

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkus

2022

Jenni Asunen

JES, ME JONGLEERATAAN!

– Jongleerauksen opettaminen alle kouluikäisille

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma, sirkus

2022 | 40 sivua, 0 liitesivua

Jenni Asunen

JES, ME JONGLEERATAAN!

- Jongleerauksen opettaminen alle kouluikäisille

Opinnäytetyössäni tutkin jongleerauksen opettamista alle kouluikäisille lapsille. Valitsin aiheen, koska olen kiinnostunut alle kouluikäisten lasten oppimisesta sekä leikin yhdistämisestä jongleeraukseen. Työni tavoite on selvittää, millä keinoin lapsen saisi motivoitua jongleerausharjoitukseen.

Työssäni tarkastelen lapsen motorista kehitystä sekä taidon oppimisen vaiheita, ja tutkin niiden merkitystä jongleerauksen oppimiseen. Lisäksi käsittelen harrastustuokion rakennetta ja eri opetustyyliä, sekä pohdin leikin merkitystä oppimisen näkökulmasta.

Työni tärkein havainto on leikin merkitys lapsen oppimiseen. Lapsi on itse keskeisessä roolissa oppimisprosessissa, jossa lapsi oivaltaa, kokeilee ja oppii tekemällä ja leikkimällä. Ohjaajan tehtäväksi jää mielekkään ja motivaatiota herättävän toiminnan tarjoaminen. Leikki on lapselle luonnollisin tapa lähteä tutkimaan uutta asiaa ja siksi sen merkitys jongleerausharjoittelussa on merkittävä. Toinen tärkeä huomio on opetustyylien valinta jongleeraustuokiota suunnitellessa. On tärkeää tiedostaa, minkä opetustyylin ohjaaja valitsee, ja mitä sillä tavoittelee.

Asiasanat:

jongleeraus, sirkus, oppiminen, lapset, harrastukset, lapsen kehitys, leikit

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts / Circus

2022 | 40 pages, 0 pages in appendices

Jenni Asunen

HOORAY, WE JUGGLE!

- teaching juggling to children under school age

In my thesis, I study teaching juggling to children under school age. I chose the topic because I am interested in how children under school age learn and in combining playing and juggling. The aim of my thesis is to find out how to get a child motivated to practice juggling.

In my work, I look at a child's motor development as well as the stages of skill learning and examine their role in learning juggling. In addition, I discuss extensively the structure of the hobby session and the different teaching styles and consider the importance of play from a learning perspective.

The most important finding of my work is the importance of play in a child's learning. The child plays a key role in the learning process, where the child realizes, experiments, and learns by doing and playing. The instructor will be responsible for providing meaningful and motivating activities. Play is the most natural way for a child to start exploring something new and therefore its importance in juggling practice is significant. Another important consideration is the choice of teaching styles when planning a juggling session. It is important to be aware of which teaching style the instructor chooses and what it aims to achieve.

Keywords:

juggling, circus, learning, children, hobbies, play

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Motorisen kehityksen vaiheet	7
3 Taidon oppiminen	12
4 Jongleerauksen opettaminen	14
4.1 Jongleeraushuivit	15
4.2 Pallot	17
4.3 Kiinalaiset lautaset	20
4.4 Flower stick	22
5 Jongleeraustuokion rakentaminen	23
6 Leikkipankki	30
6.1 Leikki	30
6.2 Leikkipankki	31
7 LOPUKSI	38
Lähteet	39

1 Johdanto

Mitä jongleeraus on?

Jongleeraus...mmmmm. En tiää. Voi heitellä palloa esimerkiksi vaikka kolmella! – Tyttö 6 v.

Se voi olla sellasta että laittais käden päälle kepin ja pitää sitä tasapainossa. Tai että seurataan rengasta. – Poika 5 v.

Olen toiminut sirkusopettajana alle kouluikäisten lasten parissa ja usein kysyn heiltä, mitä heidän mielestään jongleeraus on. Vastaukset ovat usein hauskoja ja värikkäitä, ja lapsilla on usein jo jonkinlainen käsitys jongleerauksesta. Koen että jongleerausta olisi hyvä tuoda sirkusopetukseen enemmän ja monipuolisemmin jotta käsitys sen mahdollisuuksista laajentuisi. Mutta miten tuoda jongleeraus jo pienille lapsille mukaan sirkustunneille?

Työssäni käsittelen jongleerauksen opettamista 2–6-vuotiaille lapsille. Erityisesti se keskittyy lapsen oppimiseen, motoristen taitojen kehittymiseen ja kuinka näitä taitoja voi tukea jongleerausharjoitteilla.

Jongleeraus on kuitenkin haastavaa, kuten muutkin sirkuslajit, ja lapsen on usein hankala keskittyä jongleeraukseen pitkäksi aikaa. Tässä työssä perehdytään siihen, mikä on sopiva jongleerausharjoitteen kesto, ja kuinka tauottaa harjoitusta niin, että se on tavoitteellista ja samalla hauskaa. Olen huomannut sekä itse harjoitellessa että opettaessani, että jongleeraus myös turhauttaa helposti, sillä kehitys tapahtuu hitaasti ja virheitä sattuu usein. Haluankin löytää hyviä tapoja ylläpitää lapsen motivaatio harjoitteluun jongleeraustuokion aikana.

Minulle on itselleni tärkeää, että sirkuksen harjoittelu on hauskaa. Sirkus on iloa ja hauskanpitoa, leikkiä ja hulluttelua. Jotta innostus ja palo jongleeraukseen syttyy, täytyy sen olla hauskaa ja motivoivaa. Tämän takia haluan tutkia jongleerauksen harjoittelua leikin ja pelien kautta.

Lähteinä käytin kirjallisuutta koskien lapsen kehittymistä, oppimista ja kasvua. Lisäksi etsin tietoa lapsen kehityksestä Mannerheimin Lastensuojeluliiton

nettisivuilta sekä muilta lapsen kehitykseen perehtyneiltä tahoilta, kuten fysioterapeutti Enni Laitisen sivuilta. Yksi tärkeimmistä lähteistäni ovat kuitenkin minun ohjauksessani olleet lapset, joiden kanssa kokeilin erilaisia leikkejä ja pelejä ja joiden avulla pystyin havainnoimaan lasten erilaisia tapoja oppia sekä tarkastella myös omaa opettamista. Lisäksi olen tutkinut työssäni jo valmiita leikkipankkeja, joita ovat esim. Timo Jaakkolan (2014) Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi sekä Mette Ylikorvan (2010) Pieni sirkusopas, ja hyödyntänyt niitä jongleerausharjoitteiden ja pelien suunnittelussa ja oman leikkipankin kokoamisessa.

Opinnäytetyöni alkaa kartoittamalla lapsen kehitysvaiheita ja minkä ikäisenä lapsi osaa mitäkin taitoja. Tämän jälkeen käsittelen jongleerauksen perusopetusta, ja kuinka hyödyntää lapsen kehitysvaiheita ja taitoja. Kuinka harjoitella uusia taitoja ja mitä leikkejä kannattaa ottaa mukaan jongleeraustunneille. Työni loppuun olen kerännyt jongleerausleikkipankin, johon olen kerännyt hyviksi havaitsemani pelit ja leikit eri ikäisille lapsille.

2 Motorisen kehityksen vaiheet

Jongleerausta opettaessa on tärkeää tiedostaa lapsen motorisen kehityksen vaiheet. Se helpottaa ohjaaja ymmärtämään, mitä lapsi osaa ja minkälaisiin harjoitteisiin hän on valmis. Tässä luvussa avaan syvemmin motorisen kehityksen vaiheita.

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana ihminen oppii liikunnallisia taitoja. Se muodostaa pohjan kaikelle myöhemmälle oppimiselle. Lapsi muodostaa kuvan omasta kehostaan, liikuntamahdollisuuksistaan sekä suhteesta ympäristöönsä motoristen toimintojen kautta. Motorinen kehitys jaetaan viiteen eri vaiheeseen, jotka määräytyvät ihmisen iän mukaan. Ensimmäinen vaihe alkaa syntymästä ja kestää ensimmäisen ikävuoden loppuun. Tätä vaihetta kutsutaan refleksitoimintojen vaiheeksi. Tämän aikana lapsen motorinen kehitys keskittyy synnynnäisiin refleksihin, jotka auttavat lasta selviämään hengissä ensimmäisistä elinkuukausistaan. Näitä ovat mm. imemis-, hakemis- ja sukellusrefleksit. (Jaakkola 2000, 77; Jaakkola 2016, 27; Kokljuschkin 1997,17.)

Toinen vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, joka kestää lapsen ensimmäisen ja toisen ikävuoden ajan, jolloin lapsi oppii liikuttamaan tahdonalaisesti kehoaan. Tällöin taaperot harjoittelevat motoristen perustaitojen alkeita kuten juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä. Lapsi oppii myös kurottelemaan, tarttumaan ja päästämään irti. Tässä ikävaiheessa taitojen oppiminen on vielä ihan alkutaipaleella, ja kehitystä tapahtuu hitaasti. Jongleeraukseen tutustumisen voi aloittaa jo tässä kohtaa lapsen kehitysvaihetta. Tällöin harjoiteltavaa taitoa ei vielä voi ehkä aivan kutsua jongleeraamiseksi, mutta sieltä voi ottaa elementtejä, kuten pallon/huivin heitto, vieritys tai koppaus. (Jaakkola 2016, 27.)

Kolmas vaihe on motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, joka sijoittuu kolmannesta ikävuodesta seitsemännen ikävuoden loppuun. Tässä vaiheessa lapsi oppii ja omaksuu suurimman osan motorisista perusliikuntataidoista, jotka ovat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. Tällöin lapsen on tärkeää

saada mahdollisimman paljon ja monipuolisesti erilaisia liikunnallisia kokemuksia, jotta hän voi harjoitella kyseisiä taitoja. Tässä ikävaiheessa lapsen kehityksessä tapahtuu paljon ja sen vuoksi kyseinen vaihe jaetaan vielä kolmeen eri vaiheeseen: alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen. (Jaakkola 2016, 27.)

Alkeisvaiheen jälkeen lapsi siirtyy kehityksessä perusvaiheeseen. Tällöin lapsi on iältään 4–5-vuotta. Perusvaiheessa harjoiteltavan taidon koordinaatio paranee ja lapsi pystyy paremmin hallitsemaan omaa tekemistään. Tässä kohtaa lapsen kehitystä on syytä kiinnittää huomiota siihen, että lapsi saa riittävästi sopivan kokoisia haasteita kehittää motorisia taitojaan. Mikäli liikkuminen ei houkuttele tai lapsella ei ole mahdollisuutta harjoittaa perusliikuntataitoja, voi perusvaiheeseen tyypillinen liikkumistapa automatisoitua lapselle, jolloin liikeyhdistelmien tekeminen ja liikuntataidoissa kehittyminen voi olla hankalaa. Osa aikuistakin saattaa olla joissain taidoissa edelleen kehityksen perustasolla, esim. heittämisessä. Tähän voi olla syynä se, ettei hän ole ollut lapsena tarpeeksi motivoitunut kyseisen taidon harjoitteluun, tai hänellä ei ole ollut mahdollisuutta harjoitella kyseistä taitoa. Siksi onkin tärkeää, että lapsen harrastustoiminta tukisi mahdollisimman monipuolisesti perusliikuntataitojen harjoittelua. (Jaakkola 2016, 28; Pulli 2001, 38.)

Kehittyneen vaiheen lapsi saavuttaa usein 6–7 vuoden iässä. Tällöin taidot ovat kehittyneempiä ja tarkempia. Monista syistä johtuen taidot kehittyvät kuitenkin lapsilla eri tahtia, ja kehittyminen voi olla hidastakin. Jotkut lapset eivät pääse joissain taidoissa kehittyneeseen motoristen perustaitojen vaiheeseen. Taidon voi opetella myöhemminkin, mutta silloin se vaatii kovaa työtä ja panostusta niin henkilöltä itseltään kuin myös ohjaajalta/opettajalta. (Jaakkola 2016, 29.)

Neljäs vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tämä alkaa 7–8 vuoden iässä, jolloin lapset ovat jo oppineet suurimman osan motorisista perustaidoista, ja kestää noin 14. ikävuoteen saakka. Tällöin lapset kiinnostuvat jo eri urheilulajien kokeilemisesta ja pääsevät syventämään aiemmin oppimiaan taitoja. Vaikka lapsi ei olisikaan oppinut ennen kouluikää kaikkia perustaitoja, voi hän oppia niitä

edelleen. Oppiminen vain saattaa olla vähän hitaampaa kuin ennen kouluikää. (Jaakkola 2016, 29.)

Viimeinen vaihe motorisessa kehityksessä on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka alkaa 15.–16. ikävuoden aikana ja kestää ihmisen loppuelämän ajan. Tällöin ihminen soveltaa oppimiaan taitojaan ja pystyy kehittymään esim. valitsemassaan sirkuslajissaan pitkälle. (Jaakkola 2016,30.)

On kuitenkin tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja kehitys tapahtuu omaan tahtiin. Voi olla, että lapsi ei opi jotain liikuntataitoa, sillä häneltä puuttuu opittavan taidon taustalla oleva perustaito. Tällöin ohjaajan/opettajan on kiinnitettävä erityistä huomiota motoristen perustaitojen opettamiseen. Ohjaajan on hyvä tiedostaa lapsen kehitysvaiheet, mutta lasta ei tulisi arvioida pelkästään tämän iän ja kehitystasonsa mukaan, vaan on hyvä huomioida myös jokaisen lapsen oma oppimistyyli. Ei pidä keskittyä vain siihen, mitä minkäkin ikäisen lapsen kuuluisi jo osata vaan kiinnittää huomiota siihen, kuinka lapset eroavat oppimisen suhteen toisistaan. (Jaakkola 2016, 30; Kokljuschkin 1997, 14.)

Taulukko 1. Lapsen motorisen kehityksen vaiheet eri ikävuosina. (MLL 2021, Laitinen päiväämätön).

	Lapsen motorinen kehitys ikävuosittain
ikä	motorinen taito
1-v.	<ul style="list-style-type: none"> - kurkottelu - seisominen ilman tukea - kävely - ensimmäiset juoksuaskeleet noin 1,5 vuoden iässä - muutaman palikan kasaaminen päällekkäin - kirjan sivujen kääntäminen
2-v.	<ul style="list-style-type: none"> - tavaroiden kantaminen - juokseminen - portaiden kävely tasatahtiin tuen kanssa ylös ja alas - potkupyöräilyn alkeet

	Lapsen motorinen kehitys ikävuosittain
3-v.	<ul style="list-style-type: none"> - kävely eteen, taakse sivulle - varpailla kävely 2–3 askelta - portaiden nousu vuorotahtisesti, alas tasatahtisesti - yhdellä jalalla seisonta noin 1 sekunti - tasajalka hyppy - voi osata hypähtää yhdellä jalalla - pallon heitto molemmilla käsillä - ison pallon koppaus syliin - pysähtyneen pallon potkaisu
4-v.	<ul style="list-style-type: none"> - sujuva juoksu - kääntyminen juoksuvauhdissa - portaissa kulkeminen reippaasti, vuorotahtisesti - tasajalkahyppyjä noin 10 peräkkäin - yhden jalan hyppyjä noin 5 peräkkäin - x hypyt - yhdellä jalalla seisominen noin 5 sekuntia - osaa heittää palloa muutamia kertoja putkeen - koppaa pallon joko syliin tai käsiin - liikkuvan pallon potkaisu - pyöräily apupyörillä
5-v.	<ul style="list-style-type: none"> - kiipeily kiipeilytelineessä/puolapuilla ylös, alas ja sivuille - hyppää polven korkuisen esteen yli - yhdellä jalalla hyppyjä noin 10 kertaa - kieriminen lattialla molempiin suuntiin - kuperkeikka - hiihtohypyt - pallon heitto ja koppaus noin 10 kertaa - liikkuvan pallon potkaisu liikkeessä
6–7-v.	<ul style="list-style-type: none"> - pyöräily ilman apupyöriä - hyppääminen ja juokseminen sujuu aina vain paremmin - oppii hyppäämään pituutta

	Lapsen motorinen kehitys ikävuosittain
	<ul style="list-style-type: none">- hyppyjen korkeus kasvaa- kottikärrykävely- osaa yhdistellä eri liikkeitä. esim. hyppy juoksuvauhdista

3 Taidon oppiminen

Taidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen osaan. Alkuvaihe, harjoitteluvaihe ja lopullisen oppimisen vaihe. Ensimmäinen vaihe taitojen oppimisen prosessissa on alkuvaihe, jonka aikana oppija yrittää ymmärtää ja hahmottaa opeteltavan tehtävän kokonaisuutena (Jaakkola 2000,104). Alkuvaihe vaatii oppijalta paljon ajattelua ja tarkkaavaisuutta. Suoritukset ovat keskenään hyvinkin vaihtelevia, mutta kehittyminen on usein hyvin nopeaa harjoittelun alkuvaiheessa. Oppija tehostaa omaa oppimistaan esittämällä itselleen kysymyksiä. Jongleerausta harjoitellessa kysymykset voisivat olla esim. Onnistuiko heitto? Otinko oikealla kädellä kiinni? Miksi pallo lentää koko ajan liian kauas? Kysymysten tarkoitus on selkeyttää omaa ajattelua ja oppimista ja suunnata tarkkaavaisuus oikeaan kohteeseen. Alkuvaiheessa oppija kokeilee paljon erilaisia tapoja suorittaa opeteltava asia. Ihmisellä on taipumus pilkkoa harjoiteltava asia pienempiin osiin, jolloin hän siirtää huomionsa tietoisesti kehon sisäisiin tuntemuksiin. Harjoittelu on usein kömpelöä, sillä taidon vaatiman liikkeen tuottamiseen käytetään usein sellaisia lihaksia, joita ei välttämättä tarvita. Esim. jongleerausta harjoitellessa oppija saattaa jännittää niskan ja hartiasseudun lihaksia aivan turhaan. Oppimisen alkuvaiheessa keskushermostoon muodostuu harva ja suurisilmäinen hermoverkko, joka edustaa hyvin suurpiirteistä mielikuvaa opittavasta taidosta. Oppimisen alkuvaiheessa suorituksissa esiintyy suurta vaihtelua juuri sen takia, että taitoa vastaava hermoverkko on hyvin harva. Tämän vuoksi suoritukset näyttävät koordinoimattomilta ja kömpelöiltä, sillä löyhä hermoverkko ei vielä mahdollista tarkkoja liikkeitä. (Jaakkola 2000, 104–105)

Toinen vaihe on harjoitteluvaihe, jossa harjoittelu on usein mukavaa, sillä taito alkaa kehittyä nopeasti. Oppija on ymmärtänyt, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Harjoitteluvaiheessa on hyvin yleistä toistaa opittua asiaa useasti. Suoritukset alkavat jo sujua, vaikka vaihtelua onnistumisissa on vielä havaittavissa. Oppija on omaksunut suoritustekniikan, jonka avulla toistot onnistuvat uudelleen ja uudelleen. Hän pystyy myös havaitsemaan tekemiään virheitä ja korjaamaan niitä itse. Harjoitteluvaiheessa joitakin liikkeitä säädellään

vielä tietoisesti, mutta osaa liikkeistä jo melko automaattisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelussa tarvitaan koko ajan vähemmän tietoisuuteen liittyviä toimintoja kuten ajattelua ja tarkkaavaisuutta. Automaattisuuden lisääntyttyä oppija ei myöskään puhu itselleen niin paljon, kuin harjoittelun alkuvaiheessa. Harjoittelu alkaa olla sujuvampaa ja oppija osaa käyttää liikkeisiin vain siihen tarvittavia lihaksia ja näin myös energiaa kuluu vähemmän ja harjoittelu on tehokasta. Harjoitteluvaihe saattaa kestää oppijasta riippuen vuosia. Mikäli opittava taito on todella vaativa, oppija saattaa olla harjoitteluvaiheessa jopa vuosikymmeniä. (Jaakkola 2000, 106–108; Kokljuschkin 1997,16.)

Viimeinen vaihe on lopullinen taitojen oppimisen vaihe. Opittavasta taidosta on tullut sujuva, ja oppija pystyy tuottamaan opitun taidon ilman sen suurempaa ajattelua ja yrittämistä. Tässä vaiheessa virheitä sattuu harvoin, ja usein virheen sattuessa oppija osaa korjata virheen suorituksen aikana, sillä hän on tietoinen kehostaan ja tietää millä tavalla suoritusta pitää muuttaa. Oppija kykenee suorittamaan useita tehtäviä samaan aikaan. Esimerkiksi sirkuksessa voidaan yhdistää useaa opittua temppua esim. nuoralla kävely ja jongleeraus. Automaatiotason liikkeet ovat rentoja ja sulavia ja lihaskoordinaatio on hioutunut äärimmilleen. Kun oppija on päässyt lopullisen taitojen oppimisen tasolle, hänen liikkeensä ovat hyvinkin automatisoituja. Usein huippu-urheilijan voi olla hankala heti suorituksen jälkeen analysoida omaa suoritustaan, sillä hän on tehnyt sen niin automaattisesti, ettei ole juuri joutunut ajattelemaan suoritustaan. Kun taas aloittelija saattaa antaa pitkänkin analyysin omasta suorituksestaan. Lopullisen taitojen oppimisen vaihe vaatii tuhansien tuntien työn. Perussäännöksi on osoitettu 10 vuotta tai 10 000 tuntia. Harjoittelun täytyy olla määrän lisäksi myös tehokasta ja laadukasta. Automaatiotasolle opittu taito saattaa hankaloittaa jonkun toisen taidon oppimista. Jos olet oppinut jonkun jongleeraus kuvion niin että se sujuu automaatiolla, voi toisen samankaltaisen kuvion oppiminen olla hidasta. (Jaakkola 2000, 108–111)

4 Jongleerauksen opettaminen

Lasten kommenteista havaitaan, että jongleeraus on monipuolista, eikä vain pelkkää pallojen heittäilyä. Lapsella herää helposti jatkokysymyksiä ja omia ideoita, kuten esimerkkitapauksessa kuusivuotias tyttö kysyi pellestä.

Se on sitä, että kepin päässä lautaset pyörii. – Poika 5 v.

Et niinkun pomputellaan käsissä palloja. Onko sellaisia pellejä mitkä pomputtelee niitä jaloilla? – Tyttö 6 v.

Näihin meheviin tilaisuuksiin kannattaa tarttua ja vaikka yhdessä kokeilla, voiko palloja pomputtaa jaloilla tai muilla kehon osilla.

Jongleeraus voidaan jakaa useaan eri luokkaan. Nykypäivänä näistä tunnetuin kuitenkin on heittojongleeraus, jossa jonglööri pitää esineitä ilmassa heittämällä ja kiinniottamalla niitä. Muita tunnettuja jongleerauksen muotoja ovat mm. tasapaino- ja kontaktijongleeraus. Tasapainojongleerauksessa pyritään tasapainottamaan esineitä kehon osien päällä, esim. pitkää keppiä otsalla. Kontaktijongleerauksessa manipuloitava väline on koko ajan kehokontaktissa, esim. jonglööri voi vierittää palloa käsivarsiaan pitkin. Jongleeraustemppeja voi tehdä melkein millä tahansa välineellä. Helppoja välineitä jongleerauksen aloittamiseen ovat mm. huivit, pallot, kiinalaiset lautaset sekä flower stickit. Välineiden ei tarvitse olla välttämättä jongleerausvälineitä, vaan ne voivat olla erilaisia palloja, sukkamyttyjä tai herneläisiä. Harjoittelu on helpompaa, mikäli heitettävät välineet ovat keskenään saman painoisia. (Aulanko & Nieminen 1989, 61)

Täytyy muistaa, että 2–6-vuotiaat lapset ovat vielä motoristen taitojen alkeis- tai perusvaiheessa, eikä heiltä voi vaatia tai odottaa turhan vaativia asioita. Usein pienet lapset innostuvat jo siitä, kun saavat välineen käteensä ja välinettä voidaan yhdessä ihmetellä ja tutkia.

Jotta lapsi saa jongleerausharjoitteista kaiken mahdollisen hyödyn irti, tulee hänen ymmärtää ohjaajan käyttämiä termejä ja käsitteitä. Pienen lapsen voi olla

esimerkiksi hankala ymmärtää suuntia ja korkeuksia tai muotoja ja rytmejä. Näitä kaikkia tarvitaan jongleerauksessa, ja siksi näitä käsitteitä tulisi harjoitella myös jongleerausharjoitteiden lisäksi erikseen, jotta lapsen olisi helpompi ymmärtää, mitä ohjaaja pyytää hänen tekevän. Monet käsitteet tulevat lapselle tutuksi oman kehon kautta. Napa osoittaa aina eteen, selkä osoittaa taakse ja kyljet sivuille. Pää on ylhäällä ja jalat alhaalla.

Kun lapsi oppii liikkumaan eri nopeuksilla, hän hahmottaa helpoiten, mikä on nopeaa ja mikä hidasta. Esimerkkinä lapsen kanssa voi harjoitella tekemään omalla keholla erilaisia kaaria. Kun tämän jälkeen pyytää lasta heittämään pallon kaaressa kädestä toiseen, hänen kehoonsa on jäänyt muistijälki kaaresta, ja hän muistaa käsitteen kaari oman kehon kautta. Kaikkia jongleerauksessa käytettäviä termejä kannattaa siis harjoitella lapsen kanssa myös siten, että tutkitaan, miten ne käsitteet löytyvät omasta kehosta. Lajitaitojen oppiminen edellyttää lapsen perustaitojen harjaannuttamista. Jotta lapsi voi oppia jongleeraamaan, tulee hänen ymmärtää, kuinka liikuttaa kehon eri osia eri aikaan, kuinka tehdä eri asioita vuorotellen ja hahmottaa suuntia ylös, alas ja sivuille. Näiden taitojen erikseen harjoittelua ei kannata väheksyä, vaikka se tuntuisi vievän aikaa itse jongleerausharjoitteista. (Kokljuschkin 1997, 22–23; Pulli 2001, 41–42.)

Seuraavissa luvuissa avaan, miten eri välineet on helppo tuoda mukaan jongleerausharjoitteluun, ja mitä eri välineillä voi tehdä. Taulukoihin kokoamani jongleerausharjoitteet olen oppinut opintojeni aikana jongleerausopettajaltani. Olen myös kokeillut harjoitteita omissa ryhmissäni sekä todennut ne toimiviksi ja ikätasolle sopiviksi harjoitteiksi. Tekniikka- ja leikkitaulukoissa olevia harjoitteita olen oppinut kollegoiltani, löytänyt Jaakkolan (2014), Ylikorvan (2010) sekä Francomen ja Hollandin (1987) kirjoista sekä kehitellyt itse omissa ohjauksissani.

4.1 Jongleeraushuivit

Alle kouluikäisten lasten kanssa jongleerausta voi lähestyä huivijongleerauksen kautta. Lapsen on helppo pitää huivista kiinni ja sitä on kevyt heittää. Huivien värit innostavat ja motivoivat lasta harjoittelemaan. Huivien ulkonäköä kannattaa myös

hyödyntää erilaisten mielikuvien kautta. Ohjaaja voi verrata huivia vaikkapa sateenkaareen tai perhosen siipiin.

Taulukko 2. Huivijongleeraus harjoitteita

Huivijongleeraus harjoitteita	
tekniikka:	huomioita:
Heitto kahdella kädellä ja koppi	Koppausta voi harjoitella ensin kahdella kädellä. Kun se alkaa sujua, voi haastaa koppaamaan vain yhteen käteen.
Heitto yhdellä kädellä	Heitto voidaan tehdä kättä vaihtaen tai heitto ja koppaus samalla kädellä.
Heitto ylös ja koppaus istumassa	Haastavampi versio on koppaus selinmakuulla. Lapsilta voi myös kysyä omia koppausehdotuksia.
Heitto ylös, taputus, koppaus	Haaste: ”kuinka monta kertaa ehtii taputtamaan ennen koppia”.
Heitto ja pyörähdys	Kannattaa haastaa lasta pyörähtämään molempiin suuntiin.
Huivin heiluttelut	Huivia voi heiluttaa ylhäällä, alhaalla, sivulla yms. Huivilla voi heiluttaa erilaisia kuvioita esim. ympyrä ja kahdeksikko.
Juokseminen huivi vatsalla ilman että pitää huivista käsillä kiinni	Juoksua voi tehdä salin päästä päähän tai koettaa juosta ympyrää.

Taulukko 3. Leikkejä huiveille

Leikkejä huiveille	
Sateenkaaren maalaus	Tehdään huivilla isoja kaaria harjoitustilaan. Pyritään piirtämään sateenkaari ihan joka paikkaan. Taustalle voi laittaa musiikkia.
Erilaiset huivitanssit	Ohjaaja voi antaa eri teeman tanssille esim. revontulet, tähdenlennot, robotit yms.
Tempun matkiminen, sopii mille tahansa jongleerausvälineelle	Jokainen näyttää vuorollaan tempun ja muut matkivat
Jatkis, sopii mille tahansa jongleerausvälineelle	Piirissä yksi näyttää tempun ja muut matkivat. Seuraava näyttää tempun ja tehdään edellinen ja uusi temppu. Tarkoituksena on tehdä yksi pitkä sarja, johon kaikki ovat saaneet antaa tempun.
Kehon maalaaminen	Maalataan huivilla jokainen kehon osa. Lopuksi lapsi voi mennä vatsalleen makaamaan ja ohjaaja voi käydä maalaamassa koko kehon. Toimii hyvin loppurentoutuksena.

4.2 Pallot

Pallot ovat jongleerausvälineistä ehkä tunnetuimmat. Kun kysyin lapsilta, mitä jongleeraus heidän mielestään on, yleisin vastaus oli pallojen heittäminen. Alle kouluikäisten kanssa suosittelen jongleerauspalloiksi ”bean bageja”, eli pehmeitä jongleerauspalloja, jotka on täytetty jyvillä/riisillä, tai ihan perus hernepusseja. Tällaisesta pallostakaan lapsen on helpompi ottaa kiinni eivätkä pallot vierä kauas

pudotessaan. Palloja kannattaa hyödyntää erilaisissa leikeissä, vaikkei niillä tekisikään mitään jongleeraukseen liittyvää. Tällöin väline tulee tutuksi ja sen käsittelyä tulee harjoiteltua ”vahingossa”.

Taulukko 4. Pallojongleeraus harjoitteita

Pallojongleeraus harjoitteita	
tekniikka:	huomioita:
Heitto	Heiton harjoittelun voi aloittaa heittämällä pallo kahdella kädellä ja ottamalla myös koppi kahdella kädellä. Kun heitto alkaa sujua, voi heittää kädestä toiseen tai kädestä käteen.
Tasapaino eri kehon osien päällä	Lapset keksivät mielellään itse missä eri paikoissa palloa voi tasapainottaa.
Heitto ylös, taputus, koppaus	Haaste: ”kuinka monta kertaa ehtii taputtamaan ennen koppia”
Keho heitot	Heitot esim. käden alta, jalan alta, selän takaa. Voi helpottaa aloittamalla vain vaihtamalla pallo kädestä toiseen ilman heittoa vaikkapa jalan alta.
Pallon vieritys	Palloille voi rakentaa erilaisia ratoja, joissa sitä täytyy vierittää. Radalla voi olla pujottelua, tunneleita, mäkiä, mitä ikinä keksii.

Taulukko 5. Leikkejä palloille

Leikkejä palloille	
Jongleerauskone	Kaikki leikkijät ovat piirissä niin että oikea käsi on toisen leikkijän käden päällä ja vasen alla. Ohjaaja lähettää

Leikkejä palloille	
	yhden pallon, joka kiertää piirissä kädestä käteen antamalla. Palloja lisätään pikkuhiljaa ja yritetään saada mahdollisimman monta palloa kulkemaan piirissä.
Kapteeni tasapaino (kapteeni käskee)	Leikkijät asettuvat riviin tasapainottaen palloa päänsä päällä. Ohjaaja toimii kapteenina, joka käskee leikkijöitä tekemään erilaisia asioita pallo päänsä päällä. Leikistä tippuu, mikäli pallo tippuu tai leikkijä tekee pyydetyin asian ilman että kapteeni on sanonut "kapteeni käskee".
Tasapaino hippa	Kaikilla leikkijöillä on pallo, jota tasapainottavat esim. käden päällä. Kiinniottaja ottaa muita leikkijöitä kiinni, kun leikkijä jää kiinni hänen täytyy pysähtyä paikoilleen. Muut voivat pelastaa, menemällä kiinni jääneen luo ja vaihtamalla omaa palloaan hänen kanssaan. Hippa on hankala leikki hahmottaa alle 5-vuotialle. Tällöin hippaa kannattaa harjoitella niin, että ohjaaja on hippa.
Heittotempurata	Harjoitustilaan rakennetaan erilaisia pisteitä, joissa suoritetaan erilaisia heitto harjoitteita. Harjoitteita voivat olla esim. - tarkkuusheitto ämpäriin - heittoja itselle

Leikkejä palloille	
	<ul style="list-style-type: none"> - pallon heitto seinän kautta itselle - pallon vierittäminen - pituus heitto
Juna jongleerausmaahan	<p>Leikkijöillä on kädessään jokin jongleerausväline esim. pallo. Ohjaaja huutaa ”juna lähtee” ja leikkijät asettuvat hänen taakseen jonoon eli ”junaan”. Juna lähtee liikkeelle ja kulkee ympäri harjoitustilaa. Ohjaaja tekee jonkin äänimerkin esim. ”tuut-tuut!” ja juna pysähtyy. Ohjaaja esittelee paikan, johon juna pysähtyy esim. ”olemme saapuneet vieritysmaahan”. Leikkijät lähtevät vierittämään palloaan tilassa, kunnes ohjaaja huutaa taas ”juna lähtee!”.</p>

4.3 Kiinalaiset lautaset

Kiinalaiset lautaset ovat vanha ja perinteikäs jongleerauksen muoto, jossa jonglööri tasapainottaa pyörivää lautasta sormen tai kepin varassa. Lautaset ovat hyvä ja helppo ottaa mukaan jo pienille sirkusharrastajille. Lautasta voi tasapainottaa pään, jalan tai selän päällä. Jos kepin päässä lautasen pyörittäminen tuntuu vielä liian hankalalta voi sitä tasapainottaa oman sormen päällä. Lapselle voi tehdä pieniä ratoja, joita täytyy kulkea lautasen kanssa.

Taulukko 6. Lautas harjoitteita

Lautas harjoitteita	
tekniikka:	huomioita:
Tasapainottelu eri kehon osien päällä	Lasten voi antaa itse ehdottaa missä lautasta voi pitää, tai ohjaaja voi itse määritellä paikat.
Pyörittäminen	Pienten lasten kanssa lautasen pyörittystä voi kokeilla alkuun vaikkapa sormen päässä. Taidon karttuessa voi pyörittystä harjoitella kepin päässäkin.
Liikkuminen	Ohjaaja voi antaa erilaisia tapoja liikkua esim. isosti/pienesti, kuin tuuli yms. Tähän voi myös yhdistää tutun stop leikin, jolloin musiikin soidessa saa liikkua ja kun musiikki loppuu, täytyy jäähmettyä paikoilleen.
Kyykyssä käynti	Voi haastaa käymään myös istumassa sekä selinmakuulla.
Heitto kepin/sormen päässä	
Lautasen vaihto sormesta sormeen, tai kepeistä sormeen.	Vaihtoehtoja voi keksiä yhdessä ryhmän kanssa. Vaihtaa voi esim. varpaasta sormeen, kaverin kanssa, yms.
Lattialla lautasen pyörittäminen	Tässä voi lisänä pitää pienen kilpailun, kenen lautanen pyörii kauiten. Kilpailun voi osoittaa myös suoraan lautasille, eikä lapsille ”minkä värinen lautanen pyörii kauiten?”

4.4 Flower stick

Flower stick on jongleerausväline, joka koostuu kahdesta apukepistä ja yhdestä flower stickistä, kepistä, jonka päissä on tupsut. Apukepeillä heitellään ja manipuloidaan flower stickiä. Tämä saattaa olla pienimmille sirkusharrastajille vielä haastavaa, mutta harjoittelun voi aloittaa pelkällä flower stickillä ilman apukeppejä. Keppiä voi vierittää esimerkiksi käsivarsia pitkin nostamalla kädet ylös, jolloin keppi vierii lähelle kaulaa. Keppiä voi yrittää myös heittää ja ottaa kiinni. Välineen haastavuuden takia se voi olla osana jongleeraustuntia erityisenä juttuna, jota silloin tällöin kokeillaan ja ihmetellään. Itse olen huomannut, että flower stick on toimiva väline, kun tavoitteena on tukea lapsen omaa luovaa ajattelua. Lapset keksivät tälle välineelle paljon omia hauskoja temppuja, joita on hauska näyttää ja esittää.

5 Jongleeraustuokion rakentaminen

Lasten sirkustuokiot/harrastustuokiot on hyvä aloittaa ja lopettaa aina samalla ja tutulla kaavalla. Vaikka tuokion sisältö olisikin vaihtelevaa, on hyvä pitää tuokion rakenne samana. Rutiinit tuovat turvaa ja selkeyttävät toimintaa. Pieni lapsi on herkkä rutiineille ja tarvitsee niitä arkipäiväisessä elämässään. Niiden kautta lapsi saa kokemuksen, että aikuiseen voi luottaa. Rutiineja kannattaa siis hyödyntää myös lasten harrastustoiminnassa. Kun lapsi oppii ja muistaa tunnin rakenteen hänen on helppo hahmottaa, mitä tapahtuu seuraavaksi ja kauan tuokio mahdollisesti vielä jatkuu. Oman kokemuksen perusteella olen huomannut, että jo 2 tai 3 harrastuskertaa auttaa lasta hahmottamaan tuokion rakenteen. (Terveyskylä; Hyttinen 2011, 41; Sääkslahti 2018, 180.)

Rutiinit ovat tärkeitä lasten lisäksi myös itse ohjaajalle. Rutiinit helpottavat ohjaajan suunnittelutyötä ennen tunnin alkua ja auttavat hahmottamaan ajantajua omassa opetuksessa sekä tuovat turvaa ja varmuutta opetukseen. On helppo aloittaa oma opetus, kun se alkaa aina samalla tavalla ja siirtyminen aiheesta toiseen omien kaavojen kautta tekee toiminnasta luonnollista. Tuokion aloitus voi olla vaikkapa alkupiiri/alkuloru. Alkupiirissä voi olla esimerkiksi päivän tempu/liike tai päivän kysymys riippuen ryhmästä ja sen ohjaajasta. Jokaisen ohjaajan kannattaa kehittää sellainen aloitus, joka on itselle luonteva ja joka tukee ryhmän tavoitteita. (Hyttinen 2011, 41)

On tärkeä muistaa, että oppiakseen ja kehittyäkseen taidossa, lapsi tarvitsee paljon toistoja. Toistaminen vain toistamisen tarpeesta on kuitenkin yksitoikkoista, joten toistaminen on hyvä sisällyttää erilaisiin leikkeihin ja peleihin, jolloin oppiminen on lapsen näkökulmasta paljon mielekkäämpää. Ohjaajan kannattaa muuttaa oppimisympäristöä ja välineitä aina silloin tällöin, jolloin opetettava asia pysyy samana, mutta se tuntuu uudelta ja erilaiselta. Tällöin oppimiseen tulee uutta näkökulmaa ja oppiminen pysyy mielenkiintoisena. Esimerkiksi heitettävät pallot voivat olla eri kokoisia, painoisia tai eri materiaalia. Jos tehdään tarinallista harjoittelua, voi tarinaa muuttaa, niin tekniikatkin tuntuvat uudelta. Jos ryhmässä harjoitellaan usein jongleeraustekniikkaa piirissä, voi

välillä antaa lasten valita oma paikka harjoitustilasta tai mahdollisuuksien mukaan voidaan välillä siirtyä sisältä ulos harjoittelemaan. (Sääkslahti 2018, 181–182.)

Jongleerausharjoitteen kesto kannattaa valita ryhmän mukaan. Eri ikäiset lapset jaksavat keskittyä yhteen asiaan eri aikoja ja keskittymiskyky on hyvin yksilöllistä. Ryhmää ohjatessa ja ryhmään tutustutta oppii parhaiten huomaamaan, kuinka kauan ryhmä jaksaa keskittyä. Harjoitus kannattaa vaihtaa uuteen vähän ennen, kuin ryhmässä alkaa tapahtua kyllästymistä, jotta se tuntuu taas seuraavalla kerralla hauskalta. Harjoituksia voi tauottaa välileikkien avulla. Välileikin tarkoituksena on saada ryhmän keskittyminen hetkeksi muualle, jolloin sillä voi olla rauhoittava vaikutus. Mikäli ryhmä alkaa väsähtää, välileikin avulla voi nostaa ryhmän vireystilaa. (Hyttinen 2011, 43)

Jongleerauksessa on hyvä käyttää monipuolisesti erilaisia opetustyyliä. Kokeilemalla eri vaihtoehtoja, löytää parhaiten omalle ryhmälle sopivan tyylin. On myös oppimisen kannalta virkistävää tehdä harjoitteita eri tavoin. Jongleerausta opetettaessa yleisin opetustyyli on kokoryhmäopetus, jolloin koko ryhmä tekee samaa harjoitetta samaan aikaan. Tämä on hyvä tyyli silloin, kun opetellaan esimerkiksi uutta jongleeraustempua. Tällöin ohjaaja voi näyttää tempun kaikille samanaikaisesti. Haasteita tässä tuo se, että jos lapsia on paljon, voi olla hankala neuvoa ja antaa palautetta tasavertaisesti kaikille. Hyvää taas on se, että ohjeet on helppo antaa nopeasti yhdellä kertaa, ja aikaa jää enemmän harjoitteluun. Tätä opetustyyliä käytetään usein myös silloin, kun ryhmässä on vain yksi ohjaaja, jolloin ryhmää on helpompi hallita, kun kaikki tekevät samaa asiaa. (Sääkslahti 2018, 189)

Toinen toimiva opetustyyli on pistetyöskentely, jossa ryhmä on jaettu pienempiin ryhmiin. Jokaisella ryhmällä on oma pisteensä, jossa he tekevät ohjaajan antamaa tehtävää niin kauan, kunnes ohjaaja antaa luvan vaihtaa seuraavalle pisteelle. Tätä voi hyödyntää esimerkiksi niin, että jokaisella pisteellä on eri jongleerausväline. Tällöin oppija ehtii rauhassa harjoitella yhdellä välineellä ja ohjaaja ehtii käydä kaikkien luona ennen kuin pisteitä vaihdetaan.

Kolmas jongleerauksen opettamiseen soveltuva opetustyyli on ratatyöskentely, jossa oppijat kulkevat itsenäisesti tehtävärataa ja suorittavat tehtäviä omaan tahtiin. Tällöin jokainen saa keskittyä rauhassa omaan tekemiseen ja ohjaaja pystyy tarkkailemaan sivusta kaikkien suoritusta ja antamaan palautetta yksilöllisemmin. Ratatyöskentelyssä kannattaa huomioida se, että kaikki suorittavat tehtäviä eri tahtiin. Radan voi aloittaa niin, että kaikki tekevät aluksi samat tehtävät, ja lisähaasteita saa vähitellen, kun tehtävät alkavat sujua. Tällöin radalla työskentely on kaikille mielekästä ja onnistumisen kokemuksia syntyy. (Sääkslahti 2018, 189)

Usein pienet lapset ovat innokkaita esiintymään, ja voi olla hyvä idea pyytää lapsia valmistamaan itse omat pienet esitykset, joita pääsee näyttämään muille. Tämä lisää usein motivaatioita harjoitteluun ja kehittää paljon lapsen omaa luovuutta. Lapset ovat myös nokkelia keksimään itse ratkaisuja ongelmiin, ja ongelmanratkaisutehtäviä voi myös ujuttaa sirkustunnin lomaan. Tällaisia voivat olla esimerkiksi, pääsetkö salin päästä päähän heittämällä palloa kolme kertaa, tai miten voit kuljettaa pallon toiselle puolelle salia ilman käsiä. (Sääkslahti 2018, 192)

Perhesirkus

2-vuotiaiden kanssa harjoittelu kannattaa ujuttaa esimerkiksi perhesirkustunnin lomaan tavoitteena vain tutustua erilaisiin välineisiin. Palloja voidaan vieritellä maassa vanhemman kanssa tai heitellä itsekseen tai aikuisen kanssa. Huivit ovat myös erinomainen väline näin pienten lasten kanssa. Harjoittelu on hyvä pitää aika vapaamuotoisena välineisiin tutustumisena, sillä tämän ikäiset lapset eivät vielä hahmota kovin erikoisia leikkejä johon jongleerausta voisi yhdistää. 45 minuuttia kestävässä perhesirkusryhmässä voisi olla n.10–15 minuuttia jongleerausta, jossa osa voi olla ohjattua ja osa vapaampaa touhuilua. Seuraavaksi esittelen esimerkkejä, mitä tällaiset tuokiot voivat pitää sisällään.

45 minuutin perhesirkustunti voidaan jakaa näin:

1. Alkupiiri, nimet ja alkuloru 5 minuuttia
2. Alkuleikki 5–10 minuuttia: musiikki ja seis. Variaationa tunneli, jossa musiikin pysähtyttyä aikuinen tekee kehostaan jonkinlaisen tunnelin ja lapsi ryömii tunnelin läpi.
3. Akrobatia 10 minuuttia: pariakrobatiaa lapsen ja vanhemman kanssa.
4. Välileikki 5–10 minuuttia: koristeluleikki. Koristellaan jongleeraushuveilla oma pari. Voivat päättää koristeleeko lapsi vai aikuinen ja voidaan tarvittaessa leikkiä kaksi kertaa, jotta leikkijät voivat olla molemmissa rooleissa. Ohjaaja voi keksiä teeman mukaan, koristellaanko esim. joulukuusi, täytekakku, pääsiäiskoriste vai lumiukko. Voi hyödyntää muitakin jongleerausvälineitä, kuten palloja tai lautasia. Koristelijat voivat myös lopuksi ihailia muiden tekemiä koristeluasetelmia.
5. Jongleeraus 10 minuuttia:
Huivit:
 - Aikuinen heittää huivin ilmaan, lapsi ottaa kiinni. Voidaan tehdä toisin päin.
 - Heitto itselle ja koppi.
 - Huivin heiluttelut. (ylhäällä, sivuilla, alhaalla, ympyrää)
 - Piirissä jokainen näyttää yhden oman tempun ja muut matkivat / vapaata välineisiin tutustumista itsenäisesti.
6. Loppupiiri ja loppurentoutus 5 minuuttia. Ryhmässä kannattaa käyttää samanlaista loppurentoutusta joka kerta, jolloin lapsi oppii, että tämä on hetki, jolloin lopetellaan ja rauhoitutaan.

3–4-vuotiaat sirkustelijat

3–4-vuotias on innokas ja utelias tutkimaan uusia asioita. Tätä kannattaa käyttää hyödyksi suunnitellessaan jongleeraustuokiota. Uutta välinettä kokeiltaessa kannattaa antaa lasten itse keksiä, mitä sillä voi tehdä. 3-vuotiaan keskittyminen ei kuitenkaan riitä kovin pitkälle, joten jongleeraustuokio kannattaa pitää melko lyhyenä. Toinen vaihtoehto voisi olla kokeilla useampaa jongleerausvälinettä

saman tunnin aikana, jolloin ei tarvitse jaksaa keskittyä samaan asiaan koko harjoituskerran ajan. Tällöin välineiden kannattaa olla keskenään erilaiset esimerkiksi pallot ja flower stick tai huivit ja lautaset. Hyvä jongleeraushetken pituus on noin 20 minuuttia sisältäen välissä leikkiä.

45 minuutin sirkustunti 3–4-vuotiaille:

1. Alkupiiri 5 minuuttia: nimenhuuto ja oman nimen kuulleessaan lapsi tekee oman pompun.
2. Lämmittelyleikki 5 minuuttia: eläintarha. Lapset menevät sovittuun paikkaan "eläintarhaan". Jokainen saa päättää, mikä eläin haluaa olla. Ohjaaja on eläintarhan omistaja ja tekee käsistään lasten eteen eläintarhan portin. Portti aukeaa ja eläimet pääsevät karkuun. Ohjaaja ottaa lapset kiinni takaisin eläintarhaan.
3. Akrobatia 10 minuuttia
4. Välileikki 5 minuuttia: Sulatus-huivitanssi. Kaikilla leikkijöillä on oma huivi kädessä. Leikkijät valitsevat salista paikan ja ottavat oman jäätyneen asennon. Ohjaajalla on oma huivi, joka toimii taikasulattajana. Musiikki lähtee soimaan ja ohjaaja kulkee salissa koskien huivilla vuorotellen jokaista leikkijää. Kun huivi koskettaa, saa lähteä tanssimaan/liikkumaan tilassa omaa huivitanssia. Tähän voi antaa teeman mukaisia liikkumistapoja.
5. Jongleeraus 10 minuuttia:
 - Heiluttelut piirin keskelle, ylös, sivuille, ympyrä
 - Heitto ja koppi, koppi istumaan, koppi makaamaan
 - Heitto ja jalalle kiinni
 - Jalan alta huivin vaihto kädestä toiseen
 - Selän takana hivin vaihto
 - Pysykö huivi pään päällä, käden päällä, jalan päällä, yms. lapset saavat itse ehdottaa paikkoja.
6. Välileikki 5 minuuttia: Kapteeni käskee (huiviversio). Käydään läpi äsken opittuja asioita.
7. Loppupiiri/loppurentoutus 5 minuuttia: kehon osien maalaus huiveilla.

5–6-vuotiaat sirkustelijat

5–6-vuotias jaksaa jo keskittyä hieman kauemmin, mutta jongleeraustunti on silti hyvä jakaa osiin niin että välineet ja harjoitteet vaihtuvat. Eri osat koostuvat leikistä ja jongleeraustekniikasta, joita kannattaa yrittää solmia vähän yhteen. Useissa sirkuskouluissa ja harrastuspaikoissa painotetaan tunneilla akrobatiaan ja sitä on usein jokaisella tunnilla. Siksi teen tähän kaksi versiota 5–6-vuotiaiden sirkustunnissa, jossa toisessa on akrobatia mukana ja toinen on pelkästään jongleerauspainotteinen.

45 minuutin sirkustunti 5–6-vuotiaille voidaan jakaa näin:

1. Alkupiiri 5 minuuttia: nimenhuuto, oman nimen kuullessaan lapsi tekee valitsemansa tasapainoasennon.
2. Lämmittelyleikki 5 minuuttia: Maa meri taivas
3. Lämmittelyleikki 5 minuuttia: Liikennevaloleikki
4. Akrobatia 10 minuuttia
5. Välileikki 5 minuuttia: Hännänryöstö
6. Jongleeraus palloilla 10 minuuttia
 - Heitto ja koppi kahdella kädellä
 - Heitto yhdellä kädellä
 - Heitto kädestä toiseen
 - Heitto ja taputus ennen koppia
 - Oma temppu ja muut matkivat.
7. Loppupiiri/rentoutus 5 minuuttia.

45 minuutin jongleeraustunti 5–6-vuotiaille voidaan jakaa seuraavasti:

1. Alkupiiri 5 minuuttia: nimenhuuto ja oman nimen kuullessaan saa juosta piirin ympäri valitsemallaan tyylillä.
2. Alkuleikki 5 minuuttia: Juna jongleerausmaahan
3. Jongleeraus palloilla 10 minuuttia:
 - Heitto ja koppi kahdella kädellä
 - Heitto yhdellä kädellä

- Heitto kädestä toiseen
 - Heitto ja taputus ennen koppia
 - Oma temppu ja muut matkivat.
4. Välileikki 5 minuuttia: Oma puoli puhtaana
 5. Jongleeraustemppurata 15 minuuttia
 - Tarkkuusheitto
 - Heitto seinään merkattuun kohtaan
 - Heitot itselle kädestä käteen/kädestä toiseen huiveilla/palloilla
 - Kävely viivaa pitkin tasapainottaen palloa/hernepussia pään/käden/olkapään päällä
 - Pallon vieritys maassa/alamäessä/ylämässä
 - Eri jongleerausvälineet kuten renkaat, keilat, flowersticks tai lautaset.
 6. Loppupiiri/rentoutus 5 minuuttia

6 Leikkipankki

Jotta leikin tuominen jongleerauksen opettamiseen tulisi luonnostaan, ohjaajan olisi hyvä tiedostaa, miksi leikki on lapselle niin tärkeää, mitä leikki merkitsee lapselle ja miten se näkyy lapsen arkipäiväisessä elämässä. Tämän asian ymmärtäminen ja tiedostaminen madaltaa kynnystä lisätä leikin määrää ohjaustuokioihin.

6.1 Leikki

Leikki on yksi lapsen perustarpeista. Se tukee ihmisen psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia ja on siksi hyvin tärkeässä osassa ihmisen elämää. Ihmisellä on kyky kuvitella todellisuus toisenlaiseksi, eli kyky leikkiä, kuvitella ja unelmoida. Kaikkia näitä ihminen ja yhteiskunta tarvitsee kehittyäkseen ja pärjätäkseen. Leikkivä lapsi ymmärtää, sietää ja kestää kovaakin maailmaa, kun saa jakaa epätodellista leikin maailmaa vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa. Leikin kautta lapsi käsittelee omia ajatuksiaan, tunteitaan, pelkojaan ja toiveitaan. Samalla hän ilmaisee ympäristöstään saamiaan vaikutteita. Leikissä on usein mukana koko keho, tunteet ja ajatukset ja niinpä leikki vahvistaa lasta hyvin monella tapaa. Lapsella, joka on pienestä pitäen tottunut leikkimään, on aina keino, jonka avulla voi käsitellä häntä askarruttavia asioita. Pelit ja leikit kasvattavat luottamusta ohjaajaan sekä leikkitovereihin ja leikkien avulla lapsen kontaktit muihin lapsiin vakiintuvat. Leikkiessään lapsi oppii myös myöhemmässä elämässään tarvittavia taitoja kuten, vuorovaikutustaitoja, ongelmanratkaisutaitoja ja loogista ajattelua (Kahri 2003, 40–41; Jääskeläinen, Korpilahti, Tikkanen 1979, 68; Tamminen 2004, 92.)

Jo pieni vauvakin leikkii. Vauvojen leikit keskittyvät ympäröivän maailman tutkimiseen ja ihmettelemiseen. Jari Sinkkonen (2008) käyttää kirjassaan esimerkkinä noin 10 kuukauden ikäistä lasta, joka konttaa pienen pallon perässä ja yrittää saada sitä kiinni. Kun käden ote lipsuu, hän keksii napata pallon kyynärtaipeen väliin, jolloin hän onnistuu tehtävässään. Saadessaan

vanhemmalta kehuja juuri oppimastaan taidosta lapsen itsetunto vahvistuu. Lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana leikkimisen taito alkaa vuorovaikutuksella vanhempien kanssa. Leikkihetket voivat olla lyhyitä hetkiä arkisten toimien välissä, jolloin aikuinen esittää leikisti jotain enemmän mitä todellisuus on. Tällaisissa toimissa puurolusikka muuttuu lentokoneeksi, aikuisen sormet lapsen keholla käveleväksi olioksi, tai kengät purjelaivaksi. (Tamminen 2004, 92; Sinkkonen 2008, 2017)

Lapsi rakentaa omaa identiteettiään leikin kautta tutkien, kokeillen ja harjoitellen erilaisia rooleja. Identiteetti vahvistuu positiivisten kokemusten myötä. Toisinaan arkinen maailma on lapselle liian suuri ja pelottava, ja siellä joutuu kohtaamaan pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Tällaisina hetkinä lapsella on mahdollisuus sukeltaa leikkiin käsittelemään kokemiaan asioita. (Hintikka, Helena, Vähänen, 2004, 25)

Leikki on samalla yksityistä, oman mielen lainalaisuuksien määrittystä kuin myös yhteisöllistä yhdessä leikkimistä, sääntöjen noudattamista ja yhdessä elämisen opettelua. Oman vuoron odottaminen, häviäminen, yhteistyö, kilpailuun uskaltaminen yms. opitaan leikin kautta. Yhdessä leikkiessä lapsille saattaa tulla riitaa, tämä on tärkeä vaihe lapsen kehityksen kannalta, jolloin hän harjoittelee ongelmien ja riitatilanteiden selvittelyä. Alussa lapset tarvitsevat vielä paljon aikuisen apua tilanteiden selvittämiseen, mutta lapsen kasvaessa aikuisen rooli selvittelijänä pienenee. (Tamminen, 2004, 93; Hintikka, Helenius, Vähänen 2004, 15)

Tärkeintä kuitenkin niin lapselle kuin aikuisellekin on mahdollisuus leikisti uskoa maailma hyväksi, todellisuus paremmaksi, ajatella elämä kauniiksi, ikuisiksi, ihminen sankariksi. – Tuula Tamminen, 2004

6.2 Leikkipankki

Olen koonnut erilaisia leikkejä avuksi sirkusohjaajille ja -opettajille leikkipankiksi. Leikkejä voi käyttää osana jongleeraus harjoittelua ja tuntien rakentamista. Leikit on valittu niin, että ne sopivat alle kouluikäiselle. Ikäjaottelu on suuntaa

antava, sillä jokainen lapsi oppii ja ymmärtää uuden leikin eri nopeudella. Jotkin leikeistä saattavat tuntua hankalilta ensimmäisellä kerralla, mutta kun niitä silloin tällöin toistaa ja harjoittelee, alkavat ne varmasti sujua.

1. Huivitanssit

- 2–6-vuotiaat
- Liikutaan tilassa ohjaajan antaman teeman mukaan huivin kanssa. Teemoja voivat olla revontulet, sateenkaari, huivirock, tuuli, linnut yms. Taustalla voi soida musiikkia tai välillä voi kokeilla liikkua ilman musiikkia.

2. Taikahuivi

- 2–6-vuotiaat
- Leikkijät valitsevat salista oman paikan ja jähmettyvät paikoilleen omaan patsas asentoon. Ohjaajalla on kädessään iso huivi, joka toimii taikasulattajana. Ohjaaja käy sipaisemassa huivilla leikkijöitä, ja kun huivi koskettaa leikkijä sulaa ja saa lähteä liikkumaan oman huvinsa kanssa tilassa. Ohjaaja voi valita erilaisia tapoja liikkua.

3. Tempun matkiminen

- 2–6-vuotiaat
- Leikkijät asettuvat piiriin ja jokainen omalla vuorollaan näyttävät jonkin oman tempun valitulla jongleerausvälineellä. Muut matkivat.

4. Popcornkone

- 2–6-vuotiaat
- Rakennetaan tilaan popcornkone esim. patjoista tai penkeistä ja kaadetaan sisään palloja. (pallomeripallot ovat tähän loistavia, mutta toki muutkin pallot sopivat) Ohjaaja menee popcornkoneen sisään "moottoriksi". Lapset käynnistävät koneen ja kone käynnistyy. Ohjaaja alkaa heittelemään palloja pitkin tilaa, ja lapset keräävät niitä takaisin koneeseen.

5. Pallo ilmassa

- 2–6-vuotiaat
- Yritetään pitää ryhmän kanssa ilmapalloa ilmassa mahdollisimman kauan. Ilmapallojen määrää voi lisätä ryhmän mukaan. Voi myös antaa jokaiselle oman pallon ja laittaa musiikkia soimaan.

6. Koristeluleikki

- 2–6-vuotiaat
- Koristellaan jongleeraushuveilla oma pari. Ohjaaja voi keksiä teeman mukaan, mitä koristellaan: joulukuusi, täytekakku, pääsiäiskoriste tai lumiukko. Voi hyödyntää muitakin jongleerausvälineitä, kuten palloja tai lautasia. Koristelijat voivat myös lopuksi ihailia muiden tekemiä koristeluasetelmiä.

7. Kapteeni tasapaino (Kapteeni käskee)

- 3–6-vuotiaat
- Leikkijät asettuvat riviin ohjaajan eteen tasapainottaen palloa/hernepussia valitun kehonosan päällä esim. pään/käden. Ohjaaja toimii kapteenina, joka käskee leikkijöitä tekemään erilaisia asioita, kuten käymään kyykyssä, pyörähtämään samalla kun he tasapainottelevat palloa. Leikistä tippuu, mikäli pallo tippuu tai leikkijä tekee pyydetyn asian, ilman että kapteeni on sanonut ”kapteeni käskee”. Leikkiä voi leikkiä myös ilman pudotuspeliä.
- Variaationa kapteeni voi käskeä leikkijöitä myös tekemään erilaisia jongleeraustemppeja, kuten heittämään palloa kädestä toiseen, vaihtamaan välinettä kädestä toiseen selän takana/jalan alta tai laittamaan pallon kainaloon.

8. Juna jongleerausmaahan

- 3–6-vuotiaat
- Leikkijöillä on kädessään jokin jongleerausväline esim. pallo. Ohjaaja huutaa ”juna lähtee” ja leikkijät asettuvat hänen taakseen

jonoon eli ”junaan”. Juna lähtee liikkeelle ja kulkee ympäri harjoitustilaa. Ohjaaja tekee jonkin äänimerkin esim. ”tuut-tuut!” ja juna pysähtyy. Ohjaaja esittelee paikan, johon juna pysähtyy esim. ”olemme saapuneet vieritysmajaan”. Leikkijät lähtevät vierittämään palloaan tilassa, kunnes ohjaaja huutaa taas ”juna lähtee!”.

- Kun leikki on tullut lapsille tutuksi, he mielellään näyttävät ja ehdottavat itse, mitä eri maissa voisi tehdä.
- Esimerkkimaita voisivat olla vieritysmaa, heittelymaa (voi eriyttää yhden käden heitto/ kahden käden jos haluaa), liukumäkimaa (tehdään kehosta erilaisia liukumäkiä pallolle) ja tasapainomaa (tasapainotellaan palloa kehon osien päällä).

9. Maa, meri, taivas (jongleerausversio)

- 3–6-vuotiaat
- Leikkijät kävelevät tilassa pallon tai muun jongleerausvälineen kanssa. Kun ohjaaja huutaa ”maa”, täytyy leikkijän kulkea matalalla vierittäen palloa maassa. Kun huudetaan ”meri”, täytyy palloa vaihtaa kädestä toiseen eri kehon osien alta esim. jalan alta, selän takaa yms. Kun ohjaaja huutaa ”ilma”, täytyy palloa heitellä kädestä toiseen. Liikkeet kannattaa valita ryhmän taitotason ja innostuksen mukaan, ei liian vaikeita juttuja.
- Leikistä voi tehdä myös perinteisen juoksuversion, jossa tila on jaettu kolmeen osaan (maa, meri, taivas) ja aina jonkun näistä kuultuaan täytyy juosta kyseiselle alueelle ja suorittaa jongleeraustemppu siellä.

10. Jäätäneet eläimet

- 3–6-vuotiaat
- Leikkijät kulkevat hernepussi/pallo päänsä päällä erilaisten eläinten tavoin. Voitte yhdessä ryhmän kanssa sopia, miten mikin eläin liikkuu. Jos hernepussi tipahtaa, täytyy jähmettyä ihan paikoilleen.

Liikkeelle pääsee, kun joku käy laittamassa hernepusi takaisin pään päälle.

11. Hännänryöstö

- 4–6-vuotiaat
- Leikkijöille annetaan omat huivit, jotka laitetaan housun reunan alle niin, että siitä muodostuu häntä. HUOM. Häntä ei saisi koskettaa maahan, jottei lapsi liukastu siihen. Leikin tavoitteena on suojella omaa häntää ja samalla varastaa muilta häntiä. Hännän varastamisen jälkeen se laitetaan muiden häntien kanssa housun reunan alle hännäksi. Lopuksi voidaan laskea kuka nappasi eniten häntiä.
- Vinkki! Leikistä saa helpomman version valitsemalla leikkijöistä 2–3 ryöstäjää, jotka yrittävät napata muiden hännät. Muut eivät saa ryöstää vaan yrittävät suojata omaa häntää.

12. Jongleeraushippa

- 4–6-vuotiaat
- Kaikilla leikkijöillä on pallo/huivi kädessään. Valitaan 1–2 hippaa. Kun hippa koskettaa, kiinni jäänyt pysähtyy, ja alkaa tekemään sovittua jongleeraustempua. Hänet voidaan pelastaa menemällä hänen eteensä tekemään samaa tempua.
- Vanhempien lasten kanssa voidaan sopia, että he saavat itse päättää mitä tempua tekevät kiinni jäädessään.

13. Jongleerauskävely

- 4–6-vuotiaat
- Kävellään tilassa ja katsellaan muita leikkijöitä silmiin. Yhdellä leikkijällä on pallo. Aina kun katse kohtaa heitetään pallo toiselle. Palloja lisäillään leikin kuluessa niin, että lopulta kaikilla on oma pallo.

14. Sirkuspeili (jongleerausversio)

- 4–6-vuotiaat
- Yksi leikkijä toimii peilinä. Muut leikkijät menevät tilan toiseen päähän riviin. Leikin tavoitteena on päästä peiliksi peilin paikalle koskettamalla peiliä. Leikkijät saavat liikkua ainoastaan, kun peili ei katso heitä. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, täytyy hänen palata lähtöviivalle. Sirkuspeilin leikistä tekee se, että ennen kun leikkijä saa koskettaa peiliä, täytyy hänen tehdä sovitut sirkusliikkeet. Ne voivat olla esimerkiksi pallon heitto, vieritys, vaihto kädestä toiseen.

15. Jatkis

- 5–6-vuotiaat
- Leikkijät asettuvat piiriin. Ensimmäinen näyttää jonkin tempun valitulla jongleerausvälineellä ja kaikki toistavat. Vuoro siirtyy seuraavalle ja tällä kertaa toistetaan sekä ensimmäinen että toinen liike. Tavoitteena olisi muistaa lopulta kaikki liikkeet ja näin muodostaa yksi pitkä jongleeraussarja.

16. Jongleerauskone

- 5–6-vuotiaat
- Kaikki leikkijät ovat piirissä niin, että oikea käsi on oikealla puolella olevan leikkijän käden päällä ja vasen käsi on vasemmalla puolella olevan leikkijän käden alla. Ohjaaja lähettää yhden pallon, joka kiertää piirissä kädestä käteen antamalla. Palloja lisätään vähitellen ja yritetään saada mahdollisimman monta palloa kulkemaan piirissä. Leikkiä voidaan haastaa vanhempien lasten kanssa siten, että pallo tulee heittää aina viereiselle eikä vain antaa.

17. Tasapainohippa

- 5–6-vuotiaat
- Leikkijät tasapainottavat palloa/hernepussia käden/olkapään/pään päällä. Yksi leikkijöistä on hippa, joka ottaa muita kiinni. Hipan

osueissa, kiinni jäänyt pysähtyy ja jää paikoilleen. Hänet voi pelastaa menemällä hänen luo ja vaihtamalla palloa hänen kanssaan.

- Vinkki! Hippaleikkien harjoittelu kannattaa aloittaa niin, että aikuinen on hippa. Kun säännöt alkavat olla tutut, voi lapsia opettaa hippana oloon.

18. Oma puoli puhtaana

- 5–6-vuotiaat
- Tila jaetaan kahteen osaan esim. salin viivoja apuna käyttäen tai jollakin kartiolla/tötteröllä merkaten. Leikkijöistä muodostetaan kaksi joukkuetta ja he asettuvat omille puolille tilaa. Keskelle laitetaan paljon palloja/hernepusseja, ja ohjaajan merkistä niitä aletaan vierittämään/heittämään toiselle puolelle tavoitteena pitää oma puoli puhtaana. Ohjaajan merkistä lopetetaan, ja lasketaan, kummalla joukkueella on vähemmän palloja omalla puolellaan.

7 LOPUKSI

Valitsin aiheen alun perin siksi, että koin oman jongleerausopetukseni junnaavan paikoillaan, enkä saanut lapsia innostumaan jongleerauksesta. Tunsin kaipaavani lisää materiaalia ja uutta näkemystä jongleerauksen opettamiseen.

Työtäni kirjoittaessa esille nousi leikin tärkeys ja lapsen motivointi. Huomasin, että opetin lapsia jongleeraustekniikka edellä, enkä huomioinut lapsen tarvetta leikkiin ja itseilmaisuun. Opetin, miten minun oli itse helpointa opettaa, enkä niin miten lapsen olisi helpointa oppia. Olisi ollut mielenkiintoista ohjata koko kirjoitusprosessin ajan samaa ryhmää, jolloin olisi voinut verrata oman opettamisen kehittymistä samassa ryhmässä. Toisaalta nyt sain monipuolisesti kokemuksia erilaisista ja erikokoista ryhmistä.

Olen käyttänyt ohjauksessa paljon leikkejä, mutta jostain syystä niiden tuominen jongleeraukseen on ollut haastavaa. Mielikuva leikkivistä ja asioita heittelevistä lapsista oli päässäni melko kaoottinen. Työni tavoite on rohkaista jokaista sirkusopettajaa tuomaan rohkeasti leikkejä mukaan omaan opetettavaan lajiin, vaikka se tuntuisi vievän aikaa pois itse tekniikan oppimisesta. Leikin kautta lapsi kuitenkin käsittelee ja oppii hänelle luonnollisimmalla tavalla.

Leikin lisäksi koin tärkeänä lapsen kehitysvaiheiden listaamisen selkeäksi taulukoksi. Kehitysvaiheiden listaaminen selkeytti ja helpotti opetuksen suunnittelua todella paljon. Mieltäni avarsi myös erilaisten opetustyylien hyödyntäminen jongleerauksen opettamisessa. Sain niistä todella paljon itselleni käyttökelpoisia ohjausmenetelmiä, ja juuri niiden avulla oma opetukseni on kehittynyt.

Toivon, että muut sirkusopettajat ja -ohjaajat saavat työstäni hyödyllistä tietoa lasten ohjaamiseen ja innostuneen jongleerausilmapiirin luomiseen. Työssäni on tärkeitä huomioita ihan perusliikuntataitojen opettamisen kannaltakin, ja siitä saa varmasti apuja ryhmänohjaukseen, vaikkei jongleeraus olisikaan laji, jota opettaa.

Lähteet

- Aulanko, M. & Nieminen, K. 1989. Sirkustaitojen käsikirja. Helsinki: Otava.
- Colin, F. & Holland, C. 1987. Juggling for all. Newton Abbot: David & Charles.
- Hakkarainen, Pentti 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hintikka, M.; Helenius, A. & Vähänen, L. 2004. Leikistä totta. Helsinki: Tammi
- Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tampere: Tampereen yliopisto, Viestinnän, median ja teatterin yksikkö, Tutkivan teatterityön keskus.
- Jaakkola, T. 2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kahri, M. 2003. Lapsen arki on leikkiä: 2, 3–6-vuotiaat leikin maailmassa. Helsinki: Pienperheyhdistys.
- Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Laitinen, Enni päiväämätön. Lapsen motorisen kehityksen vaiheet & niiden tukeminen. Blogi. Viitattu 15.12.2021. <https://ennilaitinen.com/blogi/lapsen-motorisen-kehityksen-vaiheet-niiden-tukeminen/>
- MLL 2021. Lapsen kehitys ja kasvu. Viitattu 15.9.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tamminen, Tuula 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Terveyskylä 2019. Rutiineista rytmiä. Viitattu 13.3.2022.

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/tuntuuko-muutos-vaikealta/rutiineista-rytmiä>

Ylikorva, M. 2010. Pieni sirkusopas. Sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille. Tampereen taidekaaren julkaisuja, osa 2. Tampereen taidekaari