

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä Taide

Sirkus

2010

Aleksi Laurila

# StigidiStikki

Kontaktikeppimanipulaation perusteet



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus

30.4.2010 | 23 sivua

Minna Karesluoto

Alexi Laurila

## StigidiStikki

Käsittelen opinnäytetyössäni kontaktikeppimanipulaatiota. Valitsin sen aiheekseni koska suomenkielistä kirjallisuutta aiheesta ei löydy. Kontaktikeppimanipulaatio on laji jonka kautta tulin itse sirkusmaailman ja tuntuu luontevalta päättää opinnot samaiseen aiheeseen.

Käsittelen aihetta teknisestä näkökulmasta. Esittelen eri tekniikat siinä järjestyksessä, joka tuntuu minulle kaikkein järkevimmältä. Kirjassa ei suinkaan ole kaikkia mahdollisia temppuja, vaan pintaraapaus eri tekniikoista joilla pääsee alkuun. Olen itseoppinut kontaktikeppimanipuloija joten käsittelen aihetta omasta näkökulmasta ilman lähdekirjallisuutta.

Tutkielma on tarkoitettu lajin harrastajille. Jonkin sortin käsitys keppimanipulaatiosta on tarpeen jotta saisi parhaan hyödyn opinnäytetyöstäni. Sanalliset kuvaukset olen pyrkinyt yksinkertaistamaan mahdollisimman helppolukuisiksi ja liittänyt paljon kuvasarjoja temppekuvauksiin.

ASIASANAT:

Jongleeraus, esinemanipulaatio

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Circus

30.4.2010 | 23 pages

Minna Karesluoto

Aleksi Laurila

## StigidiStikki

My thesis is about contact staff manipulation. I chose this subject because I did not find any books written in Finnish about this subject. Contact staff manipulation brought me to the world of circus and I wanted to end my studies to the same subject.

I introduce contact staff manipulation from a technical view. I will go through different techniques in order I found reasonable. I didn't list all the techniques in this booklet, but this will get you started. I didn't have a teacher when I learned all these tricks and that is the reason why I approach contact staff manipulation purely from my point of view.

This thesis is written to help people who are involved in contact staff manipulation. I tried to make the written instruction as simple as possible to avoid misunderstandings and added as much pictures as I could.

KEYWORDS:

Juggling, manipulation

## **SISÄLTÖ**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 TAUSTAA</b>	<b>6</b>
<b>3 VÄLINEET</b>	<b>5</b>
<b>4 HARJOITTELURUTIINIT</b>	<b>6</b>
<b>5 HARJOITTELU</b>	<b>6</b>
<b>6 TEKNIIKAT</b>	<b>8</b>
6.1 Pystysuuntaiset	8
6.1.1Rannekontakti	8
6.1.2Kahden käden rannekontakti jatkuvana	9
6.1.3Kyynärpääkontakti	10
6.1.4Rannekontaktin lisääminen kyynärpääkontaktiin	11
6.1.5Olkapääkontakti	12
6.1.6Olkapääkontaktin harjoittelu jatkuvana	13
6.1.7Niskakontakti	14
6.1.8Rannekontaktin ja niskakontaktin yhdistäminen	15
6.1.9Olkapää + niska	16
6.1.10 Fishtail	17
6.1.11Angel Roll	18
6.2 Vaakasuuntaiset temput	19
6.2.1Rannekontakti	19
6.2.2Niskakontakti	20
6.2.3Rullaus käsivartta pitkin niskasta käteen	20
6.2.4Rullaus niskaan ranteelta	21
6.2.5Kainalokontakti	22
<b>7 UUDEN MATERIAALIN LUOMINEN</b>	<b>23</b>
<b>8 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ</b>	<b>23</b>

## **KUVAT**

Kuvat 1-4	9
Kuvat 5 ja 6	10
Kuvat 7-12	11
Kuvat 13-15	12
Kuvat 16 ja 17	13

Kuvat 18-22	14
Kuvat 23-27	15
Kuvat 28-41	16
Kuvat 42-51	17
Kuvat 52-60	18
Kuvat 61-71	19
Kuvat 72-82	20
Kuvat 83-89	21
Kuvat 91-106	22

## **1 Johdanto**

Käsittelen opinnäytetyössäni kontaktikeppimanipulaation eri tekniikoita ja niiden harjoittamista. Kaikista tempuista löytyy sanallisen selityksen lisäksi kuvia ja kuvasarjoja, jotka auttavat tempujen omaksumista. Sanalliset selitykset olen pyrkinyt riisumaan mahdollisimman yksiselitteisiksi. Pyrin selittämään perustekniikat siinä järjestyksessä, jossa ne mielestäni onärkevintä opetella. Temput ovat vaikeusasteeltaan erilaisia, siksi olenkin jakanut ne kahteen osioon. Aluksi esittelen perustekniikat ja seuraavassa kappaleessa vaativimmat temput. Vaikeammat temput ovat pääsääntöisesti eri tempujen yhdistämistä, ikäänkuin palapelin kokoamista. Tällä tapaa esittelemällä toivon avaavani kokonaisvaltaisemman kuvan tempujen luonteesta ja uusien tempujen luomisesta. Aineistoa kontaktikeppimanipulaatiosta on vähän, olen törmännyt muutamaankirjaan ja opetus-dvd:hen. Opinnäytetyössäni ei ole viittauksia lähteisiin ja kirjoitankin kaiken omakohtaisista kokemuksista. Minulla ei ole ollut varsinaista opettajaa ja olenkin monen erehdyksen ja oivalluksen kautta itseoppinut manipuloija.

## **2 Taustaa**

Ensikosketuksen kontaktikeppimanipulaatioon sain 2000-luvun alussa, ehkä joskus 2003-2004 tienoilla, en ihan tarkasti muista. Olin harjoitellut siihen mennessä satunnaisesti palloilla, heittokepeillä ja poilla. Vuonna 2005 maaliskuussa rakensin ensimmäisen kontaktituliikeppini ja silloin tiesin, että väline pysyisi lähellä sydäntäni. Aikaisemmin olin harjoitellut harjanvarsilla joihin olin lisännyt pyöränkumeista tehdyt painot päätyyn. Alumiiniputkesta valmistettu, kunnan gripillä varustettu keppi oli kuin taivaan lahja liian kevyiden ja gripittömien harjanvarsiviritelmien jälkeen. Harjoittelin 2-3 kertaa viikossa parin kaverin kanssa, varsinaista opettajaa meillä ei ollut, mutta saimme haalittua vähän tietoa aiheesta muiden ystävien kautta ja internetistä. Koska opettajaa ei ollut, oli edistyminen aika vaivalloista, huonosti jäsenneltyä ja

hidasta. Huhtikuussa 2005 tein matkan Turkkiin Soulclipse -festivaaleille. Festivaaleille oli palkattu tuliesiintyjiä ja katsoin silmät pyöreinä kontaktikeppitaiteilijoita jotka tekivät mahdottomilta näyttäviä temppuja. Lyöttäydyin heidän seuraansa ja sain muutamia temppuvinkkejä ja aimo annoksen inspiraatiota. Palattuani Suomeen harjoittelin uusia temppuja vimmatulla innolla ja edistyinkin mielestäni hyvin nopeasti. Uusien temppujen keksiminen painottui improvisaation puolelle. En osannut sen enempää eritellä eri kontaktipisteitä tai muutenkaan jäsentää temppuja järkevästi. Matkan tuoma innostus laantui hieman ja harjoittelin enimmäkseen kahden lyhyemmän kepin heittämistä loppuvuoden. Onneksi lähdin taas matkalle 2006 elokuussa. Tällä kertaa määränpäänä oli Portugali ja Boom-festivaali. Onnekseni tapasin nuo samat miekkoset jotka olin tavannut edellisvuonna Turkissa ja tällä kertaa en päästänyt heitä vähällä. Minulla oli oma keppi mukana ja imin heistä kaiken mahdollisen tiedon minkä he vain kertoivat keppimanipulaatiosta. Harjoittelin aamusta iltaan viikon verran Portugalissa ja kun palasin, tiesin että haluan kehittää taitojani pidemmälle ja hakeuduin Turkuun sirkuskouluun.

### 3 Välineet

Kontaktikeppi on pääsääntöisesti pidempi (1,3m -->) kuin heittokepit, koska pidempää keppiä on helpompi hallita. Kepin voi tehdä mistä tahansa putkesta tai puukepistä. Mitä pidempi ja painavampi keppi, sitä hitaammin se pyörii. Keskelle keppiä on hyvä laittaa pitävä grippi, se helpottaa kepin hallintaa huomattavasti. Itse käytän grippinä solukumia mutta tennismailojen tai salibandymailojen gripit kelpaavat yhtä hyvin, ne vain kovettuvat käytössä. Jos rakenteluintoa löytyy kannattaa rakentaa eri pituisia ja painoisia keppejä ja valita niistä itselleen sopivin. Keppiin on hyvä merkitä keskikohta ja gripin päät valkoisella teipillä. Se auttaa hahmottamaan pimeässä missä asennossa keppi on, esim. heittoja kiinni ottaessa.

Oman keppini olen rakentanut alumiiniputkesta jonka päihin on ruuvattu kevlariset tulipäät. Grippinä on solukumia. Olen täyttänyt alumiiniputken palosaumausaineella. Saumausaine eristää lämpöä ja alumiiniputki lämpenee

hyvin vähän; kepeistä voi ottaa kiinni hyvinkin läheltä tulipäästä välttäen palovammat.

## 4 Harjoittelurutiinit

Ennen kuin lähden purkamaan eri temppuja ja perusasioita palaksiksi on syytä puhua hieman harjoittelurutiinista ja itse harjoittelusta. Harjoittelurutiini kannattaa luoda sen mukaan mitä osa-alueita haluaa kehittää. Kannattaa ottaa harjoitusrutiinit kausittain niin, että eri osa-alueet painottuvat eri tavalla harjoituksissa. Esimerkiksi pitkän tekniikkaharjoittelun tuloksena tekniikka tietenkin paranee, mutta ilmaisullinen puoli ja liikkeiden laatu saattaa kärsiä. Siksi pitkän tekniikkapainotteisen harjoitusjakson jälkeen on hyvä siistiä juuri opitut temput laadultaan sopiviksi. Esimerkiksi jos olen juuri oppinut angel rollin (katso s. 18) niin menen peilin eteen ja mietin, mihin asentoihin tyrkkään loput raajani tempun aikana. Myös treeniaika kannattaa jakaa osioihin harjoittelun selkeyttämiseksi. Oma harjoitusrutiini on seuraavanlainen: Alkulämmittely, tekniikkaosuus jossa kerrataan ensin vanhat temput ja seuraavaksi harjoitellaan uusia temppuja. Seuraavaksi sarjojen harjoitteluosuus jossa nivotaan yhteen eri temppuja ja mahdollinen esiintymisrutiini. Viimeiseksi impro-osuus, voimaharjoittelu ja venyttely harjoittelun jälkeen. Riippuen harjoitteluajasta kannattaa tehdä karkea aikataulu eri osuuksien mitasta harjoituksen sisällä.

## 5 Harjoittelu

Tässä kappaleessa paneudun syvemmin siihen miten kannattaa harjoitella mahdollisimman tehokkaasti. Hyvä harjoitus alkaa aina alkulämmittelyllä, jossa keho ja mieli terävöitetään harjoitukseen. Kontaktikeppimanipulaatio on yllättävän fyysistä ja siksi onkin syytä lämmittää hyvin kaikki nivelet. Aluksi kannattaa herätellä verenkierto lyhyellä n.5-10min aerobisella harjoituksella. Juoksu on hyvä yleispätevä alkulämmittely ja juoksun aikana voi pyöritellä lämpimäksi olkapäät, kyynärpäät ja ranteet. Myös lonkat, nilkat, polvet, selkä,



niska ja kyljet kannattaa lämmittää hyvin. Kun keho on saatu lämpimäksi voi venytellä kevyesti (15-20sek.) alaraajat, torson ja yläraajat. Tämän jälkeen lyhyt alkulämmittely välineen kanssa. Kun keho ja mieli on viritetty alkulämmittelyn aikana oikeaan vireeseen voi varsinainen harjoittelu alkaa. Seuraan edellisen kappaleen harjoittelurutiinia ja alkulämmittelyn jälkeen seuraava osio on tekniikkaharjoittelu. Ensin kerrataan jo opitut temput. Tekniikkaharjoittelussa toisto on kaikkien opintojen äiti, niin hyvässä kuin pahassakin. Siksi kannattaakin keskittyä harjoituksen aikana hyvin, sillä hutiloiden toistetut liikkeet jäävät lihasmuistiin samalla tavalla kuin hyvätkin toistot; eli pääsääntöisesti 5 hyvää toistoa on parempi kuin 10 hutiloiden toistettua. Uusia temppuja harjoitellessa kannattaa mielestäni keskittyä pariin temppuun kerralla, tällöin liikkeet voidaan siirtää nopeammin jo opittujen temppujen lokeroon ja edistyminen on nopeaa.

Esiintymisrutiinin harjoittelu tekniikkaosuuden jälkeen on tehokasta sillä tässä vaiheessa harjoittelua on varmasti lämmin ja tekniset osuudet on hiottu hyvään terään. Videokamera on erittäin kätevä esiintymistä harjoiteltaessa. Nauhalta voi analysoida itse onko päässyt ilmaisussa ja tekniikassa haluttuun lopputulokseen. Muistiinpanot on helppo tehdä kun katsoo jälkeensä harjoitukset nauhalta, sillä harjoitusten jälkeen usein unohtaa mahdolliset muutokset.

Improvisaatio osuus on hyödyllinen sillä improvisoidessa välineen käsittely usein rentoutuu. Tämä tuo pehmeiden tekniikoihin. Olen huomannut myös keksiväni uusia temppuja improvisoidessa, usein sellaisia joita ei niin helposti tulisi keksittyä vain loogisesti palikoita toisiinsa liittämällä.

Kuten aikaisemmin mainitsin, kontaktikeppimanipulaatio on yllättävän fyysistä ja siksi onkin syytä pitää keho hyvässä kunnossa. Jos lihakset ovat kunnossa ne eivät kipeydy niin helposti pitkistäkään harjoittelujaksoista ja loukkaantumisen riski pienenee. En paneudu sen enempää voimaharjoitteluun, mutta hyvä yleiskunto on plussaa.

Venyttelyosuus on tärkeä muistaa lopuksi vaikka olisi jo väsynyt harjoituksista. Lyhyet venytykset heti harjoittelun jälkeen n.20-40 s. jolloin lihakset palautuvat normaalimittaansa ja n.2 tunnin jälkeen pidemmät venytykset n 1-2 min. jolloin aineenvaihdunta vilkastuu ja lihakset palautuvat nopeammin.

## 6 Tekniikat

Jaan tekniikat kahteen osioon, pystypyörityksestä lähtevät temput ja vaakapyörityksestä lähtevät temput. Olen listannut temput tähän järjestykseen, koska mielestäni tämä on hyvä järjestys opetella ne. Aluksi esittelen perustekniikat yksityiskohtaisesti vaikeusjärjestyksessä ja perustekniikoiden jälkeisessä osiossa käsittelen vaikeustasoltaan vaativimmat temput. Lopuksi pieni osio miten voi luoda uutta materiaalia yhdistelemällä eri tekniikoita sarjoiksi.

### 6.1 Pystysuuntaiset

#### 6.1.1 Rannekontakti

Ota kepeistä kiinni oikealla kädellä n.20 cm keskikohdan oikealta puolelta. Tartu keppiin niin että rystysesä osoittavat eteenpäin ja kämmen alaspäin (kuva 1). Lähde pyörättämään rannetta myötäpäivään ja kun keppi on n.45 asteen kulmassa (kuva 2) ,pysäytä ranteen liike, päästä irti kepeistä ja anna sen pyörähtää kämmenselän päälle. Kun keppi pyörähtää kämmenselän yli pikkusormen puolelta käännä rannetta vastapäivään niin, että peukalo osoittaa alaspäin (kuva 3) ja ota keppi takaisin käteen (kuva 4). Pyöräytä keppi vastapäivään takaisin toistamalla äskeiset vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä. Toista samat vaiheet vasemmalla kädellä peilikuvana.



kuva 1

kuva 2

kuva 3

kuva 4

### 6.1.2 Kahden käden rannekontakti jatkuvana

Pyöräytä keppi myötäpäivään oikean ranteen päälle, kuten yhden käden rannekontaktissa. Kun keppi on pystysuorassa pyörähtämässä oikean kämmenselän päältä alas, tuo vasen käsi oikean käden alta kepin toiselle puolelle niin että keppi jää ranteiden väliin (kuva 5). Anna kepin pyörähtää vasemman ranteen päälle, irroita oikea käsi kepestä ja siirrä se vasemman käden yli omalle puolelleen. Kun keppi on jälleen pystysuorassa, paina oikea ranne kiinni keppiin (kuva 6) ja anna sen pyörähtää oikean käden ranteen päälle. Nyt olet takaisin alkupisteessä. Toista kuvien 5 ja 6 vaiheet.



kuva 5



kuva 6

### 6.1.3 Kyynärpääkontakti

Nosta vasemman käden olkavarsi kuvan 7 ja 8 osoittamalla tavalla ylös. Tuo kämmen lähelle rintakehää niin että kyynärpäässä on yli 90 asteen kulma. Pyöräytä keppiä myötäpäivään ja tuo samalla oikea käsi vasemman käden olkavarren alle (kuva 9). Kun keppi on pystysuorassa, päästä siitä irti ja anna sen pyörähtää kyynärnivelen yli (kuva 10-11). Ota keppi kiinni oikealla kädellä kun se on pyörähtänyt kyynärnivelen ympäri (kuva 12).



kuva 7



kuva 8



kuva 9

kuva 10

kuva 11

kuva 12

#### 6.1.4 Rannekontaktin lisääminen kyynärpääkontaktiin

Toista kyynärpää kontaktin vaiheet kuvaan 9 asti. Kun keppi on pyörähtänyt kyynärnivelen yli ja on jälleen pystysuorassa, suorista vasen kyynärvarsi (kuva

13) niin että keppi siirtyy ranteelle ja pyörähtää sen yli (kuva 14). Pysäytä keppi ja tee sama toisella kädellä peilikuvana.



kuva 13

kuva 14

kuva 15

#### 6.1.5 Olkapääkontakti

Ota kuvan 16 osoittama alkuasento niin, että vasen käsi osoittaa suoraan eteenpäin. Työnnä olkapäätä hieman eteenpäin, näin saat enemmän tilaa kepillle olkanivelen alapuolelle. Pyöräytä keppiä myötäpäivään ja tuo oikean käden peukalo kainaloon. Kun keppi on pystysuorassa (kuva 17), päästä irti kepeistä ja anna sen pyörähtää olkanivelen päältä toiselle puolelle. Ota keppi kiinni vasempaan käteen. Toista sama peilikuvana vasemmalla kädellä.



Kuva 16



kuva 17

#### 6.1.6 Olkapääkontaktin harjoittelu jatkuvana

Tässä harjoitteessa keppi pyöri eri tavalla suhteessa kehoon, jotta pyöriminen ei pysähdy. Näin saa useamman toiston ja paremman tuntuman kepin liikkeeseen. Ota kepeistä kiinni oikealla kädellä ja suorista käsi eteenpäin (kuva 18). Anna kepin kauimmaisen pään lähteä pyörähtämään alaspäin. Ohjaa keppi oikealla kädellä vasempaan kainaloon peukalo edellä (kuva 19) ja kun peukalo on kiinni kainalossa, ja keppi pystysuorassa, anna kepin pyörähtää olkanivelen ympäri. Tuo vasen käsi olkanivelen eteen sillä aikaa kun keppi pyörähtää olkanivelen ympäri (kuva 20). Ota keppi vasempaan käteen kiinni ja suorista käsivarsi suoraksi eteenpäin (kuva 21). Anna kepin kauimmaisen pään tipahtaa alaspäin, vie peukalo kainaloon ja toista edellä mainitut vaiheet toiselle puolelle peilikuvana niin pystyt harjoitteluun olkapääkontaktia jatkuvana.



Kuva 18

kuva 19

kuva 20

kuva 21

### 6.1.7 Niskakontakti

Ota kuvan 22 osoittama alkuasento. Huomaa, että ylävartalo on lantiosta ylöspäin kiertynyt hieman oikealle. Pyöräytä keppiä vastapäivään ja aseta se oikean hartian päälle (kuva 23). Päästä irti kepeistä ja anna sen pyörähtää niskan yli toiseen käteen (kuva 24). Kun keppi pyörähtää niskassa, seuraa kepin liikettä kiertämällä ylävartaloa kepin liikkeen mukaisesti vasemmalle (kuva 25). Huomaa ylävartalon asento liikkeen lopussa (kuva 26). Suorista lopuksi vasen käsi sivulle (kuva 27) ja tee sama peilikuvana toiselle puolelle.



kuva 22





kuva 23

kuva 24

kuva 25

kuva 26



kuva 27

### 6.1.8 Rannekontaktin ja niskakontaktin yhdistäminen

Ota sama alkuasento kuin niskakontaktia harjoiteltaessa. Sen sijaan että veisit kepin nyrkissä hartialle, anna kepin pyörähtää puoli kierrosta ranteen päälle (kuva 28). Tuo ranne lähelle hartiaa niin että keppi pääsee pyörähtämään hartian päälle (kuva 29). Kyynärpää on syytä nostaa hieman hartialinjaa ylemmäs paremman kontrollin saavuttamiseksi. Anna kepin nyt pyörähtää niskan takaa. Kierrä ylävartaloa vasemmalle kepin liikkeen mukaisesti. Aseta vasen käsi valmiiksi vasemman hartian viereen jolloin keppi voi pyörähtää niskasta suoraan ranteen päälle (kuva 30). Kun keppi on ranteen päälle anna sen puorähtää puoli kierrosta kämmeneen ja paina samalla kyynärpää kylkeen

kiinni (kuva 31). Kun keppi on pyörähtänyt kämmeneen, suorista vasen käsivarsi (kuva 32).



kuva 28

kuva 29

kuva 30

kuva 31

kuva 32

### 6.1.9 Olkapää + niska

Tässä tempussa yhdistetään jo kaksi opeteltua asiaa, olkapääkontakti ja niskakontakti. Lähde tempuyhdistelmään samalla tavalla kuin olkapääkontaktiin. Kun keppi on pyörähtämässä olkanivelen ympäri, nosta vasen käsi suorana etuviistoon (kuva 33) ja ota keppi olkapään ja kaulan väliin. Kallista torsoa hieman sivulle ja kumarra päällä eteenpäin. Anna kepin pyörähtää niskan takaa toisen oikean hartian päälle. Vasen käsi pitää siirtää olkapäälinjan taakse (kuva 36), että keppi mahtuu pyörähtämään niskan takaa. Kepin jatkaessa matkaa oikealle hartialle nosta oikeaa kättä ja anna kepin tippua kainalon alle. Ota keppi kiinni vasemalla kädellä ja toista liike vastakkaiseen suuntaan.



Kuvat 33-41

### 6.1.10 Fishtail

Lähde fishtailiin kuvan 42 osoittamalla tavalla, kämmenselkä alaspäin, käsi hieman keskikohdasta sivussa.

Pyöräytä keppi ranteen päälle (kuvat 43-47). Ihannetilanteessa käsi on suorassa kun keppi pyörähtää ranteen päälle ja kepin keskikohta osuu ranteelle.



Kuvat 42-47

Kun olet saanut kepin pyörähtämään ranteen päälle jatka kuvien 48-51 osoittamalla tavalla. Huomaa että kepin toinen pää pysyy koko ajan vartalolinjan selän puolella ja toinen pää etupuolella, kauimmainen pää pyörähtää selän taakse (kuva 50) ja pysyy koko ajan selän puolella.



Kuvat 48-51

Kiinnitä huomiota kuvista käden liikkeeseen ja ranteen asentoihin. Käsivarsi liikkuu ylös ja alas, mutta myös syvyysuunnassa jotta kepin päät pääsevät pyörähtämään vartalon etu ja takapuolella.



Kuvat 52-55

Minua auttoi tämän liikkeen harjoittelussa mielikuva kolmiulotteisesta kahdeksikosta, jota ranne piirtää ilmaan.

#### 6.1.11 Angel Roll

Aloita temppu kuvan 56 osoittamasta asennosta. Pyöräytä kepin kauimmainen pää n.pääsi korkeudelle (kuva 59) ja päästä irti kepistä. Seuraava vaihe on erittäin tärkeä. Pidä käsi hieman koukussa kun olet päästämässä irti kepistä. Kun ote irtoaa suorista käsivarsi työntäen sormia pois päin itsestäsi (kuva 60). Keppi lähtee pyörimään akselinsa ympäri ja pysyy helpommin hallinnassa. Keppi pyörähtää puoli kierrosta matkalla ranteelta kyynärpäälle. Kyynärpään kohdalla se siirtyy vartalon selkäpuolelle. Tämä näkyy selkeämmin takaapäin kuvatussa kuvasarjassa (kuvat 65-71). Ylävartaloa on hyvä kiertää hieman oikealle liikkeen alussa (kuva 59). Kepin siirtyessä niskan kautta toiselle puolelle kierrä ylävartaloa vasemmalle (kuva 62).



Kuvat 56-60



kuvat 61-64



Kuvat 65-71

## 6.2 Vaakasuuntaiset temput

Vaakasuuntaiset temput ovat mielestäni vaikeustasoltaan hieman vaativampia kuin pystysuuntaiset sillä vaakasuuntaisissa tempuissa keppi pyörii myös oman akselinsa ympäri kulkiessaan keholla eteenpäin. Tämä vaikeuttaa kepin hallintaa. Kehon liikkeet vaakasuuntaisissa tempuissa ovat suurempia ja keskivartalo, etenkin kyljet joutuvat kovalle rasitukselle harjoiteltaessa.

### 6.2.1 Rannekontakti

Ota kepeistä kiinni oikealla kädellä hieman tasapainokohdan oikealta puolelta (kuva 72).

Läde pyöräyttämään keppiä vastapäivään (ylhäältäpäin katsottuna) nostaen keppiä samanaikaisesti ylöspäin, niin ettei pää jää kepin tielle (kuva 73). Päästä kepeistä irti ja anna sen pyörähtää kämmenselän yli (kuva 74) takaisin käteen (kuva 75-76). Kiinniottaaksesi voit kääntää kämmenen keppiä vastaan, kun se on kämmenselän päällä. Pyöräytä nyt keppi toiseen suuntaan takaisin samalla tekniikalla, mutta päinvastaiseen suuntaan. Toista sama toisella kädellä.



Kuva 72

kuva 73

kuva 74

kuva 75

kuva 76

### 6.2.2 Niskakontakti

Tartu keppiin kuvan 77 osoittamalla tavalla. Tuo keppi laajalla kaarella vasemman hartian päälle, oikean käden peukalo edellä (kuva 78). Kun oikea peukalo on hartian päällä, anna kepin pyörähtää niskan kautta toiselle hartialle (kuva 79-80). Kepin keskikohdan tulisi olla niskan päällä kun se pyörähtää toiselle hartialle. Ota keppi kiinni vasempaan käteen oikealta hartialta. Kepin hallinassa auttaa jos nostaa kyynärpäätä hieman takasviistoon (kuva 80), pois päin kehosta, kepin pyörähtäessä niskasta hartialle.



Kuva 77

kuva 78

kuva 79

kuva 80

kuva 81

kuva 82

### 6.2.3 Rullaus käsivartta pitkin niskasta käteen

Aloita liike niskakontaktilla. Kun keppi pyörähtää oikealle hartialle, nosta kyynärpää lähes hartian tasolle, suorista hieman kättä (kuva 86) ja anna kepin rullata käsivartta pitkin eteenpäin.

Kun keppi rullaa olkavarrella, nosta käsivartta ylemmäs kepin rullatessa lähemmäs rannetta (kuva 87). Kun keppi saavuttaa ranteen anna sen pyörähtää kämmeneen pikkusormen puolelta ja sulje keppi nyrkkiisi (kuva 81). Toista liike toisella kädellä.



Kuvat 83-89

#### 6.2.4 Rullaus niskaan ranteelta

Muutama sana käsivarsirullauksista. Käsivarret on syytä ottaa hyvin haltuun. Tämän ja edellisen liikkeen yhdistäminen luo pohjan monelle eri variaatiolle vaakatasotempuista.

Ota vasemmalla kädellä kiinni kepin keskikohdan oikealta niin että kämmenselkä osoittaa eteenpäin (kuva 89). Pyöräytä ranteella keppi pikkusormen puolelta ranteen päälle ja päästä irti kepestä. Keppi lähtee rullaamaan kyynärvartta pitkin alaspäin (kuva 90). Lopputempussa yhdistyvät niskakontakti ja rullaus käsivartta pitkin niskasta käteen.



kuvat 81-95

### 6.2.5 Kainalokontakti

Tässä tempussa on syytä kiinnittää erityisesti huomiota ranteen asentoon. Ota oikealla kädellä kiinni kepin keskikohdan oikealta puolelta. Pyöräytä keppi laajalla kaarella myötäpäivään, kuin löist tennismailalla rystylyöntiä (kuvat 96-97). Anna kepin lyhyemmän osion pyörähtää oikean käsivarren alta. Kun kämmen osoittaa eteenpäin, koukista käsi kyynärpästä (kuva 98) niin että keppi pääsee pyörähtämään pääsi yli. Jatka pyöräytystä ranteella ja nosta kyynärpää osoittamaan ylöspäin, samalla taivuttaen kyljestä sivulle (kuva 100). Ohjaa keppi kainaloon ja päästä siitä irti. Kumarru samalla eteenpäin niin, että keppi pyörähtää hartian päälle ja siitä niskan yli toiselle hartialle (kuvat 101-103). Kun keppi on hartialla taivuta kyljestä niin, että saat kepin pyörähtämään kainaloon (kuva 104-105). Ota keppi kiinni vasemmalla kädellä kainalosta (kuva 106)



kuvat 96-100



kuvat 101-106



## 7 Uuden materiaalin luominen

Uusien temppujen luominen on mielestäni melko yksinkertaista. Tämän opinnäytetyön tekniikkaosuuksissa on jo ripaus siitä miten uusia temppuja voi luoda harjoituksen lomassa. Ehkä yksinkertaisin tapa on yhdistää eri liikkeitä liikesarjoiksi. Esittelin alussa yleisimpiä kontaktipisteitä (ranne, niska, kyynärpää jne.) ja näiden pisteiden kautta kepin kuljettamista. Kannataakin kokeilla järjestelmällisesti, voiko kepin siirtää esimerkiksi oikealta ranteelta suoraan vasemman olkapään alle ja ottaa keppi kiinni vasemman käden ranteen päälle tai vaikka selän taakse. Toinen hyvä tapa lisätä vaikeustasoa ja mielenkiintoa liikesarjoihin on käännökset. En perehdy tässä tekstissä piruetteihin, puolikäännöksiin enkä neljäsosakäännöksiin ja heitänkin kepin nyt teille, hyvät lukijat. Jos olet opetellut kaikki temput tästä opinnäytetyöstä, uskon, että sinulla on valmiudet ryhtyä yhdistelemään temppuja, joten rohkeasti oma mielikuvitus käyttöön ja kokeilemaan uusia kiemuroita.

## 8 Pohdintaa opinnäytetyöstä

Tutkielmaani kirjoittaessa huomasin nopeasti että suomenkielistä kirjallisuutta kontaktikeppimanipulaatiosta ei oikeastaan ole. Siksi halusinkin tuoda oman panokseni lajin eteenpäin viemiseksi. Toivonkin että opinnäytetyöstäni on hyötyä alan harrastajille.

Yritin valita temput joista on mahdollisimman paljon hyötyä aloittelijalle ja lisäksi pari hieman vaikeampaa temppua mausteeksi, jotta mielenkiinto säilyisi. Huomasin myös, että temppuja joutui karsimaan pois, ettei opinnäytetyöni paisuisi liian suureksi opukseksi. Kirjoittamista riittäisi vaikka pienen kirjan kokoamiseen. Huomasin myös nopeasti, että kuvat kertovat enemmän kuin tuhat sanaa ja päätinkin aluksi jättää temppujen sanalliset kuvaukset yksinkertaisiksi ja käyttää mahdollisimman paljon kuvia ja kuvasarjoja.

Toivon että tämän tutkielman lukija on saanut eväät ja inspiraatiota kontaktikeppimanipulaation aloittamiseen ja jatkamiseen. Mitä enemmän laji saa harrastajia, sitä nopeammin se kehittyy eteenpäin.

