

Laura Nokkala

**SIRKUS- JA AKROBATIA-AIHEINEN TEMPPUOPAS JA LIIKUNTAPASSI
7-12-VUOTIAIDEN LASTEN OMAEHTOISEN LIIKUNNAN TUKEMISEEN**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Kevät 2014



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Laura Nokkala	
Työn nimi Sirkus- ja akrobatia-aiheinen temppuopas ja liikuntapassi 7-12-vuotiaiden lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Lasten ja nuorten liikunta	Toimeksiantaja Spurtti Oy / Tuire Rinta
Aika Kevät 2014	Sivumäärä ja liitteet 47 + 5
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa sirkus- ja akrobatia-aiheinen temppuopas ja liikuntapassi 7-12-vuotiaiden lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen. Toimeksiantaja oli järvenpäälinen lasten ja nuorten liikuntaan erikoistunut yritys Spurtti Oy. Toimeksiantajan tavoitteena oli aikaisempien liikuntapassien kehittäminen ja tarkoituksenmukaisen liikuntapassin luominen uusille sirkusryhmille. Tuotetta voivat hyödyntää myös Spurtin ulkopuoliset toimijat. Taitavaksi Temppuilijaksi-opasta ja sirkus- ja akrobatiapassia tullaan myymään pakettina lasten liikunnan parissa toimiville tahoille sekä yksityishenkilöille.</p> <p>Opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi, jonka tuotteena valmistui ala-asteikäisille suunnattu sirkusaiheinen Taitavaksi Temppuilijaksi -opas sekä sirkus- ja akrobatiapassi. Temppuopas kannustaa erilaisten liikunnallisten temppujen harjoitteluun kuvien ja kirjallisten ohjeiden avulla. Opas on jaettu neljään osioon; akrobatia, jongleeraus, naru ja vanne sekä muut välineet. Liikkeet on jaettu vaikeustasoihin, jotta harjoittelu sujuisi johdonmukaisesti ja eri-ikäisille ja -tasoisille lapsille löytyisi sopivia haasteita. Temppuoppaassa on myös omat osionsa vanhemmille sekä lasten liikunnan ohjaajille. Sirkus- ja akrobatiapassiin lapsi kerää merkintöjä opituista taidoista. Passi auttaa oman kehityksen seuraamisessa ja tavoitteiden asettelussa.</p> <p>Liikunta on suosittu harrastus suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa. Liikuntaseuroissa harrastaminen on lisääntynyt viime vuosina, mutta samaan aikaan lapset ovat yhä huonokuntoisempia. Syynä tähän on arjen passivoituminen. Arkiliikunnan vähäisyys ja liiallinen istuminen aiheuttavat terveystason heikentymistä. Lähiympäristössä tapahtuva omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt. Taitavaksi temppuilijaksi-oppaalla ja sirkus- ja akrobatiapassilla haluttiin innostaa ja motivoida lapsia omaehtoiseen liikkumiseen ja taitojen harjoitteluun myös ohjatun liikunnan ulkopuolella. Tuote suunniteltiin niin, että sitä voi käyttää kotona ja omassa lähiympäristössä. Valmistu tuotetta voidaan hyödyntää omaehtoisen liikunnan ohella myös ohjatuilla liikuntatuokioilla sekä perheliikunnan apuvälineenä.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	lasten liikunta, motoriset taidot, sirkusharjoittelu
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Nokkala Laura	
Title Sircus- and Acrobaticsguide and Sportspass to Enhance the Physical Activity of 7-12-year-old Children	
Optional Professional Studies Physical Exercise for Children and Young	Commissioned by Spurtti Oy / Tuire Rinta
Date Spring 2014	Total Number of Pages and Appendices 47 + 5
<p>The subject of thesis was to design and create circus- and acrobaticsthemed trickguide and sportspass to enhance the physical activity of 7 to 12 year-old children. The commissioner of the thesis was Spurtti Oy, a company from Järvenpää, specialized in exercise of children and young. The goal for the commissioner was to improve their previous sportspasses and to get suitable pass for their new sircustraining groups. The product can be used also by others outside Spurtti. Taitavaksi Temppuilijaksi-guide and circus- and acrobaticspass will be sold as a package to other operators on childrens physical education as well as to private persons.</p> <p>Thesis was a product development process. The result was sircusthemed Taitavaksi Temppuilijaksi-guide and circus- and acrobaticspass for elementary school-aged children. The trickguide encourages to practice various athletic tricks by pictures and written instructions. The guide is divided into four sections; acrobatics, juggling, rope and hoop, and other equipment. Tricks are also divided by degree of difficulty so that the training would be logical and children with different ages and abilities could find suitable challenges. Trickguide also contain sections for parents and instructors. Circus- and acrobaticspass is for collecting markings from learned skills. The pass will help children to follow their development and to set goals.</p> <p>Physical exercise is popular hobby among Finnish children and young. Training in sport clubs has increased in recent years, but at the same time children are in poorer condition. The reason for this is that life has become more passive. Paucity of weekday activities and excessive sitting cause degradation in health condition. Spontaneous physical activity in vicinity has decreased. Taitavaksi Temppuilijaksi-guide and circus- and acrobaticspass were created to inspire and motivate children to exercise and practice skills also outside supervised activities. The product was designed to be used at home and vicinity. The product can be exploited in spontaneous exercise as well as in instructed classes. It is also suitable for exercising with family.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	physical activity of children, motoric skills, sircustraining
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN LIIKUNTA	3
2.1 Ala-asteikäisten lasten liikuntasuositus	4
2.2 Liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä	4
3 ALA-ASTEIKÄISTEN LASTEN MOTORISET PERUSTAIIDOT	7
3.1 7-9-vuotiaiden lasten motoriset taidot	8
3.2 10-12-vuotiaiden lasten motoriset taidot	9
4 SIRKUSHARJOITTELUN PERUSTEET	10
4.1 Akrobatia	10
4.2 Jongleeraus	11
4.3 Erilaiset välineet sirkuksessa	12
5 AIKUISTEN VAIKUTUS LASTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN	14
5.1 Lasten liikunnan ohjaaja	14
5.2 Lapsen vanhemmat	16
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	18
7 SIRKUS- JA AKROBATIAPASSIN JA TEMPPUOPPAAN TUOTTEISTAMINEN	19
7.1 Sirkus ja akrobatia Spurtilla	19
7.2 Teoreettiset lähtökohdat	20
7.3 Suunnittelu	21
7.3.1 Sisällön suunnittelu	23
7.3.2 Ulkoasun suunnittelu	27
7.4 Toteutus	30
7.5 Valmiin tuotteen markkinointi	32
8 POHDINTA JA ARVIOINTI	33
8.1 Tuotteistamisprosessin sekä valmiin tuotteen arviointi	34
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	39
8.3 Ammatillinen kasvu	41

LÄHTEET

44

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi vain noin puolet. Vapaa-ajalla liikuntaa harrastetaan melko paljon, mutta ongelmana on arjen liikunnan vähäisyys, passiivinen elämäntapa ja liiallinen istuminen myös lapsilla. Liikunnan terveysvaikutusten kannalta päivittäinen fyysinen aktiivisuus ei ole riittävä. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 10; Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4-5.) Passiivisuus on johtanut lasten ja nuorten lihomiseen ja ylipaino-ongelmiin (Fogelholm 2005, 166). Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Liikuntataitojen lisäksi lapsi oppii yhteistyötaitoja ja vuorovaikutusta, kognitiiviset taidot kehittyvät ja lapsi omaksuu terveellisen elämäntavan. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20-22; Puonti 1999, 113-114.) Säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan ehkäistä monia sairauksia ja sillä on tärkeä merkitys lihavuuden ehkäisyssä. Liikunnan harrastaminen lapsena ja nuorena lisää todennäköisyyttä myös aikuisiän liikuntaan. (Fogelholm 2005, 166-168.)

Sirkusharjoittelun avulla voidaan kehittää liikunnallisia taitoja. Koska sirkus on luonteeltaan liikunnallista, parantaa se monipuolisesti erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. (Pieni sirkusopas 2009, 7; Aulanko 1992, 13.) Sirkuksen suosio on kasvanut huomasti viime vuosina. Harrastajia oli vuonna 2013 jopa 40% enemmän kuin edellisvuonna. Sirkusharrastajia on Suomessa tällä hetkellä kaikkiaan yli 6000. Uusia sirkuskouluja on perustettu ja vanhat ovat kasvattaneet harrastajamääriään. Lisäksi sirkusharrastaminen on tullut mahdolliseksi monille ikäryhmille aina vauvasirkuksesta senioriryhmiin. (Sirkuksen tiedotuskeskus 2013.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa sirkus- ja akrobatia-aiheinen tempuopas sekä liikuntapassi 7-12-vuotiaiden lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen. Tavoitteena opiskelijan näkökulmasta oli ammatillisen osaamisen kehittyminen lasten liikunnan asiantuntijana sekä liikuntayrityksen toimintamalleihin tutustuminen ja sen toiminnan kehittäminen. Toimeksiantajan tavoitteena oli toiminnan kehittäminen, yrityksen kiinnostavuuden lisääminen sekä verkostoituminen muiden lasten liikunnan parissa työskentelevien kanssa. Ammattikorkeakoulu voi hyödyntää tuotetta lasten liikunnan opetuksessa ja oppimisympäristö Myötätuulen lapsiryhmien ohjauksessa.

Sirkus- ja akrobatiapassi on liikuntapassi, johon liikkeet valitaan sirkusharjoittelun perusteista. Lapset keräävät passiin suorituksia opituista taidoista. Sirkusteema lisää liikuntapassin houkuttelevuutta ja antaa selkeän viitekehyksen liikkeiden valintaan. Temppuoppaassa esitellään kaikki sirkus- ja akrobatiapassissa olevat liikkeet ja opetetaan oikeaoppiset suoritustavat. Opas on suunnattu ala-asteikäisille lapsille, mutta siinä on oma osio myös aikuisille, eli vanhemmille ja lasten liikunnan ohjaajille. Sivuilla kerrotaan aikuisen merkityksestä lapsen liikkumiseen, lasten liikunnan ohjaamisesta sekä opastetaan, miten passia ja temppuopasta voidaan hyödyntää ohjatuilla tunteilla ja perheliikunnassa. Opasta voivat käyttää lapset itsenäisesti, yhdessä perheen tai kavereiden kanssa tai ohjaaja osana ohjattuja tunteja. Passi ja opas toimivat yhtenäisenä pakettina kannustaen lapsia omaehtoiseen liikkumiseen ja taitojen harjoitteluun. Temppuoppaan avulla lapsi voi itse tutustua erilaisiin temppuihin saaden sekä visuaalisen, että kirjallisen ohjeistuksen liikkeiden suorittamiseen. Lapsi voi harjoitella uusi taitoja kotona ja passin avulla seurata kehittymistään yhdessä vanhempien ja kavereiden kanssa.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on järvenpäälainen lasten liikuntaan erikoistunut yritys motoriikka- ja taitoliikuntakeskus Spurtti. Spurtin lapsille suunnattu toiminta on keskittynyt parkouriin, temppujumppaan ja perheliikuntaan. Spurtti hyödyntää tuotetta lasten ja nuorten liikunnassa, sekä markkinoi passia ja opasta pakettina kouluille, urheiluseuroille ja yksityisille henkilöille. Spurtilla on aiempia liikuntapasseja, joita haluttiin kehittää eteenpäin. Syksyllä 2013 Spurtilla aloittivat sirkus- ja akrobatiaryhmät. Aiemmat parkour- ja temppujumppapassit eivät täysin palvelleet näiden ryhmien tarpeita, koska harjoittelu ja opeteltavat asiat ovat erilaisia. Sirkusryhmille haluttiin oma passi, jonka liikkeet tukevat sirkus- ja akrobatiaharjoittelua. Temppuoppaan myötä liikuntapassi voidaan tuotteistaa ja sitä voidaan myydä myös muille. Tuote ei siis sitoudu ainoastaan Spurtin toimintaan. Spurtti myy omilla verkkosivuillaan lasten liikuntaan liittyvää kirjallisuutta ja sirkusaihe tuo myyntituotteisiin yhden osa-alueen lisää.

2 LASTEN LIIKUNTA

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 92%, eli lähes kaikki suomalaisista 3-18-vuotiaista harrastaa liikuntaa. Lapset ja nuoret ovat silti aiempaa huonokuntoisempia, mikä johtunee arkielämän passivoitumisesta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6). Vaikka suurin osa lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa, vain noin puolet suomalaisista lapsista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 10.) Urheiluseurojen ja muiden järjestäjien ohjattuun liikuntaan osallistuu yhä useampi lapsi. Pelkkä ohjattu liikunta ei kuitenkaan välttämättä takaa lapselle tarpeeksi monipuolista ja riittävää liikunta-annosta. (Halme & Laine 2005, 6). Syynä on arkiliikunnan vähäisyys, passiivinen elämäntapa ja istumisen lisääntyminen (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 10). Liikkuminen ei enää ole luonnollinen ja päivittäinen osa lapsen ja nuoren elämää. Perinteiset pihaleikit ja lähiympäristössä tapahtuva omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt. On yleisempää, että liikuntaa harrastetaan vain tiettyinä aikoina ohjatusti. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6.)

Tutkimusten mukaan lasten keskuudessa suosittuja lajeja ovat mm. pyöräily, kävely, luistelu, uinti, juoksu, poikien keskuudessa myös pallopelit ja tytöillä jumpat ja tanssi (Långström 2010, 87; Halme & Laine 2005, 5-6; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 7-8). Uudet lajit houkuttelevat liikunnan pariin myös uusia liikunnan harrastajia. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi rullaluistelu, lumilautailu ja rullalautailu. (Halme & Laine 2005, 6.) Perinteisten lajien rinnalle ovat nousseet myös trampoliinihyppely ja potkulautailu (Långström 2010, 87). Kestävyysliikunnan suosion vähetessä taitoa vaativien ja elämyksellisten lajien suosio on kasvanut (Halme & Laine 2005, 4). Sirkusharrastamisen suosio on noussut viime vuosina huomattavasti. Vuonna 2013 harrastajia oli yli 6000, mikä on noin 40% enemmän kuin edellisenä vuonna. (Sirkuksen tiedotuskeskus 2013.)

Liikuntakasvatuksen päätehtävät ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan terveellisten elämäntapojen opettamista, eli omasta terveydestä huolehtimista, liikuntaharrastuksen omaksumista osaksi elämää ja liikuntamotivaation edistämistä. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä sosiaalisten taitojen, kuten yhteistyökyvyn ja vuorovaikutuksen,

opettelussa sekä persoonallisuuden, itseilmaisun, ajattelun ja minäkuvan kehittämisessä. Liikuntakasvatuksessa pyritään tukemaan lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20; Puonti 1999, 113-114.)

2.1 Ala-asteikäisten lasten liikuntasuositus

Fyysisen aktiivisuuden minimisuositus kouluikäisille on 1-2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivässä, välttämällä yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutuaikaa. 7-12-vuotiailla suositus on 1,5-2 tuntia monipuolista liikuntaa joka päivä. Tällä määrällä voidaan ehkäistä liikkumattomuuden haittoja, mutta optimaalisten terveyshyötyjen saamiseksi tulisi liikkua suositusta enemmän. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 18-19.) Suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on usein liikuntaharrastuksia, mutta liikuntasuosituksen mukainen määrä ei aina täyty seuroissa urheiluvienkaan lasten kohdalla. Näin ollen omaehtoista liikuntaa tulisi lisätä. (Rajala, Haapala, Kantomaa, Tammelin 2010, 3.) Yksi olennaisimmista tulevaisuuden liikuntakasvatuksen haasteista tuleekin olemaan inaktiivisten elämäntapojen ehkäisy. (Jaakkola ym. 2013, 25.)

Lasten liikunnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon ominaisuuksien herkkyyksikaudet, jotka biologinen kypsyminen asettaa. Ikävuosina 1-6 tulisi kehittää yleistaitavuutta, eli liikunnallisia yleistaitoja, jotka ovat pohjana lajitaitavuudelle, joka kehittyy 7-12 ikävuoden aikana. Lajitaitavuus tarkoittaa tietyn lajin tekniikoiden hallintaa tarkoituksenmukaisella tavalla. Herkkyyksikaudet eivät kuitenkaan ole tarkkaan määriteltyjä ajanjaksoja, vaan yksilölliset erot kehityksessä voivat olla huomattavia. (Hakkarainen & työryhmä 2006, 8.)

2.2 Liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä

Liikunnalla on tärkeä merkitys ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta ja sen avulla turvataan kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 10). Fyysisen toimintakyvyn kehittyminen ja liikuntataitojen oppiminen ovat keskeisiä liikuntakasvatuksen tavoitteita. Liikuntataitojen oppiminen luo pohjaa fyysiselle toimintakyvylle ja myös arjen fyysistä ponnistelua vaativiin tilanteisiin. (Jaakkola ym. 2013,

21.) Liikunta on välttämätöntä tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiselle. Liikunnan perusedellytykset, kuten tasapaino, liikkuvuus, liikkeiden hermostollinen säätely sekä liiketaidot kehittyvät lapsuudessa. (Vuori 2004, 57-58.) Sekä lasten että aikuisten terveyskunto tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa sekä tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. (Fogelholm 2005, 162). Näitä molempia voidaan parantaa liikunnan avulla. Liikunnalla on merkittävä rooli sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 10.) Liikunta edistää hengitys- ja verenkiertoelimestön, hermoston ja luuston kehitystä ja vahvistaa lihaksia (Fogelholm 2005, 166-167). Liikunnalla on tärkeä rooli myös lihavuuden ehkäisyssä (Vuori 2004, 60; Fogelholm 2005, 166).

Kognitiivisia taitoja, muistia, oppimisvalmiuksia sekä matemaattisia ja kielellisiä taitoja voidaan kehittää liikunnan avulla. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti koulumenestykseen. (Rajala ym. 2010, 3.) Monipuolinen liikunta ja motoristen taitojen harjoittelu kehittää aivoja. Harjoittelu luo uusia aivosoluja ja hermoyhteyksiä solujen välille. Kestävyystyyppinen liikunta puolestaan lisää aivojen hapen määrää, mikä on yhteydessä tarkkaavaisuuteen, muistiin ja vireystilaan. Hyväkuntoisten ihmisten aivoissa on enemmän happea kuljettavia verisuonia. (Jaakkola ym. 2013, 22.) Motoriset ongelmat, jotka johtuvat vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta, voivat olla osa lapsen laajempia oppimisvaikeuksia (Rajala ym. 2010, 3).

Liikunnalla voidaan aikaansaada positiivisia psyykkisiä vaikutuksia. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden onnistumisille, itsensä ilmaisulle ja minäkuvan kehittymiselle (Vuori 2004, 57.) Terve minäkäsitys tarkoittaa luottamusta itseän, omiin kykyihin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Kun lapsella tai nuorella on terve minäkäsitys, hän suhtautuu positiivisesti myös omaan kehoonsa ja kestää paremmin ulkoiset paineet kehonkuvaan liittyen. (Jaakkola ym. 2013, 21.) Oikein suunnitellulla liikunnalla voidaan kehittää lapsen positiivista minäkuva. Edellytyksenä ovat positiiviset liikuntakokemukset. (Fogelholm 2005, 167.) Oikein toteutettu liikunta tarjoaa kaikille mahdollisuuden onnistumisiin ja pätevyyden kokemuksiin. Tämä saa aikaan motivaation omaehtoiseenkin liikkumiseen. Kun positiivisen liikuntakokemukset toistuvat, lapsen ja nuoren itsetunto, psyykinen hyvinvointi ja myönteinen käsitys omasta kehosta lisääntyy. (Jaakkola ym. 2013, 21.) Lapsen ja nuoren rohkeutta, itsevarmuutta ja itsetuntoa voidaan tukea liikuntaharrastuksen avulla. Onnistumiset lisäävät uskoa omiin taitoihin ja lasten liikunnan tuleekin olla hauskaa ja iloista. Toisaalta häviäminen opettaa

suhtautumaan epäonnistumisiin ja arvostamaan myös muiden suorituksia. (Miettinen 1999, 125-126.)

Liikunnan parissa toimitaan usein ryhmissä ja joukkueissa. Liikunta on yhteisöllistä ja sen kautta voidaan tukea lapsen sosio-emotionaalista kehitystä. (Jaakkola ym. 2013, 22.) Liikunta yhdessä muiden kanssa opettaa sosiaalisia taitoja kuten vuorovaikutusta ja toisten huomioon ottamista (Jaakkola ym. 2013, 22; Fogelholm 2005, 168). Lapset oppivat sosiaalisia taitoja päivittäisissä kanssakäymisissä. Liikunta tarjoaa monenlaisia tilanteita, joissa lapsi joutuu opettelemaan ja hyväksymään pelisääntöjä ja toimimaan yhteistyössä toisten kanssa. (Zimmer 2002, 26-28.) Liikunta opettaa lapselle tunteiden ilmaisua ja käsittelyä, toisten auttamista ja huomioimista sekä empatiaa. Epäonnistumiset opettavat lasta suhtautumaan ja käsittelemään myös negatiivisia tunteita. Pelien ja leikkien kautta lapsi oppii sääntöjen noudattamista ja tunnistamaan eron oikean ja väärän välillä. (Jaakkola ym. 2013, 22.)

3 ALA-ASTEIKÄISTEN LASTEN MOTORISET PERUSTAIIDOT

Lapsuudessa ihmisen motorinen kehitys on kaikkein nopeinta. Ympäristön vaikutus motoristen taitojen oppimiseen on suuri. Kaikki normaalit oppimisedellytykset omaavat lapset oppivat motorisia taitoja, mikäli ympäristössä on riittävästi virikkeitä. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat myös ravinto, uni ja muu terveys. (Jaakkola 2013, 174.)

Taitojen oppiminen perustuu ihmisen fyysiseen toimintakykyyn, joka jaetaan kuntotekijöihin ja liikehallintakykyyn. Kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, notkeus ja voima. Liikehallintakyvyistä tärkeimmät ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky.

Reaktiokyky tarkoittaa yksilön kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti ulkoisiin, eri aisteilla havaittuihin ärsykkeisiin. *Suuntautumiskyky* on kehonhallintaa erilaisissa tilanteissa. Se on kykyä muuttaa kehon sijaintia ja liikkeitä suhteessa aikaan, asentoon ja tilaan. *Rytmittämiskyky* kertoo ihmisen taidosta ajoittaa omia liikkeitään ja liikkumistaan. Tavoitteena on löytää liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi. Tanssi on selkeä esimerkki rytmittämiskykyä vaativasta liikkumisesta, mutta sitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa, kuten kävelyssä ja hiihdossa. *Tasapainokyky* voidaan jakaa kahteen, staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattista tasapainoa tarvitaan paikallaan pysyvissä liikkeissä, kuten yhdellä jalalla seisominen. Dynaaminen tasapaino taas on kykyä säilyttää asento liikkeessä, kuten vaikkapa luistellessa. *Erottelukyky* on kykyä havaita eroja samanlaisten liikkeiden välillä ja kykyä vaihdella lihasten tilaa jännittyneen ja rennon välillä. Erottelukyvyllä tarkoitetaan myös liikkeiden sujuvuutta ja taloudellisuutta. *Yhdistelykykyyn* avulla voidaan yhdistää erilaisia liikkeitä toisiinsa ja muodostaa yksittäisistä liikkeen osista sujuva kokonaisuus. *Sopeutumiskyky* tarkoittaa liikkeiden hallintaa erilaisissa ympäristöissä ja vaihtelevissa olosuhteissa. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5-8.)

Motoriset perustaidot voidaan laskea kuuluvaksi liikehallinnan alle. Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot. Tasapainotaidot ovat perustana kaikelle liikunnalle ja liikkumiselle. Tasapaino tarkoittaa kehon pitämistä pystyssä tai paikoillaan. Tasapainotaitoja ovat mm. kääntyminen, taivuttaminen, pyörähtäminen ja väistyminen. Liikkumistaitoja ovat liikkeet, joissa ihminen liikkuu paikasta toiseen. Liikkumistaitoihin lasketaan esimerkiksi käveleminen, juokseminen, loikkaaminen,

kiipeäminen ja ponnistaminen. Välineen käsittelytaidot ovat taitoja, joissa käsitellään välinettä jollain kehon osalla. Välineen käsittelytaitoja ovat mm. heitto, kiinniotto, potkaiseminen, pomputteleminen ja lyöminen ilmasta. Lajitaidot voivat kehittyä, kun nämä liikunnalliset perustaidot ovat hallinnassa. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8-29.)

Liikkeitä voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin liikkeisiin. Karkeamotorisissa liikkeissä tarvitaan usein suuria lihasryhmiä, kun taas hienomotorisissa työskentelevät tarkasti kehon pienet lihakset. Liikkeet voivat olla joko jatkuvia tai yksittäisiä. Jatkovaa työtä on esimerkiksi käveleminen ja yksittäinen vaikkapa pallon potkaiseminen. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8.)

Lasten ja nuorten kehitys on hyvin yksilöllistä. Toiset lapset kehittyvät hitaammin ja toiset nopeammin kuin muut saman ikäiset. Lapset voivat oppia taitoja myös niin kutsuttujen herkkyykskausien ulkopuolella. Lapsen kehityksen ikävaiheet eivät siis jokaisen kohdalla päde. (Jaakkola 2013, 175.) Seuraavat iät ja kehitysvaiheet ovat tyypillisiä, mutta eivät jokaisen lapsen kohdalla toteutuvia kuvauksia.

3.1 7-9-vuotiaiden lasten motoriset taidot

Kouluikään mennessä lapset ovat omaksuneet suurimman osan motorisista perustaidoista. Tässä vaiheessa he kykenevät haastavampiin harjoituksiin eri lajeissa. (Jaakkola 2013, 175.) Perusliikuntataitojen kehittyminen on edellytys lajitaitojen oppimiselle. Tämä ikä on taitojen oppimisen herkkyyksvaihetta, mutta alle kymmenvuotiaiden tulisi vielä harjoitella myös perusliikkeiden hallintaa monipuolisesti. Harjoittelussa tulisi keskittyä mm. tasapainon ja rytmi-, suuntautumis- ja yhdistelykyvyn kehittämiseen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 101.) Eri urheilulajit ja niissä vaadittavien lajitaitojen opettelu alkaa tässä iässä kiinnostaa lapsia. (Jaakkola 2013, 175.) Lajitaitojen harjoittaminenkin onnistuu, kunhan pidetään huolta niitä edeltävien taito- ja kuntotekijöiden riittävästä hallinnasta. Lajiharjoittelussa keskitytään perustaitojen oppimiseen. (Karvinen ym. 1991, 103.)

Kouluikäiset lapset pitävät liikkumisesta ja perusliikkeet hallitessaan lapsi oppi helposti uutta (Autio & Kaski 2005, 28). Kokonaisvaltaisen motorisen kehittymisen kannalta on huomioitava monipuolinen liikunnan ja erilaisten lajien harrastaminen (Karvinen ym. 1991, 103; Autio & Kaski 2005, 30). Motoristen perustaitojen parantuminen edellyttää paljon

toistoja ja monipuolista harjoittelua (Kalaja & Sääkslahti 2009, 16; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 21.) Tämä johtaa hermoston kehittymiseen ja mahdollistaa uusien taitojen oppimisen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 21.)

Kehittynyt hermosto mahdollistaa vaativampienkin liikkeiden suorituksen. Koska kuntotaso on kehittynyt, ei lapsi enää väsy yhtä helposti kuin ennen. Kaikkien kuntotekijöiden kehittäminen on mahdollista. Liikkuvuuden harjoitteluun pitäisi kiinnittää huomiota, sillä se alkaa huonontua ilman säännöllistä harjoittelua. (Karvinen ym. 1991, 99.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2004) mukaan 1.-4.-luokkaisten liikunnan tulisi olla yksilöllistä ja edetä motorisista perustaidoista lajitaitoihin. Tämän ikäisten oppilaiden tulisi hallita motoriset perustaidot ja osata soveltaa niitä. Heidän pitäisi osata juosta, hypätä ja heittää, suorittaa voimisteluliikkeitä välineiden kanssa ja ilman, sekä toimia pitkäjänteisesti ja osata suhtautua omiin suorituksiin realistisesti. Myös vanhempien oppilaiden vaatimukset ovat samat, mutta hieman laajemmat. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248-250.)

3.2 10-12-vuotiaiden lasten motoriset taidot

Kymmenenvuotias lapsi on edelleen taitojen oppimisen herkkyyssvaiheessa ja hän oppii uusia taitoja helposti. Tässä kehitysiässä uusien taitojen omaksuminen on helpointa ja erilaisten monimutkaistenkin liikesarjojen oppiminen onnistuu. Kymmenvuotiaan keho tarvitsee monipuolista räsitusta ja tämän ikäisen elimistö kestää sen hyvin. Perusliiketaidot alkavat olla automatisoituneita ja taidotkin ovat jo hyvin kehittyneet. (Karvinen ym. 1991, 113.) Nopea pituuskasvu ja muutokset omassa kehossa ovat tälle ikäkaudelle ominaisia. Tuttujen liikkeiden tekemistä voi joutua opettelemaan uudestaan muuttuneessa kehossa. (Autio & Kaski 2005, 31.)

Erot motorisissa taidoissa näkyvät selkeästi (Autio & Kaski 2005, 33; Karvinen ym. 1991, 114). Myös erot sukupuolten välillä ovat merkittäviä niin kehityksen kuin mielenkiinnon kohteidenkin suhteen. 10-12-vuotiaille kilpailu on mieleistä ja he haluavat vertailla suorituksiaan. Liikunnassa on edelleen muistettava monipuolinen harjoittelu ja riittävä määrä. (Karvinen ym. 1991, 114.)

4 SIRKUSHARJOITTELUN PERUSTEET

Sirkusharjoittelun avulla voidaan kehittää monia liikunnallisia taitoja, mutta myös muita valmiuksia. Koska sirkus on luonteeltaan liikunnallista, kehittää se monipuolisesti erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. Akrobatiaharjoituksilla voidaan parantaa tasapainoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Jongleeraus kehittää mm. silmä-käsi-koordinaatiota, reaktiokykyä, erottelu- ja orientoimiskykyä sekä tasapainoa. (Pieni sirkusopas 2009, 7; Aulanko 1992, 13.)

Sirkusharjoittelun avulla voidaan kehittää myös lapsen sosiaalisia taitoja (Pieni sirkusopas 2009, 7). Henkiset valmiudet kehittyvät, kun opetellaan pitkäjänteisyyttä vaativia temppuja. Keskittymiskyky on tärkeä ominaisuus jongleerauksessa. Sirkukseen liittyy olennaisena osana esiintyminen, joka lisää rohkeutta ja varmuutta ja kasvattaa itsetuntoa. (Aulanko 1992, 13.) Myös kognitiiviset taidot kehittyvät. Esimerkiksi jongleerauksessa ylitetään kehon keskiviiva, mikä kehittää aivotoimintaa, koordinaatiokykyä ja avaruudellista hahmotuskykyä. (Sirkus Kipinä – Sirkus osaksi kouluvuotta.)

Sirkus- ja akrobatiapassin ja temppuoppaan avulla halutaan lisätä lasten omaehtoista liikkumista ja taitojen harjoittelua. Tästä syystä liikkeet valitaan niin, että suurinta osaa pystyy harjoittelemaan itsenäisesti ilman välineitä, tai välineillä, jotka löytyvät monesta lapsiperheestä, kuten vanne, hyppynaru ja trampoliini. Erilaisia sirkustaitoja on loputtomasti. Seuraavassa teoriataustaa niistä osa-alueista, jotka tulevat jollain tapaa mukaan sirkus- ja akrobatiapassiin ja temppuoppaaseen.

4.1 Akrobatia

Akrobatialla on alunperin tarkoitettu lähinnä nuorallatanssimista, mutta nykyisin akrobatiaksi lasketaan kaikki lajit, joissa esiintymisväline on ihmisvartalo ja esityksen perustana ovat fyysiset ominaisuudet, kuten voima, notkeus, tasapaino tai reaktiokyky. Monissa akrobatianumeroissa yhdistyvät nämä kaikki. (Aulanko 1992, 7.)

Akrobatialla on monia alalajeja. *Juoksu- eli volttiakrobatian* perusliike on voltti, jota voidaan tehdä eteen- ja taaksepäin sekä sivusuunnassa. Piruetit ja muut lisäliikkeet voidaan yhdistää voltteihin. Juoksuakrobatia vaatii vauhdin ja matkan arviointikyvyn lisäksi voimaa ja

notkeutta. *Tasapainoakrobatiaa* on kahta tyyppiä. Toisessa esiintyjä tasapainottelee itseään, kun taas toisessa tasapainoakrobatian muodossa tasapainotellaan esinettä tai toista ihmistä. Perusliike on käsilläseisonta, josta voi tehdä monenlaisia variaatioita. Käsinsenonnan alkeismuotoja ovat päälläseisonta ja kyynärvarsiseisonta. *Hyppyakrobatiasta* puhutaan silloin, kun volttiakrobatiaan lisätään apuvälineitä, joilla hyppyihin saadaan enemmän korkeutta ja lisää aikaa volttien tekemiseen. Erityistä liikkuvuutta vaaditaan *notkeusakrobatiassa*. Voimakkaat eteen - ja taaksetaivutukset ja mm. spagaatit vaativat suurta liikkuvuutta ja nivelten irttonaisuutta. *Välineakrobatiassa* nimensä mukaisesti hyödynnetään erilaisia apuvälineitä, kuten tasapainoilupalloa, rola bolaa, tasapainoilutikkaita, vaijeria tai yksipyöräistä. Tarkoituksena on tuki- ja painopisteen pitäminen samalla pystysuoralla linjalla jatkuvaa pientä korjausliikettä tekemällä. (Aulanko 1992, 7-8.)

Yksinkertaisimmillaan akrobatia voidaan jakaa kahteen luokkaan, kuperkeikkailuun ja tasapainoakrobatiaan. Kuperkeikkailussa olennaista on liike. Tarkoituksena on liikkeen luominen ja kontrollointi. Tähän akrobatian muotoon kuuluvat erilaiset kuperkeikat, voltit ja kärrynpyörät eteen, taakse ja sivulle, sekä ilmassa että maassa. Tasapainoakrobatiassa perusideana on tasapainon säilyttäminen eri asennoissa ja tilanteissa. Tärkeintä tasapainoilussa on pitää painopiste tukipisteen tai -pisteiden yläpuolella. Tasapainosuoritusten yhdistely muiden taitojen kanssa on helppoa ja niistä onkin tehty monenlaisia muunnelmia. (Aulanko & Nieminen 1989, 41-45.)

4.2 Jongleeraus

Jongleeraaminen tarkoittaa heitto- ja tasapainotaitoa. Jongleeraus voidaan jakaa kolmeen luokkaan: heittojongleeraus, tasapainojongleeraus sekä hyrräjongleeraus. (Aulanko & Nieminen 1989, 61-62.) *Heittojongleeraus* on rytmistä heittämistä, jossa esineitä heitetään ja kiinniotetaan vuorotellen. Virallisesti jongleeraamiseksi voidaan kutsua heittämistä, jossa esineitä on enemmän kuin heittäviä käsiä. *Tasapainojongleeraamisessa* pidetään tasapainossa erilaisia esineitä otsan, leuan, sormien, jalkojen tai jonkin muun kehon osan varassa. *Hyrräjongleeraus* on esineen rullaamista, keinuttamista tai pyörittämistä, jolloin hyrrävoimien ansioista esine jatkaa pyörivää liikettään. Hyrräjongleeraamista on mm. pallojen tai lautasten pyörittäminen sauvan tai sormen varassa, diabololla suoritettavat temput sekä lassopyörittäminen. (Aulanko 1992, 8-9; Aulanko & Gammals 1987, 9.) Kun esiintyjä selällään maaten heittelee

esineitä jaloillaan, on kyseessä akrobatian ja jongleerauksen välimuoto, jalkajongleeraus. (Aulanko 1992, 9.) Jongleeraajat voivat käyttää esityksessään lähestulkoon mitä esineitä tahansa. Käytetyimmät ovat kuitenkin pallo, keilat ja renkaat. (Aulanko & Gammals 1987, 9-10.)

Jongleeraus saattaa vaikuttaa vaikealta, mutta perustemput voi oppia kuka tahansa. Harjoittelussa on vain muistettava edetä vaiheittain. Edellinen vaihe tulee osata hyvin, jotta voi oppia seuraavan. Siksi harjoittelu kannattaa aloittaa yhden pallon heittämisellä. Vaikka jongleerauksessa voidaan käyttää hyvinkin erilaisia välineitä, on harjoittelu hyvä aloittaa samanlaisilla esineillä. Kun on oppinut jongleeraamaan hyvin perusvälineillä, voi lisätä haastetta erimuotoisilla ja –painoisilla esineillä. Aluksi on hyvä käyttää pehmeitä palloja, jotka eivät pompi maahan pudotessaan. (Aulanko & Gammals 1987, 30-32.)

Jongleerauksen perusheitto on kolmen esineen ristiheitto. Heitossa kolme esinettä nousee ilmaan keskeltä ja putoaa ulkokautta alas. Perusheiton lisäksi on olemassa variaatioita, kuten kahmaisu, jossa pallo otetaan kiinni yläpuolelta, myös heittäminen voidaan suorittaa kämmenpuoli alaspäin. Vastakkaisessa ristiheitossa heitetään päinvastoin kun ristiheitossa, eli esineet otetaan kiinni sisäkautta ja heitetään ilmaan ulkokautta. Ympyräheitoksi kutsutaan heittoa, jolla esineiden kulkurata muistuttaa ympyrää. Esineitä voidaan heitellä myös niin, että yhdellä kädellä heitetään kahta. Erikoisheittoja ovat esimerkiksi heitto jalan alta, heitto selän takaa, heitto käsivarret ristissä ja pallojen pompauttaminen maan kautta. (Aulanko & Gammals 1987, 33-42.)

4.3 Erilaiset välineet sirkuksessa

Diabolo on hyrrä, jota pyöritetään ja kontrolloidaan langalla, joka on kahden tikun välissä. Diaboloja on erikokoisia ja erilaisista materiaaleista, mutta malliltaan hyrrä on aina tiimalasin muotoinen. Hyrrävoimat pitävät diaboloa tasapainossa langan päällä. Diabolon saa pyörimään vetämällä toista tikkua voimakkaasti ylöspäin, jolloin kitka saa hyrrän pyörimään. Pyöritystä jatketaan nostamalla ja laskemalla tikkuja rytmikkäästi. Myös diabololla voidaan tehdä peruspyörityksen lisäksi monia temppuja. Yksi perustaidoista on hyrrän heitto ilmaan ja sen kiinniotto. Muita liikkeitä ovat mm. keinuttaminen, jossa langalla pyörivä hyrrä heilautetaan sivulta sivulle, jalkahyppy, jossa hyrrä hypäytetään langalla olevan jalan yli,

kiinniotot tikut tai kädet ristissä, naruhyppy hyrrän kanssa ja yhdellä kädellä pyörittäminen. (Aulanko 1989, 107-113.)

Trampoliinia käytetään silloin, kun halutaan hypätä korkeammalle tai kauemmas kuin mihin ihmisen omat voimat riittävät. Trampoliineja ja hyppylautoja on erilaisia ja niitä käytetään erilaisiin tarkoituksiin. Minitrampoliineja ja hyppylautoja käytetään vauhdinoton apuna hyppyissä. Ison trampoliinin temput taas suoritetaan kokonaan trampoliinin päällä ilman vauhdinottoja. Harjoittelu tulee aloittaa pienellä vauhdilla ja ponnistuksella ja on keskityttävä vartalon hallintaan. Harjoittelussa tulee edetä helpoista tempuista vaikeampiin, eikä vaikeimpia temppuja pidä harjoitella ilman pätevää ohjausta. Perustana kaikille hypyille on peruspomppiminen. Ottamalla kädet mukaan hyppyyn, saa siihen lisää korkeutta. Hyppyä voi varioida tekemällä hypyn aikana erilaisia asentoja. Esimerkkeinä näistä kerähyppy, haarahyppy sekä puoli- ja kokopiruetti. Istumapompuissa alastulo tehdään istuen ja siitä pompataan takaisin jaloille. (Aulanko 1989, 170-175.)

Puujalkoja on kahta eri mallia. Tavallisissa puujaloissa on puinen varsi ja siinä astin, jonka päälle jalka asetetaan. Toisessa mallissa puujalat ovat oikeiden jalkojen jatkeina ja ne sidotaan tiukasti jalkojen ympärille. Tällaiset puujalat jättävät kädet vapaiksi. Harjoittelu kannattaa aloittaa puujaloilla, joissa ei ole kiinnitysremmejä ja astimet ovat matalalla. Varsien yläosat kannattaa alussa pitää hartioiden takana. Myös puujaloilla voi peruskävelytekniikan opittua harjoitella erilaisia temppuja. Puujaloilla voi kokeilla kävellä taaksepäin, sivulle tai pyöriä ympäri. Yhdellä sauvalla tasapainottelu, sauvan varassa pyörähtäminen, hyppiminen ja portaiden kiipeäminen vaativat jo runsaasti harjoittelua. (Aulanko 1989, 114-119.)

5 AIKUISTEN VAIKUTUS LASTEN LIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN

Aikuisten merkitys lasten liikunta-aktiivisuudessa on huomattava. Ala-asteikäisillä tärkeimmät vaikuttajat liikunnan suhteen ovat vanhemmat sekä ohjaaja. Tärkeä rooli on myös kavereilla. (Lehmuskallio 2011, 28-30.) Lasten liikunnan ohjaaja voi omalla toiminnallaan saada lapsen joko innostumaan liikunnasta tai lopettamaan sen harrastamisen. Tärkeintä on osata motivoida ja kannustaa lasta, oli taitotaso mikä tahansa. (Autio & Kaski 2005, 65.) Vanhemmat ovat tärkeä liikunnallinen roolimalli lapselle. Vanhempien oma aktiivisuus ja asenne liikuntaa kohtaan heijastuvat myös lapsen liikuntakäyttäytymiseen. (Takalo 2004, 108-112.)

5.1 Lasten liikunnan ohjaaja

Hyvä ohjaaja kannustaa ja motivoi lasta. Näin ohjaaja omalla toiminnallaan saa lapsen jatkamaan liikuntaharrastusta. On tärkeää osata motivoida sellaistaakin lasta, joka ei osaa vielä yhtä paljon kuin toiset. (Autio & Kaski 2005, 65.) Motivaation ylläpito on ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä. Lasten saaminen mukaan toimintaan ja innostumaan harjoittelusta riippuu paljon ohjaajasta. (Karvinen ym. 1991, 133.) Lasten ja nuorten liikunnassa motivaation syntyminen kannalta erittäin tärkeää on sosiaalinen ympäristö. Liikuntatunneilla tulisi välttää vertailua toisiin. Uuden oppimisen ja yrittämisen merkityksen korostaminen on olennaista. Positiivisia liikuntakokemuksia tulisi tarjota jokaiselle lapselle. Hyvä ohjaaja luo ohjatuille tunneille myönteisen ja oppimista tukevan ilmapiirin. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 298.) Kannustus, huomiointi ja positiivinen palaute motivoivat lasta ja hän kokee oppivansa. Jos lapsi saa edetä omaan tahtiinsa ja päättää omasta kehittymisestään, liikunta on mielekästä. Kun lapsi viihtyy liikuntatunnilla, hän haluaa jatkaa. (Autio & Kaski 2005, 99.) Myös opettajan oma innokkuus opetettavaa asiaa kohtaan lisää oppilaidenkin kiinnostusta (Wuest & Lombardo 1994, 181).

Ohjaaja voi toiminnallaan vaikuttaa suurestikin siihen, miten lapsi suhtautuu epäonnistumisiin ja onnistumisiin. Tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luonut ohjaaja korostaa omien taitojen parantamista kovalla työllä, yhdessä tekemistä ja taitojen hallintaa. Onnistumisia haetaan haastamalla itseään, ei kilpailun kautta. Lapsen halua oppia lisää

ruokkii tunne siitä, että on hyväksytty ja arvostettu taidoista riippumatta. (Autio & Kaski 2005, 92-100.) Kilpailu on luonnollinen osa liikuntaa ja urheilua, eikä kaikesta kilpailullisuudesta tarvitse luopua. Se ei kuitenkaan pidä olla ainoa keino saavuttaa pätevyiden kokemuksia ja liikunnan iloa. Virheisiin tulisi suhtautua osana oppimisprosessia. Virheiden myötä osataan paremmin arvioida mitä asioita tulisi harjoitella vielä lisää. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 304-305.)

Oppilaat tulisi ottaa mukaan arviointiin ja keskustella heidän kanssaan yhdessä tavoitteista ja niiden saavuttamiseksi tarvittavista keinoista. Ohjaajan on hyvä antaa lapsen itsensä asettaa liikuntasuorituksilleen tavoitteita. Oppilaiden ottaminen mukaan päätöksentekoon ja vastuun antaminen sitouttavat toimintaan. Tuntien sisällön suunnittelussa ja tavoitteiden asettelussa mukana oleminen lisää lapsen kokemaa autonomiaa ja tätä kautta lisää sisäistä motivaatiota. Demokraattinen tyyli ohjauksessa ja kannustaminen päätöksentekoon tuovat lapsille vastuuta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301-305.)

Palautteen anto on yksi tärkeä tekijä oppimisessa. Palautteen avulla lapsi saa tietoa suorituksestaan. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 17.) Kun palaute annetaan yksityisesti, vältyään sosiaaliselta vertailulta. Tärkeintä on huomioida lapsen kehittyminen, yhteistyökyky ja asenne harjoittelua kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 302-303.) Palautteenannon ajoituksella on väliä, sillä liian aikaisin tai myöhään annettu palaute ei tue oppimista. Noin viiden sekunnin kuluttua suorituksen päätyttyä annettu palaute takaa sen, että liikesuoritus on ehtinyt jäsentyä tekijän päässä. Mitä taitavammaksi ja vanhemmaksi lapsi tulee, sitä paremmin hän osaa itse havainnoida ja arvioida omaa suoritustaan. Tällöin ohjaajan antaman palautteen merkitys vähenee. Koska jokainen oppija on erilainen, tulee myös palautteen annossa muistaa yksilöllisyys. (Kalaja & Sääkslahti 2009,17.)

Liikuntakasvatuksessa on muistettava tasavertaisten oppimismahdollisuuksien tarjoaminen kaiken tasoille lapsille. Lasten taitotasot tulee ottaa huomioon, sillä liian vaikeat tai liian helpot tehtävät voivat aiheuttaa motivaation laskua, alisuoriutumista tai turhautumista. (Hakala 1999, 136-137.) Positiivisia liikuntakokemuksia saadaan silloin, kun tehtävät ovat riittävän monipuolisia ja vaihtelevia. Tällöin jokainen lapsi voi liikkua omien kykyjensä mukaan ja löytää riittäviä haasteita. Ohjaaja voi eriyttää toimintaa vastaamaan erilaisten taitotasojen vaatimuksia esimerkiksi erilaisten ja erikokoisten välineiden avulla. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301-302.)

Sirkuskerhon ohjaajan ei tarvitse olla sirkusalan ammattilainen. Tärkein ominaisuus sirkuskerhon ohjaajassa on oma innostus opetettavaan asiaan. Muita sirkusohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi kekseliäisyys, innokkuus kerhotoihin, luonteva vuorovaikutus ja halu tehdä töitä lasten kanssa sekä perehtyminen aiheeseen. (Aulanko 1992, 23-24.) Ohjatussa toiminnassa yksi tärkeimmistä tekijöistä onnistumisen kannalta on toiminnan määrä. Suorituksia on tultava mahdollisimman paljon, eli suorituspaikkoja ja välineitä on oltava runsaasti. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 15.)

5.2 Lapsen vanhemmat

Tutkimusten mukaan vanhempien vaikutus lapsen liikunta-aktiivisuuteen on merkittävä. Vaikutus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Vaikutukset ovat moninaisia, mutta tärkeimpiä tekijöitä ovat vanhempien avoin kannustus ja liikunnan mahdollistaminen. Mahdollistaminen pitää sisällään muun muassa varusteiden hankinnan ja mahdollisuuden päästä liikuntapaikoille ja liikkumaan. Vanhempien esimerkillä ei ole yhtä suurta vaikutusta kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Synnä saattaa olla se, että kouluikäiset viettävät suuren osan päivästä ilman suoraa kontaktia vanhempiin, eikä suoraa mallioppimista näin tapahdu. Mallia otetaan ennemminkin kavereista ja heitä pidetään roolimalleina. Liikunnallisesti aktiiviset vanhemmat kuitenkin tukevat lastensa liikuntaharrastuksia inaktiivisia enemmän. (Welk, Wood & Morris 2003, 24-30.)

Suomalaistutkimuksissa on myös todettu vanhempien olevan tärkeä tekijä lasten liikunta-aktiivisuudessa. Lehmuskallion (2011, 28–30) mukaan suurimmat vaikuttajat lasten liikunta-aktiivisuuteen ovat vanhemmat, kaverit ja ohjaajat. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 5.- ja 9.-luokkalaiset lapset. Erityisesti ala-asteikäisillä vanhempien merkitys korostui. Tytöillä tärkein vaikuttaja on äiti ja pojilla isä. Lähes yhtä suuri merkitys oli ohjaajalla tai valmentajalla.

Toisessa suomalaistutkimuksessa (Takalo 2004) todetaan myös, että vanhempien merkitys on suuri. 10-12-vuotiaita liikunnallisesti aktiivisia ja inaktiivisia lapsia vertailtiin ja tutkittiin syitä heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Liikunnallisesti aktiiviset lapset saivat vanhemmiltaan tukea ja kannustusta liikunnan harrastamiseen, lapset saivat harrastaa niitä lajeja mitä halusivat ja

tukea annettiin myös aineellisesti. Näille lapsille liikunta oli tärkeä osa elämää, eikä heillä ollut suunnitelmassa lopettaa liikuntaharrastusta. Liikunnallisesti aktiiviset lapset toivoivat, että vanhemmat seuraisivat harjoituksia ja kilpailuja neuvomatta ja riitelemättä toisten vanhempien kanssa. Passiivisten lasten ryhmässä vanhemmat eivät harrastaneet liikuntaa säännöllisesti, eikä lapsilla ollut muistoja vanhempien kanssa liikkumisesta. Jos lapsi olisi halunnut harrastaa liikuntaa, oli se vanhempien taholta hyväksytty, mutta konkreettisia tekoja ei liikuntaharrastuksen aloittamisen hyväksi tehty. Lapset eivät olleet saaneet tukea liikuntaharrastuksen aloittamiseen tai sen jatkamiseen, vaikka heillä itsellä olisi ollut kiinnostusta siihen. Tässä tutkimuksessa todettiin myös, että omaehtoisen liikunnan harrastamisessa erityisen tärkeää on yhteinen tekeminen ja aktiiviset roolimallit. Vanhempien toiminta on siis merkittävä tekijä lapsen liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa. (Takalo 2004, 108-112.)

Vanhemmat ovat yleensä tietoisia liikunnan terveysvaikutuksista. Usein tieto on kuitenkin puutteellista. Yleinen harhaluulo on, että lapset saavat liikuntakasvatuksen ja riittävän päivittäisen liikunta-annoksen koulusta ja päiväkodista. Omaehtoinen liikkuminen vaatii vanhemmalta paljon, mutta myös palkitsee. Tavoitteet ja syyt yhteiselle liikkumiselle voivat olla moninaisia. Tavoitteena voi olla onnellinen lapsi, elämykset, mahdollisuus jutella nuoren kanssa tai vaikkapa paremmat yöunet liikkumisen jälkeen. Liikkumaan lähtemiseen vaikuttavat myös hyvin konkreettiset asiat, kuten aika, raha, ympäristö ja liikuntapaikka. (Arvonen 2004, 33.)

Liikunnalla on selvät terveydelliset vaikutukset, mutta perheliikunnassa tärkeä rooli on myös vuorovaikutuksella. Perheen kanssa yhdessä liikkuminen tarjoaa luonnollisia vuorovaikutustilanteita, joissa voidaan huomioida toinen toistaan, antaa palautetta ja keskustella. Onnistuneet vuorovaikutustilanteet voivat vaikuttaa positiivisesti myös liikunnan ulkopuolella tapahtuvaan kanssakäymiseen. Yhdessä liikkuminen kehittää perheen välistä luottamusta ja kommunikaatiota. Kouluikäiselle kaverit ovat tärkeitä ja liikkumista yhdessä vanhempien kanssa voidaan vältellä, ellei perhe ole tottunut liikkumaan ja viihtymään yhdessä. (Arvonen 2004, 31-39.)

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa sirkusaiheinen temppuopas sekä sirkus- ja akrobatiapassi, joiden avulla tuetaan ja lisätään ala-asteikäisten lasten omaehtoista ja säännöllistä liikuntaa.

Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tarkoituksenmukainen liikuntapassi omien sirkusryhmien käyttöön, sekä kehittää toimintaa ja lisätä asiakastytyväisyyttä. Tuotteen markkinointi ja myyminen lisää yhteistyötä ja verkostoja lasten liikunnan parissa työskentelevien välille. Opinnäytetyön tavoitteena opiskelijan näkökulmasta oli oman ammattitaidon kehittyminen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijana, sekä tuotteistamisprosessin perusteiden oppiminen ja liikunta-alan yrityksen toimintamalleihin tutustuminen ja toiminnan kehittäminen. Ammattikorkeakoulu voi hyödyntää tuotetta haluamallaan tavalla lasten ja nuorten liikunnanohjaajien opetuksessa, sekä oppimisympäristö Myötätuulen lapsiryhmien ohjauksen apuvälineenä.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävät ovat:

1. Miten tuotteistetaan motivoiva temppuopas ja liikuntapassi 7-12-vuotiaille lapsille?
2. Millainen sisältö temppuoppaassa ja sirkus- ja akrobatiapassissa on sopiva 7-12-vuotiaille lapsille?

7 SIRKUS- JA AKROBATIAPASSIN JA TEMPPUOPPAAN TUOTTEISTAMINEN

Sain aiheen opinnäytetyölleni keväällä 2013. Tapasin toimeksiantajan hakiessani harjoittelupaikkaa heille ja mainitsin, että olen etsimässä myös aihetta opinnäytetyölle. Toimeksiantaja ilmoitti heti, että liikuntapassien kehittäminen voisi olla ajankohtaista. Itselleni oli alusta lähtien selvää, että haluan tehdä tuotteistetun opinnäytetyön lasten liikuntaan liittyen. Tuotteistetussa opinnäytetyössä tavoitteena tulee olla tuote, jossa on viestinnällisin ja visuaalisin keinoin tunnistettavissa tavoiteltu päämäärä. Muodoltaan se tulee olla sellainen, että se palvelee kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla. Tuotteistetussa opinnäytetyössä olennaista on uudenlainen muoto, käytettävyys, asiasisältö, houkuttelevuus, informatiivisuus ja johdonmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-53.) Halusin päästä tutustumaan tuotteistamisprosessiin ja valmistamaan konkreettisen tuotteen. Tuotteistamisopinnäytetyö saattaa olla hyvinkin vaativa ja työläs, mutta itseäni kiehtoivat mahdollisuus luovuuteen ja innovointiin.

Opinnäytetyössäni kohtasin useita haasteita ja prosessi vaati joitain muutoksia ja kompromisseja. Seuraavassa kuvaan taitavaksi tempuilijaksi-temppuoppaan ja sirkus- ja akrobatiapassin tuotteistamisprosessia aina tavoitteiden asettelusta ja suunnittelusta tuotteen valmistukseen.

7.1 Sirkus ja akrobatia Spurtilla

Alun perin sirkus- ja akrobatiapassin suunnittelu lähti Spurtin omien sirkusryhmien tarpeesta. Spurtilla on tällä hetkellä kaksi sirkus- ja akrobatiaryhmää, 6-8-vuotiaille sekä 9-13-vuotiaille. Ryhmät aloittivat toimintansa syksyllä 2013. Kaikki sirkusryhmät harjoittelevat kerran viikossa. Lisäksi Spurttilaisilla on mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun Spurtin tiloissa kahtena päivänä viikossa. Tunneilla opetellaan permantoakrobatiaa, tasapainoilua jaloilla, käsillä ja Slackline-taljalla, jongleerausta sekä tehdään tasapaino-, voima-, ja liikkuvuusharjoittelua. Keväällä 2014 alkoivat sirkus- ja akrobatiaryhmät myös Spurtin Helsingin toimipisteessä. Sirkuksen lisäksi Spurtilla on paljon muuta tarjontaa lapsille ja nuorille, kuten parkouria, temppujumppaa ja perheliikuntaa.

Spurtilla on kaksi toimitilaa Järvenpäässä ja kahtena päivänä viikossa toimintaa Helsingissä Vuosaaren urheiluhallilla. Spurtin tilat tarjoavat erinomaiset puitteet sirkus- ja akrobatiaharjoitteluun. Toimipisteistä löytyy avointa tilaa erilaisiin peleihin ja leikkeihin, puolapuut ja erilaisia rekkejä, trampoliineja, monenlaisia pehmeitä volttipalikoita, nojapuut ja puomeja, sekä pienempiä välineitä, kuten palloja, vanteita ja sirkusvälineitä.

7.2 Teoreettiset lähtökohdat

Onnistumisen elämykset liikunnassa ovat tärkeitä erityisesti lapsille. Onnistumisien myötä lapsi oppii uskomaan itseensä ja omiin kykyihinsä. (Miettinen 1999, 125.) On tärkeää, että ohjauksessa tarjotaan onnistumisen mahdollisuuksia kaikille. Toimintaa tulee olla monella tasolla, jotta jokainen voi edetä omalla tahdilla ja oman taitotasonsa mukaan. (Wuest & Lombardo 1994, 180.) Henkilökohtaisen liikuntapassin avulla lapsi saa kehittyä oman kehitystasonsa mukaan ja tehdä omaa tavoitteenasettelua, mikä johtaa haluun oppia enemmän (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 107-114). Sirkus- ja akrobatiapassin ja temppuoppaan suunnittelussa huomioin nämä seikat ottamalla mukaan vaikeustasoltaan erilaisia liikkeitä, jotta jokainen voi valita opeteltavat liikkeet oman taitotasonsa ja kykyjensä mukaan. Passissa tuli olla riittävästi liikkeitä ja aihealueita, joista valita.

Haastavat, mutta harjoittelulla saavutettavissa olevat tavoitteet edistävät motivaatiota. Liian helpot tai epärealistiset tavoitteet johtavat motivaation laskuun. (Wuest & Lombardo 1994, 146.) Osallistuminen harjoittelun ja tavoitteiden suunnitteluun nostaa motivaatiota. Motivaatio ja sitoutuminen tekemiseen on parempaa silloin, kun lapsi saa itse olla mukana päätöksenteossa ja valita mitä haluaa oppia. (Miettinen 1999, 177-183.) Lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä palvelee parhaiten lasten omilla ehdoilla toteutuva ja heidän itsensä valitsema liikunta (Vuori 2004, 60). Liikkeiden valinnassa on otettava huomioon, että ne edesauttavat liikuntakasvatuksen tavoitteita, sekä vastaavat oppilaiden tarpeita ja mielenkiinnon kohteita (Wuest & Lombardo 1994, 144). Temppuoppaan ja liikuntapassin avulla lapsi pääsee itse valitsemaan liikkeitä, joita haluaa oppia. Lapsi voi itse asettaa omia tavoitteita taitojen harjoitteluun. Ohjaaja tai vanhempi voi auttaa lasta valikoimaan hänelle sopivimmat liikkeet ja kannustaa lasta etenemään helpommasta vaikeaan, jolloin tavoitteiden asettelu pysyy realistisena. Tavoitteenasettelussa auttavat myös

vaikeustasojen mukaan jaetut liikkeet. Sirkus- ja akrobatiapassissa ja temppuoppaassa vaikeusasteita on kolme; helpot liikkeet, keskivaikeat liikkeet ja vaikeat liikkeet.

Puolueetonta suoritusten arviointia tulisi toteuttaa lasten liikunnassa aina kun mahdollista. Näin oppilaat voivat tarkkailla edistymistään helpommin. Spesifien tavoitteiden asettamien on parempi kuin pyytää oppilasta tekemään parhaansa. Näin saadaan aikaan parempia suorituksia. Isojen kokonaisuuksien pilkkominen osatavoitteisiin lisää onnistumisia ja rohkaisee jatkamaan eteenpäin. Tulosten kirjaaminen ylös on tärkeä osa tavoitteiden asettamista, näin oppilas näkee konkreettisesti mitä on saavuttanut. (Wuest & Lombardo 1994, 146.) Ennen arvioinnissa korostettiin mallisuoritusten oikeaoppista toistamista ja kaikkien oppimistavoitteet olivat samat. Nykyisin olennaista on suoritusten vertaaminen tavoitteisiin, mihin suuntaan ollaan menossa ja onko opittavissa asioissa tapahtunut kehittymistä. (Miettinen 1999, 180.) Kun yritys ja ponnistelut tunnustetaan sekä ohjaajan, että kavereiden toimesta, motivaatio kasvaa (Wuest & Lombardo 1994, 145). Omissa tavoitteissa kehittyminen ja itsensä vertaaminen muihin motivoivat ihmisen toimintaan (Arvonen 2004, 88). Suoritusten arviointi ja edistymisen seuraaminen helpottuu sirkus- ja akrobatiapassin avulla. Lapsella on selkeä tavoite, johon hän haluaa pyrkiä. Kun tavoite on saavutettu, saa passiin merkinnän ja voi jatkaa yhä uusien taitojen harjoitteluun. Liikuntapassin avulla myös ohjaaja ja lapsen vanhemmat voivat seurata lapsen kehittymistä. Lapsi voi passin avulla tutkia mitä on oppinut ja mitä pitää vielä harjoitella yhdessä ohjaajan, kavereiden ja perheen kanssa.

Teoriataustan valossa tärkeimmät huomioitavat seikat temppuoppaan sekä sirkus- ja akrobatiapassin suunnittelussa olivat siis erilaisten taitotasojen huomiointi, mahdollisuus asettaa selkeitä realistisia tavoitteita sekä mahdollisuus omien taitojen kehittymisen seuraamiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa monipuolisia liikkeitä, riittävästi valinnan varaa, liikkeiden jakoa vaikeusasteisiin ja mahdollisuutta merkata ylös uusia opittuja taitoja. Yksittäisten liikkeiden valinnan taustalla ovat ala-asteikäisten, eli 7-12-vuotiaiden lasten liikuntataidot.

7.3 Suunnittelu

Opinnäytetyöni aihe on alusta asti ollut liikuntapassin tuotteistaminen. Aluksi tarkoituksena oli vain kehittää Spurtin vanhoja passeja, mutta työharjoitteluaikana toimeksiantajalla, kesällä

2013, päädyimme siihen, että teemme kokonaan uuden passin sirkusryhmille. Spurtin uudet sirkusryhmät tarvitsivat oman passinsa, sillä parkour- ja temppujumppapassit eivät täysin sopineet sirkusharjoittelun yhteydessä käytettäväksi.

Syksyllä 2013 opinnoissani alkoivat yrittäjyyden ja markkinoinnin kurssit. Näillä kursseilla tuli mieleeni, että mitä jos liikuntapassin tuotteistaisi niin, että se sopisi myös muiden kunspurttilaisten käyttöön. Hyvätkin opinnäytetyöt jäivät valitettavan usein kirjahyllyihin, eikä niitä markkinoida eteenpäin. Ajattelin, että miksei samalla tekisi tuotteesta sellaista, että sitä voisi myydä muillekin. Liikuntapassi sellaisenaan ei vielä riittänyt tuotteeksi ja päädyin ehdottamaan toimeksiantajalle, että tekisin passin oheen ohjaajan oppaan. Näin passia voisi käyttää myös muut, kun sen käyttöön ja liikkeiden suorittamiseen olisi erillinen opas. Toimeksiantajani piti ajatuksesta ja näin lähdin suunnittelemaan sirkus- ja akrobatiapassin lisäksi ohjaajan opasta.

Koska tärkeimpänä ajatuksena alusta lähtien on ollut lasten omaehtoisen liikunnan tukeminen, päädyimme lopulta siihen, että opas suunnataan lapsille, jolloin he voivat itse lukea sitä, opetella liikkeitä ja harjoitella omatoimisesti. Kirjaan haluttiin kuitenkin edelleen osio lasten liikunnan ohjaamisesta, koska opas toimii hyvin myös osana ohjattuja liikuntatuokioita. Myös lasten vanhemmat haluttiin huomioida, koska tuote on käyttökelpoinen myös perheliikunnan yhteydessä. Näin pyrin tavoittamaan mahdollisimman suuren kohderyhmän ja tekemään siitä toimivan useampaan eri tarkoitukseen. Monien mutkien ja pohdintojen jälkeen Taitavaksi Temppuilijaksi-opas ja sirkus- ja akrobatiapassi saivat muotonsa.

Tuotteen ja tuotantoprosessin ennakkosuunnittelu tehtiin perusteellisesti tuotantosuunnitelman myötä. Tuotantosuunnitelman avulla hallitaan tuotantoa ja lisätään prosessin sujuvuutta. Tuotantosuunnitelmasta tulisi käydä selväksi aikataulu, budjetti, työryhmä, vastualueet, seuranta ja dokumentointi, tuotteen testaus sekä valmiin tuotteen jakelu ja markkinointi. (Keränen, Lamberg, Penttinen 2000, 17.) Tutkimussuunnitelman tekeminen ja tuotantosuunnitelma sen osana olivat tärkeä vaihe opinnäytetyöprosessia. Tämä vaihe on kaikille opiskelijoille pakollinen osa opinnäytetyön valmistumista. Tuotteistetussa opinnäytetyössä kattava suunnitelma työn etenemisestä auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja huomioimaan tarvittavia asioita tarkemmin. Tuotantosuunnitelma on runko koko tuotteistamisprosessille. Oma tuotantosuunnitelmani valmistui joulukuussa 2013.

7.3.1 Sisällön suunnittelu

Perehtyminen aiheeseen

Opinnäytetyön tekeminen alkoi perehtymisellä teoriataustaan. Käytin lähteinä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimustietoa. Lasten liikuntaan liittyen materiaalia on hyvin saatavilla. Sirkusharjoittelusta tietoa on vähemmän ja suurin osa kirjallisuudesta on hyvin vanhaa. Sirkuksen tiedotuskeskukselta Helsingistä sain apua lähdekirjallisuuden etsimiseen, mutta sieltäkin todettiin, että sirkusaiheista kirjallisuutta on tällä hetkellä melko huonosti saatavilla, mutta sille olisi erittäin paljon kysyntää. Teoriatausta toimi perustana tuotteen valmistuksessa ja kaikki sisältöön vaikuttavat ratkaisut etsin lähdekirjallisuudesta. Tuotteessa pääasiassa ovat liikkeet ja niiden kuvaukset. Pohjana liikkeiden valinnalle olivat ala-asteikäisten liikuntataidot ja arviot siitä, millaisia liikuntataitoja tämän ikäisten pitäisi hallita. Toimeksiantajalla on hyvin pitkä historia lasten ja nuorten liikunnan saralla, erityisesti telinevoimistelussa. Häneltä sain sekä kirjallisuutta, että käytännön vinkkejä liikkeiden valintaan ja niiden suorittamiseen.

Lähetin myös muutamia haastattelukysymyksiä sirkusalan ammattilaisille, jotka ovat ohjanneet ala-asteikäisten sirkusharjoittelua. Haastatteluvastauksista sain joitain vinkkejä liikkeiden valintaan. Pyrin kysymyksilläni selvittämään, minkälaiset liikkeet soveltuvat parhaiten ala-asteikäisille, sirkusta ennen harrastamattomille lapsille. Kysyin ammattilaisilta viisi kysymystä, joihin sai vastata hyvin vapaamuotoisesti. Haastattelukysymykset näkyvät liitteessä 1. Alunperin ajattelin analysoida vastaukset sisällön analyysin keinoin. Sisällön analyysi on tekstianalyysia, jonka avulla pyritään tiivistämään tutkittava ilmiö yleiseen muotoon. Sisällön analyysin avulla voidaan analysoida materiaali systemaattisesti. Sisällön analyysi mahdollistaa hajanaisen aineiston järjestämisen selkeäksi kokonaisuudeksi ilman, että informaatiota menetetään (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105-110). Vastaukset saatuaani huomasin kuitenkin, että sisällön analyysille ei ole tarvetta. Vastauksia tuli viisi kappaletta ja ne olivat hyvin selkeitä ja konkreettisia. En usko, että näiden vastausten läpikäyminen sisällön analyysin keinoin olisi tuonut lisäarvoa työolleni. Vastauksista poimin liikkeitä, jotka voisivat toimia passissa. Esimerkiksi huivijongleeraus on valittu mukaan tuotteeseen haastatteluvastausten perusteella.

Tekstiosuuksien teoriatausta liittyi liikunnan hyötyihin, lasten liikuntakasvatukseen, lasten liikunnan ohjaamiseen sekä vanhempien merkitykseen lasten liikunta-aktiivisuudessa.

Tuotteen sisältö ja siihen liittyvät ratkaisut on siis tehty aiheeseen liittyvän tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perustuen.

Liikkeiden valinta ja jaottelu

Lähtökohtana tuotteessa on koko ajan ollut lasten omaehtoisen liikunnan lisääminen. Tämä tekijä vaikutti huomattavasti tuotteen sisällön suunnitteluun. Halusin liikkeistä sellaisia, joita voisi harjoitella itsenäisesti ja ilman kalliita välineitä. Näin ollen turvallisuussyistä kaikkein vaativimmat akrobatialiikkeet, kuten voltit ja puolivoltit piti jättää pois. Niiden harjoittelu itsenäisesti ja ilman kunnollisia apuvälineitä ei ole turvallista, eikä mahdollista ilman avustajaa.

Toinen liikkeiden valintaan olennaisesti vaikuttava seikka olivat välineet. Sirkuksessa erilaiset välineet ovat tärkeässä roolissa, enkä halunnut jättää välineillä tehtäviä temppuja kokonaan pois. Tämä toi suunnitteluun oman haasteensa, sillä kaikilla ei ole hienoja sirkusvälineitä, eikä mahdollisuutta sellaisia hankkia. Oli siis tärkeää valita sellaisia välineitä, jotka löytyisivät mahdollisimman monelta. Valitsin omaksi osioksensa naru- ja vanneliikkeet, koska nämä välineet melko varmasti monesta kodista löytyy. Toivoin, että uudenlaiset liikkeet tutuilla välineillä saisivat lapset innostumaan. Muut välineet osioon valikoitui liikkeitä diabololla, puujaloilla ja trampoliinilla. Trampoliinihyppy on nykyisin suosittua (Långström 2010, 87). Trampoliineja näkee monissa pihossa ja näin ollen temppujen harjoittelu onnistuu helposti omalla tai naapurin pihalla. Jongleerauksen kohdalla ratkaisu välineongelmaan oli lisätä kirjaan ohje omien jongleerauspallojen tekemiseen. Pallot syntyvät helposti edullisilla välineillä, ilmapalloilla ja riisillä. Lapsi voi itse askarrella jongleerauspalloja, joilla pääsee harjoittelussa hyvin alkuun.

Liikkeet jaettiin lopulta neljään osioon; akrobatia, jongleeraus, naru ja vanne sekä muut välineet. Akrobatiaosio piti sisällään muun muassa kuperkeikkoja, päällä- ja käsilläseisontaa sekä erilaisia tasapainoasentoja. Jongleerausliikkeet ovat erilaisia heittoja sekä huiveilla, että palloilla. Huivijongleeraus on helppo tapa aloittaa heittoharjoittelu, sillä ne liikkuvat hitaammin kuin pallot ja niistä saa helposti otteen. Naru ja vanne ovat kaikille tuttuja välineitä, mutta niillä voi tehdä monipuolisesti erilaisia temppuja. Tässä osiossa oli erilaisia hyppyjä, pyöriytyksiä, heittoja ja kiinniottoja. Muut välineet osiossa oli erilaisia hyppyjä trampoliinilla, temppuja diabololla sekä puujaloilla kävelyä. Valitut liikkeet on esitetty vaikeustasoittain taulukossa 1.

Taulukko 1. Temppuoppaaseen valitut liikkeet

	Akrobatia	Jongleeraus	Naru ja vanne	Muut välineet
Punaiset (helpot) liikkeet	kuperkeikka haarakuperkeikka vaaka niskaseisonta silta kulmaistunta käsilläseisonta seinää vasten käsilläseisonta avustettuna	huivijongleeraus yhdellä huivilla huivijongleeraus kahdella huivilla yhden pallon heitto	naruhyppely naruhyppely ympäri pyörien naruhyppely yhdellä jalalla juoksu vanteen pyöritys vyötäröllä vanteen pyöritys kädessä vanteen heitto + kiinniotto	peruspomppu trampoliinilla haarahyppy kerähyppy diabolon pyöritys
Keltaiset (keskivaikeat) liikkeet	päälläseisonta sammakkoseisonta kärrynpyörä takaperin kuperkeikka takaperin kuperkeikasta polvivaakaan	kahden pallon heitto heitto jalan alta huivijongleeraus kolmella huivilla kolmen pallon perusheitto kahden pallon heitto	takaperin hyppely hiirenhäntä hyppy kädet ristissä kahden vanteen pyöritys vyötäröllä vanteen pyöritys nilkassa	istumapomppu trampoliinilla taittohyppy haarataittohyppy diabolon heitto+ kiinniotto puujaloilla kävely
Vihreät (vaikeat) liikkeet	siltakaato spagaatti käsilläseisonta käsillä kävely käsilläseisonnasta siltakaato	neljän pallon heitto kolmen pallon perusheitto + heitto jalan alta	tuplahyppy vanteen pyöritys nilkassa selinmakuulla vanteen heitto + kuperkeikka + kiinniotto	diabolon pyöritys jalan ympäri

Liikuntapassin sisältö

Sirkus- ja akrobatiapassin sisältö oli tietysti sama kuin kirjaan valitut liikkeet. Passiin suunnittelin jokaiselle osiolle oman sivunsa. Halusin jättää tilaa myös omille liikkeille. Lapsi voisi itse kirjoittaa liikkeen jonka jo osaa, tai jota on opettelemassa. Liikkeet on jaettu vaikeustasoihin ja jokainen temppu kirjoitettu vaikeustason mukaisella värillä. Liikkeiden jakaminen vaikeustasoihin oli tärkeää, jotta harjoittelu olisi mielekästä ja turvallista kaiken ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Liikkeet jaettiin värikoodittain punaisiin, eli helppoihin, keltaisiin, eli keskivaikeisiin ja vihreisiin, eli vaikeisiin liikkeisiin. Tällainen värikoodimalli on lähtöisin toimeksiantajani kirjasta *Viikarit vauhdissa* (Rinta ym. 2008, 107-114), jossa on liikeehdotuksia liikuntapassin sisällöksi. Värien valinnassa ajatuksena on liikennevalot, joissa punainen tarkoittaa pysähtymistä, vielä pitää harjoitella ennen kun pääsee eteenpäin. Keltainen on jo melkein valmiina lähtöön ja vihreä antaa luvan liikkua eteenpäin ilman rajoituksia. Värikoodien avulla lapsi näkee helposti miten harjoittelussa kannattaa edetä ja hän voi valita liikkeitä oman taitotasonsa mukaan. Passi auttaa seuraamaan kehitystä. Lapsi saa tehdä omia päätöksiä ja ottaa vastuuta omasta harjoittelustaan.

Temppuoppaan sisältö

Temppuohjeiden lisäksi oppaassa on tekstiä niin lapsille kuin aikuisillekin. Halusin alussa ohjeistaa oppaan ja passin käyttöön, sekä huomioida turvallisuusseikat. Suunnittelin oppaan alkupuolelle ohjeet temppuulussa huomioitavista asioista, koska kylmiltään ja vääränlaisessa ympäristössä temppuilu voi aiheuttaa loukkaantumisia tai muuta vahinkoa. Näitä olivat muun muassa lämmittely ennen harjoittelua, oikeanlainen vaatetus, avun kysyminen aikuiselta epäselvissä asioissa ja turvallisuusohjeiden noudattaminen. Temppuohjeiden jälkeen suunnittelin myös Temppuulun jälkeen -tekstin, jossa kehoitetaan loppuverryttelyyn ja venyttelyyn. Venyttelyn helpottamiseksi ja kannusteeksi oppaassa on myös vinkkejä venytysliikkeisiin. Oppaan loppupuolella on omat osiot vanhemmille, sekä lasten liikunnan ohjaajille. Näillä sivuilla kerrotaan aikuisten merkityksestä lapsen liikunta-aktiivisuuteen ja mitä vanhemman ja lasten liikunnan ohjaajan tulisi huomioida, jotta lapsi viihtyisi liikunnan parissa ja siitä tulisi luonnollinen osa elämää. Näissä osioissa teoriataustana ovat tutkimukset ja kirjallisuus lasten liikuntakasvatuksesta, liikunnan ohjaamisesta ja perheliikunnasta. Oppaan lopussa listataan kaikki teksteissä käytetyt lähteet.

Liikkeiden opettaminen kuvallisesti ja kirjallisesti voi olla vaikeaa. Halusin valokuvista selkeät ja yksinkertaiset. Jotkut liikkeet vaativat useamman kuvan, jotta koko suoritus kävisi selväksi. Suunnittelin ottavani kuvat valkoista taustaa vasten, jotta kuvissa ei olisi mitään ylimääräistä häiritsemässä. Ohjeet kuvien yhteydessä halusin pitää yksinkertaisina ja korostaa niissä liikkeen tärkeimpiä ydinkohtia. Lapsi ei ehkä jaksa syventyä pitkiin selostuksiin ja siksi päätin esittää ydinkohdat ranskalaisin viivoin. Näin lukeminen olisi nopeampaa ja liikkeiden eri vaiheet erottuisivat selkeästi. Kuvien yhteydessä annettiin myös turvallisuusohjeet, jos liike tarvitsi joitain erityisjärjestelyjä tai –huomiota. Joissain liikkeissä tekstissä oli myös Vinkki. Näiden ohjeiden avulla liikkeitä saattoi helposti hieman muokata, tai harjoittelua helpottaa.

Taito Temppula tuli mukaan suunnitteluun kun halusin keksiä oppaaseen jonkin hahmon, joka kulkisi harjoittelussa mukana koko ajan. Näin syntyi idea sirkustirehtööristä, joka antaisi vinkkejä harjoitteluun ja kannustaisi liikkumaan. Taito Temppula tuki myös ajatusta sarjakuvamaisesta ilmeestä, josta seuraavassa kappaleessa lisää.

7.3.2 Ulkoasun suunnittelu

Halutun viestin perillemeno on visuaalisen suunnittelun tehtävä. Se on erilaisten elementtien yhdistelyä niin, että lopputulos välittää viestin parhaalla mahdollisella tavalla. (Pesonen 2007, 2.) Päämäärä visuaalisella suunnittelulla on tukea viestin sanomaa (Pesonen 2007, 2; Huovila 2006, 12). Lähtökohtana tuotteen suunnittelussa oli tehdä mahdollisimman houkutteleva tuote ala-asteikäisille lapsille. Haasteena ulkoasun suunnittelussa oli kohderyhmä, tuotteen piti soveltua sekä tytöille että pojille, 7-vuotiaasta 12-vuotiaaseen.

Värit ja typografia

Aloitin suunnittelemalla tuotteen värimaailmaa ja mitä tunnelmia sitä kautta voisi luoda. Väreillä voidaan viestiä tehokkaasti ja niillä voi olla monia käyttötarkoituksia (Pesonen 2007, 56; Huovila 2006, 42). Värien avulla voidaan korostaa, erottaa, järjestää tai osoittaa. (Pesonen 2007, 56). Värien käytöllä on merkittävä rooli julkaisun tehossa (Parker 1993, 157). Väreillä on sekä symbolisia, että psykologisia merkityksiä. Pieniä lapsia viehättävät erityisesti punainen ja keltainen. Lapsen kasvaessa värimieltymykset laajentuvat muihinkin kirkkaisiin väriihin. (Rihlma 1997, 108.) Väreistä punainen on psykologisesti vaikuttavin väri, se on aktiivinen ja saa ihmiset toimimaan. Punaista kuvaa mm. toiminta ja kilpailu. Keltainen

yhdistetään tulevaisuuteen, onnellisuuteen ja kunnianhimoon. (Huovila 2006, 45.) Pieninä pintoina keltainen kuvastaa ja tuottaa iloa (Rihlma 1997, 108). Väriopin perusteiden pohjalta valitsin pääväreiksi punaisen ja keltaisen. Värit ovat iloisia ja kirkkaita, sirkukseen sopivia ja sopivat sekä tyttöjen että poikien makuun. Muuten tuote olisi mustavalkoinen valokuvia lukuun ottamatta. Päädyin valitsemaan tuotteeseen hieman sarjakuvamaista otetta. Tähän maailmaan sopi mustavalkoisuus korostettuna kirkkailla yksityiskohdilla.

Typografialla tarkoitetaan tekstien kirjaisintyyppien valintaa ja niiden asettelua sivulle. Typografian vaikutus tuotteen ulkoasuun on merkittävä. (Parker 1993, 51.) Fontin, eli kirjaintyylin valinta on tärkein typografiaan liittyvä valinta. Valinnassa tulee huomioida käyttötarkoitus, luettavuus ja fontin luomat mielikuvat. Kokeileminen ja erilaisten fonttien herättämien mielikuvien vertailu on kannattavaa. Fonttien valinnassa kannattaa muistaa kohtuus, monien erilaisten fonttien käyttö voi johtaa sekavaan ja hallitsemattomaan lopputulokseen. (Pesonen 2007, 29.) Lopullisen valinnan fonteista teki graafikko hänelle antamieni ehdotusten pohjalta. Myös fonteissa halusin veikeää ilmettä ja rentoa sarjakuvamaista ilmaisuja. Otsikoissa ja Taito Temppulan puhekuplissa halusin luoda mielikuvan käsin kirjoitetusta tekstistä. Tärkeää oli myös fontin luettavuus ja selkeys, sillä oppaan koko oli A5 ja passin A6, eli tekstin koko jäi melko pieneksi. Halusin, että tekstiä voivat helposti lukea myös ensimmäisellä luokalla olevat lapset, jotka vasta harjoittelevat lukemista.

Kuvat ja sommittelu

Kuvien avulla voidaan kiinnittää lukijan huomio, orientoida, vaikuttaa tekstin sisältöön ja lisätä halutun viestin tehoa. Kuvat voidaan jakaa kahteen luokkaan niiden käyttötarkoituksen mukaan. Informatiivinen kuva täydentää tekstin antamaa informaatioita. Dekoratiivinen kuva luo tunnelmaa ja rikastuttaa visuaalista ulkoasua. (Pesonen 2007, 48.) Kuvien käytössä tulee olla kriittinen. Jos kuvalla ei ole tilanteessa mitään tarkoitusta tai merkitystä, ei sitä kannata käyttää. (Parker 1993, 109; Pesonen 2007, 49.) Valinta valokuvan ja piirroksen välillä riippuu useimmiten suunnittelijan omista mieltymyksistä. Vaikka selkeää rajaa piirrosten ja valokuvien käyttöön ei ole, valokuvia käytetään useimmiten jonkin tapahtuman kuvaamiseen tai esittelyyn ja piirroksia tunnelman ja mielikuvien luomiseen. (Parker 1993, 109.)

Tuotteessani on sekä informatiivisia, että dekoratiivisia kuvia. Valokuvat liikkeiden suorittamisesta piti olla selkeitä ja yksinkertaisia. Liikkeen tuli erottua selkeästi taustasta, eikä

kuvissa kaivattu mitään ylimääräistä. Ohjeistin malleja pukeutumaan yksivärisiin vaatteisiin, joissa ei ole suuria printtejä, logoja tai kuvioita. Näin lukijan huomio ei kiinnity muuhun kuin liikkeeseen. Pyysin malleja välttämään valkoista väriä, sillä suurin osa kuvista otettiin valkoista taustaa vasten. Näin malli erottui selkeästi taustasta. Dekoratiiviset kuvat tuotteeseen piirsin itse. Taito Tempula on piirretty yksinkertaisesti mustalla tussilla, mikä taas luo sarjakuvailmettä. Näillä kuvilla halusin luoda rentoutta, hauskuutta ja lapsenomaisuutta oppaaseen. Ilman näitä kuvia opas ei välttämättä kiehtois lapsia yhtä paljon. Kuvituskuvat, eli valokuvat tekstiosuoksissa valitsin tunnelman kautta. Halusin, että niissä on mukava, liikunnallinen ja iloinen tunnelma. Pääasia oppaassa on liikunnan ilon löytäminen, sitä halusin tukea kuvien avulla.

Myös sommittelun avulla voidaan vaikuttaa viestin perille menoon ja tuotteen mielenkiintoisuuteen. Sommittelu tarkoittaa kuvatekijöiden järjestämistä rajatussa tilassa. Sommittelussa tulee ottaa huomioon taitto, typografia sekä kuvittaminen. (Pesonen 2007, 62.) Luonnollisesti tilan tarkastelu aloitetaan vasemmalta ja edetään oikealle, joten sommittelutilan vasempaan reunaan sijoitettu kohde tulee parhaiten esille (Huovila 2006, 47). Johdonmukaisuus asettelussa lisää ulkoasun yhtenäisyyttä. Se helpottaa ja opastaa lukijaa. Mielenkiintoa voidaan kuitenkin lisätä hallituilla poikkeamilla. (Pesonen 2007, 63.) Sommittelu tuotteessa ei ole perinteinen. Tekstiosuudet halusin sommitella selkeästi, mutta liikkeiden osuudessa halusin lisätä mielenkiintoa asettelemalla kuvia hieman erikoisemmin. En halunnut, että jokainen sivu olisi samanlainen. Jos kuvat ja tekstit olisivat olleet joka sivulla samassa paikassa, olisi tuotteesta saattanut tulla hieman tylsä. Halusin näilläkin ratkaisuilla luoda lapsenomaista, rentoa ja hassuttelevaa tunnelmaa.

Mietin etukäteen montako kuvaa mikäkin liike vaatisi ja miten kuvat ja teksti sivuille asetettaisiin. Piirsin graafikolle luonnokset jokaisesta sivusta ja kuvasta, eli kerroin miten haluaisin kuvien ja tekstien niillä olevan. Suurin osa kuvista toteutui kuten oli suunniteltu, mutta joihinkin liikkeisiin tuli yksi lisäkuva, tai yksi suunnitelluista kuvista jäi pois tarpeettomana.

7.4 Toteutus

Tekstien kirjoitus

Sisällön suunnittelun jälkeen alkoi konkreettinen työ toteuttaa suunnitelmat käytännössä. Ensimmäinen vaihe oli tekstien ja liikeohjeiden kirjoittaminen. Tekstien kirjoittaminen sujui yllättävän helposti, vaikka kirjallinen ilmaisu ei ole itsellä vahvin osa-alue. Kirjoitusprosessia helpotti se, että teksti oli pääasiassa suunnattu lapsille ja pyrin pitämään tekstit lyhyinä, yksinkertaisina ja helppolukuisina. Liikkeiden ohjeistuksissa käytin apuna kirjallisuutta. Akrobatiaan löytyi hyviä ohjeita useistakin kirjoista, sillä liikkeet ovat pääosin voimistelu- ja telinevoimisteluliikkeitä. Jongleerausoppaita on myös jonkin verran ja ohjeet heittoihin oli helppo laatia. Naru ja vannetempuihin löytyi ohjeita myös, mutta osassa liikkeistä piti kokeilla itse käytännössä ja pyrkiä löytämään oleelliset asiat liikkeen suorituksen kannalta. Trampoliinihyppyihin oli myös helppo tehdä ohjeet, sillä hyppyjen tekniikka on sama kuin telinevoimistelussa. Muiden välineiden kohdalla laadin ohjeet katselemalla tekniikkavideoita liikkeiden suorittamisesta ja tekemällä niitä itse.

Valokuvauks

Tekstien hahmottelun jälkeen oli valokuvauksen aika. Sen osalta vastaan tuli useitakin ongelmia. Ensimmäinen oli valokuvattavien saaminen mukaan. Valokuvuun haluttiin Spurttilaisia lapsia ja ohjaajia. Osa liikkeistä oli kuitenkin sellaisia, että ala-asteikäistä, liikkeet moitteettomasti suorittavaa lasta oli vaikeaa löytää. Innokkaita lapsia kyllä riitti, muttei sellaista, joka hallitsisi myös kaikkein vaikeimmat liikkeet. Päädyimme siihen, että vaativimmat liikkeet suorittaisi Spurtin oma sirkusohjaaja. Hän kuitenkin loukkasi itsensä hieman ennen kuvauksia saaden liikuntakiellon ja näin ollen yksi malleista puuttui. Tästä syystä kuvausten järjestäminen viivästyi ja lopulta kuvat jouduttiin ottamaan hyvin kiireisellä aikataululla.

Valokuvaus oli aluksi tarkoitus tehdä Spurtin Emalikukan toimipisteen isossa salissa. Suunnittelin kuvaavani valkoista taustaa vasten. Kuvaus piti järjestää lasten menoista johtuen tiettyinä päivinä ja iso sali olikin tuolloin käytössä. Näin ollen kuvaukset järjestettiin toisessa pienemmässä salissa, jossa on viidakkoteema. Tästä tuli idea kuvata erilaisissa ympäristöissä. Viidakkoseinä oli kuin lastenhuoneesta ja päädyin tekemään kuvia hieman erilaisissa paikoissa. Osan kuvista otin ulkona. Tämä viime tingassa tehty päätös oli mielestäni oikea.

Kuvat tukevat nyt paremmin tuotteen kantavaa ajatusta, omaehtoisen harjoittelun tukemista. Kuvista lapsi näkee, että temppuja voi harjoitella kotona omassa huoneessa, pihanurmikolla tai kaupungissa kerrostalon sisäpihalla. Pyrin edelleen valitsemaan taustat niin, etteivät ne veisi liikaa huomiota itse liikkeeltä. Jos kuvat olisi otettu liikuntasalissa, jossa on hienot välineet, olisi se voinut viestiä liikaa sitä, että näitä liikkeitä harjoitellaan vain liikuntasaleissa ja tietyntylaisissa olosuhteissa.

Muut valokuvat ovat myös omia otoksiani. Näin ollen tekijänoikeusasiat kuvien suhteen ovat hoidossa. Kaikkien kuvissa esiintyvien lasten huoltajien kanssa teimme kirjallisen sopimuksen siitä, että lapsi saa esiintyä kuvissa ja että kuvia saa käyttää temppuoppaan kuvituksessa (LIITE 2). Myös piirrokset ovat omiani. Piirsin kaikki kuvat ja skannasin ne sähköiseen muotoon. Toimeksiantajan kanssa laadittiin toimeksiantosopimus. Tekijänoikeusasioista, sekä valmiin tuotteen mahdollisesta myynnistä ja tulojen jakautumisesta laadittiin erillinen kirjallinen kustannussopimus työn tekijän ja kustantajan, eli toimeksiantajan välillä. Toimeksiantajan vastuulla on sopimukset tuotteen painamisesta ja mahdolliset lisätilaukset.

Graafinen suunnittelu

Graafikko oli valittu toimeksiantajan puolesta. Kyseinen henkilö tekee lähes kaiken graafisen suunnittelun, kuten mainokset, lehdet ja flyerit toimeksiantajalle. Koska kyseessä on ammattigraafikko, oli hänen aikataulunsa hyvin kiireinen. Jonkin aikaa mietimme jo toista graafikkoa toteuttamaan työtä, mutta lopulta päädyimme siihen, että hän voi tuotteen taittaa, koska suunnitelmat olivat valmiina, eikä suunnittelutyötä tarvinnut tehdä. Kiireistä johtuen aikataulu hieman venähti.

Aluksi tapasin graafikon henkilökohtaisesti hänen toimistollaan. Kävimme läpi suunnitelmat ja annoin hänelle paperilla kaikki ohjeet mitä olin siihen mennessä tehnyt. Sen jälkeen yhteydenpito tapahtui sähköpostitse. Tiedostojen lähettäminen tapahtui Dropbox-palvelun avulla sekä pienempien tiedostojen kohdalla sähköpostitse.

Sirkus- ja akrobatiapassin toteutin itse. Johtuen muun muassa graafikon aikatauluista, sovimme, että teen passin itse omalla koneellani. Olen aiemminkin suunnitellut ja valmistanut pienimuotoisia printtejä, kuten mainoksia ja flyerit. Oma osaamiseni siis riitti tähän pienempimuotoiseen työhön. Passin toteutin suunnitelmien mukaisesti ja pyrin ulkoasussa samaan ilmeeseen kuin temppuoppaassa. Käytin samoja värejä ja kuvia kuin

temppuoppaassakin. Koska käytimme graafikon kanssa eri suunnitteluohjelmia, ei tismalleen samanlaiseen ulkoasuun päästy. Esimerkiksi täysin vastaavaa fonttia ei löytynyt. Valitsin fontin, joka oli mahdollisimman lähellä temppuoppaan typografiaa.

7.5 Valmiin tuotteen markkinointi

Taitavaksi temppuilijaksi-opas ja sirkus- ja akrobatiapassi on tarkoitettu painoon ja julkaista virallisesti loppukesästä 2014. Tässä vaiheessa tuote on suunniteltu valmiiksi, mutta viralliset julkaisuun liittyvät yksityiskohdat, kuten ISBN-numeron (International Standard Book Number) hakeminen ja tarjouspyyntöjen lähettäminen painotaloihin hoidetaan lähempänä julkaisuajankohtaa.

Valmista tuotetta tullaan käyttämään Spurtin omassa toiminnassa sirkus- ja akrobatia ryhmien harjoittelun apuvälineenä. Sirkus- ja akrobatiapassia ja temppuopasta tullaan myymään myös muille. Opas ja passi myydään pakettina, jonka seura, koulu, kerho tai yksityinen ohjaaja, opettaja tai vanhempi voi ostaa lasten käyttöön. Pakettiin kuuluu ohjaajan opas ja 1-30 passia. Pässejä on mahdollista osaa myös erikseen useampi passi kerrallaan. Pakettien myyminen onnistuu helposti Spurtin oman verkkokaupan kautta.

Liikuntapassin ja temppuoppaan avulla voidaan tarjota mahdollisuus taitojen oppimiseen ja liikunnan omaehtoiseen harrastamiseen kaikille. Lasten ja nuorten liikuntaharrastukset ovat yhteydessä perheen sosioekonomiseen asemaan ja liikuntaharrastukset ovat tulleet entistä kalliimmiksi viimeisen kymmenen vuoden aikana (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 19). Esimerkiksi koulusta saatava liikuntapassi tavoittaisi myös alempiin sosiaaliryhmiin kuuluvat lapset, joilla ei ehkä ole mahdollisuutta maksullisiin liikuntapalveluihin.

Tuotetta voidaan markkinoida Spurtin internet-sivuilla ja asiakaskirjeiden avulla. Valmista tuotetta markkinoidaan mahdollisesti myös Sirkuksen tiedotuskeskuksen ja Suomen nuorisosirkusliiton kautta. Suunnitelmissa on myös markkinoida tuotetta erilaisissa liikuntatapahtumissa.

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyön tarkastelu- eli pohdintaosuudessa arvioidaan saatujen tulosten merkitystä, luotettavuutta ja käytettävyyttä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 263). Koska työni on tuotteistettu opinnäytetyö, arvioin seuraavassa valmiin tuotteen merkitystä ja käytettävyyttä sekä kirjallisen osuuden luotettavuutta. Pohdin kuinka tuotetta voidaan hyödyntää lasten liikunnassa yleisesti sekä Spurtin toiminnan näkökulmasta. Opinnäytetyön arviointi on osa oppimisprosessia. Arvioinnin kohteita ovat työn idea, toteutustapa, kieliasu ja oma ammatillinen kasvu. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-157.)

Työn toteutustavan arvioinnissa pohditaan valittuja keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi, sekä aineiston keruun menetelmiä, eli tiedonhankintaa liittyen tuotteen valmistamiseen ja teorian tietoon. Arvioinnissa pohditaan myös valittiinko oikea toteutustapa ja miten onnistui vuorovaikutus työryhmän kesken. (Vilka & Airaksinen 2003, 157-161.) Valmiin tuotteen arviointi tulee tapahtumaan tekijän, työn tilaajan sekä ohjaavan opettajan ja vertaisen toimesta. Koska opinnäytetyön tekemiseen on rajallinen määrä aikaa ja resursseja, tuotteen arvioiminen muilla keinoin on vaikeaa. Nopeamman valmistumisaikatauluni ja käytännössä kahden erillisen tuotteen suunnittelun ja valmistamisen vuoksi en ehdi järjestämään kyselyä tai tekemään muunlaista tutkimusta tuotteen arvioinnin tueksi. Se, vaikuttavatko passi ja opas lasten liikuntakäyttäytymiseen lisäämällä heidän omaehtoista liikkumistaan, on mahdotonta mitata näin lyhyessä ajassa. Tämä vaatisi jatkotutkimusta.

Tuotteistamisprosessin kuvauksessa kerron minkälaisia ratkaisuja tein prosessin aikana ja olivatko ne onnistuneita. Pyrin kuvaamaan tuotteistamisprosessia kriittisesti ja analysoimaan tekijöitä, jotka vaikuttivat lopputulokseen. Pohdin miksi asetetut tavoitteet saavutettiin tai jäätin saavuttamatta. Arvioin myös valmiin tuotteen toimivuutta ja sopivuutta kohderyhmälle, olivatko sisältöä ja ulkoasua koskevat valinnat onnistuneita. Eettisyys ja luotettavuus-osiossa arvioin miten eettisyys on onnistuttu työssä huomioimaan ja millä tavoin luotettavuutta on pyritty parantamaan. Lopuksi pohdin opinnäytetyöprosessia ja tuotteen valmistumista ammatillisen kasvun näkökulmasta. Kuvaan omaa oppimistani liikunnanohjaajakoulutuksen kompetenssien kautta. Arvioin työtäni myös työelämän näkökulmasta, eli miten työni palvelee tarkoitustaan ja kuinka hyvin sitä voidaan hyödyntää niin liikunta- kuin sirkusalallakin.

8.1 Tuotteistamisprosessin sekä valmiin tuotteen arviointi

Opinnäytetyön raportissa tulisi kuvata selkeästi mitä oli tarkoitus tehdä ja minkälaiset olivat asetetut tavoitteet. Se, miten tavoitteet saavutettiin, kuuluu toiminnallisen opinnäytetyön arviointiin. Raportissa on hyvä tuoda esille mitkä tavoitteet saavutettiin ja mitkä ei, miksi tavoitteita ei saavutettu tai mitkä tekijät vaikuttivat tavoitteiden muuttamiseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-157.)

Tärkein lähtökohta työlle oli lasten omaehtoisen liikunnan lisääminen ja kannustaminen taitojen harjoitteluun. Toimeksiantajan kannalta tarvittiin tuote, joka palvelisi sekä heidän omia sirkusharrastajiaan, että ulkopuolisia ostajia. Tavoitteena oli siis luoda tuote, joka kiinnostaisi ala-asteikäisiä ja houkuttelisi heitä liikunnan ja sirkusharjoittelun pariin. Sisällön ja ulkoasun piti olla kohderyhmälle sopiva. Sisältö ja ulkoasu vaikuttavat tuotteen käytettävyyteen. Houkuttelevuus, kiinnostavuus ja toimivuus olivat päätavoitteet tuotteen osalta. Tuotteistamisprosessin kannalta tärkeimmät tavoitteet olivat aikataulussa pysyminen, toimiva yhteistyö toimeksiantajan kanssa, sekä tuotteistamisen perusteiden oppiminen.

Koska tuotteen arvioinnin tueksi ei ollut ajan puutteen vuoksi mahdollista järjestää kyselyä tai muulla tavoin kartoittaa tuotteen onnistumista, perustuvat seuraavat arvioinnit omiin sekä toimeksiantajani näkemyksiin. Varsinaisen tuotteen osalta tavoitteet saavutettiin melko hyvin. Tuotteesta tuli sellainen kun alun perin suunniteltiin. Sisältö vastaa suurimmalta osalta alkuperäisiä suunnitelmia, vaikka joitain muutoksia tehtiinkin.

Merkittävin muutos suunnitelmiin on vanhempien osio, joka tuli mukaan vasta melko myöhäisessä vaiheessa. Tätä ei oltu alun perin suunniteltu mukaan, mutta mielestäni se sopii hyvin osaksi tuotetta ja sen mukaan ottaminen oli perusteltua. Myös toimeksiantaja oli samaa mieltä. Koska vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen, erityisesti omaehtoisen liikunnan suhteen, on tärkeää että myös heidät on huomioitu. Koska tuotteen ostaja voi hyvinkin olla yksityishenkilö, eli lapsen vanhempi, isovanhempi tai vaikkapa kummi, on hyvä että perheliikunta on huomioitu. Tuotteesta saa iloa myös perheliikuntaan, kun koko perhe tempuilee yhdessä. Muuten sisällön suhteen ei tullut merkittäviä muutoksia tuotteistamisprosessin aikana. Yhteensä kaksi liikettä jäi pois alkuperäisistä suunnitelmista. Yksipyöräisellä ajo jätettiin pois, koska välinettä sen harjoitteluun tuskin tavallisesta kodista löytyy. Käsilläseisonnasta kuperkeikka jäi pois turvallisuussyistä.

Sisällön suhteen toimivuus oli päätavoite ja tuote tuli olla sopiva kohderyhmälle. Halusin, että tuote olisi helppolukuinen, selkeä ja ymmärrettävä ala-asteikäiselle lapselle. Tekstin määrä jäi melko vähäiseksi, mikä oli alun perinkin tavoitteena. Lasta varmasti kiinnostaa eniten temppukuvat ja temppujen kokeileminen, joten oli tärkeää, että esimerkiksi turvallisuusseikat ja temppuiluun valmistautuminen esiteltiin heti kirjan alussa lyhyesti ja ytimekkäästi. Myös liikkeiden ohjeistukset ja ydinkohdat kirjoitettiin lyhyesti ranskalaisin viivoin, jotta lapsi jaksaisi ne lukea. Vaikka sommittelu sivuilla poikkeaa tavallisesta, oppaassa edetään selkeästi ja johdonmukaisesti asiasta toiseen. Passissa liikkeet ovat samassa järjestyksessä kun oppaassakin, joten oppaan lukeminen ja passin käyttö rinnakkain on mahdollisimman helppoa.

Kohderymänä olivat sekä tytöt että pojat, mikä asetti omat haastensa sekä liikkeiden valinnalle, että ulkoasulle. Sirkus mielletään helposti tyttöjen harrastukseksi ja halusin koko ajan pyrkiä sellaisiin ratkaisuihin, jotka tukisivat tuotteen sopivuutta myös pojille. Halusin valokuvuihin myös poikia ja mielestäni on hyvä, että myös he hyppivät narua, pyörittävät vannetta ja tekevät liikkeitä, jotka ajatellaan olevan mieluisia vain tytöille. Yhtäläillä pojat pitävät näistä välineistä, joten on hyvä, että kuvissa esiintyy myös poikia. Tämä toivottavasti rohkaisee ja kannustaa myös heitä harjoittelemaan kaikkia liikkeitä.

Tuotteesta haluttiin houkutteleva ja kiinnostava. Ulkoasultaan valmis tuote on värikäs ja veikeä, minkä uskon herättävän kohderyhmän mielenkiinnon. Tyhjä passi innostaa lasta keräilemään uusia temppuja. Kun yhden taidon on oppinut, innostuu varmasti harjoittelemaan uusia. Lapsille suunnattuja kirjoja on valtavasti. Tämä tuote eroaa muista erityisesti liikuntapassin myötä. Kyseessä ei ole pelkästään kirja, vaan mukana kulkee sirkus- ja akrobatiapassi luoden uuden ulottuvuuden kirjan lukemiseen. Ylipäätään kirjalla, joka saa lapsen liikkumaan on uutuusarvoa. Uskon, että opas ja passi yhdessä aktivoivat lapsia paremmin kuin esimerkiksi pelkkä opas yksinään. Aihepiiri on myös erittäin ajankohtainen ja trendikäs, mikä osaltaan lisää houkuttelevuutta. Sirkusharjoittelu on erittäin suosittua ja monet sirkusryhmät ovat täynnä harrastajia. Tämän tuotteen avulla sirkusmaailmaan pääsevät tutustumaan myös sellaiset lapset, joilla ei ole mahdollisuutta syystä tai toisesta päästä mukaan sirkusryhmiin. Syy voi olla taloudellinen tai omassa kaupungissa ei ole mahdollisuutta sirkuksen harrastamiseen.

Motoristen perustaitojen parantuminen edellyttää paljon toistoja ja monipuolista harjoittelua (Kalaja & Sääkslahti 2009, 16; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille

2008, 21.) Liikkeiden valinnassa pyrin ottamaan huomioon monipuolisuuden, jotta ne kehittäisivät motorisia taitoja, fyysistä kuntoa sekä liikehallintakykyjä. Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8-29.) Kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, notkeus ja voima. Liikehallintakyvyistä tärkeimmät ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5-8.) Akrobatialikkeet kehittävät erityisesti tasapainoa, notkeutta sekä liikkumistaitoja. Jongleerauskehittyy erityisesti reaktiokyky ja rytmittämiskyky, sekä välineen käsittelytaidot. Naruhyppele kehittävät liikkumistaitoja sekä tasapainoa. Välineen käsittelytaidot ovat avainasemassa diabolotempuissa ja vannetempuissa. Trampoliinihyppele kehittävät monipuolisesti sekä motorisia perustaitoja, että liikehallintakykyjä, kuten suuntautumis-, rytmittämis-, erottelu- ja yhdistelykykyä. Pyrin huomioon monipuolisuuden liikkeiden valinnassa, jotta tempuopas sopisi mahdollisimman monen lapsen harjoitteluun. Liikkeiden valinnan taustalla oli koko ajan ajatus siitä, että kaikkien tulisi löytää oppaasta sopivia haasteita. Liikkeiden valintaa olisi voinut tehdä enemmän teorian kautta ja valita liikkeitä sen mukaan, mitä motorisia taitoja ne kehittäisivät. Olisin voinut vielä tarkemmin pohtia mitä mikäkin liike kehittää ja sen pohjalta valita kaikkein kattavimman kokonaisuuden.

Yksi tavoitteista oli saada toimiva passi Spurtin omien sirkusryhmien käyttöön. Haasteena oli tehdä tuote, joka toimisi sekä Spurttilaisten harjoittelun tukena, että ulkopuolisille myytävänä tuotteena. Tuote tällaisenaan toki toimii myös Spurtin harrastajille, mutta liikkeiden valinta olisi ollut hyvin erilainen, jos tavoitteena olisi ollut tuote ainoastaan Spurtin omaan käyttöön. Spurtilla on esimerkiksi paljon sirkusvälineitä, kuten yksipyöräinen ja tasapainoilunaru, mutta tällaisilla välineillä tehtäviä tempuja ei voitu passiin valita. Jos tuote olisi tehty vain Spurttilaisille, olisi liikkeiden määrä suurempi ja suunniteltu nimenomaan Spurtin välineiden kautta. Uskon kuitenkin, että myös Spurtin sirkusharrastajat löytävät sopivia haasteita harjoitteluunsa ja tuote innostaa myös heitä vapaa-ajan liikkumiseen ja taitojen harjoitteluun.

Tuotteen osalta tavoitteet saavutettiin siis hyvin. Suunnitelmat toteutuivat ja lopputulos vastaa ennako-odotuksia. Uskon tärkeimpänä tekijänä tavoitteiden saavuttamisen suhteen olevan sen, että mielikuva valmiista tuotteesta oli koko ajan läsnä. Alusta asti pääasiat olivat selvät ja tiesin koko ajan mitä haluan valmiilta tuotteelta. Ennakkosuunnitelmat sekä sisällön, että ulkoasun suhteen olivat melko tarkkaan harkittu. Vaikka prosessin aikana tulikin monia vastoinkäymisiä, kompromisseja ja takapakkeja, oli visio valmiista tuotteesta koko ajan

päässäni. Toki tuote haki muotoaan ja eli koko prosessin ajan, mutta päämäärä oli koko ajan selvä. Olen erityisen tarkka visuaalisista asioista ja kiinnitin paljon huomiota tuotteen ulkoasuun. Vaikka sisältö lopulta ratkaisee, on mielestäni ulkoasulla erittäin suuri merkitys erityisesti houkuttelevuuden ja kiinnostavuuden kannalta. Ulkoasun suhteen tärkeä rooli oli myös ammattitaitoisella graafikolla, joka pystyi siirtämään omat ajatukseni ja suunnitelmani valmiiksi tuotteeksi. Työ ammattigraafikon kanssa oli helppoa ja sujuvaa. Aluksi mietin miten omat ajatukseni toteutuisivat toisen käsissä, mutta lopputulos vastaa erinomaisesti sitä, mitä olin ajatellutkin.

Tuotantoprosessin suhteen tavoitteet eivät toteutuneet yhtä hyvin. Aikataulut pettivät useammassa kohtaa erinäisistä syistä johtuen. Tuotteen valmistuminen viivästyi kahdella viikolla. Jo tuotantosuunnitelmavaihe viivästyi, joten pääsin varsinaiseen tuotteen valmistusvaiheeseen liian myöhään. Suunnittelu toteutui aikataulussa, samoin kun tekstien kirjoittaminen. Valokuvauksen järjestäminen oli haastavampaa kuin olin kuvitellut, enkä ollut varannut tarpeeksi aikaa sen suunnitteluun. Toki loukkaantuminen toi oman viivästyksensä, mihin ei ennakoon voinut varautua. Valokuvissa esiintyvien mallien etsintään olisi pitänyt varata huomattavasti enemmän aikaa ja paremmin etukäteen selvittää mitä kukin lapsi osaa tehdä. Olin tiedustellut asiaa lasten ohjaajilta ja heiltä sainkin vinkkejä keitä lapsia kannattaa pyytää mukaan. Lapsi kuitenkin helposti sanoo osaavansa, vaikka jonkin liikkeen suhteen olisi paljonkin korjattavaa. Samoin varsinainen valokuvauksen toteuttaminen tapahtui kiireellä ja tästä syystä en ole tyytyväinen kaikkiin otettuihin valokuviin. Vaikka en olekaan täysin tyytyväinen kaikkien kuvien laatuun ja kiireessä kompromisseja oli tehtävä, pieni kotikutoisuus valokuvissa on mielestäni paikallaan ja tukee oppaan teemaa hyvin.

Viivästystä aiheutti myös graafikon kiireinen tilanne. Hänellä oli paljon muita töitä, eikä tuote valmistunut täysin ajallaan. Sähköpostitse käyty keskustelu, tarkistukset ja korjaukset, tiedostojen lähettely edestakaisin ja muu kanssakäyminen oli hidasta. Koska graafikko asui toisella paikkakunnalla, oli tämä kuitenkin ainoa vaihtoehto. Työskentely hieman lähempänä olisi voinut nopeuttaa tuotteen valmistumista, kun korjaukset oltaisiin voitu käydä yhdessä läpi kasvotusten. Oma elämäntilanteeni vaikutti työn valmistumiseen myös merkittävästi. Olin ajatellut, että varaan opinnäytetyölle kunnolla aikaa ja keskityn keväällä pääasiassa siihen. Hyvät työtarjoukset kuitenkin aiheuttivat sen, että aikaa työhön paneutumiseen oli liian vähän. Yksinään tehdyssä opinnäytetyössä on vaarana, etteivät aikataulut välttämättä pidä. Tässä tapauksessa kävi juuri niin.

Ajankäytön lisäksi tärkeänä tavoitteena tuotteistamisprosessissa pidin sujuvaa yhteistyötä toimeksiantajana kanssa. Olen ollut toimeksiantajallani työharjoittelussa, sekä töissä opintojen loma-aikoina. Yhteistyö on aina ollut toimivaa. Koska toimeksiantaja tuotteistamisprosessin aikana oli jo tuttu, oli asioista helppo keskustella ja esittää omia ideoita. Toimeksiantajani otti erittäin hyvin vastaan ehdotuksiani opinnäytetyön suhteen ja sain hyvin vapaat kädet tuotteen suunnitteluun. Tuotteen muoto muuttui prosessin aikana useaan otteeseen ja välillä olisin toivonut hieman enemmänkin ohjeita siitä, minkälainen tuote halutaan ja mikä työn tarkoitus lopulta on. Yhteistyössä ei kuitenkaan ollut mitään ongelmia ja vuorovaikutus oli toimivaa puolin ja toisin.

Kohderyhmänä olivat ala-asteikäiset, eli 7-12-vuotiaat lapset. Haasteena oli tehdä tuotteesta sellainen, että se kiinnostaisi sekä tyttöjä että poikia. Mielestäni tuote sopii kohderyhmälle sekä sisältönsä, että ulkoasun puolesta. Pohdin tuotteen valmistusvaiheessa ratkaisuja siihen, miten tuotteesta saisi kiinnostavan myös kohderyhmän vanhimille lapsille. En halunnut tehdä tuotteesta liian lapsellista, mutta kuitenkin säilyttää siinä lapsenomaisia elementtejä. Liikkeiden valinnassa ratkaisu oli mahdollisimman monipuolisten liikkeiden valinta ja vaikeustasoihin luokittelu. Näin sisältöä oli sekä nuoremmille että vanhemmille lapsille. Ulkoasussa halusin luoda sarjakuvamaista ilmettä, joka voisi kiinnostaa myös hieman vanhempia lapsia.

Sirkus mielletään helposti tyttöjen harrastukseksi, joten poikien innostaminen mukaan oli yksi haasteista. Päädyin valitsemaan valokuviiin myös poikia ja he olivat malleina myös mm. naruhyppelyssä ja vannetempuissa, mitkä helposti ajatellaan kiinnostavan enemmän tyttöjä. Näin opasta lukeva poika näkee, että hänkin voi halutessaan hyppiä narua, eikä se ole ainoastaan tyttöjen juttu. Tuotteen sopivuutta kohderyhmälle on kuitenkin vaikea arvioida luotettavasti ilman tutkimusta. Arviot perustuvat omiin näkemyksiini, sekä tuotteen nähneiden lasten kommentteihin.

Kaiken kaikkiaan tuotteistamisprosessi, tuotteen suunnittelu ja valmistus oli haastavaa, mutta antoisaa ja opettavaista. Tuotteistamisopinnäytetyö antoi mahdollisuuden luovuuteen. Prosessissa pystyin käyttämään omaa osaamistani laajasti ja monipuolisesti. Ammattiopinnot lasten ja nuorten liikunnasta loivat hyvän pohjan lähteä perehtymään aiheeseen tarkemmin. Aikaisemmasta medianomin koulutuksestani oli hyötyä varsinaisen tuotteen suunnittelussa ja valmistuksessa. Tässä työssä pystyin yhdistämään molemmat koulutukseni.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta pyrin parantamaan valitsemalla lähdeteoksiksi luotettavia tutkimuksia ja kirjoja sekä käyttämällä myös ulkomaisia lähteitä. Luotettavuutta lisään myös haastattelemalla sirkusalan ammattilaisia. Haastatteluista toivoin saavani apua erityisesti liikkeiden valintaan. Koska itselläni ei ole sirkustaustaa, haastattelemalla lasten sirkuksen ohjaajia ja sirkusalan koulutuksen saaneita henkilöitä sain työlleni uskottavuutta. Vastauksista sain jonkin verran apua liikkeiden valintaan, mutta en ehkä niin paljon kun olisin ennakkoon odottanut. Vastauksista ilmi tulleet asiat olivat suurimmaksi osaksi sellaisia, mitä jo tiesin. Silti ammattilaisten näkemysten hyödyntäminen, vaikkakin vain pienimuotoisen haastattelun kautta, lisää työni uskottavuutta ja luotettavuutta.

Kun pyritään parantamaan luotettavuutta, yksi perusvaatimus on, että työn tekijällä on riittävästi aikaa sen tekemiseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 142). Tein opinnäyteyölleni sekä tuotteen valmistamiselle aikataulut, joiden aikarajoissa pyrin koko ajan toimimaan. Ajankäyttö oli kuitenkin ongelmallista ja lopulta tuotteen valmistuksessa tuli kiire. Jouduin tekemään joitain kompromisseja ja tinkimään näkemyksistäni, mutta loppuvaiheessa ne liittyivät lähinnä ulkoasuun. Teoriataustaan tutustumiseen, liikkeiden valintaan ja tekstien kirjoittamiseen aikaa oli paremmin, joten sisällön suhteen laadusta ei tarvinnut merkittävästi tinkiä. Myös tutkimusprosessin julkisuus lisää luotettavuutta, eli tehdyt ratkaisut käyvät ilmi raporteissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 142.) Opinnäytetyössäni pyrin kuvaamaan koko tuotteistamisprosessin yksityiskohtaisesti ja arvioimaan siihen vaikuttaneita tekijöitä kriittisesti.

Yksi tekijä luotettavuuden arvioinnissa on siirrettävyys, eli miten hyvin tulokset voidaan siirtää toiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138). Tuotteen kohdalla voidaan arvioida miten hyvin sitä voidaan hyödyntää muissa yhteyksissä. Vaikka yksi lähtökohdista oli tuottaa toimeksiantajan tarpeisiin soveltuva tuote, oli koko ajan tavoitteena tehdä tuotteesta sellainen, että sitä voitaisiin myydä myös ulkopuolisille ostajille. Siirrettävyys temppuoppaan ja sirkus- ja akrobatiapassin kohdalla on hyvä. Tuote soveltuu moniin eri käyttötarkoituksiin; itsenäiseen harjoitteluun, perheliikuntaan sekä ohjatuille tuokioille. Vaikka tuote on sirkusaiheinen, voidaan sitä hyödyntää monipuolisesti eri liikunta- ja harrasteseuroissa ja vaikkapa kouluissa. Toki tuote sopii varsinaisten sirkuskoulujenkin toimintaan aloittelevien

sirkusharrastajien harjoittelun tueksi. Tuote on siis käyttökelpoinen myös Spurtin toiminnan ulkopuolella.

Tuotteen uskottavuutta on pyritty parantamaan sirkusammattilaisten haastatteluilla. Koska tekijällä ei ole aiempaa sirkustaustaa, kysymykset lasten sirkuksen ohjaajille antoivat pohjaa liikkeiden valintaan ja tukivat sirkusteeman toteutumista. Apua työn tekemiseen on antanut myös toimeksiantaja, joka on kokenut ammattilainen lasten liikunnan saralla ja muun muassa kirjoittanut aiheesta useita kirjoja. Ammattilaisten apu tuotteen suunnittelussa ja toteutuksessa lisäävät sen uskottavuutta.

Eettisyyteen liittyvä vahvasti ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimuksissa se tarkoittaa sitä, että tutkittaville kerrotaan tarkkaan mitä tulee tapahtumaan, että osallistumisen on vapaaehtoista, eli saadaan osallistujan suostumus ja henkilö ymmärtää täysin mitä on tekeillä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.) Omassa työssäni otin eettisyyteen liittyvät seikat huomioon erityisesti haastatteluissa ja valokuvaustilanteissa. Haastateltaville annoin mahdollisimman tarkkan informaation siitä, mihin heidän antamiaan vastauksia käytetään. Kerroin selkeästi opinnäytetyöstäni, sen tarkoituksesta ja tekijöistä. Korostin, että vastaaminen on vapaaehtoista. Haastattelulomakkeessa sai halutessaan mainita nimensä, koulutuksensa ja työpaikkansa. Halusin tällä lisätä työni luotettavuutta, kun pystyin todistamaan, että vastaajat ovat oman alansa ammattilaisia. Missään vaiheessa vastauksia ei kuitenkaan esitetty niin, että niistä olisi voinut päätellä kuka on vastannut mitään. Vaikka mitään henkilökohtaista ei haastattelussa kysytty, halusin pyrkiä toiminnassani ammattimaisuuteen ja luotettavuuteen.

Valokuvissa esiintyi yhteensä neljä lasta ja kaksi aikuista. Koska osa malleista oli alaikäisiä, pyydetiin kuvauslupa huoltajalta, jonka kanssa tehtiin myös kirjallinen sopimus kuvaamisesta, kuvien muokkaamisesta ja käytöstä. Lapsilta itseltään kysyttiin haluaako hän olla mukana, eikä häntä pakotettu, suostuteltu tai lahjottu mukaan missään vaiheessa työn tekijän, toimeksiantajan tai vanhempien taholta. Kuviin valittiin sellaisia lapsia, jotka kokevat valokuvissa esiintymisen mieluisaksi. Pyrin tekemään kuvaustilanteesta mahdollisimman mukavan ja rennon, jotta tilanne olisi luonnollinen pienelle kuvattavalle. Kuvauspaikka oli tuttu ja mieleinen, sillä kuvattavat valittiin yhtä lukuun ottamatta Spurtin harrastajista. Yksi malleista oli kummityttöni, jonka kanssa kuvaukset suoritettiin tytön mummolan pihalla, joka oli paikkana tuttu ja turvallinen. Kuvaukset järjestettiin samana päivänä kun lapsilla oli

muutenkin harjoitukset Spurtilla, joten kuvauksista ei aiheutunut liikaa ylimääräistä vaivaa vanhemmille.

Eettisyyden ja luotettavuuden kannalta on opinnäytetyöprosessissa huomioitava myös rehellisyys. Tutkija ei saa plagioida toisen kirjoittajan tekstiä, raportoinnissa ei saa johtaa harhaan eikä se saa olla puutteellista, eikä toisten tekijöiden osuutta ei saa vähätellä. (Hirsjärvi ym. 2009, 25-27.) Omassa opinnäytetyössäni pyrin kaikissa vaiheissa kiinnittämään huomiota lähteiden selkeään ja tarkkaan merkintään, jotta muiden kirjoittajien teksti erottuu selvästi omastani. Opinnäytetyön raportin lisäksi myös varsinaisessa tuotteessa on lähdeluettelo. Pyrin raportissani rehellisyyteen ja kriittisyyteen omaa työtäni kohtaan. Halusin tuoda esille myös itselle epämieluisat seikat, kuten epäonnistumiset tai virhearviot. Sillä lisään rehellisyyttä, mutta uskon, että tällaisten asioiden käsittely on myös tärkeä osa oppimisprosessia.

8.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kasvun kuvauksessa arvioidaan omaa oppimisprosessia. Ajan- ja kokonaisuuksien hallinta, yhteistyö, työelämän kehittäminen, oma ilmaisu ja aiheeseen liittyvät jatkosuunnitelmat ovat asioita, joihin tulisi kiinnittää huomiota ammatillista kasvua pohdittaessa. Opinnäytetyön tulisi olla ammatillisesti kiinnostava ja sen merkitystä, innovatiivisuutta ja kiinnostavuutta kannattaa pohtia. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-161.)

Aiheen valinta opinnäytetyössäni tukee liikunnanohjaajakoulutuksen tavoitteita ja kompetensseja. Lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, sekä terveyttä ja toimintakykyä tukevan liikunnan suunnittelu toteutuu työssä. Perehtymällä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin vahvistin omaa osaamistani lasten liikunnan asiantuntijana. Suuntaudun opinnoissani lasten ja nuorten liikuntaan ja aihe tukee opintoja hyvin. Myös yhteiskunta- ja yrittäjyysosaaminen kehittyvät opinnäytetyön kautta. Pääsin tutustumaan liikunta-alan yrityksen toimintamalleihin ja osallistumaan kehitysohjelmaan, sekä edistämään liikunnan asemaa yhteiskunnassa luomalla tuotteen, joka kannustaa lapsia liikunnan pariin.

Oma oppimisprosessini oli monipuolinen. Ensinnäkin aihepiiri oli itselle melko vieras. Itselläni ei ole sirkustaustaa, enkä ole aiemmin ollut tekemisissä sirkusharjoittelun kanssa. Oli haastavaa, mutta mielenkiintoista tutustua täysin uuteen aiheeseen. Sirkusta ei välttämättä

lasketa liikuntalajiksi, mutta liikunnallinen osaamiseni kehittyi työn kautta. Tutustuin muun muassa telinevoimistelun liikkeisiin ja liikkeiden ydinkohtiin. Opinnäytetyön tekeminen on antanut paljon uusia mahdollisuuksia lasten liikunnanohjaajan työhön. Liikunnanohjaajan tulisi ymmärtää erilaisten liikuntalajien mahdollisuudet taitojen opettamisen ja itseilmaisuuden kehittämisen välineenä. Opin prosessin aikana ymmärtämään miten laajasti sirkusharjoittelu kehittää esimerkiksi motorisia taitoja. Sirkus tuo mukavan lisän liikkumiseen ja sirkustaitojen harjoittelu sopii hyvin myös liikuntatuokioille. Tulen varmasti hyödyntämään prosessin aikana oppimiani asioita, samoin kun valmista tuotettakin, työssäni liikunnanohjaajana.

Erityisesti tutustuminen kirjallisuuteen ja tutkimuksiin lisäsi pedagogista ja didaktista osaamistani. Perehdyin lasten liikuntakasvatukseen osa-alueisiin vielä syvemmin kuin mitä peruskoulutuksessa käydään läpi. Oli hyvä valita aihe, jonka kautta pääsi syventämään osaamistaan nimenomaan oman suuntautumisvaihtoehdon alueella. Erityisesti liikunnan suunnittelu toteutui työssä vahvasti.

Opinnäytetyön tekeminen liikuntayritykselle tarjosi hyvän näkymän liikunta-alaan Suomessa. Pääsin lähietäisyydeltä tutustumaan liikunta-alan pienyrityksen arkeen, haasteisiin ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Huomasin miten tärkeää tällä alalla on verkostoituminen ja jatkuva kehittyminen. Pieni liikuntayritys ei pärjää yksinään, vaan yhteistyötä on tehtävä monien eri tahojen kanssa. Oli mukava nähdä miten luovaa liikuntayrittäjäyys voi parhaimmillaan olla. Tutustuminen suomalaiseen sirkusalaan ja sitä hallinnoiviin tahoihin oli myös kiinnostavaa. En ole aiemmin perehtynyt sirkusharrastamiseen, mutta oli hienoa huomata, että sirkuksen edistämisen eteen tehdään paljon töitä ja alalla voisi olla mahdollisuuksia yhteistyöhön myös liikunta-alan ammattilaisten kanssa. Sirkuksella olisi paljon annettavaa liikunta-alalle, ja toisinpäin. Ylipäätään yhteistyö liikunta- ja kulttuurialan välillä voisi olla hedelmällistä.

Vaikka tuotteistamisprosessissa olisi ollut parannettavaa erityisesti ajankäytön suhteen, oli se oppimiskokemuksena merkittävä. Ymmärrän nyt, miten paljon työtä kokonaisen kirjan kirjoittaminen, suunnittelu ja valmistus pitää sisällään. Osaan varmasti ottaa asioita eri tavalla huomioon tulevaisuudessa ja aikatauluttaa työtäni eri tavalla. Yksi tavoitteistani oli oppia tuotteistamisprosessin perusteet ja tuntuu siltä että olen oppinut todella paljon, osan asioista kantapään kautta. Tärkeimmät oppimiskokemukset liittyivät juuri ajankäytön hallintaan ja siihen, miten paljon aikaa ja työtä mikäkin vaihe vaatii. Tuotteistamisprosessissa kunnollisen ennakkosuunnitelman tekeminen helpottaa projektin hallintaa ja kunnollinen suunnittelu

vähentää riskejä tuotantovaiheessa (Keränen ym. 2000, 12). Omasta mielestäni suunnitelmat olivat melko kattavat ja etukäteen arvioin mitä kukin työvaihe vaatii. Ongelmana kuitenkin oli kokemattomuus ja tietämättömyys työn määrästä. Vaikka suunnitelmat olivat kattavat, en osannut etukäteen määritellä eri työvaiheiden vaatimuksia.

Työelämän kannalta uskon tuotteeni kiinnostavan ja palvelevan monipuolisesti liikunta- ja sirkusalaa. Sirkuksessa on paljon yhteistä liikunnan kanssa. Sirkusharjoittelu on erittäin fyysistä ja monipuolista. Sirkus kuitenkin mielletään enemmän taidemuodoksi kuin liikuntalajiksi. Tuotteessani nämä kaksi osa-aluetta yhdistyvät. Työssäni sirkus on teema, joka tuo mielenkiintoa liikkumiseen. Temppuopasta sekä sirkus- ja akrobatiapassia voi hyvin hyödyntää sekä ohjatuilla liikuntatuokioilla, että sirkuskouluissa aloittelevien sirkusharrastajien ryhmissä.

Jatkosuunnitelmat tuotteen osalta liittyvät viralliseen julkaisuun. Temppuopas on tarkoitus painaa ja julkaista loppukesästä 2014. Tuotteen jatkokehittelyä on myös pohdittu. Suunnitelmissa on toinen Taitavaksi Temppuilijaksi-opas, jonka teemana on parkour. Parkour on hyvin tärkeä osa Spurtin tarjontaa ja kasvattanut suosiotaan lasten ja nuorten keskuudessa. Spurtilla on jo parkourpasseja olemassa, joten niiden tuotteistaminen voisi olla seuraavana vuorossa. Taitavaksi Temppuilijaksi-sarjaa voisi mahdollisesti jatkaa myös muilla teemoilla.

Jatkotutkimusta sen sijaan voisi tehdä siitä, miten lapset ottavat Taitavaksi Temppuilijaksi-oppaan ja sirkus- ja akrobatiapassin vastaan. Tuotteen kiinnostavuutta voitaisiin tutkia ja arvioida esimerkiksi haastatteluin. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää millä tavoin tuotteen käyttö vaikuttaa lasten liikuntakäyttäytymiseen. Onko tuotteella onnistuttu lisäämään lasten omaehtoista liikkumista ja ovatko vaikutukset olleet lyhytaikaisia vai onko tuote auttanut lapsia löytämään liikunnan ilon pidemmäksi aikaa. Ylipäätään sirkusharrastamisen merkitystä liikuntataitojen oppimiseen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen voisi tutkia.

LÄHTEET

- Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla, Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Aulanko, M. 1992. Sirkus kouluun. Helsinki: Koulun kerhokeskus.
- Aulanko, M. & Gammals, B. 1987. Sirkustemppeja palloilla, renkailla ja keiloilla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Aulanko, M. & Nieminen, K. 1989. Sirkustaitojen käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 162-168.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008. Helsinki: Opetusministeriö.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen: mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakkarainen, H. & työryhmä (toim.) 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen valmentajat ry.
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18-vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huovila, T. 2007. ”Look”: Visuaalista viestisi. Helsinki: Infoviestintä Oy.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti, (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 174-175.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU-julkaisusarja 7/2010.

Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. Helsinki.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry. Helsinki.

Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2000. Multimedia: multimedian peruskirja. Porvoo: Teknolit.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6).

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 298-305.

Långström, H. 2010. Alakouluikäisten lasten liikunta. Itä-Suomen yliopisto. Pro Gradututkielma.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2012. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2013:10

Parker, R. 1993. Hyvältä näyttää. Suom. E-M Antinluoma. Espoo: Suomen ATK-kustannus Oy.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus.

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: WSOYpro/Docendo.

Pieni sirkusopas. Sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille. 2009. Taidekaari. Tampereen Taidekaaren julkaisuja, osa 2. Tampere.

Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa P. Miettinen. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 113-114.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2012. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Likes-tutkimuskeskus.

Rihlana, S. 1997. Värioppi. Tampere: Rakennustieto Oy.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.

Sirkuksen tiedotuskeskus 2013. Viitattu 8.10.2013.

<http://www.sirkusinfo.fi/fi/uutishuone/uutiset/358-sirkusta-harrastaa-jo-yli-6000-suomalaista>

Sirkus Kipinä – Sirkus osaksi kouluvuotta. Kulttuurikasvatusyksikkö Taidekaaren julkaisuja. Tampereen kaupunki ja Pirkanmaan Taikalamppu.

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163. Likes.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vuori I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 57-60.

Welk, G. J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science* 15, 19–33.

Wuest, D. & Lombardo, B. 1994. Curriculum and Instruction: The Secondary School Physical Education Experience. Missouri, Usa: Mosby.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelukysymykset sirkusohjaajille

LIITE 2: Sopimus kuvausluvasta ja kuvien käytöstä

LIITE 3: Temppuoppaan sisällysluettelo

LIITE 4: Esimerkkisivu temppuoppaasta

LIITE 5: Esimerkkisivu sirkus- ja akrobatiapassista

Haastattelukysymykset sirkusohjaajille – Sirkus- ja akrobatiapassi

Vastaajan nimi:

Työpaikka/sirkus:

Koulutus:

(Kysymällä koulutusta ja työpaikkaa pyrin lisäämään työni luotettavuutta haastattelemalla vain sirkuksen parissa työskenteleviä ja/tai sirkusalan koulutuksen saaneita henkilöitä.)

Luvallasi antamasi tiedot näkyvät opinnäytetyössäni haastateltujen listassa.

Tietoni saa mainita opinnäytetyössä:

KYLLÄ / EI

Vastauksia hyödynnetään liikkeiden valinnassa sirkus- ja akrobatiapassiin.

Voit vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti. Kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata.

- 1. Mitä yksittäisiä perustaitoja opettaisit 7-12-vuotiaalle sirkusharjoittelua ennen harrastamattomalle lapselle?**
- 2. Minkälaiset liikkeet (akrobatia, tasapainoilu, jongleeraus jne) sopivat sirkusharjoittelua ennen harrastamattomalle 7-12- vuotiaalle lapselle?**
- 3. Minkälaiset liikkeet (akrobatia, tasapainoilu, jongleeraus) sopivat sirkusta jo jonkin verran harrastaneelle 7-12-vuotiaalle lapselle?**
- 4. Mitä yksin suoritettavia sirkustaitoja on helppo harjoitella itsenäisesti ilman ohjausta?**
- 5. Mitä yksin suoritettavia sirkustaitoja on helppo harjoitella itsenäisesti ilman välineitä?**

Kiitos ajastasi!

Laura Nokkala / slo11slauran@kajak.fi

Kajaanin ammattikorkeakoulu, sosiaali- terveys- ja liikunta-ala

Sopimus kuvausluvasta ja kuvien käytöstä

Olen saanut riittävästi tietoa **Sirkus- ja akrobatiapassista ja temppuoppaasta**. Olen tietoinen siitä, että lapseni osallistuminen on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa lapseni osallistumisen milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa. Kuvauksissa toimitaan lapsen ehdoilla ja hän saa valita itse mitä liikkeitä on valmis suorittamaan.

Lapseni saa osallistua valokuvaukseen ja lapseni kuvia saa käyttää vapaasti sirkus- ja akrobatiapassin ja temppuoppaan kuvitukseen. Kuvia voidaan muokata tai käsitellä tarpeen mukaan. Kuvien käyttöoikeudet ovat valokuvaajalla (työn tekijä) sekä Spurtilla (toimeksiantaja).

Valokuvia ei luovuteta ulkopuolisille ja niitä tullaan käyttämään ainoastaan sirkus- ja akrobatiapassin sekä temppuoppaan kuvitukseen ja valmiin tuotteen markkinointiin.

Paikka ja päiväys _____

Lapsen nimi _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____



SISÄLLYS

Tervetuloa temppuilemaan	4
Mihin temppuilua tarvitaan	5
Ennen temppuilua	6
Vinkkejä oppaan ja passin käyttöön	8
Tempputekniikat – Akrobatia	11
Tempputekniikat – Jongleeraus	21
Tempputekniikat – Naru & Vanne	31
Tempputekniikat – Muut välineet	41
Temppuilun jälkeen.....	49
Venymisvinkkejä	50
Vinkit vanhemmille	52
Ohjaajan osio.....	54
Jonkkapallo-ohje	56
Lähteet ja kirjallisuus	58





PÄÄLLÄSEISONTA

- aseta pää ja kädet kolmion muotoon matolle, pää on komion huipulla
- sormet osoittavat eteenpäin, otsa on maassa, paino tasaisesti päällä ja käsillä
- nosta ensin peppu ylös ja lantio suoraksi sitten rauhallisesti jalat kohti kattoa
- vartalo tulee olla suorassa
- harjoittele ensin kippura-asento ja kun tasapaino löytyy, voi ojentaa jalat suoraksi



TURVALLISUUS: Tee päälläseisonta aina pehmeällä alustalla; paksulla matolla, jump-papatjalla tai nurmikolla.

VINKKI: Voit pyytää avustajaa auttamaan liikkeen harjoittelussa. Avustaja tukee lantiosta ja tarkkailee, että asento pysyy suorana.

SAMMAKKOSEISONTA

- asetu kyykkyyyn ja laita kämmenet lattiaan
- reiden sisäpinta nojaa olkavarteen
- kallistu eteenpäin ja hae tasapaino



MUUT VÄLINEET

- peruspomppu trampoliinilla
- haarahyppy
- kerähyppy
- diabolon pyöritys
- istumapomppu trampoliinilla
- taittohyppy
- haarataittohyppy
- diabolon heitto & kiinniotto
- puujaloilla kävely, eteenpäin
- puujaloilla kävely, taaksepäin
- diabolon pyöritys jalan ympäri

