

OVOLAINEN

6 Päävalmentaja
Anneli Laine-Näätänen
paljastaa:

Näin syntyi upean
Freddie Mercury- ohjelman
koreografia

OVO Team

Vuonna 2021 tavoitteena
maailmanmestaruus



14 Rytmisen voimistelun
erityisryhmä esittäytyy

18 Aurora Pohjanvirran
treeniviikon päiväkirja

23 Valmentaja Sanna
Virtanen vastaa 10 kysymykseen

sisälllys

- 3 PÄÄKIRJOITUS**
Huh, mikä koronan vuosi takana!
- 5 UUTISIA**
- 6 OVO TEAM**
Tarina herää eloon
- 10 OVO JUNIOR TEAM**
Junnussa tsemptaan joukkuehengen eteen
- 12 JULISTE**
OVO Team 2020
- 14 RYTMISEN VOIMISTELUN ERITYISRYHMÄ**
Erityisen paljon iloa, onnistumisia ja ystävyyttä. Rytmisen voimistelun erityisryhmä
- 18 PÄIVÄKIRJA**
Aurora Pohjanvirta kertoo viikostaan
- 20 QUUT JA OLÉNAISET**
Aikuisryhmien alkuperäisjäsenet Sirpa ja Risto kertovat tarinansa
- 23 OVOLAINEN**
- 24 KUVAKOLLAASI**



OVOLAINEN jäsenlehti

Julkaisija: OVO
Jakelu: jäsenistö, kumppanit
Sisältö: viestintätiimi
Kuvat: Sami Ilvonen
Taitto: Inka Saini

OVOn toimisto

Alaportti 4 (katutaso), Olari, Espoo
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

HALLITUS 2020

Alvesalo Maria, markkinointi ja sponsorointi
Berglund Sari, talous
Hagberg Uura, viestintä
Hirvonen Elina, valmennusryhmät
Kaijasilta-Järvenpää Karoliina, puheenjohtaja
Lehto Johanna, halliprojekti
Palmroth-Holst Annastiina, aikuisten harrasteryhmät
Puomila Heikki, talous
Vartiainen Anu, varapuheenjohtaja, lasten ja nuorten harrasteryhmät
Von Alfthan Katja, tapahtumat

Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@ovo.fi



Kuva: Pinja Tavasti

Koronan vuosi

Huh, mikä vuosi takana! Enpä olisi arvannut vuoden 2019 lopulla, kun lupauduin OVOn puheenjohtajaksi, mitä tuleman piti. Korona on tuonut seuran toimintaan paljon haasteita, erityisesti taloudellisessa mielessä, mutta samalla se on tuonut mukanaan myös innovatiivisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Keväällä, kun opettelimme elämään koronan kanssa ja tapahtumat, iso tulolähteenne, oli kaikki peruttu, syntyi taloudellinen hätä seuramme toiminnan jatkuvuudesta ja sen elinvoimaisuudesta. Heräsi pelko myös seurallamme kriittisten päätoimisten, osa-aikaisten ja tuntipalkkaisten työntekijöiden, valmentajien ja ohjaajien jaksamisesta, heidän taloudellisesta selviytymisestään lomautusten keskellä, sitoutumisesta ja motivaatiosta jatkaa seurassamme. Ette tiedäkään, miten turha pelkoni suurimmalta osalta oli. Ihanat, ammattitaitoiset, ahkerat, joustavat valmentajat ja ohjaajat pelastivat koko seuran omalla esimerkillään, innovatiivisuudellaan ja talkoohengellään. He jakoivat voimistelijoitten tukena ja motivoivat heitä jatkamaan rakasta harrastusta poikkeusoloissa, keksiä etäharjoitteita, vetää olohuoneissanne Zoom-tunteja, videoita esimerkkiharkkoja ja tehdä livestreamauksia nopeasti kokoon kasaamalla studiollamme. Kiitos. Tekisi niin mieli halata teitä kaikkia – olette huikkeitä, seuran kallisarvoinen aarre! Uskon, että jokainen ovolainen vanhempi voi seurassamme tähän mielipiteeseeni yhtyä.

Keväällä ja kesällä syntyi paljon uusia ajatuksia, toimintamalleja, työtapoja ja keksintöjä, jotka ovat pelastaneet seuramme korona-syksyltäkin. OVOSTA on tulossa pikkuhiljaa ideahautomo, jossa kehitetään, testataan, jalostetaan teknologisia ja digitaalisia innovaatioita. On OVO Cup online yksilö - ja

joukkuekisa-alusta, harrastetuntien ja kisojen livestreamaus, digitaalinen joulunäytös ja vaikka mitä kivaa ja uutta tulossa, tuskin maltan odottaa!

Korona on tuonut mukanaan lisää yhteisöllisyyttä, toinen toistemme tukemista. Vanhemmat ovat jakaneet huoliaan lastensa jaksamisesta kriisin keskellä, etäkoulun haasteista, peloista, motivaation heikkenemisestä, kun ei pääse kisaamaan jne. Onneksi olette jaksaneet sparrailla toisianne, vaikka monen perheenkin tilanne on ollut taloudellisesti ja henkisesti tiukka. Yhteisössä on voimaa. Yhdessä me tästä selviämme.

Ensimmäistä kertaa seuramme historiassa joulunäytöksiä ei voida järjestää liveinä. Onneksi saamme nähdä huikeita videokavalkadeja, joissa ryhmämme pääsevät näyttämään kisa- tai näytösohjelmansa äideille, isille, mummeille ja kummeille. Korona-aika ei ole ohi, sen kanssa on vain opittava elämään ja tulemaan toimeen halusimme tai emme. Kuten aina kriisitilanteissa, tässäkin ajassa kannattaa keskittyä niihin asioihin, joihin voimme vaikuttaa ja tehdä arjestaamme niin hyvä kuin vain mahdollista.

Toivon, että jokainen seuramme jäsen ja perhe ottaa koronan tosissaan ja toimii vastuullisesti pitäen omalta osaltaan huolta THL:n, pääkaupunkiseudun koronatryöryhmän ja seuramme antamien ohjeiden noudattamisesta omaehtoisesti.

Tapahtumien järjestäminen on seuramme taloudelle kriittistä. OVO sai mahdollisuuden järjestää kaksi kisaa tänä syksynä noudattaen erityistä varovaisuutta ja tarkkoja korona-ohjeistuksia. Te ihanat vapaaehtoiset, OVO-vanhemmat, mahdollistitte näiden tapahtumien onnistumisen. Jokainen myyty lippu live-yleisöön ja livestreamin välityksellä kotikatsomoihin on ollut askel eteenpäin ja antaa toivoa seuran tulevaisuuteen. Onnistuneet ja turvalliset tilaisuudet ovat näyttö siitä, että näinkin voi seura elää ja voida hyvin. Blokki-malli, se että liput myydään vain yhteen blokkiin kisoissa tai näytöksissä kerrallaan, voisi toimia myös jatkossa. Kisapaikoilla ei tarvitse voimistelijoiden eikä vanhempien hengailua koko päivää ja seurat saavat enemmän lipputuloja.

Tälläkin hetkellä etäilemme taas töissä ja harrastuksissa. Uudet rajoitukset eivät kuitenkaan tunnu enää niin rajoittavilta kuin keväällä. Näinkin voi elää. Loppujen lopuksi vuosi on kulunut nopeasti ja olemme oppineet elämään uuden normaalin kanssa kiitettävästi.

On aika kiittää koko sydämestäni seuramme satoja vapaaehtoisia vanhempia, jojoja ja rahureita, olette seuran sankareita, jotka autatte OVOa toteuttamaan tavoitteitaan ja lapsiamme unelmiaan. Kiitos, olette tärkeitä, ilman teitä ei olisi tapahtumia, turvallisia harjoitustiloja, kanveeseja, väliverhoja, kaiuttimia, joukkueiltoja tai varainkeruuta.

Seuramme arki pyörii pitkälti muutamien osaavien ja ahkerien päätoimisten orkesterilla, jota johtaa seuramme pitkäaikainen toiminnanjohtaja Linda, joka on kerrassaan huippu!

On aina käpertyä takkatulen lämpöön ja muistella, mitä tästä vuodesta opimme. Kohta alkaa uusivuosi ja uudet tuulet. Sykkiköön tänä jouluna seura-sydän ja loistakoon OVO:n tähdet myös ensi vuonna!

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää

Olarin Voimistelijoiden puheenjohtaja

SYKSY 2020 kunniamaininnat

Alle 12-vuotiaat

• Ahkera ja tunnollinen harjoittelija

Mimosa Järvelä, Team Protonit

Magdalena Westersten, Protonit 08

Olivia Häggman, Kilpa-Protonit

Emma Vesikallio, Neutronit 10

Lotta Jylhä, Neutronit K

Vilma Mäntynen, Team Elektronit

Elsa Puotila, Elektronit 12

Zoia Klobukova, Elektronit Neon

Pihla Orkovaara, Esivalmennus Neon

Julia Haga, Annelin yksilöt

Sesilia Laakso, Galaksit

• Positiivinen ja vastuullinen, hyvän harjoitusilmapiirin luoja

Ilona Silvennoinen, Protonit 09

Kira Moberg, Protonit K

Laura Virtanen, Kilpa-Neutronit

Eeva Helin, Esivalmennus Nano

• Kauden kehittyjä

Helmilotta Leskelä, Protonit N

Siiri Masalin, Team Neutronit

Inka Murtonen, Neutronit 11

Linda Ropponen, Elektronit 13

Ada Meskanen, Omegat 1

Stefania Butrameeva, Omegat 11-12

Amanda Parkkinen, Omegat 13-14

Sofia Paakkari, Omegat 15

Yli 12-vuotiaat

Andrea Edman, OVO Team

Laura Ekman, Team Esport

Saara Hyttinen, Kilpa Team

Greta Hagberg, OVO Junior Team

Aino Tuunala, Kilpa Junior

Sofia Rinne, Atomit K

Ingrid Bergring, Team Ionit

Iiris Rautiala, Ionit 06

Vienna Kivelä, Ionit 07

Inka Jaakkola, Kilpa-Ionit

Moona Tammi, Ionit K

Lili Arvelo, Larisan yksilöt

Erika Ader, Alfat

Anastasia Artemenko, Sigmat

Klaara Korpilahti, Sigmat M

tapahtumat 2021:

11.-14.3

KILPAILU

World Cup 1 & Challenge Cup 1

21.3

KILPAILU

OVO Stara

8.5

KILPAILU

OVO Cup

12/2021

OVO:n 40v. juhlanäytös

NÄHDÄN SOMESSA!

Seuraa meitä sosiaalisen median kanavissa:



@olarinvoimistelijat



@ovofinland



@ovofi



OVO Finland



Teksti: Anne Niemenkari-Kilpi, kuvat: Sami Ilvonen

Tarina herää eloon

Joukkuevoimistelun parhaita puolia on huippu-urheilun ja taiteellisuuden yhdistyminen. Huippusuorituksen tarvitaan nämä molemmat elementit yhdessä. Onnistunut koreografia ei yksinään riitä, vaan fyysisen taitotason on oltava huipputasolla, kun tähdätään maailman parhaaksi.

OVO Team on tunnettu mielenkiintoisesta ja uudistuvista ohjelmista, joissa on vahva tarina taustalla. Uusimmasta ohjelmasta ei ole vielä montaa kertaa päästy nauttimaan kisakatsoimissa poikkeuksellisen kauden takia, vaikka joukkue onkin uutta ohjelmaa harjoitellut jo yli puolitoista vuotta.

Jos et ole vielä uutta ohjelmaa livenä nähnyt, niin sitä kannattaa odottaa. Moni katsoja on kertonut saaneensa ohjelmasta tunteet pin-

taan.

– Rohkea, itsevarma ja upea, kuvaillee OVO Teamin kapteeni **Aurora Kapanen** joukkueen ohjelmaa.

Jotakin uutta

Freddie Mercury -teemainen ohjelma rakennettu niin, että yleisö kiinnostuu siitä ja katsojat jaksavat mielenkiinnolla keskittyä sen loppuun asti. Ohjelmassa yhdistyvät Queenin tunnetut kappaleet ja joukkueen vahvat fyysiset ominaisuudet. OVO Team tekee rohkeasti uusia vaikeusosia ja haastavia nostoja. Tavoitteena on, että ohjelma on niin vaikeusosilta, fysiikalta ja kuin nostojenkin osalta kilpailuiden kovin.

OVO Teamin ohjelmien takana on OVO:n päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen**, jonka tavoitteena on joka

kausi nostaa rimaa ylemmäs.

– Mielestäni laji menee eteenpäin, kun tehdään asioita eri tavalla ja haastavammin kuin aiemmin sekä silloin kun tuodaan ohjelmiin jotain uutta, kertoo Anneli.

Huippukoreografian teko vaatii aikaa

Huippukoreografian rakentaminen ei ole aivan pikkujuttu. Tämän Freddie-ohjelman ideointi on alkanut jo ennen edellisiä MM-kilpailuja eli lähes kaksi vuotta sitten. Ennen kuin voimistelijat pääsemät kuulemaan musiikkia, ohjelman teemaa tai kokeilemaan ensimmäistäkään liikettä, on koreografi työskennellyt taustalla jo useita kymmeniä tunteja. Tällä kertaa idea ohjelmaan syntyi Annelin päähän kuin tyhjästä, kun hän oli lenkillä

koiransa **Hemmon** kanssa.

Hyvän musiikin löytäminen on koreografian perusta. Vaikka maailma on täynnä musiikkeja, on löydettävä juuri se musiikki, joka on joukkueelle sopiva, inspiroi koreografiaa ja joka sopii joukkuevoimistelun sääntövaatimuksiin. Joukkuevoimistelumuusiikin tulee olla vaihtelevaa, mikä tarkoittaa rytmien, tempon ja dynamiikan vaihtelua. Musiikin tulee myös vastata ohjelman ideaa ja ilmaisua eli musiikin valinta kulkee käsikädessä ohjelman idean suunnittelun kanssa.

Millin tarkka miksaus

Kun ajatus sopivasta kappaleesta on löytynyt, usein joudutaan vielä miet-

timään, miten sitä miksataan tai mitä toista kappaletta siihen yhdistetään, jotta kilpailumuusiikista saadaan riittävän monipuolinen. Nykyaikana perusmiksaus kuuluu jo usean valmentajan vakiotaitoihin, mutta lopullisessa versiossa käytetään usein myös ammattilaista, joka saa musiikin viimeistelyä laadukkaasti.

Useamman kappaleen etsiminen ja tarkka sekuntien kuuntelu vie toki aikaa, mutta se saa lopputuloksesta ainutlaatuisen. Jos kuuntelee esimerkiksi OVO Teamin tämän vuoden musiikissa käytetyn Bohemian Rhapsodyn alkuperäistä versiota ja vertaa sitä OVO Teamin musiikkiin, ymmärtää, että kohdat on tarkoin valittu kilpailumuusiikkiin ja yksikään kohta

musiikissa ei ole sattumaa.

– Kun kuulumme kisamusiikin ensimmäistä kertaa, se vaikutti heti todella kivalta, jännittävältä ja erilaiselta, kertoo Aurora ensivaikutelmista.

Kun joukkue innostuu heti uudesta musiikista, kertoo se siitä, että koreografi on löytänyt joukkueelle sopivan musiikin.

Musiikin rinnalla kulkee uusien taiteellisten elementtien ideointi, sillä ohjelman liikkeitä ja tyylin sekä musiikin rytmin tulee sopia yhteen.

– Olen hakenut ohjelmaan inspiraatiota Freddie'n musiikista ja elämästä. Olen katsonut kuvia, elokuvia ja lukenut tarinoita Freddiestä, kertoo Anneli.

Huippukoreografian teko vaatii





usein paljon enemmän taustatyötä, kun tulee ajatelleeksi. Kun lisäksi vielä valmentaa joukkuetta, työn määrä on moninkertainen.

Vaikeusosien valinta

Salilla ohjelman teko alkaa usein vaikeusosien valinnasta ja nostojen sekä yhteistyöliikkeiden kokeilusta.

– Ensin kokeilemme uusia nostoja, liikkeitä ja osia. Sitten alamme pikkuhiljaa rakentaa ohjelmaa kokonaisuudeksi, kertoo OVO Teamin voimistelija **Olivia Soini**.

Ohjelman rakenne alkaa muodostua, kun vaikeusosat, kuviot ja taiteelliset elementit lisätään musiikkiin. Liikkeen ja musiikin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Ja koreografian on huomioitava, mikäli musiikin

tempo tai tunnelma muuttuu ja näyttää se myös ohjelmassa.

Ohjelmaa rakennettaessa on mietittävä tarkoin myös tekniset elementit eli mitkä vaikeusosat ovat joukkueen vahvimmat ja mitä uutta voidaan tällä kaudella näyttää. OVO Teamin ohjelmassa on erittäin vaikea yhdistelmä, jossa piruetista jatketaan suoraan hyppyyn, jota ei olla usein nähty joukkueiden ohjelmissa. Esimerkiksi tällä vaikeusosalla joukkue voi erottua muista ja vaikeusosa voi olla myös ohjelman kohokohta.

Taiteellisen sääntövaatimukset

Tällä hetkellä kolmannes taiteellisen pisteistä muodostuu joukkueen taitotasosta – joukkuevoimistelutekniikasta,

liikkeiden jatkuvuudesta, taitotasosta, fyysisistä ominaisuuksista, molemminpuolisuudesta ja yhtenäisestä voimistelusta.

Hyvä ohjelma muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden alusta loppuun asti. Vaikka ohjelman rakenteessa on vaihtelevuutta, punainen lanka kulkee läpi ohjelman. Liikkeitä tulee tehdä eri tasoissa ja suunnissa sekä kilpailualueella tulee käyttää monipuolisesti. Kuvioita ohjelmassa tulee olla vähintään kahdeksan ja niihin tulee siirtyä sujuvasti ja vaihtelevasti.

Ohjelmassa tulee olla sekä nopeita ja hitaita että kevyitä ja voimakkaita kohtia. Liikkeitä tulee siis suunnitella tehtäväksi eri tempoilla ja voimakkuuksilla. Vaikeusosien valinnassa tulee huomioida niiden monipuolisuus. Esimerkiksi tasapainoja tulee tehdä vähintään kolmella eri tekniikalla. Vähintään yhden ohjelmassa tehtävän tasapainon tulee olla piruetti. Lisäksi tasapainoja tulee tehdä eri suuntiin ja eri muodoissa sekä esimerkiksi yhdistettynä vartalon liikkeeseen.

Koreografian suunnittelussa tulee siis huomioida todella monia yksityiskohtia. Myös harjoitusmäärät onnistuneen kilpailusuorituksen takana ovat valtavat. Katsojalle kaikki kuitenkin näyttää helpolle, kuten on tarkoituskin.

Lahjakkuutta vai kovaa työntekoa?

Usein kuulee sanottavan, että Anneli on lahjakas koreografi, mutta hän itse on sitä mieltä, että onnistuneet koreografiat perustuvat enemmänkin kovaan työntekoon, kuin lahjakkuuteen.

– Uskon, että kaikki voivat oppia tekemään hyviä ohjelmia, kun vain laittaa siihen paljon aikaa ja on sinnikäs, Anneli pohtii.

Mitä mieltä joukkue sitten on – millainen koreografi Anneli on voimistelijoitten mielestä?

Säännöt uusiksi

Joukkuevoimistelun kansainvälinen lajiliitto IFAGG on uudistamassa lajin sääntöjä vuodelle 2022. Nykysäännöillä erot kärjessä ovat hyvinkin pienet ja mitalit ratkeavat 0,05 pisteen turvin. Laji on kehittynyt paljon ja nyt tarvitaan myös sääntöihin päivityksiä, joilla saadaan joukkueiden välille selkeämpiä eroja. Katsojan ja lajin ymmärrettävyyden kannalta on tärkeää, että säännöt olisivat mahdollisimman konkreettiset ja tuloksissa pitäisi näkyä myös ero onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen välillä. Sääntöuudistuksiin kuuluu mahdollisesti teknisten elementtien arvojen uusi jaottelu. Nykyisten A- ja B-osien rinnalla nähtäisiin mahdollisesti myös haastavampia C-osia, joihin kuuluisivat nykyiset vaikeimmat hyppyt ja tasapainot. Taiteellisessa nostot ja yhteistyöliikkeet toisivat mahdollisesti lisäarvoa ohjelmaan ja pyörivistä elementeistä saisi mahdollisesti lisäpisteitä taiteelliseen. Sääntöuudistustyö on kesken ja toivottavasti saamme pian jo ensimmäisiä versioita säännöistä luettavaksi.

– Anneli on idearikas ja taitava koreografi. Välillä ideat ovat jopa hুলু, mutta niitä on mahtava päästä toteuttamaan, miettii Olivia.

Tavoitteena maailmanmestaruus

Tänä vuonna OVO Teamin voimistelijat olivat asettaneet tavoitteensa aivan maksimiin. Vuoden 2020 tavoitteeksi oli asetettu maailman-

mestaruus. Poikkeuksellinen kausi on kuitenkin perunut kaikki kansainväliset kilpailut ja myös MM-kilpailuja saadaan odottaa ensi vuoteen. Tavoite on kuitenkin jo valmiiksi asetettuna ja MM-kullasta kilpailaan seuraavan kerran marraskuussa 2021 Italiassa.

Harjoittelusta ei ole kuitenkaan tinnitty poikkeusaikanakaan, sillä myös arkiharjoittelu on huippu-urheilijoille motivoivaa.

– Keväällä harmitti, kun ei päästy kisaamaan, mutta harjoittelu tuntui silti hyvältä, kun käänsi ajatukset positiiviseksi. Keväällä oli aikaa erityisesti omille kehityskohteille ja ohjelman hiomiselle, summaa Aurora.

Uskottava ja itsevarma ilmaisu

Lajitaitojen lisäksi myös joukkueen panos tarinan kertomisessa on suuri. Myös OVO Teamin voimistelijat ovat tehneet taustatyötä, jotta osaavat tulkitella ohjelmaa samalla tavalla kuin koreografi on ajatellut.

– Olemme katsoneet yhdessä joukkueillamme Bohemian Rhapsody -elokuvan, joka kertoo Freddie Mercuryn elämästä. Olemme myös kuunnelleet paljon Queenin musiikkia ja katsoneet kuvia esiintymisistä, kertoo Aurora.

– Ohjelman aikana täytyy muistaa ketä esittää, jotta saa uskottavan ja itsevarman ilmeisen, Olivia täydentää.

Seuraavan kerran, kun näet OVO Teamin ohjelman, katso sitä tarkasti: näetkö liikkeissä jotain tuttua ja yhteistä Freddie'n liikekielen kanssa? Toinen vaihtoehto on katsoa ohjelmaa vain nauttien. Istu rauhassa, anna ohjelman viedä ja nauti maailman parhaasta voimistelusta.

OVO TEAM KAUDELLA 2020

Andrea Edman, 2001
Aino Handelberg, 2002
Tytti Ilvessalo, 2003
Angelica Kangas, 2003
Aurora Kapanen, 2003 – kapteeni
Emma Koivunen, 2003
Iiris Koski, 2003
Karla Kuuskoski, 2002
Emilia Kähkönen, 2002
Amanda Laukkonen, 2002
Olivia Soini, 2003
Olivia Yli-Juuti, 2001

Valmennus:
Vastuuvallmentaja:
Anneli Laine-Näätänen
Valmentajat:
Anne Niemenkari-Kilpi,
Aino Niittylä, Katariina
Hollström, Ida Henritus,
Johanna Vikkula, Anna Halonen
Koreografi:
Anneli Laine-Näätänen
Fysioterapeutit:
Jaana Nurminen, Satu Ahonen

Osteopaatti:
Jukka Veijo
Baletti:
Klara Kodra
Psyykkinen valmennus:
Tatja Holm
Ravitsemusasiantuntija:
Laura Manner
Joukkueenjohtaja:
Marko Kapanen

Junnuissa tsempataan joukkuehengen eteen

Teksti: Anne Niemenkari-Kilpi, kuvat: Sami Ilvonen

Koska OVO Junior Team - joukkueessa on paljon voimistelijoita ja tavoitteet ovat korkealla, on tärkeää, että kaikki ovat valmiita tekemään parhaansa joukkuehengen eteen.

OVO Junior Team on harjoitellut keväästä asti isolla 14 voimistelijan porukalla. Joukkue on harjoitellut kahdella eri kokoonpanolla, jotta kaikki voimistelijat ovat päässeet tekemään musiikilla kuviossa. Harjoittelua on suunniteltu tällä kaudella eri tavalla ja kaikki voimistelijat ovat myös päässeet kilpailemaan kauden aikana. Seuran päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen** toimii OVO Teamin lisäksi myös nuorten edustusjoukkueen OVO Junior Teamin vastuuvälmentäjänä. Tähän käytäntöön siirryttiin, sillä seurassa haluttiin helpottaa voimistelijoiden siirtymistä nuorten sarjasta naisten sarjaan.

Uusia joukkuekavereita tulee mukaan vuosittain

Osa joukkueen voimisteliijoista on voimistellut yhdessä jo pitkään, mutta useampi voimistelija on tullut joukkueeseen seuran ulkopuolelta. Yhteiset tavoitteet ja samanhenkisyyden kuitenkin hitsaavat joukkueen yhteen. Junior Teamin kokoonpano vaihtuu aina hieman vuosittain, sillä joukkueeseen tulee uusia voimisteliijoita nuorempien joukkueista ja joukkueen vanhimmat voimistelijat nousevat naisten sarjaan. Yhtenäisyys joukkueessa kuitenkin

säilyy, sillä joukkueessa pidempään mukana olleet opettavat aina joukkueeseen uusina tuleville joukkueen tavan toimia.

Kapteenit toivottavat uudet joukkueen jäsenet tervetulleeksi. On tärkeää esitellä heti uusille voimisteliijoille uudet joukkuekaverit ja käydä läpi joukkueen säännöt sekä treenirutiinit.

- Pidän huolta, että jokainen joukkueen jäsen ottaa uudet hyvin vastaan niin puheessa kuin eleilläkin, kertoo joukkueen kapteeni **Ulla Helin**.

Tavoitteena on, että uudet joukkuekaverit tuntevat itsensä mahdollisimman nopeasti osaksi joukkueetta. Jotta tämä toteutuu, pitää jokaisen jutella uusien kanssa avoimesti sekä olla valmis auttamaan heitä tarpeen tullen. Uusien voimistelijoiden on tärkeä sopeutua mahdollisimman nopeasti joukkueeseen.

- On vain yksi joukkue ja kaikki ovat sataprosenttisesti osa sitä. Koska joukkueemme tavoitteena on maailmanmestaruus, on tärkeää, että kaikki ovat aina valmiina tekemään parhaansa myös joukkuehengen eteen, Ulla jatkaa.

Millaista on ollut aloittaa harjoittelu uudessa joukkueessa?

Aliisa Alvesalo siirtyi kevään lopussa Team Loneista OVO Junior Teamiin.

- Ensimmäiset harjoitukset jännittivät minua, sillä uudet joukkuekaverit olivat minua vanhempia, mutta minut otettiin tosi hyvin vastaan, kertoo

Aliisa.

Aliisa oppi ohjelman ja harjoitteet nopeasti ja harjoituksiin oli mukava mennä.

- Olen mennyt mielestäni paljon eteenpäin voimistelijana ja oppinut uutta, mutta vielä on paljon kehittymistä ja opittavaa edessä. Olen onnellinen, kun saan voimistella OVO Junior Teamissa, sillä joukkueessani on hyvä ja kannustava ilmapiiri sekä mahtava valmennustiimi, Aliisa jatkaa.

Mitä OVO Junior Team on antanut ja opettanut?

Greta Hagberg on OVO Junior Teamin kokeneimpia voimisteliijoita. Hän on voimistellut joukkueessa kaksi vuotta ja oppinut sen aikana valtavasti harjoittelusta ja voimistelusta.



- On hienoa treenata sellaisen porukan kanssa, jossa kaikilla on motivaatio korkealla ja halu kehittyä ja tehdä töitä yhdessä tavoitteiden eteen, Greta kertoo.

Ikimuistoisimpia hetkiä ovat olleet unohtumattomat kisamatkat ja kokemukset, joita on saanut jakaa joukkuekavereiden kanssa.

- Paras muistoni junnuissa on nuorten maailmanmestaruus unohtumattomalla Klonkku-ohjelmalla. Toukokuussa 2019 MM-kilpailu Espanjan Cartagenassa oli upea elämys, ja siitä sain lisää motivaatiota ja halua kokea ja oppia uutta, Greta kertoo.

Gretalla on ihan pienestä pitäen

ollut tavoitteena päästä OVO Teamiin ja ensi vuonna hän jatkaakin voimistelu-uraansa naisten sarjassa.

- Odotan innolla uusia haasteita ja kovaa tasoa. On upeaa päästä mukaan osaksi taitavaa ja tavoitteellista OVO Team -joukkueetta.

OVO JUNIOR TEAM KAUDELLA 2020

Annika Aarni, 2004
Aliisa Alvesalo, 2007
Greta Hagberg, 2004
Ulla Helin, 2004
Viivi Inkinen, 2003 – kapteeni
Lisette Kapanen, 2005
Kukka Koskenvuo, 2005
Matilda Mikkilä, 2004
Militza Orava, 2005
Kia Paulomo, 2004
Linnea Rousu, 2005
Erin Rönnholm, 2005
Ida Widjeskog, 2005
Vilja Vuorinen, 2006

Valmennus:

Vastuuvälmentäjä:

Anneli Laine-Näätänen

Valmentajat:

Anne Niemenkari-Kilpi, Aino Niittylä, Katariina Hollström, Ida Henritius, Johanna Vikkula, Anna Halonen

Koreografi:

Anneli Laine-Näätänen

Fysioterapeutit:

Jaana Nurminen, Satu Ahonen

Osteopaatti:

Jukka Veijo

Baletti:

Klara Kodra

Psyykinen valmennus:

Tatja Holm

Ravitsemusasiantuntija:

Laura Manner

Joukkueenjohtaja:

Juha Helin

OVO Team 2020



Erityisen paljon iloa, onnistumisia ja ystäväyyttä

Teksti: Emilia Pensar, kuvat: Sami Ilvonen

Pääsimme seuraamaan rytmisen voimistelun erityisryhmän harjoituksia. Valmentaja Anna kertoo ryhmän toiminnasta, ja voimistelijat omista kokemuksistaan. Tervetuloa mukaan!

Kuitinmäen peruskoululla on pientä jännitystä ilmassa, kun rytmisen voimistelun erityisryhmän harjoituksiin saapuu kaksi tuntematonta kasvoa tekemään jäsenlehteen juttua ryhmästä. Vastuuohjaaja **Anna Segerstråle** seisoo ulko-ovella toivottamassa kaikki voimistelijat lempeästi tervetulleeksi.

- Viime syksynä, kun ryhmä perustettiin, ei meinannut kertyä riittävästi osallistujia kasaan. Onneksi pienen markkinoitkierroksen avulla sana kiri, ja alkoi tulla ilmoittautumisia. Meillä on tällä hetkellä kivan kokoinen porukka ja hyvä ryhmähenki, kertoo Anna.

Uusi voimisteluryhmä

Ryhmässä voimistelee tällä hetkellä seitsemän eri-ikäistä voimistelijaa, jotka kaikki harjoittelevat rytmisen voimistelun Special Olympics -valmisohjelmia. Seuran tavoitteena on tulevaisuudessa laajentaa toimintaa entisestään, sekä aktiivisemmin järjestää Special Olympics -kilpailutoimintaa.

- Minulla oli pitkään mielessä, että haluaisin lähteä tähän toimintaan mukaan. Omien töideni perusteella minulla oli siihen valmiudet, sekä lisäksi voimistelu-, valmennus- ja tuomarointitausta. Viime kesänä seura pyysi minua tämän ryhmän vastuuhjaajaksi, kun sitä lähdettiin perustamaan, kertoo Anna.

Ryhmän harjoituksiin sisältyy esim. voimistelun perustaitojen opettelemista, välineiden käsittelyä sekä valmisohjelmien harjoittelua.

- Tällä hetkellä kaikilla ryhmän voimistelijoilla on jonkinlainen kehitysvamma, mutta ryhmä ei suinkaan ole suunnattu ainoastaan kehitysvammaisille. Rytmistä voimistelua voi harrastaa myös esimerkiksi liikuntarajoitteiset, vaikkapa pyörätuolista käsin, kertoo Anna.

Naurua ja lattian töminää

Ryhmän apuvalmentajina toimivat **Katri Pöllänen** ja **Kiia Hänninen**. Anna ja Katri ovat molemmat ammatiltaan



fysioterapeutteja, ja he ovat olleet ryhmän ohjaajina sen perustamisesta lähtien. Kiia hakeutui myöhemmin nimenomaan tämän ryhmän ohjaajaksi. Hänellä on kokemusta laajasta voimistelevan siskonsa **Saga Hännisen** kautta, joka harrastaa lajia menestyksekkäästi SC Vantaa -voimisteluseurassa.

Alkurivissä muistellaan, miten ne voimistelijat seisovatkaan. Ryhdikkäästi sekä jalat suorina ja yhdessä, valokuvaaja **Sami** näyttää mallia. Alkuleikkinä on tänään hippaa.

- Laitetaanko musiikkia? kysyy Anna ja vastaukseksi kuuluu yhteen ääneen JOO!



Nauru alkaa, ja jalkojen töminä täyttää salin. Voimistelijat **Lilli** ja **Silja** toimivat hippoina, ja he tekevät tiiviisti yhteistyötä muiden kiinni saamiseksi.

- Oikeastaan meidän harjoituksemme eivät kovasti eroa muiden harrasteryhmien harjoittelusta. Meille on tärkeää, että jokaisessa harjoituksessa pidetään hauskaa, ja leikimekin aina alku- ja loppuleikit, joihin myös ohjaajat osallistuvat. Teemme lämmittelyn, harjoittelemme vartalo- ja välinetekniikkaa sekä ohjelmia, ihan kuten missä tahansa muussa ryhmässä. Special Olympics on oikea urheilulaji, jossa on tavoitteita ja siinä kehitytään. Serious business, vaikka hauskaa pidetäänkin, Anna summaa.

Vahvuuksia ja onnistumisia

Ryhmä harjoittelee syksyllä kahta valmisohjelmaa: pallolla ja vanteella. Kaikki voimistelijat tekevät tällä hetkellä 1-tason ohjelmia. Tasoja on monia, joista tasot A-C ovat paikallaan olevia, eli ne sopivat myös liikuntarajoitteisille. Tasot 1-4 ovat taas liikkuvia ohjelmia, joista nelostaso on korkein mahdollinen. Kaikilla tasoilla kilpailusuoritus tehdään välineen kanssa.

- Tämä laji on ihana siitä, että siinä missä esim. perinteinen rytmisen voimistelu on hyvin virhekeskeistä, Special Olympics -kilpailuissa tuomarit etsivät nimenomaan vah-

HAASTATTELU

Mitkä teidän nimet on?

Lilli ja Silja

Minkä ikäisiä olette?

- 15, mutta täytän tässä kuussa 16! (Lilli)
- 10, ja minäkin täytän tässä kuussa 11! (Silja)

Mitä harrastuksia teillä on?

- Harrastan voimistelua, ratsastusta sekä jalkapalloa. (Lilli)
- En harrasta muuta kuin voimistelua. (Silja)

No mikä teidän mielestänne on voimistelussa parasta?

- Esiintyminen on kivaa, ja kaverit. (Lilli)
 - Harkoissa leikkiminen on kivointa. (Silja)
- Molempien mielestä ohjelmien tekeminen on myös kivaa.

Onko teillä lempivälinettä?

- Pallo! Koska sitä eivät kaikki tee. (Lilli)
- Vannel! (Silja)

Millaisia teidän valmentajanne ovat?

- Ne on ainakin tosi kivoja, ja auttaa aina, jos tarvitsee apua. (Lilli)
- Silja on samaa mieltä Lillin kanssa, ja hänen mielestään valmentajat ovat myös kannustavia.

KUKA?

Nimi: Anna Segerstråle

Rooli: RV erityisryhmän vastuuhjaaja

Harrastukset: Valmennus on harrastus! :)

Luova tanssi myös kiinnostaa.

Ammatti: Fysioterapeutti, erikoistunut neurologiseen kuntoutukseen.

Harrastustausta: Joukkuevoimistelu OVO:n Neutroneissa, aloitti heti valmentamisen lopettuaan. Valmensi hetken JV:tä ja RV:tä Kana-dassa, ja kotiin palattuaan jatkoi valmentamista ja kouluttautui RV tuomariksi.

vuuksia ja onnistumisia! Siitäkin saa jo pisteitä, että tulee matolle oikean välineen kanssa, iloitsee Anna.

Apuohjaaja Kiia näyttää mallia edessä, kun ohjelmaa harjoitellaan musiikilla. Anna kysyy, olisiko aika kokeilla ilman Kiian mallia. "JOO!", kuuluu jälleen yhteinen huudahdus. Ohjelma sujuukin mallikkaasti ilman apuja. Muutamassa kohdassa pari voimistelijaa vilkaisee ryhmäkaverinsa, **Idan**, suuntaan, sillä hän muistaa jo ohjelman varsin hyvin.

Ulkopuolisen silmin, yksi illan parhaista löydöistä on se, että ryhmän voimistelijoina osallistetaan harjoitteluun hienosti. He saavat itse vaikuttaa tunnin sisältöön. Anna kysyy heiltä, haluaisivatko he esiintyä kahdessa ryhmässä toisilleen. Tuttu kollektiivinen "JOO!" kuuluu jälleen.

Välineillä voimistelutekniikkaa unohtamatta

Pallo-ohjelmaa ryhmä onkin harjoitellut jo keväästä lähtien, eli se on hieman tutumpi kuin vanneohjelma. Jazz-musiikki soi kaiuttimesta, ja Anna kannustaa voimistelijoina laidalla, muistuttaen välillä seuraavasta liikkeestä. Tällä kertaa hän kysyy, uskaltaisiko joku esiintyä yksin? Lilli on rohkeasti ensimmäinen halukas. "Hyvin meni!" kannustaa Silja ryhmäkaveriaan suorituksen jälkeen, ja näyttää kahta peukkuja. Lillin jälkeen muutkin voimistelijat uskalsivat toinen toisensa jälkeen esiintyä yksin kavereilleen.

- Tämän vuoden aikana, kun olemme harjoitelleet yhdessä, ryhmähenki on vahvistunut ja ollaan ryhmäytytty paremmin. Olemme tutustuneet toisiimme, ja nykyään tytöt



tsemppaavat toisiaan harkoissa ja esiintymisissä hienosti! Pari voimistelijaa on kilpaillut muissa seuroissa aiemmin, ja erityisesti he kannustavat muita voimistelijoina ja vakuuttavat, että heitäkin jännitti ennen ensimmäistä esiintymistä, muistelee Anna.

Päivän harjoitukseen kuuluu myös nauhalla harjoittelemista. Ensimmäisenä vuorossa on tehtävä, jossa saa käyttää luovuuttaan. Frozen-tunnuslaulu lähtee soimaan kaiuttimista, ja voimistelijat saavat vapaasti liikkua ja voimistella nauhan kanssa salissa. Moniväriset nauhat liehuvat musiikin tahtiin, ja lopussa Anna kannustaa; "ja nyt loppuhuipennus!". Sara näyttää hienoja baletinomaisia askelia, Ella on vahvasti keskittynyt nauhan kuvioihin, Anni käy lattialla kierähtämässä, Sara näyttää hienon spagaatin ja Ida ja Lilli näyttävät nurkassa upean isoja liikkeitä.

- Tämän vuoden aikana, kun on harjoiteltu yhdessä, tytöt ovat kasvaneet ja kehittyneet erityisesti siinä, miten harjoitellaan. Kun aloitettiin, oltiin puhtaasti harrasteryhmä. Silloin haasteena oli jaksaa tehdä myös esimerkiksi lämmittelyä tai välinetekniikkaa, eikä aina vain ohjelmaa. Tytöt ovat oppineet ja oivaltaneet, että täytyy myös harjoitella voimistelutaitoja, jotta voi kehittyä, kertoo Anna.

Olisiko taas leikin aika, kysyy Anna. "JOO!".

Minkälaisia tavoitteita ryhmällä on tulevaisuutta ajatellen?

- Suurin tavoitteemme on päästä kisaamaan, toivon mukaan ensi keväänä. OVO oli järjestämässä Special Olympics -kisan tänä syksynä, mutta se harmillisesti peruuntui koronatilanteen vuoksi. Sen sijaan pääsimme esiintymään OVO Starassa lokakuussa. Se oli monelle ryhmän voimistelijalle ensimmäinen kilpailumainen tilanne, ja jännitystä oli hyvin paljon ilmassa. Me ohjaajat olimme niin ylpeitä koko ryhmästä, sillä jokainen heistä voitti pelkonsa ja uskalsi astella matolle. Kunhan matolle asti päästiin, niin jokaisen voimistelijan kasvoista näkyi, miten ihanaa olikin esiintyä, hän muistelee.

Mitkä hetket ovat jääneet Annan mieleen vahvimmin?

- Niitä on monia, mutta esiintymiset ovat päällimmäisenä mielessä. Valmentajana kokee suurta onnen tunnetta, kun näkee voimistelijoiden nauttivan esiintymisestä. Valmentajana saa olla mukana luomassa upeita kokemuksia voimistelijoina, joita ei ihan joka päivä tule vastaan. Välillä töiden jälkeen itseä saattaa väsyttää, mutta harkoista saa paljon energiaa! Lokakuun Halloween-harjoituksen päätteeksi yksi tytöistä sanoi ihan hiirenhiljaa, että "kyllä minä niin tykkään voimistelusta".

Auroran päiväkirja

Aurora Pohjanvirta treenaa rytmistä voimistelua kuutena päivänä viikossa Larisan ryhmässä tähtäimenään kansainvälinen menestys. Nyt Aurora kertoo meille yhdestä treenivii-kostaan.

teksti **Aurora Pohjanvirta** kuvat **Sami Ilvonen** ja **Marjo Pohjanvirta**

Maanantai 19.10.

Vapaapäivä harkoista. Maanantai on meidän valmennusryhmämme ainoa vapaapäivä. Heräsin klo 8:40, koska tässä jaksossa maanantaisin on vain liikkaa ja ruokailu. Tosi outo päivä. Äiti ajoi minut kouluun 9:40, koska korona-aikaan en ole käyttänyt busseja. En mennyt ruokailuun, venäjän ope otti minut kyytiin koululta, ajoim-

Kuka?

- **Aurora Pohjanvirta**, 14 vuotta
- Rytmisen voimistelu
- Saavutukset: Nuorten Pohjoismaiden mestari 2020 ottelussa, narulla, nauhalla ja tiimissä. Nuorten Suomen mestari 2020 pallolla, hopeaa narulla ja pronssia ottelussa ja nauhalla. Nuorten SM-kilpailuissa 2019 hopeaa pallolla. Miss Valentine (junior 2006) -kilpailuissa 2020 kultaa ottelussa, narulla, keiloilla ja nauhalla sekä pallolla pronssia.
- On pienenä voimistelijana esiintynyt Linnanmäellä, Musiikkitalossa ja Helsingin Olympiastadionilla.
- Koulu: Herttoniemen yhteiskoulu
- perhe: äiti, isä, isosisko, isovelji ja 2 kissaa
- Palmentaja: **Larisa Gryadunova**
- Baletinopettaja: **Victoria Vasilevskaia**
- Psykkinen valmentaja: **Satu Kaski**

me kotiin, söin kotilounaan ja pidettiin 2 venäjän tuntia. Lukiossa aion käydä vain venäjän tenteissä, kuten sisko ja velikin. Klo 15 psykkinen valmentajani Satu soitti ja keskustelimme ensi viikonlopun kisasta. Illalla tein kotitalouden työn, eli leivoin marjatasut, koska olen torstain köksästä aina poissa. Järjestelin myös iskän toimistoa, koska se on päivätyökeräyshomman huomenna. Päivälliseksi söin kanapastaa ja iltapalaksi voileipää ja marjoja pakkasesta. Yleensä maanantai on rennompia ja ehdin silloin tavata yhtä kaveriani. Iltavenytykset ja nukkumaan klo 22.

Tiistai 20.10.

Päivätyökeräyspäivä eli vapaata koulusta. Yes! Heräsin 6:30, tein itselle pikapuuroa ja leipää. Äiti kokosi eväät mukaan ja heitti minut metrolle aamu- ja iltapäiväharkkaan. Käytän nyt metroa, koska treenaamme OTC1:llä Tapiolan urheilupuistossa. Matka kestää puoli tuntia, mutta menee maski päällä ja puhelimen kanssa nopeasti. Aamuharkka oli 8-11:30. Lounaaksi söin caesar-salaattia, ruisleipää ja jääteetä. Harkka jatkui 14:30-18. Rankan, mutta kehittävän harkan jälkeen lähdin metrolla Herttoniemeeseen, josta iskä otti kyytiin. Kisut olivat ovelta vastassa. Meillä on kaksi Burma-rotuista kissaa, ja ne odottavat minua aina ikkunan takana. Läksyjä yksi tunti ja vielä imuroin käskystä nopeasti iskän toimiston, kun oli se keräyshomma. Putsasin myös vähän kylppäriä, se on kotityöni joka viikko. Nukahdin klo 23.

Keskiviikko 21.10.

Herätys klo 8.20. Molemmat kissat nukkuivat söpöinä jalkojeni päällä.



Vain Mocca lähti ampparille mun kanssa, Chocoo ei näkynyt. Puuroa ja leipää juustolla mulle, lihamössöä kisulle ja äiti ajoi mut kouluun. Koulussa oli helppo päivä 9:40-14:25, historiaa, kemiaa ja matikkaa. Tuntimme kestävät 75 min. Opin koulussa hyvin ja siellä on kivaa, joten yritän olla mahdollisimman vähän tunneilta pois. Viimeiseltä tunnilta lähdin 13.45 harkkoihin. Teen aina kotona ne tehtävät, joita en kerennyt tehdä tunnilla ja lisäksi tietysti läksyt. Harkkani lopuivat klo 18, sen jälkeen metrolla

Herttoniemeeseen, josta siskon kyydissä kotiin. Päivälliseksi kalapuikkoja ja perunaa, läksyt, iltavenyttelyt, pesut ja Moccan kanssa nukkumaan.

Torstai 22.10.

Synttäripäiväni! Aamu lähti onnitte-lujen jälkeen käyntiin tavalliseen tapaan. Koulu alkoi 8:10 ja oli rankka päivä, historiaa, matikkaa, äikkää ja kemiaa. Viimeiseltä tunnilta lähdin taas vähän aiemmin, jotta kerkeisin ajoissa harkkoihin. Koulussa ja harkoissa sain paljon synttärionnit-teluja ja -lahjoja. Aloitin harkan 14:40 ja lopetin 19. Harkassa teimme paljon toistoja musiikilla ja lopuksi ennen balettia harjoittelimme ohjelman liikkeitä monta kertaa ilman musiikkia. Klo 18 meillä alkoi tunnin kestävä baletti. Opettajamme Victoria on mukava ja taitava. Matkalla metrolle ostin R-kioskista välipalaa. Olin hieman ärsyyntynyt, koska minua ei tultu hakemaan Espoosta, vaikka oli synttärin. Kotona sain kuitenkin vielä äidiltä korun lahjaksi ja söimme synttärinherkkuja iltaruuan jälkeen. Pappa soitti ja iskän lahja tulee myöhemmin. Iltavenyttelyn jälkeen nukkumaan klo 22:30.

Perjantai 23.10.

YLEn kuvauspäivä. Heräsin 7:15, normit ampparit ja köksän tunnille klo 8:00. Lähdin koulusta kesken hissan tunnin 10:15 äidin kyydillä. Nopea välipala ja sitten valmistautumaan Voimisteluliiton kuvauksiin. Äiti laittoi nutturin, koska oli todella kiire. 11:45 lähdimme Pasilaa kohti. Studio-taloo oli vaikea löytää, koska alueella oli paljon tietöitä ja korkeita aitoja. Äidillä meni vähän hermot. YLEn studiokuvauksissa oli kivaa ja saimme upeita klippejä. Kuvauksien jälkeen lähdimme suoraan 16 alkavaan harkkaan valmentaja Larisan kyydillä. Söin välipalaa, jotta jaksan viimeisen harkan ennen viikonlopun kisoja.

Harkassa tein suoritukset tarkasti, isosti ja siististi. Varman olon tuoma kontrolliharkka loppui klo 20 ja sen jälkeen metrolla ja kyydillä nopeasti kotiin. Söin makaronilaatikkaa, tein iltapesut ja menin nukkumaan.

Lauantai 24.10.

Kisapäivä, OVO:n järjestämä Team Place Cup 1 tänään OTC1:llä. Heräsin 8:45 puhelimen herätykseen, kuten aina. Puuroaamainen ja sitten meikki ja nuttura. Äiti teki nutturin, tulee vähän siistimpi kuin minun tekemästä. Puolentoista tunnin aamutoimien jälkeen vielä nopeasti kanasalaattia ja liikkeelle. Menen aina kisapaikalle kaksi ja puoli tuntia ennen kisan alkua, jotta voin ennen lämpää tunnustella hallia ja kisatunnelmiani. Tein hyvän ja lämmittävän kisalämpän ja laitoin ekan puvun päälle. Minun blokissani oli aika vähän osallistujia, joten kisa meni nopeasti. Välineiden välissä ei ehtinyt paljoa harjoittelemaan. Siksi aloitan-kin aina valmistautumisen hyvissä ajoin ennen kisasuoritustani, jotta voin harjoitella jokaista välinettä hyvin. Kisa meni niin kuin odotin ja tulini toiseksi. Tässä kisassa annettiin myös välinemitalit ja sain kaksi kultaa, yhden hopean ja pronssin. Kisan jälkeen oli hyvä mieli, otimme kivoja kuvia ja videoita. Jäin katsomaan vielä kisa kaverien kanssa, mutta ennen sitä lämmitin OTC:n mikrossa laukusani olleen ruoan. Kisakaverien kanssa puhuimme kisan tapahtumista. Kotona söin yhtä lempiruokaani eli kalapuikkoja ja perunaa. Kävin nopeasti suihkussa ja menin aikaisin nukkumaan, koska huomenna oli aikaisin harjoitukset.

Sunnuntai 25.10.

Heräsin 7:30 ja söin puuroa, leipää ja maitoa amppariksi kuten aina nykyään. Treenit tänään 9-14 ja 15-18. Menimme ensin OTC1:lle, mutta

siellä olikin Stara, joten Larisan ja Auroran (Arvelo) kyydillä menimme OTC2:lle. Tässä harkassa teimme enemmän voimaa ja teknisiä harjoituksia. Pitkän harkan jälkeen siirryimme taas OTC1:lle, kun Stara oli loppunut. Tauolla söimme mukana olleita lounasruokiamme ja puhuimme jostain hauskoista asioista. Toisessa harkassa teimme ensin itsenäisen avaavan lämpän ja klo 16.00 meillä alkoi kahden tunnin baletti. Baletissa opin paljon kaikkea, joka auttaa voimistelussa. Esimerkiksi vartalon jäämäkkyys ja vartalon käyttö ovat tärkeitä.

Oli semi-rankka viikko. Onneksi ei ollut kokeita, koska luen niihin yleensä viikonloppuisin.



Quut ja Olénaiset ihastuttavat esityksillään – Sirpa ja Risto kertovat tarinansa

Teksti: Pirjo Suomalainen, kuvat: Sami Ilvonen ja OVO arkisto

Tanssillisen ja esittävän voimistelun pariin tullaan yhtä monta erilaista reittiä kuin ryhmissä on voimisteliijoita. Olénaiset-joukkueen Sirpa Pöytäniemi ja Quut-ryhmässä voimisteleva Risto Salo ovat molemmat aloittaneet OVO:n ryhmissä tyttäriensä voimistelu-harrastuksen inspiroimana. Jumppakärpäsen puraisun jälkeen molempien tie on vienyt monituhattapäisten yleisöjen eteen niin kotimaassa kuin kansainvälisissä tapahtumissa.



Miehistä koostuva Quut-ryhmä on esiintynyt useissa kansallisissa ja kansainvälisissä tapahtumissa ja kilpailuissa aina Etelä-Afrikkaa ja Japania myöten. Ryhmä on näyttänyt ihastusta ja ansaittua huomiota iloisilla esityksillään ja persoonallisella välineiden käytöllä jo miltei kymmenen vuoden ajan.

– Vaikka paljon on koettu ja nähty, niin kyllä suureen yleisön eteen asteleminen nostattaa edelleen pulssin korkeuksiin, sanoo ja nauraa **Risto Salo**, joka ajautui miesten voimisteluryhmään täysin vahingossa tyttäriensä **Monan** ja **Saran** kautta.

Yhteishengen luoja pilke silmäkulmassa

Vuonna 2011 isät keksivät esittää yhdessä tyttäriensä joukkueen, OVO Titaanien, kanssa kevätjuhlien kevennykseksi oman pallo-ohjelman, jossa välineinä toimivat isot jumppapallot. Hulvaton esitys oli menestys ja tästä tapahtumasta käynnistyi Quut-joukkueen tarina.

”Parasta voimistelussa on oma porukka, ystävät, yhteishenki ja yhdessä harjoittelu.”

Tänä päivänä Quut esiintyy ja kilpailee säännöllisesti Suomen Voimisteluliiton Lumo-kilpailuissa. Lumo on tarkoitettu kaiken ikäisille Voimisteluliiton jäsenseuroissa voimisteleville ja tanssiville ryhmille. Nykyisin miesten harjoittelua on monipuolistettu ja perusvoimistelun lisäksi miehillä on yhteisiä telivoimisteluharjoituksia.

Ryhmän yhteishenki on hyvä ja miehet ovat yhteen hitautunut porukka. Ristolla merkittävä rooli yhteishengen

kohottajana. Risto on hauska, aktiivinen ja toisia innostava iloinen velikulta, joka osaa huumorillaan keventää tilanteita.

Ristolla on vastaus kysymykseen mikä innostaa aikuisia miehiä esittävän voimisteluun pariin. Hän kehuu valmentaja **Marja Kallioniemen** kykyä rakentaa miehille sopivia ja heidän taitojensa ylärajoilla hoippuvia ohjelmia. Nämä monipuolisen urheilu- ja liikuntataustan omaavat äijät sinnikkäästi hiovat ohjelmat esityskuntoon viikoittaisissa treeneissä. Marjan huumorintaju ja pinna kestävät miesten matkassa. Ei ole tavatonta, että miehet keksivät kisasuorituksessa spontaanisti pieniä lisäelementtejä ohjelmiin.

Voimistelua läpi elämän

Sirpa Pöytäniemi päätyi OVO:n Olénaiset-ryhmään aivan sattuman kautta. Hän tutustui Marja Kallioniemeen jäähallilla poikiensa jääkiekkoharjoituksissa. Naisilla oli paljon yhteistä. Molemmilla oli yhteinen kilpaurheilutausta naisvoimistelussa ja samankaltainen elämäntilanne. Kävi nimittäin ilmi, että molemmilla on kaksi poikaa ja molem-

pien tyttäret aloittivat voimistelun Olarin Voimisteliijoissa samassa joukkueessa.

Sirpa Pöytäniemen voimistelu-harrastus alkoi sattumalta, kun hän tapasi nykyisen valmentajansa poikiensa jääkiekkoharrastuksessa kaukalon laidalla.

Sirpa on oiva esimerkki siitä, kuinka voimistelu on läpi elämän mukana kulkenut harrastus. Hänen tarinansa voisi olla esimerkkinä voimistelijan urasta alkaen lasten liikunnasta kilpaurheilun kautta aikuisharrastajaksi. Voimistelutausta palvelee myös Sirpaa siviilityössä musiikki- ja liikuntapäiväkodin johtajana. Hän on toiminut seura-aktiivina ja



on yksi Vaasa-tytöt voimisteluseuran perustajista.

- Voimistelu-urani alkoi Vaasan naisvoimistelijoissa ja jatkui myöhemmin Vaasa-tytöt-liikuntaseurassa legendaarisen voimisteluvälmentäjä **Peppi Häggblomin** valmennuksessa, muistelee Sirpa voimistelu-uraansa Vaasassa. Pepin ryhmä toimi naisvoimistelun lähettiläänä ja saavutti voimistelumenestystä niin kansallisesti kuin myös kansainvälisesti. Hänen kilpavoimistelunsa päättyi Helsinkiin muuton myötä vuonna 1987, vaikka jumppaaminen jatkui vielä muutaman vuoden Keravan naisvoimistelijoissa. Polku OVOon alkoi vuonna 2000, kun **Aino**-tytär aloitti voimistelun OVO:n pikkurytmissä.
- Pienten lasten kanssa arki oli kiireistä eikä muuta ehtinyt kuin käydä seuraamassa ja kannustamassa omia lapsiaan, toteaa Sirpa.

OVOssa alkoivat ensimmäiset Flow-voimistelutunnit entsille naisvoimistelijoille vuonna 2007. Myöhemmin ryhmä perusti seuraan tanssillisen voimistelun Olénaiset -ryhmän, jonka ensimmäinen esiintyminen oli OVO:n tähtinäytöksessä vuonna 2011 ohjelmalla Sata Salamaa. Nykyisin OVOssa on aikuisille sekä esiintyviä että kilpailevia ryhmiä. Myös Olénaiset ovat olleet esiintymässä kansallisissa ja kansainvälisillä areenoilla.

Sirpa ovat ollut mukana Olénaiset -ryhmässä alusta alkaen.

- Kyllä voimistelun kipinä kyti jossain mieleni syvyyksissä ja vuodet vierivät ikään kuin itsestään takaisin voimistelun pariin, toteaa Sirpa muistellessaan Olénaisten alkuaikojia. Sirpa kiteyttää ryhmän merkityksen näillä sanoilla: "Jos voisni, liittäisin tähän tuhat kuvaa, mutta nyt vain laitan tähän yhden sanan ja yhden kuvan, Olénaiset."



ovolainen

Tällä palstalla haastattelemme OVO:n voimistelijoita, valmentajia ja vanhempia, joilla sykkii suuri seurasydän. Esitämme kauden ovolaiselle kymmenen kysymystä.

Kuva: Susanna Hiljander



OVO ja voimistelu ovat täyttäneet suuren osan Sannan elämästä. Nyt hän luotsaa vastuuvälmentäjänä Ionit joukkuevoimistelun junnujen SM-sarjaan

1. KUKA OLET? MITEN OLET MUKANA OVO:N TOIMINNASSA?

Olen **Sanna Virtanen**, 27-vuotias välmentäjä, OVO:n oma kasvatti. Toimin vastuuvälmentäjänä SM-sarjan Team Ionit ja Ionit 06 -joukkueille. Lisäksi hoidan joitakin seurun hallinnollisia tehtäviä valmennuspäällikön ja harrastekoordinaattorin apuna. Tällä kaudella olen järjestänyt muutamia kontrollikilpailuja.

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA

Sosiaalinen, sinnikäs, pohtiva

3. MITEN JA MILLOIN OLET TULLUT SEURAN TOIMINTAAN?

Olen aloittanut pienenä voimistelijana seurassa vuonna 1998 pikkurytmissä. Välmentäjänäni oli tuolloin **Liisa Lappalainen**. Innostuin voimistelusta samantien ja kilparyhmään pääsin vuonna 2001, voimistelin vuoteen 2010 asti, välmentäjänäni **Anneli Laine-Näätänen**. Voimistelu-uran jälkeen siirryin välmentämisen pariin ja sillä tiellä ollaan edelleen. OVO ja voimistelu ovat siis täyttäneet suuren osan elämästäni, hienoa niin!

4. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELUA?

Käyn kävelyillä ulkona ja tykkään sisustamisesta.

5. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Toivon, että voin välmentää työkseni OVOssa mahdollisimman pitkään ja kehittyä edelleen välmentäjänä.

6. MIKÄ ON PAHEESI?

Se, että mietin ja stressaan välillä liikaa asioita, joihin en voi itse vaikuttaa.

7. KOLME ADJEktiIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN

Ammattitaitoinen, edelläkävijä, laadukas

8. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

OVOssa voisi vielä entisestään kehittää yhteistyötä kilpapuolella yli ikärajojen.

9. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Voimistelijana MM-kisat Bulgarian Varnassa vuonna 2010, jolloin voitimme maailmanmestaruuden. Välmentäjänä ihania muistoja on useita. Harjoituksissa, kisoissa ja esiintymisissä. Yksi eniten mieleen jäänyt muisto on vuodelta 2016, kun Team Ionit kilpailivat ensimmäistä kertaa kaukana kotoa Espanjassa, minua jännitti todella paljon, mutta kaikki meni oikein hienosti.

10. MITÄ HALUAT SANOA NUORILLE OVO-LAISILLE VOIMISTELIJOILLE KANNUSTUKSEKSI KORONA-AIKAAN?

Voimistelu on harrastus, joka opettaa ja antaa todella paljon. Vaikka elämme poikkeusaikaa, ei kannata antaa periksi. On tärkeää löytää arjesta hyviä asioita. Omia unelmia kannattaa aina tavoitella!

Vuoden 2020 muistoja ja tapahtumia



13.2. OVO Team julistettiin vuoden 2019 espoolaiseksi urheilujoukkueeksi Espoo Urheilugaalassa, OVO Team ja OVO Junior Team vuoden menestyjät vuoden 2019 kilpailumenestyksen perusteella.



1.3. Miss Valentinessa rytmisessä voimistelussa 8 mitalia ovolaisille, muun muassa Aurora Arvelon hopea nauhafinaalissa (naiset) ja Aurora Pohjanvirran neljä kultamitalia (junnut).

7.3. Pohjoismaiden mestaruus Rebecca Gergalolle ja Aurora Arvelolle hopeaa vain 0,05 pisteen erolla (naiset). Junnuissa Pohjoismaiden mestaruus Aurora Pohjanvirralle ja Emmi Piironen hopealla 0,05 pisteen erolla.



15.4. OVO järjesti täysin virtuaalisesti käytävän OVO Cup Onlinen ensimmäistä kertaa, ja se järjestettiin kevään aikana yhteensä 5 kertaa, keräten yli 600 osallistujaa eri maista.



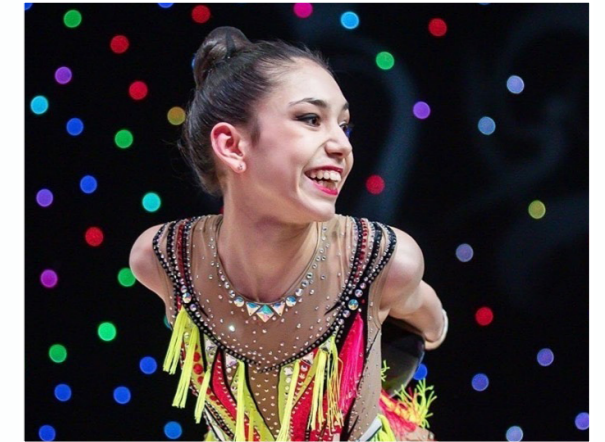
13.9. OVO Cup avasi joukkuevoimistelun kevään kisakauden, ja toimi mallina muille seuroille siitä, miten koronarajoituksiin järjestetään turvallisia kilpailutapahtumia. Ovolaiset joukkueet veivät kultaa jokaisessa sarjassa.

26.9. RV SM-kisoissa naisten neliottelussa Elina Jyrköselälle pronssia. Junnuissa kolmoisvoitto ovolaisille: Emmi Piironen kultaa, Lili Arvelo hopeaa ja Aurora Pohjanvirta pronssia.



25.10. OVO:n rytmisen voimistelun rivit saivat täydennystä kun hallitseva Suomen mestari Elisabeth Jamil siirtyi Larisan ryhmään. Elisabeth on pitkään edustanut Imatran Voimistelijoita.

31.10. Espoo Cup toi joukkuevoimistelun lasten sarjat ja kilpasarjat jälleen Tapiolan liikuntahallille, jossa ovolaiset veivät 4/5 kultamitalia.



8.11. OVO Team nappasi naisten joukkuevoimistelun SM-hopeaa, OVO Junior Team junnujen Suomen mestaruuden ja Team Ionit 12-14-vuotiaiden SM-hopeaa Helsingissä järjestetyissä SM-kisoissa.



Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2021!



Tänä vuonna ei vallitsevan tilanteen takia järjestetä perinteisiä joulunäytöksiä vaan ryhmien tekemistä näytös-/kilpailuesityksistä voi nauttia **jouluvideoilta!** Videoita on neljä erilaista (10€/kpl).

www.olarinvoimistelijat.fi/tapahtumat/joulunaytokset_2020

Kiitos, kun tuet seuran toimintaa ostamalla joulunäytösviden!

yhteistyössä



TORENIUKSEN LIIKENNE OY

[LÄNSIVÄYLÄ](#)



TEAM PLACE



esport

