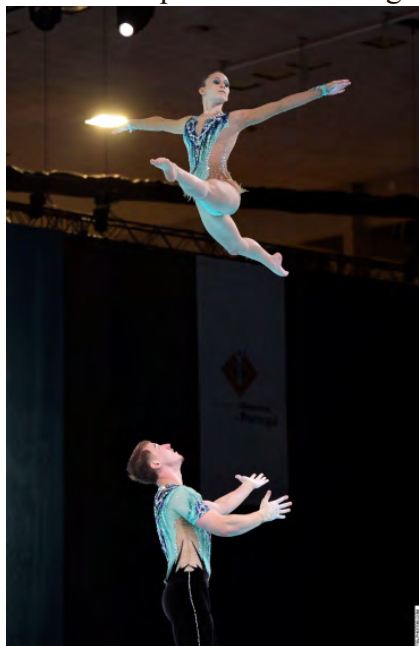


Kätelseisust õhus hõljumiseni: üks päev Akrobaatika Koolis

Põhja-Tallinna südames asuv Akrobaatika Kool on nüüdseks juba veerand sajandit õpilasi vastu võtnud, koolitanud ja käsikäes OMatsirkusega omamoodi tsirkust teinud.

Koht, kuhu kogunevad nii väikesed kui suured tsirkuse- ja akrobaatikamaailma huvilised, sõltumata varasemast kogemusest. Trennides õpitakse erinevaid akrobaatilisi elemente, kätelseise, hüppeid, painduvusharjutusi. Trenni saab tulla igaüks, olenemata kogemusest ja vanusest.

Akrobaatika Kooli pesa asub OMAsaalis, Kopli tn 25A teisel korrusel. Sisse astudes valdab elevustunne kõigest, mis on eesootamas, ja sellest, mis on võimalik – piiriks on vaid lagi.



Saalis kõlab trikkide ja sammude rütmiline heli. Õpilased testivad oma piire, sooritades sildu ja saltosid ning lenneldes mattide kohal trapetsil või kangastel. Iga liigutus on täis pühendumust oma võimete arendamisse. Gravitatsioon tundub olevat valikuline ja potentsiaal lõputu. Igapäevaselt kukerpallitavad ja viskavad saltosid saalis kõige tavalisemad poisid ja tüdrukud, keda iseloomustab tugev distsipliin, vaprus ja omavaheline usaldus. Koos tehakse vägevaid inim-püramiide ja õhuelemente. Pühendunud sportlastel on võimalus esindada Akrobaatika Kooli nii oma võistlustel kui ka võistlustel välismaal.

Sportakrobaatika on kehalisele arengule kasulik treeningvorm. Ala pakub põnevaid väljakutseid keha ja meele treeninguks. Treeningud arendavad jõudu, paindlikkust, koordineerimist, tasakaalu ja vastupidavust. See on võimlemisala, mis nõuab erakordset vaprust ja usaldust võimlejate vahel. Usaldus on treeningprotsessi alus, iga liige on osa tervikust, aidates üksteisel eesmärke saavutada. Spordialale iseloomulikud elemendid tulevad ellu just paaride või gruppide suurepärasele koostööle, kus igaüks on oma paarilise (paariliste) eest vastutav. Tulemuseks on suurejoonelised sooritused nii üksteise peal tasakaalu hoidmises kui ka vägevate õhuelelementide tege-

mises, kus alumised viskavad ja püüavad ülemist, kes sooritab õhus pöördeid ja saltosid. Treeningrühmad on samuti OMAmoodi, olles nimetatud keemiliste elementide järgi, nt Hapnik, Lämmastik, Rubiidium - võib öelda, et iga trenn on justkui omamoodi eksperiment oskuste, pühendumuse ja usalduse vahel!

Meie kool on saavutanud silmapaistvaid tulemusi ja andnud olulise panuse sportakrobaatika arengusse Eestis. Meil on olnud au olla esimesed, kes tõid Eestisse klubidevahelised akrobaatika võistlused ja sellele lisaks ka rahvusvahelised üritused. Pikalt olime ainus võistlusplats, kus noored sportakrobaadid end proovile said panna. Oleme uhked, et meie kooli sportlased on olnud esimesed eestlastest, kes astusid võistlustulle noorte maailma-meistrivõistlustel, ja samuti esimesed, kes on teinud üli-võimsa debüüdi täiskasvanute maailma-meistrivõistlustel 2024. aastal. Matthias Kann ja Kirke Mia Tinno, kes pärast MM-kvalifikatsiooni finaali reservis esimeseks jäid, ületasid tugevaid konkurente riikidest, kus sportakrobaatikal on pikaajalised ja silmapaistvad traditsioonid. Meie saavutused tõestavad, et piirid on loodud ületamiseks!

Akrobaatika Kool koostöös OMatsirkusega on loonud ka uue ja ainulaadse lähenemise tsirkusele, kus ühendatakse



kunst, liikumine ja vaatamäng hoopis teistsugusel viisil. Eesmärgiks on näidata, et ka tsirkus võib olla kunst, milles klassikalisi tsirkusežanre ja -tehnikaid, aga ka muid kunste, näiteks tantsu, füüsilist teatrit või videokunsti, rakendatakse teistsugusel moel. Sellise tsirkusega võib teha ja väljendada sisuliselt kõike, sh inimeksistentsi ilu ja valu. OMatsirkus näitab, et tsirkus sünnib mõistuse ja füüsilise koostöö tulemusena.

Kogenud treenerid, kes õpilased soojusega vastu võtavad, on kunagi ise samuti õpilase rollis olnud. Pühendunud treenerite hulgas on näiteks Liis Maria Kaabel. Liis alustas oma teekonda Akrobaatika Koolis ja OMatsirkuses 12 aastase, oskamata arvatagi, et sellest tema elukutse saab. Liis meenutab, kuidas üks tema esimesi ahhah-hetki oli arusaam, et ühe žongleerimisplalliga on võimalik ägedamat showd teha kui näiteks kaheksaga. Seda teadmist kannab ta endaga kaasas tänaseni, eelistades kvaliteetset showd lihtsalt trikkide esitamisele. Liis usub, et oskustel ei ole piire ja tsirkusega saab hakkama igaüks, kes seda soovib. Lisaks jagab ta seika kunagisest esinemisest Kadrioru Pargis, kus lava ehitamisel valearvestusi oli tehtud ja selle ebakindlal pinnal monoratastega esinejad järjest ümber kukkusid. Etenduse päästis esinejate trennis arendatud improviseerimisoskus ja kiire

mõtlemisvõime, mis jättis mulje nagu selline kava oligi ette nähtud. Publik plaksutas ja päev oli siiski korda läinud. See on ehe näide OMatsirkuse võlust - "Võtame tööd tõsiselt, aga elu mänguliselt!" ütleb Liis.

Kui ka Sina tahaksid proovida tsirkust või akrobaatikat, siis suvel saab meie linnalaagrites proovida mõlemat. Kogenud treenerid suunavad õpilased edasi õigesse treeningrühma. Meie juurde võiksid tulla lapsed ja noored, kes tunnevad huvi akrobaatika maailma vastu ja kes ei põlga ära rasket tööd. Kavas on aktiivsed treeningud, samuti tegeletakse paljude mänguliste improvisatsioonide ülesannetega. Laagritesse on oodatud kõik tsirkuse- ja akrobaatikahuvilised poisid ja tüdrukud sõltumata varasemast kogemusest!

Laagrites on lapsed jaotatud vanuse ja rühmades oskuste ja kogemuste järgi. Suvelaagrid toimuvad OMAsaalis ja selle ümbruses 10.-13. juuni (7-9 aastased), 11.-13. juuni (4-6 aastased), 7.-10. juuli (8-14 aastased), 11.-14. august ja 25.-28. august. Lisainfo ja registreerimine kodulehel: <https://omatsirkus.ee>.

Valmis end proovile panema ja oma supervõimed avastama? Otsi meid üles ja liitu meie treeningutega tsirkuse ja akrobaatika maailmas, kus oskustel ei ole piire ja naer tuleb kaasa iga sammuga!

Tsirkuse ja akrobaatika laagrid

LISAINFO & REGISTREERIMINE
OMATSIRKUS.EE

11. - 13. juuni | 10. - 13. juuni | 7. - 10. juuli | 11. - 14. august

Koduleht <https://omatsirkus.ee>, kontakt info@omatsirkus.ee. Leia meid Instagramist ja Facebookist @akrobaatika_kool ja @omatsirkus.

Põhja-Tallinna jalgpalliklubi Volta – SÄRTSU TÄIS JALGPALLIKLUBI

Jah, just see ongi meie klubi slõugan. Särtsu täis klubi. Saame sellel aasta 9-aastaseks ja see teekond on olnud imeline, sest oleme selle aja jooksul kasvanud nullist nelja sajani. Just nii palju on meil noorsportlasi.

Arvestades teiste Tallinnas asuvate jalgpalliklubidega võib see tunduda nagu muinasjutt, aga kui me peeglisse vaatame, siis jah, oleme Põhja-Tallinna kogukonna, super treeneritega, meie toetajatega ja ennekõike klubi asutaja, juhi ja visionääri Raimo Nõuga teinud imelist tööd, et oleme Põhja-Tallinna number 1 jalgpalliklubi.

Meil on oma super koduväljak, Sõle jalgpalliväljak. Nii Põhja-Tallinna linnaosavalitsus kui ka Sõle Spordihall on olnud meile sellel teekonnal väga suureks toeks. Suvel väljas,

sügisest kevadeni kupli all – pakkudes noortele väga häid tingimusi treenimiseks.

Lisaks eelnevalt mainitud toetajatele oleme uhked, et lapsevanemad ja nende ettevõtted toetavad klubi tegevusi. Nende panus noortele on hindamatu. Nii ja ainult nii saame pakkuda nende 20 treeneri näol kõige paremaid kogemusi ja juhendamisi, mis tekitavad noortele suurima isu tegeleda spordiga.

Meie eesmärk ei ole ainult tippsport. Tähtis on nendele väikestele vigurkaeladele õpetada, et kõige tähtsam on liikumisharrastuse soov. Olla eluterve. Anda endast parim. Peamine pole tulemus, tähtis on protsess ja tugi sellel teekonnal jõudmaks parima endani.

