

ovolainen



Kuva: Sami Ilvonen

Askel kerrallaan kohti maailman kärkeä

Olarin Voimistelijoiden edustusjoukkueen OVO Teamin ensimmäinen vuosi, 2011, toi mukanaan SM-kultaa, MM-kisojen nelossijan ja maailmancupin kokonaiskilpailun pronssia. Sijoituksia tärkeämpää on ollut kehitys, jonka tuloksista on tavoite nauttia tulevina vuosina.

OVO Teamin kymmenestä voimistelijasta kahdeksan jatkoi ensimmäisen vuoden jälkeen. Kaksi puuttuvaa palasta löytyi läheltä, kun jo kertaalleen voimistelun lopettaneiden **Marianne Vikkulan** ja **Fanny Klangin** veri veti valmennustehtävistä haastamaan itsensä vielä uudelleen voimistelijana. Edustusjoukkueen rungon halu jatkaa mahdollisesti OVO Teamin saumattoman jatkon kohti päättävöitettä, vuoden 2013 MM-kotikisoja. Tänä keväänä tavoitteena on palauttaa Olarin Voimistelijat ja Suomi vuoden tauon jälkeen MM-mitalikantaan.

– Seurassa tehty uudistus edustus- ja akatemiajoukkuemalliin on

osoittautunut kannattavaksi. Harjoitusilmapiiri joukkueissa on poikkeuksellisen hyvä ja sitä kautta tapahtuu muu kehitys. OVO Team on nyt paljon yhtenäisempi joukkue, kuin vuosi sitten. Tietysti tavoitteiden saavuttamiseksi monien pienten palasten on loksahdettava paikalleen tässä kokonaisuudessa, valmentaja **Anneli Laine-Näätänen** pohtii.

Suunta on kuitenkin yhä eteenpäin ja työtä tehdään myös tulevaisuutta ajatellen.

– Suomen kisoja ja sinne asetettuja tavoitteita ajatellen fyysistä taitotasoa pitää edelleen nostaa. Tärkeää olisi myös se, että mahdollisimman moni joukkueen voimisteliijoista jatkaisi mukana myös ensi vuonna. Kotikisat on hyvä kannustin, mutta tärkeintä voimistelijoiden kannalta on halu tehdä työtä treenisalilla, valmentaja näkee.

OVO Teamin voimistelijat ovat monille nuoremmille jumppareille esikuvia. Ikäkausivalmennuksen sekä akatemiamallin myötä seura on pyrkinyt luomaan nuorille luontevan polun seurata esikuviaan. Anneli kehuu voimistelun pariin palanneita ”tiimiläisiä” heidän antamastaan esimerkistä.

– Marianne ja Fanny ovat hyviä esimerkkejä siitä, että kun on halua pyrkiä huipulle, on silti mahdollista löytää aikaa myös muille tärkeille asioille. Molemmat voimistelevat huippujoukkueessa, valmentavat kahta joukkuetta ja käyvät lisäksi joko töissä tai opiskelevat. Aikaa tähän kaikkeen löytyy, kun on halua, Anneli sanoo.

Joukkue aloitti viime kesänä yhteistyön valmentajansa tapaan kotikalaislähtöisen koreografi **Reija Wäreen** kanssa. Ensimmäiset tulokset nähtiin syksyn maailmancup-osakilpailussa, jossa paljon uusia elementtejä sisältänyt koreografia keräsi runsaasti huomiota. Jo tuolloin oli selvää, että kevättä varten olisi luvassa uusi ohjelma.

Ohjelman musiikki pohjautuu Eurythmicsin Sweet Dreams (Are Made of This) -kappaleesta tehtyihin versioihin. Valmentaja on tyytyväinen koreografiaan.

– Ohjelma on todella onnistunut ja mahdollistaa sen, että voimme olla mukana kärkitaistossa. Uusi liikekieli ja kilpailijoitamme vaativamat nostot ovat myös erottavia tekijöitä, Anneli pohtii.

Voimisteliijoilta Reijan koreografiat ovat vaatineet erilaisuudessaan paljon uuden oppimista. Syyskauden yhteistyö loi kuitenkin hyvän pohjan toisen yhteisen ohjelman harjoittelulle.

– Ohjelma on erilainen. Siinä on haastetta ja uudenlaista tyyliä. Sitä on tosi kiva tehdä ja siitä tulee hyvä fiilis. Koreografiaa oli ehkä vähän helpompi opetella nyt, kun tuntee Reijan tyyliä paremmin. Kuitenkin ohjelmassa on haasteena esimerkiksi runsaasti erilaisia käsiliikkeitä, mitä piti opetella paljon, OVO Teamin **Julia Mäki** kertoo.

– Haluamme päästä näyttämään uudenlaista tyyliä Suomeen ja ulkomaille. Tavoite on esittää parhaansa joka kisassa ja antaa elämys katsojille. Toivon että kansainvälisissä kisoissa uusi ohjelma otetaan hyvin vastaan ja tyylistä pidetään, Julia mieltii.

Ainakin alku on ollut lupaava. Kotimainen kauden avaus Suomen Cupissa toi voiton ja maailmancupin osakilpailusta Vantaalta saldona oli pronssia. Finaalipäivän pisteissä OVO Team nousi jo lähelle kisan kakkosta Bulgariaa. Kun Vantaalla nähtiin mukana kaikki ennakkosuosikit, luo kauden avaus uskoa tavoitteita kohtaan.

Kotimaassa 16–18-vuotaiden sarjassa kilpaileva OVO Akademia Fosforit on myös osoittanut potentiaalinsa. Maailmancupin toisessa osakilpailussa helmikuussa Tartossa ensimmäistä kertaa aikuisten maailmancupin tasoa kokeillut Fosforit voimisteli parhaana suomalaisjoukkueena kisan neloseksi.

Nättejä notkeita neitoja

Ketkä vetävät puoleensa kuin magneetit ja ovat voimistelumatolla kuin kalat vedessä? Kannattaa istua kisakatsomossa, kun OVO Junior Team Magneetit on vuorossa, niin voit olla varma vastauksesta.

– Odotukset keväälle on päästä mukaan junioreiden MM-kilpailuihin ja tehdä siellä puhdas ja vahva suoritus joukkueena. Tietenkin myös menestyminen ja hyvä suoritus kaikissa kevään kilpailuissa on tavoitteena, ilmoittaa OVO Junior Team Magneeteissa voimisteleva **Siiri Länsmans**.

Ja jos on seurannut joukkueen kausi toisensa jälkeen ottamia kehitysaskeleita, on vaikea olla eri mieltä tavoitteista. Vuosi sitten Magneetit debytoi 14–16-vuotiaiden junioreiden sarjassa ja tuloksena oli kaksi viitossijaa kansainvälisistä kisoista ja nelossija kevään SM-kisoista.

Tänä keväänä voimistelumatolle on astellut joukkueellinen petollisen kauniita merenneitoja, ja saalisverkkoihin tuntuu jäävän niin hurmioituneita katsojia, tuomaripisteitä kuin mitaleitakin.

– Ohjelma on tosi kiva ja merenneito teemaa on mahtava tulkita. Ohjelmaan saa eläytyä vahvasti ja siitä tulee hyvä fiilis, Siiri kehuu Magneettien luottokoreografin **Paula Thesleffin** ohjelmaideaa ja koreografiaa.

Voimistelijoiden innostus näkyy kisamatolla vahvoina suorituksina, eivätkä taidot ole jääneet huomaamatta tuomaripöytienkään takana. Junior Team Magneetit avasi kautensa Venäjän ja Viron kärkijoukkueiden perässä Tarton Challenge Cup -osakilpailun nelossijalla. Maaliskuussa kotimainen kauden avaus Turun Caribia Cupissa toi voiton ja Vantaan Challenge Cupissa joukkue voimisteli viidenneksi. Magneetit oli kisan paras suomalaisjoukkue ja samalla varmistui myös edustus-

paikka ikäluokan MM-kisoihin Varnassa.

– Kausi OVO:n junioreiden edustusjoukkueena on lähtenyt upeasti käyntiin ja tytöt ovat tehneet hienoa työtä, jotta jokainen kehittyisi ja mentäisiin joukkueena eteenpäin. Tähän mennessä kevään kisat ovat osoittaneet, että Magneeteilla on kaikki mahdollisuudet olla Suomen kärkijoukkue omassa ikäsarjassaan, valmentaja **Elina Hirvonen** kehuu neitoparveaan.

Junioreiden MM-kilpailut huhtikuun lopussa ja SM-kisat toukokuun puolivälissä ovatkin motivoivia haasteita. Viime vuoden junioreiden SM-mitaliokolmikko on siirtynyt 16–18-vuotiaiden sarjaan ja palkintopallisijoilla ei ole puolustajia. Magneeteilla on tavoitteena vähintäänkin SM-mitali. Haastajina ovat ainakin naapuriseura Tapiolan Voimistelijoiden Tähdettäret ja Vantaan Voimisteluseuran Team Vantaa Junior.

Vaikka keskittyminen onkin tiukasti kevään kisoissa, valmentajan näkökulmasta nämäkin kisat ovat tytöille vain yksi etappi.

– Joukkueessa voimistelee tällä hetkellä yhdeksän motivoitunutta tyttöä, joilla kaikilla on mahdollisuudet kehittyä lajin kansainväliselle huipulle tulevien vuosien aikana, Elina muistuttaa.

Magneeteissa voimistelevat: **Sara Hanhimäki, Laura Hirvonen, Janina Klang, Siiri Länsmans, Marianna Malkamäki, Sanni Mäyrälä, Maiju Riskala, Julia Selänne** sekä **Venla Viitasaari**.

Valmentajat: Elina Hirvonen, **Joanna Miettunen, Marianne Vikkula** ja **Villiina Ikäheimo**.



Kuva: Sami Ilvonen

Vuoden vanha Atomit

Noin vuosi sitten Espoonlahden urheiluhallilla kävi kova hulina, kun noin 60 6–7-vuotiasta tyttöä oli pyrkimässä OVO:n uusimpaan kilparyhmään. Vastuvalmentaja **Katariina (Kata) Hollström**, 17, kiitti kaikkia osallistujia ja muistutti tyttöjä sekä vanhempia, että vaikka tuolloin ei vielä mukaan pääsisikään, valitaan ryhmään uusia tyttöjä säännöllisesti.

Toukokuussa 2011 Atomeissa aloitti 20 voimistelijaa, jotka ovat valmentaja Katan mukaan reippaita ja iloisia tyttöjä, jotka haluavat koko ajan oppia lisää uusia asioita. Joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan.

– Harjoituksissa leikitään, venytellään, opetellaan uusia liikkeitä sekä tutustutaan kaikkiin voimisteluvälineisiin: palloon, naruun, keiloihin, nauhaan ja vanteeseen, kertoo Kata harjoitusten sisällöstä.

Nuoresta iästä huolimatta tavoitteet ovat pitkällä tähtäimellä korkealla. Tie huippuvoimistelijaksi on pitkä, mutta se pitää aloittaa ihan perusasioista. Viime syksyn tavoitteena oli oppia harjoittelemaan kilparyhmässä sekä tutustua toisiin Atomeihin. Tämän kevään tavoitteena on kehittää narutekniikkaa.

Hyvä yhteishenki on siis tärkeä alusta lähtien. Katan mukaan tärkein

pelisääntö onkin, että harkoissa on hauskaa ja että ketään ei jätetä ulkopuolelle.



Atomit

Mitalisadetta Espoo Cupissa

OVOn joukkueet saavuttivat useita mitaleita Tapiolan urheiluhallissa käydyssä Espoo Cupin kotikisassa sunnuntaina. Upeita ja onnistuneita kisasuorituksia tuli ovolaisille joukkueille jokaisessa sarjassa niin asema-, kilpa- kuin mestaruuspuolella.

12–14-vuotiaiden SM-mestaruussarjassa kisasivat Team Siriukset, Siriukset 98 ja 99. Joukkueiden kisapanos oli onnistunut, sillä kaikki sijoittuivat yhdentoista joukkueen kisassa viiden parhaan joukkoon. Sarjan voiton vei tällä kertaa Tampereen Voimistelijoiden Team Minetit. Team Siriukset sai tiukassa kisassa hopeaa. Kolmannelle sijalle ja pronssille yltäneen Siriukset 99:n suoritus oli varmaa, vapautunutta ja täsmällistä.



Team Siriukset

14–16 vuotiaiden kilpasarjassa Kvarkit ja Kvantit onnistuivat kolmannen ja viidennen sijan arvoisesti kahdentoista joukkueen kisassa. 12–14v. kilpasarjan Siriukset L ja P nousivat mitaleille ja kategoriaan A. 10–12-vuotiaiden kilpasarjassa Team Titaanit ja Titaanit 2001 nousivat palkinnoille ja kategoriaan 1. Titaanit 2000 sijoittui kategoriaan 2, Titaanit P kategoriaan 3 ja Titaanit L kategoriaan 4. Team Indiumin sekä Indiumit 02 ja 03 sekä Indiumit N:n voimistelu oli taidokasta ja siistää. Joukkueet suorittivat ohjelmansa varmemmin kuin aiemmin ja kuviot olivat selkeämmät. Team Atomit sekä Atomit 04 ja 05 jatkoivat hienosti vuosi sitten käynnistynyttä asemavaihetta näyttäen yleisölle, että jälleen joukkue on mennyt hienosti eteenpäin.

Kata on nuoresta iästään huolimatta ehtinyt pitää useita harrasteryhmäiä jo monen vuoden ajan. Aikaisemmin Kata on toiminut Team Siriusten apuvalmentajana, mutta tämä on Katalle ensimmäinen oma kilpajoukkue.

– Uuden ikäryhmän vastuupalmentajaksi ryhtyminen on ollut jännittävää ja aika sekavaakin, mutta silti kivaa. On ollut ihana suunnitella kaikki itse ja huomata, että tytöt todella kehittyvät ja oppivat asioita.

Valmentamisessa tärkeintä valmentajalle ovat itse urheilijat. Kata yhtyy tähän mielipiteeseen. Atomit jaksavat olla harjoituksissa aina iloisia ja positiivisia, mikä parantaa joskus valmentajankin päivän. ”Kata mä opin tän!” on vastuupalmentajan mielestä parasta, mitä harjoituksissa voi kuulla ja silloin viimeistään innostuu itsekkin. Kaikille innokkaille pikkuvoimistelijoille Kata haluaa sanoa, että kannattaa vain ahkerasti venytellä ja harjoitella harrastetunneilla opettuja naruliikkeitä kotona.

OVON KEVÄTNÄYTÖKSET

7.5. klo 18.30 Espoon kulttuurikeskus

10.5. klo 18 Tapiolan urheiluhalli

Pääsyliput ovelta tuntia ennen 9 / 5 €

Ennakkomyynti 27.4. asti www.ovo.fi

ovolainen

1. Kuka olet?

Jenni Mäki, valmentaja

2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Positiivinen, reipas, kannustava

3. Miten olet mukana OVOn toiminnassa tällä hetkellä?

Olen Kvanttien ja Kvarkkien vastuupalmentaja. Lisäksi valmennan Titaanit 2001 ja Titaanit 2000 -joukkueita, sekä olen apuna Titaanit N -joukkueilla. Aloitin myös kilpitiimissä tammikuussa.



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

Tarkoituksena oli 5-vuotiaana mennä Junnubiciin. Se olikin pojille, joten äiti ilmoitti minut voimisteluryhmään. Siitä innostuneena jatkoin lopulta kilpajoukkueeseen asti ja aloitin valmentamisen vuonna 2004, kun lopetin itse voimistelemisen.

5. Mitä Ovolaisuus on antanut ja opettanut?

Ovolaisuus on antanut minulle iloa, ihania muistoja, kylmiä väreitä, hyviä ystäviä ja tukea. Se on myös opettanut minulle vastuuntuntoa, sinnikkyyttä ja luovuutta.

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Sinnikäs, menestyvä, edelläkävijä

7. Mitä haluaisit kehittää OVossa?

Aikaisemmin olisin vastannut, että valmentajien välistä yhteistyötä. Minusta tässä on kuitenkin menty paljon eteenpäin ja mennään koko ajan, joten en koe sitä enää samalla tavalla kehityskohteeksi.

8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Kävelylenkeillä käyminen. Uusien musiikkien etsiminen tuleviin jv-ohjelmiin. Tykkään seurata jääkiekkoa, sekä muodostelma- ja taitoluistelua televisiosta.

9. Tulevaisuuden haaveesi OVossa/voimistelun parissa?

Toivon jatkavani valmentajana ja koreografina mahdollisimman pitkään. Kehittää ja kouluttaa itseäni paremmaksi valmentajaksi ja koulututtaa myös tuomariksi. Toivon myös, että saan kannustaa pikkusiskoani Juliaa jatkamaan voimistelu-uraansa mahdollisimman pitkään.

10. Mikä on paheesi?

Liika stressaaminen välillä ihan turhistakin asioista.

11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Positiivisuus

12. Toiveammattisi lapsena?

Laulaja tai näyttelijä

13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Kisamatkat, esiintymismatkat, omien tyttöjen onnistuminen harjoissa ja kisoissa. Hienoa on myös olla kannustamassa kisoissa ja nähdä upeita suorituksia ja ohjelmia. Vuoden 2006 MM-kisat Tampereella. Sellaista tunnelmaa ja kannustusta ei ole missään kisoissa ikinä koettu.

OVOn iloiset voimisteluleirit taas kesä- ja elokuussa



Itella Green

Liikunnallinen startti lomalle. Jumppakärpäsen purema. Uusia kavereita. Mukavaa ohjelmaa. Innostavat ohjaajat. Reipas kesäloman päätös.

OVO järjestää jälleen kesä- ja elokuussa suositut voimisteluleirit 7–10-vuotiaille kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla sekä elokuun alussa. Leirit pidetään Kuitinmäen koululla (Kuitinkuja 4), jonne on hyvät yhteydet myös useilla bussiliinoilla eri suunnista Espoota.

Leirillä harjoitellaan voimistelun perustaitoja rennolla ja iloisella otteella. Päiviin sisältyy muun muassa akrobatiaa, voimistelua eri välineiden kanssa, ulkoilua sekä monipuolisia pelejä ja leikkejä. Leireillä on myös yllätysohjelmaa viikoittain.

Osallistuminen ei edellytä aiempaa lajitekemusta, joten ne tarjoavat mukavan mahdollisuuden tutustua voimisteluun ja oppia voimisteluaitoja vaikkapa muiden harrastusten tueksi. Leirit sopivat hyvin myös esimerkiksi voimistelun ja tanssin harrasteryhmissä mukana oleville. Ohjaajana toimii OVOn kilpajoukkueen valmentaja.

Leiriaika päivittäin on kello 8–16, josta ohjattua toimintaa on klo 8.30–15.30 välinen aika.

Leiri 1 viikko 23 (ma–pe 4.–8.6.)

Leiri 2 viikko 24 (ma–pe 11.–15.6.)

Leiri 3 viikko 32 (ma–pe 6.–10.8.)

Leirin hinta on 150 € per viikko, sisältäen päivittäisen lounaan ja leirikassin. Uudet jäsenet maksavat lisäksi jäsenmaksun 12 €, joka sisältää vakuutuksen.

Leirit täyttyvät tasaiseen tahtiin, mutta mukaan mahtuu vielä. Ilmoittautuminen OVOn nettisivuilta www.ovo.fi.

LUMENE
FINLAND

RAISKI

Alemanna
DANCE CENTER

ESPOO
ESBO

Europcar

EVLI

INTERSPORT
MEGASTORE SUOMENOJA

KAIPAUS^K

kisakallio

LANSIVÄYLÄ

TORENIUKSEN LIIKENNE OY

Hallitus 2012

Kaisa Vikkula

puheenjohtaja

Petri Vihervuori

viestintä, tiiminvetäjä

Anu Vartiainen

harrasteryhmät; lapset ja nuoret, tiiminvetäjä

Kaarina Uosukainen

harrasteryhmät; aikuiset

Jyri Seppä

markkinointi & sponsorointi

Petra Sajjola

tapahtumamarkkinointi

Tuija Oinonen

valmennusryhmät, tiiminvetäjä

Tarja Martinen

tapahtumat, tiiminvetäjä

Leena-Kaisa Laitinen

projektit

Piia Valtokari

talous

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi



OLARIN VOIMISTELIJAT

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, ma ja ke klo 17–19

S-posti toimisto@ovo.fi

Nettisivut www.ovo.fi