



Mihin ryhmään osallistua?

1. Valitse sopiva sirkuslaji.
2. Tarkista ryhmän tasoon vaadittavat taidot.
3. Halutessasi harjoitella enemmän ja edistyä nopeammin, valitse useampi viikkotunti. Jos oppilas ilmoittautuu usealle viikkotunnille, kallein tunti on normaalihintainen ja seuraavista tunneista myönnetään 30 %:n alennus.

Aikuisten 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.

Lattia-akrobatia	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Lattia-akrobatia Keskitaso	Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, kärrynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähypy, käsinseisontakuperkeikka.	Puolivoltti, flikki, voltti eteen ja taakse trampoliinilla, perhonen, liikeyhdistelmiä (esim. arabi-flikki).

Tanssiakrobatia	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Tanssiakrobatia Perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta lattia-akrobatiasta tai tanssista.	-Lattia-akrobatiaa -Erlaisia liikelaatuja -Erlaisia liikeyhdistelmiä
Tanssiakrobatia Keskitaso	-Lattiatekniikoiden perusteet (esim. nykytanssi) -Kärrynpyörät -Kuperkeikat -Käsilläkäynti	-Pidempää liikeyhdistelmiä -Vaativampia akrobatialiikeitä sarjoissa

Käsinseisonta	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Käsinseisonta Perustaso	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	-Päälläseisonta -Hyvä käsinseisonta-asento -Erlaisia ylösmenoja käsinseisontaan
Käsinseisonta Keskitaso	-Päälläseisonta -Käsinseisontakuperkeikka -Muutama askel käsin kävelyä -Käsinseisonta kepeillä avustettuna	-Kepeille nousemista -Erlaisia käsinseisonta-asentoja -Käsinseisontatekniikkaa
Käsinseisonta Jatkotaso	-Käsillä kävelyä muutama askel -Pysyy 5 sekuntia käsillä ilman tukea -Käsinseisontakepeille nousu ilman tukea	-Yhden käden käsinseisonta -Haastavia asentoja sekä ylös- ja alasmenoja -Käsinseisontatekniikkaa

Akro ja sirkus	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
<p>Akro ja sirkus Perustaso</p>	<p>Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista</p>	<p>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.</p>
<p>Akro ja sirkus Keskitaso</p>	<p>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.</p>	<p>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 polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus ja nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyn ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyn meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat. Jongleeraus: 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>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 polvitaiveisiin). Solmut ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. kuningatar, sammakotiputus ja nilkkasolmu). Tasapaino: Nuorallakävely korkealla nuoralla, käännökset, kyykkyn ja istumaan meno. Rolabolalla kyykkyn meno ja käännökset. Yksipyöräisellä ajo. Tasapainotikkaat. Jongleeraus: Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetemppeja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.</p>	<p>Akrobatia: Voltti eteen ja taakse, flikki, perhonen ja etuperhonen, sivuvoltti, liikkeiden yhdistelmiä (esim. arabi-flikki, arabi-voltti, puolivoltti-voltti, kärrynpyörä-flikkiflikki). Ilma-akrobatia: Haastavammat tiputukset ja voimaliikkeet (esim. pistokkaat) trapetsilla ja renkaalla, haastavammat sarjat ja tiputukset köydellä ja kankaalla (esim. tuplis). Tasapaino: 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. Jongleeraus: 3 pallon temput, 3 renkaan/keilan jongleeraus, passailu, 4+ pallolla jongleeraus, temppeusarjat eri välineillä.</p>

Akro ja ilma-akro	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
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, saksat ja sammakko). Trapetsilla ja rengastrapetsilla polvitaiteista 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	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
Ilma-akrobatia: köysi ja kangas Keskitaso	-Köydellä ja kankaalla kiipeäminen sujuvasti -Perusasennot kankaalla ja köydellä (esim. sammakko ja saksat) -Tunneilla vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta	-Asentoja kankaalla ja köydellä (esim. nilkkasolmut, taittoon meno ilmasta, amatsoni) -Kankaalla tai köydellä helppoja tiputuksia (esim. sammakkotiputus, polvitetiputus 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