

# OVOLAINEN

“Tavoitteet Tokiossa 2020!”

Rebecca Gergalo



- Rytmisen voimistelun suosio kasvaa
- Olenaiset valloittivat Japanin
- Junnutiimillä mitalisadetta



OLARIN VOIMISTELIJAT

# Kohti Tokion olympialaisia

**OVO panostaa vahvasti myös rytmiseen voimisteluun. Seurassa urheiluvista rytmisistä voimistelijoista monella on tavoitteena menestyä kansainvälisesti. Heitä valmentavat maan huippuvalmentajat. Yhdessä erinomaisten olosuhteiden ja seuran tuen kanssa mahdollisuudet on pärjätä aina olympialaisissa asti.**

OVOssa pääalajinaan rytmistä voimistelua harrastavia urheilijoita on nykyään noin 60, kun kaikissa valmennusryhmissä voimistelevia on yhteensä noin 300.

– OVO on Suomen Voimisteluliiton huippuseura ja olemme sitoutuneet kehittämään rytmisen voimistelun valmennusjärjestelmää niin, että seurassa on tavoitteellista, ammattimaista valmennusta kaikilla ikätasoilla. Tavoitteena mahdollistaa voimistelijoiden matkaa olympialaisiin, sanoo toiminnanjohtaja **Linda Bergström**.

## Huippuvalmentajat luotsaavat voimistelijoita eteenpäin

Rytmisiä voimistelijoita valmentavat urillaan eteenpäin **Anneli Laine-Näätänen, Larisa Gryadunova, Svetlana Evchina, Katja Volkova** ja **Susan Salmela**, joilla on apunaan useita muita valmentajia. Molempien lajien voimistelijat saavat myös erikseen tukea tärkeää balettivalmennusta.

Osa lasten joukkuevoimistelun joukkueista harrastaa oheislajina rytmistä voimistelua. OVOssa on mahdollisuus nousta huipulle molemmissa lajeissa ja lisäksi toiminta edistää seuran yhteishenkeä.

## Neljä ryhmää

Rytmiset voimistelijat on jaettu neljään ryhmään, jotka on nimetty päävalmentajan mukaan: Annelin, Larisan, Svetlanan ja Susanin ryhmät. Larisan ja Svetlanan ryhmissä voimistelijoilla on pääalajina rytmisen voimistelu.

Annelin ryhmässä pääalajina on kaudesta riippuen rytmisen voimistelu tai joukkuevoimistelu. Susanin RV-lisäryhmässä osa harrastaa pääalajinaan rytmistä voimistelua ja osa joukkuevoimistelua, jolloin rytmisen voimistelu tukee pääalajia oheislajina.

## Yhteisiä tapahtumia

OVO järjestää vuoden aikana lajien välillä yhteisiä tilaisuuksia, jolloin molempien lajien valmentajien ammattitaitokasvaa ja sen myötä myös voimistelijoiden mahdollisuudet kehittyä paranevat.

– Seuralla on yhteisiä tapahtumia, tehopäiviä, leirejä ja koulutuspäiviä, joihin kaikki valmentajat ja voimistelijat voivat osallistua. Svetlana, Larisa ja Katja pitävät joukkuevoimistelujoukkueille perustreeniä, kertoo valmennuspäällikkö **Anne Niemenkari-Kilpi**.

Rytmisen voimistelun valmennuksen keskiössä on Larisa Gryadunova, jonka ohjauksessa useat voimistelijat ovat tavoittaneet maan kärjen ja myös menestyneet



kansainvälisesti, kuten Volkova, jonka ura huipentui Rion Olympialaisissa.

Tämän hetken suurin lupaus on **Rebecca Gergalo**, joka Larisan ohjauksessa tähtää menetykseen seuraavissa kesäolympialaisissa Tokiossa vuonna 2020. Myös Larisan ryhmän nuoremmilla voimistelijoilla on tähtäin korkealla, tavoitteena on menestyä kansainvälisillä areenoilla mahdollisimman hyvin.

## Olosuhteet kunnossa

Rytmiset voimistelijat harjoittelevat ympäri Espoota. Larisan ryhmä pitää majoitustensa pääasiassa OVO Training Centerissä. OTC:n lisäksi riittävä korkeus välineiden heitoille löytyy Opinmäen ja Tapiolan halleissa. Näiden lisäksi harjoituksia järjestetään koulujen saleissa eri puolilla Espoota.

OTC:n kanveesi on määrällisesti useampia tunteja viikossa harjoitteleville, huipulle tähtääville voimistelijoille Larisan ryhmässä tärkeä. Alusta ennaltaehkäisee vammoja ja antaa mahdollisuuden harjoitella suurempia kilpailuja vastaavissa olosuhteissa pääkaupunkiseudulla.

Kilpailullisesti syksy on alkanut rytmisen voimistelijoille hienosti. Voimistelijat ovat osallistuneet yksilöihin, duoihin ja joukkueisiin ja mitaleita sekä menestystä on tullut jokaisessa kilpailussa lähes joka sarjassa.

### Mukaan rytmisen voimistelun ryhmiin

Harrasteryhmissä 3–15 -vuotiaille 1-2 krt/vko, ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa 4.12.

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

Valmennusryhmien valintakokeilu 11.12.

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

# Svetan metodi on salainen

Rytmisen voimistelun huippuvalmentaja Svetlana Evchina saapuu lokakuisena iltapäivänä Tapiolan urheiluhallille. Sveta on pyöräillyt kotoaan Lauttasaaresta kaatosateessa, hän kertoo pyöräilevänsä treeneihin ympäri vuoden.

Edessä on kahden ja puolen tunnin intensiivinen iltapäivä Svetan kahden ryhmän kanssa. Ensimmäinen koostuu seitsemästä 2006-2007 syntyneestä tytöstä, joita hän on valmentanut jo nelisen vuotta. He seurasivat Svetaa hänen edellisestä seurasta Elisestä OVO:oon elokuun alussa. Toisessa ryhmässä on yhdeksän OVO:n kesäkuun try outeissa valittua 2008-2011 syntynyttä voimistelijaa. Treenin jälkeen hän jatkaa OVO Training Centeriin vetämään Larissa Gryadunovan ryhmän harjoituksia.

Sveta kertoo itse voimistelleensa 20-vuotiaaksi, ja aloitti valmentamisen oman voimistelun ohessa. Hän on tehnyt työtä voimistelun parissa koko elämänsä, valmentanut yhteensä 38 vuotta. Hänellä on pedagogian yliopistotutkinto Tseljabinskistä. Hän tuli Suomeen 11 vuotta sitten.

Svetalla ei ole konkreettisia tavoitteita, vaan hän haluaa kehittää työstään hyviä voimistelijoita. Tärkeintä hänelle ei ole maailmanmestaruusmitalit, vaan kehitys.

– Tavoitteenani on, kun tämä on naisten laji, että voimistelijat oppisivat liikkumaan kauniisti, oppisivat fyysisiä ominaisuuksia ja kasvaisivat ihmisinä. Urheilu tekee vahvaksi, Sveta kiteyttää.

Hänen filosofiansa mukaan, ensimmäiseksi lapsi on saatava pitämään valmentajastaan. Sitten pitää opettaa lasta kuuntelemaan ja ymmärtämään. Kolmanneksi pitää saada lapsi tekemään parhaansa.

Sveta kertoo nauttivansa siitä, miten urheilija kasvaa ja menestyy. Kysyttäessä valmennusmetodista, hän kertoo hymyillen, että se on salaisuus. Ei kilpailijoille kannata paljastaa metodejaan, eikä seurojen kannata paljastaa muille seuroille



salaisuuksiaan.

Vain kahden kuukauden jälkeen, ulkopuolisen silmin, erityisesti Svetan uusi ryhmä on kehittynyt ja oppinut todella paljon. Itse hän pyörittelee päätään, ja vaatii selvästi todella paljon sekä itseltään että valmennettaviltaan. Siihen apuvalmentaja, Rion olympiaurheilija **Katja Volkovan** on pakko puuttua:

– Kyllä me ollaan menty todella paljon eteenpäin.



# Kilpa-Indiumit testasivat SuperParkin



## JÄSENETU 2017

SuperPark Espoo  
Kuitinmäentie 27, 02240 Espoo

OVO:n jäsenkortilla  
sisäänpääsy 16€ (norm 19€) ja  
Ravintola Robsons  
listatuotteista -10%

## Liikuttava paikka

Friisilässä sijaitseva SuperPark innostaa monipuoliseen liikuntaan ja hauskaan yhdessäoloon perheenjäsenten, ystävien tai kuten nyt: joukkueen jäsenten kanssa. Kaiken ikäisille suunnitellussa puistoissa voi kokeilla eri lajeja, scootata, skeitata, laskea liukumäkiä ja hyppiä olympiatason trampoliinilla. OVO:n uusimpiin kuuluva yhteistyökumppani selviytyi kiitettävästi Kilpa-Indiumien testauksesta.

## Täytyy hyppiä näin, mun täytyy...

Freestyle Hallin Air Track-ilmavolttiradat olivat Kilpa-Indiumeille vastustamattomia. Astuttuaan niille joukkueelle tuli välittömästi äkillinen tarve hyppiä – yhdessä ja erikseen. Ehdottomat vetonaulat olivat kuitenkin olympiatason trampoliinit, jotka ovat aivan omaa luokkaansa verrattuna kotipihan trampoliiniin.

*Kuva vasemmalla: Vapaamuotoisen scoottailun ja skeittauksen lisäksi tarjolla on ohjattuja pienryhmiä.*

*Kuva alla: Air Track -alueella trekattiin näyttävästi heti aamusta!*

# #SPRPRK



## Lämpö Game Arenalla

– Game Arenalla voi harjoittaa täsmälleen samoja lihasryhmiä kuin omista treeneistä. Meillä rasitus tulee kuin leikkien eri lajien ja yhdessä tekemisen kautta. Esimerkiksi kilpailukaudelle treeni SuperParkissa voi olla juuri se kaivattu irtiotto kurinalaisista harkoista, sanoo SuperParkin palvelupäällikkö **Katja Tuomela** (kuva alla).



Kilpa-Indiumit kokeilivat jalkapallo-, koris- ja jenkifudisflip-pereitä. Muutama tyttö ehti jopa hioa omaa golfswingiään. Superhoop oli selvästi mieleinen, koska siellä otettiin uusintamatsi.

## Vauhdikas seikkailualue

Seikkailualueen suosikiksi nousivat polkuautot, joilla käytiin ajamassa useampaan otteeseen. Lisäksi erilaiset kiipeilyseinät olivat kovassa testauksessa. Valokuvaajamme **Sami Ilvonen** kokeili liukurataa päästäkseen mieleiseensä kuvauspaikkaan. Hyvin kuulemma liukui!



Tiukka oikea juuri ennen yksisuuntaista. Kolareilta vältyttiin ja kaikki saivat ajokortin.



Kiipeilyseinä haastaa ja antaa onnistumisen tunteen.

*"Tyytyväiset testaajat hyppymontussa."*



# Upeat naiset valloittavat Japanin

Eri ammateista ja elämäntilanteista tulevia eri-ikäisiä naisia yhdistää halu voimistella ja esiintyä niin OVOn omissa näytöksissä kuin ulkomaillakin. Nyt Olenaiset ja valmentaja Marja Kallioniemi ovat lähdössä Osakaan näyttämään taitojaan viiden eri ohjelman voimin.

Pimeänä ja sateisena lokakuuisena tiistai-iltana Haukilahden koulun aulassa ja jumppasalissa käy kuhina. Innokkaat naiset kantavat isoja jumppapalloja Ikea-kasseissa ja moikkailevat toisiaan. Alkamassa on Olenaiden harjoitusvuoro, jossa hiotaan ohjelmia toiseksi viimeistä kertaa ennen odotettua Japanin matkaa.



– Voimistelu yhdistää vahvasti näitä hyvin erilaisen voimistelutaustan omaavia naisia. Olenaisissa ollaan jo sillä tasolla, että pitää antaa selitys kavereille, jos on jäänyt pois harjoituksista, kertoo porukan valmentaja **Marja Kallioniemi**.

Juttua näillä naisilla riittää, ja valmentaja joutuukin hiukan hoputtamaan porukkaa, jotta kahden tunnin vuoron aikana ehditään käydä kaikki ohjelmat läpi.

– Koko porukka on älyttömän ihana ja treeneissä on joka kerta hauskaa. Arjen askareet unohtuvat. Mielelön kunnia, kun on saanut tutustua niin moneen upeaan naiseen, joita ei varmasti olisi tavannut ilman tätä ryhmää. Naiset tulevat eri jumppataustoista ja eri ammateista, mutta voimistelu yhdistää meidät tiiviiksi porukaksi, sanoo kahdeksan vuotta Olenaisissa voimistellut **Annukka Storm**.

Kun on tosi monta ohjelmaa, niiden muistaminen pitää virkeänä. Ohjelmia videoidaan ja tekemisen ja toiston kautta opitaan. Tärkeintä on kuitenkin nauttia voimistelusta. Tarkoitus on myös haastaa itsensä keskittymään ja elämään hetkessä, jotta muistaa mitä on tekemässä. Olenaiden ohjelmat kestävät 2 minuutista 4,5 minuuttiin. Tahdit ja laskut auttavat muistamaan, ja ohjelmia harjoitellaan osissa.

– Videot auttavat, jos ei millään opi jotakin ohjelman kohtaa. Vaikeimpia ovat liikesarjat, jotka ovat erilaisella tekniikalla tehtäviä kuin mitä on itse nuoruudessa rytmistä voimistelua harrastaessa oppinut, miettii Annukka.

## Miten tanssillinen voimistelu eroaa muista voimistelulajeista ja tanssista?

Tanssillisen voimistelun kilpaohjelmiin kuuluvat erilaiset vartalo-, tasapaino-, hyppy- ja lattiasarjat. Olenaiden ohjelmissa nähdään naisten ikään sopivia hyppyjä mutta ei esimerkiksi taivutushyppyjä. Myös ikään sopivat nostot ja piruetit ovat kilpaohjelmiin sopivia osia. Tanssillisen voimistelun kilpailuissa arvioidaan joukkueen suoritusta sekä ohjelman koreografiaa. Siltakaatojen tyyppisiä liikkeitä tai syviä taivutuksia ei tehdä kypsemällä iällä, eivätkä ne kuulukaan tanssilliseen voimisteluun.

Tanssin liikekieli ja tekniikka on erilaista kuin tanssillisen voimistelun ja muiden voimistelulajien. Tanssillisessa voimistelussa ei ole joukkuevoimistelusta tuttuja vaikeusosia. Tyypillisiä liikkeitä ovat vartalon, käsien ja jalkojen liikkeet sekä hyppyt että hyppelyt. Suurin ero joukkuevoimisteluun on virtaavuus. Liikkeiden ja liikesarjojen virtaavuus on yksi arviointikohdista kilpailuohjelmia tuomaroitaessa.

– Oma tekniikka on se juttu. Liike on dynaamista virtaavaa kokonaisliikuntaa, joka heijastuu koko vartaloon, Marja kertoo.

## Laajennetulla porukalla Japaniin

Lokakuussa juhlietaan osakalaisen MGLA (Meeting of Gymnastics Leaders for All) -yhdistyksen 35-vuotista taivalta. Olenaiset on kutsuttu festivaaleille tänä syksynä ainoina eurooppalaisina voimistelijoina.

Mukaan lähtee valmentaja-Marjan ja 15 Olenaisen lisäksi 4 Quut-joukkueen miestä ja 5 tytärtä, joilla on taustaa joko joukkue- tai telinevoimistelusta. Tulkkina toimivat **Motomi Salo** ja hänen tyttärensä **Sara**.

– Aktiiviuran jälkeen on mukavaa voimistella vähän rennommin pari kertaa viikossa. Tosi kiva lähteä Japaniin esiintymään kokonaan ilman paineita, sanoo **Iina Storm**, yksi matkalle mukaan lähtevistä tyttäristä.

Matkavalmistelut alkoivat elokuun alussa. Se ei ole kuitenkaan koko totuus, koska syksyn aikana ei ole tehty yhtään uutta ohjelmaa, vaan kerrattu ja muokattu vanhoja ohjelmia. Matkan aikana esitetään 5 eri ohjelmaa. Kahdessa niissä esiintyvät kaikki matkalle lähtijät. Quut-joukkueen ensimmäisestä pallo-ohjelmasta on muokattu 24 esiintyjän versio ja toinen koko porukan esitys on Life is a Game (Norjan Gym for Life Challenge -kilpailuun tehty ohjelma).

– Pääsemme myös lavalle äidin kanssa yhtä aikaa ekaa kertaa koskaan. Loppuasennossa nousemme äidin selän päälle seisomaan. Toivottavasti äidin voimat kestävät, sanoo Iina.

– Toivottavasti tyttären tasapaino pitää, kuittaa Annukka-äiti. Metsä, Loitsu ja Talven tuntua -ohjelmissa esiintyvät vain Olenaiset. Mukaan käsimatkatavaroihin pakataan voimistelupallojen ja esiintymisasujen lisäksi myös kansallispuvut, jotka päällä tanssitaan tanhua. Bye bye polkka -tanhun on suunnitellut ja ohjannut **Vesa Lappalainen** Quut-joukkueesta.

– Viimeksi Osakassa vuonna 2011 opetin pingispöydän kokoisen pöydän päällä hehtaarihallissa kansallispuvut päällä letkajenkkaa 500 japanilaiselle. Odotan jotakin samanlaista tältä tulevaltakin matkalta, kertoo Marja.

Valmentaja Marja Kallioniemi luotsaa Olenaiset, Quut ja tyttäret kohti Osakaa.



*”Mieletön kunnia, kun on saanut tutustua niin moneen upeaan naiseen, joita ei varmasti olisi tavannut ilman tätä ryhmää”*

– Annukka Storm

Upea porukka Osakassa.



## OLENAISET

### Mikä

Olenaiset on Olarin Voimistelijoiden tanssillisen voimistelun aikuisten naisten ryhmä.

### Montako voimistelijaa

\* koko porukassa noin 40 voimistelijaa, jotka esiintyvät yhdessä näyttöksissä ja kilpailevat kahdella eri joukkueella tanssillisen voimistelun kilpailuissa

\* Japaniin lähtevässä ryhmässä on mukana 16 Olenaista + 4 Quut-joukkueen miestä + 5 voimistelevaa tytärtä.

### Ikä

38–60-vuotiaita voimistelijoina.

### Tavoite

Esiintyä ja/tai kilpailla Suomessa ja ulkomailla.

### Motto

Tyyliillä ja taidolla, pilke silmäkulmassa.

### Valmentaja

Marja Kallioniemi

### Harjoitukset

2 kertaa viikossa.



Tarjolla kaksi tanssillisen voimistelun perustuntia, jotka sopivat myös lajia aloittavalle:

#### **Dornbirn'19, ti klo 18-19 Haukilahden koululla**

– pitkän tähtäimen ryhmän tavoitteena osallistua World Gymnaestradaan Itävallassa vuonna 2019

#### **Gymnaestrada'18, ti klo 19-20 Haukilahden koululla**

– keväällä 2018 tällä tunnilla harjoitellaan Suomen Gymnaestradassa 7.-10.6.2018 esitettävää kenttäohjelmaa (sitovat ilmoittautumiset tapahtumaan tammikuun alussa)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen kevätkaudelle 4.12. alkaen

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

## ESPOO CUP

Joukkuevoimistelun välinekilpailu

18.11.2017

Tapiolan Urheiluhalli, Espoo

10–12-vuotiaat  
Kilpasarja 12–14-vuotiaat  
Kilpasarja yli 16v

Liput: 15€/aikuiset (yli 15v),  
7€/lapset 7-15v.  
alle 7v. ilmaiseksi



facebook.com/espocup



[www.ovo.fi](http://www.ovo.fi) / [espocup@ovo.fi](mailto:espocup@ovo.fi)





# Onnea OVO Team!

(vas-oik)  
Sanni Lehto  
Iida Pasanen  
Irina Khanoukaeva  
Laura Hirvonen



Jenna Alavahtola  
Anniina Taulos  
Jasmin Rasinkangas  
Janina Klang  
Sanna Väkiparta

Joukkuevoimistelun  
MM-pronssimitalistit 2017

## OVOLAINEN

### 1. KUKA OLET?

**Lotta Lehtonen**, 22, OVO:n nuorisopäällikkö ja lisäksi opiskelija.

### 2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Positiivinen, sitkeä ja päättäväinen.

### 3. MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Työskentelen nuorisopäällikkönä ja vastaan OVO:n lasten ja nuorten harrastetoiminnasta sekä alle 10 vuotiaiden valmennusryhmistä. Lisäksi olen oman joukkueeni, Team Protoneiden, vastuvalmentaja.

### 4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN JA KOSKA?

OVOon tulin 4 vuotiaana, kun äiti ilmoitti minut Pikkyrytmiin. Parin vuoden päästä tästä minut valittiin valmennusryhmään. Voimistelin yli 10 vuotta OVO:n eri joukkueissa, mm. Capelloissa, Fosforeissa, OVO Team Esportissa ja viimeisimpänä OVO Teamissa, jossa lopetin tammikuussa 2015. Tämän jälkeen olen toiminut seurassa valmentajana ja nyt nuorisopäällikkönä.

### 5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Ovolaisuus on antanut minulle paljon, mm. periksiantamattomuutta ja sitkeyttä tehdä töitä kohti omia tavoitteita. Lisäksi olen saanut paljon upeita kokemuksia ja löytänyt hienoja ihmisiä.

### 6. KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN?

Edelläkävijä, rohkea ja yhteisöllinen

### 7. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Kaikkea voi aina kehittää paremmaksi. Itse haluan auttaa nyt harrastepuolen toimintaa kehittymään entistäkin monipuolisemmaksi ja laadukkaammaksi sekä nostaa laatua lasten valmennusryhmissä.

### 8. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELUA?

Vapaa-ajalla harrastan muuta urheilua mm. lenkkeilyä.



### 9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Haaveeni on päästä näkemään OVO:n kehittyminen yhä menestyneemmäksi seuraksi. Lisäksi haluan kehittää itseäni valmentajana ja nähdä kehityksen voimistelijoissani kohti heidän omia tavoitteitaan.

### 10. MIKÄ ON PAHEESI?

Liian monen asian haaliminen kerralla tehtäväksi.

### 11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Päätäväisyys.

### 12. LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISI?

Lasten hoitaminen.

### 13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Parhaimmat muistoni ovat omilta voimistelua ajoilta. Molemmat junioreiden MM-kisat ovat jääneet yhtenä parhaimpina kokemuksina mieleen. Vuonna 2010 matkustimme koko matkan Tšekkiin bussilla, kun tuhkapilvi esti lentämisen. Saavutimme tästä kisasta junnujen MM-hopeaa. Vuonna 2011 junnun-MM-kisat järjestettiin Espanjassa, jossa kisasin syntymäpäivänäni ja kisafilis oli poikkeuksellisen hieno.



OVO Junior Team harjoittelee vähintään kuusi kertaa viikossa.

Kuvat: Sami Ilvonen

## Junnutiimin upea vuosi

**OVO Junior Teamilla on takanaan onnistunut vuosi, jonka kruunasi MM-hopean jälkeen vielä juuri voitettu EM-kulta! Menestyksen on taannut uuttera harjoittelu ja määrätietoinen asenne.**

OVO Junior Teamiin valittiin uudet tytöt viime vuoden kesällä. Alku oli haasteellinen, sillä harjoitusmäärä ja vaatimustaso kasvoivat uuden joukkueen ja sarjanousun myötä. Ensimmäinen syksy olikin uuteen totutteleamista.

– Viime syksynä oli paljon töitä tehtävänä. Piti oppia uuden valmentajan vaatimukset ja toimintatavat, kertoo joukkueen päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen**.

Syksyn ajan joukkue keskittyi nostamaan fysiikkaa kansainväliselle tasolle, sillä tavoitteena oli alusta alkaen sijoittua arvokisoissa mitaleille. Haastetta riitti myös uudessa, vaativassa koreografiassa. Vaikeusosien, temppujen ja nostojen oppiminen edellytti tunnollista harjoittelua.

– Joukkue teki joka harjoituksessa kovaa töitä ja keskittyi huolella laatuun. Kaikki halusivat oppia ja mennä eteenpäin, Anneli kehuu.

Ahkerä harjoittelu johti huimaan kehitykseen, mikä näkyi myös kevään kilpailutuloksissa: Junior Team oli mitaleilla molemmissa Challenge Cupin osakilpailuissa. Koko kevätkausi huipentui MM-hopeaan.

– Onneksi tytöt olivat valmiit tekemään kovaa töitä. Menestys tuli laadukkaiden harjoitusten ansiosta, Anneli mieltii.

Tämän syksyn ensimmäisessä kilpailuissa Junior Team nousi hallitsevan maailmanmestarin Minetit Eliten ohi ja lokakuussa joukkue voitti Sofiassa järjestetyissä EM-kilpailuissa nappisuorituksellaan kultaa. Menestys on kasvattanut Junior Teamin nälkää entisestään, ja ensi vuonna joukkue tavoittelee kirkkain-

ta mitalia myös arvokisoista.

– MM-kulta olisi upea juttu. Arvostelulajissa MM-mitali on kuitenkin hyvä tavoite. Haluamme onnistua jokaisessa kilpailussa ja antaa yleisölle elämyksen, Anneli toteaa.

OVO Junior Teamissa voimistelevat **Aino Handelberg, Alli Laaksonen, Tytti Ilvessalo, Angelica Kangas, Aurora Kapanen, Ulrika Kohvakko, Emma Koivunen, Iiris Koski, Tua-Sofia Pihlajaniemi, Olivia Soini** ja **Matilda Uosukainen**.





## Olarin Voimistelijat

## Harrasteryhmien kausiohjelma - kevät 2018



VOIMISTELUKOULURYHMÄT 1 krt/vko, kausimaksu 100-110 €

PERHELIIKUNTA, kausimaksu 50 €/ osallistuja ja 2014-2013 SYNTYNEET, kausimaksu 100 €

<b>01 Taaperojumppa 2014-2016</b> Aikuinen-lapsi -perheliikunta Maanantai 17:10-17:55 Papinniityn Sali	<b>02 Musiikkijumppa 2014-2016</b> Aikuinen-lapsi -perheliikunta Tiistai 17:15-18 Papinniityn Sali	<b>03 Nuppujumppa 2014</b> Maanantai 17:10-17:55 Komeetan koulu	<b>04 Nuppujumppa 2014</b> Tiistai 17:10-17:55 Komeetan koulu	<b>05 Nuppujumppa 2014</b> Keskiviikko 18-18:45 Friisilän koulu
<b>06 Nuppujumppa 2013</b> Maanantai 18:10-18:55 Friisilän koulu	<b>07 Nuppujumppa 2013</b> Tiistai 17:10-17:55 Mattlidenin alakoulu	<b>08 Nuppujumppa 2013</b> Torstai 18:05-18:50 Komeetan koulu	<b>09 Nuppujumppa 2013</b> Torstai 18:05-18:50 Vanttilan koulu	<b>56 Nuppujumppa 2013</b> Keskiviikko 17:10-17:55 Friisilän koulu
<b>2012-2002 SYNTYNEET, kausimaksu 110 €</b>				
<b>10 Pikkurytmiset 2012</b> Maanantai 18-19 Papinniityn Sali	<b>11 Pikkurytmiset 2012</b> Tiistai 18-19 Komeetan koulu	<b>12 Pikkurytmiset 2012</b> Keskiviikko 18-19 Karakallion koulu	<b>13 Pikkurytmiset 2012</b> Torstai 17-18 Vanttilan koulu	<b>JÄSENMAKSUT 2018</b> <b>0-15 v 12 €</b> <b>yli 15 v 24 €</b> Jäsenmaksu on voimassa koko kalenterivuoden. Maksu sisältää Pohjolan tapaturmavakuutuksen.
<b>14 Pikkurytmiset 2011-2012</b> Sunnuntai 10-11 Papinniityn Sali	<b>15 Pikkurytmiset 2011</b> Maanantai 17-18 Friisilän koulu	<b>16 Pikkurytmiset 2011</b> Tiistai 18-19 Mattlidenin alakoulu	<b>18 Pikkurytmiset 2010-2011</b> Maanantai 17-18 Sunan koulu	
<b>19 Pikkurytmiset 2010-2011</b> Maanantai 18-19 Päivänkehrän koulu	<b>20 Pikkurytmiset 2010-2011</b> Keskiviikko 17-18 Karakallion koulu	<b>21 Pikkurytmiset 2010-2011</b> Torstai 17-18 Vanttilan koulu	<b>17 Voimistelu 2008-2009</b> Sunnuntai 11-12 Papinniityn Sali	
<b>22 Voimistelu 2008-2009</b> Maanantai 19-20 Sunan koulu	<b>23 Voimistelu 2008-2009</b> Maanantai 17-18 Päivänkehrän koulu	<b>24 Voimistelu 2008-2009</b> Torstai 18-19 Vanttilan koulu	<b>25 Voimistelu 2006-2007</b> Maanantai 18-19 Mattlidenin lukio	<b>Kevätkausi</b> <b>8.1.-4.5.2018</b>
<b>26 Voimistelu 2006-2007</b> Torstai 17-18 Komeetan koulu	<b>27 Voimistelu 2002-2005</b> Maanantai 19-20 Mattlidenin lukio	<b>28 Akrobatiavoimistelu 2007-2009</b> Tiistai 17-18 Kuitinmäen koulu	<b>29 Akrobatiavoimistelu 2004-2006</b> Tiistai 19-20 Kuitinmäen koulu	<b>30 Suomi Gymnastrada 2018</b> Ma 19-20 Päivänkehrän koulu Pe 19-20 Friisilän koulu
<b>VOIMISTELUTUNNIT 2 krt/ vko, kausimaksu 200-220 €</b>				
<b>31 Joukkuevoimistelu 2010-2011</b> Ti 17:30-18:30 Päivänkehrän koulu To 18-19 Mattlidenin lukio 200 €	<b>32 Joukkuevoimistelu 2010-2011</b> Ke 17-18 Sunan koulu Pe 18-19 Mattlidenin alakoulu 200 €	<b>33 Joukkuevoimistelu 2008-2009</b> Ti 16-17:30 Päivänkehrän koulu To 19-20 Mattlidenin lukio 210 €	<b>34 Joukkuevoimistelu 2008-2009</b> Ke 17-18:30 Komeetan koulu Pe 18-19 Komeetan koulu 210 €	<b>54 Joukkuevoimistelu 2008-2009</b> Ke 17-18:30 Sunan koulu Pe 17-18 Papinniityn Sali 210 €
<b>35 Joukkuevoimistelu 2006-2007</b> Ke 18:30-20 Komeetan koulu Pe 17-18 Komeetan koulu 210 €	<b>36 Joukkuevoimistelu 2006-2007</b> Ke 18-19:30 Sunan koulu Pe 17-18 Mattlidenin alakoulu 210 €	<b>37 Joukkuevoimistelu 2004-2005</b> Ma 17-18 Mattlidenin lukio Ke 18:30-20 Niittykummun koulu 210 €	<b>38 Rytmisen voimistelu 2005-2007</b> Ti 17-18:30 Kuitinmäen koulu Pe 18:30-20 Mattlidenin lukio 220 €	<b>39 Rytmisen voimistelu 2002-2004</b> Ti 18:30-20 Kuitinmäen koulu Pe 17-18:30 Mattlidenin lukio 220 €
<b>TANSSITUNNIT JA LIIKKARIT, kausimaksu 110 €</b>				
<b>40 Liikkarit 2011-2013</b> Maanantai 17-18 Päivänkehrän koulu	<b>41 Liikkarit 2010-2009</b> Maanantai 18-19 Päivänkehrän koulu	<b>42 Akrobatiavoimistelu 2006-2008</b> Maanantai 19-20 Päivänkehrän koulu	<b>43 Satumusiikkiliikunta 2011-2013</b> Tiistai 18-18:45 Papinniityn Sali	<b>44 Jumppatempot 2009-2011</b> Tiistai 18-19 Kuitinmäen koulu
<b>45 Lastentanssi 2009-2011</b> Tiistai 17:30-18:30 Tiistilän koulu	<b>46 Showtanssi 2006-2008</b> Tiistai 18:30-19:30 Tiistilän koulu	<b>47 Showtanssi 2002-2005</b> Tiistai 19:30-20:30 Tiistilän koulu	<b>48 Baletti 2009-2011</b> Keskiviikko 17-18 Tiistilän koulu	<b>49 Baletti 2006-2008</b> Keskiviikko 18-19 Tiistilän koulu
<b>MONILAJI + WAU-KERHOT</b>				
<b>50 Voimistelu+monilaji 2010-2011</b> Ma 18-19 Komeetan koulu To 17:30-18:30 Niittykummun koulu 200 €	<b>51 Rope Skipping yli 8v ja aikuiset</b> Perjantai 17-18 Niittykummun koulu 110 €	<b>52 Wau! -kerho Tähtiniitty</b> Keskiviikko 12-12:45 Tähtiniityn koulu Maksuton	<b>53 Wau! -kerho Saunalahti</b> Torstai 13:20-14:05 Saunalahden koulu Maksuton	 <b>LÄHTAPIOLA</b> PÄÄKAUPUNKISEUTU
<b>AIKUISTEN TUNNIT, kausimaksu 110 €/ yksi tunti tai 220 €/ rajaton</b>				
<b>60 Pilates 1</b> Maanantai 19-20 Friisilän koulu	<b>61 Pilates 2</b> Maanantai 20-21 Friisilän koulu	<b>62 Kuntojumppa</b> Maanantai 20-21 Päivänkehrän koulu	<b>63 Voimavanne/keppijumppa</b> Tiistai 19-20 Komeetan koulu	Aikuisten tuntien maksuvälineenä käyvät myös Smartum saldo ja liikuntasetelit, Eazybreak, Virikesetelit sekä Sporttipassi.
<b>64 Niska-selkä-jumppa</b> Tiistai 20-21 Komeetan koulu	<b>66 Dornbirn´19</b> Tiistai 18-19 Haukilahden koulu	<b>65 Gymnastrada´18</b> Tiistai 19-20 Haukilahden koulu	<b>67 Aikuisten kuntoklubi</b> Keskiviikko 18:30-19:30 Pirtti	
<b>68 Miesten kuntoklubi</b> Keskiviikko 19:30-21 Pirtti	<b>69 Aikuisbaletti</b> Keskiviikko 19-20 Tiistilän koulu	<b>70 Kuntojumppa</b> Torstai 19-20 Komeetan koulu	<b>75 Syvävenyttely</b> Torstai 20-21 Komeetan koulu	 <b>Priima</b> LIIKUNTOHARRASTUKSET
<b>71 Sunnuntai-jumppa</b> Sunnuntai 18:30-20 Päivänkehrän koulu	<b>72 Olénaiset -treenitunti</b> Sunnuntai 18-19 Kuitinmäen koulu +55 €	<b>73 Olénaiset -ohjelmatunti</b> Sunnuntai 19-20 Kuitinmäen koulu +55 €	<b>74 Quut</b> Sunnuntai 20-21 Kuitinmäen koulu +55 €	<b>Aikuisten RAJATON 220 €</b> Osallistu kaikille tunneille! pl Olénaiset ja Quut

Olarin Voimistelijat ry OVO • Alaopetti 4, 02210 Espoo (ma klo 17-20, to klo 9-12) • p. 0503019381 • toimisto@ovo.fi

Uusien ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa ma 4.12.2017. Syyskaudella ryhmissä olleet, siirtyvät keväälle automaattisesti.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmiin: [www.ovo.fi/kausiohjelma](http://www.ovo.fi/kausiohjelma)

**Seuraava valintakokeilu  
valmennusryhmiin**

11.12. klo 16-19 OVO Training Center  
Lisätiedot: [www.ovo.fi/valintakokeilu](http://www.ovo.fi/valintakokeilu)

Tervetuloa!



**Posti Green**

Tule mukaan nauttimaan elämyksistä!



# Satunäytös 1, Satunäytös 2, Joulunäytös & Gaalanäytös – 10.12.2017

[www.olarinvoimistelijat.fi/joulunaytokset](http://www.olarinvoimistelijat.fi/joulunaytokset)

## NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä sosiaalisen median kanavissa:



@olarinvoimistelijat



@ovofinland



@ovofi



OVO Finland

YHTEISTYÖSSÄ:



CHOPAR™



TEAM PLACE

esport  
CENTER

kisakallio  
Kisakallion ohjelmaprojekti



LÄHITAPIOLA

Terveystalo

INTERSPORT  
SUOMENOJA

LÄNSIVÄYLÄ

TORENIUKSEN LIIKENNE OY

## HALLITUS 2017

Viestintä: **Uura Hagberg**

Sponsorointi ja markkinointi: **Karoliina Kaijasilta-Järvenpää**

Puheenjohtaja ja valmennusryhmät: **Johanna Lehto**

Tapahtumat: **Jonna Fanfani ja Marja Kantele**

Aikuisten harrastetunnit: **Kaarina Uosukainen**

Lasten ja nuorten harrastetunnit: **Anu Vartiainen**

Varapuheenjohtaja ja yhteiskuntasuhteet: **Kaisa Vikkula**

### 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](http://www.ovo.fi)



OVOLAINEN jäsenlehti  
Julkaisija: OVO  
Painatusmäärä: n.2300 kpl  
Jakelu: Jäsenistö, kumppanit  
Sisältö: Viestintätiimi  
Taitto: Inka Saini  
Painatus: Grano Oy