

Opinnäytetyö

Esittävä taide

Sirkuksen suuntautumisvaihtoehto

2013

Mika Formunen

# MIKÄ ON FLIKKI?

MITÄ KANNATTAA OTTAA HUOMIOON SITÄ  
HARJOITELLESSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taidei

Mika Formunen

## MIKÄ ON FLIKKI?

Opinnäytetyöni päätehtävänä on pilkkoa flikki mahdollisimman moneen osaan ja kertoa erilaisia harjoitteita, joita on hyvä tehdä harjoitellessa flikkiä ja akrobatiaa. Opinnäytetyöni on suunnattu niin opettajille kuin oppilaille. Opinnäytetyön tiedot ovat pitkälti omakohtaisia kokemuksia siltä ajalta, kun olen akrobatiaa tehnyt.

Työn pääosassa ovat erilaiset fyysiset harjoitteet, joita on avattu helpottamaan oppimista.

ASIASANAT:

Akrobatia, takaperin puolivoltti, flikki, korbent.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Circus

Mika Formunen

## WHAT IS BACK HANDSPRING?

In my thesis the main purpose is to cut back handspring as many pieces as I can and tell different kind of practices which are good to do when practicing the back handspring. My thesis is mainly for teachers but also good for students to read. All the information is more or less my own experiences from the time I have been doing acrobatics.

I have opened all the different practices which are the main priority in this work.

KEYWORDS:

Acrobatic, back handspring, korbort.

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 FLIKKI</b>	<b>7</b>
2.1 Flikki vaiheittain	8
<b>3 OPETTAMINEN JA OPPIMINEN</b>	<b>12</b>
3.1 Asioita, mitä pitää harjoitella	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Flikkivariaatioita	22
3.3 Avustus	23
<b>4 TEKEMIÄNI HAVAINTOJA</b>	<b>25</b>
4.1 Vino flikki	25
4.2 Korkea flikki	26
<b>5 YHTEENVETO</b>	<b>27</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>28</b>

## KUVAT

Kuva 1. Yksittäisen flikin oikea mitta. ....	8
Kuva 2. Ponnistukseen lähtö. ....	8
Kuva 3. Suoraan taakse suunnattava ponnistus. ....	9
Kuva 4. Ilmalentovaihe. ....	9
Kuva 5. Korbartin ensimmäinen vaihe. ....	10
Kuva 6. Korbartin toinen vaihe. ....	10
Kuva 7. Flikin päätteeksi tehtävä jännehyppy. ....	11
Kuva 8. Oikea punnerrusasento. ....	13
Kuva 9. Oikea käsilläseisonta-asento. ....	14
Kuva 10. "Banaanasento." ....	14
Kuva 11. Alkuasento askeleen päässä. ....	15
Kuva 12. Patjaa päin hyppy. ....	15
Kuva 13. Aloitus askeleen päässä seinästä. ....	16
Kuva 14. Älä lyö päätäsi seinään. ....	16

Kuva 15. Lapaluut aloittavat työnnön. ....	17
Kuva 16. Aloitusasento harjoitteeseen. ....	17
Kuva 17. Oikea kuppiasento. ....	18
Kuva 18. Alkuasento selällään. ....	18
Kuva 19. Oikea kaariasento. ....	19
Kuva 20. Aloitus käsilläseisonnasta. ....	20
Kuva 21. Olkapäiden eteentaivutus. ....	20
Kuva 22. Vatsarutistus. ....	20
Kuva 23. Korbartin päätteeksi tehtävä jännehypy. ....	21
Kuva 24. Flikin avustus sivusta. ....	23
Kuva 25. Flikin avustus takaa. ....	24

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee takaperin puolivolttia eli flikkiä. Mikä flikki on? Mitä ihmisen pitää tietää ja oppia ennen kuin flikkiä kannattaa alkaa treenaamaan. Kyseinen liike on itselleni siinä mielessä tärkeä, että olen sen aina halunnut oppia. Kouluaikana sen myös opin tekemään, mutta en kuitenkaan ilman ongelmia. Syksyllä 2009, jolloin olin juuri oppinut liikkeen, minulta subluksoitui vasen olkapää kyseisessä liikkeessä ja sen jälkeen minulle tuli harjoitteluun reilu puolen vuoden tauko, jonka aikana jouduin niin sanotusti vaihtopenkille ja seuraamaan sivusta muiden harjoittelemista. Olkapään toipuessa opin teoriassa liikkeestä paljon ja sitä tietoa olen pyrkinyt tuomaan myös tässä opinnäytteessä esille.

Koin hyödylliseksi kirjoittaa käytännönläheisen oppaan, josta on hyötyä etusijassa ohjaajille. Työn pääpaino onkin erilaisissa harjoitteissa, joita käsitelen luvussa kolme. Harjoitteiden päämäärä on valmistaa teknisesti oikean flikin tekemiseen. Opinnäytetyö käsittelee jalat yhdessä taaksepäin suuntautuvaa flikkiä. Luvun kolme lopussa on kuitenkin lyhyesti selostettu erijalkaa tehtävä flikki sekä flikin merkitys tehtäessä voltia tai toista flikkiä flikin perään.

## 2 FLIKKI

Flikki on niin sanottu vauhtiliike, jolla saadaan akrobatiasarjoihin lisää voimaa ja vauhtia, sekä sitä mukaan lisää korkeutta. Flikki on yksi akrobatian perusliikkeistä ja mahdollistaa akrobatian monipuolisemman harjoittelun. Flikki itsessään on jo vakuuttavan näköinen liike, jolla saa niin sanotun maallikon ihmetyksen. Flikkejä on muutama erilainen: taaksepäin suuntautuva jalat yhdessä tai erikseen, ja eteenpäin suuntautuva, joka voidaan niin ikään tehdä jalat yhdessä tai erikseen.

Kuten jo mainittua, mahdollistaa flikki akrobatian monipuolisemman harjoittelun. Flikin pituus vaikuttaa olennaisesti sen jälkeen suoritettaviin akrobatialiikkeisiin tai toiseen flikkiin. Esimerkiksi tehtäessä volttia flikin jälkeen, tulee korbent-vaiheessa jalkoja viedä pidemmälle, kun taas kahta flikkiä peräkkäin tehtäessä on jalat tuotava lähemmäs käsiä. Näiden asioiden ansiosta saadaan suunnattua liikevoima oikeaan suuntaan.

Flikin oikea mitta on aina ihmisen pituus. Harjoitusvaiheessa kannattaa pistää maahan pienet merkit, jotta myös tehtäessä näkee oikean flikin pituuden. Oikeisiin kohtiin merkit saadaan merkattua siten, että asetetaan selinmakuulle (Kuva 1) ja merkataan lähtökohta kantapäiden kohdalle. Paikka, jonne kädet tulevat, merkataan tekijän olkapäiden kohdalle. Viimeinen merkki tulee sormien kohdalle, johon flikin olisi tarkoitus päätyä. Tämä on siis pituus tehtäessä yksittäistä flikkiä.

Aloita flikin harjoittelu orientoivilla harjoitteilla. Kappaleessa kolme on kerrottu erilaisia aloitusharjoitteita, jotka ovat hyödyllisiä. Esimerkiksi käsityöntö on osattava jo alkuvaiheessa, muuten flikki on erittäin vaikea tehdä (Cheerstars 2013).



Kuva 1. Yksittäisen flikin oikea mitta.

## 2.1 Flikki vaiheittain

Flikin ensimmäinen vaihe on ponnistus. Ponnistus flikkiin lähtee samaan tyyliin kuin istuisi alas tuolille, jostahypätään käsille. Ponnistuksen alkuvaiheessa selkä pidetään suorassa.



Kuva 2. Ponnistukseen lähtö.

Ponnistus lähtee samanaikaisesti kuin käsiveto. Hypyn suunta on suoraan taakse. Kädet nousevat kylkien vierestä suorana ja antavat flikille myös

suunnan. Katse on koko ajan käsien välissä ja se seuraa käsiä siihen saakka, kunnes kädet tulevat maahan.



Kuva 3. Suoraan taakse suunnattava ponnistus.

Ilmalennon aikana tulee käsien ja jalkojen olla suorassa. Kädet johtavat liikettä. Katse seuraa käsiä. Selkä on hieman kaarella.



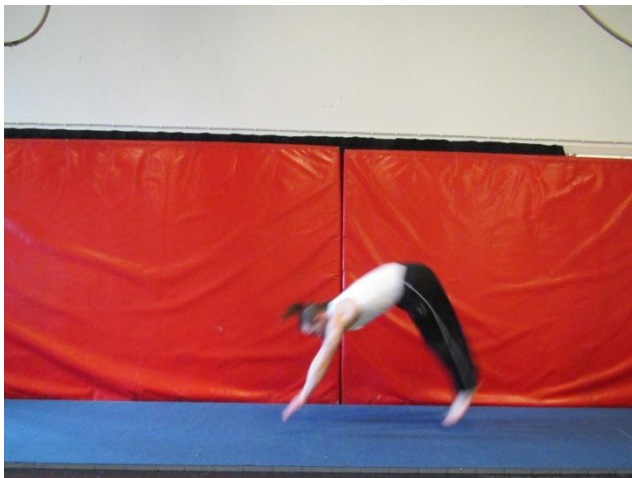
Kuva 4. Ilmalentovaihe.

Korbartin ensimmäinen vaihe (flikin loppuosuus): Kädet ovat maassa ja vartalolla tehdään vastaliike kaariasennosta kuppiasentoon. Tärkeää on pitää kädet suorana ja työntää olkapäitä kohti korvia eli suoraan ylös.



Kuva 5. Korbartin ensimmäinen vaihe.

Korbartin toinen vaihe: Kun vartalo on tuotu kuppiasentoon, on tärkeää tuoda jalat yhdessä ja samaan aikaan maahan. Jalkojen osuessa maahan tehdään samanaikaisesti käsityöntö, jolla saadaan ylävartalo suoristumaan.



Kuva 6. Korbartin toinen vaihe.

Käsityönnön aikana laitetaan käsiä hieman koukkuun. Tämä hetki on erittäin lyhyt. Tarkoituksena on antaa lisävoimaa käsityönnölle. Käsityönnön aloittavat lapaluut, jotka työntyvät kohti korvia ja niiden jatkeena suoristuvat kädet. Myös ranteet suoristetaan niin, että sormet irtoavat maasta viimeisenä – näinviedään työntö loppuun saakka.



Kuva 7. Flikin päätteeksi tehtävä jännehyppy.

## 3 OPETTAMINEN JA OPPIMINEN

On ensiarvoisen tärkeää alkaa harjoittelemaan flikkiä vaiheittain. Kaikki yksittäin tehtävät harjoitteet ovat tehokkaita ja auttavat hahmottamaan liikerataa, ja sitä mitä kehossa tapahtuu missäkin vaiheessa. Vaikka ei oltaisikaan suoranaisesti harjoittelemassa flikkiä, kannattaa yksittäisiä harjoitteita tehtäessä mainita, että harjoiteltava liike on myös osa flikkiä. Se saattaa myös motivoida oppilasta harjoitteiden tekemiseen. Kun on oppinut tekemään kaikki palaset, joita flikki sisältää, on myös turvallisempaa siirtyä tekemään itse liikettä. Harjoittelu aloitetaan kuitenkin aina avustuksen kanssa.

### 3.1 Flikkiin valmistavia harjoitteita

Ennen kuin aletaan tekemään flikkiä, tulee tehdä harjoitteita, jotka auttavat oikean tekniikan löytämisessä ja helpottavat flikin tekemistä paljon. Perusvoiman tulee olla riittävän suuri, varsinkin olkapäissä, jonne kohdistuu hetkellisesti paljon painoa. Liikeradan hahmottamista on hyvä harjoitella esimerkiksi tekemällä takaperin siltakaatoja. Tässä liikkeessä on sama liikerata kuin flikissä. Myös patjalle tai avustajien käsille tehtävät hyppy auttavat oikean suunnan löytämisessä sekä helpottavat pelon voittamisessa. Trampoliini on verraton työkalu keskivartalossa tapahtuvan avaamisen ja sulkemisen löytämiseksi. Flikin loppuosuutta, eli korbertia, ja sen jälkeen tapahtuvaa jännehyppeä on hyvä harjoitella käsilläseisonnasta suoraan lattialla tai vaihtoehtoisesti pieneltä korokkeelta.

### Peruskunto

Ihmisen on mahdollista harjoittaa omaa peruskuntoaan lukemattomilla tavoilla, mutta tässä opinnäytteessä ei pureuduta niihin kaikkiin, vaan kerrotaan sellaiset liikkeet, jotka helpottavat flikin tekemistä. Peruskunnon ja voiman tulee olla riittävä, jotta liike olisi kevyt ja turvallinen tehdä. Perusvoimaa ja -kuntoa voi treenata monin eri tavoin. Mitään ainutta oikeaa tapaa ei varmastikaan ole. Tässä kuitenkin muutamia liikkeitä, joita voi harjoitella taitotasosta riippumatta melkein paikassa kuin paikassa, ja jotka ovat samalla hyviä flikkiin valmistavia harjoituksia. Hyvän lihaskunnon saavuttaminen helpottaa myös ihmisen olemista ja elämää, vaikka ei olisi akrobatiaa tekemässäkään.

Peruspunnerrukset vahvistavat käsivarsia ja olkapäitä, ja oikein tehtynä kehittävät myös kokovartalon kuntoa. Tärkein asia on muistaa pitää vartalo liikkeen aikana täysin suorassa (Kuva 8). Älä päästä lantioon minkäänlaista taittoa, vaan pyri pitämään kehon asento mahdollisimman suorana.



Kuva 8. Oikea punnerrusasento.

Myös vatsa- ja selkälihasliikkeiden tekeminen on hyödyllistä ja näiden lihasten keskinäinen tasapaino onkin hyvä säilyttää. Hyvä lihastasapaino kuormittaa selkärankaa vähemmän, kun esimerkiksi vatsalihasten ollessa vahvemmat joutuvat selkälihakset tekemään staattista työtä kokoajan. Liian suuri ero lihastasapainossa voi myös aiheuttaa kenovinin asennon ihmisessä. Myös kyykkyhyppyjen tekeminen on erittäin tehokasta ja lisää ponnistusvoimaa, joka taas helpottaa flikin tekemistä.

### *Käsillä seisominen*

Käsinseisonta tuella tai ilman kehittää sekä tasapainoa, että voimaa olkapäissä. Aluksi käsinseisontaa kannattaa tehdä seinää vasten ja siitä pikkuhiljaa siirtyä pehmustetulle alustalle, esimerkiksi permannolle. Käsinseisontaa tehdessä tulee muistaa työntää olkapäät mahdollisimman ylös, niin että työntöliike alkaa jo lapaluista (eli nostetaan olkapäät korviin). Kun käsityöntö alkaa mahdollisimman paljon selästä, keventää se olkapäiden kuormitusta (Kuva 9). Käsien ja vartalon välisen kulman tulisi olla mahdollisimman pieni niin, että paino on suoraan olkapäiden päällä. Jos olkapäiden kulma on liian suuri, eikä oppilas ole olkapäidensä päällä, käy helposti niin, että selkä menee kaarelle ja tulee niin sanottubanaanasento(Kuva 10).



Kuva 9. Oikea käsilläseisonta-asento.



Kuva 10. "Banaanasento."

### *Käsiveto ja käsityöntö*

Flikin alkuvaiheessa tapahtuvaa käsivetoa voi harjoitella asettamalla ison paksun patjan seinää vasten pystyyn. Harjoitus tehdään siten, että oppilas seisoo askeleen päässä patjasta, joka on hänen selkänsä takana. Tarkoitus on hypätä selkä edellä patjaa päin ja samanaikaisesti lyödä kädet suorina päin patjaa niin, että ne osuvat ensimmäisenä patjaan (Kuva 12). Tätä harjoitusta kannattaa tehdä, jos käsiveto on liian hidas ja flikistä tulee liian korkea.



Kuva 11. Alkuasento askeleen päässä.



Kuva 12. Patjaa päin hyppy.

Käsityöntöä voi harjoitella myös niin, että seisoo selkä seinää vasten, ottaa pitkän askeleen pois päin seinästä ja kääntyy ympäri. Tämän jälkeen ojentaa kädet suoraksi eteen (Kuva 13) ja alkaa kaatumaan kohti seinää. Kun kädet osuvat seinään, otetaan se sormilla vastaan ja koukistetaan hieman käsiä

(Kuva 14). Käsityöntö seinästä lähtee kyynärpäitä hieman koukistamalla, jonka jälkeen viedään kädet suoraksi niin, että koko liike lähtee lapaluista. Käsien suoristuessa tulee muistaa, että työntö viedään loppuun saakka siten, että sormenpäät irtoavat seinästä viimeisenä (Kuva 15). Seinää vasten tehdyt käsityöntöharjoitukset auttavat hahmottamaan korbertin loppuosan käsityöntövaihetta. Käsityöntö on osattava jo siinä vaiheessa, kun flikkiä alkaa treenata. Muuten flikin tekeminen on erittäin raskasta.



Kuva 13. Aloitus askeleen päässä seinästä.



Kuva 14. Älä lyö päätäsi seinään.

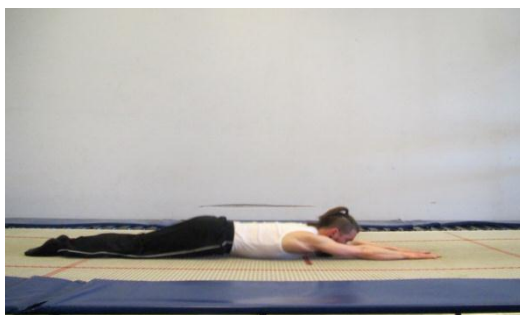


Kuva 15. Lapaluut aloittavat työnnön.

### *Trampoliinilla tehtävät flikkiharjoitteet*

Trampoliinilla tehtävät keskivartalon avaamis- ja sulkemisharjoitteet ovat erittäin tehokkaita. Ne sekä kehittävät perusvoimaa, että auttavat ymmärtämään, mitä keskivartalossa tapahtuu flikin aikana.

Toimi näin: Asetu trampoliinille päinmakuulle. Tarkoitus olisi saada vartalo nousemaan verkosta siten, että lähdetään tuomaan käsiä ja jalkoja toisiaan kohti, niin että vartalo menee kuppiasentoon. Ajatuksena on pitää jalat ja kädet koko ajan suorina liikettä tehtäessä, niin että ne pysyvät mahdollisimman lähellä trampoliinin verkkoa. Laskeutuessa verkkoon tulee vartalon olla tiukkana sekä käsien ja jalkojen suorassa. Tämä on harjoite, joka kehittää flikin loppuosuutta eli korbort-vaihetta.



Kuva 16. Aloitusasento harjoitteeseen.

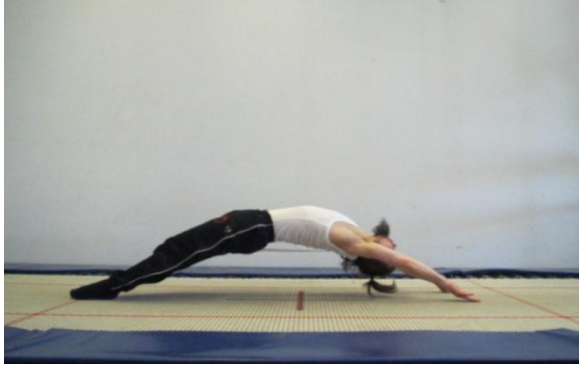


Kuva 17. Oikea kuppiasento.

Sama liike on hyvä tehdä myös selinmakuulla. Liikerata on samanlainen kuin päinmakuulla tehtävässä liikkeessä. Selinmakuulla tehtäessä tämä liike vahvistaa selän lihaksia ja harjoituttaa flikin alkuvaiheen hetkeä, joka tulee heti taaksepäin ponnistuksen jälkeen. Kun selkää viedään kaarelle, pyritään siirtämään katse hetkellisesti kohti käsiä. Näin harjoitellaan myös samanaikaisesti pään liikettä, joka seuraa käsiä ja on ensiarvoisen tärkeää fliikkiä tehdessä. Laskeutuessa verkkoon on muistettava tuoda katse kohti kattoa tai mielellään kohti varpaita, näin vältetään niskanyrjähdyksiltä.



Kuva 18. Alkuasento selällään.



Kuva 19. Oikea kaariasento.

Liikkeisiinlähtö tapahtuu niin, että painetaan käsiä ja jalkoja kohti verkkoa samanaikaisesti viemällä vartaloa kupille tai kaarelle riippuen siitä mitenpäin trampoliinilla maataan. Kannattaa olla erityisen varovainen sen suhteen, ettei varpaiden tai sormien kynnet mene verkon väliin, kun on tulossa alas verkkoon. Onkin hyvä käyttää sukkia ja varoa kynsiä näitä liikkeitä tehdessä.

#### *Flikin loppuosuuden harjoittelu eli korbert*

Korbert-harjoitus käsilläseisonnasta auttaa hahmottamaan flikin loppuosuutta. Käsilläseisonnassa ollessa viedään selkää hieman kaarelle ja taivutetaan olkapäitä taaksepäin (Kuva 21). Kaarelle viennin jälkeen alkaa osuus, jota on harjoiteltu jo trampoliinilla vatsallaan ollessa. Eli viedään selkä niin sanotusta banaanasennosta kuppiasentoon (Kuva 22). Selän kaarelle viennin tarkoituksena on saada mahdollisimman suuri voima jaloille, jotka viedään tasajalkaa maahan. Liike harjoittaa myös käsityöntöä, joka suuntaa flikin päätteeksi tehtävän jännehypyn suoraan ylös (Kuva 23). Kädet tuodaan maasta suorana ylös siten, että sormet irtoavat maasta viimeisenä. Näin käsityöntö viedään loppuun asti.



Kuva 20. Aloitus käsilläseisonnasta.



Kuva 21. Olkapäiden eteentaivutus.



Kuva 22. Vatsarutistus.



Kuva 23.Korbartin päätteeksi tehtävä jännehyppy.

### *Patjalle ja käsille tehtävät hyppyt*

Hyppyt patjalle auttavat oikean suunnan löytämisessä ja kehittävät ponnistusvoimaa. Asetu patjan eteen niin, että patja on selkäsi takana. Tarkoitus on hypätä suoraan taaksepäin selälleen patjalle mahdollisimman pitkälle niin, että kämmenet osuvat ensimmäisenä patjaan. Patjalle tehtävien hyppyjen aikana pitää muistaa, että katsetta ei viedä käsien väliin, vaan sen on tarkoitus olla varpaissa. Tämä sitä varten, ettei niska pääse taittumaan, kun tullaan alas patjalle.

Kun on harjoitellut tarpeeksi monta toistoa patjalle voi siirtyä hyppäämään kahden avustajan käsille. Lähtö tapahtuu aivan samoin kuin lähtisi tekemään oikeaa flikkiä. Myös katse seuraa käsiä tässä vaiheessa. Tämä harjoite kannattaa tehdä rauhassa, niin että käsille hypättyä, avustajat laskevat oppilaan varovaisesti käsien varaan ja auttavat jalkojen ylisäämisessä käsiensä avulla. Tämä liike kannattaa tehdä nimenomaan rauhassa ja kahdessa osassa: Ensin hyppy käsille, sitten pieni tauko (1–3sekuntia), jonka jälkeen lasketaan kädet varovaisesti maahan ja avustetaan alaselästä, jotta saadaan jalat yli helpommin.

### *Alamäkiharjoite ja sen antama hyöty*

Siinä vaiheessa, kun oppilas on tehnyt flikkiä avustajien kanssa ja on hyvä aika siirtyä tekemään liikettä yksin, kannattaa se tehdä aluksi pieneen alamäkeen esimerkiksi ponnulaudalta pienelle patjalle. Alamäkiharjoite on siitä hyödyllinen,

että se suuntaa liikkeen riittävän taakse ja opettaa oikeaan suoritukseen.(Svoli 2011).

### 3.2 Flikkivariaatioita

#### *Flikki erijalkaa*

Erijalkaa tehtäväänfliikkiin lähtö tapahtuu samanlaisesti kuin hypättäisiin tasajalkaa. Erona tasajalkafliikkiin on se, että ilmalennon aikana avataan jalat niin, että laskeudutaan yksi jalka kerrallaan alas. Jalkojen avauksen tulisi tapahtua siinä vaiheessa, kun jalat osoittavat suoraan ylös.

#### *Flikkivoltti*

Tehtäessä flikin jälkeen voltia, on oikean mittaisen flikin tärkeys suuri, jotta saadaan liikevoima suoraan ylös ja voltista korkea. Normaaliinfliikkiin verrattuna, (joka tehdään yksittäisenä liikkeenä) on tuotava jalkoja korbort -vaiheessa pidemmälle, jotta saadaan vartaloa suuremmaksi ennen voltia edeltävää jännehyppeä. Kädet viedään käsityönnön jälkeen suoraan kohti kattoa antaen oikean suunnan seuraavaksi tehtävälle voltille. Käsiä ei viedä käsityönnön jälkeen enää koukkuun. Jos kädet koukistuvat olkapäistä tai kyynärpäistä jännehyppeä tehtäessä, syö se voimaa jännehypeltä ja saattaa suunnata voltin liian taakse.

#### *Flikkiflikki*

Kun tehdään kaksiflikkiä peräkkäin, keskitytään taas ensimmäisen flikin pituuteen. Jotta saisimme liikevoiman vietyä oikeaan suuntaan, jalat on tuotava korbort -vaiheessa nyt huomattavasti lähemmäs käsiä kuin yhtä flikkiä tehtäessä. Jalkojen tullessa lähemmäs käsiä, on vartalon asento käsityönnön jälkeen optimaalinen uudelleen tehtävään fliikkiin (ensimmäinen flikki päättyy istuma-asentoon). Useita flikkejä peräkkäin tehtäessä on aina seuraavan flikin oltava nopeampi edeltäjänsä, koska kyseessä on vauhtiliike.

### 3.3 Avustus

Kun alkuvaiheessa lähdetään hyppäämään flikkiä, on ensiarvoisen tärkeää aloittaa harjoittelu ensin kahdella avustajalla. Näin avustettavan on helpompi hahmottaa suoraan taakse tehtävä hyppy, eikä kiertoliikettä synny niin paljon kuin yhdellä avustajalla. Avustaessa on tärkeää pitää selkä suorana, jottei jää avustettavan eteen ja käyttää jalkoja avustamiseen niin, että on polvet hieman koukussa ja tukevasti maassa. Avustajan käsien tulisi olla siten, että lähinnä avustettavaa oleva käsi tulee reiden alaosaan ja toinen käsi keskelle selkää. Avustaessa kannattaa varoa, ettei vahingossa kierrä kättään avustettavan paidan ympärille, koska pahimmassa tapauksessa ranne voi vääntyä tai murtua. Kannattaakin käskeä oppilasta pistämään paita housuihin tämän riskin vähentämiseksi. Avustajan on liikuttava flikin mukana niin, että hän on koko ajan puoli vartalon mittaa avustettavan edellä. Avusta aina loppuun saakka. On varmistettava, ettei avustettava kaadu eteen tai taakse flikin päätteeksi. Alkuun kannattaa tukea voimakkaasti ja taitojen kehittyessä voi avustusta keventää. (Cheerstars 2013).



Kuva 24.Flikin avustus sivusta.



Kuva 25. Flikin avustus takaa.

## 4 TEKEMIÄNI HAVAINTOJA

Ensimmäinen ja ehkä suurin ongelma flikin tekemiseen on ihmisen pelko. Tämä on asia, joka tulee varmasti jokaisen kohdalle, kun hän aloittaa flikin harjoittelun. Kukaan tuskin kylmiltään alkaa tuosta noin vaan flikkiä tekemään ja liike vaatiikin monen eri asian harjoittelun ennen kuin voi sitä tehdä. Suunta, johon flikki lähtee, on hyvin epänormaali, jos miettii mihin ihminen on kehittynyt ja ”luotu”. Ainut asia, millä pelosta pääsee, on satojen ja taas satojen toistojen tekeminen - aluksi kahden avustajan kanssa, josta vähennetään yhteen avustajaan.

Avustajien jäädessä pois kokonaan, saattaa oppilaalle muodostua vielä niin sanottu ylimääräinen kynnyks, joka estää flikin tekemisen. Tällaisessa tilanteessa ongelma on enemmän henkinen kuin fyysinen. Mielikuvaharjoitteiden tekeminen on tehokas tapa pyrkiä pääsemään pelosta. Kuvittelemalla itsensä tekemässä flikkiä alustalla kuin alustalla helpottaa pelon voittamisessa. Toinen tehokas tapa on kuvata oikein tehty suoritus ja katsoa sitä mahdollisimman monta kertaa. Huonojen suoritusten muisteleminen kannattaa unohtaa kokonaan. Harjoittelu kannattaa aloittaa sellaisella alustalla, jossa luottaa siihen, ettei mitään voi tapahtua. Hyvänolontunne, jonka saa pelon voittamisesta on erittäin palkitsevaa ja kannustavaa. (Cheerleading 2013).

### 4.1 Viro flikki

Seuraavaksi asioita, joiden vuoksi flikki menee viivon eli ei pysy suoralla viivalla. Flikin tekijän tulisi seisoa tukevasti niin, että paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Onkin tärkeää tarkkailla koko liikkeen ajan mitä tapahtuu tekijän polvissa, lonkassa, olkapäissä, käsissä ja katseessa. Näistä saattaa äkkiä löytyä syy viivouteen. Koko liikkeen ajan pitäisi ihmisen pystylinjan olla täysin suora. Jos jokin edellä mainituista poikkeaa pystysuorasta linjasta, mitä todennäköisimmin ei pysytä viivalla. Myös käsivedon tulee olla samanaikainen.

Tämän näkee sivusta katsottuna. Näitä virheitä ja havaintoja pystyy tekemään suoraan edestä tai takaa.

#### 4.2 Korkea flikki

Liian korkean flikinsyynä on yleensä se, että ponnistaessaviedään selkä etukenoon, eikä niin sanotusti istuta selkä suorana alas. Toinen asia, mikä vaikuttaa siihen, että liike on liian korkea, on että käsiveto on liian hidas, jolloin käsien antama liikevoima suuntaa liikkeen enemmän ylös kuin taakse. Myös katseen on seurattava käsiä kokoajan. Korkean flikin takia on liike myös usein liian lyhyt.

## 5 YHTEENVETO

Tässä opinnäytteessä on esitetty erilaisia perusharjoitteita permantoakrobatiaan, jotka pääasiassa valmistavat flikkiä varten. Akrobatian harjoittelu on mukavaa ja turvallista, kunhan maltaa tehdä oikeanlaisia harjoitteita ahkerasti.

Koen itse oppineeni tätä työtä kirjoittaessa vielä enemmän liikkeestä ja kirjoitusprosessin aikana minulle on tullut runsaasti erilaisia ideoita, millä tavalla itse voin flikkiä alkaa opettamaan. Uskoisin, että jokaisella ohjaajalla on omat tapansa opettaa flikkiä ja iso liuta erilaisia harjoitteita. Työssäni esitellyt harjoitteet ovat minun hyväksi kokemiani ja sellaisia, joita hyödyntämällä itse olen liikkeen oppinut. Olen tehnyt myös paljon flikkiä koskevia havaintoja opiskeluaikana luokkatovereistani ja alemmalla luokalla opiskelevista. On ollut hienoa nähdä, miten kaikkien flikit ovat kehittyneet. Vielä hienompaa tämän opinnäytetyön kannalta on ollut nähdä, miten paljon yhdestä liikkeestä löytyy korjaamisen arvoisia asioita ja se, mitkä kaikki asiat vaikuttavat oikean liikkeen aikaansaamiseen. Flikkiä tehdessä on erittäin vaikeaa tietää, mitä virheitä liikkeen aikana tekee. Tästä syystä on mielestäni sekä opettajan, että oppilaan hyvä tiedostaa virheet, sekä se, mihin mikäkin virhe johtaa. Jo pelkästään se, että joku mainitsee jostain pienestä asiasta voi auttaa suuresti oikean liikkeen aikaansaamiseen.

## LÄHTEET

Cheerstars 2013. Akrobatia. [www.cheerstars.tripod.com/akrobatia.htm](http://www.cheerstars.tripod.com/akrobatia.htm) Viitattu 5.4.2013.

Svoli 2011. SUOMEN VOIMISTELULIITTO Svoli. Naisten telinevoimistelu. Lajitaidon peruskoulutus. Telinemateriaali. Päivitetty 1.2.2011.