

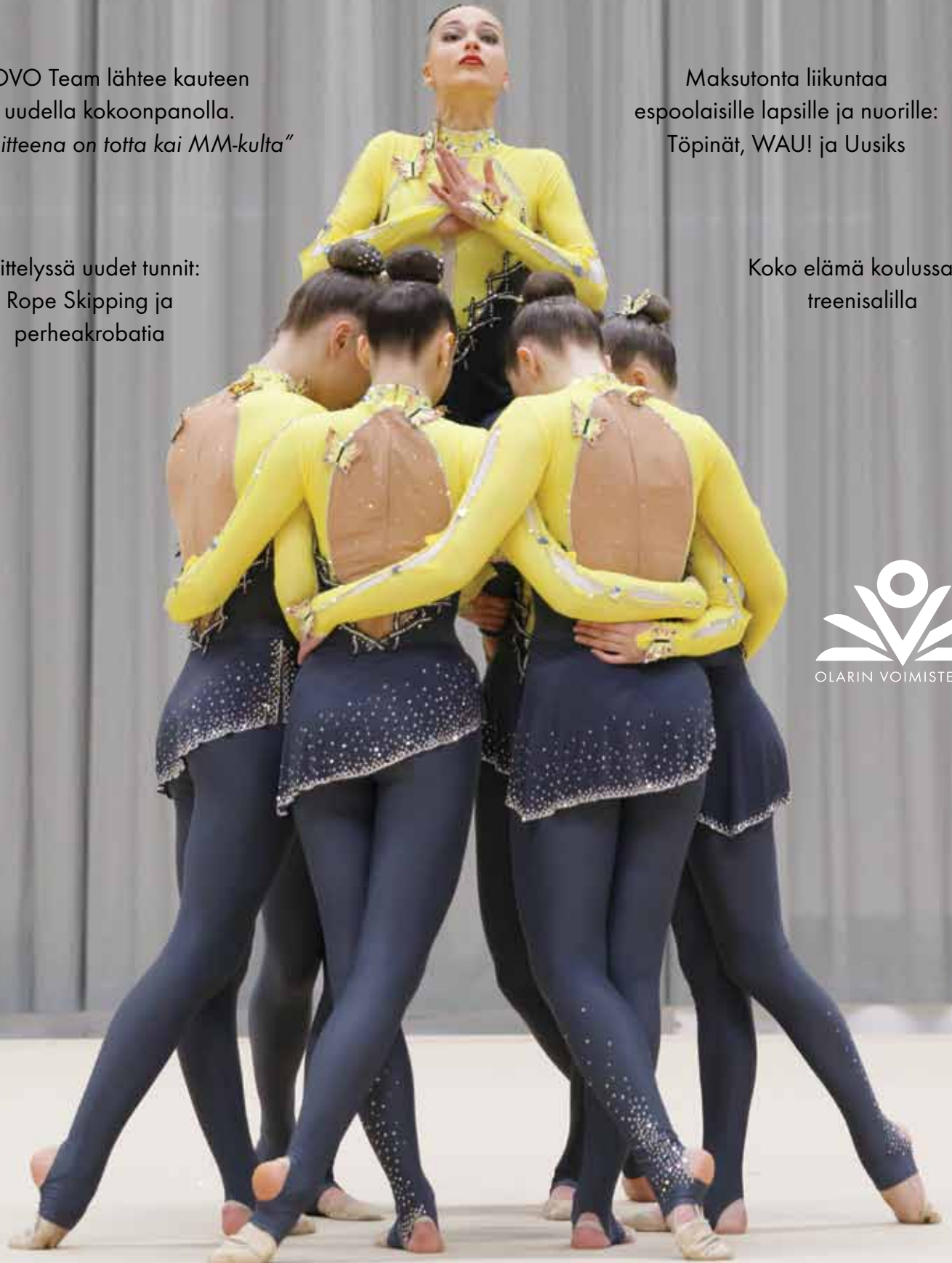
# OVOLAINEN

OVO Team lähtee kauteen  
uudella kokoonpanolla.  
*"Tavoitteena on totta kai MM-kulta"*

Maksutonta liikuntaa  
espoolaisille lapsille ja nuorille:  
Töpinät, WAU! ja Uusiks

Esittelyssä uudet tunnit:  
Rope Skipping ja  
perheakrobatia

Koko elämä koulussa ja  
treenisalilla



# UUDEN TARINAN ALKU

**Vuosi 2018 merkitsee Olarin Voimistelijoiden edustusjoukkueessa OVO Teamissa uutta aikaa, kun pitkään koossa ollut kokoonpano päätti hienon uransa viime vuoden lopussa. Uusi nuori joukkue koostuu pääosin OVO Team Esportissa ja OVO Junior Teamissa voimistelleista tytöistä. Karla Kuuskoski siirtyi OVO Teamiin helsinkiläisjoukkue Elisestä.**

– Kausi on lähtenyt todella hyvin käyntiin, vaikka olemmekin harjoitelleet vasta kaksi kuukautta yhdessä uudella kokoonpanolla. Olemme saaneet ohjelmaa kasaan sekä eteenpäin ja joukkueemme toimii jo erittäin hyvin yhdessä. Karlakin on oppinut jo talon tavat omikseen, kapteeni **Aurora Kapanen** kertoo hymyssä suin.

Itseluottamusta joukkue sai lisää maaliskuun alussa kotimaan kansainvälisten tuomareiden edessä käydyssä katsastuskilpailussa. Jaossa oli edustuspaikat kahteen ensimmäiseen maailmancupin osakilpailuun. OVO Team onnistui säväyttämään todella onnistuneella suorituksellaan voimistelleen tasapisteisiin puolustavan maailmanmestarijoukkue Minettien kanssa.

Maailmancupin avauksessa Vantaalla OVO Team sijoittui monta vuotta kärkikahinoissa voimistelleiden Minettien ja venäläisjoukkueiden Madiannon ja Expressian perässä neljänneksi. Molempien päivien suorituksiin jäi paljonkin parantamisen varaa, mutta virheistä ja epätarkkuuksista huolimatta joukkue jäi alkukilpailussa vain kolme kymmenystä kolmossijasta. Kilpailu oli nuorelle joukkueelle tärkeä tasonmittaus ja antoi valmennukselle osviittaa millä osa-alueilla joukkueen tulee parantaa kauden edetessä.

## Katseiden kohteena

OVO Teamiin nyt nousseet tytöt ovat vuosia voineet seurata edustusjoukkueen harjoittelua läheltä samalla treenisalilla. Nyt asetelma on kuitenkin muuttunut ja katseet ovat kääntyneet näihin nuoriin taitureihin. Myös kisapaikoilla voimistelijat ovat aivan eri tason mielenkiinnon ja ihailunkin kohteena.

– Se merkitsee meille paljon, sillä on suuri kunnia saada olla Suomen menestyksekkäimmän seuran edustusjoukkue. Tämän takia kaikilla on halu tehdä asioita yhtä hyvin kuin edeltäjätkin, Aurora vakuuttaa.

– Myös esikuvana oleminen pienille jumppareille antaa omaan tekemiseen intoa. Haluamme olla positiivisia esimerkkejä heille. Haluamme myös antaa hyvän kuvan voimistelumaailmalle, kapteeni pohtii uutta asetelmaa.

## Askel seuraavalle portaalle

Vaikka harjoittelu OVO Training Centerissä jatkuu pääpiirteissään aivan kuten viime kaudellakin, jotain eroakin arjessa on huomattavissa edustusjoukkueeseen siirtymisen myötä.

– Voimistelusta on tullut enemmän huippu-urheilua, vaikka suurin osa meistä onkin jo ollut Annelin valmennustiimissä pidemmän aikaa. Siinä mielessä ei tullut mitään uutta, mutta omatoimisuus sekä vastuu omasta tekemisestä on lisääntynyt. On itse pohdittava omaa kehonhuoltoa, ravitsemusta sekä

lepoa, jotta jaksaa harjoitella täysipainotteisesti jokaisessa viikon harjoituksessa, Aurora kertoo.

Yksin joukkue ei näiden asioiden kanssa tietenkään ole, sillä muuta valmennustiimiä täydentävät muun muassa fysioterapeutti, osteopaatti, baletinopettaja, psyykinen valmentaja ja ravitsemusasiantuntija. Ympärillä on tukemassa osaavien ammattilaisten ryhmä, joiden osaamisesta urheilijat voivat myös ammentaa tietoa.

– Joukkueen vahvuuksiin kuuluu se, että kaikki ovat suunnilleen yhtä vahvoja sekä tasaisia kaikissa osa-alueissa. Tämän näemme vahvuutena, vaikka olemmekin keski-ikäistämme sarjan nuorimpia. Myös into kehittyä voimistelijana löytyy jokaiselta joukkueen jäseneltä, mikä vahvistaa meidän joukkuettamme.

Valmentaja allekirjoittaa kapteeninsa näkemykset.

– OVO Team on innostunut, ahkera ja nälkäinen joukkue. Pari ekaa viikkoa meni tutustuessa ja omaa polkua etsiessä, mutta siitä eteenpäin on keskittyminen joukkueen yhteisiin tavoitteisiin mennyt helposti ja hyvin, **Anneli Laine-Näätänen** vahvistaa.



## Tummista tunnelmista kirkkaihin tavoitteisiin

Maailmancupissa kausi jatkuu huhtikuun puolivälissä Itävallan Grazissa, jossa OVO Team pääsee haastamaan muut kärkijoukkueet toista kertaa. Toukokuussa vuorossa ovat EM-kisat Tallinnassa ja kevätkausi huipentuu MM-kilpailuihin Budapestissa 9.–10. kesäkuuta. Suomen mestaruuksista joukkueet kilpailevat huhtikuun viimeisenä viikonloppuna. MM-edustuspaikat ratkotaan 8. huhtikuuta järjestettävästä katsastuskilpailusta ja SM-kilpailuista annettavien pisteiden perusteella.

– Olemme kaikki todella innoissamme alkavasta kaudesta. Parin kuukauden treenin jälkeen olemme jo hyvässä vauhdissa ohjelman suhteen. Voisihan se olla vieläkin pidemmällä jo, mutta päätavoitteeseen on onneksi vielä aikaa, Aurora sanoo. Ohjelma kertoo ihmisen kamppailusta toivosta, sen menettämisestä ja siitä kiinni pitämisestä. Ohjelmassa nähdään ja kuullaan espoolaista osaamista yli kulttuurirajojen. Vaikuttava musiikki ”Dark” on tehty varta vasten OVO Teamin ohjelmaan ja teos on espoolaisen säveltäjä **Ilari Hylkilän** käsialaa. Musiikin esittää Tapiola Sinfonietta solistinaan upeääninen sopraano **Annami Hylkilä**.

– Uusi ohjelma on todella kiva ja sopii minusta hyvin meidän joukkueelle. Meistä on ihana, että ohjelma on aikaisemmista ohjelmista poikkeava. Kukaan ei ole tehnyt tällaista ohjelmaa aikaisemmin. Ohjelma on haastava mutta ei liian vaikea. Ajatus pitää olla koko ajan mukana sitä tehdessä, kapteeni muistuttaa.

Valmentaja Anneli luettelee joukkueen tavoitteiksi kehittymisen maailman parhaaksi sekä EM- ja MM-mitalit. Kapteeni on valmentajan kanssa samoilla linjoilla, mutta mitalitavoitteisiin löytyy myös pieni tarkennus.

– Tavoitteena on tottakai MM-mitali, kulta, mutta sen lisäksi myös menestyminen muissa kilpailuissa Suomessa ja ulkomailla, Aurora tarkentaa.

OVO Team 2018: **Siri Höylä, Aurora Kapanen** (kapteeni, kuvassa), **Emma Koivunen, Karla Kuuskoski, Alli Laaksonen, Johanna Pulkkinen, Karoliina Suokko, Malla Vartiainen ja Olivia Yli-Juuti**.



Valmentajat: **Anneli Laine-Näätänen, Anne Niemenkari-Kilpi, Pulmu Puonti, Anna Halonen ja Aino Niittylä**.

Joukkueen esittely: [www.ovo.fi/ovoteam](http://www.ovo.fi/ovoteam)



## Voimistelulliset Kesäleirit

**Viikoilla 23, 24 ja 32**  
Päivänkehrän koululla

**Ilmoittaudu nyt!**

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



# Tahdonvoimalla kohti tulevaa

**Yhteistyötä kodin, koulun ja seuran kanssa, mutta ennen kaikkea voimistelijan omaa ajankäytön hallintaa ja päättävyyttä, niitä tarvitaan opiskelun ja huippuvoimistelun yhdistämiseen. OVO:n Atomit 04 -joukkueen Aida, Sany ja Vendela kertovat, miten he suoriutuvat arjessa.**

Ovo Training Centerin mustalla nahkasohvalla istuu iloinen tyttötrio. **Vendela Alilehto, 12, Aida Haveri, 12, ja Sany Karvo, 13,** kuuluvat Atomit 04 -joukkueeseen, joka harjoittelee viitenä päivänä, 15 tuntia viikossa rakastamaansa lajia, joukkuevoimistelua. Mikä saa heidät viettämään treenisalilla lähes kaiken vapaa-aikansa?

– Parasta ovat joukkuekaverit, ohjelman tekeminen ja uusien liikkeiden oppiminen, sanovat tytöt yhdestä suusta.

Tavoitteena kaikilla kolmella on kehittyä paremmiksi voimistelijoiksi ja päästä tulevaisuudessa OVO Junior Teamiin ja kansainvälisiin kisoihin ja voittaa mitaleita.

## Koko elämä koulussa ja treenisalilla

Kuudesluokkalaisten Aidan ja Vendelan sekä seitsemäsluokkalaisten Sanyin päivät ovat pitkiä. Koulua on keskimäärin 5-6 tuntia päivässä ja treenejä siihen päälle 3 tuntia. Lisäksi koulu- ja treenimatkoihin kuluu tytöiltä jopa 3 tuntia päivässä. Uneen on varattava 9-10 tuntia. Loput pari tuntia vuorokaudesta jäävät läksyjen tekoon, kokeisiin lukemiseen, syömiseen ja vaatteiden vaihtoon sekä aamu- ja iltapesuihin. Joskus päivärhythmi tuntuu rankalta, ja illalla tytöt tuntevat itsensä väsyneiksi.

– Jos koulu loppuu myöhään ja menee suoraan harkkoihin ja tulee myöhään kotiin, niin silloin ei jaksaisi tehdä läksyjä. Yritän yleensä aina tehdä läksyt ennen harkkoja. Kokeisiin lukemiseen jää välillä vähän aikaa, varsinkin koeviikolla, jolloin on monta

koetta. Joskus läksyjä tulee tehtyä melko myöhään, sanoo Sany.

Parhaina päivinä läksyt ehtii tehdä koulun jälkeen ennen harjoituksia. Tai jaksottamalla niiden tekeminen enemmän vapaapäiville.

– Silloin, kun koulu loppuu yhdeltä, ehdin hyvin tehdä läksyt ja syödä välipalan ennen kuin harkat alkaa viideltä Espoossa. Tulemme kimpakyydillä Aidan kanssa. Matkaa kotoa Nummelasta menee autolla 30-40 minuuttia yhteen suuntaan. Aika myöhään olemme kotona, kun harkat loppuu kahdeksalta, kertoo Vendela.

– Meillä on viikkoläksy-systeemi. Siinä on se hyvä puoli, että läksyjä voi tehdä enemmän silloin, kun harkoista on vapaa-päivä, sanoo Aida.

Muita harrastuksia Aidalla, Sanylla ja Vendelalla ei ole.

## ATOMIT 04

- \* mukana kymmenen vuosina 2004 tai 2005 syntyneitä voimistelijoita
- \* tähtää joukkuevoimistelun kansalliselle kärkitasolle
- \* kilpailee 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa
- \* kilpailee keväällä 2018 seilorit-teemaisella vapaaohjelmalla
- \* harjoittelee 5 kertaa viikossa 3 tuntia kerrallaan
- \* sunnuntai ja maanantai vapaapäiviä treeneistä
- \* vastuvalmentaja **Katariina Hollström**
- \* valmennustiimiin kuuluvat **Katri Pöllänen, Eeva Jokinen ja Sandra Piippo.**

Kuvat Sami Ilvonen



Kavereita nähdään vapaapäivinä, mutta useimmin treenisalilla, koska joukkue on kuin toinen perhe, josta on tullut todella läheinen. Myös valmentajat ovat tärkeässä roolissa tyttöjen henkisessä kasvussa, koska he viettävät useimpina päivinä enemmän aikaa voimistelijoiden kanssa kuin oma perhe.

## Valintavaiheen vaatimukset

Aida, Sany ja Vendela ovat urheilijapolulla lapsuusvaiheen jälkeisessä valintavaiheessa, jossa urheilun laatu ja määrä kasvavat sekä huippuvoimistelijaksi kehittymisen mahdollistava toimintaympäristö nousee keskeiseen asemaan. Tärkeässä roolissa ovat ammattitaitoiset valmentajat, harjoituskaverit ja perheen tuki.

Perheeltä tarvitaan tässä vaiheessa erityisesti apua kokonaisliikuntamäärästä, ravinnosta ja levosta huolehtimiseen sekä omatoimisen harjoittelun tukemiseen. Urheilijoilta itseltään odotetaan jo paljon omaa aktiivisuutta.

– Sany on oppinut voimistelun myötä järkevää ajankäyttöä ja tehtävien teon ennakkointia, kertoo Sany'n äiti **Jenni Karvo**. Valintavaihe sijoittuu pääosin yläkouluikäisiin. Kouluissa tapahtuvan liikuntakasvatuksen lisäksi urheiluakatemit tarjoavat liikuntapainotteisille yläkouluille seura- ja lajirajat ylittävän yhteistyömallin. Olarin Voimistelijat on mukana Urheal toiminnassa. Seura järjestää tiistaisin ja torstaisin aamutreenit, joihin voimistelijat voivat osallistua oman harjoitusohjelman ja jaksamisen mukaan.

– Tiistai-aamuisin osallistun omalla koululla (Kauklahdessa Espoon yhteislyseon yläkoulussa) Urhean aamuvalmennukseen, jossa kokeillaan eri lajeja tanssista jalkapalloon, sanoo Sany.

– Yläkoulun urheiluluokalla suhtautuminen voimisteluun on positiivista ja lukujärjestyksiä muokataan harkkoihin sopiviksi. Koulussa on normaalia enemmän liikuntaa ja leireille saa lomaa, kertoo Jenni.

Urheilun ja koulun onnistuneessa yhdistämisessä korostuvat koulun, kodin ja seuran yhteistyön lisäksi erityisesti voimistelijan motivaatio, halu, aktiivisuus ja vastuunkanto. Näitä kaikkia ominaisuuksia Atomit 04 -joukkueen voimistelijoilta riittää.

## Ovolaisten parhaat vinkit koulun ja voimistelun yhdistämiseen:

*"Pyri tekemään läksyt ennen treenejä, syö koulussa hyvin. Kokeisiin soi lukea esim. kisabussissa."*

### -wilmuhh

*"Jos koulusta saa koko viikon "läksyurakan", niin tekee suurimman osan läksyistä vapaapäivinä ja viikonloppuisin."*

### -annni\_ninni

*"Ota eväksi jotain proteiinipitoista, terveellistä tai juomista esim. smoothieta. Ota evät mukaan kouluun ja tee läksyt treenimatalla."*

### -et\_ti

*"Tee läksyt treenimatalla ja syö koulussa hyvin, niin jaksat paremmin treeneissä tai ota mukaan evät."*

### -iida\_gym

Aida, Sany ja Vendela harjoittelevat OVO Training Centerissä.





# Esittelyssä tuntuutudet Rope Skipping ja perheakrobatia

Uusia taitoja, oppimisen iloa, vauhtia ja yhdessä tekemistä. Näitä fiiliksiä pääsee kokemaan kevään uutuusharrastunneilla, Rope Skippingissä ja Perheakrobatiassa. Eeva Akkanen, Eerika ja Karoliina Hurmerinta sekä Sofia ja Laura Pyykkönen kertovat kokemuksistaan uutuustunneilta.

## ROPE SKIPPING

Rope Skipping eli naruhyppely, on maailmalla suureen suosioon noussut laji, jossa suoritetaan erilaisia liikkeitä ja liikesarjoja hyppien. Narulla voidaan tehdä mitä tahansa liikkeitä: temppuja, nopeushyppelyitä ja yhteistyöhyppyjä. Hyppiminen on kaiken lisäksi terveellistä luuliikuntaa, se kehittää niin hengitys- ja verenkiertoelimistöä, koordinaatiota, nopeutta ja kestävyyttä.



## Rope Skipping Eeva Akkanen sanoin:

### 1. KUKA OLET?

Eeva Akkanen, 14v.

### 2. MITEN PÄÄDYIT ROPE SKIPPINGIN?

Sisko ehdotti ideaa ja päädyttiin kaverin kanssa sitten kokeilemaan.

### 3. KERRO LAJISTA OMIN SANOIN?

Lajissa yhdistyy pihalla leikityt naruhyppely leikit, narun kanssa temppuilit, kunnon kehitys ja hauskanpito.

### 4. MIKÄ ROPE SKIPPINGISSÄ ON PARASTA?

Treeneissä on aina hyvä meininki ja on kiva huomata oma kehitys.

### 5. MITÄ OLET OPPINUT TUNNEILLA TÄLLÄ KAUDELLA?

Olen oppinut hyppimään narulla uusilla tavoilla esim. kahdella narulla hyppiminen ja kuperkeikalla sisään tulo.

### 6. KENELLE VOISIT SUOSITELLA LAJIA?

Laji sopii monen ikäisille. Jos etsii uutta hauskaa ja kuntoa kehittävää lajia, tämä on todella hyvä vaihtoehto. Treenejä ei oteta niin vakavasti, vaan tarkoitus on pitää hauskaa.

## PERHEAKROBATIA

Perheakrobatia on vanhemman ja 3-7 vuotiaan lapsen yhteinen liikuntaharrastus, jossa molemmat saavat hien pintaa. Perheakrobatian tavoitteena on kehittää ketteryyttä, motoriikkaa, voimaa ja tasapainoa sekä tarjota samalla mahdollisuuden oppia ryhmässä toimimista ja leikkitaitoja. Tunneilla liikutaan, leikitään, temppuillaan ja tasapainoillaan pääosin yhdessä vanhemman kanssa. Myös vanhempien liikunta huomioidaan tunneilla.

## Perheakrobatiasta osallistujien kertomana:

### 1. KUKA OLET?

Eerika ja Karoliina Hurmerinta  
Sofia ja Laura Pyykkönen

### 2. MITEN PÄÄDYIT PERHEAKROBATIAN HARRASTAJAKSI?

E&K: Etsimme jumbppaa, jossa voisi käydä lapsen kanssa yhdessä. OVO:n tarjonta oli tuttua entuudestaan isosiskon harrastuksen myötä, joten oli luonnollista etsiä sopivaa ryhmää OVOsta ja oli ihanaa myös löytää sellainen.

S&L: Sofia on ollut innostunut liikunnasta aina. Koin, että nyt oli hyvä aika aloittaa säännöllinen liikuntaharrastus, jossa



hän pääsee liikkumaan monipuolisesti ja samalla voisimme harrastaa yhdessä. Perheakrobatian tuntikuvaus vastasi hyvin toiveitamme.

### 3. KERRO LAJISTA OMIN SANOIN?

E&K: Tunnit ovat täynnä lasten riemunkiljahduksia ja aikuisten (äitien, isien, mummien ja pappojen jne.) kannustavia kommentteja. Suurin osa liikkeistä tehdään yhdessä lapsen kanssa. Lapset oppivat uusia taitoja ja kehonhallintaa. Myös aikuiset huomioidaan ja lapset toimivat usein "painoina" vanhempien liikkeissä. Temppurata on jokaisen tunnin odotettu loppuhuipennus.

S&L: Perheakrobatiassa tutustutaan monipuolisesti liikkumisen perustaitoihin. On vauhdikkaita liikuntaleikkejä ja ratoja sekä tasapainona keskittymistä vaativia liikkeitä.

### 4. MIKÄ PERHEAKROBATIASSA ON PARASTA?

E&K: Parasta on yhdessä tekeminen sekä uusien temppujen ja taitojen oppiminen. Sekä lapset että aikuiset selvästi nauttivat kiireettömästä yhteisestä hetkestä.

S&L: Sofia: "Temppurata, juokseminen, hyppiminen ja kiipeily, on niin kivaa käydä jumbassa" Äiti listaa vielä lisäksi liikunnan ilon kautta uuden oppiminen ja yhdessä äidin ja/tai isin, sekä ryhmän kanssa tekeminen.



Kuva viereisellä sivulla: Eeva Akkanen näyttää mallia Single Rope hypystä.

Kuva vas: "Perheakrobatiassa temppurata on jokaisen tunnin odotettu huipennus", kertovat Eerika ja Karoliina Hurmerinta.

Kuva oik: Sofia ja Laura Pyykkönen taituroimassa yhteistyöliikettä.

### 5. MITÄ OLET OPPINUT TUNNEILLA TÄLLÄ KAUDELLA?

E&K: Erilaisia yhdessä tehtäviä tasapainotemppuja, monta uutta liikuntaleikkiä, käsilläseisonnien alkeita sekä lakanapulkailua. Jälkimmäinen on niin hauskaa, että siitä kannattaa tulla ottamaan selvää Perheakrobatia tunnille.

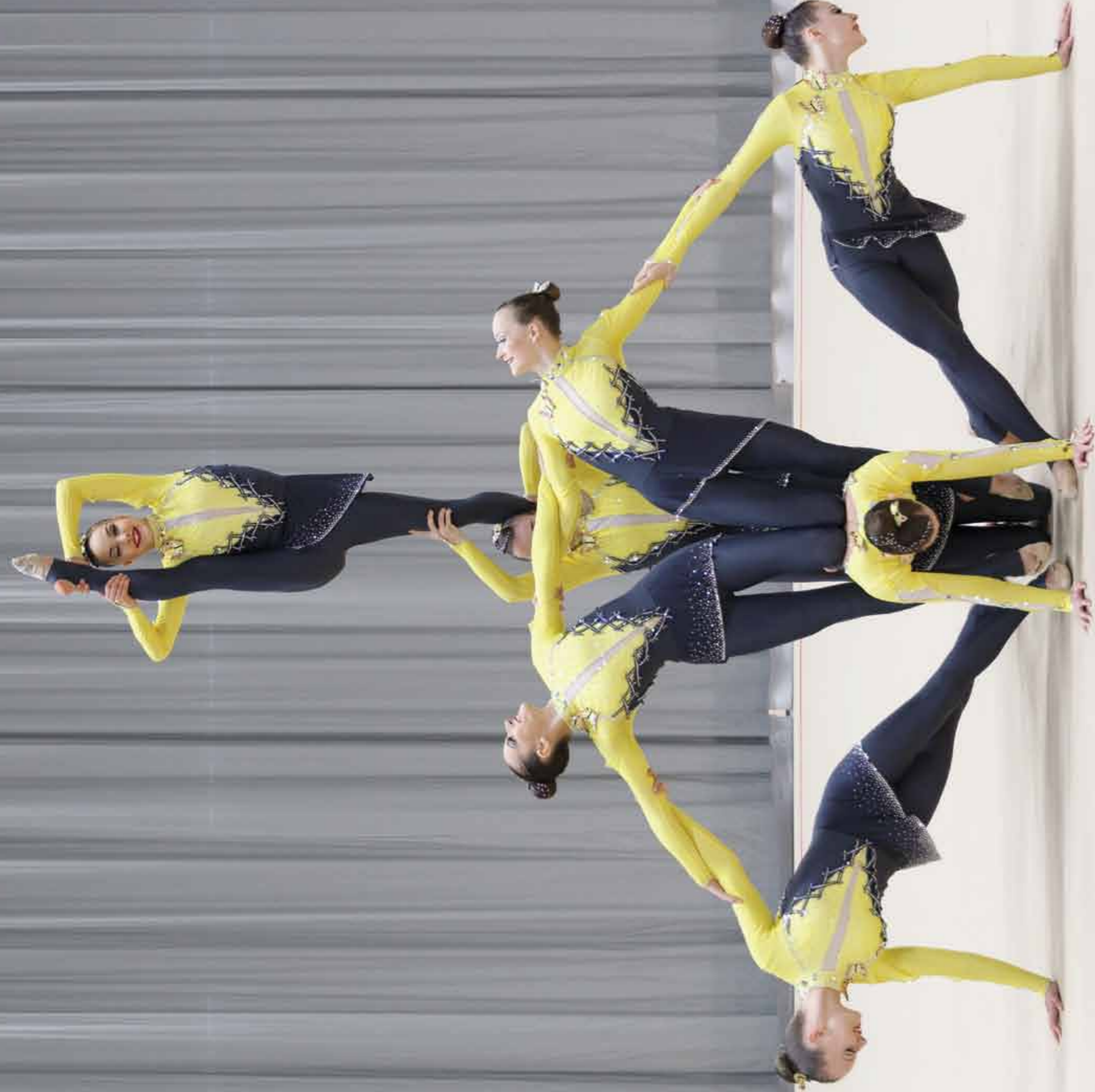
S&L: " Puomilla kävelyn ja äidin ja isin kanssa temppuilitun", Sofia kommentoi. Sofian oman kehon yleinen hallinta ja tasapaino on kehittynyt. Lisäksi olemme oppineet erilaisia akrobatia liikkeitä, jotka suoritetaan yhdessä.

### 6. KENELLE VOISIT SUOSITELLA LAJIA?

E&K: Kaikille lapsille ja aikuisille, jotka haluavat nauttia liikunnasta yhdessä.

S&L: Mielestäni laji sopii kenelle tahansa liikunnasta innostuvalle lapselle tai lapselle, joka haluaisi kokeilla liikuntapainotteista harrastusta yhdessä aikuisen kanssa. Erinomainen ensimmäinen liikunta harrastus.

# OVO TEAM 2018







# HEITÄ KÄRRYNYÖRÄ!

**Tukkipyörintää, kuperkeikkoja ja paljon muuta kivaa! OVOssa on tarjolla paljon monipuolista liikuntaa myös harraste- ja valmennusryhmien ulkopuolella aina taaperosta teiniin.**

OVO ja Espoon kaupungin liikuntapalvelut ovat liikuttaneet yhdessä espoolaisia lapsia ja nuoria noin vuosikymmenen ajan.

– Maksuttomien liikuntaryhmien lisäksi OVO on mukana koulujen ja loma-aikojen liikunnassa. Lisäksi se lähtee aina hienosti mukaan liikunta-aiheisiin tapahtumiin. OVO on hyvä kumppani ja arvostamme paljon yhteistyötämme, toteaa liikuntapalveluiden liikuntasuunnittelija **Helena Pennanen**.

Yhteistyö kattaa myös lasten ja erityisryhmien iltapäiväkerhotoiminnan ja sen jatkuvan kehittämisen. Lisäksi OVO järjestää KULPS-yhteistyön kautta kymmenittäin suosittuja perusvoimistelutunteja kaupungin alakoulujen 1.–6. -luokkalaisille.

– Tammikuussa ikäryhmän liikuntatarjonta tuli kattavaksi nuorten Uusiks-tuntien (U6) myötä. Ideana on tarjota nuorille mahdollisuutta kokeilla ihan uutta lajia tai jatkaa aiempaa kevyemmin omaa lajiaan lopettamisen sijaan. Tavoitteena on rennon leppoisa liikkuminen. Tarjolla on paljon erilaisia vaih-

toehtoja edullisesti ja jopa maksutta. Uusiks-tunneista voi jopa koota monipuolisen, eri lajeista koostuvan kokonaisuuden.

Esport Centerissä ja Honkahallilla järjestettävät Hongan ja OVO:n Uusiks-tunneilla voi kokeilla uutta lajia parhaimmissa mahdollisissa olosuhteissa osaavien valmentajien ohjaamana. Nyt kaikki nuoret rohkeasti kokeilemaan. uuden lajin avulla oppii käyttämään kehoaan ihan uudella tavalla ja saa uusia kavereita, Pennanen kannustaa nuoria.

## Uutuus: Uusiks nuorille

– Aloitimme tammikuussa yläkoululaisten matalan kynnyksen rennot liikuntatunnit, jonne voi tulla yksin, kaksin tai kaveriporukalla. Tytöille ja pojille tarkoitettujen tuntien sisältö vaihtelee osallistujien mukaan aina perusvoimistelusta vaativampiin liikesarjoihin. Tunnilla voi opetella vaikkapa kärrynpyörän tai oikeaoppisen kuperkeikan. Lisäksi tänne on helppo tulla, sillä olemme Urheilupuiston metroaseman lähellä. Tervetuloa kokeilemaan, kutsuu OVO:n vs nuorisopäällikkö **Lotta Lehtonen**.

## Alakoululaisten WAU!

Lasten ohjattu musiikkiliikunta kehittää koordinaatiota, hahmotuskykyä ja tasapainoa. Lisäksi se tukee ilmaisu- ja luovuutta. WAU! -kerhossa käytetään muun muassa leikkivarjoa, palloja, huiveja ja rytmisoittimia.

– Alakoulun 1.–4 -luokkalaisille suunniteltujen tuntien vastuunohjaajana on OVO:n **Hannele Ojanen**. Tunteja järjestetään kerran viikossa Tähtiniityn ja Saunalahden koululla, kertoo Lehtonen.



Lotta Lehtonen on OVO:n vs nuorisopäällikkö. Lisäksi hän on Team Protoneiden vastuuvallmentaja.

## Koko perheen Töpinät

Alle kahdeksan vuotiaiden lasten perheille tarkoitetuissa Töpinöissä on paikan mukaan vaihtelevia välineitä. Liikkuminen tapahtuu ilman ohjausta.

– OVO:n valmentajat laittavat paikan valmiiksi ja varmistavat, että välineet ovat turvallisia hauskaan peuhaamiseen ja yhdessäoloon. Lapset ja vanhemmat keksivät itse esimerkiksi tempuradan käytettävissä olevista välineistä, joita on muun



Espoon kaupungin liikuntapalveluiden liikuntasuunnittelija Helena Pennanen. Hän järjestää yhteistyössä eri kumppaneiden kanssa mm. harrasteliikuntaryhmiä lapsille, nuorille ja perheille.

muussa köydet, renkaat patjat, aidat ja pallot, Lehtonen luettelee.

Lisätietoja netissä sivuilla:

**OVO.fi**  
 **espoo.fi/liikunta**  
 **harrastushaku.fi**




**TÖPINÄT**  
Maksutonta liikuntaa 2–8 -vuotiaalle lapsille vanhempineen noin kerran kuussa sunnuntaisin Vanttilan koululla. Lapsen mukana on oltava aikuinen, sillä tapahtumassa ei ole ohjausta. Mukaan sisäliikuntaan sopiva vaatetus. Ilmoittautumista ei tarvita.

**WAU!**  
Maksuton, ohjattu musiikkiliikunta kaiken tasoille 7–10 -vuotiaalle liikkujille. Kerho on osa Tähtiniityn ja Saunalahden 1.–4. -luokkalaisten iltapäiväkerhotoimintaa. Sisäliikuntavaatteet ja paljaat jalat. Ilmoittautuminen: [wau-ry.fi/tule-liikkumaan/kerhot/](http://wau-ry.fi/tule-liikkumaan/kerhot/)

**UUSIKS (U6)**  
Maksutonta jumppaa yläkoululaisille tytöille ja pojille tiistaisin klo 15.15–16.15 Esport Center/OVO Training Centerin peilisali. Tunnit muotoutuvat osallistujien mukaan. Ilmoittautumista ei tarvita. Sisäliikuntaan sopivat vaatteet.

Seuraa tulevia tapahtumia netissä: [facebook.com/olarinvoimistelijat/](https://facebook.com/olarinvoimistelijat/)





# Ovolaiset vaatetta Team Place

Team Place on 1984 perustettu suomalainen perheyritys, joka valmistaa urheilu- ja vapaa-ajanvaatteita erityisesti urheiluseuroille sekä tarjoaa seuroille mahdollisuuden omaan räätälöityyn verkkokauppaan. Mallisto on monipuolinen ja tuotevalikoima on rakennettu erityisesti ajatellen naisurheilijoiden tarpeita. Tuotevalikoima kattaa harjoittelussa käytettävät perustuotteet sekä muun muassa vapaa-ajan ulkoilutakit, housut ja tuulipuvut. Tuotteiden suunnittelussa ja materiaalien valinnassa on otettu huomioon niiden jokapäiväinen käyttö ja pesu.

Yhteistyötä Team Place ja OVO ovat tehneet jo useiden vuosien ajan. Vuosien aikana yhteistyö on syventynyt ja mallistoa on laajennettu yhdessä seuran tarpeiden mukaan.

Seuran toiminnanjohtaja **Linda Bergström** iloitsee yhteistyöstä Team Placen kanssa:

– OVO:n voimistelijat ovat todella tyytyväisiä laadukkaisiin tekniseen materiaalista tehtyihin harjoitusvaatteisiin, joissa on lisäksi otettu huomioon vaatteiden käyttömukavuus. Team Placen toimittamat edustusvaatteet ovat seuran värimaailman mukaiset, kestävät ja hyvin istuvat, juuri sopivat seuramme voimistelijoille.

Team Place Oy:n myynnistä ja markkinoinnista vastaava **Ville Penttinen** on tyytyväinen OVO:n kanssa tehtävään yhteistyöhön:

– Voimistelu sopii lajina hyvin nykyiseen palvelukonseptiimme ja olemme todella iloisia hyvästä yhteistyöstä OVO:n



## TEAM PLACE

kanssa. Team Place on jo vuosien ajan kehittänyt naistenmallistoaan tiiviisti taitoluistelijoiden kanssa ja toive, että pystymme solmimaan tiiviit suhteet myös voimisteluseuran kanssa on toteutunut. Team Placen mallistosta löytyy toimivat ja kestävät vaatteet niin lajiharjoitteluun kuin vapaa-ajalle. Tavoitteena on osaltam-me oppia tuntemaan lajia paremmin ja kannustaa OVO:n urheilijoita upeaan menestykseen niin kotimaassa kuin kansainvälisillä areenoilla.

Tuotteet ovat tilattavissa verkkokaupasta:

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

OVO tekee lisäksi kuukausittain ryhmätalouksen ja voit osallistua siihen lähettämällä tilauksesi kuun viimeiseen päivään mennessä osoitteeseen: [tuotteet@ovo.fi](mailto:tuotteet@ovo.fi)



KUVA 3



KUVA 4



KUVA 1



KUVA 2

## Esittelyssä Team Placen OVO-tuotteet:

### KUVA 1:

- Pinkki t-paita, koot 100-150, XS 21€
- STREAM toppi, koot 110-150, XS-XL 26€
- > myynnissä myös värillisenä hintaan 31€
- SPRINT leggings kantalenksulla, koot 110-150 36€

### KUVA 2:

- Fleece-takki, koot 120-150, XS-XL 47€
- Edustusasun huppari, koot 120-150, XS-XL 49€ / 51€
- Edustusasun housut, koot 120-150, XS-XL 39€
- Harrastereppu 24€

### KUVA 3:

- Treenitakki, koot 120-150, XS-XL 42€ / 47€
- SLEEK pitkähihainen, koot 120-150, SX-XL 39€
- SPLIT shortsit, koot 110-150, XS-XL 24€
- Pussukka 9€

### KUVA 4:

- Edustusasun t-paita, koot 120-150, XS-XL 31€
- Jumppapuku hameella, koot 80-150 29€
- Jumppapuku saatavana myös ilman hameetta 25€

### KUVA 5:

- Fanipaita koot 92-164cm 10€
- naisten XS-XXL, miesten S-XXL 15€



KUVA 5



# KOLUMNI: *Miten rasitusvammoja syntyy ja voiko niitä ennaltaehkäistä?*

Liikuntavammoja ennaltaehkäisevä harjoittelu kuuluu nykyisin niin voimistelun ja Olarin Voimistelijoiden kuin monen muun lajin ja urheiluseuran arkeen. Tutkimustieto osoittaa, että lisäämällä lajiharjoittelun tueksi liikehallinnan, tasapainon, ketteryden, koordinaation ja voimaominaisuuksien harjoitteita voidaan ennaltaehkäistä urheilussa tapahtuvia vammoja. Vahvinta näyttöä toimivuudesta löytyy etenkin palloilulajien osalta. Kuitenkaan täysin vammoja ehkäisevää harjoittelua ei valitettavasti ole, vaikka oikein koordinoitulla harjoittelulla voidaan vaikuttaa vammojen ennaltaehkäisyyn.

Voimistelussa treenataan paljon ja kilpailuohjelmia hiotaan satoja ellei tuhansia toistoja jokaista kädenliikettä myöten. Intensiivisellä treenaamisella on varjopuolensa, joita ovat muun muassa rasitusvammat.

**Vammojen syntyyn on monia syitä. Keskeisimpiä niistä ovat**

1. Liian nopea harjoitusmäärän lisäys
2. Yksipuolinen harjoittelu ja arkiliikunnan vähäisyys
3. Kasvuikä ja kasvupyrähdykset
4. Liiallinen harjoitusmäärä, kuormituksesta palautuminen
5. Suoritustekniikka, liikehallinnan puute
6. Harjoitusvälineet ja -ympäristö

Jänteiden rasitusvammoja esiintyy yleensä lihasten jänteiden kiinnityskohdissa. Näitä luutumisalueiden kiputiloja kutsutaan apofysiiteiksi. Tyypillisiä paikkoja apofysiiteille voimistelijalla ovat istuinkyhmy, kantaluu, säärikyhmy, suoliluun etummainen harju ja polvilumpion alakärki. Oireena on yleensä rasituksen yhteydessä tuleva kipu. Näiden selvittämiseen riittää yleensä

fysioterapeutin, osteopaatin tai lääkärin kliininen tutkiminen. Apofysiittien paraneminen on yksilöllistä – viikoista kuukausiin.

Näiden lisäksi on olemassa rasitusmurtumia ja niiden esiasteita (rasitusosteopatia). Niitä esiintyy voimistelijoilla selkärangassa, jalkaterässä, sääressä ja lonkan kaulan alueella. Ne oireilevat tyypillisesti kipuna rasituksen yhteydessä. Niiden selvittämiseen tarvitaan kliinisen tutkimuksen lisäksi jatkotutkimuksia lääkärin toimesta. Paraneminen on yksilöllistä. Rasitusmurtumien kohdalla paraneminen tapahtuu 1-6 kk aikana, riippuen vamma-alueesta ja vamman vaiheesta.

Rasitusvammojen ensisijaisena hoitona on lepo. Levon aikana kudokset saavat mahdollisuuden parantua ja kuormitus ei pääse pahentamaan vammaa. Lepo voidaan toteuttaa myös tiettyjen lajiliikkeiden välttämällä. Joissain tapauksissa totaali-lepo on paikallaan, ainakin lyhytaikaisesti. Lisäksi oireita voidaan lievittää manuaalisella terapialla, kuten hieronnalla. Kuntoutumisen aikana on tärkeä selvittää syitä vamman syntymiselle ja pyrkiä harjoittamaan liikehallintaa ja voimaominaisuuksia, jotta vamman uusiutuminen voitaisiin välttää. Puutteellinen liikehallinta voi aiheuttaa suurentuneen riskin äkillisille ja rasitusvammoille.

Menestyvillä urheilijoilla on yksi yhteinen tekijä – terveet harjoituspäivät.

**Marko Demidoff**  
fysioterapeutti  
osteopaatti



## OVOLAINEN

### 1. KUKA OLET?

**Sami Ilvonen**, 42, ensimmäisen polven espoolainen.

### 2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Rauhallinen, harkitsevainen ja välillä ehkä turhankin yksityiskohtiin menevä.

### 3. MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Olen mukana viestintätiimissä valokuvaajana.

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

Jaoin ottamiani voimistelukuuvia OVOn somekanavalle ja muistaakseni Jouni otti yhteyttä ja kysyi, olisiko kiinnostunut kuvaamaan tapahtumia. Kävin kuvaamassa MM-karsintoja Tapiolassa urheiluhallilla 2011 ja keväällä 2012 Linda palkkasi minut kuvaamaan kevätnäytöstä. Sillä tiellä ollaan edelleen. :)

### 5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Ensimmäisenä tulee mieleen OVolaiset! Olen tutustunut vuosien varrella moniin mielenkiintoisiin, hauskoihin ja hienoihin ihmisiin, joihin olisin tuskin muuten törmännyt.

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

Määrätietoinen, dynaaminen, kehittyvä.

### 7. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Yli 2000 jäsenen seurassa kehittämisen kohteita varmasti riittää. Kun toiminnassa on mukana paljon nuoria opiskelijoita sekä voimistelijoiden vanhempia, niin henkilöiden vaihtuvuus on yksi haaste, johon olen itse törmännyt.

### 8. HARRASTATKO MUUTA KUIN VALOKUVAUSTA?

Valokuvauksesta on tullut minulle jo sivutyö ja harrastuksille jää siten vähemmän aikaa. Kuntoani pyrin ylläpitämään pyöriälemällä ympäri vuoden ja muuten aika menee lueskellessa ja IT-alan kehitystä seurattaessa.

### 9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Joskus lähempänä eläkepäiviä olisi hauska koostaa joku pieni historiikki omista kuvista ja voimistelun muuttumisesta vuosien varrella. Ehkä vuosien kuluessa tulisi vielä ottaneeksi sen täydellisen voimistelukuvankin!



*Sami huippuvoimistelijoiden Katja Volkovan (vas) ja Yana Kudryavtsevan (oik) 2016 Olympia-hopeamitalisti välissä.*

### 10. MIKÄ ON PAHEESI?

Mikään makea elintarvike ei säily kotona muutamaa päivää pidempään.

### 11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Pitkän pohdinnan jälkeen tähän täytyy varmaan vastata analyttisyyttä.

### 12. LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISUUS?

Äidin mukaan jossain vaiheessa halusin eläinlääkäriksi, mutta kiinnostuksen kohteet vaihtuivat kyllä aika tiuhaan.

### 13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Lahden MM-kisat ovat jääneet hyvin mieleen. Ne olivat myös ensimmäiset suuret arvokisat, jotka olen nähnyt. Myöhemmin olen keskittynyt enemmän omaan tekemiseen kuin itse tapahtumaan, joten ihan samanlaiseen kisatunnelmaan on ollut vaikea päästä.



## KEVÄTNÄYTÖKSET 2018

### Gaalanäytös ke 2.5.

Espoon Kulttuurikeskus klo 18.00

### Satunäytös ma 7.5.

Tapiolan urheiluhalli klo 17.00

### Kevätnäytös ma 7.5.

Tapiolan urheiluhalli klo 18.30

Lisätiedot ja pääsyliput: [www.ovo.fi/kevatnaytokset](http://www.ovo.fi/kevatnaytokset)



Seuraava valintakokeilu  
valmennusryhmiin

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

Tervetuloa!



Posti Green

## OVOssa liikkuvat ja viihtyvät kaikenikäiset!

*Voimistelun iloa, onnistumisia ja uusia taitoja!*

### PERHELIIKUNTA:

Taaperojumppa,  
perheakrobatia.

### VOIMISTELU 3-16- VUOTIAILLE:

Voimistelukoulu,  
joukkuevoimistelu,  
rytmisen voimistelu.

### TANSSIA, LIIKUNTATUNTEJA JA AKROBATIAA:

Rope Skipping, tanssillinen  
voimistelu, akrobatiavoimistelu,  
jumppatempot, liikkari,  
voimistelukerhot.

### AIKUISILLE:

Tehotreenit, kehonhuolto,  
tanssilliset tunnit,  
esiintyvät ryhmät.

Uusien jäsenten  
ilmoittautuminen  
alkaa ma 28.5.  
Syyskausi alkaa  
20.8.2018.



**HINNAT:** Lapsille alkaen 100 €, aikuisille alkaen 110 €.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi)

## NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä sosiaalisen median kanavissa:



@olarinvoimistelijat



@ovofinland



@ovofi



OVO Finland

YHTEISTYÖSSÄ:



CHOPAR®



TEAM PLACE



esport  
CENTER

kisakallio  
kisaallan urheilupaikka



LÄHITAPIOLA

Terveystalo

INTERSPORT  
SUOMENOJA

LÄNSIVÄYLÄ

TORENIUKSEN LIIKENNE OY

## HALLITUS 2018

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**

Talous: **Pirjo Suomela**

### Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi

### Yleiset tiedot

OVO:n 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](mailto:toimisto@ovo.fi)

**Nettisivut** [www.ovo.fi](http://www.ovo.fi)



OVOLAINEN jäsenlehti

Julkaisija: OVO

Painatusmäärä: n. 2 300 kpl

Jakelu: jäsenistö, kumppanit

Sisältö: viestintätiimi

Taitto: Inka Saini

Painatus: Grano Oy