

# ovolainen

## Virtaavaa liikettä ja uudenlaista vartalon hallintaa

– Vaihteleva ja monipuolinen, tunnilla on hyvä ilmapiiri, tiivistävät **Minna** ja **Heidi** tunnin sisältöä. Näin kuvaavat FlowGymnasticsin harrastajat ennen tunnin alkua Päivänkehrän koululla.

– On tullut kokeiltua monenlaista jumppatuntia, mutta tämä iski heti ja jäin koukkuun, kuvaa Minna tuntemuksiaan tunnista. Hän kertoo, ettei tunnilla ole sellaista lihaskunto-osuutta, missä punnerrettaisiin rivissä. Lihaskuntoa ja joustavuutta kehitetäänkin tunnilla lajille ominaiseen tyyliin.

– Vaikka tunnilla tuntuu, ettei tekisi keskivartalolla mitään, niin seuraavana päivänä kyllä havaitsee, että niitäkin on treenattu, Minna kertoo kokemuksistaan.

Tunti on monipuolinen ja vie mennessään niin, ettei ajan kulumista edes huomaa.

– Tunti on aikuisille suunnattu kuntoilu- ja tanssillisesta voimistelusta. Taidon kehittyminen on myös tavoitteena kunnon ohella, kiteyttää ohjaaja **Marja Kallioniemi** tunnin sisältöä.

Suomalaisen naisvoimistelun pohjalta kehitetty FlowGymnastics tarjoaa kaikenlaisille aikuisille harrasteliikkejille mukavaan ja mielenkiintoiseen muotoon muokattuja liikkeitä haasteita toki unohtamatta.

Tunti kiteytyykin englanninkieliseen sanaan Flow – virta, virtaaminen. Sen aistii kamerunilaisessa musiikissa ja askelluksissa salin poikki. Aaltoja ja muuta ihanaa liikesarjaa – itse liike lähtee virtaamaan keskivartalosta. Tuntui kuin energia virtaisi kehon läpi uusin tavoin. Lihaskunto-osuuskin meni siinä sivussa nautinnollisen musiikin siivittämänä. Tämä on sitä liikunnan iloa parhaimmillaan!

FlowGymnastics eli tanssillisen voimistelun tunti Päivänkehrän koululla Marja Kallioniemen johdolla sunnuntaisin klo 16.30–17.30. Tunti on suunnattu kaikenlaisille aikuisille liikkujille ja on erinomainen vaihtoehto perusjumppaajille tarjoten haasteita ja iloa niin keholle kuin mielelle.



**FlowGymnastics on aikuisille suunnattua tanssillista voimistelua, jonka tavoitteena on kehittää kuntoa ja tanssitaitea.**



## Ampeerit on maailmancupin ykkönen 2010

Olarin Voimistelijoiden ja Vantaan Voimisteluseuran yhteisjoukkue **Ampeerit** varmisti maailmancupin kokonaiskilpailun voiton Saksan Paderbornissa lokakuun lopussa. Cupin päätösviikonlopon kahdesta viimeisestä kisasta joukkue saalisti molemmista toisen sijan, mikä riitti takaamaan voiton cupin kokonaiskilpailussa. Venäläisjoukkue Madonna jäi näin ollen toistamiseen kakkoseksi, kun kesällä itänaapurin kilpasiskot joutuivat tyytymään hopeamitaleihin MM-kisoissa OVOn **Fotonien** vietyä maailmanmestaruuden.

Ampeerit hallitsi maailmancupia vahvasti pitkin kautta, kun kolmesta ensimmäisestä osakilpailusta joukkue saalisti ykköstitilat. Kaksi hopeasijaa päätöskisasta eivät enää voineet viedä maailmancup-titteliä joukkueen ulottuville. Cup-voittajissa voimistelevat **Aino Asiala** (VVS), **Iida Laitinen** (OVO), **Seidi Lemström** (VVS), **Salla Puustinen** (VVS), **Pia-Mari Stenholm** (OVO), **Viivi Suomalainen** (VVS), **Nana Tanttu** (OVO), **Marianne Vikkula** (OVO), **Henna Vilhunen** (VVS) ja **Karoliina Wälkkillä** (OVO). Joukkuetta luotsasivat päävalmentajat **Liisa Lappalainen** ja **Liisa Ahlqvist-Lehkosuo**, valmentajat **Heli Jelonen** ja **Anna Hassinen** sekä baletinopettajat **Alberto Rodrigues Rey** ja **Joa Kivinen**.

Tutustu cup-mestareihin osoitteessa [www.ovo.fi/ampeerit](http://www.ovo.fi/ampeerit)

**Ampeerit Saksassa maailmancupin voiton ratkettua.**

# Sporttis-kerhossa jokainen on sankari

– Lentokone käynnistyy, lähtöhetki lähestyy, matkustajat odottaa, kun kone lähtöluvan saa, Auroran koulun **Sporttis-kerhon** ohjaaja, Olarin Voimistelijoiden **Hannele Kitunen** laulaa ja lapset liitelevät pilvissä taidokkaasti kukin omalla tyylillään.



Lievästi kehitysvammaisten lasten rytmii- ja musaliikuntakerhossa harjoitellaan kehon rytmiiikkaa, tanssia ja monipuolista perusliikuntaa laulettuna ja kuunnellun musiikin rytmittämänä.

– Teemme paljon kehon keskiviivan ylittäviä liikkeitä, joissa esimerkiksi oikea käsi koskettaa vasenta nilkkaa tai vasen käsi oikeaa korvaa. Aivan loistavaa aivojumbppaa aikuisillekin, Hannele vinkkaa. Erilaiset välineet, kuten huivit, pallot, rytmisoittimet ja leikkivarjo tuovat vaihtelua Sporttis-tunteihin.

Liikunnan riemu ja oppimisen ilo säteilee Auroran Sporttis-kerholaisista. Ohjattujen tehtävien lisäksi jokainen saa käyttää mielikuvitustaan ja keksiä omia liikkeitään, joita muutkin pääsevät kokeilemaan. Lapset tarttuvat tehtäviin rohkeasti ja esittävät upeita näytteitä taidoistaan. "En mä jaksa, tää on tylsää" – narinaa ei tällä tunnilla kuule.

Sporttis-kerhon ohjaaminen on antanut ohjaajallekin paljon.

– Tunnen, että teen todella hyvää työtä. Lapset ovat iloisia ja vastaanottavaisia – aivan täysillä mukana Sporttiksessä. Tämä on unelmaryhmäni, kahdeksaa lasta ja neljää kouluavustajaa torstaisin Auroran koululla liikkuttava Hannele Kitunen hymyilee.

Auroran koulun Sporttis-kerho toteutetaan yhteistyössä Olarin Voimistelijoiden ja Espoon kaupungin kanssa. Sporttikseen pääsee myös keskiviikkoisin Toppelundin (integraatioryhmä) sekä perjantaisin Tähtitarhan kouluilla. Lapset käyvät Sporttiksessä päivällä koulutuntinsa lomassa.

**Sporttis-kerhossa harjoitellaan kehon rytmiiikkaa, tanssia ja monipuolista perusliikuntaa musiikin tahdissa.**

## Anne Niemenkarista OVO:n uusi valmennuspäällikkö

**Anne Niemenkari**, 25, aloitti syksyllä Olarin Voimistelijoiden valmennuspäällikkönä. Työssään Anne vastaa OVO:n valmennusryhmien hallinnoinnista (mm. kilpailut, ilmoittautumiset, leirit), valmennusjärjestelmän kehittämisestä sekä valmentajien ja ohjaajien koulutuksesta. Lisäksi hän toimii **Capellojen** vastuuvallmentajana ja **Titaanien** valmentajana.

Annella on vankka voimistelutausta. Hän on voimistellut Helsingin Jyryssä neljän vanhasta 18-vuotiaaksi, sekä valmentanut vuoteen 2007 asti. Myös OVO on Annelle jo entuudestaan tuttu. Ennen valmennuspäällikkön pestiään hän valmensi **Vegoja** ja **Molekyylejä**.

– Kotiuduun OVOon tosi hyvin. Täällä oli jo paljon tuttuja kisa- ja valmennusympyröistä, Anne muistelee.

Vielä ennen joulua Anne valmistuu Valmentajan ammattitutkintoon Vierumäen urheiluopistosta. Kuulostaa siltä, että viittä vaille valmis ammattivalmentaja tekee OVOssa unelmatyötään.

– En ole itse koskaan ajatellut, että olisin tavoitteellisesti pyrkinyt juuri tähän työhön. Olen aina ollut lajirakas ja tehnyt valintoja, jotka ovat tuoneet minut tähän tehtävään, Anne kertoo.

Parhaillaan Anne keskittyy kehittämään OVOssa erityisesti valmentajien koulutusta, jotta heidän osaamisensa vastaisi jatkuvasti joukkueiden vaatimustasoa. Myös voimistelijan uraportaat eli suunnitelma tyttöjen kehittymisestä tavoitetasolleen niin kilpa- kuin harrasteryhmisäkin on Annen työlliställä.

– Valmentajana pyrin tietenkin kehittämään valmentamieni joukkueiden eli Capellojen ja Titaanien suorituksia, Anne lisää.



**Piippu (vas.) ja Veera Titaanit K -joukkueesta treenaavat Annen valmennuksessa.**

### Jo perinteeksi muodostuneet OVO-illamat järjestetään ravintola Ukkohauessa lauantaina 11.12 klo 19–01.

Kaikki vanhat ja uudet ololaiset, niin urheilijat, kannustusjoukot, valmentajat kuin tuomaritkin, ovat lämpimästi tervetulleita. Illan aikana syödään ja juodaan hyvin sekä ennen kaikkea pidetään hauskaa yhdessä, menneitä muistellen ja tulevaan tutustuen.

Illalliskortti maksaa 55 €/hlö sisältäen Buffét-illallisen viineineen. Ilmoittautuminen viim 15.11.2010 osoitteessa:

**www.ovo.fi** --> OVO-illamat 2010

# Capellat ottavat kehitysaskelia muutosten keskellä

Joukkuevoimistelun junioreiden mestaruussarjassa kilpailevat 14–16-vuotiaat **Capellat** lähti syyskauteen mielenkiintoisissa tunnelmissa. Kolme voimistelijaa siirtyi muiden harrastusten pariin, mutta uusia tyttöjä ryhmään tuli kuitenkin peräti kuusi. OVO:n **Molekyyleistä** joukkueeseen tuli kolme voimistelijaa ja kolme uutta "capsua" liittyi Keravan Naisvoimistelijoiden riveistä.

Joukkueen vastuuvallmentajana aloitti kesäkuussa seuran tuore valmennuspäällikkö **Anne Niemenkari**. Annen apuna jatkaa laaja apujoukko tuttuja valmentajia **Jaana Widenius, Pia Jukarainen, Mia Paatsalo, Tiina Pohjemies** ja **Hanna Asikainen** sekä baletinopettaja **Joa Kivinen**.

Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun B-maajoukkuerinkiin kuuluvaa joukkuetta muutokset eivät ole kuitenkaan jääneet painamaan vaan suunta on vahvasti eteenpäin. Tavoitteita löytyy niin joka päiväisestä tekemisestä kuin myös kiireisestä kisakalenterista. Tuore valmentaja on ollut tyytyväinen näkemäänsä. Tyttöjen hyvä harjoittelu on tuonut tuloksia.

– Joukkue on mennyt vuoden aikana eniten eteenpäin psyykkisellä puolella. Keskittyminen ja harjoitteluun panostaminen on nyt aivan eri luokkaa. Joukkuehenkeä on saatu nostettua syksyn aikana, vaikka kokoonpano on vasta uusi, Anne kehuu suojaattejaan.

– Hyvin on mennyt. Leirit ja muut yhteiset tapahtumat ovat parantaneet yhteishenkeä, **Pauliina Punkari** vahvistaa valmentajansa näkemyksen.

Syyskauden joukkuevoimistelun SM-välinekilpailuissa tavoitteena ovat sijat 3–5. Kauden avauskilpailussa Cailap Cupissa joukkue oli neljäs, vaikkei vielä esittänyt-kään aivan parastaan. Syksyn reippaan ja mukaansatempaavan keilaohjelman coreografian on tehnyt Hanna Asikainen Sinkku-elämää-elokuvasta peräisin olevaan musiikkiin.

– Pidän ohjelmassa eniten vauhdikkaasta lopusta. Vaikeinta siinä ovat jotkut haastavammat heitot, kommentoi Molekyyleistä mukaan liittynyt **Emilia Jokinen** uutta ohjelmaa.

Pitkän tähtäimen tavoitteena Capelloilla on asetettuna kansallinen menestys ja pääsy kansainvälisiin kilpailuihin.

– Mielestäni Capelloiden vahvuuksia on kaikkien halu kehittyä voimistelijoina ja joukkueena, ja töiden tekeminen tavoitteiden saavuttamiseksi, Pauliina paaluttaa perustukset tavoitteille.

Hyvän harjoittelusenteen ja vankan valmennustiimin myötä, kuka ties kuinka pitkälle tie kantaa.

Joukkueessa voimistelevat: **Noona Jantunen, Emilia Jokinen, Salli Jääsola, Linda Laurila, Terhi Liemaa, Viivi Länsmans, Pauliina Punkari, Inka Valtakari, Maris Vasenius** sekä **Lotta Åström**.



Uudistunut Capellat B-maajoukkueeringin leirillä.

## ovolainen

### 1. Kuka olet?

Soile Asikainen



### 2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Seurallinen, positiivinen, sinnikäs.

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

Käyn aikuisten harrasteryhmien tunneilla.

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

Seuratoiminta kiinnosti. Olen ollut OVOlainen seuran perustamisesta lähtien – kohta 30 vuotta.

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

Liikunnan lisäksi paljon uusia kavereita. Järjestöelämässä toiminen on opettanut paljon erilaisia asioita.

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

Dynaaminen, rohkea, eteenpäin menevä.

### 7. Mitä haluaisit kehittää OVOssa?

Jo nyt OVO:n toiminta on niin upeaa, että nykyisen tason ylläpitämisessä riittää varmasti töitä.

### 8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Touhuaminen mökillä tyyliin kuokka, lapio ja rautakan-ki aina lähellä. Suosikkilajinikin liittyvät liikutaan ehkä maastohiihto on niistä ensimmäisenä.

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

Että voin vielä monta, monta vuotta käydä jumpassa.

### 10. Mikä on paheesi?

Valitettavasti niitä on enemmän kuin yksi.

### 11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Motto: kaikilla asioilla on aina taipumus loksauttaa enemmän tai myöhemmin paikoilleen.

### 12. Toiveammattisi lapsena?

Opettaja

### 13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Hohdokkain muisto ja kokemus on Prahassa pidetyt joukkuevoimistelun MM-kisat, joissa Dynamot voitti ensimmäisen maailmanmestaruutensa.

# SM-välinekilpailut päättävät voimistelufanien kisasyksyn

Joukkuevoimistelun viikkaan kotimaisen syyskauden kruunaa välinasarjojen SM-kilpailut ja Suomen Cupin päätösosakilpailu 4.–5.12. Töölön Kisahallissa Helsingissä. Mukana eri sarjoissa nähdään pitkäliuta OVO:n joukkueita: **Capellat**, junioreiden MM-hopeajoukkue **Fosforit**, naisten maailmanmestarijoukkue **Fotonit**, **Galaksit-Ellipsit**, **Galaksit-Spiraalit**, kevään 12–14-vuotiaiden tyttösarjan kultajoukkue **Magneetit**, **Siriukset**, **Titaanit K** sekä **Titanium 2000**. Nyt ei siis kannata jäädä kotisohvalle, vaan tulla nauttimaan upeista ja vauhdikkaista suorituksista sekä kannustamaan joukkueita paikan päälle lähes kotikulmilla!

Lisätietoja Pakilan Naisvoimistelijoiden kisaviuilta:  
[www.pnv.fi/2563](http://www.pnv.fi/2563)

## Tapahtumat

**11.12.2010** klo 19–01 **OVO-iltamat** Ravintola Ukkohauki  
**13.12.2010** klo 17 **Satunäytös** Espoon kulttuurikeskus  
**13.12.2010** klo 19 **Gaalanäytös** Espoon kulttuurikeskus  
**14.12.2010** klo 18 **Joulunäytös** Espoon kulttuurikeskus  
**8.–9.1.2011** **Valmentaja- ja ohjaajapäivä** Kisakallio  
**27.3.2011** **Espoo Cup** Tapiolan urheiluhalli  
**2.5.2011** **JV MM-karsinta ja Suomen Cup II** Tapiolan urheiluhalli  
**9.5.2011** **Kevätnäytös I** Espoon kulttuurikeskus  
**12.5.2011\*** **Kevätnäytös II** Tapiolan urheiluhalli  
**1.10.2011\*** **OVO Cup** Tapiolan urheiluhalli  
**7.12.2011\*** **OVOn 30-vuotisjuhlanäytös** Barona Areena

\*Alustava ajankohta

Kilpailut: [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi) --> Valmennusryhmät --> Kilpailukalenteri

## Joulunäytökset ma 13.12. ja ti 14.12. Espoon kulttuurikeskuksessa

### Satunäytös ma 13.12 klo 17

Tee jouluihin nojatuolimatka maailman ympäri OVO:n pienempien esiintyjien mukana ja nauti! Pääsyliput Aikuiset 6 €, Lapset (0 - 15 v) 4 €, Perhelippu\* (2 aikuista ja 2 lasta) 16 €

### Huippuvoimistelun Gaala ma 13.12 klo 19

Näe estradilla kaikki joukkuevoimistelun maailmanmestarit Dynamot, Deltat ja Fotonit! Lisäksi kantaesitys Espoon kaupungin kulttuuriyhdistyksenä tehdystä, **Mirja Mäkelän** ja **Jenny Robsonin** Tapiolan kuorolle säveltämästä sekä **Antton Laineen** OVO:n voimistelijoille koreografoimasta teoksesta, Linnanmäen sirkuskoulu ja OVO:n valmennusryhmien parhaimmisto. Pääsyliput 15 €

### Joulunäytös ti 14.12 klo 18

OVO:n lukuisten harraste- ja valmennusryhmien syyskauden satoa. Voimistelun ja liikunnan iloa parhaimmillaan. Pääsyliput Aikuiset 10 €, Lapset (0-15 v) 5 €, Perhelippu\* (2 aikuista ja 2 lasta) 25 €

### Pääsylippujen ennakkomyynti alkaa 1.11.2010

- HUOM! Perhelippu vain ennakkomyynnissä (ei ovelta)
  - Esiintyjälistat, lisätiedot ja lippujen ennakkomyynti 1.11.–6.12.
- [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi) --> Joulunäytökset 2010



### Kevään harrastetunnit alkavat pe 7.1.2011

Uusien jäsenten ilmoittautuminen alkaa 13.12.2010 klo 08.00. Ilmoittautuminen tapahtuu OVO:n sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän kautta, lisätiedot ja ohjeet [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi).

Vanhat jäsenet voivat vahvistaa paikkansa kevään ryhmässä maksamalla joulukuun aikana saamansa kevään kausimaksun eräpäivään mennessä, erillinen ilmoittautuminen ei ole tarpeen.



**OVOn syyskokous**  
24.11.2010 klo 19  
Päivänkehrän koululla  
(Päivänkehräntie 2)

Kokouskutsu [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi)

### Hallitus 2010

**Kaisa Vikkula** puheenjohtaja  
**Tuija Oinonen** valmennusryhmät  
**Anu Vartiainen** harrasteryhmät; lapset ja nuoret  
**Minna Sihvo** harrasteryhmät; aikuiset  
**Tarja Martinen** tapahtumat; tiiminvetäjä  
**Marja Kallioniemi** tapahtumat

**Leena-Kaisa Laitinen** projektit  
**Viktoria Hindsberg-Karkola** talous  
**Petri Vihervuori** viestintä  
**Jyri Seppä** markkinointi & sponsorointi

**Sähköpostiosoitteet**  
etunimi.sukunimi@ovo.fi

### Yleiset tiedot

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

OVOn pääyhteistyökumppanit



OVOn muut sponsorit

**LÄNSIVÄYLÄ**



EVLI



KAIPAUS