

OPETUSSUUNNITELMA		LUKUVUODELLE SYKSY 2019 - KEVÄT 2020
RYHMÄ	KESTO	KUVAUS
Vauva/taaperot 6-18 kk	45 min	Tunnin pääpaino on lapsen ja vanhemman yhdessäolossa liikkuen, leikkien ja lorutellen. Vuoden aikana kokeilemme eri sirkusvälineitä niin, että vaihtoehtoisia tekemisiä löytyy sekä lapselle että vanhemmalle. Kevätnäytös.
Lapsi+aikuisen 2-5 v, 3-6v	45 min	Tunneilla aina yhteistä leikkiä, verryttelyä ja pariakrobatiaa, lisäksi syvennytään lajiteemaiseen rataan, jota kuljetaan yhdessä ja erikseen toisiamme kannustaen. Ryhmät esiintyvät joko joului- tai kevätnäytöksessä.
Tenavat 4-5v, 5-6v, JATKO	45 min	Alle kouluikäiset harjoittelevat tunnilla ohjatusti eri sirkuslajeja. Lämmittelyleikit ja -pelit johdattavat akrobatiaharjoittelun kautta kunkin tunnin teemaan. Opetellaan ryhmässä olemista, toisten huomioon ottamista ja auttamista, harjoitellaan ohjeiden kuuntelemista ja niiden muistamista. Tekemisen meininki ja treenaamisen ilo irti! Ryhmät esiintyvät joko joului- tai kevätnäytöksessä.
Sirkus perusteet	60 min	Perusteet-tunneilla leikitään ja lämmitellään aina päivän teeman mukaisesti. Perusvenyttelyt ja rutiinit ovat tärkeä osa harjoittelua. Tavoitteena kehohallinta ja perusakrobatialiikkeet - erilaiset kuperkeikat ja kärrynpyörät - sekä esiintyminen osana ryhmää.
Sirkus 1	75 min	Jatkotunti, jolla syvennytään jo erilaisiin temppuvariaatioihin. Joka tunnilla akrobatiaa, jonka lisäksi lajitreeni.
Sirkus 2-5 JATKO	90 min	Edistyneempi jatkotunti, jossa esitykset tehdään pienryhmissä itseä kiinnostavan lajin parissa. Etenee perusryhmien opetussuunnitelman mukaan lajitietoa syventäen, akrobatia on aina mukana. Ryhmät esiintyvät joko joului- tai kevätnäytöksessä.
Pojat 8-12 v	60 min	Tunneilla lämmitellään ja venytellään opetussuunnitelman määrittämän lajin mukaisesti. Perusakrobatian haltuunotto ja tutustuminen eri sirkuslajeihin. Ryhmä esiintyy keväällä.
Iltapäivän SIRKUS 14.30-15.45	75 min	Noudatetaan sirkuskoulun yleistä opetussuunnitelmaa. Viikottain vakituinen ryhmä. Iltapäivään sijoittuvat koululaisten sirkustunnit alkavat pelillä, leikillä tai lämmittelyllä ikäryhmästä ja päivän teemasta riippuen. Nuorempien tunneilla tutustutaan eri sirkuslajeihin ja harjoitellaan ryhmätyöskentelyä, isompien tunneilla syvennetään lajiharjoittelua. Valmistetaan esityksiä. Koulun iltapäiväkerhosta pääsee tunnille näppärästi ja saattajan kera!
NYT- liikunta 18-29 v / FunAction 13-17 v / EASYSPORT 6-12v	60 min	Tunnit aloitetaan tehokkaalla lämmittelyllä ja verryttelyillä, jonka jälkeen taituroidaan akrobatiaa taidoista ja sukien väristä murehtimatta. Jokaisella tunnilla syvennytään myös eri sirkuslajeihin ja välineisiin. Ryhmät eivät esiinny.
Ponnut	2x75min/vko	Tiistaisin ryhmä syvennyy permantoakrobatiaan ja sirkuksen eri lajeihin. Torstaisin ohjelmaan kuuluu akrobatian lisäksi ilma-akrobatia tai oma laji. Joulun jälkeen luovuus korostuu ja ryhmä alkaa muodostamaan koreografioita kevätnäytökseen.
Linkkarit	2x75min/vko	Maanantain viikotunti keskittyy kehohallintaan ja ilma-akrobatiaan, keskiviikon tunti syventää sirkuslajiosaamista lajiparien merkeissä, tarkottaen että kahteen tiettyyn lajiin keskitytään kolmen viikon jaksoissa. Ryhmäesityksiä keväällä.
Sfinksit	2x75min/vko	Torstain tunneilla teemana akrobatia ja eri sirkuslajit, kehitetään itsenäistä harjoittelua ja luovaa työskentelyä mm. omilla miniesityksillä. Myös ryhmätyöskentely kohti jouluesitystä 2018 fokuksessa syksyllä. Kevätkaudella panostetaan taitojen ja temppujen syventämiseen. Lauantaisin Sfinksien kanssa keskitytään ilma-akrobatian voimaharjoitteisiin, tekniikoihin ja temppuihin.
Show Kevät	2-3x vko	Show-ryhmä 10-15 v. Esiintyy muutaman kerran vuodessa. Syksy syvennetään lajituntemusta, tutustutaan uusiin sirkuslajeihin: tolppa ja löysänuora sekä rope skipping eri muodoissa. Keväällä koostetaan tarkasti koreografoidut ja hiotut sirkusesitykset.
Show Syksy	3-4x vko	Tiistaisin painopiste on akrobatiaa ja omissa lajeissa. Keskiviikkoisin ryhmä harjoittelee yhdessä EE ryhmän kanssa. Perjantaisin akrobatian lisäksi tehdään numeroita. Jouluiun asti ryhmä keskittyy La La Linti -kokonaisuuden kehittämiseen ja uudelleen versiointiin. Ryhmä vieraillee Saksassa. Kevätlukukausi keikkanumeroita.
Lintsin Edustus	3-5x vko	Syyskaudella uusia lajeja ja numeroita, nykyisten kehittelyä, keikkailua ja videon kuvaus. Keväällä omat produktiot pienryhmissä, edustusmatka, telttasirkus.

Aikuiset	75 min	Tavoitteena oppia kuuntelemaan omaa kehoa ja tehdä sen sallimissa rajoissa mitä laajemmin akrobatiaa ja sirkustemppeja. Opitaan avustamaan myös toisiaan. Säilyttää tai edistää liikkuvuutta ja voimaa.
Taikuus	60 min	Taikuuden tavoite on antaa oppilaalle hyvä oppimisympäristö: muutama taikatemppe siten että se on esityskelpoinen sekä ilmaisullisesti että huijaavuudeltaan. Taikurit esiintyvät vuorollaan jouluna tai keväällä, ryhmässä tai soolona.
Ilma-akrobatia tunnit	60-75 min	Tunneilla tehdään kehon painolla tehtäviä voimaharjoitteita, ilma-akrobatian perustekniikoita sekä temppeja oman taitotason mukaan. Myös liikekieli, kehon linjaukset ja koreografia ovat tärkeä osa harjoittelua. Ilma edistyneet 2 sekä lauantain edistyneet ilma+keho ryhmissä keskitytään omien numeroiden kehittämiseen.
Tasapaino/nuora/1-pyörä	45 - 90 min	Tasapainotunneilla kaikki oppilaat pääsevät kokeilemaan tiukkaa ja löysää nuoraa. Syksyn edetessä fokusoidutaan omiin tasapainolajeihin (pallo, nuora, pyörä, rolabola ym.) sekä temppeihin ja koreografiaan. Pyörälle oma 45 min yläsalissa!
Jongleeraus	45 - 75 min	Omatoimista harjoittelua opettajan johdolla palloilla, keiloilla, renkailla ja diabololla. Toivotaan esiintymistä, joka tuo lajikirjoa vuosittaisiin näytöksiin.
Tanssi	45 min	Opetussuunnitelmasta vastaa Dance Team International. Tehdään street dance -tyyliä laajasti. Opetusta on 10 kertaa lukukaudessa. Tanssi on sirkuksen serkku ja tukee lajia, liikkumista, esiintymistä ja kehonhallintaa sekä rytmittäjää.
Akrobatia jatko	75 min	Tunneilla keskitytään permantoakrobatiaan erilaisten pisteiden ja ratojen avulla. Toistoja tehdään paljon. Koordinaatiota, venyvyyttä, voimaa.
Acroyoga & kässäri	60 min	AcroYoga/Kässäri: 10 min lämpää, jonka jälkeen ryhmissä 25 min acroyoga, 25 min käsilläseisonta. Acroyoga ensisijaisesti parijuttuja, mutta myös kolmen ja isommissa ryhmissä. Ei vaadi omaa paria.
Kuntohyppis/Rope Skipping/ Jump Rope	45 min	Kuntohyppiksessä keskitytään yleiskunnon ylläpitämiseen tai kohentamiseen ja harjoitellaan yhteiskoreografia sekä temppeja. Lasten rope skipping tunneilla harjoitellaan hyppynarulla perustekniikoita, temppeja, pari- ja ryhmätyöskentelyä sekä koreografiaa. Edistyneissä Jump Rope -soolotemppeja, Chinese wheeliä, Double Dutchia
Tolppa	75 min	Uusi lajitunti. Vain yksi tolppa käytössä joten osallistujia max5. Huom! vaatetus. Joustavat farkut tms pitävät 'nahkahousut', kengät pakolliset.
Cyr-rengas	45 min	Kokeilumuotoisena yläsalissa samaan aikaan 1-pyörän ja edistyneen hyppiksen kanssa. Cyr-renkaita on kaksi. Osallistujia 2-6.