

# Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma, sirkus

2022

Rosa-Maria Laukkanen

## Hulavanteen lajianalyysi sirkusammattilaisen näkökulmasta



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma, sirkus

Opinnäytetyön valmistumisajankohta 2022 | 31 sivua

Rosa-Maria Laukkanen

## Hulavanteen lajianalyysi sirkusammattilaisen näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on esitellä hulavanteen lajianalyysi sirkusammattilaisen näkökulmasta. Vaikka hulavanteella välineenä sekä sirkuslajina on pitkä historia, ei siitä juurikaan löydy kirjallista tietoa. Kirjoittaja halusi puuttua tähän ongelmakohtaan, sillä dokumentoitu tieto on työkalu jonka avulla voidaan oppia, kommunikoida ja jakaa lajin ymmärrystä paremmin.

Aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea pitkäaikaista hulavanteen sirkusammattilaista. Aineisto perustuu myös osittain kirjoittajan omaan vuosien harjoittelusta tulevaan vanneasiantuntemukseen sirkuksen kentällä.

Aineiston perusteella hulavanteen tekniikat jaettiin eri kategorioihin, nimettiin vanteen eri genrelajit sekä niiden lajijominaisuudet, analysoitiin sirkusvanteen lajivaatimukset sekä taiteellista ilmaisua vanteella. Tuloksista selviää, että hulavanne on erittäin monipuolinen sirkusväline ja laji joka vaatii sirkusammattilaiselta kovaa sitoutumista.

Asiasanat: Hulavanne, lajianalyysi, sirkus

Bachelor's thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme of Performing Arts, Circus

Completion year of the thesis 2022 | number of pages 31

Rosa-Maria Laukkanen

## Hula Hoop Discipline Analysis From Circus Professional's View

The purpose on this thesis is to present a discipline analysis of hula hoop in the point of view of a circus professional. Even though hula hoop as an object and as a discipline has a long history, there is little written material about it to be found. The writer of this thesis wanted to tackle this problem, since documented information is a tool that helps learning, communicating and sharing an understanding about the discipline.

The material was collected by interviewing three long-term hula hoop circusartists. The material also partly comes from the own expertise of the thesis writer, whose hula hoop experience also extends for several years.

Basing on the materials, the hula hoop techniques were named into different categories. Different genres of the hula hoop were named and their qualities analyzed. Also the discipline requirements in circus were analyzed, and the artistic expression with circus hula hoop. These results bring to light that hula hoop is a very versatile discipline which requires an extensive commitment to it.

Keywords: Hula hoop, discipline analysis, circus

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Hulavanteen tekniikat</b>	<b>7</b>
2.1 Pyöritys	7
2.1.1 Vartalopyörietykset eri kehonosissa	7
2.1.2 Hulavanteen nostaminen vartalopyörietyksessä	9
2.1.3 Monivannepyöritys	9
2.2 Rullaus	10
2.2.1 Vartalorullaukset	10
2.2.2 Lattiarullaukset	11
2.3 Balanssit	12
2.4 Heitot ja kiinniotot	12
2.5 Heittojongleeraus	13
2.6 Isolaatiot	14
2.7 Breaks, paddles	14
2.8 Wedgies	15
2.9 Escalators	16
2.10 Body Wraps	17
2.11 Folds	17
2.12 Mandalat ja kuviot	18
<b>3 Hulavanne eri genreissä</b>	<b>19</b>
3.1 Sirkus	19
3.2 Jongleeraus	20
3.3 Rytminen voimistelu	20
3.4 Vannetanssi	20
3.5 Natiivi amerikkalainen vannetanssi	21
<b>4 Hulavanteen lajivaatimukset</b>	<b>22</b>
4.1 Hulavanteilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja tarvittavat taidot	22
4.2 Hulavanteet	23

4.3 Sopivat harjoittelutilat	24
4.4 Ammattilaisten harjoittelurutiinit	25
<b>5 Taiteellinen ilmaisu hulavanteilla</b>	<b>28</b>
<b>6 Lopuksi</b>	<b>30</b>
<b>Lähteet</b>	<b>31</b>

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on hulavanteen lajianalyysi sirkusammattilaisen näkökulmasta.

Lajianalyysin ensimmäisessä luvussa luokitellaan ja esitellään hulavanteen eri tekniikat, jotka on kategorisoitu ammattilaisten näkemyksen perusteella. Joidenkin tekniikoiden kohdalla ei ole olemassa vakiintuneita suomenkielisiä nimiä, joten niiden kohdalla käytän niiden vakiintuneita englanninkielisiä nimiä. Tekniikoiden luokittelun lisäksi tuon omaa asiantuntemustani esille sanallistamalla kuinka niihin liittyviä temppuja toteutetaan.

Tämän lajianalyysin pääpaino on paneutua hulavanteeseen sirkuksen näkökulmasta, mutta toisessa luvussa selvitetään millaisissa eri genreissä hulavanne esiintyy sirkuksen lisäksi ja millaisia ominaisuuksia kyseisillä genreillä on. Nämä genret ovat sirkus, jongleeraus, vannetanssi, rytmisen voimistelu sekä Amerikan alkuperäisväestön vannetanssi.

Lajianalyysin kolmannessa luvussa selvitetään hulavannelajin lajivaatimukset. Siihen lukeutuvat harjoittajan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja tarvittavat taidot, hulavanteen ominaisuudet, sopivat harjoittelutilat sekä ammattilaisten harjoittelurutiinit. Kolmannessa ja viimeisessä luvussa pohditaan hulavannelajin taiteellisen ilmaisun mahdollisuuksia.

Tähän opinnäytetyöhön on haastateltu kolmea eri hulavanneartistia, joilla on kokemusta hulavanteista 9–28 vuoden ajalta. Heihin viitataan nimityksillä ”Asiantuntija 1, 2 ja 3”.

## 2 Hulavanteen tekniikat

Hulavanne on välineenä hyvin monipuolinen ja sillä voi tehdä hyvinkin erilaisia temppeja käyttäen eri tekniikoita, eli suoritustaitoa tai -menetelmää. Hulavanneartistien näkemysten perusteella on alla oleviin kappaleisiin jaoteltu eri hulavannetekniikat omiksi kategorioikseen. Kussakin kategoriassa on avattu siihen liittyvää tekniikkaa tarkemmin. Joissain tekniikoissa ei ole olemassa suomenkielisiä vakiintuneita sanoja, joten niiden kohdalla on käytetty tekniikoiden englanninkielisiä ja vakiintuneita nimityksiä.

### 2.1 Pyöritys

Pyörityslieike tapahtuu, kun vanteen sisäpuolella on jokin kehonosa, joka liikkuu kontaktissa vanteen sisäpintaan.

#### 2.1.1 Vartalopyöritykset eri kehonosissa

Vartalopyöritykset tarkoittavat vanteen pyörittämistä millä vaan vartalon alueella. Mahdollisia paikkoja vartalopyöritykseen löytyy päästä jalkateriin ja käsiin. Yleisimmät pyörityspaikat ovat vatsa, rintakehän ylä- ja alaosa, kaula, suoraksi ojennetun käden kämmen, ranne ja käsivarsi, lantio, sekä polvien yläpuoli ja jalkaterä. Vannetta aletaan tyypillisesti pyörittämään vatsan kohdalla, ja monella onkin kokemusta siitä jo lapsuudesta. Tämä on yksi helpoimpia paikkoja pyörittää vannetta.

Vartalopyörityksen tekniikan oppii luonnostaan harjoittelemalla, mutta asiantunteva opetus varmasti auttaa hyvän tekniikan löytämistä. Aloittelijoiden tekniikat voivat näyttää kovinkin erilaisilta ja pyörityslieikkeet tarpeettoman suurilta, mutta harjoituksen myötä hyvä tekniikka ja hienomotoriikka alkaa varmasti löytyä.

Vartalopyörityksessä tärkeää on, että vanteen tuntee omalla kehollaan ja sen kaarevaa liikettä myötäilee kokonaisvaltaisesti kehonosan edestä, takaa ja sivuilta. Jos jokin kohta ei ole aktiivinen, saattaa vanne pyöriä vinossa. Tuntoaisti

on siis hyvin olennainen osa vanteen pyöryksessä. Lihakset tulee myös aktivoida, ikään kuin litistää ja pidentää siinä vartalon kohdassa, jossa vannetta pyöritetään. Vannepyörytys tapahtuu aktivoimalla lihakset, sekä työntämällä ja myötäilemällä vanteen liikettä.

Myös pyöryksen tasainen rytmi on tärkeää. Jos vanteelle halutaan antaa lisää vauhtia, kiihdytetään pyöryksen rytmiä tasaisesti, sekä päinvastoin pyörystä hidastettaessa hidastetaan rytmiä tasaisesti. Jos pyörittävän liikkeen rytmi katkeaa epätasaiseksi, on todennäköistä että se rikkoo vanteen liikkeen ja vanne saattaa pudota. Jos pyörytys on liian hidasta, vanne putoaa myös.

Vartalon pyörytysliike vaihtelee hieman riippuen siitä, missä vartalonosassa vannetta pyöritetään ja onko vanteita useampia eri kehonosissa (tästä lisää kohdassa monivannepyörytys). Vatsan, lantion ja rintakehän pyörystekniikat muistuttavat toisiaan olemalla enemmän ympyränmuotoista liikettä. Jos hulavannetta pyöritetään kaulalla, on pyörystekniikka enemmänkin rintakehän liikettä eteen ja taakse. Kun vannetta pyöritetään polvien yläpuolella, on pyörytysliike myös polvien eteen ja taakse suuntaista liikettä (painon ollessa päkiöillä ja jalat mieluiten yhdessä).

Kämmenpyöryksessä vannetta pidetään peukalon ja muiden sormien välissä peukalon osoittaessa ulospäin. Tämä estää vannetta karkaamasta kyynärvarrelle. Kyynärvarsi- tai käsivarsipyöryksessä vannetta pyöritetään ranteen ja olkapään välissä. Jos vanne karkaa liian lähelle olkapäätä ja törmää siihen tai muualle vartaloon, vanne pysähtyy. Jalkateräpyöryksessä (jalka nostettuna ylöspäin) vanteen paikka on varpaiden ja kantapään välissä, mieluummin lähempänä varpaita. Jos vanne putoaa kantapään yli, ei sitä ole enää helppo hallita ja vanne valuu helposti alaspäin.

Hulavanteen pyörimissuunta on horisontaali eli vaakasuuntainen silloin, kun pyörittävä vartalonkohta on kohtisuoraan ylöspäin. Kun vanne pyörii ulospäin ojennetussa kädessä tai jalassa, on pyörimissuunta vertikaali eli pystysuuntainen.



Hulavannetta voidaan myös pyörittää olkapäiden ja käsivarsien alueella käsien ollessa hulavanteen sisällä. Tätä pyöritystä kutsutaan olkapääpyörikykseksi.

### 2.1.2 Hulavanteen nostaminen vartalopyöriyksessä

Vartalopyöriyksessä hulavanne voidaan kuljettaa haluttuun paikkaan muokkaamalla kehon liikettä ja sen nopeutta, sekä aktivoimalla oikeita lihaksia. Yleisimmät kuljetukset ovat vanteen kuljettaminen polvien yläpuolelta vyötärölle, vyötäröltä rintakehän yläosaan sekä rintakehän yläosasta vanteen nappaaminen kädellä ja käden suoristaminen pään yläpuolelle. Kuljetus polvien yläpuolelta lantion yläpuolelle tapahtuu niin, että polvipyöriyksessä hulavanteelle annetaan ensin enemmän vauhtia veivaamalla polvia nopeammin eteen ja taakse. Kun vauhtia on enemmän, nostaa enemmän kontaktissa oleva polvi vanteen kohtisuoraan ylös. Kun hulavanne tulee yläreisien tai lantion kanssa kontaktiin, jatkaa kyseinen kohta ympyränmuotoisella pyöriyksellä yhdistettynä vuorottaisesti sivujen ylöspäin koukkaavaan liikkeeseen. Sama tekniikka toimii myös vyötäröltä rintakehän yläpuolelle nostettaessa, eli kiihdyttämällä vauhtia ja koukkaamalla vuorottain kyljistä. (Asiantuntija 2.)

Toinen tapa lähestyä hulavanteen kuljettamista on ajatella vartalon eri alueita peräkkäisinä lihaksina. Vanteelle tehdään tilaa liikkua aktivoimalla, litistämällä sekä pidentämällä ne lihakset, jossa hulavanne pyörii ja jonne se seuraavaksi viedään. Hulavanteen nosto onnistuu yhdistämällä tällainen lihasten työskentely vartalon pyörittävään liikkeeseen. (Asiantuntija 3.)

### 2.1.3 Monivannepyöriytys

Vartalopyöriytystä voidaan tehdä monella vanteella yhtä aikaa. Nyrkkisääntönä on, että mitä useammassa paikassa vanteita pyöriittää, sitä haastavampaa niitä on hallita ja sitä teknisempää pyöriyksen tulee olla. Jos vanteilijalla on vaikkapa kolme vannetta vatsan kohdalla, ei se ole kovin paljon haastavampaa kuin että niitä olisi yksi. Mutta vanteen yhtäaikainen pyöriytys vatsan ja polvien yläpuolella

onkin jo teknisempää. Puhumattakaan siitä, että vanteilijalla on vanne kämmenellä pään yläpuolella, ranteessa, rintakehällä, vatsan kohdalla ja vieläpä polvien yläpuolella. Monen vanteen pyörytykseen sopiva tekniikka on lattiasta lähtevä ja vartaloa pitkin ylöspäin kulkeva aaltomainen liike, joka noudattaa samaa yhtenäistä tahtia.

Eräs toisenlainen monen vanteen pyörytystemppu on perinteisessä sirkuksessa usein nähtävä ”neljän vanteen laatikko”. Tässä vannetaiteilija seisoo yhdellä jalalla ja pyörittää hulavannetta tukijalan polven yläpuolella, sivulle ojennetun vapaan jalan jalkaterällä, sekä sivulle ja pään yläpuolelle suoristetuissa käsissä. Laatikko vaatii tempun tekijältä erittäin hyvää tasapainoa, keskivartalonhallintaa ja liikkuvuutta.

## 2.2 Rullaus

Rullaus tarkoittaa vanteen kulkemista eteen tai taaksepäin vanteen ulkopinnan edetessä jotakin toista pintaa vasten. Rullaus voi tapahtua painovoiman vaikutuksesta alamäkeen, tai vanteelle voi antaa vauhtia, jolloin se voi liikkua tasaisella pinnalla ja myös ylämäkeen.

### 2.2.1 Vartalarullaukset

Vartalon päällä tapahtuvia rullauksia nimitetään vartalarullauksiksi. Vartalarullauksia tehdään yleensä hartioita, selkää, rintakehää ja käsivarsia pitkin. Vartalarullauksissa vanteesta päästetään irti joko staattisesta lähtökohdasta tai alkuliikkeestä, jolloin vanne saa lisää liike-energiaa. Vanne kulkee kehoa pitkin ja se napataan sitten kiinni. Vanne pysyy parhaiten suorassa mahdollisimman tasaisella pinnalla. Eräs tyypillinen vartalarullaus on hartian yli rullaus ja selän takaa kiinni otto. Tässä vanne saatetaan alhaalta rintakehään tai hartiaan ja ranneliikkeellä sille saadaan lisää liike-energiaa. Tämän vartalarullauksen hankaluutena on se, että vanne tulee ottaa selän takaa kiinni näkemättä sitä, joten tuntoaistin sekä aiemman liikeradan näkemisen avulla

vanteilijan pitää ennakoida, mihin suuntaan vanne putoaa. Tässä liikkeessä vanne viedään tyypillisesti vannekäden vastakkaiselle hartialle, ja otetaan hartian puoleisella kädellä kiinni.

Toinen yleinen rullaus on selän yli rullaus. Tässä tempussa vanteilijan tulee olla hieman etukumarassa ja mieluiten selkä suorassa. Vanne saatetaan hartia- tai yläselkäkontaktiin, päästetään irti ja annetaan vanteen rullata selkää pitkin, sekä otetaan se sitten kiinni.

### 2.2.2 Lattiarullaukset

Vanteita voidaan rullata lattialla monella tapaa. Vanteita voidaan rullata suoraan ja kaarevasti, niitä voidaan ohjailta liikkumaan vanteilijan edessä, takana ja sivuilla. Monesti lattiarullauksia tekevät sirkustaiteilijat lähettävät vanteet kiertämään itsensä ympäri; se on temppu joka vaatii todella suurta tarkkuutta. Kiinnostavaa on, että kun vanteen lähettää tällaiselle kaarevalle matkalle, noudattaa sen kiertorata kultaista leikkausta.

Yksi tyypillisin lattiarullaustemppu on nimeltään bumerangi. Bumerangissa vanteeseen ladataan kahteen suuntaan kulkevaa liike-energiaa. Vannetta eteenpäin heittävä liike tulee siitä, kun vannetta pitävä käsi viedään kyljen vieressä ensin taakse ja sitten nopeasti eteen. Ennen kuin vanteesta päästetään irti, tehdään ranteella ensin suoristuva ja sitten alaspäin pyyhkäisevä liike (hetki, jolloin irtipäästö tapahtuu). Tämä antaa vanteelle toiseen suuntaan pyrkivän liike-energian, eli sen jonka avulla vanne rullaa takaisin vanteilijan luo. Samaa reittiä palaavassa bumerangissa on tärkeää pitää huolta siitä, että sekä vanne että käden liikerata on suora. Jos jompikumpi on vino, rullaa vanne toiseen suuntaan kuin mikä sen alkuperäinen lähtöpiste oli. Toisaalta joissain tempuissa se voi olla tarkoituksenmukaista ja silloin vanteen vinoutta käytetään hyödyksi. Bumerangissa on myöskin tärkeää, että vanteen eteenpäin lähettävä voima, sekä ranneliikkeen voima on riittävä, tai vanteen liike hidastuu ja matka päättyy lyhyeen.

### 2.3 Balanssit

Esineen tasapainottelua jollain kehonosalla sanotaan balanssiksi. Hulavanteilijoiden lisäksi mm. jonglööreille balanssit ovat usein käytetty tekniikka. Balansseissa harjoittaja tasapainottelee yleensä vertikaalisessa suunnassa olevaa objektia, käyttäen hyödyksi kontaktipistettä kehon ja objektin välillä (Burgess 1976, 1). Hulavannetta voidaan balanseerata eli tasapainotella millä vaan kehonosalla. Yksi tyypillisimmistä balanssitempuista on pääbalanssi. Vanne saatetaan käsillä sopivaan kohtaan otsalle hiusrajan tuntumaan, katsotaan vanteen korkeinta kohtaa ja kun on saatu sopiva tasapainon tunne, päästetään käsillä irti. Tasapainoa haetaan liikuttamalla päätä siihen suuntaan johon vanne on kaatumassa koukkaamalla alakautta ja nousemalla vanteen alle. Jos tasapainoa haetaan vain siirtymällä vanteen perässä kaatuvaan suuntaan, kaatuminen jatkuu ja lopulta vanne putoaa.

Balansseissa tarvitaan erittäin hyvää tunto- ja tasapainoaistia, sillä tasapainon hakeminen on jatkuvaa ja tasapainottelijan täytyy jatkuvasti tuntea, mihin suuntaan vanne on kaatumassa. Lisäksi balansseissa tarvitaan tasapainottelijan erittäin pieniä korjausliikkeitä, sillä liian suuret liikkeet saavat vanteen putoamaan.

### 2.4 Heitot ja kiinniotot

Hulavanteen heitot ja kiinniotot ovat yleisiä erityisesti rytmisessä voimistelussa, ja silloin näihin temppuihin yhdistyy usein akrobaattisia temppuja. Heittoa ja kiinniottoa esiintyy kuitenkin myös sirkuksessa. Hulavanne voidaan heittää ilmaan käsillä tai jaloilla, ja niin myös napata kiinni jaloilla tai käsillä. Temppuvariaatioita on olemassa laaja skaala. Eräs tällainen temppu on heittää vanne kädellä ilmaan, mennä sen jälkeen käsillä seisontaan ja napata vanne jaloilla kiinni. Jalkaheitot tapahtuvat esimerkiksi niin, että jalka nappaa vanteen maasta ja potkaisee sen ilmaan tai heittää vanteen sen ollessa jalkapyörityksessä.

## 2.5 Heittojongleeraus

Heittojongleerauksessa harjoittelija pitää useaa liikkumatonta objektia ilmassa samanaikaisesti, heittämällä ja ottamalla niitä vuorotellen kiinni (Burgess 1976, 35). Toisaalta hieman laajemman ja nykyaikaisemman käsityksen mukaan myös yhden objektin heittäminen ja kiinniottaminen on jongleerausta. Heittojongleerauksessa on hyvä aloittaa korrektista jongleerausasennosta. Hyvä asento on seistä suorassa lantion levyisessä asennossa ja hyvässä ryhdissä, hartiat alhaalla ja käsivarsien sekä kyynärpäiden levätessä vartalon sivuilla. Käsivarsien ja kylkien välissä on oltava hieman tilaa.

Hulavanteen heitto- ja kiinniottoliikerata on suurempi kuin esimerkiksi jongleerauspallojen liikerata. Heittävän käden liikerata kulkee alhaalta lantion vierestä ylös olkapäiden korkeudelle asti, jolloin vanteesta päästetään irti. Kiinniotto tapahtuu myös olkapäiden korkeudella ja käsi saatetaan alas lantion vierelle (Burgess 1976, 41). Pallon heittoon verrattuna isompi liikerata johtuu vanteen suuremmasta painosta ja koosta, joka vaatii välineen pidempää hidastusta sekä suurempaa vauhdinoton lataamista.

Se, missä kulmassa vanne on irtipäästettäessä, määrää vanteen lennon suunnan. Esimerkiksi kolmen vanteen cascadessa kulkiessaan ylös vanne lähtee lantion vierestä kohti vartalon keskikohtaa, jotta heitto suuntautuu ilmassa toisen käden puolelle. Kun heitetty vanne on saavuttanut lakipisteensä, on vuoro heittää vastakkaisen käden vanne. Katse pidetään koko ajan lakipisteessä. Vanteiden aerodynamiikasta johtuen voi olla vaikea ajoittaa vanteiden irtipäästämistä juuri oikeaan aikaan niin, että heitto suuntautuu ylös eikä liian eteen tai taakse. Myös ranteista tuleva rotaatio vaikuttaa vanteiden vauhtiin ja suuntaan. (Burgess 1976, 40–42.)

Mitä korkeammalle heitetään, sitä enemmän voimaa tarvitaan heittoon. Lisäksi mitä korkeammalle heitetään, sitä hitaampi on tempo heittokuvioissa kuten kolmen vanteen cascadessa (Burgess 1976, 41). Matalissa kuvioissa tempo on sitä vastoin nopeampi.

## 2.6 Isolaatiot

Isolaatio (englanniksi *isolations*) on illuusio hulavannetempu, jossa vannetta manipuloidaan niin, että se näyttää leijuvan paikallaan tai johonkin suuntaan. Vanne ei siis pyöri minkään kiintopisteen ympärillä, vaan sitä manipuloivat kädet liikuttavat vannetta ja saavat aikaan halutun illuusion. Isolaatioita on hyvin monenlaisia variaatioita. Yleisin isolaatio tapahtuu vartalon edessä niin, että vanteesta otetaan ote sen sisäpuolelta, esimerkiksi kello 12:sta tai kello 6:sta. Vanne sijoitetaan niin, että sen yläreuna on suurin piirtein pään yläpuolella, alareuna navan korkeudella ja vanteen keskusta on rintakehän sekä vannetta kannattelevan käden olkapään kohdalla. Vanne liikkuu tällä paikalla kuin auton ratti, ilman että se putoaa tai poistuu sen keskustasta. Käsi seuraa suorana vanteen linjaa liikkeen tullessa olkapäästä. Kättä voi viedä kumpaankin suuntaan ja molemmat suunnat kannattaakin hajoitella. Kun käsi tulee kello kahden tai kymmenen kohdalle (suunnasta riippuen), otteesta päästetään irti, vanteen annetaan pyöriä kämmenselkää vasten, samalla kun kämmentä käännetään ja otetaan uusi ote kello kymmenen tai kello kahden kohdalta.

Mitä isompi vanne on, sitä enemmän kädellä täytyy kurottaa ja raskaammalta tempu tuntuu. Pienemmällä vanteella liikkeen toteutus tapahtuu ahtaammin. Isolaatiossa vanne tulee pitää samalla korkeudella ja samassa kohdassa koko ajan, mutta etenkin tempua harjoiteltaessa on hyvin tyypillistä, että vanne liikkuu pois sen keskiöstä.

Lineaareissa isolaatioissa hulavanne näyttää leijuvan tai liikkuvan sivusuuntaista liikerataa täsmälleen samalla linjalla, kun taas horisontaaleissa isolaatioissa hulavanne näyttää nousevan tai laskevan täsmälleen samalla linjalla kuin hissi.

## 2.7 Breaks, paddles

*Breaks* eli suunnanvaihdot, tarkoittavat hulavanteen pyörimisen katkaisemista ja välitöntä työntöä kohti vastakkaisen suunnan pyörimiseen. Yksi tyypillisimmistä suunnanvaihdosta tapahtuu olkapääpyörytyksessä, jolloin kämmen pysäyttää

hulavanteen vauhdin sen ulkopuolelta ja vartalon sivulta, sekä työntää vanteen vastakkaiseen suuntaan vartalon mukaillessa kokoajan vanteen liikesuuntaa. Suunnanvaihtoliikkeestä voi tehdä jatkuvan toistamalla sen kummallakin kädellä vuoronperään. Hulavanteesta ei oteta kiinni missään vaiheessa, vaan vanne pysäytetään ja työnnetään avoimella kämmenellä sormien osoittaessa ylöspäin. Mennessään kohti toista puolta vanne koskettaa kämmenen jälkeen rintakehän keski- tai sivuosaa. Hartiat pidetään litteinä ja polvet rentoina, jotta vartalo voi helposti mukailla sivulta sivulle kiertävää liikettä. Toistuvassa suunnanvaihdossa vanne ei ehdi pyöriä koko vartalon ympäri, vaan se liikkuu sivulta sivulle.

Jos suunnanvaihtoon yhdistetään hartiapyöritys, voidaan vanteeseen silloin yhdistää käsien kontakti vanteeseen vanteen sisässä ja vauhdin antaminen kädellä pyyhkäisemällä. Tätä kutsutaan englanniksi *paddling*. Kädet tuodaan silloin rintakehän päälle ja vannekontakti on silloin käsissä rintakehän sijaan. Jos suunnanvaihdon jälkeen vanne pyörii vasemmalle, menee vasen käsi rintakehän päälle vannekontaktiin, sitten oikea, ja vasen käsi ottaa vanteen suunnanvaihtoon. Oikealle pyöriessä oikea käsi ottaa vanteen sisässä kontaktin, sitten vasen, ja oikea käsi ottaa vanteen sen ulkopuolelta suunnanvaihtoon.

Näitä suunnanvaihtoja, käsikontakteja ja hartiapyörityksiä yhdistämällä eri tavoin voidaan saada monipuolisia ja näyttäviä liikesarjoja. Mitä painavampi vanne, sitä enemmän voimaa tarvitaan vanteen hallintaan.

## 2.8 Wedgies

*Wedgie* on jaloilla tehtävä edestakainen liike, jossa hulavanne liikkuu vartalon edestä ja maatasosta ylös toiselle puolelle vartaloa, kiertäen selän taakse ja laskeutuen sitten takaisin lähtötilanteeseen. Tempu aloitetaan asettamalla hulavanne maahan ja vartalon eteen. Seuraavaksi tuodaan toinen jalka, esimerkiksi vasen, hulavanteen yläpuolelta sen eteen, viedään jalka hulavanteen läpi itseä kohti ja hulavanteen vasemman puolen alle. Tämän jälkeen seistään molemmilla jaloilla maassa ja hulavanteen pitäisi olla sijoitettuna enemmän vartalon oikealle puolelle. Oikea käsi vetää vannetta taakse, aiheuttaen siihen

jännitteen. Kun tempun valmistelu on tehty, päästetään kädellä samaan aikaan irti, kun oikea jalka työntää ylös ja sisäänpäin antaen vanteelle vauhdin ja suunnan. Kun hulavanne lähtee laskeutumaan taakse, käytetään oikeaa jalkaa saattamaan vanne takaisin vartalon oikealle puolelle. Jotta vanteen ohjaaminen sen halutussa liikeradassa onnistuu, on sisäreisiä puristettava tiukasti yhteen. Tätä liikettä voi toistaa edestakaisin niin monta kertaa kuin haluaa, eikä aloituksen jälkeen vanteesta tarvitse enää ottaa kädellä kiinni vaan ohjailu onnistuu pelkästään jaloilla sekä kiertämällä vartaloa vanteen liikkeen suuntaisesti.

## 2.9 Escalators

*Escalator* on liike, jossa vanteelle annettu alkuvauhti saa vanteen nousemaan ja kiertämään vartaloa spiraalina ylöspäin, vartalon kontaktipintoja pitkin. Tätä liikettä voi harjoitella pitämällä käsikontakti vanteeseen koko liikkeen ajan. Varsinaisessa liikkeessä vanteesta päästetään kädellä irti, ja se otetaan uudelleen kiinni pään vierestä tai sen yläpuolelta. Liikkeestä on olemassa erilaisia versioita, joissa vanteesta kiinni ottava käsi sekä vartalon kontaktipinnat vaihtelevat.

Liike aloitetaan niin, että vanne asetetaan sivusuunnassa vartalon sivulle, pitämällä kädellä kiinni vanteen korkeimmasta kohdasta ja vanteen koskettaessa maahan. Samanpuoleista jalkaa nostetaan hieman ylös, niin että jalan voi viedä kantapää edellä vanteen läpi, ja jalka lasketaan maahan vanteen viereen. Vanne jää vartalon sivulle, mutta on kontaktissa pohkeen sisäpuolen kanssa. Vanteilija seisoo jalat lantion levyisessä asennossa. Kun käsi työntää vannetta eteenpäin ja vartaloa kohti, vapaa jalka väistää ja astuu vanteen sisään. Jos vanteesta pidetään kiinni koko liikkeen ajan, kyynärpää nousee nostaen vannetta ylöspäin ja käsi suoristuu eteen, sekä lopulta vanne päättyy horisontaaliin kämmenpyörytykseen pään yläpuolelle.



Jos vanteesta päästetään irti, suoristuu käsi tämän jälkeen ylös, ottaa kynärvarsi matkalla kontaktin vanteeseen sekä kämmen nappaa kiinni vanteesta. Liike päättyy horisontaaliin kämmenpyörytykseen pään yläpuolelle.

## 2.10 Body Wraps

*Body wrap* on liike, jossa vanteelle annetun liike-energian avulla irti päästetty vanne kiertää 360 astetta jonkin vartalonkohdan ympäri ja päättyy samaan paikkaan, mistä liike lähti. Liikkeestä on olemassa eri versioita, joissa vanne kiertää vartalon hartioiden, lantion tai kumartuneessa asennossa takapuolen kohdalta ympäri.

Tyypillisin vartalonkiertoliike on hartioita kiertävä liike. Se aloitetaan pitämällä vanteesta kiinni kämmen osoittaessa eteenpäin ja peukalo kohti taivasta. Vanne heilautetaan vastakkaiselle olkapäälle, jonka kontaktipinnan avulla vanne kiertää selän takaa toiselle olkapäälle. Vanne otetaan kiinni vastakkaisella kädellä. Takapuolen kiertoliike toimii samalla periaatteella, paitsi kumartuneessa asennossa, ja vanne viedään kohti alaselkää. Lantion kiertoliikkeessä vanne viedään selän puolelta lantion sivuun käden vastakkaiselle puolelle, vanne kiertää lantion edestä ja vanne otetaan vastakkaisella kädellä kiinni selän takaa ja lantion vierestä. Ote on sama kuin edellisissä, mutta kun käsi päästää irti tai ottaa vanteesta kiinni, osoittaa peukalo maahan.

## 2.11 Folds

*Fold* on liike, jossa kämmenotteessa pidettävä vanne käännetään käden ympäri sen toiselle puolelle, säilyttämällä silti sama kämmenote koko ajan. Liike alkaa niin, että vanteesta pidetään kiinni sen korkeimmasta kohdasta kämmenen osoittaessa eteenpäin ja vanteen roikkuessa kohti maata. Vannetta heilautetaan eteenpäin ja ylös kauhaisumaisesti, kunnes se kiertää alas käden taakse. Suunta vaihdetaan ja vanne käännetään takaisin ylös ja alas ja päädytään

lähtöpisteeseen. Näistä kääntöliikkeistä on olemassa myös erilaisia monimutkaisempia versioita.

## 2.12 Mandalat ja kuviot

Mandaloiksi sanotaan hulavanteiden käsipyöryksiä, joissa frontaalitasossa tai saggitaalitasossa olevien hulavanteiden liike näyttää muodostavan ikään kuin mandalakuvion. Toisaalta mandaloiksi sanotaan myös staattisia mandalan näköisiä kuvia, jotka rakennetaan vanteilijan vartaloon esimerkiksi selän taakse.

Hulavanteilla voi myös tehdä muunlaisia kuvioita, joista yleinen esimerkki on *globe* eli maapallo. Maapallossa vanteet asetellaan toistensa päälle ristiin niin, että yhdessä ne muodostavat pallorakennelman. Maapalloa voi vaikka tasapainotella tai liikuttaa tilassa.

### 3 Hulavanne eri genreissä

Hulavanne esiintyy monissa eri genreissä niin taiteen, liikunnan kuin kilpaurheilun parissa. Näiden eri genrejen välillä on hulavanteen käsittelyssä valtavasti eroja. (Asiantuntija 3.) Seuraavaksi on haastattelujen perusteella nimetty kaikki hulavanteen eri genret sekä kuvaukset, millainen hulavanteen käsittely on kyseisessä genressä tyypillistä.

#### 3.1 Sirkus

Sirkuksessa perinteinen sirkus ja nykysirkus eroavat tyyllillisesti toisistaan. Siksi myös hulavanteen käsittelyssä voi näiden kahden välillä olla eroja, ja yksi haastateltava haluaakin erottaa klassisen sirkuksen vannetekniikat ja nykysirkuksen vannetekniikat toisistaan. Toisaalta haastateltava näkee, että nykyään tekniikat voivat myös yhdistyä. Nykyvannetekniikoissa artisti saattaa yhdistellä temppuja ja tekniikoita menneestä ja viedä niitä vähän eteenpäin. Mukaan voidaan ottaa myös elementtejä muista lajeista, kuten vaikka nykytanssista. Vannetaiteilija Henna Matanuska lähenee performanssitaidetta yhdistämällä tanssin, vanteella taiteilun sekä hiilillä ja pastelliliiduilla piirtämiseen (Cirko).

Nykysirkuksessa ei keskitytä vain vannetempujen esittelyyn, vaan kyse voi olla jostain hahmosta, mielenmaisemasta tai tarinasta, jonka kautta tekniikkaa tulkitaan. Perinteisen tai toisin sanottuna klassisen sirkusvanteilun ytimessä sen sijaan on, että sirkusartisti näyttää taitavuuksensa tekemällä temppuja tempun perään. (Asiantuntija 1.) Kolmas haastateltava puhuu yleisemmin sirkuksesta ja kiteyttää, että sirkuksessa hulavannenumeroilla pyritään yleisölle viihdyttävän ohjelmanumeron rakentamiseen (asiantuntija 3).

### 3.2 Jongleeraus

Jongleerauksen laji kuuluu sirkuksen maailmaan, mutta se lukeutuu myös omaksi genrelajiksi jonleeraukselle tyypillisen hulavanteen käsittelyn vuoksi. Hulavanteen käsittely jongleerauksessa pohjaa monen vanteen samanaikaiseen ilmaan heittoon sekä esinemanipulaatioon (asiantuntija 3).

Jongleeraajat ovat usein myös hyvin matemaattisia henkilöitä, joilla on hyvä päänsisäinen geometrinen käsitys ja havainnointimaailma. Suhde heittämiseen ja heittojen muotoon on hyvin geometrinen ja matemaattinen. (Asiantuntija 1.)

Siteswap on kaikkein yleisin jongleerauksen notaatiosysteemi, ts. numeerinen merkkijärjestelmä jonleerauksen merkitsemiseksi. Se on hyödyllinen kommunikaation työkalu jonglööreiden välillä sekä työkalu heittokuvioiden merkitsemiseksi muistiin. (Juggle Wiki.)

### 3.3 Rytmisen voimistelu

Rytmiseen voimisteluun kuuluu viisi eri välinettä, joista yksi on vanne. Rytmisen voimistelu on hyvin tavoitteellinen ja suurta omistautumista vaativa harrastus. Rytmisen voimistelun harrastaminen tapahtuu seuroissa, joissa valmentajat ovat kokeneita voimistelun ammattilaisia. Voimisteluseurojen toiminta tähtää kilpaivoimisteluun ja lajissa eteneminen perustuu voimisteluliittojen luokka- ja merkkisuoritusjärjestelmiin. (Voimisteluseura Sirius.) Rytmisessä voimistelussa pyritään äärimmäiseen täydellisyyteen ja puhtaaseen suoritukseen (asiantuntija 3).

### 3.4 Vannetanssi

Vannetanssi (ts. huupaus, hooppaus, hoopdance tai hooping) on kaikista vannegenreistä kenties helpoimmin lähestyttävä ja hyvin yhteisöllinen kulttuurilaji. Se on osana eräänlaista ”bilekulttuuria”, jossa lajin harrastajat voivat mennä erilaisiin juhiin tai festivaaleille vannetanssimaan. Aiempaa tanssipohjaa

ei välttämättä ole, ja tanssia käsitellään pelkästään vanteen kautta, yleensä yhdellä tai kahdella vanteella. Vannetanssissa temppujen tekeminen on enemmänkin osa itseilmaisua ja harrastamista ja tekeminen tapahtuu oman mielekkyyden sisällä. Tekeminen siis eroaa sirkuksesta ja rytmisestä voimistelusta, jossa tekeminen on hyvin tavoitteellista ja ihmiset aina yrittävät ylittää itsensä. Vaikka suurin osa vannetanssijoista on harrastelijoita, on tässäkin genressä erittäin taitavia tekijöitä. (Asiantuntija 1.) Vannetanssi hakee vapaamuotoisempaa ja ”filispohjaista” liikettä (asiantuntija 3).

### 3.5 Natiivi amerikkalainen vannetanssi

Vaikka hulavanteen historiasta on vaikea saada luotettavaa kirjallista tietoa, on hulavanneammattilaisilla kuitenkin yleisesti tiedossa, että hulavanteen juuret juontavat Pohjois-Amerikan alkuperäisväestöjen vannetansseihin. Näillä alkuperäisväestöillä on aivan oma tanssityylinsä, jossa he käyttävät useita hulavanteita luoden niin staattisia kuin dynaamisia muotoja, ja tämä tanssityyli on olemassa yhä tänäkin päivänä. (Asiantuntija 1.)

## 4 Hulavanteen lajivaatimukset

Hulavanne on profiloitunut lajiksi, jonka parissa saa ja voi harjoitella sukupuoleen, ikään, kehotyyppiin ja mihinkään muuhun määrittävään tekijään katsomatta. Kuitenkin tietynlaisia lajivaatimuksia tai yleisyyksiä on olemassa genrestä riippuen ja varsinkin jos hulavannetta harjoitetaan ammattilaisena. (Asiantuntija 3.)

### 4.1 Hulavanteilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja tarvittavat taidot

Hulavanne on hyvin ystävällinen ja helposti lähestyttävä laji. Sitä voi harjoittaa niin monella eri tavalla, että se soveltuu todella monille kehotyypeille. Voi sanoa, että kehon fysiikkaan katsomatta kuka vain voi harjoittaa hulavannetta. (Asiantuntija 1.) Ammattilaisilta tarvitaan kuitenkin tietynlaisia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Niihin vaikuttaa osittain se, mihin hulavanteen genreen on erikoistunut. Esimerkiksi etenkin rytmisessä voimistelussa sekä joissakin sirkustempuissa vaaditaan äärimmäistä liikkuvuutta ja notkeutta kropasta, isoja liikeratoja, treenattua lihaksistoa sekä lihaksiston hyvää koordinaatiota. (Asiantuntija 3.)

Muita vanneammattilaisen tarvitsemia taitoja ovat äärimmäinen keho-koordinaatio ja sen hajottaminen osiin, tasapaino, keskivartalon hallinta, tuntoaisti ja vanteen rytmin kuuntelu ja yleinen rytmitaju sekä pyörimisen mahdollistava tasapainoaisti. Hyvä tilantaju on tarpeen esimerkiksi etäisyyksien arvioinnissa. Myös pehmeä ja huolellinen taito manipuloida esineitä (joka voi ilmentyä esimerkiksi lahjakkuutena käsitöihin), on vanneammattilaisella tarpeen. (Asiantuntijat 1, 2 ja 3.)

Ammattilaisen psyykkisistä ominaisuuksista kärsivällisyys on yksi tärkeimmistä, ainakin mitä tulee ammattilaisten pitkäjänteiseen tekniikan harjoitteluun. Kärsivällisyyttä sekä pettymyksen sietokykyä vaaditaan, kun vanteet jatkuvasti lentelevät pitkin seiniä ja kun tiettyjen liikkeiden oppiminen voi vaatia monen vuoden harjoittelua. Niin hulavanteen maailmassa kuin muissakin sirkuslajeissa,

harjoittajan tulee myös osata ymmärtää sitä, että eri ihmisille jotkut temput voivat tulla nopeammin kuin itselle ja että oppiminen tapahtuu eri tavoilla ihmisistä riippuen. (Asiantuntija 1.)

Ammattilainen tarvitsee avukseen päämäärätietoista tapaa harjoitella, suunnittelukykyä, keskittymiskykyä ja tietenkin innostuvuutta. Innostuvuus pitää vanteilijan kiinni lajissa ja saa palaamaan treenin ääreen vaikeuksista huolimatta. Luovuus on hyvin tärkeä taito tai ominaisuus hulavanneartistille. Toisinaan vanneammattilainen tarvitsee myös korkeaa kipukynnystä. (Asiantuntijat 1, 2 ja 3.)

#### 4.2 Hulavanteet

Hulavanteita on olemassa monenlaisilla ominaisuuksilla ja eri ominaisuudet vaikuttavat siihen, millaisiin temppuihin hulavanne erityisesti sopii. Hulavanteen koko, ts. halkaisijan pituus on oleellisin ominaisuus, jonka suhteen jokaisella tuntuu olevan oma preferenssinsä. Useimmiten vanteiden läpimitta on 75–95 senttimetriä, riippuen vanteilijan koosta ja pituudesta. (Asiantuntija 2.) Aloitteleville harrastajille, jotka haluavat tehdä vartalopyöritystä, suositellaan reilumman kokoista hulavannetta, sillä suuri koko ja isompi paino auttavat hyvin paljon vanteen pyörimisliikkeeseen. Kun kokemusta on enemmän, onnistuu vartalopyöritys jo hieman pienemmällä ja kevyemmälläkin vanteella. Kun vartalopyöritystä tehdään useammalla vanteella, kannateltavaa painoa kertyy paljon, ja siksi vanteen paino kannattaa huomioida siinäkin kohtaa (Asiantuntija 3).

Pienemmät ja kevyemmät vanteet reagoivat herkemmin esimerkiksi suunnanmuutoksiin. Jos harjoitteluun kuuluu heittoja tai monen vanteen temppuja, on parempi jos vanteet ovat kapeampia ja kevyempiä, jolloin niiden käsittely on kevyempää ja monen vanteen samanaikainen käsittely ketterämpää. Kevyempien vanteiden pyörittäminen vaatii käyttäjältään enemmän, sillä esimerkiksi vartalopyörityksessä se tarkoittaa nopeampaa liikettä ja tarkempaa tekniikkaa. (Asiantuntija 2.)

Hulavanteiden jäykkyydessä on myös eroja. Osa vanteista, kuten polypro-vanteet, joustavat, ja se voi olla mielenkiintoinen ominaisuus joihinkin tekniikoihin. Haastetta se tuo kuitenkin heittoihin, joissa joustava vanne saattaa väpättää sivusuunnassa herkemmin. (Asiantuntija 2.) Erilaisilla teippauksilla tai hiomisella voi myös vaikuttaa vanteen ominaisuuksiin. Teippaus tai hiominen lisää kitkaa, joka auttaa siihen, ettei vanne pääsisi karkaamaan käsistä tai putoamaan jalkapyörityksestä niin helposti. Teippaus lisää myös painoa ja erilaisilla teipeillä hulavanne voidaan koristella oman maun mukaisesti. Valoa heijastavat teipit saavat hulavanteet säihkymään lavavaloissa näyttävästi. (Asiantuntijat 2 ja 3.)

Useimmiten hulavanteet valmistetaan 16–20 millimetrin paksuisesta hdpe- tai polypro-muoviputkesta. Harvinaisempia alumiinisia ja rottinkivanteitakin on olemassa. Alumiinivanteet eivät ole käytännöllisimmät, jos vaarana on pudotella niitä paljon, sillä vanteet saattavat muuttaa muotoaan helposti. Rottinkiset ja puiset vanteet ovat puolestaan usein painavia. Myös PE-muovista valmistetut 25 millimetrin vanteet ovat olleet joskus muodissa varsinkin vannetanssijoiden keskuudessa. Nämä vanteet ovat usein isompia ja painavampia, jolloin liike on hitaampaa ja siksi jää enemmän aikaa reagointiin. Kyseiset vanteet saattavat kuitenkin tuntua kömpelöiltä moniin temppuihin, kun perustekniikka on jo hallussa. (Asiantuntija 2.)

#### 4.3 Sopivat harjoittelutilat

Hulavanteen harjoitteluun ja esiintymiseen sopivien tilojen tärkeimmät ominaisuudet ovat tila tai avaruus, korkeus ja sopiva lattia. Riittävä tila tai avaruus on tärkeää, jotta tila ei rajoita vanteilijan mahdollisuutta liikkua vanteiden kanssa vapaasti, eikä se myöskään rajoita itse temppujen suoritusta. Hulavanteiden kanssa on mahdollista liikkumaan tilassa niin, että vanteilija pystyy suoriin käsin pitämään käsissään hulavanteita ulospäin kurotettuna. Jos vanteilija tekee lattiarullaustekniikkaa, vaatii se monta neliometriä työskentelytilaa lattialta. Korkeutta harjoitteluun on oltava riittävästi balansseja ja heittoa varten. Rytmisen voimistelun kaltaiset vanteen heitot sekä monen vanteen heitot vaativat paljon



korkeutta, mutta tyydyttävän hyvä kattokorkeus jo on, jos kolmen vanteen cascade onnistuu. Eräs haastateltava vanneartisti nimesi sopivaksi lattian kooksi 5 metriä kertaa 5 metriä, ja työskentelykorkeudeksi alkaen 6 metriä. Hän myös mainitsi, että vannegenreit vaikuttavat tilan vaatimuksiin. (Asiantuntija 3.)

Lattian ominaisuudet ovat hyvin tärkeitä, sillä ne vaikuttavat suoraan joidenkin temppeujen onnistumiseen. Tanssisalien lattiat eli tanssimatot ovat hyvät, sillä ne ovat sopivalla tavalla liukkaat ja tukevat, että niissä voi tehdä liukuja, ts. lattiarullauksia. Eräs haastateltava on huomannut, että epätasaiset ja narisevat lattiat ovat vaikuttaneet hänen tasapainoaistiinsa ja esimerkiksi vanteen lattialta nosto ei olekaan aina onnistunut (asiantuntija 1). Monesti esityslavoilla lavan pieni koko ja lattian materiaali eivät ole ideaalit. Tämän takia voi olla mahdollista huomata, että uhrattuaan vuosikausia upeaan monen vanteen lattiarullausnumeroon, kyseistä numeroa ei voikaan esittää missään. (Asiantuntija 1.)

Muita hyvin tärkeitä tilan ominaisuuksia ovat tietenkin valaistus, siisteys ja lämpötila. Valoa on oltava riittävästi, jotta pystyy näkemään vanteet ja tilan. Tilassa ei myöskään saa olla helposti rikki meneviä asioita, sillä vanteet karkailevat kauaskin ja välillä suurellakin voimalla. (Asiantuntija 1.) Kun vanteilja näkee jotain mikä voi mennä rikki, on varmemppaa siirtää se pois tai ainakin riittävän kauas. Harjoittelutilassa olisi hyvä olla myös mahdollisuus akrobatiamattoon akrobaattisia liikkeitä varten (Asiantuntija 3).

#### 4.4 Ammattilaisten harjoittelurutiinit

Jokainen hulavanneammattilainen on yksilö, jolla on oma tyylinsä hulavanteen kanssa sekä omanlaiset harjoittelumäärät ja -rutiinit. Seuraavaksi esitellään tätä opinnäytetyötä varten haastateltavien artistien harjoittelurutiineja.

Ensimmäisenä haastateltu vanneartisti kertoi kymmenen vuoden hulavanteen treenaamisen sisältäneen monenlaisia harjoittelurutiineita. Hän on huomannut, että jos vanteen treenaamisessa on ollut pitkä tauko välissä, hänen on yleensä palattava perustavanlaatuisen vartalopyöristystekniikkaan. Pitkän taon jälkeen

haastateltu artisti kertoo aloittavansa vanneharjoittelunsa puolen tunnin vartalopyörytysharjoituksilla. Tämän tarkoituksena on hakea vartalolla kontaktia välineeseen. Aluksi tehdään yhden vanteen vartalopyörytystä eri vartalon osissa, pyörittämällä ensin oikealle ja sitten vasemmalle kussakin vartalon kohdassa minuutin verran. Näitä kohtia voivat olla pään yläpuolelle ojennettu kämmen, ranne, kaula, rintakehän yläosa, rintakehän alaosa, vatsa, lantio sekä polvien yläpuoli. Näiden jälkeen harjoitellaan vanteen hallittua kuljettamista ylhäältä käsistä alas polviin saakka, sekä sen jälkeen edestakaista kuljettamista ylhäältä alas, alhaalta ylös, kumpaakin minuutin verran. Näiden harjoitukset parantavat kontaktia vartalopyörytyksessä ja myös monivannepyörytyksessä. (Asiantuntija 1.)

Monivanteilun tekniikkaa parantamaan haastateltu kertoi myös harjoituksen, jossa pyöritetään kahta vannetta vatsan kohdalla siten, että koitetaan pitää kummankin vanteen pyörimisliike aivan samassa rytmissä. Se tapahtuu monivanteilun pyörytystekniikalla, joka on aaltomainen liike, alkaen lattiasta sekä siirtyen tasaisena aaltomaisena vartalon liikkeenä ylöspäin käsiin. Tässä tekniikassa on pyrittävä pitämään polvet rentoina, sekä ajateltava työntävänsä jalkapohjilla lattiasta vauhtia. Voi myös auttaa, jos ajattelee pitävänsä lantion kupilla. Tätä liikettä on myös kuvattu merenneitomaiseksi liikkeeksi. Tätä aaltomaista pyörytystekniikkaa voi myös siirtää yhdenkin vanteen vartalopyörytysharjoituksiin, mutta oleellinen se on monivannepyörytyksissä. (Asiantuntija 1.)

Perustreenikausien lisäksi on kausia, jolloin keskitytään esitysten tekemiseen. Ensimmäisenä haastateltu vanneartisti kertoi tänä aikana improvisoivansa paljon erilaisilla improvisaatioharjoitteilla. Improvisaatioharjoitteet ovat erittäin hyödyllisiä uuden materiaalin luomisessa. Haastateltu kertoi tekevänsä paljon 5–15 minuutin harjoitteita, joissa hän tutkii liikettä vanteen kanssa silmät sidottuna. Lisäksi joissain improvisaatioharjoitteissa hän on keskittynyt tutkimaan liikkeen suunnan syntyä ja intention suuntaa. Mistä liike lähtee, onko vartalosta lähtevä liike yhtenevä tai vastakkainen vanteen liikkeen kanssa, ja entä jos vartalossa liike lähtee esimerkiksi vain käsistä tai jaloista? Keho voi välittää aivan eri viestiä kuin vanne, tai ne voivat olla sopusoinnussa keskenään. (Asiantuntija 1.)

Kyseisellä artisilla on teatteritaustaa ja hän on mm. tehnyt esityksen, jossa hän on pakkopaita päällä, jolloin vanteen manipulointi on hyvinkin epätavanomaista ja kokeellista, kuten vanteen hampailla raahaamista ja sen sisällä kieriskelyä. Irrottelu on tälle kyseiselle artistille tärkeää hänen vanneharjoittelussaan. Hän tykkää myös yhdistää vannetta muihin asioihin, kuten vaikka saksofonin soittamiseen tai klovneriaan. Irrottelemalla ja yhdistelemällä hän löytääkin paljon uusia näkökulmia ja materiaalia vanteen käytössä. Kuitenkaan pelkästään kokeellista esitystä ei kukaan hänen mukaansa jaksa katsoa, joten on osattava löytää tasapaino kokeellisuuden ja varsinaisen vannetekniikan välillä. Artisti kertoo myös huomanneensa, että kaikkeen harjoitteluun ei aika riitä, joten on myös osattava priorisoida mihin aikansa käyttää, esimerkiksi sen mukaan mitä haluaa sisällyttää esitykseensä. (Asiantuntija 1.)

Hulavanteen harjoittelun sopiva määrä on kunkin ammattilaisen oma asia, johon vaikuttaa esimerkiksi se, onko harjoittelukausi, esityskausi tai panostaako henkilö ehkä johonkin muuhun lajiin tai työhön sillä hetkellä enemmän. Harjoittelukaudella harjoitellaan enemmän, esityskaudella panostetaan esiintymiseen. Yleinen harjoittelumäärä ammattilaiselle on noin 4-6 kertaa viikossa. Kolmas haastateltu hulavanneartisti kertoi treenaavansa 6 kertaa viikossa, joista 2-3 päivänä hän treenaa hulavannetta 60 minuuttia kerrallaan. Hulavanteen oheisharjoitteluun hän kertoi kuuluvan paljon voima-, venyvyys- ja kehonhuoltotreeniä. Varsinaiseen hulavannetreeniin hänellä kuuluu tekniikan harjoittelua ja sen hiontaa, koreografian tekemistä, liikettä sekä uusien temppujen etsimistä. (Asiantuntija 3.)

## 5 Taiteellinen ilmaisu hulavanteilla

Ilmaisu sisältyy hyvin vahvasti sirkustaiteeseen, niin myös hulavannelajiin. Yleensä hulavanne-esityksissä ilmaistaan artistin teknistä taituruutta vanteen kanssa, ja etenkin perinteisessä sirkuksessa keskitytään juuri teknisen taidon esittelyyn. Usein hulavanne-esityksissä ilmaistaan teknisen taituruuden lisäksi jotakin tunnetilaa. Artisteilla voi myös olla hyvin erilaiset lähestymistavat siihen, minkä näköistä heidän vannetyöskentelynsä on. Joidenkin vanneartistien liikeilmaisu näyttää hyvin kauniilta ja sulavalta, kun taas toisilla voi olla hyvin persoonallinen ja villi lähestymistapa vanteen käsittelyyn. Ensimmäinen haastateltava mainitsi esimerkkinä upean vanneartistin, Marianna De Sanctisin, joka heittelee vannettaan kaikkialle hiustensa hulmutessa kasvojensa tielle. (Asiantuntija 1.)

Välineenä hulavanne antaa mahdollisuuksia myös tilankäyttöön ja tilan tutkimiseen. Rullaukset ympäri tilaa tuovat esiin laajojakin pinta-aloja, ja heitot tuovat mukaan ylätasojen käytön. Eri tekniikat *on* ja *off body* mahdollistavat monenlaisia ratkaisuja. (Asiantuntija 2.)

Myös hulavanteen muoto ja rakenne voivat antaa mahdollisuuksia ilmaisuun ja tulkintaan. Hulavanne on pyöreä, ympyrän muotoinen. Ympyrään liittyy tietenkin omat metaforansa (Asiantuntija 3). Ympyrä on universaali symboli, jolla on monia merkityksiä. Se voi merkitä kaikkeutta ja kokonaisuutta, alkuperäistä täydellisyyttä, äärettömyyttä, ikuisuutta, ajattomuutta tai jopa Jumalaa. (University of Michigan.) Vanne on myös ohut ja kevyt, sitä on helppo liikuttaa ja sen voi naamioida myös joksikin toiseksi jokapäiväisen elämän esineeksi, kuten ikkunaksi tai peiliksi (Asiantuntija 3).

Hulavanne on helposti tuotava väline kerronnalliseen nykysirkukseen, kovneriaan tai myös teatteriin. Tällöin vanne voi edustaa ihan mitä vaan, millä esityksen tai näytelmän hahmo tekee jotain (Asiantuntija 1). Toisen haastateltavan mielestä hulavanteen ilmaisevuus liittyy kuitenkin ennen kaikkea esiintyjän ilmaisukykyyn ja luovuuteen ennemmin kuin välineeseen itsessään. (Asiantuntija 2)

Toinen haastateltava kertoo, että hulavanne on monelle tuttu väline lapsuudesta, ja tuttuus antaa samaistumis- ja peilauspintaa sen helppoudesta tai vaikeudesta. Vanne vaikuttaa olevan monelle hyvin helposti lähestyttävä väline ja siihen liittyy usein leikkisyyttä. (Asiantuntija 2) Myös kolmas haastateltava kertoo, että hulavanne on objekti, jota luultavasti kaikki ovat joskus kokeilleet elämänsä aikana. Se on normaalin elämän esine ja hyvin tunnistettava. Näin sen ilmaisuvoima on rajaton ja voimakas. Se voi myös sisältää valtavan määrän muistoja katsojalle. (Asiantuntija 3)

Eräs haastateltu kertoo myös tutustuneensa natiiviin amerikkalaiseen vannetanssiin ja pitää tätä mielenkiintoisena, sillä vanteilla on siinä symbolinen arvo ja myös vanteen pyörimissuunta saattaa ilmaista kyseisen henkilön tai heimon maailmankatsomusta ja kosmologiaa. Tässä tanssissa on käytössä 4–28 vannetta, jotka symboloivat eräänlaista rukousta siitä, että uudistuva, kollektiivinen ihmisten henki kiihtyisi ja että kaikki ihmiset löytäisivät paikkansa yhdestä isosta vanteesta, joka koostuu monesta pienemmästä vanteesta. Vanteiden symboli on päättymätön elämän kiertokulku, jolla ei ole alkua eikä loppua. (Asiantuntija 2.)

## 6 Lopuksi

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella hulavannelajia erityisesti sirkuksen näkökulmasta ja luoda kokonaisvaltainen hulavanteen lajianalyysi. Tähän mennessä hulavannelajia ei ole juurikaan analysoitu kirjallisesti ja laajamittaisesti, joten tämä kirjallinen opinnäytetyö oli yleishyödyllinen pyrkimys lajinymmärryksen lisäämiseksi ja lajista kommunikoimisen helpottamiseksi. Asiantuntijahaastattelut osoittautuivat sopiviksi aineistonhankinnan menetelmiksi, sillä haastattelut mahdollistivat laajan tiedon jakamisen ja spontaanien jatkokysymysten tekemisen. Aineiston perusteella oli mahdollista jakaa vannetekniikat selkeiksi kategorioiksi, vertailla eroja hulavanteen eri genreissä, selventää hulavannelajin erilaisia vaatimuksia sekä pohtia taiteellisen ilmaisun mahdollisuuksia.

Hulavanteen pääkohdat sirkuslajina ovat monipuoliset tekniikat, omistautunut ja tavoitteellinen harjoittelu, uusien tekniikoiden opettelu sekä esitysnumeroiden tekeminen ja hulavannenumeroideen esittäminen lavalla yleisölle. Esiintyminen tapahtuu yleisön viihdyttämisen ja artistin toimeentulon vuoksi, eikä niinkään kilpailun vuoksi. Esiintymiseen kuuluu sekä teknisen osaamisen esittämistä, että ilmaisua. Vannenumeroideen tyylit voidaan karkeasti jakaa perinteiseen tempukeskeiseen sirkukseen sekä nykysirkukseen, joka sisältää enemmän taiteellista näkökulmaa.

Jatkotutkimuksissa voisi olla hyödyllistä haastatella useampia asiantuntijoilta tulosten täydentämistä, muokkaamista ja luotettavuuden lisäämistä varten. Haastatteluja voisi tehdä muiltakin hulavanteen erikoistumisalueilta, kuten vannejongleeruksesta ja rytmisen voimistelun parista. Olisi myös mielenkiintoista voida haastatella natiivi amerikkalaista vannetanssijaa ja kysyä haastateltavan perimätietoa vannetanssin historiasta.

## Lähteet

Burgess, Hovey 1976. Circus techniques – Juggling, Equilibrastics, Vaulting. New York: Drama Book Specialists.

Cirko 2021. RESIDENSSI: Traces of Hooping.30.9.2021.

Juggle Wiki 2021: Siteswap.15.10.2021

University of Michigan 2021: Dictionary of Symbolism.15.10.2021

Voimisteluseura Sirius 2021.Arvo.30.9.2021