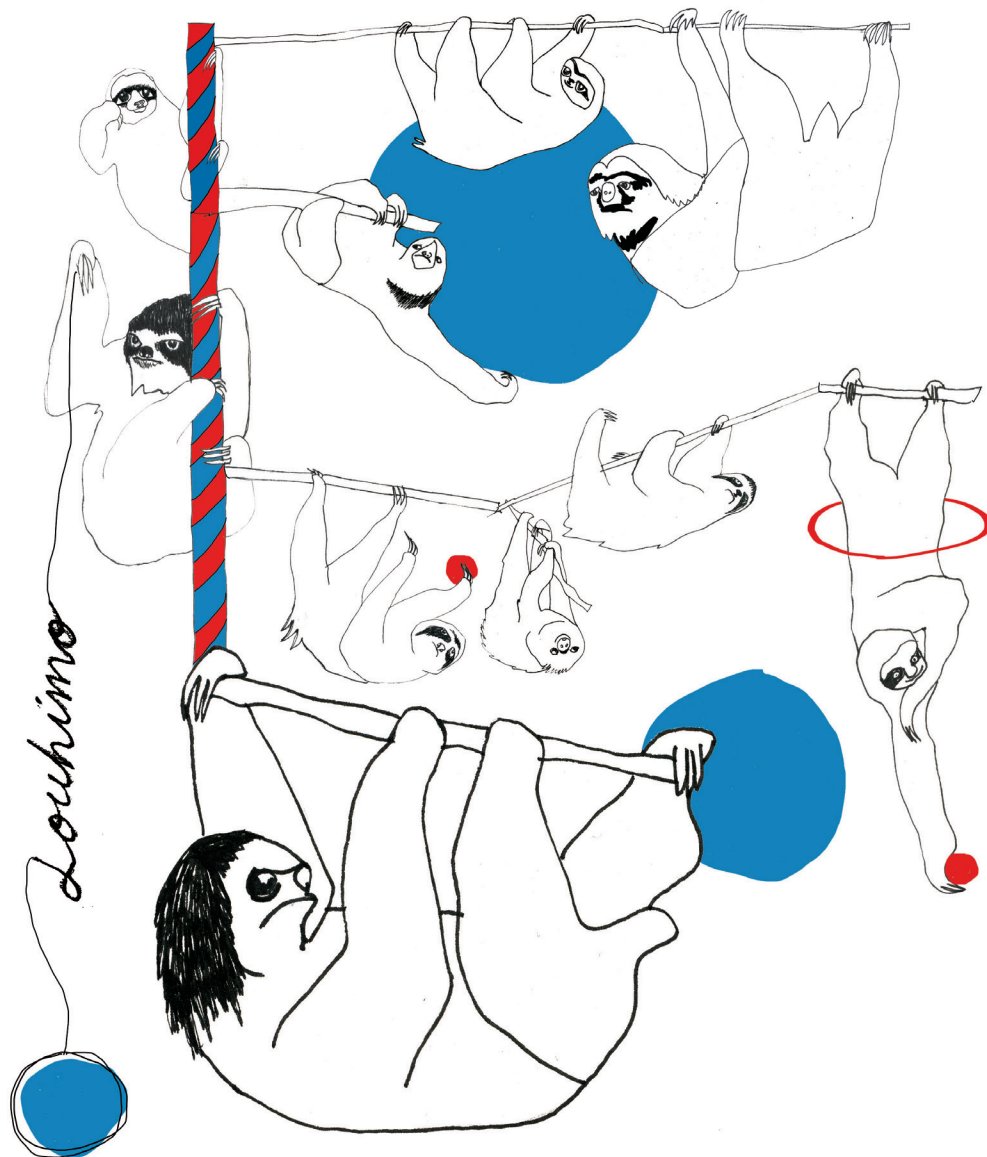


SIRKUSVÄLINEIDEN RAKENNUSOPAS



TERVEMENOA SIRKUKSEN MAAILMAAN!

TÄMÄ OPAS on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat rakentaa itse sirkusvälineitä ja saada käytännön ohjeita helpoista ja edullisista tavoista valmistaa niitä. Oppaaseen on koottu vinkkejä ja ohjeita eri sirkusvälineiden rakentamiseen.

LASTENKULTTUURIKESKUS LOUHIMO on laajentanut toimintaansa musiikkiin erikoistuneen lastenkulttuurityön lisäksi myös sirkustoiminnan alueelle. Sosiaalisen ja soveltavan sirkustoiminnan ytimessä ovat onnistumisen kokemukset, yhdessä liikkumisen ja tekemisen ilo sekä rohkaisu itsensä ilmaisemiseen. Sirkustoimintaa voi toteuttaa ikään tai sukupuoleen katsomatta. Sirkustoiminnan parissa on mahdollista ylittää itsensä turvallisesti ja löytää omat vahvuutensa yhdessä muiden kanssa.

LOUHIMON SIRKUSTYÖPAJOJEN aikana on usein noussut esiin kysymys siitä, mistä välineitä voi saada itselleen. Innostuksen kipinä on siis syttynyt ja sitä haluamme vaalia. Sirkusvälineiden rakennusopas on jatkumoa sirkustoiminnan saavutettavuuden edistämiseksi. Tämän oppaan avulla sirkusvälineitä voi rakentaa itse kouluissa, päiväkodeissa, kerhoissa tai vaikkapa omalla työpaikalla.

Ohjeet on koottu oman kokemukseni sekä eri internetlähteiden pohjalta. Tarkoituksena on, että välineiden tekeminen on hauskaa, helppoa ja materiaalikustannuksiltaan edullista. Kun olet päässyt rakentamisen vauhtiin, voit kehittää myös omia versioita välineistä, ja niiden koristelussa vain mielikuvitus on rajanasi! Olen koonnut oppaaseen myös linkkejä muihin sirkustoimintaa käsitteleviin julkaisuihin ja oppaisiin, joiden avulla pääset jatkamaan lajikohtaista harjoittelua.

Toivon teille kaikille sirkuksen riemua ja mukavia hetkiä oppaan parissa!

TANJA HUUSKONEN / LASTENKULTTUURITUOTTAJA
LASTENKULTTUURIKESKUS LOUHIMO

LINKKEJÄ MUIHIN SIRKUSOPPAISIIN

Pieni sirkusopas – Sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille

Lajikohtaisia ohjeita mm. jongleeraukseen, vanteiden käsittelyyn, pariakrobatiaan sekä tasapainoilulajeihin.
<http://www.lastenkulttuuri.fi/menetelmaopas/pieni-sirkusopas-sirkusopetusmateriaali-peruskoulun-opettajille/>

Sirkus – luovaa liikuntaa kouluun

Runsaasti kuvia ja ohjeita mm. pariakrobatiaa, päällä- ja käsinseisonnasta, käärynpöyrästä sekä kuperkeikasta.
http://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/sirkusopas_www.pdf

Jongleerausoppi

Suomen Nuorisosirkusliiton julkaisema opas palloilla jongleeraamiseen. Sisältää havainnollisia videolinkkejä.
www.sns.fi > Jäsenyhteisöille > Materiaalit > Julkaisut > Jongleerausoppi (pdf-tiedosto)

Poi -opetusvideoita aloittelijoille

<https://www.homeofpoi.com/en/lessons/teach/POI>

Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas

Monipuolista tietoa sosiaalisesta sirkuksesta, ryhmien käynnistämisestä ja sirkustoiminnan ohjaamisesta.
<http://www.vaikuttavasirkus.fi/index.php?page=julkaisu>

SISÄLLYSLUETTELO

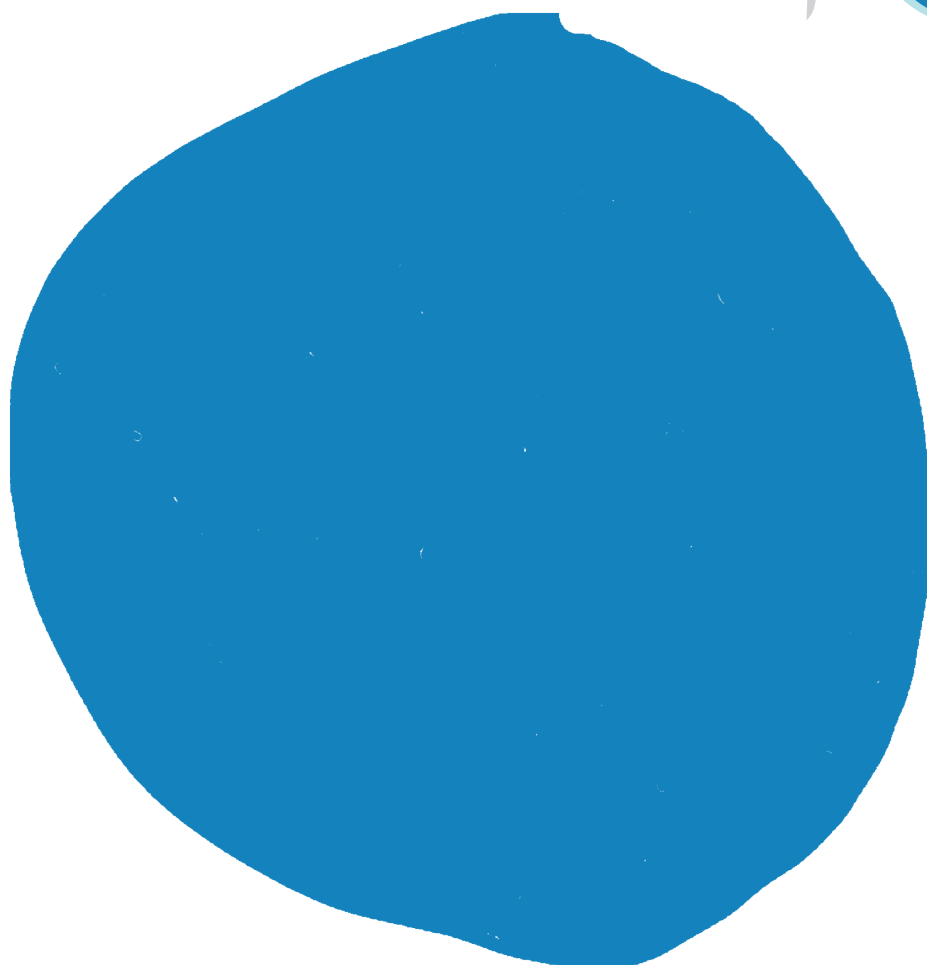
JONGLEERAUSPALLOT **4–5**

HULAVANNE **6–7**

POI **8–9**

KONTAKTIKEPPI **10–11**

ROLA-BOLA **12–13**



JONGLEERAUSPALLOT

JONGLEERAUS ON YLEENSÄ sirkustoimintaan yhdistettävä taito, jossa esineitä heitellään ilmaan ja otetaan kiinni erilaisia rytmejä ja kuvioita hyödyntäen. Tavallisin jongleerauksen muoto on käsien avulla tehtävä heittojongleeraus, jossa käytetään välineinä palloja, keiloja, huiveja, renkaita tai esimerkiksi tulijongleerauksessa sytytettäväksi tarkoitettuja palavia soihtuja. Jongleerausta voi tehdä yksin, kahdestaan tai isommissakin ryhmässä, jolloin esineitä heitellään myös henkilöltä toiselle. Jongleerauspallot ovat hyvä väline aloittelijalle. Niiden valmistaminen itse on helppoa ja edullista!

TARVIKKEET

Pyöreitä, keskikokoisia/tavallisia ilmapalloja (2 kpl per pallo)
Talouskelmua
Riisiä

TYÖVÄLINEET:

Desimitta
Sakset
Musta permanent-tussi (koristeluun)

TYÖVAIHEET

1. Valitse kaksi ilmapalloa, joista leikkaat suosat irti. Leikkaa siitä kohdasta, jossa pallon kaula alkaa leventyä pallomaiseksi osaksi. Jos haluat pallosta kaksivärisen, valitse keskenään eriväriset pallot. Toisesta tulee pallon pääväri ja toinen väri näkyy osittain. Jätä valmiiksi leikatut pallot odottamaan lähellesi.

2. Repäise talouskelmusta pala, noin 20 cm x 20 cm. Aseta se eteesi ja suorista neliöksi. Mittaa n. 1 dl riisiä talouskelmuneliön päälle.

3. Nosta kelmun kulmat yhteen ja muotoile kokonaisuudesta pieni pallonmuotoinen riisipussi. Reunoista ylijäävät kelmun osat voit koota yhteen siten, että kokonaisuus näyttää pallolta, jossa on tupsu/”naatti”. Tupsun ylimääräiset muoviosat voit kääntää riisipallon kylkiä myöten, mutta kuitenkin niin että juuri pysyy tiiviinä ja riisipallo napakkana.

Huom! Älä pyöritä pussia liian tiukalle äläkä painele sitä, sillä riisit saattavat puhkaista kelmun.

4. Ota toinen valmiiksi leikatuista ilmapalloista ja aseta se eteesi suuaukon puoli poispäin itsestäsi. Pallo, jonka valitset ensimmäisenä, on ns. alaväri, jota näkyy lopullisessa pallossa vähemmän. Laita molempien käsien etusormi ja nimetön pallon sisään ja venytä pallon suuta isommaksi edelleen niin päin, että pallon suuaukko osoittaa poispäin itsestäsi.

5. Siirrä nyt kelmusta tehtyä riisipalloa keskisormien avulla kohti pallon suuta ja venytä ilmapallon suu riisipallon yli siten, että painat samalla palloa keskisormien avulla ilmapallon sisään.

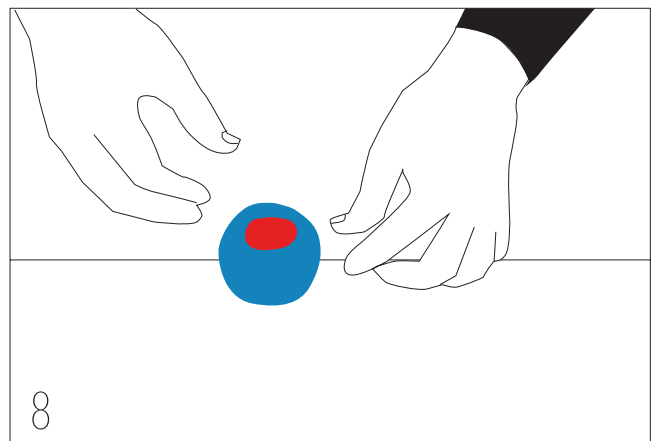
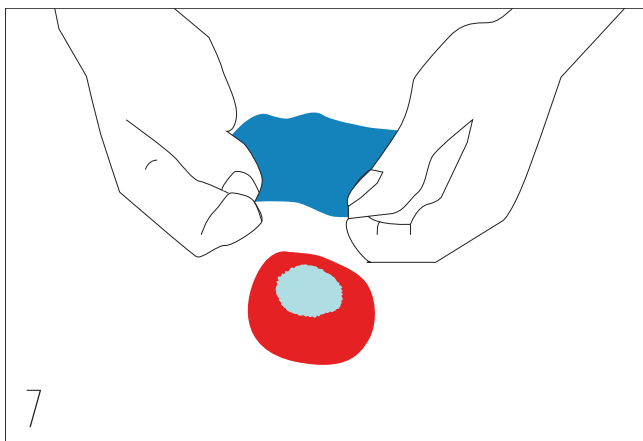
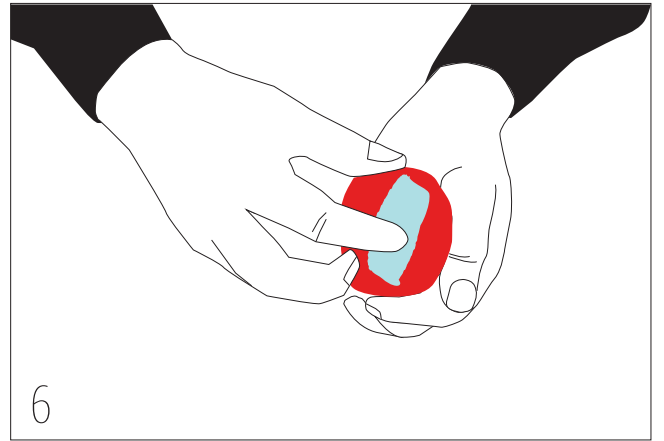
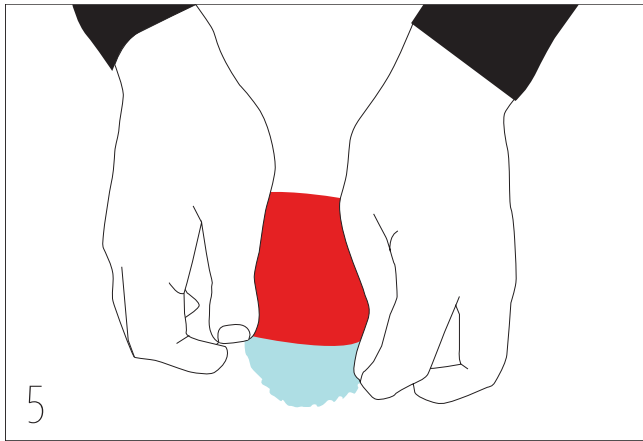
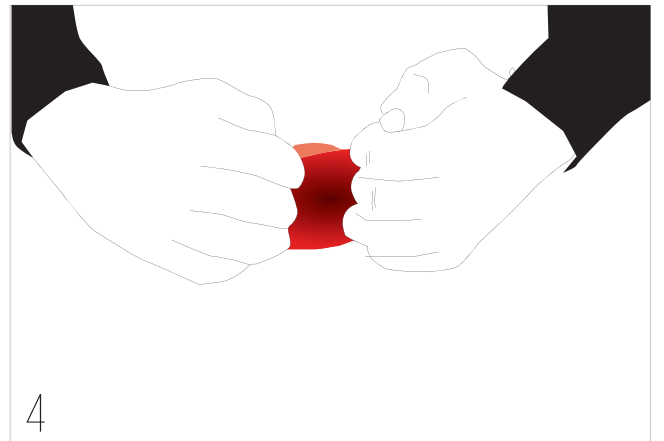
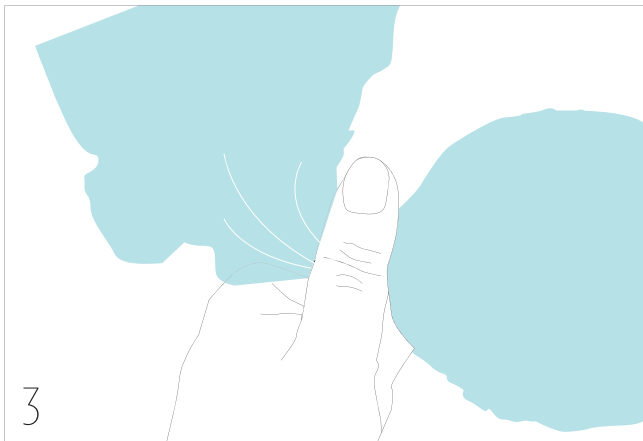
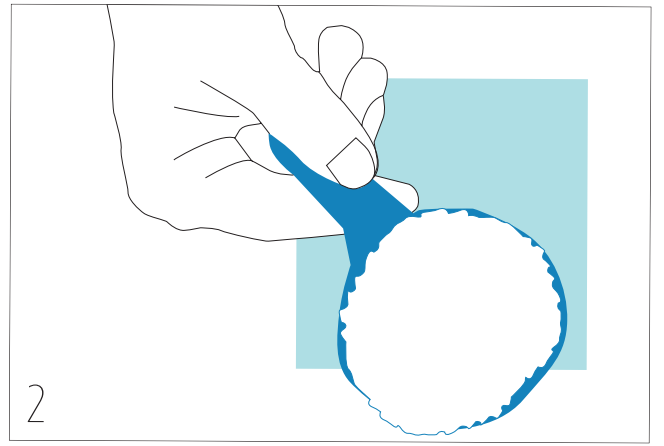
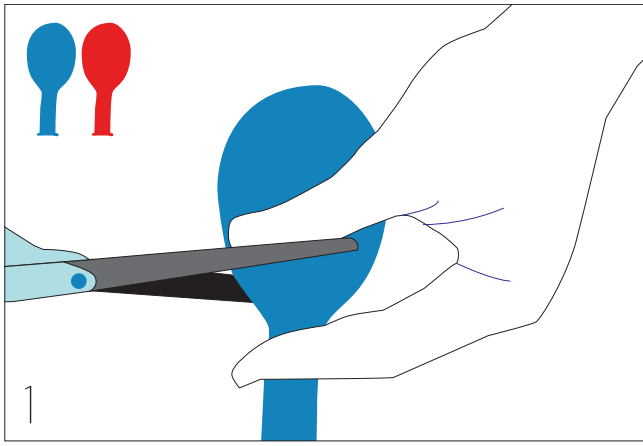
6. Kun olet saanut riisipussin kokonaan ilmapallon sisään, muotoile se kevyesti pallon muotoiseksi.

7. Ota toinen leikattu ilmapallo ja tee sama toiminto kuin äsken. Tämä väri on ns. yläväri ja pallon pääväri. Sijoita riisi-ilmapallo toisen pallon sisään siten, että alkuperäinen suuaukko, josta näkyy kelmua ja riisiä, sijoittuu vastapuolelle sen suuaukon kanssa, joka jää päällimmäisestä pallosta näkyviin pallon pinnalle. Muotoile kevyesti pallon muotoiseksi.

8. Muotoile kevyesti pallon muotoiseksi. Voit halutessasi koristella palloa piirtämällä tussilla siihen kuvioita.

ITSETEHDYT JONGLEERAUSPALLOT kestävät tavanomaista muotoutumista esimerkiksi pudotessaan lattialle. Jos palloa heitetään voimakkaasti seiniin tai lattiaan, tai sitä muotoillaan usein läytyksi ja takaisin, ilmapallo saattaa ajan myötä revetä tai pallon pintaan saattaa tulla reikä.

JONGLEERAUSPALLOT OVAT mainio väline esimerkiksi koulujen välitunneille tai vaikkapa toimiston pöydälle muistuttamaan tauoista. Pieni jongleeraustuokio laittaa veren kiertämään hartioissa ja rytmittää mukavasti istumatyötä!



HULAVANNE

VANNETANSSI ELI HUUPPAUS, hooppaus, hoopdance tai hooping on tanssilaji, jossa liikutaan vanteen kanssa. Se on nimensä mukaisesti tanssia vanteen kanssa, jossa jokainen tekee tanssistaan oman näköisensä. Puhutaan flowsta, jossa vannetanssija saa aikaiseksi yhtäjaksoisen virtaavan liikkeen vanteen kanssa. Moniulotteisuus ja säännöttömyys ovat ehdottomasti tämän lajin rikkaudet.

Vannetanssi on ottanut tanssitaiteen, rytmisen voimistelun sekä sirkustaiteen lisäksi paljon vaikutteita myös muusta välinemanipulaatiosta. Vannetta ei pyöritetä vain keskivartalolla, vaan vanne pyörii myös käsissä ja jaloissa. Vannetanssi on erinomainen tapa pitää huolta niin kehostaan kuin mielestäänkin. Laji kehittää koordinaatiokykyä, tasapainoa ja rytmiä.

(Lähde: www.moodforhoop.fi)

ALOITTELEVALLE AIKUISELLE SOPIVAN KOKOINEN VANNE on halkaisijaltaan lattiasta henkilön napaan. Yleensä vanteen pyörittäminen keholla on helpompaa, mitä suurempi vanteen halkaisija on ja mitä painavampi vanne on. Täten esimerkiksi päivittäistavarakaupoissa valmiina myytävät lasten leluvanteet ovat haastavia pyöritettäviä. Toisaalta kevyempi vanne on helpompi hallita käsitekniikoissa, ja harjoittelemalla sen saa pyörimään myös keskivartalolla. Kevyempien, aktiiviharrastajien vanteiden putkien halkaisijat vaihtelevat 16–19 mm välillä, ja ne painavat keskimäärin 200–500 grammaa. Vannetanssin aloitukseen ja kuntoiluun sopii mainiosti oheinen vesiputkesta tehty vanne.

TARVIKKEET

Vesiputkea, halkaisija 25 mm, n. 2,8 m

Vesiputkea, halkaisija 20 mm, n. 15 cm

Teippejä, erivärisiä rullia urheiluväline- ja eristysteippejä, sähköteippejä tai kiiltäväpintaisia koristeteippejä

TYÖVÄLINEET

Niittipyssy (10 mm suorakulman muotoisilla niiteillä)

Putkileikkuri

Vasara

Pyyhe/rätti vanteiden pyyhkimiseen

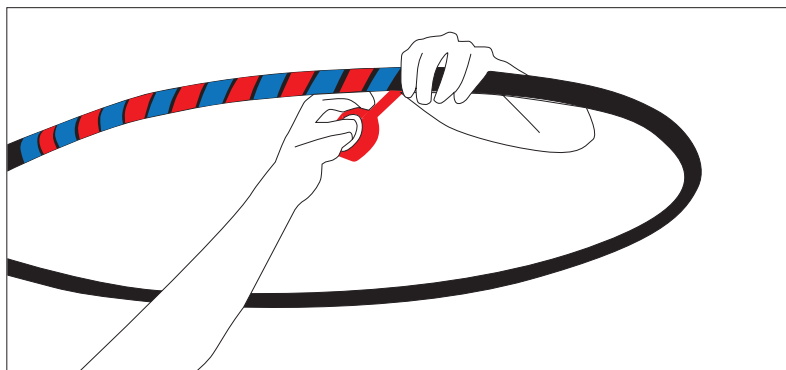
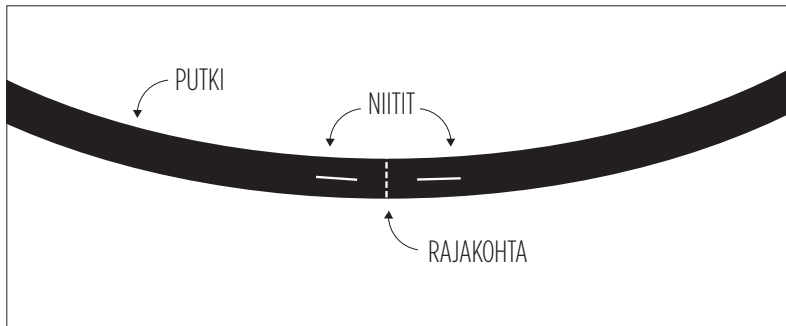
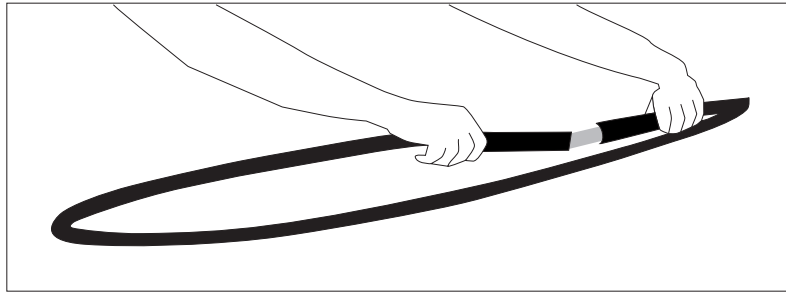
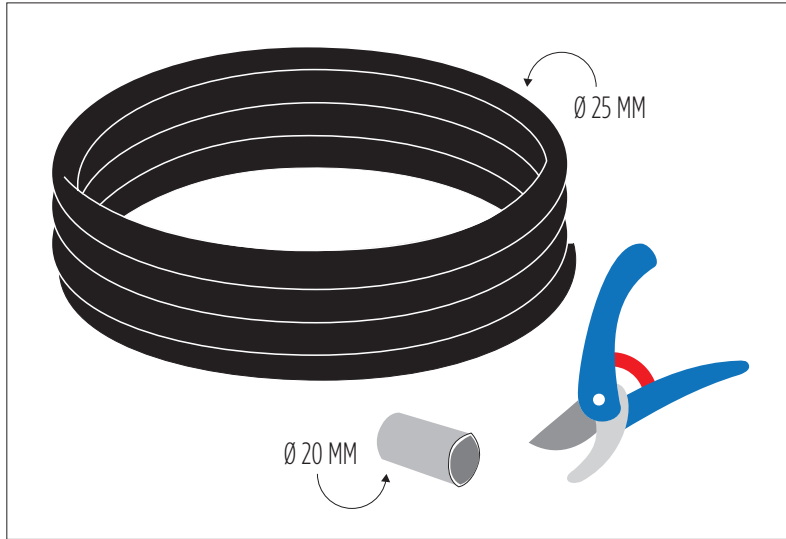
TYÖVAIHEET

1. Leikkaa 25 mm vesiputkesta n. 2,8 m pituinen pätkä. Mittaa muodostuvan renkaan halkaisijan pituudeksi n. 85–90 cm riippuen siitä kenelle vanne tehdään. Leikkaa vesiputki putkileikkurilla. Kehän pituuden saat laskettua ympyrän kehän laskukaavalla, joka on säde kertaa pii kertaa kaksi. (Esimerkiksi 90 cm halkaisijaltaan olevan vanne: $45 \text{ cm} \times \pi \times 2 = \text{n. } 283 \text{ cm}$)

2. Ota 20 mm vesiputken pala ja työnnä se puoliksi toiseen 25 mm putken päähän. Liitä putken toinen pää esiin jääneeseen puolikkaaseen siten, että lopulta 20 mm pala on 25 mm putken liitoskohdan sisäpuolella tasaisesti kummallakin puolella.

3. Ammu niittipyssyllä niitit vaakatasossa liitoskohdan kummallekin puolelle sekä liitoskohdan rajan yli. Naputtele niitit vasaralla tiiviisti putkea myötäileviksi.

4. Pyyhi vanne pölystä ja liasta ja teippaa se valitsemillasi teipeillä. Teippaus kannattaa aloittaa jäykimmistä ja materiaaleiltaan liukkaimmista teipeistä. Jos haluat käyttää esimerkiksi kiiltoteippejä, se kannattaa laittaa alimmaksi kerrokseksi. Erkat ja kangasteipit antavat vanteeseen hyvää pitoa eli grippiä. Niiden teippauslinjoihin on helpompi vaikuttaa myös kesken teippauksen. Teippiä voi kiertää ja liimata putken ympäri hieman viistosuuntaisesti. Mitä viistompi teippilinja on, sitä vähemmän teippi peittää vanteen pinta-alaa. Mitä tiheämpään teet teippauksen, sitä enemmän teippiä kuluu. Kokonaisen vanteen teippaamiseen (2-3 teipillä) kuluu aikaa keskimäärin 45 minuuttia.



POI

POI ON TANSSILLISISSA PERFORMANSSEISSA käytettävä käsien avulla pyöritettävä väline(pari). Poinpyöriytyksessä muodostetaan narujen päähän kiinnitettyjen pallojen tai muiden painojen avulla geometrisiä ja rytmisesti hallittuja liikkeitä sekä liikeratoja pyörittäjän ympäri. Poita voi valmistaa monella tavalla erilaisista materiaaleista. Ne voivat olla koristeluja tai ne on voitu suunnitella esimerkiksi tuleen sytytettäväksi. Poi on peräisin uusiseelantilaisten maorien keskuudesta, missä sana tarkoittaa paitsi välinettä, myös koko lajia; liikkussa käytettävää koreografiaa tai tanssin taustamusiikkia. Lisätietoa ja harjoitusohjeita löytyy esimerkiksi osoitteesta: www.homeofpoi.com.

OMAN HARJOITUSPOIN TEKEMINEN on helppoa. Poit voi valmistaa pitkistä polvisukista, jotka on painotettu esimerkiksi tennispalloilla, jongleerauspalloilla, pienillä hernelpussilla tai vastaavilla keveillä, pehmeillä painoilla. Pehmeät painot ovat suositeltuja sen vuoksi, että pyöriytysharjoittelun aloitusvaiheessa poi saattaa heilahtaa hallitsemattomasti niin, että se osuu itseän. Pehmeämmät painot eivät satuta treenaajaa niin paljon.

TARVIKKEET

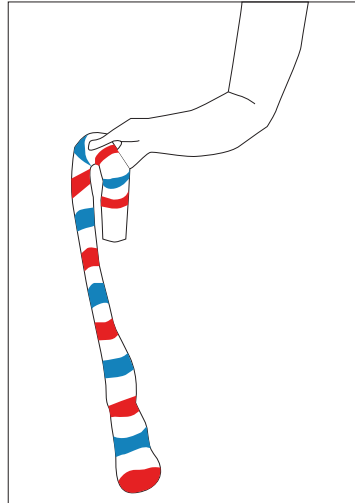
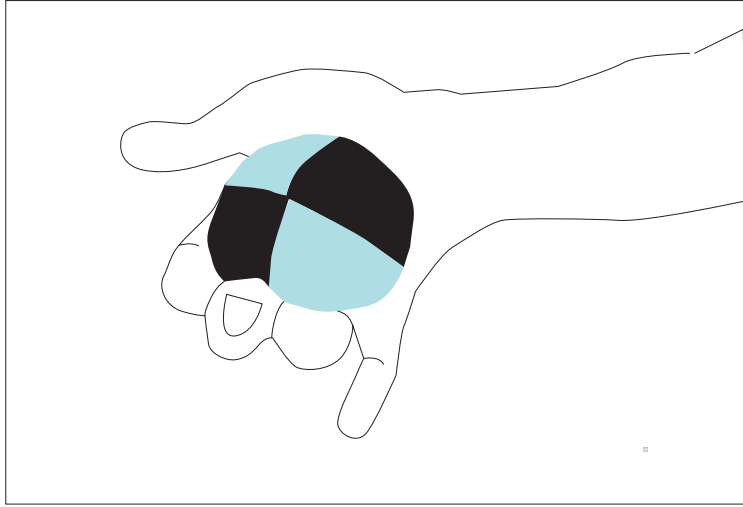
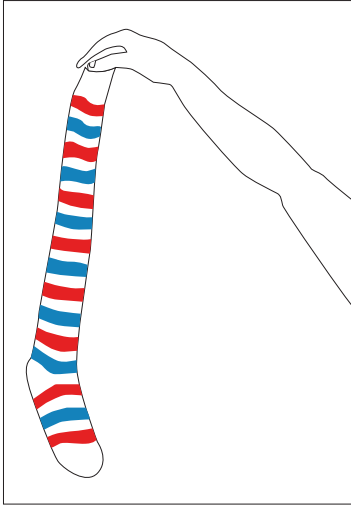
Polvisukat / jalkapallosukat / sukkahousujen sukkaosat (pitkät)
2 kpl tennispallo / jongleerauspallo / pieni hernelpussi tms.

TYÖVAIHEET

1. Pujota painoa antavat elementit sukan sisään varvasosan pätyyn asti.

2. Tee solmu ja/tai lenkki sukan toiseen päähän.

Poin pituus voi vaihdella käyttötarkoituksen mukaan, mutta peruspoin pituus voidaan mitata esim. pyöriittäjän olkapäästä ranteeseen.



KONTAKTIKEPPI

KONTAKTIKEPPI ON PUUSTA TAI METALLISTA valmistettu putki tai keppi, jonka molemmissa päissä on painot. Kontaktikeppiä liikutellaan itsen ympärillä ja samalla voidaan muodostaa rytmisiä ja geometrisiä kuvioita liikkuttamalla, kääntelemällä tai heittelemällä keppiä. Kepin liikeratoja voi manipuloida käsillä ja sitä voi liikutella kontaktissa muihinkin kehonosiin kuten esimerkiksi jalkoihin tai selkään. Kontaktikeppien ominaisuudet, pituus, paino, tasapaino ja materiaalit vaihtelevat paljon käyttötarkoituksen mukaan. Kontaktikeppiä käytetään erityisesti tulisirkusnumeroissa, jolloin kepin päät on valmistettu sellaisiksi, että ne voidaan sytyttää palamaan.

TARVIKKEET

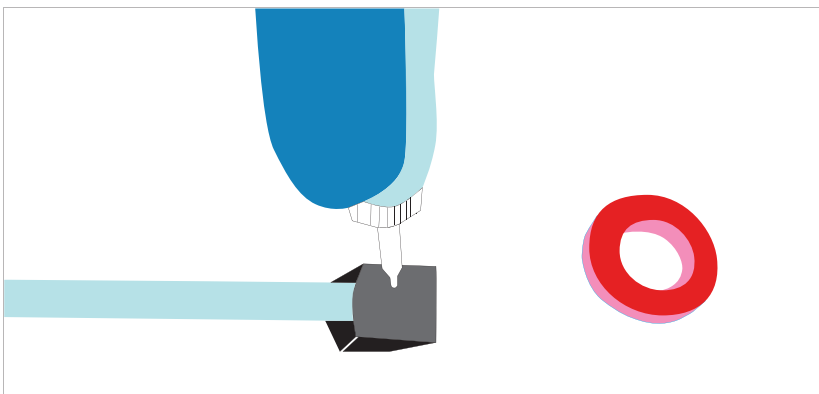
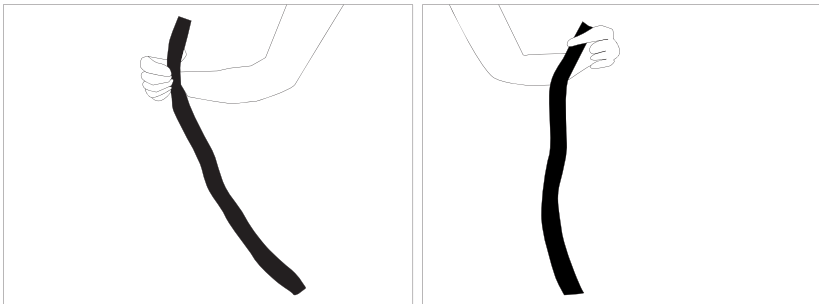
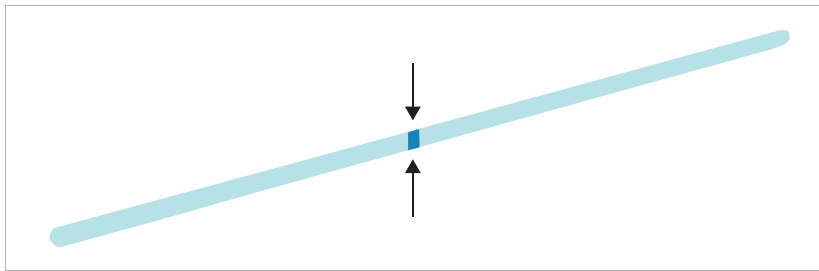
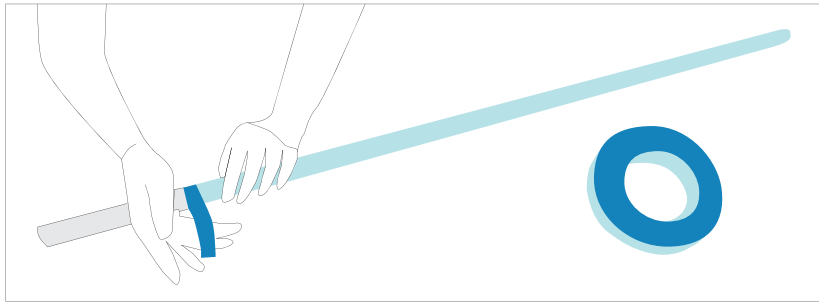
Harjanvarsi, esim. 150 cm
Sähköteippiä, 2-3 rullaa
Ikkunatiivistettä, n. 3 m
Pyörän sisäkumi
Ruuveja

TYÖVÄLINEET

Mitta
Kynä
Sakset
Porakone

TYÖVAIHEET

- 1. Teippaa harjanvarsi valitsemallasi sähköteipillä.** Kierrä teippiä varren ympäri hieman viistosti. Mitä tiheämpään teet teippauksen, sitä enemmän teippiä kuluu. Voit myös tehdä varresta kaksivärisen tekemällä ensimmäisen kierroksen hieman harvempaan ja täydentämällä väliin jääneet tyhjät kohdat toisen värisellä teipillä.
- 2. Mittaa harjanvarsi ja merkitse sen keskikohta.** Jaa varsi osiin siten, että keskelle vartta jää 25 cm alue, joka jakautuu puoliksi keskikohdan molemmille puolille. Täten esimerkiksi 150 cm varressa on oikealta vasemmalle ensin 62,5 cm alue, sitten 25 cm alue ja 62,5 cm alue.
- 3. Kierrä ja liimaa ikkunatiivistettä keskikohdassa olevalle 25 cm alueelle** siten, että se muodostaa tasaisen pehmeän alueen harjanvarren keskikohtaan. Ikkunatiivisteessä pitäisi olla liimapinta valmiina sen toisella puolella. Voit varmistaa alku- ja loppupään kiinnityksen kiertämällä sähköteippiä reunojen kohdalle n. 1 cm alueelle, jolloin tiivisteiden pää jää teippauksen alle.
- 4. Ota pyörän sisäkumi ja leikkaa siitä venttiilikohta irti.** Taita sisäkumi sen keskikohdasta kahteen osaan siten, että saat keskikohdasta leikkaamalla kaksi yhtä pitkää kumin puolikasta.
- 5. Ota toinen kumin puolikas ja käännä se niin päin,** että renkaan luonnollinen kaari tulee esiin. Litistä kumi keskeltä niin, että keskikohdassa oleva sauma jää litistyneen kumin keskelle. Voit seurata kumin suoruutta saumakohtaa tarkkailemalla. Ota pala teippiä ja liimaa puolet siitä kumin päähän. Kiinnitä teipin toisella puolella litistetty kumi varren toiseen päähän. Ala kiertää kumia luonnollisen kaaren mukaisesti tiukaksi paketiksi. Kun olet päässyt kumin loppuun asti, ota vielä yksi teipinpala ja teippaa tiiviiksi.
- 6. Ota porakone ja poraa vielä kuminippu ruuvilla kiinni varteen,** jotta se ei pääsisi liikkumaan edestakaisin.
- 7. Tee sama toiselle kumille toiselle puolelle keppiä.**
- 8. Voit halutessasi teipata päädyt vielä värillisellä teipillä.** Värikäs teippi näyttää hyvin päätyjen pyörimisliikkeen, kun liikuttelet keppiä.



ROLA-BOLA

ROLA-BOLA ON SIRKUSTOIMINNASSA käytettävä taito- ja tasapainoväline. Se koostuu putken päälle asetettava laudasta, jonka päälle tasapainoilija asettaa itsensä yrittäen pitää laudan molemmat reunat ilmassa ja samaan aikaan putken hallitusti laudan alla. Kun tasapaino on löytynyt, rola-bolan päällä olemisen aikana voi esimerkiksi jongleerata tai tehdä akrobaattisia liikkeitä.

Rola-bolalla harjoittelu aloitetaan aina ohjaajan/parin kanssa. Parista toinen harjoittelee ja toinen tukee häntä tasapainon etsinnässä. Parit asettuvat vastakkain siten, että rola-bola on heidän välissään maassa alkuasennossa. Putki on asetettu laudan alle siten, että laudan toinen reuna on maassa ja toinen ilmassa. Parit ottavat toisiaan käsistä kiinni ns. sirkusotteen avulla, jossa henkilöt pitävät toisiaan käsivarsista kiinni.

Tämän jälkeen toinen henkilö voi nousta rola-bolan laudan päälle laittamalla jalkansa ensin laudan sille reunalle, joka on maassa. Sen jälkeen hän voi asettaa toisen jalkansa putken toiselle puolelle ilmassa olevan laudan osan päälle. Laudan alla oleva pyöreä putki lähtee lähes välittömästi liikkeelle. Täten etenkin ensimmäisillä kerroilla varmistajan on oltava koko ajan valmiina pitämään kiinni, ettei rola-bolan kokeilija menetä tasapainoaan liian nopeasti. Tarkoitus on pienen jaloilla tehtävän liikkeen avulla etsiä tunnustellen kohtaa, jossa tekijä löytää tasapainon asennossa, jossa jalat ovat laudan molemmilla reunoilla ja putki on jalkojen välissä. Myöhemmin tasapainon etsimistä voi harjoitella yksin pitämällä kiinni esimerkiksi puolapuista ja pikkuhiljaa päästämällä tuesta irti, kun tasapainon tunne alkaa löytyä.

TARVIKKEET

Kova, muovinen viemäriputken pala (esim. muhviton 160mm), porrasteippiä / karheaa liukuesteteippiä

TYÖVÄLINEET

Saha

TYÖVAIHEET

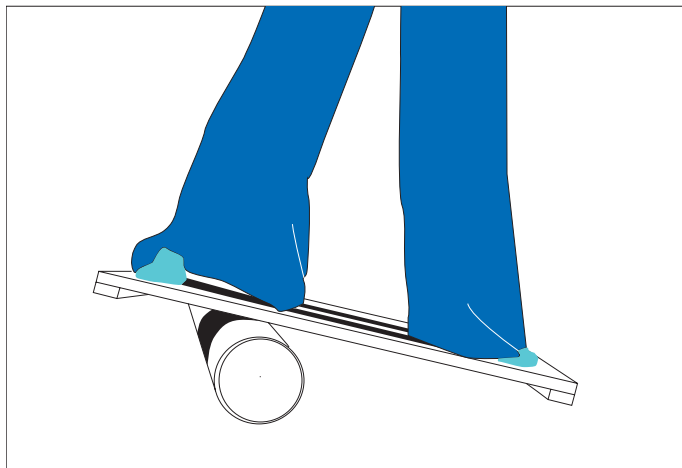
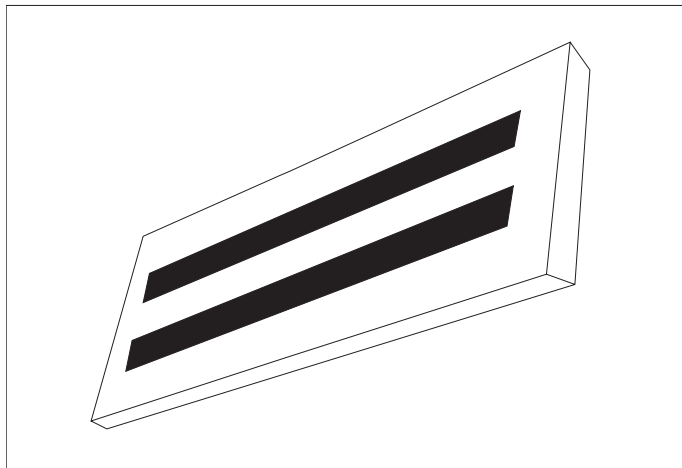
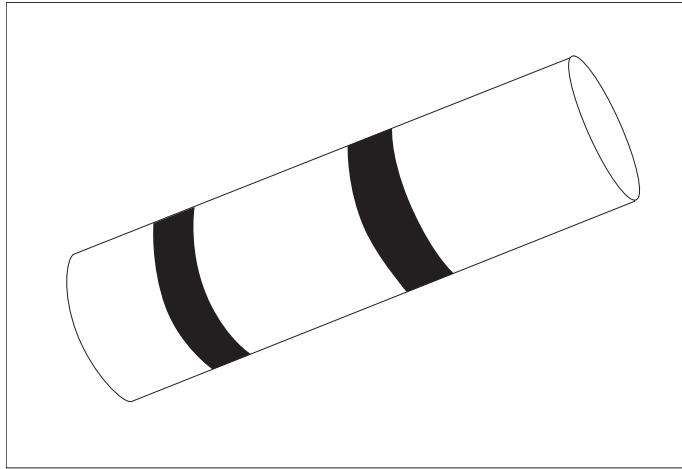
1. Saha tai etsi valmis muovisen kovan viemäriputken pala. Palan pituus on hyvä olla noin 40–50 cm. Putken halkaisija on hyvä olla noin 15 cm.

2. Hanki valmis tai leikkaa esim. isosta valmiista liimapuulevystä n. 60 cm kertaa 30 cm kokoinen suorakaiteen muotoinen laudanpala.

3. Teippaa putken molempiin päihin (n. 1 cm reunasta keskelle päin) kaistaleet porrasteippiä koko kierroksen ympäri putken ulkopinnalle.

4. Liimaa myös lautaan sen pituussuunnassa teipinsuikaleet lähes koko laudan pituudelta.

Rola-bola on nyt valmis otettavaksi käyttöön. Putkea ja lautaa voi myös koristella esim. teippauksilla tai maalamalla niitä



LOUHIMO

Lastenkulttuurikeskus Louhimo
Vaasantie 11
60100 Seinäjoki
www.louhimo.com

LOUHIMO

