



SIRKUSLIIKUNTA

Turun Sirkus ry järjestää Eerikinkatu 7:ssä Lintulan liikuntasalissa sirkusliikunta koulutusta, joka sopii hyvin myös liikuntatuntien aiheeksi, koska aktiviteettejä on monia. Lajimme tarjoaa jokaiselle haastetta ja monimuotoisuutensa takia sopii myös erityisryhmille.

Järjestämme myös ohjaajakoulutusta ja tarjoamme työharjoittelupaikkoja liikunta-, nuoriso-, sairaanhoito- ja sosiaalialalle hakeutuville reippaille nuorille.

Harjoitusvälineitä:

Trampoliinit: Avaruudellinen hahmotus, lihaskoordinaatio ja kunto

Trapetsit: Voima, rohkeus ja etäisyyden arviointi

Liina + vertikaaliköysi: Voima + tekniikka

Nuorallakävely: Tasapainon edistys (koko vartalo) ja keskittyminen

1-pyöräiset: Tasapaino (keskivartalo) ja jalkalihakset

Tasapainoilupallot: Tasapaino (jalat)

Stunt putoilu: Rokeus- ja turvallisuusharjoitukset sekä riskinhallinta

Kiipeilyseinä: Sormi- ja jalkalihakset, lihaskoordinaatio

Jongleerivälineet: Silmä-käsi koordinaatio

Taikatempu: Sorminäppäryys

Esa Östberg
040 551 7724

Tervetuloa mukavan harrastuksen pariin!