

Marraskuussa 2004  
OVO:oon perustettiin SvoLin 118. kiltta



Kiltalaiset haastoivat OVO:n johtokunnan lumikenkäviestiin 8.3.2005.

Kiltatoiminta on tarkoitettu SvoLin seurojen "pitkäikäisille" harrastajille ja sen perusajatuksena on koota jäseniä ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Killan johtokunta kutsuu mukaan kiltatoimintaan aktiiveja, seurassa vähintään kymmenen vuotta jumpanneita jäseniään. Killan toimintamuotoja ovat erilaiset toveri-illat, retket ja esitelmätilaisuudet, jotka on tarkoitettu joko killan jäsenille, yhdistyksen kaikille jäsenille tai ulkopuolisillekin.

### KOULUTUS – pääosin liiton järj. kursseille osallistuvat

**1/2004** • Kitunen Hannele, Rummun kutsu virikepäivä • Trontti Eeva-Liisa, Jumbpakoulu • Jokinen Hilikka, JV tuomarikurssi I  
• Varonen Niina, Jokinen Hilikka, Savolainen Elina, A. loushin seminaari  
• Kuparinen Veera, Savolainen Elina, Fyysinen harjoittelu ja valm. tukitoimet

**2/2004** • Munsterhjelm Lina, Jumbpakoulu • Peltola Tomi, Uuden ohjaajan starttikurssi • Jokinen Hilikka, Tuomarikurssi 3

**3/2004** • Jokinen Hilikka, JV tuomarikeopäivä • Seppälä Milja, SvoLi Convention-ohjaaja ideapäivä • Hyyryläinen Pia, Varonen Niina, Lajituskinto 2003-2004 • Asikainen Jaana ja Hanna, JV SM-tuomariseminaari • Trontti Eeva-Liisa, Jumbpakoulu

**4/2004** • Heino Kirsi, Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus • Kuparinen Veera, Savolainen Elina, Fyysinen harjoittelu ja valm. tukitoimet

**6/2004** • Tuononen Anni, Hassinen Anna, Marila Minttu, Jumbpakoulu  
• Tahko Kristina, Ruuhivirta Nina, SvoLi-jumbpa 3 kurssi

**9/2004** • Munsterhjelm Lina, JV välinevaunu • Lähteenmäki Meri, Jumbpakoulu • Kitunen Hannele, PM-Rytmiikka ja OPS • Virtanen Tiina, Voim. lajien fyysinen valmennus ja valm. ohjelmointi • Jokinen Sini, Jauri Jenni, Mixtrennio Dance Now-koulutus • Lång Päivi, Uuden ohjaajan starttikurssi

**10/2004** • Jokinen Hilikka, Tuomarikoulutus 4 • Virtanen Tiina, Reijonen Jenni, Hyyryläinen Pia, Varonen Niina, Asikainen Hanna, Laine-Näättänen Anneli, Halonen Anna, valmentajapäivä • Milja Seppälä, SvoLi Conventio ja ideapäivä • osa johtokunnasta, seurajohdon tieto-taitotekniikka

**Koulutusanomukset** Helille 040 527 1941, heli.pietilainen@kolumbus.fi

### Liikunta&luovuus, kesäkurssi 1–3 -luokkalaisille

Kurssi pidetään viikolla 23 (koulun päätyttyä) 6.–10.6. ma-pe klo 10–12). Tänä kesänä musiikkiin ja liikuntaan yhdistetään maalaus eli puhumme taiteiden välisestä integraatioista. Kurssi on suunnattu 1-3 -luokkalaisille. Lisätiedot: Hannele Kitunen 040 721 4012, hannele.kitunen@luukku.com



OLARIN VOIMISTELIJAT

**Kesäiset alle 10 v.  
OVO:n jumppa-asemalla  
ti 3.5. klo 13–15** ohjelma 3,-  
vapaa pääsy • puhvetti • arpajaiset  
Tapiolan urheiluhalli,  
Urheilupuistont.2

**OVOn  
yli 10 v. kevätnäytös  
ke 11.5. klo 19–21**  
vapaa pääsy • ohjelma 5,- • arpajaiset  
Espoon kulttuurikeskus,  
Tapiola-sali

## SvoLi

Suomen Voimistelu-seura SvoLi ry  
www.svoli.fi

**Suomen Liikunta ja Urheilu ry**  
www.eslu.slu.fi/seuratoiminta

**SOKONET**   
www.sokonet.fi

**SAMSUNG**  
www.samsung.fi

  
**KISAKALLIO**  
www.kisakallio.fi

  
**ELCOTEQ**  
www.elcoteq.com



OLARIN VOIMISTELIJAT

# OVO-INFO

JÄSENTIEDOTE NRO 22 • HUHTIKUU 2005



## pienimpiä OVO-voimistelijoita

OVOssa voimistelu Pikkurytmisten ryhmässä aloitetaan 4-vuotiaana. Ohjaajina toimivat pääsääntöisesti seuran omat "kasvatit" – jo pieninä uransa voimistelun parissa aloittaneet, nykyisin useimmat jo eri alojen opiskelijoita. Kaikille ohjaajille on kuitenkin yhteistä heidän omaa

lapsuuttaan ja nuoruuttaan koskeva asia – voimistelu – pitkä tie voimistelijoita; joukkuevoimistelijana, rytmisen voimistelun voimistelijana tai molempina. Osa edelleen aktiivisena voimistelijana, osa opitun taidon opettajana. Kerromme nyt muutaman OVO-ryhmän tarinaa, jatkuu...



### Kommunikoinnin ja palautteenannon kehittämiskoulutusta valmentajille

Seuramme valmentajia osallistui Charlotte Guilloun suunnittelemiin koulutuspäiviin tammi- ja helmikuussa. Kommunikoinnin ja palautteenannon kehittämiseen perehdyttiin monipuolisesti myös ryhmätöissä. Lisäksi kaikille OVO-valmentajille lähetettiin myöhemmin yhteen-veto käsitellyistä asioista ja lomakkeista (palautteenannon suunnittelu ja arviointi sekä vanhempainkeskustelun runko). Kohti menestyksekkäämpää valmentamista – Charlotte G.

Lisää OVO-infoa, harrasteohjelmat, kilpailut – tulokset: [www.olarinvoimistelijat.fi](http://www.olarinvoimistelijat.fi) • [www.svoli.fi](http://www.svoli.fi)

# Pikkurytmitset



Syksyllä 2004 aloittanutta 4-vuotiaiden ryhmää ohjaavat **Armi Arslanbayrak** ja **Niina Tiippana**. Armi kertoo näin: Ryhmässämme on tällä hetkellä 4–5 -vuotiaita lapsia 27. Lapset jaksavat keskittyä, kun lähes kaikki toiminta tehdään mielikuvien ja leikkien kautta. Osalle on vielä hieman vaikeaa olla erossa vanhemmistaan, mutta suurin osa pärjää jo hyvin itsekseen ja muiden tyttöjen kanssa. Eniten lapset pitävät kaikista leikeistä ja ainakin suurimmalle osalle narun kanssa puuhastelu on hyvin mieluista. Kyllä jo näinkin nuorista erottuu lahjakkaimmat, mutta lapset kehittyvät kuitenkin niin eri tahtiin, että joidenkin lahjakkuus ja taidot alkavat näkymään vasta monien vuosien päästä. Pienten lasten kanssa työskentely on mielenkiintoista ja haastavaa. On hienoa nähdä lasten oppivan ja kehittyvän jatkuvasti.

Vuotta aikaisemmin pyrkijöitä pienempien ryhmään oli tuplasti, joten silloin perustettiin kaksi ryhmää. Kauden 2004 alkaessa oli siis jo toista vuotta harjoitelleet ryhmät, toisessa 5-vuotiaita, joiden ohjaajina toimivat **Liisa Loikas** ja **Jenni Reijonen** (apunaan **Inka Maijala**) sekä 5–6 -vuotiaiden ryhmä, ohjaajina **Sanna Taanila** ja **Pia Jukarainen**.

Maanantaisin Liisan ja Jennin 5-vuotiaiden ryhmässä voimistelee n. 25 tyttöä. Liisa ja Jenni kertovat ryhmästään: Lapset jaksavat yleensä keskittyä hyvin, jos pidämme puolessa välissä pienen juomataulun, silloin lapset juovat "prinsessa" pulloista, juoksevat ympäri salia tai tulevat juttelemaan päivän kuulumisista meille ohjaajille. Tunti täytyy rakentaa lasten iän ja keskittymiskyvyn mukaan: vaihtelevuus, mielikuvitus ja taot ovat ohjaajan työkaluja keskittymisen ylläpitämisessä.

Lapset tietenkin tykkäävät leikeistä. Lisäksi vauhtia tunneille tuovat akrobatia, naruliikkeet ja varsinkin leikkivarjolla tehtävät jutut. Perusvoimistelua vaalitaan kuitenkin jokaisella tunnilla.

## 4-vuotiaan Matildan sanoin – jumpassa on kivaa tehdä kaikenlaisia liikkeitä ja murmeli-leikki on hauskaa!

Liisan mielestä pienten ryhmän ohjaaminen on hyvää vastapainoa kilpailevan joukkueen valmentamiselle. Lisäksi lasten kanssa on haastellista toimia, kun kaikki alkaa niin alusta ja työtä on niin paljon. Kehittymisen näkeminen palkitsee kuitenkin valtavasti. Jokainen tunti on myös erilainen, koska lapset tuovat tunteihin niin paljon lisää.

Jenni puolestaan kertoo, että lasten vilpittöntyä innostuneisuutta on ihanaa katsella. On myös hyvin palkitsevaa seurata pienten lasten valtavasti nopeaa kehitystä: joskus kun joku lapsista yhtäkkiä oivaltaa miten narulla hypitään niin se pelastaa ohjaajan päivän!

Hyväksi voimistelijaksi kehittyminen on pitkä prosessi, mutta tietenkin pienten tunneita erottuu jo tulevia tähtiä. Pikkurytmitseissä on aina ollut lahjakkaita tyttöjä ja osa tytöistä onkin jatkanut kilpapuolella. Kaikki tietenkin riippuu aina lapsista ja heidän motivaatiosta kehittää itseään kohti huippua. Mutta vaikka sanotaan, että pienenä on vitsa väännettävä, niin huippu ei vielä pikkurytmitseissä tarvitse olla, vaan lapsilta pitää erityisesti löytyä intoa jumppaamiseen!

Sannan ja Pian ryhmässä tiistaisin Komeetan koululla voimistelee yhteensä 22 tyttöä. Aloitimme Pian kanssa ohjaamaan tätä ryhmää jo kaksi vuotta sitten eli silloin kuin tytöt olivat vasta 3–4-vuotiaita. Noin puolet tytöistä on samoja, jotka aloittivat voimistelun meidän ryhmässä kaksi vuotta sitten ja noin puolet on uusia joko viime tai tältä vuodelta. Nykyään tytöt jaksavat jo melko hyvin keskittyä koko tunnin ajan. Silloin kun tytöt olivat 3–4 -vuotiaita keskittymisen olennaisiin asioihin oli paljon vaikeampaa. Silloin tällöin palkitsemme tarralla päivän



ahkerimmat harjoittelijat, jotta keskittymistä ja tsemppaamista olisi harjoittelussa vieläkin enemmän.

Mieluisinta tyttöjen mielestä taitaa olla alkulämmittelyleikit ja narulla tekeminen. Myös muilla välineillä tekeminen on tyttöjen mielestä hauskaa.

Aloitin lasten voimistelun ohjaamisen, koska minulla itselläni on voimistelutausta, kertoo Sanna. Haluan jakaa sitä voimistelun tietoutta, minkä olen monen vuoden aikana hankkinut, muille eteenpäin. Lastentarhanopettajana minulle on tärkeää, että pääsen harjoittelemaan suuren lapsiryhmän hallintaa. Minulle mieluisinta on nähdä lasten kehittyvän. Erityisesti juuri 3–4 -vuotiaita meidän ryhmässä aloittaneiden lasten kehityksen seuraaminen on ollut mielenkiintoista. Tärkeää minulle on myös nähdä lasten nauttivan liikunnasta ja voimistelusta. Voimistelu on niin vaativa laji, että voimistelijaksi kehittyminen on aina pitkän ja sitkeän työn tulos. Voimistelussa ruumiin rakenne ja notkeus ovat melko tärkeässä asemassa, joten lahjakkaat erottuvat näissä asioissa jo melko varhain. Kuitenkin notkeuden voi saavuttaa myös kovalla työllä. Jos haluaa hyväksi voimistelijaksi pitää olla pitkäjänteinen ja ahkera harjoittelija.

Kauden jo alettua syksyllä 2004 oli peruutuspaikkoja jonottamassa 5–6 -vuotiaita vielä syyskuussa. Silloin päätettiin sopivan vuoron vapauduttua perustaa kolmaskin pikkurytmitseiden ryhmä torstaille. Innostus on ollut suurta ja leikin varjolla pitkän tien voimistelijamme **Majastiina Koskimies**, **Aino Niittylä** ja **Katja Noponen** opettavat nyt voimistelun alkeita Matinkylän Pirtillä torstaisin.

