

Ohjeet tasoryhmistä

- Tämän taulukon vaatimukset ovat akrobatiataitoihin perustuvia. Tunneilla harjoitellaan paljon muutakin, mutta akrobatiataidot toimivat usein hyvänä perustana oppilaan yleisen taitotason arvioimisessa.

Lasten ja nuorten ryhmät

Ryhmä:	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä:	Tunneilla harjoitellaan mm.:
9 – 12 v . akro ja sirkus perusteet	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	- kuperkeikka eteen ja taakse - päälläseisonta - käsilläseisonnassa käynti - käärynpöytä
9 – 12 v . akro ja sirkus keskitaso	- kuperkeikka eteen ja taakse - käärynpöytä - käsilläseisonnassa käynti - silta - voltti trampoliinilta alastulomonttuun	- arabialainen - puolivoltti - siltaan kaatuminen - käsilläseisontakuperkeikka - perhonen
9 – 12 v. akro ja sirkus jatkotaso	- arabialainen - voltti eteen tai taakse trampoliinilla - siltaan kaatuminen - käsilläseisontakuperkeikka	- puolivoltti - flikki - voltti eteen ja taakse - siltakaato eteen ja taakse - perhonen ja etuperhonen
12 – 16 v. akro ja sirkus perusteet	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	- kuperkeikka eteen ja taakse - päälläseisonta - käsilläseisonta - käärynpöytä - arabialainen
12 – 16 v. akro ja sirkus keskitaso	- arabialainen - voltti trampoliinilta alastulomonttuun - siltaan kaatuminen - käsilläseisontakuperkeikka	- puolivoltti - flikki - voltti eteen ja taakse - siltakaato eteen ja taakse - perhonen
12 – 16 v. akro ja sirkus jatkotaso	- eri sirkuslajien perusteet - puolivoltti - voltti eteen tai taakse trampoliinilla - perhonen ponnahduslaudalta - siltakaato eteen tai taakse	- voltti eteen ja taakse - flikki - perhonen ja etuperhonen - liikkeiden yhdistelmiä (arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, käärynpöytä-flikki)

12 – 16 v. akro ja ilma-akro keskitaso	- kankaalla ja köydellä kiipeäminen sujuvasti - perusasennot kankaalla ja köydellä (nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni) - trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaiteista roikkuminen ja istumaan nousu sujuvasti	- kankaalla, köydellä, trapetsilla ja rengastrapetsilla dynaamisia ja staattisia liikkeitä - liikkeiden yhdistämistä ja omien sarjojen suunnittelemista
9-16 v. trampoliini perusteet	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	-perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle -kerävolttit eteen ja taakse
9 – 16 v. trampoliini jatkotaso	-perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle -kerävolttit eteen ja taakse	-voltit kierteellä ja ilman -taitto- ja suoravoltit -tuplavoltit

Aikuisryhmät:

Ryhmä:	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä:	Tunneilla harjoitellaan mm.:
Akrobatia ja sirkus perusteet	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	- kuperkeikka eteen ja taakse - käsilläseisontakuperkeikka - käärynpöytä - päälläseisonta - arabialainen - puolivoltti ilmaradalta patjalle - voltti trampoliinilta alastulomonttuun
Akrobatia ja sirkus keskitaso	- kuperkeikka eteen ja taakse - käsilläseisontakuperkeikka - käärynpöytä - päälläseisonta - arabialainen - puolivoltti ilmaradalta patjalle - voltti trampoliinilta alastulomonttuun	- voltin eri variaatioita trampoliinilla - puolivoltti - päähyppy - perhonen
Akrobatia ja sirkus jatkotaso	- voltti eteen ja taakse trampoliinilla - arabialainen - puolivoltti - perhonen	- voltti eteen ja taakse - flikki - perhonen ja etuperhonen - sivuvoltti - liikkeiden yhdistelmiä (arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, käärynpöytä-flikki)

Ilma-akrobatia perusteet	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	- Kankaalla ja köydellä kiipeäminen ja helppoja liikkeitä - Trapetsilla ja rengastrapetsilla ylös- ja alasmenoja ja helppoja liikkeitä ja asentoja
Ilma-akrobatia keskitaso	- kankaalla ja köydellä kiipeäminen sujuvasti - perusasennot kankaalla ja köydellä (nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni) - trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaiteista roikkuminen ja istumaan nousu sujuvasti	- kankaalla, köydellä, trapetsilla ja rengastrapetsilla dynaamisia ja staattisia liikkeitä - liikkeiden yhdistämistä ja omien sarjojen suunnittelemista
Ilma-akrobatia jatkotaso	- kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia - osaa jo monia liikkeitä kankaalla tai köydellä - jaksaa tehdä useamman liikkeen sarjoja - tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta	- oman ilma-akrobatiatyylin löytäminen - haastavia liikkeitä ja liikesarjoja kankaalla tai köydellä
Käsilläseisonta perusteet	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	- päälläseisonta - hyvä käsilläseisonta-asento - erilaisia ylösmenoja käsilläseisontaan
Käsilläseisonta keskitaso	- päälläseisonta - käsilläseisonta kepeillä avustettuna	- kepeille nousemista - erilaisia käsilläseisonta-asentoja - käsilläseisontatekniikkaa
Käsilläseisonta jatkotaso	- käsillä kävelyä muutama askel - pysyy 5 sekuntia käsillä ilman tukea	- yhden käden käsinseisonta - haastavia asentoja ja ylös- ja alasmenoja - käsilläseisontatekniikkaa
trampoliini perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	-perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle -kerävoltit eteen ja taakse
trampoliini jatkotaso	-perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle -kerävoltit eteen ja taakse	-voltit kierteellä ja ilman -taitto- ja suoravoltit -tuplavoltit