

Sirkustempput haltuun

Katselemme ihaillen **Circus Helsingin salissa treenaavia ammattilaisia.**

Minulla ja kanssani sirkuslajeja kokeilemaan tullee Päivi Meroksella on monipuoliset liikuntataustat, mutta sirkustemppeja emme ole kokeilleet.

Istahdamme harjoitussalin reunalta ja sirkustaiteilija ja -opettaja Mikko Rinnevuori kyselee liikuntaharrastuksistamme ja ehdottaa, että kokeilemme useita eri lajeja.

– Valmistautukaa paitsi siihen, että saatte onnistumisen elämyksiä myös siihen, että kaikki ei välttämättä onnistu. Harjoituksista saa heti iloa irti, mutta haasteita lajeissa on loputtomiin.

Sirkuskoulu alkaa heti lämmittelystä, jonka teemme hyppynaruilla hyppien. Takaperin hyppimisen, narun ristiin vientien, erilaisten ponnistusten rytmittämisen ja toispuoleisen pyörittämisen jälkeen testaamme takaperin pyöryksestä tapahtuvaa haarahyppyä, jonka päätteeksi naru heilahtaa kaulan ympärille. Helpon näköinen tempu on yllättävän vaikea. Päivi nappaa liikkeen joidenkin stiplujen

jälkeen. Minulla rytmityksen kohdalleen asettuminen vaatii vähän pidempää suostuttelua.

Mikko heittää meille kaksi palloa, joilla kokeilemme jongleerauksen alkeisliikkeitä eli erilaisia käden alta heittoja ja ristiinheittoja.

– Pitäkää kyynärpäät lähellä kylkiä. Katsokaa palloa, kun se lentää ylös, mutta ei enää alastuloa. Kokeilkaa korkeita ja matalia heittoja. Ei kannata häätäillä. Uskomatonta, mutta totta: Mikon taidokkaan johdattelun ansiosta onnistumme tai ainakin lähes onnistumme jongleeraamaan kolmella pallolla.

Köysiakrobatia näyttää helpolta, mutta vaatii melkoista kehonhallintaa ja keskivartalon voimaa. Köysi kiertään toisen jalkapöydän päälle, jolloin köydestä saa askelman, johon tukea. Mikko vakauttaa köyttä, jotta pääsemme alkuun kiipeämisessä.

Akrobatiaa köysissä ja lattialla

– Muistakaa ponnistaa jaloilla. Jos kiskotte itseänne käsillä ylöspäin, väsähdätte ennen kuin huomaattekaan.

Korkean paikan kammoani uhmaten kiipeän lähes katon rajaan. Vanha bravuurini lapsuudesta tuntuu sujuvan edelleen ja myös Päivi saa kiipeämistekniikan nopeasti haltuunsa. Harjoittelemme muutamia perustemppeja kuten nostoa haarataitton ylösalaisin. Testaamme erilaisia jalkojen ja käsien irrotuksia ja roikkumisia köydessä. Välillä voimat pettävät ja valumme hitaasti mutta varmasti köyden alla olevalle patjalle. Kyynärvarsia polttee, mutta onnistumiset saavat suun korviin. Tämä tuntuu heti omalta lajilta.

Harjoittelemme lattia-akrobatian perusteita voltitradalla. Teemme kuperkeikkoja, kärrynpyöriä, matoja ja käsinseisontoja. Siirrymme lopuksi vielä trampoliinille. Heittäydymme vatsalleen nelinkontinasennosta tehdystä ponnistuksesta. Kun tekniikka on hallussa, teemme saman seisoma-asennosta. Mikko on tuonut trampoliinin verkon päälle lisäpatjan, jolloin isku vaimenee. Itsevarmuuteni ja intoni kasvavat nopeammin kuin taitoni: palaan maan pinnalle, kun tärytän nenäni verkkoon. Treenaamme vielä käännöksiä ilmassa. Mikko näyttää mallia:

– Ponnista ensin istumaan, ojenna vartalo suoraksi ja käännä samalla 180 astetta, ojenna jalat eteen ja laskeudu taas istuualleen alas.

Helppoa kuin heinänteko, kun sen osaa. Päivi sinnitteli tämänkin tempun kehoonsa, mutta minulle jäi vielä kovasti treenattavaa. Tänne on tultava takaisin. □

PÄIVIN KOMMENTIT JA ARVIO SIRKUSTREENEISTÄ



Päivi Meros

31 vuotta,
tietojenkäsittelytieteen
maisteri ja Vihreiden
kansanedustajaehdokas,
www.paivimeros.net

– Mikko oli ihanan rauhallinen ja kannustava ohjaaja. Hän antoi meille uusia haasteita niin, että jäi hyvä mieli onnistumisista ja jano oppia lisää. Oli mukavaa kokeilla montaa lajia. Haastavinta oli köydessä roikkuminen, koska käsien ja sormien ote lipsui. Sirkuslajien harjoittelu vaatii kovaa kuntoa, mutta harjoittelua olisi voinut jatkaa, koska itsensä ylittäminen ja onnistumiset ruokkivat mieltä. Kaksi tuntia meni siivillä. Tulen varmasti tänne uudestaan!

VOIMA

★★★★★

LIIKKUVUUS

★★★★★

KEHONHALLINTA

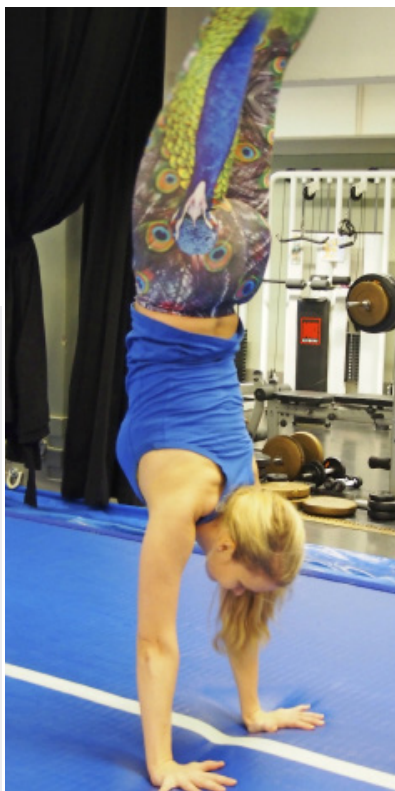
★★★★★

KESTÄVYYSKUNTO

★★★★★

HAUSKUUS

★★★★★



Köysissä kiipeily
vaatii koko
vartalon käyttöä,
käsivoimin ei
pitkälle pötkitä.



Tiedot:

Mitä? Sirkuskouluissa opetellaan eri sirkuslajien perusteita. Ensimmäisen vuoden aikana harjoitellaan paljon perusakrobatiaa ja myöhemmin voi halutessaan erikoistua esimerkiksi ilma-akrobatiaan, tasapainoiiluun tai vaikkapa jongleeraukseen. Lähes kaikissa sirkuskouluissa on myös aikuisryhmiä.

Fokus? Harjoitusten tarkoitus on tutustua sirkuslajeihin positiivisessa hengessä ja kohottaa samalla kuntoa.

Kenelle? Sopii kaikille positiivisen ja yritteliään asenteen omaaville. Jonkinlainen pohjakunto ja lihasvoima on suotava lähtökohta. Sirkukseen tai akrobatiaan liittyviä ennakkotaitoja ei tarvita, vaikkakin niistä on hyötyä. Circus Helsingin aikuisryhmissä harjoittelevien ikähaitari on tällä hetkellä 18–62 vuotta.

Missä voi harrastaa?

Circus Helsinki on Suomen suurin sirkuskoulu, joka antaa myös taiteen perusopetusta. Kaikkiaan Suomessa on tällä hetkellä 44 sirkuskoulua, joiden toiminnasta saa lisätietoa Suomen Nuorisosirkusliiton [www-sivuilta](http://www.snsi.fi) (ks. alla).

Lisätietoja: www.snsi.fi, www.sirkusinfo.fi, www.circushelsinki.fi



Katjan arvio sirkustreeneistä

VOIMA



LIKKUVUUS



KEHONHALLINTA



KESTÄVYYSKUNTO



HAUSKUUS

