

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävätaide

Sirkus

2010

Jutta Mustaniemi

KUPERKEIKASTA VOLTTIIN

– Permantoakrobatian perusliikkeet ja niiden
opettaminen



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävätaide | Sirkus

30.4.2010 | 30

Minna Karesluoto

Jutta Mustaniemi

KUPERKEIKASTA VOLTTIIN

Opinnäytetyöni päätehtävänä on kuvata permantoakrobatian perusliikkeet ja niiden kehittelyt. Tämä on kirjallinen selvitys permantoakrobatian opettamisesta ja se on suunnattu ennen kaikkea ohjaajille. Tämän opinnäytetyön tiedot perustuvat pitkälti omaan kokemukseeni, joita olen kerännyt telinevoimistelun ja sirkuksen parissa. Lisäksi käytän lähteinä pedagogiikan kirjallisuutta.

Työssäni pääosassa ovat fyysiset harjoitteet jokaisesta permantoakrobatian perusliikkeestä. Jokaiseen liikkeeseen on kehitetty helppoja harjoitteita, joista on hyvä aloittaa. Jokaisesta liikkeestä on mainittu myös mahdollisia variaatioita, jotta sen harjoittelu pystytään pitämään vaihtelevana ja mielekkäänä. Permantoakrobatialiikkeiden opettelussa liikekehittelyt ovat avainasemassa. Kutakin tehtävää seuraan hieman vaikeampi tehtävä, jonka oppiminen perustuu edelliseen tehtävään.

ASIASANAT:

Permantoakrobatia, telinevoimistelu, opettaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Circus

30.4.2010 | 30

Minna Karesluoto

Jutta Mustaniemi

KUPERKEIKASTA VOLTTIIN

In my thesis the main purpose is to describe floor acrobatics basic moves and their developments. This thesis is a stool for floor acrobatics teachers. The information in this thesis is mostly based on my own experiences among gymnastics and circus. As a source I also use pedagogical literature.

In my work the main focus is in physical exercises of floor acrobatics basic moves. I've presented some easy exercises where to start and some variations of moves to keep the training variable. Movement variations is keyfactor in learning floor acrobatics. The movements are organized so that every exercise is followed by more challenging one.

KEYWORDS:

Floor acrobatics, gymnastics, teaching

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPETUKSEN SUUNNITTELU	6
2.1 Opetustilanteen suunnittelu	6
2.2 Opetusmenetelmät	7
2.3 Oppilaiden ryhmittely	8
2.4 Harjoitusmuodostelma	9
3 OPPIMINEN JA OPETTAMINEN	9
3.1 Oppiminen	9
3.2 Opettaminen	10
3.3 Opetuksen pedagoginen eteneminen	11
3.4 Avustaminen	12
4 PERMANTOAKROBATIAN PERUSLIIKKEET	12
4.1 Kuperkeikka eteenpäin	13
4.2 Kuperkeikka taaksepäin	14
4.3 Päälläseisonta	16
4.4 Käsiseisonta	17
4.5 Kärrynpyörä	19
4.6 Siltakaato eteenpäin	20
4.7 Siltakaato taaksepäin	22
4.8 Arabialainen	23
4.9 Puolivoltti eteenpäin tasajalkaa	25
4.10 Puolivoltti taaksepäin eli flikki	27
4.11 Voltti eteenpäin	29
4.12 Voltti taaksepäin	30
5 YHTEENVETO	32
LÄHTEET	33

1 Johdanto

Permantoakrobatia kuuluu olennaisena osana sirkukseen. Se antaa tekniset perusteet lähes kaikille sirkuslajeille. Permantoakrobatiaa harjoittelemalla mm. kehotietoisuus, kehon hallinta ja tekniset taidot saadaan sellaiselle tasolle, että harjoittelu muilla välineillä on turvallista. Muilla välineillä tarvittavia taitoja, kuten esimerkiksi erilaisten pyörimisliikkeiden tai tiettyjen vartalonasentojen hallintaa, on helpointa ja turvallisinta opetella ensin permannolla. Monet akrobatialiikkeet toistetaan suoraan muilla välineillä.

Opinnäytetyöni on kirjallinen selvitys permantoakrobatian opettamisesta ja käsittelen aihetta ennen kaikkea ohjaajan näkökulmasta. Aiheen valinta oli minulle luonnollinen, johtuen aikaisemmasta telinevoimistelutaustastani ja koska olen kiinnostunut akrobatialajien opettamisesta. Perustana opinnäytetyössäni ovat omat kokemukseni. Harrastin nuorempana telinevoimistelua ja 15-vuotiaana aloin myös ohjata seuramme nuorempia voimistelijoita. Tämän jälkeen sain hyviä mahdollisuuksia osallistua erilaisiin valmennuskoulutuksiin. Sirkuksen parissa olen saanut nauttia ammattimaisesta opetuksesta jo monien vuosien ajan. Sirkuksen ja telinevoimistelun akrobatian opetus ei teknisesti eroa toisistaan. Opetuksen peruseräatteen ja ohjaustavat ovat samat. Tavoitteet ja päämäärät saattavat vain olla eriä, ja saavutettuja taitoja käytetään eri tavalla. Näiden vuosien aikana hyviksi toteamani oppeja haluan jakaa myös muille. Yhtenä henkilökohtaisena tavoitteenani olikin kerätä kaikki hyviksi kokemani, tekniikan harjoitteluun liittyvät asiat, yksiin kansiin. Koin hyödylliseksi kirjoittaa käytännönläheisen oppaan, joten tämä opinnäytetyö on koottu ohjaajamateriaaliksi.

Työni pyrkii osoittamaan monipuoliset keinot perustekniikan opettamiselle. Tarkastelen permantoakrobatiaa teknisestä näkökulmasta ja työni kohderyhmä on nimenomaan akrobatian ohjaajat. Käsittelen asioita, jotka ovat mielestäni tärkeitä akrobatian tekniikkaopetuksessa. Luvussa kaksi käsittelen opetuksen suunnittelua. Opetus on suunniteltava hyvin, jotta se olisi eteenpäin vievää ja palkitsevaa, ja jotta opetustunneista saataisiin kaikki irti. Kappaleessa kolme käsittelen oppimista ja opettamista. Permantoakrobatialiikkeiden opettelussa liikekehittelyt ovat avainasemassa. Kutakin tehtävää seuraa hieman vaikeampi tehtävä, jonka oppiminen perustuu edelliseen tehtävään.

Pääpaino opinnäytetyössäni on permantoakrobatian perusliikkeiden tekniikkaopetuksessa, jota käsittelen luvussa 4. Perusliikkeet luovat tukevan pohjan vaikeammille tempuille ja ne mahdollistavat liikkeiden turvallisen siirtämisen muille välineille. Liikkeisiin on kehitetty helppoja harjoitteita joista aloittaa ja saadaan oppimisen kokemuksia, ja joilla pyritään välttämään pelkotiloja. On maltettava rakentaa vankka pohja taidoille ja käyttää aikaa perusliikkeiden

opetteluun. Kun taidot on opeteltu hyvin, voivat oppilaat tulevaisuudessa toteuttaa itseään rajattomien taiteellisten näkemystensä mukaisesti. Kaikki oppaan harjoitteet eivät sovellu sellaisten henkilöiden ohjaukseen, joilla on motorisia vaikeuksia, mutta niitä voidaan soveltaa myös heille.

2 Opetuksen suunnittelu

Opetuksen tulee edetä opetussuunnitelman tai koulutusohjelman mukaisesti. Yleisen määritelmän mukaan opetussuunnitelma on ennakolta laadittu suunnitelma kaikista niistä toimenpiteistä, joilla opetukselle asetetut tavoitteet pyritään saavuttamaan (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1979, 96). Sitä tarkoitusta tai päämäärää, johon opetuksen avulla tietoisesti pyritään, kuvataan tavoitteella. Opetusta on suunniteltava sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Opettajien odotetaan pystyvän suunnittelemaan sekä omaa työtään että oppilaiden työskentelyä luovasti ympäristön sallimia mahdollisuuksia ja omia vahvuuksia hyödyntäen (Heikinaro-Johansson, Hirvensalo 2007, 94). Kaiken tuloksellisen ja tehokkaan työn edellytyksenä pidetään tavoitteiden tarkkaa määrittämistä sekä suunnitelmaa tehtävän toteuttamiseksi.

Opetussisällön suunnittelussa tulisikin ottaa huomioon mm. seuraavia tekijöitä: opetuksen tarkoitus ja tavoitteet, oppilaat, opetusjärjestelyt ja työtavat sekä tilat ja välineet. Kun nämä tekijät on otettu ennalta huomioon, opetus on suunniteltu mielekkäästi ja tarkoituksenmukaisesti. Toiminnan tarkoituksen, ja tavoitteiden määrittäminen, on suunnittelun lähtökohta. Myös oppilaan ikä, taitotaso ja persoonallisuuspiirteet vaikuttavat suunnitteluun. Jokaisella harjoitteella ja harjoitusosiossa täytyy olla selkeä perustelu, miksi sitä harjoitellaan, sekä selkeä tavoite, mihin sillä pyritään. Yhdessä harjoitteessa voi olla 1-2 selkeää tavoitetta. Tavoite voi olla motorinen, tiedollinen, sosiaalinen tai fyysinen (http://www.suunnittelentreeneja.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/voimistelu/Toteutus/).

2.1 Opetustilanteen suunnittelu

Opettajan on tutustuttava opetustilanteeseen jo ennalta ja pyrittävä hahmottamaan kokonaisuus sekä siinä mahdollisesti esiintyvät ongelmat. Tehdessään näin, opettaja säästää myöhemmässä vaiheessa paljon aikaa ja työtä. Virheellisten suoritusten, kehojen harjoittelutottumusten, vääränlaisten asenteiden ja vastaavien poisoppiminen eli muuttaminen vaatii melkoisesti vaivannäköä ja aikaa (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 124).

Opettaja tekee useita itse harjoituskertaan liittyviä päätöksiä. Opettaja päättää, millaisia harjoitteita ja kuinka paljon on yhdellä tunnilla järkevää opettaa. Hän päättää myös montako kertaa tehtävää suoritetaan ja kuinka paljon kuhunkin tehtävään on käytettävissä aikaa. Myös

harjoitustehtävien järjestystä on syytä miettiä etukäteen. Opettajan tulee suunnitella etukäteen tilan ja mahdollisten välineiden käyttö. Erityistä huomiota on kiinnitettävä turvallisuustekijöihin. Käytännössä opettaja joutuu suunnittelemaan jokaisen tehtäväkokonaisuuden ryhmälle tai yksilölle sopivaksi:

- 1) päättämällä liikkeen suoritustekniikasta
- 2) suunnittelemalla välineet kuhunkin harjoitukseen sopiviksi
- 3) arvioimalla tarpeellisen avustamisen määrää
- 4) laatimalla suoritusohjeet
- 5) arvioimalla tehtävien välisen etäisyyden sopivuutta

(Tervo 1980.)

Opetusjärjestelyjen suunnittelu ja opetussuunnitelmien valinta tapahtuu tuntisuunnittelun yhteydessä. Vaihtelevilla järjestelyillä ja oppilaita kiinnostavilla menetelmillä opetusta voidaan melkoisesti sekä tehostaa että rikastuttaa (Jääskeläinen ym. 1979, 103). Opettajan on hyvä suunnitella harjoitukset paperille ja säilyttää ne, sillä niitä voi käyttää uudelleen. Samalla voi seurata harjoitusten kulkua.

2.2 Opetusmenetelmät

Opetus on sitä monipuolisempaa ja mielekkäämpää mitä erilaisimpia ryhmittelyjä, harjoitusmuodostelmia ja opetusmenetelmiä opettaja pystyy käyttämään. Kuhunkin tilanteeseen sopivimman ohjaustavan valintaan vaikuttavat ohjattavien lasten ikä, määrä ja aikaisemmat kokemukset. Niiden lisäksi harjoitukselle asetetut tavoitteet, käytettävissä olevat tilat ja välineet vaikuttavat ratkaisevasti, mikä ohjaustapa on mielekkäin valita. Lapset ovat erilaisia oppijoita ja siksi taitava ohjaaja vaihtelee tietoisesti erilaisia ohjaustapoja. Siten annat mahdollisimman monelle lapselle edellytyksiä uuden asian oppimiselle (http://www.suunnittelentreeneja.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/voimistelu/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm).

Työtavat eli opetusmenetelmät tarkoittavat niitä käytännöllisiä toimenpiteitä, joiden avulla opettaja organisoii työskentelyä ja pyrkii edistämään oppimista. Opetustapoja on useita vaihdellen suorasta ns. opettajajohtoisesta opetuksesta epäsuoraan, oppijälähtöiseen opetukseen. Opettajajohtoiset työtavat, kuten komentotyylinen - opetus (opettaja suunnittelee ja määrää, mitä tehdään missä tehdään ja milloin tehdään) ja yhteinen harjoitus ovat hyviä, kun aikaa on käytettävissä vähän ja tavoitteena on uuden taidon oppiminen. Näin opettaja voi

varmistaa, että oppilaat suorittavat aktiivisesti annettua tehtävää esim. käsilläseisontaa seinää vasten.

Oppilaslähtöiset työtavat, kuten ohjattu oivaltaminen (opettaja antaa ärsykkeet, joiden johdattamana oppilas ratkaisee tehtävän), ovat erinomaisia pyrittäessä edistämään luovuutta, ongelmanratkaisutaitoa tai vaikkapa ryhmän sosiaalisia taitoja. Ohjaajalla itsellään on heti alusta alkaen käsitys siitä, millaista suoritustekniikkaa hän haluaa lasten käyttävän. Ohjaaja havainnoi, tekee kysymyksiä ja antaa vihjeitä toivotunlaisen ratkaisun löytämiseksi. Oppilaslähtöisissä työtavoissa oppilaalla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa mitä hän tekee ja miten hän tekee.

Kysely- ja keskusteluopetuksessa johdatetaan itsenäiseen ajatteluun. Niitä käytetään mm. kertaus- ja syventämisvaiheessa. Ongelmanratkaisu-, suunnittelu- ja keksimistehtävät ohjaavat havainnoimaan, päättämään sekä tekemään itsenäisiä ratkaisuja. Lapset voivat esim. laatia liikesarjoja, pelisääntöjä, verryttely- ja jopa yksinkertaisia harjoitteluohjelmia. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 139) Ohjatun oivalluksen ja ongelmanratkaisun hyödyntäminen vaikeimpien uusien taitojen harjoittelussa on vähintäänkin valvottava tarkasti. Väärä johtopäätös ilman liikesuoritusta edeltävää tilanteen kontrollointia voi johtaa kohtalokkaaseen epäonnistumiseen.

2.3 Oppilaiden ryhmittely

Oppilaiden erilainen ryhmittely tunnin aikana vaikuttaa ennen kaikkea tunnin tehokkuuteen ja turvallisuuteen. Ryhmittelyjen tarkoituksen mukainen muuttelu tunnin aikana tekee tunnista vaihtelevan ja mielenkiintoisen, mikä edistää oppilaiden harjoittelumotivaatiota. Oppilaat voivat toimia kaikki yhdessä, pienryhminä, pareittain tai oppilas voi toimia itsenäisesti. Useimmiten opetettava asia käydään aluksi yhdessä läpi. Tällöin opettaja varmistuu siitä, että kaikki ymmärtävät asian. Tämän jälkeen yksittäin työskenneltäessä oppilaat saavat edetä omaa vauhtiaan. Tehtävä voi olla kaikille sama tai eri vaikeustasoa, jopa täysin erilainen. Yksittäin työskentely voidaan järjestää myös niin, että osa oppilaista liikkuu yksin opettajan opettaessa muuta ryhmää. Yksittäin harjoittelu lisää oppilaiden aloitekykyä, tunnollisuutta ja vastuuntuntoa.

Oppilaiden jakaminen erilaisiin ryhmiin tapahtuu erilaisin perustein sen mukaan, onko pääpaino oppilaiden omakohtaisissa ratkaisuissa (luovuudessa) vai onko etualalla tietyn taidon oppiminen. Oppilaat voidaan jakaa ryhmiin esim. tehtävien tai taitotason perusteella. Ryhmissä työskenneltäessä painopiste voi siis olla joko itse toiminnassa (prosessissa) tai tuotoksessa (produktissa). (Jääskeläinen ym. 1991, 154) Taitava opettaja pystyy samallakin tunnilla vaihtelevaan ryhmittelyyn luontevasti.

2.4 Harjoitusmuodostelma

Harjoitusmuodostelma on ryhmitys, johon oppilaat asettuvan, ja jossa varsinainen harjoittelu tapahtuu. Harjoitusmuodostelman valinta riippuu opetuspaikan koosta, mahdollisten välineiden määrästä ja harjoituksen yleisestä kulusta. Erilaisten harjoitusmuodostelmien avulla harjoitukseen saadaan tehokkuutta ja vaihtelua, sama harjoite eri muodossa toteutettuna tuntuu uudelta..

Tavallisimmat muodostelmat ovat jono, rivi ja piiri. Riviä käytetään paljon asian opettamisvaiheessa sekä tunnin alku- ja loppumuodostelmana. Muita niin kutsuttuja kiinteitä muodostelmia ovat esim. avorivistö, kolmio, neliö ja tähti. Näitä muodostelmia käytettäessä opettajan on helppo seurata kaikkia oppilaita, tarkkailla suorituksia ja nähdä suoritusvirheitä. Harjoituksia voidaan tehdä myös esim. vastakkain tai lomittain. Vapaissa muodostelmissa oppilas etsii itselleen paikan, jossa on riittävästi tilaa harjoitella. Tällaista ryhmitystä voidaan käyttää esim. taitojen kokeilu- ja harjoitteluvaiheessa.

Jotta voisi siis alkaa opettaa on ensin hallittava ryhmä ja opetettava asia. Vaihteleva opetus (esim. erilaisten ryhmittelyiden käyttö, oppilas- ja opettajakeskeisten opetustapojen vuorottelu, monenlaisten opetuskehittelyjen käyttö) innostaa ja tuottaa tuloksia. (Karvinen ym. 1991, 141)

(Heikinaro-Johansson, Hirvensalo, Tervo, 2007)

(Jääskeläinen, Korpilauri, Tikkanen, 1991)

3 Oppiminen ja opettaminen

Opettaminen ja ohjaaminen on oppimaan saattamista, oppimista edesauttavien tilanteiden luomista (Karvinen ym. 1991, 119).

3.1 Oppiminen

Liikuntataitojen kehityksessä voidaan havaita vaihtelua iän, kehon rakenteen ja liikuntakykyisyyden mukaan. Esimerkiksi voimistelutaitojen nopean kehityksen vaihe ajoittuu tytöillä kahdeksanteen ja pojilla viidenteentoista ikävuoteen. (Pehkonen 1999, 313) Lasten ohjaaminen poikkeaa aikuisten ohjaamisesta hyvin monessa suhteessa. Lasten kehitystaso määrittää onnistuneen ohjaamisen edellytykset. Kehitystaso voidaan määritellä erikseen motoriselle, kognitiiviselle ja sosioemotionaaliseen kehityksen osa-alueelle. Jokaisen lapsen kehittyminen on yksilöllistä. Eri taitotasoisten oppilaiden opettajilta vaaditaan monipuolisten oppimistilanteiden suunnittelua, eri opetustyylien käyttöä yhtäaikaaisesti ja vaihtoehtoisten tehtävien tarjoamista. Pehkosen tutkimuksen (1999) mukaan taitojen oppimisen tärkein selittäjä

on oppilaan kykyjä vastaavien oppimistehtävien tarjoaminen. Tämä taas vaatii opettajalta oppiaineen hallintaa ja oppilaiden tuntemusta.

3.2 Opettaminen

Kaikki akrobatialiikkeet ovat vartalon asentojen ja voiman yhdistelmiä. Jos tempua analysoidaan ja keskeisiä asentoja ja toimintoja harjoitellaan useita kertoja, on koko tempu helpompi oppia, ja oppiminen on sekä tarkempaa että teknisesti parempaa (Prestidge 1977, 12). Permantoakrobatian opettamisessa oikean suoritustekniikan näyttäminen ja ydinkohtien painottaminen ovat tärkeimpiä asioita. Oppilaat saavat hyvän mielikuvan suorituksesta ja näin liikkeen oppiminen helpottuu. Opettajan pitää myös pystyä huomaamaan oleelliset virheet suorituksessa, ohjata suoritusta oikeaa tekniikkaa kohti ja antaa palautetta. Joidenkin permantoliikkeiden suoritustekniikka on niin vaikea, että niiden oppiminen vaatii toisinaan useita satoja toistoja. Kunto- ja taito-ominaisuudet kehittyvät vain harjoittelemalla säännöllisesti.

Opettajan tulee asettaa saavutettavissa olevia tavoitteita. On huomioitava oppilaan lähtötaso ja valmiudet. Opettajan olisi hyvä käyttää vaihtelevia opetusmenetelmiä ja valita eritasoisia harjoitteita. Yksitoikkoinen opetus tappaa vähitellen kaiken oppimishalun, siksi kekseliäisyys, ja varsinkin lapsia opettaessa, lasten kehitysedellytysten huomioon otto ovat korvaamattomia ohjaajan taitoja. Lapset jaksavat keskittyä yhden asian harjoitteluun noin 5-15 minuuttia kerrallaan. Yksittäisen liikuntatuokion kokonaiskestolla on myös suuri merkitys. Lasten ikä vaikuttaa keston siten, että 3-5-vuotiaat jaksavat keskittyä ohjattuun toimintaan noin 20 - 40 min., 6-8-vuotiaat noin 30 - 60 min. ja 9-12-vuotiaat 45min.- 1 ½ h kerrallaan (http://www.suunnittelentreeneja.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/voimistelu/Toteutus/).

Kannustusta ja palautetta on annettava riittävästi ja kaikille. Oikea-aikaisella palautteella opettaja pystyy lujittamaan oppimista. Varsinkin lapsi haluaa tunnustusta heti, kun hän on yrittänyt kovasti, ja erityisesti silloin, kun hän on muuttanut käyttäytymistään opettajan toiveiden ja ohjeiden mukaisesti. Lapsi eroaa aikuisesta siinä, että hän tarvitsee ulkoista palautetta sisäistä palautetta enemmän. Opettajan tulisi antaa positiivista ja rakentavaa palautetta, eikä vain metsästä virheitä ja vääriä suorituksia. Kun opettaja korjaa jotakin liikesuoritusta, on arvostelu kohdistettava itse suoritukseen, ei suorittajaan. On annettava selkeitä ohjeita, miten suoritusta voisi parantaa. Olisi hyvä kiinnittää huomiota myös tehtävään paneutumiseen, yritteliäisyyteen, kekseliäisyyteen aloitteellisuuteen ja omaperäisiin ideoihin ja ratkaisuihin. Opettajan tulisi pyrkiä luomaan hyvä ilmapiiri tekemiselle ja rohkaistava kokeiluun. Myönteisessä ja rakentavassa ilmapiirissä oppi menee paremmin perille. Lastenkin kohdalla oppimisen tulisi tapahtua tietoisesti ja ajatellen. Oppilaalta voi kysyä esimerkiksi, miltä liike tai harjoite hänestä tuntuu. Opettaja voi ohjata oppilasta tarkkailemaan omia suorituksiaan, niin oppiminen tehostuu. Opettajan on oltava oikeudenmukainen, tasapuolinen ja toimissaan johdonmukainen.

(Karvinen ym. 1991, 125)

3.3 Opetuksen pedagoginen eteneminen

Perusakrobatia taidot on opeteltava hyvin, jotta uusien liikkeiden opettelu ja oppiminen sekä liikkeiden siirtäminen esimerkiksi muille välineille on mahdollista. Tekemisessä ensisijaista on tehdä oikeita asioita ja sitten vasta tehdä asioita oikein (Karvinen ym. 1991, 129).

Opetuksen tulisi noudattaa seuraavia etenemisperiaatteita:

- 1) Eteneminen helpommasta liikkeestä vaikeampaan. Esim. kuperkeikasta alamäkeen kuperkeikka tasaisella alustalla.
- 2) Eteneminen yksinkertaisesta liikkeestä monimutkaiseen. Esim. kuperkeikasta taaksepäin kuperkeikkaan taaksepäin käsinseisontaan.
- 3) Eteneminen tutusta tuntemattomaan
- 4) Eteneminen hitaasta nopeaan suoritukseen.
- 5) Eteneminen lopulliseen hiottuun suoritukseen avustetusta suorituksesta.
(Kansainvälinen voimisteluliitto, FIG 1994)

Pedagogisen etenemisen periaatteen mukaisesti voidaan edetä niin sanottua taitokanavaa pitkin. Kutakin tehtävää seuraa hieman vaikeampi tehtävä, jonka oppiminen perustuu edelliseen tehtävään. Taitoa opeteltaessa opetetaan ensin yksinkertaisempia liikkeitä tai sen osia. Seuraavaan vaiheeseen siirrytään, kun edellisessä on saavutettu tietty varmuus. Esim. käsillä seisonta ensin seinää vasten ja jalkoja vuoronperään irrottaen, sitten molempien jalkojen irrottaminen, ja seuraavaksi ilman seinää vuorojaloin ponnistaminen käsilläseisontaan kädet lattiassa pysyen (aasinpotku) yms.

Vaativat liikkeet voidaan myös pilkkoa pienempiin, erikseen harjoiteltaviin osiin. Näin liikkeen opetteleminen helpottuu ja tulee mielekkäämmäksi, sillä onnistumisen elämyksiä saadaan helpommin. Puolivoltin erillisiä harjoitteita ovat esim. askelharjoitus, ponnistusharjoitus käsinseisontaan, käsityöntöharjoitukset ja ylikaatoharjoitukset loppulentoa varten. Kukin harjoituksista kehittää puolivoltin eri ydinkohtaa ja niitä voidaan harjoitella rinnakkain. Liikekehittelyt helpottavat usein myös opettajan työtä vähentämällä avustuksen tarvetta. Jotkut oppilaat myös hahmottavat kehittelyiden avulla opeteltavan liikkeen paremmin. Varsinaiseen kokonaissuoritukseen siirrytään näiden harjoitteiden jälkeen suoraan tai apuvälineillä helpotetun välivaiheen kautta. Liikekehittelyssä vain mielikuvitus on rajana uusia harjoitteita keksiessä, mutta on kuitenkin pidettävä mielessä mitä sillä yritetään saavuttaa. Opettajan olisi hyvä miettiä mikä osa liikkeestä tuottaa hankaluuksia oppilaalle ja kehittää siihen harjoitusliike. Liikekehittelyt voivat koskea myös osaa tai vain yhtä ryhmän oppilaista. Ei ole hyvä käyttää aikaa kuperkeikan liikekehittelyihin jos kaikki oppilaat ryhmässä osaavat sen jo.

Edellä mainitut esimerkit kuvaavat kahta erilaista tapaa edetä akrobatiataitojen opettamisessa. Käytettäessä niin kutsuttua taitokanavaa, kuten käsinseisonnassa, liikettä kehitetään samaa teemaa vaikeuttaen. Puolivoltin opettelussa liikkeen eri vaiheita harjoitellaan ensin erikseen ja sitten yhdistettynä yhtenäiseksi liikkeeksi. Näitä molempia tapoja voidaan käyttää akrobatian opettelussa, opettajan tulee valita kullekin liikkeelle sopiva menetelmä.

(Tervo, Pehkonen, Kalaoja, 2007)

3.4 Avustaminen

Tarvittaessa oppilasta tulee avustaa suorituksessa. Avustamalla pyritään helpottamaan taitojen oppimista, liikkeen voi tehdä hidastettuna, jolloin oppilas saa tuntuman liikkeen kulkuun. Avustettaessa varmistetaan liikkeen onnistuminen kriittisissä vaiheissa, ohjataan suoritusta oikealle liikeradalle ja luodaan turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne vähentää pelkoja taidon oppimistilanteessa. Lisäksi avustamalla pyritään minimoimaan virheet ja välttämään loukkaantumisia.

Avustamisen periaatteet:

- 1) Avusta tarpeeksi läheltä
- 2) Ota kiinni riittävän aikaisessa vaiheessa
- 3) Varma ja voimakas ote
- 4) Avusta tasaisella voimalla
- 5) Tarpeen tullen kulje avustaen liikkeen mukana
- 6) Yleensä kannattaa käyttää kahta kättä (Esim. toisella nostaen ja toisella pyörittäen)

Liiallista avustamista on varottava. Avustamisesta ei saa tulla tapa, vaan sen avulla pyritään lisäämään oppilaan itseluottamusta siihen, että hän myöhemmin suorittaisi liikkeen itsenäisesti. Opettajan on tarkkailtava myös avustuksen voimakkuutta. Kun uutta liikettä tehdään ensimmäisiä kertoja, avustus on tukevaa. Taidon kehittyessä avustusta kevennetään mahdollisimman vähäiseksi.

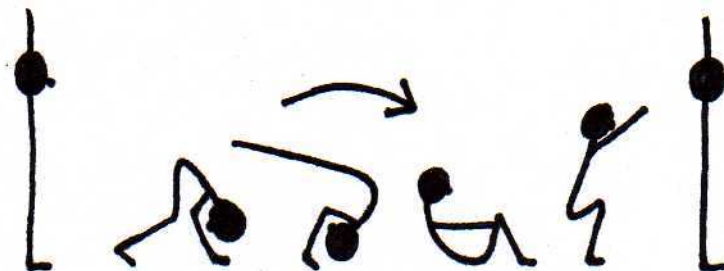
4 Permantoakrobatian perusliikkeet

Seuraavassa luvussa käsittelen perusakrobatia liikkeitä kuperkeikoista volttiin. Jotta liikkeitä olisi helppo seurata, erittelen ranskalaisin viivoin liikkeen kulun, ydinkohdat (lihavoituina), avustamisen, esimerkit liikekehittelyistä ja mahdollisia variaatioita. Jokaisesta liikkeestä on myös viitteellinen kuvasarja. Kuvasarjat havainnollistavat liikeradan sekä liikkeen suuntaa, niissä ei näy tarkkoja teknisiä yksityiskohtia.

Jokaiseen liikkeeseen on kehitetty helppoja harjoitteita joilla päästään alkuun ja saadaan oppimisen kokemuksia. Jokaisesta liikkeestä on mainittu myös mahdollisia variaatioita, jotta sen

harjoittelu pystytään pitämään vaihtelevana ja mielekkäänä. Permantoakrobatialiikkeiden opettelussa liikekehittelyt ovat avainasemassa. Liikkeitä kannattaa myös alkaa aikaisessa vaiheessa liittämään erilaisiksi sarjoiksi, jolloin liikemuisti kehittyy ja oppilaiden tulee tehtyä ”huomaamattaan” enemmän toistoja.

4.1 Kuperkeikka eteenpäin



Kuperkeikka on yksi pyörimisen perusliikkeistä.

LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, jalat ovat yhdessä, vartalo suorana, kädet pienessä aukikerrossa ja kohti kattoa, katse menosuuntaan päin
- Laskeutuminen kyykkyyyn
- Kädet eteen maahan, kämmenet lattiaan
- Jaloilla ponnistetaan maasta ojentaen polvet suoriksi
- **Leuka rinnassa ja selkä pyöreänä**
- **Takaraivo ja yläselkä ensimmäisenä lattiaan**
- Keräasennossa kädet polviin
- Pyörimistä jatketaan edelleen kyykkyyyn ojentaen kädet eteen
- Nousu takaisin lähtöasentoon

AVUSTAMINEN

- Sivulta
- Kädellä ohjataan selkä ja niska pyöreäksi (leuka rintaan)
- Nostetaan ja pyörytetään molemmin käsin lantiosta

KEHITTELY

- Keinunta selällään keräasennossa (pyöreän asennon löytäminen)

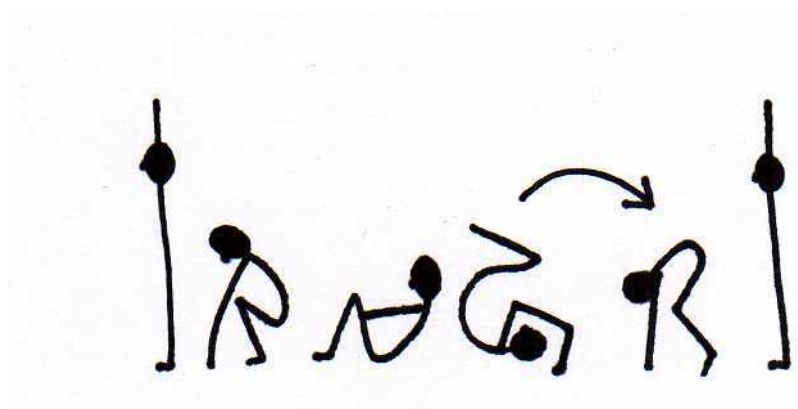
- Kyykystä pyörähdys selin keinuntaan ja takaisin kyykkyy (loppunousu)
- Kuperkeikka alamäkeen
- Kuperkeikka korokkeelta, polvilta tai kyykystä lähtien
- Kuperkeikka haaraseisonnasta

VARIAATIOT

Peruskuperkeikoista voidaan kehittää erilaisia muuttamalla kehon asentoa/muotoa tai esim. vaihtamalla alku- ja loppuasentoa.

- Haarakuperkeikka
- Gorillakuperkeikka (nilkat pysyvät koukussa, kädet pysyvät vartalon vierellä kämmenselät alaspäin)
- Kuperkeikka toinen jalka suorana sivulla josta kaveri pitää kiinni seuraten liikettä
- Kuperkeikka parin kanssa käsi kädessä
- Kuperkeikka kokoajan polvista kiinni pitäen, vauhti samalla kiihtyen
- Kuperkeikka spagaattiin (jatkuu suoraan spagaatista uuteen kuperkeikkaan jne.)
- Seisomasta kuperkeikka erijalkaa seisomaan
- Ilman käsiä kuperkeikka
- Kuperkeikka suorin jaloin
- Lentokuperkeikka

4.2 Kuperkeikka taaksepäin



LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, jalat ovat yhdessä, vartalo suorana, kädet pienessä aukikerrossa ja kohti kattoa, selkä menosuuntaan päin
- Laskeutuminen kyykkyy
- Keräasennossa pyörähdys selin keinuntaan, polvista kiinni

- **Leuka rinnassa**
- **Kämmenet maahan korvien viereen** (kynänpäiden nosto eteen ylös)
- **Käsillä voimakas työntö maasta** (sormet eteenpäin, kynänpäät kohti kattoa) ja lantion nosto
- Jalkojen ojennus kohti maata (kyykkyy), nilkat koukussa, päkiät ensimmäisinä maahan
- Nousu takaisin lähtöasentoon

AVUSTAMINEN

- Sivulta
- Ohjataan leuka rintaan ja pyöritetään liikettä selästä
- Vedetään ja nostetaan molemmin käsin lantiosta

KEHITTELY

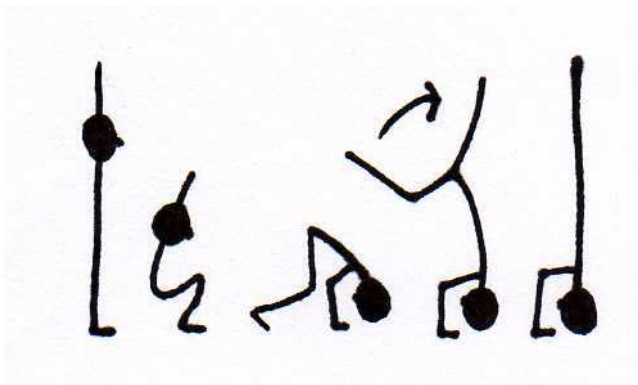
- Keinunta selällään keräasennossa, polvista kiinni
- Kyykystä keinunta selälleen keräasennossa ja takaisin kyykkyy
- Kyykystä pyörähdys selin keinuntaan kämmenet maahan korvien viereen
- Kuperkeikka taaksepäin alamäkeen (aluksi haaraseisontaan tai -istuntaan)

VARIAATIOT

Peruskuperkeikoista voidaan kehittää erilaisia muuttamalla kehon asentoa/muotoa tai esim. vaihtamalla alku- ja loppuasentoa.

- Haarakuperkeikka
- Gorillakuperkeikka (nilkat pysyvät koukussa, kädet pysyvät vartalon vierellä kämmenselät alaspäin)
- Kuperkeikka erijalkaa
- Kuperkeikka suorin jaloin
- Täysistunnasta kuperkeikka toisen olan yli polvi-istuntaan

4.3 Päälläseisonta



Päälläseisonta kehittää vartalon hallintaa käsinseisontaa varten.

LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, jalat ovat yhdessä, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, katse menosuuntaan päin
- Laskeutuminen kyykkyyyn
- Kyykystä kämmenet ja polvet maahan
- Päälaen asettaminen lattiaan
- **Kädet ja pää muodostavat ”kolmion”**
- **Ponnistus keräasentoon**
- **Paino tasaisesti käsillä ja päällä**
- Jalkojen ojentaminen kerän kautta suoraksi
- **Vartalo suorana ja tiukkana**
- Alastulossa jalat kerän kautta takaisin kyykkyyyn
- Nousu takaisin lähtöasentoon

AVUSTUS

- Nostovaiheessa lantiosta/alaselästä
- Tukivaiheessa jaloista/polvista

KEHITTELY

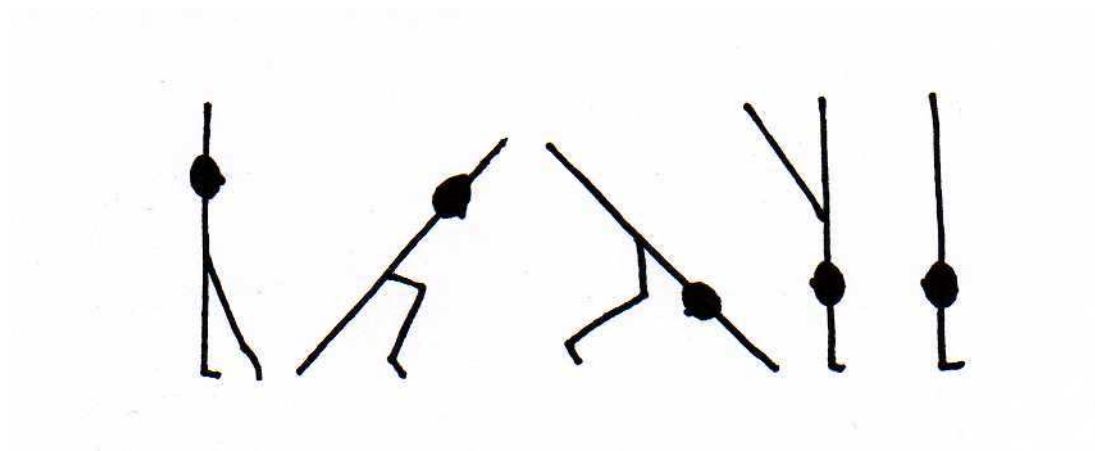
- Päälläseisontaan kiipeäminen seinää vasten, jalkojen irrottaminen vuoronperään seinästä
- Norsupäälläseisonta (polvet kyynärpäiden päällä)
- Norsupäälläseisonnasta kuperkeikka (turvallinen tapa opetella yli kaatuminen)
- Päälläseisonta keräasennosta vähitellen vartalon ja jalkojen ojentaminen suoraksi

VARIAATIOT

Päälläseisonnasta voidaan kehitellä erilaisia harjoitteita mm. muuttamalla käsien ja jalkojen asentoa

- Kädet ristissä pään takana, kyynärpäät maassa
- Kädet suorina
- Kädet pään (selän) takana
- Jalkojen liikuttelu spagaatin kautta toisinpäin spagaattiin
- Jalkojen liikuttelu haaran kautta taittoon, varpaat lähelle maata, ja takaisin
- Vartalon kiertäminen
- Päälläseisonnasta kuperkeikka
- Spagaatista nousu päälläseisontaan
- Päinmakuulta (kädet suorana edessä) pressaus päälläseisontaan
- Päälläseisonta ilman käsiä

4.4 Käsiseisonta



Käsiseisonta on tärkeä perusliike. Siinä korostetaan vartalon hyvää ja hallittua asentoa.

LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, toinen jalka ojennettuna eteen maahan, jalat ovat pienessä aukikierrossa, katse menosuuntaan päin
- Askel eteenpäin (painonsiirto etujalalle), käsien vienti pitkälle eteen maahan (korvat piilossa)
- Vapaan jalan heitto ylös ja ponnistavan jalan heitto ensimmäisen jalan viereen

- **Käsinseisonta asennossa vartalo suorana**
- Katse sormiin, pää käsien välissä
- **Kädet hartioiden leveydellä ja suorina**
- **Paino koko kämmenillä**
- Sormet eteenpäin
- Alastulossa jalat lasketaan vuorotellen takaisin maahan
- Käsillä työnnetään ylävartalo ylös, paluu lähtöasentoon

AVUSTAMINEN

- Sivulta, liikettä vastassa
- Avustus reidestä (tai lantiosta)
- Tuetaan liikettä ja tarkkaillaan vartalon asentoa
- Tasapainon kasvaessa vähennetään avustusta

KEHITTELY

- Vartalon hallinta harjoitteet (mm. kottikärrykävelyt eteen - ja taaksepäin)
- Kiipeäminen käsinseisontaan seinää vasten, hartiakulma ja selkä suorana, lantiassa taitto, irrotetaan ensin yksi jalka, ja myöhemmin molemmat jalat seinästä
- "Aasinpotku" (kädet pysyvät lattiassa, ponnistetaan vuorojaloin, jalat koukussa, kohti käsinseisontaa)
- Kynnärseisonta
- Seinä on hyvä apuväline sellaisille oppilaille, joilla oikea kehon asento on jo hallinnassa, ja he tarvitsevat apua vain tasapainon ylläpitämiseen. Muutoin ohjaajan on hyvä avustaa, ettei virheellisiä asentoja pääse syntymään.

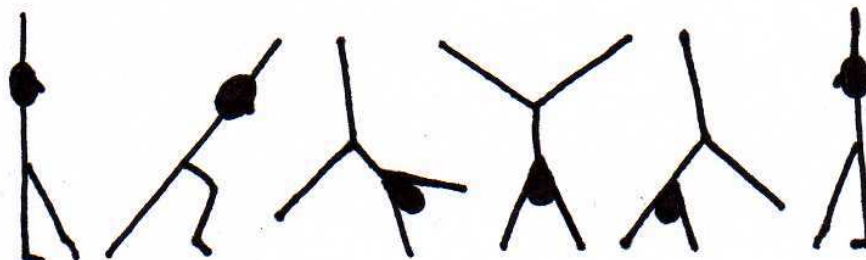
VARIAATIOT

Käsinseisontaa tulee harjoitella paljon ja vaihtelevilla harjoituksilla. Jalkojen asentojen vaihteluilla ja käsien siirroilla saadaan monipuolisuutta käsinseisonta harjoituksiin.

- Harjoiteltava molemmilta jaloilta ponnistaen
- Käsillä kävelyt eteen - ja taaksepäin sekä sivuttain
- Käsillä käännökset
- Käsillä pomput
- Käsinseisonta kuperkeikka
- Takaperin kuperkeikka käsinseisontaan (fritti)
- Käsinseisontaan ponnistus polviltaan tai kyykystä

- Käsineisontaan ponnistus kerän, haaran tai taiton kautta
- Käsineisontaan pressaus ilman ponnistusta

4.5 Kärrynpyörä



Sivuttain liikkuva liike, joka kulkee käsineisannon kautta jalat leveässä haara-asennossa

LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, toinen jalka ojennettuna eteen maahan, jalat ovat pienessä aukikierrossa, katse menosuuntaan päin
- Askel eteenpäin (painonsiirto etujalalle)
- **Kädet pitkälle eteen maahan vuorotellen** (ikään kuin viivalle peräkkäin)
- Ponnistus **käsineisannon kautta (lantio suorassa)**
- Jalat leveässä haara-asennossa
- **Tasainen rytmi**
- Käsityönnön avulla nousemaan seisomaan
- Ylöstulossa jalat vuorotellen, katse tulosuuntaan (ensimmäisenä maahan tuleva jalka on eri, kuin ponnistava jalka)

AVUSTUS

- Sivulta, selän puolelta
- Molemmiin käsin lantiosta, liikkeen mukana kulkien

KEHITTELY

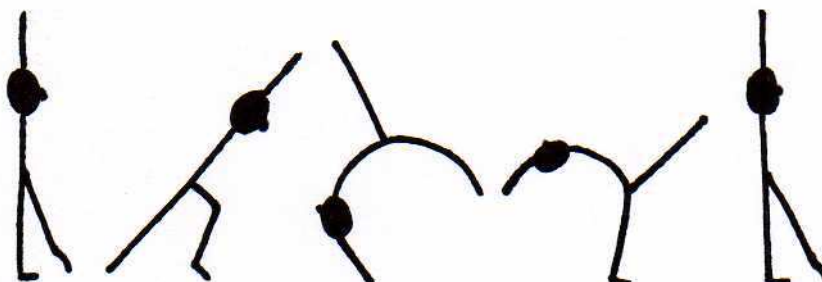
- Tasaponnistuksia penkin yli, kädet penkillä

- Ponnistus vuorojaloin penkin yli, vähitellen lantio korkeammalle sekä jalkojen ja hartiakulman ojentaminen
- Piirretään jalkojen ja käsien paikat mattoon joihin tähdätään
- Kärrynpyörä viivaa pitkin

VARIAATIOT

- Harjoiteltava molemmat puolet
- Kärrynpyörä sivuttain ilman taukoja (rataanpyörä)
- Kärrynpyörä lähtö toispolviseisonnasta
- Kärrynpyörä loppu toispolviseisontaa
- Alku ja loppu polviltaan
- Kärrynpyörä jalat yhteen lopussa (flikkiin valmistava)
- Kärrynpyörä ”väärä” jalka edessä (kädet lähtevät kuin oikean puolen kärrynpyörään ja jalat vasemman, lantion kääntö)

4.6 Siltakaato eteenpäin



Siltakaadon eteen - ja taaksepäin suorittaminen teknisesti oikein, vaatii riittävää hartioiden ja lantion liikkuvuutta. Ennen harjoitukseen ryhtymistä on hallittava silta-asento maassa.

LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, toinen jalka ojennettuna eteen maahan, jalat ovat pienessä aukikierrossa, katse menosuuntaan päin
- Askel eteenpäin, käsien vienti maahan hartiakulma suorana
- Vapaan jalan heitto ylös
- Käsineisonta vaiheessa jalat spagaatissa
- **Hartioiden painallus taakse**
- **Lantion painallus eteen** (selän notkistus)

- Alastulo erijalkaa
- Käsien työntö maasta, ylöstulossa kädet korvissa ja **katse sormissa koko matkan**
- Paluu lähtöasentoon

AVUSTAMINEN

- Käsivarresta ja selästä

LIIKEKEHITTELY

Hartioiden ja lantion erilaiset liikkuvuusharjoitteet

Silta maassa tai jalat korokkeella

- Hartiakulma suorana
- Kädet hartioiden leveydellä
- Jalkojen ojentaminen

Laskeutuminen käsinseisonnasta siltaan (aluksi paksulle matolle)

- Käsinseisonta kädet suorina ja katse sormiin
- Hartioiden painaminen taakse (poispäin matosta)
- Lantion painallus eteen (selän notkistus)
- Jalat maahan vierekkäin pienessä haara-asennossa

Sillasta nousu seisomaan

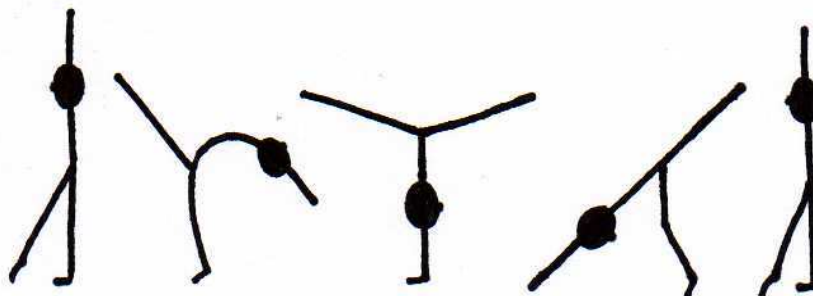
- Aluksi kädet paksulla matolla
- Lantion painallus eteen
- Työntö ylös, rullaten polvet, lantio, rinta, pää (kädet ylhäällä ja katse sormissa)
- Loppuasento jalat suorana ja varpaat eteenpäin, kädet kohti kattoa ja katse eteenpäin

VARIAATIOT

- Harjoiteltava molemmilla jaloilla ponnistaen
- Siltakaadon lähtö toispolviseisonnasta
- Siltakaadossa jalkojen vaihtaminen spagaatista toisinpäin, saksaus
- Siltakaato ponnistaen tasajalkaa, alastulo tasajalkaa

- Lähtöasento vaa-an kautta, jalka niin korkealle kuin mahdollista, ja ylös tultaessa viimeinen jalka jää eteen vaakatasoon

4.7 Siltakaato taaksepäin



LIIKKEEN KULKU / YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, toinen jalka ojennettuna eteen maahan, jalat ovat pienessä aukikierrossa, selkä menosuuntaan päin
- Paino pysyy tukijalan päällä, **lantion painallus eteen**
- **Hartiakulma suorana, ylösvedon kautta taivutus taaksepäin**
- **Vapaan jalan heitto ja tukijalan ponnistus, kun kädet osuvat maahan**
- Hartioiden painallus eteen
- Käsinselontavaiheessa jalat spagaatissa
- Etummaisen jalan painaminen maahan, käsiltä työntö seisomaan
- Ylöstulossa kädet pysyvät korvissa
- Paluu lähtöasentoon

AVUSTUS

- Vapaan jalan puolelta
- Selästä ja vapaan jalan reidestä

KEHITTELY

Laskeutuminen seisomasta siltaan (aluksi paksulle matolle)

- Jalat vierekkäin pienessä haara-asennossa, varpaat eteenpäin
- Kädet kohti kattoa ja katse eteenpäin
- Ylösvedon kautta taivutus taaksepäin

- Lantion painallus eteen
- Kädet ja hartiakulma suorana
- Laskeutuminen siltaan

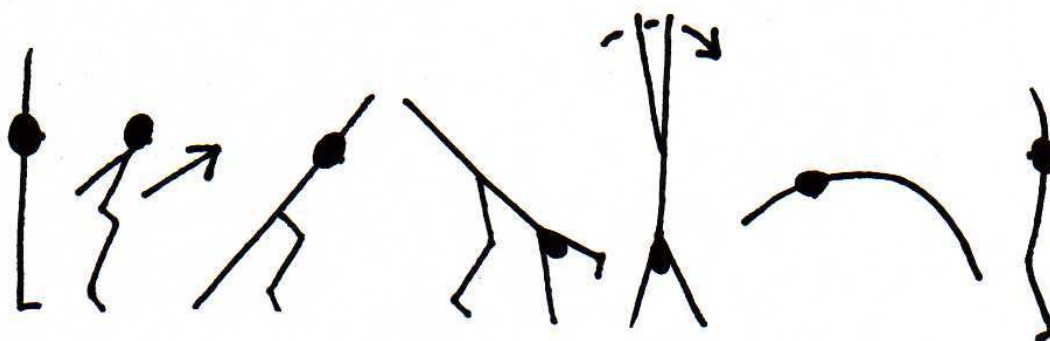
Sillasta nousu käsinseisannon kautta ylös

- Seinää tai puolapuita apuna käyttäen, tai jalat paksulla matolla
- Hartioiden painallus eteen
- Vuorojaloin ponnistus käsinseisannon kautta seisomaan

VARIAATIOIT

- Harjoiteltava molemmilla jaloilla ponnistaen
- Siltakaadossa jalkojen vaihtaminen spagaatista toisinpäin, saksaus
- Siltakaato ponnistaen tasajalkaa, alastulo tasajalkaa
- Lähtöasennossa jalka niin korkealle kuin mahdollista, ja ylös tultaessa viimeinen jalka ei mene suoraan maahan vaan jää vaakatasoon
- Siltakaato käsinseisontaa ja rullaus rinnankautta vatsalleen (mato)
- Siltakaato käsinseisontaan, puolikäännös, jatkuen siltakaatona eteenpäin
- Siltakaadon lopussa ensimmäisen jalan vienti käsien väliin spagaattiin
- Siltakaato istumasta

4.8 Arabialainen



LIIKKEEN KULKU/ YDINKOHDAT

- Vauhdinotto (hyppyaskel)
- Käsien painaminen pitkälle maahan, **jälkimmäisen käden kääntäminen** kohti ensimmäistä kättä (ikään kuin hieman viivan yli)
- **Jalkojen heitto vuorotellen taakse ylös ja nopeasti yhteen, lantion kääntö** (jalat eivät saa kiertyä sivusta)

- **Voimakas työntö käsillä**, kädet noin hartialeveydellä
- Käsityönnön jälkeen hartiat nousevat ylös, yläselkä pyöreänä ja jalat painuvat alas, **korbetti**
- Alastulo jalat yhdessä, vartalo kuppiasennossa, kasvot tulosuuntaan päin

Flikkiin valmistava arabialainen

- Alastulossa jalat lähelle käsiä (lantio kuitenkin suorana)
- Alastulo polvet hieman koukussa
- Paino kantapäillä
- Vartalo kuppiasennossa

Volttiin valmistava arabialainen

- Alastulossa jalat pidemmälle (ponnistus vastaan)
- Alastulo päkiöille
- Polvet lähes suorina
- Lantio ojennettuna

AVUSTUS

- Sivulta, selkäpuolelta
- Vyötäristä

KEHITTELY

Hyppyaskel/valsetti

- Lähtö paikaltaan (esim. ponnistuslaudalta) jalat yhdessä, kädet pienessä aukikierrrossa ja kohti kattoa
- Käsien lasku alas ja jaloilla ponnistus
- Pitkä, matala hyppy eteenpäin, kädet ylös vartalon jatkeeksi, hartiakulma suoristuu
- Vartalon suunta etuviistoon
- Hypyn lopussa jalat eriaikaan maahan

Korbetti

- Käsinselonnasta kaarelta vippaus jaloilleen
- Työntö hartioista

- Jalkojen vippaus alle
- Alastulo polvet hieman koukussa, vartalo kuppiasennossa
- Lähtö jalat nojaten seinää vasten - korbet
- Korbet korokkeelta (esim. laudalta)
- Korbet - jännehyppy
- Korbetin avustaminen tapahtuu rinnasta ja selästä

Kärrynpyörä jonka lopussa jalat yhteen

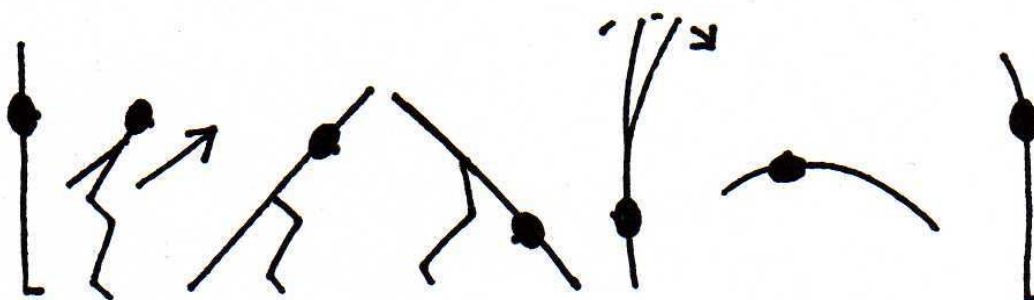
Kärrynpyörä ja nopea käännös menosuuntaan käsinseisontaan, jalat yhteen, käsinseisonnasta kaatumisen kuppiasennossa vatsalleen pehmeälle matolle

Arabialainen korokkeelta

VARIAATIOT

- Arabialainen - hyppy 180 asetta - arabialainen jne.
- Edestakainen arabialainen
- Arabialainen - kaatumien mattokasalle selälleen (arabi - flikkiin valmistava)
- Arabialainen - hyppy korkealle mattokasalle selälleen (arabi - flikkiin valmistava)

4.9 Puolivoltti eteenpäin tasajalkaa



LIIKKEN KULKU / YDINKOHDAT

- Vauhdinotto (hyppyaskel)
- Käsien painaminen pitkälle maahan
- Ponnistus käsinseisontaan toinen jalka edellä, **voimakas heitto taakse ensimmäisellä jalalla**
- **Jälkimmäisen jalan nopea potku toisen jalan viereen**

- **Kädet ja hartiakulma pysyvät suorina, voimakas työntö hartioista** ennen kuin jälkimmäinen jalka saavuttaa ensimmäisen, katse sormissa
- Alastulossa jalat ovat yhdessä, **lantio ojennettuna**, katse eteenpäin

AVUSTUS

- Sivulta
- Selästä ja hartioista

KEHITTELY

Hyppyaskel/valsetti

- Lähtö paikaltaan (esim. ponnistuslaudalta) jalat yhdessä, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa
- Käsien lasku alas ja jaloilla ponnistus
- Pitkä, matala hyppy eteenpäin, kädet ylös vartalon jatkeeksi, hartiakulma suoristuu
- Vartalon suunta etuviistoon
- Hypyn lopussa jalat eriaikaan maahan
- Hyppyaskel - kärrynpyörä
- Juoksuvauhdista hyppyaskel - kärrynpyörä

Ponnistus käsinseisontaan paksua mattoa vasten

- Jalkojen nopea heitto mattoon
- Hartiakulma ojentuu
- Katse sormiin

Käsityöntö harjoituksia

- Etunojassa pomput eteen - ja taaksepäin, kädet suorina
- Kottikärryasennossa käsityönnöt eteen - ja taaksepäin
- Käsityöntö, kädet pysyvät suorina, työntö hartioista, katse sormiin
- Käsityöntö matalalta matolta lattialle käsinseisontaan
- Käsityöntö lattialta matalalle matolle

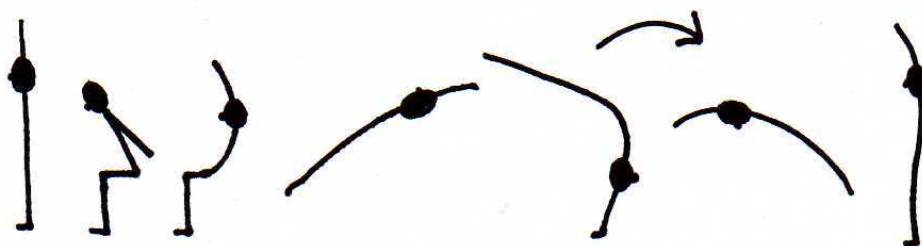
Puolivoltti korokkeelta

- Aluksi paikaltaan, yhdestä askeleesta
- Kädet kohti kattoa
- Ponnistus käsinseisontaan toinen jalka edellä
- Jälkimmäinen jalka toisen jalan viereen
- Vartalo kaarella, katse sormissa
- Alastulossa kädet vartalon jatkeena ja katse eteenpäin

VARIAATIOT

- Puolivoltti erijalkaa
- Puolivoltti tasaponnistuksella (flikki eteen)
- Puolivoltti parin kanssa käsi kädessä
- Puolivoltti yhdellä kädellä
- Puolivoltti erijalkaa - puolivoltti tasajalkaa

4.10 Puolivoltti taaksepäin eli flikki



LIIKKEN KULKU/ YDINKOHDAT

- Lähtöasento seisomassa, jalat ovat yhdessä, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, selkä menosuuntaan päin
- Käsien lasku alas ja **nojan kautta ponnistus taaksepäin**
- lantion ojennus
- **Voimakas käsiveto, hartiakulma suoraksi (kaarelle)**
- Pää käsien välissä, katse suoraan eteenpäin
- **Käsinseisonnasta kaarelta voimakas vippaus jaloilleen (korbet)**
- Työntö hartioista
- Alastulossa polvet hieman koukussa, vartalo kuppiasennossa, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa

AVUSTUS

- Sivulta
- Hartioista ja alaselästä, tai selästä ja takareisien yläosasta

KEHITTELY

Käsiveto

- Lattialla selällään maatessa (kädet vartalon vierellä), käsien nopea ylös vieminen vartalon jatkeeksi, samalla lantion nostatus ylöspäin

Nojan kautta kaatuminen selinmakuulle patjalle

- Yläselkä pyöreänä
- Kädet vartalon jatkeena, pää käsien välissä, katse eteenpäin

Ponnistus (hyppy selälleen patjalle)

- Lähtö polvet koukussa, paino kantapäillä, varpaat lattiassa
- Ponnistus taaksepäin
- Kädet voimakkaasti alhaalta ylös
- Hypyssä vartaloa kaarelle
- Patjalle osuttava ensin kädet ja sitten vartalo

Korbetti

- Käsinselänsä kaarelta vippaus jaloilleen
- Työntö hartioista
- Jalkojen vippaus
- Alastulo polvet hieman koukussa, vartalo kuppiasennossa
- Lähtö jalat nojaten seinää vasten - korbet
- Korbet korokkeelta (esim. laudalta)
- Korbet - jännehypy
- Korbetin avustaminen tapahtuu rinnasta ja selästä

Hyppy avustajan käsille ja käsinselänsän kautta alas (tarvittaessa kaksi avustajaa).

Polvien yläpuolelle ylettyvä este (esim. matto) jalkojen eteen

- Auttaa oppimaan liikkeen oikeaa suuntaa
- Estää polvien ja lantion eteenpäin viemistä

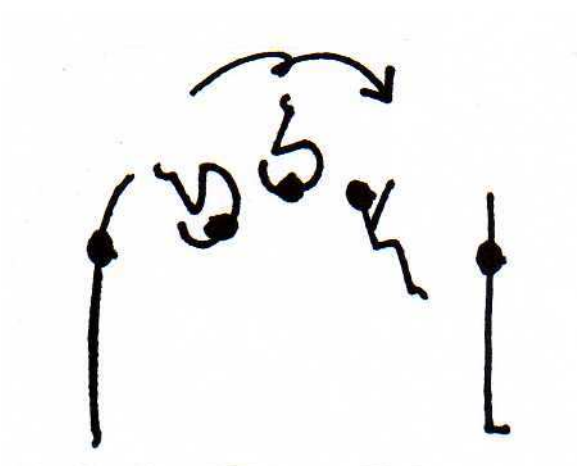
Flikki mini-trampoliinilta

- Trampoliini ja matot samalla tasolla

VARIAATIOT

- Flikki erijalkaa
- Flikki erijalkaa toispolviseisontaan
- Flikki erijalkaa spagaattiin
- Flikki käsinseisontaan
- Flikki askeleesta (ponnistus yhdeltä jalalta)
- Kärrynpyörä - flikki
- Siltakaato - flikki
- Arabialainen - flikki

4.11 Voltti eteenpäin



Voltit eteen - ja taaksepäin on helpointa opetella isolla trampoliinilla. Turvallisuuden takaamiseksi voidaan aluksi käyttää myös lonssia. Seuraavaksi voidaan harjoitella voltit pikku-trampoliinilta ja ponnistuslaudalta matolle.

LIIKKEEN KULKU/ YDINKOHDAT

- Ponnistuksessa lantio suorana, kädet yläetuviistossa
- **Ponnistus ylöspäin**
- **Käsien ja ylävartalon voimakas painaminen alaspäin kohti polvia**, selkä pyöreäksi
- **Leuka rintaan**
- **Nopea keriminen**, polvet hieman auki toisistaan

- Nopea kerän aukaisu
- Alastulo polvista jostaen, lantio ojennettuna

AVUSTUS

- Sivulta
- Lantiosta/vatsasta nostaen
- Yläselästä/hartioista pyörittäen
- Pidetään loppuun asti kiinni kunnes liike on pysähtynyt

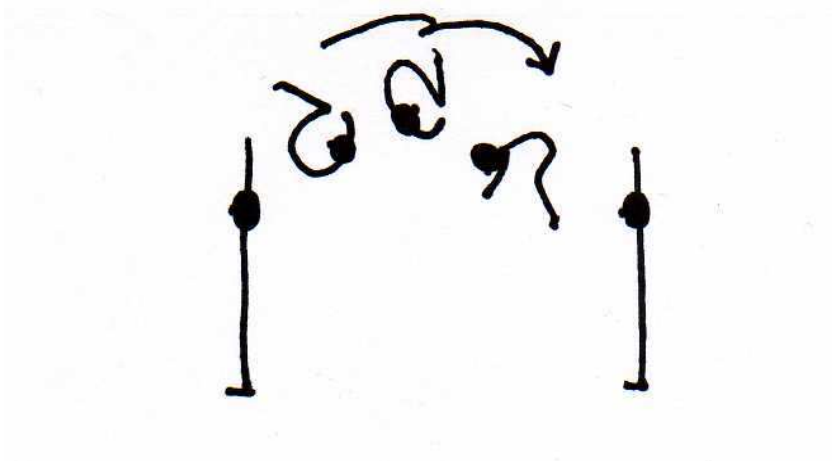
KEHITTELY

- Lentokuperkeikat
- Hypätään kuperkeikka korkean maton päälle
- Voltti isolla trampoliinilla, aluksi selälleen/istumaan patjalle
- Voltti pikku trampoliinilta
- Voltti korokkeelta
- Voltti ponnistuslaudalta
- Jotta voltin ponnistukseen ja pyörimiseen saataisiin voimaa, voidaan voltia harjoitella myös nilkkapainojen kanssa

VARIAATIOT

- Voltti taittaen
- Voltti suorin vartaloin
- Kierteiden lisäys
- Puolivoltti - voltti

4.12 Voltti taaksepäin



LIIKKEEN KULKU/ YDINKOHDAT

- Kädet ja hartiat ylhäällä, pää käsien välissä, katse eteenpäin
- **Ponnistus suoraan ylöspäin, lantio ja jalat suoristuvat**
- Pää normaaliasennossa
- **Hartioiden painaminen taakse ja nopea keriminen** (polvet korviin)
- **Nopea kerän avaus**
- Alastulo polvista joustuen, lantio ojennettuna, katse eteenpäin

AVUSTUS

- Sivulta
- Selästä ja takareidestä pyöritetään oppilas jaloilleen
- Pidetään loppuun asti kiinni kunnes liike on pysähtynyt

KEHITTELY

Keräharjoitus

- Selin makuulla, kädet vartalon jatkeena
- Polvien nopea veto rintaan, kohti olkapäitä, sääristä kiinni
- keinahdus hartioille, pylly ylös

Hyppy yläselälle keräasentoon korkealle mattokasalle

Korokkeelta kuperkeikka taaksepäin jaloilleen

- Lähtöasento selin makuulta, kaula korokkeen reunalla
- Nopeasti polvet rintaan, pyörähdys taaksepäin
- Hartioiden kautta putoaminen jaloilleen
- Alastulossa polvien jousto

Voltti isolla trampoliinilla

Voltti ponnistuslaudalta

Voltti korokkeelta

Jotta voltin ponnistukseen ja pyörimiseen saataisiin voimaa, voidaan voltia harjoitella nilkkapainojen kanssa

VARIAATIOT

- Voltti taittaen

- Voltti suurin vartaloin
- Kierteiden lisäys
- Arabialainen - voltti

5 Yhteenveto

Tässä opinnäytetyössä on esitelty erilaisia perusharjoitteita permantoakrobatian opettamiselle. Pyrkimyksenä on ollut tuoda esille teknisiä harjoitteita, pedagogian perusteita sekä työkaluja opetuksen suunnitteluun.

Päädyin opinnäytetyön aiheeseen, koska permantoakrobatia ja sen opettaminen on kiinnostanut minua jo pitkään. Työn kirjoittaminen kokosi ajatuksiani ja sain vahvistusta moneen omaan mielipiteeseeni. Uusia lähteitä tutkiessani löytyi yhä enemmän ja enemmän mielenkiintoisia asioita ja näkökulmia. Opin työstäni valtavasti ja pyrin hyödyntämään oppimaani jatkossa.

Ohjaajien kannattaa rohkeasti kokeilla uusia ideoita ja ajatuksia. Kokeilemalla oppii tietämään, mitkä asiat toimivat missäkin ryhmässä tai jollakin oppilaalla, ja mitkä eivät. Paras yhtälö olisi, jos opettaja olisi tiedollisesti ja taidollisesti pätevä, ja pystyisi myös konkreettisesti tekemään kaikki opetettavat liikkeet. Toisaalta myös sellainen opettaja, joka ei välttämättä itse osaa tehdä joitakin liikkeitä, voi olla loistava opettaja. Tämä ajatus toimii myös käänteisesti. Vaikka olisi itse kuinka taitava, ei välttämättä saa tietotaitoaan siirrettyä oppilailleen. Kun tekniikka on hallussa ja liikkeet osataan tehdä ”oikein” ja puhtain linjoin, voivat oppilaat tulevaisuudessa toteuttaa ne omien taiteellisten näkemystensä mukaisesti.

Toivoisin, että työstäni olisi hyötyä mahdollisimman monelle permantoakrobatiasta ja sen opettamisesta kiinnostuneelle. Ehkä työni herättää ajatuksia ja synnyttää lisää ideoita. On muistettava ettei ole vain yhtä oikeaa tapaa opettaa. Tapoja ja tyylejä on niin monia kuin on opettajiaakin. Työni esittelee yhden, itse hyväksi kokemani tavan

LÄHTEET

Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Jääskeläinen, Leena, Korpilauri Arja, Tikkanen Jouko 1979. Liikunnan didaktiikka. 1.-2. painos. Helsinki: Otava

Karvinen, Jukka, Hiltunen, Pentti, Jääskeläinen, Leena 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava

Pehkonen, Mikko 1999. Liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen. Telinevoimistelutaidot ja peruskoulun liikunnanopetus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 2. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos ja liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Prestidge, Pauline 1977. Better gymnastics. 2. painos. London: Kaye & Ward

Tervo, Erkki 1979. Voimistelun perusohjelmisto ja opettaminen. Helsinki: Otava

<http://www.suunnittelentreeneja.fi/NuoriSuomi>

Lukuisia muistiinpanoja ja talteen kerättyjä materiaaleja vuosien varrelta