

OVOLAINEN



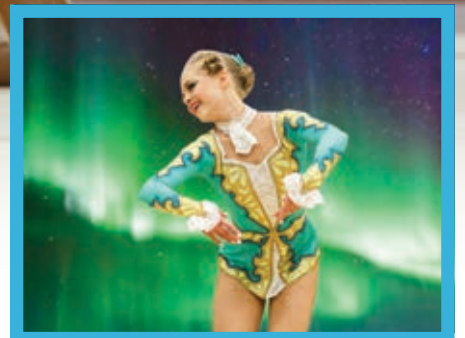
Kilpasarjoissa on
kuhinaa



Huippuvoimiste-
lijän päiväkirja



35-v. juhlavuosi





OVO -Meidän seura

Näinköhän 5.3.1981 Olarin Naisvoimistelijoiden perustamiskouksessa mukana olleet 15 henkeä, ja siellä valittu ensimmäinen hallitus – puheenjohtaja Kaisa Snell, Kirsti Karlsson, Hilkka Molaris, Arja Sarola, Brita Schüller, Marja-Leena Widste ja Hellewi Wirta – osasivat aavistaa minkä tarinan alun he ovat kirjoittamassa? Ainakin pieniä viitteitä olarilaisen voimisteluseuran tulevaisuudelle oli tarjolla heti alussa, sillä jo ensimmäisenä vuonna seuraan liittyi 337 jäsentä ja määrä lähti heti nopeaan kasvuun. Liekö jotain aavistustakin ollut, tahtoa ja innostusta ainakin, sillä ensimmäisten vuosien hallitus teki jo tuolloin selviä linjauksia, mitkä sysäsivät seuran tälle upealle uralle.

Seurassa haluttiin tarjota monipuolista harrastevoimistelua, unohtamatta kilpavoimistelua. Uusia ohjaajia alettiin kouluttaa seuran omista voimistelijoista heti alkuvaiheessa. Ohjaajille päätettiin myös maksaa palkkioita alusta lähtien. Nopean kasvun myötä seuran toiminnalle määriteltiin jo alkuvuosina selkeät tavoitteet ja niitä toteuttamaan osaavat toimihenkilöt ja valiokunnat. Seurassa oltiin alusta alkaen aktiivisesti ulospäin suuntautuneita ja osallistuttiin aktiivisesti koulutuksiin sekä lajiliiton toimintaan. Esiintymis- ja kilpailutoiminnan myötä Olarin Naisvoimistelijat nimi alkoi tulla nopeasti tutuksi myös Espoon ulkopuolella. Poikien ja miesten ryhmien mukaan tulo myötä tuo nimi päätettiin muuttaa vuonna 1994 muotoon Olarin Voimistelijat.

Liikunnan ilo, se kai on OVO:n perimmäisistä arvoista se, joka kantaa toimintaa arjessa. Iloiset ilmeet ja punaiset posket 67 harraste-ryhmän tunneilla ja 27 valmennusryhmän harjoituksissa, mukavat treenikaverit joiden näkeminen vetää pois kotisohvalta, omat ja yhteiset onnistumisen kokemukset, läheisistä tarttuva hyvä fiilis heidän palatessaan harrastuksen parista... Noin 1600 harrastevoimistelijan ja reilun 250 valmennusryhmien voimistelijan myötä näitä hetkiä ja kohtaamisia on paljon. Noista kumpuaa myös se energia, joka vetää lukuisat aktiivit mukaan toimimaan seurassa ja miettimään yhä seuraavia kehitysaskelia.

Eikä pelkästään miettimään. OVOssa tehdään koko ajan työtä toiminnan laadun ja elinvoimaisuuden eteen. Toiminta on ammattimaistunut sikäläkin, että seurassa on seitsemän päätoimista työntekijää. Tärkeämpää on kuitenkin se, että laadukas toiminta ja sen jatkuva kehitys ovat osa seuran identiteettiä. Se pääoma, jonka seuran perustajat laittoivat alulle, kasvaa ja jalostuu koko ajan lukuisten seura-aktiivien toimesta. Vuoden 1981 toiminta-ajatus ”antaa mahdollisimman monelle olarilaiselle naiselle ja tytölle mahdollisuus harrastaa naisvoimistelua mielensä virkistämiseksi ja kuntosaa kohottamiseksi, sekä taata lahjakkaammille ja innokkaammille kehitysmahdollisuuden valiovoimistelun tasolle” on edelleen pohjimmiltaan olemassa. Joskin jumppasaleilta astuu ulos nykyisin myös virkeitä poikia ja miehiä.

Olarin Voimistelijat on 1868 jäsenen kansallisesti sekä kansainvälisesti tunnettu ja menestynyt seura. Kilpailumenestyksestä huolimatta pohja on mitä suurimmassa määrin harrastevoimistelussa. Suuresta harrastajamäärästä löytyvät ne tulevaisuuden kilpavoimistelijat, ohjaajat ja valmentajat sekä seuratoimijat. Ihailun kohteena olevat huippuvoimistelijat taas innostavat mukaan uusia harrastajia. Mukana on harrastajia samoista perheistä jopa kolmessa polvessa.

Tämän tarinan kirjoittajina ison kiitoksen ansaitsevat kaikki mukana olleet ovolaiset. Sadat osaavat ja seuratoimintaan vahvasti sitoutuneet toimihenkilöt ja ohjaajat, sekä lukemattomat toiminnassa mukana olleet ja olevat perheet. Unohtaa ei sovi myöskään koko 35-vuotisen taipaleen ajan tukena olleita Suomen Voimisteluliittoa edeltäjiineen sekä Espoon kaupunkia. Arvostakaamme sitä mistä olemme tulleet, olkaamme ylpeitä siitä mitä olemme ja kirjoitakaamme uusia hienoja lukuja tähän tarinaan. Miltä tämä tarina näyttääkään vuonna 2021?

- OVO on iso osa elämäni. Ei vain seuran edustusverkkarit päälläni, vaan osa persoonaani.

OVOssa on aina ollut ihmisiä auttamassa ja tukemassa, niin minua kuin urheilijoitani.

OVO on tuonut elämäni turvallisuutta, sillä huipulle tähtävään valmentajan elämässä haasteita riittää. OVO on antanut ihania ystäviä niin valmennettavistani kuin heidän vanhemmistaan. Vaikka välillä tekisi mieli heittää hanskat tiskiinkin ja lopettaa, en ole sitä tehnyt, sillä OVO antaa elämäni onnen tunteita. Menestyminen on vain yksi osa huippu-urheilua. Suurin osa tulee arjesta ja sen ilmapiiristä. OVOssa on sydämellinen ja hyvää tahtova ilmapiiri, joka auttaa jaksamaan vaikeistakin haasteista. OVOssa on töissä ja vapaaehtoisina upeita tyyppejä.

- Anneli Laine-Näätänen, seuran päävalmentaja

**”OVO on
ihania ystäviä
ja onnen
tunteita”**



Fotonit



Fosforit



Deltat



Elektronit



Dynamot

Ovon 35-vuotisjuhlavuosi



Ovon 35-vuotista taivalta juhlistetaan vuoden aikana useilla eri tapahtumilla.

Joukkuevoimistelun maailmancupin ja Challenge Cupin osakilpailut aloittivat juhlavuoden kokoamalla lajin huiput Espooseen Tapiolan Urheiluhallille 18.–20.3.2016.

OVO järjestää 10.–12.6.2016 yhdessä Espoon Teline- ja Voimisteluliiton kanssa kaikkien Voimisteluliiton lajien yhteiset Voimistelupäivät. Tässä Tapiolan Urheilupuistossa järjestettävissä voimistelun maraton-viikonlopussa riittää yleisöllä nähtävää ja koettavaa kolmeksi päiväksi.

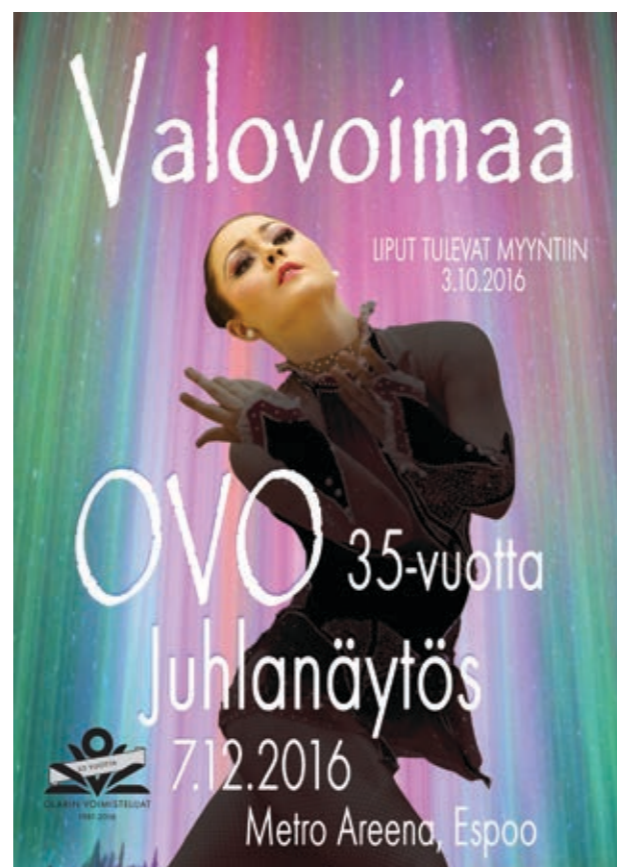
35-vuotisjuhlan kunniaksi myös seuran näytökset pukeutuvat keväiseen juhla-asuunsa. Neljä kevätnäytöstä tarjosivat katsojille hienoja elämyksiä kesäteatterin tunnelmista festarin viilinaan ja eläintarhan veikeistä tapahtumista perinteisempään gaalanäytökseen.

Kesälomien jälkeen herätellään voitonnälkää Olarin Voimistelijoiden Gaalailallisella 31.8.2016. Ohjelmallisen illan tavoitteena on stipendirahaston perustaminen vähävaraisten huippuvoimistelijoiden tukemiseksi. Kerää oma porukka tai myy yritykselle pöytä tilaisuuteen. Luvassa on elämyksellinen ilta hyvän ruoan, seuran ja voimistelun parissa.

Olarin Voimistelijoiden merkkivuosi huipentuu koko seuran yhteiseen juhlanäytökseen Metro Areenalla keskiviikkona 7.12.2016.

Juhlateema näkyy OVOssa koko vuoden ajan. Mainittujen tapahtumien lisäksi juhlavuoteen mahtuu myös paljon muuta, joten kannattaa pysyä kuulolla ja seurata tarkasti seuran nettisivuja sekä some-kanavia.

Johanna Lehto, seuran puheenjohtaja



Kehon Vuosi 2016

*”Hallinta-,
ponnistusvoima-
ja
liikkuvuustestejä
hyödynnetään
harjoittelussa”*



Keho on yksi OVO:n valmennustoiminnan tärkeimmistä teemoista tänä vuonna. Kehon vuonna keskitymme erityisesti vammojen ennaltaehkäisyyn, fyysiseen valmennukseen ja kehon hyvinvointiin. Tavoitteena on kehittää toimiva testipaketti jokaiselle ikäluokalle ja tiivistää yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

OVO aloitti vuoden alussa lääkäriyhteistyön Diacorin kanssa. Diacor tarjoaa voimistelijoille ensiluokkaiset urheilulääkäripalvelut. OVOlle nimetyn omalääkäri **Mika Vihavaisen** johdolla tehdään OVO:n yli 12-vuotiaille voimistelijoille säännölliset terveystarkastukset. Yhteistyöllä tuetaan voimistelijoiden urheilun jatkamista ja ennaltaehkäistään urheiluvammoja

Testistön kehittäminen aloitettiin kesällä 2015 Kisakalliossa pidetyssä testipäivässä OVO:n edustusjoukkueiden kanssa. Testejä on pilotoitu naisten joukkueilla ja niistä räätälöidään testipaketit kaikille ikäryhmille sopiviksi. Toki testejä on tehty aikaisemmin, mutta niiden yhtenäistäminen takaa jatkossa paremman vertailtavuuden ja tietoa koko seuran kehityksestä.

Testejä on kehitetty yhdessä osteopaattien ja fysioterapeuttien kanssa. OK Osteopatiaklinikan **Jukka Veijo** ja **Marko Demidoff** ovat vastanneet hallintatestin ja ponnistusvoimatestin kehittämisestä. Hallintatestissä testataan voimistelijoilta keskivartalon hallintaa erilaisten hallintaliikkeiden avulla. Ponnistusvoimatestissä mitataan hypyn korkeutta sensorien avulla. Testissä mitataan kolme erilaista hyppyteknikkaa. Voimistelija ponnistaa ilmaan, sensorit laskevat ilmalennon keston ja muuttavat sen senttimetreiksi.

Fysioterapeutti **Marja-Leena Viinamäki** on kehittänyt liikkuvuustestistön Voimisteluliitolle jo 2000-luvun alussa. Tässä testissä liikkuvuutta mitataan astelukumittarilla. Testissä mitataan kustakin lihasryhmästä kolme eri arvoa ja niitä verrataan viitearvoihin. Marja-Leena tekee vieläkin tiivistä yhteistyötä Annelin kanssa ja käy säännöllisesti testaamassa OVO:n urheilijoita. Myös OVOssa toimivat fysioterapeutit **Sini Luukkonen** ja **Anna Hassi-**

nen ovat opetelleet tämän liikkuvuustestin ja testaavat nuorempia voimistelijoita.

On tärkeää, että kaikilla joukkueilla nimetty ammattilainen, jonka puoleen kääntyä tarvittaessa. Kivun ilmentyessä kannattaa heti keventää harjoittelua. Loukkaantumisia saadaan näin ennaltaehkäistyä tai ainakin toipumisaikoja lyhennettyä. Kun hoitoyhteistyö on toimivaa, viesti kulkeutuu suoraan myös valmentajalle. Tämän vuoksi onkin suositeltavaa, että kaikki joukkueen voimistelijat käyttävät heille nimettyä fysioterapeuttia tai osteopaattia, joka ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin.

Kestävyystestiä pilotoitiin Kisakalliossa. Naisten joukkueet tekivät Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen **Jyrki Ahon** kanssa kestävyystestin, jossa mitattiin laktaattiarvot. Juniorijoukkueiden kestävyyttä mitattiin piip-testillä.

OVO:n koulutuspäivässä keskusteltiin testauksesta valmentajien ja jojojen kanssa. Keskustelua käytiin joukkueilla käytössä olleista testeistä, jotka on koettu hyviksi. Myös toiveita, uusia ideoita ja haasteita testauksen suhteen tuotiin esiin.



Metropolian Liikelaboratoriossa tehdään ponnistusvoimamittauksia. Kuva Metropolia.



Kuhinaa kilpasarjoissa

Hyvä fiilis, voimistelusta nauttiminen, täysillä tekeminen ja mahtava yhteishenki, ovat ensimmäiset sanaparit, jotka nousevat esiin keskustelussa joukkuevoimistelun kilpasarjoista. OVO yhtenäisti kevätkaudelle 2016 kilpasarjajoukkueiden nimet. Samalla päivitettiin myös sarjan valmennusjärjestelmä. OVO:n kilpasarjojen uutena vastuuvallmentajana toimiva Jenni Merra kokee tason joukkuevoimistelun kilpasarjoissa nousevan vuosi vuodelta kovemmaksi. Ryhtiliike OVO:n kilpasarjatoimintaan nousi huipputärkeään rooliin, jotta joukkueet pysyvät mukana sarjan vauhdikkaassa kehityksessä.

Olarin Voimistelijat, ja joukkuevoimistelu yleensäkin, on tunnettu useimmiten mestaruussarjan menestyksestä, lukuisista arvokisamitaleista ja voimistelijoiden huikkeasta fysiikasta. Maailman huipuilla voimisteleekin kuitenkin vain hyvin pieni kärki Suomen joukkuevoimisteliijoista. Voimisteluliitto on Suomen toiseksi suurin lajiliitto Palloliiton jälkeen, ja sen suurin kilpaileva massa on joukkuevoimistelun kilpasarjassa.

Joukkuevoimistelu on lajina mennyt eteenpäin parin viime vuoden aikana huimasti. Kehitys on nähtävillä sekä mestaruus- että kilpasarjoissa. Siinä missä ennen kilpasarjoissa voimisteleminen miellettiin lähinnä mukavaksi harrasteluksi, nykyään kilpailu sarjan kärjessä on jo todella kovaa, sillä verrattuna mestaruussarjoihin mitalisijoja tavoittelee miltei tuplamäärä joukkueita. On treenattava kovaa, jotta pysyy vauhdissa mukana.

”Parasta on mahtava fiilis ja yhteishenki”

OVO:n kilpapuolen tulevaisuuden tavoite onkin Jenni Merran päässä selkeä:

- Pitkän tähtäimen tavoitteena on nostaa seuran kilpasarjojen ykkösjoukkueet kohti Suomen kilpasarjojen huippua. Yhtenäistämällä seuran kilpapuolen valmennusta pyritään nostamaan joukkueiden tasoa niin, että tavoitteet ja mitaliunelmat ovat saavutettavissa.

- Valmentajien yhteistyöllä on tässä iso merkitys. Olemme muokanneet kilpasarjojen valmennusjärjestelmää siten, että kokeneemmat valmentajat käyvät auttamassa myös nuorempien joukkueiden harjoituksissa. Näin saamme jaettua valmentajien tietotaitoa eteenpäin ja myös ylläpidettyä valittua voimistelullista linjaa, Jenni kertoo uudistuksesta.

Kun mestaruussarjassa usein tekniset vaikeusosat ja vaativat nostot nostavat ihokarvat pystyyn ihastuksesta, kilpasarjoissa näyttävyyttä haetaan hieman eri kautta.

- Kilpasarjojen koreografioissa voi mestaruussarjaa helpommin kokeilla uusia, yllättäviä ja rohkeita juttuja, kertoo myös koreografina toimiva Jenni.

Kilpasarjoissa pitkään valmentanut ja tuomaroinut Jenni näkee kilpasarjoissa paljon potentiaalia ja kehuu niiden sisällä huokuvaa yhteishenkeä.

- Kilpasarjojen kilpailuissa tunnelma on ehdottomasti rennompaa kuin mestaruussarjoissa. Vaikka mitalisijoista kilpaillaan kovaa, ei silti unohdeta kannustaa toisia.

Yhteishenki on aivan mahtavaa, eikä vain seurojen sisäisesti, vaan myös muista seuroista tulevien joukkueiden kesken, Jenni kuvailee.

”Kilpasarjoissa on paljon potentiaalia”

Jennin johdolla kokeillaankin tällä kaudella, paitsi kekseliäitä koreografisia kuvioita, myös uutta seurayhteistyötä. OVO on ottanut naapuriseura Tapiolan Voimistelijoiden kanssa yhteiseksi tavoitteeksi rakentaa vankempaa pohjaa espoolaiselle kilpajoukkuevoimistelulle.

- Sain ennen joulua idean yhteistyöstä. Pyysin mukaan Tapiolan Voimistelijoiden valmentaja **Katri Kukkolaa**, joka innostui ajatuksesta heti. Siitä koko juttu sai alkunsa. Olemme tällä hetkellä Tapiolan Voimistelijoiden kanssa melko samalla tasolla kilpasarjoissa. Seurojen, ja etenkin meidän kilpasarjavalmentajien välisellä yhteistyöllä pyritään yhdessä nostamaan molempien seurojen kilpajoukkueiden tasoa.

- Olemme pitäneet Tapiolan joukkueiden kanssa jo yhteisiä harjoituksia ja lähettelleet esimerkiksi joukkueiden suorituksista videoita valmentajien välillä puolin ja toisin, Jenni selvittää yhteistyötä.

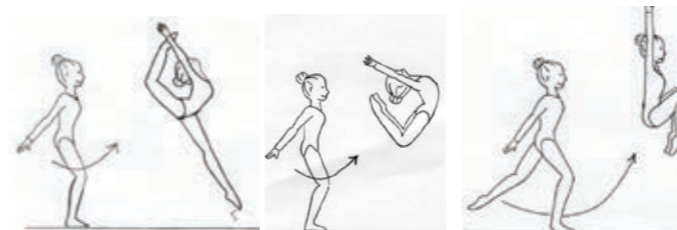
Yhteistyö on otettu voimistelijoiden kesken hyvin vastaan, mikä lupaa hyvää tulevaisuuden kannalta.

- Jatkossa yhteistyötä voisi kehittää muun muassa hyödyntämällä koreografeja yli seurarajojen, ja järjestämällä yhteisiä harjoitus- tai leiripäiviä kilpasarjajoukkueiden kesken, hahmottelee Jenni päässään pyöriä ideoita.

OVO:n kilpasarjajoukkueissa selkeästi tapahtuu paljon ja intoa löytyy myös jakaa muille. Vaikka tehdään paljon ja vauhdilla, on tärkeää kuitenkin muistaa se mikä kilpasarjoissa voimistelussa on parasta.

- Kovaa tehdään töitä, mutta aina hyvällä fiiliksellä, Jenni muistuttaa lämpimästi nauraen.

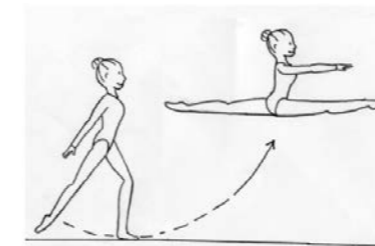
Testaa tunnetko voimisteluliikkeitä



Hyppy 1

Hyppy 2

Hyppy 3



Hyppy 4



Asento 5

Oikeat vastaukset löydät takakannesta
Lähde ja kuvat IFAGG Competition Rules





Aukeaman kuvat Sami Ilvonen

Huippuvoimistelijan kisapäiväkirja

Seuran edustusjoukkue OVO Team viettää kaudestaan noin yhden kolmasosan kisamatkoilla. Jenna Alavahtolan 14-vuotiselle voimistelu-uralle mahtuu miltei yhtä monta kisapäivää kun voimistelupuvussa on strasseja, joten ei ihmeekään että tältä konkarilta kilpailupäivät sujuvatkin jo vankan kokemuksen tuomalla rutiinilla. Jennan kisapäiväkirja syksyn 2015 Budapestin World Cupin osakilpailusta avaa ovet huippuvoimistelijan kokemuksen tunnelmiin kilpailuviikonlopun aikana.

26.11.2015 klo 8:40
Matkaan!

Kisamatka käynnistyi jännittävässä tunnelmissa. Perhosekatsassa eivät tällä hetkellä vielä johtuneet kisajännityksestä, vaan pikemminkin hotellijännityksestä. Korviimme oli nimittäin kantautunut, ettei OVO Junior Teamilla, joka lähti kisamatkalle päivää ennen meitä, ollut perille saapuessaan hotellia. Toivottavasti meillä olisi hotelliasiat kunnossa!

26.11.2015 klo 15:00
Perillä Budapestissä

Bussimatka lentokentältä hotellille tuntui kestävän ikuisuuden. Mitä kauemmin ajoimme ja mitä enemmän kyseenalaisia rakennuksia matkan aikana näimme, sitä enemmän hotellijännitys lisääntyi. Onneksi perille päästyämme yllätys oli positiivinen ja meitä odotti siisti hotelli, täydellisen mukavilla ja selkäystävällisillä sängyillä varustettuna. Jännitys oli siis turhaa! Budapest on ensivaikutelmalta kaunis kaupunki, vaikkakin ilma on hie- man viileämpi mitä ennakkoon oletimme. Onneksi tuli pakattua myös lämmintä vaa-

tetta mukaan.

27.11.2015 klo 14:30

Virallinen kisaharkkapäivä

Kansainvälisiä kilpailuja edeltävä päivä tunnetaan yleisesti virallisena kisaharkkapäivänä. Harjoitus on tärkeä osa kisavalmistautumista, sillä silloin saa rauhassa otettua ensituntumaa kilpailuareenaan ja varsinkin itse kisamattoon, joka saattaa poiketa paljonkin oman kotisalin matosta. Lisäksi kilpailun tuomarit usein seuraavat jo harjoituksia.

Nyt ennen harjoituksia vietämme aikaa lähinnä kisapukuja koristellen, usealla meistä nimittäin puku vielä hieman vaiheessa. Jaiks! Kisakampauksemme on myös jonkin verran aikaa vevä kyhäelmä, joten aloitamme pian myös niiden tekemisen. Nukumme usein nutturat päässä koko kisaviikonlopun.

Harkkavuoromme on koko sarjan viimeisenä, joten saimme mukavasti lisää- kää valmistautua. Fiilis ennen harkkaa on todella hyvä!

27.11.2015 klo 16.55

KIIRE, PANIIKKI, KIIRE!

Lisäaika ennen kisaharkkaa ei auttanut, sillä jostain syystä silti tuli taas hirmuinen hoppu. Taksit odottaa jo ulkona, joten nyt pitäisi laittaa vauhtia. Viimeinen varmistus, että kaikki tarvittava on mukana: harkkakamat, check, palutusjuomajauheet, check, vesi, check, minä itse, check, tossut... Onko tossut? Jes, nekin on! Nyt takki niskaan ja menoksi!

27.11.2015 klo 19:00

Kisaharkka

Tänään opin taas sen, että harkkoihin ei kannata lähteä kiireellä. Nimittäin, lähtöpaniikissa onnistuin kuin onnistuinkin jättämään kisatossut vahingossa hotellille. Onneksi varavoimistelija Jasminilla oli tossut mukana, joita sain lainata harkkaan. Loppu hyvin, kaikki hyvin!

Olin pitkään poissa kisakokoonpanosta polvivamman takia, ja siksi jännitin hie- man enemmän tätä kisaa kuin yleensä. Oma tunnelmani matolla oli kuitenkin todella hyvä ja henkilökohtaisesti harkka- suoritukseni oli puhdas.

Joukkueena kuitenkin Budapestin kisaharkka oli todella paljon alle oman tasomme. Turhia virheitä tuli jo ohjelman läpikäynnistä saakka ja itse harkkasuori- tukseen mahtui viisi selkeää virhettä, jota pitää ehdottomasti saada huomiossa kisassa korjattua.

Epäonnistuneesta kisaharkasta johtuen, koko joukkueelle nousi todellinen taiste- lufiilis ja vahva halu näyttää oikea osaami- semme varsinaisessa kisassa.

Tämän illan ohjelmaan kuuluu vielä osteopaatti Jukalla käynti sekä viimeisten strassien liimaus pukuun ennen nukku- maanmenoa.

28.11.2015 9:00

Aamupalaveri

Kisapäivän aamuna pidämme yleensä valmennustiimin kanssa palaverin, jossa muun muassa katsomme vielä edellisen päivän videosta korjaukset ja käymme läpi kisapäivän aikataulun.

Tästä päivä jatkuu kauppareissulla, sillä varsinkin vettä tarvitaan lisää kisaa var-

OVOLAINEN



ten.

28.11.2015 12:40

Kahvitauko

Ilouutinen! Kisapuku on vihdoinkin valmis! Eikä hetkeäkään lian ajoissa tai myöhässä. Aloitan tässä samalla kisakassin pakkaamisen, jotta ei tule yhtä kiire kuin eilen. 45 minuuttia on vielä vapaa-aikaa ennen kuin lähdemme kisahallille alkumars- siin. Nyt on siis myös hyvä väli huoltaa lihaksia pilatesrullalla.

28.11.2015 klo 18:10

H-hetki lähenee

Kisalämpö sujuu keskittyneesti ja rauhassa juuri niin kuin olimme suunnitelleet. Koska suoritimme kisan viimeisinä, meil- lä oli harkkupuolella ruhtinaallisesti tilaa ja hyvin aikaa valmis- tautua.

Outoa oli se, että ohjelman läpikäynnin jälkeen tunsin nor- maalista poikkeavasti jaloissa vähän väsymystä. Muistan ajatel- leeni, että toivottavasti suorituksen aikana ei hapota jalkoja.

28.11.2015 klo 19:55

Alkukisasuoritus takana

Hyvin meni, eikä yhtään hapottanut! Vaikka päivä oli pitkä, saimme näytettyä tuomareille upeaa maori-energiaa. Varsinkin kun itselläni oli jäänyt kauden kaksi ensimmäistä kisaa välistä, niin paluu kisamatolle tuntui erityisen hyvältä.

Päätimme joukkueena jo ennen matkaan lähtöä keskittyä koko kisan ajan vain omaan tekemiseemme, joten tällä hetkellä emme tiedä yhtään mikä tilanne kilpailussa on. Emme tiedä edes omia pisteitämme emmekä sijoitusta. Hyvä näin, sillä nyt voimme olla tyytyväisiä parannukseen eilisen katastrofiharkan ja tämän päivän kisasuorituksen välillä, sekä suunnata ajatuk- set jo huomiseen finaaliin.

29.11.2015 klo 12:00

Finaalipäivän lounaalla

Aamupalaverin, osteopaatin teippausten ja kisameikkauksen jälkeen suuntasimme tuttuun lounaspaikkaan, jonne valmen- tajat olivat tehneet meille varauksen valmiiksi. Jostain syystä ravintola oli silti tupaten täynnä, joten nyt odottelemme ulko- puolella, jotta saamme take away kanaa ja salaattia mukaan kisapaikalle syötäväksi.

Aurinko paistaa, kohta saadaan ruokaa ja fiilis lähteä kisaan on rennon odottavainen.

29.11.2015 klo 17:45

Kisa paketissa

Koko finaalipäivän ajan usko omaan ja joukkueen tekemi- seen oli todella kova, ja sitä kautta myös tunnelma rauhallinen. Onnistuimme finaalissa parantamaan suoritustamme edelleen alkukisasta, ja lopputuloksena on maailmancupin ensimmäi- sen osakilpailun neljäs sija. Vaikka olemme todella tyytyväisiä kisaan, tavoitteenamme on olla aivan maailman kärjessä, joten on selvää, että ennen kevätkauden pääkisoja on vielä paljon tehtävää.

29.11.2019 klo 18:50

Kotia kohti

Finaalin jälkeen lähdimme kisapaikalta suoraan kotimatalle. Lentokentällä kisameikkimme keräsivät paljon oudoksuvia kat- seita kanssamatkustajilta. Myös turvatarkastuksen työntekijät saivat olla tarkkoina, sillä kisakampauksemme pinnimäärä lait- toi metallinpaljastimet villisti piippaamaan.

Lentokoneessa osteopaatti-fysioterapeutti tehokaksikkomme Marko ja Jukka pitivät meille yllätyksenä valmistelemansa vitsikkään Budapest-aiheisen Marjukan tietovisan. Ja jes, selviydyimme Lauran kanssa visan voittajiksi! Palkintojenjako- tilaisuudessa meille luovutettiin supersöpöt Muumi-lumisa- depallomagneetit. Tietovisa saavutti niin suuren suosion, että siitä päätettiin alkaa rakentamaan ihan perinnettä tuleville ulkomaan kisamatkoille.

29.11.2019 klo 23:20

Vihdoin kotona

Onpa mukava päästä taas omaan sänkyyn nukkumaan. Buda- pestin kisamatka oli loppujen lopuksi kaikin puolin onnistunut, vaikka tavoitteena ollut mitalia ei saavutettukaan. Tästä jat- kuu kova treeni kohti kevään kisoja!

<3: Jenna



Kuva Sami Ilvonen

Unelmana oma halli

Useiden vuosien ajan on haaveena ollut oma halli ovolaistille. Laadukkaista ja lajiin sopivista harjoituspaikoista on pulaa ja unelmien täyttymys olisi voimisteluharjoitteluun suunniteltu halli, jossa olisi tilaa usealle voimistelukanveesille ja korkeus sallisi rytmisen voimistelun välineohjelmien upeat heitot. OVO:n visioon on jo kymmenen vuotta sitten kirjattu tavoite kansainvälisen tason harjoitushallista ja myöhemmin päivitetystä visiossa on kymmenen vuoden megatavoitteena OVO Training Center, ovolaisten oma liikuntakeskus.

OVOssa voimistelee yli 250 voimistelijaa kilpa- ja mestaruussarjoissa, jonka lisäksi OVO tarjoaa harrasteliikuntaa yli tuhannelle espoolaiselle. Voimistelumattoja on joukkueille käytössä vain muutamissa harjoituspaikoissa, ja vaikka mattojen lukumäärä on kasvanut vuosien saatossa, kaivataan lajiin suunniteltuja harjoituspaikkoja lisää.

Tapiolan urheiluhalli on toiminut kymmenien vuosien ajan OVO:n kotihallina. Hallissa on järjestetty OVO:n toimesta kansainvälisen tason voimistelukilpailuja ja siellä on nautittu useista kevät- ja joulunäytöksistä. Tapiolan urheiluhalli on kuitenkin jo vanha, eikä se pysty täysin täyttämään ovolaisten tarpeita. Halli on vuoden ympäri kovassa käytössä ja sen harjoituskaatoluista taistellaan muiden espoolaisseurojen kanssa. Tapiolan urheiluhallin vieressä seisova Esport Arena toimii nykyään kotisalina osalle joukkueista.

Tapiolan urheilupuiston tulevaisuudesta on keskusteltu kaupungin ja eri seurojen kesken jo useita vuosia, mutta suunnitelmat ovat jääneet ajatuksen tasolle. Tällä hetkellä Espoo työstää urheilupuiston alueen kaavaa, eikä yksittäisistä projekteista tehdä päätöksiä ennen kuin koko alueen kaavoitus on selvä. Kaavoituksen varmistumisen lisäksi on oman hallin konkretisoi-

tumisen tiellä hallin rahoituksen haaliminen. Seura ei yksin pysty rakennuttamaan hallia, joten realistisempaa voisi olla rakentaa liikuntakeskus, joka palvelisi voimistelun ohella myös muita urheilulajeja.

Olarin Voimistelijoiden hallituksen varapuheenjohtajalla **Kaisa Vikkulalla** on vahva visio OVO:n tulevaisuuden harjoitus- ja kilpailufasiliteeteista.

- Mielestäni Espoon kaupungin tulisi rakentaa Tapiolan urheiluhallin tilalle uusi monitoimihalli, joka sisältäisi varsinaisen kisa- ja katsomoineen ja harjoitushallin oheisharjoittelutiloineen. Pääkaupunkiseudulta puuttuu kansalliset ja kansainväliset mitat täyttävä palloilu- ja voimisteluhalli, joka voisi toimia kansainvälisten kilpailujen näyttämönä.

Halli voisi toimia SM- ja kansainvälisellä tasolla urheilevien espoolaisten nuorten arkiharjoitushallina ja monitoimikeskuksena. Näin Espoon kaupunki voisi mahdollistaa huippu-urheilun jatkumisen Espoossa. Suomalainen koripallo ja lentopallo ovat menestyneet kansainvälisesti hyvin viime vuosina. Uudessa hallissa voisi järjestää esimerkiksi näiden palloilulajien EM-turnauksen sekä rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun arvokilpailuja.

Hallin rakentaminen on monen tekijän summa, mutta unelma hallista elää. Unelman toteutumiseen menee vielä vuosia, mutta lisää tasokkaita harjoituspaikkoja kaivataan kiperästi. Halli ei nouse vielä vuosiin, mutta miltä kuulostaisi oma kanveesi OVO:lle?



BE YOU.

Yksilölliset kilpailu- ja harjoitusasut Skandinavian johtavalta voimisteluasujen valmistajalta.

CHOPAR®

Østergade 54C · DK-7430 Ikast · +40 188 53 54 · info@chopar.dk · Chopar.fi



Voitonnälkä

Olarin Voimistelijoiden 35 v gaalailallinen

Keskiviikkona 31.8.2016 klo 18-21
Innoli 2, Tekniikantie 14,
Otaniemi

Illan tavoitteena on stipendirahaston perustaminen vähävaraisten
huippuvoimistelijoiden tukemiseksi. Tule viihdyttämään
työkavereiden, asiakkaiden, ystävien tai perheen kanssa.
Luvassa on elämyksellinen voimisteluilta hyvässä seurassa.
Tuetaan yhdessä suomalaista huippuvoimistelua!

Ilalliskortit € 130 €/hlö tai 1000 €/8 hlö pöytä.
Hinta sisältää alkujuoman, viinit, herkullisen buffet pöydän sekä ohjelman.
Varaukset toimisto@ovo.fi
ps. Paikalle pääset kätevästi myös metrolla

Oikeat vastaukset voimisteluliikkeisiin:

- Hyppy 1: Tasasuoranjalanrengas
- Hyppy 2: Tuplarengas
- Hyppy 3: Kerähyppy
- Hyppy 4: Harppa-/harppaushyppy
- Asento 5: Ristivaaka

VANHAT JÄSENET
ma 30.5. klo 9 alkaen
Aikuiset, Joukkuevoimistelu,
Rytminen voimistelu, Perheliikunta,
Tanssiryhmät, Liikkarit

ti 31.5. klo 9 alkaen
Nappujumppa, Pikkurytmiset,
Akrobatiavoimistelu,
Voimistelu

UUDET JÄSENET
ma 1.8. klo 9 alkaen
Aikuiset, Joukkuevoimistelu,
Rytminen voimistelu, Perheliikunta,
Tanssiryhmät, Liikkarit

ti 2.8. klo 9 alkaen
Nappujumppa, Pikkurytmiset,
Akrobatiavoimistelu,
Voimistelu

ILMOITTAUTUMINEN
SYYSKAUDELLE
2016

CHOPAR®



LÄHITAPIOLA

INTERSPORT
SUOMENOJA

esport



DIACOR



kisakallio
Kisakallion Urheiluyhteisö

AVON

LÄNSIVÄYLÄ

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
toimisto@ovo.fi
www.ovo.fi

OVOLAINEN jäsenlehti
Julkaisija: OVO
Painatusmäärä: n.2300 kpl
Jakelu: Jäsenistö, kumppanit
Sisältö ja taitto: Viestintätiimi
Painatus: Grano Oy

