

Ohjeet tasoryhmistä

Tämän taulukon vaatimukset ovat lähinnä 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.
7–9 v. akro ja sirkus perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	- kuperkeikka eteen ja taakse - päälläseisonta - käsilläseisonnassa käynti - käärynpöytä - silta - sirkuslajien perusteet
7–9 v. akro ja sirkus keskitaso	- kuperkeikka eteen ja taakse - käärynpöytä - käsilläseisonnassa käynti - silta - voltti trampoliinilta alastulomonttuun - eri sirkuslajien perusteita	- arabialainen - puolivoltti - siltaan kaatuminen - käsilläseisontakuperkeikka - perhonen - käsilläkävely - syvennetään sirkuslajien osaamista
10–12 v. akro ja sirkus perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	- kuperkeikka eteen ja taakse - päälläseisonta - käsilläseisonnassa käynti - käärynpöytä - päänhyppy - sirkuslajien perusteet
10–12 v. akro ja sirkus keskitaso	- kuperkeikka eteen ja taakse - käärynpöytä - käsilläseisonnassa käynti - silta - voltti trampoliinilta alastulomonttuun - päänhyppy - eri sirkuslajien perusteet	- arabialainen - puolivoltti - siltaan kaatuminen - käsilläseisontakuperkeikka - perhonen - käsilläkävely - syvennetään sirkuslajien osaamista
10–12 v. akro ja sirkus jatkotaso	- arabialainen - voltti eteen tai taakse trampoliinilla - siltaan kaatuminen - käsilläseisontakuperkeikka - eri sirkuslajien perusteet - siltakaato eteen ja taakse	- puolivoltti - flikki - voltti eteen ja taakse - siltakaato eteen ja taakse - perhonen ja etuperhonen - liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)

13–18 v. akro ja sirkus perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	- kuperkeikka eteen ja taakse - päälläseisonta - käsilläseisonta - käärynpöytä - arabialainen - sirkuslajien perusteet
13–18 v. akro ja sirkus keskitaso	- arabialainen - voltti trampoliinilta alastulomonttuun - siltaan kaatuminen - käsinselontakuperkeikka - päänhyppy - eri sirkuslajien perusteet	- puolivoltti - flikki - voltti eteen ja taakse - siltakaato eteen ja taakse - perhonen - liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)
13–18 v. akro ja sirkus jatkotaso	- eri sirkuslajien perusteet - puolivoltti - voltti eteen ja taakse trampoliinilla - perhonen ponnahduslaudalta - siltakaato eteen ja taakse	- voltti eteen ja taakse - flikki - perhonen ja etuperhonen - liikkeiden yhdistelmiä (arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, käärynpöytä-flikki)
13–18 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
10–16 v. trampoliini perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	-perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle -kerävoltit eteen ja taakse
10–16 v. trampoliini jatkotaso	-perushyppy eli istumaan, selälle, mahalle -kerävoltit eteen ja taakse	-voltit kierteellä ja ilman -taitto- ja suoravoltit -tuplavoltit

Aikuisryhmät

Ryhmä	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Akrobatia ja sirkus perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	<ul style="list-style-type: none"> - kuperkeikka eteen ja taakse - käsinseisontakuperkeikka - käärynpöytä - päälläseisonta - arabialainen - puolivoltti ilmaradalta patjalle - voltti trampoliinilta alastulomonttuun - päänhyppy - sirkuslajien perusteet
Akrobatia ja sirkus keskitaso	<ul style="list-style-type: none"> - kuperkeikka eteen ja taakse - käsinseisontakuperkeikka - käärynpöytä, arabialainen, - päälläseisonta - puolivoltti ilmaradalta patjalle - voltti trampoliinilta alastulomonttuun - päänhyppy -sirkuslajien perusteet 	<ul style="list-style-type: none"> - voltin eri variaatioita trampoliinilla - puolivoltti - perhonen - syvennetään sirkuslajien osaamista
Akrobatia ja sirkus jatkotaso	<ul style="list-style-type: none"> - voltti eteen ja taakse trampoliinilla - arabialainen - puolivoltti - perhonen 	<ul style="list-style-type: none"> - voltti eteen ja taakse - flikki - perhonen ja etuperhonen - sivuvoltti - liikkeiden yhdistelmiä (arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, käärynpöytä-flikki)
Ilma-akrobatia perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	<ul style="list-style-type: none"> - kankaalla ja köydellä kiipeäminen ja helppoja liikkeitä - trapetsilla ja rengastrapetsilla ylös- ja alasmenoja ja helppoja liikkeitä ja asentoja
Ilma-akrobatia keskitaso	<ul style="list-style-type: none"> - kankaalla ja köydellä kiipeäminen sujuvasti - perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni) - trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaiteista roikkuminen ja istumaan nousu sujuvasti 	<ul style="list-style-type: none"> - kankaalla, köydellä, trapetsilla ja rengastrapetsilla dynaamisia ja staattisia liikkeitä - liikkeiden yhdistämistä ja omien sarjojen suunnittelemista
Ilma-akrobatia jatkotaso	<ul style="list-style-type: none"> - kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia - osaa jo monia liikkeitä kankaalla tai köydellä - jaksaa tehdä useamman liikkeen sarjoja - tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta 	<ul style="list-style-type: none"> - oman ilma-akrobatiatyylin löytäminen - haastavia liikkeitä ja liikesarjoja kankaalla tai köydellä

Käsinseisonta perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	- päälläseisonta - hyvä käsilläseisonta-asento - erilaisia ylösmenoja käsilläseisontaan
Käsinseisonta keskitaso	- päälläseisonta - käsilläseisonta kepeillä avustettuna	- kepeille nousemista - erilaisia käsilläseisonta-asentoja - käsilläseisontatekniikkaa
Käsinseisonta 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	-perushyppyt eli istumaan, selälle, mahalle -kerävoltit eteen ja taakse
Trampoliini jatkotaso	-perushyppyt eli istumaan, selälle, mahalle -kerävoltit eteen ja taakse	-voltit kierteellä ja ilman -taitto- ja suoravoltit -tuplavoltit
Pariakrobatia perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	-hartioilla seisominen -eri asennot lentokoneessa -käsinseisonta, kehonhallinta
Pariakrobatia keski-/jatkotaso	-hartioille seisominen -eri asennot lentokoneessa -käsinseisonta, perusakrobatialiikkeet	-dynaamisia ja staattisia pariakrobatialiikkeitä -hand to hand -foot to hand