

OVOLAINEN

Kuva: Sami Ilvonen



- LAADUKKAAMPAA HARRASTETOIMINTAA S.2
- ATOMIT TÄHTÄÄVÄT KORKEALLE S.3

- VALMENTAJIEN TYÖHYVINVOINTI S.4
- UUDET EDUSTUSASUT NÄKYVÄT! S.6

TYTYVÄISYYSKYSELYLLÄ ENTISTÄ LAADUKKAAMPAA HARRASTETOIMINTAA

Olarin Voimistelijat tarjoaa monipuolisen valikoiman harrastetunteja perheliikunnasta seniorijumpaan. Vuosittaisella kyselytutkimuksella OVO kartoittaa harrastetunneille osallistuneiden kokemuksia sekä mielipiteitä, joiden avulla pystytään kehittämään harrasteryhmien toimintaa entistä paremmaksi.

Kevään 2014 tutkimukseen oli mahdollista vastata sekä avoimen verkkolomakkeen kautta että tunneilla ohjaajalta saatavalla paperilomakkeella. Mukana tutkimuksessa oli 59 harrasteryhmää ja vastauksia kerättiin yhteensä 262 kappaletta. Pääaihealueina kyselyssä toimivat tunnin ajankohta, liikuntapaikkojen sijainti ja olosuhteet, tunnin hinta-laatusuhde, tunnin sisältö, ohjaajan vuorovaikutus, tiedonkulku ryhmässä sekä kokonaiskuva OVO:n toiminnasta.

Palautekyselyn tuloksena nousi esille tyytyväisyys OVO:n toimintaan. Parasta OVO:n harrastetunneissa on kyselyyn vastanneiden mukaan ammattitaitoiset ja innostavat ohjaajat, OVO:n tarjoama yhteisöllisyys sekä tuntien monipuolinen tarjonta.

– Lähes kaikki tulokset olivat nousseet selkeästi edellisen vuoden tuloksista. OVO:ssa on kokonaisuudessaan todella tyytyväisiä jäseniä, palautekyselystä vastannut **Lina Munsterhjelm** iloitsee.

Kyselyn kautta nousi esiin myös muutamia kehityskohteita. Yksi näistä on vanhempien toive saada enemmän palautetta oman lapsensa osaamisesta.

– Olemme viime aikoina panostaneet vielä lisää lasten vanhempien täsmälliseen tiedottamiseen. Aloitimme uutena käytäntönä seurassa suositusryhmät, joka tarkoittaa sitä, että kauden lopuksi ohjaaja suosittelee lapsen taitotasoon sopivaa jatkoryhmää. Lisäksi kauden päätteeksi jokaiselle vanhemmalle annetaan myös paperisesti henkilökohtaista palautetta lapsen kehittymisestä, Lina kertoo.

Ryhmien maksimikoot on määritely iän mukaan niin, että nuorimilla harrastajilla on myös pienemmät ryhmät. OVO:n ryhmissä on paljon ohjaajia, joten olemme pyrkineet aktivoimaan kaikki apuohjaajat

rohkeasti ohjaamaan ja sopineet heidän omista vastuualueistaan. Suurelta ryhmästä eivät tunnu niin isoilta, kun ohjaajia on useita, Lina selventää.

Säännöllistä koulutusta harrasteohjaajille

Toisena tärkeänä kehityskohteenä OVO on nostanut esiin harrasteohjaajien kouluttamisen. Keväällä 2014 kaikki ohjaajat osallistuivat OVO:n tutorointi-ohjelmaan.

– Elokuussa aloittaneet uudet ohjaajat tutoroidaan kuluvan syksyn aikana. Tutoroinnin tarkoituksena on kehittää ohjaajia ja saada kaikista harrastetunneista laadukkaita sekä yhtenäisiä, kertoo Linan paikalle juuri hypännyt tuore nuorisopäällikkö **Anni Lehtonen**. Tulevaisuudessakin OVO järjestää ohjaajille tutorointia vuosittain.

Jatkuvasti kehittämällä luodaan laadukasta harrastetoimintaa. Palautekyselyn pohjalta on tehty muutoksia sekä opetussuunnitelmaan että tuntien sisältöön.

– Olemme yhtenäistäneet tuntisisältöjä sekä määritelleet eri ikäkausille tavoiteliikkeitä. Tunnit ovat yhä monipuolisempia ja viikkotunteja on niin monia, että kaikille löytyy varmasti sopiva aika, paikka ja ryhmä. Jäsenten toiveet on myös otettu paremmin huomioon muun muassa syys- ja hiihtolomaleirien osalta, kertoo Lina.

Huomioimalla jäsentensä palautteen OVO pystyy entistä paremmin takaamaan liikunnan iloa kaiken tasoille ja ikäisille harrastajille. Vastausprosentti on selkeästi parantunut vuodessa, mutta palautekyselyyn toivottaisiin kuitenkin vielä lisää vastajia. Palauteella on suuri vaikutus seuran kehitykseen. Vuosien aktiivinen kehitystyö osoittaa, että suunta on oikea.

– Voin vaan olla iloinen tuloksista jotka osoittavat, että tekemämme toimenpiteet ovat olleet oikeita, Lina hehkuttaa. ●



Pikkurytmiset- ryhmä touhua Friisilän koululla. Kuva: Sami Ilvonen.



Atomit ja osa valmentajista

ATOMIEN MIELISSÄ SIINTÄÄ PAIKKA OVO TEAMISSÄ

Hmmm, Olarin Voimistelijoiden Atomit. Tämähän kuulostaa tutulta. Eikös Atomit edustanut Suomea rytmisen voimistelun EM- ja MM-kisoissa joskus 1997-1999. Nämä Atomit eivät kyllä olleet vielä syntyneetkään silloin. Ja näitä on myös aika paljon enemmän. Eipä silti, ovat aika taitavaa porukkaa. Puretaanpa tämä nyt ihan atomeiksi ja katsotaan mistä on kyse.

Tytöt ovat syntyneet vuosina 2004-2005 ja voimistelevat tällä hetkellä vielä asemasarjassa. Joukkueita ovat Team Atomit, Atomit 04, Atomit 05, Atomit X ja Atomit P... siis viisi joukkuetta ja hetkinen... 57 tyttöä. Huh.

Ikäluokan vastuupalmentaja **Katariina "Kata" Hollström**, aikamoisen ryhmä voimistelijoita?

– Kyllä! Hienoa, että pystymme tarjoamaan näin monelle innokkaalle voimistelijalle mahdollisuuden harjoitella tavoitteellisesti tässä upeassa lajissa ja tulla huippu-urheilijaksi.

Niin, sehän tarkoittaakin sitten, että tytöt harjoittelevat hieman enemmän kuin pari kertaa viikossa. Team Atomit harjoittelevat joukkuevoimistelua ja rytmistä voimistelua yhteensä viisi kertaa viikossa. Atomit -04 ja -05 tapaavat salilla neljästi viikossa ja X- ja P-joukkueet kolmesti. Ilmeisesti ihan kivaa touhua tyttöjen mielestä?

– Intoa riittää! Nuoresta iästä johtuen keskittyminen on osalla vielä haastavaa, mutta kun saamme kaikki keskittymään omaan tekemiseen, harjoitusilmapiiri on palkitseva, valmentaja muistuttaa.

Niin, sitä intoa tosiaan on, sillä Team Atomeiden voimistelijoiden lisäksi 21 tyttöä muista Atomit-joukkueista käy kerran viikossa vapaaehtoisessa rytmisen voimistelun lisäharjoitusryhmän harjoituksissa.

– Tämä on ihan loistavaa, sillä tytöt menevät yksilöinä eteenpäin, Kata ihastelee.

Innostamassa on myös mahtava valmennustiimi. Kata vastaa ikäluokan lisäksi Team Atomien valmennuksesta, **Pinja Tikkanen** puolestaan Atomit 04- ja 05-joukkueista ja **Anni Lehtonen** Atomit X- ja P-joukkueista. Vastuupalmentajien apuna toimivat **Jenni Grishpun**, **Venla Haverinen**, **Villiina Ikäheimo**, **Nora Lahtinen**, **Lotta Lehtonen**, **Kira Soini**, **Viivi Suomalainen**, **Peppina Pakarinen** ja **Piia Tuomola**, **Johanna** ja **Marianne Vikkula** sekä **Doris Virtanen**. Kuulostavatko nimet tutulta? Ei ihme, onhan mukana melkoinen joukko entisiä SM- ja MM-tason voimistelijoita, ja yksi nykyinen OVO Teamiläinenkin.

– Suurin osa tytöistä toivoo kilpailevansa jonain päivänä OVO Teamissä ja osaavansa yhtä hienoja jumppajuttuja kuin valmentajat. Tyttöjä on helppo motivoida idoleiden avulla ja tytöistä on hienoa, kun valmentajat itse pystyvät näyttämään mallia jokaisessa asiassa, Kata kehuu valmennustiimiä.

– Jokainen joukkue näkee toisensa viikoittain. Välillä pidämme sunnuntaisin ikäkauden yhteisharkan, mutta arjessa pyrimme siihen, että jokainen joukkue tekee ainakin yhden harjoitteen viikossa muiden Atomi-joukkueiden kanssa, Kata kertoo.

Ensi kevääksi Atomi-joukkueet siirtyvät asemasarjasta 10-12-tyttöjen sarjaan ja joukkuevoimistelun kisakausirytmiksi tulee tytöille entistäkin tutummaksi. Luvassa on jännittäviä aikoja niin valmentajille kuin etenkin tytöille. Vaikka mitäpä sitä vielä jännittämään, jos mielessä siintää kaukana tulevaisuudessa arvokisat OVO Teamin riveissä. Harjoittelusakin pääosassa ovat vielä pitkälti ne perustat, joiden päälle unelmia voidaan alkaa rakentaa.

– Liikkuvuus ja perusvoimistelun laatu. Jokaisessa harjoituksessa painotamme sitä, että on tärkeintä tehdä asiat oikein ja puhtaasti. Odotamme siirtymistä 10-12-vuotiaiden sarjaan innolla ja toivottavasti se työ, jonka olemme asemalla tehneet, näkyy kisamatolla, Kata summaa. ●

Atomit syksyllä 1999, JV 14-16v. Suomenmestarit



VALMENTAJIEN TYÖHYVINVOINTI ON SIIJOITUS TULEVAISUUTEEN

Olarin Voimistelijoiden kilpatoiminnan tavoitteena on tuottaa pitkäjänteisesti uusia joukkueita, jotka juniori- ja seniори-iässä yltyvät maailman huipulle. Menestyksen saavuttaminen edellyttää ammattitaitoisia ja osaavia valmentajia, jotka yksittäisten harjoitusten kautta auttavat voimistelijoita kohti maailman huippua.

OVO aloitti syksyllä 2013 **Pulmu Puonin** johdolla valmentajien laatuvalmentajien ohjelman, jonka avulla kartoitettiin valmennuksen rakennetta. Onnistuneen tutoroinnin pohjalta nousi tarve jatkaa oppimiskumppanuutta hyödyntävää valmennustapaa. Niinpä keväällä 2014 käynnistettiin ikäkausivastuvalmentajien ryhmämentorointi.

Mentoroinnin pohjana olivat tapaamiset, joissa kaikkien OVO:n kauden eri ikäkauden vastuvalmentajat löivät ammattitaitoiset päänsä yhteen keskittäen ajatuksensa siihen, miten OVO:n valmennusta voitaisiin entisestään kehittää.

Projektiin osallistunut OVO:n valmennuspäällikkö ja Atomit-ikäkauden vastuvalmentaja **Katariina Hollström** iloitsee siitä, että mentoroinnin myötä ikäkausivastuvalmentajat saivat yhdessä kirkastettua seuran vahvuudet ja kehityskohteet.

Yksi esille nousseista seikoista oli valmentajien osaamisen kehittäminen.

– Seuran kannalta on tärkeää saada ensinnäkin hyvät valmentajat pysymään seurassa, jonka lisäksi seuran tulee osata myös ohjata jokainen valmentaja siihen ikäluokkaan tai tasoon, jossa he tuntevat osaavansa eniten, Katariina selvittää.

Toiseksi tärkeäksi kehityskohteeksi valmentajat nostivat OVO:n yleisen ilmapiirin kohentamisen.

– Huomasimme, että ikäkausivastuvalmentajien keskinäinen ilmapiiri ja työhyvinvointi oli parantunut Pulmun mentorointitapaamisten ansiosta, joten halusimme ehdottomasti jatkaa samalla linjalla. OVO:n pitkäaikainen valmentaja **Liisa Lappalainen** opiskelee parhaillaan työnohjausta, joten päätin pyytää häntä ohjaamaan ikäkausivastuvalmentajia jatkossa. Samalla kehittelemme ideoita ilmapiirin parantamiseen, yritämme työstää omaa työhyvinvointiamme sekä päivitämme valmentajan urapolun portaat uuteen valmennusjärjestelmään sopiviksi, jatkaa Katariina.

Oivaltamiselle tulee antaa tilaa ja aikaa

Yksittäisten kehityskohteiden kautta rakennetaan toimivaa kokonaisuutta. Kaiken kaikkiaan vuoden kestänyttä projektia pidetäänkin erittäin onnistuneena ja antoisana kokemuksena.

– Paras ansio mielestäni oli se, että saimme koko seuran keskittymään laadun parantamiseen niin voimistelussa kuin vuorovaikutuksessa. Kun Pulmu kiersi jokaisen OVO:n valmennusryhmän harjoituksissa, ainakin Atomit saivat paljon hyviä vinkkejä ja tuntui, että omaa valmennustyötä arvostetaan. Tutoroinnin ja mentoroinnin avulla seurasta on tullut yhtenäisempi, mikä on upeaa, Katariina hehkuttaa.

Myös ohjaajana toiminut Pulmu näkee projektin positiivisena oppimiskokemuksena kaikille siihen osallistuneille, myös itselleen.

– Parasta on nähdä mentoroitavien oma oivaltaminen. Kun ulkopuolinen taho ei aseta valmiita ajatusmalleja ja tapoja, kumpuavat hyvät ideat mentorointiryhmän sisältä. Projekti on ollut minulle mentorijana oikea elämys. On hienoa seurata kuinka kaikki OVO:ssa puhalsivat yhteen hiileen. Mentoroitava ryhmä oli todella sitoutunut yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen ja hallitus otti heidän ideansa hyvin vastaan, Pulmu selvittää.

Kehityksen kannalta tärkeää onkin juuri tunnistaa ongelmat, ja puuttua niihin. Askel askeleelta oikeita asioita tekemällä rakennetaan kansainvälistä menestystä. Valmennuspäälliköllä onkin selkeä kuva

seuran tulevaisuudesta.

– Kun kehityskohteet on selätetty, näen Olarin Voimistelijat ammattimaisena, laadukkaana ja vielä entistä menestyvämpänä urheiluseurana, sekä positiivisena kasvu- ja työympäristönä, jossa teemme kaikki yhdessä töitä yhteisen hyvän eteen, Kata kuvaa.

Työnohjausta jatkona mentoroinnille

Mentorointiohjelma paransi huomattavasti vastuvalmentajien välistä keskustelemaa ilmapiiriä, joten toimintamuotoa päätettiin jatkaa. Liisa Lappalainen aloitti elokuussa 2014 ikäkausivastuvalmentajien kanssa työnohjauksen, jossa keskitytään valmennus- ja seuratoimintaan liittyvien kokemusten ja tunteiden tarkasteluun. Ohjauksen tavoitteena on valmentajien työssä jaksamisen vahvistaminen.

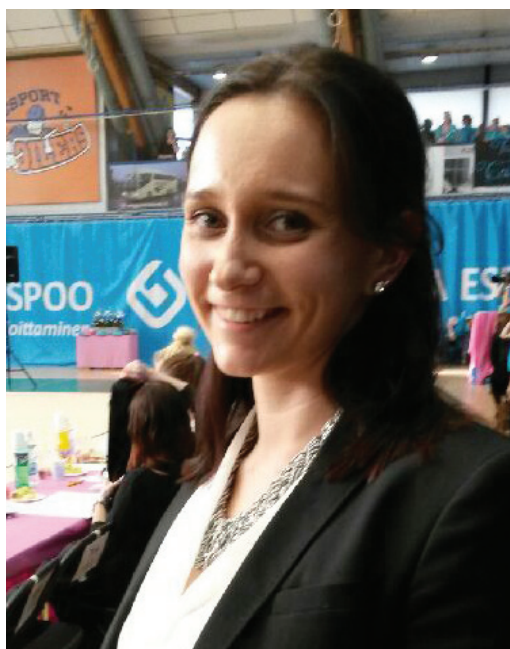
– Jatkuva muutos ja kehitystyö OVO:ssa vie seuraa koko ajan eteenpäin, mutta samalla se työllistää paljon valmentajiamme, jotka kehittävät uusia rakennemalleja ja prosesseja valmennustyön oheessa. Pyrkimyksenä on nyt löytää tapoja OVO:n työkuultuuriin rakentamiseen sekä vapauttaa energiaa työhyvinvoinnin näkökulmasta, Liisa kertoo. Työnohjaus on usein noin 1-3 vuoden mittainen prosessi. Aluksi OVO:ssa rakennetaan työnohjauksen työkuultuuria ikäkausivastuvalmentajatiimissä, mutta tarkoituksena on jatkossa tarjota myös muille valmentajille ja ohjaajille työnohjausmahdollisuutta.

Kuukausittaiset työnohjaustapaamiset takaavat sen, etteivät ikäkausivastuvalmentajat jää mahdollisten ongelmien tai kysymysten kanssa yksin. Ohjauksella voidaan auttaa valmentajia sietämään paremmin stressitilanteita, sekä ehkäistä tunnetta siitä, että työ alkaisi maistua puulta.

Työnohjausta opiskeleva Liisa toimii valmentajien tukena.

– Minun tavoitteenani on löytää ratkaisun avaimia siihen, miten valmentajia voidaan ohjata, jotta työn rasittavuus ei olisi liian kuormittavaa ja valmentamiseen liittyvä palo ei hiipuisi. ●

Kokenut voimistelija ja valmentaja Liisa Lappalainen soveltaa työnohjauksen opintojaan OVO:n valmentajien työnohjauksessa.





Indiumit L, Cailap 2014. Kuva: Sami Ilvonen.

SUORITUSTUOMARISTO PAINOTTAA VOIMISTELUN LAATUA

Viimeinen osa Ovolaisen joukkuevoimistelun tuomarointia koskevasta juttusarjasta käsittelee suorituksen tuomarointia, jota meille valottaa OVO:n kansainvälisen tason joukkuevoimistelutuomari **Jaana Widenius**.

Suorituksella on arvioinnissa suuri painoarvo, sillä sen osuus on puolet eli maksimissaan 10 pistettä kokonaispisteistä. Toinen puolikas eli sommittelun osa-alue jakautuu taiteelliseen (4 pistettä) ja tekniseen arvoon (6 pistettä).

Jaana kuvaa suorituksen arvioinnin perusasioita:

- Säännöissä kerrotaan miten liikkeet pitäisi tehdä, eli esimerkiksi vartalonliikkeiden tai hyppyjen oikea tekniikka. Suoritustuomaristo arvioi sitä tekeekö joukkue sääntöjen mukaan, eli onko joukkuevoimistelun tekniikka oikea, pysyvä ryhti hyvänä kautta ohjelman, voimisteleeko joukkue yhtenäisesti ja yhdenaikaisesti jne. Suoritustuomaristo hakee erityisesti voimistelun laatua, ja arvioi onko kannatus ja ryhti hyvä ja perusvoimistelutekniikka hyvää.

- Suorituksen arvioinnin perusero esimerkiksi tekniseen arvioon on se, että siinä vähennetään pisteitä virheistä, kun taas teknisessä kerätään pisteitä oikein tehdyistä osista.

- Tuomaristo voi tehdä kokonaisvähennyksiä joukkueelle esim taitotasosta tai kokonaisliikunnan puutteesta, ja lisäksi vähennyksiä tehdään yksittäisistä virheistä. Näitä on erilaisia, esimerkiksi horjuminen tasapainossa, eriaikaisuus, ylimääräiset askeleet, voimistelijoiden törmäminen jne. Isoista virheistä vähennetään enemmän pisteitä, esim kaatumisesta 0,4 pistettä SM-sarjassa, tasapainon menetyksestä ja isosta törmäyksestä 0,3 pistettä. Myös joukkueen kokonaisvähennys esim puutteellisesta tekniikasta on 0,3 pistettä. Pienempiä, 0,1 pisteen virheitä ovat pieni tasapainovirhe tai lievä eriaikaisuus.

Joukkuevoimistelun säännöt tähtäävät siihen, etteivät joukkueet tee tasolleen liian vaativia liikkeitä, joista voi olla haittaa voimisteliijoille.

- Tätä varten on ns. terveydellinen vähennys. Tuomarit vähentävät suorituspisteitä, jos joukkue tekee liian vaikeita liikkeitä, joita voimistelijat eivät osaa tehdä oikein.

Välinevirheet vaikuttavat suorituspisteisiin

Näin syyskaudella kiinnostavaa on se miten väline näkyy pisteissä.

Myös välinevirheet vähennetään suorituspisteistä ja tyypillinen virhe, eli pieni välineen pudotus vie 0,1 pistettä. Toisaalta välineen käyttö näkyy kaikilla osa-alueilla, Jaana kertoo.

- Taito-osat täytyy yhdistää välineliikkeisiin ja kokonaisuuden onnistuminen vaikuttaa eri osa-alueiden pisteisiin: Esimerkiksi tasapainon yhteydessä tapahtuva välineen putoaminen vähentää suorituspisteitä 0,1, mutta teknisen osan pisteet saa jos tasapaino muuten onnistuu. Välineen käyttö näkyy toki myös taiteellisessa arvioinnissa.

Välinekaudella nähdään myös enemmän rajanylityksiä kuin vapaaohjelmissa. Rajanylitys on ns. ylituomarivähennys, eli sen tekee vain ylituomari rajavalvojen vahvistettua rajanylityksen. Välineen ja voimistelijan rajanylitys vievät molemmat 0,1 pistettä.

Suorituksen tuomarointi tyttösarjoissa eroaa vain vähän juniorien ja naisten ikäluokista.

- Tyttösarjoissa tietyistä virheistä menee vain 0,05 pistettä, esimerkiksi jos pallo putoaa vain pompahtaen ja sen saa heti kiinni. Kaikissa sarjoissa isompi merkitys on voimistelun laadulla kuin pienillä välinevirheillä.

Bonusia jaetaan muiden osa-alueiden tapaan myös suorituksesta, yli 14-v sarjoissa 0,1 pistettä ja tyttösarjoissa 0,2 pistettä riippuen joukkueen koosta. Bonuksen saa mikäli vaikeusosat suoritetaan erinomaisesti ja synkronissa eli yhtäläillä ja yhdenaikaisesti. Tyttösarjassa ensimmäisen 0,1 pistettä saa mikäli taito-osat on suoritettu erinomaisesti ja toisen 0,1 pistettä saa mikäli se on tehty yli yhdeksällä voimistelijalla. Kilpa-sarjoissa taas bonuksen voi saada mikäli ryhti ja kannatus säilyy koko ohjelman ajan.

Suorituspisteet voivat Jaanan mukaan vaihdella paljonkin samalla joukkueella:

- Tuomaristo arvioi aina nimenomaan kyseistä suoritusta ja sen onnistumista, siksi eri kilpailupäivien välillä suorituspisteissä voikin olla suuria eroja.

Jaana muistuttaa vielä, että katsojat näkevät yleensä eri virheet kuin kokenut suoritustuomari. Katsojat arvioivat usein suoritusta sillä perusteella tuliko siinä suuria virheitä. Suoritustuomaristo kuitenkin näkee virheiden lisäksi voimistelun laadun ja tekniikan oikeellisuuden. Siitä syystä suorituspisteissä saattaa olla vähennyksiä virheistä, jotka eivät yleisön silmään välttämättä osuneet. ●

SEURAN UUSI EDUSTUSASU

Uuden edustusasun takki on myynnissä OVO:n fanikaupassa Suomenojan Intersportissa, kauppakeskus Merituulussa.

Lasten koot 120-150 cm, hinta 44€
Aikuisten koot XS-XL, hinta 51€

Mynnissä myös muut David -malliston tuotteet: edustuspaidat, fleecet ja treenitakki.

HUOM! OVO:n jäsenkortilla 10 %:n alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista, pois lukien polkupyörät, kuntolaitteet, huollot/asennukset ja tilaustuotteet!

Kaikki OVO-tuotteet löydät OVO:n nettisivuilta kohdasta Tuotteet! ●



QUUT - EI MIKÄÄN TÄHDENLENTO

Joskus lapsen voimisteluharrastus vie vanhemmalta enemmän kuin pikkusormen. Näin on käynyt ainakin ovolaisten ryhmälle, joka tunnetaan nimellä Quut.

Quut on OVO:n miesten esiintyvä ryhmä, joka on perustettu 2011. Ryhmän alkuperäisjäsenet **Harri Hollo** ja **Kari Kantanen** muistelevat miten ryhmä syntyi ikään kuin puolivahingossa:

– 2011 Titaanien kesäjuhlaan valmisteltiin viihteellinen, ei niin vakava eikä taidokas, ohjelma salassa tytöiltä ja puolisoilta. Siitähän se sitten lähti...

Tällä hetkellä Quissa on aktiivisesti mukana kahdeksan miestä, lisäksi Harri arvelee että jopa 200 miestä pohtii nousisiko rohkeasti sohvalta ja lähtisi mukaan. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa. Ohjaajana ja ryhmän elämyksellisten ja viihteellisten ohjelmien suunnittelijana toimii **Marja Kallioniemi**.

Quut on ehtinyt niittää mainetta ja kunniaa useissa eri tapahtumissa. Sekä Karin että Harrin mielestä ryhmän paras saavutus kilpailullisesti on kunniamaininta voimisteluliiton valtakunnallisissa kisoissa Valkeakoskella keväällä 2014.

– Henkisellä puolella saavutuksia onkin sitten saavikaupalla, Kari toteaa.

Yksi mieleenpainuvimmista kokemuksista miesten voimistelu-uralla oli ryhmän matka Etelä-Afrikkaan kansainväliseen Gym for Life -tapahtumaan kesällä 2013. Marja teki tapahtumaan yhteisohjelman Quille, Olenaiden naisvoimistelijoille ja ryhmän voimistelijatytöille.

– Tapahtuman sijainnin lisäksi yhteistyö ja joukkuehenki lasten ja aikuisten kanssa yhteisen päämäärän saavuttamiseksi teki siitä erityisen hienon kokemuksen, Kari kuvailee.

Quiden tavoitteet ovat edelleen korkealla, kuten Kari kuvaa:

– Kansainväliset arenat. Pienemmätkin paikat käy. ●



Edessä Quut ryhmän alkuperäisjäsen Harri Hollo

 SUOMEN VOIMISTELULIITTO



8.-10.5.2015

Voimistelun SM-kilpailut

SUOMENVOIMISTELULIITTO

www.sm2015.fi



GYMNAESTRADA 12-18.7.2015



15th WORLD
GYMNAESTRADA
2015 HELSINKI

Make the earth move



OVOLAINEN

1. KUKA OLET?

Anni Lehtonen, OVO
nuorisopääliikö



2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Sosiaalinen, positiivinen ja
pitkäpinnainen

3. MITEN OLET MUKANA TOIMINNASSA TÄLLÄ HETKELLÄ?

Aloitin nuorisopääliikönä
elokuun alussa, olen Atomit
X:n ja Atomit P:n omavalmentaja sekä ohjaan Taaperojumppaa.

4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN TOIMINTAAN JA KAUANKO OLET OLLUT MUKANA?

Äitini vei minut OVO:n harrastetunnille 5 -vuotiaana. Ryhmästä
muodostui myöhemmin Kvarkit -joukkue, jossa voimistelin
kunnes vuonna 2004 siirryin Deltat -joukkueeseen. Deltat lopetti
syksyllä 2009, josta seurasi pieni tauko seuran toiminnasta,
kunnes minua pyydettiin mukaan Atomit -ikäryhmän valmennus-
tiimiin.

5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT JA OPETTANUT?

Ovolaisuus on antanut minulle elinikäisiä ystäviä ja elämyksiä.
Ovolaisuus on opettanut minut järjestelmälliseksi, tavoitteelliseksi
sekä uskomaan unelmiin.

6. KOLME ADJEKTIIVIA, MITKÄ KUVAAVAT OVOA MIELESTÄSI PARHAITEN?

Iloinen, innovatiivinen ja ammattitaitoinen

7. MITÄ HALUAISIT KEHITTÄÄ OVOSSA?

Haluaisin kehittää OVO:n jo monipuolista tuntitarjontaa tarjoamalla
lisää tunteja pojille ja yli 10 -vuotiaalle voimistelijoille. Haluaisin
myös saada ohjaajat ja lapset pysymään OVO:ssa mahdollisim-
man pitkään.

8. MUUT HARRASTUKSESI JA SUOSIKKILAJISIT?

Ovolaisuus pitää muut harrastukseni kurissa, mutta liikunnanoh-
jaajaksi (AMK) valmistumisen myötä seuran monia lajeja, jalkapal-
loa ja koripalloa eniten.

9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA/VOIMISTELUN PARISSA?

Kehittyä valmentajana, kehittää seuran toimintaa ja kokea paljon
elämyksiä lajin parissa.

10. MIKÄ ON PAHEESI?

Minun on vaikea sanoa ei.

11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Empaattisuus

12. TOIVEAMMATTISI LAPSENA?

Opettaja

13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Niitä on monia. Omalta voimistelu-uralta ehdottomasti MM-kilpai-
lujen suoritukset sekä finaalissa suorituksen jälkeinen fiilis. Oman
uran jälkeenkatsomossa saavutetut elämykset ja omien voimiste-
lijöiden onnistumiset.



Itella Green



OVON JOULUNÄYTÖKSET 7.12

Satunäytös	klo 10.15	Espoon Kulttuurikeskus
Joulunäytös	klo 14.00	Espoon Kulttuurikeskus
Joulugaala	klo 18.00	Espoon Kulttuurikeskus

Satunäytös

Aikuiset (yli 15 v)	Lapset 2-15 v	Perhelippu 2+2
10€	5€	25€

Joulunäytös

12€	6€	30€
-----	----	-----

Joulugaala

15€	10€	40€
-----	-----	-----

Perhelippu myynnissä VAIN ENNAKKOON. Syylläpset (0-2v.) ilmaiseksi. Ennakkomyyntiaika ma 27.10.- ma 1.12 www.ovo.fi

Lippuja myynnissä myös ovelta alkaen tuntia ennen kutakin näytöstä (myydään vain seuraavaksi alkavaan näytökseen).

LUMENE
FINLAND

DAVID
COLLECTION

LÄHITAPIOLA ESPOO
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

kisakallio
kisakallion urheilupuisto

ESPOO
ESBO



INTERSPORT
SUOMENOJA

PIKKUJÄTTI®



LASTEN JA NUORTEN
LÄÄKÄRIASEMA

ISKU
SINCE 1928

esport

Aava Orto-Lääkärit
Ajanvaraus: 09 6866 020 tai www.aava.fi

LÄNSIVÄYLÄ

HALLITUS 2015

Jonna Fanfafi

Tapahtumamarkkinointi

Mia Heiskanen

Tapahtumat

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää

Sponsorointi, markkinointi

Tutta Kauppila

Viestintä

Johanna Lehto

Varapuheenjohtaja,
valmennusryhmät

Helena Tervonen

Harrasteryhmät; aikuiset

Piia Valtokari

Talous

Anu Vartiainen

Harrasteryhmät; lapset ja nuoret

Kaisa Vikkula

Puheenjohtaja, sponsorointi

Ovolaisen ulkoasu: Inka Saini

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