

# Ohjeet tasoryhmistä



## Lasten ja nuorten ryhmät

Taulukon ohjeet eri tasoille vaadittavista taidoista ovat **suuntaa antavia**. **Ei ole välttämätöntä, että oppilas hallitsee kaikkien lajien vaatimukset siirtyäkseen seuraavalle tasolle**, jos hänellä on vahvat taidot tietyssä osa-alueessa. Jatko-tasolla oppilas voi olla jo vahvasti erikoistunut omaan lajiin. Kaikilla tunneilla harjoitellaan lisäksi esiintymistä ja ilmaisua sirkuslajien kautta.

Ryhmä	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
7–9 v. perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpöytä, silta, kierre ja taittohyppy <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja taitto. Solmukangastemput <b>Tasapaino:</b> Rolabola, nuorallakävely <b>Jongleeraus:</b> Jongleerauksen alkeet mm. vanteilla, palloilla, huiveilla ja diabololla
7–9 v. keskitaso	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpöytä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, 3 henkilön kontta- ja könttäpyramidit <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen, taitto ja sammakko. Solmukangastemput <b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolle nouseminen, nuorallakävely ilman tukea, rolabolalla tasapainoilu ilman tukea <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 huivilla 5 heittoa, flowerstickin heitto kierteellä, jalkajongleerausputken heitto käsiltä jaloille, kahden vanteen pyöritys käsissä samaan aikaan	<b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely <b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. lentsikka ja tähdestä tiputus polvitaiteisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. sammakotiputus, nilkkasolmu) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, peruuttaminen ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely, peruuttaminen ja käännökset. Rolabolalla käännökset ja kyykyyn meno. Yksipyöräisellä ajo <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja. Jalkajongleeraustemput putkella

<p>10–12 v. perustaso</p>	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpöytä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy. <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipöytäisellä ajo tuella <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannettempuja</p>
<p>10–12 v. keskitaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpöytä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy. <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipöytäisellä ajo tuella <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannettempuja</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käsiseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely, voltti eteen ja taakse trampoliinilla <b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiteisiin) Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipöytäisellä ajo <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannettempuja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</p>
<p>10–12 v. jatkotaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käärynpöydän variaatiot, päähyppy, käsiseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, käsilläseisonta 5 s. <b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiteisiin) Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Tasapainopallolla</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse, perhonen ja etuperhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki) trampoliinilta monttuun kierteet ja voltit eri asennoissa. <b>Ilma-akrobatia:</b> Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis) <b>Tasapaino:</b> Nuoralla juoksu, hyppy, käännökset ja spagaatti, pallolla kävely eri suuntiin, pallolle nousu juoksusta, hyppynarulla hyppiminen pallolla, yksipöytäiselle nousu ilman</p>

	<p>kävely. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Puujaloilla kävely.</p> <p>Yksipyöräisellä ajo</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustempu putkella, vanteella ja palloilla</p>	<p>tukea, ajaminen eri suuntiin ja hypyt, korkeilla puujaloilla käveleminen</p> <p><b>Jongleeraus:</b> 3 pallon tempu (esim. laatikko, jalan aliheitto). 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu. 4+ pallolla jongleeraus. Tempusarjat jalkajongleerausputkella, vanteella ja palloilla.</p>
13–18 v. perustaso	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kääntöpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsiseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustempu trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastempu</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, kääntöminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustempu</p>
13–18 v. keskitaso	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kääntöpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsiseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustempu trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastempu</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, kääntöminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustempu</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki), siltakaato eteen ja taakse</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu)</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo, tasapainotikkaat</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja, jalkajongleeraustempu putkella, vanteella ja palloilla</p>

<p>13–18 v. jatkotaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, volttti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki), siltakaato eteen ja taakse, käsilläseisonta maassa tai kepeillä 5 s.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu)</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyn ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyn meno ja käännökset, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Volttti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, piiska, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-volttti, puolivoltti-volttti, kärrynpyörä-flikki-flikki) sekä kierteet.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis)</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuoralla juoksu, hypyt, käännökset ja spagaatti. Pallolla kävely eri suuntiin, pallolle nousu juoksusta, hyppynarulla hyppiminen pallolla. Yksipyöräiselle nousu ilman tukea, ajaminen eri suuntiin ja hypyt. Korkeilla puujaloilla käveleminen. Tasapainotikkaat.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, tempusarjat eri välineillä.</p>
-------------------------------	--	--

## Aikuisryhmät

Taulukon ohjeet eri tasoille vaadittavista taidoista ovat **suuntaa antavia. Ei ole välttämätöntä, että oppilas hallitsee kaikkien lajien vaatimukset siirtyäkseen seuraavalle tasolle**, jos hänellä on vahvat taidot tietyssä osa-alueessa. Jatkotasolla oppilas voi olla jo vahvasti erikoistunut omaan lajiin.

Ryhmä	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
<p>Sirkus perustaso</p>	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, volttti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähypyt, käsinseisontakuperkeikka,</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen. Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo tuella</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput</p>

<p>Sirkus keskitaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka  <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla.  Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput  <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen.  Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo tuella  <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, Lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)  <b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus ja nilkkasolmu)  <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat  <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetempuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</p>
<p>Sirkus jatkotaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)  <b>Ilma-akrobatia:</b> Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus ja nilkkasolmu)  <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat.  <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetempuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Voltti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, sivuvoltti, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, kärrynpyörä-flikki-flikki)  <b>Ilma-akrobatia:</b> Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis)  <b>Tasapaino:</b> Nuoralla juoksu, hyppy, käännökset ja spagaatti. Pallolla kävely eri suuntiin, pallolle nousu juoksusta, hyppynarulla hyppiminen pallolla. Yksipyöräiselle nousu ilman tukea, ajaminen eri suuntiin ja hyppy. Korkeilla puujaloilla käveleminen. Tasapainotikkaat.  <b>Jongleeraus:</b> 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, tempusarjat eri välineillä</p>
<p>Akro ja ilma-akro perustaso</p>	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka,  <b>Ilma-akrobatia:</b> Kankaalla ja köydellä kiipeäminen ja helppoja liikkeitä (esim. taittoon ja sammakkoon meno maasta). Trapetsilla ja rengastrapetsilla ylös ja alas menoja sekä helppoja liikkeitä ja asentoja.</p>

Akro ja ilma-akro keskitaso	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Köydellä ja kankaalla kiipeäminen. Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni, sakset ja sammakko). Trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaiteista roikkuminen, istumaan nousu sujuvasti ja perusasennot (esim. tähti, enkeli ja linnunpesä).</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Kankaalla, köydellä, trapetsilla ja rengastrapetsilla dynaamisia ja staattisia liikkeitä. Liikkeiden yhdistämistä ja omien sarjojen suunnittelemista</p>
Ilma-akrobatia: köysi ja kangas keskitaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Köydellä ja kankaalla kiipeäminen sujuvasti</li> <li>-Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. sammakko ja sakset)</li> <li>-Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asentoja kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni)</li> <li>-Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia (esim. sammakotiputus, polvitiputus ja kuningatar)</li> <li>-Useamman liikkeen sarjoja</li> </ul>
Ilma-akrobatia: köysi ja kangas jatkotaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia</li> <li>-Osaa jo monia liikkeitä kankaalla tai köydellä</li> <li>-Jaksaa tehdä useamman liikkeen sarjoja</li> <li>-Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Oman ilma-akrobatiatyölin löytäminen</li> <li>-Haastavia liikkeitä ja liikesarjoja kankaalla tai köydellä</li> </ul>
Käsinseisonta perustaso	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Päälläseisonta</li> <li>-Hyvä käsilläseisonta-asento</li> <li>-Erilaisia ylös menoja käsilläseisontaan</li> </ul>
Käsinseisonta keskitaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Päälläseisonta</li> <li>-Käsinseisontakuperkeikka</li> <li>-Muutama askel käsin kävelyä</li> <li>-Käsilläseisonta kepeillä avustettuna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kepeille nousemista</li> <li>-Erilaisia käsilläseisonta-asentoja</li> <li>-Käsilläseisontatekniikkaa</li> </ul>
Käsinseisonta jatkotaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Käsillä kävelyä muutama askel</li> <li>-Pysyy 5 sekuntia käsillä ilman tukea</li> <li>-Käsinseisontakepeille nousu ilman tukea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yhden käden käsinseisonta</li> <li>-Haastavia asentoja ja ylös ja alas menoja</li> <li>-Käsilläseisontatekniikkaa</li> </ul>
Pariakrobatia Avoin taso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hartioilla seisominen</li> <li>-Eri asennot lentokoneessa</li> <li>-Käsinseisonta, perusakrobatialiikkeet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dynaamisia ja staattisia pariakrobatialiikkeitä</li> <li>-Hand to hand</li> <li>-Foot to hand</li> </ul>