



Sirkustaitoja pakastepusseilla

Välineenä toimii litran pakastepussi, joka on leikattu auki.

Aluksi ryhmä voi tutustua välineeseen eri tavoin. Pussin voi koittaa rypistää yhdellä kädellä, jonka jälkeen sen voi silittää auki omaa vatsaa vasten.

Ryhmäläiset voivat myös kokeilla minkälaisia eri tapoja tulee mieleen heitellä pussia. Pussin voi heittää ilmaan ja koittaa ehtiä pyörähtää ympäri ennen kuin sen ottaa kiinni tai vaihtoehtoisesti taputtaa kolme kertaa ennen kiinniotta. Pussia voi myös koittaa liikutella puhaltamalla

Seuraavaksi pusseilla harjoitellaan jongleerausta. Harjoittelu aloitetaan siten, että ensin heitetään vain yhtä pussia.

Pussi heitetään kaaressa oikeasta kädestä vasempaan ja sitten taas takaisin vasemmasta kädestä oikeaan käteen.

Kun edellä mainittu alkaa sujua, otetaan mukaan toinenkin pussi. Nyt otetaan alussa pussi kumpaankin käteen. Jälleen heitetään kaaressa pussi oikeasta vasempaan ja ennen vasemman käden kiinniotta heitetään pussi kaaressa oikeaan käteen ja otetaan molemmat pussit kiinni. Molemmat pussit ovat hetken samanaikaisesti ilmassa.

Kun mukaan otetaan kolmas pussi. Aloitettaessa kaksi pussia on oikeassa kädessä ja yksi vasemmassa. Nyt heitetään pussi oikeasta vasempaan, seuraava heitto vasemmasta oikeaan tehdään pussin ollessa kaaren lakipisteessä. Kolmes pussi heitetään pois oikeasta kädestä, jotta voidaan ottaa kiinni vasemman käden ensimmäinen heitto. Näin heittäilyä jatketaan kunnes se on sujuvaa.

FT Tuukka Äännevaara

Tavoitteet:

Materiaalikokemus

Hieno- ja karkeamotoriikka

Silmä-käsi koordinaatio

Huomioitavaa:

Harjoiteltaessa jongleerausta on hyvä välillä pitää taukoja ja tehdä joitain muuta vauhdikkaita harjoitteita.

Ohjaajan on hyvä olla harjoitellut asia niin, että hän voi demonstroida miten onnistunut suoritus tulisi tehdä. Internetistä löytyy hyviä havainnevideoita jongleerauksesta esim. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Jongleeraus>