

Tässä infoa sirkuslaisten koteihin kaudesta 2014-2015

Kaavin nuorisosirkus ry:n ylläpitämässä sirkus Muikussa on neljä ryhmää

Keskiviikko 16.30-18 Huimapäät (entiset Untuvikot), ohjaajina Hilja ja Tuuli

Keskiviikko 18-19 Aurinkoiset, ohjaajina Lauri, Milja ja Timo

Perjantai 17-18.30 Notkeat, ohjaajina Mari ja Ilari

Perjantai 18.45-20.30 Jämäkät, ohjaajana Timo

Harjoitukset alkavat ke vuoroilla 27.7. ja pe vuoroilla 29.8. Em. treenien lisäksi maanantaisin on salivuoro 17-18.30. Vuoro on varattu välinetreeneeseen, pääsääntöisesti niin että yhtä välinettä tehdään yksi kuukausi. Sirkuslaiset voivat valita mitä lisätreenejä käyvät, mutta idea olisi että yhdestä välineestä kävisi kaikki kerrat. Välinetreeneissä tullaan kehittämään myös uutta materiaalia kevätnäytökseen. Välineitä ovat ainakin ilma-akrobatia, pariakrobatia ja yksipyöräinen. Aikataulu on vielä auki ja se tullaan ilmoittamaan netissä sirkuksen sivuilla (sirkusmuikku.com). Välinetreeneit on tarkoitettu vanhoille oppilaille ja välinekohtaisesti niihin voidaan asettaa pohjaitovaatimuksia (esim. osaa kolmen pallon jonkkauksen tai osaa ajaa yksipyöräisellä).

Kullakin ryhmällä on oma teema vuodeksi. Yritämme järjestää mahdollisimman paljon harjoittelua monipuolistavia ja teemaa tukevia vierailuita. Yksittäisissä tapauksissa arki-illan treenivuoro voidaan siirtää viikonlopuksi. Näistä ilmoitetaan erikseen.

Koulujen lomaviikoilla sirkuskerhoja ei ole.

Oppilasmaksuun sisältyy ryhmätapaturmavakuutus. Oppilasmaksut laskutetaan syyskuussa. Oppilasmaksu on vielä vahvistamatta yhdistyksen hallituksessa, mutta syksyn oppilasmaksut ovat todennäköisesti 35€ uusilta (1h/vk) ja 50€ muilta. Jos oppilas lopettaa sirkuksen kesken lukukauden, oppilasmaksua ei palauteta. Lopettamisesta tulee ilmoittaa selvästi, jotta paikka voidaan antaa toiselle. Välinetreeneiden osalta pidetään kirjaa käynneistä ja jos sirkuksen talous niin vaatii, kustakin kerrasta laskutetaan erikseen pieni (2-3€ / kerta) lisämaksu. Sangen todennäköistä että tätä ei tarvita.

Sirkus on harrastuksena ennen kaikkea hyvin monipuolinen. Se luetaan tanssin tapaan taidelajeihin, mutta on luonteeltaan fyysistä ja liikunnallista ja on aika lähellä telinevoimistelun permantolajeja. Harjoitukset kehittävät voimaa, notkeutta, koordinaatiota, motoriikkaa ja tasapainon hallintaa. Mitä pidemmälle harrastuksessa mennään, sitä enemmän harjoituksiin sisältyy voimatreeniä ja venyttelyä. Voimatreeneissä korostuu erityisesti ns. kehonhallinta. Lisäksi harjoittelempa esiintymistaitoa ja opettelemme luottamaan toisiimme.

Treeneissä ollaan tavallisissa sisäliikuntaan soveltuissa asusteissa. Jalkaan nahkapohjaiset tossut tai melkein suositeltavampana vaihtoehtona paljaat jalat. Joissain harjoituksissa liukkaat verkkarit on huonommat kuin puhtaana puuvillaiset collage-housut tai tytöillä lekkarit. Pitkät hiukset tulee sitoa kiinni ja roikkuvat kaula- tai korvakorut tulee turvallisuussyistä ottaa pois ennen treenejä. Varaamme sirkukselle hiuspompuloita, hiukset sidotaan niillä jos sitominen on jäänyt kotona hoitamatta. Pyöräharjoituksissa tulee olla sisäliikuntaan sopivat kengät. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan, pidämme aina jossain kohtaa juomatauon. Ja ei mielellään aivan täydellä vatsalla treeneihin.

Ryhmät ovat isoja ja osaksi nuorten itsenäisesti vetämiä. Otamme heti syksystä käytännön, että

jos oppilas häiritsee opetusta esim. omilla puuhilla tai passiivisuudella, hänelle määrätään "sirkusyhteisöpalvelusta" eli siivousroudarin hommaa treenien perään tai tarvittaessa lähetetään kotiin treeneistä. Näin rajallinen aika ja ohjaajien huomio saadaan käytettyä niiden hyödyksi jotka haluavat oppia. Tarvittaessa laitamme käyttäytymisestä noottia myös kotiin.

Koko vuoden treenaamisen tavoitteena on valmistaa kevätnäytös. Pakko siihen ei ole osallistua, mutta varmasti kannattaa. Näytös on toivottavasti myös treenaamiseen motivoiva tekijä.

Sirkuksen sähköpostiosoite on sirkusmuikku@gmail.com ja puhelinnumero 041-3100280. Jos sinulla on facebook-tili, liity Muikkuparvi ryhmään! Se on hyvä kanava välittää informaatiota.

Jos joku asia askarruttaa, ota yhteyttä. Ja isoimpien harrastajien osalta olisi ihan hyvä tapa, että tekstarilla ilmoittaisi, jos ei pääse treeneihin.

Ryhmien opettajat jakavat omat puhelinnumeronsa oppilailleen.

Ilmoittautumisen yhteydessä kysyttiin vanhemmilta mielipidettä siitä pitääkö kulut kattaa oppilasmaksuin vai yritetäänkö kuluja pitää kohtuullisina talkootyöillä. Hiukan yli puolet kannatti oppilasmaksuja ensisijaisena rahoitusmuotona. Talkootöistä erityisesti keikkojen järjestäminen sai suosiota. Se on ymmärrettävää, ovathan keikat myös esiintyjille, lapsille ja nuorille, tärkeitä. Kunhan johtokunta ehtii kokoontua, mietimme tätä asiaa ja järjestämme varmaan asiasta myös vanhempainillan alkusyksystä. Samalla mietimme, pitäisikö harrastajien vanhempien kunkin vuorollaan olla alaikäisten pitämässä treeneissä valvojina / lisäturvana.

Terveisin,
Timo