

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

2021

Minka Leskinen

Swingitekniikka staattisella rengastrapetsilla

Minka Leskinen

SWINGITEKNIikka STAATTISELLA RENGASTRAPETSILLA

- erilaisia tapoja tehdä swingejä

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää minkälaisia erilaisia malleja ja menetelmiä on harjoitella ja opettaa heiluriliikettä käsissä sekä polvitaiveissa staattisella rengastrapetsilla. Kuvaan työssäni myös rengastrapetsia sirkusvälineenä ja sen olemusta sekä toimintaa ilma-akrobaatin työkaluna. Päämääränä on löytää toimiva ja turvallinen swingitekniikka josta on helppoa lähteä rakentamaan temppuja, jotka lähtevät swingeistä. Tavoitteena on auttaa niin ammattilaisia, opettajia sekä harrastelijoita kehittämään osaamistaan mahdollisimman hyvin.

Tässä opinnäytetyössäni perehdyn käsissä sekä polvitaiveissa tehtäviin swingeihin. Kerron tekniikasta ja kehon oikeista asennoista swingin eri kohdissa. Swingitekniikka, jota opinnäytetyössä käsitellään, pohjautuu FEDEC:in manuaalien staattisen trapetsin tekniikkaan ja keinutrapetsitekniikkaan, sekä kirjalähteisiin ilma-akrobatiasta.

Opinnäytetyössäni tutkin, miten swingitekniikka kuormittaa kehoa ja millaisia oheisharjoitteita tekijöiden tulisi tehdä, jotta vammoilta välttyttäisiin. Pohjaan tietoja niin anatomiaan kuin omaan kokemukseen ja lajiopettajieni opetukseen.

Itse näitä tekniikoita kokeilleena, olen todennut, että turvallinen ja toimiva swingitekniikka tarkoittaa minulle sitä, että swingejä tehdessä ei satu mihinkään eikä tunnu siltä, että välineeltä lentää pois.

ASIASANAT:

Swingi, heiluri, rengastrapetsi, sirkus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts / Circus

2021 | 25 pages

Minka Leskinen

SWINGING TECHNIQUE ON STATIC AERIAL HOOP

different ways to perform swings.

The goal of my thesis is to collect different ways of doing swings with hands and hocks on aerial hoop. I will mainly focus on swings that are performed on aerial hoop, so I will also describe what is aerial hoop and how it is functioning. The goal is to find working and safe swinging technique which allows an aerial acrobat to perform harder tricks that are started with a swing. I hope this helps professionals, teachers and anyone who is interested in this discipline to develop oneself.

I will focus on swings that are done with hands and hocks. I will talk about the technique and right body positions in all states of swing. The technique I am referring in this thesis will be based on the manuals of FEDEC and books about aerial acrobatics.

I will also write about how swinging technique will affect the body and how aerialists could prevent the injuries while training the swings. My information is based on anatomy, my own experience, and the teachings of my circus teachers.

I have tried these different kinds of techniques and for me the safe and successful swinging technique means that nothing hurts while I am doing the swings and I don't feel like falling from the hoop.

KEYWORDS:

Swing, pendulum, aerial hoop, circus

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 SWINGITEKNIikka RENGASTRAPETSILLA	7
2.1 Mikä on rengastrapetsi	7
2.2 Rengastrapetsi vs. trapetsi	8
2.3 Mikä on swingi?	9
2.4 Miksi swingitekniikkaa käytetään tai ei käytetä?	10
3 SWINGITEKNIikka KÄSISSÄ	12
3.1 Miten tehdään käsiswingi?	12
3.2 Etuswingi ja takaswingi	13
3.3 Swingi ylätangossa	15
3.4 Jatkuvuus ja pohjaan lyönti	16
4 SWINGITEKNIikka POLVITAIPEISSA	18
4.1 Miten tehdään polviswingi?	19
5 OHEISHARJOITTELU	21
5.1 Mitä lihaksia tarvitaan?	21
5.2 Miten swingejä voi harjoitella maassa?	22
6 TURVALLISUUS	25
LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Olen viimeisen puolentoista opiskeluvuoteni aikana perehtynyt todella paljon rengastrapetsilla tehtäviin swingeihin ja siihen, vaihtelevatko tekniikat eri maissa ja jos vaihtelevat, löytyykö niistä samoja piirteitä vai ovatko ne toisistaan täysin poikkeavia. Olen tutustunut niihin swingitekniikoihin, joita käytetään Suomessa, Ruotsissa, Englannissa, Hollannissa sekä Kanadassa. Minulla on ollut opettajia, jotka ovat käyneet kyseisten maiden sirkuskouluja ja olen myös itse ollut oppilaana Englannin National Centre for Circus Artsissa hetken aikaa. Olen etsinyt itselleni toimivaa ja omia tarpeitani edistävää tekniikkaa, jonka olen myös löytänyt, ja haluan avata löytöjäni muille, jotka myös tarvitsevat hyvän swingitekniikan edistämään omaa tekemistään.

Swingitekniikka on yksi ilma-akrobatian peruspilareista ja tekniikka hiukan vaihtelee välineestä riippuen. Minä keskityn opinnäytetyössäni nimenomaan staattisella rengastrapetsivälineellä tehtäviin swingeihin. Tämä kyseinen tekniikka on johdettu pitkälti keinutrapetsilta ja samaa tekniikkaa käytetään myös normaalilla staattisella trapetsilla, toki pienillä eroilla, koska staattinen väline ei keinu. Tämä ei siis päde vertikaalivälineillä kuten kankailla tai köydellä tehtäviin swingeihin, vaan niille on oma tekniikkansa.

Swingit ovat kaiken dynaamisen liikkeen perusta, ja vaikka dynaamista liikettä ei aktiivisesti omassa tekemisessään käyttäisi, tulee jokaisen ilma-akrobaatin osata swingejä edes jonkin verran. Maailmalla näkee paljon erilaisia tekniikoita, mutta opinnäytetyössäni kirjoitan tekniikasta, joka on turvallinen ja antaa hyvän lähtökohdan swingien jälkeen tapahtuviin temppuihin. Pyrin selvittämään minkälaisia asioita liittyy swingin työturvallisuuteen ja taloudellisen tekemisen taustoihin. Kirjoitan sekä käsisingi- ja polvitaiveswingitekniikasta. Olen etsinyt aineistoa turvallisen swingin taustalle fysiikan teorioista, kirjallisuudesta sekä omista kokemuksistani ilma-akrobatian oppilaana sekä opettajana. Yhtä oikeaa tapaa tehdä swingejä ei ole olemassa, jokaisen kehot ovat erilaisia ja eri asiat toimivat eri ihmisillä, mutta on tiettyjä perussääntöjä, joita swingit noudattavat.

Minun oma swingitekniikkani ei myöskään ole täydellinen, vaan kehitän sitä koko ajan ja tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada myös omia swingejäni kehittymään perehtymällä niihin vielä enemmän ja näin kirjallisessa muodossa.

2 SWINGITEKNIikka RENGASTRAPETSILLA

2.1 Mikä on rengastrapetsi

Opinnäytetyössäni perehdyn swingitekniikkaan eli kehon heilurimaiseen liikkeeseen staattisella rengastrapetsilla. Perinteinen rengastrapetsi (aerial hoop, aerial lyra, ring trapeze, cerceau/cerceaux) on pyöreä raudasta tehty rengas. Se on halkaisijaltaan yleensä noin 90cm – 1metri riippuen hiukan tekijänsä pituudesta. Rengastrapetsin koko riippuu siitä, millaisesta tekijä itse pitää, jotkut suosivat isompaa rengasta ja jotkut hiukan pienempää. Oma renkaani on halkaisijaltaan 90cm ja mahdun istumaan renkaalla suorassa niin, ettei pääni osu yläkaareen.

Rengastrapetsin paino vaihtelee myös. Kun puhutaan dynaamisesti tehtävistä liikkeistä rengastrapetsilla, mitä painavampi rengas on, sitä helpompia kyseiset liikkeet ovat. Rengastrapetsin ei kuitenkaan tarvitse olla todella painava pystyäkseen suoriutumaan haastavimmista dynaamisista liikkeistä, se vain on hiukan vaikeampaa, ja normaalisti rengas painaakin noin 3 – 7 kilogrammaa. Painavammat renkaat myöskin pyörivät pidempään vauhdin saadessaan, mutta kevyempiä renkaita on helpompi pyörittää. Tämä perustuu siihen, että jos välineen massa on isompi niin sitä on hankalampi liikuttaa kuin kevyemmän massan omaavaa välinettä. (Kurki-Suonio Kaarle & Riitta 1994, 276-277)

Rengas tehdään sekä täysrautaisesta putkesta, että putkesta, joka on sisältä ontto, joten tämä tietysti vaikuttaa painavuuteen ja näistä kannattaa olla tietoinen, jos rengastrapetsia on hankkimassa itselleen. Sekä siitä, minkälaiseen tarkoitukseen rengasta aikoo käyttää, sillä rengastrapetsia voi käyttää staattisena paikallaan olevana, pyörivänä tai heiluvana välineenä (static/spinning/swinging). (National Institute for Circus Arts, 2009)

Rengastrapetsi voi olla päältä teipattu, jolloin siitä kiinni pitäminen on helpompaa tai sitten sen voi jättää teippaamatta. Jos pinnan jättää liukkaaksi, osa tempuista on taas helpompia, mutta kun palataan taas heilurimaisiin liikkeisiin, on teipatun renkaan ja tekijän välinen kitka käytännöllisempi näihin tekniikoihin kuin teippaamattoman.

Rengastrapetseja on kahdenlaisia. Rengas voi olla kiinnitetty kattoon eli rigattu eri tavoilla. Tyypillisimmät tavat ovat kiinnittää rengas slingillä yhdestä kohdasta tai kahdesta kohdasta, jolloin slingit muodostavat kolmion renkaan päälle. Nämä erilaiset kiinnitykset mahdollistavat hiukan erilaisia renkaan yläpuolella tapahtuvia liikkeitä. Kun puhutaan vaikeasta dynaamisesta tekniikasta, rengas harvoin on kahdesta pisteestä kiinnitettynä, sillä se myötäilee tekijänsä liikettä hiukan eri tavalla kuin yksipisteinen ja se ainakin omassa käytössäni on häirinnyt laajojen liikeratojen tekemistä.

2.2 Rengastrapetsi vs. trapetsi

Ennen rengastrapetsia sirkuksessa tunnettiin välineenä staattinen trapetsi ja keinutrapetsi. Trapetsi on kaikessa yksinkertaisuudessaan rautatanko, joka roikkuu vaakatasossa kahden köyden varassa. Rengas on välineenä modifioitu trapetsista ja tekniikka tulee melko suoraan staattisen trapetsin tekniikasta. Osa liikkeistä on tullut keinutrapetsin tekniikasta, mutta tekniikka on täytynyt muokata staattiselle välineelle, sillä vauhtia ei tule keinuvasta liikkeestä, vaan se täytyy saada itse aikaan swingeillä.

Rengas on välineenä hiukan rajoittuneempi kuin normaali trapetsi. Toki molemmille välineille on omia liikkeitä, mitä ei toisella välineellä pysty toteuttamaan, mutta koska trapetsia on tehty paljon kauemmin kuin rengasta, siellä liikemateriaalia on enemmän ja renkaan muodosta johtuen sitä käytetään paljon pyörimiseen. Staattista rengasta tehtäessä on huomioitava se, että trapetsilta johdettuja dynaamisia liikkeitä on hankalampi toteuttaa, sillä rengas ei luonnollisesti anna periksi täysin samalla lailla kuin trapetsin köydet, koska se on

rautaputkea. Rengas myöskin staattisena kiinnityksensä ja muotonsa takia hiukan pyörii koko ajan, mikä saattaa vaikeuttaa joidenkin temppujen tekemistä, jos rengas esimerkiksi pyörähtää karkuun.

Renkaalla myöskin esimerkiksi kierretemppujen kiinni ottaminen on hankalampaa, sillä marginaali osumiseen on pienempi kuin trapetsilla. Kiinni täytyy ottaa suoraan polvitaiveilla, koska renkaalla säärillä kiinni ottaminen on pitkällä tähtäimellä polville todella kova rasitus, kun taas trapetsilla monet temput menevät säärille ja valumisvaraa on enemmän kuin jos pitää tähdätä suoraan polvitaiveisiin.

Rengasta pystyy normaalista trapetsista poiketen myös käyttämään pyörivänä välineenä ja näin myös staattisten liikkeiden esittämiseen. Rengasta tehdäänkin melko paljon pyörivänä ja tällainen dynaamisempi rengas on hiukan harvinaisempaa. Mutta trapetsilla ja renkaalla tekniikka on kuitenkin sama dynaamisissa tempuissa ja swingeissä.

2.3 Mikä on swingi?

Jotta tämän opinnäytetyön lukija pystyisi ymmärtämään, mitä tekstissä käsitellään, täytyy hänen ensin ymmärtää mikä ylipäätään on swingi. Swingi eli heiluriliike on liikettä, jolla on korkein piste high point edessä ja takana ns. painoton tila ja matalin piste low point keskellä liikerataa. Heiluriliike tapahtuu, kun esine tai tässä tapauksessa ihminen liikkuu oskilloivalla eli edestakaisella liikkeellä kahden korkean pisteen välillä.

Heiluriliikkeeseen tai swingiin vaikuttaa painovoima ja mekaniikan peruslait. Ensimmäistä mekaniikan peruslakia ei tähän rengastrapetsilla tehtävään swingiin voida soveltaa, koska tämä kyseinen laki koskee vain kappaleita, jotka ovat vapaita eivätkä siis minkäänlaisessa vuorovaikutuksessa muiden kappaleiden kanssa. Toinen ja kolmas laki kuitenkin koskevat rengastrapetsilla tehtävää heiluria, sillä tekijä vaikuttaa rengastrapetsiin tietyllä voimalla, jolloin rengastrapetsin on vaikutettava yhtä suurella, mutta vastakkaisella voimalla tekijäänsä. (Kurki-Suonio Kaarle & Riitta 2000, 81-82)

Toinen laki koskee kiihtyvyyttä ja sekin toteutuu swingejä tehtäessä, sillä aloitus swingit ovat yleensä pienempiä ja hitaampia kuin korkealle nousevat. Toisen lain mukaan swingien kiihtyvyyttä ja kokonaisvoimaa pystyy laskemaan matemaattisilla kaavoilla. Myös heilahdusajan laskeminen on mahdollista, mutta mitä suurempi kulma heilurilla on, sitä epätarkempi laskun tulos on, joten näissä kyseisissä rengastrapetsilla tehtävissä swingeissä tarkkuus ei olisi kovinkaan hyvä. Swingejä voi lähestyä tieteellisesti laskukaavojen avulla, mutta kinesteettinen lähestymistapa on ollut ainakin itselleni parempi tässä tapauksessa. (Hugh D. Young and Roger A. Freedman 2019, 235). Kinesteettinen tapa eli oppiminen itse kokeilemalla ja tekemällä ohjeiden mukaisesti on ollut minulle todella hyödyllistä.

Sirkus on omalla keholla tekemistä, joten oli myös jotenkin luonnollista lähteä lähestymään swingitekniikkaa kokeilemalla asioita ohjeistuksen mukaan ja testailemalla, että minkälainen tyyli toimii minulle itselleni, sillä kaikkien kehot ovat hiukan erilaisia ja erilaiset asiat toimivat toisilla paremmin kuin toisilla. Mielestäni on tärkeää katsoa malliesimerkkejä, mutta vain itse tekemällä tietää, millaista liikkuminen heiluriliikkeessä oikeasti on.

2.4 Miksi swingitekniikkaa käytetään tai ei käytetä?

Vastaus kysymykseen, miksi swingitekniikkaa käytetään tai miksi sitä ei käytetä, ei ole aivan yksiselitteinen. Swingitekniikka on yksi tekniikka muiden joukossa ja kuten kaikessa muussakin, myös sirkuksessa halutaan koko ajan tehdä uusia liikkeitä ja temppuja on swingitekniikankin pitänyt kehittyä näihin tarpeisiin. Perusswingit ovat lähtökohta ilma-akrobatialle, mutta isot swingit ja niistä tehtävät tekniikat ovat asia erikseen.

Swingitekniikka on kuitenkin ilma-akrobatian peruspilareita ja jokaisen ilma-akrobaatiksi itseään kutsuvalla pitäisi olla edes jonkinlaista kokemusta swingeistä. Kun puhutaan staattisesta välineestä, swingit ovat keino ottaa vauhtia dynaamisiin temppuihin tai kuten esimerkiksi rengastrapetsilla, ihan vain

istumaan nousemiseen. Swingitekniikka on avain dynaamisen numeron luomiseen ja se saa hyvin tehtynä numerot näyttämään vauhdikkailta ja painovoimaa uhmaavilta. Swingitekniikka on myös kuitenkin hyvin teknistä, joten swingeistä tehtäviä temppuja lajia tuntevat arvostavat huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi spagaattia.

Swingitekniikka ei kuitenkaan ole niin yleistä renkaalla kuin mitä se on staattisella trapetsilla. Staattista trapetsinumeroa harvemmin näkee niin, että siellä ei ole yhtäkään swingiä koko numerossa. Renkaalla taas swingit usein korvataan pyörimisellä. Rengas välineenäkin jo vihjaa mahdollisuutta pyörimisestä, joten sitä usein käytetään hyväksi ja swingit eivät sovi pyörivän liikkeen kanssa yhteen, vaan ne alkavat heittelehtiä.

Swingitekniikkaa ei myöskään käytetä yleensä sen takia, että se on todella haastavaa teknisesti eikä sen opetteluun välttämättä ole oikeanlaisia puitteita esim. patjat tai riittävä korkeus. Swingitempuissa on aina omat riskinsä ja se on yksi syy, miksi niitä näkee vähän ja varsinkin esityskokonaisuuksissa joissa ei esimerkiksi ole mahdollisuutta patjaan tai turvaverkkoon. Swingien toteutus numerossa vaatii myös tilalta tiettyjä asioita. Esitystilan täytyy olla tarpeeksi korkea, jotta ilma-akrobaatti voi toteuttaa nämä liikkeet, joten tämä on myös yksi rajoittava tekijä. Swingitekniikan esittämiseen vaaditaan sitä, että tekijä voi roikkua suorin vartaloin välineensä alla osumatta lattiaan, jotta on tarpeeksi tilaa heilua.

Korkeuden puolesta ideaalia tilaa on vaikea määritellä, sillä jokainen on tottunut harjoittelemaan hiukan eri korkuisissa tiloissa ja jokaisella ilma-akrobaatilla on omat henkilökohtaiset mieltymyksensä. Minulle ideaali tilakorkeus on 6-7 metriä, jolloin kiinnityspisteen ja renkaan välillä on tilaa, jolloin se ei lähde niin herkästi heilumaan tai pyörimään dynaamisempien liikkeiden aikana.

Olen tutustunut eri maissa eri opettajien tapaan opettaa swingejä. Minulla on ollut opettajia Suomesta, Ruotsista, Hollannista, Englannista ja Kanadasta. Olin myös Englannin National Centre for Circus Arts:issa pikavaihdossa opiskeluaikanani. Olen hyvin kiinnostunut swingitekniikasta ja siitä kuinka monta erilaista asiaa

pitää pystyä tekemään niin pienen hetken aikana. Swingiliike ei näytä monimutkaiselta, mutta siihen liittyy paljon erilaisia asioita.

Swingejä opetetaan kaikkialla, ja lajista löytyy ne tietyt kaikista arvostetuimmat temput, joihin tarvitaan suuria swingejä esimerkiksi kierteet. Temppujen arvostus perustuu yleensä siihen kuinka vaikea temppu on teknisesti. Mitä hankalampi liike, sitä arvostetumpi. Kysymys on enemmänkin loppupelissä siitä, valitsevatko ilma-akrobaatit itse käyttää sitä. Ilma-akrobaatille, ainakin minulle itselleni, on helpompaa tehdä numero, joka ei vaadi kovaa keskittymistä tai missä riski tippua välineeltä on pienempi kuin dynaamisia liikkeitä suorittaessa. Dynaamisemmat liikkeet alkavat kuitenkin koko ajan yleistyä myös rengastrapetsilla eikä se ole enää vain väline, jolla joko pyöritään kovaa tai tehdään kauniita notkeusasentoja.

3 SWINGITEKNIikka KÄSISÄ

3.1 Miten tehdään käsiswingi?

Swingi on siis heiluriliike ja tässä tarkastelen miten roikkumalla käsistä rengastrapetsilla olisi mahdollista saada mahdollisimman korkea heiluriliike tehtyä sekä edessä että takana. Näistä swingeistä käytän termiä käsiswingi tai käsiheiluri. Käsiswingissä lähtökohta on se, että tekijä roikkuu välineensä alapuolella. Renkaalla näitä on toki mahdollista tehdä myös roikkumalla ns. renkaan välissä eli kädet pitävät kiinni ylätangosta.

Jotta swingi nousisi tarpeeksi korkealle on tekijän oltava tietoinen siitä milloin mitään lihasta tulisi jännittää ja milloin rentouttaa, sillä ilman pientä rentoutta, ei swingi voi nousta korkeimpaan kohtaansa. Swingeissä avainasemassa on myös käsillä nostaminen edessä sekä takana ja välineen työntäminen sekä blokkaukset takana. (FEDEC Manual for Static Trapeze 2005-2007, 7)

Kuten normaalissakin heiluriliikkeessä, jossa liikettä ei tee ihminen, kaikki paino on keskittynyt heiluriliikkeen keskiosaan ja mitä korkeammalle keskiosa nousee toisella puolella, sitä korkeammalle se nousee toisella. Kun puhutaan ihmisestä tekemässä heiluriliikettä, liikkeen keskusta on tekijän oman kehon keskusta, jota swingiä tehdessä olisi tarkoitus nostaa.

Miten swingi sitten saadaan liikkeelle? Nollapisteestä eli suorasta roikkumisasennosta lähdetään liikkumaan yleensä eteenpäin. Swingiä tehdessä halutaan nostaa edessä lantiota eli keskustaa mahdollisimman korkealle ja takana sen haluttaisiin nousevan yhtä korkealle. Ensimmäiseen swingiin lähdettäessä myös jalat auttavat pienellä potkaisulla ylöspäin, jotta swingit saadaan liikkeelle. Tämä jää kuitenkin pois seuraavissa swingeissä. Swingiä halutaan kuljettaa mahdollisimman pitkälle eteen sekä ylös ja mahdollisimman kauas taakse sekä ylös, jotta saadaan suurin mahdollinen liikerata. (Scherb 2018, 99)

3.2 Etuswingi ja takaswingi

Ajatus swingistä teoriassa ei ole kovinkaan vaikea, mutta hankaluus tulee siinä millaisessa asennossa täytyy olla sekä edessä että takana tapahtuvan swingin aikana ja mitä niissä oikeastaan tapahtuu. Voisi ajatella, että swingi on vain heilumista edestakaisin, mutta se ei ole ihan niin yksinkertaista. Swingejä on hiukan erilaisia ja tässä kappaleessa puhun ns. power swing -tekniikasta, eli swingistä, joka on hyvin tehokas, nousee korkealle ja mahdollistaa haastavien dynaamisten liikkeiden suorittamisen.

Swingin tekemistä koskevassa kappaleessa kirjoitin, että tekijä haluaa saada keskustansa mahdollisimman korkealle. Edessä se tarkoittaa sitä, että lantio pitäisi saada suoraksi vaakatasoon tai jopa yläviistoon pienessä kuppiasennossa ja jalat olisivat yhdessä, suorassa linjassa lantion jatkeena. Jotta lantio olisi suora tulee takareisien sekä pakaroiden ja vatsalihasten olla jännitettyinä. Ylhäällä ollessa kannattaa katsoa varpasiin, jotta ne eivät lähde johtamaan liian nopeasti taakse, jolloin swingin teho hiipuu. Tällaisenaan swingi olisi mahdollista nostaa samaan tasoon välineen kanssa tai jopa yläviistoon. Se ei kuitenkaan onnistu ilman, että käsistä saadaan apua.

Etuswingiä tehdessä käsillä täytyy nostaa, kyynerpäitä täytyy koukistaa niin paljon kuin mahdollista ja ne kääntyvät sivulle päin noston aikana. Vielä kaiken tämän lisäksi pitäisi pystyä painamaan välinettä aktiivisesti taaksepäin. Etuswingiin vaikuttaa myös se kuinka siihen tullaan takaswingistä. Matalinta pistettä (low point) lähestytään takaa keskustajohtoisesti eli jalat tulevat hiukan jäljessä, jotta voivat niin sanotusti ”piiskata” vauhtia takaa eteen jolloin etuswingin nostaminen eteen on kevyempää käsille. Swingin korkeimmassa kohdassa edessä (high point) pitäisi olla tekijälläan hetkellinen painottomuuden tunne, jolloin swingi on kevyimmillään ja korkeimmillaan.

Etuswingi on myös mahdollista tehdä toisella tavalla. Yleensä se kumpaa tapaa näistä käyttää, riippuu siitä minkälainen temppu swingistä ollaan tekemässä. Tätä tapaa käytetään yleensä silloin kun ollaan lähdössä kierteisiin. Muuten idea on sama, lantio halutaan korkealle, jalat yhdessä, mutta välinettä ei työnnetäkkään

taaksepäin vaan tekijä yrittää vetää oman rintakehänsä kiinni välineeseensä(chest to bar swing). (Dara Minkin, 50-51)

Etuswingi on melko yksinkertainen teoriassa ja myös melko yksinkertainen toteuttaa, kunhan tarvittava kehonhallinta ja voima siihen löytyy. Takaswingi taas on vähän hankalampi. Takaswingistä usein ajatellaan, että selkää täytyy notkistaa mahdollisimman paljon ja lonkankoukistajista pitäisi antaa periksi ja jalkoja pitäisi avata kauemmas toisistaan, jotta myös ne nousisivat mahdollisimman korkealle. Tämän seurauksena tekijä ei kuitenkaan saa keskikohtaansa ylös, vaan lantio jää oikeastaan todella matalalle, sillä nosto tapahtuu pelkästään selän notkistuksella.

Tämän sijaan pitäisikin pitää jalat mahdollisimman yhdessä tai tuoda ne yhteen viimeistään swingin huippukohdassa ja keskivartalon lihakset jännitettynä, jotta koko paketti nousisi ylös eikä pelkästään jalat kuten edellisessä esimerkissä. Selkä toki saa notkistua alkuvaiheessa takaswingiin lähdetessä, jotta saadaan alkuun hiukan korkeutta, mutta lantio täytyy saada yläselän kanssa yhdessä suljettua eli blokattua, jotta swingin saa nostettua ylemmäs. Kuten etuswingiinkin menossa takaswingiinkin menossa jalat halutaan ”piiskata” mahdollisimman kovaa taakse, jotta saadaan hyödynnettyä etuswingistä saatu vauhti.

Käsien toiminnasta on kahta tekotapaa. Toisessa käsillä nostetaan taas mahdollisimman paljon ja swingin korkeimmassa kohdassa tapahtuu yläselässä ns. ”blokki” eli yläselkää pyöristetään hiukan ja reingastrapetsia työnnetään eteenpäin. Ideaalisessa tilanteessa kädet on mahdollista työntää suoraksi asti, jolloin vauhti etuswingiin on paras mahdollinen, mutta myös pieni työntö riittää saamaan hyvän vauhdin. Jos työntöä ei tee, vaan jättää swingin pelkkään nostoon, se ei tule nousemaan välineen kanssa samaan tasoon tai jopa korkeammalle, vaan jää hiukan sen alle. Toinen mahdollisuus on pitää kädet suorana koko ajan ja voima tulee tällöin pelkästään olkapäistä, mutta tähän tekniikkaan en ole itse perehtynyt niin paljon, joten en sitä avaa sen enempään.

3.3 Swingi ylätangossa

Mainitsin tekstissä aikaisemmin etuswingeistä ja takaswingeistä puhuttaessa, että niitä on mahdollista rengastrapetsilla tehdä myös renkaan yläosassa eli ylätangossa. Tällöin tekniikka taas hiukan eroaa alatangossa tehtävistä swingeistä, joita käsiteltiin aikaisemmin. Muutos johtuu siitä, että tekijällä on ylätangosta roikkuessaan joko edessään tai takanaan koko muu rengas, mikä vaikuttaa swingin tekemiseen.

Tässäkin tapauksessa swingi riippuu pitkälti siitä, mitä sen jälkeen ollaan tekemässä. Alatangosta poiketen ylätangossa roikkuessaan ja etuswingiä tehdessään, ei saa työntää rengasta taaksepäin, vaan työntö tapahtuu enemmänkin alaspäin sekä hartioilla että käsillä painamalla. Näin ollen tekijän keskusta ei joudu liian kauas renkaasta, vaan pysyy lähellä ja mahdollistaa pysymisen välineellä sekä liikkeiden jatkumisen swingeistä. Lantiota halutaan silti edelleen nostaa edessä niin, että se suoristuu ja jalat seuraavat yhtenä pakettina eivätkä nouse lantion yläpuolelle.

Ylätangossa tehtävää swingiä ei haluta kovinkaan suureksi, esimerkiksi monet liikkeet joita ylätangosta tehdään swingien jälkeen tarvitsevat vain pienen lantionnoston ylöspäin. Silloin kun ylätangossa halutaan korkeutta, jolloin yleensä halutaan tehdä temppuja, jotka tippuvat ylätangosta alatankoon niin että rengas on tekijän takana, tehdään sama rintakehän nosto ylätankoon käsiä koukistamalla kuten alatangossakin (chest to bar swing).

Sitten jos rengas onkin tekijän edessä, etuswingiä joudutaan taas muuttamaan, sillä lantionnosto ei enää onnistu, kun rengas tulee tielle. Tässä tapauksessa etuswingissä halutaan vain nostaa jalkoja mahdollisimman korkealle taittaen lantiosta, varpaiden olisi jopa mahdollista koskea ylätankoon (toes to bar). Tätä swingiä käytetään myös joissain renkaan etupuolella tehtävissä liikkeissä, mutta tyyppisempiä ne ovat takana. Alatangossa on myös mahdollista tehdä tämän tyyllisiä swingejä, mutta ne eivät juurikaan auta korkeutta vaativien temppujen tekemiseen.

Mitä sitten tapahtuu takaswingissä ylätangossa? Jos aloitetaan helpommasta, niin silloin kun rengas on tekijän etupuolella, on takaswingi melko yksinkertainen. Jalkoja voi piiskata taakse samalla tyylillä kuin alatangossa tehtäessä ja keskivartalon lihaksia on hyvä pitää jännittyneenä myös ylhäällä, mutta ”blokkia” tai työntöä eteenpäin ei tarvitse tehdä, vaan selkä saa jopa hiukan notkistua alaselästä. Swingin voi tehdä joko jalat yhdessä tai hiukan erikseen toisistaan.

Toisessa versiossa, jolloin rengas on tekijänsä takana, takaswingissä täytyy tehdä pieniä muutoksia, jotta rengas ei hakkaa tekijäänsä selkään. Etuswingistä alas tultaessa kohti rengasta, täytyy selkää pyöristää hiukan ennen kuin rengas osuu selkään, jotta se ei kolahda siihen vaan enemmänkin myötäilee liikettä. Tämän hetken jälkeen alaselkä saa taas notkistua ja jalat voivat piiskata taakse joko yhdessä tai hiukan erikseen toisistaan. Tässä tapauksessa käsillä myös hiukan painetaan rengasta eteenpäin ja alas, jotta rengas ei lähtisi heilumaan holtittomasti. Toiminta on aika sama kuin alatangossa takaswingissä tehtävässä ”blokissa”, mutta paljon pienemmässä mittakaavassa.

3.4 Jatkuvuus ja pohjaan lyönti

Swingeistä puhuttaessa ei yleensä puhuta kovinkaan paljon swingin matalasta pisteestä (low point), sillä ideaalein swingi vain ohittaisi matalan pisteen ja jatkuisi edestä taakse tai takaa eteen. Swingien siis tulisi olla jatkuvaa liikettä edestakaisin ja silloin kun se toteutuu, ovat swingit oikealla mallilla.

Matala piste on kuitenkin olemassa ja yksi haastavimmista asioista swingeissä on löytää juurikin tuo jatkuvuus ja välttää swingin lyöminen pohjaan. Swingi lyö pohjaan ja töksähtää yleensä juurikin siinä matalassa pisteessä, jos sitä ei osaa ohittaa. Pohjaan lyöntiä tapahtuu helposti paljon alkuvaiheessa, kun swingejä halutaan isommiksi ja niiden hallitseminen onkin vaikeampaa kuin pienempien swingien. Pohjaan lyönti tulee olemaan suuri ongelma, jos swingeistä haluaa tehdä teknisesti vaativampia temppuja, sillä pohjaan lyövä swingi ei nouse juurikaan ylöspäin matalan pisteen ohi päästyään.

Pohjaan lyövä swingi ei siis ole kovinkaan optimaalinen swingi. Pohjaan lyövä swingi tuo mukanaan myös muita ongelmia kuin vain epäjatkuvuuden, mikä toki on suurin ongelma. Jos swingi lyö aina pohjaan, ovat tekijän olkapäät todella kovassa rasituksessa. Ne tekevät paljon töitä ja kuormittuvat paljon jo ihan yleisestikin isojen swingien tekemisestä, mutta pohjaan lyönti kuormittaa niitä vielä lisää. Swingi yleensä alkaa edestä, kuten aikaisemmin mainittiin, ja etuswingi on mahdollista nostaa hyvinkin korkealle melko pienestä vauhdista ja jos swingi tässä vaiheessa lyö pohjaan, tulee olkapäille kova kiskaisu ja suurilla virheellisillä toistomäärillä olkapäät eivät kestä ehjinä kovinkaan kauaa.

Swingin lyödessä pohjaan myös kämmenten iho yleensä antaa myös periksi. Kämmenten iho on kovilla alkuun yleisesti kaikissa swingeissa, mutta vaikka ne olisivat jo hiukan kovettuneet, pohjaan lyöminen aiheuttaa sen, että rengasta on puristettava enemmän, jolloin iho repeytyy helpommin kovan kiskaisun voimasta joka siitä aiheutuu. Pohjaan lyömisellä on paljon haittapuolia ja pohjaan lyövien swingien päälle on hirveän vaikea alkaa rakentamaan temppuja, joten ennen minkään vähääkään isompaa swingiä tarvitsevan tempun tekemistä, pitäisi hallita swingi niin että se ei töksähtäisi keskellä (Scherb 2018, 100).

4 SWINGITEKNIikka POLVITAIPEISSA

Swingitekniikka polvitaifeissa on hyvinkin samanlaista kuin käsissä. Polvitaifeilla heiluessa on omat haasteensa ja erilaiset temput kuin käsissä tehtävissä, mutta kun ollaan polvitaifeilla vipuvartta on hiukan vähemmän hallittavan ilmassa, joka tekee niistä ainakin oman kokemuksen perusteella yksinkertaisempia. Kuten käsissäkin tehtävissä swingeissä, myös polviswingeissä on muutamia erilaisia tapoja tehdä niitä ja taas siihen minkälaista swingiä halutaan käyttää vaikuttaa se, mitä swingin jälkeen halutaan tehdä.

Polvitaiveswingeissä vastaan tulee hiukan erilainen turvallisuusongelma kuin käsiswingeissä. Kaikkea ilma-akrobatiaa tehtäessä olisi toivottavaa olla asianmukaiset patjat alla, mutta käsisingien tekeminen myös ilman patjaa on melko turvallista jos korkeus on järkevä, sillä alas tullessa ollaan suurimmaksi osaksi jaloillaan. Polvitaiveswingeissä taas ollaan heti alusta asti pää alaspäin ja jos renkaalta tipahtaa swingejä suorittaessa ei aina päädy jaloilleen alas, joten näiden kanssa saa olla hiukan varovaisempi.

Polvitaifeilla on myöskin vaikeampi pitää kiinni kuin käsillä, sillä ihminen ei ole tottunut siihen samalla lailla kuin käsillä puristamiseen, joten tippuminen varsinkin swingien harjoitteluvaiheessa on hyvinkin mahdollista. Polvitaifeilla täytyy harjoitella puristamaan kunnolla ja vaikka se onnistuisikin hyvin roikkuessa, puristuksen täytyy olla todella aktiivinen ja tietoinen, kun lähdetään tekemään isoja heilureita. Useasti polviheilureita tehdessä halutaan hiukan rullata polvitaifeitten ihoa kiinni renkaaseen, jotta pito olisi parempi. Myös hartsia käytetään paljon pidon parantamiseksi. (Rebekah Leach & Julianna Hane 2013, 19)

4.1 Miten tehdään polviswingi?

Kuten käsiswingeissäkin, polvitaifeilla on myös etuswingi ja takaswingi, aivan kuten luonnollisessa heiluriliikkeessäkin. Polvitaifeissa tehtävistä heilureista on myös hiukan erilaisia versioita aivan kuten käsiswingeistäkin. Polvitaifeilla heiluessa kropan pitäisi olla hyvin aktivoitu sen takia, että renkaassa pysyy kiinni, mutta myös sen takia, että jos keskivartalo tai pakarat eivät ole jännitettynä, swingit eivät oikein pääse liikkumaan sulavasti vaan töksähtelevät ja lyövät pohjaan. Ongelmana polvitaiveswingeissä on, että takareiden(hamstring) lihakset eivät ole tarpeeksi vahvat toteuttamaan swingejä (Scherb 2018, 76)

Polvitaifeilla heilumista harjoitellessa on hyvä aloittaa aluksi nollapisteestä eli roikkuen polvitaifeilla pää alaspäin, lantio suorana, kädet korvien vieressä suorana sekä hyvä puristus polvitaifeissa. Yleensä polvitaifeilla puristaessa lantio lähtee koukistumaan, jonka takia keskivartalon lihasten, takareisien ja pakaroiden tulisi olla hyvin aktivoituina, että lantion saa työnnettyä suoraksi ja kantapäät painuisivat alaspäin. Tämä auttaa myös polvitaifeiden pysymistä kiinni tangossa (Scherb 2018, 75).

Ensimmäinen versio, mikä swingistä kannattaa harjoitella ennen isojen swingien tekemistä, on versio, missä etuswingissä taitetaan mahdollisimman paljon lantiosta ja pyritään esimerkiksi koskettamaan omia varpaitaan. (FEDEC Manuals for Static Trapeze, 7, 10)

Taaksepäin lähtiessä tämä swingi lähtee edestä selkä pyöristettynä ja nollapisteen ohittaessaan selkää lähdetään hiukan notkistamaan ja rintakehää avaamaan sekä käsiä heittämään mahdollisimman korkealle. Tämä swingi on ns. alkeiswingi ja se on hyvä osata ensin. Se on hyödyllinen, jos halutaan esimerkiksi päästä polvitaifeilta istumaan vauhdilla. Vaikka kyse ei ole kovinkaan isosta swingistä, on näistäkin mahdollista saada näyttävän näköisiä, mutta tämä versio polviswingistä ei mahdollista kovinkaan suurta osaa teknisemmistä tempuista, sillä näillä ei pääse tarpeeksi korkealle.

Kuten käsiswingeissäkin, polvitaifeilla haluaisimme päästä vähintään välineen kanssa samaan tasoon tai jopa korkeammalle jos mahdollista. Näin swingeistä tulee jo itsessään näyttäviä, ja ne tekevät niiden jälkeen tehtävistä tempuista helpompia ja varmempia toteuttaa. Toinen versio polviswingeistä on teknisempi ja vaatii enemmän harjoittelua, sillä kun vauhti ja korkeus kasvaa, täytyy olla tarkempi ajoituksen kanssa ja pohjaan lyömistä tapahtuu alkuvaiheessa todella herkästi.

Tätä toistakin versiota kannattaa aluksi lähteä harjoittelemaan nollapisteestä ja saada swingiä koko ajan korkeammaksi. Periaatteessa idea on sama halutaan hiukan taittaa eteenpäin, jotta saadaan korkeutta, mutta kun ollaan päästy tarpeeksi korkealle, halutaan avata lantio täysin suoraksi, pyöristää yläselkää ja katsoa omia polvia niin, että swingi lähtee sekä ylöspäin että taaksepäin ja näin ollen saa todella paljon enemmän vauhtia takana tehtävään swingiin. Lantio, joka suoristettiin edessä korkealla, halutaan pitää suorana koko matkan siihen saakka, kunnes takaa taas tullaan uudestaan eteenpäin ja tarvitsee hiukan koukistaa ennen uutta suoristusta.

Takaswingin aikana selkä halutaan aluksi pitää melko suorana, pientä avautusta yläselkään ja rintarankaan saa tulla swingin loppupuolella huippukohtassa, mutta jos tämä tapahtuu liian aikaisin, pysäyttää se hyvän saadun vauhdin etuswingistä ja todennäköisesti lyö swingin pohjaan. Kädet halutaan pitää mahdollisimman lähellä korvia suorana eikä oikeastaan availa niitä hiukan sivulle kuten ensimmäisessä swingissä, josta kirjoitin. Takaswingistä tullessa takaisin eteen lantio tosiaan halutaan pitää suorana ja swingi tulisi takaisin lantiojohtoisesti.

Swingi on mahdollista aloittaa myös ylhäältä. Istutaan polvitaifeiden varassa renkaalla kuppi-asennossa, eli lantio suorana ja yläselkä pyöristettynä, katse polviin. Pienen tempon avulla tehdään lantion kunnollinen avaus ja aloitetaan swingi etuswingin yläpisteestä eli swingi lähtee hiukan ylös ja myös taaksepäin. Tällaisella lähdöllä swingiin tulee todella paljon enemmän voimaa ja vauhtia, joten tekijän kontrollinkin täytyy olla isompi. Isoja temppuja usein tehdään suoraan ensimmäisestä swingistä ettei väline lähde heilumaan tai pyörimään ja

tällä tavalla heti ensimmäisestä swingistä saa mahdollisimman korkean (Scherb 2018, 97-98)

5 OHEISHARJOITTELU

Swingit, kuten ilma-akrobatia yleensäkin, vaativat hyvää kehonhallintaa. Tekijältä pitää löytyä myös oikeanlaista voimaa, jotta suuremmat swingit on mahdollista toteuttaa turvallisesti, mitään rikkomatta. Tempujen tekeminen, joihin ei ole tarpeeksi perusvoimaa, on vaarallista ja sellaisella toiminnalla on helppoa rikkoa itsensä. Vaikka toki tekniikka on hyvin tärkeää swingejä tehdessä, sillä vaikka olisi voimaa mutta jos ei ole tekniikkaa, tulee kaikesta hyvin vaikeaa. Swingejä täytyy siis harjoitella paljon oikeasti omalla välineellä ilmassa, mutta oheisharjoittelua tarvitaan myös, varsinkin jos ollaan alkutaipaleella swingien kanssa ja niitä on hyvä pitää yllä myös vaikka olisikin tehnyt swingejä jo kauemminkin.

Käsiswingit ovat raskaita olkapäille, joten olkapäistä täytyy pitää hyvää huolta. Ne täytyy lämmitellä hyvin aina ennen kuin aloittaa swingien tekemisen ja niitä olisi hyvä huoltaa myös jälkeinpäin. Trapezius eli selän puolella oleva epäkäslihas on yksi suurimmista käsiswingeissä töissä oleva lihas, joten sen lämmittelyyn ja huoltoon kannattaa kiinnittää paljon huomiota (Scherb 2018, 99). Swingejä pitää siis harjoitella tekemällä niitä, mutta niitä on mahdollista kehittää myös ihan ilman välinettä ja niiden tekemistä. Nämä kaksi yhdistettynä kehittää swingejä eteenpäin turvallisesti.

5.1 Mitä lihaksia tarvitaan?

Jos joskus olet nähnyt jonkun sellaisen tekevän swingejä, jolla on hyvä tekniikka ja swingit ovat soljuvia, se näyttää yleisesti ottaen aika helpolta. Niiden takana on kuitenkin paljon lihastyötä ja vaikka kaikessa dynaamisessa liikkeessä pitää olla mukana myös tietty rentous, jotta liike kulkee eteenpäin, täytyy oma kehonsa hallita todella hyvin.

Mitä lihaksia siis käytämme swingeissä? Melko selvää on, että käsillä täytyy tehdä jotain. Yleisesti ottaen käsien lihakset tekevät paljon töitä. Mutta myöskin selän lihakset ovat tärkeässä asemassa swingejä tehtäessä, sekä käsillä että polvitaifeilla. Ilma-akrobaattien tulisi pystyä vetämään leukoja ja punnertamaan melko vaivattomasti, jotta swingien tekeminen olisi turvallista. Keskivartalon täytyy myös olla swingeissä todella aktiivinen. Jos selkä pääsee liian notkolle, kun vatsa- ja selkälihakset eivät ole tarpeeksi vahvat, swingit katkeavat. Myöskään jos keskivartalo ei ole tarpeeksi vahva, on swingiä hankala hallita korkeuden kasvaessa(Scherb 2018, 97-100)

Lämmittely on tärkeää ylipäätensä aina ennen kuin lähdetään tekemään keholle fyysisesti haastavia suorituksia, mutta jos ilma-akrobaatti haluaa säilyttää olkapäänsä kunnossa, on se erityisen tärkeää ennen swingejä. Olkapäät kannattaa lämmittää kuminauhajumpan avulla ja aloittamalla alkuun vähän pienemmistä heilureista ja sitten kasvattaa niitä suuriksi, kun keho on tarpeeksi lämmin suoriutuakseen niistä. Kuminauhajumpalla kannattaa käydä läpi olkapään ulkokierto, jolloin kiertäjäkalvosinta(supraspinatus) tukevat lihakset aktivoituvat. Myöskin kolmipäinen olkalihas(Triceps brachii) ja epäkäslihas (trapezius) on hyvä lämmittää ennen swingien aloittamista(Scherb 2018, 151-154)

5.2 Miten swingejä voi harjoitella maassa?

Onko swingejä mahdollista harjoitella ilman ilmassa olemista? Se on mahdollista, mutta se ei tietenkään ole aivan sama asia kuin, jos niitä harjoittelisi omassa välineessään roikkuen. Kuten aikaisemmin mainittiin, lihaskuntoa on aina mahdollista tehdä lisää ja swingeihin tarvitaan tietty voima, mutta myös tekniikkaa on mahdollista harjoitella maassa ja joskus se saattaa jopa auttaa ymmärtämään swingiä paremmin. (FEDEC Manual for Static Trapeze 2005- 2007, 4-5)

Maassa harjoitellaan swingin asentoja. Harjoitus toteutetaan mahallaan maaten, kädet 20-30 cm korkeammalla kuin tekijä itse. Käsillä painetaan tukea vasten niin, että rintakehä nousee lattiasta. Voidaan tehdä joko pelkkiä nostoja tai myös

pitoja ylhäällä. Tällä harjoituksella harjoitellaan käsissä tehtävän takaswingin ”blokkia”. Harjoitusta jatketaan niin, että rintakehä jätetään ylös lattiasta ja jalkoja lähdetään nostamaan yhdessä ylös. Tätäkin tehdään myös pitona. Harjoitus antaa kuvaa siitä, mitä kaikkia lihaksia tulisi swingin aikana jännittää, että se olisi mahdollista toteuttaa turvallisesti.

Toinen harjoitus on perusvoimaharjoitus kahvakuulalla. Kahvakuulaa nostetaan ylös niin, että kyynärpäät menevät sivulle päin. Tämä auttaa kasvattamaan voimaa, jotta kuten etuswingissä että takaswingissä tekijän olisi mahdollista nostaa itseään ylöspäin. Toisena tarpeellisena voimaharjoituksena toimii selkälihakset, joita tehdään niin, että yläkroppa on korokkeella ja lantio ja jalat roikkuvat ulkopuolella niin, että ne eivät osu lattiaan. Jalkoja nostetaan niin ylös kuin saadaan sekä jalat yhdessä että erikseen. Myös polvet koukussa oleva versio on hyödyllinen.

Samassa asennossa voidaan myös tehdä vatsalihakset selällään maaten. Jalat ja lantio roikkuvat taas ilmassa ja polvet nostetaan kohti rintakehää sekä suoraan että sivusta. Tästä johdettuna harjoituksena toimii versio, joka auttaa etuswingin lantion avaukseen. Jalat nostetaan suorana ja pidetään suorana ja lantio työnnetään täysin suoraksi yläasennossa. Sama tapahtuu etuswingissä myös ilmassa.

Kuitenkin nämä kaikki maassa tehtävät harjoitukset on hyvä yhdistää ilmassa tapahtuviin harjoituksiin. Jos ilmassa etuswingin lantionnosto ja renkaan taaksepäin työntö ja takaswingin ”blokki” tuntuvat haastavilta, voi niitä harjoitella myös ilman swingiä. Väline täytyy tässä tapauksessa ripustaa sen verran matalalle, että tekijän on mahdollista roikkua välineessä niin, että jalat ovat jonkun korokkeen päällä.

Kun harjoitellaan etuswingiä, lantiossa voi olla vähän alle 90 asteen kulma. Tässä harjoituksessa tekijä nostaa lantiotaan suoraksi kuppiasennosta, josta harjoitus lähtee ja samaan aikaan nostaa käsillä ja työntää välinettä taaksepäin kuten oikeassa etuswingissä. Tässä helpotuksena on se, että sen voi toistaa rauhassa omaan tahtiin ilman swingiä ja sen voi todella paloittaa pieniksi osiksi,

kun jalat saavat olla auttamassa korokkeella eikä tarvitse huolehtia siitä, että liike menee ohi ennen kuin sille ehtii tehdä mitään.

Takaswingin ”blokkia” harjoitellessa korkeus pitää hiukan katsoa selän liikkuvuuden mukaan. Tarkoitus ei ole, että selkä olisi todella notkolla, mutta siellä saa olla pieni kaari, jotta ”blokin” tekeminen tuntuisi samalta kuin swingissä. Tässä jaloilla saa taas auttaa ja painaa niillä koroketta vasten, jotta tekijä saa keskivartaloon ylemmäs ja näin ollen notkoa pois selästä. Samalla taas halutaan työntää välinettä eteenpäin.

6 TURVALLISUUS

Turvallisuudesta on puhuttu tässä opinnäytetyössä aikaisemminkin jo ja suurin osa on koskenut olkapäiden ehjinä pysymistä. Swingeihin liittyy kuitenkin myös muita turvallisuuskysymyksiä. Polvitaiveswingit ovat vaarallisempia kuin käsisingit ja lonssausjärjestelmän käyttäminen on hyvinkin suotavaa kun ensimmäisiä kertoja lähdetään tekemään isoja swingejä. Swingien harjoittelu vaatii paljon toistoja niin kuin minkä tahansa muunkin taidon opettelu, mutta swingien opettelussa tekijän iho kärsii melko paljon. Ilma-akrobatiauran alkuvaiheessa jo pelkkä välineestä kiinni pitäminen rikkoo ihoa ja sitä kannattaa yrittää treenien jälkeen hoitaa, jotta toistoja voi tehdä lisää. (Rebekah Leach & Julianna Hane, 2013, 8)

Harva tulee ajatelleeksi, että ihan vain swingien harjoitteluun voisi käyttää lonssijärjestelmää. Lonssi koostuu naruista, jotka on kiinnitetty kattoon ja vyöhön, joka on tekijän päällä. Lonssin tarkoitus on auttaa tekijäänsä tekemään asioita, jotka saattavat olla hiukan pelottavia ensimmäisiä kertoja itse tai niihin tarvitsee apua toiselta henkilöltä eli lonssaajalta. Lonssaaja voi siis myös auttaa swingien tekijää. Lonssaajan on mahdollista nostaa edessä ja takana oikeaan aikaan niin, että tekijä tajuaa missä kohtaa mitäkin täytyy tapahtua.

Lonssaaja ottaa tietysti myös tekijän kiinni, jos hän tekiessään esimerkiksi polvitaiveswingejä luiskahtaa renkaalta. Lonssissa ollessaan tekijä voi kokeilla erilaisia tapoja miten omia swingejä saisi suurennettua, vaikka ne eivät onnistuisikaan täysin, sillä hän on turvallisesti kiinni lonssissa. Turvallisesti lonssissa oleminen tarkoittaa myös sitä, että lonssaaja tietää mitä tekee ja on pätevä lonssaajaksi.

Vaikka lonssi on hyvin hyödyllinen apuväline, sitä ei kannata käyttää aivan heti pelkissä swingeissä. Jos temppuja lisätään swingien perään, silloin lonssia suositellaan heti alkuvaiheessa käytettäväksi. Tekijällä täytyy olla kuitenkin jonkunlainen ymmärrys siitä mitä tekee, jotta swingit on mahdollista myös sitten joskus toteuttaa itse ja jos luottaa pelkkään lonssiin, on se hyvin vaikeaa. Mutta

esimerkiksi ensimmäisiä isoja polviswingejä tehtäessä on turvallisuuden kannalta hyväkin olla kiinni lonssissa kun pitäisi puristaa kovempaa swingin voiman ja nopeuden kasvaessa. (FEDEC Manual for Static Trapeze 2005-2007, 25)

Swingien harjoittelua, ja varsinkin isojen swingien harjoittelua, vaikeuttaa se, että kädet ja polvitaiepet tulevat repeämään. Itselleni näin on käynyt hyvinkin usein, varsinkin alkuvaiheessa ja tietysti mitä enemmän toistoja teki, sitä enemmän se käsiä ja polvitaiepeita kuormitti. Käsien iho tottuu aikanaan, mutta se on yleisesti ottaen pehmeää ja vaikka kädet olisivatkin jo kovettuneet, ne saattavat silti repeillä. Aluksi repeämiseen vaikuttaa paljolti se, että swingit lyövät pohjaan. Niihin tulee suurempi kuormitus pohjaan lyönnistä, mutta vaikka swingi ei sitten jossain vaiheessa enää lyö pohjaan, ovat kädet silti kovilla. Kädet palautuvat myös melko hitaasti, varsinkin jos niillä vähän tekee koko ajan, vaikka isoja swingejä välttäisikin. Välillä ihorepeämät saattavat olla hyvinkin laajoja ja syviä, jolloin parantuminen kestää vielä kauemmin. Ihorepeämät eivät ole kovinkaan vaarallisia, mutta ovat inhottavia ja häiritsevät swingien harjoittelua ja niitä ei oikein voi ehkäistä.

Polvitaiepeilla heiluessa vaikutus on melko samanlainen. Polvitaiepet yleensä kehittävät enimmäkseen mustelmia, mutta suurissa toistomäärissä myös ne hajoavat. Polvitaiepeen ihorepeämät ovat nopeampia hoitaa kuin käsien ja polvitaiepeiden ja renkaan välissä on yleensä jotakin kangasta, joten vaikka ne vähän olisivat auki, niillä voi silti heilua. Polvitaiepeiden kanssa pitää varoa tulehtumista, sillä ne yleensä kestävät kipua enemmän kuin kädet, joten niillä tekemistä jatkaa herkemmin vaikka ne olisivat hiukan auki.

Swingien kanssa saa siis olla varovainen. Liiallinen treenaus on aina riski, vaikka toistoja pitääkin tehdä paljon. Kun muistaa kuunnella omaa kehoaan, niin se yleensä kertoo milloin ollaan vaarassa mennä yli. Turvallisuus kannattaa aina ottaa huomioon ilma-akrobatiassa yleisestikin.

7 LOPUKSI

Opinnäytetyötäni aloittaessa olin swingitekniikan kanssa jo entuudestaan tuttu, mutta opittavaa oli ja on edelleen paljon. Opinnäytetyötäni tehdessäni perehdyin hyvin paljon enemmän siihen, miltä swingien tulisi oikeasti tuntua ja näyttää. Olen löytänyt itselleni melko hyvän tavan tehdä niitä, josta tässä opinnäytetyössäkin kerron. Swingitekniikka ei missään nimessä ole ollut yksinkertaista ja sen tutkiminen on ollut hyvin mielenkiintoinen projekti, joka on auttanut minua ymmärtämään niitä paremmin.

Alussa ajattelin, että on olemassa ”täydellinen swingitekniikka”. En ole kuitenkaan enää aivan samaa mieltä. On olemassa erityylisiä tekniikoita, mutta niiden perusajatus on sama ja liikeratakaan ei kauhesti voi muuttua. Kuitenkaan ei ole vain yhtä oikeaa tekniikkaa, toki tietynlaiset swingit mahdollistavat eri asioita kuin toiset. Ihmiset ja heidän kehonsa ovat myös erilaisia ja voi olla, että kaikille ei swingitekniikka sovi tai kaikki eivät edes ole kiinnostuneita siitä, mutta olen sitä mieltä että kaikkien on mahdollista oppia se, mutta kuten mikä tahansa muukin taito, sen opetteluun täytyy paneutua.

Toivon, että opinnäytetyöni auttaa swingitekniikasta kiinnostuneita saamaan joko aivan uutta tietoa tai lisää tietotaitoa jo olemassa olevan osaamisen päälle. Sain itse paljon uutta näkökulmaa omaan tekemiseen, koska jouduin tutkimaan liikeratoja hyvinkin tarkkaan tätä opinnäytetyötä tehdessäni.

LÄHTEET

Emily Scherb, 2018. Applied Anatomy of Aerial Arts

Rebekah Leach & Julianna Hane, 2013, The Aerial Hoop Manual vol 1

Fedec 2005 - 2007, Circus discipline manuals
<http://www.fedec.eu/en/articles/408-static-trapeze-rope-and-silks>

<http://www.fedec.eu/en/articles/413-swinging-trapeze-and-cloud-swing>

Dara Minkin, Proximal - An introduction to aerial theory

National Institute for Circus Arts, 2009. Circus Dictionary

Kurki-Suonio Kaarle & Kurki-Suonio Riitta, 2000. Vuorovaikuttavat kappaleet, mekaniikan perusteet

Kurki-Suonio Kaarle & Kurki-Suonio Riitta, 1994. Fysiikan merkitykset ja rakenteet

Hugh D. Young and Roger A. Freedman, 2019. University Physics with Modern Physics (15th Edition)

