaksevoltti. Trampoliinilla vatsalle- ja selällehypyt.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Temppejuja trapetsilla ja rengastrapetsilla. Kankaalla ja köydellä kiipeäminen, taitto ilmasta ja temppejuja (esim. nilkkaolmu, spagaatti, sammakko ja amazon). Temppejuja tolpalla.</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely. Temppejuja rolabolalla. Ajaminen yksipyöräisellä.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Kolmen pallon jongleeraus. Temppejuja kukkakepeillä. Yhden ja kahden vanteen temppejuja. Temppejuja poilla. Diabololla vauhdinotto ja heitto.</p>
	<a href="#">Katso vaadittavat akrobatialiikkeet videoilta.</a>	

7. lk. - 2. aste	Tasovaatimukset	Tunneilla harjoitellaan mm.
7. lk. - 2. aste	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	<b>Akrobatia:</b> 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 selällehyppy sekä eteenvoltti. <b>Ilma-akrobatia:</b> Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla (esim. kuu-ukko, polvitaiveroikunta, kauris, amazon, tähti ja hartiaiseisonta). Kankaalla ja köydellä taitto ja kiipeäminen ja temppuja (esim. nilkkasolmu, spagaatti, sammakko ja amazon). Tolpalla kiipeäminen. <b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla tasapainottelu ja rolabolatemppuja. Ajaminen yksipyöräisellä. <b>Jongleeraus:</b> 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	<b>Oppilas on harrastanut sirkusta ja osaa kaikki nämä:</b> <b>Akrobatia:</b> Käsilläseisontakuperkeikka, taaksekuperkeikka, käsilläkävely muutama askel, kärrynpyörä molemmin puolin, arabialainen, kaatuminen siltaan seisomasta tai käsilläseisonnasta, päähyppy korokkeen yli. Trampoliinilla vatsalle- ja selällehyppy sekä eteenvoltti. <b>Ilma-akrobatia:</b> Osaa useampia temppuja trapetsilla/rengastrapetsilla. Kankaalla/köydellä taitto ja kiipeäminen, osaa muutaman tempun kankaalla/köydellä (esim. nilkkasolmu, spagaatti, sammakko tai amazon). Tolpalla kiipeäminen. <b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolla kävely muutama metri. Rolabolalla tasapainottelu ilman tukea, osaa rolabolalla muutaman tempun. Ajaminen yksipyöräisellä ilman tukea pari metriä. <b>Jongleeraus:</b> Kolmen pallon jongleerausta muutama heitto. Osaa useamman tempun kukkakepeillä. Vanteen pyöritys vyötäröllä ja kädessä ja osaa useampia vanteen temppuja, myös kahden vanteen temppuja. Osaa muutaman tempun poilla. Diabololla vauhdinotto ja heitto.  <b>TAI</b>  <b>Oppilaalla on useamman vuoden harrastustausta toisesta akrobaattisesta lajista kuten voimistelu tai cheerleading ja hän osaa kaikki akrobatiaosuuden liikkeet.</b>	<b>Akrobatia:</b> Käsilläkävely, perhonen, sivuvoltti, siltakaato eteen ja taakse, puolivoltti, fliikki, eteenvoltti, taaksevoltti, kärrynpyöräfliikki, arabifliikki ja arabivoltti. <b>Ilma-akrobatia:</b> Temppuja trapetsilla ja rengastrapetsilla, myös tiputuksia. Kankaalla ja köydellä taitto ilmasta ja vaikeampia temppuja ja tiputuksia. Temppuja tolpalla. <b>Tasapaino:</b> Ajaminen yksipyöräisellä. Puujaloilla käveleminen. <b>Jongleeraus:</b> Kolmen pallon jongleeraus. Jongleeraus renkailla ja keiloilla. Yhden ja useamman vanteen temppuja. Temppuja diabololla.
		<a href="#">11</a>

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.
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.