

ovolainen



- OVO Team matkalla kohti Lahden MM-kisoja s. 2
- Yhteistyökumppanit OVO Teamin taustalla s. 3
- Akatemiajoukkueissa lupaava tulevaisuus s. 4
- Vahva juniori-ikäluokka s. 5
- Titaanit ja Indiumit uusissa ikäsarjoissa s. 6
- Perhetöpinät täynnä touhua s. 6
- Kilpa-akatemiassa nautiskellaan s. 7
- Ovolainen Birgit Linkomo s. 7

OVO Team haluaa palauttaa Suomen kultakantaan Lahdessa



Olarin Voimistelijoitten Dynamot voimisteli vuoden 2006 MM-kotikisoissa yli 7000-päisen hurmoksellisen yleisön edessä maailmanmestariksi. Tuo tunnelma on monella lajia seuraavalla yhä vahvana mielessä, kun puheeksi tulee Lahdessa kesäkuun alussa järjestettävät joukkuevoimistelun MM-kisat. OVO:n joukkueet ovat juhlineet maailmanmestaruutta kolmesti tuon jälkeenkin, mutta viimeiset kaksi vuotta laji on kulkenut venäläiskomennossa ja Suomi on jäänyt mitalistien ulkopuolelle.

Olarin Voimistelijoitten edustusjoukkue OVO Team on kuitenkin tehnyt määrätietoisesti töitä MM-italien eteen ja monelle voimistelijoista MM-kotikisat ovat pitkään mielessä siintänyt tavoite. Mitalittomat vuo-

Kuva Sami Ilvonen. OVO Team Suomen Cupissa Vantaalla 23.3.2013

det ja kotikisat asettavat toisaalta suomalaisjoukkueille menestyspainetta, mutta samaan aikaan taustalla on myös laaja ja vahva tuki.

– Monessa asiassa huomaa, että tähän panostetaan täysillä. Aivan kuten vuonna 2006, kaikki ovat valmiita tekemään tämän asian eteen vielä paljon tavallista enemmän. Voimistelijat, seura, kumppanit ja me valmentajat, kertoo **Anneli Laine-Näätänen** kotikisojen merkityksestä.

Kokenut valmentaja tuntee menestyspainetta, mutta myös joukkueensa. Kilpailu menestyksen ja mitaleiden makuun päässeitä Venäjän,

Viron ja Bulgarian joukkueita vastaan tulee olemaan armottoman kovaa, mutta tavoitteeksi on silti asetettu kirkkain mitali.

– Psykkisesti meidän pitää tehdä tuplasti töitä, jotta itse uskomme siihen että MM-kulta on realistinen. Jos pysymme terveenä ja koko joukkue saa itsestään tämän hetkisen maksimaalisen fyysisen potentiaalinsa irti, OVO Team on MM-kisojen fyysisesti kovin joukkue, Anneli sanoo.

Valmentaja myös uskoo vahvasti siihen, että joukkue kaivaa itsestään parhaansa esiin.

– Tällä joukkueella on nälkää. Valmentajana on mahtavaa olla mukana projektissa, jossa urheilijoiden sisäinen motivaatio on niin vahva, kuin OVO Teamin voimistelijoilla nyt. On mielenkiintoista seurata kuinka pitkälle yksilöt pystyvät tämän voimavaran avulla menemään.

Yhteistyökumppanit ovat tärkeä tuki menestystä tavoiteltaessa

OVO Teamin tavoittellessa menestystä maailman huipulla, täytyy monen palasen lokahtaa kohdalleen. Kaikki tiivistyy lopulta siihen, minkälaiset mahdollisuudet voimistelijoilla on keskittyä harjoitteluun. Kun kaikki voimistelijat myös opiskelevat, eikä joukkuevoimistelu ole ammattiruuhkailua, on yhteistyökumppanien rooli menestyksen mahdollistajana erittäin tärkeä.

Valmennustiimin lisäksi taustalla toimii monen alan ammattilaisten tukiverkosto; koreografi, pukujen tekijä, baletinopettajat, fysioterapeutit, hieroja, lääkäri, psykkinen valmentaja ja ravintoneuvoja. Jos tingitään tukiverkostosta, tingitään helposti myös menestysmahdollisuuksista. Lajinsa menestyneimpänä seurana OVO on yhteistyökumppanien avulla pyrkinyt rakentamaan edustusjoukkueelle menestysmahdollisuuksia pitkällä tähtäimellä.

OVO yhtenä Suomen suurimmista voimisteluseuroista ja joukkuevoimistelu suosittuna lajina tarjoavat kiinnostavia mahdollisuuksia myös yhteistyökumppaneille, samoin kuin MM-kotikisat, jotka järjestetään Lahdessa voimistelun Sun Lahti –suur tapahtuman yhteydessä.

Tuoreimpana yhteistyökumppanina OVO Teamin taustalle tuli mu-

MM-menestykseen tähtäävä edustusjoukkue OVO Team on hyvä osoitus seuran toiminnasta. Joukkueeseen ja voimistelijoitten osaamiseen kiteytyy lukuisten OVO:n omien ja muidenkin seurojen valmentajien osaaminen ja vaikutus. Unelmaansa tavoittelevien voimistelijoitten urapolulle mahtuu parisensikymmentä eri joukkuetta eri ikäluokkien mestaruus- ja kilpasarjoissa sekä ainakin kuusi eri seuraa. Nämä polut kohtaavat matkalla Lahden MM-kisoihin.

OVO Teamissa voimistelevat **Jenna Alavahtola, Riina Hiekkavirta, Emilia Jokinen, Emmi Koski, Iida Laitinen, Jenny Pennanen, Salla Puustinen** (sivussa loukkaantumisen vuoksi), **Viivi Suomalainen, Mira Syrjälä, Johanna Vikkula, Marianne Vikkula** sekä **Roosa Väre**.

kaan tunnettu suomalainen huonekaluvalmistaja ja jälleenmyyjä **Isku**. Lahden MM-kilpailut järjestetään Isku Areenalla ja tunnettu kumppani on sopimuksen myötä osaltaan varmistamassa että olarilaisjoukkue on iskussa MM-kisamatolla. Yhteistyön myötä Isku toimittaa kisoihin ns. Kiss & Cry nurkkauksen sekä tuomareiden ja toimistijoiden kalusteet.

Syksystä alkaen OVO Teamin voimistelijat ovat olleet tukemassa **Puhutaan papilloomaviruksesta –kampanjaa**, jonka tavoitteena on saada mahdollisimman moni nuori tyttö ja poika vanhempineen otamaan selvää papilloomaviruksesta ja sen aiheuttamista sairauksista. Ja mikä tärkeintä, niiden ennaltaehkäisystä.

Lumene on toiminut OVO:n huippujoukkueiden yhteistyökumppanina jo useita vuosia. Yhteistyön myötä voimistelijat ovat muun muassa olleet Lumenen mukana useissa eri tapahtumissa.

David Collection on vuoden 2013 alusta alkaen OVO:n uusi pääyhteistyökumppani edustus- ja harjoitusasujen toimittajana. David vaatettaa myös OVO Teamin voimistelijat.



Emilia Jokinen, OVO Team :



Kuka olet?

Olen 18-vuotias voimistelija OVO Teamista. Jumpan lisäksi käyn Espoon aikuisluokkiota ja vapaa-ajalla rentoudun ja näen ystäviä.

Minkälainen on ollut oma voimistelijan polkusi pikkuvoimistelijasta OVO Teamiin?

Aloitin pienessä baletissa, josta 9-vuotiaana siirryin voimistelun puolelle Tapiolan Voimistelijoihin. Sieltä vaihdoin 11-vuotiaana OVO:n Vegat-joukkueeseen, joka myöhemmin yhdistettiin OVO:n Molekyyliin. Molekyylit hajosivat, jonka jälkeen voimistelin yhden kauden Capelloissa. Sitten perustettiin OVO Team ja minut otettiin mukaan.

Olet voimistellut OVO Teamissa nyt pari vuotta. Minkälaisia tavoitteita sinulla on voimistelijana?

Jatkaa kehitystä voimistelijana treenaamisesta nauttien ja maailmanmestaruus.

MM-kotikisat ja menestys siellä ovat joukkueen tämän kauden päätavoite. Näkökö kotikisojen vaikutus jotenkin voimistelijan arjessa?

Samalla tavalla pyrin elämään huippu-urheilijan arkea kuin viime kaudellakin. Huolehdin levosta ja urheilijamaisesta terveellisestä ravinnosta, jotta olen treeneissä mahdollisimman latautuneena ja saan harjoituksesta kaiken irti.

Minkälainen tavoite Lahden MM-kisat ovat itsellesi?

Se onkin jo yhden unelman täyttymys, että pääsen tämän joukkueen kanssa kotimaahan eteen taistelemaan maailmanmestaruudesta! Tavoitteena on kirkkain mitali, onnistua välittämään tunne jokaisella liikkeellä ja antaa katsojille upea elämys!

Minkälaisia odotuksia sinulla on muuten kauden osalta ?

Meillä on koossa motivoitunut porukka, ja jokainen meistä on halukas pistämään itsensä täysillä likoon. Toivon että vältytään nyt enemmiltä loukkaantumisilta. Tämän joukkueen kanssa on ihanaa tehdä töitä yhteisen tavoitteen eteen!

Kerro hieman tämän kauden ohjelmasta. Minkälainen OVO Teamin ohjelma on voimistelijan kannalta?

Ohjelmaa täytyy todella elää. Yksikään liike ei saa olla "väliliike", jokai-

sella liikkeellä on tarkoitus välittää tunne. Liikekieli on hyvin virtavaa, mikä tuo itselleni vielä lisähaastetta.

Minkälaista työskentely yhdessä koreografi Reija Wäreen kanssa on voimistelijan näkökulmasta? Kuinka paljon Reija on mukana joukkueen harjoituksissa ja minkälaista Reijan ja Annelin yhteistyö on harjoituksissa?

Reijan kanssa työskentely on helppoa, hän on todella lahjakas ja osaa asiansa. Reija on käynyt kiireisen aikataulunsa mukaan kuten ehtii, välillä tässä alkukaudesta pariin kertaa viikossa. Yhteistyö Annelin kanssa sujuu hyvin, ja yhdessä he saavatkin koottua meille taiteellisen ja voimistelullisen kokonaisuuden.

Terveisesi voimistelun ystäville ja faneille?

Nautitaan tästä upeasta lajista, hyvässä hengessä ja toisiamme tukien ja tsemptäen! :)

OVO Akatemiassa kasvaa tulevaisuuden menestys

Olarin Voimistelijoiden laaja harrastevoimistelijoiden pohja näkyy myös seuran kilpavoimistelijoiden määrässä. Kuluvana vuonna OVOlla on naisten mestaruussarjassa peräti kolme joukkuetta, kun edustusjoukkue OVO Teamin rinnalla harjoittelee kaksi akatemiajoukkuetta.

Ikäkausivalmennuksen osana haluttiin myös yli 16-vuotiaissa luoda akatemiajoukkuemallin kautta selkeä polku, jota voimistelijat voivat kulkea kohti edustusjoukkuetta. Tavoitteena on paitsi pidentää voimistelijoiden uraa, myös saada joka vuosi jälkeille joukkue, joka voi taistella MM-mitaleista. Joukkuevoimistelussa kilpailu on vuosi vuodelta koventunut, kun yhä useammat maat ja seurat panostavat lajin ammattimaiseen harjoitteluun ja valmennukseen.

Viime vuoden OVO Akatemian kokoonpanosta nousi tänä vuonna OVO Teamiin kaksi voimistelijaa. Samalla vielä viime vuonna juniori-joukkueena voimistellut Magneetit siirtyi 16-18-vuotiaiden sarjaan, ja osallistuu ensimmäisiin kansainvälisiin naisten sarjan kilpailuihin. OVO Akatemia tavoittelee tänä vuonna seuralle toista paikkaa MM-kisoissa kun OVO Akatemia Magneettien tähtäin on vielä kotimaan kisoissa.

– Joukkueen isona tavoitteena tällä kaudella on saavuttaa paikka koti MM-kisoihin sekä olla kärkituntumassa muissa kilpailuissa niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Lisäksi jokaisella on tavoitteena kehittää itseään voimistelijana tulevaisuutta katsellen, sanoo OVO Akatemiassa voimisteleva **Lotta Lehtonen**.

OVO Akatemia sijoittui Unkarin maailmancupin osakilpailussa tammikuussa neljänneksi ja Viron kansainvälisessä Miss Valentine kilpailussa akatemiajoukkueet sijoituivat Venäjän ja Viron huippujoukkueiden perässä heti sijoille neljä ja viisi.

– Meillä on molemmissa joukkueissa paljon lahjakkaita tyttöjä, joilla on mahdollisuus päästä kansainväliselle huipulle. Juuri nyt nämä voimistelijat tekevät töitä tulevaisuutta varten. Joukkueiden alkukauden kansainväliset kisasuorituksset ja tulokset osoittavat, että olemme oikealla tiellä, **Anneli Laine-Näätänen** arvioi.

Anneli vastaa akatemiajoukkueiden valmennuksesta. OVO Akatemian apuvalmentajina toimivat **Maijastiina Koskimies**, **Aino Niittyliä**, **Inka Saini** ja **Susan Salmela**. OVO Akatemia Magneettien valmennuksessa jatkavat aktiivisesti mukana **Elina Hirvonen**, **Joanna Miettunen** sekä **Marianne Vikkula**. Akatemiajoukkueet harjoittelevat paljon yhdessä OVO Teamin kanssa.

– Joukkueilla on hyvä henki, kun treenit ovat lähes aina yhtäaikaa samassa paikassa. OVO Teamin harjoittelua tulee seurattua päivittäin. Teemme monesti esim. lämpän yhdessä ja sitä kautta voi verrata omaa tasoa kokenempiin ja saada mallia huippuvoimistelijoilta, Lotta kertoo.

OVO:n akatemiajoukkueiden voimistelijat ovat 14–17-vuotiaita. OVO Teamin voimistelijoiden keski-ikä on hieman alle 20 vuotta ja viime vuosina menestyneissä Venäjän joukkueissa keski-ikä lähentelee jopa 25 vuotta. Aikaa Akatemian voimistelijoilla siis on.

– Nyt on tärkeää saada pidettyä tytöillä mielessä pitkän tähtäimen treeni ja tavoitteet. Toivottavasti mahdollisimman monella näistä voimistelijoista löytyy motivaatiota jatkaa vaikka seuraaviin kotikisoihin asti, Anneli sanoo.

– Tulevaisuuden tavoitteena kaikilla on kehittyminen ja nousu edus-



tusjoukkueeseen, ja sitä kautta voimistella mahdollisimman pitkään huipulla, Lotta Lehtonen vahvistaa.

OVO on pyrkinyt helpottamaan opiskelun ja harjoittelun yhdistämistä tekemällä yhteistyötä koulujen kanssa.

– Kovan harjoittelun ja opiskelun yhdistäminen on tietysti rankkaa, mutta joustava ja ymmärtäväinen Haukilahden lukion urheilulinja, jossa lähes koko joukkue opiskelee, tukee huippu-urheilijan arkea täysillä. Poissaoloja tulee paljon ja usein viimeiset tunnit joudutaan jättämään harjoitusten vuoksi, mutta koulussa ymmärretään, Lotta kiittelee.

Kuvat Sami Ilvonen. Ylä. OVO Akatemia Magneetit, ala OVO Akatemia



Bussilastillinen ”ei mitä tahansa -junnuja”

OVOlla on vahva edustus joukkuevoimistelun juniori-ikäluokassa tällä kaudella: 14–16-vuotiaissa kilpailee kolme mestaruussarjajoukkuetta ja kaksi kilpasarjan joukkuetta, yhteensä yli 50 voimistelijaa. Siriukset -ikäluokan joukkueet siirtyivät vuoden vaihteessa junioreihin ja viime-kauden kilpasarjajoukkueista Kvantit ja Kvarkit yhdistyivät jatkaen sarjassa Kvantit -nimellä. Siriukset on ensimmäinen ikäluokka, josta koko seuran kilpatoiminnan kattava ikäkausivalmennusjärjestelmä lähti liikkeelle. Muutos koettiin silloin isona ja toi paljon haasteita mukanaan.

– Ikäluokan vastuuvallmentajana olen kokenut, että tässä systeemissä on niin paljon isoja positiivisia vaikutuksia, että vanhaan palaaminen ei tulisi mieleenkään. Ikäluokkamme valmennustiimi on huippu. Kaikki valmentajat tekevät töitä intohimolla ja apua saa aina kun vain pyytää, sanoo vastuuvallmentaja **Pia Jukarainen**.

Pia Jukaraisen toiveena on, että joukkueiden voimistelijat jatkavat pitkään motivoituneina. Valmennuksen puolella suunnitelmat ja harjoitteet on tehty asemaikäisestä asti niin, että ajatus on ollut koko ajan naisten sarjassa. Tämä linja on poikunut menestystä kaikissa ikäluokissa. Kun suurin osa ikäluokan valmentajista valmentaa ikäkauden sisällä useaa eri joukkuetta, tämä kehittää ja helpottaa valmentajien ja joukkueiden yhteistyötä. Muun muassa kauden harjoitteet ja testit käydään yhdessä läpi.

Ikäkausivalmennuksen ja rinnakkaisten joukkueiden myötä OVO pystyy tarjoamaan jokaiselle voimistelijalle oman tasoisen joukkueen, jolloin kaikki saavat kehittyvät omassa tahdissaan. Siirtymisiä joukkueiden välillä tapahtuu joka vuosi ja saman tason joukkueiden kokoonpanoja on myös sekoitettu kausittain, jotta yhteishenki ikäluokan joukkueiden välillä säilyy hyvänä.

– Tottakai saman tason kahdella joukkueella on ollut harjoituksissa pientä tervettä kilpailua kilpailuiden läheisyydessä. Kaikki kuitenkin kannustavat aidosti toisiaan ja iloitsevat kaverin onnistumisesta, Pia sanoo.

Juniori-ikäluokassa debytoivien joukkueiden tavoitteet on asetettu korkealle, mutta realistisiksi. OVO Junior Teamina ensimmäistä kertaa kilpailut Jukaraisen valmentama kokoonpano sijoittui tammikuussa kansainvälisessä Challenge Cup osakilpailussa heti jaetulle pronssi-sijalle. Kauden päätavoitteiksi onkin asetettu SM-kulta sekä mitali junioreiden MM-kilpailuista Sofiasta suhtikuussa. Niin ikään Jukaraisen valmentama Siriukset 98 ja sekä **Fanny Klängin** luotsaama Siriukset 99 tavoittelevat paikkaa mestaruussarjan SM-finaalissa.

Jenni Mäen valmentama Kvantit sekä **Oona Wahlsténin** Siriukset L mielivät loppukilpailuun kilpasarjan SM-kilpailuissa.

– Kvantit lähtee kevätkauteen hieman muuttuneella kokoonpanolla.

Kuva David Palhegyi. OVO Junior Team



Joukkue on todella motivoitunut ja harjoitukset ovat sujuneet hyvin. Ohjelma on erityylinen, mitä Kvantit ovat tottuneet tekemään, joten haastetta riittää! Toivottavasti saamme onnistuneita suorituksia kilpailuissa ja sitä kautta myös hyviä tuloksia, Kvantti-valmentaja Jenni toivoo.

Irina Khanoukaeva,
OVO Junior Team :



Minkälainen joukkueen kevään ohjelma on?

Ohjelma on erilainen kuin viime kausina. Se on pehmeä, mutta samalla myös voimakas. Siinä on hienoja nostoja, sekä paljon kivoja käsiliikkeitä ja yksityiskohtia.

Miltä siirtyminen junnusarjaan on tuntunut?

Siirtyminen junnusarjaan on ollut todella jännittävää, vähän pelottavaakin, mutta ennen kaikkea todella kivaa. Nyt meillä on enemmän kilpailuja ulkomailla. Ja saamme vihdoin tehdä nostoja, mikä on joukkueemme mielestä todella ihanaa.

Mitä odotuksia ja tavoitteita Junior Teamilla on kevätkaudelle?

Päätavoitteena meillä on junior MM-kisat, joista tavoitteena mitali. Odotamme tältä kaudelta paljon hyviä hetkiä ja onnistumisia.

OVO:n Titaanit ja Indiumit taituroivat keväällä uusissa ikäsarjoissa

Tämä kevät on jännittävä OVO:n nuoremmille ikäluokille, sillä Titaanit debytoivat kovassa 12–14-sarjassa ja Indiumit kilpailevat keväällä ensimmäistä kautta 10–12-vuotiaiden sarjassa.

OVO:n Titaanit-ikäkauteen kuuluu kolme SM-sarjassa kilpailevaa joukkuetta, Team Titaanit ja Titaanit 2000 ja 2001 sekä kilpasarjan joukkueet Titaanit L ja P. Ikäkauden vastuvalmentajana toimii **Anne Niemenkari**, joka vastaa Teamin valmennuksesta. Titaanit 2000 ja 2001 –joukkueita valmentaa **Katri Pöllänen** ja L&P-joukkueita **Sanna Virtanen**.

Vastuvalmentaja Anne Niemenkari kuvaa sarjanousun tunnelmia:
– Uuteen sarjaan siirtyminen tuo aina omat haasteensa, sillä ylempimässä sarjassa odotetaan tasokkaampaa voimistelua ja myös sääntömuutoksia on jonkin verran sarjojen välillä. Erityisesti 12–14-vuotiaiden sarja tuo paljon uutta kilpailuiden suhteen: SM-sarjassa pisteet ja sekä SM- että kilpasarjassa finaalin.

Titaaneilla onkin vaativassa sarjassa tiukat tavoitteet, finaaliapaikat SM-kilpailuista ja kilpasarjojen mestaruuskilpailuista. Team Titaanien tavoite on olla ensimmäisenä kautena vähintään kärjen tuntumassa SM-kilpailuissa.

Valmentajan mukaan joukkueet ovat hyvässä kunnossa uuteen sarjaan. ”Ohjelmat ovat jo siistissä kunnossa ja kaikki joukkueet ovat menneet paljon eteenpäin. Ainahan on parannettavaa, mm. perusvoimistelua pyrimme aina kehittämään ja viemään eläytymistä ja ilmaisua eteenpäin”, Anne kertoo.

Joukkueiden ensiesiintymisten jälkeen voidaan odottaa hyvää kautta: Espoo Cupissa Team Titaanit nappasi kakkossijan ja Titaanit 2000 ja 2001 tekivät vahvat ja ilmeikkäät suoritukset.

10–12-sarjan Indiumeihin kuuluu niinikään viisi joukkuetta, yhteensä noin 50 vuosina 2002 ja -03 syntynyttä tyttöä. Ikäluokan valmennuksesta vastaa **Niina Huttunen**, joka on myös Team Indiumien vastuvalmentaja. 02-03-joukkueiden valmentaa **Miia Paatsalo** ja Indiumit L ja P-joukkueita **Lina Munsterhjelm**.

Touhua, vilskettä ja hikeä Perhetöpinöissä

On tammikuun kolmas sunnuntai ja Vanttilan koulun liikuntasalissa käy kuhina. Paikalla on parikymmentä alle kouluikäistä lasta vanhempien kerrallaan. Jotkut viipyvät paikalla tunnin, osa jopa koko kahden tunnin liikunta-ajan. Pienimmät parivuotiaat kiipeilevät ja hypyvät esteiden yli, juoksevat kuperkeikkamattoa edes takaisin ja ihmettelevät naruja, palloja ja vanteita. Taitaa joku taapero kuperkeikkankin heittää. Toisessa päässä salia isommat lapset roikkuvat köysissä ja renkaissa, ja samaan aikaan muutama poika isineen pelaa sählyä. Käynnissä ovat Perhetöpinät, joka on Espoon kaupungin järjestämää ilmaista liikuntatoimintaa 2–8-vuotiaille vanhempien. Vanttilan koulun Perhetöpinöiden järjestelystä vastaa OVO. Töpinöitä järjestetään kerran kuukaudessa.

Koulun saliin on rakennettu OVO:n koulutettujen harrasteohjaajien toimesta tempurata sekä erilaisia touhupisteitä. Jokaiselle löytyy jotenkin: sählykentän lisäksi salissa on vapaasti käytettävissä mm. erilaisia palloja, tasapainolautoja, köydet, renkaat, köysikiipeilyseinä, tempumattoja sekä erilaisia korokkeita ja esteitä kiipeilyyn ja hyppimiseen. Lapset saavat kiertää tempuradalla vapaasti ja kaikki toiminta on omien vanhempien vastuulla. OVOlaiset ohjaajat toimivat salissa järjestyskutenvalvojina.

Petja Kärki on saapunut Perhetöpinöihin 3- ja 1 –vuotiaiden tyttärensä kanssa. Kerta on Kärkien perheelle ensimmäinen, mutta ei missään tapauksessa viimeinen. ”On hienoa, että kaupunki ja paikalliset seuravat yhteistyössä järjestävät tällaista vapaamuotoista liikuntatoimintaa lapsille, sillä ainakin meidän Minttu on innoissaan juuri siitä,

– Tytöt odottavat innolla ja jännityksellä oikeisiin kisoihin pääsyä, asemallahan ehdittiin olla tosi pitkään, kertoo Niina Huttunen.
– Päätimme jo yli vuosi sitten valmennustiimin kanssa että tavoitteena on tehdä räjähtävä sarjanousu 10–12-sarjaan, Huttunen kertoo. Haluamme, että tuomareille ja yleisölle jää mieleen, että tässä on lupaava ikäluokka.

Hänen mukaansa joukkueiden vahvuutena on hyvät musiikit ja pirteät koreografiat, jotka sopivat voimistelijoille ja ikäkaudelle.

– Joukkueiden vahvuuksia ovat hyvät perusvoimistelu ja liikkuvuus sekä hyvät ojennukset. Vielä pitää hioa vaikeusosia ja suorituspuhtautta, valmentaja toteaa.

Indiumien ensiesiintyminen 10–12-sarjassa Espoo Cupissa sujui mainiosti: Team Indiumit sijoittui kisassa hopealle ja kaikkien joukkueiden rauhalliset suoritukset keräsivät kehuja valmentajilta.



Kuva: Team Titaanit 2013

että saa tehdä mitä haluaa ja missä järjestyksessä haluaa”, kommentoi Petja Kärki. Samaa mieltä on myös OVO:n nuorisopäällikkö.

”Kaupunkiin mahtuu niin paljon erilaisia liikkuja, että tarvitaan erilaisia vaihtoehtoja. On niitä, joiden perherytymiin sopii parhaiten perheen yhteinen vapaamuotoinen liikunta viikonloppuna ja niitä, jotka haluavat ohjattua jumppaa arki-iltaisin. Perhetöpinät on oiva tapa lisätä lasten liikuntamäärää ja samalla kehittää motorisia taitoja yhdessä jopa koko perheen voimin”, kommentoi **Niina Huttunen**, jonka oma 2-vuotias tytär on myös ahkera töpinöissä kävijä.

Tulevat Perhetöpinät Vanttilan koululla sunnuntaina 7.4. klo 10-12
Lisätietoja: www.espooliikunta.fi (Hae Perheliikunta)



”Akat” treenaa rennoissa tunnelmissa

Joukkuevoimistelu on profiloitunut monen mielessä tyttöjen harrastelajina tai SM- ja MM-tason vaativana urheilulajina, jossa harjoitusten määrä nousee helposti pariinkymmeneen viikkotuntiin. Molemmat mielikuvat ovat oikeita, mutta lajin harrastajien määrän kasvaessa on nykyään myös yhä enemmän voimisteliijoita, joilla on halua jatkaa lajia harrastepohjalta yhä pidempään. Mestaruussarjan rinnalla nähdäänkin yhä enemmän joukkueita myös yli 16-vuotiaiden kilpasarjassa. Halu jatkaa rakasta harrastusta oli taustalla kun OVO:n aikuisten kilpasarjan joukkue Kilpa-akatemia sai alkunsa viime kesänä.

Seuran kilpatiimin kokouksessa joku valmentajista pohti ääneen, miksei seurassamme ole joukkuetta jo lopettaneille voimistelijoille.

– Totesin, että jos sellainen olisi, minä olisin mukana, johon Anneli vastasi: ”Okei, sä hoidat tytöt niin mä hoidan valkut.” Aloin etsiä



Kuva: OVO Kilpa-akatemia syksyllä 2012

halukkaita tyttöjä, ja joukkue oli koossa kesän lopussa, sanoo **Katariina ”Kata” Hollström**.

Kata voimisteli Fotonit –joukkueessa juniori-ikään asti, ja on sen jälkeen valmentanut seurassa jo usean vuoden ajan. Myös kaikki muut joukkueen voimistelijat olivat jättäneet mestaruussarjatason harjoittelun jo jonkin aikaa sitten.

– Tänä keväänä ”akat” koostuu kahdestatoista eri-ikäisestä ja -taustaisesta työstä. Eri elämäntilanteista huolimatta kaikilla on vielä tahtoa ja aikaa harrastaa tätä upeaa lajia, Kata kertoo.

Joukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa pari tuntia kerrallaan joko keskenään tai **Anneli Laine-Näätänen** johdolla. Kilpa-akatemia treeneissä mennään hieman rennommalla otteella.

– Jumppaamisen on tuntunut mahtavalta monen vuoden tauon jälkeen! Harkoissa on rento, mutta keskittynyt ilmapiiri ja parasta harkoissa on se, että jokainen tekee tätä itsensä vuoksi.

Aivan ilman tavoitteita eivät entiset SM-tason voimistelijat silti voimistele. Ylioppilas- ja pääsykokeista huolimatta ohjelma on tarkoitettu hioa hyvään kuntoon ja huhtikuun kilpasarjan mestaruuskisoissa joukkue tavoittelee mitalia. Kevään ohjelma on viime syksyn keijukais-tunnelmien vastakohta.

– Nyt teemana on noitavainot ja tempo on kuntoa koetteleva, Kata nauraa.

Pyrkimyksenä on, että Kilpa-akatemia olisi tullut jäädäkseen.
– Tavoite on näyttää nuoremmille voimistelijoille, että kilpasarja on hyvä vaihtoehto, jos ei halua treenata niin paljon, mutta haluaa silti voimistella, nauttia ja saavuttaa tavoitteita. Yritämme pitää OVOssa naisten kilpasarjajoukkueen mahdollisimman kauan, jotta kaikki halukkaat voivat jatkaa niin kauan kuin intoa ja iloa riittää, Katariina Hollström lupaa.

ovolainen

1. Kuka olet?

Birgit Linkomo, 95 v., OVO:n ensimmäinen kunniafani



2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Harkitseva, itsenäinen, avulias.

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

Seuraan edelleen kiinnostuneena kilpailuja mutta harvemmin enää lähden kisoihin. Lahden MM-kisoihin on kyllä liput varattuna.

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

Aloin seurata OVOa ja lajia, kun tyttärentyttäreni Jenni aloitti voimistelun 1990. Silloin kävin katsomassa jokaiset kilpailut, ja mieheni myös hyvin pitkään.

5. Mitä Ovolaisuus on antanut ja opettanut?

Jännittäviä hetkiä kisakatsomoissa. Mielestäni joukkuevoimistelu on hieno laji.

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Edustava, osaava, ilo katsella!

7. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Mökkeily, rauhalliset rentouttavat lajit kuten Pilates ja ChiBall

8. Mikä on paheesi?

Ei minulla oikeastaan ole paheita.

9. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Avuliaisuus, jos toinen on pulassa, niin kyllä minä autan.

10. Toiveammattisi lapsena?

Toiveammattia ei niinkään ollut, olin onnellinen kun sain käydä koulua ylioppilaaksi asti.

13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Ehdottomasti se kun Dynamot voittivat MM-kultaa Tampereella Myrskyluodon Maija -ohjelmalla. Vieläkin sykähdyttää, kun katsomme sitä kilpailua videolta.

OVON KEVÄTNÄYTÖKSET

Satunäytös 7.5. klo 17.30 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali
Iltanäytös 10.5. klo 18 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

Kevätnäytös 14.5 klo 18 Tapiolan urheiluhalli
Pääsyliput ovelta tuntia ennen 10 / 5 / 25€ (perhelippu)
Ennakkomyynti 27.4. asti www.ovo.fi

OLARIN VOIMISTELIJAT

järjestää suosittu
VOIMISTELULEIRIT 7-12 -vuotiaille

LEIRI 1 • 3.-7.6. **Hinta:** 150€ + 12€ jäsenmaksu (uudet jäsenet),
LEIRI 2 • 10.-14.6. sisältää lounaan, leirikassin ja vakuutuksen
LEIRI 3 • 5.-9.8.

Leiriaika: ma-pe klo 8.30-16.30
Paikka: Olari-Matinkylä alueen koulu
Vastuuhjaaja: Pinja Wahlstén

Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa lajikokemusta!



kuva: Anni Hanén

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN
www.ovo.fi/voimisteluleirit

www.ovo.fi
p. 050-3019381



Itella Green



SUN LAHTI
-VOIMISTELUN ILOA-
6.-9.6.2013

www.sunlahti.fi



LUMENE
FINLAND

PUHUTAAN
PAPILLOMAVIRUKSESTA

INTERSPORT
SUOMENOJA

ISKU
SINCE 192E

kisakallio
kisakallion urheilupuisto

LÄHITAPIOLA ESPOO
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

ESPOO
ESBO

LÄNSIVÄYLÄ

KAIPAUS

Hallitus 2013

Kaisa Vikkula
puheenjohtaja, sponsorointi
Johanna Lehto
viestintä
Anu Vartiainen
harrasteryhmät; lapset ja nuoret,
Kaarina Uosukainen
harrasteryhmät; aikuiset
Tarja Marttinen
markkinointi

Petra Sajjola
tapahtumamarkkinointi
Tuija Oinonen
valmennusryhmät
Mia Heiskanen
tapahtumat
Leena-Kaisa Laitinen
projektit
Piia Valtokari
talous

Sähköpostiosoitteet
etunimi.sukunimi@ovo.fi



Yleiset tiedot

OVOn toimisto
Alaportti 4 (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