



## Mihin ryhmään osallistua?

1. Valitse sopiva ikäryhmä.
2. Tarkista ryhmään vaadittavat taidot taulukosta
3. Halutessasi harjoitella ja edistyä nopeammin, valitse 2 krt/viikossa harjoitteleva ryhmä.

## Lasten ja nuorten ryhmät

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

2.-3. lk.	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
2.-3. lk.	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, silta, kierre- ja taittohypyty. <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaipeista roikunta, 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. Edistyneet	<b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä molemmin puolin, silta, kierre- ja taittohypyty. <b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaipeista roikunta, niska, tähti, amatsoni). Kankaalla/köydellä kiipeäminen, taitto ja sammakko. Solmukangastemput. <b>Tasapaino:</b> Tasapainopallolle nousu, 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 polvitaipeisiin). 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 vyötäröllä ja polvissa sekä erilaisia vannetempuja. Jalkajongleeraustemput putkella.

4.-6. lk.	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
4.–6. lk.	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpöytä, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre ja taittohyppy.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu polvitaiteista roikunta, 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 vannetempuja.</p>
4.–6. lk. Edistyneet	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpöytä molemmin puolin, silta, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, päähyppy, kierre- ja taittohyppy.</p> <p><b>Ilma-akrobatia:</b> Perustemput trapetsilla ja renkaalla (istumaan nousu, polvitaiteista roikunta, 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 vannetempuja.</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, kyykkyy ja istumaan meno. Tasapainopallolla kävely. Rolabolalla kyykkyy meno ja käännökset. Puujaloilla kävely. Yksipyöräisellä ajo.</p> <p><b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla. "Pizzan" pyöritys. Vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vannetempuja. Heittoja ja solmuja diabololla. Jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.</p>

7. lk. - 2. aste	Oppilas hallitsee suurimman osan näistä	Tunneilla harjoitellaan mm.
7. lk. - 2. aste	Ei tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta tai muusta akrobaattisesta lajista.	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen.</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 ja huiveilla, lautasen pyöritys, flowerstickin perusliike, jalkajongleerausputken pyöritys, diabolon perustemput.</p>
7. lk. - 2. aste Edistyneet	<p><b>Akrobatia:</b> Kuperkeikka eteen ja taakse, päälläseisonta, käsinseisonnassa käynti, käärynpyörä, arabialainen, voltti trampoliinilta alastulomonttuun, lentokuperkeikka, päähyppy, käsinseisontakuperkeikka, silta ja siltaan kaatuminen.</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 ja huiveilla, 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), 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. <b>Jongleeraus:</b> Jongleeraus 3 pallolla, "pizzan" pyöritys, vanteen pyöritys lanteilla ja polvissa sekä erilaisia vanteempuja, jalkajongleeraustemput putkella, vanteella ja palloilla.</p>













