



Pyörre

Minä ryhmässä



#ryhmäyttävä #aktivoiva #vauhdikas #kontakti

Pyörre

Seistään piirissä. Kaikki valitsevat piiristä salaa jonkun. Ohjaajan lähtömerkistä käy koskettamassa valitun henkilön olkapäätä. Kaikki tekevät tämän yhtä aikaa ja palaavat takaisin omalle paikalleen mahdollisimman nopeasti.

Haaste: Ohjaajan lähettäessä kierrä valitsemasi henkilö kaksi kertaa ja palaa paikallesi.



Pyörre: <https://bit.ly/sirkus1>





Kaksin turvassa

Minä ryhmässä



#ryhmäyttävä #aktivoiva #vauhdikas #fyysinen kontakti

Kaksin turvassa

Seistään piirissä. Hippa asettuu piirin keskelle ja yrittää saada piiriläisiä kiinni.

Pysy koko ajan piirissä. Voit liikkua vain sivusuunnassa vierustovereidesi välissä. Olet turvassa, kun kosketat viereisen henkilön olkapäätä omalla olkapäällä. Kaksi yhdessä on turvassa. Jos teitä on kolme tai enemmän, kukaan teistä ei ole turvassa. Jos hippa saa sinut kiinni, siirryt hipaksi ja aiempi hippa pääsee takaisin piiriin.



Kaksin turvassa: <https://bit.ly/sirkus2>





Nimipallo

Minä ryhmässä



#ryhmäyttävä #keskittyminen #koordinaatio

Nimipallo

Seistään piirissä. Ohjaajalla on pallo. Hän ottaa katsekontaktin piirin toisella puolella olevaan henkilöön, sanoo tämän nimen ja heittää pallon alakautta hänelle. Tämä jatkaa heittäen henkilölle, jolla pallo ei ole vielä käynyt. Heitettyäsi laita käsi pääsi päälle merkiksi siitä, että pallo on jo käynyt sinulla. Kun pallo on käynyt kaikilla, heitetään se takaisin ohjaajalle.

Seuraavalla kierroksella pallon reitti on sama kuin aiemmin. Kättä ei tarvitse enää laittaa pään päälle. Jos tämä sujuu hyvin, voi ohjaaja lisätä palloja vaivihkaa.

Helpotus: Istutaan piirissä lattialla. Pallot vieritetään lattiaa pitkin.
Haaste: Kaikilla osallistujilla on pallo. Kaikki heittävät yhtä aikaa sovitussa järjestyksessä.



Nimipallo: <https://bit.ly/sirkus3>



Välinekaaos

Minä ryhmässä



#ryhmäyttävä #muistaminen #keskittyminen

Välinekaaos

Seistään piirissä. Ohjaaja lähettää (sirkus)välineitä kulkemaan piirissä yhdessä sovituin säännöin. Esimerkiksi diablo kulkee kädestä käteen jokaiselle myötäpäivään, kukkakeppi käydään antamassa jollekin piirin toisella puolella ja palataan omalle paikalle, rengas kulkee joka toiselle vastapäivään, jne. Aloita muutamalla välineellä, lisää tarvittaessa. Pidä tehtävät yksinkertaisina.



Rallit

Minä ryhmässä



#ryhmäyttävä #aktivoiva #vauhdikas #yhteistyö

Rallit

Vanneralli

Seistään piirissä käsi kädessä. Ohjaaja laittaa hulavanteen käsivartensa ympärille. Vanne kulkee koko piirin ympäri siten, että jokainen osallistuja sukeltaa vuorollaan vanteen läpi. Käsiä ei saa irrottaa harjoitteen aikana.

Haaste: Kaksi vannetta liikkuu piirissä vastakkaisiin suuntiin. Toisen vanteen on hyvä olla vähän pienempi.

Palloralli

Seistään tai istutaan piirissä. Osallistujia parillinen määrä. Joka toinen osallistuja on keskenään samassa joukkueessa. Kaksi eriväristä palloa lähtee liikkeelle piirin vastakkaisilta puolilta ja yrittää ottaa toisiaan kiinni. Pallot kulkevat myötäpäivään ja ne ojenetaan aina seuraavalle oman joukkueen jäsenelle.



OU JEE!

Minä ja sinä



#kontakti #aktivoiva #keskittyminen #koordinaatio #rytmi

OU JEE!

Seiso parin kanssa vastatusten. Läpsäytä kämmenet reisiin jonka jälkeen osoita satunnaisesti joko vasemmalle, oikealle tai ylöspäin. Jos osoitit parin kanssa samaan suuntaan, läpsäytä reisiäsi, osoita pariasi ja sano OU JEE! Muussa tapauksessa reisiläpsyn jälkeen seuraa uusi satunnainen suunta ja harjoitus jatkuu hiljalleen kiihtyvässä rytmissä. Harjoituksessa tehdään liikkeit yhteisessä rytmissä. On tärkeää, että molemmat päättävät omat suuntansa seuraamatta pariaan.



Ou jee: <https://bit.ly/sirkus4>





Pallojen passailu

Minä ja sinä



#kontakti #keskittyminen #koordinaatio #rytmi #yhteistyö

Pallojen passailu

Passailuneliö

Seistään vastakkain n. 1.5 m etäisyydellä, molemmilla yksi pallo oikeassa kädessä. Molemmat heittävät vuorollaan pallon alakautta parinsa vasempaan käteen. Saatu pallo heitetään omaan oikeaan käteen. Näin jatketaan ja pallot liikkuvat suorakaiteen muodossa: ensin parille, sitten itselle, parille, jne.

Haaste: samanaikaiset heitot, suunnanvaihto, kolme palloa.



Pallojen passailu: <https://bit.ly/sirkus5>

Passailu yhdellä kädellä

Seistään vastakkain n. 1.5 m etäisyydellä, molemmilla yksi pallo oikeassa kädessä, toinen käsi selän takana. Päätetään kumpi palloista heitetään aina ensimmäisenä. Palloja heitetään vuorotellen alakautta parilta toiselle. Ensimmäisen pallon ollessa lakipisteessä toinen pallo heitetään sen alta aloittajalle. Kokeile välillä toisella kädellä.

Haaste: Kolme palloa – aloittajalla on kaksi palloa samassa kädessä, heittokuvio on jatkuva.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Pallojen tiputtelu

Minä ja sinä



#kontakti #keskittyminen #koordinaatio #rytmi #yhteistyö

Pallojen tiputtelu

Toinen parista istuu, toinen seisoo tämä selän takana. Istujalla on pallo molemmissa käsissään, seisojalla ei ole palloja. Istuja heittää vuorotellen pallot ylös ristiin seisojan vapaisiin käsiin. Seisoja pudottaa pallot vuorotellen suoraan alas istujan vapaisiin käsiin.

Haaste: Kolme palloa. Aloituksessa kolmas pallo on seisojan kädessä. Istuja heittää pallon ylös ristiin seisojan vapaaseen käteen. Seisoja pudottaa pallon toisesta kädestään suoraan alas istujan vapaaseen käteen. Kuvio on jatkuva.



Pallojen tiputtelu: <https://bit.ly/sirkus6>





Keppitanssi

Minä ja sinä



#kontakti #kehonhallinta #luovuus #yhteistyö

Keppitanssi

Pariharjoitus. Laita musiikki soimaan. Kannatellaan keppiä parin kanssa kämmenten välissä. Liikutaan vapaasti parin kanssa: käydään alhaalla, pyöritään ja annetaan liikkeen viedä. Voit tehdä saman harjoituksen kahden kepin kanssa.



Keppitanssi: <https://bit.ly/sirkus7>





Porkkanan nosto

Minä ja sinä



#fyysinen kontakti #kehonhallinta #luottamus

Porkkanan nosto

Pariharjoitus. Toinen on porkkana, toinen puutarhuri. Porkkana asetuu lattialle selinmakuulle. Kädet ovat kiinni reisissä, lantio nostettuna ilmaan. Puutarhuri nostaa porkkanan nilkoista ylös selkä suorana. Jos porkkana on jäntevä, voi puutarhuri ravistella multia pois. Lopuksi puutarhuri asettaa porkkanan jalat turvallisesti takaisin lattialle. Porkkana pitää lantionsa ilmassa koko ajan.



Porkkanan nosto: <https://bit.ly/sirkus8>





Parinoja

Minä ja sinä



#fyysinen kontakti #kehonhallinta #luottamus #yhteistyö

Parinoja

Seiso parin kanssa varpaat vastakkain. Molemmat ottavat toisiaan ran-teista kiinni ja nojaavat taaksepäin samaan aikaan. Loppuasennossa on tärkeää, että kädet ja vartalo ovat suorassa. Käydään kyykyssä joko vuo-rotellen tai yhtä aikaa. Kädet pysyvät koko ajan suorassa.



Parinoja: <https://bit.ly/sirkus9>





Sirkustervehdykset

Minä ja sinä



#fyysinen kontakti #luovuus #muistaminen #yhteistyö #esilläolo

Sirkustervehdykset

Luodaan parin kanssa sirkustervehdys, jossa on eri liikkeitä, esim. ylävi-
toset, hauska kättely, pyörähdys ja kumarrus. Lopuksi osallistujat voivat
esittää harjoittelemansa tervehdysen muulle ryhmälle.

Haaste: Tehdään sirkustervehdys punnerrusasennossa tai muussa tasa-
painoa vaativassa asennossa.



Pallon kuljetus pareittain

Minä ja sinä



#kontakti #yhteistyö #kehonhallinta

Pallon kuljetus pareittain

Kuljeta palloa parin kanssa esim. hartioiden, lantioiden tai nyrkkien välissä. Jos pallo tippuu, pysähdy ja nosta se takaisin. Rata voi olla suora tai sisältää haasteita, esim. ylitettäviä esteitä. Jos joku pari on hitaampi kuin muut, heitä kannustetaan kunnes hekin pääsevät reitin loppuun.



Nimi ja liike

Minä uskallan



#yhteistyö #kehollisuus #luovuus #tutustuminen #esilläolo

Nimi ja liike

Seistään piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä ja tekee jonkun liikkeen. Ryhmä toistaa nimen ja liikkeen yhdessä. Seuraavalla kierroksella yritetään muistaa nimet ja tehdään liikkeet yhtä aikaa.

Haaste: Samat liikkeet mutta seuraavilla kierroksilla ne tehdään mahdollisimman pienesti/suuresti, jne.

Lisähaaste: Yhdistetään liikkeet pieneksi tanssiksi. Valitaan taustalle sopiva musiikki.



Huivi ei ole huivi

Minä uskallan



#luovuus #esilläolo #rauhallinen #kokoava

Huivi ei ole huivi

Istutaan piirissä, jonka keskelle on asetettu erilaisia (sirkus)välineitä. Osallistujat valitsevat vuorollaan välineen ja keksivät sille uuden merkityksen. Esim. osallistuja poimii diabolon ja pitää sitä paidankauluksellaan sanoen ”tämä on rusetti”.

Haaste: Käytettävissä on vain yksi väline, esim. huivi. Osallistujat vuorollaan esittävät huiville uuden merkityksen, jota muut yrittävät arvata. Tämä voi olla hyvinkin mielikuvituksellinen (omena, tuulenvire, kännykkä, jne.)



Minä tykkään

Minä uskallan



#tutustuminen #esilläolo #itseilmaisu #ryhmäyttävä

Minä tykkään

Seistään piirissä. Osallistujat kertovat mieltymyksistään joko vuorotellen tai vapaassa järjestyksessä ”Minä tykkään [suklaasta / koirista / sienestyksestä / jne.]”. Jokainen joka pitää samasta asiasta vaihtaa paikkaa piirissä.

Haaste: Yksi osallistuja on piirin keskellä. Piirissä olevien eteen lattialle laitetaan jongleerauspallo merkitsemään paikkaa. Keskellä olija kertoo mistä tykkää. Muiden vaihtaessa paikkaa tämä yrittää päästää piiriin jollakin pallolla merkitylle paikalle. Se joka ei ehdi merkitylle paikalle pääsee keskelle.



Päivän paras hetki

Minä uskallan



#muistaminen #esilläolo #kehollisuus #itseilmaisu

Päivän paras hetki

Jokainen osallistuja muistelee yhden hetken, tempun tai harjoitteen, joka jäi sirkustunnilta mieleen. Kaikki asettuvat tilassa paikkaan, jossa tämä tapahtui ja sellaiseen asentoon, joka kuvaa sitä hetkeä. Lopuksi osallistujat kertovat vuorollaan, mistä tilanteesta on kysymys.



Esiintyminen

Minä uskallan



#esilläolo #rohkeus #kannustaminen #yhteistyö #luovuus

Esiintyminen

Näytä yksi temppu

Halukkaat näyttävät vuorotellen mitä ovat tunnilla harjoitelleet. Temppu näytetään joko omalta paikalta, tai muut voivat istua riviin katsomaan. Taustaksi voidaan soittaa musiikkia. Lopuksi esiintyjä kumartaa ja hänelle annetaan kunnon aplodit.

Eesitys

Pari tai ryhmä suunnittelee oman esityksensä. Eesitys koostuu neljästä osasta:

1. Sisääntulo (esim. muodostelmassa tai tanssien)
2. 1–3 harjoiteltua temppua
3. Kumarrus
4. Lavalta poistuminen valitulla tavalla

Eesityksen taustalla soi musiikki. Tirehtööri esittelee esiintyjät.



Kehon lämmittelyt

Minä osaan



#lämmittely #kehollisuus #keskittyminen #huolellisuus

Kehon lämmittelyt

Käy nivelet pyöritellen läpi: ranteet, olkapäät, nilkat, polvet ja niska/kaula.

Vie kontta-asennossa vuorotellen selkä notkolle (lehmä) ja pyöristä selkä (kissa). Lopuksi kierrä selkärankaa molempiin suuntiin (katso häntääsi vuorotellen oikean ja vasemman kyljen puolelta).

Tee sopiva lämmittelyleikki, esim. korteista: *Viidakkoseikkailu* tai *Omena-banaani-kurkku-chili*.



Kierähdykset

Minä osaan



#koordinaatio #kehollisuus #sinnikkyys #keskittyminen

Kierähdykset

Tukki: Asetu pehmeälle alustalle selinmakuulle. Kädet ja jalat ovat suorana, kädet vartalon jatkeena. Kieri sivusuuntaan ilman, että kädet ja jalat osuvat lattiaan. Pidä vartalo jännitettynä, jalat yhdessä, polvet ja kyynärpäät suorana.

Kilpikonna: Asetu polvi-istuntaan, vatsa vasten reisiä. Ota käsillä kiinni nilkoista. Kieri sivusuuntaan, pidä kilpikonnamuoto tiukkana.

Meritähti: Aloita selinmakuulla kädet ja jalat levällään ja irti lattiasta. Kierähdä kyljen kautta kilpikonna-asentoon. Jatka kierähtämistä ja selinmakuulla avaa taas raajat meritähdeksi.

Salmiakki: Istu salmiakkiasennossa polvet koukussa ja osoittaen sivuille, jalkapohjat toisiaan vasten. Ota käsillä kiinni nilkoista. Kallistu kyljellesi ja kierähdä pyöreän selän ja toisen kyljen kautta takaisin istumaan. Pidä muoto tiukkana.



Kierähdykset: <https://bit.ly/sirkus10>





Hassut kävelyt

Minä osaan



#koordinaatio #kehollisuus #sinnikkyys #keskittyminen

Hassut kävelyt

Karhukävely

Vartalo on kolmion muodossa, kämmenet ja jalkapohjat lattiassa, takamus kohti kattoa. Karhu kävelee eteen- ja taaksepäin, kädet ja jalat pysyvät suorina.

Haaste: Jalat pomppivat tasajalkaa, kädet kävelevät.

Peppukävely

Istu lattialla. Kävele pepullasi eteen ja taakse siirtämällä painoa puolelta toiselle. Pidä koko ajan jalat ja selkä suorana.



Hassut kävelyt: <https://bit.ly/sirkus11>





Jäätelökopit

Minä osaan



#koordinaatio #sinnikkyys #harjoittelemineen #keskittymineen

Jäätelökopit

Jäätelökuppi

Heittele palloa ensin samassa kämmenessä ja sitten kämmenestä toiseen. Jouta kiinniottavalla kädellä sekä hieman koko vartalolla.

Jäätelöpallo

Käsi on kevyesti nyrkissä, pallo laskeutuu peukalon ja etusormen muodostamaan ympyrään.

Jäätelöannos

Levitä sormet auki kämmenselkä ylöspäin, ota pallo kiinni sormien päälle.



Jäätelökopit: <https://bit.ly/sirkus12>



Vartaloheitot

Minä osaan



#koordinaatio #sinnikkyys #harjoittelevminen #keskittyminen #tasapaino

Vartaloheitot

Jalan alta

Nosta oikea jalka ilmaan. Vie pallo oikealla kädellä sen alta vasempaan käteen. Toista temppu vasemmalta puolelta.

Haaste: Tee sama heittämällä. Heitä pallo jalan alta suoraan ylös pään korkeudelle ja ota se kiinni toisella kädellä.

Tennis

Ojenna vasen käsi suoraksi eteesi tennisverkoksi. Heitä oikealla kädellä palloa verkon yli puolelta toiselle. Verkko (vasen käsi) pysyy paikallaan, heittävä käsi (oikea) liikkuu verkon alta puolelta toiselle.



Vartaloheitot: <https://bit.ly/sirkus13>





Laiskan jonkka

Minä osaan



#koordinaatio #sinnikkyys #harjoittelemineen #keskittymineen

Laiskan jonkka

Kaksi palloa, yksi molemmissa käsissä. Vie pallot vuoron perään ristikkäisiin kainaloihin. Laske kädet alas, tiputa pallot kainaloista yksitellen saman puolen käteen. Kuvio on jatkuva.

Haaste: Kolme palloa. Yksi molemmissa käsissä, yksi kainalossa. Siirrä pallo kädestä ristikkäiseen vapaaseen kainaloon. Pudota pallo kainalosta alas vapaaseen käteen. Kuvio on jatkuva.



Laiskanjonkka: <https://bit.ly/sirkus14>



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Oma-kamu

Minä osaan



#yhteistyö #rytmi #koordinaatio #keskittyminen

Oma-kamu

Seistään tiiviissä piirissä. Jokaisella on pallo oikeassa kädessä, molemmat kämmenet ylöspäin. Ohjaaja määrittää tahdin:

“Oma”: kaikki siirtävät samanaikaisesti pallon oikeasta kädestä vasempaan käteensä. Oikea käsi palaa tyhjänä aloitusasentoon. “Kamu”: pallo siirretään samanaikaisesti omasta vasemmasta kädestä vasemmalla puolella seisovan oikeaan käteen.

Ohjaaja jatkaa tasarytmissä “oma-kamu-oma-kamu...”. Pallot jatkavat matkaansa myötöpäivään kuin liukuhihnalla. Tarkoitus on löytää yhteinen, tasainen rytmi.

Haaste: Nopeuta tahtia, vaihda suuntaa, tee silmät kiinni, heitä pallot, tee hiljaisuudessa.



Oma-kamu: <https://bit.ly/sirkus15>



Robottikädet

Minä osaan



#yhteistyö #rytmi #koordinaatio #keskittyminen

Robottikädet

Seistään tiiviissä piirissä, kädet edessä. Vasen kämmen ylöspäin, oikea alaspäin. Kaikilla pallo oikeassa kädessä. Ohjaaja ohjeistaa:

- "Ristiin": kaikki vievät käsivartensa ristiin edessään, oikea käsi vasemman yläpuolella.
- "Anna": jokainen antaa pallonsa sen alla odottavaan vieruskaverin vasempaan käteen.
- "Auki": kädet palaavat aloitusasentoon.
- "Ota": jokainen ottaa oikealla kädellään sen alla odottavan vieruskaverin pallon.

Jatketaan tasaaisessa rytmissä liukuhihnana "ristiin-anna-auki-ota, ristiin-anna..." Vasen kämmen pysyy ylöspäin, oikea alaspäin.



Robottikädet: <https://bit.ly/sirkus16>



Turvallisuus akrobatiasa

Minä osaan



#huolellisuus #kommunikaatio #vastuu #keskittyminen #luottamus

Turvallisuus akrobatiasa

Huolehdi ensin lämmittelystä (ks. *Kehon lämmittelyt*).

Esitaidot: Harjoittele pariakrobatiatempu ennen pyramideihin siirtymistä. Erityisesti konttatemput (ks. Kontat) on hyvä hallita turvallisuussyistä.

Mihin painoa: Kontta-asennossa painoa voi asettaa kontan hartioden ja lantion päälle, ei koskaan keskiselälle. Varmista, että kontta on hyvä ja tukeva ennen kuin kiipeät sen päälle.

Avustaminen: Varaudu kaikkeen. Avustajan on oltava vartalollaan lentäjän (kiipeäjän) lähellä koko ajan, vaikka temppu näyttäisikin menevän hyvin. Avustajan on oltava riittävän vahva ja luotettava. Käytä tarpeeksi avustajia.

Kiipeäminen ylös ja alas: Toisen päälle kiivetään rauhallisesti ja vakaasti. Tempu puretaan aina ylimmästä henkilöstä alkaen. Alas kiivetään samaa reittiä kuin noustiin, ei koskaan hypätä. Katso, ettet alas tullessasi astu toisen jalkojen päälle.

Kuuntelu ja kommunikaatio: Kaikissa pari- ja ryhmäakrobatia-harjoituksissa kaikkien osallistujien on tärkeää kuulla, jos johonkin sattuu tai jotakuta pelottaa. Tällöin temppu puretaan heti.



Kontat

Minä osaan



#fyysinen kontakti #kommunikaatio #vastuu #keskittyminen #luottamus

Kontat

TÄRKEÄÄ: huolehdi lämmittelystä (ks. *Kehon lämmittelyt*),
käytä riittävästi avustajia (ks. *Turvallisuus akrobatiasa*).

Pohja: Asetu kontta-asentoon esim. jumppamatolle. Selkä on suorana, kädet hartioiden ja polvet lantion alla. Ojenna nilkat. Hyvä kontta näyttää pöydältä.
Lentäjä: Kokeile kontan tukevuutta laittamalla painoa pohjan lantiolle ja hartioille. Keskelle selkää ei saa kiivetä. Asetu kontan vierelle ja aseta kädet pohjan hartioille. Tuo yksi sääri kerrallaan pohjan lantion päälle. Päädyt kontta-asentoon. Laskeudu samaa reittiä kuin ylös mennessä, ei ikinä hyppäämällä.

Haaste: Konttaseisonta. Lentäjä asettaa kädet pohjan hartioille tai ottaa avustajista tukea ja nousee seisomaan pohjan lantion päälle. Lentäjän kantapäät ovat yhdessä, varpaat hieman ulospäin. Lentäjä seisoo suorassa, katse eteenpäin ja kädet kyljissä. Avustajat pitävät huolta että lentäjä ei kaadu sivulle tai taaksepäin.



Kontat: <https://bit.ly/sirkus17>





Karhukierähdys

Minä osaan



#fyysinen kontakti #kommunikaatio #vastuu #keskittyminen #luottamus

Karhukierähdys

TÄRKEÄÄ: huolehdi lämmittelystä (ks. *Kehon lämmittelyt*), käytä riittävästi avustajia (ks. *Turvallisuus akrobatiasa*) ja harjoittele ensin karhuasento (ks. *Hassut kävelyt*).

Asetutaan jumppamatolla pareittain. Kylki kyljessä: toinen kontassa, toinen karhuasennossa. Karhuasennossa oleva irroittaa ulomman käden ja jalan lattiasta ja kierähtää selkä selkää vasten parin yli toiselle puolelle kontta-asentoon. Pohjalla ollut nousee karhuasentoon ja pyörähtää samalla tavalla vuorostaan parinsa yli.

Haaste: Kierähtäjän jalat eivät osu kierähdysten aikana lattiaan.

Liikkeen avustaminen tapahtuu hartioista kierähtäjän pääpuolelta.



Karhukierähdys: <https://bit.ly/sirkus18>





Porraspyramidi

Minä osaan



#fyysinen kontakti #vastuu #keskittyminen #luottamus #yhteistyö

Porraspyramidi

TÄRKEÄÄ: huolehdi lämmittelystä (ks. *Kehon lämmittelyt*), käytä riittävästi avustajia (ks. *Turvallisuus akrobatiasa*) ja harjoittele ensin konttaseisonta (ks. *Kontat*).

Ensimmäinen henkilö asettuu jumppamatolle konttaan.
Toinen henkilö asettuu seisomaan kontan pääpuolelle,
kädet kontan hartioilla, selkä suorana.

Kolmas henkilö seisoo kontan päällä, jalat lantion kohdalla.
Rintamasuunta kuten kontalla ja ottaa tukea toisen henkilön hartioista.
Avustaja varmistaa kiipeäjän turvallisuuden.



Porraspyramidi: <https://bit.ly/sirkus19>





Iso pyramidi

Minä osaan



#fyysinen kontakti #vastuu #keskittyminen #luottamus #yhteistyö

Iso pyramidi

TÄRKEÄÄ: huolehdi lämmittelystä (ks. *Kehon lämmittelyt*), käytä riittävästi avustajia (ks. *Turvallisuus akrobatiasa*) ja harjoittele ensin konttaseisonta (ks. *Kontat*).

- Kolme osallistujaa asettuvat vierekkäin konttaan jumppamatolle.
- Kaksi osallistujaa asettuvat seisomaan konttien väliin. He nojaavat suorilla käsillään konttien hartioihin, jalat konttien polvien vieressä.
- Yksi osallistuja menee keskimmäisen kontan lantion päälle seisomaan ja ottaa tukea käsillään viereisten hartioista.
- Avustaja varmistaa kiipeäjän turvallisuuden.
- Pyramidi puretaan ylhäältä alaspäin. Alas kiivetessä varo ettet astu kontassa olevien nilkkojen päälle.



Iso pyramidi: https://bit.ly/sirkus_20



Viidakkoseikkailu

Minä jaksan



#vauhdikas #aktivoiva #kehollisuus #koordinaatio #muistaminen

Viidakkoseikkailu

Seistään piirissä ja hölkätään paikallaan. Koko harjoituksen ajan pysytään liikkeessä. Viidakon vaaroja voi keksiä vapaasti. Pelissä on kolme tasoa ja edellisen tason esteet siirtyvät aina mukaan seuraavalle. Ohjaaja toimii seikkailun johtajana ja tekee liikkeet ryhmän mukana.

1. TIIKERI! Juokse paikallaan mahdollisimman nopeasti. OKSA! Käy kyykyssä. TUKKI! Hyppää tasajalkaa.
2. JOKI! Kolme rintauintiliikettä vatsallaan. TUNNELI! Kuppimainen vatsalihaspito selällä. APINALAUMA! Juokse paikallaan polvia nostellen, samalla visko vuorokäsin apinoita banaaneilla.
3. MUURAHAISARMEIJA! Juokse paikallaan ja nostele kantapäitä kohti takapuolta. ANSA! Käy punnerrusasennossa. GORILLA! Kosketa maata molemmin käsin kolme kertaa.



Viidakkoseikkailu: <https://bit.ly/sirkus21>





Omena-banaani-kurkku-chili

Minä jaksan



#vauhdikas #aktivoiva #kehollisuus #koordinaatio #muistaminen

Omena-banaani-kurkku-chili

Istutaan lattialle tilavaan piiriin. Asennosta toiseen siirrytään ohjaajan komentojen mukaisesti mahdollisimman nopeasti.

OMENA! Istu kerässä kädet polvien ympärillä ja jalat irti maasta.
BANAANI! Vatsallaan kädet ja jalat ojennettuina vartalon jatkeena ja irti lattiasta.

KURKKU! Selällään, alaselkä maassa, kädet ja jalat ojennettuina vartalon jatkeena ja irti maasta.

CHILI! Punnerrusasento.



Omena-banaani-kurkku-chili: <https://bit.ly/sirkus22>





Peukunnappaus

Minä jaksan



#keskittyminen #aktivoiva #ryhmäyttävä # fyysinen kontakti

Peukunnappaus

Seistään piirissä. Jokainen nostaa oikean peukalonsa ylös. Kaikki laittavat vasemman kämmenensä vasemmalla puolella olevan kaverin peukalon päälle. Peukku koskettaa kevyesti kämmentä.

Ohjaaja laskee kolmeen. Kolmosella jokainen yrittää samanaikaisesti vetää oman peukkunsa alas ja napata kaverin peukusta kiinni. Vaikeutta voi lisätä luettelemalla numeroita sekalaisessa järjestyksessä.

Vinkki: peukun voi myös korvata pallolla.



Peukunnappaus: <https://bit.ly/sirkus23>



Pulssi

Minä jaksan



#keskittyminen #fyysinen kontakti #aktivoiva #ryhmäyttävä

Pulssi

Kaksi riviä vastakkain. Istutaan hiljaa käsi kädessä ja silmät kiinni. Ohjaaja puristaa samanaikaisesti rivien ensimmäisiä kädestä. Kun pulssi saapuu rivien viimeisille, he avaavat silmänsä ja yrittävät napata välissään olevan pallon. Voittajajoukkue saa pisteen ja rivien viimeiset siirtyvät ensimmäisiksi.

Vinkki: Harjoitteen voi tehdä myös piirissä ilman kilpailemista ja palloa. Tällöin pulssi kulkee piirissä. Kuka tahansa voi vaihtaa pulssin suuntaa puristamalla kaksi kertaa tulosuuntaan.



Lattialäpsy

Minä jaksan



#keskittyminen #koordinaatio #kontakti #aktivoiva #ryhmäyttävä

Lattialäpsy

Asetutaan piiriin. Kädet laitetaan maahan vierekkäin niin, että kädet menevät ristiin vierustoverien kanssa. Leikin aloittaja taputtaa kerran lattiaa ja taputus lähtee etenemään piirissä myötäpäivään käsi kerrallaan. Kaksi taputusta vaihtaa suunnan.

Kilpailuversio: Väärään aikaan taputtanut käsi poistuu pelistä. Kahden virheen jälkeen osallistuja siirtyy katsojaksi. Osallistujien vähetessä käsiä ristitään uudelleen.



Lattialäpsy: <https://bit.ly/sirkus24>





Rauhoittavat harjoitukset

Minä jaksan



#rentouttava #kehollisuus #luovuus

Rauhoittavat harjoitukset

Hieronta

Valitaan tarkoitukseen sopiva sirkusväline tai muu esine. Omia tai parin lihaksia voi hieroa esim. rullailemalla diabolohyrrällä, kukkakepillä tai pallolla.

Jännitys-rentoutus

Makaa maassa. Jännitä yhtä kehonosaa kerrallaan 10 sekunnin ajan ja rentouta se sitten täysin. Vaihda kehonosaa. Lopuksi jännitä kaikki lihakset ja sitten rentouta koko keho.

Taideteos välineistä

Istutaan piirissä. Tuodaan piiriin erilaisia (sirkus)välineitä, jätetään keskelle tyhjää tilaa. Osallistujat rakentavat yhteisen taideteoksen niin, että jokainen lisää vuorollaan yhden välineen. Ota lopuksi kuva taideteoksesta!



Välipalat

Minä jaksan



#ryhmäyttävä #aktivoiva #koordinaatio #keskittyminen

Välipalat

Peukku ja etusormi

Molemmissa käsissä peukut ylhäällä ja muut sormet piilossa. Piilota peukut ja ojenna etusormet. Toista liikettä.

Haaste: Toinen käsi aloittaa peukulla ja toinen etusormella. Molemmat kädet vaihtavat sormia samanaikaisesti.

Nenä-korva

Tartu nenään oikealla kädellä, vasen käsi tarttuu korvaan oikean käden alta.

Ohjaajan merkistä vaihdetaan kädet samanaikaisesti nenästä korvaan ja korvasta nenään.

Pupu ja kettu

Oikea käsi on pupu, etu- ja keskisormi ovat pupun korvat. Pupu loikkii ylös ja alas. Vasen käsi on kettu, etusormi ojennettuna peukalo ylhäällä. Pupu pomppii, kettu jahtaa pupua viivasuoraan. Kädet vaihtavat osia ja suunta vaihtuu.



Välipalat: <https://bit.ly/sirkus25>