

ovolainen

OVO:n jumppastartti aloitti syyskauden



Jumppastartti pidettiin 14.8. Kuitinmäen koululla upeassa elokuun säässä. Startissa esitettiin OVO:n uusia jumppia FlowGymnastics, seniorijumppa, venyttely ja tuttujakin lajeja, kuten body ja sambic. Kaikki jummat toteutettiin non-stop periaatteella. Eniten suosiota sai tanssillinen voimistelu FlowGymnastics. Lasten tunneilla oli vilskettä, kun myös lapsille tarjottiin mahdollisuus kokeilla jumppaa etukäteen.

Mukana tapahtumassa oli myös yhteistyökumppanit Fysio Training (RR-mittaus), Kisakallio (tasapainotestit ja rasva%:n mittaus), Raiski (OVO-muotinäytös), ja Intersport Megastore Sello (tuotemyynti). Muotinäytöksen malleina esiintyivät Deltat ja juonnosta sekä koordinoinnista vastasi Elina Savolainen. Puffetin iltapäivän pikkunälkään järjestivät Ampeerit-vanhemmat. Kaikki järjestelyt toteutettiin vapaaehtoisten voimin, mikä ovolaisilta sujuu aina suurella innolla.

Samaan aikaan ulkona ollut pihajumppa veti perinteisesti innokkaan joukon jumppajia. Tapahtumassa sai ilmoittautua syksyn jumppiin. Uusi ideointi on jo alkanut ja nähtäväksi jää järjestetäänkö vastaavanlainen tapahtuma ensivuonna vaikkapa Kisakalliolla bussikuljetuksin.



10.11. klo 12–16 Olarin Voimistelijoiden fanitapahtuma Intersport Megastore Sellossa

Ohjelmassa on Halti Raiskin muotinäytös sekä jumppaesityksiä. Tule tekemään hankintoja laadukkaasta Raiskin OVO-fitness-mallistosta ja Intersportin muusta valikoimasta. Ovolaisille 10 %:n alennus normaalihintaisista (ei OVO-malliston) tuotteista.



Ampeerit nappasivat junioreiden MM-kultaa

Olarin Voimistelijoiden Ampeerit voitti joukkuevoimistelun junioreiden maailmanmestaruuden maaliskuussa Tapiolan Urheiluhallissa pidetyissä kilpailuissa. Yhteispistein 35.45 tullut mestaruus oli seuralle kolmas perättäinen. Aiemmat mestaruudet ovat voittaneet OVO:n Deltat sekä Alfat. Ampeerit piti finaalissa alkukilpailun ykkössiijansa ja otti kultaiset mitalit yli pisteen erolla Viron Janikaan (34.15).

Ampeerit lähti tavoittelemaan kilpailusta ensisijaisesti finaali-paikkaa, mutta mitalisijakin tuntui realistiselta vaihtoehdolta. Paineita seuran aiempien vuosien huikeasta menestyksestä MM-tasolla niin junioreissa kuin naisissa joukkue ei suostunut kuitenkaan ottamaan.

– Tosi hieno fiilis. Ylitimme todellakin kaikki tavoitteemme. Tulevaisuuden kannalta voiton merkitys näkyy varmasti joukkueessa itsevarmuutena. Jo ennen tätä tytöt ovat olleet henkisesti paljon vahvempia viime kauteen verrattuna. Suoritus finaalissa oli parempi ja yhtäaikaisempi kuin alkukilpailussa. Ampeereiden val-

mentaja Liisa Loikas totesi onnellisena kisasuorituksen jälkeen.

Loikas on itse kolminkertainen maailmanmestari Olarin Voimistelijoiden uransa päättäneiden Dynamoiden riveistä. Kokemus helpotti joukkueen valmistamisessa finaalisuoritukseen.

– Olin itse voimistelijana kova jännittämään. Se helpotti asettumaan tyttöjen tilanteeseen. Tytöt olivat ennen suoritusta positiivisia ja vapautuneita, mutta kuitenkin keskittyneitä.

Kuluvana syksynä Ampeerit kisaavat vielä 14–16-vuotiaiden sarjassa uudella, vaativalla keilaohjelmallaan, mutta alkuvuodesta on aika siirtyä seniorisarjaan 16–18-vuotiaisiin. Ampeerit, samoin kuin Deltat, ovat mukana Svolin maajoukkueingon valmennuksessa. Ampeerien ensi kevään tavoitteena on osallistua kaikkiin katsastuskilpailuihin keräten mahdollisimman hyvin katsastuspisteitä. Jos kaikki on ensi keväänä kohdallaan, on Ampeereilla mahdollisuus on päästä hakemaan kokemusta aikuisten MM-kisoista Torontosta. Varsinaiset MM-mitalitavoitteet ovat kuitenkin pitemmällä.

Deltat neljänneksi MM-kilpailuissa

Olarin Voimistelijoiden Deltat oli parhaana suomalaisjoukkueena neljäs Espanjan Saloussa kesäkuussa pidetyissä joukkuevoimistelun MM-kilpailuissa. Ensikertalaisena aikuisten MM-kilpailuissa mukana ollut nuori joukkue teki kilpailussa kaksi vahvaa suoritusta keräten yhteispisteet 36,35. Ulotuvilla ollut mitali jäi kuitenkin vielä haaveeksi. Voiton vei nimiinsä alkukilpailun kakkosijalta upealla suorituksella noussut Viron Janika pistein 37,80. Bulgarian maajoukkue (37,55) uusi viime vuoden hopeansa ja pronssimitalit niiasi Venäjän Oscar.

– Finaalisuoritus oli kauden paras ja parempi kuin alkukilpailussa. Aina tietysti löytyy jotain pientä, mutta fiilis oli loistava ja se näkyi läpi ohjelman jokaisessa liikkeessä. Siihen nähden etenkin suorituspisteet olivat pettymys, mutta olen todella tyytyväinen siihen miten tytöt suoriutuivat läpi kisan, Deltojen valmentaja Anneli Laine-Näätänen totesi.



Deltat, SM-kisat keväällä 2007.

Perinteisten voimistelumaiden joukkueet jättivät lajin kahdeksansissa MM-kilpailuissa suomalaiset ensimmäistä kertaa historiassa mitalieita. Mitalistijoukkueiden esityksistä näkyi vahva fysiikka, liikkuvuus, lajitekniikka ja vartalovoima.

– Deltojen pitää olla valmiita tekemään töitä fysiikan ja lajitekniikan eteen, jotta voimme nousta. Toivon että Suomessakin opittaisiin arvostamaan muutakin kuin hyvää vartalotekniikkaa ja ilmaisua. Mikäli haluamme pysyä lajin kärjessä, on tuomareiden ja valmentajien otettava vastuuta tässä asiassa. Liikkuvuuden, hyppyjen ja tasapainojen pitää olla huippujen tasolla ennen kuin näemme Suomen seuraavan MM-mitalin, Laine-Näätänen listasi suomalaisten työskaria.

Deltojen syksyn ja ensi vuoden tavoitteet ovat selkeät. – Deltat lähtee hieman uudistuneella kokoonpanolla ja uudella vapaaohjelmalla tavoittelemaan syksyllä worldcupin kokonaiskilpailusta mitalisijaa sekä SM-välinekisasta Suomen mestaruutta. Kevään tavoitteet ovat Suomen mestaruus ja mitali Kanadassa pidettävistä MM-kilpailuista, Laine-Näätänen summaa.

Kaksi uutta valmennusryhmää

Toukokuussa perustettiin OVOon kaksi uutta valmennusryhmää, Titaanit ja Uranukset. Uusien joukkueiden valintatilaisuuksiin osallistui noin 100 innokasta voimistelijan alkua.

Titaanit-joukkueen kolmetoista 6–7-vuotiasta tyttöä aloittivat harjoitukset heti valintatilaisuuden jälkeen, joukkueen vastuuvalmentaja toimii Anneli Laine-Näätänen.

Uranukset-joukkueessa aloitti syksyllä kaksikymmentä 8–10-vuotiasta tyttöä, joukkueen vstuuvalmentajana toimii Pia Rimpiläinen.

Kisakallion uudistuneet tilat OVO:n käyttöön

Delikat Kisakalliossa keväällä 2007.



OVO ja Kisakallion urheiluopisto Lohjalla ovat sopineet yhteistyön jatkumisesta vuoden 2008 loppuun asti. Seuran 200 kilpatyttöä viettävät vuodessa lähes 2 000 päivää leireillä kisaohjelmia työskentäen ja lajitekniikkaa opetellen. Leirit ajoittuvat pääasiassa koulujen lomakausiin ja viikonloppuihin. Leirivuorokausien keskittämällä tienaamme ilmaisia vuorokausia seuran kilpamenestyksen tukemiseen ja valmentajien koulutukseen.

Nuorimmat tytöt viettävät leireillä vuodessa pari 2–3 vuorokauden jaksoa, kun vanhimmat voimistelijat leireilevät jo parikymmentä vuorokautta vuodessa. Joukkueen yhteishengen kohottamiseksi jokainen OVO:n kilpajoukkue saa kerran sopimuskauden aikana yhden ohjatun liikunnallisen aktiviteetin Kisakalliossa (esim. curling, liitokiekko, metsäseikkailu, norsupallo, spelit, melonta).

Jäsenetuja Kisakalliosta Kisakallio on oiva liikuntapaikka kaikille ovolaisille perheille. Tarjontaan kuuluu mm. syys-, hiihto- ja kesäloman monipuolinen leirivalikoima. Kilpatyttöjen kuljetusmatkalla vanhemmat voivat jäädä päiväksi hyödyntämään Kisakallion liikuntapalveluita. OVOlaiset saavat Kisakalliossa paikanpäällä ostetuista palveluista jäsenalennuksen. Sopimuskauden alussa on voimassa kampanja, jossa OVO:n jäsenkortilla saa 25% alennuksen kuntotestistä. Syksyn tarjonnassa on mm. aikuisten Meikäläisen kuntokurssi, jossa on mahdollisuus aloittaa uusi energinen elämä; kuntotestataan, tutustut erilaisiin liikuntalajeihin, opit liikkumaan järkevästi ja turvallisesti. Lisätietoja Kisakallion tarjonnasta löydät osoitteesta www.kisakallio.fi

Kisakallioon voit myös tuoda työkaverisi viettämään monipuolista yritysliikuntapäivää. Lisätietoja Kisakallion ja OVO:n suunnittelemista yritysliikuntapäivistä saa OVO:n toimistosta. Kisakallio luovuttaa osan yritysliikuntapäivän tuotosta OVO:n nuorten voimistelijoiden tukemiseen.

Kisakallio uudistuu Kisakalliossa on menossa merkittävä uudistusohjelma. Uusi testausasema ja kuntosali valmistuivat viime vuonna. Syksyllä remontoitiin voimistelijoiden käytössä oleva peillisali, mm. lattia vaihdettiin puulaminaatiksi ja äänentoisto sekä valaistus uusittiin. Tammikuussa valmistuu upea huoneistohotelli 80 kokousvieraille tai urheilijalle. Vuoden päästä valmistuva E18 moottoritie lyhentää matka-ajan Espoosta puoleen tuntiin.



Esittelyssä seurastamme Minna Sihvo.

1. Kuka olet?

Minna Sihvo, neljän lapsen äiti, leikkaussalihoitaja, jumppaohjaaja.

2. Miten olet mukana OVO:n toiminnassa tällä hetkellä?

Harrastevastaava ja hallituksen jäsen.

3. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Aktiivinen, energinen, oppimishaluinen.

4. Miten olet tullut mukaan toimintaan ja kauanko olet ollut mukana?

Viime syksynä Virpi Virtanen houkutteli mukaan toimintaan kehittämään harrastetoimintaa.

5. Mitä OVO-laisuus on antanut ja opettanut?

Valtavasti seuran toiminnasta, vapaaehtoistyöstä, uusia tuttavuuksia, tapahtumien järjestämistä jne.

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Aktiivinen seura, Ammattitaitoinen, usean alan osaaja, laaja.

7. Mitä haluaisit kehittää OVOssa?

Aikuisten harrasteliikuntatunteja.

8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Astangajooga, melonta, SPR-ensiaputoiminta.

9. Tulevaisuuden haaveesi OVOssa / voimistelun parissa?

Laajentaa harrastetoimintaa uusille alueille ja lisätä tuntitarjontaa.

10. Mikä on paheesi?

Karkki ja kiukuttelu.

11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Kai sitten energisyys, kun en osaa olla paikallani.

12. Toiveammattisi lapsena?

Arkkitehti.

13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

En osaa oikein sanoa tähän mitään vielä.

Rytmissen voimistelun harrastajamäärä kasvaa

Vaikka OVO:n kilpavoimistelijoilla on joukkuevoimistelu ykköslajina, on rytmisen voimistelun (RV) suosio toisena lajina selvästi nousussa. Kuudesta joukkuevoimistelun joukkueesta tytöt osallistuvat rytmisen voimistelun luokkanousukilpailuihin yksilöinä ja RV-joukkueina.

Kuluneen kevään ja kesän kotimaisissa RV-kilpailuissa ovat OVO:n voimistelijat valloittaneet korkeimpia palkintosijoja useissa luokissa. Kevätkauden päätteeksi nostettiin 14 OVO:n voimistelijaa Svolin RV-luokkanousujärjestelmässä ylempään luokkaan.

