

# 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 ilmaisia sirkuslajien kautta.

Ryhmä	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Eskari-ykköset	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpyörä, 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
2.–3. lk. perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpyörä, 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
2.–3. lk. keskitaso	<b>Akro:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpyörä molemmin puolin, silta, kierre ja taittohyppy. <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen,	<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. sammakkotiputus, nilkkasolmu)

	<p>taitto ja sammakko. Solmukangastemput</p> <p><b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolle nouseminen, nuorallakävely ilman tukea, rolabolalla tasapainoilu ilman tukea</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 huivilla 5 heittoa, flowerstickin heitto kierteellä, jalkajongleerausputken heitto käsiltä jaloille, kahden vanteen pyöritys käsissä samaan aikaan</p>	<p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, peruuttaminen ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely, peruuttaminen ja käännökset. Rolabolalla käännökset ja kyykkyyn meno. Yksipyöräisellä ajo</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja.</p> <p>Jalkajongleeraustemput putkella</p>
4.–6. lk. perustaso	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärypyörä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppeja</p>
4.–6. lk. keskitaso	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärypyörä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nouseminen, polvitaiteista roikkuminen, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen ja sammakko, solmukangastemput</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely, tasapainopallolla kävely, rolabolalla tasapainottelu, puujaloilla kävely tuella, yksipyöräisellä ajo tuella</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 1–3 pallolla ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, erilaisia vannetemppeja</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käsinseisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely, voltti eteen ja taakse trampoliinilla</p> <p><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)</p> <p><b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyn ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyyn 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. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</p>

<p>4.–6. lk. jatkotaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Arabialainen, puolivoltti, siltaan kaatuminen, käärynpöyrän variaatiot, päähyppy, käsineisontakuperkeikka, perhonen, käsilläkävely, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, käsilläseisonta 5 s. <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) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</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, 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 <b>Jongleeraus:</b> 3 pallon temput (esim. laatikko, jalan aliheitto). 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu. 4+ pallolla jongleeraus. Temppusarjat jalkajongleerausputkella, vanteella ja palloilla.</p>
<p>7. lk. - 2. aste perustaso</p>	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpöyrä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsineisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen <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 ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput</p>
<p>7. lk. - 2. aste keskitaso</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti, käärynpöyrä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsineisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla. Kankaaseen/köyteen kiipeäminen ja sammakko. Solmukangastemput</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki), siltakaato eteen ja taakse <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) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyy ja</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 ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput</p>	<p>istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyyntä 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, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja pallolla</p>
7. lk. - 2. aste jatkotaso	<p><b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti 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, kyykkyyntä ja istumaan meno, tasapainopallolla kävely, rolabolalla kyykkyyntä 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 pallolla</p>	<p><b>Akrobatia:</b> Voltti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, piiska, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, 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, 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.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, temppeusarjat 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>Akro ja sirkus / Sirkuslajit 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> 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>Akro ja 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, sammakotiputus ja nilkkasolmu) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyän ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyyän meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla</p>
<p>Akro ja 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, sammakotiputus ja nilkkasolmu) <b>Tasapaino:</b> Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyyän ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyyän meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat. <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia</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.</p>

	vannetempuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla	<b>Jongleeraus:</b> 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.	<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.
Akro ja ilma-akro keskitaso	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka <b>Ilma-akrobatia:</b> Köydellä ja kankaalla kiipeäminen. Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni, sokset ja sammakko). Trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaiteista roikkuminen, istumaan nousu sujuvasti ja perusasennot (esim. tähti, enkeli ja linnunpesä).	<b>Akrobatia:</b> Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki) <b>Ilma-akrobatia:</b> 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 sokset) -Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta	-Asentoja kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni) -Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia (esim. sammakotiputus, 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-akrobatiatyölin 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 -Käsilläseisontatekniikka

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