

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkuksen suuntautumisvaihtoehto

2010

Jarmo Humalajärvi

POMPPUJONGLEERAUKSEN PERUSTEET



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkuksen suuntautumisvaihtoehto

Toukokuu 2010 | Sivumäärä 22

Ohjaaja | Minna Karesluoto

Jarmo Humalajärvi

Pomppujongleeraus

Tämä on kirjallinen osuus opinnäytetyöstäni. Työni käsittelee pomppujongleerausta ja antaa lukijalle kevyen kosketuksen pomppujongleerauksen historiasta sekä esittelee pomppujongleerauksen perustekniikoita. Työn tarkoitus on toimia kimmokkeena pomppujongleerausharrastuksen aloittamiseen ja toimia samalla selkeänä ohjekirjana, jonka avulla perustekniikoiden harjoittelu on helppoa ja nopeaa.

Aiheekseni valitsin pomppujongleerauksen siitä yksinkertaisesta syystä, ettei aiheesta ole saatavilla suomenkielistä kirjallisuutta. Tämän työn kautta on suomenkielisten toivottavasti helppo lähestyä tätä kielimuurit ylittävää jongleerausharrastusta.

Tutkimusmenetelmäni ovat olleet pääasiassa omatoimista havainnointia ja tekniikan sisäistämistä ja harjoittelua. Olen ottanut osaa pomppujongleerausta käsitteleviin työpajoihin ja käynyt keskusteluita muiden jonglöörien kanssa. Lähteenä olen käyttänyt myös Siteswaps – A Mathematical Juggling Journey-dvd:tä

ASIASANAT:

Sirkus, jongleeraus, siteswap

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of performing arts | Specialisation line circus

May 2010 | Total number of pages 22

Instructor | Minna Karesluoto

Author Jarmo Humalajärvi

BOUNCE JUGGLING

This is the written part of my thesis about the basics of bouncejuggling. It gives the reader a short history of bouncejuggling and presents the basic bouncingtechniques. This piece of work is supposed to introduce bouncejuggling to new devotees and work as a simple guidebook to help understand and practise the basics of bouncing.

I chose bouncejuggling as my subject for the simple reason of the nonexistence of literature in Finnish considering the subject. Hopefully through this work Finnish people find it easier to approach this style of juggling.

My methods of research have been mostly self-motivated observation and internalizing the basic techniques. I have participated in various bouncejuggling workshops and discussed the matter with other jugglers. I have also used the Siteswaps – A Mathematical Juggling Journey-dvd as a source.

KEYWORDS:

Circus, juggling, bouncing, siteswap

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 VÄLINEET	3
2.1 Pallot	3
2.2 Alusta	5
3 PERUSTEKNIikka	6
3.1 Perusteet	6
3.2 Asento	7
4 POMPUTUSTEKNIikka	9
4.1 Aktiivinen ja Passiivinen heitto	9
4.2 Passiivi - Passiivi	10
4.3 Passiivi - Aktiivi	11
4.4 Aktiivi - Passiivi	12
4.5 Aktiivi - Aktiivi	13
5 PARILLISET MÄÄRÄT	14
5.1 Columns	14
5.2 Fountain	15
5.3 Crossing	16
6 VARIAATIOITA	17
6.1 Tuplapomput	17
6.2 Muuntelu	18
7 POHDINTA	20

LÄHTEET	22
----------------	-----------

KUVAT

Kuva 1. Perusasento	8
Kuva 2. Passiivinen ja Aktiivinen kädenasento	9
Kuva 3. Passiivi – Passiivi, 3 cascade	10
Kuva 4. Passiivi – Aktiivi, 3 cascade	11
Kuva 5. Aktiivi – Passiivi, 3 cascade	12
Kuva 6. Aktiivi – Aktiivi, 3 cascade	13
Kuva 7. Aktiivi – Passiivi, 4 columns	15
Kuva 8. Aktiivi – Passiivi, 4 fountain	16
Kuva 9. Passiivi – Aktiivi, 4 crossing	17
Kuva 10. Aktiivi – Aktiivi, 3 cascade, 2 pomppua	18
Kuva 11. 531	19

1 Johdanto

Pomppujongleeraus (Eng. Bounce juggling, bouncing) on jongleerauksen alalaji, jossa välineenä käytetään useimmiten silikonista tai kumiseoksesta valmistettua hyvin pomppaavaa palloa. Pallo heitetään ja annetaan sen pompata kovasta alustasta ennen pallon koppaamista. Pomppujongleeraukselle tyypillisimpiä tekniikoita ovat rytmillä leikittely, jossa sekoitetaan eri korkuisia heittoja ja eri nopeudella tehtyjä pomppuja sekä määräjongleeraus, jossa pyritään käsittelemään mahdollisimman montaa välinettä yhtäaikaisesti.

Tutustuin pomppujongleeraukseen ensi kertaa vuonna 2005 ollessani Rovaniemellä opiskelemissa, jolloin päädyin paikalliseen Sirkus Taika-Aikaan harjoittelemaan akrobatiaa ja jongleerausta. Tapasin sirkuskoululla paikallisen jonglöörin, joka harjoitteli silloin viiden pallon pomputusta, ja pääsin itsekin kokeilemaan tätä jännittävän näköistä ja mielenkiintoista jongleerauslajia. Innostuin suuresti uudesta ulottuvuudesta, jonka pomppaava pallo luo perinteiseen heittojongleeraukseen, sillä pudotettu heitto ei automaattisesti olekaan virhe, vaan lattian kautta pomppaava pallo voidaankin poimia takaisin heittokuvioon. Innostus ei kuitenkaan kantanut hedelmää kovin pian, sillä kauhukseni kuulin hyvien ja kestävien pomppupallojen olevan huomattavan kalliita verrattuna muihin tavallisempiin jongleerausvälineisiin. En siis pystynyt heti hankkimaan itselleni harjoitusvälineitä, vaan jouduin turvautumaan lainavälineisiin ja pääsin harjoittelemaan pomputustekniikkaa vain harvakseltaan. Tästä syystä pomppujongleeraus jäi pitkäksi aikaa vain muhimaan mieleeni ja keskityin lähinnä heittojongleerauksen harjoitteluun ja akrobatiaharrastukseen.

Kolme vuotta ensikosketukseni jälkeen minulle tarjoutui tilaisuus ostaa edulliset käytetyt silikonipallot ja päätin aloittaa aktiivisen pomppujongleerauksen harjoittelun. Alku oli haastavaa, sillä pomputustekniikka poikkeaa huomattavasti heittojongleeraustekniikasta, mutta onnekseni silloinen jongleerauksenopettajani Samuli Männistö auttoi minut alkuun ja perehdytti

minut perustekniikkaan. Tutustuin hänen kautta myös Siteswaps - A Mathematical Juggling journey-DVD:hen, joka on tällä hetkellä yksi harvoista julkaisuista, jossa esitellään järkevästi ja ymmärrettävästi sekä perustekniikkaa, että edistyneempää pomppujonglerausta. Siteswaps-DVD ei ole keskittynyt pelkästään pomppujongleeraukseen, mutta koska on kyse varsin laajasta julkaisusta, sitäkin aihetta käsitellään melko paljon. Siteswaps-DVD on mahdollisesti suurin vaikuttimeni tähänhetkiseen pomppujongleeraustyyliini ja käsitykseeni pomppujongleerauksesta.

Päädyin kirjoittamaan opinnäytetyöni pomppujongleerauksesta, sillä aiheesta ei ole saatavilla suomenkielistä kirjallista materiaalia. Muillakaan kielillä kirjoitettua materiaalia ei ole helpolla saatavissa, sillä pomppujongleeraus on melko harvinainen laji heittojongleeraukseen verraten. Käytän lähdeaineistona keskusteluja, joita olen käynyt Samuli Männistön, Frida Odden-Brinkmannin ja Marco Paolettin kanssa. Männistö toimi jongleerauksenopettajanani vuosina 2006 – 2008, joten tietoni Siteswap-notaatiosta ja jongleerauksen perusteista ovat pitkälti häneltä opittuja asioita. Otin osaa Odden-Brinkmannin pitämään pomppujongleeraustyöpajaan vuonna 2009 Pohjoismaiden jonglöörien kokoontumisessa. Työpajassa käsiteltiin samaa Aktiivi–Passiivi-tekniikkaa, jota olin itsekin käyttänyt harjoitellessani. Paolettin työpajaan osallistuin myös vuonna 2009, 5-3-1Uuden Jongleerauksen Festivaalilla. Työpajassa käsiteltiin lähinnä liikettä ja odotusaikaa pomppujongleerauksessa, mutta pohjatekniikkana käytettiin samaa Aktiivi-Passiivi-metodia. Nämä työpajat ja saamani jongleerausopetus ovat vakuuttaneet minut siitä, että tämä jongleerausmetodi vaatii lisää perehtymistä, sillä yleisesti käytetty perustekniikka tuntuu olevan sama riippumatta siitä millaista liikekieltä tai temppuvalikoimaa jonglööri käyttää.

Opinnäytteessäni käsittelen pintapuolisesti sekä lajin historiaa, että välineitä ja opastan lukijaa ymmärtämään pomppaavalla välineellä jongleerauksen perustekniikkaa. Selkeän tekniikan ymmärtäminen helpottaa harjoittelua ja nopeuttaa siten teknistä kehitystä. Toivonkin että opinnäytetyöni avaa sen lukijalle uuden ulottuvuuden jongleerauksen monimuotoisessa kentässä ja

auttaa häntä omassa harjoittelussaan ja henkilökohtaisen jongleeraustyylinsä kehittämisesssä.

2 Välineet

2.1 Pallot

Ensimmäiset vulkanoidusta kumista tehdyt pallot valmistettiin 1850-luvulla, jolloin voidaan katsoa pomppujongleerauksen syntyneen. Tosin Etelä- ja väli-Amerikan intiaanien tiedetään käyttäneen kumipalloja peleissä jo ennen eurooppalaisten saapumista 1700-luvun lopulla. Oletettavasti jo silloin on käytetty pallon pomppaavia ominaisuuksia hyväksi myös jonkinlaisessa jongleerauksessa, mutta siitä ei voitane koskaan saada täyttä varmuutta. Raakakumista valmistetut pallot ovat tahmeita, eivätkä kestä käyttöä kuin muutaman päivän, vaan hajoavat hyvin pian muuttuen märeksi kumimassaksi. Vasta kumin vulkanoinnin keksimisen jälkeen on voitu valmistaa kestäviä ja jongleeraukseen sopivia välineitä. Pomppaava pallo mahdollisti uudenlaiset jongleeraustekniikat, sillä aiemmin pallot oli valmistettu nahasta, puusta tai kankaasta eikä pomputtelu onnistunut materiaalien ominaisuuksien takia. Kumipallon voidaankin sanoa omalta osaltaan mullistaneen jongleerauksen, sillä kumi on kohtalaisen kestävä ja halpa materiaali, josta on nykypäivänä mahdollista valmistaa mitä erilaisimpia jongleerausvälineitä.

Nykyään erilaisia pomppaavia palloja on saatavilla useilta jongleerausvälinevalmistajilta ja pallot ovat melko laadukkaita alemmissakin hintaluokissa, joten pomppujongleerauksen aloittaminen on helppoa ja edullista. Myös Lacrosse-pallojen käyttö pomppujongleeraukseen on maailmalla sangen yleistä, vaikka niiden kimmoisuus ei olekaan samaa tasoa kumipallojen, saati silikonipallojen kanssa. Lacrosse-pallojen helppo saatavuus ja alhainen hinta ovat vaikuttaneet positiivisesti niiden suosioon pomppujongleerauksen harrastajien keskuudessa. Pomputteluun suunniteltuja palloja valmistetaan erilaisista kumiseoksista, mutta kaikkein korkealaatuisimmat ja yleisesti

käytetyimmät pallot valmistetaan silikoniseoksesta, jonka kestävyys ja kimmoisuus ovat omaa luokkaansa.

Ensimmäiset jongleeraukseen tarkoitetut silikonipallot tulivat markkinoille 1970-luvulla, jonka jälkeen ne ovat ansaitusti lunastaneet paikkansa jongleerausvälineiden kärkikastissa. Kumista valmistettujen pallojen yleisimpänä ongelmana on usein heikko kulutuskestävyys, lohkeilu ja mureneminen. Kumipallo on yleensä myös huomattavasti kovempi kuin silikonipallo, joten heittotuntuma on selkeästi erilainen. Silikonipallon etuna on kestävyys ja erinomainen kimmoisuus riippumatta alustasta, jolla palloa käytetään. Kumipallot ovat myös herkempiä lämpötilanvaihteluille, sillä kylmä kumipallo pomppaa huomattavasti heikommin kuin lämmin väline. Silikonipallon kimmoisuuteen lämpötilalla ei ole huomattavaa vaikutusta. Silikonipallot on myös helppo pitää puhtaana, koska materiaali hylkii tehokkaasti likaa ja pysyy samanlaisena koko käyttöikänsä ajan, toisin kuin kumipallot, jotka kellastuvat, pinttyvät tai menettävät väriään ajan mittaan. Ainoana selvästi negatiivisena puolena silikonipalloissa voitaneen pitää korkeampaa hintaa, mistä johtuen kumiseospallot ovat koko ajan suosittumia nopeasti kehittyneiden ominaisuuksiensa ja alhaisemman hintansa ansiosta.

Nykyään pomppupallovalikoima on todella suuri ja merkkikohtaiset erot ovat huomattavia, joten jokainen joutuu tekemään pallovalintansa omien mieltymystensä mukaan. Silikonipallot valmistetaan yhä käsityönä, joten laadunvaihtelut saattavat olla suuria eri valmistajien kesken. Edullisemmat kumipallot ovat tehdasvalmisteisia, mutta laadussa saattaa silti olla suurtakin vaihtelua, koska jokainen valmistaja käyttää omanlaistaan kumiseosta ja kumimassa saattaa olla hieman erilaista riippuen valmistuserästä. Suosittelenkin kokeilemaan mahdollisimman monia erilaisia välineitä ennen ostopäätöksen tekemistä. Itse käytän jongleeratessani silikonipalloja joiden halkaisija on 65mm. Muitakin kokoja on tarjolla, mutta tämä koko lienee yleisin. Pallon kokoa valittaessa tulee pohtia sekä visuaalisia seikkoja, että käytännöllisyyttä. Suuria palloja on varsin hankala kerätä samaan käteen useampia kuin neljä kappaletta. Ne näyttävät toki upealta lavalla, mutta

varsinkin määräjongleerauksessa suuri koko saattaa hankaloittaa toimintaa, sillä jongleerauskuviot muuttuu aina ahtaammaksi käytettäessä suuria välineitä. Liian pienet pallot ovat toisaalta mitättömän näköisiä ja niidenkin kerääminen on hankalaa, koska käden tulee puristua miltei nyrkkiin, jotta pienestä pallosta saa riittävän tukevan ja varman otteen. Eri koot antavat toki aina erilaisia mahdollisuuksia jongleeraukseen ja miksipä jonglööri ei käyttäisi vaikkapa useita selkeästi erikokoisia välineitä harjoitellessaan ja esiintyessään.

2.2 Alusta

Pomppujongleerauksessa käytettävän alustan materiaali vaikuttaa paljolti jongleerausmukavuuteen ja pallon pomppausominaisuuksiin. Pallo käyttäytyy eri tavoin riippuen alustan jäykkyydestä ja tukevuudesta. Epätasainen alusta tekee jongleerauksen miltei mahdottomaksi, koska pienikin halkeama, sauma tai kivensiru saattaa muuttaa maahan osuvan pallon lentorataa täysin yllättäen ja ennalta-arvaamattomaan suuntaan. Ontto tai muuten epävaka alusta syö pallon kimmahdusvoimaa, jolloin pomput jäävät vajaiksi, koska alusta antaa hieman periksi ja pallo menettää samalla liike-energiaansa. Epävaka alusta päästää myös melkoista räminää ja pauketta pallon osuessa siihen.

Sileä ja tukeva kivialusta on todettu parhaaksi ja vakaimmaksi pompotusalustaksi, mutta irrallisen kivilevyn liikuttelu on hankalaa, joten kivilattiat ovat yleensä ainoa vaihtoehto kivialustalla harjoitteluun. Parkettilattia on myös oiva harjoittelualusta, mutta jos parkettilevyt ovat vähänkin irti toisistaan tai lattia on vanha tai huonosti rakennettu saattaa ongelmia ilmetä.

Esitystilanteita varten liikuteltava alusta on useimmiten pakkohankinta. Paksu vanerilevy on helppo liikutella ja ennen kaikkea halpa vaihtoehto, mutta ei missään nimessä paras pompotusalusta. Paksu pleksilevy on huomattavasti tukevampi, äännettömämpi ja tasaisempi alusta, eikä se pääse ajan mittaan vääntymään tai kiertymään muodottomaksi niin kuin puulevy. Myös metallilevyjä voidaan käyttää alustan rakentamiseen, mutta kuljetettavuus kärsii suuren painon vuoksi. Materiaalikoikeudet ovat tärkeä osa pompotusalustan suunnittelua.

Irrallisen ja liikuteltavan pomputusalustan edut ovat varsin selkeät, koska riippumatta harjoittelupaikasta tai esiintymislavasta, alusta tuntuu aina samalta ja pallot käyttäytyvät samoin kuin harjoitustilanteessa. Monet esiintyvät pomppujonglöörit käyttävät mitä erilaisimpia pomputusalustoja numeroissaan ja käyttävät hyväkseen niiden yksilöllisiä muotoja ja ominaisuuksia esityksissään. Pomputusalusta on yleensä pöytämäinen, hieman korotettu lattiatasosta ja siinä voi olla esimerkiksi yksi tai useampia seinämiä, joiden kautta palloa voi kimmottaa tai vaikkapa portaat, joita pitkin kulkea palloja pompottaessaan. Alusta kannattaa suunnitella siten, että sen voi purkaa näppärästi pienempiin osasiin, jotka voi pakata vaikkapa erilliseen laatikkoon suojaan kuljetuksen aikana sattuvilta kolhuilta.

3 Perustekniikka

3.1. Perusteet

Lähden olettamuksesta että lukija hallitsee heittojongleerauksen perusteet ja pystyy heittämään vähintään kolmen pallon peruskuviota ilman mainittavia vaikeuksia. Jotta lukija voisi soveltaa kirjoittamiani tekniikoita omaan harjoitteluunsa, myös siteswap-notaation ymmärtäminen on suotavaa, sillä käytän tekniikoita kuvaillessani kyseistä menetelmää. Siteswap-notaatiosta saa lisätietoa Turun Taideakatemian Sirkuslinjalta valmistuneen Kalle Lehdon kirjallisesta opinnäytetyöstä, joka lienee tällä hetkellä ainoa suomenkielinen kirjallinen julkaisu aiheesta. Englanninkielistä materiaalia löytyy esimerkiksi Siteswaps – A Mathematical Juggling Journey–DVD:ltä.

Pomppujongleeraus on verrattain helppo jongleerauksen alalaji ja alkuun pääseminen saattaa olla yksilöstä ja aiemmasta jongleerauskokemuksesta riippuen hyvinkin nopeaa ja palkitsevaa. Perusasiat ja itselleen parhaiten soveltuvan tekniikan löytäminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita, jotta harjoittelu olisi mielekästä ja hedelmällistä. Pelkästään saman kaavan läpikäyminen ja omien virheiden toistaminen ei riitä taidon täydellistä

hallitsemista varten, vaan on opittava myös tulkitsemaan ja ymmärtämään omaa suoritustaan, jotta harjoittelusta saisi kaiken hyödyn irti. Tässä pyrin kirjaamaan ylös pomppujongleerauksen perustekniikoita, joita harjoittelemalla avautuu lukematon määrä uusia yhdistelmiä ja mahdollisuuksia, joita lukija voi soveltaa omaan jongleeraustyyliinsä mieltymystensä mukaan. Perusasiat ovat kuitenkin tukipilari, jonka päälle yksilöllinen tyyli voidaan rakentaa ja jongleerauksen kauneus muodostuu suurelta osin hallinnasta ja varmuudesta, jonka hiomiseen ja hankkimiseen tarvitaan pitkä tie perustekniikan harjoittelua.

3.2 Asento

Pomppujongleerauksen perusasento on sama kuin perinteisessä heittojongleerauksessa. Ainoana merkittävänä erona on se, että katse suuntautuu käsien välistä kohti lattiaa. Ryhdin tulee olla suora, eikä missään tapauksessa eteen- tai taaksepäin kallistunut. Perusasennossa jalat ovat noin lantion levyisessä tukevassa asennossa ja jalkaterät osoittavat eteenpäin, jolloin paino on jakautunut tasaisesti koko jalkapohjalle. Hartiat ovat rentona, rinta avoinna ja kyynärpäät kylkien tasalla. Olkavarret osoittavat alaspäin ja kyynärvarret noin 90 asteen kulmassa eteenpäin, jolloin kyynärvartta ja rannetta voi vapaasti liikuttaa pystysuunnassa ja rannetta kiertää siten, että kämmen osoittaa joko ylös tai alaspäin.

Perusasennon tarkistaminen on tärkeää kaikille jonglööreille, koska vakaa ja muuttumaton asento nopeuttaa teknistä kehitystä ja mahdollistaa myös jongleerauskuvion vaivattoman nostamisen pomputuskuviosta heittokuvioon ja takaisin, ilman turhaa asennon muuttamista. Hyvä asento tukee yläraajojen käytön vaivattomuutta, käsien liikeradat pysyvät koko ajan samana ja toistot ovat aina samanlaisia, joten motorinen muistikuva kehittyy huomattavasti nopeammin. Sivuttaissuuntaiseen liikkeeseen keskivartalon kohdalla kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Jos kyljet eivät ole kannatettuna jongleerauskuvio pääsee helposti avautumaan liaksi ja kuvio on turhan leveä hallittavaksi. Jos

vatsa- ja selkälihakset eivät ole kannatettuna kuvio karkaa helposti eteen- tai taaksepäin ja hallinta katoaa. Keskivartalon kannatus ja kokonaisvaltainen ryhdikkyys helpottavat myös piruettien tekemistä kesken jongleerauskuviota.

Perusasento on tärkeä osa harjoittelua, mutta jonglööriin henkilökohtaisista mieltymyksistä riippuen on hyvä opetella heittämään ja pompottamaan myös liikkuessaan tai erilaisissa asennoissa kuten kyykyssä, yhdellä jalalla seisoen tai vaikkapa korkeassa polviasennossa. Vartaloheittojen käyttö pomppujongleerauksessa mahdollistaa monia erilaisia asentoja ja reittejä. Esimerkiksi jalkojen välistä pompotettaessa leveämpi haara-asento on alussa tarpeen, jotta pallot eivät osu niin helposti jalkoihin.



Kuva 1. Perusasento

4. Pomputustekniikka

4.1 Aktiivinen ja passiivinen heitto

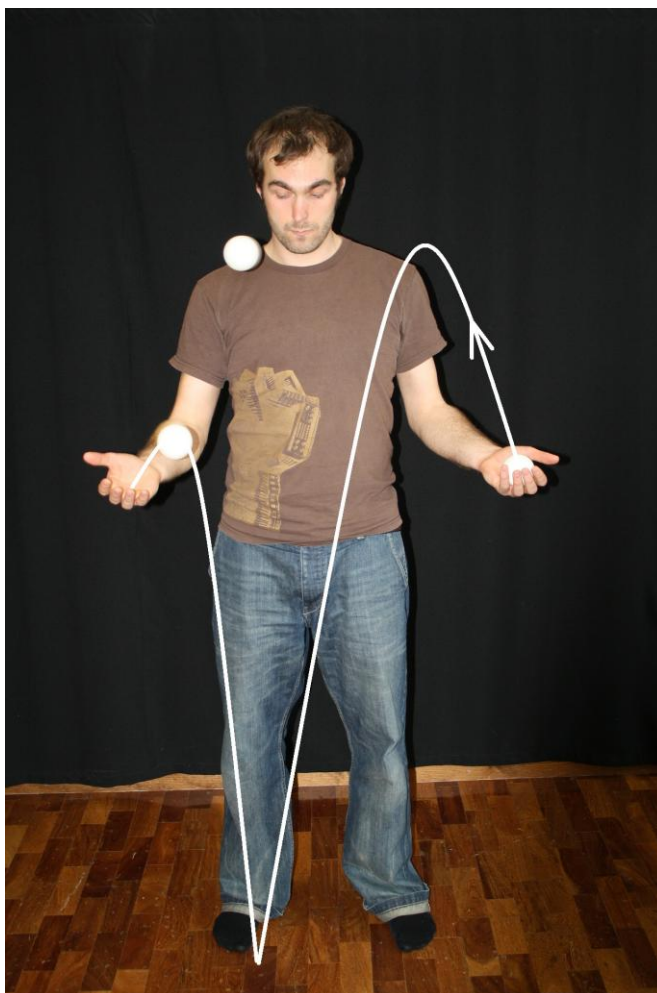
Pomppujongleeraustekniikka perustuu kahteen erilaiseen kämmenen asentoon, aktiiviseen ja passiiviseen. Ranne on aktiivisessa asennossa kun kämmen osoittaa kohti maata ja passiivisessa kämmenen ollessa suunnattuna ylöspäin. Näillä asennoilla voidaan muuttaa peruskuviota vain varioimalla ranteen asentoa suhteessa heittoon ja koppiin. Mahdolliset vaihtoehdot ovat siis Passiivi–Passiivi, Passiivi–Aktiivi, Aktiivi–Passiivi, sekä Aktiivi–Aktiivi. Jos sekä heitto, että koppi ovat samanarvoisia, ranteiden asento ei muutu, mutta toisen ollessa aktiivi ja toisen passiivi on rannetta käännettävä asennosta toiseen aina kopin jälkeen. Tämä saattaa harjoittelun alussa tuntua kovin haastavalta, mutta liikeradan hahmottamista helpottaa rauhallinen yhdellä pallolla suoritettu liikerataharjoittelu. Myöhemmässäkin vaiheessa yhdellä pallolla liikeratojen läpikäyminen harjoittelun alussa on kannattavaa, sillä kehon ja mielen lämmittely on ensiarvoisen tärkeää myös jongleerauksessa.



Kuva 2. Passiivinen ja Aktiivinen kädenasento

4.2 Passiivi-Passiivi

Yksinkertaisin peruskuvio on sekä heiton, että kopin ollessa passiivisia. Tällöin kämmen osoittaa koko ajan ylöspäin ja palloa heitetään samalla tavoin kuin perinteisessä heittojongleerausessa. Heiton jälkeen pallon annetaan kimmota lattiasta ja nousta yli käden, jonka jälkeen sen annetaan laskeutua kämmeneen. Tämä on peruskuvioista kaikkein hitain ja rauhallisin, sillä pallon lentorata on pidempi kuin muissa variaatioissa. Hitaus ei välttämättä tarkoita helppoutta, sillä pitkä lentorata on hankalampi saada tarkaksi kuin lyhyempi lentorata. Etäisyyden kasvaessa tarkkuus usein käärii.



Kuva 3. Passiivi-Passiivi, 3 cascade

4.3 Passiivi-Aktiivi

Toinen variaatio on heittää pallo passiivisesti, kuten ensimmäisessäkin esimerkissä, mutta pallon osuttua lattiaan otetaan aktiivinen koppi, jolloin vastaanottavan käden kämmen käännetään lattiaa kohti ja napataan pallo kiinni sen noustessa ylöspäin. Tämä variaatio on hieman edellistä hankalampi, sillä käsi pitää kääntää palloa vastaan ja sen jälkeen ranne tulee kääntää taas ylöspäin seuraavaa heittoa varten. Ranteen alaspäinkääntäminen alkaa heti heiton irrottua kämmenestä ja ylöspäinkääntäminen heti pallon saavuttua kämmeneen. Määräjongleerausssä tämä variaatio on yleisesti käytetyin, sillä kämmen ylöspäin aloittaminen on kevyttä ja määrätietoinen koppaaminen helpottaa useamman välineen hallintaa.



Kuva 4. Passiivi-Aktiivi, 3 cascade

4.4 Aktiivi-Passiivi

Kolmas variaatio on aktiivinen heitto ja passiivinen koppi, jolloin pallon heitto lattiaa kohden tapahtuu kämmen koko ajan alaspäin suunnattuna. Pallon pompattua lattiasta ranne käännetään siten, että kämmen osoittaa ylöspäin ja annetaan pallon laskeutua kämmeneen passiivisesti. Seuraavaa heittoa varten rannetta on tällä kertaa käännettävä siten, että kämmen osoittaa alaspäin. Kuvio on siis täsmälleen sama kuin edellä esitetty Passiivi–Aktiivi, mutta ranteen asennot ovat käänteisessä järjestyksessä.



Kuva 5. Aktiivi–Passiivi, 3 cascade

4.5 Aktiivi-Aktiivi

Rytmiltään nopein variaatio on aktiivinen heitto ja aktiivinen koppi, jolloin kämmenet osoittavat koko ajan alaspäin sekä heitettäessä, että palloa kiinniottaessa.



Kuva 6. Aktiivi–Aktiivi, 3 cascade

Näitä perusasetelmia heiton ja kopin aktiivisuuden ja passiivisuuden suhteen voidaan soveltaa kaikkiin kuvioihin, riippumatta siitä onko palloja parillinen vai pariton määrä. Parittomilla määrillä peruskuviota heitettäessä edellä kuvatut lentoradat toistuvat samanlaisina, mutta odotusaika muuttuu lyhyemmäksi

palloja lisättäessä. Suositeltavaa on kokeilla myös shower-kuviota, siteswap 51, molempiin suuntiin heitettynä, edellä näytettyjä tekniikoita käyttäen. Kaikki peruskuviot voidaan myös heittää sekä sisä-, että ulkokautta, mutta en paneudu tässä asiaan enempää, vaan oletan että lukija kykenee itse tulkitsemaan ja toteuttamaan esittämäni kuviot sekä sisä-, että ulkokautta heitettynä.

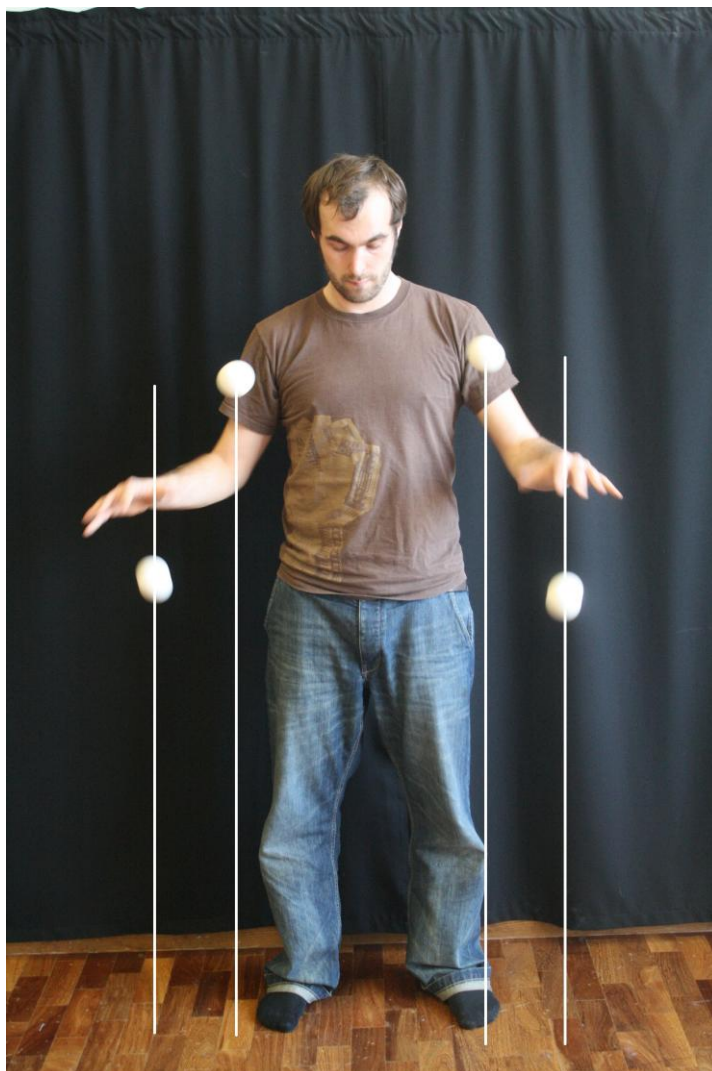
5. Parilliset määrät

Parilliset määrät vaativat hieman erilaisen lähestymistavan, vaikka heittojen kontrollointi perustuu yhä Aktiivi–Passiivi-tekniikkaan. Yhdellä kädellä kontrolloidaan kahta tai useampaa palloa siten, että lentoradat eivät leikkaa toisiaan tai siten, että heitot tapahtuvat yhtäaikaisesti, synkronoituun tahtiin ja lentoradat leikkaavat toisensa kuvion keskellä.

5.1 Columns

Yksinkertaisin tapa kontrolloida kahta palloa yhdellä kädellä on heittää niitä siten, että molemmat pallot kulkevat omalla radallaan ja käsi liikkuu eri pisteeseen heittämään ja koppaamaan pallon. Rytmä on helppo saada tasaiseksi heittämällä toinen pallo samalla hetkellä kun ensimmäinen heitetty pallo osuu lattiaan. Tämä Columns-tekniikkana tunnettu tapa on yksinkertaisin oppia, sillä pallojen yhteentörmäysvaara on melko pieni.

Columns-tekniikkaa voidaan käyttää kaikilla Aktiivi–Passiivi-yhdistelmillä, mutta olen tähän kuvannut vain lentoradat, joilla pallojen tulisi kulkea. Suositeltavaa on harjoitella kaikkia yhdistelmiä molemmilla käsillä, sillä neljän pallon käsittely perustuu samaan tekniikkaan toteutettuna molemmilla käsillä joko yhtäaikaisesti tai vuorotahtiin.



Kuva 7. Aktiivi–Passiivi, 4 Columns

5.2 Fountain

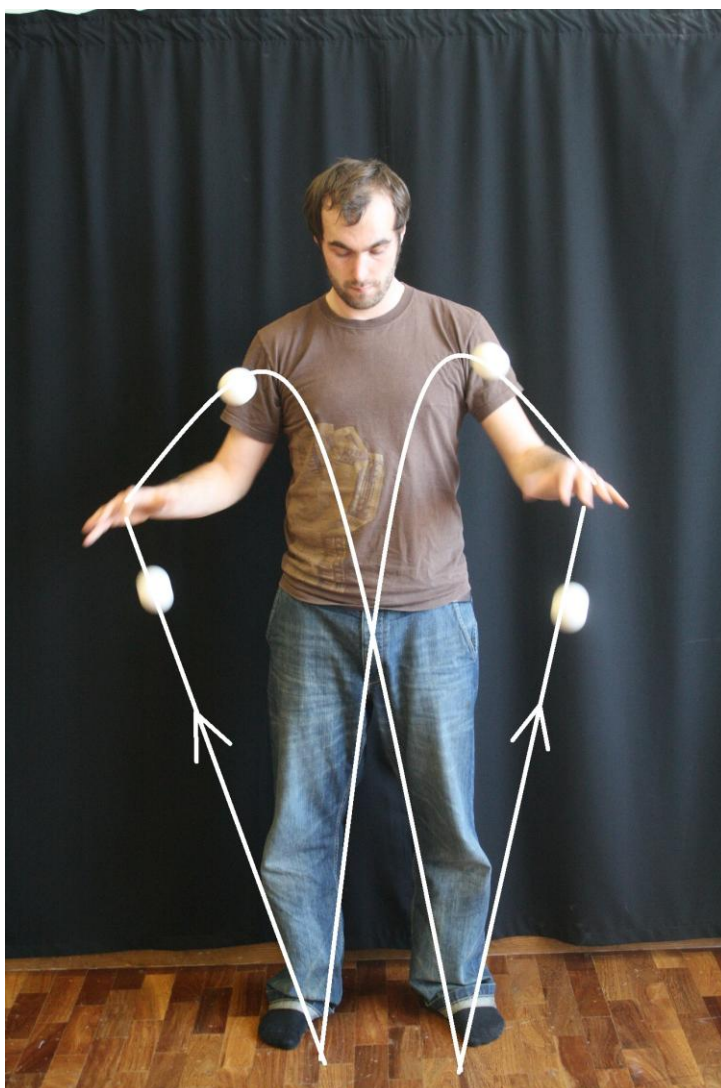
Toinen tapa parillisten määrien käsittelyyn on Fountain- tekniikka, jolloin pallot kulkevat kehämäisellä radalla. Tällöin heitolle ja kopille on oma pisteensä ja heittokäsi kierrättää palloja radallaan. Myös tämä tekniikka toimii kaikilla Aktiivi-Passiivi-yhdistelmillä joten on suositeltavaa harjoitella tämäkin tapa molemmin käsin ja kaikin mahdollisin yhdistelmin. Kuviota voi muuttaa myös vaihtamalla pallojen kiertosuuntaa.



Kuva 8. Aktiivi–Passiivi, 4 Fountain

5.3 Crossing

Parillisia määriä käsitellään usein crossing-menetelmällä, jolloin molemmat kädet heittävät yhtäaikaaisesti toisiaan risteäville radoille, siten että toinen käsi heittää hivenen korkeammalle kuin toinen, jotta pallot eivät törmää risteyskohdassa. Tämä on yleinen tapa varsinkin määräjongleerausissa, sillä pallojen lentorata on sama kuin parittomia määriä heitettäessä, mutta heittorytmi hieman erilainen. Kuten muutkin aiemmin esitellyt tavat, myös crossing-tekniikkaa voidaan käyttää kaikilla Aktiivi – Passiivi-yhdistelmillä. Käytetyimmät versiot ovat Passiivi – Aktiivi ja vastaparinsa Aktiivi – Passiivi.



Kuva 9. Passiivi–Aktiivi, 4 Crossing

6. Variaatioita

6.1. Tuplapomppu

Kaikkiin edellä mainittuihin tekniikoihin voidaan lisätä odotusaikaa antamalla pallon pomppata kahdesti tai useammin. Tuplapomppulla saadaan helposti korotettua heiton siteswap-arvoa tai hidastettua peruskuviota huomattavasti, mikä avaa lukemattomia mahdollisuuksia luoda visuaalisesti erilaisia kuvioita peruskuvioiden ja Aktiivi–Passiivi-tekniikoiden eri yhdistelmillä.



Kuva 10. Aktiivi–Aktiivi, 3 Cascade, 2 pomppua

6.2 Muuntelu

Odotusaikaa voidaan muuttaa helposti heiton korkeutta nostamalla tai laskemalla. Passiivi–Passiivi on luonnostaan hitaampi kuin Aktiivi–Aktiivi, joten näiden yhdistelyllä voidaan tuottaa hyvin erilaisia odotusaikoja ja siteswap-arvoja eri kuvioihin. Aktiivi–Passiivi ja vastaparinsa Passiivi–Aktiivi ovat peruskestoltaan samanmittaisia, mutta liikesuunnaltaan erisuuntaisia. Peruskestoltaan ne ovat hieman nopeampia kuin Passiivi–Passiivi, mutta hitaampia kuin Aktiivi–Aktiivi. Heittojen luontaisten eroavaisuuksien ansiosta

jonglöörielle avautuu runsaasti erilaisia mahdollisuuksia luoda erilaisia rytmejä ja muokata Siteswap-kuvioista mieleisiään heittosarjoja.

Esimerkkinä käytän Siteswap 531-heittosarjaa, koska siinä on kolme kestoltaan selkeästi toisistaan eroavaa risteävää heittoa. En tässä kuitenkaan pura kuviota kokonaan, koska vaihtoehtoisia yhdistelmiä on huomattavan paljon. Kirjoitan pintaa raapaisten muutaman vaihtoehdon ja jätän lukijalle haasteen purkaa kuviota lisää ja etsiä mahdollisimman monia mielenkiintoisia variaatioita tästä kuviosta.



Kuva 11. 531

Kuvassa tapahtuvien heittojen arvot ovat: 5 Passiivi–Aktiivi, 3 Aktiivi–Aktiivi, 1 Normaali. Valitsin tämän yhdistelmän, sillä tässä tapauksessa 5 ja 3 ero on synnytetty pelkästään heittojen luontaista kestoa hyödyntäen. Kuvio toimisi yhtäläillä muutettaessa heitto 5 arvoltaan Aktiivi–Passiiviksi.

Toisen variaation heittojen arvot ovat: 5 Aktiivi–Aktiivi, 3 Normaali, 1 Normaali. Tässä tapauksessa vain 5 heitetään lattian kautta ja sekä 3, että 1 ovat normaaleja heittoja. Rytmiltään tämä variaatio on huomattavasti kiivaampi kuin ensimmäinen vaihtoehto. Valitsin tämän yhdistelmän toiseksi esimerkiksi, sillä tässä siteswap-arvoltaan korkein heitto on ainoa lattian kautta käyvä heitto ja se suoritetaan nopeimmalla pomppujongleeraustekniikalla.

Kokeilemalla näitä esimerkkejä on helppo aloittaa 531-kuvion omatoiminen purkaminen. Yksinkertaisin tapa purkaa kuviota ja löytää erilaisia yhdistelmiä on valita kuviosta yksi heitto, vaikkapa 5, jonka jälkeen kaikki Aktiivi – Passiivitekniikan vaihtoehdot kokeillaan järjestelmällisesti läpi, heittäen muut heitot normaalisti. Seuraavaksi valitaan toinen heitto, jonka kanssa sama rutiini käydään läpi. Kun kaikki vaihtoehdot on kartoitettu ja harjoiteltu molemmiin käsiin on helppo siirtyä yhdistelemään ja kokeilemaan minkälaisia kombinaatioita palasista saa aikaiseksi. Samaa purkumetodia käyttäen ja eri siteswap-sarjoja käyttäen saa helposti luotua mielenkiintoisia pomputuskuvioita.

7. Pohdinta

Valitsin pomppujongleerauksen aiheekseni suomenkielisen aihetta käsittelevän kirjallisuuden olemattomuuden paikkaamiseksi. Jos joku joskus innostuu harjoittelemaan pomppujongleerausta tämän työn pohjalta niin tavoitteeni on saavutettu. Kirjoitukseni on vain pintaraapaisu pomppujongleerauksen hienouksista, mutta tavoitteeni onkin ollut kirjoittaa helppotajuinen perusopas pomppujongleerauksen alkeista, eikä mittavaa tempuopasta edistyneille jonglööreille. Toivon että tekstini tarjoaa kuitenkin runsaasti ajateltavaa sekä aloittelijalle, että pidempään alaa harrastaneelle.

Kirjoittamisprosessi on ollut opettavainen kokemus myös minulle, sillä olen joutunut pohtimaan tarkoin, kuinka selittää itselleni selviä asioita, siten että

aiheeseen perehtymätönkin voi ymmärtää mistä on kyse. Asiat joista kirjoitin ovat kohtalaisen yksinkertaisia , mutta ajatusten pukeminen sanoiksi on välillä ollut haastavaa. Koen kuitenkin onnistuneeni kirjoittamaan selkeän ohjekirjan pomppujongleerauksen perusteista, sortumatta liialliseen yksityiskohtien tarkasteluun. Asiaa olisi vielä runsaasti, mutta aihe oli rajattava johonkin, eikä liiallinen informaatioryöpytys palvelisi kenenkään tarpeita. Perusasioissakin on riittävästi puuhaa vuosiksi eteenpäin, sillä niiden harjoittelu ja ymmärtäminen on kaiken taidon perusta.

On tehnyt hyvää purkaa asiat alkutekijöihinsä ja huomata kuinka monta pientä osaa tarvitaan ennekuin päästään haluttuun lopputulokseen. Jokaisen olisi hyvä purkaa omat rutiininsa paloiksi ja huomata kuinka monimutkaisista ja suurenmoisista asioista onkaan kyse. On liian helppo unohtaa että itselleen nykyään selvä asia on vaatinut runsaasti harjoittelua aiemmin. Siksi perusasioiden läpikäyminen on ollut tervehdyttävää ja auttanut ymmärtämään kuinka paljon työtä jongleeraus ja sen opiskelu oikeastaan onkaan vaatinut.

Usein vaadimme itseltämme paljon enemmän kuin olisi järkevää ja vertaamme kykyjämme mahdottomaan. Tosiasiassa olemme taitavia, mutta emme itse käsitä sitä, sillä olemme tottuneet omaan rutiiniimme, emmekä näe selvästi sitä pienistä paloista ja yksityiskohdosta muodostuvaa kokonaisuutta, jonka oppimiseen on käytetty hurja määrä aikaa ja energiaa.

LÄHTEET

Siteswaps – A Mathematical Juggling Journey-DVD, Sean Gandini, MediaCircus 2006 UK

Männistö Samuli, Jongleerausopetus, Turun AMK Taideakatemia Sirkuslinja 2006 - 2008

Odden-Brinkmann Frida, Bouncing workshop, Nordic Juggling Convention 2009

Paoletti Marco, Bouncing workshop, 5-3-1 Uuden Jongleerauksen festivaali 2009