

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

2022

Juho Sarno

# OPPIMISEN PYÖRTEISSÄ

– taito- ja taidepedagoginen lähestymistapa cyr-  
renkaan opettamisessa



Opinnäytetyö AMK tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

13.5.2022 | 39 sivua

Juho Sarno

## OPPIMISEN PYÖRTEISSÄ

- taito- ja taidepedagoginen lähestymistapa cyr-renkaan opettamisessa

Opinnäytetyössä tutkitaan non-lineaarisen pedagogiikan sekä fenomenologisen taidepedagogiikan soveltamista cyr-renkaan opettamisessa.

Työn pääasialliset lähteet ovat olleet Timo Jaakkolan liikuntapedagogiset oppikirjat sekä filosofi Timo Klemolan taito- ja taidefilosofiaa käsittelevät tutkimukset. Opinnäytetyö on myös yhteenveto kahdentoista vuoden opetuskokemuksesta ja tarkoitettu etenkin cyr-renkaan opettajille sekä harrastajille. Olen erityisen kiinnostunut taidon filosofiasta. Mitä taito on ja miten sitä harjoitetaan? Mikä on taiteen ja taidon suhde, sekä miten harjoittaa taidetta taidon kautta

Aihetta lähestytään teoreettisesti non-lineaarisen pedagogiikan kautta sekä käsitellään kuinka rakentaa oppitunti ja suunnitella harjoituksia cyr-renkaan opettamiseen. Opinnäytetyössä tutkitaan kuinka soveltaa non-lineaarista pedagogiikkaa sekä kehotietoista lähestymistapaa cyr-renkaan opettamisessa.

Tutkimukseni perusteella non-lineaarisen pedagogiikan sekä kehotietoisesta lähestymistavan avulla opettaja voi rakentaa hyvinvoivan ja oppimiselle otollisen oppimistilanteen.

Asiasanat:

taito- ja taideaineet, sirkustaide, sirkuspedagogiikka, fenomenologia, cyr-rengas, non-lineaarinen pedagogiikka, kehotietoisuus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

2022 / 39 pages

Juho Sarno

## In the whirl of learning

skill- and art pedagogical approach on Cyr-wheel teaching

This thesis is about teaching Cyr-wheel through non-linear skill pedagogy and phenomenological art pedagogy.

Thesis relies mostly on Timo Jaakkola's research in skill pedagogy and Timo Klemola's work with skill- and art philosophy. It is also a summary of my twelve years of teaching experience and is especially intended for teachers and enthusiasts of Cyr-wheel.

The topic is approached theoretically through non-linear pedagogy with practical exercises. Art pedagogical approach focuses on body-awareness and its impact in artistic learning process.

Using non-linear pedagogy in combination with art pedagogy one can construct motivating, safe and fruitful learning environment, thus enabling progress in artistic and technical learning.

Keywords:

Cyr wheel, skill pedagogy, circus art, phenomenology

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2 Pyörimisen taito</b>	<b>9</b>
2.1.1 Non-lineaarinen pedagogiikka	10
2.1.2 Taidon omaksumisen prosessi	12
2.1.3 Muuntuva harjoitusympäristö	14
2.1.4 Motoriset perustaidot	16
<b>3 Taidosta taiteeseen</b>	<b>18</b>
<b>4 Harjoitteleminen</b>	<b>21</b>
4.1 Valssi	24
4.1.1 Perusasento ja painonsiirto	25
4.1.2 Valssin harjoittelemisesta	27
4.2 Kärrynpyörä	31
4.3 Kolikko	34
4.4 Rythmi	35
<b>5 Taidon monet kasvot</b>	<b>36</b>

## Sanasto

**cyr-rengas** sirkusväline, teräs- tai alumiiniputkesta väännetty rengas, joka on usein päällystetty kumilla kitkan lisäämiseksi

<b>eletty keho</b>	fenomenologinen käsitys kokemuksellisesta kehosta
<b>fenomenologia</b>	filosofinen suuntaus, jonka lähtökohtana on ihmisen kokemus maailmasta ja tämän kokemuksen reflektointi ymmärryksen pohjana; fenomenologista suuntausta edustavat mm. Martin Heidegger, Edmund Husserl sekä Maurice Merleau-Pontey
<b>manipulaatio</b>	sateenvarjokäsite tekniikoille, joissa renkaan liikkeeseen vaikutetaan erilaisin impulssein esimerkiksi ohjailemalla jaloilla tai antamalla kädellä vauhtia
<b>non-lineaarinen</b>	
<b>pedagogiikka</b>	taito-oppimisen suuntaus, jossa korostetaan (liikunnallista) suoritusta uniikkina tapahtumana; suoritus ei ole ennalta määritetty vaan hetkessä tapahtuva: harjoittelun keskiössä on aktiivinen oppija sekä erilaisten toimintastrategioiden kehittäminen
<b>implisiittinen</b>	toiminta, joka tapahtuu tiedostamatta, esimerkiksi kävelemisen prosessi on implisiittinen
<b>johtojalka/käsi</b>	pyörittäessä oikean olkapään suuntaan, on pyörimissuunta oikealle; tällöin oikean puolen jalka ja käsi ovat johtojalka ja -käsi
<b>jättöjalka/käsi</b>	jättöjalka tai -käsi viittaa perässä tuleviin raajoihin, edellisen esimerkin mukaisesti vasen jalka on jättöjalka
<b>kolikko</b>	cyr-renkaan perustekniikka, jossa rengas käyttäytyy pöydälle pyörimään laitettun kolikon lailla.

<b>kärrypyörä</b>	cyr-renkaan tekniikka, jossa rengas vierii
<b>objektikeho</b>	fenomenologi Maurice Merleau-Ponty viittaa objektikehoon tarkoittaessaan eletystä kehosta irrallista kehoa. Kehoa objektina, ei subjektina
<b>opettaja</b>	tässä opinnäytetyössä käytän termiä opettaja, viitaten opetustilanteen fasilitaattoriin
<b>oppilas</b>	imaginäärinen oppilas on tehtävien suorittaja, aktiivinen toimija
<b>valssi</b>	cyr-renkaan vauhdinoton perustekniikka. Rengas on hieman kallellaan ja pyörii puolelta toiselle

# 1 Johdanto

Aloitin urani cyr-renkaan parissa opiskellessani koulutuskeskus Salpauksen sirkuslinjalla vuonna 2007. Laji oli silloin aluillaan. Daniel Cyr oli kehittänyt renkaan tekniikkaa vuodesta 1996 ja teki välinettä tunnetuksi vuosituhannen vaihteessa. Olin kolmas suomalainen, joka perehtyi lajiin. Minulla ei itselläni ollut opettajaa eikä oppikirjaa, ja videoreferenssejäkin oli saatavilla vain kolme, joten jouduin perehtymään lajin periaatteisiin aivan alusta. Minulla oli harjoitustoverina ja vertailukohtana Oskar Rask, joka oli aloittanut vuotta minua aikaisemmin. Olenkin hänelle hyvin kiitollinen siitä, että hän auttoi minut lajissa alkuun. Lukemattomissa pähkäilyissä ja harjoituksissa mietimme, mikä on mahdollista ja miten.

Ymmärtääkseni rengasta paremmin lainasin koulusta pienen, halkaisijaltaan noin kymmenen senttimetrin renkaan, jota pyörittelin ja tuupin yksiöni lattialla. Vaikka oma harjoitteluni oli tuskallisen hidasta, oli siitä suurta hyötyä siirtyessäni valmistuttuani opettamaan sekä Koulutuskeskus Salpauksessa että Turun AMK:n Taideakatemiassa. Lajin perusteiden miettiminen auttoi minua jäsentelemään ja jakamaan oppimaani. Ilokseni huomaan vuosi vuodelta oppilaideni oppivan aina vain helpommin ja nopeammin taitoja, joiden parissa olen itse joutunut kamppailemaan.

Sittemmin olen ollut mukana kehittämässä cyr-renkaan pedagogiikkaa, sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Vuonna 2011 FEDEC (Federacion European des Ecoles des Cirque) järjesti Tukholmassa historian ensimmäisen cyr-renkaan pedagogiikkaa käsittelevän seminaarin. Seminaarissa luennoin lajiin liittyvistä fysiikan lainalaisuuksista ja Quantum-circus projektin cyr-renkaan osioista. Seminaarin tuloksena Sven Demeyn johtama työryhmä, jossa olin mukana, koosti ensimmäisen ja toistaiseksi ainoan manuaalin cyr-renkaan oppimista varten.

Vuosien varrella olen pyrkinyt kehittymään opettajana ja olen opiskellut niin taito- kuin taidepedagogiikkaakin. Samaten ympäröivä maailma on muuttunut, cyr-renkaasta on vähitellen tullut tunnetumpi ja sen harrastaminen on levinnyt sirkuksen ammattikentältä

vapaa-ajan puolelle. International Gym Wheel Association on ottanut cyr-renkaan kilpailulliseksi lajiksi rhönradin rinnalle (joskin nimellä single wheel). Sosiaalinen media, Youtube ja Instagram levittävät ideoita, harjoituksia ja lajikulttuuria moninkertaisella nopeudella.

Olen erityisen kiinnostunut taito- ja taidepedagogiikasta sekä niiden leikkauspinnasta, siitä missä vaiheessa taito muuttuu taiteeksi. Miten taiteilija hioo taidettaan hiomalla taitoaan? Miten kouluttaa sirkustaiteilijoita, ei vain sirkustaitajia? Näitä sirkukselle olennaisia kysymyksiä lähestyn fenomenologisen filosofian kautta. Tanssipedagogiikassa fenomenologia on yleinen lähestymistapa ja nähdäkseni se toimii hyvin myös sirkuksen keholliseen taiteeseen. Tässä opinnäytetyössä lähestyn aihetta cyr-renkaan näkökulmasta, mutta nähdäkseni samat toimintamallit ja ajatukset ovat sovellettavissa sirkuksen kenttään laajemmaltikin. Pyrkimykseni on ennen kaikkea tuoda esille ajatuksia ja esitellä kokonaisuus, jota voi myöhemmin pilkkoa palasiksi ja syventää.

Sirkuspedagogiikka on vielä itsessään nuorta, ja siinä maailmassa cyr-rengas on vieläkin nuorempi. Paljon on vielä löytämättä ja on monia kysymyksiä, joita ei ole osattu esittää. Enää en mieti, onko jokin mahdollista. Tunnustankin että en tunne lajin rajoja ja siksi suhtaudun sen mahdollisuuksiin rajattomina.

Opettajana pyrkimykseni on auttaa oppilaita esittämään omia kysymyksiään ja löytää sitä, mitä–en ole osannut etsiä, ja näin laajentamaan lajin horisonttia. Ennen kaikkea tämä opinnäytetyö on kooste siitä, mitä olen oppinut vuosien varrella ja toivon siitä olevan apua muille opettajille ja lajin harjoittajille, jotta he voisivat kehittää työtään ja lajia omiin suuntiinsa.

Non-lineaarisen pedagogiikan keskiössä on aktiivinen oppija. Opinnäytetyössäni käyn lävitse, kuinka opettaja voi vahvistaa oppilaan omaa taitoa, sekä taiteellista näkemystä non-lineaarisen pedagogiikan avulla. Taustoitin myös fenomenologista filosofiaa, sekä sen soveltamista cyr-renkaan opettamisessa.



## 2 Pyörimisen taito

Cyr-rengas on yksinkertainen väline, putki, joka on väännetty renkaaksi. Renkaan koolla on merkitystä. Nyrkkisääntönä renkaan sisähalkaisijan olisi hyvä olla käyttäjän pituus + 8–15 cm (Demey 2011,9) Pieni rengas liikkuu kiihkerästi ja liian isossa painonsiirto renkaan sisällä käy haastavaksi. Aloittelijan on helpompaa tehdä liian pienellä kuin liian suurella. On myös mahdollista toimia todella isolla tai pienellä renkaalla. Renkaan voi pinnoittaa useilla eri materiaaleilla ja muokata muutenkin. Cyr-tekniikoita voi soveltaa myös spiraalien, pallojen ja esimerkiksi rengastrapetsien kanssa.

Nähdäkseni välineen kauneus ja haaste kumpuavat juuri tästä seikasta. Yksinkertainen rengas noudattaa selkeitä fysiikan lakeja ja sen liike vaikuttaa helpolta seurata. Toiminta perustuu momenttiin, painovoimaan ja massaan. Newtonin toinen laki sekä kitka ovat määräävimmit fysikaaliset lainalaisuudet. Tekijän tehtävä on antaa renkaalle oikeanlaisia impulsseja määrättyinä hetkinä, jotta haluttu asia tapahtuisi.

Taidon kehittyessä toiminta on koordinoitumpaa ja taloudellisempaa (Jaakkola 2013, 163). Taito on herkkyyttä ja tästä herkkyydestä kumpuavaa moninaisuutta. Taitava tekijä tekee vain sen mikä on olennaista. Taitava nyrkkeilijä vaikuttaa liikkuvan hitaammin kuin vastustajansa, mutta tämä johtuu vain siitä, että hän ei tee ylimääräistä.

Taidon filosofiaan perehtynyt filosofi Timo Klemola kirjoittaa taitavan esineen käsittelyn olevan sopusoinnussa esineen *olemisen tavan* kanssa, taitamaton käsittely taas sotii luonnollista *olemisen tapaa* vastaan (Klemola 1998, 8). Taidon hiominen on myös tutustumista välineen luonnolliseen olemisen tapaan. Cyr-rengas on siitä kiitollinen väline, että se antaa palautetta tekijälle. Rengas liikkuu oman tapansa mukaan ja jokainen impulssi, jonka sille antaa, palaa vastaanottajalle. Oppilas on jatkuvassa vuorovaikutuksessa, hän antaa impulssin ja rengas vastaa siihen. Ei ole sattumaa, että perusaskelta kutsutaan valssiksi.

Opettajan tehtävä on rakentaa oppimistilanne, joka mahdollistaa oppilaan oppimisen. Opettaja toimii kättilönä, joka auttaa oppilasta oppimaan. Fokuksessa tulisikin olla oppiminen opettamisen sijaan (Jaakkola 2013, 369).

### 2.1.1 Non-lineaarinen pedagogiikka

Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogian laitoksen apulaisprofessori Timo Jaakkola on tehnyt pitkän uran kehittäessään ja tutkiessaan taito-oppimista. Tässä hän monesti korostaa non-lineaarista pedagogiikkaa. Non-lineaarinen pedagogiikka liittyy kontekstuaaliseen oppimiskäsitykseen ja korostaa oppijan aktiivisuutta oppimisprosessissa. Oppimistapahtuman voi mieltää aktiivisena ongelmanratkaisuna. Taidon oppiminen on kognitiivinen prosessi ja valtaosa motorisista prosesseista tapahtuu aivojen tiedostamattomissa osissa (Jaakkola, 2013, 126). Tämän johdosta taitoharjoittelussa on tärkeää painottaa implisiittistä, tiedostamatonta oppimista. Non-lineaarisessa pedagogiikassa harjoituksia muokataan niin, että oppilas joutuu reagoimaan halutulla tavalla, tiedostamattaan.

Non-lineaarisessa pedagogiikassa taidon oppimista lähestytään horisontaalisella tasolla. Taito on ambivalentti, jatkuvasti muutoksessa oleva paketti kyvykkyyttä, taituruutta, taktiikkaa ja strategiaa. Taito ei kartu lineaarisesti, vaihe kerrallaan. Taito on kykyä reagoida tilanteeseen parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän johdosta harjoittelussa pyritään mahdollisimman laveaan taidon hallintaan ja käsitykseen taidosta. Sirkus 2.0 -seminaarissa Mikko Rinnevuori korosti virheiden kuuluvan oppimiseen ja mitä useamman virheen oppilas kokee, sen laajemmaksi hänen taitonsa kasvaa (Rinnevuori 2019).

Onnistuminen on myös määritelmäkysymys, tässäkin opettajan tulisi tukea ja muistuttaa oppilasta. Mikäli kärrynpyörä kaatuu lopussa eteen, ei sitä kannata ajatella virheenä, vaan lisätietona siitä mitä tapahtuu, kun kärrynpyörän liikettä ei vie loppuun asti.

Loppujen lopuksi kyse on taiteesta. Mitä tiukemmin määrittelemme oikean tekniikan, sitä useampia kehityspolkuja suljemme pois. Jaakkolan mukaan harjoittelun mielekkyys on avainasemassa taitoharjoittelussa (Jaakkola 2013, 168). Virheiden sijaan olisikin hyvä puhua oppimisprosessista. Positiivisella sanoittamisella voi lisätä harjoittelun mielekkyyttä: vähentämällä suorituspaineita helpotetaan oppimista.

Tuntisuunnittelussa ja tehtävien antamisessa opettajan on hyvä olla tarkkana. Tutkimusten mukaan yksityiskohtaisten ohjeiden antaminen hidastaa kehitystä (Jaakkola 2013, 170). Motorinen toiminta tapahtuu aivojen implisiittisissä osissa. Yksityiskohtaiset ohjeet taasen vaativat tietoista käsittelyä. Cyr-rengas on jatkuvassa liikkeessä ja oppilaan tulee reagoida vaistomaisesti juuri oikealla hetkellä. Liikkeiden säätelyn teorian mukaan tietoinen ajattelu ohjaa hermoviestin aivokuoreen, jolloin motoriseen toimintaan tulee viivettä. Tämän johdosta suorituksesta tulee kömpelöä ja hidasta (Jaakkola 2013, 170).

Harjoittelun implisiittistä puolta voi korostaa ohjaamalla huomiota kehon ulkopuolelle (Jaakkola 2013, 170). Kärrynpyöräharjoituksissa opettaja voi piirtää lattiaan linjan, jota oppilas seuraa. Isommassa mittakaavassa tämä tarkoittaa huomion siirtämistä tavoitteeseen, ei siihen miten se tehdään. Opettajan tehtävä on tarjota oppimistehtävä, sanoittaa sen päämäärä ja antaa oppilaan löytää oma ratkaisunsa. Esimerkiksi oppilaan harjoitellessa valssin suuntaamista, opettajan ohjeistuksen tulisi olla: *pyri tulemaan minua kohti* eikä *siirrä painopistettäsi minua kohti 45 astetta ennen kuin tulen kohdalle*.

Harjoittelumotivaation kannalta on tärkeää tarjota oikean tasoisia tehtäviä oppilaalle. Liian haastavat tehtävät eivät motivoi, ja liian helpot tehtävät eivät kehitä. Optimin harjoitusvasteen nyrkkisääntönä pidetään 50/50-periaatetta, jolloin noin puolet suorituksista on onnistuneita (Rinnevuori 2019). Tämän lisäksi on tärkeää tarjota tunnilla tehtäviä, jotka ovat jo helppoja ja kehittää näitä erilaisten variaatioiden kautta sekä kokeilla täysin uusia tehtäviä.

Jokainen oppilas on yksilö. Oppimiskäyriä sekä oppimiskokemuksia on yhtä paljon kuin oppilaitakin (Jaakkola 2013, 164). Non-lineaarisessa pedagogiikassa opettajan tulee lukea oppilasta sekä hänen mahdollisuuksiaan. Harjoituksissa on hyvä olla progressiota, mutta opettajan tulee välttää *osaa tämä, ennen kuin voit opetella tätä* -ajatusta. Cyr-rengas on pohjimmiltaan yksinkertainen väline ja mikäli oppilas vain luottaa renkaan liikkeeseen, on periaatteessa kaikki mahdollista. Selkäkärrenpyörä ei ole teknisesti sen haastavampi kuin normaali kärrenpyöräkään. Haaste on ennen kaikkea psyykinen. Opettajan tulisi välttää liikkeiden arvottamista helppoon tai haastavaan. Mikäli oppilas lähestyy liikettä pitäen sitä haastavana, on hänen vaikeampaa suoriutua siitä, ja mikäli arvotamme liikkeen helpoksi ja se onkin oppilaalle haastava, voi se tuntua oppilaasta turhauttavalta.

Opettajan tulisi antaa tehtäviä, jotka ohjaavat oppilaan toimintaa. Ohjeiden tulisi olla selkeitä, mutta ei liian yksityiskohtaisia. Opettajan tulee varoa antamasta oppilaalle valmiita vastauksia. Tällä vain vie oppimisen iloa. Toisinaan oppilaat haluavat selkeitä neuvoja ja vastauksia, mutta niitä tulisi antaa varoen harjoittelun aikana.

Non-lineaarisen pedagogiikan mukaan on perusteltua harjoitella valssia, kärrenpyörää ja muita tekniikoita molemmille puolille jo alusta alkaen. Tällä kehitetään ydintaitoa ja laajennetaan potentiaalisten liikkeiden spektriä. En tarkoita, että kaikkia tekniikoita tulisi harjoitella molemmille puolille, mutta jo se, että voi tehdä perustekniikat molemmille puolille, laajentaa ymmärrystä ja potentiaalia valtavasti.

Rengas on vain rengas. Kaikki liikkeet voi tehdä peilikuvina tai toiseen suuntaan. Puolikäännöksissä tai pirueteissa jalkoja voi pyörittää pyörimissuuntaan tai vastaan. Variaatioiden määrä on loputon.

### 2.1.2 Taidon omaksumisen prosessi

Voidaksemme suunnitella taito-opetusta, tulisi meidän ymmärtää, mitä taidon oppimisessa tapahtuu. Jaakkola korostaa taidon oppimisen olevan kognitiivinen ja motorinen prosessi. Harjoittamalla haluttua taitoa vahvistamme hermoratojamme, jolloin toimintamme automatisoituu.

Kävelemään oppiminen on tästä hyvä esimerkki: ensin vauvan täytyy tulla tietoiseksi omista raajoistaan, minkä jälkeen hän vähitellen kokeilee erilaisia tapoja nousta seisomaan ja ryhtyä kävelemään. Jokaisen yrityksen myötä syntyy uusia hermostollisia yhteyksiä ja kun jossain vaiheessa kävely alkaa sujumaan, ovat nämä yhteydet kasvaneet jo niin vahvoiksi, että toiminta on tiedostamatonta, implisiittistä. On tärkeää huomata lavean taidon merkitys, mikäli lapsi opettelee vain yhtä mallia kävelyllä, on hän pulassa heti kun täytyy ottaa ristiaskelia tai kävellä jäällä. Samaten laaja perustaidon hallinta mahdollistaa muiden taitojen kehittämisen, kuten juoksun, luistelun, hiihdon tai laukka-askelen.

Jaakkola on jäsennellyt taidon oppimisprosessin kolmeen osaan: alkuvaiheeseen, harjoitteluvaiheeseen ja lopulliseen vaiheeseen. Nämä ovat yleistyksiä, mutta ne auttavat jäsentämään opetuksen suunnittelua.

Alkuvaiheessa opiskelijalla on mielikuva valmiista suorituksesta. Tätä mielikuvaa opiskelija yrittää toteuttaa käytännössä. Huomio on harjoittelussa, hermoverkkojen rakentamisessa ja tarvittavan fyysisen kyvykkyyden kehittämisessä. Tässä vaiheessa opiskelijan huomiokyky on rajoittunut niin ohjeiden vastaanottamisessa kuin ympäristön havainnoimisessakin (Jaakkola 2013, 171). Opettajan tehtävien tulee olla selkeitä. Korjausehdotuksien tulisi olla hyvin maltillisia, tai niistä olisi pidättäydyttävä täysin. Opiskelijalle alkuvaihe voi olla turhauttava, sillä sisäinen mielikuva suorituksesta ei kohtaa todellisuuden kanssa. Opettaja voi helpottaa tätä tunnetta helpottamalla harjoituksia tai tukemalla oppilasta.

Harjoitteluvaiheessa oppilas on saanut harjoiteltavasta asiasta kiinni, hän tietää mistä on kyse ja motivaatio on yleensä parhaimmillaan. Huomio siirtyy vähitellen suorituksen ulkopuolelle. Opettajan on hyvä rohkaista tätä kehitystä (Jaakkola 2013, 171).

Harjoitteluvaiheessa on tärkeää kehittää taitoa mahdollisimman monien variaatioiden kautta, esimerkiksi valssia jalat yhdessä, kädet yhdessä, yhdellä kädellä, silmät kiinni jne.

Lopullisessa vaiheessa taito on implisiittistä, tiedostamatonta. Koordinaatio on suoraviivaista ja liike taloudellista (Jaakkola 2013, 172). Taidon oppiminen on ylimääräisen karsimista. Mitä paremmin taito on hallussa, sen virtaviivaisempaa toiminta on. Lopullisessa vaiheessa oppilas voi kiinnittää huomionsa suorituksensa ulkopuolelle, esimerkiksi esiintymiseen. Esityksen rungon tulisi koostua lopullisessa vaiheessa olevista taidoista.

Lopullinen vaihe ei tarkoita, etteikö olisi hyödyllistä jatkaa taidon harjoittelua, mutta tällöin huomion tulisi olla uuden löytämisessä tämän taidon kautta. Kerran opittu ja sisäistetty taito ei katoa, harjoittelussa fokus kannattaa pitää uusien taitojen kehittämisessä.

### 2.1.3 Muuntuva harjoitusympäristö

Oppimistilanne tapahtuu aina tilassa. Opettajan tehtäviin kuuluu oppimisympäristön rakentaminen niin, että se mahdollistaa oppimisen (Jaakkola 2013, 364). Cyr-rengas liikkuu tilassa ja on monin tavoin yhteydessä ympäröivään tilaan. Näistä oleellisimpia asioita ovat lattiamateriaalin ominaisuudet. Kitka, kaltevuus, tasaisuus ja pinta-ala määrittävät toiminnan mahdollisuuksia. Lisäksi renkaan jatkuva liike ja pyöriminen tekevät ympäristön havaitsemisesta varsinkin aloittelijoille haastavaa.

Aloittelijoille tärkeintä olisikin luoda olosuhteet, joissa heistä tuntuu mahdollisimman turvalliselta. Tämä tarkoittaa mahdollisimman laajaa, tasaista lattia pinta-alaa, tasaista hyvää kitkaa (esim. tanssimatot) ja selkeää valaistusta. Lattia ei saisi olla liian pehmeä, sillä pehmeys lisää kitkaa niin, että monet valssitekniikat käyvät ylivoimaisiksi. Irralliset esineet ja välineet olisi hyvä kerätä, niin että mikään ei varsinaisesti pistä silmään. Tietokoneet ja puhelimet lattialla voivat häiritä keskittymistä ratkaisevasti. Aloittelija ei vielä hallitse renkaan liikettä, jolloin irralleen päässyt rengas voi liikkua yllättäviin suuntiin, yllättävän kovalla voimalla. Aloittelijalle tilan tulisi olla kaikin puolin helposti hahmotettavissa ja yllätyksetön.

Kun oppilailla on jo ymmärrystä renkaan liikkeestä, on taasen tärkeää varioida tilaa ja tilassa olevia ärsykeitä. Oppimistilanteiden muokkaaminen on eräs tehokkaimmista tavoista kehittää taitoa (Jaakkola 2013, 371).

Lattia on eräs määrävimmistä elementeistä tilassa. Mitä kitkaisempi lattia on, sitä isompi toleranssi renkaalla on tekniikoiden suhteen. Kitkainen lattia ei luista renkaan alta, mahdollistaen ääri rajoilla tehtäviä tekniikoita ja soveltuu tästä syystä hyvin uusien tekniikoiden harjoitteluun. Tosin lattian kitka tarkoittaa myös renkaan vauhdin hidastumista. Mitä kitkaisempi lattia, sitä enemmän tekijä joutuu käyttämään voimaa. Tässä suhteessa kitkaisella lattialla harjoittelu on omiaan voimatasojen kehittämiseen.

Liukkaampi lattia taasen vaatii herkkyyttä ja tasapainoa. Suoritettavien tekniikoiden tulee olla tasapainossa ja massan miltei renkaan ja lattian kosketuspisteen yläpuolella. Vähäkitkaisella lattialla harjoiteltaessa ylimääräinen voimankäyttö ja yliyrittäminen johtaa kaatumiseen.

Kitka määrittää myös käytettäviä tekniikoita. Hyvin kitkainen tai liukas lattia voi tehdä valssiin pohjautuvat tekniikat hyvin haastaviksi, sen sijaan kärrynpyörään pohjaavat tekniikat toimivat molemmilla alustoilla. Pidänkin ensisijaisen tärkeänä vaihdella harjoitusalueen kitkaisuutta (mieluiten samassa harjoituksessa), jotta oppilaan taito kehittyisi mahdollisimman kokonaisvaltaiseksi. Esiintyjä ei voi etukäteen tietää, minkälainen lava häntä missäkin odottaa.

Myös muuta tilaa voi muokata. Tilan pienentäminen tai muokkaaminen keinotekoisilla esteillä auttaa sopeutumaan erilaisiin ympäristöihin. Tilaa muokkaamalla opettaja voi kohdentaa harjoitusta haluamaansa suuntaan ja antaa implisiittistä palautetta oppilaalle (Jaakkola 2013, 369). Lattiaa voi rajata suorakaiteen muotoiseksi, jolloin oppilas joutuu kohdistamaan valssinsa ja liikkeensä haluttuun suuntaan. Kärrynpyörää opeteltaessa teipillä voi rajata lattiaan toivottuja reittejä, jotka auttavat oppilasta kohdentamaan huomionsa itsensä ulkopuolelle.

Esiintyvä taiteilija joutuu usein toiminaan rajatulla näyttämöllä lavasteiden ja valojen vaikutuksessa. Esitykseen voi valmistautua rajaamalla harjoittelutilan vastaamaan esiintymistilaa. Lavasteet voi korvata esteillä, ja erilaisiin valotilanteisiin tulisi valmistautua jo harjoitusvaiheessa.

#### 2.1.4 Motoriset perustaidot

Liikuntataitojen oppiminen on neurologista. Harjoittaessamme taitoa kehitämme lihasten lisäksi uusia hermoyhteyksiä ja aivosoluja. Harjoittelu vahvistaa hermoverkkoja ja mitä paremmin taito on hallussa, sitä vahvemmaksi hermoyhteys kehittyy (Jaakola 2013, 167). Liikuntapedagogiassa onkin havaittu siirtovaikutuksen merkitys taitojen oppimisessa. Tällä viitataan olemassa olevien hermoyhteyksien soveltamista uuden taidon oppimisessa.

Motoriset perustaidot ovat niitä perustavanlaatuisia hermoyhteyksiä, joiden päälle rakennetaan muuta motorista toimintaa, näitä perustaitoja ovat mm. kieriminen, tasapainoilu, kävely, hyppääminen, liukuminen, heittäminen ja kiinniottaminen (Jaakola 2013, 174,175). Perustaitojen harjoittaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä mitä vahvempi perustaito on, sitä helpompaa sen ympärille on rakentaa uusia taitoja.

Ennen kuin voimme kuitenkaan harjoittaa perustaitoja, tulee meidän ymmärtää mitä ne cyr-renkaan tapauksessa ovat. Cyr-renkaan manipulointi perustuu impulssin tai painon antamiselle renkaalle, jolloin painovoima muuttaa massan renkaan välityksellä liike-energiaksi. Toiminta on tanssillista, rytmistä vaihtelua tasapainoilun ja painopisteen kanssa. Liike renkaan kanssa on jatkuvasti elossa ja oman kehon painopisteiden hallinta on keskeisessä asemassa. Mikään kehon osa ei saisi tuntua irralliselta. Motorisista perustaidoista pidän tärkeimpinä kinesteettisten ketjujen hahmottamiseen liittyviä.

Motoristen perustaitojen siirtäminen renkaaseen on kuitenkin haasteellista, useimmat meistä joutuvatkin aloittamaan miltei alusta. Isoimmat haasteet tulevat liikkeen laadusta. Painon siirtäminen renkaaseen edellyttää, että luotamme renkaan liikkeeseen. Harvempi meistä on



tottunut selälleen kaatuessaan kiihdyttämään putoamista alaspäin, sen sijaan että yrittäisi saada itseään pystyyn. Tätä cyr-rengas kuitenkin edellyttää. Vain antaessamme painomme renkaalle voi se nostaa meidät ylös. Suurin osa aloittelijan harjoittelusta tulisivikin olla tämän luottamuksen rakentamista.

Toinen haaste tulee renkaan mittasuhteista. Vaikka aloittelija olisikin taitava akrobaatti, on hänen hermoverkkonsa rakentunut hänen omien mittasuhteidensa mukaan. Renkaan kaarevuuden vuoksi etäisyydet ovat kuitenkin aina hiukan pidemmät. Esimerkin vuoksi voimme ajatella kärrynpyörää. Oletetaan, että harjoittelijan kädet ovat harjoittelijalla kiinni metrin päässä toisistaan, mutta kun hän liikkuu kärrynpyörään renkaan sisällä, kulkee rengas n.110 cm. Ero ei välttämättä vaikuta isolta, mutta kehomuistimme pyrkii tekemään kärrynpyörän pienempänä. Onkin hyvä pitää mielessä, että liikkeet renkaan kanssa ovat aina pidempiä niin ajassa kuin tilassakin.

Motoristen perustaitojen lisäksi on olemassa ydintaidot, joita harjoittamalla rakennetaan motorista pohjaa, jonka päälle voi lisätä edistyneempiä taitoja ja variaatioita. Ydintaitojen harjoitteluun kannattaa panostaa. Aina kun edistyneemmissä tekniikoissa tulee haasteita, kannattaa kohdistaa katse ydintekniikoihin ja niiden hallintaan. Ensimmäisenä ydintaitona pidän renkaan liikkeen hahmottamista ajassa ja tilassa. Aluksi on hyvä liikutella rengasta ja visuaalisesti hahmottaa, miten se käyttäytyy. Tämän jälkeen voi siirtyä renkaan manipulointiin ja sitten renkaan kanssa liikkumiseen. Näiden harjoitusten tarkoituksena on tutustuttaa harjoittelija renkaan olemukseen ja täten helpottaa hahmottamista ja hälventää renkaaseen kohdistuvaa fyysisen pelon tunnetta. Pelko estää luottamusta syntymästä.

Renkaan manipulaatiota on hyvä harjoittaa jatkuvasti. Manipulaatioharjoitteet voivat olla vaikkapa renkaan liikuttamista niin, että käsi on koko ajan kiinni renkaassa, ilman että kädellä saa pitää kiinni renkaasta, rengasta saa koskea vain jaloilla tai antaa impulsseja sykäyksittäin. Manipulaatio on tärkeää paitsi esineen liikkeen hahmottamisen kannalta, myös siksi, että se voi avata täysin uusia tekniikoita ja mahdollisuuksia oppilaalle. Manipulaatiot itsessään ansaitisivat enemmän tutkimusta ja palstatilaa. Tässä opinnäytetyössä en perehdy sen syvemmin näihin harjoitteisiin, mutta pidän niitä ensiarvoisen tärkeinä.

Toinen ydintaito on painon luovuttaminen renkaalle. Erilaiset renkaassa roikkumiset ja heilahdukset, puolikärrynpyörät ja valssiharjoittelu kuuluvat tähän joukkoon. Kolmas ydintaito on tasapaino sekä oman massan ja renkaan massan hahmottaminen. Kuten mainittua, renkaan liike perustuu oppilaan massan luovuttamisesta renkaalle. Jotta tämä olisi mahdollista, tulee tekijällä olla käsitys oman massan ja renkaan massan suhteesta. Valssissa renkaan ja tekijän massat ovat yhtä. Samoin kärrynpyörässä, mutta on myös tekniikoita, joissa vain osa tekijän massasta on yhteydessä renkaan massaan. Näitä on mm. piruetti, marche, puolikärrynpyörä ja rocking. Erilaiset rocking-harjoitukset ja valsista hetkellisesti maassa käyvät liikkeet ovat omiaan kehittämään tätä hahmotusta.

### 3 Taidosta taiteeseen

Opinnäytetyöni fokus on cyr-renkaan, *taidon*, opettamisessa. Samalla cyr-rengas on kuitenkin myös taiteen väline. Taito ja taide kulkevat käsi kädessä, taitoa harjoittaessaan taiteilija harjoittaa myös itseään. Taiteilija on aina sidoksissa siihen, mitä hän tekee, etenkin sirkuksen kaltaisella fyysisen taiteen alalla. Opettajan velvollisuus on pitää tämä mielessä: harjoittaessaan oppilaansa taitoa hän myös harjoittaa ihmistä, taiteilijaa, persoonaa.

Tämän luvun tarkoituksena on tarkastella taidepedagogiikan merkitystä cyr-renkaan opettamisessa, mutta uskon siitä olevan hyötyä sirkuksessa laajemmaltikin. Sirkuspedagogiikassa pääpaino on usein sirkusteknisellä harjoittelulla. Monesti keskustelun keskiössä on, miten taidetta voi harjoitella sirkuksen kontekstissa ja onko taiteen harjoittelu pois taidon harjoittelulta. Nähdäkseni kysymys on näennäinen ja absurdi. Väitöskirjassaan tanssipedagogi Heli Kauppila rinnastaa taiteilijuuden kehittymisen persoonan kasvuun. Kauppila toteaa holistisen ihmiskäsityksen ja oman kehotietoisuuden olevan lähtökohta eettiselle baletin opettamiselle. Eettisellä baletin opettamisella hän viittaa siihen, että opetuksen sisältö olisi oppilasta kehittävää kokonaisvaltaisella tavalla, jotta opettaminen ei päätyisi rutiininomaiseksi ja ulkokohtaiseksi objektikehon harjoittamiseksi. (Kauppila 2012, 63.) Taidon harjoittelu on ihmisen harjoittamista kokonaisvaltaisesti. Taiteilijan työssä ihminen on kokonaisvaltaisesti koko eletyllä kehollaan. Taito- ja taideharjoittelun välinen ristiriita onkin nähdäkseni näennäinen ja kuvastaa perinteistä dualistista ajattelutapaa.

Fenomenologisessa filosofian keskiössä on maailmassa oleva ihminen. Pyrkimys on löytää ihminen maailmassa olevana (Klemola 1998, 4). Ihminen on yhteydessä maailmaan kehonsa välityksellä, samalla kehomme on osa maailmaa. (Klemola 1998, 37). Suomalaisessa tanssipedagogisessa tutkimuksessa fenomenologinen filosofia nousee monesti esille. Kehollisuutta ja ihmisen aktiivisuutta korostava filosofia sopii nähdäkseni hyvin myös sirkuksen kontekstiin. Saksalainen filosofi Max Scheler määritteli ihmisen kehonkuvan elettyyn kehoon ja objektikehoon (Klemola 1998, 43). Eletty keho on ihmisen kokemus ja käsitys itsestään. Eletty keho on aktiivinen ja dynaaminen toimija, joka hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Objektikeho on tarkkailun alainen, ulkokohtainen kehonkuva. Eletty keho korostaa itsetuntemusta, sitä miltä liikkujasta tuntuu, objektikeho sitä miltä liike näyttää.

Sirkusopetuksessa olisi tärkeää kääntää fokus ulkokohtaisesta, objektikehon harjoittelusta sisäiseen, eletyn kehon kokemukseen. Tällä fokuksen muutoksella on vaikutusta myös taito-oppimiseen. Mikäli lähestymme taitoa objektikeho tai tekniikka edellä, päädymme helposti kopioimaan muiden liikemalleja ja jätämme ”onnistuneen tekniikan” ulkopuolelle lukemattomia tapoja toteuttaa taitoa ja liikkeen ideaa- jopa niin, että mitä luultavimmin oppilaan oma henkilökohtainen tapa kokea ja tehdä jää löytämättä. Pahimmassa tapauksessa tällainen ulkokohtainen sirkustekniikan opiskelu johtaa vammautumiseen, kehon kuvan vääristymiseen sekä motivaatio-ongelmiin oppilaan tuntiessa itsensä huonoksi tai kykenemättömäksi.

Timo Jaakkola korosti motivaation merkitystä oppimiselle. Etenkin oppimisen alkuvaiheessa epävarmuus ja epäily omista kyvyistä saattavat heikentää oppilaan motivaatiota. (Jaakkola 2010, 68.) Opettajan työssäni olen monesti kohdannut epäpätevyiden tunteesta johtuvia motivaatio-ongelmia. Usein tämä epäpätevyiden tunne tulee ulkokohtaisesta vertailusta, jossa oppilas identifioi itsensä tekniseen suoritukseen ja vertailee tätä suoritusta muiden suorituksiin. Olen myös havainnut oppilailta taipumusta verrata omia heikkouksiaan muiden vahvuuksiin ja unohtaa omat vahvuutensa.

Martin Heidegger jatkoi Schelerin jaottelua kuvailemalla objektikehoa ei-kenenkään kehoksi. Tällä hän viittaa tilanteeseen, jossa ihmisen kehonkuva koostuu abstraktioista tai välinearvosta (Klemola 1998, 49). Mikäli ihminen antaa kehonkuvansa määrittelyn tietoisesti

tai tiedostamattaan muiden arvioitavaksi, on hän alistamassa itseään ei-kenenkään kehoksi. Urheilija, jonka tavoitteena on hypätä mahdollisimman korkealle, toimii abstraktion johdattamana. Voiton projekti on ei-kenenkään projekti, sillä voitto itsessään on abstrakti (Klemola 1998, 120). Esimerkiksi laihduttaminen (abstraktio), terveellisyys (välinearvo) tai pyrkimys hypätä korkeammalle (välinearvo/abstraktio) voivat vieraannuttaa ihmistä hänen eletystä kehostaan ja suunnata olemisen siksi, mitä Heidegger kutsuu epävarsinaiseksi olemiseksi (Klemola 1998, 49).

Taideopetuksessa olisikin erityisen tärkeää välttää ei-kenenkään kehon ansaa ja ohjata opiskelijoita tuntemaan oma eletty kehonsa. Tekniikat, temput, opettajan selkeät näkemykset ja muu ulkopuolelta tuleva arvottaminen voivat helposti sokaista opiskelijaa. Taiteilija kommunikoi kehollaan kokemuksia ja ajatuksia, joita hän on kokenut kehollaan. Oman eletyn kehon tunteminen on taiteilijalle ensiarvoisen tärkeää.

Oman kehollisen ymmärryksen lisäksi taidon harjoittaminen myös kehittää oppilaan kykyä tehdä taidetta. Taito on sirkustaiteilijan ensisijainen kommunikoinnin väline. Mitä laajempi taitorepertuaari, sitä monipuolisemmat kommunikointimahdollisuudet ovat. Vaikuttava teos ei tarvitse paljoa tekniikkaa, mutta taiteilijan tulee ymmärtää oma alansa niin hyvin, että hän osaa valita tilanteeseen parhaiten soveltuvan tavan. John Cagen kuuluisa sävellys 4:33 ei vaadi virtuoottista taitoa. Sävellys koostuu 4 minuutin ja 33 sekunnin hiljaisuudesta, mutta ilman syvällistä ymmärrystä omasta taiteenalastaan, ei John Cage olisi voinut säveltää tätä teosta.

Timo Klemola korostaa fyysistä liikettä itsensä tutkimisen välineenä (Klemola 1998, 47). Siinä missä oppilas voi harjoittelullaan tutkia itseään, hän voi myös tutkia maailmaa ja omaa suhdettaan siihen. Sirkukselle ominainen spesifien taitojen harjoittaminen myös mahdollistaa sellaisten kokemusten tutkimisen, mitä muuten ei voi saavuttaa. Klemola käyttää vuorikiipeilymetaforaa: fyysisen harjoittelun tuloksena ihminen voi kiivetä vuorelle ja avata uuden kokemuksellisen horisontin (Klemola 1998, 46). Sirkustaiteilija voi avata omalla harjoittelullaan uusia kokemuksellisia horisontteja, joiden kautta kokea maailmaa ja jakaa tätä kokemusta eteenpäin. Sirkus tarjoaa ainutlaatuisia mahdollisuuksia kohdata todellisuutta tavoilla, jotka muuten eivät olisi mahdollisia.

Timo Klemola (Klemola1998, 121) toteaa toiminnan olevan ajattelua. Taidon omaksuminen on siis kognitiivinen prosessi. Mitä taitavammaksi taito kehittyy, sitä suurempi vaikutus sillä on harjoittajaan. Myös Heidegger esittää hiotun taidon olevan lähellä ajattelua, mahdollisuutena kokea se avoimuus, joka ihminen on (Klemola 1998, 123). Klemola jatkaa ajatusta itämaisen filosofian suuntaan: harjoittamalla tietoisesti liikettä on mahdollista kokea osa perustavaa subjektia, ykseyttä. Hänen mukaansa itämainen taide on perustavan subjektin ilmaisua (Klemola 1998, 146). Tämän ajatuksen kautta pääsemme taas fenomenologisen filosofian perusteille: ihminen maailmassa olevana.

## 4 Harjoitteleminen

Edeltävissä luvuissa olen käsitellyt ja sivunnut cyr-renkaan opettamista non-lineaarisen pedagogiikan sekä taidepedagogiikan kautta. Tässä kokoan ajatuksia, kuinka soveltaa näitä ajatuksia käytännössä. Nämä harjoitteet on pääsääntöisesti suunnattu aloittelijoille, mutta yhdistelemällä niitä opinnäytetyön muuhun materiaaliin, voi opettaja rakentaa harjoituksia edistyneemmille oppilaille.

Vaikka olen jakanut harjoitukset erillisiksi, on hyvä pitää mielessä, että kaikki palvelevat yhteistä päämäärää. Harjoitusten tehtävä on auttaa oppilasta hahmottamaan renkaan lainalaisuuksia. Yksi liikemalli ei ole toisesta erillinen, vaan kyse on liikkeen suhteesta renkaaseen.

Vuonna 2011 olin osana Euroopan sirkuskoulujen kattojärjestö FEDECin työryhmää, joka koosti manuaalin cyr-renkaalle. Seuraavat harjoitteet ovat joissain määrin yhteneväisiä manuaalin harjoitteiden kanssa. Suosittelen jokaista oppilasta ja opettajaa tutustumaan manuaaliin, jonka voi ladata osoitteesta <http://www.fedec.eu/en/articles/513-manuals>. Lisäksi World GymWheelAssociationin Youtube-kanavalla <https://youtube.com/playlist?list=PLO9ohKL33QzmoG2f-LrbqeOeCWH5iw5jE> on kattava videovalikoima cyr-renkaan tekniikoista.

Cyr-rengas on suhteellisen turvallinen harjoitteluväline. Kaatuessa ei kaadu kovinkaan korkealta, ja pyörivä liike vie putoamisvoimaa sivulle eikä suoraan alas. Tästä huolimatta vahinkoja sattuu. Useimmat vahingot tulevat, kun rengas törmää oppilaaseen. Aloittelijoiden nyrkkisääntönä onkin kaikissa tilanteissa pitää kiinni renkaasta, jotta se ei pääse karkaamaan ennalta-arvaamattomasti (FEDEC 2011, 19). Hahmotuksen parantuessa tästä voidaan ja tuleekin joustaa. Toinen vaaranpaikka on useamman oppilaan samanaikainen harjoittelu. Alussa tilaa tulisi olla riittävästi jokaiselle oppilaalle.

Eräissä tekniikoissa kengät auttavat suojaamaan varpaita (rocking, ollie jne.) ja polvi/kyynärsuojat voivat olla aiheellisia. Jotkut myös käyttävät pyöräilykäsineitä vähentämään rakkojen muodostumista. Suojavarusteet eivät kuitenkaan ole välttämättömiä ja mikäli oppilaat tottuvat niihin, saattaa niihin jäädä psyykinen riippuvuus. Suojia tulisi käyttää nimenomaan henkisenä tukena valamaan oppilaaseen luottamusta suoritusta kohtaan ja pyrkiä niistä eroon mahdollisimman nopeasti.

Alkulämmittelyssä kiinnitän erityistä huomiota lantion seudun liikkuvuuteen sekä yläselän ja olkapäiden herättelyyn. Pyöriessä liikevoima voi kasvaa hyvinkin suureksi ja olkapäät ovat ensimmäisinä tätä vastaanottamassa. Kehon pitäisi olla auki, niin että kinesteettiset linjat kulkevat koko kehon lävitse, esimerkiksi selkärangan aaltoliikkeet ovat tärkeä osa alkulämmittelyä.

Tässä kohtaa koen tärkeäksi selventää, mitä tarkoitan kirjoittaessani taidosta ja tekniikasta. Pidän taitona ihmisen kykyä toteuttaa ja ymmärtää jotain tiettyä elämän osa-aluetta. Taito on osa ihmisen ymmärrystä ja kokemusta, elettyä kehoa. Tekniikka taas on se spesifi tapa, jolla tätä taitoa ilmaistaan tai harjoitetaan. Tekniikan voi käsittää tarkkailtavana objektikehona. Esimerkiksi laulajan taito on huomattavan paljon laajempi kuin kyky tuottaa tietyn korkuista ääntä. Taito on kykyä luoda strategioita, joilla toteuttaa itseään kulloisissakin olosuhteissa.

Tekniikka on taidon ilmentymistä sekä tapa laajentaa taitoa. Antamissani harjoitteissa ei ole oikeita suoritustapoja, ne ovat haasteita, jotka auttavat oppilasta kehittämään omaa suhdettaan ja lähestymistapaansa välineeseen. Käsittelen valssia, kärrynpyörää ja kolikkoa liikkeen konsepteina, jotka sopivat tiettyyn viitekehyykseen. Kannustan oppilaita tutkimaan näitä konsepteja avoimesti ja uteliaasti.

## Yleisiä harjoituksia

Taidon ytimessä on oppilaan suhde renkaaseen. Olennaisimmat harjoitukset painottavat oppilaan ja renkaan välisen suhteen kehittymistä. Oppitunnin alussa teetän harjoituksia, joissa oppilas liikkuu renkaan kanssa tiettyjen reunaehtojes sisällä. Mikäli oppilas innostuu harjoituksessa liikkumaan reunaehtojes ulkopuolelle, ei sitä tulisi nähdäkseni liikaa suitsia. Loppujen lopuksi oppilas on omalla löytöretkellään.

Aloittelijan kanssa lähdän liikkeelle renkaan liikkeestä. Tällöin harjoituksen reunaehdot voisivat olla seuraavat: liikuta rengasta tilassa 15–25 minuutin ajan. Tutustu renkaan liikkeisiin sekä siihen, miten rengas reagoi antamiisi impulsseihin. Ole utelias. Jatkoharjoituksen voi tehdä samalla kaavalla: liiku renkaan kanssa, etsi yhteneväisyyksiä oman liikkeesi ja renkaan liikkeen välille. Luo suhde itsesi ja renkaan välille.

Näitä reunaehtoja voi muokata loputtomasti: liiku niin, että olet koko ajan yhteydessä renkaaseen fyysisesti; liiku niin, että et saa koskea kädelläsi renkaaseen; anna renkaan nostaa sinua liikkeen aikana ylös. Edistyneemmille oppilaille voi antaa tehtäväksi liikuttaa rengasta pelkästään jaloilla jne.

Erilaiset renkaan manipulaatioon liittyvät harjoitukset vahvistavat oppilaan uskallusta ja ymmärrystä renkaan liikkeestä. Ohjeistamalla oppilasta tutkimaan kontaktia itsensä ja renkaan välillä sekä antamalla kompositioitehtäviä, joissa valssiin liittyvät tekniikat on rajattu pois, voi vahvistaa oppilaan ja renkaan suhdetta.

Rengas liikkuu tilassa. Eräs harjoitus, jolla vahvistan oppilaan ymmärrystä renkaan liikkeestä, on ikkunaharjoitus. Ikkunaharjoituksessa liikutan rengasta salissa ja rohkaisen oppilaita löytämään renkaan liikkeestä ikkunat, joiden lävitse he voivat mennä. Manipuloimalla rengasta itse, voin pitää vauhdin rauhallisena ja turvallisena. Luottamuksen kasvaessa renkaan voi antaa liikkua tilassa vapaasti.

Välineeseen tutustumisen tulisi olla myös konkreettista. Entisajan jonglöörit veistivät omat keilansa ja renkaansa. Rakentamalla omat välineensä vahvistaa paitsi omaa ymmärrystään työvälineestään, kehittää myös henkilökohtaisen suhteen materiaan. En suinkaan yritä sanoa, että jokaisen tulisi tehdä oma renkaansa, mutta kehotan tutustumaan rakenteeseen pintaa syvemmältä. Minulla on tapana teettää harjoitus, jossa pyydän oppilaita purkamaan renkaansa osiin ja tutustumaan näihin palasiin sellaisenaan, riisua sirkustekniikka pois ja kiinnostua materiaalista sellaisenaan. Tämän jälkeen kehotan porrastetusti rakentamaan rengasta takaisin kokoon ja tutkimaan jokaista vaihetta ja sen tarjoamia mahdollisuuksia.

Pelilliset tehtävät ovat eräs tapa kehittää non-lineaarista oppimista. Esimerkkinä pelillisestä tehtävästä on jatkis. Jatkiksessa oppilas näyttää yhden liikkeen, seuraava oppilas toistaa edeltävän liikkeen ja tekee sen perään oman liikkeensä. Tätä sykliä jatketaan kerrostaen aina uusia liikkeitä vanhojen perään. Tällaiset pelit ovat omiaan viemään oppilaita uusille alueille. He joutuvat reagoimaan lyhyessä ajassa toisten tekemiin ehdotuksiin ja tätä kautta päätyvät tekemään liikkeitä, jotka muuten jännittäisivät liikaa, tai heille ei edes tulisi mieleen kokeilla.

Olen erityisen kiinnostunut tutkimuksellisista tehtävistä, sillä silloin oppilailla on mahdollisuus rakentaa omaa suhdettaan sekä lähestymistapaansa välineeseen. Onkin mielenkiintoista huomata, miten jokaisella oppilaalla on selkeä oma tyylinsä ja lähestymistapansa välineeseen. Tämä vahvistaa motivaatiota sekä mahdollistaa uudenlaiseen materiaalin ja taiteellisen työskentelyn kehittymisen.

## 4.1 Valssi

Valssi on eräs cyr-renkaan perustekniikoista ja useimmiten se, jonka kanssa on eniten haasteita. Tämä johtuu pitkälti siitä, että harvoilla on vastaavia motorisia malleja, joihin tukeutua. Breakdance, capoeira, baletti ja muut pyörimistä sisältävät lajit voivat kuitenkin olla avuksi oppimisessa.



Valssin oppiminen on hyvin yksilöllistä, jotkut ovat saaneet siitä kiinni parin-kolmen harjoituskerran jälkeen, mutta useimmilla aikaa menee viikoista kuukausiin. Opettajan on tärkeää sanallistaa tätä oppilaille, jotta he eivät pääsisi turhautumaan. Helpottaakseni tätä turhautumista, olen jaotellut valssin oppimisen kolmeen vaiheeseen:

1. Ensimmäinen vaihe on päästä valssissa taka-askeleen (eli selälle kaatumisen) ylitse. Tärkeintä on se, että liike on selkeä ja jatkuvuus säilyy.
2. Toinen vaihe on kolmen askelparin läpäiseminen. Tämä vaatii jo enemmän hallintaa, uskallusta ja renkaan pitämistä liikkeessä. Vertaan tätä jongleerauksen qualify-vaiheeseen (kolmella pallolla kuusi heittoa, neljällä pallolla kahdeksan heittoa jne.), kolme peräkkäistä askelta viestittää, että oppilas pystyy valssiin. Se on rohkaiseva merkki.
3. Kolmas vaihe on valssin hallitseminen, eli kyky yli kymmeneen askeleeseen. Tällöin oppilas pystyy paitsi valssaamaan, hän myös hallitsee sitä. Tässä olennaisinta on kyky lisätä liikevoimaa ja -nopeutta valssilla.

Kolmannen vaiheen jälkeen alkaa valssiharjoittelu toden teolla. Aluksi harjoitellaan tasapainoa ja valssin vakiinnuttamista.

#### 4.1.1 Perusasento ja painonsiirto

Valssin perusasennon olisi hyvä olla tasapainoinen. Raajat ovat renkaassa symmetrisesti, renkaassa on hyvä seistä päkiöillä. Renkaassa pitää pystyä liikkumaan luontevasti, tasapainoisesti ja herkästi.

Ihmisen massan keskipiste on hieman navan alapuolella, joten alussa on hyvä kiinnittää huomiota lantion painonsiirtoon. Valssissa oppilas liikuttaa massaansa suhteessa painovoimaan ja renkaan välityksellä tämä muuttuu liike-energiaksi, eli rengas liikkuu sinne, minne oppilas vie painoaan.

Valssi tapahtuu suhteessa renkaaseen, siksi pelkillä käsillä tai jaloilla renkaan liikuttaminen ei vie kovin pitkälle. Jos vain vetää kädellä rengasta taakse ja oma massa jää paikalle, muuttuu vain renkaan ja tekijän suhde. Rengas liikkuu taaksepäin, mutta oppilas pysyy paikallaan eikä momenttia tule lisää.

Valssin salaisuus on liikuttaa omaa keskusta ja johtaa tämä liike renkaaseen raajojen kautta. Liike tapahtuu niin, että oppilaan ja renkaan massat ovat yhteydessä. Tätä yhteyden tunnetta voi harjoitella ottamalla paria käsistä kiinni ja pyörimällä vinhasti ympäri, momentin tulee tuntua.

Valssissa tämän painonsiirron tulee olla pyörivää. Selkeyttääkseni prosessia kuvailen, mitä valssissa tapahtuu (en suosittelen kertomaan tätä oppilaalle ennen kuin hän on saanut valssista kiinni) taka-askeleessa. Ensin liikkuu lantio hieman alaspäin, tästä liike jatkuu rotaatiomaisesti kohti sitä suuntaa, minne rotaatio on pyörimässä selkärunkaa myöten ylöspäin, kunnes pää kääntyy olan ylitse. Kun rengas kääntyy (floppaa) ja alkaa nousta kohti etuaskelta, nousee lantio hieman ylemmäs ja ojentautuu eteenpäin, selkärangan rotaatio palautuu neutraaliin asentoon ja valmistautuu seuraavaan taka-askeleeseen.

Edellä esittelemäni on yksinkertaistettu perusliikemalli. Painonsiirron voi suorittaa useilla eri tavoilla, ylös-alas, pumpaamalla, raajaa pyörittämällä jne. Alussa tärkeintä on pitää oppilaan intentio ja fokus kohti haluttua liikesuuntaa. Liikkeen tulee olla jatkuvaa ja pakottamatonta. Liikkeen tulee hengittää ja johtaa rengasta, oppilaan massan tulee olla renkaan liikettä edellä.

Painonsiirrossa on hyvä pitää mielessä Newtonin toinen laki: kappaleen liikemäärä on yhtä suuri ja samansuuntainen, kuin siihen vaikuttava kokonaisvoima. Tätä kutsutaan myös dynamiikan peruslaiksi. Cyr-renkaaseen sovellettuna se tarkoittaa sitä, että oppilaan ja renkaan yhteinen liikemäärä on suorassa suhteessa kappaleiden yhteiseen massaan. Energia ei katoa, se vain muuttaa muotoaan ja mitä suuremman voiman oppilas antaa renkaalle, sen varmemmin rengas palauttaa liikkeen. Mikäli massan keskipiste on renkaan keskipisteen alapuolella, lähtee rengas luonnollisesti nousemaan pystyyn, mikäli massan keskipiste on renkaan keskipisteen yläpuolella, alkaa rengas kaatua.

Alussa valssi kallistuu helposti toiselle puolelle. Tämä johtuu siitä, että taka- ja etuaskleet eivät ole yhtä voimakkaita. Yleensä oppilas varoo taka-askelta ja tämän seurauksena liikevoima kompensoi puuttuvaa liikettä -kertaamalla tämän seuraavaan askeleeseen.

#### 4.1.2 Valssin harjoittelemisesta

Luvussa 4.1 mainittu harjoitus pohja sopii erinomaisesti myös valssin harjoitteluun. Yleensä ensimmäinen valssiharjoitukseni onkin tutkia renkaan nojaamisen ja pyörähdyksen välistä suhdetta. Samaa periaatetta voi jatkaa myös muussa harjoittelussa. Pyöri mahdollisimman painavasti tai kevyesti, valssaa niin että vaihtelet jalkojen asentoa tai toinen jalka irti renkaasta. Pidä valssi mahdollisimman rauhallisena, tai anna liikevoiman viedä mukanaan.

Tämän tyyppisillä tehtävänäannoilla voi myös piilottaa tekniikoiden yksityiskohtia non-lineaarisen pedagogiikan periaatteiden mukaisesti.

Valssin varioiminen on tärkeää heti alusta asti. Tehtävänä voi olla vauhdin hakeminen päällä, lantiolla, käsillä tai jaloilla. Jalkojen tai käsien tuominen lähemmäs toisiaan kehittää valssin hallintaa.

Tärkeimpiä valssiharjoituksia ovat nopeuden säätely, joko pyörimällä mahdollisimman nopeasti tai mahdollisimman hitaasti, ja eri nopeuksien vaihtelu. Hieman edistyneempien oppilaiden kanssa voi heitellä palloa tai pyytää oppilasta kuvailemaan ympäristöönsä valssissa. Myös silmät kiinni pyöriminen on erinomainen tapa vahvistaa valssin ydintaitoa.

Non-lineaarisen pedagogiikan mukaisesti pidän ensiarvoisen tärkeänä harjoitella valssia alusta asti molempiin suuntiin. Tämä vahvistaa ydintaitoa ja avaa samalla oppilaan ymmärrystä renkaan mahdollisuuksista sekä tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden kehittää omaa taiteellista liikekieltään mahdollisimman monipuolisesti.

Seuraavat tekniikat ovat enemmänkin suuntaviivoja opettajalle kuin opiskelijalle annettavia harjoituksia. Oikeastaan ne ovat variaatioita valssiin, joiden tarkoitus on toimia avustavina elementteinä valssin harjoittelussa.

## **Rocking**

Rocking on tasapainoharjoitus/liikekonsepti, jonka suorainen hyöty valssille on hieman piilevä, mutta tulee arvoonsa esimerkiksi suoran linjan valssin harjoittelussa. Rockingissa asetetaan seisomaan renkaan sisälle. Alussa rengas on hyvä pitää hieman etukenossa, jolloin se toimii vastapainona oppilaalle ja auttaa tasapainottelussa. Jaloilla aletaan vuorotellen keinuttamaan rengasta puolelta toiselle. Liike muistuttaa rola-bolan päällä tasapainottelua. Lantiosta ylöspäin vartalo pysyy tasapainossa ja liike tapahtuu lantiosta alaspäin. Käsillä ei tule puristaa lujaa, vaan tarvittaessa käsiä voi irrottaa renkaan liikkeen niin vaatiessa. Rengas olisi hyvä olla näkökentässä, jolloin tasapainon hakeminen on helpompaa.

Renkaan muodon vuoksi askelten tulisi suuntautua hieman kaarevasti etuviistoon. Askelluksen tulisi olla kevyttä ja temmon suhteellisen nopea. Alussa kantapäillä voi ottaa maasta tukea.

## **Nojaliu'ut**

Nojaliu'uissa otetaan käsillä renkaasta tasapainoinen ote ja hypähdellään tilassa. Hypähdyksessä ei ponnisteta ylöspäin, vaan suunnataan johonkin suuntaan antaen painoa käsien kautta renkaalle. Liu'ut voivat olla pitkiä eteenpäin suuntautuvia tai pyöriviä. Liukuja tulee tehdä molemmille puolille.

## **Potkuttelu**

Potkuttelussa otetaan tasapainoinen asento renkaassa. Jättöjalka jää maahan ja sillä potkitaan vauhtia pyörimiseen. Harjoituksen tarkoitus on totuttaa oppilasta pyörivään liikkeeseen. Huomionarvoista on, että maassa olevalla jalalla ei tule ponnistaa ylöspäin, jolloin rengas alkaa keinua, voiman tulee suuntautua sivulle, pyörimistä vauhdittamaan.

## **TöpTöp**

Töptöp on foneettinen termi, joka tulee jättöjalan liikkeestä. Töptöpissä jättöjalka antaa vauhtia pyörimiselle. Ensimmäinen töp tulee jalan ottaessa nopeasti tukea renkaan ollessa matkalla kohti taka-askelta. Tämän tarkoitus on luoda turvaa ja mahdollistaa orientaation siirtyminen kohti menosuuntaa. Tämän jälkeen jalka nousee heti ylös, siirtyy lähemmäs rengasta ja antaa maasta lisää vauhtia. Toinen töp tulee tarpeeseen renkaan liikkeen vuoksi, mikäli vauhtia pyrkii antamaan vain yhdellä töpillä, ehtii rengas liikkua epäedulliseen asemaan. Kun töptöp alkaa sujua, voi oppilas kokeilla tukiasikelen sijaan jalan pitämistä ilmassa.

Tässä on huomattava että tukijalan tulisi osua maahan sisäkierrrossa, toisin sanoen lantion tulee olla suunnattuna yläviistoon, kohti menosuuntaa.

## **Avustettu valssi**

Avustetussa valssissa opettaja tukee rengasta paikoillaan ja ohjaa oppilasta liikuttamaan stabiilia rengasta omalla painollaan. Tästä voi vähitellen siirtyä vauhdikkaampaan valssiin, jossa opettaja auttaa pitämään rengasta pystyssä ja rytmissä.

## **Askel liu'ut**

Askelissa oppilas roikkuu käsillään renkaassa ojentaen johtavan jalkansa renkaan eteen ja jättöjalan renkaan taakse. Jalat ottavat vuorotellen tukea maasta antaen vauhtia pyörimiselle. Jalkoja tulisi kuitenkin pitää ilmassa niin paljon kuin mahdollista ja laittaa maahan vasta viime hetkellä. Painon tulee olla käsien, ei jalkojen varassa. Johtojalka jahtaa rengasta, pyrkien koko ajan saavuttamaan sitä. Kun liike alkaa sujua, voi oppilaalle ehdottaa joidenkin askelten väliin jättämistä.

Lattiaa viistävät liukuaskeleet on näyttävä liike, mutta myös erinomainen valssin harjoittelussa, etenkin jos oppilaalla on taipumus nostaa itseään pystyasentoon.

## **Liito-orava**

Töptöpistä on luontevaa siirtyä vähitellen liito-oravaan. Liito-oravassa jättöjalka ojentautuu etuaskeleeseen taakse ja tulee taka-askeleen koonnossa renkaan sisälle. Ojennuksen tulisi olla pitkä, koko kehon läpi menevä ja ojennuksen ulottua ristiin, niin että johtava käsi ojentautuu pitkäksi. Ojennus tuo liikkeeseen tasapainoa ja koonnon keräys tuo renkaalla paljon vauhtia. Jalan massa ja ojennuksen pituus ovat avainasemassa.

## **Hump-hump**

Hump-hump on valssi, jossa painoa vaihdellaan ylhäältä alas. Taka-askeleella mennään kyykkyyhin ja etuaskeleella nousee ylös.

## 4.2 Kärrenpyörä

Kärrenpyörässä rengas vierii. Useimmiten oppilas pyörii renkaan sisällä, mutta esimerkiksi apinakärrenpyörässä oppilas on koko ajan pystysuunnassa, vaikka rengas viereiikin eteenpäin. Peruskärrenpyörässä otetaan tasapainoinen asento, pudotetaan paino alas ja nojataan haluttuun suuntaan. Nojan tulee olla jatkuvaa ja momentin kasvaessa myös kärrenpyörä tulee helpommaksi. Variaatiot tulevat suunnasta, asennosta sekä liikkeestä suhteessa renkaaseen.

Perusaloituksessa oppilas ottaa symmetrisen asennon renkaan sisällä, painaa taaemman jalan maahan, ottaen kantapäällä tukea maasta ja lähtee nojaamaan kylki edellä kohti liikesuuntaa. Paino on alhaalla ja jälkimmäinen käsi vetää renkaan mukaan. Jalat kiilataan työntämällä niitä voimakkaasti rengasta vasten. Liike tulisi suorittaa rauhassa, nojaten jatkuvasti haluttuun suuntaan pitäen oma painopiste mahdollisimman alhaalla koko liikkeen ajan.

Renkaan kulma määrittää renkaan suuntaa. Mikäli rengas on pystyssä, kulkee kärrenpyörä suoraa linjaa. Yleensä on helpointa aloittaa niin, että rengas nojaa hieman eteenpäin, jolloin rengas kulkee ympyrän muotoisen reitin. Kulmaa voi myös vaihtaa kärrenpyörän aikana: jos kulma on taaksepäin, on liike selkäkärrenpyörä. Mitä kovempi vauhti, sen suuremmassa kulmassa rengas voi olla.

Monelle kärrenpyörä on alussa pelottava liike. Eteen nojaaminen on jännittävää, ja opettajan on hyvä tukea ja auttaa rengasta pyörimään.

Usein toistuva ongelma on renkaan kaatuminen etupuolelle liikkeen loppuvaiheessa. Yleensä syy löytyy renkaan suhteista. Oppilas tekee kärrenpyörän samalla oletuksella kuin ilman rengasta, mutta tällöin matka on lyhyempi, eli hän painaa jalkansa maahan liian

aikaisin. Jotta rengas nousisi pystyyn, tulee oppilaan pitää oma painopiste alhaalla ja jatkaa painonsiirtoaan sivulle, kunnes rengas nousee pystyyn.

Heti kun oppilas uskaltaa mennä käärynpyörään, olisi hyvä varioida käärynpyörälähtöjä, esimerkiksi pyytämällä oppilasta kävelemään renkaan vierellä ja lähteä siitä käärynpyörään, tai lähteä rockingista käärynpyörään.

Samoin kuin valssissakin, nämä ovat ennemminkin ohjeita opettajalle kuin aloittelevalle oppilaalle annettavia harjoituksia. Opettajan tehtävä on tarkkailla, mistä oppilaan vaikeudet johtuvat, ja pyrkiä muokkaamaan harjoituksia niin, että ne parhaiten tukevat oppilasta hänen ongelmakohtissaan.

Sekä puolikärynpyörä- että käärynpyöräharjoituksissa suosittelen opettajaa piirtämään tai teippaamaan lattiaan selkeän reitin, jota oppilas voi seurata. Tämä auttaa orientoitumista huomattavasti.

## **Puolikärynpyörä**

Puolikärynpyörä on oma liikkeellinen konseptinsa, jossa rengas tekee käärynpyörää, mutta osa oppilaasta ei olekaan renkaassa mukana. Suosittelen leikkimään puolikärynpyörän kanssa, sillä se on monipuolinen liikemalli, joka pakottaa oppilaan antamaan painoaan renkaalle.

Tässä on ohjeet peruspuolikärynpyörän suorittamiseen. Lähtöasennossa oppilaan jalat ovat maassa ja kädet renkaassa. Alussa rengas on pienessä kulmassa ja oppilas roikkuu renkaasta kantapäät maassa ollen suhteellisen suorassa. Paino on renkaalla. Suoritus lähtee orientoitumalla menosuuntaan, kääntämällä lantiota ja kaatuen renkaan kaartaa myöten menosuuntaan. Alhaalla käännetään lantiota jälleen menosuuntaan ja annetaan renkaan nostaa ylös. Lantion paino vie liikettä eteenpäin. Liikkeen lopussa on tärkeää jäädä roikkumaan käsien varaan, niin että oppilaan massan keskipiste on renkaan keskipisteen alapuolella. Moni oppilas lähtee vetämään itseään käsillä ylöspäin, jolloin rengas ei jaksaa nostaa oppilasta ylös.



Puolikärrynpyörässä tärkeintä on uskaltaa antaa oma paino renkaalle, tämän jälkeen kaikki on mahdollista. Oppilas voi jäädä maahan ja antaa renkaan jatkaa matkaansa tai suunnata rengasta selkäpuolelle.

### **Puolikärrynpyöräpunnerrukset**

Tämä on erinomainen harjoitus puolikärrynpyörän ja kärrynpyörän ala-asennon hahmottamiseen. Oppilas ottaa punnerrusasennon kädet renkaassa ja jalat maassa, sitten hän alkaa keinuttamaan rengasta puolelta toiselle. Opettaja voi tukea renkaan yläpäästä ja vauhdittaa sekä tukea keinumista.

### **Avustettu kärrynpyörä**

Avustetussa kärrynpyörässä oppilas lähtee tekemään kärrynpyörää suunniteltua reittiä pitkin. Opettaja avustaa työntämällä renkaaseen vauhtia renkaan takaosasta ja on valmis tukemaan rengasta, mikäli se lähtee kaatumaan. Avustamisessa tärkeintä on vauhdin antaminen ja renkaan kulman varmistaminen.

Kärrynpyörissä vauhti korjaa virheitä, toinen kärrynpyörä on jo huomattavasti kevyempi tehdä ja kannattaakin tehdä useampia kärrynpyöriä putkeen. Opettaja voi vähitellen ja vaihkeisesti vähentää tukea ja vauhdinantoa huijaten oppilasta tekemään täyden suorituksen.

Muita hyviä kärrynpyöräharjoituksia on kokeilla erilaisia lähtöjä. Lähtö rockingista, vailla valmistautumista, hypäten renkaaseen jne. Kärrynpyöriä tulisi harjoitella alusta asti molempiin suuntiin. Muutoin henkinen kynnyks toisen puolen kärrynpyöriin voi kasvaa yllättävän suureksi.

### 4.3 Kolikko

Kolikko on liikkeenä kärrynpyörän ja valssin välissä ja halutessa se voi toimia konkreettisesti siltana näiden kahden liikemallin välissä. Kolikossa rengas ei enää vierii, mutta se pyörii toinen puoli alaspäin. Kun renkaan vauhti kärrynpyörässä hiipuu, muuttuu renkaan liike kolikoksi. Samoin tapahtuu valssissa: kun renkaalla ei ole vauhtia kääntyä, alkaa sen liike suuntautumaan kohti kolikkoa.

Kolikko valmistaa myös harjoittelemaan puolivolttia sekä muita käsien päälle meneviä liikkeitä. Kolikko on hyvä harjoitella molemmille puolille.

#### **Karhukärrynpyörä**

Tämä harjoitus tehdään ilman rengasta. Oppilas menee karhuasentoon ja alkaa tehdä pyöriä kärrynpyöriä viemällä kättä kohti jalkoja ja heittämällä jalkoja sivusuunnassa. Tässä harjoituksessa on tärkeää pitää muoto kasassa sekä hakea liikkeen pyörittämistä keskivartalosta.

Kolikko on monesti henkisesti haastava liike, tämä on tärkeää ottaa huomioon opetusta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Kolikkoon mentäessä ja kolikosta poistuttaessa on hyvä viedä painopiste alas, jotta rengas nousee pystyyn.

Alussa kannattaa hakea mahdollisimman korkeita ja rauhallisia kolikoita. Kun tämä alkaa sujumaan, oppilas voi varioida korkeuksilla ja nopeuksilla. Eräs tapa kiertää kolikkoon liittyvää jännitystä on pyytää oppilasta menemään kolikkoon puolikäännöksestä tai muusta liikkeestä.

## **Kolikkoon meno**

Oppilas ottaa yhden taka-askelen valssia ja jarruttaa rengasta hieman ennen seuraavaa taka-askelta. Kun rengas alkaa kaatua, vie oppilas painonsa alas ja vie kädet lattiaan kohti kolikkoa. Aluksi toisen tai molemmat jalat voi viedä maahan ja hakea liikettä sekä rohkeutta tätä kautta.

Alas menoa on hyvä ajatella kallistamalla kyljen kautta ja tunnustelemalla, miten painopiste liikkuu renkaan kehää myöten.

## **Kärrynpyörästä kolikkoon**

Kun kärrynpyörää pienentää riittävästi, muuttuu renkaan liike kolikoksi.

## **4.4 Rythmi**

Rengas on jatkuvassa liikkeessä. Valssin ja muiden tekniikoiden hallitseminen edellyttää liikettä tietyssä rytmissä. Miekkailussa on käytössä termi *temp's du escrime*, jolla tarkoitetaan sitä aikaa, joka menee yhden miekkailuliikkeen suorittamiseen (Lee 1975, 67). Renkaan rytmi on tasainen ja mahdollistaa eri asioita eri aikaan. Vauhti voi olla hidas tai nopea, mutta valssissa (ja muissakin tekniikoissa) on aina olemassa aikaikkuna, tempo, ja onnistunut suoritus tapahtuu aina oikealla hetkellä, oikeassa tempossa.

Aina kun renkaassa on vauhtia, on siinä myös liikevoimaa, momenttia. Väärässä tempossa toimiminen on raskasta ja saattaa olla jopa mahdotonta renkaan momentin ollessa liikettä vastaan. Menestymisen avain on käyttää renkaan momenttia hyväkseen ja hyödyntää tempo.

Cyr-renkaan kanssa rytmi on usein selkeä, joskin pyörivä liike helposti harhauttaa tottumattoman katsojan. Valssissa perusrytmi on jalalta toiselle, renkaan alta renkaan päälle (rengas on vertikaalissa linjassa tekijän päällä tai tekijän alla). Näistä ensimmäistä kutsutaan taka-askeleeksi ja jälkimmäistä etuaskeleeksi (suhteessa liikesuuntaan). Käytän tätä termistöä joissain määrin hyväkseni, mutta pedagogisesti pidän tärkeämpänä antaa oppilaiden itse löytää ja tunnustella renkaan kadenssia. Ohjeita annettaessa on tärkeää pitää mielessä, että renkaan jatkuvan liikkeen johdosta tietoinen suoritus on väistämättä myöhässä.

Renkaan vauhdilla on merkitystä: eri vauhdit sopivat erilaisiin liikkeisiin ja harjoitteisiin. Mitä kovempi vauhti, sen enemmän momenttia ja nopeampi tempo. Tästä on hyötyä esimerkiksi aloittelijan valssiharjoituksissa, missä vauhti korjaa virheet ja momentti auttaa rengasta pysymään liikkeessä. Nopean vauhdin ongelma on lyhyt aikaikkuna, jossa suorittaa tarvittava painon siirto haluttua tekniikka varten, sekä momentti, jonka manipuloiminen vaatii paljon massaa. Hidas vauhti on taas tasapainoltaan herkkä, mutta hidas tempo antaa paljon aikaa liikkeiden suorittamiselle, eikä liikkeisiin tarvitse niin paljoa voimaa.

Miekkailussa *kadenssilla* tarkoitetaan miekkailijan luontaista rytmiä. Suosittelen jokaista tutkimaan omaa kadenssiaan, luontaista tapaa ja rytmiä harjoitella uusia tekniikoita. Yleensä rauhallinen, mutta ei liian hidas, vauhti on sopiva uusien tekniikoiden oppimiselle. Kun tekniikka alkaa hahmottumaan, on hyvä harjoitella se niin nopealla ja hitaalla vauhdilla kuin pystyy tekemään.

Lyhyesti voisi sanoa, että tekniikan harjoittelu nopeassa vauhdissa kehittää voimaa ja hitaassa vauhdissa motoriikkaa ja tasapainoa. Suosittelen etenkin mahdollisimman hitaan harjoittelusta, jolloin opiskelija joutuu käyttämään omaa liikelaajuuttaan ja motoriikkaansa äärimmäisyyksiin asti.

## 5 Taidon monet kasvot

Opettajan rakentaessa oppituntia cyr-renkaalle on hyvä pitää mielessä paitsi tekninen myös taiteellinen kehitys. Non-lineaarinen pedagogiikka pohjautuu aktiiviseen oppimiskäsitykseen. Opettajan tehtävä on luoda olosuhteet oppimiselle ja rakentaa tehtäviä, joihin oppilas etsii itse omat ratkaisunsa. Tällöin jokainen harjoitus on luovaa, taiteellista työskentelyä. Kannustava ja oppilaan omalle lähestymistavalle avoin oppimisympäristö kehittää paitsi oppilaan taiteellista ymmärrystä, se edistää myös taitotasoa.

Oman kehonkuvan hahmottaminen lisää harjoittelumotivaatiota, oman taitotason hahmottamista sekä oppilaan hyvinvointia. Motivoitunut oppilas on myös ahkera oppilas. Kehontietoisuus on erityisen tärkeää cyr-renkaan opettamisessa. Taidon ytimessä on luottamus välineeseen, ja tästä syystä haastavien ja helppojen tekniikoiden välinen ero on hyvinkin yksilöllinen. Jokaisella oppilaalla on oma oppimiskäyränsä ja vertailu toisiin on erityisen hedelmätöntä. Tässä opinnäytetyössä olen lähestynyt oppimista cyr-renkaan pedagogian kautta, mutta nähdäkseni non-lineaarisella pedagogiikalla sekä fenomenologisella lähestymistavalla on paljon tarjottavaa sirkuspedagogiikalle laajemmaltikin.

Sirkustaiteilijan taito ei missään muodossa rajoitu oman taiteenalan taitoon, mutta nähdäkseni taito-oppimisen perusteet ovat sovellettavissa laajemmaltikin. Myös oppimisella on siirtovaikutus. Mikäli on oppinut yhden taidon hyvin, on mahdollista oppia muitakin taitoja. Samat oppimisstrategiat toimivat aiheesta riippumatta, ja ennen kaikkea hallitsemalla yhden taidon ymmärtää taidon oppimisen olevan mahdollista.

Taito on sisäistetty silloin, kun se tulee luonnollisesti, ihmisestä itsestään. Teatteripedagogi **Nancy Meckler** on todennut esiintymisen olevan luonnollista, kun tekeminen tulee ihmisestä sisältäpäin (Foster 2015, 38). taito ja taide ovat tässäkin lähellä toisiaan.

Cyr-renkaan kanssa on jatkuvasti yhteydessä renkaaseen. Liike on jatkuvaa ja soljuvaa. Pyöriessä ei ole aikaa ajatella mitä tehdä, taito täytyy tuntea.

## Lähteet

Demay, S.; Bartoux, M.; Benard, R.; Deschenes, E.; Fasoli G.; Sarno J.; Maussier T. & Ubieta S. 2011. Cyr-Wheel Instruction Manual. FEDEC. Bryssel (Federacion European des Ecoles des Cirque).

Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Books on Demand.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, H. 2012. Avoimena aukikiertoon – Opettajan näkökulma kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan baletinopetuksessa. Väitöstutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus Acta Scenica 30. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu, liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Väitöstutkimus. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennyspalvelu.

Lee, B. 1975. Tao of Jeet Kune Do. 9. painos 2015. Valencia, Yhdysvallat: Black Belt Books.

Rinnevuori, M. 2019. Sirkus 2.0 -seminaari 15.11.2019. Seminaarimateriaali.

