



Opinnäytetyö Turun AMK

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkus

2013

Matti Koskela

NURINPÄIN TOISELLA PUOLELLA

– *turkulaisen sirkusopiskelijan kokemuksia kiinalaisesta sirkuskoulusta*

OPINNÄYTETYÖ AMK | TIIVISTELMÄ
TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus
Kevät 2013 | 32 sivua
Ohjaaja | Minna Karesluoto

Matti Koskela

NURINPÄIN TOISELLA PUOLELLA

– *turkulaisen sirkusopiskelijan kokemuksia kiinalaisesta sirkuskoulusta*

Tämä opinnäytetyö kertoo sen tekijän kokemuksista suomalaisena vaihto-opiskelijana kiinalaisessa sirkuskoulussa. Toteutin tämän tutkimuksen menemällä vaihto-opiskelemaan Kiinaan, tutkielmassa käsitellään kahden kuukauden mittaista jaksoa keväällä 2013. Aineistona käytetään harjoittelupäiväkirjan merkintöjä sekä opiskelijan omia havaintoja. Kiinassa ollessani tarkkailin mitä tunteilla tehtiin, miten se tehtiin ja minkälaista tulosta se tuotti. Kuvaan tässä opinnäytetyössä tarkkailun tuloksia, sekä kirjaan ylös kiinalaisen sirkuskoulupäivän rakenteen. Lopuksi pohdin omaa kehittymistäni kahden kuukauden harjoittelun seurauksena.

Asiasanat: Sirkus, Käsilläseisonta, Kiina, Akrobatia.

BACHELORS THESIS | ABSTRACT
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Performing arts | Circus
Spring 2013 | 32 pages
Director | Minna Karesluoto

Matti Koskela

UPSIDE DOWN ON THE OTHER SIDE

– Finnish circus students experiences of chinese circus school

This thesis tells about its makers experiences as a finnish exchange student in chinese circus school. I carryed out this study by going abroad to study in chinese circus school at the last spring of my studies in Turku University Of Applied Sciences. This bachelors thesis handles two months of practicing time in china. I kept personal diary of my learning and progression. I observed what they did in classes, how they made it, and what kind of results it had. In this bachelors thesis i tell result of my observation and tell structure of a normal school day. In the end I think over my own progression of my two month training in china.

Key words: Circus, Hand balancing, China, Acrobatics.

SISÄLTÖ

1 Johdanto	5
2 Tekijästä	6
3 Beijing International Arts School	7
4 Koulupäivä	8
5 Aikainen aamutunti klo 6.30-7.30	9
6 Aamutunti klo 8.30-11.40	15
6.1 Klo 8.30-10.00	15
6.2 Klo 10.00-11.40	18
7 Käsilläseisontapenkki	23
8 Pohdintaa kehityksestä	23
8.1 Venyttely	23
8.2 Voimainsut	24
8.3 Käsilläseisontapunnerrus	25
8.4 Krokolasku ja nousu	25
8.5 Mexican	26
8.6 Käsilläseisonta	26
8.7 Vlasok	27
8.8 Figa	27
8.9 Yleistä	28
9 Kiinalaisia asioita	29
Lähdeluettelo	30

1 JOHDANTO

Tämä kirjallinen opinnäytetyö on kurkistus kiinalaiseen sirkuskouluun, suomalaisen vaihto-opiskelijan näkökulmasta. Kerron yksityiskohtaisesti koulupäivän rakenteesta ja opetustuntien sisällöstä. Käsittelen harjoitteluni kahta ensimmäistä kuukautta ja opinnäytetyön lopuksi pohdin, minkälaista tulosta harjoittelu tuotti. Opinnäytetyö on suunnattu käsilläseisonnasta kiinnostuneille ja muille lukijoille. Toivon, että työstäni olisi myös apua kaikille käsilläseisonnasta harjoittelijoille omassa treenissään. Olin Turun ammattikorkeakoulun sirkusopintojeni viimeisenä keväänä vaihto-opiskelemissa Kiinassa, tarkemmin Pekingin kaupungissa, Beijing International Arts Schoolissa ja harjoittelin käsilläseisontaa sekä akrobatiaa. Tämän opinnäytetyön aineistona ovat omat kokemukseni ja päiväkirjamerkintäni, joita avaan ja itsearvioin uudelleen.

2 TEKIJÄSTÄ

Minä synnyin vuonna 1989, Porvoon maalaiskunnassa, Itä-Uudellamaalla. Nimeni on Matti Sakari Koskela. Pienenä poikana harrastukseni oli yleisurheilu, ja haaveeni olla oikea juoksija. Kolmentoista vuoden iässä löysin uuden harrastuksen nimeltä capoeira. Tässä porukassa kuulin ensimmäisen kerran sirkuskoulusta ja ajatus jäi kytemään jonnekin aivojeni perukoille. Opiskelin itseni painotuotantoassistentiksi ja onnekseni tajusin olla tekemättä näitä töitä. Virallisesti en painajan töitä olisi saanut tehdäkkään koska olen värisokea. Muutin Turkuun ammattikoulun viimeisenä vuotena harrastamaan capoeiraa, koska Porvoossa ei ollut jäljellä kuin kaksi lajin harrastajaa, minä ja Tomi. Valmistuttuani painotuotantoassistentiksi oli tarkoitus hakea sirkuskouluun, mutta haku oli vasta seuraava vuonna, joten Lahdessa asutun kesän jälkeen alkoi siviilipalvelus ja muutto takaisin Turkuun. Vanhainkodin siviilipalvelusmiehenä ollessani harjoittelin capoeiraa intohimoisesti ja muistin jälleen sirkuskoulun. Jostain oudosta mielenjohteesta päätin haluavani käsilläseisojaksi ja hain Turun AMK:n sirkuslinjalle ja pääsin sisään.

Koulussa oli hauskaa ja harjoittelu oli mieleistä. Tässä vaiheessa capoeiran harrastus hiipui olemattomiin ja sirkuksesta tuli yhä suurempi osa elämää. Koulun kolmantena vuonna mieleen tupsahti ajatus, että koulu loppuu ja elämiseen tarvitsee rahaa. Seuraavanlainen ajatusketju syntyi pienehkön pohtimisen tuloksena. Haluan esiintyä. Täytyy tehdä hyvä esitys. Vaatii harjoittelua. Menen Kiinaan harjoittelemaan.

Turun AMK:n tarjoaman vaihto-opiskeluun tarkoitettu rahallinen tuki, yhden kesän viettäminen dementiakodissa ja isoisän tuki mahdollistivat matkan Kiinaan ja vaihtoon lähtö tapahtui sirkusopintojeni neljännen vuoden jouluna. Matkalle mukaan tarttui myös tyttöystävä, joka opiskeli samassa koulussa alemmalla vuosikurssilla. Näin mentiin Kiinaan.

3 BEIJING INTERNATIONAL ARTS SCHOOL

Beijing International Arts School (entinen Beijing Acrobatic School) aloitti toimintansa Pekingissä vuonna 1999, josta alkaen koulu on määrätietoisesti kehittänyt toimintaansa, tästä tunnustuksena Pekingin opetuslautakunta luokitteli koulun ensimmäisen luokan taideoppilaitokseksi vuonna 2009.[Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.]

Beijing International Arts School tarjoaa opetusta viideltä eri taiteen alalta, jotka ovat akrobatia, tanssi, kung fu, kuvataide sekä teatteri. Tässä opinnäytetyössä keskityn akrobatiatutkinnon tutkimiseen. Akrobatiatutkinnon suorittaminen kestää kuusi vuotta, ja se sisältää akrobatian lisäksi opintoja mm. englannin kielestä, matematiikasta, historiasta, maantiedosta, tietotekniikasta. Tutkintoa suorittavilla oppilailta on opiskelua kuutena päivänä viikossa, joista neljänä päivänä viikossa on lajiharjoittelua ja kahtena päivänä viikossa akateemisia opintoja. Lisäksi opiskelijoilla on aamuharjoittelua klo 6.30–7.30 kuutena päivänä viikossa, sekä iltaharjoittelua klo 18.00–20.30 kuutena päivänä viikossa. [Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.]

Ulkomaalainen opiskelija voi suorittaa kuuden vuoden tutkinnon, mikäli hänen kiinan kielen tasonsa vastaa kielitasoa HSK5 tai enemmän. Suurin osa ulkomaalaisista opiskelijoista ei kuitenkaan suorita tutkintoa, vaan opiskelee vain tiettyjä valitsemiaan kursseja maksua vastaan. Koulu tarjoaa kiinan kielen opetusta ulkomaalaisille opiskelijoilleen kerran viikossa.[Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.]

Beijing International Arts Schoolin akrobatiatutkinnolla on erinomainen maine, ja se on jaettu sisällöllisesti kolmeen osa-alueeseen: notkeuteen, permantoakrobatiaan ja käsilläseisontaan. Kun opiskelija hallitsee edellä mainitut osa-alueet, hän siirtyy erikoistumaan tiettyyn lajiin tai lajeihin, joihin sisältyvät lähes kaikki nykysirkuksesta löytyvät lajit. Sirkuslajin täydellinen osaaminen ei luo maailmanluokan esiintyjää, tämän vuoksi akrobatiatutkinnon suorittava oppilas opiskelee myös tanssia, kung futa, estetiikkaa ja esiintymistaitoja. [Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.]

Koulun kaikki kiinalaiset opiskelijat asuvat kampuksella, joka mahdollistaa pidemmät koulupäivät, kun koulumatkoihin ei kulu aikaa. Ulkomaalaisille opiskelijoille on tarjolla eri kokoisia ja hintaisia asuntoja kampusalueella, tai vaihtoehtoisesti opiskelija voi etsiä itselleen asunnon kampuksen ulkopuolelta. Kampusalueelta löytyvät pyykkitupa ja suihkurakennus, joita opiskelija voi käyttää pientä maksua vastaan, sekä ruokala, jossa tarjoillaan ruokaa neljä kertaa päivässä, ruoka-aikoina ruokalasta löytyy myös pienikokoinen kioski. [Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.]

4 KOULUPÄIVÄ

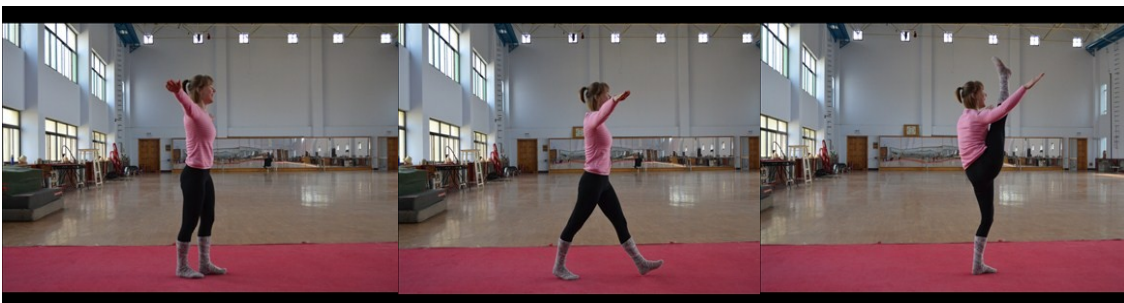
Beijing International Arts School tarjoaa akrobatiaopetusta neljänä päivänä viikossa. Vaihto-opiskeluaikani normipäivä koulussa kulki aina tietyn kaavan mukaan, jota kuvailen tässä kappaleessa tarkemmin. Aamulla ensimmäisenä oppilaille oli aikainen aamutunti klo 6.30–7.30, joka oli kaikille oppilaille sama ja piti sisällään venyttelyä sekä käsilläseisontaa. Tämä tunti oli ulkomaalaisille opiskelijoille vapaaehtoinen. Osallistuin aikaiselle aamutunnille kolmena päivänä viikossa. Aikaisen aamutunnin jälkeen oli tunnin pituinen tauko, jonka aikana opiskelijat söivät aamupalaa. Aamutunti alkoi 8.30 ja kesti 90 minuuttia, jonka jälkeen alkoi toinen 90 minuutin pituinen tunti. Nämä tunnit jokainen opiskelija harjoitti omia lajejaan; minulla nämä tunnit pitivät sisällään spagaatien venyttämistä ja käsilläseisontaa. Tämän jälkeen klo 11.40 oli lounastauko. Lounastauko oli pituudeltaan kaksi tuntia, jonka aikana oppilaat söivät ja suurin osa oppilaista meni syötyään nukkumaan päiväunet.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Seuraava tunti oli klo 13.30–14.30 pitäen sisällään tanssia tai omia lajeja. Tämä tunti oli ulkomaalaisille opiskelijoille vapaaehtoinen. Minulla ei ollut opetusta kyseisillä tunneilla. Iltapäivällä opiskelijoilla oli kaksi 60 minuutin pituista tuntia klo 14.30–16.40 aikana, joilla opiskelijat harjoittelivat omia lajejaan. Minulla oli permanto akrobatiaa kummatkin iltapäivän tunnit. Tämän jälkeen oli päivällistauko. Iltatunti alkoi klo 18.30 ja kesti klo 20.30 asti ja piti sisällään akrobatiaa. Iltatunnin jälkeen oli iltapala. Iltatunti oli ulkomaalaisille opiskelijoille vapaaehtoinen. En harjoitellut iltatunneilla. Tavallisen harjoittelupäivän aikana kiinalainen opiskelija harjoitteli yhdeksän tuntia, ja ulkomaalaisella opiskelijalla pakollisia

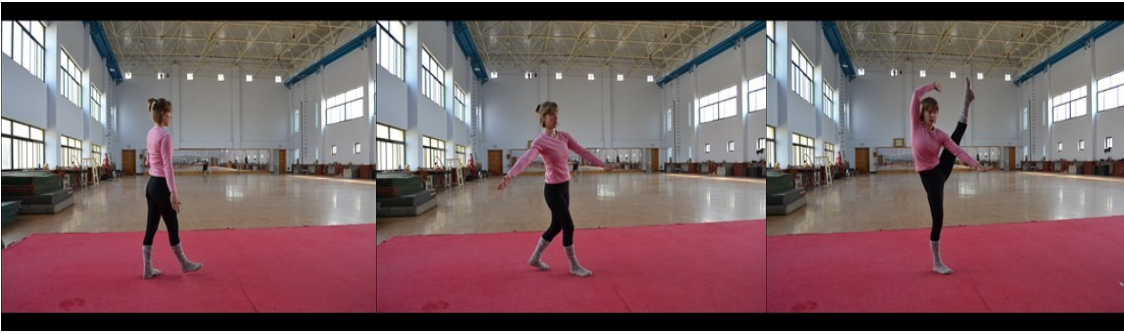
harjoitustunteja oli viisi tuntia. [Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.]

5 AIKAINEN AAMUTUNTI KLO 6.30-7.30

Aamun ensimmäinen tunti piti sisällään venyttelyä ja käsilläseisontaa. Tunnin venyttelyosio oli seuraavanlainen: ensimmäisenä opiskelija suoritti neljä jalanheittosarjaa. Ensimmäisessä sarjassa heitettiin jalkaa suoraan eteenpäin jalka suorana (kuvat 1-3) ja otettiin tällä samalla jalalla askel eteenpäin, jonka jälkeen sama liike toistettiin toisella jalalla. Sarjat tehtiin laskulla kahdeksaan, ja yksi potku kestää kahden iskun ajan. Lasku toistettiin kolme kertaa, jolloin potkuja tuli yhteensä 12 kappaletta, tämä toistettiin kaksi kertaa/sarja. Toisessa sarjassa jalka heitettiin suorana ristikkäistä olkapäätä kohti ja otettiin tällä samalla jalalla askel eteenpäin, jonka jälkeen sama liike toistettiin toisella jalalla. Kolmannessa sarjassa tehtiin jalan heitto sivulle (kuvat 4-6) kääntyen itse samalla sivuttain. Jalan heitto tuli aina menosuuntaan päin, ja sitten sama toistettiin toisella jalalla kääntyen potkun aikana 180 astetta ympäri, jolloin potku tulee jälleen menosuuntaan päin. Neljännessä sarjassa tehtiin jalan heitto siten, että potku suuntautui aluksi ristikkäistä olkapäätä kohti, kuten sarjassa kaksi, ja tästä potku jatkui ympyrän muotoisesti vartalon edestä sivulle, ja sama toistettiin vuorotellen kummallakin jalalla. Jalanheitot ovat hyödyllisiä, koska ne harjoittavat jalkojen aktiivista liikkuvuutta. Aktiivista liikkuvuutta tarvitaan käsilläseisonnassa, koska siinä ei ole käytössä vastavoimaa, joka auttaisi suuren liikelaajuuden saavuttamisessa. Kun jalanheitot tehdään ilman tukea, ne kehittävät myös vartalon hallintaa. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



Kuva 1: Jalanheitto eteen 1. Kuva 2: Jalanheitto eteen 2. Kuva 3: Jalanheitto eteen 3.



Kuva 4: Jalanheitto sivulle 1. Kuva 5: Jalanheitto sivulle 2. Kuva 6: Jalanheitto sivulle 3.

Toinen harjoite on jalannostot, jotka tehtiin seuraavasti: Toinen jalka nostettiin passé asentoon suoraan eteen, josta se käden avulla nostettiin suorana eteen nk. etutasapaino asentoon niin ylös kuin saa, ja sen jälkeen päästetään jalasta irti ja yritetään pitää se korkealla ilmassa. [Voimisteluwiki, joukkua voimistelu, lajiliikkeet ja liikekehittelyt. Suomen voimisteluliitto. 2012.] Sama liike tehtiin nostamalla jalka sivulle aukikierrossa (kuvat 7-9), josta jalka siirrettiin taakse laskematta sitä välillä alas, jolloin ollaan tavallisessa vaa'assa. Liike tehtiin kummallekin puolelle. Myös tämä harjoite suoritettiin laskun kanssa, lasku on kahdeksaan. Passé asennossa oltiin iskut yksi–neljä, ja etutasapainossa iskut viisi–kahdeksan, jonka jälkeen jalasta päästettiin irti ja pidettiin sitä ilmassa kahdeksaan laskun ajan. Lopuksi oikea jalka nostettiin vielä passé asennon kautta etutasapainoon, josta kaaduttiin spagaatiin. Jalannostot myös kehittävät tasapainoa, vartalonhallintaa ja aktiivista liikkuvuutta, ja lisäksi ne vahvistavat etureittä ja lonkankoukistajaa siten, että tiukan eteentaivutusasennon saavuttaminen on helpompaa. Tämä asento on tärkeä käsilläseisonnassa, koska se helpottaa voimansuuren tekemistä vähentämällä niiden tekemiseen tarvittavaa voimaa. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



Kuva 7: Jalannosto 1. Kuva 8: Jalannosto 2. Kuva 9: Jalannosto 3.

Spagaatissa oltiin kahdeksaan laskun ajan, jonka jälkeen käännyttiin spagaatiin vasen jalka edessä, jossa myös ollaan kahdeksaan laskun ajan, ja lopuksi käännyttiin vielä sivuspageatiin, jossa myös oltiin kahdeksaan laskun ajan. Tämän harjoituksen oli tarkoitus valmistaa jalat seuraavaa harjoitusta varten, joka on spagaatihypyt. Hyyt lähtivät spagaatiasennosta jossa lonkka saa olla auki, ja takajalka hieman koukussa. Tästä asennosta ponnistettiin ylöspäin ja samalla käännyttiin 180 astetta, jolloin päädyttiin toisen puolen spagaatiin. Näitä hyppyjä tehtiin edestakaisin kaksi kymmenen hypyn sarjaa. Viimeisenä tehtiin spagaatihyppyjä samalla tavalla kuin yllä, mutta 180 asteen sijaan hypättiin 360 astetta ja päädyttiin saman jalan spagaatiin kuin mistä lähdettiin. Näitä hyppyjä tehtiin 10 kappaletta. Spagaattipomput eivät varsinaisesti olleet käsilläseisontaharjoite vaan ennemminkin akrobatialiike, jota oli päädytty harjoittelemaan aikaisella aamutunnilla, koska tämä oli tunti, jolla kaikki oppilaat ovat paikalla. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Tämän jälkeen alkoi käsilläseisonta. Ensimmäisenä harjoitteena tehtiin 20 kertaa keränousu ponnistaen käsilläseisontapenkille. Keränousut toimivat lämmittelynä seuraaviin harjoituksiin ja olivat myös yksi perusnousuista, joita toistettiin, jotta noususta tulisi niin varma, että oppilaan noustessa käsilläseisontaan, pystyy hän pysymään siinä joka kerta, joutumatta tekemään työtä muilla ruumiinosilla kuin sormilla ja ranteilla saavuttaakseen tasapainon välittömästi nousun jälkeen. Seuraavaksi oppilaat seisoivat kahdeksan minuuttia käsillään, ensin käsilläseisontapenkin päällä, ja jos oppilas putosi ennen ajan umpeutumista, suorittaa hän loput käsilläseisonnasta seinää vasten. Pitkät yhtämittaiset käsilläseisonnat kehittävät kestävyysvoimaa, jota tarvitaan, jotta oppilas voi tehdä seitsemän minuutin pituisen käsilläseisontanumeron. Kun oppilas jaksoi olla käsilläseisonnassa pitkiä aikoja, pystyi hän tekemään enemmän toistoja erilaisissa harjoitteissa. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Tämän jälkeen oppilaat suorittivat voimansuorituksen (press up) haaran kautta, kerän kautta sekä jalat suorina 30 kertaa kutakin. Tämän jälkeen suoritettiin voimansuoritus haarakulmanojasta käsilläseisontaan ja takaisin haarakulmanojaan. Tämä harjoite toistettiin myös 20 kertaa. Oppilaat auttoivat toisiaan (kuvat 15-16), jotta he voivat tehdä

mahdollisimman monta peräkkäistä toistoa. Joinain aikaisina aamutunteina tehtiin vain yhtä voimansuharjoitetta, jota toistettiin 50 kertaa. Tämä harjoite oli voimansuuhilauksella (kuvat 10-14) kahden päällekkäisen penkin päälle käsilläseisontaan, jossa oppilas nosti ensin jalat maasta penkin tasolle hilaten sääriä penkin reunaa myöten, josta suoritettiin voimansuuharjoitus haarankautta käsilläseisontaan ja samaa reittiä hallitusti takaisin. Koko tämän harjoitteen ajan kädet pidettiin suorina. Voimansuuharjoitukset olivat tärkeä osa käsilläseisontaa. Aloittavalle käsilläseisojalle voimansuharjoitteet tuottavat perusvoimaa olkapäihin sekä hartioihin ja kehittävät kehonhallintaa, näin ollen helpottaen kaikkea käsilläseisontaa. Kun oppilas on kehittänyt tarvittavan perusvoiman ja kehonhallinnan, hyvä harjoite on tehdä mahdollisimman monta peräkkäistä voimansuuharjoitusta, tämä luo kestävyysvoimaa, jota tarvitaan seitsemän minuutin pituiseen käsilläseisontanumeroon. Voimansuuharjoituksista on eritasoisia variaatioita, ja harjoittelua voi vaikeuttaa siirtymällä haastaviin voimansuuharjoituksiin, kun edellinen tapa suorittaa voimansuuharjoitus alkaa olla opiskelijalle helppoa. Voimansuuharjoitusvariaatioita on monenlaisia, ja vaikeimmat voimansuuharjoitukset ovat erittäin näyttäviä ja näin ollen toimivat esityksessä itsenäisinä temppuina. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



*Kuva 10: Voimansu
hilauksella 1.*



*Kuva 11: Voimansu
hilauksella 2.*



*Kuva 12: Voimansu
hilauksella 3.*



Kuva 14: Voimansu



Kuva 13: Voimansu



Kuva 16: Avustettu voimansu 1.



Kuva 15: Avustettu voimansu 2.

Voimansuoritusharjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyivät suorittamaan käsilläseisontapunnerruksia käsilläseisontapenkin (kuvat 17-19) päällä. Punnerruksessa jalkoja taitetaan lantiosta eteenpäin alas mennessä, jotta jalat voidaan tempaista nopeasti ylös, näin keventäen ylös nousua käsilläseisontaan. Näitä punnerruksia oppilaat suorittivat 20 kappaletta. Toisessa punnerrusharjoitteessa oppilas siirsi käsilläseisontapenkin seinän viereen ja suorittaa punnerruksia siten, että pystyi jaloillaan ottaa tukea seinästä ja näin ollen tekemään käsilläseisontapunnerruksia ilman pelkoa tasapainon menettämisestä. Tämä harjoite toistettiin 20 kertaa. Jotta ihminen voi tehdä käsilläseisontaa, täytyy hänellä olla tarpeeksi voimaa käsissä, jotta hän voi kannattaa itseään käsiensä varassa. Punnerrukset ovat hyvä liike kehittää käsilläseisontaan tarvittavaa perusvoimaa. Käsilläseisonnassa käytetään paljon kolmipäistä olkalihasta, eli käsivarren ojentajaa, ja kapealla otteella suoritettavat punnerrukset kehittävät juuri tätä lihasta. Käsilläseisonnassa suoritettavat punnerrukset ovat siis erittäin hyvä, tosin haasteellinen tapa, kehittää kolmipäisen olkalihaksen perusvoimaa. Kun oppilas kykenee suorittamaan käsilläseisontapunnerruksia mahdollisimman pitkänä sarjoina, kehittää se kestävyysvoimaa, jota tarvitaan seitsemän minuutin käsilläseisontaesitystä tehdessä. Käsilläseisontapunnerrukset tukevat myös monien muiden liikkeiden tekemistä, esimerkiksi lasku käsilläseisonnasta kyynärvaakaan on helpompaa oppia, jos opiskelija on tehnyt jotain harjoitetta, jossa harjoitetaan kolmipäistä olkalihasta, esimerkiksi käsilläseisontapunnerruksia, koska kummassakin liikkeessä käytetään samoja lihaksia ja osittain samoja liikeratoja. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



*Kuva 18:
Käsilläseisontapunnerrus
1.*



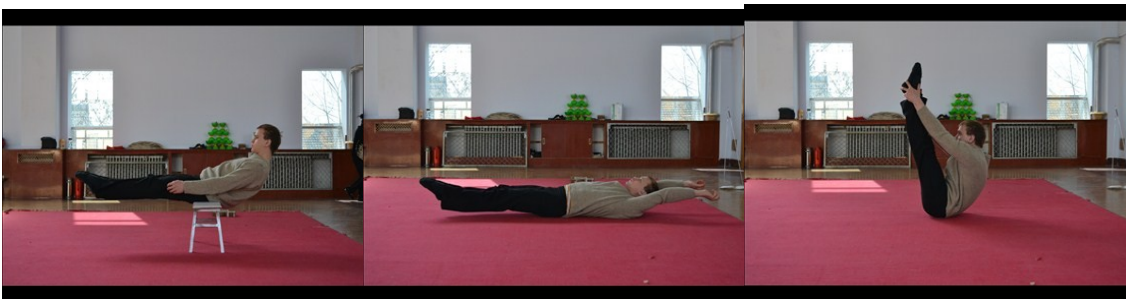
*Kuva 17:
Käsilläseisontapunnerrus 2.*



*Kuva 19:
Käsilläseisontapunnerrus
3.*

Punnerrusten jälkeen oppilaat tekivät vielä vatsalihasliikkeitä, joissa istutaan penkin päällä

ja lasketaan ylävartalo mahdollisimman alas ja jalat nostetaan horisontaaliseen linjaan, eli ollaan ns. lankkuasennossa (kuva 20), ja tässä asennossa oppilaat pysyvät niin kauan kuin mahdollista, ja vielä vähän pidempään. Tämän jälkeen oppilas suoritti 30 ns. ”linkkaria” (kuvat 21-22), eli harjoitetta, jonka alkuasennossa oppilas makaa selällään maassa ja tekee tästä asennosta rutistuksen vatsalihaksilla jalat suorina mahdollisimman tiukasti kaksinkerroin. Lopuksi oppilas käveli käsillään salin päästä päähän neljä kertaa ja lähti syömään aamupalaa. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa, joka on tärkeää kaikessa akrobatiasa. Salin päästä päähän suoritettavat käsilläkävelyt kehittävät vartalon hallintaa liikkeen aikana ja toimivat myös painonsiirtoharjoitteena. Harjoite kehittää myös kestävyysvoimaa käsilläseisonnassa käytettävissä lihaksissa.



Kuva 21: Lankkuasento

Kuva 22: Linkkari 1.

Kuva 20: Linkkari 2.

6 AAMUTUNTI KLO 8.30-11.40

6.1 Klo 8.30-10.00

Aamutunnit alkoivat ylispageatien venyttämällä ensin niin, että etujalka on korokkeella kaksi minuuttia, sitten takajalka korokkeella kaksi minuuttia. Sivuspagaati venytettiin myös korokkeella, kumpikin puoli korokkeella erikseen tai kumpikin jalka korokkeella samaan aikaan. Spagaatien venytys on tärkeä osa käsilläseisontaa ja akrobatiaa ylipäänsä, koska se lisää passiivista liikkuvuutta, joka mahdollistaa suuremman liikelaajuuden aktiivisessa liikkuvuudessa, kunhan muistetaan harjoittaa lihaksia, joilla aktiivista liikkuvuutta hallitaan. Tämän jälkeen tehtiin 30 kertaa jalan heitto eteenpäin tuesta kiinni pitäen, tämä toistettiin kummallakin jalalla. Jalanheittoja tehtiin myös sivuun jalka aukikierrossa 30 kertaa kummallakin jalalla tangosta kiinni pitäen. Jalanheittoja käsiteltiin tarkemmin aikaisen aamutunnin yhteydessä.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Tämän jälkeen suoritettiin spagaatiliitistykset (kuva 23), joissa venytettävä käy selinmakuulle. Avustaja, kuten vaikka toinen oppilas, istui venytettävän toisen jalan päälle noin reiden korkeudelle, opettaja otti kiinni venytettävän vapaasta jalasta ja nosti sen ylös 90 asteen kulmaan ja painaa jalkaa siitä alaspäin kohti venytettävän omaa olkapäätä. Venytettävän kummatkin jalat ovat suorana. Tässä venytyksessä tehtiin ensin 20 joustoa, jonka jälkeen jalkaa painetaan niin alas kuin sen saa painettua ja pidetään tässä pisteessä 20 sekuntia, jonka jälkeen tehdään vielä toiset 20 joustoa tästä pisteestä alaspäin. Sama venytys tehdään kyljellään maaten siten että jalkaa vedetään aukikierrossa kohti venytettävän omaa kylkeä, ja jos venytettävä on oikein notkea, jalkaa vedetään kohti lattiaa venytettävän oman selän takana. Seuraavaksi venytettävä makaa selällään aukaisten jalat suoraan sivuille sivuspagaatiin ja opettaja ja avustaja painavat jalkoja kohti lattiaa (kuva 24), pitäen kiinni nilkoista ja polvien yläpuolelta. Tämän venytyksen kesto on sama kuin edellisenkin. Spagaatiliitistykset tukevat käsilläseisontaa samalla tavalla kuin aikaisemmin tehdyt ylispagaativenytykset.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



Kuva 23: Spagaatiliitistys



Kuva 24: Sivuspagaatiliitistys

Spagaatiliitistysten jälkeen oppilas teki jo aikaisemmin tehdyn 30:n jalanheiton sarjan uudestaan, tämän jälkeen oppilas teki vielä samat jalanheittosarjat kuin aikaisella aamutunnilla. Viimeisessä aamutunnin spagaativenytyksessä opiskelija laittoi nilkkapainot jalkaansa (tarvittaessa myös muita lisäpainoja) ja asettui selin makuulle seinän eteen niin, että pakarot osuvat seinään ja aukaisee jalat sivuspagaatiin. Tässä asennossa pysyttiin viisi minuuttia. Tämä sivuspagaativenytys tukee käsilläseisontaa ja akrobatiaa samalla tavalla kuin ylispagaativenytykset.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Tässä vaiheessa opiskelija lämmitteli hartiat ja selän parhaaksi näkemillään tavoilla ja siirtyi harjoittamaan mexican-nimistä käsilläseisontaliikettä (kuva 25). Opiskelija meni normaaliin käsilläseisontaan, lähti taivuttamaan selkää kaarelle ja samanaikaisesti hartioita taaksepäin siihen asti, mihin hallitusti pääsi, ja pysyi tässä mexican-asennossa 10 sekuntia, jonka jälkeen opiskelija palasi takaisin normaaliin käsilläseisontaan. Tämä harjoite suoritettiin mahdollisimman pienellä opettajan avustuksella (kuva 26) ja toistettiin viisi kertaa. Toisessa mexican-harjoitteessa opiskelija taivutti itsensä mexican-asentoon ja palasi heti takaisin käsilläseisontaan ja toisti tämän viisi kertaa peräkkäin. Tämä harjoite tehtiin myös opettajan mahdollisimman pienellä avustuksella ja toistettiin kolme kertaa. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



Kuva 25: Mexican



Kuva 26: Avustettu mexican

Tämän jälkeen tehtiin kynttiläasennon (kuva 27) mahdollisimman pitkät pidot, kummallakin kädellä peräkkäin. Kynttiläasennossa opiskelija suoritti normaalista käsilläseisontasennosta painonsiirron ja siirtyi yhdelläkädelläseisontaan, nostaen samalla vapaan käden kiinni reiteensä. Opettaja piti kiinni oppilaasta, ja näin oppilas pystyi olemaan asennossa niin pitkään, kun voimat riittävät, ja voimien loputtua vaihtoi heti toiselle kädelle ja oli siinä myös niin kauan kuin pystyy. Tämä harjoite suoritettiin kaksi tai kolme kertaa. Tämä harjoite oli erinomainen olkapään voiman kehittämiseen, jonka seurauksena oppilas jaksoi olla pidempään yhdenkäden varassa. Harjoite edisti myös oppilaan kehonhallintaa ja auttoi oppilasta hahmottamaan oikeaoppisen asennon, joka helpotti tasapainon hakemista merkittävästi. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



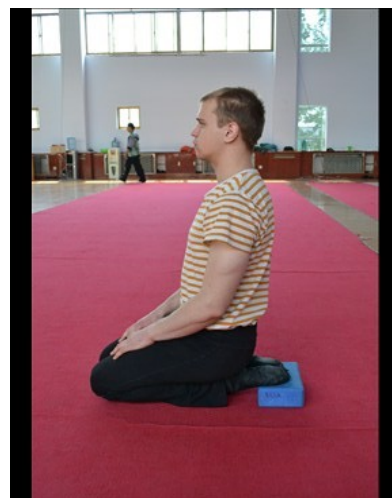
Kuva 27: Kynttiläpito

6.2 Klo 10.00-11.40

Seuraavaksi oli pieni tauko, jonka aikana oppilas venytti polviaan istuen penkillä jalat yhdessä, pitäen kantapäitään toisella penkillä, ja toinen oppilas istui polvien päällä viiden minuutin ajan (kuva 29). Tauon aikana suoritettiin myös nilkkojen venytys, jossa jalkaterät asetetaan korokkeelle, ja niiden päälle istuuduttiin viiden minuutin ajaksi (kuva 28). Polvien ja nilkan venyttämisen aikaan saatu suurempi polvien ja nilkkojen ojennus oli lähinnä esteettinen kysymys, koska niiden liikkuvuus ei varsinaisesti helpota käsilläseisontaliikkeiden suorittamista mutta saa aikaan jalkoihin suorat linjat, joka on ilmiö, jota yleisesti ihannoidaan akrobatian parissa.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

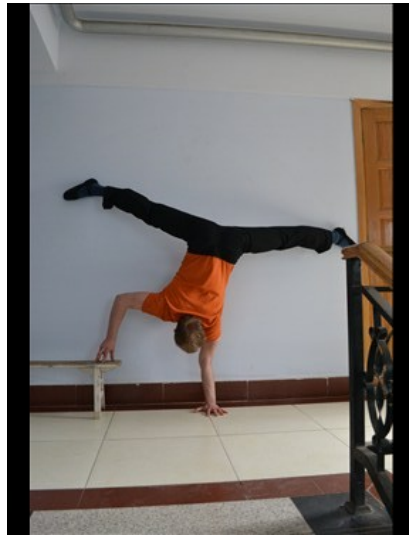


Kuva 29: Polvien venytys



Kuva 28: Nilkkojen venytys

Tauon loputtua oppilas teki mahdollisimman pitkän yhdelläkädelläseisannon vatsa seinää vasten, jalat mahdollisimman suuresti avattuna ns. isosplit- asento (kuva 30). Mahdollisimman pitkä pito tehtiin erikseen kummallakin kädellä, ja se toistettiin kolme kertaa puolta kohden. Tämä harjoite lisäsi olkapään kestävyysvoimaa, tämän seurauksena oppilas jaksaa olla pidempään yhdenkäden varassa. Harjoite suoritettiin seinää vasten, jotta oppilaan ei tarvitse hakea tasapainoa, tämän seurauksena oppilas voi olla yhden käden varassa pidemmän ajan kuin vapaasti ilman tukea tehdessä. Tämän harjoitteen lisäksi on tärkeää suorittaa pitkiä yhdelläkädelläseisontoja ilman tukea, jotta oppilas oppii hakemaan tasapainoa.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



*Kuva 30:
Yhdelläkädelläseisonta vatsa
seinää vasten*

Tämän jälkeen opiskelija haki käsilläseisontapenkin ja suoritti 20 keränousua käsilläseisontaan käsilläseisontapenkin päälle. Keränousujen jälkeen oli aika tehdä voimansuja, joita suoritettiin 10 kappaleen sarjoissa, ensin jalat suorina, sitten kerän kautta ja kolmantena haaran kautta. Nämä harjoitteet tehtiin itse, tai opettajan avustuksella, kunhan koko sarja suoritettiin kerrallaan. Voimansuja tehtiin vielä haarakulmanojasta käsilläseisontaan ja takaisin. Liike suoritettiin viisi kertaa peräkkäin, ja tämä sarja toistettiin kahdesti. Haarakulmanojasta voimansuju suoritettiin itse tai opettajan

avulla kuten muutkin voimannousut, kunhan koko sarja saatiin tehtyä kerrallaan. Voimannousut ja kerännousut ovat tärkeitä harjoitteita, ja olen kertonut niistä jo aikaisen aamutunnin yhteydessä.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Tämän jälkeen oppilas teki kaksi 10 käsilläseisontapunnerruksen sarjaa käsilläseisontapenkillä opettajan pitäessä oppilasta tasapainossa, jotta oppilas pystyi suorittamaan kaikki 10 punnerrusta peräkkäin. Tämän jälkeen oppilas suoritti vielä omatoimisesti 10 käsilläseisontapunnerrusta, jonka jälkeen hän siirtyi seuraavaan harjoitteeseen. Punnerruksista olen kertonut enemmän aikaisen aamu tunnin yhteydessä. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

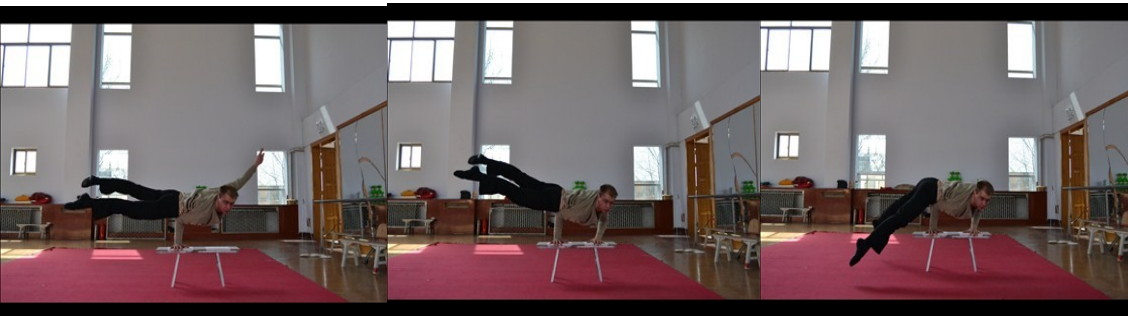
Seuraavassa harjoitteessa oppilas laskeutui käsilläseisonnasta kyynärvaakaan, siirtyi yhden käden kyynärvaakaan kolmen sekunnin ajaksi, josta palasi kahden käden kyynärvaakaan, otti jaloilla nopean tempaus ylöspäin ja nousi takaisin käsilläseisontaan (kuvat 31-35). Tämä sarja toistettiin heti perään toiselle puolelle ja tehtiin yhteensä 10 toistoa sarjaa kohti mahdollisimman pienellä opettajan avustuksella, ja sarja toistettiin kahdesti, tämän jälkeen opiskelija suoritti liikettä omatoimisesti hetken ajan. Tämä harjoite toimi itsenäisenä tempuna, mutta oli valmistava harjoite yhden käden varassa tehtävää laskeutumista ja nousua varten. Tässä harjoitteessa oppilas oppi hallitsemaan liikeradan ja saavuttamaan tarvittavan voiman, jotta kyynärvaakaan tehtävä laskeutuminen ja siitä tehtävä nousu olisivat oppilaan hallinnassa ilman ylimääräistä tasapainon hakemista. Suoritettuaan edeltävän harjoitteen oppilas meni käsilläseisontapenkin päälle käsilläseisontaan ja pysyi siinä niin kauan kuin suinkin on mahdollista. Tämä suoritettiin kahteen kertaan. Mahdollisimman pitkät käsilläseisonnat vahvistavat olkapäiden kestävyysvoimaa, ja täten oppilas voi olla käsilläseisonnassa pidempiä aikoja. Mahdollisimman pitkät käsilläseisonnat mahdollistavat myös muiden harjoitteiden määrän kasvattamisen.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



Kuva 33: Kynnärvaaka harjoite 4.

Kuva 31: Kynnärvaaka harjoite 5.

Kuva 32: Kynnärvaaka harjoite 6.



Kuva 34: Kynnärvaaka harjoite 7.



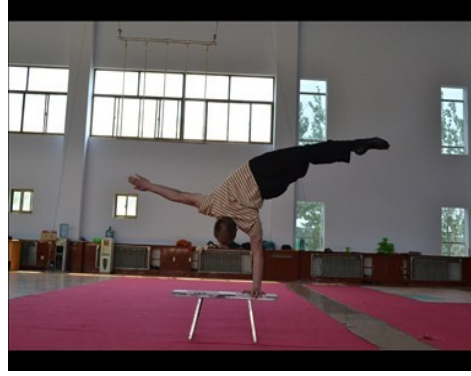
Kuva 35: Kynnärvaaka harjoite 8.

Seuraavaksi oli vuorossa yhdelläkädelläseisonta vlasok-asennossa (kuva 37) 20 sekunnin ajan, josta siirryttiin suoraan toiselle puolelle ja suoritettiin sama seisonta 20 sekunnin ajan. Tämä toistettiin kahdesti, ja opettaja tuki oppilasta tässä asennossa ja jos

mahdollista irrotti tuen ja antoi oppilaan olla asennossa itse. Aluksi vlasok-asento tehtiin niin, että alajalka roikkuu mahdollisimman alhaalla, mutta tämän luonnistuttua nostettiin alajalka samalle tasolle toisen jalan kanssa ja oppilas oli vlasok-asennossa jalat spagaatissa (kuva 36).[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]



Kuva 37: Vlasok



Kuva 36: Vlasok kankeassa spagaatissa

Tunnin toiseksi viimeinen käsilläseisontaharjoite oli figa–asento yhdellä kädellä, jossa pysyttiin 15 sekunnin verran, ja liike suoritettiin heti perään toisella puolella ilman alastuloa liikkeiden välissä. Figaharjoite suoritettiin kaksi kertaa, ja tässä opettaja tuki oppilasta. Jos oppilas pysyi asennossa hyvin, otti oppilas kiinni opettajan kädestä vapaalla kädellään ja haki tasapainoa ottaen tukea ainoastaan opettajan kädestä ja lopuksi haki tasapainoa ilman tukea.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Tunnin lopuksi oppilas käveli käsillään salin päästä päähän neljä kertaa, jonka jälkeen suoritettiin omatoimisesti vatsa-, kylki- ja selkälihasliikkeitä. Tämän jälkeen oli lounastauko. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

7 KÄSILLÄSEISONTAPENKKI

Useassa harjoitteessa käytetään apuvälineenä käsilläseisontapenkkiä. Tämä kyseinen penkki on erikoisvalmistettu käsilläseisontaan. Penkin käytössä etuna on, että sormet saa laitettua penkin reunan yli, tämä helpottaa tasapainon hakemista. Kun käsilläseisoja seisoo korokkeella, on opettajan helpompaa korjata oppilaan asentoa tai tukea oppilasta. Koroke tekee siis opettajan työstä ergonomisempaa. Korokkeella oleva käsilläseisoja on myös huomattavasti ylväämpi näky kuin lattialla oleva käsilläseisoja. Olennaisin käsilläseisontapenkin tuoma etu on mahdollisuus viedä raajoja tai pää käsien tason alapuolelle, tämä on olennaista monessa liikkeessä. Nämä samat edut olisivat saavutettavissa käyttämällä Euroopassa varsin yleisiä käsilläseisonta tappeja, mutta koska penkin valmistaminen on huomattavasti helpompaa ja halvempaa, ovat ne yleistyneet suuren joukon käyttöön Kiinassa, ja vasta edistyneille käsilläseisojille saatetaan valmistaa tappeja.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8 POHDINTAA KEHITYKSESTÄ

8.1 Venyttely

Spagaatien venyttely tuotti tulosta ensimmäiset kaksi viikkoa, näiden kahden viikon aikana spagaatitilistyksissä jalat menivät alemmas ja alemmas. Tätä venyvyyttä kesti kaksi viikkoa, jonka jälkeen spagaatit eivät enää venyneet niin paljoa, vaan kangistuivat huomattavasti ja spagaatien venyttäminen rupesi tuntumaan kivuliaammalta. Kahden kuukauden venyttelyn aikana kerkesi kangistumisen unohtaa ja huomasi uutta venyvyyttä, mutta spagaatit eivät silti menneet alemmaksi kuin koulun alussa. Näin tosin käy aina kun rupeaa venyttämään spagaateja äkkiä ja paljon. Pikku hiljaa takareidet tottuvat tähän räähkäämiseen ja alkavat venyä, aikaa tähän menee tosin yli kaksi kuukautta. Olkapäitä sekä hartian seutua venyttelin enemmän kuin aikaisemmin, mutta suuren harjoitusmäärän

aiheuttaman rasituksen alaisena olkapääni taipuivat kankeamisen polulle, johon suloinen liikkuvuus ei kättään yltänyt ojentamaan. Ennen Kiinaan menoa sain siltaliikkeessä jalat suoraksi sekä hartiat suoraan linjaan tai hieman yli suoran linjan. Kiinassa kangistuttuani kahden kuukauden ajan en enää saanut sillassa jalkoja suoristettua eivätkä hartiani enää venyneet suoraan linjaan. Täten voisi todeta, että kahden kuukauden harjoittelu tuotti selvää takapakkia siltaliikkeeseen.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Jos lihasta venyttää voimakkaasti, pitkään tai erityisesti, jos käyttää ballistista venyttelytekniikkaa, eli venytyksessä hytkymistä, tapahtuu lihaksessa ja erityisesti lihaksen kiinnityskohdassa mikrorepeämiä. Tavallisesti kun lihakselle annetaan tarpeeksi lepoa venyttelyn jälkeen, lihas kasvaa pituutta mikrorepeämäkohdista, mutta koska lihas ei saa tarpeeksi lepoa, keskeneräisessä palautumistilassa olevia mikrorepeämiä kerääntyy lihakseen. Tästä seuraa kipua lihaksiin sekä kangistumista.[Taber's Cyclopedic Medical Dictionary. Thomas, Clayton L., M.D. 1993] Toinen seikka, jonka uskon vaikuttaneen venyvyyden vähenemiseen, on venyttely kylmiltään kylmässä. Kyseisessä koulussa ei käytetty aikaa lämmittelemiseen, ja loppupalvesta harjoitussalit olivat kylmiä, jolloin lihakset ovat kylmät ja kylmillä lihaksilla venyttely lisää mikrorepeämiä.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.2 Voimansuusut

Voimansuusuharjoituksia suoritin alussa 10 toistoa kutakin. Voimansuusut suoritettiin opettajan avustuksella, jotta kaikki toistot saatiin tehtyä peräkkäin. Opettajani oli kolmannen sekä neljännen viikon lomalla. Sijaisopettajan kanssa suoritin 10 kappaletta haara-, kerä- sekä suoria jaloin voimansuusuja, 10 laskua ja nousua kyynärvaakaan sekä 10 punnerrusta peräkkäin niin, että opettaja piti tasapainossa, jotta kaikki harjoitteet pystyi tehdä ilman alastuloa välissä. Harjoitus oli hyvin lähellä maksimaalista suoritusta, jonka jälkeen ei jaksaisi yhtäkään toistoa. Voimaharjoitusten tekeminen niin maksimaalisesti, että ei kykene suorittamaan yhtään enempää toistoja, ei ole lihasten ja voiman kehittymisen kannalta optimaalinen vaihtoehto, koska se aiheuttaa katabolisen reaktion ja hidastaa palautumista. Koin tämän harjoitteen kuitenkin erittäin mielekkääksi, koska koin

selviytyneeni jostain vaikeasta ja mielenkiintoisesta haasteesta. Toisen kuukauden voimansuharjoitteet olivat 20 kappaletta haara-, kerä- sekä suoria jaloita voimansuja ilman avustusta. En saanut kaikkia tehtyä peräkkäin, joten suoritin mahdollisimman pitkiä sarjoja niin monta kertaa, että sain tarvittavan määrän suoritettua. Voimansutekniikkani parani kahden kuukauden harjoittelun tuloksena, mutta niiden tekeminen tuntui silti vaikealta, johtuen aiempaa suuremmasta harjoittelumäärästä ja vähäisemmästä palautumisesta.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.3 Käsilläseisontapunnerrus

Punnerrusharjoite kehittyi selvästi eteenpäin. Tähän on kaksi selkeää syytä: ensinnäkin ennen Kiinaan lähtöä suoritin käsilläseisontapunnerruksia vain satunnaisesti. Toinen syy on se, että täällä käsilläseisontapunnerrukset suoritettiin käsilläseisontapenkkiä päällä, jolloin pään voi laskea käsien alapuolelle ja ylös mentäessä käytetään apuna tempoa jaloista. Kumpikin näistä oli minulle uutta, ja liikkeen harjoittelu piti aloittaa alusta. Aluksi pystyin hädin tuskin suorittamaan kaksi käsilläseisontapunnerrusta peräkkäin säilyttäen tasapainon. Kahden kuukauden harjoittelun jälkeen sain tehtyä keskimäärin 5-6 toistoa peräkkäin, parhaimmillaan 10 toistoa.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.4 Krokolasku ja nousu

Lasku kyynärvaakaan, kolmen sekunnin pito yhdellä kädellä ja nousu takaisin käsilläseisontaan harjoitteen kehityksen pohdinta: Opettaja tuki minua laskussa kyynärvaakaan, jolloin tasapainoa ei tarvinnut hakea. Tämä oli siis liikkeeseen tarvittavan voiman ja liikeradan harjoittamista. Kymmenen toiston sarjan pystyi suorittamaan kahteen kertaan. Kun tämän jälkeen suoritin liikettä ilman avustusta, olin väsynyt, jolloin oikean liikeradan sekä temmon käyttäminen oli erittäin tärkeää. Tämä harjoite suoritettiin voimansujen ja punnerrusten jälkeen, joten olin kuluttanut paljon voimia ja harjoittelu oli

raskaampaa kuin aikaisemmin Suomessa. En huomannut kehitystä tässä harjoitteessa, vaan pikemminkin harjoitteen suorittaminen vaikeutui verrattuna harjoitteluun Suomessa. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.5 Mexican

Mexican-liikkeen harjoittelu tuotti tulosta ensimmäiset kaksi viikkoa. Tämän jälkeen olkapääni kangistuivat ja mexican-liikkeen harjoittelu vaikeutui huomattavasti. Muutamina päivinä harjoittelu piti lopettaa, koska siitä ei tullut mitään. Mexicanin harjoittelu oli huomattavasti helpompaa alkuvuikosta, kun oli saanut viikonlopun ajan palautua, kun taas perjantaina täytyi käyttää huomattavasti enemmän aikaa hartioiden lämmittelyyn. Vaikka lämmittelyyn ja venyttelyyn käytetty aika kasvoi, huonontui olkapäiden ja hartiaseudun venyvyys voima- ja kestävyysharjoittelun tuloksena. Kahden kuukauden harjoittelun tuloksena oli, että lämmittelyyn täytyi käyttää huomattavasti enemmän aikaa, mutta mexicanin suorittaminen helpottui. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.6 Käsilläseisonta

Kiinan sirkuskoulussa harjoittelin huomattavasti enemmän pitkiä yhdenkädenseisontoja kuin Suomessa. Ensimmäisellä viikolla tein kolme kertaa yhden minuutin pituiset pidot kummallekin puolelle. Tarkoitukseni oli nostaa aikaa pikku hiljaa kahteen minuuttiin. En päässyt tavoitteeseeni, vaan kykenin tekemään pidot 1,5 minuutin pituisina. Pitojen seurauksena ilman tukea tehtävät yhdelläkädelläseisomisot helpottuivat huomattavasti, mutta niissä ei jaksanut olla kovinkaan pitkään, olkapäiden suuren rasituksen ja vähäisen levon takia. Tavallisessa käsilläseisonnassa pystyin olemaan noin 2,5 minuuttia ennen Kiinaan menoa, mutta siellä harjoitellessani oli harvinaista, että jaksoin seisoa käsilläni kaksi minuuttia. Tämä harjoite tosin tehtiin tunnin loppupuolella, mutta koin silti menettäneeni kestävyysvoimaa. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.7 Vlasok

Ennen Kiinan menoa vlasok-asentoon meneminen tuntui helpolta ja se onnistui noin 90 % kerroista, joilla sen tein. Kiinassa asentoon meneminen oli niin helppoa, että siirryttiin tekemään asennosta variaatiota, jossa jalat laitetaan spagaatiin. Arviolta tavallisen vlasok-asentoon meneminen Kiinassa onnistui 90-prosenttisesti. Vlasok-variaatioon, jossa jalat ovat ns. spagaatissa, meneminen onnistui noin 70-prosenttisesti, joten tämä kyseinen variaatio on vaikeampi kuin tavallinen vlasok-asento. Tavallisessa vlasok-asennossa oleminen on helpomman tuntuinen kuin kylki taitettuna suoritettu yhden käden asento, jota harjoittelen. On myös helpompia asentoja, mutta ne asennot eivät miellytä minua enkä koe niiden harjoittamista tarpeelliseksi. Kun vlasok suoritetaan jalat spagaatissa, on asennossa oleminen huomattavasti vaikeampaa, eikä siinä saa samaa roikkumisen tunnetta kylkeen. Ennen Kiinaan tuloa jaksoin olla vlasokissa noin 35 sekuntia ilman tukea, ja kahden kuukauden harjoittelun lopussa jaksoin olla vlasok-asennossa noin 10 sekuntia. Nämä kaksi suoritusta eivät ole suoraan vertailtavissa keskenään, koska Suomessa suoritin liikkeen käsilläseisontatapeilla, joilla tasapainon pitäminen on huomattavasti helpompaa ja Kiinassa liikkeen harjoittelu tehtiin tunnin lopussa, kun oltiin jo tehty erinäisiä voima- ja käsilläseisontaharjoituksia, joiden jälkeen lihakset olivat väsyneet.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.8 Figa

Ennen Kiinaan menoa figa-asentoon meneminen ei onnistunut yhden käden varassa, vaan asentoon siirtyessä piti toisella kädellä pitää jostain kiinni. Kiinassa asentoon siirryttiin ollessa yhden käden varassa, mutta opettaja tuki siirtymää pitäen lantiosta kiinni. Asennossa oleminen kehittyi opettajan tukiessa, koska opettaja vähensi tukea sitä mukaa, kun sain itsenäisesti pidettyä tasapainoa. En silti pysynyt asennossa ilman tukea kuin satunnaisesti muutaman sekunnin. Kahden kuukauden harjoittelun tuloksena asentoon siirtyminen sekä siinä oleminen on helpottui, mutta en silti oppinut suorittamaan tätä liikettä hallitusti.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

8.9 Yleisesti

Yleisesti ottaen kahden kuukauden harjoittelu Kiinassa tuntui olevan askel taaksepäin: aika jonka jaksoin olla käsillä- ja yhdelläkädelläseisonnassa laski, enkä jaksanut toistaa erilaisia liikkeitä yhtä monta kertaa kuin aikaisemmin. Varmuutta liikkeiden suorittamiseen tuli lisää, mutta liikkeitä ei jaksanut tehdä samaan tapaan kuin aikaisemmin Suomessa. Voimaharjoittelua oli huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin olin tehnyt, ja lihakset tuntuivat olevan kokoajan väsyneet, eikä kertaakaan ollut tunnetta, että olisi täysissä voimissaan.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Syy tähän on viivästynyt lihaskipu eli DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness). DOMS syntyy noin 24–72 tunnin aikana keholle uudenlaisesta tai liian kovasta rasituksesta ja vähenee ja loppuu noin 3–7 päivän kuluessa. Tämä lihaskipu syntyy usein silloin, kun nimenomaan tehdään liikeradoiltaan ääripään suorituksia, kuten vaikkapa syväkyykkyjä, kovia juoksunomaisia hyppyliikkeitä tai esimerkiksi käsilläseisontapunnerruksia niin, että liike suoritetaan korokkeella, jolloin pään saa laskettua tavallista alemmas ja kädet käyvät läpi äärimmäisen liikeradan. Viivästyneessä lihaskivussa on kohdistunutta lihasarkuutta ja särkyä, kyvyttömyyttä rasittaa voimakkaasti lihasta sekä lihaskoordinaation heikentymistä. Oireina on myös lihasten turvotusta, punoitusta, lievää tulehdusta yhdistettynä pieniin rakenteellisiin vaurioihin lihassyissä.[Asian journal of physical education & computer science in sports. Dr.Mohammed Yousuf. 2007]

Ensimmäiset kaksi viikkoa venyttely tuotti positiivista tulosta spagaatien mennessä alemmaksi, mutta tämän jälkeen tapahtui hurja kangistuminen, jonka seurauksena spagaatien venyttäminen oli huomattavasti tuskallisempaa, vaikka spagaatit jäivät ylemmäksi kuin aikaisemmin. Hartiat kangistuivat huomattavasti, eikä sillassa saanut enää jalkoja suoristettua. Kaikki tämä oli kuitenkin odotettavissa, ja kauemmin Beijing International Arts Schoolissa opiskelleiden vaihto-opiskelijoiden kertoman perusteella keholla kestää muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen tottua uuteen rankempaan treenaamiseen. Kehityskäyrässä tapahtuu tavallista isompi alamäki ennen ylämäkeä. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

9 KIINALAISISTA ASIOISTA

Kiinalaisen ja suomalaisen käsilläseisonta harjoittelun suurimpana erona on oppilaiden ikä. Kiinalaiset oppilaat aloittavat harjoittelun reilusti ennen teini-ikää, ja näin ollen voivat keskittyä pitkään hurjan voiman ja kestävyuden harjoittamiseen. Hurjan voiman ja kestävyuden saavutettua on heidän helppo opetella erilaisia tekniikoita. On huikeaa seurattavaa kuinka nopeasti kiinalaiset opiskelijat oppivat uusia tekniikoita. Suomessa lajin harrastajat ovat suurimmaksi osaksi teini-iän jo ylittäneitä ja jos tämän ikäinen ihminen aloittaisi kiinalaisten kaltaisen kestävyuden- ja voiman harjoittamisen, olisi seurauksena käsien irtoaminen ennen 30 vuoden virstapylvästä.[Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Kiinalaiset aloittavat äärimmäisen rankan harjoittelun nuorena ja pystyvät täten harjoittelemaan enemmän, koska nuori ihminen ei tarvitse yhtä paljon palautumisaikaa kuin aikuinen ihminen. Tätä käytetään armotta hyväksi. Opettajien tapa antaa oppilaille ”isän kädestä” oppilaan epäonnistuessa, aiheuttaa jo nuorissa oppilaissa suuren keskittyneisyyden, ja tunneilla saattaa olla lähes hiljaista, vaikka salissa on 30 oppilasta. Jos Suomessa harjoiteltaisiin kiinalaisin metodein, olisi poliisilla ja sosiaaliviranomaisilla asiaa opettajille. Vastapainoksi täytyy sanoa, että jos oppilaat onnistuvat ovat opettajat iloisia ja tunneilla on iloinen yhtenäinen tunnelma. Toisinaan opettajat vaihtavat metodeitaan, esimerkiksi oppilaan epäonnistuessa koko ryhmän harjoitteessa, ryntää koko ryhmä, sekä opettaja kutittamaan epäonnistujaa, tämä on varsin ilahduttava näky. [Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.]

Suosittelen kiinalaiseen sirkuskouluun menemistä. Se ei ole niin kaukaista ja ihmeellistä kuin voisi kuvitella. Se on rikastuttava ja avartava kokemus. Se on myös rankkaa, mutta ihminen tarvitsee haasteita. Tämä on hyvä haaste.

Lähdeluettelo

Koulun esite. Beijing International Arts School. 2011.

Oppimispäiväkirja. Matti Koskela. 2013.

Voimisteluwiki, joukkua voimistelu, lajiliikkeet ja liikekehittelyt. Suomen voimisteluliitto, voimisteluwiki.svoli.fi, 2012

Taber's Cyclopedic Medical Dictionary. Thomas, Clayton L., M.D. 1993: Thomas, Clayton L., M.D., M.P.H.

Asian journal of physical education & computer science in sports. Dr.Mohammed Yousuf. Dr.Mohammed Yousuf Khan (Ph.D) Principal Polytechnic,Maulana Azad National Urdu University,Hyderabad. Dr.Mohammed Amjad Khan (Bachelor of Physiotherapy) Mr.Mohammed Maaz Mohiuddin (M.Sc Biochemistry), Delayed Onset Muscle Soreness, 2007

