



## "SIRKUS PIVOTUS "

Tämän syksyn luistelukoulun sisältö sivuaa niin muodostelmaluistelusta kuin yksinluistelustakin tuttuja liikkeitä. Muodostelmaluisteluun liittyviä ryhmäelementtejä on otettu mukaan, jotta lapset voisivat kokea laajasti luistelun monet kasvot. Teemaan on vaikuttanut suurelta osin Helsingissä huhtikuussa 2011 järjestettävät muodostelmaluistelun MM-kilpailut. Tapahtuman onnistuminen koostuu pienistä puroista ja Suomen Taitoluisteluliitto toivookin, että olemme kaikki talkoissa omalla panostuksellamme mukana. MM-ilme näyttäytyy myös luistelukoulun materiaaleissa julisteissa ja palapelissä, jotka toimitetaan seuroille elokuussa.

Tervetuloa Sirkus Pivotukseen,

toivoo

Suomen Taitoluisteluliitto

## Ohjeet luistelukouluohjaajille

### 1. TUNTI

#### Jäävinkit

**Teema** Sirkustirehtööri kutsuu sirkukseen

Muodostelmaluistelusta poimittua: Otteet

Ohjaaja toimii sirkustirehtöörinä. Ohjaaja voi käyttää mielikuvitusta pukeutumiseen eli laittamalla esimerkiksi sirkustirehtöörin hatun päähän! Sirkustirehtööri kutsuu kaikki sirkusseikkailulle kohti Sirkus Pivotusta!

**Harjoite** Kulkeminen sirkukseen erilaisia kulkutapoja käyttäen. Ohjaaja liikkuu ryhmän mukana, kokeillen seuraavia kulkutapoja. Harjoitteessa huomioidaan eri liiketekijät. Kulkemistapoja voi keksiä lisää ryhmän taitotason mukaisesti.

- luistele yhtä nopeasti kuin sirkuksen tiikeri
- liiku yhtä korkeilla varpailla kuin sirkuksen ballerina
- liiku niin matalana ja pienenä, että mahtuisit taikurin taikalaatikoon
- liiku kiihdyttäen ja hidastaen vauhtiasi kuin sirkushevosek
- liiku raskaasti kuin vetäisit voimamiehen painoja
- liiku pyörien kuin karuselli
- miten voisit liikkua kaverin kanssa yhdessä?
- miten voisit kulkea kahden kaverin kanssa yhdessä?

**Harjoite** Luistellaan yhdessä!  
Pienimmille lapsille annetaan yksi vanne tai hyppynaru paria kohden. Tarkoituksena on kokeilla kuinka he pääsisivät luistelemaan yhdessä. Ohjaaja määrittää luistelutavan (kävely, potkut, piparit) ryhmän taitojen mukaisesti. Isommille lapsille voi neuvoa muodostelmaluistelun otteista käsiotteen tai hartiaotteen.

**Leikki** Millä välineellä kuljetaan sirkukseen? (Sovellus leikistä maa-meri-taivas)  
Kulkuvälineet: jalkaisin, lentokoneella ja polkupyörällä.  
Jalkaisin liikutaan luistellen, lentokoneella mentäessä kaarrellaan ja pyöräillessä tehdään pipareita. Sovitaan omalla alueella, missä on lentokoneparkki, pyörätelineet ja sirkuksen ovi. Leikin alussa lapset kysyvät miten mennään sirkukseen? Tähän ohjaaja vastaa esimerkiksi lentokoneella, jolloin kaarrellaan mahdollisimman nopeasti lentokoneiden laskupaikalle. Leikkiä voi helpottaa esimerkiksi niin, että koko ajan vain luistellaan tai aina kuljetaan kotoa sirkukselle, jolloin ei ole niin montaa muistettavaa asiaa.



1.tunti. Käsiote.

## 2. TUNTI

### Jäävinkit

**Teema** Sirkusteltoa ja areena

Muodostelmaluistelusta poimittua: Piiri

**Harjoite** Sirkustirehtööri esittelee sirkusteltoa, jossa sirkuksen esiintyjät esiintyvät yleisölle. Leikkivarjo toimii sirkustelttana. Mikäli seurassa ei ole leikkivarjoa, voi sen itse askarrella esimerkiksi värikkästä pussilakanasta.

Pystytetään sirkusteltoa nostamalla leikkivarjo ylös. Sirkusteltoa voidaan pystyttää monta kertaa nousemalla aina kyykystä asti korkeille varpaille, kurottaen samalla käsiä ylös. Kun sirkusteltoa on pystytetty, lähtee se pyörimään. Pienimmät lapset voivat tepastella ja kävellä. Ohjaaja voi valita luistelutavan ryhmän tason mukaisesti (esim. potkulauta). Myös lasten itsensä voi antaa keksiä tapoja, jolla sirkusteltoa saadaan pyörimään. Sirkusteltassa voi myös ennalta määrätty lapset vaihtaa paikkaa keskenään, kun toiset lapset nostavat sirkusteltoa ylös. Lopuksi ohjaaja kiinnittää lasten huomion siihen, että sirkusteltoa muoto on piiri. Tämän jälkeen voidaan kokeilla tehdä piiri ilman sirkusteltoa ottamalla kaveria kädestä kiinni.

**Leikki** Sirkusteltoa täyttäminen  
Lapset muodostavat piirin käsistä kiinni pitäen. Kaikki lapset luistelevat/tepastelevat piirin keskelle, jolloin piiristä tulee pieni mytty (sirkusteltoa on aivan kasassa). Kun kaikki ryhtyvät yhdessä puhaltamaan, täytyy sirkusteltoa ilmalla ja piiri suurenee (samalla liikutaan piirin keskeltä takaisin isoksi piiriksi). Sirkusteltoa voidaan puhalttaa täyteen monen monta kertaa.

**Leikki** Tiikeri nukkuu  
Pienten lasten kanssa voidaan leikkiä ”karhu nukkuu”- leikkiä vaihtamalla laulunsanoihin muutama sana. Yksi lapsista asettuu nukkuvaksi tiikeriksi polvilleen jälle ja käpertyy nukkumaan. Toiset lapset muodostavat käsi kädessä piirin ympärille. Leikkijät laulavat ja tepastelevat hitaasti, nukkuvan tiikerin ympärillä. Kun laulussa tulee kohta ”eipäs nukukaan” tiikeri herää ja lähtee ottamaan kiinni karkuun luistelevia leikkijöitä. Ensimmäisenä kiinni saadusta tulee uusi tiikeri.

”Tiikeri nukkuu, tiikeri nukkuu sirkushäkissänsä,  
ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään  
tiikeri nukkuu, tiikeri nukkuu, eipäs nukukaan!!!”

**Leikki** (vaativampi) Taikurin taikoma piiri  
Lapset tekevät piirin ja ottavat kädestä toisiaan kiinni. Tarkoitus on pitää kädet yhtä tiukkana ja suorina kuin taikurin taikasauvat. Piiriä voidaan pyörittää hitaalla vauhdilla eri suuntiin, eteenpäin ja taaksepäin luistellen esim. puolipipareilla ja sirkklauksella. Voi myös kokeilla ottaa vauhtia ja tehdä liuku (kahden jalan liuku, kukkoliuku, prinsessaliuku tms.).

**Harjoite**

(vaativampi) Apinat piirissä

Parin kanssa muodostetaan pieni ympyrä käsistä kiinni pitäen. Otetaan yhdessä pari potkua vauhtia ja tehdään apinaliuku. Voidaan ottaa pieni kisa siitä, mikä pari liikuu pisimpään apinaliu'ussa!



2.tunti. Piiri.

### 3. TUNTI

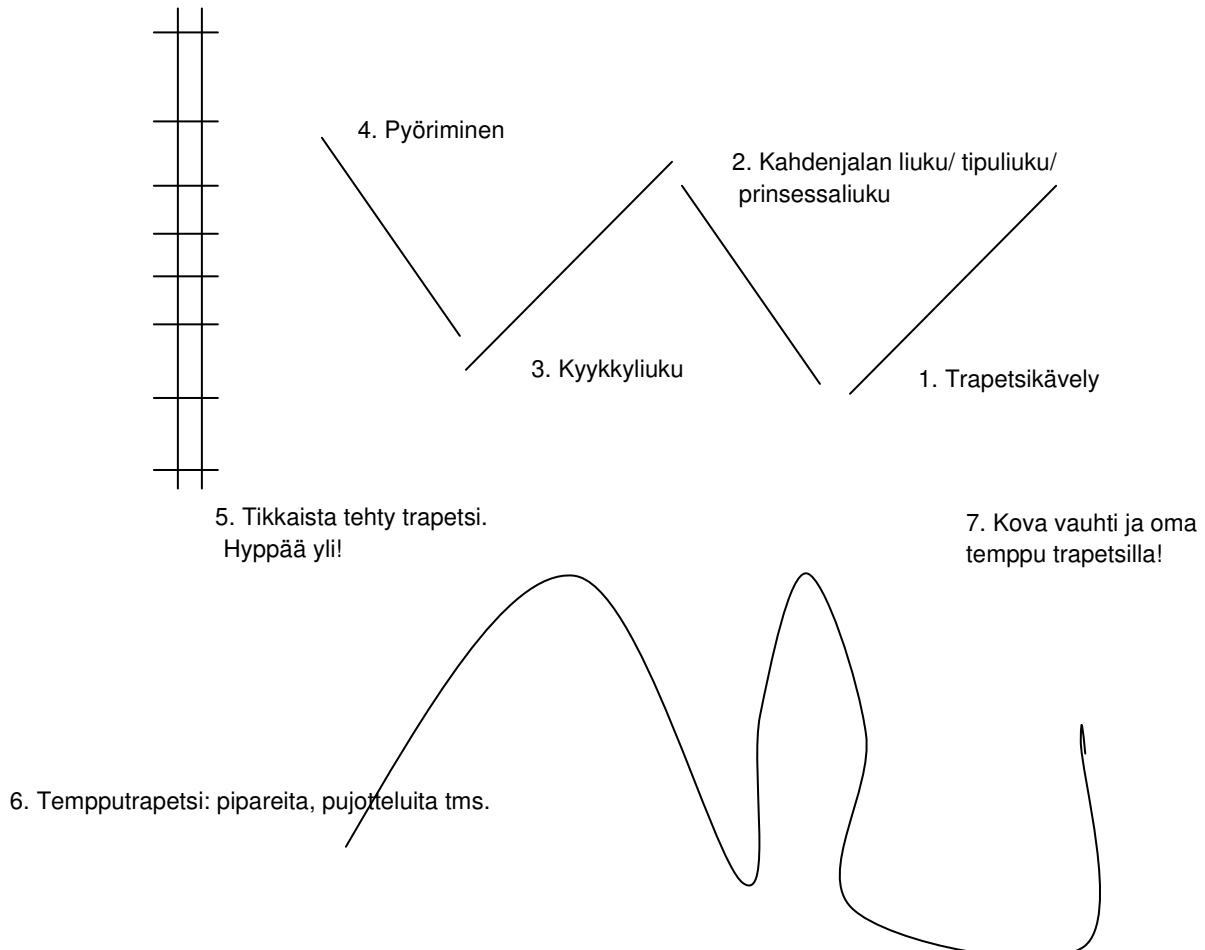
#### Jäävinkit

**Teema** Trapetsilla temppuiliijat

Muodostelmaluistelusta poimittua: Rivi

**Harjoite** Trapetsilla temppuilevat lapset ottavat jokainen huivin käteensä. Vapaalla kädellä otetaan viereisen lapsen huivin vapaasta reunasta kiinni. Ohjaaja kiinnittää lasten huomion siihen, että syntyy yksi rivi. Rivi muodostaa trapetsitemppuiliijoiden trapetsin. Ryhmän tasosta riippuen rivissä luistelemista voidaan kokeilla pareittain tai kolmestaan. Mitä pidempi rivi, sen vaikeampaa luisteleminen siinä on. Kokeillaan etenemistä ryhmän taitotason mukaisesti (kävelen, peruspotkuilla tms.) Jo edistyneimmille, esimerkiksi muodostelmakoululaisille, voi opettaa hartiaotteessa luistelua eteenpäin. Pyydä perheitä ja lapsia tuomaan mukanaan huivi, jos seuralla ei ole huiveja valmiina. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että lasten kädet pitää olla aina tiukkana yhdessä luisteltaessa. Mielikuva ”kädet suorana kuin taikurin taikasauva” auttaa!

**Harjoite** Temppuiliijoiden trapetsirata  
Ohjaaja piirtää trapetsiradan tussilla jäähän. Trapetsirataa voi helpottaa tai vaikeuttaa ryhmän taitotason mukaisesti.  
Tarkoituksena on tehdä erilaisilla trapetseilla näyttäviä temppuja.



## 4. TUNTI

### Jäävinkit:

**Teema** Sirkuspellet  
Ohjaajille pellepuvut asusteeksi.

Muodostelmaluistelusta poimittua: Yhdenaikaisuus

**Harjoite** Pellen peilikuvaharjoitus  
Pyydetään lapsia kuvittelemaan, että ohjaaja on heidän peilistä heijastuva peilikuva. Tavoitteena on tehdä liikkeet mahdollisimman samanaikaisesti kuin ohjaajakin.

- tehdään pipareita, luistelupotkuja, makkaroita, kaaria jne. ryhmän tason mukaan. Isompien lasten kanssa voi kokeilla pieniä askelsarjojakin.
- ohjaaja vaihtelee nopeutta, liikkeiden laajuutta, tasoja, käsiä ja lapset pyrkivät tekemään ne yhdenaikaisesti.
- voidaan myös kokeilla pareittain niin, että toinen parista on ensin liikkeiden tekijä ja toinen koittaa tehdä samaan tahtiin. Vaihdetaan tehtäviä. Huom! Lapsia kannattaa muistuttaa siitä, etteivät tee liian vaikeita asioita. Voidaan esim. sopia, että tehdään vain pipareita.

**Harjoite** Pellen pilli  
Ohjaajalla on pilli, jolla hän antaa liikkeen rytmin. Liikkeinä voi olla esimerkiksi sirklaus tai potkulauta. Pillin ääni on merkki potkusta. Ohjaaja nopeuttaa ja hidastaa tahtia. Lopuksi tahtia voi nopeuttaa niin paljon etteivät jalat enää pysy mukana. Tämä harjoite soveltuu hiukan isommille, jotka jo osaavat jonkin verran luistella ja pystyvät muuntelemaan liu'un pituutta.

**Leikki** Pelle liikennepoliisina  
Ohjaaja on liikennepoliisi, joka kertoo minkälaisella merkillä pitää pysähtyä. Merkki voi olla esimerkiksi pillin vihellys, molempien käsien nosto ylös, kyykkyyntä meno jne. Luistellaan ympyrässä ja kaikki yrittävät pysäyttää merkistä vauhtinsa mahdollisimman nopeasti niin, että pysähtyminen tapahtuisi yhtä aikaa. Leikkiä voidaan vaikeuttaa siten, että lisätään annettuja tehtäviä, esim. tasahyppy, kyykkyliuku. Jos leikkiin otetaan mukaan liukuja, yritetään liukua yhtä pitkään.



4.tunti

## 5. TUNTI

### Jäävinkit

**Teema** Sirkushevokset

Muodostelmaluistelusta poimittua: Blokki

**Harjoite** Kokeillaan luistelemista parin kanssa sekä pienessä ryhmässä kaverista kiinni pitäen. Lasten kanssa helpointa on kokeilla luistelemista käsi kädessä. Isompien kanssa voidaan jatkaa hartiaotteet -kokeilua. Ohjaaja voi määrittellä tarkemmin liikkumistavan ryhmän tason mukaisesti.

**Harjoite** Tehdään pareittain pipareita siten, että toinen parista menee taaksepäin ja toinen eteenpäin. Lapset pitävät kiinni toistensa olkapäistä. Ohjaajan on tärkeä muistuttaa suorista "taikurin taikasauva" käsistä. Vaihdetaan suuntaa niin, että kumpikin lapsi pääsee luistelemaan sekä eteenpäin että taaksepäin.

**Leikki** Ratsastava sirkustirehtööri  
Sirkustirehtööri tarvitsee hevosen ratsastaakseen. Lapset jaetaan pareihin, joista toinen on sirkushevonen ja toinen sirkustirehtööri. Tirehtööri valjastaa hevosen antamalla huivien toiset päät hevoselle. Musiikin soidessa sirkushevonen laukkaa kovaa vauhtia. Sirkushevosen kulkutavan ohjaaja määrittelee ryhmän taitotason mukaan esimerkiksi käveleminen, hyppiminen, varсахыпыт. Vaihdetaan rooleja. Musiikkina leikin taustalla esimerkiksi "ihhahhaa" tai "hummani hei".

**Leikki** Karkeaavat sirkushevokset  
Valitaan yksi lapsi piirin keskelle hevosten kouluttajaksi. Sirkushevokset marssivat, laukkaavat tai hyppivät ympyrässä ohjaajan määrittämän tavan mukaisesti, kulkutapaa vaihdellen, hevosten kouluttajan ympärillä. Kaikki sirkushevokset laskevat yhdessä ääneen numerosta yksi lähtien. Hevosten kouluttajalla on salainen luku, jonka tämä on valinnut jo etukäteen. Ryhmän kanssa on hyvä sopia kuinka suuri luku voi olla. Kun tämä luku kuuluu, lähtee hevosten kouluttaja ottamaan karanneita sirkushevosia kiinni. Kiinnijääneistä sirkushevosista tulee hevosten kouluttajan apureita. Leikkiä jatketaan niin kauan, että kaikki sirkushevokset on saatu kiinni.



6.tunti. Blokki.



Hartiaote

## 6. TUNTI

### Jäävinkit

**Teema** Taikurit

Muodostelmaluistelusta poimittua: Mylly

**Harjoite** Pyörivät taikurin narut  
Ohjaaja laittaa kaksi esimerkiksi hyppynarua (muukin naru käy) ristikkäin kuten lahjapaketissa. Neljä lasta ottaa kukin omasta narun päästään kiinni. Taikuri taikoo naruista muodostuvan myllyn pyörimään samalla kun lapset lähtevät luistelemaan eteenpäin. Isommilla lapsilla taikuri voi taikoa narujen pyörimään eri luistelutavoilla, mahdollisimman alhaalla, mahdollisimman korkealla jne.

**Harjoite** Taikuri taikoo kaksi narua yhdeksi  
Lapset ottavat itselleen parin. Parit käyvät seisomaan kasvot vastakkain siten, että heidän välissään on noin 5 m:n väli. Taikurin komennosta lapset luistelevat kohti toisiaan ja kohdatessaan ottavat toisiaan kädestä kiinni kuin sanoisivat päivää. Tämän jälkeen samalla vauhdilla pyörähdetään ympäri kaverin kädestä kiinni pitäen. Näin taikuri on saanut taiottua kahdesta narusta yhden pyörivän narun. Palataan takaisin lähtöpaikoille. Harjoitetta voi vaikeuttaa esim. lisäämällä vauhtia tai lisäämällä pyörimisvaiheeseen kukkoliu'un. Vielä haastavammaksi harjoitteen saa, kun narujen mittaa kasvatetaan esim. niin, että pari luistelee toista paria vastaan, jolloin lopuksi narussa on neljä luistelijaa. Jos lapsia on alussa enemmän kuin yksi on huomioitava, että rivit eivät ole vastakkain ja neuvotaan selkeästi ketkä ottavat toisiaan kädestä kiinni.

**Leikki** Taikurin taikanaru (Sovellus narukerä-leikistä)  
Taikuri taikoo yhden pitkän narun ja lapset ottavat käsistä toisia kiinni tehden pitkän rivin. Sovitaan kumman pään ympärille koko taikurin naru rullataan. Keskimmäiseksi jäävä pysyy paikallaan, kun toinen rivin reuna lähtee pyörittämään taikurin taikanarua keskimmäisen ympärille. Keskimmäiseksi jäänyt yrittää päästä narukerän sisältä pois ja simsalapim - naru on jälleen suora! Pienimpien lasten kanssa tämän purkuvaiheen voi turvallisuussyistä jättää pois.

**Leikki** Taikuri taikoo - musiikkiluistelu  
Lapset saavat luistella vapaasti sirkusmusiikin tahtiin, kun musiikki lakkaa ohjaaja, joka leikkii taikuria, huutaa "taikuri taikoo sammakoita!". Leikkijät esittävät sammakkoa niin kauan kuin musiikki jatkuu, jolloin lähdetään taas vapaasti luistelemaan. Aina musiikin lakatessa taikuri taikoo jotakin uutta.



6.tunti

## 7. TUNTI

### Jäävinkit

**Teema** Leijonat  
*Aikuinen – Lapsi kerta*

Muodostelmaluistelusta poimittua: Läpimeno

**Harjoite** Aikuiset muodostavat leijonien häkin seisoen paikallaan ja pitäen toisiaan käsistä kiinni muodostaen pitkän rivin. Lapset saavat luistella alittaen käsiä kuin häkistä karkaavat leijonat. Huomioi ohjaajana turvallisuus eli anna jokaiselle lapselle oma kohta mennä häkistä ulos. Ratamuodossa jokaisella lapsella on oma vuoronsa, jolloin voi alitella useammasta häkin kohdasta ulos ja sisään. Samaa voi kokeilla piirin muodossa.

**Leikki** Leijona ja kouluttaja (sovellus leikistä kissa ja hiiri)  
Ensin lapsi on leijona ja aikuinen kouluttaja. Leijona lähtee karkuun kouluttajaa. Kun kouluttaja saa leijonan kiinni, osat vaihtuvat. Lapsen saadessa aikuisen kiinni, aikuinen ottaa haara-asennon ja lapsi liikuu kyykkyliu'ulla aikuisen jalkojen välistä. Osat vaihtuvat jälleen.

**Leikki** Sirkusjuna  
Sirkusjuna voidaan ensin muodostaa siten, että lapsi ja aikuinen ovat aina yksi pari. Etummaisena oleva lapsi on veturi ja jälkimmäisenä oleva aikuinen on junanvaunu. Aikuinen pitää käsiään lapsen vyötäröllä. Tämän jälkeen voidaan kokeilla, että aina kaksi lasta muodostavat sirkusjunan. Sirkusjunassa voi olla myös useampia vaunuja, jolloin leikki vaikeutuu. Tavoitteena on antaa lasten keksiä luovia ratkaisuja. Ohjaaja esittää sirkusjunille kysymyksiä:

- Miten juna voi kulkea eteenpäin?
- Miten juna menee tunnelista?
- Miten juna hidastaa / kiihdyttää vauhtiaan?
- Entä kun vastaan tulee ylämäki / alamäki jne.

Sirkusjunaleikistä saa myös pienen viestikisan, kun junille määritellään kuljettava matka.



7.tunti. Sirkusjuna.

## 8. TUNTI

### Jäävinkit

**Teema** Naamiaiset  
(Lapset voivat pukeutua sirkusteeman mukaisesti haluamallaan tavalla)

**Tavoite** Opittujen asioiden kertaaminen

**Leikki** Sateenkaari  
Lapsille jaetaan kaulaan pujotettavat laput siten, että kunkin väristä lappua on 4 kappaletta. Lapset luistelevat leikkialueella sirkusmusiikin soidessa ja kun musiikki lakkaa ohjaaja huutaa esimerkiksi ”piiri”, jonka jälkeen lapset etsivät oman värisä ja tekevät piirin. Seuraavaksi ohjaaja voi huutaa mylly, rivi jne. Tehtävää voi vaikeuttaa siten, että luistelutyyliä vaihdellaan (esimerkiksi hyppien kuin sirkushevoseset) tai ohjaaja voi huutaa siniset – piiri, punaiset – mylly jne. siten, että tehtävä ei olekaan kaikilla sama. Kun ohjaaja huutaa ”sateenkaari”, lasten tulisi tehdä blokki eli muodostaa väreistä jono ja muodostaa vielä jonot vierekkäin. Kaulassa olevia lappuja voi vaihtaa lasten kesken, näin myös ryhmät vaihtuvat.

**Leikki** Leikkinoppa  
Tarkoituksena on kerrata Sirkus Pivotuksessa esille tulleita hahmoja ja eläimiä leikkinopan avulla. Ohjaaja tai joku lapsista saa heittää noppaa. Esille jäänyt kuva ratkaisee mitä tullaan tekemään. Jos ohjaajalla ei ole käytössä isoa leikkinoppaa sellaisen voi askarrella esimerkiksi pienestä neliön muotoisesta pahvilaatikosta, jonka sivuille kuvat on liitetty. Nopan voi korvata myös korteilla.

Kuvat noppaan ja niihin liittyvät tehtävät

1. Sirkushevonen = Ratsastava sirkustirehtööri
2. Polkupyörä = Millä välineellä kuljetaan sirkukseen? (Sovellus leikistä maa-meri-taivas)
3. Sirkusteltha = Leikkivarjo
4. Juna = Sirkusjuna
5. Taikuri = Taikuri taikoo –musiikkiluistelu
6. Pelle = Pellen peilikuvaharjoitus



8.tunti. Mylly.