**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. Jatkotasolla 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 | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kärrynpyörä, silta, kierre ja taittohypyt  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaipeista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja taitto. Solmukangastemput  **Tasapaino:** Rolabola, nuorallakävely  **Jongleeraus:** Jongleerauksen alkeet mm. vanteilla, palloilla, huiveilla ja diabololla |
| 7–9 v.  keskitaso | **Akro**  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaipeista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen, taitto ja sammakko. Solmukangastemput  **Tasapaino:** Tasapainopallolle nouseminen, nuorallakävely ilman tukea, rolabolalla tasapainoilu ilman tukea  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 huivilla 5 heittoa, flowerstickin heitto kierteellä, jalkajongleerausputken heitto käsiltä jaloille, kahden vanteen pyöritys käsissä samaan aikaan | **Akrobatia:** Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. lentsikka ja tähdestä tiputus polvitaipeisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. sammakkotiputus, nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, peruuttaminen ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely, peruuttaminen ja käännökset. Rolabolalla käännökset ja kyykyyn meno. Yksipyöräisellä ajo  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja. Jalkajongleeraustemput putkella |
| 10–12 v.  perustaso | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kärrynpyörä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohypyt.  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaipeista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput  **Tasapaino:** Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella  **Jongleeraus:** Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppuja |
| 10–12 v.  keskitaso | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kärrynpyörä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohypyt.  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaipeista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput  **Tasapaino:** Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella  **Jongleeraus:** Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppuja | **Akrobatia:** Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely, voltti eteen ja taakse trampoliinilla  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaipeisiin) Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyyn meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla |
| 10–12 v.  jatkotaso | **Akrobatia:** Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, kärrynpyörän variaatiot, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, käsilläseisonta 5 s.  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaipeisiin) Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyyn meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla | **Akrobatia:** Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse, perhonen ja etuperhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)trampoliinilta monttuun kierteet ja voltit eri asennoissa.  **Ilma-akrobatia:** Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis)  **Tasapaino:** 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  **Jongleeraus:** 3 pallon temput (esim. laatikko, jalan aliheitto). 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu. 4+ pallolla jongleeraus. Temppusarjat jalkajongleerausputkella, vanteella ja palloilla. |
| 13–18 v.  perustaso | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput  **Tasapaino:** Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella  **Jongleeraus:** Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput |
| 13–18 v.  keskitaso | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput  **Tasapaino:** Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen, tasapainopallolle nouseminen ja kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo tuella  **Jongleeraus:** Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput | **Akrobatia:** Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki), siltakaato eteen ja taakse  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaipeisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyyn meno ja käännökset, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo, tasapainotikkaat  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla |
| 13–18 v.  jatkotaso | **Akrobatia:** Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki), siltakaato eteen ja taakse, käsilläseisonta maassa tai kepeillä 5 s.  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaipeisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus, polvitiputus, spagaatti ja nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyyn meno ja käännökset, puujaloilla kävely, yksipyöräisellä ajo  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla | **Akrobatia:** Voltti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, piiska, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, kärrynpyörä-flikki-flikki) sekä kierteet.  **Ilma-akrobatia:** Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis) **Tasapaino:** 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.  **Jongleeraus:** 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, temppusarjat eri välineillä. |

**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.** |
| Sirkus  perustaso | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka,  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput  **Tasapaino:** Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen. Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo tuella  **Jongleeraus:** Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput |
| Sirkus  keskitaso | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka  **Ilma-akrobatia:** Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput  **Tasapaino:** Nuorallakävely, kääntyminen ja peruuttaminen. Tasapainopallolle nouseminen ja kävely. Rolabolalla tasapainottelu. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo tuella  **Jongleeraus:** Jongleeraus 1–3 pallolla, huivilla ja renkaalla, Lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput | **Akrobatia:** Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaipeisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus ja nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyyn meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla |
| Sirkus  jatkotaso | **Akrobatia:** Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)  **Ilma-akrobatia:** Balanssit ja tiputukset trapetsilla ja renkaalla (esim. selkäbalanssi, tähdestä tiputus polvitaipeisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakkotiputus ja nilkkasolmu)  **Tasapaino:** Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyyn meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat.  **Jongleeraus:** Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla | **Akrobatia:** Voltti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, sivuvoltti, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, kärrynpyörä-flikki-flikki)  **Ilma-akrobatia:** Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis) **Tasapaino:** 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.  **Jongleeraus:** 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, temppusarjat eri välineillä |
| Akro ja ilma-akro  perustaso | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista. | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka,  **Ilma-akrobatia:** 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. |
| Akro ja ilma-akro  keskitaso | **Akrobatia:** Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka  **Ilma-akrobatia:** Köydellä ja kankaalla kiipeäminen. Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni, sakset ja sammakko). Trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaipeista roikkuminen, istumaan nousu sujuvasti ja perusasennot (esim. tähti, enkeli ja linnunpesä). | **Akrobatia:** Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki)  **Ilma-akrobatia:** Kankaalla, köydellä, trapetsilla ja rengastrapetsilla dynaamisia ja staattisia liikkeitä. Liikkeiden yhdistämistä ja omien sarjojen suunnittelemista |
| Ilma-akrobatia: köysi ja kangas  keskitaso | -Köydellä ja kankaalla kiipeäminen sujuvasti -Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. sammakko ja sakset)  -Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta | -Asentoja kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni)  -Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia (esim. sammakkotiputus, polvitiputus ja kuningatar)  -Useamman liikkeen sarjoja |
| Ilma-akrobatia: köysi ja kangas  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 |
| Käsinseisonta  perustaso | Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista. | -Päälläseisonta  -Hyvä käsilläseisonta-asento  -Erilaisia ylös menoja käsilläseisontaan |
| Käsinseisonta  keskitaso | -Päälläseisonta -Käsinseisontakuperkeikka -Muutama askel käsin kävelyä  -Käsilläseisonta kepeillä avustettuna | -Kepeille nousemista  -Erilaisia käsilläseisonta-asentoja  -Käsilläseisontatekniikkaa |
| Käsinseisonta  jatkotaso | -Käsillä kävelyä muutama askel  -Pysyy 5 sekuntia käsillä ilman tukea -Käsinseisontakepeille nousu ilman tukea | -Yhden käden käsinseisonta  -Haastavia asentoja ja ylös ja alas menoja  -Käsilläseisontatekniikkaa |
| Tanssiakrobatia  perustaso | Ei tarvitse aiempaa kokemusta lattia-akrobatiasta tai tanssista. | -Lattia-akrobatiaa  -Erilaisia liikelaatuja  -Erilaisia liikeyhdistelmiä |
| Tanssiakrobatia  keskitaso | -Lattiatekniikoiden perusteet (esim. nykytanssi)  -Kärrynpyörät  -Kuperkeikat  -Käsilläkäynti | -Pidempiä liikeyhdistelmiä  -Vaativampia akrobatialiikkeitä sarjoissa |
| Pariakrobatia  Avoin taso | -Hartioilla seisominen  -Eri asennot lentokoneessa  -Käsinseisonta, perusakrobatialiikkeet | -Dynaamisia ja staattisia pariakrobatialiikkeitä  -Hand to hand  -Foot to hand |