



Suomen Nuorisosirkusliitto (SNSL) kerää kaikille avoimia etätreenimateriaaleja ja treenivinkkejä yhteen dokumenttiin.

Tämä dokumentti sisältää sirkuskoulujen ja muiden, liikuntaa tai esittävän taiteen opetus- ja harrastustoimintaa tarjoavien toimijoiden etätreenimateriaaleja, vinkkejä- videoita- ja pidempiä opetusvideoita tai videosarjoja. Lisäksi olemme keränneet treenimateriaalikoosteista linkkejä. Listaa päivitetään mahdollisuuksien mukaan, ilmoitathan mahdollisista puutteista, tai virheistä listassa: kaito.takayama@snsl.fi.

Otamme myös vastaan vinkkejä ja linkkejä treenivideoista- ja materiaalipankeista netissä!

Muistathan käydä seuraamassa ja käyttää tägejä:

IG: [@nuorisosirkusliitto](#) | [#sirkustakotona](#) | [#sirkustreenithimassa](#)
sekä

Facebook: [@suomen.nuorisosirkusliitto](#)
www: <https://snsl.fi>

Sisältö ja listat löytyvät kun menet alaspäin sivua:

1. Nuorisosirkusliiton jäsenorganisaatiot
2. Muita liikuntaa, liikkumista, esittävää taidetta tai sirkuksen "lähilajia" koskevia treenivinkkejä julkaisevia toimijoita
3. Treenimateriaalikoosteita
4. Tulossa: Muuta mielenkiintoista katsottavaa (esityksiä, nettisivuja, artikkeleita, ym.)

Huom! Sirkusharjoittelussa ensisijalla on aina turvallisuus ja on syytä muistaa lämmittely ennen harjoituksia, sekä oma osaamisen taso. Älä tee itsellesi liian vaikeita temppuja - harjoituksia videoineet ovat kyseisen asian, harjoitteen tai tempun hallitsevia ja omaksuneita henkilöitä, joilla voi olla tuhansia tunteja harjoittelua takana.

Voit aina myös kysyä neuvoa harjoitteen julkaisseelta ja kysyä vaikka helpotetumpaa versiota! Voit myös linkata materiaalin omalle sirkusopettajallesi, joka voi miettiä sopivamman harjoitteen. Muista pehmustaa treenialue ja käytä spotteria tarvittaessa. Varmista aina, että lähelläsi ei ole mitään mikä a.) voisi rikkoa sinut b.) voisi mennä rikki. SNSL ei vastaa mahdollisista tapaturmista tai rikkoutuneista asioista. Kun treenivinkit katsoo ajatuksella ja harjoitteet tekee tiedostaen, niin pääsääntöisesti ovat turvallisia.



Suomen
Nuorisosirkusliitto

(Päivitetty: 7.4.2020. klo: 16:48)

Hauskoja ja mukavia treenihetkiä sirkuksen parissa!



1.) Nuorisosirkusliiton jäsenorganisaatiot

Sirkus ja teatterikoulu ESKO: Instagram: @sirkusjateatterikoulu_esko Youtube: ESKO Taidekoulu Estradi: Instagram: @taidekouluestradi Sorin Sirkus: Instagram: @sorinsirkusofficial Hakasirkus: Instagram: @hakasirkus_official Jyväskylän Sirkuskoulu: Instagram: @jklpasi Kaavin Nuorisosirkus: mm. Skype etätreenit Kulttuurikeskus PiiPoo: Instagram: tulossa Lahden tanssiopisto: Instagram: @lahdentanssiopisto Lifecircus Instagram: Seinäjoki: @lifecircusseinajoki Tampere: @lifecircustampere	Linnanmäen Sirkuskoulu: Instagram: @lintsinsirkus Youtube: Linnanmäen Sirkuskoulu Oulun Tähtisirkus: Instagram: @ouluntahtisirkus Youtube: Oulun Tähtisirkus Pukinmäen Sirkuskoulu: Instagram: @puksunsirkus Satasirkus: Instagram: @satasirkus Facebook: Satasirkus Sirkus Fokus: Instagram: @sirkusfokus Sirkus Magenta: Instagram: @sirkusmagenta Facebook: @SirkusMagenta Sirkus Sirius Instagram: @sirkussirius Sirkuskoulu Kuu: Instagram: @sirkuskoulu_kuu Youtube: Sirkuskoulu Kuu
--	--

2.) Muita liikuntaa, liikkumista, esittävää taidetta tai sirkuksen "lähilajia" koskevia treenivinkkejä julkaisevia toimijoita:

LegendTrick Gym Instagram: @legendtrickgym Youtube: LegendTrick Gym	Circus Lounge Instagram: @circuslounge Helsingin Parkourakatemia & Sirkuskoulu Instagram: @helpasi Youtube: ParkourAkademia Facebook: Parkour Akademia
---	--

jatkuu seuraavalla sivulla



3.) Treenimateriaalikoosteita

Jongleerausoppi (Kalle Lehto / SNSL) Linkki PDF oppaaseen: Jongleerausoppi.pdf Tekstissä käsitellään jongleerauksen perusteet niin, että sen avulla on mahdollista opetella jongleeraamaan ilman aikaisempaa kokemusta aiheesta. Tekstiin liittyy videomateriaalia, joka auttaa temppujen opettelemisessa. Kutakin videota pääsee katsomaan klikkaamalla sitä koskevan kuvan alla olevaa linkkiä. Sekä jo siteswapit tunteville: Gandini siteswap kortit	The Trictionary Linkki: The Trictionary - Hyppynarututoriaaleja The sport of competitive jump roping is a continually growing international community of some of the world's most talented athletes. This app aims to help anyone hoping to become involved in this phenomenal sport by giving anyone with a phone the power to learn all levels and types of jump rope skills. The Tricktionary is organized by type (Basics, Multiples, Power, Rope Manipulation, Releases...) and by level. It provides a description, a video, prerequisites, and what to learn next for each trick.
Voimistelu.fi Linkki: Voimistelu.fi Voimistelun liikkeitä, videopankki	Diabolo tutoriaalit videopankki (Kumiankka Shop) Linkki: Kumiankka Shop Kumiankka-Shop on suomalainen verkkokauppa joka on erikoistunut taitoleluihin. Keskitymme pääasiassa diaboloihin sekä jojoihin. Auttaaksemme ystäviämme julkaisemme kanavalla opetusvideoita sekä videoita eri tapahtumista.
Käsinseisontaharjoitteita (Mikko Rinnevuori) Linkki Youtubeen: Käsinseisonta Mikko Rinnevuori on toiminut mm. Circus Helsingin rehtorina, tällä hetkellä hän opettaa Helsingin ParkourAkatemiassa & Sirkuskoulussa. Mikko Rinnevuori on myös kirjoittanut käsinseisonnin perusteet (SNSL) Kirjan voi ostaa mm. täältä: https://snsl.fi/kauppa/kirjat/kasinseisonnin-perusteet/#.XnXO5y0gnOQ	<i>"The sun stands for energy and youth, which is what I thought the circus should be about."</i> Guy Laliberte

Jatkuu seuraavalla sivulla



4.) Muuta mielenkiintoista katsottavaa (esityksiä, nettisivuja, artikkeleita, ym.)

Sorin Sirkus Show 2018 Yle Areenalla: https://areena.yle.fi/1-4661332 Show kunnioittaa 250-vuotiaan maneesisirkuksen historiaa ja palaa 1800-luvun tunnelmiin. Estradilla näemme sirkusseurueen värikästä ja vauhdikasta arkea sekä henkeäsalpaavia temppuja ja sirkuksen lumoa koko perheelle.	Kolmas ulottuvuus: Sirkuskoulu (toim. huom. dokumentti - ei välttämättä pienimmille katsojille.) Yle Areenalla: https://areena.yle.fi/1-215538 Nuorimmat Shanghai'n sirkuskoulun oppilaista ovat kuusivuotiaita. Hekin läpikäyvät seitsemän vuoden armottoman koulutuksen ennen ainutlaatuisia esityksiään. Ohjaus ja tuotanto Guo Jing ja Ke Dingding. Kiina 2006
Cirque du Soleil - O Vaatii Facebook tilin: https://www.facebook.com/panchoguayasamin/videos/712105072606813/	Cirkacuba - Kuubalaista viihdettä YLE Areena: https://areena.yle.fi/1-4446506 Kuubalainen viihdeshow toi Pariisiin 50 akrobaattia, tanssijaa ja muusikkoa. Tarjolla on taidokas, värikäs ja elämäniloinen sirkusmusikaali. (U)
Cirque du Soleil - Iris Youtube: https://youtu.be/NgkB27CZFm8 Iris was a resident Cirque du Soleil show based in Los Angeles, California. It premiered on September 25, 2011, after preview performances which began on July 21, 2011 https://en.wikipedia.org/wiki/Iris_(Cirque_du_Soleil) Jatkuu seuraavalla sivulla	Cie Nuua - Lento Vimeo: https://vimeo.com/luisluis/lento Inside a forest of helium balloons, a small balloon follows one of the artists, as if it was a little bird on a leash, learning how to fly. In the background, attached from the wrist to a bouquet of balloons, someone seems to be lifted up to the air. In a peculiar and oneiric universe, populated with helium balloons, two artists dialogue with each other and with their objects. Far from being ordinary objects, the balloons have their own life. The artists seem to talk, and actually interact with the physical will of their own tools. Combining object manipulation, juggling, acrobatics and physical theatre, with hints of puppeteering and magic, LENTO is a research on risk, control, obsession and nostalgia. With strong images and poetic situations, NUUA invites the spectator to celebrate the miracle of flight. CONCEPT AND PERFORMANCE: Luis Sartori do Vale & Olli Vuorinen LIGHT DESIGN: Jere Mönkkönen MUSIC / SOUND DESIGN: Petteri Rajanti EXTERNAL EYE: Isak Lindberg



	COSTUMES: Anne Jämsä FILMING / VIDEO EDITING: Joonas Pettersson
#CirqueConnect #CirqueduSoleil 60-MINUTE SPECIAL Cirque du Soleil Youtube: https://youtu.be/nQ5eUJNXrMw It's Friday and we have something special for our fans! Since you cannot come to us, we're coming to you with a #CirqueConnect hour-long special. Enjoy a front-row seat to awe-inspiring moments of the larger-than-life shows of KURIOS – Cabinet of Curiosities, "O", and LUZIA, with never-before seen angles that can only be experienced on your screen. Enjoy and stay safe ♥	Tee se itse sirkusvälineitä https://www.louhimo.com/wp-content/uploads/2015/02/Sirkusvälineiden-rakennusopas.pdf Ohjeissa mm. jongleerauspallojen, kontaktikepin, poiden ja rola-bolan teko. huom! rola-bola ohjeistuksessa puuttuu vinkki, että laudan alapuolelle reunoille on fiksua kiinnittää kippausuojat. Ohjeen kuvassa suojapalat näkyvät. palat voivat olla esim n. 1-1,5 cm x1-1,5cm, ne estävät laudan luiskahtamisen yllättävästi sivusuunnassa. Varsinkin aloittelijalle hyödyllinen lisäominaisuus ja pienentää tapaturmariskiä. Jos rola-bolaa kokeilee ensimmäistä kertaa, kannattaa aluksi kokeilla vaikka istumista. Seisomaan mennessä AINA kannattaa olla aluksi joko käsille jokin kaide tai tuki tai varmistushenkilö joka pitää käsistä kiinni Yksi esimerkkiohjeistus: https://www.youtube.com/watch?v=pcaw8myrm_p0