

# **LIKUTTAVAN LUOVAA SIRKUSTA LAPSILLE JA NUORILLE**

**Kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä**

Saila Salminen

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2016

## TIIVISTELMÄ

Salminen, S. 2016. Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille: kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 71 sivua ja 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tukea lasten ja nuorten luovuuden ja liikunnallisuuden kehittymistä vaihtoehtoliikunnan, tässä tapauksessa sirkuksen oppimateriaalituotannon keinoin. Tavoite toteutettiin perehtymällä pedagogiseen taustakirjallisuuteen ja tuottamalla sen pohjalta sirkustoiminnan menetelmäopas Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun. Opas julkaistiin sekä painotuotteena, että sähköisesti liikuntatieteellisen tiedekunnan pro gradu -tutkielman liitteenä ja Jyväskylän kaupungin kulttuuripalveluiden lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kulttuuriantan menetelmäoppaana. Opas on ladattavissa myös valtakunnallisen lastenkulttuurikeskusten liiton verkkosivuilla sekä Suomen nuorisosirkusliiton sivuilla.

Tutkielma ja oppimateriaalin tuotantoprosessi pohjautui suurelta osin vaihtoehtoliikuntaa, sirkusta sekä innostamista ja osallistamista käsittelevään kirjallisuuteen. Tutkimuksessa keskityttiin löytämään tekijöitä, jotka saavat nuoret liikkumaan, kahdesta keskeisestä eri näkökulmasta: nuoria omaehtoisesti liikkumaan innostavien liikuntalajien piirteistä ja ohjaajan innostamis- sekä osallistamiskeinoista. Keskeisimpiä tutkimuksessa havaittuja tekijöitä olivat muun muassa yhteisöllisyys, omaehtoisuus, luovuus, taitojen näyttäminen, elämykset, onnistumiset, osallistaminen, aito luottamus ja kohtaaminen, vastuun anto sekä innostaminen. Näiden pohjalta sekä omaan tietämykseen ja ammattitaitoon perustuen loimme Erika Forsbergin kanssa sirkustoiminnan toteuttamiseksi menetelmän, jonka tavoitteena on luoda kouluun pysyvää omaehtoista liikunnan ja taiteen tekemisen kulttuuria, jossa lapsi tai nuori on aktiivinen toimija. Menetelmässä innostetaan luovaan liikkumiseen, tutustutaan sirkuslajeihin ja järjestetään oppituntien ulkopuolista sirkustoimintaa, esimerkiksi välitunneilla. Opas sisältää opetusmateriaalia, kuten tehtäväkortteja, sekä lämmittelyitä, luovan liikunnan tehtäviä, pelejä ja leikkejä. Valmiin oppimateriaalin pedagogista käytettävyyttä arvioitiin kirjallisuuskatsauksen oppimateriaalituotantoprosessin taustalla olleisiin keskeisiin pedagogisiin tekijöihin peilaten.

Asiasanat: sirkus, vaihtoehtoliikunta, oppimateriaali, taidekasvatus, liikuntakasvatus, luovuus

## ABSTRACT

Salminen, S. 2016. Fun creative circus for kids and youth –Towards self-motivated sports and arts. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 71 pp. and 2 appendixes.

This Master's thesis was aimed to support the development of children's and young people's creativity, and sport habits. This was carried out by studying the pedagogical background literature and by creating a method manual: Circus – Creative Sports for the Schools. The guidebook was published both in printed form and electronically as appendixes of Department of physical education master's thesis and as a method manual of The City of Jyväskylä's Cultural Services Lasten ja Nuorten Kulttuurikeskus Kulttuurialta. The guide is also available for download on websites of Association of Finnish Children's Cultural Centers and on Finnish Youth Circus Association website.

The process of study and learning material focuses on the lifestyle sports, circus, animation socioculturelle and how to inspire motivation for engagement. Research focus was to find the factors that motivate young people to move. The two different perspectives from the research are the following: first is the unique characteristics of certain sports that inspires young people to self-motivate in the activities and second the ways instructors/teachers motivate, inspire, and involve. The main factors identified in the study were: community spirit, self-motivation to engage, creativity, displaying of skills, excitement, achievement, experience of autonomy, motivation from instructors, and inspiration. Based on these factors, as well as our knowledge and experience I created with Erika Forsberg a method to organize circus activities, the aim of which is to establish to schools a permanent self/motivated culture to do sports and arts in which a child or young person is an active participant. The method aspires to creative movement, introduce to circus sports, and organize circus activities outside of the lessons. The guide contains educational material including: task cards, warm-up cards, creative physical activities, plays, and games. The manual's pedagogical usability evaluation reflects the main literature pedagogical key elements listed above.

Key words: circus, lifestyle sports, manual, art education, physical education, creativity

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 SIRKUKSEN ERI ILMENEMISMUODOT .....	4
2.1 Perinteinen sirkus – taito .....	4
2.2 Nykysirkus – taide .....	5
2.3 Sosiaalinen sirkus – ihmistä varten .....	6
2.4 Sirkustoiminta Suomessa.....	8
3 VAIHTOEHTOLIIKUNNAN PIIRTEET LASTEN JA NUORTEN LIIKUTTAJINA .....	10
3.1 Vaihtoehtoliikunta .....	10
3.2 Yhteisöllisyys .....	11
3.3 Omaehtoisuus .....	13
3.4 Luovuus .....	15
3.5 Esiintymiset ja sosiaalinen media harrastamisen tukena.....	16
3.6 Elämyksellisyys, ilo ja onnistumiset .....	18
3.7 Extreme-koukut ja vaaran vetovoima.....	19
4 KOULUN LIIKUNNALLISTAMINEN SIRKUKSEN KEINAIN.....	21
4.1 Koulupäivän liikunnallistaminen.....	21
4.2 Sirkus koulussa opetussuunnitelmien näkökulmasta.....	23
4.3 Sosiaalikulttuurinen innostaminen .....	25
4.4 Itsemääräämisteoria .....	27
4.5 Osallisuus nuorten aktivoijana .....	28
4.6 Sirkusopetusmateriaalit ohjauksen ja innostuksen tukena.....	30
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, MENETELMÄT JA KULKU.....	34
5.1 Tutkimuskysymykset.....	34
5.2 Taustat .....	34
5.3 Menetelmä .....	37

5.4 Tehtäväkorttien valmistaminen .....	38
5.5 Kuvien suunnittelu ja ottaminen.....	39
6 MENETELMÄOPPAAN SISÄLTÖJEN PEDAGOGINEN TARKASTELU .....	43
6.1 Taide ja liikunta osaksi lapsen ja nuoren arkea .....	43
6.2 Sirkuslajeihin tutustuminen .....	50
6.3 Sirkusoppitunti .....	52
6.4 Avustus akrobatiasa .....	54
6.5 Sirkuspelejä ja leikkejä.....	56
6.6 Tehtäväkortit.....	57
7 POHDINTA.....	59
LÄHTEET .....	64

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Sirkusharrastuksen suosio on ollut Suomessa viime vuosina valtavassa kasvussa, ja harrastajamäärät pyörivät maanlaajuisesti useissa tuhansissa (Mäki-Neuvonen 2013, 4–6). Sirkus on yhdistelmä taide- ja liikuntakasvatusta (Opetushallitus 2005), joten se voi vedota sellaisiin oppilaisiin, joita perinteisemmät liikkumisen muodot eivät ole kiinnostaneet. Nuorten kiinnostus taideaineita kohtaan on selvää, sillä enemmistö Nuorisobarometriin 2009 vastanneista toivoi lisää taideopetusta peruskouluun (Myllyniemi 2009, 7). Tämä olisi järkevää, koska tutkimusten mukaan taiteen tekeminen edistää pärjäämistä koulussa. Esimerkiksi ne oppilaat, jotka olivat harrastaneet jotakin taideainetta, pärjäsivät matematiikassa, saivat parempia arvosanoja ylipäättään ja pyrkivät pidemmälle koulu-uralla sekä saavuttivat todennäköisemmin korkeamman koulutustason (Catterall, Dumais & Hampden-Thompson 2012, 12–16). Sirkus on hyvin monipuolinen laji, joka kehittää useita koulun liikunnanopetuksenkin tavoitteita. Sirkus harjoittaa esimerkiksi tasapainoa, koordinaatiota, ryhmätyöskentelytaitoja, esiintymistaitoja, luottamusta ja rytmittäjää yhteisöllisellä, luovalla ja positiivisella hengellä (Mustonen 2013, 8).

Käsittelen tässä työssä seikkoja, jotka innostavat lapsia ja nuoria omaehtoisesti liikkumaan ja taiteilemaan, kuten sirkustelemaan, sekä kuinka heitä voisi innostaa ja osallistaa koulumaailmassa mukaan toimintaan. Osana Pro gradu -tutkielmaa laadin yhteistyössä sirkuskollegani Erika Forsbergin kanssa Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaan peruskouluun ja toiselle asteelle, jonka avulla opettajat ja ohjaajat voivat innostaa oppilaat omaehtoisesti sirkustelemaan oppituntien ulkopuolisellakin ajalla.

Tämän työn aihe lähti omasta intohimosta sirkukseen ja halusta omalta osaltaan innostaa liikkumaan ja taiteilemaan niitä lapsia ja nuoria, joita perinteiset lajit ja tekemisen tavat eivät ole innostaneet. Rannikon ja Liikasen (2015) mukaan vaihtoehtolajeihin, joihin sirkuskin lukeutuu, ei useinkaan kuulu kilpaileminen ja paremmuusjärjestyksen haku, vaan keskitytään omaan kehittymiseen. Tällainen ilmapiiri voi tarjota sopivan harrastusympäristön niille, jotka kokevat kilpailulliset liikkumisenmuodot kouluissa ja urheiluseuroissa turhauttaviksi tai jopa traumatisoiviksi, tai niille jotka kokevat, että on liian myöhäistä aloittaa urheiluharrastus (Rannikko & Liikane 2015, 86). Mustosen (2013) mukaan kilpailemisen sijaan sirkuksessa on luontevaa

opettaa temppuja eteenpäin, kannustaa toisia ja vaalia yhteishenkeä, joka on ”sirkuksen sielu” ja yksi nuorisosirkustoiminnan perustoista.

Liikunnanopettajan koulutus on antanut minulle loistavat eväät taitojen opettamiseen, ja laaja sirkuksen ohjauskokemukseni sekä draamakasvatuksen opinnot täydentävät ja laajentavat liikuntapedagogista osaamistani myös luovien lajien ohjaamisen suuntaan. Sirkusta ohjatessani ja harjoitellessani olen saanut kokea ilmapiirin, jossa jokaisen tekemistä arvostetaan hänen omalla tasollaan ja tyylillään. Tahdoinkin luoda materiaalin, jonka avulla opettajat pystyvät ohjaamaan sirkustunteja, joissa korostuu hyväksi havaittujen tekniikoiden opettamisen lisäksi sosiaaliset ja taidelähtöiset näkökulmat. Edellisen kaltaisessa sirkustoiminnassa painottuvat tekemisen ilo ja luovuuden kehittäminen muun muassa sellaisen vapauden kautta, ettei ole yhtä ainutta oikeaa tapaa tehdä asioita. Tärkeitä sisältöjä ovat myös yhteisöllisyys, toisten auttaminen, kilpailemattomuus, lupa onnistua ja epäonnistua sekä taitojen oppiminen innostavassa ilmapiirissä, jotka kaikki ovat keskeisiä liikuntapedagogiikan tavoitteita. Pelkkä menetelmäopas ei välttämättä riitä antamaan riittävää ymmärrystä taustalla olevasta pedagogiasta, joka ohjaa opetusta ja siinä tehtäviä valintoja. Menetelmäoppaassa on pyritty antamaan käytännön vinkkejä ja ohjeita opettamiseen, mutta laajemman ymmärryksen ja pedagogisen ajattelun kehittymiseksi kirjallisuuskatsaukseen tutustuminen olisi tarpeellista.

Menetelmäopas on hyvin ajankohtainen menossa olevan valtakunnallisen Opetus- ja kulttuuriministeriön tukeman Liikkuva koulu -hankkeen näkökulmasta, jossa pyritään liikunnallistamaan koulupäivää. Oppaamme on Suomessa ensimmäinen sirkusopas, jossa on esitelty koulupäivän liikunnallistamiseksi kirjallisuuteen pohjautuva menetelmä kohti omaehtoista sirkustoimintaa, ja jossa tarjotaan samalla käytännön tehtäväkortteja harjoittelun tueksi. Muunlaisia suomalaisia oppaita sirkustoiminnan järjestämiseksi kouluissa on vain muutamia, joista tunnetuin on Mette Ylikorvan Pieni sirkusopas – sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille (2009).

Tutkimukseni tarkoituksena on määritellä sirkusta ja kuvailla seikkoja, jotka motivoivat lapsia ja nuoria omaehtoisesti liikkumaan ja taiteilemaan sekä perehtyä muutamaaan teoriaan ja käytäntöön, joiden avulla voidaan osallistaa ja innostaa lapsia ja nuoria mukaan toimintaan. Vertaan tutkimuksessani sirkusta muihin vaihtoehtolajeihin, sillä niissä esiintyy samoja arvoja, tavoitteita ja toimintamalleja, jotka motivoivat nuoria liikkumaan. Pohdin sirkuksen merkitystä

ja käyttökelpoisuutta osana koulujen opetusta ja kasvatusta sekä kirjallisuudessa suhdetta Sirkus – luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaaseen tehtyihin valintoihin.

Pro gradu -työnäni syntyvä menetelmäopas on osa isompaa kokonaisuutta, jossa sitä ryhdyttiin testaamaan pilottihankkeen merkeissä Nuorten akatemian kanssa marraskuussa 2015. Jos menetelmämme toimii nuorten aktivoijana ja näyttää siltä, ettei sitä tarvitse heti muokata, ryhdymme etsimään lisää kouluja, joissa testaamme menetelmää. Likes -tutkimuskeskus on ilmoittanut kiinnostuksensa ryhtyä tekemään tutkimusta menetelmästä.



## **2 SIRKUKSEN ERI ILMENEMISMUODOT**

Sirkus on taiteenlaji, jonka keskiössä on ihmetyksen kokemusten antaminen: tällainen on esimerkiksi jokin ”vau”-vaikutelma, joka syntyy sirkuslaisten tehdessä ällistyttäviä arkielämästä poikkeavia temppuja (Päivärinne 2013, 10). Tässä työssä puhuessani sirkuksesta ei ole merkitystä sillä, minkä tyyliä esityksiä lapsi tai nuori tekee, eli edustaako esitys esimerkiksi enemmän perinteistä sirkusta vai nykysirkusta, tai esiintyykö hän ollenkaan. On kuitenkin ohjaajana hyvä ymmärtää nykysirkuksen ja perinteisen sirkuksen piirteitä voidakseen innostaa erilaisia oppilaita ja ollakseen rajoittamatta vahingossa oppilaiden luovuutta yhteen kategoriaan. Tärkeää on myös ymmärtää, että sirkuksen harrastaminen ei vaadi valtavasti taitoa ja notkeutta vaan soveltuu aivan kaikille erityisryhmistä vanhuksiin, jotta muistaa auttaa ihan jokaista löytämään omat vahvuutensa.

### **2.1 Perinteinen sirkus – taito**

Sirkusta ajateltaessa useimmille tulee mieleen punainen sirkusteltha, pyöreä esiintymismaneesi ja kenties sirkustirehtööri sekä erilliset esiintymisnumerot, joissa nähdään esimerkiksi pellejä, jonglöörejä, akrobaatteja, nuorallakävelijöitä ja trapetsitaiteilijoita. Nämä ovat perinteisen sirkuksen piirteitä, ja hyvin pitkälle tällaiseksi määrittivät Markku Aulanko ja Kari Nieminenkin sirkuksen Sirkustaitojen käsikirjassa 1989.

Ennen perinteisen sirkuksen muotoutumista sirkustaiteilijat olivat esiintyneet pienissä ryhmissä kiertäen ympäri maata esiintyen toreilla ja markkinoilla (Aulanko & Nieminen 1989, 15–16). Esiintyjät kiersivät kaupungista toiseen ja esittivät kukin omanlaisiaan esityksiä musiikista, akrobatiaan ja eläinnumeroihin (Lafortune & Bouchard 2013, 29). Aulangon ja Niemisen (1989) mukaan perinteisen sirkuksen katsotaan saaneen alkunsa 1760-luvun lopulla englantilaisen ratsuväen kapteenin Philip Astleyn (1742–1814) hevosesityksistä, joihin hän keksi liittää jongleerausta, klovneja, akrobaatteja ja nuorallakävelijöitä. Hän kehitti myös 13 metriä halkaisijaltaan olevan pyöreän maneesin esiintymistilaksi. Hevosten kiertäessä maneesia keskipakovoima helpotti temppujen tekemistä. Myös muut esiintyjät hyötyivät siitä, että joka paikassa oli samanlainen alue jolla esiintyä, koska esitykset oli helppo suunnitella, eikä niitä tarvinnut aina

sovittaa uudelleen. Perinteistä sirkusta voidaan toki nähdä myös muissa rakennuksissa kuin sirkusteltoissa, joten ihan aina esiintymisalue ei ollut tuo pyöreä maneesi. (Aulanko & Nieminen 1989, 15–16.)

Aulanko ja Nieminen (1989) kuvaavat kuinka perinteisen sirkuksen esitys koostuu erillisistä numeroista, jotka voivat olla toisistaan hyvin poikkeavia. Jokainen numero muodostaa oman kokonaisuutensa, mutta ne on asetettu huolella sellaiseen järjestykseen, että koko näytös muodostaa nousevan dramaattisen kaaren. Lopuksi on säästetty paras osa, jokin loppuhuipennus, kuten trapetsinnumero, jonka luoma jännitys täytyy vielä purkaa jollain hauskalla tai valloittavalla esityksellä. Vaikka esitysnumerot voivat olla hyvin erilaisia, keskenään niitä yhdistää jokin taituruus, inhimillisten kykyjen rajojen koettelu tai yleisön valloittamisen taito. Sirkuksen taika piilee siinä, että yleisölle tarjotaan jotain hämmästyttävää, viedään heidät pois arjesta ja annetaan hetken mahdollisuus samaistua vaikkapa lentävään trapetsitaiteilijaan ja elää hetki lentämisen unelmaa. Sirkusesitykset tehdään nimenomaan yleisölle, ja heidän viihtymisensä on tärkeintä. Toisin kuin urheilukisoihin saatetaan mennä taisteluhengellä, sirkukseen tullaan viihtymään ja esiintyjät tekevät vaikeatkin suoritukset hymyssä suin. (Aulanko & Nieminen 1989, 11–16). Esiintyjät pyrkivät aina "loihtimaan esiin sadun hohteen, viiltävän jännityksen ja vatsaa kipristävän naurun" (Sirkus Finlandia 2015).

## **2.2 Nykysirkus – taide**

Purovaara (2005) kuvaa kuinka sirkus on aina taistellut arvostuksestaan ja fyysiset taidot jäävät nykyäänkin usein henkisten taitojen jalkoihin. Teatteria, tanssia ja musiikkiakin on pitkään arvostettu enemmän kuin sirkusta, joka on ajateltu alemmaksi marginaaliseksi kulttuuriksi. Sirkus on kehittynyt ja kehittyä edelleen aina siihen suuntaan, mikä on milläkin hetkellä kannattavaa tai mahdollista. Tällä hetkellä voimissaan on nykysirkus, joka on taide- ja kulttuurikäsityksemme suuremman muutoksen johdosta nykyään arvostettu taiteenmuoto. (Purovaara 2005, 13–16.)

”Nykysirkus on nimitys sirkukselle, jota tehdään tässä päivässä, tämän ajan keinoilla ja estetiikan kautta” (Purovaara 2005, 188). Sitä ei olisi ilman uutta sirkusta, joka lähti kehittymään perinteisestä sirkuksesta uusille urille (Purovaara 2005, 188). Tämä uusi suuntaus antoi uutta

tuulta sirkustaiteelle tuomalla siihen lisää taiteellista luovuutta ja rohkaisemalla monitaiteisuuden (Lafortune & Bouchard 2013, 29). Purovaara (2008) kuvailee nykysirkusta teatterin omaisena. Nykysirkukselle tyypillisenä piirteenä se käyttää enemmän teatterin ja muiden taiteenalojen menetelmiä ja kenties pyrkii olemaan syvällisempää kuin perinteinen sirkus (Purovaara 2008, 147). Nykysirkusta myös nähdään useammin tanssille ja teatterille tyypillisissä esiintymistiloissa ja -saleissa kuin perinteisessä sirkusteltassa (Mäki-Neuvonen 2013, 6). Nykysirkuksessa esitykset muodostavat yhtenäisemmän kokonaisuuden kuin perinteisessä sirkuksessa, mutta mitään yhtenäistä juonta ei tarvitse olla havaittavissa.

Esityksissä voi nähdä monenlaisia taitoja, kuten parkouria, laulua, musiikkia, tanssia, teatteria tai melkein mitä tahansa. Nykysirkuksessa ilmaisu ei keskity enää välttämättä vain huikeisiin fyysisiin taitoihin vaan ”ilmaisun painopiste on siirtynyt taidon ohi ja yli” (Purovaara 2005, 16). Maukola (2006) kertoo kuinka kokeilevimmat nykysirkuksen muodot saavat jopa jotkut ärtymään, jos niissä on kokonaan unohdettu perinteiselle sirkukselle tyypilliset huikaisevat temput. Esityksissä ei välttämättä ole ollenkaan kimallusta ja naurua vaan ne voivat olla myös synkkiä. (Maukola 2006, 33.) Tanssi- ja sirkuskriitikko Jussi Tossavainen kertoo, että joitain esityksiä voisi kuvata sirkuksen sijasta kenties osuvammin performanssiksi tai vain esitykseksi, ja monet esitykset ovat viihdyttäviä, mutta osa on myös vastakkaisia, kuten vakavahenkisiä (Purovaara 2008, 131–134).

### **2.3 Sosiaalinen sirkus – ihmistä varten**

Sosiaalisella sirkuksella tarkoitetaan sirkustoimintaa, jonka tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti osallistujensa hyvinvointiin (Hyttinen 2011, 8). Perinteinen sirkus ja nykysirkus ovat esittävän taiteen muotoja, mutta sosiaalisessa sirkuksessa tehdyt esitykset voivat olla taiteelliselta suuntaukseltaan mitä tahansa perinteisestä sirkuksesta nykysirkukseen, tai jotain ihan muuta.

Suomessa käytetään termiä ”sosiaalinen sirkus” todella laajasti kuvaamaan hyvin monenlaisille ryhmille tarjottavaa sirkustoimintaa, jossa sirkustaitojen harjoittelulla pyritään muiden tavoitteiden saavuttamiseen (Jalkanen 2013, 7; Kakko 2011, 8–9). Jalkasen (2013, 7) mukaan näitä tavoitteita voivat olla osallistujien sosiaalisten taitojen tai psyykkisten voimavarojen vahvistaminen. Tavoite voi olla myös fyysisen toimintakyvyn parantaminen, kuten kehonhallinnan kehittäminen (Jalkanen 2013, 7). Sosiaalisen sirkuksen (2016) internetsivuilla sosiaalinen sirkus

on määritelty sellaiseksi sirkusopetuksiksi, jossa pyritään opettamaan esimerkiksi itsenäisyyttä, elämänhallintataitoja ja parantamaan itseluottamusta sekä antamaan työkaluja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tällaisessa sirkustoiminnassa tavoitteiden keskiössä eivät ole äärimmilleen viedyt taidot, kuten perinteisessä sirkuksessa, tai taiteellisuus, kuten nykysirkuksessa. Tärkeintä on löytää keinot, joilla jokainen osallistuja voi tuntea onnistuvansa ja olevansa hyvä siinä mitä tekee (Jalkanen 2013, 7).

Kinnusen ja Lidmanin (2013) mukaan maailmalla sosiaalista sirkusta tehdään yleensä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa, ja nimellä ”handy-cirq” taas kutsutaan sirkusta, jota tehdään sellaisten ryhmien kanssa, joilla on psyykkisiä tai fyysisiä haasteita. (Kinnunen & Lidman 2013, 64.) Cirque du Soleilin sosiaalisen sirkuksen ohjaajien oppaassa sosiaalinen sirkus on määritetty tavaksi lähestyä etenkin syrjäytymisvaarassa olevien nuorten sosiaalisia ongelmia innovatiivisella yhdistelmällä sirkustaidetta ja sosiaalista interventiota (Lafortune & Bouchard 2013, 30). Maailmalla 70 maassa 500:ssa eri sosiaalista sirkusta tarjoavassa organisaatiossa suurin osa vuosittaisista 200 000 osallistujasta on syrjäytymisvaarassa olevia nuoria (Cirque du Soleil 2015).

Kinnusen ja Lidmanin (2013) mukaan sosiaalisen sirkuksen eli hyvinvointia edistämään tähtäävän sirkuksen puolella on kiinnostus sirkuksen terveysvaikutusten tutkimiseen kasvanut viime aikoina huomattavasti. Meillä Suomessa Vaikuttava sirkus -hanke (2011–2014) on luonut mittarin sirkuksen hyvinvointivaikutusten todentamiseksi ja tehnyt tutkimuksen mittaria hyödyntäen. Tutkimus osoitti, että sirkuksella on selkeitä hyvinvointivaikutuksia osallistujiensa psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Kinnunen & Lidman 2013.) Vaikuttava sirkus -hankkeen (2011–2014) tutkimuksessa on ollut mukana hyvin erilaisia ryhmiä vauvoista vanhuksiin. Yhteenvetona haastatteluiden ja kyselyiden avulla saaduista tuloksista voidaan sanoa sirkuksen olevan hyvä keino osallistujiensa hyvinvoinnin parantamiseen. Sirkuksen koettiin muun muassa yhdistävän ihmisiä yhteisen tekemisen merkeissä, jossa jokaista tarvitaan. Osallistujat saivat hyviä kokemuksia ryhmässä toimimisesta, toisten ihmisten kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. Itsetunto vahvistui onnistumisen kokemusten kautta ja epäonnistumisia opittiin sietämään sallivassa ilmapiirissä. Esiintymisharjoitukset toivat rohkeutta ja varmuutta esiintymiseen. Itseluottamuksen koettiin kasvaneen ja monien mieliala koheni harjoittelun

myötä. Nuoret oppivat myös ymmärtämään erilaisuutta. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen sirkus sopiikin sosiaalisen kuntoutuksen palvelukenttään ja syrjäytymisen ehkäisyyn. (Kinnunen & Lidman 2013.)

Psykologisen tutkimuksen puolella Guli, Semrud-Clikeman, Lerner ja Britton (2013) ovat tutkineet draama harjoitteiden käyttöä, jotka monesti kuuluvat myös sirkusharjoitteluun, auttamaan sosiaalisen kanssakäymisen ongelmiin esimerkiksi autistisilla ja tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöisillä lapsilla. Tutkimus osoitti huomattavaa kehittymistä avain osa-alueilla testi-ryhmäläisillä kontrolliryhmään verrattuna. Moneta ja Rousseau (2008) havaitsivat draama harjoitteiden näyttävän auttavan tunteiden ilmaisua ja esimerkiksi tietoisuutta omista tunteistaan tutkimukseen osallistuneiden käyttäytymishäiriöisten ja oppimisvaikeuksista kärsivien maahanmuuttaja nuorten keskuudessa. Jorosen, Häkämiehen ja Åstedt-Kurjen kvalitatiivinen tutkimus draamaohjelman vaikutuksista sosiaaliseen- ja tunneoppimiseen 10–12-vuotiaiden koulu-  
laisten keskuudessa osoitti positiivista edistymistä näillä osa-alueilla ja lisäksi se lisäsi erilaisuuden hyväksymistä sekä kiusaamisen seurauksien ymmärtämistä.

## **2.4 Sirkustoiminta Suomessa**

Suomessa on tänä päivänä hyvin monipuolista sirkustoimintaa ja sirkus elää uutta nousukautta (Sirkuksen tiedotuskeskus 2015). Purovaaran (2005) mukaan sirkus on nykyään olennainen osa suomalaista kulttuuria ja yhteiskuntaa.

Suomen Nuorisosirkusliitto (SNSL) edistää sirkuksen harrastamista ja siihen kuuluu 44 sirkuskoulua ja kerhoa ympäri maata, joista muutamat antavat opetushallituksen määrittämää sirkustaiteen perusopetusta (Suomen Nuorisosirkusliitto 2016). Harrastustoiminta on koko ajan kasvussa (Sirkuksen tiedotuskeskus 2015). Kasvu on alkanut merkittävästi 2000-luvun alusta ja sirkuksen harrastaminen nuorten keskuudessa on yleistymässä jatkuvasti (Liikanen & Rannikko 2015). Lasten ja nuorten lisäksi sirkusta pääsevät tekemään vauvat, aikuiset, vanhukset ja erityisryhmät (Mäki-Neuvonen 2013, 6). Erilaisia sirkuksen tekemisen muotoja löytyy myös koulujen kerhoista, nuorisosirkuksista, aikuisten harrasteryhmistä ja virike- ja tyky-toiminnasta (Mäki-Neuvonen 2013, 6). Lisäksi Suomessa sirkusta voi opiskella ammatikseen kahdessa ammattilaisten sirkuskoulussa (Purovaara 2008, 265).

Sirkuksen tiedotuskeskuksen (2015) mukaan nykysirkus on tällä hetkellä voimissaan ja vie sirkustaidetta koko ajan uuteen ja muuttuvaan suuntaan. Suomessa toimii yli 20 nykysirkusryhmää ja lisäksi lukuisia yksittäisiä taiteilijoita ja pieniä työryhmiä, jotka esiintyvät ympäri maata erilaisissa tilaisuuksissa ja juhlissa. Myös perinteinen sirkus on voimissaan. Sirkus Finlandian lisäksi Suomea kiertää monia muita pienempiä telttasirkuksia. Näiden lisäksi järjestetään sirkusfestivaaleja ja tapahtumia ympäri maata. (Sirkuksen tiedotuskeskus 2015.) Sirkus ei rajoitu kuitenkaan vain nuorisosirkuksiin ja esittävään taiteeseen. Sosiaalinen sirkus on tuonut sirkuksen kaikkien väestöryhmien koettavaksi (Purovaara 2008, 265) ja palvelemaan erilaisten ryhmien hyvinvoinnin edistämistä.

### 3 VAIHTOEHTOLIIKUNNAN PIIRTEET LASTEN JA NUORTEN LIKUTTAJINA

Vaihtoehtoliikunnan tarkka määrittäminen taikka edes yhden hyvin kuvaavan sanan päättäminen ei ole oikein mahdollista, sillä lajeja on niin erilaisia ja niiden harrastajat eivät välttämättä miellä sitä harrastukseksi, liikunnaksi saati urheiluksi, ja jotkut taas loukkaantuvat jos näin ei tehdä (Harinen, Liikanen, Rannikko & Torvinen 2015, 6–7). Elämäntapaliikunta tai elämäntapaurheilu ovat termejä, joita on myös käytetty tässä yhteydessä kuvaamaan näitä lajeja, sillä ne tarjoavat enemmän sisältöä kuin vain liikuntalajin (Piispa 2013). Vaihtoehtoliikunta on kuitenkin liikuntatieteissä vakiintunut käsite kuvaamaan liikkumista, jossa korostuvat elämäntyylliset valinnat, kokemuksellisuus, ilo ja ilmaisu (Harinen ym. 2015, 6–7). Käytänkin tässä työssä tämän tyyllisestä liikunnasta, kuten elämäntapaliikunnasta, käsitettä vaihtoehtoliikunta tai vaihtoehtolaji puhuttaessa eri lajeista tarkemmin tai yksittäisen lajin piirteistä.

#### 3.1 Vaihtoehtoliikunta

Harinen ym. (2015) kertovat miten vaihtoehtoliikunta on tullut perinteisten yksilö- ja joukkuelajien rinnalle merkittäväksi nuorten liikkumisen muodoksi. Nuoret kehittävät koko ajan uusia tapoja liikkua varioimalla vanhoja lajeja ja synnyttämällä uutta. Vaihtoehtolajeja ovat muun muassa uusi sirkus, longboarding, parkour, skeittaus ja scoottaus. (Harinen ym. 2015, 1–7.) Vaihtoehtoliikunnassa korostuu vahva sosiaalinen ja yhteisöllinen ulottuvuus (Piispa 2015) sekä omaehtoisuus ja vertaisoppiminen ilman aikuisten kontrollointia (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015). Vaihtoehtolajeille yhteistä on samansuuntainen arvopohja, jossa korostuu avoimuus, suvaitsevaisuus, vapaus, vertailuvastaisuus ja luovuus (Torvinen & Harinen 2015).

Kilpaileminen tai ylhäältä annettujen sääntöjen mielekkyys kyseenalaistuu ja yhdessä tekeminen ja elämyksellisyys korostuvat monessa vaihtoehtolajissa (Piispa 2013). Liikasen ja Rannikon (2015) tutkimuksen mukaan vaihtoehtoliikunnan harrastajista 51 % piti useimpia urheilulajeja liian kilpailuhenkisinä halutakseen itse harrastaa niitä. Toisaalta 57 % halusi menestyä kisoissa lajissaan ja 38 % ei ajatellut näin ollenkaan tai oli ainakin osittain eri mieltä. Kilpailullisuuteen suhtautumisessa oli paljon eroja eri lajien harrastajien välillä, mutta henkilökohtainen kehittyminen oli tärkeää melkein kaikille vaihtoehtolajien harrastajille. (Liikanen & Rannikko 2015.) Absetz (2013) kommentoi, että: ”Kilpailu motivoi parhaiten voittajia ja huonoimmin pärjääviltä se voi viedä motivaation kokonaan”. Valtakunnallisessa Your Move -kampanjassa

keskeinen oivallus olikin mahdollistaa nuorisokulttuurisen rentoja liikuntatapahtumia ja -kokemuksia lähes täysin kilpailemattomassa hengessä antaen uskoa omiin kykyihin (Gretschel & Berg 2013).

Vaihtoehtoliikunnan voidaan ajatella tuovan vaihtoehdon organisoidulle, kurinalaiselle ja voittoa tavoittelevalla urheilukulttuurille (Harinen ym. 2015, 6; Piispa 2013). Torvinen ja Harinen (2015) huomauttavat kuitenkin, että vaihtoehtoliikuntaan mahtuu hyvin erilaisia lajeja ja harrastajia, jotka painottavat erilaisia asioita ja suhtautuvat eri tavoin esimerkiksi kilpailemiseen tai totiseen harjoitteluun. Vaikka usein vaihtoehtoliikunnan piirteeksi ajatellaan kuuluvan erillään pysyminen organisoidusta liikuntatoiminnasta ja aikuisohjauksesta (Harinen ym. 2015, 6; Piispa 2013), Liikasen (2015) tutkimus osoittaa, että suuri osa vaihtoehtoliikunnan harrastajista kuuluu johonkin seuraan ja käyttää liikuntavuoroja. Liikasen ja Rannikon (2015) tutkimuksen mukaan 62 % vaihtoehtolajien harrastajista kuului johonkin seuraan, järjestöön tai yhdistykseen. Monessa vaihtoehtolajissa, kuten sirkuksessa, on saatavilla myös opetusta. Aarresola (2013) ei uskokaan, että tiukka kahtiajako omaehtoiseen ja organisoituun liikkumiseen edesauttaa nuorten liikkuttamista. Enemminkin tulisi pohtia sellaisia mahdollisuuksia, kuinka ohjatussa liikunnassa voisi omaehtoisuutta huomioida ja lisätä. (Aarresola 2013.)

Harisen ym. (2015, 7) mukaan vaihtoehtolajeissa tuntuu olevan piirteitä, jotka vetävät nuoria puoleensa melkein kuin itsestään. Seuraavissa alaluvuissa esitellään ja tutkitaan niitä piirteitä, jotka vaihtoehtoliikunnassa korostuvat ja mitkä seikat niissä saavat nuoret liikkumaan.

### **3.2 Yhteisöllisyys**

Harinen ym. (2015) kuvaavat kuinka yhteisöllisyys on hyvin tärkeä vaihtoehtoliikunnan viehätysvoima. Se syntyy yhdessä tekemällä, kavereita auttamalla ja liikkeiden turvallisuutta varmistamalla sekä liikuntapaikkoja tekemällä ja etsimällä (Harinen ym. 2015, 29). Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta motivoi valtavasti (Liukkonen & Jaakkola 2013). Sillä tarkoitetaan kokemusta ryhmään kuulumisesta ja tunnetta hyväksytyksi tulemisesta sekä siitä, että voi turvallisesti toimia osana ryhmää (Ryan & Deci 2007, Liukkonen & Jaakkola 2013 mukaan).

Esimerkiksi skeittauksessa "lajin periaatteet ja arvot luovat yhteisöllisyyden tunnetta ja mahdollistavat kiinnittymisen yhteisöön" (Heikkilä 2015). Tasa-arvo ja toisten kunnioittaminen, kuten esimerkiksi empaattinen suhtautuminen kokemattomampia skeittareita kohtaan, näkyy



siten, etteivät taitavammat kehuskele tempuillaan tai lannista aloittelevia (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 56). Toisten kunnioittaminen ja auttaminen ovat keskeisiä arvoja ja toimintamalleja myös sirkuksen harrastajien keskuudessa (McCutcheon 2003, 46, 91, 96, 124). Liikasen ja Rannikon (2015, 53) tutkimukseen vastanneista vaihtoehtoliikunnan harrastajista 96 % kertoi tukevansa mielellään aloittelevia harrastajia ja 84 % piti uusia harrastajia yhtä lailla oikeina harrastajina.

Monen vaihtoehtolajin harrastaja kuvaa lajiyhteisöään jopa perheeksi. McCutcheonin (2003, 46, 96) tutkimuksessa viidestä australialaisesta koulusta, joissa on sirkusta kiinteänä osana koulupäivää, sirkusta tekevät oppilaat ja heidän vanhemmat puhuivat siitä, miten oppilaat huolehtivat toisistaan kuin olisivat perhe. Tätä ystävällistä ilmapiiriä myös vaalittiin aina harjoittelu- ja esiintymisalueilla (McCutcheon 2003, 124). Breikkiä harrastava tanssija kertoo, kuinka breikissä opitaan niiltä, jotka ovat parempia, mutta taitoerot eivät aiheuta mitään negatiivisia tunteita vaan ollaan yhtä suurta perhettä (Rannikko & Liikanen 2015). Rullalautailijoiden keskuudessa korostuvat veljeyden kokemukset (Heikkilä 2015). Katutanssin harrastaja taas kertoo, että "tätä tehdään siksi, että siitä itse saa nautintoa, mutta myös siksi, että katutanssiyhteisö on mahtava ja tukeva verkosto, joka kannustaa jokaista jäsentään eteenpäin. Olit missä maassa tahansa, pystyt aina löytämään katutanssijoita, joilla on sama intohimo ja rakkaus, olemme yhteistä perhettä" (Liikanen & Rannikko 2013). Yhteisöjen rajat ovatkin venyneet hyvin laajalle sosiaalisen median myötä (Ojala 2013, 52).

Liikasen ja Rannikon (2015) tutkimuksen mukaan vaihtoehtolajiyhteisöissä näkyy vahvasti vertaissosiaalisuus. Usein vaihtoehtoliikunta aloitetaan vertaisten innostamana ja harrastajista suurin osa harrastaa lajiaan yhdessä muiden (tavallisimmin 3–5 henkilön) kanssa. Mutta kuten edellä todettiin, vertaissosiaalisuus levittyy kuitenkin paljon laajemmalle sosiaalisen median ja matkustamisen kautta. Vapaaehtoistyön tekeminen harrastamisen mahdollistamiseksi toinen toisilleen sekä vertaistuen tarjoaminen etenkin uuden opettelussa kuuluvat vaihtoehtolajien luonteeseen. (Liikanen & Rannikko 2015.)

Vaihtoehtolajien kuten sirkuksen luonne saattaa samanhenkisiä ihmisiä yhteen, mikä auttaa uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa (Heikkilä 2015; Kinnunen & Lidman 2013). Sirkus tarjoaa yhteisen tekemisen kautta tilaisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen, jotka voivat yhdistää ihmisiä myös sirkuksen ulkopuolella (Kinnunen & Lidman 2013). Myös Liikanen

ja Rannikko (2013) toteavat, että yhteiset kiinnostuksen kohteet ja intohimot harrastusta kohtaan liittävät nuoret osaksi harrastajayhteisöä.

Erilaisten osallistumismahdollisuuksien lisääntyminen ja vertaistoiminta voivat olla innostamassa vähän liikkuvia nuoria liikkumaan heidän kavereidensa mukaan vetäminä (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 20). Kavereilla ja yhteisellä tekemisellä on suuri merkitys siihen, että nuoret sitoutuvat harrastamaan liikuntaa (Ojala 2013). Yhdessä tekeminen ja hauskanpito voi olla pääasia itse liikkumisen sijaan (Karvinen ym. 2010, 20). Toisaalta jos harrastus ei enää miellytä suurempaa osaa kaveriporukasta, samat asiat voivat ajaa koko ryhmän etsimään uutta mielekkäämpää tekemistä (Berg 2015). Nuorten kiinnostus urheiluseuroissa harrastamista kohtaan vähenee usein 15-vuoden iässä ja omaehtoinen harrastaminen yksin tai kavereiden kanssa lisääntyy (Liikuntatutkimus 2010, 14).

### **3.3 Omaehtoisuus**

Vaihtoehtoliikunnassa omaehtoisuus näkyy monen lajin kohdalla vertaisoppimisena toinen toisiltaan ilman aikuisohjaajia ja erottautumisena organisoidusta liikunnasta (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015) sekä siihen liittyvistä tilanormeista salivuoroineen ja harjoitteluaikoineen (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013).

McCutcheonin (2003) tutkimus viidestä australialaisesta koulusta, joissa on sirkustoimintaa kiinteänä osana koulun arkea, on osoittanut, että näissä kouluissa sirkustoinnassa korostuu myös omaehtoisuus ja vertaisoppiminen. Opiskelijat pyörittävät toimintaa pitkälti itse. He opettavat toisiaan, jos osaavat enemmän, katsovat toisten harjoittelua ja korjaavat virheitä, houkuttelevat uusia opiskelijoita mukaan ja joissain kouluissa myös valitsevat itse esiintyvän ryhmän jäsenet ja auttavat heitä harjoittelemaan. Vanhemmat opiskelijat myös tekevät itse koreografiat, sekä tuottavat ja ohjaavat projekteja. Oppilaita rohkaistaan autonomisuuteen ja asettamaan itselleen sekä ryhmälleen haasteita ja tavoitteita. (McCutcheon 2003.)

Mahdollisuus oma-aloitteisuuteen ja oman lajin kehittämiseen ja sen luonteen määrittämiseen näyttää olevan yksi syy nuorten sitoutumiseen harrastuksensa pariin (Liikanen & Rannikko 2013). Vaihtoehtoliikuntaa harrastavat ovat usein hyvin sitoutuneita kehittämään harrastustaan

eteenpäin pitkäjänteisestikin ja haluavat pitää huolta sen maineesta (Liikanen & Rannikko 2015).

Vaihtoehtolajien harrastajat osallistuvat kuitenkin hyvin erilaisella panostuksella harrastukseensa. Vaihtoehtolajien harrastajista joillekin se on vain satunnaista harrastelua silloin kun huvittaa, mutta monilla harrastaminen saa hyvin elämäntavallisia piirteitä (Liikanen & Rannikko 2013). Urheilijoidenkin joukossa on niitä, jotka haluavat pitää vain hauskaa, ja toisaalta vaihtoehtoliikkujien joukossa niitä, jotka ottavat harrastuksensa hyvinkin vakavasti (Berg 2015).

Omaehtoisuus ja ”tee-se-itse” -henki vahvistaa sitoutumista harrastukseen. Useassa vaihtoehtolajissa korostuu tietty yhteinen pyrkimys pitää harrastus nuorten omana juttuna ja aikuisohjaajien ja auktoriteettien ulottumattomissa. (Liikanen & Rannikko 2013.) Lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen ja pelailu ilman opettajan läsnäoloa kuvastavat voimakasta autonomiaa, eli lapset ja nuoret vaikuttavat ja tekevät itse toimintaan liittyvät valinnat (Liukkonen & Jaakkola 2013). Oppilaiden saamalla autonomian kokemuksilla eli kokemuksilla siitä, että he pystyvät vaikuttamaan toimintaan, on merkitystä sisäisen liikuntamotivaation kehittymiselle (Deci & Ryan 2000). Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että toiminta itsessään on motivoivaa ja tuottaa iloa, kun taas ulkoinen motivaatio viittaa siihen, että toimintaa tehdään jonkin ulkoisen asian kuten pakon tai palkinnon toivossa, jolloin itse toiminnasta ei nautita (Woolfolk 2014, 463).

Jähmeä opettaja–oppilas-suhde ei vaihtoehtolajeihin useinkaan kuulu, vaan harrastajat voivat olla itse temppujen keksijöitä sekä auttaa ja opettaa toisiaan (Liikanen & Rannikko 2013). Harisen ja Rannikon (2014, 95) mukaan kokemus yhdessä opettelusta ja yhteisestä ymmärryksestä vaatii usein samantasoisien kaverin, jonka kanssa harjoitella. Lähes samantasoisien kaverin kanssa harjoitellessa kaverilla on vielä tuoreessa muistissa tunne hyvin menneestä suorituksesta ja hän osaa näin auttaa ja jakaa tätä tietoa vertaiselleen (Ojala 2013, 54; vrt lähikehityksen vyöhyke mm. Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 113.) Harisen ja Rannikon (2014) mukaan vaihtoehtolajeissa usein harjoitellaan niin, että samantasoiset harrastajat auttavat ja opettavat toisiaan, mutta toisaalta myös kokeneet harrastajat ovat ikään kuin velvollisia neuvomaan myös aloittavia harrastajia. Temppuja opitaan katsomalla muilta usein taitavammilta harrastajilta ja muokkaamalla niistä oman näköisiä ja liikekielelle sopivia (Harinen & Rannikko 2014).

### 3.4 Luovuus

Jotkut erilaisten vaihtoehtolajien harrastajat puhuvat lajistaan taiteena liikunnan sijaan lajien ilmaisuvoimaisuuden takia (Wheaton 2004, 12). Esimerkiksi Harisen ja Rannikon (2014, 81) artikkelissa siteerattu sirkuksen harrastaja puhui lajistaan mieluummin taiteena kuin urheiluna. Itseilmaisu ja uuden luominen ovat monille taiteen tai kulttuurin parissa toimiville, kuten sirkusta harrastaville, tärkeitä syitä osallistumiseen (Myllyniemi 2009, 38–39).

Liikasen ja Rannikon (2013) mukaan suurimmassa osassa vaihtoehtolajeja ei ole kilpailuja, joiden säännöt ja ohjeet rajoittaisivat harrastajiensa luovuutta ja vapautta määrittää lajinsa luonnetta itse. Tyypillistä on kannustaa luovuuden ja nokkeluuden käyttämiseen sekä oman tekemisen tavan ja tyylin löytämiseen. Toisten arvostelu ja yksilöllisyyden tai ilmaisun vapauden rajoittaminen nähdään jopa haitallisena tai vähintäänkin lajien luonteeseen kuulumattomana. (Liikanen & Rannikko 2013).

Sirkustaiteen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2005) painottuvat edellä mainitut asiat. Opetuksessa tulee tukea oppilaiden ”henkilökohtaisen näkemyksen syntymistä sirkustaiteesta” eli esimerkiksi oppilaiden erilaisia näkemyksiä siitä, millaisia esityksiä he haluavat tehdä. Tämä tapahtuu muun muassa rohkaisemalla heitä luovuuden käyttöön ja taiteelliseen ajatteluun sekä taiteen tekemiseen. Oppilaiden persoonallisten taidekäsitusten hyväksyminen ja tukeminen ovat lähtökohtia opetukselle. Pitkäjänteisellä sirkustaitojen harjoittelulla pyritään temppeujen oppimisen lisäksi harjoittelemaan sitä, kuinka fyysisiä kykyjä voitaisiin käyttää ilmaisun välineenä. (Opetushallitus 2005, 1.)

Useimmissa vaihtoehtolajeissa keskitytään omaan tekemiseen ja kehittymiseen, eikä itseään toisiin vertaamiseen ja kilpailemiseen (Liikanen & Rannikko 2013). Liikasen ja Rannikon (2013) mukaan myös ”Olennaista on, että kukin ’voi edetä täsmälleen omaan tahtiin’, ja tulee myös muistaa, että ’kaikki ei mee niin kuin muilla’”. Vaihtoehtoliikunnassa korostuu luovuuden käyttö ja oma-aloitteisuus, mikä ei välttämättä sovi kaikille, sillä se vaatii harrastajalta kykyä varioida liikkeitä ja rohkeutta kokeilla uutta (Rannikko & Liikanen 2015).

Virheitä sallivan ilmapiirin luominen on tärkeää, jotta oppilaat uskaltavat käyttää luovuuttaan ja kekseliäisyyttään sekä ylipäättään harjoitella sirkusta. Draamapedagogian puolella tällaista sallivaa ilmapiiriä tavoitellaan ”moka on lahja” -ajatuksen kautta. Susanna Issakainen sanookin: ”jos ei uskalla tehdä virheitä, ei uskalla tehdä mitään” ja ”jos ei tee mitään, ei opi mitään” (Haavisto 2007, 42 mukaan). Uusikylän (2012, 188–191) mukaan luovuutta voidaan tukea ja edistää luomalla ympäristö, jossa ei tarvitse pelätä virheitä, saa päätösvaltaa asioihin, varman päälle pelaaminen unohdetaan, uskalletaan ottaa riskejä, saa ajatella rauhassa, jokaisen ideat kuunnellaan, erilaisuutta kunnioitetaan ja ideoita saa kannattaa tai vastustaa perustellen, mutta koskaan ei ketään tyrmätä. Luovuus tukahdutetaan asettamalla tulosvastuuta ja arviointipaineita (Uusikylä 2012, 191). Vaikuttava-sirkushankkeessa onnistuttiin tällaisen ilmapiirin luomisessa, sillä monilla sosiaaliseen sirkustoimintaan osallistuneilla oli tunne siitä, että he saavat myös epäonnistua harjoitellessaan joutumatta pelkäämään nolatuksi tulemisen tunnetta (Kinnunen & Lidman 2013).

Yksi maamme keskeisimmistä sirkuspedagogeista Lionel Lejeune kuvaa sirkukseen liittyvää luovuuden vapautta ja opettamista seuraavasti.

*Sirkus on kuin lahjapaketti tai roskakori, johon voi heittää kaiken, mikä ei sovi muihin taiteisiin. Ja kansi on koko ajan auki. Joka päivä tulee uusia tapoja tehdä, temppuja, esiintyjä. Sirkus on kuin pohjaton kaivo, jonka sisällä voi olla ihan mitä tahansa. – – Minusta opetuksen tärkein tehtävä on antaa tilaa nuorten omalle luovuudelle. Ei minun pidä sanoa 15-vuotiaalle mikä on hyvä. Tämä on hänen maailmansa, minun pitää vain auttaa. Hänen pitää päästä esittämään mitä hän tuntee sisällään. Tämä on ainut tapa tukea nuorten taiteellista prosessia. (Purovaara 2008, 82–90.)*

### **3.5 Esiintymiset ja sosiaalinen media harrastamisen tukena**

Uusien temppujen ja taitojen esittäminen kukin omalla tyylillään ja tavallaan motivoi harrastamaan. Esiintymiskokemukset ovat tärkeä osa sirkusharrastusta ja ne tuottavat ryhmähenkeä kohoittavia kokemuksia ja motivoivat (Mustonen 2013, 9). Väyliä omien temppujen näyttämiseen on kuitenkin monia joista sosiaalinen media on yksi.

Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg ja Eskola (2014) korostavat, että aina ei tarvitse mennä oikean yleisön eteen vaan voi esimerkiksi ladata videon internettiin muiden katsojien nähtäväksi. Erilaiset sosiaaliset verkostopalvelut, joissa käyttäjät voivat jakaa, esittää ja seurata omia sekä muiden liikuntaan liittyviä suorituksia sekä keskustella niistä, voivat tarjota paljon käyttäjilleen. Ne voivat edistää liikunnan harrastamista tarjoamalla paikan, jossa voi kokea yhteisöllisyyden tunnetta, esitellä ja ilmaista itseään ja rakentaa omaa identiteettiään sekä saada sosiaalisen vertaistukea, tietoa, ideoita ja inspiraatiota liikkumiseen. Tämä motivoi niitä jotka kokevat erilaisten sisältöjen jakamisen mielekkääksi. (Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg & Eskola 2014.)

Esimerkiksi vaihtoehtoliikunnan harrastajille on tyypillistä jakaa sosiaalisessa mediassa, kuten Facebookissa ja Youtubessa, videoita omista tempuistaan ja näin antaa vinkkejä muillekin omaehtoiseen harjoitteluun (Harinen & Torvinen 2015). Se on yksi paikka, missä voi esitellä omia taitojaan (Rannikko & Liikanen 2015). Harisen ja Torvisen (2015) mukaan sirkus ei ole läsnä sosiaalisessa mediassa, koska he eivät löytäneet harrastajien keskustelufoorumeita tai harjoittelijoiden videoiden jakopaikkoja sirkusinfo.fi -sivuston linkki-osiosta. Sirkuslaiset ovat kuitenkin aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä esimerkiksi Instagramissa, Facebookissa ja Youtubessa.

Instagram on hyvin visuaalinen kuvien ja videoiden jakamiseen pohjautuva sovellus, jossa on mukana yksityisiä sirkusharrastajia, sirkuskouluja ja yrityksiä. Jotkut jakavat omasta elämästään tai esimerkiksi sirkuskoulunsa tapahtumista kuvia ja videoita. Toiset ylläpitävät jopa kymmenien tuhansien seuraamia sivuja, jotka jakavat esimerkiksi sirkustaiteilijoiden ja harrastajien kuvia ja videoita ympäri maailmaa. Joidenkin idea on antaa harjoitteluun inspiraatiota tai jakaa upeita sirkusaiheisia kuvia. Instagramista voi löytää myös huippusirkustaiteilijoita ja heidän elämänsä ja esiintymisiään voi seurata ympäri maailmaa. Sovelluksessa voi etsiä lisäksi harjoitteluinspiraatiota kirjoittamalla hakukenttään esimerkiksi haluamansa sirkuslajin nimen, ja näin löytää kaikki kuvat, joiden omistaja on merkinnyt kuvansa samalla hakusanalla ja joiden profiilit ovat julkisia.

Facebook on myös sirkuslaisten aktiivinen keskustelufoorumi ja kuvien ja videoiden jakopaikka. Esimerkiksi akrojoogaajat ovat tehneet ryhmiensä etsimisestä helppoa siten, että niitä voi Facebookista etsiä kirjoittamalla hakusanan ”AcroYoga” ja perään haluamansa kaupungin

nimen. Tämä toimii ympäri maailmaa monien kaupunkien kohdalla. Lisäksi akrojoogan ja pariakrobatian harrastajia, ryhmiä ja ohjattuja tunteja ympäri maailmaa voi etsiä [acromaps.com](http://acromaps.com) kartalta. Akrojoogaajat eivät tosin miellä itseään sirkuslaisiksi, vaikka akrojoogassa ja pariakrobatiaassa on monia samoja liikkeitä ja tekniikoita. Akrojooga tulee nimensä mukaan joogan puolelta ja siihen liittyy hieman erilaista ajatusmaailmaa terapeuttisin ulottuvuuksin kuin pariakrobatiaan. Tällaista lajierottautumista tapahtuu siis myös sirkuksen piirissä samoin kuin vaikkapa rullalautailijoiden ja longboardaajien keskuudessa.

Sirkuslaiset käyttävät Youtubea myös ahkerasti varsinkin pidempien treeni- ja esitysvideoiden jakamiseen. Henkilökohtaisen kokemukseni mukaan Youtubesta on vaikeampi löytää haluamiinsa videoita kuin Instagramista ja hyviä Youtube-videoita onkin tyypillistä jakaa muiden tietoisuuteen Facebookin ryhmissä. Omien videoiden jakaminen motivoi toimintaan ja edistää omien taitojen luovaa kehittämistä (Ojala 2013, 52).

Liikasen ja Rannikon (2015) tutkimuksen mukaan vaihtoehtoliikunnan harrastajat ovatkin todella aktiivisia verkon käyttäjiä osana harrastustaan. Omaa lajiaan koskevia uutisia ja keskusteluja seurasi päivittäin 57 % tutkimukseen vastanneista. Materiaalia tuotettiin harvemmin, mutta vain 27 % ei tuottanut koskaan materiaalia, kuten treenivideoita, verkkoon. Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että verkossa tapahtuva muiden treenivideoiden katsominen ja kommentointi sekä omien esitysten julkaiseminen innostavat lisäämään fyysistä aktiivisuutta liikumisen vähenemisen sijaan. (Liikanen & Rannikko 2015.)

### **3.6 Elämyksellisyys, ilo ja onnistumiset**

Nuorisobarometri-tutkimuksen mukaan tärkeimmät syyt taiteen tai kulttuurin parissa toimimiseen olivat elämykset, ilo ja onnistumiset (Myllyniemi 2009). Monilla nuorilla liikunnan harrastamisen motiivina on muun muassa rento yhdessäolo ja elämyksellisyys kilpailullisuuden sijaan (Kokko & Hämylä 2015, 5–7). Kun mietitään, millaiset tekemisen tavat nuoria innostaisi, tulisi Gretschelin ja Bergin (2013) mukaan huomioida nuorisokulttuurisesta näkökulmasta kaikki sellainen, josta syntyy hyvä meininki kuten musiikki, visuaalisuus ja kaverit.

Sirkuksessa on monenlaisia lajeja, temppuja ja taitoja joiden joukosta jokainen voi löytää itselleen sopivan ja onnistumisen iloa tuottavan harjoittelun kohteen (Kinnunen & Lidman 2013).

Sirkuksen harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä ja halua yrittää uudelleen (McCutcheon 2003, 27; Windsome 2009). Kuitenkin alussa jokainen oppii paljon uutta, sillä sirkuksesta löytyy niin paljon uusia helppoja temppuja (Harinen & Rannikko 2014; Mustonen 2013, 9). Sami Myllyniemen (2009) mukaan yksi syy sille, miksi sirkus on Nuorisobarometrissä taidekohtia harvinaisempi harrastus nuorten keskuudessa, on se, että se vaatii kovaa fyysistä kuntoa. Sosiaalisen sirkuksen kentällä ympäri maailmaa on kuitenkin osoitettu, että sirkusta voi harrastaa kaikki vauvoista vanhuksiin erilaisista tuen tarpeista huolimatta (ks. Cirque du Soleil 2013; Cirque du Soleil 2015; Tierna 2011).

### **3.7 Extreme-koukut ja vaaran vetovoima**

Vaihtoehtoliikunnassa riski ja vaarantuntu vetoaa moniin harrastajiin (Wheaton 2004, 12). Rannikon ja Liikasen (2015) mukaan ”lajien vetovoima ja kiinnostavuus kytkeytyvät usein tempujen näyttävyyteen, tyyliin, vauhtiin ja vaarallisiin tilanteisiin – erilaisiin extreme-koukkuihin”.

McCutcheonin (2003) mukaan pieni riskin läsnäolo pitää tekemisen mielenkiintoisena, ja riskin ottamisen tarve on nuorille lähes synnynnäistä. Riskejä otetaan useista syistä, kuten halusta hallita elämää, ilmaista vastustavansa aikuista tai normeja, käsitelläkseen ahdistuksen, turhautumisen, riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteita tai päästäkseen ryhmän jäseneksi tai vahvistaakseen omaa identiteettiään. Kuitenkin tapa, jolla jotkut nykypäivän nuoret ottavat riskejä, voi olla hyvin vaarallinen. Sirkus voikin tarjota terveellisen tavan riskien ottamiseen. (McCutcheon 2003, 118–121.)

McCutcheonin (2003) mukaan nuoret, joilla on taipumusta ottaa riskejä muilla elämän osa-alueilla, kiinnostuvat usein sirkuksessakin ”riskialttiimmista” lajeista. Nämä nuoret pääsevät sirkuksessa ottamaan turvallisia riskejä ja voittamaan rajojaan sekä asettamaan aina korkeampia tavoitteita itselleen. Onkin tärkeää, että nuoret kokevat sirkuksen tietyllä tapaa vaaralliseksi ja riskialttiiksi, sillä se pitää kiinnostusta yllä ja saa nämä nuoret osallistumaan toimintaan. Sirkuksessa lajit itsessään pitävät huolen riskin olemassaolosta ja kouluttajat taas panostavat turvallisuuden vaalimiseen. Esimerkiksi Australiassa Circus Westissä on laadittu kokonaisvaltainen riskienhallintasuunnitelma, jossa hahmotellaan toimet, joilla varmistetaan jokaisen opiske-



lijän turvallisuus sirkustaitojen opettelussa. Reg Boltonin mukaan sirkuksen oppiminen on oikeastaan riskien hallinnan ja vammojen välttämisen oppitunti ja jokainen askel sirkuksessa on turvallinen. (McCutcheon 2003, 88.)

## **4 KOULUN LIIKUNNALLISTAMINEN SIRKUKSEN KEINOIN**

Koulun rooli lasten ja nuorten liikunnan edistämässä on erittäin keskeinen, koska koulu tavoittaa kaikki kouluikäiset heidän taustoistaan, kuten liikuntamotivaatiostaan, riippumatta (Kokko & Hämylä 2015, 5–7; Tammelin 2008). Käsittelen tässä luvussa erilaisia keinoja ja lähestymistapoja lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi ja sitä kuinka sirkus sopii tähän tehtävään. Esittelen kuinka koulupäiviä on pyritty liikunnallistamaan esimerkiksi erilaisten hankkeiden avulla ja millaisia sirkusoppimateriaaleja on luotu opettajien ohjauksen tueksi. Lisäksi perehdyn sosiokulttuuriseen innostamiseen ja osallistamiseen sekä itsemääräämisteoriaan, jotka antavat opettajille ja ohjaajille pedagogisia tietoja ja taitoja innostaa ja motivoida lapsia ja nuoria liikkumaan ja mukaan toimintaan.

### **4.1 Koulupäivän liikunnallistaminen**

Koulupäivän liikunnallistamista voidaan toteuttaa muuallakin ja muutenkin kuin vain liikuntatunneilla ja välitunneilla liikunnanopettajan voimin. Liikuntaa voidaan lisätä koulumatkoilla, toiminnallisilla oppitunneilla, erilaisien kampanjoiden vauhdittamana, liikunnan tukiovetusta antaen, koulupäivän rakennetta muuttaen mahdollistaen pidemmät liikuntavälitunnit ja osallisuutta, kuten vertaisohjaajia, hyödyntäen. Oppilailla tulisi olla paljon vaikuttamisen mahdollisuuksia koulupäivän liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Koulun liikunnallistaminen tulisi olla koko koulun yhteinen asia. (Karvinen ym. 2010, 14; Liikkuva koulu 2015.)

Jotta liikunnallistamistoimia voitaisiin kohdentaa, on tutkittu tyttöjen ja poikien liikkumistottumuksia ja mieltymyksiä. Kokon ja Hämylän (2015) mukaan yläkouluikään siirryttäessä liikkuminen vähenee selvästi sekä tytöillä että pojilla. Jos ei tehdä tehostettuja ja kohdennettuja toimenpiteitä, liikkuvat vain jo aktiiviset lapset ja nuoret entistä enemmän (Karvinen ym. 2010, 16). Toimia pitäisi kohdentaa etenkin niihin riskiryhmiin, jotka ovat etäännyneet liikunnasta, kuten istuvan elämäntavan omaksuneet, kömpelöt, oppimisvaikeuksista kärsivät, maahanmuuttajat tai ylipainoiset henkilöt (Karvinen ym. 2010, 14–17). Kokko ja Hämylä (2015, 5–7) taas painottavat, että etenkin yläasteikäisten tyttöjen liikkumattomuudesta ollaan huolissaan, sillä heillä oli tutkimusten mukaan kaikilla luokkatasoilla mitattuna poikia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys sen vielä laskiessa tasaisesti ylempiä luokkia kohden. Tytöt myös liikkuvat

poikia vähemmän välitunneilla (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine 2014). Rajalan, Turpeisen ja Laineen (2013) mukaan yläkoululaisten tyttöjen mielestä hyvä välitunti koostui kavereiden kanssa juttelusta ja rentoutumisesta sekä hyvästä ja hauskasta ilmapiiristä, kun taas pojille hyvä välitunti merkitsi kavereiden kanssa liikkumista ja pelailua sekä yhteistä tekemistä. Pojat kaipasivat lisää liikuntavälineitä sisälle ja ulos, kun tyttöjä näytti motivoivan enemmän ohjatut välituntiliikunnan muodot etenkin sisällä (Rajala ym. 2013). Toisaalta Rajala ym. (2014) mukaan yläkouluikäiset tytöt viettivät poikia useammin kaikki välitunnit ulkona ja niitä tyttöjä, jotka viettivät kaikki välitunnit sisällä, oli myös vähemmän kuin poikien joukossa. Tyttöille on Karvisen ym. (2010) mukaan vähemmän tarjontaa liikkumismuodoissa.

Sirkus on monelle oppilaalle uusi laji. Se motivoi harrastajamäärien sekä kyselyyn osallistuneiden sukupuolijakauman mukaan nimenomaan tyttöjä enemmän kuin poikia (Liikanen & Rannikko 2015). Poikia taas motivoi esimerkiksi parkour (Berg, Gretschel & Humppila 2011, 32). Passiivisuuden päihittäminen aktiivisuuden tavoittelulla varsinaisen hikiliikunnan sijaan olisi luultavasti paikallaan etenkin yläkoululaisten tyttöjen kohdalla, sillä moni oppilas kuin opettajakin kokee vastenmielisenä hikisenä ja tukka pörrössä palaamisen oppitunneille (Rajala ym. 2013).

Koulupäivää on pyritty liikunnallistamaan useiden kampanjojen, hankkeiden ja ohjelmien avulla esimerkiksi aktivoimalla lapsia ja nuoria liikkumaan välituntisin (Rajala ym. 2014). Liikkuva koulu -ohjelma (2015) pyrkii lisäämään liikettä ja viihtyvyyttä koulupäivään. Koulut saavat tukea, vinkkejä ja ideoita oman koulunsa liikunnallistamiseen. Vinkkejä on liikkuva koulu -internetsivuilla kymmeniä, joista nostan tässä esiin muutaman menetelmäoppaamme kannalta oleellisen. Kouluilla voidaan järjestää esimerkiksi Kutsukerhoja nuorille, jotka tarvitsevat tukea tai kannustamista liikuntaan. Tämä voidaan järjestää esimerkiksi yhteistyössä liikunnanopettajien, ohjaajien tai vaikka fysioterapeuttien kanssa. Kerhossa olisi tarkoitus tuottaa miellyttäviä liikuntakokemuksia ja onnistumisen elämyksiä, jotka johdattelevat kohti liikunnallista elämäntapaa. Motoriikkakerhoa voi suositella oppilaille, joilla on motorisissa taidoissa haasteita. Näihin kerhoihin voi pyytää ulkopuolisen ohjaajan, kuten sirkusalan ammattilaisen. Yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa voi pitää myös esimerkiksi suunnittelemalla mukana olevien seurojen kanssa liikuntapassin, jolla oppilaat pääsevät kokeilemaan esimerkiksi kolme kertaa ilmaiseksi seurojen harrastustoimintaa tai pitämällä liikuntamessut useamman seuran kanssa, jolloin pääs-

tään kokeilemaan erilaisia lajeja. Koulun loma-ajoilla koulu ja kunta voi esimerkiksi antaa seurojen järjestää veloituksetta liikuntatoimintaa koulun tiloissa. Koulupäivää voidaan pyrkiä liikunnallistamaan myös kouluttamalla henkilökuntaa tai oppilaita. Oppilaille on olemassa mm. aluejärjestöjen järjestämiä välkkäri-koulutuksia joissa oppilaat oppivat ohjaamaan välituntiliikuntaa muille oppilaille. (Liikkuvakoulu 2015.)

Koko koulun yhteisöllisyys ja mukaan saaminen nousee merkittäväksi varsinkin yläkoululaisten aktivoinnissa liikunnallisempaan koulupäivään, sillä kaverien mielipiteet ja mukaan lähteminen ovat merkittäviä liikuntaa estäviä tai edistäviä tekijöitä (Rajala ym. 2013). Teini-ikäisillä saattaa esiintyä estoja liikunnan kokeiluun tai suurempaa epäonnistumisen eli mokaamisen pelkoa tai ”maineen menettämisen” pelkoa, joita nuoremmilla oppilaille ei vielä ole (Berg ym. 2011, 24). Nolouden kulttuuri tulisikin ottaa vakavasti haluttaessa liikunnallistaa yläkoululaisten välitunteja (Rajala ym. 2013). Your Move -tapahtumassa tähän ongelmaan ehdotettiin ratkaisuksi erittäin matalan kynnyksen kokeilupisteitä, joita voi tehdä missä tahansa vaatteissa, ja joissa saadut onnistumisen kokemukset saattaisivat rohkaista kokeilemaan myös fyysisempiä toimintapisteitä (Berg ym. 2011, 24). Varsinaiset toimivat toteutustavat pystytään löytämään kuitenkin vain aidosti nuoria kuulemalla ja osallistamalla (Rajala ym. 2013).

Your Move -hankkeen havaintojen pohjalta olisi tärkeää, että jatkossa yksittäisten tempausten sijaan tai lisäksi koulun liikunnallistaminen otettaisiin mukaan osaksi koulujen toimintasuunnitelmia yhteistyössä koulujen, kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Näin saataisiin toiminta sovitettua paremmin koulun arkeen, jolloin nuorten ei tarvitsisi esimerkiksi tapahtuman järjestämiseen käyttää vapaa-aikaa, vaan toiminta olisi integroitu eri oppiaineisiin. (Berg ym. 2011, 38.) Varsinkin yläkouluissa onnistuneet koulun liikunnallistamiset ovat vaatineet kouluilta niin rehtoreilta kuin henkilökunniltakin yhteistä sitoutumista tavoitteiden eteen ja etenkin nuorten kohtaamista yksilöinä (Rajala ym. 2013).

#### **4.2 Sirkus koulussa opetussuunnitelmien näkökulmasta**

Monet koululiikunnan ja sirkustaiteen opetussuunnitelmien tavoitteet ovat hyvin samansuuntaisia keskenään. Opetushallituksen (2014) julkaiseman perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 mukaan koululiikunnan keskeinen tavoite on edistää oppilaiden niin fyysistä,

psykkistä kuin sosiaalistakin terveyttä samalla tukien liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Tärkeää on tukea oppilaan myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Koululiikunnan tehtävänä on antaa oppilaille taidot liikunnanharrastamiseen sekä tarjota mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuden kokemuksiin, terveyden edistämiseen, toisten auttamiseen ja leikinomaiseen mittelyyn. Turvallinen oppimisilmapiiri on hyvin tärkeä ja sen edistämiseen oppilaita ohjataan ja sitoutetaan. (Opetushallitus 2014.) Kansainvälinen liikuntakasvattajien maailmanjärjestö AIESEP (The International Association of Physical Education in Higher Education) korostaa, että laadukas liikunnanopetus tukee oppilaiden fyysistä, sosiaalis-affektiivista ja kognitiivista kehittymistä positiivisten yksilöllisten tai yhteisöllisten kokemusten kautta (Heikinaro-Johansson & O'sullivan 2014).

Opetushallituksen (2005) julkaisemassa sirkustaiteen opetussuunnitelmassa korostuu taiteelliset tavoitteet koululiikunnan opetussuunnitelmaa enemmän. Sirkuksen opetussuunnitelmassa ovat taiteelliset tavoitteet yhtä voimakkaasti läsnä kuin fyysisten ominaisuuksien kehittäminen. Tavoitteena on rohkaista oppilaita luovuuteen ja tukea heidän minäkuvansa ja itsetuntonsa vahvistumista. Oppilaita ohjataan keskittyneeseen ja määrätietoiseen sirkustaiteiden harjoitteluun, joissa painottuvat fyysisten ominaisuuksien kehittäminen oman ilmaisun välineenä. Muutoin tavoitteet kulkevat hyvin samoilla linjoilla koululiikunnan opetussuunnitelman kanssa. Molemmissa pyritään esimerkiksi luomaan edellytyksiä elinikäiselle harrastamiselle. Tärkeänä tavoitteena on, että oppilaat oppivat iloitsemaan omasta ja toisten työskentelystä ja vaikuttamaan ilmapiiiriin myönteisesti. (Opetushallitus 2005, Opetushallitus 2014.)

Vuonna 2004 valmistuneessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2004) oli liikunnan opetus hyvin lajikeskeistä. Uudessa 2016 voimaan tulevassa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014) puhutaan lajien sijaan motorisista taidoista, jotka antavat opettajille suuremmat vapaudet tukea näiden taitojen kehittymistä erilaisten ja uusien harjoitteiden ja lajien kautta.

McCutcheonin (2003) Australiassa tekemän tutkimuksen mukaan sirkuksen avulla on pystytty täyttämään seuraavia koululiikunnankin tavoitteisiin ja tehtäviin kuuluvia päämääriä: Sirkus tarjoaa liikunnan ilon kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sirkus opettaa pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen ja antaa mahdollisuuksia keholliseen ilmaisuun. Toisten kunnioittaminen ja auttaminen ovat keskeisiä arvoja ja toimintamalleja. Sirkuksen luonteen takia kaikki

oppilaat saavuttavat jotakin joka tunti, eli he saavat riittävästi liikunnallisen pätevyyden kokemuksia. He oppivat myös riskin hallintaa ja välttämään vammoja. Tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhempien mukaan sirkus on tuonut heidän lapsensa ulos kuoresta ja antanut heille lisää itseluottamusta ja vahvistanut itsetuntoa. (McCutcheon 2003.)

Ainerajat ylittävä opetus on otettu huomioon uudessa opetussuunnitelmassa (2014). Esimerkiksi draaman ja kirjallisuuden opetusta kehoitetaan yhdistämään muiden oppiaineiden opetukseen (Opetushallitus 2014, 161). Sirkusesitykseen voidaankin luoda esimerkiksi juoni ja draaman kaari äidinkielen tunnilla (Jalkanen 2013, 11). Kuvaamataiteen opetussuunnitelmassa kehoitetaan luomaan mahdollisuuksia käyttää verkko- ja mediaympäristöjä taiteiden välisissä ja koulun ulkopuolisissa projekteissa (Opetushallitus 2014, 428). Myös yhteistyöhön koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa kehoitetaan, koska se ”rikastaa koulutyötä ja liittää sen ympäröivän yhteisön elämään” (Opetushallitus 2014, 11).

### **4.3 Sosiaalikulttuurinen innostaminen**

Jotta kouluun saataisiin luotua omaehtoista taiteen ja liikunnan tekemisen kulttuuria, täytyy oppilaat saada innostettua toiminnan pariin. Kurjen (2008) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen (animation socioculturelle; animación sociocultural) on aate ja käytäntö, joka on levinnyt hyvin laajalle. Se syntyi Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen tarpeesta elvyttää demokraattiset arvot sodan masentamassa kansassa. (Kurki 2000, 81). Sosiokulttuurisella innostamisella viitattiin aiemmin enemmän tavoitteeseen edistää ihmisten osallistumista nimenomaan kulttuuriseen kehitykseen vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mutta siitä on tullut hiljalleen yleiskäsite erilaiselle innostamiselle, kuten vapaa-ajan ja erilaisten ryhmien innostamiselle tai esimerkiksi koulumaailmassa tapahtuvalle innostamiselle. (Ander-Egg 1986; 1987; 1989, 155–156; 1992. Kurjen 2000, 21 mukaan.)

Innostamisen avulla pyritään saattamaan ihmiset yhteen ja osallistumaan yhteiseen toimintaan. Innostaja pyrkii herättelemään alkukiinnostusta ja luomaan mahdollisuuksia yhteiselle kanssakäymiselle. Innostaja pyrkii luomaan sellaisia kokemuksia, joilla saa ihmiset rohkaistumaan ilmaisemaan itseään omalla tavallaan ja tuntemaan sellaista yhteisöllisyyden tunnetta, joka saa heidät toimimaan yhteisen päämäärän eteen. (Kurki 2005, 335.) Innostaminen perustuu ihmisten välisiin suhteisiin (Kurki 2000, 81).

Osallistuminen on innostamisen perusta, joten osallistumisen prosessit tulee ensin laittaa käyntiin (Kurki 2005, 345). Kurjen ajatusmallin mukaisesti koulussa täytyisi herätellä oppilaiden aloitteellisuutta ja vastuullisuutta ja sitten rohkaista heitä tutustumaan ja muuntelemaan sosiaalisia verkkojaan (Kurki 2005, 345). Aitoa osallistumista ei kuitenkaan synny ilman herkistymistä ja motivoitumista. Innostajan tulee herätellä oppilaiden mielenkiintoa ja kiinnittää heidän huomiota toimintaan, jonka heidän tulisi innostuakseen lopulta kokea oman elämänsä kannalta merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Tärkeää innostajan, kuten opettajan tai vertaisryhmän, ja innostettavien eli oppijoiden välisessä kanssakäymisessä on tasavertainen minä–sinä–dialogi, jossa kommunikoidessa arvostetaan toisten persoonallisuutta ja kunnioitetaan autonomiaa. Keskustelun avulla pyritään saamaan innostettava herätettyä pohtimaan omia tärkeinä pitämiään asioita ja ryhtymään tekemään siihen liittyviä valintojaan. Kun voimavarat ovat lähteneet liikkeelle, innostaja pyrkii väistymään sivuun. (Kurki 2008, 107.)

Innostajan tehtävä on saada toiminta lähtemään hänen tukemanaan ihmisistä itsestään (Kurki 2000, 81; Kurki 2008, 126). ”Innostajan täytyy myös osata ´johtaa johtamatta´, eli hänellä pitää olla riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta yllyttämiseen ja herättelyyn ilman määräilyä” (Kurki 2000, 83; Kurki 2008, 127). Lähtökohta on usko siihen, että ihmiset ovat luonnostaan autonomisia ja pystyvät ottamaan vastuun omista tekemisistään. Toiminnan luonteen tulisi olla avointa ja vapaaehtoista. (Kurki 2008, 107.) Innostajan tulee uskoa innostettaviensa kykyihin ratkoa itse ongelmia ja kehittyä eteenpäin. Olennaista on, ettei innostaja saa tehdä itsestään välttämätöntä. (Kurki 2000, 81–83.) Innostamisella ei ole omia toimintamenetelmiä, mutta sopivia ovat kaikki jotka edistävät ihmisten vuorovaikutusta (Kurki 2005, 346). Innostajat voivat olla hyvin erilaisia persoonia, mutta yksi ehdoton vaatimus innostajalle on: innostaa ei pysty, jos ei itse ole innostunut (Kurki 2008, 126).

Kuitenkin Liikasen ja Rannikon (2015) tutkimuksen mukaan vaihtoehtoliikuntalajien harrastajat eivät juuri koskaan ole kiinnostuneet uudesta harrastuksesta kuulemalla siitä opettajalta, nuorisohjaajalta tai valmentajalta. Lajeista on selvästi useimmiten kiinnostuttu kavereiden, tuttavien ja sukulaisten kautta ja näkemällä lajin harrastajia paikan päällä tai mediassa (Liikainen & Rannikko 2015). Toisaalta koululiikunta on innostanut enemmistöä Nuorten vapaa-ai-  
katutkimukseen vastanneista liikkumaan myös vapaa-ajalla, mutta yläkoululaisten kohdalla koulun liikkumaan innostava vaikutus laskee selvästi (Myllyniemi & Berg 2013, 48)

#### 4.4 Itsemääräämisteoria

Jotta innostus liikunnan harrastamista kohtaan säilyisi, toiminnan ohjaajalla tulisi olla tietoa ja taitoa tukea lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä (Kokko & Hämylä 2015, 96), jotka ovat myös itsemääräämisteorian keskiössä.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa korostuu autonomian kokemusten antamisen tärkeys sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksen tärkeys. Nämä korostuvat myös uusimmissa motivaatioteorioissa, kuten itsemääräämisteoriassa. Koetun autonomian ja koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi tässä teoriassa on tärkeää koettu pätevyys (Liukkonen & Jaakkola 2013). Koettu pätevyys liittyy esimerkiksi onnistumisen kokemusten luomiseen ja osallistujan kokemukseen omien kykyjensä riittävydestä. Koettu pätevyys on yksi avaintekijä liikunnallisen elämäntavan omaksumisen taustalla (Wallhead & Buckworth 2004, Liukkonen & Jaakkola 2013, 150 mukaan).

Koettu pätevyys, koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu autonomia muodostavat yhdessä psykologiset perustarpeet, joiden tyydyttyessä motivaatio muodostuu sisäiseksi. Mitä enemmän puutteita ihminen kokee näiden tarpeiden tyydyttämisessä, sitä ulkoisempaa motivaatiosta muodostuu, tai motivaatiota ei synny ollenkaan. (Deci & Ryan 2000.) Jos toimintaa ei koe sisäisesti motivoivaksi, eli tee sitä tekemisen itsensä takia, tai jos ulkoinen motivaatio tekijä, kuten kilpailusta saatava palkkio, ei olekaan enää luvassa, voi motivaatio lakata kokonaan (amotivaatio) (Weinberg & Gould 2011, 138–139). Itsemääräämisteorian mukaan motivaation luonne on jatkumo, jonka ääripäissä on sisäinen motivaatio ja amotivaatio (Deci & Ryan 2000). Absetz (2013) on havainnut, että nuoret näyttävät hakevan liikuntaharrastuksiltaan yhä enenevässä määrin sellaisia tekemisen tapoja, jotka perustuvat sisäiseen motivaatioon ja täyttävät näitä itsemääräämisteoriassa keskeisiä perustarpeita. Hän esittää motivoivan, voimaannuttavan ohjauksen näkökulman, jonka mukaansa ihmisiä voidaan auttaa löytämään kadonnut liikuntamotivaatio parhaiten auttamalla häntä tunnistamaan hänen vahvuuksia ja keskitytään ensin niiden vahvistamiseen. Lisäksi kun täytetään ihmisen tarvetta tuntea yhteenkuuluvuutta, omaehtoisuutta ja pystyvyyttä löydetään sisäinen motivaatio. (Absetz 2013.)



## 4.5 Osallisuus nuorten aktivoijana

Osallistaminen on yksi tärkeimmistä seikoista varsinkin yläkoululaisten kohdalla pyrittäessä fyysisesti aktiivisempiin koulupäiviin (Rajala ym. 2014). Osallisuuteen kuuluu paljon asioita mukana olemisesta, omaan yhteisöön kuulumisen kokemuksesta, tuntemukseen omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä ja toimimiseen yhteisössä (Kiilakoski, Gretschel & Nivala 2012, 5). Osallisuus on tunne ja kokemus, jota ohjaaja pyrkii nuoressa synnyttämään, ja jonka saavuttamiseen on monia keinoja (Sovijärvi 2013, 10). Keskityn tässä aluvuossa osallistamiseen yhteiseen tekemiseen, kuten tapahtumien suunnitteluun tai yhteisen toiminnan järjestämiseen sekä ohjaajien käyttämiin keinoihin nuorten osallistamiseksi erilaisiin toimintoihin.

Vaikka tiedetään, että nuorten kuuleminen ja osallistaminen aktivoi nuoria liikkumaan, liikunnanopetuksessa ei useinkaan osata tai uskalleta osallistaa nuoria. Turvallisuussyihin vedoten pelätään antaa nuorille vastuuta omatoimisuuteen. Olisi kuitenkin tärkeää ottaa nuoret mukaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Osallisuuden kokemukset aktivoivat ja rohkaisevat nuoria ottamaan vastuuta ja lisäävät omaehtoista liikkumista. Osallistaminen tulisi muodostua tavaksi, jota muistetaan tehdä kaikessa toiminnassa. (Karvinen ym. 2010, 20.)

Tarja Sovijärven (2013) Parasta osallisuutta -julkaisuun on koottu lasten ja nuorten osallisuutta esimerkillisesti tukevien keskisuomalaisten toimijoiden kuvauksia siitä, kuinka he osallistavat ja mitä he pitävät tärkeänä pyrittäessä osallistamaan nuoria. Taulukossa 1 on esitelty Parasta osallisuutta -julkaisusta teesit osallisuudesta ja niiden perään olen poiminut kuvaavia lainauksia ja katkelmia teoksesta.

TAULUKKO 1 Osallistamisen tekijät (Sovijärveä 2013 mukailten).

<b>Kuusi teesiä osallisuudesta</b>
<b>Nuorilähtöisyys</b> “Lupaan, että nuorten idea voidaan viedä eteenpäin, mutta en tee sitä heidän puolestaan” –Ketomäki. Nuoria tulee auttaa oivaltamaan, että he saavat ja voivat tehdä itse.
<b>Aito kohtaaminen</b> Ohjaajan tulee tehdä se työ, että menee juttelemaan nuorelle ja kohtaa hänet myös omalla persoonallaan.
<b>Innostus</b> Jokaista nuorta tulee auttaa löytämään se juttu, joka häntä innostaa.

**Luottamus**

Näennäinen vastuu ei innosta ketään, eikä sitouta toimintaan. Ohjaajan tulee olla valmis antamaan homman mennä myös pieleen voidakseen oikeasti antaa nuorille luottamuksensa ja antaa heidän olla sen arvoisia. ”Käyn mielessäni aina läpi, mikä on pahinta mitä voisi tapahtua ja olenko valmis kantamaan siitä vastuun. Jos en ole, niin reunaehdot korjataan”

**Rohkeus hypätä kaaokseen**

Ohjaajana tulee uskaltaa antaa ohjat nuorille ja luottaa heidän kykyihinsä saada hommat hoidettua omalla tavallaan. Haastavaa on taiteilla puuttumisen ja puuttumattomuuden välimaastossa.

**Laatu**

”Nuorten talon laatu ei ole sitä, että arjen askareet on hoidettu viimeisen päälle, vaan se on iloa, onnea, aktiivisuutta, hyvällä mielellä tekemistä” – Ukkonen

Osallistamisen on hyvä lähteä liikkeelle kysymällä nuorilta itseltään, mitä he haluavat tehdä (Sovijärvi 2013, 21–31). Taitava sirkusohjaaja osaa tarkkailla ryhmää toiminnan aikana ja reagoida sen tarpeisiin (Jalkanen 2013, 7). Sovijärven (2013) mukaan yhteiset tavoitteet ovat tärkeässä roolissa toimintaan motivoijina ja niidenkin kannattaa olla lähtöisin nuorista itsestään. Matala osallistumisen kynnys on tärkeää. Jokaisella nuorella täytyy olla juuri hänelle sopivan kokoinen tehtävä, jotta se ei ahdistaa, mutta ei ole liian pienikään, ettei se enää motivoi ollenkaan. (Sovijärvi 2013, 21–31.) Taitava sirkusohjaaja löytää tapoja, kuinka jokainen voi onnistua ja olla sirkustaiteilija (Jalkanen 2013, 7).

Koulun liikunnallistamisessa on aina oleellista osallistaa nuoret. Esimerkiksi Your Move -kampanjassa nuoret saivat koulutusta liikuntatapahtumien järjestämiseen ja he olivat keskeisessä roolissa ideoimassa ja toteuttamassa tapahtumaa (Berg ym. 2011; Karvinen ym. 2010, 21). Bergin ym. 2011 mukaan Your Move -kampanja aktivoi valtavasti nuoria tapahtuman ja kampanjan aikana niin itse tekemään (4280 nuorta järjestäjää) ja suunnittelemaan tapahtumia (141 tapahtumaa) kuin osallistumaan niihin (osallistujia 114 100 nuorta). Liikkumaan innostuneita tapahtumien johdosta oli kyselyn mukaan kuitenkin vain 19 %. Heikoiten aktivoitiin vähän liikkuvia. Tapahtuman heikkous oli se, ettei vähän liikkuvia ollut tapahtumien suunnittelujoukossa mukana eikä heidän tarpeitaan huomioitu tapahtumia suunniteltaessa. Parannusehdotuksina tutkijat ehdottavat kokeilemaan mallia, jossa pienen ydinryhmän sijaan esimerkiksi kaikki luokka-asteet pääsevät vaikuttamaan johonkin koulun liikunnallistamiseen liittyvään asiaan. Esimerkiksi yksi luokka-aste pohtii koulun välituntiliikuntaa ja toiset liikuntatuntien sisältöjen kehittämistä. (Berg ym. 2011.) Kaiken kaikkiaan Your Move -kampanja liikutti ja osallisti paljon

nuoria ja sen hyvä alku olisi pitänyt hyödyntää heti, jotta koulujen toimintakulttuureihin olisi voitu saada pysyvää muutosta (Gretschel & Berg 2013).

#### **4.6 Sirkusopetusmateriaalit ohjauksen ja innostuksen tukena**

Opettajien ja ohjaajien liikunnallistamis- ja innostamistyön tueksi on luotu paljon opetusmateriaaleja. Sirkuksesta tehtyjen opetusmateriaalien määrää maailmanlaajuisesti on vaikea arvioida, sillä niitä on ainakin vaikea löytää, jos ei tiedä, mistä etsiä. Ilmeisesti niitä on melko vähän.

Suomessa opettajien tiedossa on hyvin Mette Ylikorvan Pieni sirkusopas – sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille (2009), jonka löytää helposti Googlen avulla tai opettajille tutulta Opetushallituksen ylläpitämältä [www.edu.fi](http://www.edu.fi) -sivustolta. Pienessä sirkusoppaassa on lyhyesti kerrottu, miksi sirkus sopii kouluissa harjoiteltavaksi ja siinä on annettu opettajille muutamia vinkkejä välineistä, varusteista, turvallisuudesta ja lämmittelystä. Tämän jälkeen on muutamia kuvia ja pitkin tekstein esitelty laajasti sirkuksen eri lajeja. Opettaja saa tekstit lukemalla hyvän kuvan tärkeistä seikoista liikkeiden suorittamisessa. Oppaan liikkeet on suunniteltu tavallisten peruskoululaisten tasolle sopiviksi. Oppaan kannessa on kuva pienestä iloisesta pellestä ja oppaan väritys on perinteisen sirkuksen värimaailmaa punaista, keltaista ja vihreää. Oppaan muissa kuvissa esiintyy sirkusharrastajia alakoululaisista teini-ikäisiin.

Monipuoliset ohjeet ja vinkit sosiaalisen sirkuksen opettamiseen hyvin erilaisten ryhmien kanssa saa Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen oppaasta (Hyttinen 2011). Oppaassa on ohjeet sirkustoiminnan käynnistämiseen, itse opetukseen ja toiminnan lopetukseen esityksineen. Opas antaa paljon vinkkejä kokeneilta sosiaalisen sirkuksen ohjaajilta opettamisen haasteisiin ja itse opettajuuteen. Lisäksi opas tarjoaa sirkusentyökälypakkin, jossa on muun muassa runko 10 kerran sirkuskerhon pitämiseen.

Kulttuurikasvatusyksikkö TAITEen (2013) Sirkus Kipinä – Sirkus osaksi kouluvuotta -menetelmäopas esittelee projektia, jonka tarkoituksena oli innostaa niin oppilaita kuin henkilökuntaakin ylläpitämään sirkustoimintaa koulullaan. Opettajille pyrittiin antamaan tietoja, taitoja ja kokemuksia sirkuksen opettamisesta sekä tekemisestä, joiden avulla he voisivat ohjata oppilai-

taan. Henkilökuntaa haastettiin miettimään myös oppituntien ulkopuolisen sirkustoiminnan järjestämistä koulussa. Sirkuksenohjaajat ohjasivat ensin koulun opettajille sirkusta, jonka jälkeen he pystyivät yhdessä opettamaan nuorimpia oppilaita ja sitten vanhempia. Sirkusohjaajien vierailivat esimerkiksi helmi- ja huhtikuussa koululla ja näiden kertojen välissä koululla harjoitettiin opittuja taitoja. Välitehtävillä pyrittiin edistämään sirkusintoa vierailujen välissä. Joului- ja keuhjuhlista muodostui sirkusesitykset, jolloin harjoittelulla oli isompi tavoite. Koululla pohdittiin, kuinka sirkus voisi esiintyä eri oppiaineiden tunneilla. Projektin alussa oli henkilökunnan koulutus, jossa pohdittiin yhdessä lähtötilannetta ja toiveita sekä tavoitteita. Lopussa oli toinen kokous, jossa pohdittiin, mitä on tehty ja saatu aikaan. Sirkus Kipinä -menetelmäopas antaa kuvan siitä, mitä koululla tehtiin kyseisessä projektissa ja muutamia vinkkejä tämänkaltaisen toiminnan järjestämiseen. Siinä on myös kuvattu, mitkä seikat sosiaalisen sirkuksen ohjaamisessa ovat tärkeitä, ja miksi mikäkin sirkuslaji valittiin mukaan. Oppaassa ei kuitenkaan ole käytännön vihjeitä sirkustaitojen opettamiseen vaan ideana on, että koululle kutsutaan taitava sosiaalisen sirkuksen ohjaaja, joka pystyisi välittämään oppilaille jotain sirkuksen olemuksesta, opettamaan lajeja ja kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja auttamaan jokaista saamaan onnistumisen kokemuksia.

Suomalaisia ilmaiseksi ladattavia sirkuslajioppaita on melko vähän, mutta parannusta tilanteeseen vaikuttaa koko ajan tulevan. Kalle Lehdon (2015) Jongleerausoppi -materiaalin avulla pääsee opettelemaan jongleerauksen ilman aiempaa kokemusta. Oppaassa on selitetty harjoitteet ja tärkeät seikat, joiden lisäksi kuvan alla olevaa linkkiä klikkaamalla pääsee katsomaan videolta harjoitteen. Oppaasta saa vinkkejä harjoitteisiin, joiden pohjalta ammattilaisetkin harjoittelevat, joten temput eivät lopu kesken.

Eurooppalainen ammattimaisten sirkusten keskusjärjestö FEDEC- European federation of professional circus schools (2015) on julkaissut monta sirkusopasta, joissa esiintyy lajeja ilma-akrobatiasta käsinseisontoihin, tasapainoiluun ja erikoisempiin sirkuslajeihin. Oppaat alkavat usein muutamalla perusliikkeellä ilman välinettä, joiden avulla voi kehittää voimaa ja taitoa välineen kanssa tehtäviä liikkeitä varten. Peruskoululaisten fyysisellä kunnolla jo lihaskuntoosioissa on monia liikkeitä, joista he tarvitsisivat helpotetun variaation. Oppaissa sanotaan, että ne ovat perusliikkeitä, mutta ihan muutamien liikkeiden lisäksi peruskoululaisia ajatellen ne ovat ammattilaisten tai liikuntaa paljon harrastaneiden liikkeitä. Lisäksi moni oppaan lajeista vaatisi jotakin välineistöä, jota kouluista ei löydy.

Cirque du Soleilin sosiaalisen sirkuksen ohjelmassa Cirque du Mondessa Michel Lafortune (2011) työryhmineen on luonut 17 opasta ”Basic techniques in circus arts” jotka kattavat laajasti sirkuksen eri lajeja. Niissä on esitelty 177 tekniikkaa. Jokaisessa oppaassa on alussa esittelyteksti ja ohjeistukset oppaan käyttöön. Oppaassa on liikkeitä esitelty niin, että ensin kerrotaan liikkeiden tekniset ydinkohdat ja sitten taitovaatimukset, jotka tulee osata ennen kyseistä liikettä. Näiden jälkeen on pidempi selitys siitä, miten liike tehdään sekä turvallisuushuomiot. Liikkeestä on kuvia vaiheittain ja lisäksi löytyy harjoitteita vaihe vaiheelta, jotka tekevät kokonaisuutensa harjoittelusta helpompaa. Erikseen löytyvät vielä ohjeet, kuinka opettaja voi varmistaa ja avustaa harjoittelijaa. Oppaan lopussa on ohjeet sirkusvälineen huoltoon ja säilyttämiseen sekä mahdolliseen asennukseen. Oppaaseen on kokonaisuudessaan valittu paljon helpompia liikkeitä kuin edellä esittelemini FEDEC- European federation of professional circus schools (2015) oppaisiin. Joidenkin lajien oppaissa riittää hyviä turvallisia perusharjoitteita aloittelijoille paljon enemmän kuin toisissa. Näissä oppaissa on myös hyvin haastavia harjoitteita, mutta ei kuitenkaan erittäin vaikeita harjoitteita, kuten FEDEC- European federation of professional circus schools (2015) oppaissa.

Pariakrobatiasta löytyy Hugo Hanssenin (2001–2015) kokoama sivusto, jossa on lähes kolmesataa pariakrobatialiikettä jaoteltuna aloittelijoiden liikkeistä ammattilaisiin. Liikkeistä on ohjeet vain hollanniksi ja kuvat vaihtelevat tikku-ukkopiirroksista valokuviin ja videoihin. Sivusto on hyvin vanhanaikainen, mutta ideoita harjoitteluun sieltä saa paljon.

Turun taideakatemian sirkuslinjalaiset ovat valmistaneet useampiakin sirkuksen opetusmateriaaleja, mutta kaikki eivät ole internetissä eikä niitä saa lainata kotiin kirjastolta. Sieltä löytyy esimerkiksi Härkösen, Selinin, Ylikorvan ja Nietulan (2003) Sirkustaitoja oppimaan!: pariakrobatian ja ihmispyramidien perusteet opas, joka on tehty cd-muotoon. Sain erikoisluvan lainata sen ja kokeilla sitä opetuskäytössä. Videon avaaminen ja pyramidin katsominen tietokoneen näytöltä osoittautui hankalaksi ison ryhmän kanssa. Se oli hidasta ja olisimme halunneet kelata tiettyä kohtaa edestakaisin, jotta olisimme nähneet tietyn tekniikan. Ohjelma oli liian kömpelö tähän, sillä oikeaan kohtaan oli vaikea päästä. Kuitenkin tekniikat selitettiin videolla melko hyvin osissa, mutta luonnollisesti tämä vei aikaa.

Videoiden käyttämiseen opetuksen tai harjoittelun tukena on tekeillä ACROapp-sovellus, joka mahdollistaa videoiden tehokkaan käytön harjoittelun yhteydessä. Sovelluksen on määrä toimia

siten, että sinne linkataan internetistä löytyneen akrobatiavideon URL ja sovellus lataa sen palvelimeen siten, että se mahdollistaa videon hidastamisen, nopeuttamisen, kelaamisen ja zoomaamisen, jotta näkee esimerkiksi mihin raajat tulee laittaa. Sovelluksen avulla voi myös päättää videosta kohdan, jonka tahtoo nähdä aina uudestaan monta kertaa peräkkäin, kunnes ymmärtää liikkeen. (ACROapp 2015.)

Erkki Tervon (2015) Jumppavideoihin on tehty valmiiksi hidastuksia, pysäytyskuvia ja esimerkiksi lisätty ydinkohtia osoittavia tekstejä videoon. Niissä on esitelty monipuolisesti eri telinevoimisteluliikkeitä ja aina kussakin videossa on esitelty kokonaissuoritus ja useampi harjoite helpommasta osaliikkeestä vaikeampaan.

Näiden lisäksi löytyy monia lähinnä ulkomaisia maksullisia kirjamuotoisia opetusmateriaaleja sirkuksen eri lajeihin. Suomalaisista mainittakoon Mikko Rinnevuoren Lattia-akrobatian perusteet (2014) -kirja, jossa on esitelty akrobaattisia liikkeitä niin telinevoimistelusta, capoeirasta kuin breikistäkin. Kirjassa on piirroskuvat liikkeiden eri suoritusvaiheista ja pitkät selkeät ohjeet liikkeiden suorittamiseen. Kuvien yhteydessä on ranskalaisin viivoin kerrottu, mitkä taidot tulisi olla ensin hallussa, mihin seikkoihin liikettä harjoitellessa kannattaa etenkin kiinnittää huomiota ja mitä helpompia tai vaikeampia variaatioita liikkeestä voi tehdä. Kirja sopii kaikille akrobatiasta kiinnostuneille aloittelijoista edistyneempiin harjoittelijoihin. Niille, jotka haluavat syventyä lajiin, kirjasta löytyy lisäksi katsaus akrobataliikkeiden biomekaniikkaan.

## **5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, MENETELMÄT JA KULKU**

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tuottaa lasten ja nuorten vaihtoehtoliikunnan, omaehtoiseen tekemiseen tähtäävän opetuksen sekä sirkuksen kirjallisuustietämyksen perusteella kyseessä olevia kasvatuksellisia tekijöitä tukeva sirkusoppimateriaali painettuna menetelmäoppaana. Tutkimusraportin kirjallisuuskatsauksessa kuvasin tuotantoprosessin taustalla olevat keskeiset pedagogiset tekijät, joita huomioin itse materiaalin laadinnassa. Arvioin valmiin oppimateriaalin pedagogista käytettävyyttä näihin tekijöihin peilaten.

### **5.1 Tutkimuskysymykset**

Asetin pro gradu -tutkielman tutkimuskysymyksiksi seuraavat kysymykset:

1. Millaiset asiat saavat lapset ja nuoret omaehtoisesti liikkumaan ja taiteilemaan?
2. Miten ohjaaja voi innostaa ja osallistaa omaehtoiseen tekemiseen?
3. Millaisen oppimateriaalin avulla opettaja voisi ohjata sirkusta, jossa on läsnä myös taiteelliset näkökulmat?
4. Mitä opettajan tulisi tietää osatakseen innostaa lapsia ja nuoria omaehtoiseen taiteen ja liikunnan tekemiseen sirkuksen keinoin?

Tällaisiin kysymyksiin ei luonnollisesti löydy yksiselitteisiä vastauksia. Pyrinkin kokoamaan hyväksi havaittuja keinoja eri tutkimuksista ja hankkeista sekä etsimään asioita, jotka eivät ole toimineet, välttääksemme näitä opetusmateriaalissamme. Keräämäni pedagoginen taustakirjallisuus loi viitekehysten siitä, millainen oppimateriaalimme tulisi olla.

### **5.2 Taustat**

Työn idea lähti kehittymään kokemastani tarpeesta käytännölliselle sirkuksen opetusmateriaalille, jota opettajat ja ohjaajat voivat hyödyntää helposti tuntien pidossa. Halusin tehdä sellaisen materiaalin, josta hyötyisin itsekkin pitäessäni tunteja. Olemassa olevat materiaalit olivat mielestäni liian heikosti tunneilla suoraan hyödynnettävissä, sillä ne vaativat liian pitkää ohjeen lukemista tai kuvien tulkitsemista, tai vaihtoehtoisesti videon avaaminen ja katsominen veivät liikaa aikaa (ks. luku 4.6, s. 20–22).

Keskustelin sirkuskollegani Erika Forsbergin kanssa ideastani. Erika on liikuntatieteiden maisteri, Company Uuden Maailman sirkustaiteilija ja Jyväskylän Sirkuskoulun rehtori, joka opettaa Jyväskylän Kulttuuripalveluiden Kompassin kautta sirkusta erityisryhmille ympäri Jyväskylää. Hän innostui lähtemään mukaan menetelmäoppaan tekoon, sillä ohjatesaan tunteja erityisryhmille opettajat olivat pyytäneet opasta, jonka avulla he voisivat itse jatkaa sirkusta oppilaiden kanssa Erikan ohjaamien tuntien jälkeen. Jyväskylän Kaupungin kulttuuripalvelut ja lasten- ja nuortenkulttuurikeskus Kulttuuriaitta julkaisee menetelmäoppaita aina tietyin väliajoin ja teimme heidän kanssa sopimuksen oppaamme tuottamisesta ja julkaisemisesta 8.11.2015 Sirkus saapui kaupunkiin -tapahtumassa Luovan liikunnan keskus Pasilassa, Jyväskylän Sirkuskoulun ja Parkour Akatemian tiloissa. Sovimme myös, että opas tulee maksutta ladattavaksi opetuskäyttöön [www.taikalamppu.fi](http://www.taikalamppu.fi) -sivustolle.

Ensimmäisenä ajatuksena oli tuottaa materiaali, jonka avulla sirkustemppeja voi opettaa. Meille oli selvää, että kouluissa sirkusta tulisi ohjata erilailla kuin urheilua ja enemmän sosiaalisista ja yhteisöllisistä lähestymiskulmista. Luovien keksimistehtävien ohjaaminen tulisi vaatimaan ohjaajalta jonkinlaista taustaymmärrystä esimerkiksi siitä, että näissä tehtävissä kaikki ideat ja tavat ovat oikeita ja ilmapiiriin tulee olla epäonnistumiset eli mokat salliva (ks. Uusikylä 2012, 188–191). Päädyimme tekemään viisi erilaista tuntisuunnitelmaa erilaisille ryhmille, jotta voisimme auttaa opettajia valitsemaan sopivat pelit ja tehtävät tukemaan tunnin ilmapiiriin rakentamista ja luovuutta kohti menevää harjoittelua. Suunniteltuamme jo alustavat tuntisuunnitelmat emme olleet tyytyväisiä niihin. Kyselimme ohjaajakollegoiltaamme, millaisen materiaalin he haluaisivat, ja mistä olisi heille eniten hyötyä. Moni vastasi, että tuntisuunnitelman sijasta he haluaisivat mieluummin itse valita tehtävät tunnille. Jäimme pohtimaan, miten saisimme ohjaajat ohjaamaan sirkusta erilailla kuin urheilua huomioiden sen taiteellisen ja luovan puolen, jos vain annamme heille erilaisia harjoitteita. Mielestämme luovien keksimistehtävien teettäminen vaatii useasti hyvää lämmittelyä, jossa lämmitetään niin keho kuin mielikin. Mielenlämmittämisellä tarkoitamme joidenkin draamaharjoitteiden teettämistä jotka opettavat ”moka on lahja” ajatusmallia ja jotka vaativat keskittymistä ja luovat rentoa sallivaa ilmapiiriä. Nämä harjoitteet eivät välttämättä ole niin liikunnallisia, josta johtuen niiden teettäminen saattaa jäädä liikuntatunnin yhteydessä tekemättä. Jäimme siis pohtimaan kuinka saisimme näiden harjoitteiden merkityksellisyyden välittymään opettajille. Opetusmateriaalin työstämiseen tuli pitempi tauko, jonka aikana jatkoin kirjallisuuskatsauksen tekoa.



Tauon aikana törmäsin useampaan otteeseen erilaisiin hankkeisiin, kuten Liikkuva koulu ja Big muuv, joiden avulla pyritään aktivoimaan lapsia ja nuoria liikkumaan entistä enemmän koulupäivän aikana. Aloin pohtia, löytyisikö tästä ratkaisu siihen, että oppaasta tulisi vaikuttavampi. Ehdotin Erikalle, että sen sijaan, että antaisimme opettajille vain uuden materiaalin, jonka avulla ohjata sirkusoppitunti, keskittyisimme aktivoimaan lapsia ja nuoria itse tekemään. Ajatus oli minimoida opettajan rooli tunnilta ja tehdä materiaalista niin selkeä, että oppilaat voivat itse käyttää sitä myös vapaa-ajalla. Pääasia on saada lapset ja nuoret innostumaan omaehtoiseen liikkumiseen myös vapaa-ajalla eikä ohjata vain hyvää liikuntatuntia. Tämä muutos tukee myös koululiikunnan opetussuunnitelman tavoitetta liikunnallisen elämäntavan oppimisesta ja omaksumisesta (Opetushallitus 2014). Erika innostui ajatuksesta ja tästä lähti oppaan ja pro gradu -tutkielman teko taas vauhtiin.

Päätimme luopua tuntisuunnitelmista mahdollistaaksemme opettajille joustavamman ja monipuolisemman materiaalin käytön. Tämän sijaan päätimme tehdä erikseen menetelmäosuuden, josta löytyy ohjeistukset opettajille sekä itse tehtäväkorttiosuuden.

Asetimme menetelmäoppaan tavoitteiksi seuraavat:

1. Tarjota menetelmän, joka tähtää lasten ja nuorten innostamiseen omaehtoisen taiteen ja liikunnan tekemisen pariin niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajallakin, siten että se
  - a. antaa ymmärrystä piirteistä joiden tulisi tutkimusten valossa näkyä, jotta kouluun saataisiin luotua tällainen toimintakulttuuri
  - b. kattaa perusopetuksen kaikki luokkatasot
  - c. voisi innostaa juuri niitä, jotka eivät ole aiemmin innostuneet liikunnasta
  - d. perustuu sosiaalisen sirkuksen menetelmiin
  - e. antaa ohjeistusta erilaisten sirkustuntien opettamiseen tekniikasta, luoviin tehtäviin ja esitysharjoitteluun sekä turvallisuudesta huolehtimiseen

## 2. Tarjota valmiita tehtäväkortteja joiden avulla

- a. opettajat voivat helposti ohjeistaa monipuolisen sirkusoppitunnin ja opettaa vapaaharjoittelutaitoja
- b. oppilaat voivat harjoitella omatoimisesti vapaaharjoittelutaitojen oppimisen jälkeen
- c. oppilaat pääsevät alkuun omien temppujen ja esitysten keksimisessä
- d. oppilaat saavat myös lisävinkkejä sirkusinspiraation ja ideoiden etsimiseen

### 5.3 Menetelmä

Tutkimusmenetelmä oli oppimateriaaliprosessin hallinta liikuntapedagogiseen taustakirjallisuuteen perustuen. Materiaaliosuus syntyi vuoropuhelussa tehtäväkorttien teon ja kirjallisuuskatsauksen kanssa. Lisäksi oma kokemuksemme sirkuksen ohjaamisesta ja tietämyksemme esimerkiksi liikunnanopettajan koulutuksesta sekä kentällä olevista liikuntaa opettavista opettajista ja heidän tarpeistaan ohjasivat meitä valitsemaan asioita, jotka olisivat tärkeitä mainita oppaassa. Materiaali on suunnattu opettajankoulutuksen saaneille opettajille, joten keskityimme niihin tietoihin ja taitoihin jotka sirkuksen opettamisessa ovat erityisiä ja huomion arvoisia.

Oppimateriaalilla on kaksi keskeistä kokonaisuutta, joihin se keskittyy. Ensimmäisessä osiossa esitellään vastauksiamme siihen, kuinka taiteesta ja liikunnasta voitaisiin saada osa lapsen ja nuoren arkea. Loppupuolisko keskittyy esittelemään sitä, millaiset asiat sirkusoppitunnilla ovat tärkeitä ja mitä eri sirkuslajeja ohjatessa tulisi huomioida.

Ensimmäinen osio ”Taide ja liikunta osaksi lapsen ja nuoren arkea” on jaettu kahteen osaan, joista toinen on alkuinnostaminen ja toinen sirkuksen saaminen osaksi koulun arkea. Alkuinnostamiseen kuuluu innostaminen sirkusoppitunteja ohjaamalla ja tutor-oppilaiden koulutus. Sirkus osaksi koulun arkea, osioon taas kuuluu oppituntien ulkopuolisen sirkustoiminnan suunnittelu yhdessä tutor-oppilaiden ja koulun henkilökunnan kanssa ja toiminnan alulle saattaminen.

Sirkuslajeihin tutustuminen -osiossa esitellään ensin pari tärkeää vinkkiä, jotka koskevat yleisesti sirkuksen opettamista, ja sitten käydään läpi sirkusoppitunnin rakenne ja lämmittelyrutiineja. Näiden jälkeen annetaan opettajalle ohjeita ja vinkkejä lajikohtaisesti sirkuksen opettamiseen.

#### **5.4 Tehtäväkorttien valmistaminen**

Tehtäväkorttiosio sisältää valmiita lämmittelykortteja, akrobatia- ja sirkustekniikoita, sirkuspelejä ja -leikkejä sekä keksimistehtäviä ja vinkkejä inspiroivista sirkustaiteilijoista, joita voi etsiä internetistä ja viedä harrastustaan vielä pidemmälle. Jokainen tehtäväkortti on samalla menetelmäoppaan itsenäinen sivu.

Tehtäväkorteilla oli selvät tavoitteet. Niiden tuli olla niin selkeitä ja vähäsanaisia, että ensimmäisen ja toisenkin luokan oppilaat pystyvät niiden avulla toimimaan opettajan käytyä tehtävät ensin yhdessä läpi. Kaiken tasoisille oppilaille tuli myös olla harjoiteltavaa. Teimme sekä lämmittelykortteja että tehtäväkortteja. Pyrimme minimoimaan tekstin määrän korteista ja ottamaan informatiiviset kuvat, joissa tarvittaessa korostimme viivoilla ja nuolilla tärkeitä kohtia.

Keskityimme tehtäväkorteissa ydinkeskeisen motorisen oppimisen ideologian (Eloranta 2007) mukaisesti tuomaan esiin kuvien ja tekstien avulla liikkeen onnistumisen kannalta keskeisimmät ydinasiat. Pyrimme tuottamaan oppimisen ja onnistumisen elämyksiä, jotka luovat positiiivista toimintaan houkuttelevaa ilmapiiriä. Ydinkeskeisen oppimisen ideologian mukaan ei ole olemassa lainkaan virhesuorituksia, vaan ainoastaan erilaisia tapoja suorittaa liike. Kun ohjataan oppilasta kohti tietyllä tapaa suoritettavaa liikettä, näiden vaihtoehtoisten suoritustapojen joukosta valitaan se, joka vie kohti tavoitetta. (Eloranta 2007.) Menetelmässämme olemme pyrkineet korostamaan, juuri tätä, että kaikki tavat suorittaa liike ovat yhtä arvokkaita. Pidämme tärkeänä, että oppilaat oppivat monipuolisesti motorisia taitoja. Jaakkolan (2010) mukaan motorisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joita tarvitaan erilaisissa fyysisissä kehon ja raajojen liikkettä vaativissa tilanteissa. Määritelmään sisältyy vaatimus siitä, että motorinen taito sisältää jonkin tavoitteen, joka pyritään saavuttamaan kehon ja raajojen liikkeitä hyödyntämällä, ja näitä taitoja opitaan. (Jaakkola 2010, 45–46.) Esimerkiksi sirkusharrastaja oppii tekemään erilaisia liikkeitä, kuten kärrynpyöriä, monella tyylillä.

Jaoin harjoitteet kolmeen eri tasoon, joilla on jokaisella oma värikoodinsa. Tasot on suunniteltu tavallisten peruskoululaisten liikuntataitoja silmällä pitäen. Tiedostimme esimerkiksi, että suurimmalla osalla on keskivartalonhallinnassa puutteita ja perusliikkeetkin, kuten kuperkeikat, ovat monille hankalia. Helpoimmista eli vihreistä tehtävistä kaikki voivat aloittaa harjoittelun. Keltaisissa tehtävissä tulee osata vastaavia vihreitä liikkeitä ja erikseen mainitut pohjataidot, jotka merkitsimme ”Ensin harjoittele” -tekstillä liikkeen viereen. Punaiset tehtävät ovat haasteita enemmän harjoittelulle. Ne vaativat yleensä omaa vapaa-ajan harrastaneisuutta. Lisäksi harjoiteltavaa ja haastetta saa erilaisilla keksimistehtävillä, esitysten suunnittelulla, varioimalla liikkeitä ajan, tilan, voiman ja liikkeen virtauksen suhteen sekä tutustumalla linkkivinkkien lisämateriaaleihin.

Tiedostamme, että vaikka pyrimme tekemään tiiviin ja tärkeän opettajanohjeistuksen, on sillä vaarana jäädä lukematta, ja opettajat saattavat käyttää vain tehtäväkortteja tutustumatta tärkeisiin seikkoihin nimenomaan sirkuksen opettamisessa. Tämän johdosta laitoimme tehtäväkortteihin keksimistehtäviä sinne tänne, eikä pelkästään yhteen korttiin, jotta niiltä ei voi välttyä, vaikkei opettajan ohjeistuksia lukisikaan. Lisäksi kirjoitimme peleihin ja leikkeihin lyhyet muutaman sanan kuvaukset, millaisia keksimistehtävät ovat, tai miksi niitä kannattaa teettää, jotta opettajat osaisivat valita niitä. Näin ratkaisimme hieman sitä ongelmaa, että sirkustunti jää vain tekniikkatunniksi ja tärkeä luova puoli jää kokonaan pois.

## **5.5 Kuvien suunnittelu ja ottaminen**

Suunnittelimme ensin tehtäväkorttien harjoitteet valmiiksi. Teimme käsin A4-paperille mallitehtäväkortteja, joihin piirsimme kuvat liikkeistä ja kirjoitimme alustavat tekstit. Meidän tuli suunnitella, mikä on informatiivisin kuva liikkeestä. Esimerkiksi jos kyseessä oli liikkuva liike, suunnittelimme, mitkä vaiheet tai minkä vaiheen liikkeestä halusimme kuvata, jotta kuvasta ymmärtäisi mahdollisimman hyvin, mitä liikkeessä pitää tehdä. Tämän pohjalta teimme kuvan tueksi mahdollisimman lyhyet, mutta informatiiviset tekstit. Pyrimme välttämään toistamasta tekstissä asioita, jotka kuvasta oli nähtävissä tai jotka voimme nuolilla kuvaan merkitä.

Kun tiesimme kaikki kuvat, joita meidän täytyi ottaa, pyysimme kuvaajaksi valokuvausta paljon harrastaneen Marko Forsbergin. Ennen kuvauspäivää suunnittelimme kuvausaikataulun,

keitä pyydämme kuvattaviksi, kuvien tyylin, vaatteiden värimaailman ja tyylin sekä teimme kuvauslupalomakkeet. Kävimme myös tekemässä koekuvaukset, joissa testasimme valoja.

Kuvattavien valintaan vaikutti moni seikka. Pidimme tärkeänä, että kuvien liikkeet ovat teknisesti oikein tehtyjä. Kuvia oli tulossa 67, joten tarvitsimme henkilöitä, jotka osaavat liikkeet valmiiksi, jotta kuvaus ehdittäisiin suorittamaan yhden päivän aikana. Pidimme tärkeänä saada sekä tyttöjä että poikia kuviin. Mietimme liike kerrallaan edellisten kriteerien pohjalta, kuka olisi paras kuvattava aina kyseisessä liikkeessä. Päädyimme pyytämään Jyväskylän Sirkuskoulun ja Parkour Akatemian ohjaajia ja harrastajia mukaan kuvauksiin. Heidän joukostaan pyysimme ensisijaisesti nuorempia harrastajia tai ohjaajia, sillä opas on suunnattu peruskouluun. Kuvattavien hankkiminen oli helppoa, sillä kaikki pyytämämme henkilöt lähtivät innoissaan mukaan. Suunnittelimme kuvausaikataulun siten, että kukaan ei joutuisi olemaan koko kuvauspäivää kello 8–18. Katsoimme ensin, missä kuvissa oli erityisen tärkeää, että juuri tietty henkilö esiintyy ja järjestimme muut kuvien ottohetket näiden pohjalta. Ryhmäkuvat otettiin puolessa välissä päivää, jonka kohdalla osa aloitti päivän ja osa lopetti. Alaikäisiä pyydettiin toimittamaan kuvauslupalomake jo kuvauksiin. Täysi-ikäiset täyttivät kuvausluvut kuvauksen yhteydessä.

Pohdimme paljon kuvien tyyliä. Halusimme, että opas välittää raikasta ja nuorekasta kuvaa lajista ja välttää stereotypistä puna-kelta-vihreää värimaailmaa, joka syntyy sirkusteltan ja perinteisten klovnien värimaailmasta. Toimme kuvauspaikalle paljon omia vaatteita ja pyysimme kuvattavia tuomaan ohjeiden mukaan omia vaatteitaan. Levitimme vaatteet järjestykseen lattialle, jotta pystyimme siitä helposti muodostamaan asukokonaisuuksia. Vaatteiden tuli olla osassa kuvista kireitä, jotta linjat näkyvät, mutta pyrimme myös käyttämään löysempiä vaatteita, kun se oli mahdollista, välittääksemme rennompaa kuvaa lajista. Selkeiden kuvien saamiseksi ja ajatellen myös mustavalkoista tulostuskuvaa emme käyttäneet valkoisia tai mustia vaatteita, jotta varjoja ynnä muita erottuisi paremmin. Pyrimme suunnittelemaan vaatteet niin, että ne erottuisivat myös taustasta hyvin. Kuperkeikka alamäkeen kuvassa (Forsberg & Salmi-nen 2015, 34; ks. myös Liite 2) on kuitenkin harmittavasti keltainen paita ja keltainen patjan pinta. Ryhmäkuvia varten valitsimme kaikille yhtenevän värimaailman vaatteisiin, jotta kuvasta tulisi tyylikkäämpi ja selkeämpi.

Kuvaustaustaksi halusimme vaalean seinän ja sellainen löytyi Liikuntakasvatuksen laitoksen rytmiiikkasalista. Rytmiiikkasalissa ei ollut voimisteluköysiä, joten otimme köysipyramidikuvan voimistelusalin puolella ja tasapainottelukuvan telinesalin rekkatangolla. Mustat teatteriverhot kuvien taustana olisivat olleet hienot, mutta mustavalkoisessa tulosteessa se ei olisi toiminut, sillä tulostettu kuva veisi paljon mustetta, ja kuvat jäisivät epäselviksi. Kävimme etukäteen ottamassa testikuvia ja katsomassa valon riittävyyttä. Kävi ilmi, että Liikuntakasvatuksen laitokselta löytyi myös oikeat kuvausvalot ja saimme ne käyttöömme. Oli erittäin hyvä, että valmistauduimme jo etukäteen ja kokeilimme valoja ja niiden sijoittamista oikeisiin kohtiin. Näin säästimme valtavasti aikaa itse kuvauspäivältä, josta oli muutenkin tulossa pitkä.

Kuvauspäivänä minä vastasin siitä, että kuvattavilla oli liikkeissä oikeat linjat. Pian huomasimme, että minun tulee kertoa valokuvaajallemme Marko Forsbergille myös, mikä kuvassa on olennaista näkyä, sillä se vaikutti kuvauskulmaan. Tarkistimme tarvittaessa kuvat Erika Forsbergin kanssa. Erika vastasi kuvattavien vaatteista, meikistä ja liikkeiden harjoittelusta. Alussa minä ja Erika olimme joissakin kuvissa mukana. Tämä ei kuitenkaan toiminut, sillä se hidasti koko prosessia. Aamulla kun paikalla oli vasta vähän kuvattavia, otimme teknisesti vaikeimmat kuvat, joiden ottamiseen meni enemmän aikaa kuin olimme varanneet. Näihin kuului etenkin käsinseisonta-asentojen kuvaaminen, joissa tahdoimme oikean suoristustekniikan olevan juuri niin kuin pitää ja väärää asentoa kuvaavassa kuvassa täytyi kaikki tekniikkavirheet näkyä yhtä selkeästi (ks. Forsberg & Salminen 2015, 38). Nämä kuvat kuitenkin onnistuivat niin hyvin, että kuviin itsessään ei tarvinnut merkitä mitään ylimääräisiä viivoja osoittamaan olennaisia asioita, vaan pieni kuvateksti riitti.

Otimme päivän aikana 937 kuvaa, joiden joukosta valitsimme parhaat. Näitä kuvia kuvaajamme sitten muokkasi. Muokkauksessa tuli esiin, että kaikkein vaaleaihoisimmilla olisi pitänyt olla pitkät housut, jotta heidän jalkansa olisivat näkyneet paremmin vaaleaa seinää vasten. Lisäksi isolta määrältä työtä olisi vältytty, jos jalat olisivat olleet pestyt ja hoidetut kaikilla. Seinän olisi voinut myös pestä etukäteen, jotta kaikista kuvista ei olisi tarvinnut muokata piiloon joitakin likajälkiä. Likajäljet saattoivat syntyä kuvausten aikana, kun teimme käsinseisontoja seinää vasten. Kuvattavien asettumista aina samaan kohtaan kameraan ja valokalustoon nähden olisi voitu helpottaa merkkäämällä kohta maalarinteipillä lattiaan. Laajakuvaobjektiveja olisi tarvittu leveisiin kuviin. Nyt otimme yhden leveän kuvan panoraamalla (ks. Forsberg & Salminen 2015,

24 alempi kuva) ja toisen leveän kuvan jaoin kahteen erilliseen kuvaan, jotka kuvaaja muokkasi tietokoneella yhdeksi kuvaksi (ks. Forsberg & Salminen 2015, 24 ylempi kuva). Panoraamakuvassa ongelmana oli tarkkuuden heikentyminen ja panoraamaohjelman vaikeakäyttöisyys. Kahteen kuvaan jakamisessa taas tuli kuvan muokkaamisesta paljon lisätyötä.

## 6 MENETELMÄOPPAAN SISÄLTÖJEN PEDAGOGINEN TARKASTELU

Tässä luvussa arvioin Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaamme käytettävyyttä peilaten sitä tutkimusraportin kirjallisuuskatsauksessa kuvattuihin tuotantoprosessin taustalla olleisiin keskeisiin pedagogisiin tekijöihin. Arviointi etenee menetelmäoppaamme kappaleiden järjestyksessä, ja tämän kuudennen luvun alakappaleet on nimetty menetelmäoppaan kappaleiden mukaan seuraamisen helpottamiseksi.

### 6.1 Taide ja liikunta osaksi lapsen ja nuoren arkea

Mielestäni onnistuimme kokoamaan Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun (Forsberg & Salminen 2015) menetelmäoppaan ensimmäiseen lukuun ”Taide ja liikunta osaksi lapsen ja nuoren arkea” hyvin tiiviisti kirjallisuuteen pohjautuvaa tietoa oppilaiden innostamiseen ja koulun liikunnallistamiseen liittyen.

*Menetelmän tavoitteena on luoda kouluun omaehtoista, pysyvää liikunnan ja taiteentekemisen kulttuuria, jossa lapsi tai nuori on aktiivinen toimija. Tavoitteen saavuttamiseksi on tarjottava oppilaille autonomian ja pätevyyden kokemuksia sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Sirkustoiminnan on oltava avointa kaikille ja näkyvää myös koulun ulkopuoliselle yhteisölle. (Forsberg & Salminen 2015, 5.)*

Edellisessä kappaleessa esitetty lause ”Tavoitteen saavuttamiseksi on tarjottava oppilaille autonomian ja pätevyyden kokemuksia sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita” pohjautuu itsemääräämisteoriaan, jonka mukaan nuo kolme ovat psykologisia perustarpeita, joita jokaiselle ihmisellä on tarve täyttää ja niiden täytyessä motivaatio muuttuu sisäisesti motivoivaksi (ks. Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2013). Mielestäni melko samasta asiasta puhutaan myös nuorten osallistamiseen liittyen, jossa painotetaan mukana olemisen tärkeyttä, yhteisöön kuulumisen kokemuksia ja tuntemusta omasta merkityksestä osana yhteisöä sekä toimimista yhteisössä (ks. Kiilakoski ym. 2012, 5).

Mainitsimme myös, että sirkustoiminnan tulisi olla kaikille avointa ja näkyvää toimintaa. Tämä perustuu esimerkiksi McCutcheonin (2003, 124) tutkimukseen, jossa huomattiin, että sirkuksen



tulee olla koulussa kaikkien näkyvillä ja helposti saavutettavissa, ja että julkiset esitykset olivat erittäin tärkeä osa onnistunutta sirkustoimintaa. Kuitenkin Rajalan ym. (2014) tutkimuksen valossa ne oppilaat, jotka kokevat oman subjektiivisen sosiaalisen asemansa koulussa matalaksi osallistuvat välituntiliikuntaan ja muuhun toimintaan vähemmän kuin tämän aseman korkeaksi kokevat. Tämä herättää kysymyksen siitä, saadaanko myös passiivisemmat oppilaat mukaan tällaiseen kaikille avoimeen toimintaan. Helposti käy niin, että ne, jotka liikkuvat jo, liikkuvat hankkeiden myötä vain enemmän, mutta inaktiivisia ei saada mukaan (ks. Berg ym. 2011). Heistä kuitenkin tulisi olla eniten huolissaan. Saataisiinko vähän liikkuvat ja oman subjektiivisen sosiaalisen statuksensa matalaksi kokevat nuoret mukaan liikkumaan, jos he saisivat tehdä sen rauhassa hyvä henkisessä ryhmässä, eikä esimerkiksi kaikille avoimella välitunnilla, jossa koulun ”kingeimmät” jättävät helposti aremmat jalkoihinsa? Inaktiivisten mukaan saamiseen voisi käyttää esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman kutsukerho-idea, jossa kerho on suunnattu nimenomaan heille, jotka kaipaavat kannustusta liikuntaan (ks. Liikkuva koulu 2015). Tämä jää pilottihankkeemme tutkittavaksi, jonka tavoitteeksi olemme ottaneet nimenomaan inaktiivisten aktivoimisen, mikä ei Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaassamme näy samalla tavalla. Menetelmäoppaamme antaa yleiset vinkit koko koulun aktivoimiseen, eikä siinä ole huomioitu inaktiivisia erikseen, mikä ei välttämättä auta heidän aktivoimisessa. Toki sirkus itsessään lajina on hyvin erilainen kuin vaikka palloilulajit. Se voikin aktivoida niitä oppilaita, joita nämä perinteisemmät lajit eivät vielä ole innostaneet, muun muassa siksi, ettei siinä kilpailla (Mustonen 2013), ja se tarjoaa alussa paljon onnistumisen kokemuksia (Harinen & Rannikko 2014; McCutcheon 2003, 98, Mustonen 2013, 9).

Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaamme ensimmäisessä luvussa kerromme alkuinnostamisesta ja siitä, kuinka sirkuksesta voitaisiin saada osa koulun arkea. Näihin sisältyy innostamista, tutor-oppilaiden kouluttamista, vertaisopettamista, osallistamista, sekä erilaisia piirteitä ja asioita, jotka innostavat erilaisia ihmisiä sekä toiminnan järjestämiseen liittyviä seikkoja.

Alkuinnostaminen lähtee menetelmäoppaassamme siitä, että opettaja tai sirkusohjaaja ohjaa sirkusoppitunnin, jossa oppilaita innostetaan ja heille opetetaan vapaaharjoitteluun tarvittavia käytänteitä. Alkuinnostamisessa on keskeistä sosiokulttuurinen innostaminen, jossa Kurjen (2005) mukaan ohjaaja pyrkii herättämään ensin oppilaiden kiinnostuksen ja luomaan mahdollisuuksia toiminnalle. Hän pyrkii tähän luomalla hyviä kokemuksia ja rohkaisemalla toimintaan

sekä rakentamalla hyvää ilmapiiriä, jossa koettaisiin yhteisöllisyyden tunnetta. (Kurki 2005, 335.) Toisaalta Sovijärven (2013, 21–31) mukaan osallistamisen tulisi lähteä nuorista itsestään ja siitä, mikä heitä kiinnostaa. Päätimme sirkusoppaassamme sosiokulttuurisen innostamisen teorian mukaisesti lähteä liikkeelle siitä, että oppilaat tulee ensin innostaa mukaan toimintaan. Halusimme tarjota oppilaille ensin mahdollisuuden tutustua eri vaihtoehtoihin sirkuksen sisällä ja sitten kysyä, mitä he tahtovat tehdä, koska sirkuksesta on niin paljon ennakkokäsityksiä, eikä oppilailla ole useinkaan omaa kokemusta lajista.

*Alkuinnostaja pyrkii väistymään ohjaajan roolistaan antamalla oppilaille vastuuta ottamalla heidät mukaan suunnitteluun, harjoittelupisteiden rakentamiseen sekä käyttämällä erilaisia oivaltavan oppimisen menetelmiä sirkuslajeihin tutustumisessa. Oppilaita opetetaan kohti omaehtoista harjoittelua ja opettamaan toisiaan, mikä on toimiva malli koululaisten aktivointiin. (Forsberg & Salminen 2015, 6.)*

Sosiaalikulttuurisen innostamisen teorian mukaisesti kehotamme menetelmäoppaassamme alkuinnostajaa pyrkimään väistymään sivuun toiminnan ohjaamisesta, kun on saanut tekijät ottamaan itse vastuuta (Kurki 2008, 107). Lisäksi oppilaat pyritään ottamaan mukaan suunnittelemaan toimintaa ja rakentamaan toimintapisteitä, sillä oppilaiden osallistamisen suunnitteluun ja toiminnan toteutukseen on huomattu olevan toimiva tapa osallistaa nuoria (Karvinen ym. 2010, 20). Vertaisopettaminen esiintyy toimivana käytäntönä monissa lähteissämme ja otamme sen esille myös tässä omassa menetelmässämme hyvänä käytäntönä, johon lapsia ja nuoria voidaan opettaa. Esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeessa (2015) on käytetty ”välkkäreitä”, joissa välituntiohjauskoulutuksen saaneet oppilaat ohjaavat toisille oppilaille liikuntaa välitunneilla. Australian kouluissa, joissa on kiinteänä osana koulupäivää sirkustoimintaa, tutor-oppilaat opettavat nuoremmille tai uusille harrastajille sirkusta (McCutcheon 2003, 91). Tutor-oppilaiden ja ”välkkäreiden” kohdalla täytyy kuitenkin huomioida, ettei näiden oppilaiden kohdalla toiminnassa mukana olo muutu seuraamiseksi ja toiminnan alulle laittajaksi, kuten Liikkuva koulu -hankkeessa välillä kävi (Rajala, Paukku & Laine 2015). Kavereille opettamisen tulisi olla luonnollinen osa toimintaa. Esimerkiksi sirkuskouluissa harrastajat usein jakavat taitoja toinen toisilleen, samoin kuin muissakin vaihtoehtolajeissa (ks. Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015; Mustonen 2013, 9).

*Tutor-oppilaiden ja koulun henkilökunnan kanssa suunnitellaan, miten sirkustoimintaa järjestetään oppituntien ulkopuolella. Koulun tehtävänä on tarjota oppilaille erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa sirkustoimintaa kuten harjoitella, esiintyä ja oppia uutta. (Forsberg & Salminen 2015, 5.)*

Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmässämme oppilaat ovat ratkaisevassa roolissa suunniteltaessa sirkustoiminnan toteuttamista koulussa. Rajalan ym. (2014) mukaan osallistaminen onkin yksi tärkeimmistä seikoista varsinkin yläkoululaisten kohdalla fyysisesti aktiivisempiin koulupäiviin pyrittäessä. Osallisuuden kokemukset myös aktivoivat ja rohkaisevat nuoria ottamaan vastuuta ja lisäävät omaehtoista liikkumista (Karvinen ym. 2010, 20). Kuitenkin näin jälkikäteen näkisin paremmaksi, että olisimme kannustaneet suunnittelemaan sirkustoimintaa siten, että etenkin inaktiivisten toiveet saataisiin kuuluviin. Olisimme voineet kannustaa valitsemaan inaktiivisia tutoroppilaisiksi siten, ettei se velvoita heitä kuitenkaan olemaan esillä sen enempää kuin tuntuu hyvältä. Kuten aiemmin kerroin, jätimme kuitenkin tämän inaktiivisiin keskittymisen pois oppaasta, sillä emme olleet ehtineet sitä kokeilemaan. Siispä kun sanomme, että ”Tutor-oppilaiden ja koulun henkilökunnan kanssa suunnitellaan, miten sirkustoimintaa järjestetään oppituntien ulkopuolella” (Forsberg & Salminen 2015, 5) ei inaktiivisten ääni pääse taaskaan kuuluviin. Tässä tapauksessa parempi olisi ollut kehottaa ottamaan kaikki luokka-asteet mukaan vaikuttamaan, kuten Berg ym. (2011, 43) ehdottavat.

Esittelimme ”Sirkus osaksi koulun arkea” -kappaleen (Forsberg & Salminen 2015, 7) yhteydessä seikkoja, jotka tutkimusten mukaan ovat innostaneet lapsia ja nuoria taiteilemaan tai liikkumaan, jotta niitä voitaisiin hyödyntää koulun sirkustoiminnan suunnittelussa. Motivaation ylläpitämiseksi kannustimme tarjoamaan oppilaille mahdollisuutta monipuoliseen sirkustoimintaan.

*Toimintaa suunniteltaessa on hyvä muistaa, että osa oppilaista innostuu esityksistä, osa uuden oppimisesta ja osa yhteisestä tekemisestä. Oppilailla on oltava mahdollisuus osallistua itselle sopivalla ja itseään innostavalla tavalla. (Forsberg & Salminen 2015, 7.)*

Monen tutkimuksen mukaan taitoja tulisi päästä näyttämään ja harjoittelemaan kukin itselleen sopivalla ja innostavalla tavalla. Esimerkiksi monet vaihtoehtoliikuntalajien harrastajat tekevät

temppuvideoita, joita he jakavat sosiaalisessa mediassa (Harinen & Torvinen 2015), ja esiintyvissä lajeissa, kuten sirkuksessa, monesti tehdään esityksiä, joissa opittuja taitoja päästään näyttämään yleisölle (Kinnunen & Lidman 2013, 11). Harjoittelun ei kuitenkaan tarvitse tähdätä esitykseen, vaan voidaan keskittyä temppujen harjoitteluun omaksi iloksi. Taitojen oppiminen on motivoivaa ja sitä voi tukea tutustumalla paikalliseen sirkuskouluun tai etsimällä internetistä uusia jongleeraustemppeja. Kannustimme menetelmäoppaassamme etsimään videoita internetistä ja käyttämään hyödyksi tietotekniikkaa, sillä esimerkiksi Liikasen ja Rannikon (2015, 52–53) mukaan verkossa tapahtuva treenivideoiden katsominen, kommentointi ja omien videoiden julkaiseminen innostaa lisäämään liikkumista fyysisen aktiivisuuden vähenemisen sijaan. Mainitsemme oppaassa myös, että sirkusammattilaisen vierailu koululla on hyvä tapa pitää sirkusinnostusta yllä (ks. Kinnunen & Lidman 2013, 12; McCutcheon 2003, 124).

Erilaiset osallistumisen tavat voivat myös innostaa erilaisia oppilaita. Oppilaan rooli voi olla koulun tiloista ja tapahtuman luonteesta riippuen lipuntarkastaja, tirehtööri, ohjaaja, muusikko, koreografi, säveltäjä, käsikirjoittaja, lavastaja, puvustaja, esiintyjä soolo- tai ryhmänumerossa, ääniteknikko, kuvaaja, valosuunnittelija tai -ajaja. Esittelemme menetelmäoppaassamme, kuinka sirkus voi sujahtaa eri oppiaineiden tunneille ja näin tulla koko koulun yhteiseksi projektiksi (Forsberg & Salminen 2015, 6). Samansuuntainen ajatus oli myös Sirkus kipinä – sirkus osaksi kouluvuotta -menetelmäoppaassa (Jalkanen 2013, 11), uudessa opetussuunnitelmassa (2014) ja Liikkuva koulu -hankkeessa (2015). Liikunnan ei pitäisi olla enää vain liikunnanopettajien vastuulla, vaan koko koulun yhteinen asia. Jalkasen (2013) Sirkus kipinä -menetelmäoppaassa, kuten meidänkin oppaassamme, ei ajatella pelkästään liikuntaa, vaan oppilaiden innostamista tekemiseen mukaan erilaisten tekemisten kautta. Toiveena on toki, että mukaan lähdettyään oppilaat innostuvat myös kokeilemaan liikunnallisia juttuja, jos he eivät vielä ole löytäneet itselleen sopivaa ja innostavaa liikkumisen muotoa.

Tuomme menetelmäoppaassamme esiin, kuinka esimerkiksi vaihtoehtolajeista tuttu yhteisöllinen ilmapiiri on tärkeä saada sirkustoimintaan mukaan, ja mistä palasista se syntyy. Nostamme yhteisöllisyyden esiin yhtenä kokonaisuutena menetelmäoppaassamme, koska monien lähteiden mukaan yhteenkuuluvuuden tunne on valtava motivoija harrastamiseen (Harinen ym. 2015; Liukkonen & Jaakkola 2013; Ojala 2013) ja vaihtoehtolajien pariin hakeudutaan useimmiten kavereiden mukaan vetäminä (Liikanen & Rannikko 2015).

*Yhteisöllisyys innostaa. Olennaista on, että toiminta muodostuu nuorten "omaksi jutuksi." Taitojen jakaminen, toisten auttaminen ja uusien mukaanotto luovat hyvää henkeä vapaaharjoitteluun. Tärkeää on luoda jokaiselle tunne siitä, että hänen onnistumisensa ja yrittämisensä on arvokasta, ja että jokainen saa olla mukana omalla tasollaan ja tavallaan. Yläkoululaisia voisi kannustaa inspiraation hakuun ja omien videoiden ja temppuideoiden jakoon somessa ja netissä, jolloin he voivat kokea olevansa osa suurempaa sirkusyhteisöä. (Forsberg & Salminen 2015, 8.)*

Väitämme menetelmäoppaassamme, että toiminnan tulisi muodostua nuorten "omaksi jutuksi" pohjautuen esimerkiksi osallistamisen lähtökohtiin siitä, että toiminnan tulisi lähteä nuorista itsestään (Sovijärvi 2013, 21–31) sekä siihen, että Karvisen ym. (2010, 20) mukaan osallisuuden kokemukset aktivoivat ja innostavat nuoria ottamaan vastuuta sekä lisäävät omaehtoista liikkumista. Puhumme oppaassamme myös siitä, miten on tärkeää luoda jokaiselle tunne hyväksytyksi tulemisesta esimerkiksi kaikki mukaan ottamalla (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 56; Torvinen & Harinen 2015), taitoja jakamalla (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015; McCutcheonin 2003) ja toisia auttamalla (ks. Harinen ym. 2015, 29; McCutcheon 2003, 91). Lisäksi kannustamme sosiaalisen median käyttöön. Sirkusyhteisö on kansainvälinen ja itseksseen tai pienissä porukoissa omaehtoisesti harrastavia on paljon. Sirkuksen harrastajilla on tapana katsoa toisten harrastajien videoita ympäri maailmaa, jakaa omia videoita ja etsiä inspiraatiota sosiaalisesta mediasta, ja tämän vuoksi halusimme ohjata uudetkin harrastajat innostumaan harrastuksesta myös tätä kautta. Vinkkaamme Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaamme tehtäväkorteissa inspiroivista sirkustaiteilijoista ja ryhmistä, joita voi googlettaa tai etsiä YouTubesta, kun oppaan temput loppuvat. Väite siitä, että sosiaalista mediaa käyttämällä voi kokea olevansa osa suurempaa sirkusyhteisöä perustuu Wallinin ym. (2014) tutkimukseen liikunnallisten verkostopalveluiden ja verkkoyhteisöjen käytöstä, jonka mukaan näiden palveluiden käyttö voi tarjota yhteenkuuluvuuden tunnetta, inspiraatiota ja vertaistukea.

Menetelmäoppaassamme kerromme, että välitunti liikuntaan sopiva tila on näkyvillä ja avoin kaikille (McCutcheon 2003, 124), ja että toiminnalle annettava tila tuottaa helpommin osallisuuden kokemuksia (Harinen & Rannikko 2013, 71) sekä madaltaa kynnystä kokeilla.

*Järjestelyt. Tilat, välineet ja valvonta järjestetään kouluaikana tapahtuvalle vapaaharjoittelulle. Näkyvä ja kaikille avoin toimintatila, esimerkiksi oppilaiden hengailutila, tuottaa helpommin osallisuuden kokemuksia ja madaltaa kokeilemisen kynnyksiä. Sirkusta voi harjoitella nurmikolla, käytävällä, avarassa luokassa tai liikuntasalissa. Tärkeintä on ottaa nuoret mukaan tilojen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyvään prosessiin alusta loppuun. Pelkkä mielipiteiden kysyminen ei riitä nuorten aktivoimiseksi. (Forsberg & Salminen 2015, 8.)*

Matalampi kynnys kokeiluun saattoi olla kuitenkin liikaa sanottu. Jos toiminta tuodaan sinne, missä nuoret jo valmiiksi ovat, voi osallistuminen olla helpompaa, kun ei tarvitse lähteä minnekään. Toisaalta niillä oppilailta, jotka kokevat subjektiivisen sosiaalisen asemansa koulussa matalaksi, saattaa olla vaikeaa osallistua tällaisessa tilassa, jossa ei voi puuhata omassa rauhassa muiden katseilta suojassa. Nämä oppilaat ovat kuitenkin juuri heitä, joiden aktivointiin tulisi kiinnittää eniten huomiota, sillä kuten aiemmin mainitsin, Rajalan ym. (2014) mukaan he ovat juuri niitä, jotka eivät osallistu välituntiliikuntaan tai muihinkaan koulun toimintojen järjestämiseen tai suunnitteluun yhtä usein kuin subjektiivisen sosiaalisen asemansa korkeaksi kokevat. Pilottihankkeessamme lähemmekin selvittämään yhdessä vähän liikkuvien oppilaiden kanssa, millä tavoin he haluaisivat jatkaa sirkusta vierailumme jälkeen. Tärkeää on muistaa, ettei osallisuus kouluympäristössä synny itsestään, vaan aikuisten on hyvä olla tukemassa toimintaa luomalla edellytyksiä (Rajala ym. 2015) ja kannustamalla.

Saadaksemme aktivoitua lapsia ja nuoria omaehtoisesti liikkumaan ja taiteilemaan mainitsemme menetelmäoppaassamme, että nuoret tulee ottaa mukaan toiminnalle annettavien tilojen suunnitteluun ja toteuttamiseen alusta loppuun (ks. Karvinen ym. 2010, 20; Rajala ym. 2015). Tähän liittyy esimerkiksi välineiden hankintaa ja huolenpitoa sekä toiminnalle annettavan tilan valintaa ja järjestelyä. Mainitsemme myös, että pelkkä mielipiteen kysyminen ei riitä (Rajala ym. 2015), sillä kuten osallisuus-kappaleessa 4.5 kerroin, osallisuuteen kuuluu paljon asioita mukana olemisesta, omaan yhteisöön kuulumisen kokemuksesta, tuntemukseen omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä ja toimimiseen yhteisössä (Kiilakoski ym. 2012, 5).

## 6.2 Sirkuslajeihin tutustuminen

Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaamme toisessa luvussa ”Sirkuslajeihin tutustuminen” tuomme opettajille esiin, millaiset seikat ovat tärkeitä huomioida opetuksessa menetelmämme mukaisessa sirkustoiminnassa. Kerromme esimerkiksi, millaisten seikkojen huomioiminen voi johtaa luovuutta tukevaan ilmapiiriin, jossa luovuutta uskalletaan käyttää, miten harjoittelusta saadaan turvallista, ja miten ydinkohdat ovat tukemassa oppimista.

*Sirkuslajeihin tutustutaan tutkimistehtävillä pareittain tai pienryhmissä. Oppilaita on ohjattava arvostamaan erilaisia tapoja ratkaista keksimis- ja ideointitehtäviä hyväksymällä ja arvostamalla itsekkin erilaisia ratkaisuja. Ohjaajan tehtävänä on löytää mielenkiintoiset seikat jokaisen oppilaan kokeiluissa ja rohkaista harjoittelemaan itselle sopivalla tasolla. Sirkuksessa temppuja keksitään ja niitä opitaan muilta. Ei ole olemassa yhtä ainuttakaan tapaa tehdä sirkuslajeja, mutta on paljon hyväksi havaittuja tekniikoita, jotka ovat yleisesti käytössä. Joku on joskus keksinyt tehtäväkorttienkin sirkustempun. (Forsberg & Salminen 2015, 9.)*

Pyrimme antamaan opettajille vinkkejä, joiden avulla he voisivat luoda oppitunnille luovuutta tukevaa ilmapiiriä. Korostamme menetelmäoppaassamme erilaisten ratkaisujen ja suoritustapojen arvostamista ja mielenkiintoisten asioiden löytämistä jokaisen tekemisestä, koska Uusikylän (2012, 191) mukaan luovuutta tukevaa ilmapiiriä kohti päästään erilaisuutta kunnioittamalla, jokaisen ideoita kuuntelemalla, eli luomalla ilmapiiri, jossa virheitä ei tarvitse pelätä. Emme nosta erikseen esiin sitä, että luovuus tukahtuu jos oppilas kokee, että häntä arvioidaan ja hänen tulisi suoriutua hyvin (Uusikylä 2012, 191). Olisimmekin voineet nostaa menetelmäoppaassamme virheitä sallivan ”moka on lahja” -ajatuksen esiin. Rohkaisemalla löytämään mielenkiintoiset asiat jokaisen harjoittelusta ja harjoittelemaan omalla tasolla pyrimme myös tukemaan Absetzin (2013) esittelemää motivoivan ja voimaannuttavan ohjauksen näkökulmaa, jossa keskeistä on löytää ja auttaa ohjattavia tunnistamaan heidän omia vahvuuksia joiden päälle on hyvä rakentaa lisää, liikuntatapojen heikkouksiin ja puutteisiin keskittymisen sijaan.

Ajattelimme aluksi kertoa sirkusmenetelmäoppaassa siitä, kuinka joillekin nuorille riskin ja vaarantunnon läsnäolo on lähes välttämätöntä kiinnostuksen yllä pysymiseksi (ks. McCutcheon

2003, 88; Wheaton 2004, 12). Päädyimme kuitenkin tiivistämään tekstiä ja keskittymään olennaisimpaan viestiin eli siihen, että sirkuksen harjoittelu on riskien hallinnan oppimista (ks. McCutcheon 2003, 88). Tämä tarkoittaa oppimista tunnistamaan ja tekemään itselleen sopivan tasoisia ja haastavia tehtäviä sekä siirtymään eteenpäin vasta, kun riski loukkaantumiselle on riittävän pieni. Oman tasoisten tehtävien tekemisen oppiminen voi olla haastavaa, jos kaverit huutelevat ja yllyttävät tekemään vaikeita temppuja. Opettajan tehtävä on auttaa ja opettaa löytämään sopivia harjoitteita temppujen oppimiseen. Opettajan on hyvä muistaa kieltämisen sijasta ohjata oppilaita harjoittelemaan vaadittavia taitoja, jotta tempun voi turvallisesti oppia.

*Sirkusharjoittelulle on ominaista pitkäjänteisyys ja oman sekä muiden turvallisuuden huomioiminen. Oppilaita rohkaistaan omaan harkintaan: tunnistamaan ja kokeilemaan itselleen sopivia tehtäviä. Kokemuksemme mukaan tähän voi ohjata kaikenikäisiä koululaisia. Kun jokainen etenee omalla tasollaan, harjoittelu on turvallista eikä se jännitä liikaa. (Forsberg & Salminen 2015, 9.)*

Kerromme menetelmäoppaassa, että turvallista harjoittelua edistää myös ydinkohtiin keskittyminen ja niiden löytämisen opettelu. Ydinkohtien etsiminen perustuu ydinkeskeiseen motorisen oppimisen ideologiaan, jonka mukaan on hyvä etsiä onnistumisen kannalta keskeisimmät seikat liikkeestä ja keskittyä niihin liikettä tehdessä (Eloranta 2007). Opettaja on auttamassa tässä, ja tätä voidaan yhdessä kehittää liikkeille. Ydinkohtien löytäminen voi olla haasteellista opettajalle tai ohjaajalle, joka ei ole liikuntaa opettanut, mutta oppilailta kyseleminen ja yhdessä pohdiminen voivat parhaimmillaan luoda hyvää yhteishenkeä tunnille. Siinä oppii samalla neuvomaan ja auttamaan kaveria, mikä on yksi keskeinen tavoite menetelmäoppaassamme. Ydinkeskeiseen motorisen oppimisen ideologiaan liittyy myös se, että kaikki tavat tehdä liikkeitä ovat yhtä oikeita, ne ovat vain erilaisia (Eloranta 2007), mikä edistää luovuutta tukevan ilmapiirin syntymistä. Noiden erilaisten suoritusten joukosta yleensä valitaan jokin, joka vie kohti tavoiteltavaa liikettä (Eloranta 2007), mutta sirkuksessa tavoiteltava liike voi olla hyvin monen näköinen. Koska sirkus ei ole kilpailulaji, ei ole yhtä liikepankkia, jonka mukaisten liikkeiden opetteluun tähdätään. Sen sijaan on hyväksi havaittuja tekniikoita, joita opetellaan, mutta monesti pyritään myös luomaan uutta tai erilaista liikekieltä ja etsimään omaa tapaa ja tyyliä tehdä liikkeitä ja esiintyä.



*Neuvottaessa keskitytään liikkeen onnistumisen tai turvallisuuden kannalta keskeisiin asioihin, ns. ydinkohtiin. Hyvä ydinkohta on sellainen, joka auttaa oppilasta onnistumaan kyseisessä tehtävässä. Suoralla selällä kuperkeikkaa harjoittelevalle voi neuvoa "vie nenää napaan". Mielikuvat helpottavat taitoharjoittelua. Ne liittyvät liikkeen muotoon ja mekaniikkaan, kuten "pyöritään palloina". Toimivien ydinkohtien ja mielikuvien löytäminen voi olla joskus hankalaa. Apuna kannattaa käyttää omaa ja ryhmän oivaltamista sekä erilaisia lajioppaita. Uudelle tempulle voi ideoida ydinkohdat yhdessä. (Forsberg & Salminen 2015, 10.)*

Jokaisella oppilaalla on tietysti omat tavoitteet harjoittelulle. Joku haluaa esiintyä, toinen oppia uusia temppeja, kolmas pitää hauskaa ja nauttia yhteishengestä ja joku ei ole löytänyt vielä mitään itseään kiinnostavaa. Lisäksi opettajalla voi olla omat tavoitteet ryhmän edistymiselle tai yksilöllisesti jokaiselle harrastajalle. Meidän menetelmäoppaamme pyrkii siihen, että oppilaat innostuisivat harrastamaan sirkusta myös vapaa-ajalla ja siitä muodostuisi elämäntapa. Näin ollen mielestämme opettajan tulisi pyrkiä tarjoamaan jokaiselle oppilaalle iloa, elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, jotka Myllyniemen (2009) mukaan ovat tärkeimmät syyt harrastaa taiteita tai kulttuuria. Opettajan haasteena on suunnitella tunti, joka tarjoaa jokaiselle tasapuolisesti kehittymisen paikkoja jokaisen henkilökohtaisesta taustasta huolimatta (Lafortune 2013, 91). Alkuinnostustuntien tulisi olla riittävän monipuolisia, että mahdollisimman moni erilaisin tavoittein ja kiinnostuksen kohtein voisi löytää itseään kiinnostavan tekemisen sirkuksen parista. Sirkuksessa ja sen lajien kirjossa on jokaiselle jotakin: yksi innostuu esitysten suunnittelusta, toinen pariakrobatiatemppejen harjoittelusta, kolmas pallokuvioiden keksimisestä. Yhdessä tekeminen on keskiössä, mutta sirkukseen kuuluu myös oman jutun löytäminen.

### **6.3 Sirkusoppitunti**

Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaamme kolmannessa luvussa ”sirkusoppitunti” ja neljännessä luvussa ”välineet” annamme vinkkejä alkuinnostajalle sirkusoppituntien ohjaamiseen ja käytettäviin välineisiin.

*Sirkusoppitunnin suunnittelun lähtökohdina toimivat luovat tehtävät ja vapaaharjoittelun rutiinit sekä käytänteet. Turvallista oppimisympäristöä edistävät ryhmäyttävät sirkuspelit ja lämmittely sekä ryhmälle sopivat tehtävät, välineiden sijoittelu ja pareihin/ryhmiin jako. (Forsberg & Salminen 2015, 11.)*

Mainitsemme sirkustuntien lähtökohdaksi luovat tehtävät ja vapaaharjoittelurutiineihin kouluttamisen, koska nämä seikat ovat juuri avainasemassa siinä, miksi sirkus on erilaista kuin monet kilpailulajit, ja miten opitaan itsenäisesti harjoittelemaan. Jos alkuinnostaja ohjaa sirkusoppitunnin, jossa tehdään vain hyväksi havaittuja tekniikkoja, jää oppilailta kokematta sirkuksen luova puoli. Se on mielestäni juuri se seikka, joka saattaa motivoida niitä nuoria, joita perinteisemmät lajit eivät ole kiinnostaneet. Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmäyttävien pelien, lämmittelyiden ja tehtävien avulla on erittäin tärkeää, jotta päästäisiin tekemään luovia tehtäviä. Lisäksi tunne siitä, että voi turvallisesti toimia osana ryhmää ja tulee hyväksytyksi ryhmään, ovat mukana muodostamassa kokemusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Ryan & Deci 2007; Liukkonen & Jaakkola 2013 mukaan), joka taas motivoi monia harrastamaan liikuntaa (Harinen ym. 2015).

Esittelemme tässä menetelmäoppaamme kolmannessa luvussa tarkemmin oppaaseen valittujen sirkuslajien ohjaamiseen liittyviä seikkoja. Lajit olemme valinneet sen mukaan, että niitä pystytään tekemään koulun omilla välineillä ilman uusien välineiden hankkimista. Lajeja ovat akrobatia, pari- ja ryhmäakrobatia, ilma-akrobatia köysillä, tasapainoilu, jongleeraus ja esitysharjoittelu. Tavallisemman lajin, lattia-akrobatian, otimme mukaan, koska sen osaaminen auttaa monessa muussa sirkuslajissa ja näistä tehtäväkorteista uskomme olevan hyötyä monille liikuntaa ohjaaville opettajille. Pari- ja ryhmäakrobatia taas on yhteishenkeä luova sirkuslaji, joka ei tarvitse mitään ylimääräisiä välineitä, ja joka kokemuksemme mukaan innostaa kouluissa useimmiten tyttöjä, jotka tutkimusten mukaan kaipaavatkin eniten aktivoimista välituntiliikuntaan (ks. Rajala ym. 2014). Pariakrobatia on hieman isommassa roolissa oppaassamme johtuen myös kirjoittajien omasta innostuneisuudesta lajia kohtaan. Lisäksi yhteisöllisyys on monille vaihtoehtolajien harrastajille tärkeää (Harinen ym. 2015) ja pariakrobatia yhdessä tekemällä, toiseen luottamalla ja olemalla luottamuksen arvoinen voi yhteishenkeä loistavasti kehittää. Pariakrobatia ei ole kuitenkaan helpoin laji aloittaa, vaan suosittelemme jongleerausta ensimmäiseksi lajiksi, jos ryhmä arastelee liikkumista tai yhteishenki ei ole kovin hyvä. Jongleerauksessa päästään huomaamatta liikkumaan paljon, kun palloja täytyy nostella maasta tuon tuosta.

Samalla voidaan oppia, etteivät virheet haittaa ja ryhmähenki nousee, kun jokainen opettaa keksimiään temppuja toinen toisilleen ja niitä kehitellään yhdessä. Jongleerauksen tekninen puoli jäi puuttumaan oppaastamme ja keskityimme keksimistehtäviin. Jongleeraus-osion ohjeet toimivat enemmän opettajille kuin oppilaille suoraan tehtäväkortteina. Oppaasta löytyy kuitenkin linkki Suomen nuorisosirkusliiton (2016) sivuille, josta löytyy Kalle Lehdon (2015) Jongleerausoppi-opas, jossa on kattavasti tekniikkaopastusta. Emme voineet linkkilistaan kuitenkaan laittaa linkkejä suoraan oppaisiin, sillä ne voivat vanheta liian äkkiä, joten oppaan löytäminen voi olla hankalaa.

Tasapainoilu- ja ilma-akrobatia köysillä -osiot jäivät oppaan teossa hieman vähemmälle huomiolle. Tasapainoilu-tehtäväkortti on hyvin pitkä, eikä sellaisenaan toimi kovin tehokkaasti tehtäväkorttina. Tasapainoiluosio kokonaisuudessaan jäi vain yhteen tehtäväkorttiin, jossa merkitsimme välineille omat vaikeustasot ja kirjasimme mahdolliset tehtävät listaksi. Emme voineet laittaa tehtäviin taitotasoja, koska sama temppu penkillä tai slacklinella (kuormaliinalla) voi olla ihan eri vaikeusasteinen. Välineiksi ehdotimme koulusta mahdollisesti jo löytyviä välineitä, kuten penkki, viiva, köysiin tehty solmu, puomi, rekki tai slackline. Ilma-akrobatia köysien kanssa perustuu keksimistehtäviin, emmekä antaneet tässä osiossa tekniikkavinkkejä, sillä oppaasta olisi tullut liian pitkä. Toivomme köysipyramidi-kuvan innostavan kokeilemaan köysiakrobatiaa, mutta jatkossa olisi varmasti tarvetta joillekin tekniikkavinkeille ja tempuille kuvien kanssa. Köysipyramidien teko vaatii voimaa ja ne ovatkin oppaassa vaikeustasoltaan punaisia eli vaikeimpia tehtäviä. Nyt köysipyramidi-tehtäväkortti ei anna aloittelevalla oikein hyvää rohkaisevaa lähtökohtaa harjoittelulle, koska vihreä aloittelevan tehtävä on vain tekstinä. Esitysharjoitteluun annoimme opettajalle paljon vinkkejä, koska uskomme, että se on monelle liikunnanopettajalle vieraampi opetettava aihe. Koska aihe on vieraampi, vaatii se myös opettajalta rohkeutta lähteä kokeilemaan esitysharjoitusten vetoa. Annoimme opettajalle myös valmiin harjoitteen "Lisää liike tai asia", jotta kokeileminen olisi mahdollisimman helppoa. Lisäksi oppaasta löytyy kuudennesta luvusta luovia tehtäviä, joita voi soveltaa mille tahansa välineelle.

#### **6.4 Avustus akrobatiassa**

Menetelmäoppaan viidennessä luvussa annamme opettajille vinkkejä ja ohjeita avustamiseen niin yksilö- kuin pariakrobatiassa. Kokosimme perusohjeet spottaajalle eli avustajalle listaksi

(kuva 1). Taittaja on laittanut ohjeet numerojärjestykseen, mikä antaa hieman vääränlaisen kuvan siitä, että asiat tapahtuisivat kyseisessä järjestyksessä. Meidän olisi tullut huomata tämä tarkistaessamme menetelmäopasta, sillä listan asiat ovat sellaisia, jotka kaikki tulee tietää ennen kuin lähtee toimimaan.



KUVA 1 Spottaajan ohjeet. (Forsberg & Salminen 2015, 18.)

Avustusohjeet pohjautuvat omaan kokemukseemme akrobatialiikkeiden opettamisesta ja niissä havaittuihin hyviin keinoihin. Otimme joistain liikkeistä kuvia, joissa tulevat esiin muutamat perusavustustekniikat. Esimerkiksi päälläseisontaa ja käsinseisontaa avustaessamme olemme huomanneet hyödylliseksi estää selän pyöristymistä ja ohjata selkää oikeaan asentoon tukevilla akrobaattia jalalla yläselästä, kuten oppaan sivun 19 ensimmäisessä kuvassa. Monissa pariakrobatialiikkeissä, joissa lentäjä on pää alaspäin, kuten ”Lantio-ote” kuvassa, tukevin avustusote on halausote akrobaatin ympäriltä, sillä silloin voidaan estää lentäjän putoaminen kokonaan kaappaamalla lentäjä omaa kehoa vasten ilmaan. Tällöin tulee muistaa seistä lähellä ja pitää selkä suorassa sekä tiukkana, kuten avustusohjeissa kerromme, jottei avustaja satuta selkäänsä. Toinen tapa avustaa pää alaspäin meneviä liikkeitä on hartiasta tukeminen. Sivun 19 viimeisessä kuvassa on hartiaote kuvattu perhosliikkeestä, joka opetetaan myöhemmin oppaassa. Tässä pyrimme korostamaan, että avustajien ote hartiasta on sormet alaspäin, sillä muutoin akrobaatin hartiaa ei pystytä tukemaan mitenkään hänen ollessa pää alaspäin. Kuvassa ei

ole menossa vielä mikään akrobatialiike, joten tässä yhteydessä tämä ohjeistus saattaa aiheuttaa hämmennystä. Sama ohje on kuitenkin myös itse perhostehtäväkortin yhteydessä.

## 6.5 Sirkuspelejä ja leikkejä

Seitsemännessä luvussa esittelemme toimiviksi havaitsemiamme sirkuspelejä ja leikkejä. Nimipelien tarkoituksena on ryhmäyttää ja luoda turvallista ilmapiiriä tunnille. Valitsimme vain sellaiset nimipelit, joissa tulee samalla lämmin, jotta lyhyessäkään sirkustuokiossa ehditään tekemään mahdollisimman paljon erilaisia juttuja. Hippa-leikeiksi valitsimme pallohipan, jossa opitaan huomaamatta kuperkeikkoja, taikurihipan, jossa päästään keksimään erilaisia liikkeitä ja ääniä, sekä hirviöhipan, joka toimii alkeisesiintymisharjoituksena.

Pariakrobatiapeleihin valitsimme kolme peliä, joita olemme käyttäneet onnistuneesti hyvin erilaisten ryhmien kanssa. Moniraajaiset olennot -pelissä päästään ratkomaan ongelmia ja ottamaan toisiin kontaktia. Useasti tässä pelissä ryhmät kehittävät versioita, joissa kannatellaan toisia, mutta se ei ole pakollista. Tätä haastavampi peli on nimeltään Kaksi pohjaa, yksi lentäjä, jossa jokainen pääsee vuorollaan lentämään eli olemaan toisten kannateltavana. Jokainen pysyy tekemään tämän, mutta joillekin oppilaille on vaikeaa antaa toisten kannatella itseään. Onnibussi on eri nimillä sirkuspiireissä käytetty pariakrobatiapeli, johon kehittelimme muutaman oman liikkeen vaihtoehdoksi. Tärkeintä on, että opettaja valitsee tai keksii oppilaiden kanssa yhdessä sellaiset liikkeet, että kyseinen ryhmä voi ne turvallisesti suorittaa. Peli on alun perin nopeuspeli ja sen vaarana on se, että opettaja ei muistuta huolellisuudesta tarpeeksi selkeästi, ettei keneenkään satu. Tästä johtuen meidän versiossamme pisteitä jaetaankin huolellisuudesta ja luovuudesta. Tätä peliä olemme soveltaneet hyvin erilaisille ryhmille perheryhmistä aikuisten jatkotason pariakrobatiaryhmiin. Soveltamiseen annamme oppaassamme myös muutaman vinkin.

Sirkuspelejä ja leikkejä -luvussa viimeisenä on vielä mokaamisen taitoa opettava peli ”Norsu, palmu ja gorilla”. Tässä nopeuspelissä opitaan, että mokat eli virheet eivät haittaa, vaan kuuluvat asiaan ja ovat hauskoja. Tämä peli voi toimia mielen virittäjänä ja hyväksyvän ilmapiirin lisääjänä.

## 6.6 Tehtäväkortit

Viimeisenä menetelmäoppaassamme meillä on tehtäväkortteja, joista löytyy lämmittelykortteja sekä muita tehtäväkortteja. Tehtäväkorttien ideana on, että opettaja voi tulostaa kortteja ja laittaa ne esimerkiksi tehtäväpisteille ohjeeksi, tai niitä voi käyttää itsenäisesti omaehtoisessa harjoittelussa esimerkiksi välitunnilla. Kokosimme oppaaseen yhdelle sivulle monia erilaisia vinkkejä tehtäväkorttien käyttöön.

Kerromme oppaan menetelmäosassa, että oppilaille tulee opettaa vapaaharjoittelutaitoja, jotta välituntiliikunta onnistuisi kouluissa. Uskomme, että haasteellista tulee olemaan oppilaiden opettaminen lämmittelemään ennen akrobatian tekemistä niin, että he ymmärtävät tehdä sen myös omaehtoisesti harjoitellessaan. Tästä johtuen pyrimme panostamaan erityisesti lämmittelytehtäväkorttien luomiseen. Mielestämme onnistuimme tekemään käytännönläheiset ja hyödylliset lämmittelykortit varsinkin ”Lämmittely Be an animal!”- sekä ”Pariakrobatialämmittely 1 ja 2 -korteista, sillä niissä on lyhyet ohjeet ja hyvät kuvat. Muissa lämmittelykorteissa on liikaa tekstiä ja ”Monsterit”-kortin kuva saattaa ohjata joitain oppilaita tekemään liian haastavia liikkeitä lämmittelyn yhteydessä. Kuvan tarkoitus oli olla kuvituskuva tehtäväkortille, mutta se saattaa aiheuttaa tietynlaisissa ryhmissä vaaratilanteita. Olisi ollut hyvä, jos lämmittelykortit olisivat olleet eri värillä, jotta ne erottuisivat helpommin muista korteista.

Toinen tärkeä opeteltava asia on oman tasoisten tehtävien valitseminen. Tätä varten tehtävät on jaettu kolmeen taitotasoon värikoodeilla. Tehtävien taitotasot on valittu ajatellen normaalia peruskoulun luokkaa, jossa on oppilaita inaktiivisista liikuntaa paljon harrastaviin. Pyrimme valitsemaan oppaaseen useamman lajin, joita koulussa olisi helppo opettaa, jotta useampi oppilas voisi löytää itseään kiinnostavan jutun. Tästä johtuen yhdestä lajista ei kuitenkaan ole kovin montaa erilaista tehtävää aina tietyn tasoiselle oppilaalle. Tästä voi syntyä se ongelma, että harjoiteltava loppuu kesken. Pyrimme antamaan vinkkejä lisäharjoitteiden etsimiseen tehtäväkorttien yhteydessä olevissa vinkkilaatikoissa ja linkkilistan avulla, joka löytyy oppaan lopusta. Vähän liikuntaa harrastaneelle oppaassa kuitenkin riittää paljon harjoiteltavaa, kun hän etenee taidoissa. Tämä on varmasti tärkeintä, sillä uskomme, että ne, joilta ensimmäisenä loppuu opeteltava kesken, harrastavat jo jotakin liikuntaa. He saattavat myös innostua tutustumaan vinkkaamiimme muihin oppaisiin tai sivustoihin, joista saa lisäinspiraatiota harjoitteluun. Lisäksi

monet sirkusoppaat, kuten FEDEC - European federation of professional circus schools (2015) -oppaat ja Cirque du monden oppaat (ks. Lafortune, M. 2011), sopivat mielestäni paremmin jo enemmän tehneille kuin juuri aloittaneille.

Tehtäväkortit lattia-akrobatiasta ja pariakrobatiasta onnistuivat mielestäni hyvin. Niistä löytyy samasta liikkeestä yhdeltä oppaan sivulta eritasoisia tehtäviä, joten opettaja voi tehdä tehtäväpisteen esimerkiksi käsinseisonnasta ja jokainen löytää samasta kortista itselleen sopivan tasoisen tehtävän. Jos opas olisi voinut olla pidempi yhteistyötahomme Kulttuuriantan ja Jyväskylän kulttuuripalveluiden puolesta, olisimme voineet jakaa vielä useampia liikkeitä omille sivuilleen, jotta oppitunnilla tehtäviä ei tarvitsisi käydä katsomassa yhdestä paikasta ja suorittaa hieman kauempana. Tämä koskee lähinnä ”pallokoneita” ja ”Ekin käärynpöyrälaitteita”, joiden tehtäväpisteet vaativat hieman rakentamista. Yleisesti lattia-akrobatia- ja pariakrobatia-tehtäväkortit ovat onnistuneet mielestäni parhaiten. Niissä on selkeät kuvat ja lyhyet ohjeet, joten niitä on helppo käyttää harjoittelun tukena. Köysi-, jongleeraus- ja tasapainoilutehtäväkorteista taas näkee, että niihin ei ole käytetty yhtä paljon aikaa, ja ne ovatkin opettajalle ohjauksen tueksi paremmin sopivia kuin suoraan tehtäväkorteiksi oppitunnille. Niissä ei ole yhtä informatiivisia kuvia ja osassa on paljon tekstiä. Jatkossa olisikin varmasti tarvetta etenkin näiden osioiden laajentamiselle ja tekniikkavinkkien mukaan ottamiselle. Tällä hetkellä näissä tehtäväkorteissa on enemmän keksimistehtäviä tai ideoita harjoitteluun.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkielman tavoitteena oli tukea lasten ja nuorten luovuuden ja liikunnallisuuden kehittymistä vaihtoehtoliikunnan, tässä tapauksessa sirkuksen oppimateriaalituotannon keinoin. Toteutin tavoitteen perehtymällä pedagogiseen taustakirjallisuuteen ja tuottamalla sen pohjalta sirkustoiminnan menetelmäoppaan. Opas julkaistiin sekä painotuotteena, että sähköisesti liikuntatieteellisen tiedekunnan pro gradu -tutkielman liitteenä ja Jyväskylän kaupungin kulttuuripalveluiden lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kulttuuriantian menetelmäoppaana. Opas on ladattavissa myös valtakunnallisen lastenkulttuurikeskusten liiton verkkosivuilla sekä Suomen nuorisosirkusliiton (2016) sivuilla.

Tärkein liikuntakasvatuksen tieteenteoriaa tukeva havainto tämän pro gradutyön aikana oli inaktiivisten aktivointiin keskittyminen, sillä tässä on aiemmissa hankkeissa useasti epäonnistuttu. Pyrittäessä aktivoimaan koko koulua tai suurta joukkoa käy helposti niin, että inaktiivisia ei kuitenkaan saada liikkeelle (ks. Berg ym. 2011) ja paljon liikkuvat liikkuvat vain enemmän. Ajattelimme, että toimien kohdentaminen vähän liikkuviin, joista muutenkin tulisi eniten olla huolissaan, voisi hyödyttää kaikkia. Menetelmäoppaassamme emme kehottaneet kohdentamaan toimia inaktiivisiin, koska emme ehtineet testaamaan tätä ja koska opas voi olla myös oppilailla luettavissa, emmekä halua leimata ketään. Opas antaa vinkkejä aktivoimisen toteuttamiseen, mutta tarkemmat yksityiskohdat, kuten se, ketkä oppilaat juuri kyseiseltä koululta tarvitsevat aktivointia ja millainen ryhmä toimisi parhaiten yhdessä, jää koulun asiantuntemuksen varaan. Marraskuussa 2015 alkaneessa pilottihankkeessamme lähdimme kokeilemaan inaktiivisiin keskittymistä.

Menetelmäoppaassamme on aiemmasta sirkusoppimateriaalikirjallisuudesta poikkeavaa ja uutta tarjota opettajille monitieteelliseen kasvatuskirjallisuuteen perustuvaa tietoa lasten ja nuorten aktivoimiseksi, sekä monia valmiita tehtäväkortteja, jotka voi laittaa suoraan esimerkiksi sirkusoppitunnin tehtävapisteen ohjeiksi. Sirkusoppimateriaalikirjallisuudessa on nähdäkseni myös uutta oppaamme luovuus- ja keksimistehtävien määrä ja opetuksen ohjeistaminen kohti tällaista harjoittelua ja ilmapiiriä. Tämä tavoite olisi voinut tosin näkyä vielä vahvemmin menetelmäoppaassamme. Oppaamme menetelmä kokooa hyväksi havaittuja keinoja eri projekteista ja tutkimuksista ja esittää yhden mallin, jolla voisi lapsia ja nuoria innostaa liikkumaan ja taiteilemaan. Aiemmin julkaistua toimintatapaa tuki menetelmäoppaan sisällöistä kuvien



käyttö siten, että joistakin monivaiheisista liikkeistä on kuvasarja ja samoista liikkeistä on eritasoisia variaatioita (ks. FEDEC - European federation of professional circus schools 2015; Lafortune 2011; Rinnevuori 2014). Lisäksi Rinnevuoren (2014) tapaan oppaassamme on ”harjoittele ensin” -opastukset, joiden avulla pyritään ohjaamaan harjoittelijaa tekemään itselleen sopivan tasoisia tehtäviä.

Tieteenteorioista Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun -menetelmäoppaamme tuki parhaiten sosiokulttuurisen innostamisen teoriaa, vaihtoehtolajien nuoria innostavista piirteistä yhteisöllisyyttä, luovuutta ja omaehtoisuutta sekä kirjallisuudessa noussutta hyvää käytäntöä tutor-oppilaiden kouluttamisesta (ks. Liikkuva koulu 2015; McCutcheon 2003, 91). Enemmän olisimme voineet nostaa esiin riskin ja vaarantunnon läsnäoloa harjoittelussa innostaaksemme räväkämpää nuoria mukaan toimintaan (ks. McCutcheon 2003, 88), mutta koimme, että tämä vaatii kokeneen sirkusohjaajan, joka ymmärtää, mitä tällä tarkoitetaan ja osaa opettaa samalla oppilaita kohti turvallista harjoittelua. Lisäksi osallistamisen olisi pitänyt näkyä oppaassa vielä enemmän. Nyt oppaassa ohjeistetaan auttamaan oppilaita löytämään ne jutut ja tavoitteet, jotka juuri heitä itseään innostavat sekä ottamaan nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, mutta meidän olisi pitänyt tuoda enemmän esiin myös seuraavassa taulukossa 2 esitettyjä asioita, kuten luottamus ja rohkeus hypätä kaaokseen.

TAULUKKO 2 Poiminnat osallistamisen tekijöistä (Sovijärveä 2013 mukailten).

<p><b>Luottamus</b></p> <p>Näennäinen vastuu ei innosta ketään, eikä sitouta toimintaan. Ohjaajan tulee olla valmis antamaan homman mennä myös pieleen voidakseen oikeasti antaa nuorille luottamuksensa ja antaa heidän olla sen arvoisia. ”Käyn mielessäni aina läpi, mikä on pahinta mitä voisi tapahtua ja olenko valmis kantamaan siitä vastuun. Jos en ole, niin reunaehdot korjataan”</p>
<p><b>Rohkeus hypätä kaaokseen</b></p> <p>Ohjaajana tulee uskaltaa antaa ohjat nuorille ja luottaa heidän kykyihinsä saada hommat hoidettua omalla tavallaan. Haastavaa on taiteilla puuttumisen ja puuttumattomuuden välimaastossa.</p>

Koska emme painottaneet näitä asioita, kävi juuri niin kuin Karvinen ym. (2010, 20) havaitsi, eli vaikka tiedämme, että nuoria kuulemalla ja osallistamalla voidaan aktivoida heitä liikkumaan, ei liikunnanopetuksessa useinkaan uskalleta tai osata osallistaa nuoria ja omaehtoisuuteen kannustamista pelätään turvallisuussyihin vedoten. Jatkossa olisi mielenkiintoista kokeilla, mitä saataisiin aikaan, jos koulussa kokeiltaisiin osallistaa oppilaita antamalla heille niin paljon luottamusta, että he voivat oikeasti kokea olevansa itse vastuussa jutusta, jota ovat tekemässä. Tämä todella vaatii myös sitä, että opettaja ei ole puuttumassa toimintaan heti, jos jokin ei toimi, vaan uskaltaa antaa homman mennä myös pieleen. Toisaalta tulee myös olla tukemassa ja antamassa apua tarvittaessa, eli kuten Sovijärvi (2003) sanoo: ”Haastavaa on taiteilla puuttumisen ja puuttumattomuuden välimaastossa”.

Sirkusoppimateriaalin suunnittelu Erika Forsbergin kanssa ja minun pro gradu -työhön liittyvä kirjallisuuteen tutustuminen kulkivat käsi kädessä. Jos olimme ehtineet tehdä joitakin ratkaisuja, jotka olivat ristiriidassa kirjallisuuden kanssa, muokkasimme sirkusopastamme vastamaan kirjallisuudessa ilmenneitä hyviä käytänteitä. Useimmiten kirjallisuus vahvisti omia ajatuksiamme ja antoi niille teoreettista taustaa, tai sitten otimme sen pohjalta uusia asioita mukaan oppaaseemme, kuten tutor-oppilaiden kouluttamisen. Tässä työskentelytavassa tehdä opasta ja kirjallisuuskatsausta samaan aikaan on vaarana se, että opasta ei uskalla tai ehdi enää lopussa muuttamaan niin paljoa kuin uusi kirjallisuudesta löytnyt tieto olisi vaatinut. Onneksemme emme joutuneetkaan isompia muutoksia tekemään sen jälkeen, kun päätimme ottaa mukaan oppilaiden aktivoimisen omaehtoisesti liikkumaan ja taiteilemaan koulupäivän aikana. Alkuperäinen ajatus oli tehdä perinteisempi oppimateriaali, joka antaa vinkkejä sirkusoppituntien piitoon, mutta liikunnanopetuksen yksi tärkeistä tavoitteista innostaa oppilaita liikunnalliseen elämäntapaan (ks. Opetushallitus 2014, 273) tuki uutta suuntaamme oppilaiden omaehtoiseen tekemiseen kannustamisesta.

Kirjan taitto tehtiin siten, että opettajat pystyvät tulostamaan ja laminoimaan tehtäväkortit suoraan pdf-tiedostosta, sillä yksi tehtäväkortti on sijoitettu yhdelle sivulle. Tahdoimme tehdä opettajille valmiit tehtäväkortit esimerkiksi pisteharjoittelua varten, jotta opas olisi mahdollisimman helppokäyttöinen. Jatkossa voisimme kehittää opasta siten, että siihen liitettäisiin mahdollisuus nähdä liikkeet videolta, mutta siten, ettei videon käyttö olisi välttämätöntä tehtäväkortin käyttämiseksi. Tällöin voisimme ottaa mukaan oppaaseen myös monimutkaisempia liikkeitä. Oppaan ulkoasussa on pyritty välttämään perinteisiä sirkusvärejä punaista, vihreää ja keltaista,

sillä tahdoimme luoda raikkaan ja nykysirkukseen päin olevan kuvan sirkuksesta, koska uskomme sen vetoavan enemmän nuoriin.

Luotettavuutta on perinteiseen tutkimukseen nojaten haasteellista määrittää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta käsitellään muun muassa seuraavien käsitteiden kautta: vahvistettavuus, siirrettävyys, uskottavuus ja varmuus. Vahvistettavuudella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että tutkimuksen tulokset pohjautuvat kerättyyn aineistoon eikä esimerkiksi tutkijan omiin käsityksiin (Lincoln & Guba 1985). Pro gradu -työni tuloksena laatimamme menetelmäopas pohjautuu keräämääni aineistoon, mutta myös omiin kokemuksiin ja ammattitaitoon. Tällöin en ole voinut vältyä omien käsitysteni vaikutuksesta varsinaiseen materiaaliin. Kuitenkin olen antanut lukijalle mahdollisuuden tehdä omat johtopäätökset menetelmäoppaamme ohjeistusten hyödyllisyydestä avaamalla kohta kohdalta teoriataustaa ja menetelmäoppaan valintoja luvussa kuusi. Kuitenkin jos lukija ei tutustu menetelmäoppaaseen tämän pro gradu -työn kautta vaan suoraan esimerkiksi taikalamppu.fi -sivuston kautta, hänellä on käytössä ainoastaan kirjallisuuslista menetelmäoppaamme takana. Lincoln ja Guba (1985) käyttävät nimitystä siirrettävyys tästä lukijan mahdollisuudesta tehdä omat johtopäätökset ja soveltaa saamaansa tietoa. Soveltamismahdollisuudet oppaamme käytölle ovat laajat. Lukija voi hyödyntää haluamiaan osioita ja vinkkejä oppaasta ja käyttää omaa mielikuvitusta soveltamisessa. Varmuus taas liittyy tutkijan ennako-oletusten huomiointiin ja tiedostamiseen (Eskola & Suoranta 2000), ja uskottavuudella tarkoitetaan aineiston totuuden mukaisuutta ja esimerkiksi tutkijan kulttuurista herkkyyttä tutkimalleen aiheelle (Denzin & Lincoln 2000; Lincoln & Guba 1985). Työni luotettavuuden lisäämiseksi kerroin heti johdannossa omasta suhteestani sirkukseen, jotta lukija pystyy arvioimaan sen vaikutusta työhöni. Tämän oppimateriaalituotannon metodiikassa on piirteitä niin kirjallisuuskatsauksesta, toimintatutkimuksesta kuin perinteisistä laadullisistakin menetelmistä, eli työni oli tavallaan ”triangulatiivinen haaste ja kokeilu”, jossa on vahva teoriasidonnaisuus.

Pro gradu -työni yhtenä tavoitteena oli löytää ja hyödyntää vaihtoehtolajien piirteitä luodakseni motivoivan sirkusoppaan. Huomatessani, että usein yksi keskeinen piirre oli näiden lajien omaehtoisuus ja tekeminen ilman aikuisten kontrollointia, suurimmaksi kysymyksekseni nousi voiko näitä piirteitä tukea ohjatulla tunnilla. Nyt kirjoittaessani tätä pohdintaa törmäsin Absetzin (2013) artikkeliin, jossa hän oli esittänyt oman menetelmällemme tukea antavan vastauk-

sensa tähän kysymykseen. Hänen mukaan nuorten omaehtoista vaihtoehtoliikunta voidaan aikuisten näkökulmasta mahdollisesti tukea luomalla mahdollisuuksia monipuolisiin liikuntakokemuksiin ja uskaltamalla lopettaa liiallinen kontrollointi. Hän näkee, että tämä voidaan toteuttaa myös ohjatuissa ryhmissä tukemalla lasten ja nuorten omaehtoisuutta sekä pitämällä huolta toimivasta vuorovaikutuksesta ohjaajan ja ohjattavien välillä.

Oppaamme menetelmä vaikuttaakin lupaavalta, kun peilaa valmistunutta sirkusoppimateriaaliamme Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun kirjallisuuteen ja tavoitteeseen saada lapset ja nuoret liikkeelle. Opas sisältää paljon vinkkejä opettajalle ja selkeät tehtäväkortit, jotka voi tulostaa oppitunneille. Uskon, että oppaasta tulee olemaan paljon apua opettajille sirkustuntien pidossa, mutta varsinainen menetelmän testaaminen ja tulokset siitä, saadaanko oppilaita aktivoitua myös omaehtoisesti sirkustelemaan, näemme vasta myöhemmin Nuorten Akatemian kanssa suorittettavan pilottihankkeen yhteydessä sekä tulevaisuudessa mahdollisesti yhteistyössä Likes-tutkimuskeskuksen kanssa. Jatkossa menetelmää olisi hyvä testata usealla koululla erilaisten ryhmien ja käytännön toteutusten kanssa pyrkien löytämään mahdollisimman toimivan mallin lasten ja nuorten aktivoimiseksi. Menetelmämme toimivuutta voisi kokeilla myös muulla vaihtoehtolajilla kuin sirkuksella. Jatkossa olisi varmasti myös tarvetta kattavammalle tehtäväkortti- ja tekniikkakirjalle.

Oppimateriaalituotannon toteuttaminen on harvinainen tapa tehdä opinnäytetyö, mutta pedagogille yksi olennaisen tärkeä taito on tuottaa omasta erikoisosaamisalueesta oppimateriaalia. Tässä pro gradu -tutkimuksessa raportoin yhden tavan hallita oppimateriaalin tuottamisprosessia. Oppaamme vahvuus on kokonaiskuvan antaminen sirkuksen opettamisesta, ei toimiminen kattavana tekniikkakirjana. Oppaan tehtäväkortit auttavat opettajan ja oppilaat alkuun sirkustelussa ja linkkilistaan on koottu jo olemassa olevia tekniikkaoppaita harjoittelun tueksi.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. 2013. Omaehtoisuudesta urheilun kilpailuetu? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 55–59. Viitattu 21.9.2015  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Absetz, P. 2013. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta & Tiede* 50 (6), 4–8.
- ACROapp. 2015. Internetsivut. Viitattu 3.11.2015. Luettavissa: <http://acroapp.com/>.
- Aulanko, M. & Nieminen, K. 1989. Sirkustaitojen käsikirja. Keuruu: Otava.
- Berg, P. 2015. Kaverit ja vakava vapaa-aika. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 30–40.
- Berg, P., Gretschel, A. & Humppila, L. 2011. Ei nuorille, vaan nuorten kanssa. Miten mitata liikuntakulttuurin muutosta Your Move -kampanjassa? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 47 & Nuori Suomi ry. Viitattu 29.10.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/yourmove.pdf>
- Catterall, J., Dumais, S. & Hampden-Thompson, G. 2012. The arts and achievement in at-risk youth: findings from four longitudinal studies. Research Report #55. Viitattu 24.2.2016.  
<https://cirquedumonde.app.box.com/all/1/172115516>
- Cirque du Soleil. 2013. Social circus map - 2013. Viitattu 21.2.2016.  
[www.cirquedusoleil.com/socialcircusmap](http://www.cirquedusoleil.com/socialcircusmap)
- Cirque du Soleil. 2015. Portrait of Social Circus. Viitattu 26.2.2016.  
<https://cirquedumonde.app.box.com/all/1/6303662877/51298530493/1>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 227–268.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research*. 2nd edition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 216–231.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- FEDEC- European federation of professional circus schools. 2015. Opetusmateriaalit. Viitattu 23.10.2015. <http://www.fedec.eu/en/ressources/manuels/>
- Forsberg, E. & Salminen, S. 2015. Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun. Jyväskylä: Jyväskylän kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalvelut / Lastenkulttuurikeskusten verkosto.
- Gretschel, A. & Berg, B. 2013. Your Move -kampanjan jalanjälkiä kannattaisi seurata. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 29–33. Viitattu 2.11.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Guli, L. A., Semrud-Clikeman, M., Lerner, M. D. & Britton, N. 2013. Social competence intervention program (SCIP): A pilot study of a creative drama program for youth with social difficulties. *The Arts in Psychotherapy* 40, 37–44.
- Haavisto, R. 2007. Improvisaatio opettaa: Moka on lahja. *Opettaja* 2007 (36), 42–43.
- Hanssen, H. 2001–2015. Een acrobatiek trucs database. Viitattu 23.10. 2015. [www.Truuk.nl](http://www.Truuk.nl)
- Harinen, P., Itkonen, H. & Rautopuro, J. 2006. Asfalttiprinssit: Tutkimus skeittareista. Helsinki: Suomen Liikuntatieteellinen Seura.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Harinen, P. & Rannikko, A. 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 30.11.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Harinen, P. & Rannikko, A. 2014. Temppu ja miten se tehdään? Vaihtoehtoliikunta tietämisen ja taitamisen todellisuuksina. Teoksessa Harinen, P., Käyhkö, M. & Rannikko, A. Mutta mikä on tutkimuksen teoreettinen kysymys? Joensuu: Kustannusosakeyhtiö Hai, 80–101.
- Harinen, P. & Torvinen, P. 2015. Virtuaalivertaisuus ja lajisosialisaatio. Internet vaihtoehtoliikuntaharrastukseen liittyvän tiedonjakamisen ja sosiaalisen oppimisen maailmana. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 48–55.

- Heikinaro-Johansson, P. & O'Sullivan, M. 2014. Osaavaa opettajuus rakentuu laadukkaalla koulutuksella. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 10–14.
- Heikkilä, T. 2015. Rullalautailukulttuuri: Yhteisöllistä liikuntaa ja yksilöllistä luovuutta. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 11–14.
- Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tampere: Tutkivan teatterityön keskus.
- Härkönen, T., Selin, M., Ylikorva, M. & Nietula, A. 2003. Sirkustaitoja oppimaan!: pariakrobatian ja ihmispyramidien perusteet. Lapin yliopisto & Turun ammattikorkeakoulun taideakatemia. Lapin yliopisto, taiteiden tiedekunta, mediatiede. Pro gradu -tutkielma.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Jalkanen, M. 2013. Sirkus kipinä -sirkus osaksi kouluvuotta. Viitattu 16.9.2015.  
[www.taikalamppu.fi](http://www.taikalamppu.fi)
- Joronen, K., Häkämies, A. & Åstedt-Kurki, P. 2011. Children's experiences of a drama programme in social and emotional learning. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 25, 671–678. Doi: 10.1111/j.1471-6712.2011.00877.x
- Kakko, S-C. 2011. Sosiaalinen sirkus -hanke 2009–2011. Teoksessa H. Hyttinen. 2011. *Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas*. Tampere: Tutkivan teatterityön keskus, 8–9.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi.
- Kiilakoski, T., Gretschel, A. & Nivala, E. 2012. Osallisuus, kansalaisuus, hyvinvointi. Teoksessa T. Kiilakoski. & A. Gretschel (toim.) *Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 57*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 5.
- Kinnunen, R. & Lidman, J. 2013. Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Teoksessa K. Kekäläinen. & S-C. Kakko (toim.). "Siellä on suupielet korvissa" *Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta*. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto, 6–53. Viitattu 21.9.2015  
<http://www.uta.fi/cmt/index/siella-on-suut-korvissa-web-2013.pdf>

- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 25.10.2015. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)
- Kulttuurikasvatusyksikkö TAITE. 2013. Sirkus Kipinä – Sirkus osaksi kouluvuotta. Viitattu 23.10.2015. [http://taikalamppu.fi/images/taikalamppu/metelmaoppaat/taidekaari\\_sirkus\\_esite\\_210x210mm\\_web\\_sivut.pdf](http://taikalamppu.fi/images/taikalamppu/metelmaoppaat/taidekaari_sirkus_esite_210x210mm_web_sivut.pdf)
- Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2013. Liikkuvan nuoren valinta. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 43–46. Viitattu 23.9.2015 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2015. Liikuntakansalaisuus vaihtoehtolajeissa. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 98–102.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino
- Kurki, L. 2005. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kiilakoski, Tomi; Tomperi, Tuukka & Vuorikoski, Marjo (toim.) Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisinkasvatuksen mahdollisuus. Tampere: Vastapaino
- Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaaTampere: Juvenes Print Tampereen Yliopistopaino Oy
- Lafortune, M. 2011. Basic techniques in circus arts. Cirque du soleil. Viitattu 11.12.2015. <https://cirquedumonde.app.box.com/all/1/172115516>
- Lafortune, M. 2013. Social circus trainer’s guide. Basic training. Version April 2013. Canada: Cirque du soleil. Viitattu 5.12.2015. <https://cirquedumonde.app.box.com/all/1/2183575687/1641578262/1>
- Lafortune, M. & Bouchard, A. 2013. The circus and social intervention. Teoksessa Lafortune, Michel (toim.) Social circus trainer’s guide. Basic training. Version April 2013. Canada: Cirque du soleil. Viitattu 5.12.2015. <https://cirquedumonde.app.box.com/all/1/2183575687/1641578262/1>



- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY  
Oppimateriaalit
- Lehto, K. 2015. Jongleerausoppi. Suomen Nuorisosirkusliitto. Viitattu 22.10.2015.  
[http://www.sns.fi/CMS/dokumentit/e238\\_8522\\_jongleerausoppi.pdf](http://www.sns.fi/CMS/dokumentit/e238_8522_jongleerausoppi.pdf)
- Liikanen, V. 2015. Institutionaalistumisia vaihtoehtolajeissa. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 103–108.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2013. Nuorten vaihtoehtoliikunnan viehäytys. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 47–51. Viitattu 21.9.2015  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. Liikunta & Tiede 52 (1), 47–54.
- Liikkuva koulu (2015). Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus ja Likes - tutkimuskeskus. Viitattu 16.12.2015. [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)
- Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 28.10.2015. [www.sport.fi](http://www.sport.fi)
- Lincoln, YS. & Guba, EG. (1985). Naturalistic Inquiry. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Maukola, R. 2006. Rotta vai tarua – Tanssiteatteri Hurjaruuth. Helsinki: Tanssiteatteri Hurjaruuth.
- McCutcheon, S. 2003. Negotiating identity through risk: a community circus model for evoking change and empowering youth. La Trobe university. Väitöskirja. Tulostettu 5.8.2015.  
<http://community.simplycircus.com/pdf/Sharon%20McCutcheon%20masters%20thesis%20on%20Youth%20Circus.pdf>

- Moneta, I. & Rousseau, C. 2008. Emotional expression and regulation in a school-based drama workshop for immigrant adolescents with behavioral and learning difficulties. *The Arts in Psychotherapy* 35, 329–340. Doi: 10.1016/j.aip.2008.07.001
- Mustonen, M. 2013. Sirkuskasvatus. Teoksessa *Sirkusohjaajan opas*. Helsinki: Suomen Nuorisosirkusliitto.
- Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. *Nuorisobarometri 2009*. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö/ Valtion liikuntaneuvosto/ Nuorisoasiain neuvottelukunta/ Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 4.11.2015. [www.tietoanuorista.fi](http://www.tietoanuorista.fi)
- Mäki-Neuvonen, P. 2013. *Sirkusohjaajan opas*. Helsinki: Suomen Nuorisosirkusliitto.
- Ojala, A-L. 2013. Keilaamassa yksin – yhä? Kaverit ja media suomalaisen nuorisourheilun resursseina. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 52–55. Viitattu 22.9.2015  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Opetushallitus.2004. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 8.8.2015. [http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf)
- Opetushallitus.2005. *Taiteen perusopetuksen Sirkustaiteen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005*. Helsinki: Opetushallitus. Tulostettu 16.9.2015.  
[http://www.oph.fi/download/123027\\_sirkustaide\\_ops.pdf](http://www.oph.fi/download/123027_sirkustaide_ops.pdf)
- Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 16.9.2015. [www.oph.fi](http://www.oph.fi)
- Piispa, M. 2013. Uusi Suomi ja urheilukulttuurin muutos. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 4–9.
- Piispa, M. 2015. *Elämäntapalajit, huippu-urheilu ja suomalainen urheiluliike*. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 90–97.
- Purovaara, T. 2005. *Nykysirkus: aarteita, avaimia ja arvoituksia*. Helsinki: Cirko – Uuden sirkuksen keskus.
- Purovaara, T. 2008. *Ihmeen väkeä! Suomalaisen sirkuksen sankaritarinoita*. Helsinki: Sirkuksen tiedotuskeskus.

- Päivärinne, P. 2013. Sirkus taiteena. Teoksessa Sirkusohjaajan opas. Helsinki: Suomen Nuorisosirkusliitto.
- Rannikko, A. & Liikanen, V. 2015. Taitavuuden hierarkiat vaihtoehtolajien ohjaussuhteissa. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 81–87.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & Tiede 51 (6), 63–70.
- Rajala, K., Paukku, J. & Laine, K. 2015. Koulun tiloissa. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 71–80.
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 24–28. Viitattu 21.9.2015  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Rinnevuori, M. 2014. Lattia-akrobatian perusteet. Helsinki: Suomen nuorisosirkusliitto.
- Sirkuksen tiedotuskeskus. 2015. Internetsivut. Viitattu 2.11.2015. Luettavissa:  
<http://www.sirkusinfo.fi/fi/suomalainen-sirkus/sirkus-suomessa>
- Sirkus Finlandia. 2015. Internetsivut. Viitattu 21.10.2015. Luettavissa:  
<http://sirkusfinlandia.fi/yritys/>
- Sosiaalinen sirkus. 2016. Sosiaalinen Sirkus -hanke 2009–2011. Viitattu 26.2.2016.  
<http://vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/>
- Sovijärvi, T. 2013. Parasta osallisuutta. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisusarja F, Katsauksia ja aineistoja 16. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu: 21.10.2015. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57999/978-952-456-147-1.pdf?sequence=1>
- Suomen Nuorisosirkusliitto 2016. Internetsivut. Viitattu 19.2.2016. Luettavissa:  
<http://www.sns.fi/index.php?pageName=etusivu&pid=1&cols=1&jarjestys=1>

- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille, 46–50.
- Tervo, E. 2015. Ekin jumppavideoita. Moniviestin, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.10.2015. <http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki>
- Tierna, S. 2011. Hyvinvointia sirkuksesta. Tampere: Tutkivan teatterityön keskus.
- Torvinen, P. & Harinen, P. 2015. Jotain vanhaa, jotain uutta – jotain yhteistä, jotain erilaista? Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 41–47.
- Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Liikunta & Tiede 51 (6), 78–83.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. Viides painos. Champaign: Human Kinetics.
- Wheaton, B. 2004. Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference. London: Routledge.
- Windsome, T. 2009. Circus immersed in schools. Culture & Leisure, 111.
- Woolfolk, A. 2014. Educational psychology. Pearson new international edition, 12th. Viitattu 24.2.2016. <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1311857>
- Ylikorva, M. 2009. Pieni sirkusopas – sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille. Tampereen Taidekaaren julkaisuja, 2. Tampere: Taidekaari

## LIITTEET

Liite 1. Kuvankäyttö- ja kuvauslupa.

### **KUVANKÄYTTÖLUPA / KUVAUSLUPA**

**KUVAMATERIAALI JOTA LUPA KOSKEE**

Tekijät: Saira Salminen ja Erika Forsberg

Yhteystiedot: -----

Kuvausaika: 5.8.2015 klo 8-18 Paikka: Jyväskylän yliopisto liikuntakasvatuksen laitos

Seloste: Lupa koskee Saira Salmisen ja Erika Forsbergin sirkusopasta, joka julkaistaan Saira Salmisen Pro gradu -tutkielmassa sekä Lastenkulttuurikeskusten verkostossa. Oppaan tavoitteena on lisätä koululaisten itsenäistä välituntiliikuntaa ja auttaa opettajia ja ohjaajia vetämään sirkustunteja. Materiaali tulee olemaan vapaassa jaossa kaikkien ilmaiseksi saatavilla Lastenkulttuurikeskusten verkostossa ([www.taikalamppu.fi](http://www.taikalamppu.fi)). Opas on tarkoitettu opetuskäyttöön, ei kaupalliseen toimintaan. Oppaan tallentaminen ja tulostaminen opetuskäyttöön on sallittua. Annan luvan kuvien ottoon ja minusta otettujen kuvien julkaisuun korvauksetta Saira Salmisen ja Erika Forsbergin sirkusoppaassa. Lupa koskee teoksen julkista esittämistä. Antamani lupa on ajallisesti ja maantieteellisesti rajoittamaton.

Kuvauksiin osallistuja on yli 18-vuotias: Kyllä/Ei

Nimi: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Aika ja Paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja hyväksyntä jos kuvauksiin osallistuja on alle 18-vuotias:

---

## Liite 2. Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun menetelmäopas

# SIRKUS

– LUOVAA LIIKUNTAA KOULUUN

Menetelmäopas yhteisölliseen ja omaehtoiseen sirkustoimintaan



## TAIKALAMPPU-MENETELMÄOPPAAT

Kädessäsi on ainutlaatuinen opas, jonka avulla voit avata kulttuurin kokemisen maailmaa ja toteuttaa uudenlaisen työpajan tai taidehetken lasten tai nuorten kanssa. Se on syntynyt lasten- ja nuortenkulttuurikeskus Kulttuuriaitassa, joka kuuluu valtakunnalliseen Lastenkulttuurikeskusten verkostoon.

Lastenkulttuurikeskusten verkosto on toiminut vuodesta 2003 alkaen, ja sitä tukee opetus- ja kulttuuriministeriö. Siihen kuuluu eri puolilta Suomea useita kymmeniä keskuksia, jotka toteuttavat kukin omannäköistään lastenkulttuuritoimintaa. Verkoston keskuksilla on yhteiset arvot, joita ovat jokaisen lapsen ja nuoren oikeus saavutettaviin taide- ja kulttuuripalveluihin, lapsi ja nuori aktiivisena toimijana ja kulttuurikompetenssinsa rakentajana sekä avoin ja tasa-arvoisesti eri kulttuureja kunnioittava taidekäsitys. Lisäksi uskomme, että laadukkaat taide- ja kulttuuripalvelut lisäävät lasten ja nuorten hyvinvointia.

Toivomme, että nämä arvot leviävät menetelmäoppaittemme avulla ympäri Suomen – myös sinne, missä ei ole varsinaisia lastenkulttuurikeskuksia.

Toivotamme sinulle ja ryhmällesi onnistunutta taidehetkeä!

Terveisin

Lastenkulttuurikeskusten verkosto

Teksti: Erika Forsberg ja Saira Salminen

Kuvat: Marko Forsberg, kuvissa esiintyy Jyväskylän Sirkuskoulun harrastajia ja ohjaajia

Graafinen suunnittelu ja taitto: Minja Revonkorpi | Taidea

Julkaisija: Jyväskylän kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalvelut / Lastenkulttuurikeskusten verkosto

Paino: Grano Oy



# SISÄLLYSLUETTELO

Sirkus — luovaa liikuntaa kouluun	4
Tekijöiden esittely	4
1. Taide ja liikunta osaksi lapsen ja nuoren arkea	5
A. Alkuinnostaminen	6
B. Sirkus osaksi koulun arkea	7
2. Sirkuslajeihin tutustuminen	9
3. Sirkusoppitunti	11
Lämmittelyrutiini	12
Akrobatia	12
Pari- ja ryhmäakrobatia	13
Ilma-akrobatia	14
Tasapainoilu	15
Jongleeraus	15
Esitysharjoittelu	15
4. Välineet	17
5. Avustus akrobatiasa	18
6. Luovia tehtäviä	20
7. Sirkuspelejä ja -leikkejä	21
Nimipelit	21
Hipat	22
Pariakrobatiapelit	23
Mokapeli	25
8. Tehtäväkortit	26
Linkkilista	53
Kirjallisuuslista	54



# SIRKUS ♦ LUOVAA LIIKUNTAA KOULUUN

Oppaamme menetelmä tähtää elinikäiseen oppimiseen ja elämäntapaan, jossa liikunta ja taide ovat osa lapsen ja nuoren arkea. Sirkustoiminnalla pyritään tarjoamaan oppilaille iloa, elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, joilla näihin tavoitteisiin voidaan päästä. Sirkusopetus on yhdistelmä taide- ja liikuntakasvatusta. Omaehtoisuuteen tähtäävä sirkusharjoittelu kehittää muun muassa luovuutta, kehohallintaa ja itsetuntemusta, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Oppaan materiaali painottuu sirkuspeleihin ja -leikkeihin, lämmittelytehtäviin, sirkuslajien ja liikunnallisten luovuustehtävien esittelyyn.

Yhteisöllinen vapaaharjoittelukulttuuri on tyypillistä sirkukselle muiden vaihtoehtolajien, kuten skeittauksen ja parkourin, tavoin. Perinteisiin kuuluu opettaa oppimaansa muille, innostua muiden jutuista ja luoda yhdessä uutta. Sirkus saattaa aktivoida sellaisiakin oppilaita, jotka eivät innostu perinteisistä välituntiliikunnan muodoista, mutta innostuisivat esitysten suunnittelusta tai sirkustempujen harjoittelusta.

Sirkusta voi yhdistää vapaasti koulun oppiaineisiin. Musiikin tunnilla luodaan äänimaisemaa esitykseen, käsityötunnilla tehdään sirkusvälineitä ja puuvustusta. Äidinkielen tunnilla kirjoitetaan esityksen käsikirjoitusta ja kuvaamataidon tunnilla maalataan omakuva sirkustaiteilijana. Käyttäkää mielikuvitustanne sirkusoppitunneilla: keksikää uusia temppeja ja akrobatiakoneita, rakentakaa supersankareita ja monstreita ja suunnitelkaa koulun sirkustoimintaa yhdessä oppilaiden kanssa. Kutsukaa sirkustaiteilija vierailulle ja innostukaa!

Hikisiä ja hauskoja sirkusteluhetkiä toivottavat syksyllä 2015,

*Erika Forsberg, LitM  
Company Uusi Maailma (sirkustaiteilija)  
Jyväskylän Sirkuskoulu (rehtori, opettaja)*

*Saila Salminen, LitK  
liikuntapedagogi, sirkusopettaja*

## TEKIJÖIDEN ESITTELY

Oppaan kirjoittajat Erika Forsberg ja Saila Salminen ovat kollegoita, joilla on laaja sirkuksen ohjaukokemus erilaisissa ympäristöissä. He ovat ohjanneet niin sosiaalista sirkusta, erityisryhmiä, koululuokkia, kuin vapaa-ajan ryhmiä eri-ikäisille. Keski-suomalaisen nykysirkusryhmä Company Uusi Maailman (ent. Circus Uusi Maailma) sirkustaiteilijat Erika Forsberg ja Lotta Roukala ohjasivat useampana vuonna sirkustyöpajoja peruskoulun erityisryhmille, osana Jyväskylän kaupungin kulttuuriopetussuunnitelma Kompassia. Työpajoihin osallistuneiden ryhmien opettajat toivoivat vinkkejä siihen, miten koulussa voisi jatkaa sirkustelua innostuneiden ryhmien kanssa. Menetelmäopas syntyi tähän tarpeeseen osana Jyväskylän Sirkuskoulun ohjaajana toimivan Saila Salmisen liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa Jyväskylän yliopistolle ja yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluiden kanssa.



# TAIDE JA LIIKUNTA OSAKSI LAPSEN JA NUOREN ARKEA

Menetelmän tavoitteena on luoda kouluun omaehtoista, pysyvää liikunnan ja taiteentekemisen kulttuuria, jossa lapsi tai nuori on aktiivinen toimija. Tavoitteen saavuttamiseksi on tarjottava oppilaille autonomian ja pätevyyden kokemuksia sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Sirkustoiminnan on oltava avointa kaikille ja näkyvää myös koulun ulkopuoliselle yhteisölle.

## *A. Alkuinnostaminen*

Alkuinnostajat kuten opettajat, ohjaajat tai vierailevat sirkustaiteilijat ohjaavat erilaisia sirkusaiheisia oppitunteja tai sirkusteluhetkiä koulun oppilaille. Oppilaiden joukosta koulutetaan lisää innostajia eli tutor-oppilaita, joiden avulla yhteisöllistä vapaaharjoittelukulttuuria rakennetaan kouluun.

Oppilaat tutustuvat tunneilla erilaisiin sirkuslajeihin ja esitysharjoitteluun sekä oppivat yhteisölliseen vapaaharjoitteluun tarvittavia käytänteitä. Tarkoituksena on auttaa löytämään omat kiinnostuksen kohteet ja oppia arvostamaan muiden juttuja.

## *B. Sirkus osaksi koulun arkea*

Tutor-oppilaiden ja koulun henkilökunnan kanssa suunnitellaan, miten sirkustoimintaa järjestetään oppituntien ulkopuolella. Koulun tehtävänä on tarjota oppilaille erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa sirkustoimintaa kuten harjoitella, esiintyä ja oppia uutta.

## A. Alkuinnostaminen

Alkuinnostaja voi suunnitella sirkusoppitunnit menetelmäoppaan sirkusleikkien ja -peliin, lämmittely- ja tehtäväkorttien, luovien tehtävien sekä vapaaharjoitteluperiaatteiden avulla.

Alkuinnostaja pyrkii väistymään ohjaajan roolistaan antamalla oppilaille vastuuta ottamalla heidät mukaan suunnitteluun, harjoittelupisteiden rakentamiseen sekä käyttämällä erilaisia oivaltavan oppimisen menetelmiä sirkuslajeihin tutustumisessa. Oppilaita opetetaan kohti omaehtoista harjoittelua ja opettamaan toisiaan, mikä on toimiva malli koululaisten aktivointiin.

Innostus leviää, kun sirkuksesta innostutaan yhdessä. Sirkusteemaa voi toteuttaa eri oppiaineiden tunneilla, välitunneilla sekä koulun jälkeen kaikille koulun oppilaille, esimerkiksi:

- Musiikin tunnilla luodaan äänimaisemaa luovien tehtävien taustalle ja esitykseen.
- Käsityötunnilla rakennetaan sirkusvälineitä tai puvustusta esitykseen.
- Äidinkielen tunnilla kirjoitetaan sirkustaiteilijan vierailusta tai esitykseen runoja, käsikirjoitusta ja hahmoja tai esimerkiksi sirkustoiminnasta blogia.
- Kuvaamataidon tunnilla maalataan omakuva sirkustaiteilijana tai esitysjuliste kevätjuhlaan.
- Tietotekniikan tunnilla kuvataan ja editoidaan omia tempput videoita ja miksataan kappaleita.
- Liikunta- ja draamatunnilla on luovia ja liikunnallisia sirkuspelejä ja -leikkejä, sirkuslajeihin tutustumista, vapaaharjoittelurutiineihin ja -käytänteisiin kouluttamista sekä miniesitysten rakentamista.
- Välitunneilla ja koulun aamu- ja iltapäivätoiminnassa on mahdollisuus ns. vapaaharjoitteluun eli lasten ja nuorten omaehtoiseen sirkusharjoitteluun toisiaan innostaen ja opettaen.

### SIRKUSLAJEJA

tasapainoilu ♦ jongleeraus ♦ pariakrobatia  
lattia-akrobatia ♦ ilma-akrobatia  
klovneria

***Innostajien eli tutor-oppilaiden kouluttaminen.*** Alkuinnostajat ohjaavat sirkusoppitunteja ja kouluttavat oppilaiden joukosta tutor-oppilaita. Heidän avullaan rakennetaan yhteisöllistä vapaaharjoittelukulttuuria kouluun. Sirkusoppituntien osallistujiksi ja tutor-koulutukseen voidaan valita myös koulun vanhimmat, jolloin esimerkiksi viides- tai yhdeksäsluokkalaiset voivat innostaa nuorempia oppilaita välitunnilla. Voidaan myös valita innokkaimmat esitysten suunnittelijat, jotka vetävät vertaisiaan mukaan toimintaan.

Sirkusoppitunti on riskien hallinnan ja vammojen välttämisen oppitunti: oppilaita opetetaan lämmittelemään sekä tunnistamaan ja valitsemaan itselleen sopivan haastavia tehtäviä. Hurjapäitä ja esimerkiksi innokkaita volttien harjoittelijoita voi myös kouluttaa tutor-oppilaisiksi, jolloin he suuntaavat energiansa yhteisöä rakentavaan toimintaan ja innostavat muita. Näille nuorille on tärkeää, että he kokevat sirkuksen tietyllä tapaa vaaralliseksi ja riskialttiiksi, sillä se pitää kiinnostusta yllä ja saa juuri nämä nuoret osallistumaan toimintaan.

## ***B. Sirkus osaksi koulun arkea***

Monipuolista sirkustoimintaa suunnitellaan ja ideoidaan tutor-oppilaiden kanssa. Koulun tehtävänä on tarjota oppilaille mahdollisuuksia toteuttaa oppilaita innostavaa sirkustoimintaa esimerkiksi järjestämällä omaehtoisille, valvotuille harjoituksille mahdollisuuksia, välineitä ja tiloja välitunneilla, hyppytunneilla tai koulupäivän päätyttyä esimerkiksi iltapäiväkerhoissa. Tutor-oppilaat voivat näyttää esimerkkiä opettamalla oppimiaan taitoja eteenpäin ja innostamalla muita näillä vapaaharjoitteluvuoroilla. Kun sirkustoiminta on ollut jonkin aikaa käynnissä, on hyvä tarkastella sen toimivuutta oppilaiden ja alkuinnostajien kanssa. Tutoreiden ja muiden oppilaiden intoa pitää yllä myös esimerkiksi sirkusammattilaisten vierailut koululla.

Toimintaa suunniteltaessa on hyvä muistaa, että osa oppilaista innostuu esityksistä, osa uuden oppimisesta ja osa yhteisestä tekemisestä. Oppilailla on oltava mahdollisuus osallistua itselleen sopivalla ja itseään innostavalla tavalla.

***Tavoitteet innostavat.*** Esityksen suunnittelu, harjoittelu ja toteutus koulun kevätjuhlaan tai vaikka viereiseen päiväkotiin. Osallistua voi monella tavalla, omien vahvuuksien kautta, esimerkiksi graafikkona, koreografina, esiintyjänä, teknikkona, säveltäjänä tai lipuntarkastajana.

Taitojen oppiminen on motivoivaa ja sitä voi tukea tutustumalla paikalliseen sirkuskouluun tai etsimällä netistä uusia temppuja harjoiteltavaksi (linkkejä oppaan lopussa). Sirkusharjoittelun ei tarvitse tähdätä esitykseen, tähtäin voi olla uuden oppimisessa ja luomisessa. Harjoitteluintoa ylläpitämään kannattaa sallia varsinkin yläkouluikäisillä tietotekniikan käyttö harjoittelun tukena.

**Yhteisöllisyys innostaa.** Olennaista on, että toiminta muodostuu nuorten ”omaksi jutuksi.” Taitojen jakaminen, toisten auttaminen ja uusien mukaanotto luovat hyvää henkeä vapaaharjoitteluun. Tärkeää on luoda jokaiselle tunne siitä, että hänen onnistumisensa ja yrittämisensä on arvokasta ja että jokainen saa olla mukana omalla tasollaan ja tavallaan. Yläkoululaisia voisi kannustaa inspiraation hakuun ja omien videoiden ja temppuideoiden jakoon somessa ja netissä, jolloin he voivat kokea olevansa osa suurempaa sirkusyhteisöä.

**Järjestelyt.** Tilat, välineet ja valvonta järjestetään kouluaikana tapahtuvalle vapaaharjoittelulle. Näkyvä ja kaikille avoin toimintatila, esimerkiksi oppilaiden hengailutila, tuottaa helpommin osallisuuden kokemuksia ja madaltaa kokeilemisen kynnyksiä. Sirkusta voi harjoitella nurmikolla, käytävällä, avarassa luokassa tai liikuntasalissa. Tärkeintä on ottaa nuoret mukaan tilojen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyvään prosessiin alusta loppuun. Pelkkä mielipiteiden kysyminen ei riitä nuorten aktivoimiseksi.

Sirkussopimus vapaaharjoittelun säännöistä ja järjestelyistä velvoittaa oppilaita ja koulua toimimaan siten, että sirkus on hauskaa ja turvallista. Sopimuksen sisältö suunnitellaan yhdessä ja siihen sitoudutaan. Se on esillä tilassa, jossa sirkusta harjoitellaan.

## SIRKUSSOPIMUS

1. Otetaan kaikki mukaan
2. Osataan turvallisesti rakentaa harjoittelupisteitä
3. Lämmitellään
4. Harjoitellaan itselle sopivan haastavia tehtäviä
5. Autetaan ja neuvotaan muita
6. Järjestetään ja siivotaan tila sekä välineet yhdessä

# 2

## SIRKUSLAJEIHIN TUTUSTUMINEN

Sirkusoppituntien ohjaajan tehtävänä on sosiaalisesti ja fyysisesti turvallisen oppimisympäristön luominen, omaehtoisuuteen ja ideointiin ohjaaminen sekä neuvominen valitsemissaan sirkuslajeissa. Oma näyttö ei ole välttämätöntä, tehtäväkortteja ja oppilasnäyttöjä voi käyttää ohjeistuksen apuna. Innostaminen ja esimerkki kokeilla rohkeasti itselle sopivia tehtäviä, on tärkeintä. Akrobatian opetuksessa on hyvä hallita ”spottaaminen” eli turvaamisen ja liikeradalle avustamisen taitoja.

Sirkuslajeihin tutustutaan tutkimistehtävillä pareittain tai pienryhmissä. Oppilaita on ohjattava arvostamaan erilaisia tapoja ratkaista keksimis- ja ideointitehtäviä hyväksymällä ja arvostamalla itsekin erilaisia ratkaisuja. Ohjaajan tehtävänä on löytää mielenkiintoiset seikat jokaisen oppilaan kokeiluissa ja rohkaista harjoittelemaan itselle sopivalla tasolla. Sirkuksessa temppeja keksitään ja niitä opitaan muilta. Ei ole olemassa yhtä ainuttakaan tapaa tehdä sirkuslajeja, mutta on paljon hyväksi havaittuja tekniikoita, jotka ovat yleisesti käytössä. Joku on joskus keksinyt tehtäväkorttienkin sirkustemppeut.

### KOKEILE

**Tutustu välineeseen yksin tai parin kanssa.  
Kuinka monella tavalla voi istua, maata, seistä, roikkua, pyöriä?  
Entäpä kierittää, pukea päälle, heittää, tasapainoilla?**

Sirkusharjoittelulle on ominaista pitkäjänteisyys ja oman sekä muiden turvallisuuden huomioiminen. Oppilaita rohkaistaan omaan harkintaan: tunnistamaan ja kokeilemaan itselleen sopivia tehtäviä. Kokemuksemme mukaan tähän voi ohjata kaikenikäisiä koululaisia. Kun jokainen etenee omalla tasollaan, harjoittelu on turvallista eikä se jännitä liikaa. Oppilaita ohjataan keksimään itse, mitä voisi harjoitella ja miten kaveria voi neuvoa ja auttaa. Alakouluikäisiä koulutetaan käyttämään patjoja harjoittelun tukena, koska he eivät useinkaan ole vielä valmiita avustamaan toisiaan.

Neuvottaessa keskitytään liikkeen onnistumisen tai turvallisuuden kannalta keskeisiin asioihin, ns. ydinkohtiin. Hyvä ydinkohta on sellainen, joka auttaa oppilasta onnistumaan kyseisessä tehtävässä. Suoralla selällä kuperkeikkaa harjoittelevalla voi neuvoa “vie nenää napaan”. Mielikuvat helpottavat taitoharjoittelua. Ne liittyvät liikkeen muotoon ja mekaniikkaan, kuten “pyöritään palloina”. Toimivien ydinkohtien ja mielikuvien löytäminen voi olla joskus hankalaa. Apuna kannattaa käyttää omaa ja ryhmän oivaltamista sekä erilaisia lajioppaita. Uudelle tem-  
pulle voi ideoida ydinkohdat yhdessä.



# 3

## SIRKUSOPPITUNTI

Sirkusoppitunnin suunnittelun lähtökohtina toimivat luovat tehtävät ja vapaaharjoittelun rutiinit sekä käytänteet. Turvallista oppimisympäristöä edistävät ryhmäyttävät sirkuspelit ja lämmittely sekä ryhmälle sopivat tehtävät, välineiden sijoittelu ja pareihin/ryhmiin jako.

**Raksaus.** Rakennetaan ja järjestellään yhdessä oppitunnilla tarvittavat välineet. Jos oppitunteja on eri ryhmille, kannattaa jakaa ”raksaus” ja ”purku”-vuorot ryhmien kesken. Vuoroja vaihdellaan, jotta jokainen ryhmä oppii raksamaan ja purkamaan.

**Yhteinen aloitus.** Nimipeli tai -leikki, joka luo ryhmähenkeä.

**Lämmittelyrutiini.** Lämmittely tukee päivän teemaa. Oppilaita koulutetaan rutiininomaisesti lämmittelemään aina ennen sirkusharjoittelua, esimerkiksi lämmittelykorttien avulla, jotta loukkaantumisriski pienenee ja uuden oppiminen on helpompaa.

**Akrobatia.** Akrobatian perusliikkeiden ja tasapaino- sekä liikkumistaitojen harjoittelua. Voi yhdistää lämmittelyyn.

**Päivän teema.** Esimerkiksi jongleeraus. Lämmittelyssä on ollut päivän teemaa tukevia leikkejä ja harjoitteita, joissa välineenkäsittelytaidot ovat olleet jollain tavalla mukana.

**Yhteinen lopetus.** Suunnitellaan parin tai pienryhmän kanssa esimerkiksi kolmen asian sarja, yksi ennennäkemätön tempu välineellä tai miniesitykset ja esitellään ne toiselle parille tai koko ryhmälle.

**Purku.** Siivotaan yhdessä oppitunnilla käytetyt välineet paikoilleen.

## Lämmittelyrutiini

Alkuinnostaja kouluttaa oppilaita käyttämään lämmittelytehtäväkortteja tai rohkaisee oppilaita luomaan oman rutiiniin lämmittelyyn. Lämmittelyssä tehdään sellaisia asioita, jotka helpottavat päivän teeman harjoittelua ja edistävät sirkustaitoja.

- liikeratojen avaaminen (pyörittely, lyhyet venytykset, tanssi, joogailu)
- kevyt hengästyminen (hippa, parikisailu, hyppynaru, hölkkä, tanssi)
- motoriiikka- ja ketteryysarjoituksia (eläinliikkumiset, ketteryysrata, tanssi, hippa)
- lihaskuntoharjoituksia (staattiset asennot, punnerrukset, hyppy, eläinliikkumiset, pariliikkeet)

## Akrobatia

Akrobatian harjoittelu kehittää kehontuntemusta, voimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Sen voi yhdistää lämmittelyyn, peleihin ja leikkeihin. Akrobatioliikkeet perustuvat liikkumis- ja tasapainotaitoihin (ks. Linkkilista KIHUn taitokartta), joten näiden harjoittaminen on alussa keskeistä. Lattia-akrobati- an perusliikkeitä ovat kuperkeikka, kärrynpyörä ja käsinseisonta. Liikeradalle ohjaavia “akrobatiakoneita” löytyy tehtäväkorteista. Keksikää lisää oppilaiden kanssa!

Monen alakoululaisen lähipiiristä löytyy pihatrampoliini tai järvi. Muille alustoille “volttien veto” tarvitsee enemmän ponnistusvoimaa ja kehonhallintaa. Pyöritys- ja laskeutumisliikkeitä pitäisi malittaa harjoitella. Jos koulu on täynnä innokkaita voltintekijöitä, linkkilistasta löytyy käytännönläheisiä lajiop- paita (mm. Rinnevuori, Tervo).

Lattia-akrobatiiaan tutustutaan tehtävillä, joissa on eri tasoilla ja eri suuntiin liikkumista esteiden yllittä- mistä, keskivartalon hallintaa, lantion nostoa ja käsille painon laittamista.

- pallohippa, eläinhippa
- eläintyylit, hybridieläimet
- klassikkoliikkeet kuten erilaiset kottikärryt ja tukkipyörinnät



## PARI- JA RYHMÄAKROBATIA

Pariakrobatiassa tarvitaan erityisesti yhteistyötä ja keskivartalon hallintaa, joten ensin lämmittely, lihaskuntoilua ja lattia-akrobatiaa parin/pienryhmän kanssa yhdessä. Rooleja ja pareja kannattaa vaihdella, varsinkin alussa. Oppilaat voi jakaa samankokoisiin ryhmiin esimerkiksi jalan tai kämmenen koon perusteella, tai ohjeistaa muodostamaan kolmikot, joissa jokainen voi kantaa jokaista reppuselässä.

Pariakrobatiiaan tutustutaan tehtävillä, joissa laitetaan painoa parin päälle, ollaan kontaktissa ja tehdään yhteistyötä.

- parikisailut ja nojailut
- kontaktipelit kuten “moniraajaiset olennot” ja “kaksi pohjaa, yksi lentäjä”

*Lentäjä on henkilö,  
joka ei koske maahan ja  
pohja se, joka kannattelee  
lentäjää ilmassa.*

## PARIKROBATIAN TURVALLISUUSKÄYTÄNNÖT

Pariakrobatiassa tärkeintä on yhteistyö: kommunikointi ja toisen huomiointi.

1. Mitä tehdään?  
---> Varmistakaa, että kaikki (lentäjä, pohja ja spotteri) tietävät mitä tehdään.
2. Valmis?  
---> Varmista aina, ovatko kaikki valmiina.
3. Kiipeäminen  
---> Lentäjä kiipeää rauhallisesti pitäen painopisteensä pohjan päällä
4. Alastulo  
---> Laskeudutaan alas samaa reittiä kuin noustiin. Ei hypätä!
5. Jokin vialla? Sano heti "alas!"  
---> Lentäjä laskeutuu huolellisesti mutta ripeästi alas.

## ILMA-AKROBATIA

Kiipeily, roikkuminen ja kaikenlainen köysissä, renkaissa ja puolapuilla temppuilu innostaa vilkkaampia oppilaita. Arempi oppilas saa monesti onnistumisen elämyksen, kun rohkaistuu kokeilemaan ja ylittää itsensä. Oppilasta ohjataan kiipeämään sellaiselle korkeudelle, että hän pääsee itse ylös ja alas. Avusta harkiten ja kannusta oman voiman käyttöön. Ilma-akrobatiaan tutustutaan kokeilemalla yksin tai parin kanssa, mitä välineessä voisi tehdä.

- Keksitään erilaisia tapoja roikkua ja pyöriä
- Keksitään erilaisia asentoja ja pariliikkeitä
- Harjoitellaan muiden keksintöjä

## ULKOVÄLITUNNILLE TASAPAINOILUA

Vahvistakaa kaiteet ja virittäkää slackline eli tasapainoliina puiden väliin. Laminoikaa tehtäväkortti ja ripustakaa puuhun.

## Tasapainoilu

Tasapainoilua voi harjoitella vaikka millä välineellä: pyörällä, kaiteella ja palloiluvivalla. Periaatteena on pitää oma painopiste välineen päällä. Tasapainoilu harjoituttaa muun muassa ryhtiä ja keskittymiskykyä.

- Rakennetaan erilaisia vaihtoehtoja tasapainoilla kuten puomi, viiva, rekki, penkki
- Kävellään ihmisenä ja kissana etuperin, takaperin, sivuttain, silmät kiinni
- Keksitään asentoja, hyppyjä ja pyörähdyksiä

## Jongleeraus

Jongleerauksessa heitellään ja tasapainotellaan esineitä useimmiten käsillä, mutta myös jaloilla tai muilla kehonosilla. Jongleeraustempujen harjoittelu kehittää silmä-käsikoordinaatiota ja pitkäjänteisyyttä. Kuviodien ja sarjojen keksimistehtävät parin tai pienryhmän kanssa ovat kontaktia tai liikkumista arastelevalle ryhmälle toimiva vaihtoehto ryhmäyttämiseen ja aktivoimiseen.

Jongleeraukseen tutustutaan keksimällä temppeja, jotka harjoitellaan molemmilla käsillä.

- Heitetään erilaisia esineitä yksi kerrallaan
- Keksitään erilaisia tapoja heittää ja kuljettaa yksi esine kehoa pitkin
- Keksitään erilaisia tapoja ottaa heitto kiinni
- Keksitään parin kanssa kahdella esineellä heittokuvio

## Esitysharjoittelu

Miniesitysten suunnittelu parin kanssa tai pienissä ryhmissä kehittää neuvottelutaitoja ja ajanhallintaa sekä kokoaa opittua. Esityksiin suunnitellaan alku, keskikohta ja loppu: mistä alkaa, mitä sitten tapahtuu, mihin esitys loppuu. Yleisön paikka ja esitysalue sovitaan. Kun esitys alkaa, kaikkien ryhmän jäsenen on tiedettävä mitä tapahtuu. Esitykset voi esittää toiselle ryhmälle tai koko ryhmälle. Rekvisiitta ja luova tilan käyttö sekä performanssienkiset ratkaisut kannattaa sallia, ja olla muutenkin avoin ryhmien ehdotuksille. Sirkus on esittävän taiteen muoto ja sen muodot ovat monet.

Oppitunnin kokeilevista tehtävistä saa materiaalia esitysten suunnitteluun. Nuoremmat koululaiset keksivät esityksiä monesti helpommin ilman sen kummempia ohjeita, koska se muistuttaa leikkiä. Helpointa on usein suunnitella 2-3 henkilön ryhmissä. Oppilaita voi auttaa miniesitysten suunnittelussa rajaamalla esitystä eri tavoin:

- lyhyt suunnittelu-aika (5 min.)
- teema (arvotaan, toinen ryhmä keksii)
- väline (mitä viimeisenä harjoiteltiin)
- aiemmin tunnilla olleesta keksimistehtävästä jalostetaan esitys

## LIIKKEEN VARIOINTI – AIKA, TILA, VOIMA, VIRTAAUS

Yksi liike tai lyhyt liikesarja muuntuu mielenkiintoiseksi ja haastavammaksi, kun sitä varioi. Se kehittää niin motorisia kuin ilmaisullisia taitoja. Liikkeen variointitehtävillä voi myös helpottaa tai vaikeuttaa tehtävää. Yksinkertaisia asioita voi varioida: pallon heittoa kädestä toiseen, viivalla kävelyä, köysisolmussa seisomaan nousua.



## LISÄÄ LIIKE TAI ASIA -TEKNIikka (2-3 hlön ryhmä)

Kolmen liikkeen sarja rakennetaan lisäämällä kaverin liikkeen perään uusi liike. Se voi olla mitä vain: pyörähdys kohti välinettä, asennon vaihto välineen kanssa tai arkipäivän tekeminen kuten pölyjen pyyhkiminen. Kun sarja on valmis, valitaan tapa jolla sarja tehdään, kuten limaisen liskomaisesti tai kulmikkaan robottimaisesti.

# 4

## VÄLINEET

### HULLUTTELE SIRKUSVÄLINEILLÄ

Mikä väline voisi olla?

Mitä muuta sillä voisi tehdä?

Rakenna erilaisia hahmoja välineellä  
(luonteenpiirre, ulkonäkö, liikkumistyyli).

Keksi hahmoille toimintaa.

Kummallinen projekti, mahdoton tavoite,  
omituinen apuri.

Sirkusvälineiksi käy kaikki, mitä koulun välinevarastosta ja liikuntasalista löytyy. Sirkusvälineeläätikkö innostaa rakentamaan supersankareita ja keksimään tarinoita. Edullisia ulkosirkusvälineitä ovat slackline, kumiset jongleerauspallo sekä heittoliinat. Pää alaspäin -tehtävissä liikkeissä voi olla tarpeen pehmustaa alustaa matoilla. Pehmustetut alustat saattavat kuitenkin ohjata oppilaita laskeutumaan varomattomasti ja harjoittelemaan itselle liian vaikeita tai vaarallisia liikkeitä.

**Jongleeraus:** hernepusit, liinat, kaikenlaiset pallot ja pienet palikat, keilat, renkaat, arkiset esineet...

**Lattia-akrobatia:** Permanto, nurmikko, käytävä, seinät, kaikenlaiset palikat ja matot, trampoliini, lumi...

**Ilma-akrobatia:** köydet, renkaat, puolapuut, rekki, nojapuut, kiipeilyteline, tolpat, pihapuut...

**Pariakrobatia:** jooga- ja venyttelymatto, permanto, nurmikko, alastulomatto, lumi...

**Tasapainoilu:** rekki, slackline, puomi, hyppynaru, teippi, palloiluviivat, nojapuut, jumppapallo, pyörä...

**Klovneria:** Kaikki mitä löytyy! Rakenna mummo tai avaruusolio ja niiden omituinen elämä välinevaraston aarteista kuten palloista, sukista, huiveista, hyppynaruista ja kartioista.

# 5

## AVUSTUS AKROBATIASSA

Akrobatiasa tarvitaan monesti ns. spottausta eli akrobaatin avustamista. Spottaus voi olla asentoon tai liikeradalle auttamista tai alastulon hidastamista. Aluksi pidetään kunnolla kiinni, yleensä lantiosta, selästä, hartiasta tai käsivarren yläosasta. Myöhemmin ollaan lähellä varmistamassa, jos yllättäen tarvitaankin kiinniottoa. Spotterin vastuu on suuri: jos akrobaatti tekee jotain äkillistä, on spotterin otteen pidettävä. Yläkoululaisista löytyy monesti oppilaita, jota eivät halua itse harjoitella akrobatiaa, mutta ovat vahvoja, luotettavia spottaajia, jotka auttavat mielellään muita. Taitava spottaaja on sirkuksessa yhtä arvokas kuin taitava voltintekijä tai luova akrobatiakoneiden keksijä.

### SPOTTAAJA

1. Ole lähellä
2. Ole koko ajan valppaana
3. Pidä selkä suorana, keskivartalo tiukkana ja aloita liike jaloista
4. Kokeile ensin jaksatko spotata eli hidastaa kaverisi alas
5. Aluksi ota varman päälle ja avusta enemmän kuin tarvitaan
6. Liikkuvissa liikkeissä liiku aina avustettavan mukana, jotta ote ei irtoa tai et esimerkiksi väännä kaverin kättä huonoon asentoon

Helppo spottaus on esimerkiksi päälläseisönnän tukeminen, jossa nuoremmatkin voivat auttaa toisiaan. Vaikeimmissa liikkeissä alakoululaiset ja monet yläkoululaisetkaan eivät ole vielä valmiita avustamaan toisiaan. Silloin kannattaa unohtaa spottaaminen ja käyttää pehmusteita. Oppilaita voi opettaa sijoittamaan matot pehmentämään alastuloa sekä huolehtimaan riittävästä turvavälistä liikkeitä harjoiteltaessa.



## ASENNON TUKEMINEN

Polvi tukee selästä, kädet lantiolta.



## LANTIO-OTE

Aluksi halausote akrobaatin ympäriltä omasta ranteesta, myöhemmin pihtiote lantiolta.



## HARTIAOTE

Ote hartiasta, sormet alaspäin. Käytetään pää alaspäinmeneissä liikkeissä kuten perhosessa.





# LUOVIA TEHTÄVIÄ

*Näitä tehtävänantoja voi kokeilla eri välineillä.*

## KOKEILE

Tutustu välineeseen. Kuinka monella tavalla voit istua, maata, seistä, roikkua, pyöriä?

## LÄHTÖ- JA LOPPUASENNOT

Kun osaat jo akrobatialiikkeen kuten kärrynpyörän, tai jongleerausheiton kädestä toiseen, keksi mahdollisimman monta asentoa, joista pystyt sen aloittamaan ja lopettamaan (esim. polviseisonnasta, takaperin, kyykystä jne.)

## PATSAAT

Antakaa toisillenne patsaiden aiheita kuten avaruus, välitunti, aurinko, syvänmeren ihmeelliset otukset ja tehkää niitä eri välineillä (köydet, renkaat, puolapuut, rekki...)

## PANTOMIIMI

Esittäkää pantomiimilla välineissä roikkuen tai tasapainoillen erilaisia tunteita, muotoja, kirjaimia, tekemistä, eläimiä jne. Yksi esittää ja muut arvaavat mistä on kyse. Arvausaika kestää niin kauan, kun esittäjä jaksaa roikkua tai esimerkiksi 45 sekuntia.

## KISA

Mikä ryhmä saa mahtumaan eniten ihmisiä köysiin, yksin puolapuihin tai renkaisiin? Entäpä esineitä ilmaan ja kiinni?

# 7

## SIRKUSPELEJÄ JA LEIKKEJÄ

### NIMIPELIT

**Herrasmieshippa** Toimii akrobatialämmittelyinä, jos käytetään eläintyyplejä.

Leikkijät ja hipat liikkuvat joko ihmisinä, karhuina tai rapuina. Kun hippa saa kiinni, jähmetytään herrasmiesmäiseen kättelyasentoon. Pelastus tapahtuu kättelemällä, jolloin kiinniotettu ja pelastaja sanovat omat nimensä. Kohta säännöt muuttuvat ja sanotaankin oman nimen sijaan kaverin nimi. Karhut pelastetaan kättelemällä molemmilla tassuilla ja ravut “kättelevät” jaloillaan ristiin.

**Nimiuolet** Reagointipeli, jossa saa mokata ja juosta.

Muodostetaan 6–10 hengen piirejä. Piirissä yksi laittaa “niminuolen” liikkeelle sanomalla jonkun piiriläisen nimen ja lyömällä kädet yhteen hänen suuntaansa. Se jonka nimi sanottiin, laittaa mahdollisimman nopeasti nuolen seuraavalle. Pyrkimyksenä on olla mahdollisimman nopea. Jos pelaaja mokaa eli sanoo väärän nimen tai on omasta mielestään liian hidas, hän lähtee piiristä, juoksee muiden piirien ympäri ja liittyy uuteen piiriin.

**Nimi- ja liikepiiri** Tehokas lämmittely, jos tehdään nopealla temmolla kaikkien liikkeet peräkkäin. Aloittelevia sirkustaiteilijoita voi jännittää.

Muodostetaan yksi piiri. Ensimmäinen henkilö sanoo nimensä ja näyttää liikkeen, muut toistavat nimen ja liikkeen. Seuraava henkilö sanoo nimensä ja näyttää uuden liikkeen. Muut toistavat yhdessä sekä ensimmäisen että toisen henkilön liikkeet ja nimet peräkkäin. Lopuksi liikkeitä ja nimiä on peräkkäin tosi monta.

### MITÄ JOS JOKU EI KEKSI LIIKETTÄ?

Kaikki liikkeet käyvät. Muut ehdottavat liikettä ja vuorossaolija valitsee näistä yhden. Keksiminen voi helpottua jos aihe on annettu valmiiksi, esimerkiksi nimi ja hyppy/lihaskuntoliike/pyörittely.

# HIPAT

## *Pallohippa*

Lämmittely kuperkeikkaan: selän pyöreyttä, kierimistä, ketteryyttä

“Törmäysvaara: katso ennenkuin pyörit!”

Leikkijät ja hippa liikkuvat palloina kierien ja vierien: sivuttain, eteen ja taaksepäin. Kun hippa saa kiinni, pallo kivettyy. Kivi pelastetaan kierähtämällä sen yli. Kaikki tyyliä käyvät.

## *Taikurihippa*

Matalan kynnyksen luovuusharjoitus, sopii kaikenlaisille ryhmille

Taikureita eli hippoja on 3–5. Kun taikuri saa kiinni, hän näyttää liikkeen (ja äänen) jota kiinnijäänyt jää tekemään. Kaikenlaiset liikkeet ja äänet käyvät. Kiinnijäänyt pelastetaan tekemällä vieressä samaa kolme kertaa. Jos useampi ehtii pelastamaan samaan aikaan, huudetaan “bonuspyramidi,” jolloin pelastajat ja kiinnijäänyt muodostavat haluamansa pyramidin.

**Jos keksimistehtävät eivät ole ryhmälle tuttuja, pelatkaa lämmittelyssä taikurihippaa siten, että hippoja on monta ja ne vaihtuvat tiuhaan. Näin kaikki pääsevät keksimään liikkeitä ja ääniä. Ääni monesti rentouttaa leikkijöitä.**

## *Hirviöhippa*

Vauhdikkaan ryhmän lempijuttu

Hippa liikkuu ja äänтелеe hirviön tavoin, kaikki tyyliä käyvät. Muut leikkijät matkivat häntä ja pyrkivät karkuun. Kiinnijääneestä tulee hippa, joka jahtaa muita omalla hirviötyylillään ja -äänellään, jota muut matkivat.

# PARIAKROBATIOPELIT

## *Moniraajaiset olennot*

Matalan kynnyksen kontakti- ja heittäytymisharjoitus

Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Joka kierroksella leikinjohtaja kertoo montako jalkaa, kättä, päätä tai peppua lattiaan saa ryhmällä osua ja ryhmä pyrkii toteuttamaan tämän, toisiinsa liitoksissa olevan olennon. Kun olennot ovat valmiita, tarkastellaan toisten olentoja. Ryhmät voivat myös antaa toiselle ryhmälle tehtävän tai kokeilla, saavatko he oman olentonsa liikkumaan.

### **AIKAPAINE AUTTAA**

**Aikapaineen luominen monesti auttaa leikkijöitä keksimään ratkaisuja. Leikinjohtaja voi luoda aikapainetta esimerkiksi laskemalla kymmenestä alaspäin tai rajaamalla tehtävään käytettävän ajan kuten ”20 sekuntia aikaa!”**

## *Kaksi pohjaa, yksi lentäjä*

Ensimmäisen pariakrobatiatunnin alkuun

Pelissä kaikki pääsevät lentämään ja olemaan pohjia. Onkin hyvä jakaa ryhmä suunnilleen samankokoisiin leikkijöihin, kolmen hengen ryhmiin (ks. vinkit pari- ja ryhmäakrobatia).

Aluksi ryhmä päättää, kuka on ensimmäinen lentäjä ja ketkä ovat pohjia. Lentäjä ei saa koskea maahan ja hän vaihtuu joka kierroksella. Pohjat voivat olla missä asennossa vaan. Leikinjohtaja antaa tehtävän, jossa määrittää millä korkeudella lentäjän jokin ruumiinosa on suhteessa pohjiin. Esimerkiksi: ”Lentäjän pää on pohjien polvien korkeudella” tai ”Lentäjän napa on pohjien selän korkeudella”. Pelataan kuusi kierrosta, jotta kaikki ehtivät olla kaksi kertaa lentäjänä.

## Onnibussi

Hauska lämmittelyveli, kun osataan jo vähän pariakrobatiaa

Kerrossänky, onnibussi ja kaappikello



Koira ja puu, levysoitin ja mannerheim



Valitaan parit, yksi leikinjohtajaksi ja ryhmälle sopivan helpot pariliikkeet, jotka harjoitellaan ensin.

Juostaan sikin sokin salissa. Kun leikinjohtaja huutaa jonkin liikkeen nimen kuten "onnibussi," juostaan oman parin luokse ja tehdään rauhassa ja huolellisesti kyseinen liike. Leikinjohtaja voi antaa parhaalle parille pisteitä luovuudesta kuten äänen käytöstä tai huolellisuudesta. Pelataan useampi kierros.

## VINKIT LEIKINJOHTAJALLE:

- Painota, että liikkeet pitää tehdä huolellisesti. Valitse ryhmälle riittävän helppoja tai tuttuja liikkeitä.
- Kokeneelle ryhmälle voi antaa improvisointitehtäviä valmiiksi sovittujen liikkeiden sijaan kuten ”tehkää: kukkaruukku, liikkuvat laatikot, kiemurtelevat omenat”.
- Edistyneen ryhmän kanssa parit voivat vaihtua joka kierroksella niin, että uusi pari täytyy löytää pelin aikana.

## *MOKAPELI – Hurrataan yhdessä virheille!*

### *Norsu, palmu, gorilla*

Rentouttaa tunnelmaa, matalan kynnyksen heittäytymisharjoitus

Nopeuspeli, jossa muodostetaan kolmestaan norsu, palmu tai gorilla. Piirin keskellä on taikuri, joka osoittaa jotakuta, josta tulee kolmikon keskimäinen ja sanoo ”norsu,” ”palmu,” tai ”gorilla”. Jos joku kolmikosta on liian hidaskäyttäytyminen tai tekee virheen kuten unohtaa äänen, pääsee tämä uudeksi taikuriksi keskelle hurraa-huutojen ja aplodien saattelemana.

**Norsu:** Keskimäinen henkilö (se jota taikuri osoittaa) tekee norsun kärsän ja vieressä olevat tekevät sille korvat. Norsu sanoo ”tröööt”.

**Palmu:** Keskimäinen henkilö nostaa kädet ylös ja vieressä olevat nostavat henkilön puoleisen käden. Palmu suhisee ja latvusto heiluu tuulessa.

**Gorilla:** Keskimäinen henkilö tömistää rintaa nyrkeillä ja pitää meteliä. Vieressäolijat napsivat kirppuja gorillan turkista ja maiskuttelevat.

Peli voi jatkua niin, että lisätään ennalta sovittuja liikkeitä tai taikuri saa kaiken vallan ja taikoo mitä tahansa. Tällöin kaikki ideat ovat oikeita, mutta keskelle päätyy vain, jos ei keksi mitään tai on mielestään liian hidaskäyttäytyminen.

# 8

## TEHTÄVÄKORTIT

Tehtäväkortteja on kahdenlaisia: lämmittelykortit ja muut tehtäväkortit. Pariakrobatiaan on erikseen lajia tukevat, kontaktia ja yhteistyötä sisältävät lämmittelykortit. Tehtäväkorttien kuvia tai oppilasnäyttöjä voi käyttää ohjeistuksen apuna, oma näyttö ei ole välttämätöntä. Tehtäväkortteja voi, varsinkin vanhemmat oppilaat, käyttää omaehtoisessa harjoittelussa välitunneilla, iltapäivätoiminnassa ja myös oppituntien aikana. Opettaja voi ideoida, kuvata ja askarrella oppilaiden kanssa uusia tehtäviä ja kortteja.

Innostusta ylläpitämään tarvitaan uutta opittavaa. Tehtäväkorteissa on vinkattu joitakin inspiroivia tyyppejä ja ryhmiä, joita voi googlettaa tai etsiä YouTubesta, kun oppaan temput loppuvat. Sirkustaiteilija tai -opettajavierailu tarjoaa myös uusia ideoita ja harjoiteltavaa esitys- tai tempunnäköisille. Sirkuskoulut, kuten tämänkin oppaan tekijöiden Jyväskylän Sirkuskoulu, löytyvät Suomen Nuorisosirkusliiton sivuilta [www.snsf.fi](http://www.snsf.fi).

### Tehtävät on jaettu kolmeen taitotasoon



= aloita tästä



= osaat jo edellisen liikkeen ja erikseen mainitut pohjataidot  
-> ”Ensin harjoittele”



= haastetta edistyneemmille



## VINKKEJÄ

*Tulosta ja laminoi tehtäväkortit. Näin voit non permanent -tussilla numeroida kortit kullekin tunnille sopivaan järjestykseen ja merkitä suoritettavat tehtävät tai kirjoittaa suoritusmäärät.*

- **Pistetyöskentely:** Pienryhmät kiertävät tehtäväkorttipisteeltä toiselle.
- **Rata:** Pisteitä kierretään omaan tahtiin. Opettaja on pisteellä, joka vaatii spottausta tai siihen kouluttamista.
- **Kiertoharjoittelu (circuit):** Yhdellä pisteellä esim. 3 min. ja siirtyminen 30 s. aikana seuraavalle. Tehtävien tulee olla tuttuja. Musiikki on mukava lisä.
- **Vedetään hatusta:** Pari tai pienryhmä ottaa hatusta yhden tehtäväkortin ja suorittaa sen. (Anna määrä, esim. 4 tehtäväkorttia, 5 kertaa liike)
- **Videot:** Kuvataan toisten suorituksia ja analysoidaan niitä. Varsinkin vapaavuorolla voidaan etsiä tekniikka- ja inspiraatiovideoita netistä.

Suosittelemme, että edistyneemmätkin oppilaat tekevät ensin vihreitä ja keltaisia tehtäviä lämmittelyksi ja siirtyvät vasta sitten haastavampiin temppeihin.

# LÄMMITTELY+AKROBATIA “Give me five!”

Tee kaikkia liikkeitä viisi kertaa.

## 1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

## 2. HIKEÄ PINTAAN 5 MIN (HIPPA, PELI TAI HÖLKKÄ)

Pariläpsypeli. 10 kosketusta olkapäähän kädellä, housun saumaan varpaalla ja pohkeeseen kädellä. Silmävammojen ehkäisemiseksi pitäkää sormet yhdessä.



## 3. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5 kyykkyhyppy ja X-hyppy

- vatsalihakset (kaksi erilaista) ja selkähakset (kaksi erilaista)
- punnerrus (kaksi erilaista)

## 4. AKROBATIALIIKKEET X 5 (ks. akrobatiatehtäväkortit)

- kuperkeikka (eteen ja sivulle/taakse)
- käärynpöytä (oikea ja vasen kylki)
- käsinseisontanousu
- tikkuasentoharjoittelua



# VOLTTI TAI PUOLIVOLTTILÄMMITTELY

## “Give me five!”

### 1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

### 2. HIKEÄ PINTAAN 5 MIN (HIPPA, PELI TAI HÖLKKÄ)

### 3. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5

- vatsalihakset (kaksi erilaista) ja selkälihakset (kaksi erilaista)
- punnerrus (kaksi erilaista)

### 4. VOLTTIA VARTEN AKROBATIALÄMMITTELY

- jännehypy x 5 -> jotta voltti olisi korkeampi ja lähtisi pyörimään
- kerähyppy x 5 -> jotta voltin saisi lähdettyä jaloilleen
- kuperkeikka x 5
  - > fronttia varten etuperin kuperkeikka
  - > bäckäriä varten takaperin kuperkeikka
  - > saidia varten sivuttain kuperkeikka ja kärrynpyörä

### 5. PUOLIVOLTTIA VARTEN AKROBATIALÄMMITTELY

- tikkuasento 15 sekuntia x 2 (ks. “käden murskaus” ja käsinseisonta maha seinää vasten)
- käsinseisontapotkut selkä seinää vasten x 5 (kädet tiukkana, katse käsien väliin)

#### VINKKI!

Etsi Youtubesta oppaita (flip tutorial) tai lainaa kirjastosta Mikko Rinnevuoren Lattia-akrobatian perusteet. Kuvaa volttejasi videolle ja analysoi tekniikkaa. Tee kaverin kanssa oma volttitutoriaali muille.

# LÄMMITTELY ”Be an animal!”

## 1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

## 2. HIKEÄ PINTAAN 5 MIN

Hippa, peli, kisailu tai hölkkä.

## 3. LIIKU ELÄIMENÄ 5–10 METRIÄ

Toista viisi kertaa, joka kerta erilaisella eläintyyllillä. Valitse viisi eläintä esimerkiksi merimakara, mittarimato, rapu, karhu ja kauris. Tai keksi oma!

Katkarapu, lisko ja kissa.



Apina, pupu ja flamingo.



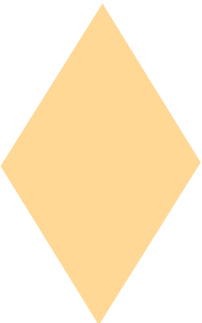
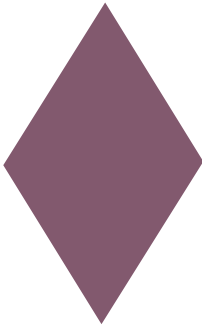
# MONSTERIT – koordinaatiota, luovuutta ja yhteistyötä

## HYBRIDIELÄIMET

Valitkaa kaksi eri eläintä (esim. karhu ja korppi). Liikkukaa siten, että alavartalo liikkuu yhdellä eläintyyllillä ja ylävartalo toisella. Nimetkää hybridieläimet ja esitelkää muille. Pelatkaa hippaa hybridieläimillä.

## JÄTTIMONSTERI

Muodostakaa 2–4 henkilön ryhmiä. Rakentakaa yksi ennennäkemätön jättimonsteri. Suunnitelkaa, miten se liikkuu ja ääntelee. Nimetkää monsteri ja esitelkää muille. Valitkaa muiden jättimonstereista yksi ja harjoitelkaa se.



# PARIAKROBATIALÄMMITTELY 1

## 1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

## 2.KISAILUT

Työnnä kaveri viivan yli, viidestä yrityksestä poikki.



# PARIAKROBATIALÄMMITTELY 2

## 1. PYÖRITTELYT X 5 (KUMPAANKIN SUUNTAAN)

Pyörittele ranteet, kädet, nilkat, polvet, lantio ja lonkat.

## 2. LIHASKUNTOLIIKKEET X 5

Tee kyykkyhyppyjä, vatsalihasliikkeitä ja selkälihasliikkeitä sekä punnerruksia.

## 3. LIIKUTAAN YHDESSÄ

Liikkukaa eteen, taakse, sivulle ja ympyrää.



# PALLOKONEET

## KUPERKEIKKA KOROKKEELTA

- Leuka rintaan, päälaki palikan kylkeen.
- Lähtö polviltaan ja kädet alemmalla tasolla.

Vinkki:  
Kuperkeikoissa tähtää  
yläselkää alustaan



## KUPERKEIKKA ALAMÄKEEN

**Ensin harjoiteltava:**  
kerässä keinuminen ja käsien kosketus maahan

- Lähtö kyykystä tai haaraistunnasta. Spotteri auttaa akrobaatin ympäri lantiosta.
- Eteen tai taaksepäin kuperkeikka.

Vinkki:  
Nenä napaan!



## KARHU MUUTTUU PALLOKSI

Koordinaatiota ja ketteryyttä

- Karhuasennosta kuperkeikka eteen ja taakse. Hidasta käsillä, tähtää yläselkää alustaan.
- Liiku karhuna eteenpäin tai taaksepäin ja muutu vauhdissa palloksi.





# PÄÄLLÄSEISONTA

## SAMMAKKO



- Laita päälaki maahan. Karhuasennosta nosta polvet kyynärvarsille.



## TUETTU PÄÄLLÄSEISONTA



- Pidä paino sekä käsillä että päällä. Spotterin polvi tukee selästä.



## PEILI



- Pelatkaa peiliä: toinen johtaa, toinen seuraa peilikuvana.

**Ensin harjoittele: alastulot päälläseisonnasta**

- eteenpäin kuperkeikka “nenä napaan”
- siltakaato “jalat yli, pidä pää ja kädet maassa”



Vinkki:  
Viiva tai kolmio  
auttavat laittamaan pään  
tarpeeksi kauas käsistä, jotta  
tasapainottelu olisi  
helpompaa.

# EKIN KÄRRYNPYÖRÄLAITTEET

*Ekin jumppavideoista löydät videot laitteiden käyttöön. (ks. Linkkilista)*

## PALIKKA



**Tavoite:** Kädet ja jalat tulevat oikeassa järjestyksessä ja painoa laitetaan käsille.



## RANNEKELLO



**Tavoite:** Pitkä kärrynpyörä, lantio nousee hartioiden päälle.



## TAKAPOTKUN ESTO+VIIVA



Lähde kantapäät kiinni palikassa -> astu pitkälle eteen, jotta et osu palikkaan.

**Tavoite:** Pitkä askel, kädet kauas, lantio hartioiden päälle, kädet ja jalat ovat viivan päällä.



# HAASTEITA HARJOITTELUUN

## PÄÄLLÄSEISONTA

Kierrä, kaarra, käänny, tee itsestäsi solmu, vaihda käsien paikkoja, käänny 360 astetta hitaasti tai vauhdilla, käännä kämmenselät lattiaan, laita kämmenet pään alle, ilman käsiä, punnerra päälläseisonnasta käsinseisontaan... Keksi lisää!



## ENNENNÄKEMÄTTÖMÄT KÄRRYNPYÖRÄT

- Tee kärrynpyörä: yhdellä kädellä, käsillä sivulle päin kävellen, silmät kiinni
- Lähde: polviltaan, istualtaan, vartalon suunta sivulle, eteen, taakse...
- Käytä jalkoja: yhdessä, ristissä, jalkapohjat yhdessä...

# TIKKUSUORA KÄSINSEISONTA

Tikkusuoran käsinseisonnin harjoittelu edistää akrobatiatempujen, kuten puolivoltin tai kierteiden oppimista. Pariakrobatiassa tämä taito auttaa sekä pohjaa, että lentäjää. Lisäksi se kehittää ryhtiä.

Työnnä käsiä läpi lattiasta.

Ranne, kyynänpää ja olkanivel päällekkäin.



Selkä suorassa, katse käsien väliin.

Vartalo jännitettynä.

# KÄSINSEISONTA

## ASENNON HARJOITTELU

Kaveri asettaa käden akrobaatin alaselän alle. Akrobaatti yrittää liiskata kaverin käden niin kovaa kuin pystyy laskien ääneen kymmeneen. Jalat ja kädet pysyvät maassa.



## PALIKALTA

Kiipeä jalat palikalle, suora linja lantiosta kämmeniin. Työnnä käsiä läpi lattiasta.



## SEINÄÄ VASTEN

Kiipeä seinää pitkin. Kaveri tukee akrobaattia hartioista polvella ja lantiosta käsillä.



## ILMAN TUKEA

Permännolla, lattialla tai nurmikolla.

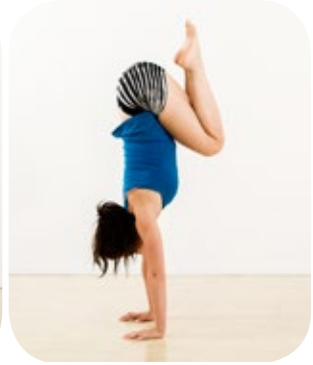
**Ensin harjoittele:**  
**alastulot käsinseisonnasta.**

# KÄSINSEISONTAAN NOUSUT

Ensin harjoittele: alastulo kärrynpyörällä tai kuperkeikalla, jos teet käsinseisannon ylös asti

## KERÄ

- Pupuhyppy paikallaan tai liikkuen eteen ja taakse.
- Keränousu. Rullaa lantio hartioiden päälle.



## JALAN NOSTO

- Toinen jalka jää alas.
- Noustaan käsinseisontaan asti .



## HAASTE

- Pyöri seinää vasten.
- Permannolla 180 ja 360 astetta.



Vinkki!  
Harjoittele hitaita  
kärrynpyöriä.

# KÄSINSEISONNASTA ALASTULOT

Ensin harjoittele: käsinseisonta seinää vasten.

## KÄRRYNPYÖRÄLLÄ KIIPEÄMINEN

Kiipeä seinää pitkin toiselta sivulta ylös, toiselta alas.



## KÄRRYNPYÖRÄLLÄ LASKEUTUMINEN

Laskeudu kärrynpyörällä käsinseisonnasta sivulle selkä suorana.



## KÄRRYNPYÖRÄLLÄ PELASTAUTUMINEN

Anna käsinseisonnin kaatua selän puolelle ja siirrä toinen käsi pois alta laskeutuaksesi kärrynpyörällä alas.



# KÄSINSEISONNASTA ALASTULOT

## KUPERKEIKALLA, JALAT KOROKKEELLA

Jarruta jaloilla ja käsillä.  
Leuka rintaan ja nenä kohti napaa.



## KUPERKEIKALLA TIKKUKÄSINSEISONNASTA

Nouse käsinseisontaan. Spotteri  
jarruttaa reidestä alasmenoa.

Ilman spotteria. Ensin matalalle patjalle  
sitten permannolle tai nurmikolle



## SILTAKAADOLLA

**Ensin harjoittele: Silta ja käsinseisonta seinää vasten.**

Seinää vasten käsinseisonnasta  
spotteri jarruttaa siltaan.





Ilman spotteria. Ensin seinä tukena,  
sitten permannolla, nurmikolla  
tai lumihangessa.





# PARIAKROBATIA




## KOTTIKÄRRYT

- Paikallaan 
- Liikkuen 
- Kävelijä irrottaa välillä otteen toisesta jalasta  
-> kottikärry pysyy samassa asennossa 
- Ote nilkoista tai nilkat kävelijän olkapäillä 



Kottikärry  
pitää lantion  
paikallaan

## TUPLAKARHUT

- Paikallaan 
- Liikkukaa eteen ja taaksepäin. 
- Etummainen karhu poistuu kuperkeikalla. 
- Kuinka pitkän karhujonon saatte?



Vinkki: Sen  
kevyempi alakarhulle,  
mitä enemmän yläkarhun  
paino on käsien  
varassa.

# PARIAKROBATIA

Keskivartalon  
hallintaa, linjauksia  
ja tasapainoa

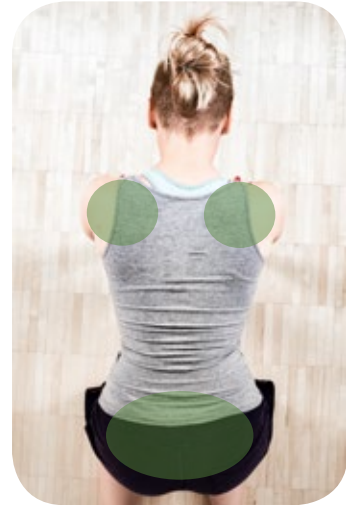
## LAATIKOT

Keskivartalot tiukkana. Nouse rauhallisesti laatikko-asennon kautta seisomaan ja tule alas samaa reittiä. Jos kaadut niin tiputtaudu, älä hyppää pohjan päältä!



## TEHTÄVIÄ

- Pyörätkää laatikon yli eri tavoin.
  - Rakentakaa laatikoista erilaisia pyramideja.
  - Pohjalaatikko lähtee liikkeelle.
- Käyttäkää spottereita tai kulkekaa seinän viertä.



Painoa laitetaan kuvan vihreille alueille.  
Selkärangalle ei tule astua.

# PARIAKROBATIA

## LENTOKONE



Työntäkää kädet suoriksi.  
Sormia ei saa ristiä.

**Lentäjä:** Seiso lähellä pohjaa.  
Nojautu pohjan jalkojen päälle ja  
jännitä itsesi kaarelle. Pohja hoitaa  
tasapainottelun.

**Pohja:** Nosta jaloilla. Tasapainottele  
ojentamalla ja koukistamalla nilkkoja.



# PARIAKROBATIA

## KASA



Tehkää liike yhtä aikaa.

**Lentäjä:** Purista jalkojasi hieman yhteen.

**Pohja:** Käännä puolivälissä nilkat lattian suuntaisesti.



## KERROSSÄNKY



Osat vaihtuvat pyörähtäen.

Molemmat nostavat itseään ylös.

Kädet ja jalat hartioiden leveydellä.

Toiseen suuntaan. Molemmat jarruttaa.



### VINKKI:

Löydä muita

*harrastajia ja ohjattuja tunteja  
ympäri maailmaa: [acromaps.com](http://acromaps.com)*

# PARIAKROBATIA KYNTTILÄT

## PIENI KYNTTILÄ



**Ensin harjoittele: Päälläseisonta ja käsinseisonta seinää vasten**

**Lentäjä:** Mene karhuasennon kautta hitaasti selkää suoristaen ylös.

**Pohja:** Lavat maassa, sormet yhdessä. Jos ranteisiin sattuu, siirrä käsiä enemmän lentäjän selkään päin.

**Spotteri:** Lähellä, selkä suorana, aluksi halausote ja omasta ranteesta kiinni.



## ISO KYNTTILÄ



**Ensin harjoittele: Lentokone ja päälläseisonta**

**Lentäjä:** Lähtö pohjan hartioiden vierestä, ponnista ja paina käsillä.

**Pohja:** Seuraa lentäjän ponnistusta. Odota, että lentäjän

lantio on ylhäällä ja työnnä vasta sitten jalat suoraksi

**VAROITUS:** Pohja ei saa väistää alastullessa, se on lentäjän tehtävä.



### OTE

Rannekulma

noin 45 astetta.

Tällöin ranteelle ei

tule liikaa räsitusta.

Vinkki :

Lisää pariakrobatialiikkeitä:  
Truuk.nl

Inspiraatiota Instagramissa:  
circus.artist.cirque ja #circusinspiration

# PERHONEN

Vauhdinotto on yhtäaikainen laukka-askel. Pohjat liikkuvat lentäjän mukana, selät suorina. Ote hartiasta, sormet alaspäin.

## KUPERKEIKALLA



Lentäjä tekee hitaan kuperkeikan.



## KAARELLA



**Ensin harjoittele: Siltakaato tai puolivoltti spotterien avustuksella**

**Lentäjä:** Katse edessä, kantapäät edellä, selkä kaarella loppuun asti.



# KÖYDET

Tee köyteen merimiessolmu.

Tee kasa taustalle.

## TEHTÄVIÄ

Keksikää kuinka monella tavalla voitte seistä, istua, maata ja roikkua köydessä käsien kanssa ja ilman käsiä.

Kokeilkaa kuinka pääsisitte kaverin kanssa samaan aikaan köyteen.

Kehitelkää erilaisia pyramideja

**VAROITUS:** Jos joku sanoo “alas”, pyramidi puretaan ylhäältä alaspäin huolella ja ripeästi. Pohja ei voi lähteä ennen lentäjää, vaikka tuntuisi kuinka ikävältä.



## VINKKI

*Palaako nahka, koskeeko köysi?*

*V: Farkut, tennarit ja pitkät kalsarit auttavat.*

*V: Pyyhe tai jumppamatto solmun ympärille*

*V: Älä liu'u köyttä pitkin -> kiipeä ylös ja alas!*

# JONGLEERAUS ELI JONKKA



**VINKKI**  
*Jonkkatempot harjoitellaan  
aina molemmilla  
puolilla.*

## KUMMALLISET HEITOT

Jokaisella on yksi pallo, jonka kanssa saa pienen hetken miettiä, mistä kaikkialta ja miten sitä voi heittää ylös ja ottaa kiinni. Kaikki ideat käyvät, ei haittaa vaikka olisi sama idea kuin toisella jonglööriä. Muodostetaan piiri ja jokainen esittelee vuorollaan keksimänsä tempun, jota harjoitellaan.

## OMITUISET KIINNIOTOT

Heitä pallo ilmaan ja ota se kiinni jotenkin muuten kuin kämmenilläsi. Keksikää parin kanssa heittokuvio.

## VÄLINEIDEN KOPPAILU

Piiri, jossa on yksi syöttäjä vieressään laatikko täynnä erilaisia välineitä (hernepussi, huivi, sukamytty, erilaisia palloja jne.). Syöttäjä laittaa yhden jongleerausvälineen kiertämään piiriin niin, että se heitetään aina seuraavalle. Syöttäjä laittaa lisää välineitä kiertämään ja lopulta niin monta välinettä, kuin onnistutaan heittämään yhtä aikaa ilmaan ja ottamaan kiinni.



# ENNENNÄKEMÄTTÖMÄT TEMPUT

Valitse kaksi mitä tahansa jongleerausvälinettä ja keksi niillä ennennäkemätön temppu yksin, parin kanssa tai pienessä ryhmässä.



## JONGLEERAUSKONE

Kehitellään parin kanssa erilaisia tapoja siirtää, vierittää, kierittää, heittää tai tiputtaa pallo kaverille. Sitten muodostetaan pienryhmät, joissa kehitellään “kone” joka kuljettaa näitä palloja lävitseen käyttäen äsken keksittyjä tapoja. Jonglöörin eli koneen osat voivat lisäksi pitää konemaisia ääniä. Lopuksi esitellään nämä tiedemaailman uusimmat keksinnöt muulle ryhmälle yksi kerrallaan. Mistä kone on peräisin? Mitä se valmistaa? Kuinka kone käynnistetään? Kuinka nopeasti tai hitaan huolellisesti se osaa valmistaa tuotettaan?

## MAHDOTON TEHTÄVÄ

Muodostetaan piiri, jossa jokaisella on pallo vasemmassa kädessä. Lasketaan kolmeen ja kaikki heittävät pallon omaan oikeaan käteen. Seuraavaksi heitetään omasta oikeasta kädestä kaverille vasempaan käteen. Näin pallot kiertävät pykälä pykälältä eteenpäin piirissä. Ei haittaa vaikka pallot tippuvat, yhteinen rytmi on tärkeintä. Jos pallo putoaa, jonglööri odottaa seuraavaa tai yrittää ehtiä noukkia pallon lattialta ja heittää sen muiden kanssa samaan aikaan.

# TASAPAINOILU

PENKKI, VIIVA TAI KÖYTEEN TEHTY SOLMU

PUOMI TAI PENKKI VÄÄRINPÄIN

REKKI TAI SLACKLINE



**VINKKI**  
Pidä jalka  
välineen suuntaisesti,  
tasapainottele käsillä ja  
toisella jalalla. Polvet  
koukussa ja hyvä  
ryhti, katse  
eteenpäin.

## Istu

- kahdella eri tyylillä

## Seiso

- poikittain ja pitkittäin
- yhdellä jalalla ja kahdella jalalla
- kyykyssä, vaa'assa, askelkyykyssä...  
keksi lisää!

## Kävele

- eteen ja taakse
- käänny suorana tai kyykyssä

## Makaa

- mahallaan ja selällään lentokone
- pitkittäin slacklinella

## Hyppää

- välineen päälle (spotteri slacklinen kanssa)
- ilmaan välineen päällä ja pysy sen päällä
- ilmassa käytä jalkoja ristissä tai hyppää kierteitä
- istumaan slacklinelle ja siitä takaisin seisomaan

**VAROITUS:** Spotteri selän puolelle ja slackline riittävän korkealle, ettei takapuoli osu maahan!

## Liiku eläimenä!

- Keksi eläintyyli, jolla liikut mahdollisimman monessa eri välineessä



**VINKKI**  
Täriseekö slackline?  
Mitä enemmän harjoittelet,  
sitä vähemmän se tärisee  
ja lopulta lakkaa.  
Harjoittele avojaloin.

# LINKKILISTA

Viitattu 10.10.2015

**[www.sirkuskoulu.fi](http://www.sirkuskoulu.fi), [www.parkourakatemia.fi](http://www.parkourakatemia.fi)**

Jyväskylän Sirkuskoulun ja Parkour Akatemian ammattilaiset konsultoivat ja opettavat kouluissa ympäri Suomen.

**[www.snsf.fi](http://www.snsf.fi)**

Suomen Nuorisosirkusliiton sivuilta löytyvät suomalaisten sirkuskoulujen yhteystiedot ja opetusmateriaaleja sirkuksen opettamiseen.

**<http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki>**

Erkki Tervon eli Ekin jumppavideot sisältävät telinevoimisteluliikkeiden avustuksia ja harjoitteita.

**[www.sirkusinfo.fi](http://www.sirkusinfo.fi)**

Sirkuksen Tiedotuskeskuksen ylläpitämä sivusto tiedottaa tapahtumista ja esityksistä sekä sisältää monipuolisesti tietoa sirkuksen historiasta, esiintyvistä ryhmistä ja alan kirjallisuudesta.

**[www.fedec.eu](http://www.fedec.eu)**

European Federation of Professional Circus Schools (FEDEC) on sirkuskoulutuksen eurooppalainen kattojärjestö, jonka sivustolta löytyy muun muassa alan julkaisuja eri sirkuslajeista kuten käsinseisonnasta, pariakrobatiasta ja ilma-akrobatiasta.

**[www.truuk.nl](http://www.truuk.nl)**

Hugo Hanssen on akrobatiaopettaja, joka ylläpitää maksutonta, sähköistä tietokantaa pari- ja ryhmäakrobatiiliikkeistä. Liikekuvastossa on vuonna 2015 noin 300 temppua.

**[www.taikalamppu.fi](http://www.taikalamppu.fi)**

Lastenkulttuurikeskusten verkoston sivustolta löytyy muun muassa sirkuksen ja draamakasvatuksen menetelmäoppaita, esimerkiksi erilaisia pyramideja sisältävä Pieni sirkusopas.

**[www.valmennustaito.info](http://www.valmennustaito.info)**

Laaja teoriapaketti taitojen oppimisesta sekä motoristen perustaitojen Taitokartta. Sivustoa ylläpitää Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU).

# KIRJALLISUUSLISTA

- Absetz, P. 2013. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta & Tiede* 50 (6), 4-8.
- Anttila, E. 2006. Taiteen voimalla -Taidekasvatuksen mahdollisuudet suomalaisessa peruskoulussa. *Kasvatus* 37 (1), 44 -52.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31-37.
- Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tampereen yliopisto. Sosiaalinen Sirkus –hanke (2009–2011). Tampere: Tutkivan teatterityön keskus, 8. Viitattu 3.9.2015. [http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/uploads/images/Sosiaalisen\\_sirkuksen\\_hyvien\\_kaytantojen\\_opas.pdf](http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/uploads/images/Sosiaalisen_sirkuksen_hyvien_kaytantojen_opas.pdf)
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kurki, L. 2008. *Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa aika*. Tampere: Juvenes Print Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kurki, L. 2000. *Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2005. *Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisöllisyyden rakentajana*. Teoksessa Kiilakoski, T., Tomperi, T. & Vuorikoski, M. (toim.) *Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisinkasvatuksen mahdollisuus*. Tampere: Vastapaino.

Lehto, K. 2015. Jongleerausoppi. Suomen Nuorisosirkusliitto. Viitattu 10.10.2015. [http://www.snsi.fi/CMS/dokumentit/e238\\_8522\\_jongleerausoppi.pdf](http://www.snsi.fi/CMS/dokumentit/e238_8522_jongleerausoppi.pdf)

Liikkuva Koulu. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu 10.10.2015. [http://www.liikkuva-koulu.fi/filebank/909-13516\\_Liikkuvakoulu\\_esite\\_A5\\_kevyt.pdf](http://www.liikkuva-koulu.fi/filebank/909-13516_Liikkuvakoulu_esite_A5_kevyt.pdf)

McCutcheon, S. 2003. Negotiating identity through risk: a community circus model for evoking change and empowering youth. La Trobe university. Tulostettu 5.8.2015. <http://community.simply-circus.com/pdf/Sharon%20McCutcheon%20masters%20thesis%20on%20Youth%20Circus.pdf>

Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosaian neuvottelukunta.

Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 65. Viitattu 10.10.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/liikuntapamfletti2013.pdf>

Piispa, M. 2013. Uusi Suomi ja urheilukulttuurin muutos. Liikunta & Tiede 50 (1), 4-9.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & tiede 51 (6), 63-70.

Rinnevuori, M. 2014. Lattia-akrobatian perusteet. Helsinki: Suomen nuorisosirkusliitto.

Tierna, S. 2013. Hyvinvointia sirkuksesta –Sosiaalinen Sirkus -hanke 2009 - 2011. Tampereen yliopisto. Tutkivan teatterityön keskuksen Sosiaalinen Sirkus –hankkeen julkaisu. Viitattu 4.9.2015. <http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/uploads/images/kuntaesite.pdf>

Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Liikunta ja tiede 51 (6), 78-84.

Sirkusmenetelmäoppaan tarkoitus on innostaa lapsia ja nuoria omaehtoiseen taiteen ja liikunnan tekemisen pariin, esimerkiksi välitunneilla ja koulun aamu- ja iltapäivätoiminnassa. Opas sisältää menetelmän esittelyn, tietoa sirkuslajeista, luovia tehtäviä sekä lämmittely- ja tehtäväkortteja. Menetelmä on suunnattu perusopetukseen ja erilaisille oppilaitoksille.

Kulttuuriaitta tuo taiteen ja kulttuurin iloa lasten ja nuorten arkeen. Kulttuuriaitta on osa valtakunnallista lastenkulttuurikeskusten verkostoa. Suomen lastenkulttuurikeskusten verkoston tavoitteena on lasten ja nuorten kulttuuripalveluiden tukeminen ja taidekasvatuksen saavutettavuuden parantaminen.

Kulttuuriaitta on toiminut seudullisesti perustamisestaan, vuodesta 2003 lähtien. Vuodesta 2014 alkaen Kulttuuriaitan toimialueeseen kuuluvat Jyväskylä, Muurame, Hankasalmi, Toivakka, Uurainen, Laukaa, Petäjävesi, Multia ja Keuruu.

[www.lastenkulttuuri.fi](http://www.lastenkulttuuri.fi)

[www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/aitta](http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/aitta)



KulttuuriAitta

JYVÄSKYLÄ 

