

# ovolaainen

## Ampeerit seurayhteistyöllä kohti MM-kisoja

OVO:n ja Suomen kunniakas reilu vuosikymmen joukkuevoimistelun MM-tason kilpailuissa saa tänä keväänä mukavan lisämausteen, kun viime kesänä Moskovan MM-kilpailuissa Suomen edustajina olleet OVO:n Ampeerit ja Vantaan Voimisteluseuran Tiklit yhdistivät syys-

kauden päätteeksi voimansa. **Ampeerit**-nimellä molempia seuroja edustavan joukkueen tavoitteina on SM-kulta sekä menestys MM-kilpailuissa ja maailmancupissa. Sparraaja Ampeereille löytyy hyvinkin läheltä, kun vuoden 2008 junioreiden maailmanmestarijoukkue Fotoni nousi kevääksi mukaan kansainvälisiin naisten kisoihin.

Ampeerien valmennuksesta vastaavat kokeneet Liisa "Lissu" Lappalainen ja Liisa Ahlqvist-Lehkosuo, apunaan Anna Hassinen ja Heli Jelonen. Lappalaisen (os. Loikas) meriiteistä löytyy mm. kolme maailmanmestaruutta voimistelijana OVO:n Dynamoissa sekä valmentajana Ampeereiden junioreiden MM-titteli vuonna 2007 ja maailmancup pronssi vuonna 2008. Ahlqvist-Lehkosuo puolestaan on toiminut joukkuevoimistelun maajoukkueen päävalmentajana sekä luotsannut VVS:n Frida-joukkueen MM-hopealle vuonna 2005 ja Tiklit junioreiden MM-pronssille 2007. Valmentajien ja eri joukkueista tulevien voimistelijoiden yhteistyö on löytänyt muotonsa, mutta haasteitakin on ollut.

"Olemme palaveeranneet Liisan kanssa todella paljon ja hioneet pelisääntöjä, jotta yhteistyö olisi mahdollisimman saumatonta. Vaikka olemme jo monta vuotta treenanneet yhtä paljon ja kisanneet

-&gt;

**Ampeerit voittivat Caribia Cupissa uudella, valmentajien yhteistyönä luomalla vahvalla ja naisellisella ohjelmalla, jonka musiikki Be Italian on peräisin elokuvasta Nine.**



## Minna Sihvo – OVO:n aikuisharrastekehittäjä – liikuttaa satoja espoolaisia

Saimme seuraamme muutama vuosi sitten oikean aarteen, kun Minna innostui todenteolla aikuisliikunnan kehittämistä. Minna koulutautui alun alkaen leikkaussalin hoitajaksi, mutta rakkaus liikuntaan vei voiton ja hän vaihtoi alaa ja suoritti liikunnan ammattitutkinnon, vaativan pilates-ohjaajakurssin sekä lukuisia syventäviä koulutuksia.

Olarin Voimistelijoissa Minnan pitkän tähtäimen tavoitteena on ollut seuran aikuisliikunnan laadun parantaminen sekä aikuisliikkujien määrän kasvattaminen. Tämä on onnistunut hyvin, olemme saaneet tutustua lukuisiin uusiin liikuntamuotoihin, kuten Chiball, Body-Pilates ja Jooga.

Minnan ideoimana on järjestetty intensiivikursseja Matinkylä-Olari-alueen kouluissa ja Kisakallion urheiluopistolla sekä viimeisenä uutuuksena räättälöity himojumppajille suosittu ja edullinen Rajaton-kortti, jolla innokkaat jumppaajat saavat käydä rajoituksetta kaikilla perushintaisilla aikuisten tunneilla kuutena päivänä viikossa.

"Taidan olla ainoa seuran hallituksessa, jolla ei ole mitään kytköksiä valmennuspuolelle eikä edes omia lapsia OVO:n harrasteryhmissä ja siiti koen tekevänä paljon seuran hyväksi ihan vaan siitä syystä, että tämä on pääosin mukavaa", toteaa Minna iloisesti. "Ihmisten kunto huononee yhdellä prosentilla joka vuosi – tilanne on yhteiskun-

-&gt;

## OVO kolmella juniorijoukkueella kevään kisoihin

Seuramme lähtee kevään 2010 juniorisarjoihin jälleen leveällä rintamalla. Vaikka Molekyylit ja Vegat yhdistivätkin voimansa vuoden vaihteessa, nähdään joukkuevoimistelun mestaruussarjoissa kaikkiaan kolme olarilaisjoukkuetta. Uudistuneen **Molekyylit**-kokoonpanon lisäksi tyttösarjoista junioreihin nousivat sekä **Capellat** että **Fosforit**. Korkeimmin tavoittein kauteen lähtevät seuran ammattivalmentajien luotsaamat Fosforit ja Molekyylit. Molempien joukkueiden päätavoitteina ovat junioreiden MM-kilpailut Tshekin Brnossa huhtikuun loppupuolella sekä SM-kilpailut 22.–23. toukokuuta Vantaalla.

Anneli Laine-Näätäsen opissa pienestä pitäen olleet "Fossut" lähtee kauteen mielessään junioreiden MM-mitali sekä SM-kulta. Joukkueen ->

**Fosforit ihastutti yleisöä raikkaalla saamelaisohjelmallaan kevään ensimmäisissä kisoissa Viron Tartossa.**



-> samoissa kisoissa, niin silti harjoittelussamme ja toimintatavoissa on ollut eroja. Muun muassa kisarutiinit ovat asioita, joita olemme tehneet eri tavoin.” Lissu Lappalainen kertoo.

”Ampeerit ja Tiklit joukkueen kokoonpanot ovat ennenkin muuttaneet niin paljon, että tyttöjen suhtautuminen projektiin on ollut erittäin kypsää. Isoista muutoksista huolimatta tytöt ovat viihtyneet yhdessä.”

”Yritämme löytää alkukauden kisojen kautta vahvan kokoonpanon, jolla taistelemme niin SM-kullasta kuin maailman cupin kokonaiskilpailun mitalisijoistakin. Tähtäimessämme on kuitenkin parantaa sijoitusta viimekesäisistä erikseen saavutetuista MM-kisojen viitos- ja kuutosajoista eli tavoitteemme on kohti mitaleja. Olemme pyrkineet parantamaan heikkouksiamme, olemme hakeneet lisää liikkuvuutta ja ohjelman teeman suunnitteluun on käytetty aikaa. Katsotaan mihin tällä projektilla päästään,” Lissu listaa.

Vaikka vuoden 2010 menestysreseptin aineksia keitetäänkin seurayhteistyön pohjalta, on Olarin Voimistelijoilla edelleen jatkuvuutta myös omasta takaa. Vuonna 2001 Lissun sekä Anneli Laine-Näätäsen yhdessä perustamasta Ampeerit ryhmästä Mini-Ampeereiksi jaettu, ja sittemmin jo pitkään Fotonit nimellä kilpaillut joukkue lähtee keväällä rakentamaan omaa tulevaisuuttaan naisissa kohti terävintä kansainvälistä huippua. Nuoren, mutta jo nyt fyysisesti vahvan, joukkueen tavoitteina on 16-18- vuotiaiden Suomen mestaruus ja paikka MM-

-> nallisestikin todella huolestuttava. Ihmisiä pitäisi aktivoida liikkumaan lisää ja on mukava huomata, että satsaus aikuisliikuntaan on antanut paljon positiivista palautetta ja samalla on saatu toteutettua urheiluseurojen perimmäistä tehtävää – ihmisten liikuttamista. Haaveenani on perustaa tunti anti-liikkujille ja toinen haaveeni toteutuikin jo vuoden alussa kun seniori-jumppaan saatiin salivuoro ja ohjaajaksi Helena Tervonen. Nyt OVOssakin voi liikkua vauvasta vaariin!”

Minna on lähdössä kesällä vuodeksi ulkomaille, mutta hän on luvannut palata takaisin 2011 syksyn tunneille. Minnan sijaisena toimii Maria Jordan, joka on innostuneena ottanut vastaan aikuisliikunnan kehittäjän pestin. ”Ovolaisuus on opettanut minulle todella paljon, olin kuitenkin vasta aloitteleva ohjaaja, kun taloon tulin. Aluksi ohjaaminen oli varsinaista harjoittelua ja onkin ollut hauskaa, että osa asiakkaista on nähnyt koko ohjaajaurani alusta tähän päivään asti. Omasta kehittymisestä on tullut myös positiivista palautetta.” Mielestäni se, että tunnen asiakkaat kunnolla ja osan jo useamman vuoden ajalta antaa ohjaamiseen ja kanssakäymiseen yksilöllisempää otetta”, kertoi Maria OVO:n nettisivuilla kuukauden ohjaaja haastattelussaan maaliskuussa 2010.

-> vahva avauskilpailu Tartossa helmikuussa ja voitto pisteen erolla puolustavasta mestarijoukkueesta Venäjän Viktoriasta nosti Fosforit myös yhdeksi MM-kisan suosikeista. Myös Antton Laineen saamelaiSTEMASSA kulkeva ohjelma on kerännyt kehuja.

Toista kauttaan junioreissa kilpailevat Molekyylit lähtee tavoittelemaan kevään kisoissa mitalia. Käytännössä tämä tarkoittaisi Pia Jukaraisen luotsaamalle joukkueelle SM-mitalia. Kisaliput junnujen MM-taistoon joukkue lunasti yhdessä Fosforien kanssa Turun karsintakilpailuissa. Joukkueen iloinen ja leikkisä, kauniita kohtia ja hyviä ideoita sisältävä ohjelma on myös kerännyt kehuja.

Toinen juniorisarjan tulokasjoukkue on lähes seuran perustamisesta lähtien mukana olleiden ”paljasjalkaisten ovolaisten” Jaana ja Hanna Asikaisen valmentama Capellat. Nuoren joukkueen päätavoitteet ovat liikkuvuuden ja voimatason parantamisessa, uusien vaikeusosien oppimisessa ja suorituksen siisteyden kehittämisessä SM-sarjassa vaadittavalle tasolle. Lisäksi tavoitteena on hyvät kilpailusoritukset. Vaikkei erityisiä sijoitustavoitteita ei olekaan asetettu, mielessä olisi pääsy SM-kisassa finaaliapaikan tuntumaan. Junioreiden mestaruussarjan lisäksi joukkue hakee lisää kilpailu- ja esiintymisvarmuutta myös parista 12-14-vuotiaiden tyttösarjan kilpailusta.

Kaikkien joukkueiden vastuukoutsien apuna on laaja joukko val-

mentajia ja tukihenkilöitä. Koko tiimien ja joukkueiden esittelyt sekä kuulumiset voit lukea osoitteesta:

<http://www.ovo.fi/ampeerit> ja <http://www.ovo.fi/fotonit>.

**Tiesitkö, että** seuramme visio on olla kymmenen vuoden kuluttua kansainvälisesti tunnettu huippu-urheiluseura, kuten Arsenal ja Real Madrid jalkapallossa tai Montreal Canadiens jääkiekossa. Teemme työtä kansainvälisesti, jotta joukkuevoimistelu nousisi olympialajiksi vuoden 2016 olympialaisiin, jossa toivomme myös näkevämme Ovolaisen joukkueen.

**Tiesitkö, että** seurassamme työskentelee kaksi päätoimista valmentajaa, toimistos sihteeri, oman toimen ohella toimivat valmentajat ja ohjaajat sekä vapaaehtois pohjalta toimiva hallitus sekä erilaiset projektiryhmät. Valmentajia ja ohjaajia on yhteensä lähes 60 ja vapaaehtoisia seuratoimijoita lähes 150.



**Kuva Friisilän messuilta, OVO:n harrastetoimintaa esittelemässä Antti Pietiläinen, Minna Sihvo, Helena Tervonen, Anu ja Oula Vartiainen.**

mentajia ja tukihenkilöitä. Koko tiimien ja joukkueiden esittelyt sekä kuulumiset voit lukea osoitteesta:

[www.olarinvoimistelijat.fi/valmennusryhmät](http://www.olarinvoimistelijat.fi/valmennusryhmät).



**Capellat junioreiden MM-karsinnassa Turussa.**



# OVO vahvasti mukana rytmisen maajoukkueessa

Muutaman viime vuoden aikana jälleen aktiivisesti rytmiseen voimisteluun panostaneen OVO:n työ on näkynyt seuran menestyksessä kansallisella tasolla ja maajoukkue-edustusten määrässä. OVO:n päävalmentaja Anneli Laine-Näätänen nimitettiin viime syksynä **naisten maajoukkueen** valmentajaksi. Syksyn valintatilaisuudessa rytmisen tuomareista ja Suomen kärkivalmentajista koostunut raati valitsi joukkueingin voimistelijat, ja mukana kahdeksan voimistelijan joukossa oli peräti viisi OVO:n voimistelijaa.

Uuden joukkueen vuoden 2010 päätavoite on lajin EM-kilpailut Saksan Bremenissä huhtikuun puolivälissä. Pääosin Espoossa ja Kisakallion urheiluopistolla harjoittelevan joukkueen valmistautumiseen ovat kauden aikana kuuluneet Tarton kansainvälinen kilpailu, sekä maailmancup-osakilpailut Unkarissa ja Ranskassa.

”Alku oli takkuista, sillä projekti on todella vaativa ja myös haastavat ohjelmat pistävät tytöt todella venymään. Tammikuun leirin jälkeen palaset alkoivat putoilla paikoilleen. Tartossa joukkue teki kaksi puhdasta suoritusta, mikä on tärkeää joukkueen itseluottamuksen kannalta. Toisaalta Unkarin kisassa tuli kaksi epäonnistumista ja opintomatka raskaimman kautta”, Laine-Näätänen kertoo.



Rytmisen maajoukkueen OVOlaiset tytöt vas. Aino, Rebecca, Jenna, Johanna ja Sara.

EM-kilpailut ovat rytmisessä voimistelussa todella kovatasoinen kilpailu, kun maailman huipusta puuttuvat Japani ja Kiina. Olympialaisissa lajin joukkueikisaan pääsee vain 12 maata, Euroopan ulkopuolelta edellä mainittujen lisäksi mukana Pekingissä oli vain Brasilia.

”Tavoite EM-kisoissa on tehdä normaalit hyvät harjoitus suoritukset. Mihin se riittää jää nähtäväksi, mutta jos sijoitus olisi kahdestoista 22 maan joukossa, sekin olisi jo todella kova juttu. Pyrimme kiilaamaan tukevasti keskikastiin sijoille 10-15. Finaalipaikka varmasti on tiukassa”, päävalmentaja valottaa lajin kovaa kilpailua.

Kisakallio tukee rytmistä voimistelua ja joukkue onkin nimetty Team Kisakallioksi. Joukkueessa voimistelee tällä hetkellä Jenna Alavahtola, Aino Pöytäniemi, Rebecca Sutton, Johanna Vikkula ja Sara Välimaa OVOsta sekä Rebecca Ristikangas ja Victoria Ristikangas (Elise). Lisää joukkueen kuulumisista voit lukea osoitteesta: [http://www.olarinvoimistelijat.fi/rv\\_maajoukkue/](http://www.olarinvoimistelijat.fi/rv_maajoukkue/).

Kaikkiaan Olarin Voimistelijoissa on noin 60 voimistelijaa, jotka harjoittelevat joukkuevoimistelun ohella myös rytmistä voimistelua. Yksilövoimistelijana arvokisaedustuksia on parin viime vuoden aikana saanut tiilileen Johanna Vikkula.

## ovolainen

### 1. Kuka olet?

Olen Pasi Mäkelä, 23 vuotias tanssija/tanssinopettaja Helsingistä.

### 2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Energinen, huumorintajuinen, scifinörtti.



### 3. Miten olet mukana OVO:n toiminnassa tällä hetkellä?

Opetan tiistaisin 4-6 vuotiaiden Poikatanssi-ryhmää. Jatkossa pidän luultavasti tanssitunteja myös kilparyhmäläisille.

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

Tulin mukaan viime syksynä, kun minua pyydettiin mukaan ohjaamaan tanssitunteja.

### 5. Mitä OVOlaisuus on antanut ja opettanut?

4-6 vuotiaiden opettaminen oli minulle suuri haaste aloittaessani viime syksynä. Tunnin pitäminen on kehittänyt minua huomasti opettajana.

### 6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Reipas, iloinen, pystyvä.

### 7. Mitä haluaisit kehittää OVOssa?

En ole vielä ollut niin pitkään että olisin löytänyt mitään kehitettävää tai huomautettavaa. Kaikki on sujunut hienosti.

### 8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Tanssin ohella harrastin miltei 15 vuotta telinevoimistelua, joka on erittäin tärkeä laji minulle. Olen myös elokuvahullu, ja viime vuosina olen innostunut myös lajista nimeltä Frisbeegolf.

### 9. Tulevaisuuden haaveesi OVOssa / voimistelun parissa?

Toivottavasti saan jonkun pojista innostumaan tanssista tai jumpasta niin paljon, että saa siitä pysyvän harrastuksen tai jopa ammatin.

### 10. Mikä on paheesi?

Asioiden viimetinkaan tekeminen.... Esim. tämän haastattelun.

### 11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Iloinen ja rento ote elämästä.

### 12. Toiveammattisi lapsena?

Eläinlääkäri ja arkeologi.

### 13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Oli todella ilahduttavaa nähdä miten innoissaan ja tarmoa täynnä pojat saapuivat talvilomataun jälkeen taas tunnille. Lämmitti mieltä huomata että syksyn tunneilla oli ollut noin positiivinen vaikutus näihin lapsiin.

# Yhteistyö Lumenen kanssa jatkuu

Lumene ja OVO solmivat syksyllä uuden yhteistyösopimuksen vuosille 2010-2011. Näin vuonna 2005 alkanut yhteistyö sai jatkoajan. Lumene juhlii tänä vuonna 40-vuotista taivaltaan, OVO täyttää ensi vuonna 30 vuotta.

Kotimainen kosmetiikkamerkki Lumene syntyi, kun lääketehdas Orion yhtiöitti kosmetiikan ja hiustenhoitotuotteet Noiro-nimiseen tytäryhtiöön (Noiro = Orion takaperin). Uuden yhtiön johto ei pitänyt nimeä sopivana tuotemerkillä ja vetäytyttyään strategiatyöhön Kuhmoisiiin Lummene-järven rannalle, syntyi idea Lumene-tuotemerkestä. Tänäpäin Lumene on Suomen suosituin kosmetiikkamerkki, ja se on vahvassa kasvussa Pohjoismaissa, Venäjällä ja USA:ssa. Myös Cutrin-hiustuotesarja on osa Lumenea.

OVOlle on kunnia-asia edustaa kotimaista Lumenea. Joukkuevoimistelu on suomalainen viestituote, ja siihen sopii erinomaisesti kotimainen, luonnonläheinen kosmetiikka. Lumenen tuotteet tekivät läpimurron ulkomailla 2000-luvun alussa, jolloin lakan siemenöljyä sisältävä Vitamiin C+ sarja tuotiin markkinoille. Lumene on vuosien varrella tullut tunnetuksi myös muista pohjoisen luonnon raaka-aineista. Sopimuskauden ajan OVO:n kilpajoukkueet saavat Lumeneilta kilpameikit, ja yhtiö mm. tukee seuran edustusjoukkueiden kansainvälisiä kisamatkoja.

Jokainen OVOlainen voi perheineen vieraillla edullisilla ostoksilla Lumenen tehtaanyymälässä Kaukalahdessa (os. Lasihyti 1.). Kolme

kertaa vuodessa Lumene järjestää ovolaisille oman kampanjan, jolloin OVO:n jäsenkortilla saa 25 %:n alennuksen tuotteiden hinnoista. Kampanjoita kannattaa hyödyntää esimerkiksi äitiänpäivä- ja joululah-jahankinnoissa. Kampanjoista tiedotetaan OVO:n kotisivuilla.

Deltojen lopetettua uransa Lumene valitsi Fotonit uudeksi kummi-joukkueekseen. Fotonit jakoivat helmikuussa Lumenen kampanjaesitteitä Stockmannin tavarataloissa pääkaupunkiseudulla.



Fotonit edistivät Lumenen myyntiä Stockmannin tavarataloissa.

## KAIPAUS<sup>K</sup>

Tue OVOa tilaamalla Kaipauksen tuoksutettavaa designia. Hyödynnä OVO-alennukset ja kerää seuralle tai joukkueelle 5-15 € per tuote.

Esimerkkinä kuvan musta Sweetheart:

- OVO-hinta 29 € (sh 35 €)
- Provisio 6 €

Tuotevalikoima: [www.kaipaus.com](http://www.kaipaus.com).

Tilaukset: [kaipaus@kaipaus.com](mailto:kaipaus@kaipaus.com).



Tervetuloa kannustamaan espoolaisia!

Kilpailut käydään sarjoissa:  
Mestaruussarja 14-16 v  
Mestaruussarja yli 16 v  
Kilpasarja 10-12 v  
Kilpasarja 12-14 v  
Kilpasarja 14-16 v  
Asemakilpailu, alle 12 v

OVO järjestää Tapiolan Urheiluhallilla, osoite Urheilupuistontie 2



### OVO:n Kevätnäytökset

Espoon Kulttuurikeskuksessa 6.5. ja 11.5.2010

Lisätiedot näytöksistä OVO:n nettisivuilta!

### Hallitus 2010

**Tuula Antola**

markkinointi

**Marja Kallioniemi**

koulutus

**Kyösti Korventausta**

sponsorointi ja yritys-

työtydet, turvallisuus

**Leena-Kaisa Laitinen**

nettipäivitykset, kausilaskutus ja jäsenrekisteri; valmennusryhmät

**Tuija Oinonen**

valmennustoiminta; rytmisen voimistelu

### Minna Riihimäki

talous

**Minna Sihvo**

harrastetoiminta; aikuiset

**Sari Siivonen**

tapahtumat

**Anu Vartiainen**

harrastetoiminta; lapset ja nuoret, valmennustoiminta; asemaikäiset

**Petri Vihervuori**

viestintä

**Kaisa Vikkula**

valmennustoiminta; joukkuevoimistelu, puheenjohtaja

### Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi

### Yleiset tiedot

OVO:n toimisto  
Yläportti 1 C (katutaso), avoinna ma klo 17-20 ja to klo 9-12

**Puhelin** 050 301 9381

Puhelinajat arkisin

klo 11-13 ja 17-19

**S-posti** [toimisto@ovo.fi](mailto:toimisto@ovo.fi)

**Nettisivut** [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi)

OVO:n pääyhteistyökumppanit

**LUMENE**<sup>®</sup>  
The Secret of Nordic Nature



OVO:n muut sponsorit



**LÄNSIVÄYLÄ**

**KAIPAUS**<sup>K</sup>

**EVLI**