

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävätaide

Sirkus

2010

Lauri Koskinen

# "KEPPI OTTAS"

Esineen otsalla tasapainottamisen opas



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävätaide | Sirkus

2010 | Sivumäärä

Ohjaaja: Antti Kulmala

Lauri Koskinen

## "KEPPI OTTAS"

Olen jonglööri ja jongleerannut jo yli 12 vuotta sekä opettanut jongleerausta 10 vuotta. Tämä opas käsittelee esineen otsalla tasapainottamisen tekniikkaa ja kuinka sitä voi harjoitella. Tästä aiheesta ei löydy mitään kunnollista kirjoitettua opasta, vaikka sitä on tehty jo satoja vuosia. Tästä syystä halusin kirjoittaa aiheesta. Olen itse harjoitellut paljon kyseistä tekniikkaa ja myös opettanut monille muille jonglööreille, kuinka sitä voi harjoitella. Olen oppinut omista virheistäni ja haluan tämän oppaan avulla jakaa tietoni tästä aiheesta muille. Menetelmät, joita käytän ovat minun omiani, jotka olen vuosien varrella todennut tehokkaiksi. Niiden tarkoituksena on saada oppilas oppimaan nopeasti ja vaivattomasti.

Tässä oppaassa käytetään tasapainotettavana esineenä tarkoitukseen tehtyä keppiä, mutta tekniikkaa, jonka opetan voi soveltaa myös muihin esineihin. Opas lähtee alkeista liikkeelle. Voit olla vasta-alkaja tai vaikkapa kokeneempi jonglöörikin niin tästä teoksesta on sinulle varmasti hyötyä. Teoksessa käsitellään myös vaikeampia seuraavan tason temppuja, joten tästä teoksesta löytyy paljon harjoiteltavaa.

Tätä teosta voi myös hyödyntää jos sinun tarvitsee opettaa joillekin muille tasapainottamisen tekniikkaa.

ASIASANAT:

Jongleeraus, tasapaino, osaaminen, sirkus, harjoitukset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing art | Circus

2010 | Total number of pages

Instructor: Antti Kulmala

Lauri Koskinen

## "STICK ON FOREHEAD"

I'm a juggler and have been juggling for over 12 years and I've been teaching it for 10 years. This guide book is about the technique of balancing an object on your forehead and how to practise that. There is no real written work about this topic, but it has been done for hundred's of years. Because of this reason I wanted to write this guide book. I have been practising this technique a lot and also taught other jugglers how to do it. I've learned from my own mistakes and with this book I would like to pass on my knowledge for others. Methods that I use are my own and over the years I've found them to be very successful. The idea behind them is to make a student learn fast and effortless.

In this guide book we use balancing stick that's been made especially for this, but you can apply this technique into any object you want. In this guide we start with basic's. Whether you're a beginner or experienced juggler, this book has something to offer you. We also gonna look at some harder next level trick's so there is lot to learn in here.

You can also use this guide book if you need to teach someone else these balancing techniques.

KEYWORDS:

Juggling, balance, skill, circus, practise

# SISÄLTÖ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>2 TASAPAINOTTELEVAT JONGLÖÖRIT</b>      | <b>5</b>  |
| 2.1 Alan taiteilijoita                     | 6         |
| <b>3 ENNEN ALOITTAMISTA</b>                | <b>7</b>  |
| 3.1 Oikeanlainen väline                    | 7         |
| 3.2 Alkulämmittely                         | 8         |
| 3.3 Hyvä asento                            | 9         |
| <b>4 ALOITTAMINEN</b>                      | <b>10</b> |
| 4.1 Tasapainon hakeminen kämmenellä        | 10        |
| 4.2 Seuraavat vaiheet                      | 11        |
| 4.2.1 Kahdella sormella (kuvat 4.4 ja 4.5) | 11        |
| 4.2.2 Yhdellä sormella (kuva 4.6)          | 11        |
| 4.2.3 Kämmenselällä (kuva 4.7)             | 12        |
| 4.2.4 Jalkapöydällä (kuva 4.8)             | 12        |
| 4.2.5 Käsivarrella (kuva 4.9)              | 12        |
| <b>5 OTSALLA TASAPAINOTTAMINEN</b>         | <b>13</b> |
| 5.1 Aloittaminen                           | 13        |
| 5.1.1 Missä kohtaa pitää keppiä            | 13        |
| 5.1.2 Oikea asento                         | 13        |
| 5.1.3 Tekniikka                            | 14        |
| 5.2 Temppuja                               | 14        |
| 5.2.1 Käveleminen                          | 14        |
| 5.2.2 Kääntyminen                          | 15        |
| 5.2.3 Yhdellä jalalla (kuva 5.4)           | 15        |
| 5.2.4 Paikallaan kääntyminen (kuva 5.5)    | 15        |
| 5.2.5 Kyykky (kuva 5.6)                    | 16        |
| 5.2.6 Selälleen meno                       | 16        |
| 5.2.7 Piruetit                             | 17        |
| <b>6 VARIAATIOITA</b>                      | <b>18</b> |
| 6.1 Kehon muita osia                       | 18        |
| <b>7 HARJOITUKSIA EDISTYNEILLE</b>         | <b>20</b> |
| 7.1 Lisää harjoituksia                     | 20        |

|  |           |
|--|-----------|
| 7.1.1 Käsien heilutus (kuvat 7.1 ja 7.2) | 20        |
| 7.1.2 Ilman keppiä                       | 21        |
| 7.1.3 Yhdellä esineellä                  | 21        |
| <b>8 LOPUKSI</b>                         | <b>22</b> |
| <b>LÄHTEET</b>                           | <b>24</b> |

## 1 Johdanto

Jonglöörit ovat jo yli sadan vuoden ajan tasapainotelleet esineitä otsalla ja myös muissa kehon osissa. Tekniikan alkuperä on niin vanha, että sitä ei ole olemassa edes kirjoitetussa historiassa. Monet jonglöörit olivat ennen vanhaan itseoppineita aiheesta. Nykyään, kun kyselee muilta jonglööreiltä, mistä he ovat oppineet kyseisen taidon niin vastaus on usein joku tempun osannut opetti tai on nähnyt jonkun tekevän ja harjoitellut itse. Paljon löytyy vanhoja kuvia missä jonglööreillä on esineitä tasapainossa, mutta kirjoitettua materiaalia mistä olisi jotain hyötyä tasapainottamisen oppimiseen ei juurikaan löydy. Tästä syystä päätin kirjoittaa tämän oppaan. Tämä opas perehtyy kepin otsalla tasapainottamisen tekniikkaan ja myöskin joihinkin temppuihin, joita sillä tekniikalla voi tehdä. Suurin osa kirjoittamistani harjoituksista ja menetelmistä on minun omiin kokemuksiini perustuvia. Olen itse myös opetellut tasapainottamisen ilman opastusta ja monien vuosien jälkeen olen löytänyt hyviä tapoja, miten kehittää ja nopeuttaa harjoittelemista. Tästä oppaasta löytyy perusteet, miten harjoitella ja minkälaisia harjoitteita kannattaa tehdä. Oppaasta on hyötyä, kun haluat oppia otsalla esineen tasapainottamisen tai jos tulet sitä joskus opettamaan muille. Suosittelen lukemaan teoksen alusta loppuun ennen kuin aloittaa harjoittelemisen.

## 2 Tasapainottelevat jonglöörit

Jonglöörit ovat myös jo pitkään yhdistäneet jongleerausta ja esineen tasapainottamista. Temppuja löytyy useita ja kaikista niistä myös variaatioita. Yleensä tasapainottaminen tapahtuu otsalla. Seuraavaksi lyhyt esittely muutamista jonglööreistä, jotka ovat esittäneet niin sanottuja yhdistelmätemppuja eli jongleeranneet samalla, kun ovat pitäneet esinettä tasapainossa. Näiden avulla saat pienen näkemyksen siitä, mikä on mahdollista.

## 2.1 Alan taiteilijoita

### **Enrico Rastelli (1896 - 1931)**

Rastellilla oli puinen tiimalasin muotoinen noin 50 senttiä korkea keppi, jota hän tasapainotteli otsallaan. Kepin päällä oli pallo tasapainossa ja samalla, kun hän tasapainotteli niitä niin hän jongleerasi kuudella lautasella. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

### **Bobby May (1907 - 1981)**

May tasapainotteli jongleeraus keilaa otsallaan väärinpäin eli leveä pää alhaalla ja samalla hän jongleerasi neljällä muulla keilalla. Hän myös teki useita erilaisia kuvioita noilla neljällä keilalla viidennen ollessa otsalla tasapainossa. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

### **Alexander Kiss**

Kiss kehitti monia omia temppuja. Hän seisoi tasapainolaudan (rola-bola) päällä, piti otsallaan 2,5 metriä pitkää keppiä ja jongleerasi samalla kahdeksalla renkaalla. Hänellä oli myös jongleeraus keila, joka oli jousitettu varresta, joten sitä pystyi pompottelemaan. Hän itse pompotteli sitä otsallaan. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

### **Gregory Popovich**

Hän seisoi vapaasti seisovien tikapuiden päällä ja piti otsallaan pitkää keppiä tasapainossa. Samalla hän jongleerasi seitsemällä renkaalla. Hänellä oli myös kepin päässä pieni kori, johon hän heitti pallon sisään kepin ollessa otsalla tasapainossa juuri ennen kun kiipesi tikkaille. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

### **Youri Borzykine**

Seiso i ison tasapainopallon päällä ja jongleerasi viidellä isolla jongleeraus pallolla. Samalla hänellä oli otsallaan tasapainossa 1,5 metriä pitkä keppi, jonka päässä oli läpinäkyvä levy ja levyn päällä hän vielä pompotteli palloa. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

### Anthony Gatto (1973)

Gatto tekee paljon erilaisia yhdistelmätemppeja. Hän esimerkiksi pitää yhtä keilaa otsallaan tasapainossa ja jongleeraa samalla seitsemällä keilalla. Hänellä oli myös Kelju K. Kojootin muotoinen keppi, jota hän piti otsallaan tasapainossa ja jongleerasi samalla viidellä renkaalla. Sen jälkeen hän heitti neljä rengasta kiinni Kojootin nenään ja viidennen käteen. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

### Jouni Temonen (1984)

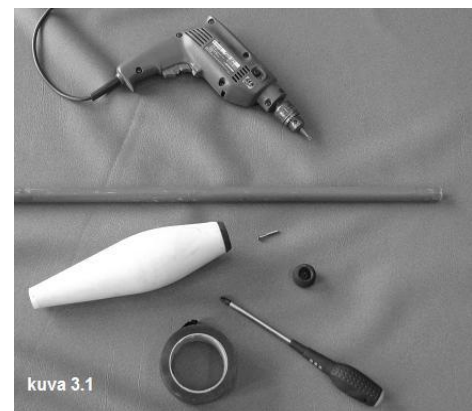
Temonen teki paljon temppeja, joissa pidettiin samalla keilaa tasapainossa otsalla. Yksi hänen tempuista oli pitää keilaa otsalla tasapainossa ja jongleerata samalla kolmella keilalla. Siitä hän heitti kolme keilaa ilmaan ja pyörähti niiden alapuolella piruetin neljännen keilan ollessa koko ajan otsalla tasapainossa. (lähde: Ziethen, 2009, luento)

## 3 Ennen aloittamista

### 3.1 Oikeanlainen väline

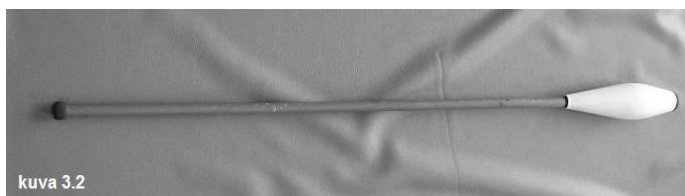
Heti alkuun haluan sanoa, että mitään ainoaa oikeaa välinettä ei ole. Kyseessä on vain se vaihtoehto, jota minä itse käytän harjoituskeppinä ja jonka olen todennut erittäin hyväksi. Kyseessä oleva keppi on alun perin Sakari Männistön ja Toni Vallan yhdessä suunnittelema väline, joka on halpa ja helppo valmistaa (viitaten haastatteluun: Männistö, 2010).

Tarvitset vanhan jongleeraus keilan (itse käytän HENRY'S Albatros –keilaa), noin 160 cm pitkän kepin (harjanvarsi käy hyvin), teippirullan sekä muutamia työkaluja. Ensiksi sinun pitää purkaa keila. Tarvitset siitä päätyrupit, ruuvit ja yläosan leveän pään (kuva 3.1). Seuraavaksi poraa pitkän kepin yläosaan pieni kolo ruuville valmiiksi. Aseta





keilan yläosa kepin päähän ja varmista ennen ruuvaamista, että se istuu siihen hyvin. Jos keppi on keilan yläosalle liian kapea niin tiivistä väli laittamalla teippiä kepin ympärille sopiva määrä kunnes keilan yläosa pysyy kepin päässä ilman heilumista. Ruuvaa ruuvilla keilan yläosa kiinni keppiin ja muista laittaa keilan yläosan nuppi myös paikoilleen ennen ruuvaamista. Viimeiseksi kiinnitä keilan alanuppi kepin alaosaan. Jos nuppi on liian iso keppiin, tiivistä teipillä. Jos se on liian pieni niin veistä kepeistä pieni määrä pois, kunnes nuppi menee paikoilleen. Voit myös ruuvata alanupin kiinni keppiin, jos tarve vaatii. Tämän jälkeen sinulla on valmis tasapainokeppi harjoittelua varten (kuva 3.2). Voit myös koristella keppisi, jotta se näyttäisi paremmalta lavalla. Suosittelen tekemään kaksi keppiä, toinen harjoittelua ja toinen esiintymistä varten. Kepeistä kannattaa silloin tehdä saman pituiset ja painoiset.



Syy miksi tämänlainen keppi on hyvä on se, että laittamalla keilan pään kepin päähän painoa tulee enemmän ylös ja kepin tasapainopiste siirtyy lähemmäksi yläosaa, jolloin tasapainon hakemisesta tulee helpompaa.

### 3.2 Alkulämmittely

Tasapainotellessa keppiä otsalla niskalihakset joutuvat koville varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Siksi on hyvä lämmitellä niskan ja hartiasseudun lihakset kunnolla ennen harjoittelua. Seuraavaa alkulämmittelyä käytän itse harjoitellessani ja se toimii minulla erittäin hyvin. Jos sinulla on joku oma rutiini tai liikkeitä joilla haluat lämmitellä niin käytä niitä, jos ne toimivat sinulla. Pääasia on, että niskan ja hartiasseudun lihakset tulevat lämpimiksi. Aloita ottamalla ryhdikäs seisoma asento ja katso piste suoraan takaasi. Seiso selkä pistettä kohti ja käännä päätäsi vasemmalle, kunnes näet pisteen. Yritä olla kääntämättä lantiota. Käännä seuraavaksi pää oikealle, kunnes näet pisteen ja toista liike molemmille puolille kymmenen kertaa rauhalliseen tahtiin. Pyöritä seuraavaksi päätäsi viisi kertaa molempiin suuntiin. Tämän jälkeen venyttele

vielä niskaa joka suuntaan (kymmenen sekuntia per venytys). Pyöritä vielä lopuksi hartioita, jotta veri lähtee kiertämään käsivarsiin. Muista tehdä liikkeet hitaasti ja rauhallisesti, jotta välttyt lihasten vahingoittumiselta. Jos vielä tunnet tarvetta lämmitellä itseäsi lisää niin muutaman minuutin hyppynarulla hyppiminen on aina hyvää alkulämmittelyä.

### 3.3 Hyvä asento

Jongleerauksessa ja varsinkin tasapainottamisessa on tärkeää olla hyvä asento kun harjoittelee ja esiintyy. Hyvä ryhti on hyvän harjoittelun perusta. Paikat ei mene niin helpolla jumiin ja jaksaa harjoitella kauemmin. Paul Chek kirjoitti kirjassaan hyvästä ryhdistä seuraavasti: "hyvä ryhti on sivusta katsottuna jos sinulle saa piirrettyä suoran viivan joka kulkee alhaalta ylös nilkkojen etuosasta, keskeltä lantiota, hartioita ja korvia niin ryhtisi on silloin hyvä" (lähde: Chek, 2004, 86) (kuva 3.3). Lisäksi tulee myös katsoa edestäpäin esimerkiksi peilistä, että on suorana eikä lantio ole vinossa tai olkapäät eri korkeudella. Oman hyvän ryhdin löytämiseen kannatta käyttää kaverin tai kameran apua. Kaveri katsoo sivusta ja korjailee asentoasi suoraksi, jos on korjattavaa. Jos ryhdissäsi on jotain suuresti vialla niin suosittelen kuitenkin, että hakeudut ammattilaisen hoitoon korjauttamaan ryhtisi. Luonnollisesti sellaisen henkilön luo, joka on saanut koulutuksen kyseiseen aiheeseen. Tasapainottamista harjoitellessa tulee olla hyvä suora ryhti, mutta täytyy kuitenkin muistaa pysyä rentona. Siksi onkin hyvä harjoitella kaverin kanssa, aina välillä katsoa toisten harjoittelua ja parantaa ryhtiä ja tekniikkaa, jos on siihen tarvetta.



kuva 3.3

## 4 Aloittaminen

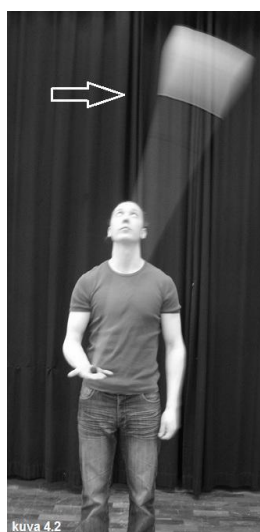
Ennen kuin lähtee harjoittelemaan otsalla tasapainottamista on hyvä harjoitella helpompia vaiheita ensin. Muut harjoitteet ennen kepin otsalle laittoa auttavat oppimaan tekniikan ymmärtämisen. Seuraavat harjoitteet ovat harjoitteita, joita opetan aina muille ja olen myös itse oppinut niiden avulla. Kaikki yksipuoliset harjoitteet tulisi tehdä molemmille puolille. Eli jos kyseessä on kämmenellä tasapainoittaminen niin on hyvä osata sekä oikea, että vasen käsi ennen kuin siirtyy seuraavaan vaiheeseen.

### 4.1 Tasapainon hakeminen kämmenellä

Aseta keppi kämmenelle kuvan mukaisesti (kuva 4.1). Pidä kämmen koko ajan auki ja suorana. Katse on kepin yläpäässä. Katso, että keppi on suorassa ja päästä irti. Keppi alkaa kaatumaan ja seuraavaksi pitää alkaa hakemaan tasapainoa ennen kuin keppi kaatuu. Kämmen on siirrettävä kepin tasapainopisteen alle nopeasti ennen kuin keppi ehtii kaatua. Mitä nopeammin saa liikkeen tehtyä niin sitä pienempi on tarve korjauksille. Jos keppi kaatuu vasemmalle niin silloin korjataan siirtämällä kämmentä myös vasemmalle,



kunnes saadaan kämmen kepin tasapainopisteen alle (kuva 4.2). Jos keppi pääsee liikkumaan liikaa sivuun niin sitten on hyvä korjata tilanne tuomalla keppi takaisin lähtöpisteeseen. Tämä onnistuu kaatamalla keppiä tarkoituksella oikealle ja korjaamalla kepin tasapaino taas suoraksi, kunnes keppi on lähtöpisteessä (kuva 4.3).



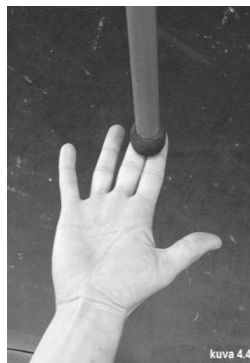
Tasapainottaessa keppi voi kaatua joka suuntaan niin silloin pitää olla varautunut korjaamaan myös joka suunnasta. Aluksi pitää varmaan ottaa askelia, jotta pysyisit kepin mukana, mutta harjoittelulla saa kepin pysymään paikoillaan pienellä hakemisella (korjauksella). Kun sinulla pysyy keppi kämmenellä tasapainossa ilman, että sinun tarvitsee liikkua niin silloin voit alkaa harjoittelemaan saman toisellakin kädellä. Jatka harjoittelua, kunnes pystyt pitämään kepin tasapainossa molemmilla käsillä puolen minuutin ajan. Sen jälkeen voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Voit toki kokeilla muita vaiheita jo aikaisemmin, mutta palaa aina siihen vaiheeseen, jossa itse olet. Näin harjoittelu pysyy hauskana ja mielenkiintoisena, mutta oppiminen on silti systemaattista ja nopeaa.

## 4.2 Seuraavat vaiheet

Ennen otsalle laittoa on hyvä harjoitella tasapainon hakemista muutamissa muissa kehon osissa. Seuraavat harjoitteet auttavat tasapainon hakemisen ymmärtämisessä paremmin ja nopeuttavat otsalla pitämisen oppimista.

### 4.2.1 Kahdella sormella (kuvat 4.4 ja 4.5)

Pidä kämmen ylöspäin ja aseta keppi etu- ja keskisormen päälle. Tasapainon hakeminen tapahtuu aivan samalla tavalla kuten aikaisemminkin. Tee harjoitus molemmilla käsillä. Tällä harjoituksella poistetaan kämmenen turha liikuttaminen jota yleensä tapahtuu harjoittelun alkuvaiheessa.



### 4.2.2 Yhdellä sormella (kuva 4.6)

Kämmen edelleen ylöspäin aseta keppi etusormen päähän ja harjoittele tasapainon hakemisen. Voit kokeilla muitakin sormia kuin etusormeaa lisähaasteena.



#### 4.2.3 Kämmenselällä (kuva 4.7)

Pidä tällä kertaa kämmen suorana, mutta alaspäin. Aseta keppi kämmenselän puolelle ja hae taas tasapaino.



#### 4.2.4 Jalkapöydällä (kuva 4.8)

Seiso yhdellä jalalla ja aseta keppi toiselle jalallesi. Riippuen siitä, onko sinulla kengät jalassa etsi jalastasi kohta, josta keppi ei pääse liukumaan pois. Itse laitan kepin kenkien etuosaan varpaiden päälle. Jos minulla ei ole kenkiä jalassa, niin silloin asetan kepin varpaiden alkuosaan ja kohotan samalla niitä, jottei keppi pääse liukumaan pois. Hakeminen tapahtuu samalla tavalla kuten ennenkin, mutta katse toimii eri tavalla. Koska keppi on nyt paljon alempana niin on myös katse. Pidä katse kuitenkin kepin yläosassa aina niin huomaat parhaiten mihin keppi kaatuu.



#### 4.2.5 Käsivarrella (kuva 4.9)

Aseta keppi käsivarrelle kuvan osoittamalla tavalla. Käsivarrella tasapainon hakemisella tulee myös käytettyä vartaloa mukana mikä on hyvää harjoitusta otsalla pitämistä varten. Yritä kumminkin käyttää vartaloa mahdollisimman vähän, jottei ryhti kärski liikaa.

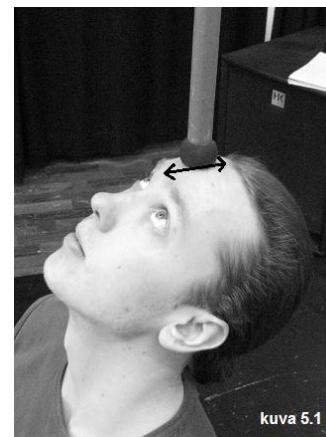


## 5 Otsalla tasapainottaminen

### 5.1 Aloittaminen

#### 5.1.1 Missä kohtaa pitää keppiä

Monet opettajat opettavat eri tavalla, missä kohtaa pitää keppiä. Toiset sanovat lähellä kulmakarvojen olevan hyvä kohta, kun taas toiset vannovat hiusrajan olevan ainoa kohta, jossa kannattaa pitää keppiä. Sanoisin, että kyse on enemmän tottumuksesta kuin täydellisestä tekniikasta. Itse pidän keppiä ihan keskellä otsaani. Olen yrittänyt eri kohtia ja huomannut sen toimivan minulla parhaiten. Kun minulla on keppi kulmakarvojen kohdalla niin en näe kepin yläosaa kunnolla ja kun se on hiusrajalla niin silmäni rasittuvat helpommin kun joudun katsomaan liian ylös. Tärkeintä on, että löydät kokeilemalla itsellesi sen kohdan otsasta joka toimii sinulla parhaiten. (kuva 5.1)



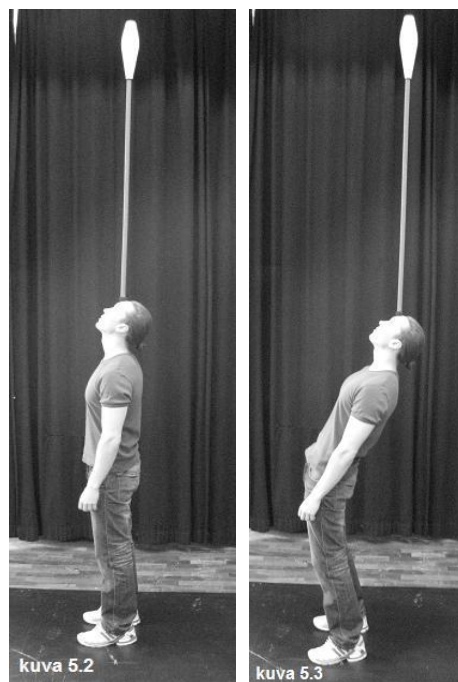
Miksi sitten otsalla eikä leualla tai nenän päällä? Syy tähän on se, että otsalla pitäminen näyttää paremmalta. Se on erittäin tärkeää varsinkin, jos on esiintyjä. Jos pidät keppiä nenällä tai leualla niin kasvosi peittyvät ja niiden näkyminen lavalla on erittäin tärkeää. Vaikka et olisikaan esiintyjä niin silti kannattaa opetella otsalla pitäminen, koska otsalle saat laitettua myös erittäin raskaita esineitä tasapainoon. Tosin silloin tekniikka on hieman erilainen. Jos haluat myös joskus oppia jongleeraamaan samalla, kun pidät keppiä tasapainossa niin se onnistuu helpoiten silloin, kun on keppi otsalla. Jos se olisi esimerkiksi leualla niin et näkisi jongleerattavia välineitä kunnolla, koska keppi peittäisi näkyvyyden myös sinulta kun se on kasvojen edessä.

#### 5.1.2 Oikea asento

Kun laittaa kepin tasapainoon otsalle niin usein menee selkä notkolle ja silloin on ryhti huonona. Tämä johtaa varsinkin pidemmällä ajalla selkä- ja hartaseudun kipuihin. Kuvassa näkyy oikea asento (kuva 5.2) ja väärä asento



(kuva 5.3). Oikeassa asennossa on hyvä suora ryhti, mutta silti hartiat takana ja niska rentona. Kun aloittaa harjoittelun on helpompi olla kaveri mukana joka kertoo sivusta pysyykö asento koko ajan suorassa.



### 5.1.3 Tekniikka

Otsalla tasapainottamisen tekniikka on melkein sama kuin kämmenellä. Ainoa ero on, että niska ei liiku samalla tavalla kuin käsivarsi, joten hakeminen tapahtuu keholla.

Kun keppi kaatuu sinun täytyy siirtää koko keho kepin tasapainopisteen alle. Pelkkö lantion siirto ei riitä vaan jaloilla pitää myös liikkua. Mitä suurempana pysyt, sitä parempi. Ajan myötä harjoittelemalla keppi pysyy melkein paikoillaan ja hakeminen on hyvin minimaalista. Keppi ei koskaan kuitenkaan pysy täysin paikoillaan, vaan koko ajan pitää hakea tasapainoa, mutta hakeminen tulee pienemmäksi liikkeeksi ja nopeammaksi. Kun sinulla pysyy keppi tasapainossa otsalla 30 sekuntia niin, ettei sinun tarvitse liikkua jaloilla lainkaan, voit siirtyä harjoittelemaan temppuja.

## 5.2 Temppuja

Vaikka näitä liikkeitä kutsutaan tempuiksi ovat ne silti erittäin hyviä tekniikka harjoituksia.

### 5.2.1 Käveleminen

Kun lähdetään kävelemään eteenpäin annetaan kepin kaatua otsalta hieman eteen ja kävellään perässä. Tässä on ajoitus tärkeää. Keppiä ei saa kaataa liikaa tai joutuu juoksemaan sen perässä. Myös jos lähtee kävelemään ilman, että keppi on kaatunut tarpeeksi, niin se jää silloin taakse ja putoaa otsalta. Saman voi tehdä myös taaksepäin. Katso aina kuitenkin ensin, että takanasi ei ole mitään esteitä ettei tulisi vahinkoa. Aloita käveleminen hitaasti. Myöhemmin

voit yrittää nopeampaa kävelyä ta jopa kevyttä juoksua keppi tasapainossa otsalla.

### 5.2.2 Kääntyminen

Harjoittele kääntyminen aluksi paikoillaan. Lähde hitaasti kääntymään ja yritä päästä kokonainen käänös ilman kepin putoamista. Tee harjoitus molempiin suuntiin. Kun olet saannut käännökset molempiin suuntiin niin voit lähteä kävelemään ja yrittää kävellessä kääntyä. Kahdeksikkoa käveleminen on erittäin hyvä harjoitus.

### 5.2.3 Yhdellä jalalla (kuva 5.4)

Kun keppi pysyy otsalla tasapainossa eikä sinun tarvitse liikkua niin silloin voi yrittää seistä yhdellä jalalla. Seiso ensin tukevasti kahdella jalalla ja siirrä hitaasti paino toiselle jalalle. Kun paino on kokonaan toisella jalalla niin nosta toinen jalka ilmaan. Tämä on erittäin hyvä harjoitus, koska et pääse liikkumaan jaloillasi vaan joudut hakemaan hyvin pienellä liikkeellä koko kehoa käyttäen. Muista harjoitella liike molemmilla jaloilla.



### 5.2.4 Paikallaan kääntyminen (kuva 5.5)

Seiso tukevasti paino molemmilla jaloilla. Pidä jalat paikoillaan ja käännä lantiosta itseäsi vasemmalle tai oikealle. Palaa takaisin lähtökohtaan ja toista liike toiselle puolelle. Yritä kääntää itseäsi niin paljon kuin mahdollista, mutta muista tehdä liike rauhallisesti. Tämä ei ole varsinaisesti mikään temppu, vaan enemmänkin pelkkä tekniikkaharjoitus.





### 5.2.5 Kyykky (kuva 5.6)

Kokeile ensin kyykkyä ilman keppiä ja pidä katse katossa aivan kuin sinulla olisi keppi otsalla. Kokeile kuinka leveä asento toimii sinulle parhaiten ja sen jälkeen yritä kyykkyä kepin kanssa. Muista pitää selkä suorana. Voit kokeilla, kuinka alas pääset tai tehdä vain ihan pieniä kyykkyjä. Hauska variaatio tästä liikkeestä on tehdä askelkyykky keppi tasapainossa otsalla. Astu toisella jalalla kyykky eteen ja palaa takaisin lähtöasentoon. Kun nämä liikkeet osaa hyvin voi niitä käyttää myös lihasharjoitteluun. Loistava liike on askelkyykky käsipainoilla keppi otsalla tasapainossa (kuva 5.7).

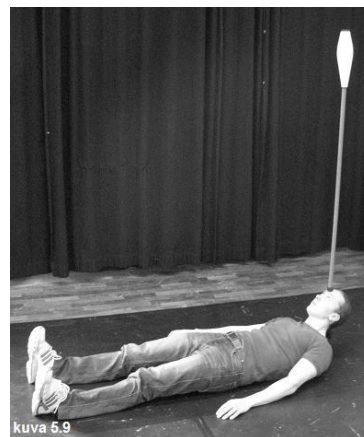


### 5.2.6 Selälleen meno

Tämä liike kannattaa myös harjoitella ensin ilman keppiä. Syy siihen on se, että liike on vaikea, mutta myös pitää tietää mitä tekee ja miten ennen kuin keppi on tasapainossa vaikeuttamassa liikettä. Ensimmäinen vaihe on mennä kyykkyyyn ja sitä kautta istumaan. Yritä löytää hyvä tapa itsellesi, jolla pääset istumaan. Seuraavaksi lähdet hitaasti selälleen makuulle. Voit pitää jalat suorana maassa tai koukussa jalkapohjat maassa niin kuin vatsalihaksia tehdessä. Kun olet päässyt makaamaan selällesi voit nousta ylös samalla tavalla, kun menit alaskin. Tämä liike on myös hyvä harjoitella osissa. Eli ensin harjoittele pitämään keppiä tasapainossa kun istut (kuva 5.8) ja seuraavaksi kun olet selällään (kuva 5.9). Kun keppi pysyy tasapainossa kaikissa näissä asennoissa niin sitten voit lähteä harjoittelemaan temppua kokonaisena.



Vihje: kun itse teen selälleen menemistä niin pidän keppiä otsan alaosassa lähellä kulmakarvoja, koska silloin tasapainon hakeminen on helpompaa kun olen makaamassa selälläni.



### 5.2.7 Piruetit

Piruetin tekeminen esine tasapainossa otsalla on erittäin vaikea temppu ja vie paljon aikaa harjoitella. Ennen sen harjoittelemista on hyvä osata tehdä piruetti kunnolla ilman keppiä otsalla. Mitä suuremman piruetin saa tehtyä, sitä helpompi se on tehdä kepin kanssa. Itse harjoittelen piruetteja vain yhteen suuntaan, mutta jos sinulle tulee halu ja tarve harjoitella piruetit molempiin suuntiin niin siitä vaan. Aloita harjoittelu kepin kanssa opettelemalla ensiksi neljäsosapiruetti. Kun se alkaa sujua ja saat sen tehtyä useita kertoja peräkkäin niin voit alkaa harjoittelemaan puolikasta piruettia. Sen jälkeen tulee kolme-neljäosaa piruetti ja viimeisenä kokonainen piruetti.

Monilla jonglööreillä on eri tyylejä tehdä piruetti esine otsalla tasapainossa. Jotkut pitävät pään takana, toiset edessä. Jotkut pyöriävät piruetin päkijällä, toiset kantapäällä. Joillakin on polvet suorana, toisilla koukussa. Itselläni on hankaluuksia pyöriä piruetti täysin suorassa asennossa kepin kanssa. Tästä syystä annan kepin kaatua hieman taaksepäin juuri ennen kuin lähden piruettiin. Kun keppi on hieman takaviistossa alussa niin se palautuu keskelle piruetin aikana. Koska tämä toimii minulla niin se ei tarkoita sitä, että se toimii kaikilla muilla. Sinun pitää löytää se oma tekniikkasi piruetin tekemiseen ja harjoitella sitä. Erittäin loistava apuväline piruetin harjoitteluun on videokamera. Kuvaamalla itseäsi näet missä asennossa olet ja mitä virheitä teet. Onko lantioasi vinossa, mihin suuntaan keppi kaatuu jne. Kaverin apu on myös hyvä, mutta välillä on vaikea hahmottaa kaverin puheista missä asennossa tuli oltua ja mitä virheitä tuli tehtyä. Suosittelen videokameran käyttöä suuresti varsinkin tässä tempussa.

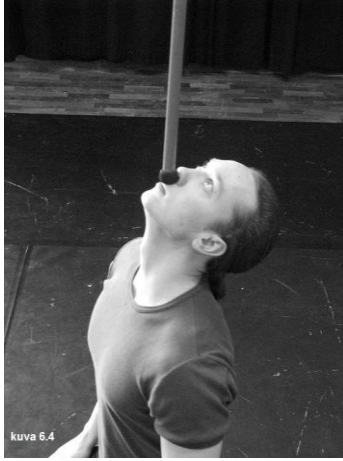
## 6 Variaatioita

### 6.1 Kehossa muita kohtia

Kehossa on liian monta kohtaaj jossa voit pitää esinettä tasapainossa. Itse en tee esityksissä muita kuin otsalla ja olkapäällä tasapainottamisen. Näitä paikkoja voit itse keksiä tai kilpailla kavereiden kanssa kuka keksii eniten paikkoja. Vain mielikuvitus on rajana. Seuraavaksi lista ja kuvia muutamista paikoista, joissa voit pitää keppiä tasapainossa:

- ohimo (kuva 6.1)
- silmä (kuva 6.2)
- nenä (kuva 6.3)
- ylähuuli (kuva 6.4)
- leuka (kuva 6.5)
- olkapää (kuva 6.6)
- rinta (kuva 6.7)
- kyynerpää (kuva 6.8)
- nyrkki (kuva 6.9)
- vyön solki (kuva 6.10)
- polvi (kuva 6.11)
- jalkapöydän sivu (kuva 6.12)
- jalkapohja (kuva 6.13)





kuva 6.4



kuva 6.5



kuva 6.6



kuva 6.7



kuva 6.8



kuva 6.9



kuva 6.10



kuva 6.11





kuva 6.12



kuva 6.13

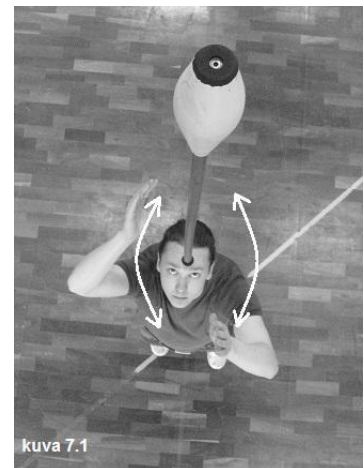
## 7 Harjoituksia edistyneille

### 7.1 Lisää harjoituksia

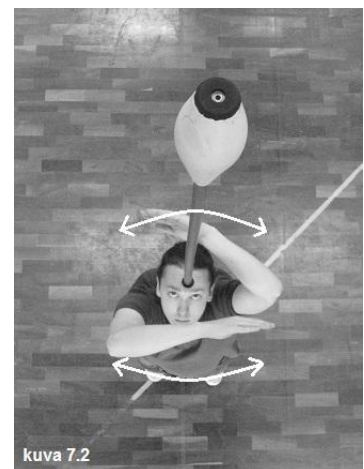
Seuraava vaihe olisi jongleeraaminen samalla kun pitää keppiä otsalla tasapainossa. Se on kuitenkin niin laaja aihe, että tässä oppaassa sitä ei kunnolla pysty käsittelemäänj joten siitä on laitettu tähän vain pieni osa, mitä voit tehdä itse, jotta pääset alkuun. Seuraavaksi lyhyesti aiheesta muutamilla harjoituksilla.

#### 7.1.1 Käsien heilutus (kuvat 7.1 ja 7.2)

Pidä keppiä otsalla ja tuo kätesi ylös kepin sivuille molemmille puolille. Heiluta käsiäsi eteen ja taakse ja tuo kätesi myös kepin etu- ja takapuolelle. Heiluta käsiä periaatteessa satunnaisesti kepin ympärillä ja yritä säilyttää kepin tasapaino. Tämä harjoitus tuo häiriötekijöitä kepin ympärille ja vaikeuttaa tasapainon hakemisessa. Tämä on yksi parhaista harjoituksista joita voit tehdä ennen tasapainon kanssa jongleeraamista. (lähde: Gilligan, 2006, työpaja)



kuva 7.1



kuva 7.2

### 7.1.2 Ilman keppiä

Tämä harjoitus on jongleeraamista miimisellä kepillä. Laita keppi otsallesi tasapainoon ja katso kepin yläosaa. Siirrä katseesi kattoon samalle kohdalle kuin kepin yläosa. Laske keppi alas, mutta säilytä katse katossa. Kehon asennon tulisi pysyä samanlaisena ilman keppiä kuin kepin kanssa ja katseen pitäisi myös olla samassa paikassa kepillä tai ilman. Ota kolme samaa jongleeraus esinettä, joilla haluat tempun harjoitella ja yritä jongleerata pitämällä katse ylhäällä katossa. Sinun pitää jongleerata hieman korkeampaa kuviota, jotta näkisit kuvion kunnolla. Älä kuitenkaan katso esineitä suoraan, vaan pidä katse aina ylhäällä niin kuin sinulla olisi siellä keppi tasapainossa. Voit välillä aina tarkistaa onko katseesi oikeassa paikassa pitämällä keppiä otsalla ja sitten siirtämällä katseesi taas kattoon kuten aikaisemminkin. Tämä harjoitus toimii hyvin myös alkulämmittelyinä.

### 7.1.3 Yhdellä esineellä

Pidä keppiä tasapainossa otsalla ja jongleeraa yhdellä välinellä ensiksi, jotta saat tuntumaa liikkeeseen. Tärkeintä on pitää keppi aina tasapainossa eli siihen sinun tulee keskittyä eniten. Jos väline putoaa niin se ei haittaa, kunhan keppi pysyy otsalla tasapainossa. Kun osaat jongleerata yhdellä esineellä tasapainon kanssa niin sitten voit ottaa toisen esineen mukaan. Kolmas esine tulee mukaan tietenkin vasta, kun osaat kunnolla kahdella. Ennen neljännen esineen lisäämistä on hyvä tehdä kolmella esineellä erilaisia kuvioita ja temppuja.

Tämän tempun harjoittelu vie aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä, mutta kun harjoittelee vaiheittain ja keskittyy tekemiseen kunnolla niin silloin tempun oppiminen on helpompaa ja nopeampaa eikä hermot joudu koville. Lisää oppimateriaalia jongleeraamiseen tasapainon kanssa löytyy internetistä Anthony Gatton kotisivuilta. Siellä on erittäin hyvä video katsottavissa maksutta. Suosittelen videon katsomista kaikille aiheesta vähänkään kiinnostuneille. Video löytyy osoitteesta: [www.anthonygatto.com/free\\_tutorial\\_vault/index.html](http://www.anthonygatto.com/free_tutorial_vault/index.html) Videon nimi on Balance and Juggling.

## 8 Lopuksi

Tasapainottelemalla esineitä voit tehdä satoja erilaisia temppuja. Voit esimerkiksi harjoitella pitämään keppiä tasapainossa otsalla samalla kun seisot tasapainolaudan (rola-bola) päällä. Siihen kun vielä lisää jongleeraamisen niin kyseessä on jo erittäin vaativa temppu, jonka vain harvat osaavat tehdä nykyään. Yksi idea temppujen tekemiseen on tasapainotettavan esineen heittäminen tasapainoon. Esimerkiksi jonglööri Jouni Temonen jongleeraa viidellä keilalla, joista jokainen pyörii yhden kierroksen / voltin ilmassa. Hän ottaa yhden keiloista väärinpäin käteensä ja heittää sen puolella kierroksella otsansa päälle tasapainoon ja jatkaa jongleeraamista samalla neljällä keilalla (lähde: 9-1 Nordic Objects, 2006, DVD). Voit myös heittää esineen tasapainosta toiseen. Eli esimerkiksi jos sinulla on keppi tasapainossa vasemmassa kämmenessä niin voit heittää sen ilmaan ja ottaa kiinni oikealla kämmenelläsi. Tämän voi tehdä voltilla tai ilman. Voit myös pudottaa kepin kämmeneltä jalalle tai päinvastoin heittää jalalta kämmenelle tai vaikkapa leualle tasapainoon. Tällä tavalla voit vaihtaa kepin paikkaa kehossa heittämällä kepin leualta nenälle, nenältä otsalle jne. Lähde itse kokeilemaan, mistä paikoista voit kepin heittää ja minne. Useimmat jonglöörit jotka harjoittelevat esineen heittämistä tasapainoon ja tasapainosta toiseen harjoittelevat näitä temppuja keilojen kanssa. Keila on kevyempi kuin keppi, joten se sattuu vähemmän, jos tulee vahinkoja, mutta koska se on lyhyempi niin sitä on hieman vaikeampi pitää tasapainossa.

Kokeile myös tasapainotella muitakin esineitä kuin keppiä tai keilaa. Kun olet oppinut tekniikan niin voit tasapainotella otsallasi melkein mitä tahansa, minkä vain jaksat siellä kannatella. Voit tasapainotella isoja esineitä kuten seivästä, tuolia, kitaraa tai jotain pienempää kuten lautasta, hammasharjaa tai seteliä. Muista kuitenkin, että helposti särkyviä tavaroita ei välttämättä kannata ikinä laittaa otsalle tai minnekkään muualle tasapainoon, koska vahinkoja sattuu myös osaavillekin.

Kun harjoittelet temppuja tästä oppaasta tai yleensäkin joitain temppuja tai tekniikoita niin muista, ettei kannata harjoitella pidempään yhtä temppua kuin 20 minuuttia päivässä. Tekniikka ei kehity yhdessä päivässä sen enempää,

harjoittelet sitten 20 minuuttia tai kaksi tuntia samaa tempua tai tekniikkaa. Jälkimmäisessä tulet vain väsyneeksi ja turhautuneeksi. Älä myöskään ikinä harjoittele väsyneenä. Olkoot se sitten fyysistä tai henkistä väsymystä niin siinä tilassa harjoittelu ei kehitä sinua ja se saattaa vain huonontaa tekniikkaasi. Kun harjoittelet väsyneenä niin teet paljon enemmän virheitä kuin normaalisti, koska et pysty keskittymään kunnolla tekemiseen. Toistat samoja virheitä ja lihaksesi oppivat tekemään näitä virheitä. Lihaksesi muistavat liikkeen, jota teet paljon. Jos toistat virheitä koko ajan niin et ikinä opi tekemään tekniikkaa oikein, vaan lihasmuistiisi menee vaan ne virheet ja huono tekniikka. On parempi tehdä lyhyt harjoitus silloin kun on pirteä, energinen ja jaksaa keskittyä kuin tehdä pitkä harjoitus väsyneenä. Kun harjoittelet oikein niin opit enemmän lyhyessä ajassa, stressaannut vähemmän ja palaudut nopeammin.

Kun olet harjoitellut paljon ja olet valmis esiintymään niin muista vanha sääntö joka sirkuksessa on. Kun saat tehtyä tempun kymmenen kertaa peräkkäin täydellisesti ilman mitään virheitä niin olet valmis esittämään sitä.

Nämä kaikki mielessä onnea harjoitteluun ja muista, että onnella ei ole mitään tekemistä osaamisen kanssa. Kova tempu vaatii kovan työn.



## LÄHTEET

Ziethen, K-H. 2009. Luento. Tukholma, Ruotsi: Danshögskolan

Männistö, S. 2010. Haastattelu puhelimitse

Chek, P. 2004. How to Eat, Move and Be Healthy. A C.H.E.K. Institute Publication CA, San Diego.

Gatto, A. Balance and Juggling. [www.anthonygatto.com/free\\_tutorial\\_vault/index.html](http://www.anthonygatto.com/free_tutorial_vault/index.html)

Gilligan, J. 2006. Masterclass in Juggling -työpaja. Turun AMK. Taideakatemia

Wrangö, O. 2006. 9-1 Nordic Objects DVD. Visionbot