

OVOLAINEN

Harrastekilpajoukkueissa syttyy
kipinä kilpailemiseen

Olarin Voimistelijat 40 vuotta
Upea Savannin kuningatar -
gaalanäytös huipentaa juhlavuoden
- nappaa talteen käsiohjelma keskiaukeamalta

OVO Teamin urheilijat
ovat esikuvia nuorille
voimisteliijoille
Repäise kuva irti ja
laita seinälle!
Fanijulisteissa myös:
OVO Junior Team
Lisa Jamil

Ystäväkirjassa
rytmisen taiturit **Emmi ja Lia**

Lissu Lappalainen on ohjannut ja
valmentanut OVOssa 26 vuotta
*"Perheliikunnalla on valtavasti
mahdollisuuksia koota yhteen
eri-ikäisiä liikkuja"*



sisälllys

- 3** PÄÄKIRJOITUS
- 4** HARRASTEKILPARYHMÄT
Kipinä kilpailemiseen
- 8** OVO TEAM
Edustusjoukkueen enkelit ovat esikuvia nuorille voimistelijoille
- 12** OVO JUNIOR TEAM
Uudet C-osat hallussa
- 13** JULISTEET
OVO Junior Team 2022
OVO Team 2022
Elisabeth Jamil 2022
- 17** RYTMINEN VOIMISTELU
Valmennusjärjestelmä muuttuu
- 18** YSTÄVÄKIRJA
Emmi Piironen ja Lia Kallio
- 20** PERHELIIKUNTA
Vauhdikkaat varpaat ja punaiset posket
- 22** OVO 40V. JUHLANÄYTÖS
Savannin kuningatar
- 24** OVOLAINEN
Saana Puisto vastaa kysymyksiin
- 25** UUTISET
- 26** SEURAPAITAPÄIVÄ



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 2022

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

Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@ovo.fi



**OVO on ystäviä,
yhteishenkeä ja
yhdessä tekemistä
sekä liikunnan
riemua!**

Olarin Voimistelijoista on kasvanut lähes 2 700 jäsenen Tähtiseura! Näyttää siltä, että korona on selätetty ja voimistelun riemu löydetty uudestaan saleilta. Korona-aika on lisännyt yhteisöllisyyttä seurassa ja hionut meidät entistä paremmiksi monessa asiassa. Kiitos, kun olette mukana, me olemme yhdessä OVO.

OVO on Olympiakomitean Tähtiseura kaikilla kolmella osa-alueella: lasten ja nuorten liikunnassa, aikuisten liikunnassa sekä huippu-urheilussa joukkuevoimistelussa ja rytminen voimistelussa. Seurassa panostetaan ammattitaitoon niin valmennuksessa, ohjaamisessa kuin seuran johtamisessa. OVOn tavoitteena on olla laadusta tunnettu urheiluseura paikallisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti. Huolimatta Tähtiseura tunnuksesta, meillä on vielä paljon kehitettävää monella eri osa-alueella ja meidän tulee edetä sinnikkäästi ja periksi antamatta, niin seuran, valmennuksen, ohjauksen, johtamisen, monipuolisen tuntitarjonnan, kulttuurin kuin huppu-urheilulosuhteidenkin osalta.

OVOn kunnianhimoisena tavoitteena on rakentaa oma laadukas ja monipuolinen harjoitus-halli Espooseen. Rakentamisprosessi voi nopeimmillaan alkaa jo ensi vuonna. Uuden hallin on tarkoitus olla OVO-keskus, jossa on kansainväliset vaatimukset täyttävien voimistelukanveesien lisäksi reilusti muutakin harjoitustilaa ja paikat valmennuksen tukitoiminnoille, kuten fysioterapiapalvelulle.

OVO tunnetaan turkoosista väristä, äänekkäistä kannustajista ja hyvin järjestetyistä tapahtumista. Kiitos kun kannustatte aina kaikkia joukkueita, jokainen lapsi tai nuori on hurraahuutonsa ansainnut, olen ylpeä teistä! Yhteistä näiden kaikkien takana olemme me, ovolaiset vanhemmat, fanit, vapaaehtoiset voimistelun ystävät. Ilman meitä ei olisi näin elinvoimaista ja menestyvää seuraa eikä onnellisia voimistelijoita. Yhteisöllisyys, yhteishenki, yhdessä tekeminen ovat niitä kulmakiviä, joista hyvä seura on rakennettu. Meillä on seura, josta voimme kaikki olla ylpeitä.

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää
Olarin Voimistelijoiden puheenjohtaja

Kipinä kilpailemiseen!



Oppimista, kehittymistä, yhteishenkeä, kimallusta, onnistumisia, kannustamista, oivalluksia, haasteiden voittamista ja voimistelun iloa - tätä kaikkea ja paljon lisää on mahtunut joukkuevoimistelun H-joukkueiden ensimmäiseen toimintavuoteen.

OVO:n H-joukkueet perustettiin syksyllä 2021. Seurassa tunnustettiin, että monella lapsella ja nuorella on palava halu kilpailemaan ryhmään, mutta OVO:n kovatasoisissa valmennusryhmissä on rajallinen määrä paikkoja eikä kaikille halukkaille ole tilaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän seuratuksen avulla perustettiin neljä uutta joukkuevoimistelun kilpailevaa harrasteryhmää, joihin jokainen on tervetullut ilman valintamenettelyä tai vaatimuksia tason ja aiemmin opitun osalta.

Valmennusryhmien tapaan joukkueiden kausiin kuuluu harjoitukset, tehopäivät, kilpailut, Stara-tapahtumat, joukkueillat sekä seuran näytökset ja esiintymiset. Harjoituksia on pari kertaa viikossa sekä lisäksi halukkaille mahdollisuus kolmanteen viikoittaiseen harjoituskertaan.

Joukkueiden ensimmäisellä toimintakaudella syksyllä 2021 toiminnassa oli mukana neljä joukkuetta sekä hieman alle 40 7-15-vuotiasta lasta ja nuorta.

JOUKKUEVOIMISTELUN HARRASTEKILPAJOUKKUEET

Mitä?

Avoimet joukkuevoimistelun harrastekilparyhmät, eli tuttavallisemmin H-joukkueet. Joukkueet harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa ja kilpailevat joukkuevoimistelun lasten- ja harrastesarjoissa.

Joukkueet

Elektronit H Luna, 8-10v (2012-2013)
Elektronit H Stella, 8-10v (2012-2013)
Neutronit H, 10-12v (2010-2011)
Protonit H Luna, 12-14v (2008-2009)
Protonit H Stella, 12-14v (2008-2009)
Ionit H, 14-16v (2006-2007)

Kenelle?

Kenelle tahansa 7-16-vuotiaalle, joka haluaa kilpailla joukkuevoimistelussa. Joukkueisiin on avoin ilmoittautuminen aina syys- ja kevätkaudeksi, eikä niihin ole valintamenettelyä tai vaatimuksia taitotasosta tai osaamisesta.

Miten eroaa valmennusryhmästä?

- Maltilliset kustannukset, jotka ovat aina tiedossa ennen kauden alkua.
- Puvut ja välineet lainaan seuralta, jotta ei vaadi perheiltä investointeja.
- Ei valintamenettelyä tai pääsyvaatimuksia joukkueisiin.
- Mahdollista harrastaa ja kilpailla matalalla kynnyksellä sekä helposti yhdistää voimistelu muihin harrastuksiin.



Voimistelun iloa ja nautintoa

Camilla Mäkelä on ollut mukana H-joukkueiden toiminnassa niiden perustamisesta lähtien. Hän valmentaa tänä syksynä Neutronit H ja Ionit H -joukkueita. Camilla kertoo, että ensimmäinen toimintakausi lähti käyntiin suunnitelmalla valmentajien kesken joukkueiden kausisuunnitelmat sekä ideoimalla yhdessä tulevaa kautta ja vuotta. Ensimmäinen kausi toi paljon oppeja niin valmentajille kuin voimistelijoille, kun lähdettiin kehittämään uutta toimintaa yhdessä.

H-joukkueiden avoimuus on Camillan mielestä juuri se paras asia toiminnassa, on ihanaa että jokainen halukas voi tulla mukaan ja nauttia voimistelusta sekä kilpailemisesta. Hänen viestinsä voimistelijoille on yksinkertainen, mutta todella tärkeä: Kilpailuohjelman ei tarvitse olla täydellinen (eikä se lähes koskaan ole), virheitä sattuu jokaiselle ja se on ihan OK. Ei tarvitse olla täydellinen voimistelija, jotta voimistelusta voi nauttia.

Suurimpana onnistumisena ensimmäiseltä toimintavuodelta

delta Camilla nostaa sen, että moni H-joukkueissa voimistellut lapsi ja nuori on siirtynyt valintakokeiluiden kautta valmennusryhmään ja siten toteuttanut yhden heidän unelmistaan. Tämä on vahva osoitus siitä, että ollaan onnistuttu kehittämään voimistelijoitten taitoja kilparyhmien tasolle ja samalla herättämään voimistelun kipinää voimistelijoissa. Toinen merkittävä onnistuminen ensimmäiseltä toimintavuodelta on Protonit H:n hieno kisamenestys KirkU Cupissa keväällä 2022, joka toi heille kilpailusta pronssimitalit.

Kilpailemaan matalalla kynnyksellä

OVO:n toiminnanjohtaja **Linda Bergström** komppaa Camillan ajatuksia. Hänen mielestään on selvää, että matalan kynnyksen kilpailutoiminnalle on todella paljon kysyntää. Seuralta oli pitkään puuttunut joukkuevoimistelun harrasteryhmät joissa ei vaadita samanlaista sitoutumista kuin valmennusryhmään, mutta joissa kuitenkin pääsee kilpailemaan lajissa. H-joukkueet täydentävät seuran harras-

tustarjontaa ja on sopiva lisä jo pitkään olemassa olleiden 1-2 kertaa viikossa harjoittelevien ja Stara-tapahtumassa esiintyvien harrasteryhmien rinnalle.

Vuosi toiminnan käynnistämisen jälkeen joukkueiden suosio on kasvanut niin paljon, että syksyllä 2022 H-joukkueiden perhe kasvoi kahdella joukkueella. Seura on toiminnan käynnistämistä lähtien ollut sitoutunut perustamaan tarvittaessa uusia joukkueita, jotta jokaiselle halukkaalle voidaan tarjota mahdollisuus kilpailla lajissa.

"Kaikki halukkaat voivat tulla mukaan nauttimaan voimistelusta ja kilpailemisesta."

PSST! Kromit H (2014-2015 -syntyneille) perustetaan syyskaudelle 2023.



Syyskaudella 2022 joukkueet kilpailevat väline-ohjelmilla - naruilla, palloilla ja vanteilla. Välinekausi tuo aina lisähaastetta ohjelmiin kaikille joukkueille, mutta Camilla kertoo, että syyskausi on lähtenyt oikein mallikkaasti käyntiin. Tällä kaudella on enemmän joukkueita sekä enemmän voimistelijointa, ja repussa vuoden ajalta kokemusta hyvistä toimintatavoista ja -malleista.

Matalan kynnyksen kilpailutoiminnassa on valtavasti kasvuvaraa, ja H-joukkueiden toimintaa kehitetään jatkuvasti valmentajien, voimistelijoiden ja vanhempien palautteen pohjalta. Tulevana keväänä kaikilla joukkueilla on edessään nousu seuraavaan ikäluokkaan kilpailujärjestelmässä, joka on iso muutos ja jännittävä uudistus joukkueille. Sarjanousu tuo tullessaan uuden kilpailusarjan, uudet puvut sekä osalle uusia kilpailusääntöjä. Kaikille joukkueessa voimisteleville taataan paikka joukkueessa seuraavalle kaudelle, ja seura on edelleen valmis perustamaan uusia joukkueita mikäli halukkaita on enemmän kuin vapaita paikkoja.



HAASTATTELUT

Soitan huilua (**Maya**)
Ratsastus, mutta baletti voisi myös kiinnostaa (**Lumi**)
Olen harrastanut eri lajeja aiemmin, mutta tällä hetkellä keskityn voimisteluun (**Amelie**)

Mikä on joukkueessasi parasta?

Tehopäivät ja kisat, joukkueen hyvä yhteishenki (**Linnea**)
Kisat (**Maya**)
Hyvät joukkuekaverit ja joukkueen kehityksen näkeminen (**Lumi**)
Kannustava ilmapiiri joukkueessa (**Amelie**)

Mistä sait idean tulla H-joukkueeseen?

Halusin oppia uutta ja saada lisää haastetta, kokeilin eri lajeja ennen kun päädyin voimisteluun ja H-joukkueeseen (**Linnea**)
Kaverini oli kilparyhmässä, ja halusin myös itse johonkin missä pääsee kilpailemaan (**Maya**)
Moni kaverini harrasti voimistelua, kokeilin rytmistä voimistelua Esvoli:ssa mutta halusin kokeilla joukkuevoimistelua (**Lumi**)
Halusin kilpailla ja edistyä enemmän, ja myös lisää harjoituskertoja (**Amelie**)

No, onko uuden oppiminen toteutunut?

Olen oppinut ihan überisti Neutronit H:ssa! Ei haittaa vaikka ei menesty aina kisoissa, on kivaa että kaikki joukkueessa haluaa panostaa ja ovat motivoituneita (**Linnea**)

Minkälaisia teidän valmentajat on?

Mukavia ja ystävällisiä (**Linnea**)
Kivoja ja kilttejä (**Maya**)
Kilttejä ja positiivisia (**Lumi**)
Reiluja ja ystävällisiä (**Amelie**)

Mitkä ovat tulevaisuuden suunnitelmasi tai haaveesi voimistelussa?

Haluaisin valmennusryhmään, kuten Neutronit NK tai korkeamman tasoiseen. Haluaisin myös enemmän treenejä ja kisoja (**Linnea**)
Enemmän kisoja (**Maya**)
Haluan jatkaa tässä joukkueessa niin pitkään kuin mahdollista, ja kehittyä voimistelijana vielä lisää ja olla ylpeä kehityksestäni. (**Lumi**)
Haluaisin valmennusryhmään, mutta en ihan vielä. Joskus tulevaisuudessa olisi kiva toimia esim. apuvalmentajana nuoremmille voimistelijaille (**Amelie**)

Kuka olet ja minkä ikäinen olet?

Linnea, 11 vuotta
Maya, 9 vuotta
Lumi, 15 vuotta
Amelie, 13 vuotta

Missä joukkueessa voimistelit?

Neutronit H:ssa (**Linnea**)
Elektronit H Stellassa (**Maya**)
Ionit H:ssa (**Lumi**)
Protonit H:ssa (**Amelie**)

Kauanko olet voimistellut joukkueessasi?

Kevästä 2022 lähtien (**Linnea** ja **Maya**)
Syksystä 2021 lähtien (**Lumi** ja **Amelie**)

Kauanko olet harrastanut voimistelua?

Noin 5 vuotta (**Linnea**)
3,5 vuotta (**Maya**)
2 vuotta OVOssa, mutta noin 6 vuotta yhteensä (**Lumi**)
2 vuotta OVOssa ja 2 vuotta muissa seuroissa (**Amelie**)

Onko sinulla voimistelun lisäksi muita harrastuksia?

Soitan trumpettia ja harrastan partiota (**Linnea**)



Teksti: Anne Niemenkari-Kilpi, kuvat: Susanna Hiljander

Edustusjoukkueen *enkelit* ovat esikuvia nuorille voimistelijoille

Olarin Voimistelijoiden edustusjoukkueessa OVO Teamissa voimistelee nuorempien ovolaisten esikuvat ja se näkyy myös joukkueen kannatuksessa kilpailuissa. Vastapainoksi OVO Teamin voimistelijat auttavat pieniä voimistelijointa toimimalla seuran valmentajina.

OVO Teamin tämän kauden ohjelma on aiempaa herkempi ja kauniimpi. Ohjelma on huomattu kotimaan kisakatsomojen lisäksi myös kansainvälisesti.

Kun OVO Team esiintyi uudella ohjelmallaan seuran kisakatselmuksessa kovimmat aplodit ja kannustushuudot tulivat maton vasemmalla laidalla istuvilta nuorimmilta voimistelijoilta, joista monet pikkufanit lähtivät seuraamaan perässä joukkuetta sen kävellessä ulos salista. Sama kannustus toistui myös Olarin Voimistelijoiden järjestämässä MM-valintakilpailuissa, kun useat seuran joukkueet olivat kannustamassa idoleitaan.

Uusi ohjelma kiinnosti myös kokeilemista voimistelufaneja, sillä MM-valintakilpailua Tapiolan Urheiluhal-

lille saapui seuraamaan useat pitkän linjan ovolaiset.

Uusi ohjelma on kerännyt miljoonia katseluita

OVO Team on tunnettu mielenkiintoisesta ja uudistuvista ohjelmista, joissa on vahva idea taustalla. OVO Teamin päävalmentaja ja koreografi **Anneli Laine-Näätänen** on rakentanut OVO Teamin tämän kauden ohjelman enkeliteeman ympärille ja musiikkina on vaikuttava Dimash

Qudaibergenin S.O.S d'un terrien en détente. Ohjelman kaunis ja pehmeä liikekieli yhdistyy näyttaviin nostoihin, tasapainoihin ja hyppyihin.

– Parasta nykyisessä ohjelmassa on, että se eroaa todella paljon viime kauden ohjelmista. Teema on herkempi ja kauniimpi ja vaatii uudenlaista eläytymistä. On ollut todella kivaa päästä haastamaan itseään uudella tavalla., kertoo OVO Teamin kapteeni **Aurora Kapanen**.

OVO Teamin osaaminen ja koreografia on huomattu myös kansainvälisesti ja joukkuevoimistelupiirien ulkopuolella. OVO Team päivittää Instagram tililleen videoita ohjelmastaan ja nämä kelat ovat saavuttaneet suurta suosiota näyttökertojen

määrässä. Syyskuun lopulla julkaistu ensimmäinen video uudesta ohjelmasta on kerännyt jo lähes miljoona näyttökertaa ja kiinnostusta erityisesti Brasiliassa, Italiassa, Saksassa ja Yhdysvalloissa. Näkyvyyttä on siis tullut myös sellaisista maista, joissa joukkuevoimistelu ei ole vielä niin tuttua.

"Pienet ovolaiset ovat suurimpia fanejamme."

– OVO Teamilla on todella paljon faneja ja siksi onkin niin upeaa olla tässä joukkueessa, kun saa olla niin monen nuorempaan voimistelijan esikuva, iloitsee Aurora joukkueensa saamista huomiosta.

– On ihana tavata faneja erilaisissa fanitapaamisissa ja kisoissa ja siitä tulee aina hyvä mieli. Iso fanimäärä näkyy myös kisoissa, kun on paljon kannustusta ja se tuntuu tosi ihanalle.

Edustusjoukkueiden voimistelijat valmentajina

OVO Teamin voimistelijat toimivat lajin esikuvina myös omassa seurassaan. He harjoittelevat itse joukkueen kanssa 7-9 kertaa viikossa. Harjoitustunteja salilla kertyy yli 25. Omien harjoitustensa lisäksi OVO Teamin jakavat omaa osaamistaan valmentamalla. Ovoteamilaista voi tavata OVO:n harrastetuntien ohjaajina tai apuna valmennusryhmien harjoituksissa. Ovoteamilaisten mielestä on hienoa päästä opettelemaan erilaisia uusia asioita nuoremmille voimistelijoilta. Myös seuran näkökulmasta tämän on erittäin arvokasta, sillä voimisteluosaaminen ja yhteisöllisyys siirtyvät heidän kauttaan nuoremmille ikäluokille.

Yksi harrasteryhmiä ohjaavista OVO Teamin voimisteliijoista on **Laura Ekman**.

– Parasta valmennuksessa on, kun pääsee näkemään ilon ja innokkuuden, minkä lapset saavat voimistelusta, sekä se kun näkee lasten kehittyneen tai oppineen jotain uutta, kertoo Laura.

Laura ohjaa voimistelukoulun pienryhmiä ja tekee myös välillä sijaisuuksia, jos harjoituksilta ehtii.

– Päädyin valmentamaan OVOssa voimistelun ohella, sillä valmentaminen on helppo työ yhdistää voimistelun ohella ja halusin myös työkokemuksista, jatkaa Laura.





Uudet säännöt joukkuevoimisteluun - näin lajin arvostelu muuttuu

Kevät on joukkuevoimistelussa historiallinen, sillä lajin säännöt päivitetään isosti ensimmäistä kertaa lajin kansainvälisen kilpailutoiminnan aikana.

*Kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto IFAGG on tehnyt sääntöuudistustyötä teknisessä komiteassa kahden vuoden ajan. Suomalaista osaamista sääntötyöhön ovat antaneet **Mari Jaakkola** ja OVO-taustainen **Jaana Widenius**, jotka molemmat ovat kokeneita kansainvälisiä tuomareita. Keväällä 2023 astuvat voimaan uudet naisten ja nuorten sarjojen säännöt. Sääntöuudistus vaikuttaa todennäköisesti myös muihin kilpailusarjoihin, mutta aikataulu niiden suhteen on vielä avoinna.

*Joukkueet, valmentajat ja koreografit ovat tutustuneet sääntöihin jo viime kesänä ja tuomareita on koulutettu syyskauden aikana uusille. Joukkuevoimistelua seuraavaa yleisöä kiinnostaa, miten uudet säännöt vaikuttavat kilpailuissa nähtäviin ohjelmiin.

*Lajin luonne pysyy ensi sääntöuudistuksen jälkeenkin samana ja kilpailuohjelmat muistuttavat jatkossakin nykyisiä ohjelmia. Suurimmat uudistukset liittyvät pisteskaalaan, jonka maksimi on 30 pistettä ja vaikeusosien arvoihin sekä taiteellisen arviointitapaan.

*Teknisen osa-alueen maksimipisteet ovat 10 pistettä. Nämä pisteet muodostuvat vartalon liikkeistä, tasapainoista, hypyistä ja niiden sarjoista sekä yhdistelmistä. Tällä heikellä tasapainot ja hyppy on jaettu A- ja B-osiin, joista B-osista on jaossa korkeammat pisteet. Sääntöuudistuksen myötä vaikeusosat jaetaan jatkossa A-, B- ja C-osiin, joista vaikeimmat ovat C-osia ja huomattavasti arvokkaampia. Vaadittujen vaikeusosien määrä ohjelmassa vähenee ja enakoitavissa on, että kärkijoukkueet tekevät nykyistä vaativampia osia jatkossa ja kerryttävät sitä kautta pisteitä. Vartalosarjoista tulee myös nykyistä pidempiä ja niitä on ohjelmissa enemmän, sillä jatkossa pisteitä voi kerryttää neljän vartalon sarjoilla nykyisten kahden ja kolmen vartalon sarjojen sijaan.



*Taiteellisen tuomaristo jakautuu uusilla säännöillä kahteen ja myös molempien tuomaristojen tehtävät poikkeavat toisistaan. AV-A -tuomaristo arvioi joukkuevoimistelutekniikkaa, ohjelman rakennetta, ilmaisua ja musiikinkäyttöä. Heidän tehtävänä on vähentää viidestä kokonaispisteestä, mikäli tietty kriteeri ei toteudu. AV-B tuomariston antamat maksimissaan viisi pistettä muodostuvat vaikeusosien monipuolisuudesta, yhteistyöliikkeistä ja originaaleista liikkeistä ohjelmassa. Jatkossa siis myös nostoista, pariliikkeistä ja muista yhteistyöliikkeistä saa pisteistä taiteellisuuteen. Myöskin kaanonit, vartalosarjojen monipuolisuus ja pyörivällä tekniikalla tehtävät vaikeusosat ovat jatkossa suuremmissa arvossa.

*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. Myös musiikki on tärkeässä osassa. Hyvä musiikki on joukkueelle sopiva, inspiroi koreografiaa ja sopii joukkuevoimistelun sääntövaatimuksiin. Joukkuevoimistelumuusiikin tulee olla vaihtelevaa, mikä tarkoittaa rytmien, tempon ja dynamiikan vaihtelua. Musiikin tulee myös vastata ohjelman ideaa ja ilmaisua.

OVO TEAM KAUDELLA 2022

Aurora Kapanen, 2003 - Kapteeni
Aliisa Alvesalo, 2007
Laura Ekman, 2005
Greta Hagberg, 2004
Helmi Härkönen, 2003
Hilma Kanerva, 2002
Angelica Kangas, 2003
Lisette Kapanen, 2005
Kukka Koskenvuo, 2005
Anna Kulp, 2006
Janna Kutila, 2006
Militza Orava, 2005
Frida Rinne, 2005

Erin Rönholm, 2005 -
Varakapteeni/ Alternate captain
Vilja Vuorinen, 2006

Valmennus:

Vastuuvallmentaja:

Anneli Laine-Näätänen
Valmentajat:

Anne Niemenkari-Kilpi,
Aino Niittyliä, **Ida Henritius**,
Johanna Vikkula, **Anna Halonen**
Koreografi:
Anneli Laine-Näätänen

Fysioterapeutit:

Jaana Mäkelä, **Satu Ahonen**

Osteopaatti:

Jukka Veijo

Baletti:

Jaana Puupponen

Psyykinen valmennus:

Anna Kilpinen

Ravitsemusasiantuntija:

Tuuli Lipiäinen

Joukkueenjohtaja:

Marko Kapanen

Hypyt kierretekniikalla



Teksti: Anne Niemenkari-Kilpi, kuvat: Susanna Hiljander

OVO Junior Teamin uusi Michael Jackson -teemainen ohjelma on suunniteltu uusia sääntöjä silmällä pitäen ja uudet vaikeusosat ovat kuuluneet joukkueen harjoitteluun pidemmän aikaa. Nykyisessä ohjelmassa joukkueen mielestä on parasta sen tuoma fiilis.

OVO Junior Team on valmistautunut uusiin sääntöihin jo hyvissä ajoin ja myös voimistelijoille on avattu sääntökohtia, jotta he tietävät, mitä liikkeitä on tärkeää harjoitella.

- Tiedämme, että uusiin sääntöihin kuuluu myös C-osia ja vartaloista tulee uusilla säännöillä vieläkin tärkeämpiä. Olemme myös käyneet läpi mitä eri kriteerejä uusilla C-osilla on, kertoo OVO Junior Teamin kapteeni **Ingrid Bergring**.

OVOn edustusjoukkueiden päävalmentaja ja koreografi **Anneli Laine-Näätänen** teki joukkueille uudet ohjelmat jo viime kesänä ja nyt vuoden vaihteessa ohjelmat on tarkoitus muuttaa uusille säännöille sopiviksi.

OVO Junior Teamin Michael Jackson -teemainen ohjelma on rakennettu niin, että yleisö kiinnostuu siitä ja katsojat jaksavat mielenkiinnolla keskittyä sen loppuun asti.

Ohjelmassa yhdistyvät popin kuninkaan tunnetut kappaleet ja joukkueen vahvat fyysiset ominaisuudet. Ohjelman koreografiassa on huomioitu jo tässä vaiheessa uusien sääntöjen tekniset vaatimukset ja ohjelmasta löytyykin tulevia C-osia -vaativia kierretekniikalla tehtäviä hyppyjä ja haastavampia tasapainoja, kuten penche-piruetti.

- Olemme kokeilleet ja harjoitelleet uusia osia ja olemme myös lisänneet ohjelmaan uusien sääntöjen mukaisia C-osia, avaa Ingrid joukkueen harjoittelua kohti uusia sääntövaatimuksia.

Nykyinen ohjelma on OVO Junior Team -joukkueelle mieluisa ja sillä on kiva jatkaa myös ensi vuoteen. Mieluisa ohjelma näkyy myös yleisölle kilpailusuorituksen aikana joukkueen heittäytymisenä ohjelmaan.

OVO JUNIOR TEAM KAUDELLA 2022

Ingrid Bergring, 2007 - Kapteeni
Kaisla Heinonen, 2007
Emma Jonsson, 2007
Ksenia Kameneva, 2007 - Varakapteeni
Vienna Kivelä, 2006
Linda Latvanen, 2007
Sara Linna, 2006
Saaga Leppävuori, 2007
Selma Lämsmans, 2008
Oona Räättäri, 2007
Laura Seppä, 2009
Yagmur Serengil, 2008
Emma Törmänen, 2007
Alida Virkkunen, 2007

Valmennus:

Vastuuvallmentaja:

Anneli Laine-Näätänen

Valmentajat:

Anne Niemenkari-Kilpi,
Aino Niittylä, **Ida Henritius**,
Johanna Vikkula

Koreografi:

Anneli Laine-Näätänen

Fysioterapeutit:

Jaana Mäkelä, **Satu Ahonen**

Osteopaatti:

Jukka Veijo

Baletti:

Jaana Puupponen

Psyykinen valmennus:

Anna Kilpinen

Ravitsemusasiantuntija:

Tuuli Lipiäinen

Joukkueenjohtaja:

Alina Haapalainen-Kamenev

- Nykyisessä ohjelmassa parasta on fiilis ja kaikki teemaan sopivat Michael Jackson -liikkeet sekä tanssit, Ingrid vetää yhteen joukkueen ajatukset ohjelmasta.







ELISABETH "LISA" JAMIL 2022

Rytmissen voimistelun valmennusjärjestelmä uudistuu

OVO:n rytmisen voimistelun harrastajien määrä on noussut viimeisten vuosien aikana räjähdysmäisesti ja jo pidemmän aikaa rytmistä voimistelua on voinut harrastaa eri tavoite- ja taitotasolla. Voimistelijoiden määrän lisääntyessä on syntynyt myös tarve selkeyttää seuran valmennusjärjestelmää.

Uudessa järjestelmässä jokaiselle voimistelijalle löytyy sopiva polku ja voimistelijat voivat harjoitella samankäisten ja samalla tavoitetasolla harrastavien kanssa. Uusi valmennusjärjestelmä mahdollistaa myös aiempaa paremmin rytmisen voimistelun joukkue toiminnan. Kehitysprosessi on tehty yhteistyössä OVO:n vastuuvallmentajien kanssa ja uusi valmennusjärjestelmä astuu voimaan tammikuussa 2023 uuden ikäluokan, 2016-2017-syntyneiden Fiit-ryhmän mukana.

Valmennusjärjestelmä pähkinäkuoressa:

- esivalmennusryhmä perustetaan aina parillisten vuosien tammikuussa. Esivalmennusryhmässä voivat voimistella ne voimistelijat, jotka täyttävät ko. kalenterivuoden aikana 6 vuotta.

- seuraavan vuoden tammikuussa ryhmään otetaan myös vuotta myöhemmin syntyneitä lapsia, jotka täyttävät puolestaan sinä vuonna 6 vuotta. Tässä vaiheessa ryhmä saa myös oman nimen.

- ryhmän voimistelijat harjoittelevat yhteisen valmentajan johdolla aina 9-10-vuotiaaksi saakka. Voimisteliijoita voidaan tarvittaessa jakaa pienryhmiin, mutta jokaisella voimistelijalla on mahdollisuus harjoitella yhtä paljon pienryhmästä huolimatta.

- 9-10-vuotiaina ikäkauden voimistelijat jaetaan kahteen erilliseen ryhmään, joista toisen voimistelijat tähtäävät A- ja B-sarjoihin ja toisen ryhmän voimistelijat B- ja C-sarjoihin. Tässä vaiheessa aukeaa myös kansainvälisen huippuvoimistelun polku, kun voimisteliijoilla on mahdollisuus hakea OVO Talent-ryhmään.

- tämän jälkeen ryhmien kokoonpanot tarkistetaan puolivuositain, jotta jokaisella voimistelijalla on mahdollisuus voimistella parhaiten taitotasolleen sopivassa ryhmässä. - nuorten ja naisten sarjoissa eri ikäluokkien saman tavoitetaso ryhmiä voidaan tarvittaessa yhdistää, jotta ryhmien kokoonpanot pysyvät sopivan kokoisina.

Teksti: Susan Salmela, kuvat: Heikki Mitikka @riotcolorphoto



Emmin ja Lian ystäväkirja

Emmi Piironen ja Lia Kallio ovat kansainvälisesti menestyneitä rytmisiä voimisteliijoita. He harjoittelevat valmentaja Larisa Gryadunovan johdolla OVO Talent-ryhmässä. Kevätkaudella 2023 Emmiä ja Liaa odottaa nousu nuorten sarjasta kovatasoiseen naisten sarjaan.

Keitä he ovat?

Nyt pääsemme tutustumaan nuoriin voimisteliijoihin säkenöivien suoritusten takana.



Ystävänä Emmi



Emmi Piironen

Kuka olet: Emmi Piironen, 15, voimistelija
Kuvaile itseäsi kolmella sanalla:
Rohkea, nauravainen ja oma-aloitteinen
Lemmikit: Koira
Lempiaine koulussa: Kemia
Lempiruokani: Sushi
Jos päivässä olisi enemmän tunteja, haluaisin:
Nukkua pidempään
Jos voisin valita supervoiman, se olisi:
Ajassa matkustaminen
Paras voimistelumuistoni: Euroopanmestaruuskisat 2022, Moskovan KV-kisa 2022, SM-kisat vuosilta 2020 ja 2021
Parhaat kisaeväät ovat mielestäni: Vitamin Well, smoothie tai joku hedelmä
Fanitan: Sofia Raffaelia ja Darja Varfolomeevia
Valmentajani sanoo minulle usein:
"Ojenna nilkat" ja "ajatuksella"
Toiveammattini: Fysioterapeutti
Tulevaisuuden haaveeni: Päästä kilpailemaan Olympialaisiin
Viisaus, jonka olen tähän mennessä oppinut:
Kova työ palkitaan

Normaali viikkoaikatauluni:

MAANANTAI 8.15-15 koulua, opiskelen Leppävaaran yhteiskoulussa, vapaapäivä treeneistä
TIISTAI 8-10.30 aamutreenit, 11-14 koulua, 14.15-17 iltatreenit
KESKIVIikko 8.15-11 koulua, 12-15 treenit, 16-19 toiset treenit
TORSTAI 8-10.30 aamutreenit, 11-14 koulua, 15.15-20 iltatreenit
PERJANTAI 8.15-15.15 koulua, 16-20 treenit
LAUANTAI 9-12.30 aamutreenit, 13.30-17 iltatreenit
SUNNUNTAI 8-13 treenit

Valitsisin:

Keilat / Nauha
Vanne / Pallo
Venyttely / Voimaharjoittelu
Tumma kisapuku / Vaalea kisapuku
Nuttura / Ponnari
Piruetit / Hyyt
Takavaaka / Penché
Salil eka / Salil vika

Ystävänä Lia

Lia Kallio

Kuka olen: Lia Kallio, 15, voimistelija
Kuvailisin itseäni kolmella sanalla: Iloinen, auttavainen ja kiltti
Lemmikit: Kaksi koira
Lempiaine koulussa: Kotitalous
Lempiruokani: Tacot
Jos päivässä olisi enemmän tunteja, haluaisin:
Viettää enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa sekä nukkua ja levätä
Jos voisin valita supervoiman, se olisi:
Teleporttaaminen
Paras voimistelumuistoni: Kaikki ulkomaanmatkat ja onnistumiset
Parhaat kisaeväät ovat mielestäni:
Hedelmäsoseet/-smoothiet
Fanitan: Sofia Raffaelia
Valmentajani sanoo minulle usein:
"Ajatuksella", "rauhassa" ja "suorista polvet"
Toiveammattini: En tiedä vielä
Tulevaisuuden haaveeni: päästä niin pitkälle voimistelu-urallani kun on mahdollista
Viisaus, jonka olen tähän mennessä oppinut:
Tee aina sydämellä ja itsellesi nauttien

Normaali viikkoaikatauluni:

MAANANTAI 8.20-14.30 koulua, opiskelen ruotsinkielisessä Kottby lägstadieskola -koulussa, vapaa-päivä treeneistä
TIISTAI 8.40-13 koulua, 13.13-17 treenit
KESKIVIikko 8.20-11 koulua, 12-15 treenit, 16-19 toiset treenit
TORSTAI 8-11 aamutreenit, 12-14.30 koulua, 15.30-17 baletti, 17-20 iltatreenit
PERJANTAI 8-11 aamutreenit, 12-14.30 koulua, 16-20 iltatreenit
LAUANTAI 9-17 treenit (sisältää tauon)
SUNNUNTAI 8-12 treenit, 12-13 baletti

Valitsisin:

Keilat / Nauha
Vanne / Pallo
Venyttely / Voimaharjoittelu
Tumma kisapuku / Vaalea kisapuku
Nuttura / Ponnari
Piruetit / Hyyt
Takavaaka / Penché
Salil eka / Salil vika





Teksti: Emilia Pensar, kuvat: Sami Ilvonen

Vauhdikkaat varpaat ja punaiset posket!

Perheliikuntaryhmät ovat OVO:n harrastetoiminnan peruspilari. Satoja lapsia ohjannut Lissu Lappalainen on ollut aina aiemmin tunneilla omien lastensa kanssa. Nyt hän on palannut takaisin perheliikunnan pariin ilman omaa lastaan.

Liisa "Lissu" Lappalainen aloitti voimistelu-uransa silloisen Olarin Naisvoimistelijoitten (myöhemmin Olarin Voimistelijat) perheliikuntaryhmässä yhdessä äitinsä kanssa. Perheliikunnasta nuoren voimistelijan matka jatkui **Anneli Laine-Näätäsen** luotsaamaan Dynamot-joukkueeseen, joka voitti viisi joukkuevoimistelun maailmanmestaruutta.

Lissu on ohjannut OVOssa satoja, ellei tuhansia, lapsia ja nuoria sekä toiminut pitkään tutorina seuran

muille ohjaajille. Syksyllä 2022 hän on palannut juurilleen ohjaamaan OVO:n perheliikuntaryhmää maanantaisin Kuitinmäen koululla. Ensimmäisen kerran Lissu astui perheliikunnan ohjaajan kenkiin esikoisen **Allun** ollessa 1-vuotias, ja jatkoi samojen lasten ohjaamista myös voimistelukouluissa. Seuraavaksi perheliikunta kutsui taas pari vuotta myöhemmin, tällä kertaa **Ellenin** kanssa, tälläkin kertaa samojen lasten kanssa matka jatkui voimistelukouluun. Nyt kiertokulku jatkuu taas, tällä kertaa tosin ilman omia lapsia mukana tunneilla.

Syksyn aloitus jännitti

Syyskausi on Lissun mukaan lähtenyt kivasti käyntiin. Oli jopa vähän yllättävää, että syksyn ensimmäisen tunnin koittaessa ohjaajaakin jännitti

hirveästi. Sitten hän näki ujostelevat 1-vuotiaat, jotka laululeikin aikana purskahtivat nauruun ja kikatukseen - sydän pakahtui ja Lissu tiesi, että on oikeassa paikassa.

- Outoa on ollut se, ettei olekaan omaa lasta jota nostella ja jonka kanssa juoksennella ympäriinsä. Se on monesti ollut itselle peili, jonka avulla voi testaila miten eri jutut toimii. Nyt onkin ihan niiden liikkuvien perheiden varassa ja täytyy heitä seuraamalla yrittää havaita mikä on lapsille kivaa ja minkälainen harjoittelumuoto sopii, kertoo Lissu.

Perheliikunnan ohjaaminen tulee Lissulle aika luonnollisesti varhaiskasvatuksen koulutuksen ja työkokemuksen kautta. Hänen mielestään on ihanaa tukea vanhempia heidän kasvatuskumppanuudessa ja olla auttamassa sekä lapsia että aikuisia

saamaan positiivisia liikuntakokemuksia.

- Moni nuori ohjaaja kokee välillä, että lasten ja nuorten kanssa ryhmänhallinta on haastavaa. Perheliikunnassa taas vanhemmat auttavat lapsia toimintaan ryhtymisessä, niin se onkin ihan erilainen maaperä ohjata. Kannustan kaikkia ohjaajia tulemaan tutustumaan ja myös kokeilemaan, voisiko perheliikunta olla se oma juttu!

Perheliikunta on OVO:n peruspilari

Perheliikunta on yksi OVO:n harrasteryhmien peruspilareista, ja sitä on ollut seuran tuntitarjonnassa vuosikymmenten ajan. Perheliikuntaan sisältyy tällä hetkellä taapero- ja vauvajumppa, perheakrobatia ja perhetemmellys.

Perheliikunnan on tarkoitus tuoda iloa ja innostusta perheiden yhteiseen tekemiseen. Kaikki voivat yhdenvertaisesti olla mukana perheliikunnan viiksissä, ja lähtökohtana on saada positiivisia liikuntakokemuksia niin lapsille kuin aikuisille. Hän näkee perheliikunnassa valtavaa potentiaalia, tulevaisuudessa perheliikuntaan voisi osallistua varhaiskasvatustieteiden lasten ja heidän aikuisten lisäksi myös esim. perheiden teini-ikäiset lapset.

- Rakastan niitä ihan pieniä vauhdikkaita varpaita ja punaisia poskia, niitä säihkyksiä, jotka katsovat kun kerrotaan mitä seuraavaksi tehdään ja sitten lähtevät innokkaasti juoksemaan. Siellä on luovuutta, on kissoja salissa, milloin on pupuja ja palomiehiä sun muuta. Koen, että perheliikunnalla on valtavasti mahdollisuuksia olla myös liikuntamuoto, joka kokoaa vielä enemmän eri-ikäisiä liikkujia yhteen.

Koronan varjostamien vuosien jälkeen OVO:n perheliikuntaryhmien suosio on ampaissut nousuun, ja ryhmiin halukkaita on tullut ovista ja ikkunoista. Syksyllä 2022 seurassa on harrastanut lähes 350 perheliikku-

jaa 9:ssä eri ryhmässä, joista 7 ovat täynnä.

Iloa ja inspiraatiota yhdessä liikkumisesta

Lissu arvelee, että korona-aikana vanhempien vastuu lasten innostamisesta liikuntaan kasvoi, ja nyt kun on taas mahdollisuus lähteä lasten kanssa yhdessä harrastamaan niin se halutaan hyödyntää. Voi olla tosi innostava juttu, että pääsee hakemaan inspiraatiota muualta yhdessä liikkumiseen ja että joku muu ideoi sitä yhteistä tekemistä.

- Hienoa, että koronan jälkeen on löytynyt se, että halutaan tehdä lasten kanssa, poistua omasta olohuoneesta ja lähteä liikkumaan. Tätä kautta

myös aikuiset voivat päästä taas itse kiinni liikuntaan siinä vaiheessa kun lapset jatkaa harrastusta itsenäisemmin. Luulen, että tämä on tosi positiivinen startti kaikkien liikunnalle!

Lissun mieleen on jäänyt perheliikuntauralta monta lämmintä muistoa. On ihanaa, kun joku perheliikunnassa aloittanut lapsi on nyt 12-vuotiaana voimistelun kilparyhmässä, ja on itse ohjaajana voinut olla se kipinä sytyttäjä. Toinen hieno juttu on saada aikuiset innostumaan ja uskaltamaan tempuille lastensa kanssa. Jotkut aikuiset tekevät tunnilla tukkipyörintää ensimmäistä kertaa oman lapsuuden jälkeen. On mahtavaa, että heille voi myös tarjota onnistumisen tunteita ja iloa, kun tehdään yhdessä lapsen kanssa ja nautitaan liikunnasta.

Kuka: **Liisa Lappalainen**

Rooli OVOssa: Lasten, nuorten ja perheliikunnan harrasteryhmien ohjaaja, tutor, harrastetiimin jäsen, kahden voimistelijan äiti

Ammatti ja koulutukset:

Lasten liikunnan päällikkö: Suomen Voimisteluliitto, Kasvatustieteiden maisteri, Valmentajan erikoisammattitutkinto, Työnohjaaja

Harrastukset: Kuntoilu, lukeminen, Twitterin selaaminen sekä aktiivisesti mukana omien lasten harrastamisen vapaaehtoistyössä

Voimistelutausta: Aloittanut OVO:n aikuinen-lapsijumppassa, äiti on entinen voimistelija Turusta. Siirtyi 10-vuotiaana kilparyhmään, josta Anneli Laine-Näätäsen valmennukseen 14-vuotiaana. Voittanut uransa aikana kolme joukkuevoimistelun maailmanmestaruutta Dynamot-joukkueessa.

Valmennustausta: Aloitti apuohjaajana 1996 ja vastuuohjaaja 1999, siitä lähtien valmentanut enemmän tai vähemmän vuoteen 2013 asti. Sen jälkeen keskittynyt enemmän harrasteryhmiin sekä jonkin aikaa myös koreografioiden tekemiseen.





Teksti: Emilia Pensar, Kuvat: Sami Ilvonen

Savannin kuningatar on juhlavuoden huipennus

OVO:n 40-vuotista taivalta juhlietaan keskiviikkona 7.12.2022 elämyksellisessä koko perheen voimisteluspektaakkelissa, jossa Tapiolan Urheilupuistossa sijaitsevan Metro Areenan lavalla esiintyy yli 1 200 voimistelijaa.

Juhlanäytöksen luova johtaja **Jenni Merra**, miten näytöksen teema 'Savannin kuningatar' syntyi?

- Halusimme kokeilla jotain uudenlaista, ja siksi päätimme lähteä tekemään tarinallisempaa näytöstä. Pidän tärkeänä, että musiikit ovat mukaansatempaavia ja ne sopivat kaiken ikäisille. Lisäksi asut ovat tärkeässä roolissa. Mietin tarkkaan, mihin pystymme helpoiten jo olemassa olevia esiintymisasuja hyödyntäen. Moni musiikeista on otettu tunnetusta Leijonakuningas-elokuvasta sekä musikaalista. Lisäksi näytöksessä kuullaan myös muita teemaan sopivia musiikkeja. Musiikkien avulla esitys nivoutuu näyttäväksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Kuka on koreografioiden takana?

- Esitysten takana on monia koreografeja, kiitos teille upeasta työstä! Vastaan näytöksen kokonaisuudesta ja olen ollut itse suurimmassa osassa ohjelmia myös itse koreografina. Suurimman osan musiikeista olen etsinyt ja tehnyt kokonaisuuteen sopiviksi.

Miten näytöksen koreografioiden tekeminen eroaa muista koreografioista?

- Tällaisen näytöksen koreografioita tehdessä täytyy muistaa, että osassa ohjelmia lavalla on pari sataa voimistelijaa samaan aikaan. Koreografian täytyy sopia eri-ikäisille ja -tasoisille voimistelijoille, ja koreografia täytyy pystyä kuvailemaan kirjallisessa muodossa, jotta valmentajat ja ohjaajat voivat opettaa sen ryhmilleen. Ohjelmaan onkin tehty erilaisia rooleja harraste- ja valmennusryhmäläisille.

Myös valot ja äänet täytyy miettiä näytöspaikan mukaan, Metro Areena on iso halli ja näyttävä kokonaisuus vaatii huomiota yksityiskohtiin. Tavoitteena on saada katsojalle se kaikista paras elämys. Tämä on hyvin kokonais-

valtainen projekti.

Mikä on tällaisessa näytöksessä parasta?

- Parasta on yhteisöllisyys ja se, että saamme kaikki ovolaiset samalle lavalle. Tämä on ensimmäinen kerta, kun näytös on tarinallinen kokonaisuus, jossa jokainen esitys on aidosti osa tarinaa. Tulossa on varmasti näyttävä ja ainutlaatuinen näytös, ja toivon että katsojissa herää voimistelun kipinä ja oivallus, että voimistelua voi harrastaa kaikenikäiset ja eri taitotasoilla. Metro Areenan hienoilla puitteilla saamme näytöksen tehtyä näyttäväksi ja jokaiselle katsojalle kiinnostavaksi, vaikka voimistelu

ei olisikaan niin tuttu laji. Mukana on valtava määrä voimistelijoita ja näytös on varmasti hieno kokemus ja jää muistoihin myös esiintyjille.

Miten näet 50-vuotiaan OVO:n vuonna 2031?

- 50-vuotias OVO on upea, menestyksellinen, suurempi, yhteisöllinen, rohkea edelläkävijä ja kansainvälisesti näkyvä. Toivon, että tulevaisuudessa OVO näkyy ja kuuluu kaikkialla erilaisissa voimistelutapahtumissa ja luo voimistelun iloa kaikenikäisille! 50-vuotias OVO on myös tärkeä osa espoolaista urheilukulttuuria.

OVO:n historia pähkinäkuoressa:

- 1981** Olarin Naisvoimistelijat ry perustetaan
- 1986** Kilpailu- ja leiritointi käynnistyy
- 1995** Nimi muuttuu Olarin Voimistelijoiksi, uusi logo
- 1996** Ensimmäinen valmentaja (Anneli Laine) palkataan
Ensimmäinen joukkuevoimistelun SM-kulta (Dynamot)
- 1998** Sinettiseura-tunnus
- 1999** Ensimmäinen rytmisen voimistelun MM-edustus (Atomit)
- 2002** OVO:n ensimmäinen joukkuevoimistelun MM-kulta (Dynamot)

- 2005** Ensimmäiset OVO:n järjestämät kilpailut
- 2010** Valmennus- ja nuorisopäälliköiden palkkaus
OVO:n seitsemäs joukkuevoimistelun MM-kulta (Fotonit)
- 2012** Voimisteluliiton huippuseura-status
Espoon vuoden kasvattaja
- 2016** OVO Training Center 1 valmistuu
- 2018** Olympiakomitean Tähtiseura -tunnus
- 2020** OVO Training Center 2 valmistuu
- 2022** OVO on Olympiakomitean Tähtiseura kaikilla kolmella osa-alueella

ovolainen

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

1. KUKA OLET? MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Olen Saana Puisto, 18-vuotias lukiolainen. Olen mukana Olarin Voimistelijoiden toiminnassa harrasteryhmien ohjaajana. Voimistelen myös itse Indiumit-joukkueessa.

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA

Sopeutuva, päämäärätietoinen, positiivinen

3. MITEN JA MILLOIN OLET TULLUT SEURAN TOIMINTAAN?

Seuran toimintaan tulin muutaman vuoden ikäisenä aloittaessani voimistelun pikkurytmisissä. Kuusi-vuotiaana siirryin Atomit-valmennusryhmään, jossa voimistelin kuuden vuoden ajan. Nyt olen palannut takaisin jumppaamaan Indiumeihin.

4. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELUA?

Voimistelun lisäksi harrastan pilatista ja joogaa.

5. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Kehittyä sekä ohjaajana että voimistelijana.

6. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Elinikäisiä ystäviä ja paljon muistoja, sekä opettanut monia taitoja kuten suunnitelmallisuutta.

7. KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN

Turvallinen, yhteisöllinen, esimerkillinen



Kuva: Sami Ilvonen

8. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Harrasteryhmien arjen näkymistä OVO:n some-kanavilla.

9. MIKÄ ON PARASTA OHJAAMISESSA?

Parasta on se, kun lapset jatkavat harrastusta usean vuoden ajan ja heistä huokuu ilo tulla tunneille. Silloin tietää, että on onnistunut omassa työssään.

10. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Paras voimistelumuistoni on ensimmäiset ulkomaan kilpailut Atomit 04 -joukkueen kanssa Tanskassa. Tuloksena oli hopeinen mitali.

Juhlavuoden palkittavat

Etu- ja sukunimi

Ohjaajat ja valmentajat

Hannele Ollila
Jaana Widenius
Anna Halonen
Anneli Laine-Näätänen
Liisa Lappalainen
Veera Kainulainen
Virpi Palmén
Aino Niittyä
Susan Salmela
Anni Heiskanen
Jenni Merra
Mia Paatsalo
Annastiina Palmroth-Holst
Anna Segerstråle
Marja Kallioniemi
Anne-Mari Niemenkari-Kilpi
Milja Seppälä
Katariina Hollström
Pulmu Puonti
Katri Pöllänen
Sanna Virtanen
Ida Henrius
Tiina Akkanen
Marianne Vikkula
Jenna Alavahtola
Ronja Laaksonen
Julia Skorin
Pinja Tikkanen
Saana Vartiainen
Johanna Vikkula

Lotta Lehtonen
Siiri Länsmans
Elisa Perälä
Mira Syrjälä
Laura Hirvonen
Ida Repo
Iiris Nupponen
Jasmin Rasinkangas
Mariel Ahti
Larisa Gryadunova
Riina Hämäläinen
Riikka Isoluoma
Janina Klang
Aino Lehto
Sanna Mäkelä
Iida Pasanen
Katja Volkova
Svetlana Evchina
Anni Holmström
Ellen Jalkanen
Eeva Jokinen
Annika Näätänen
Emma Pellikka
Emilia Pensar
Irina Petukhova
Mona Salo
Meri Simonen
Iida Viljanen

Hallituksen jäsenet

Kaisa Vikkula
Anu Vartiainen
Johanna Lehto
Uura Hagberg
Karoliina Kaijasilta-Järvenpää
Kaarina Uosukainen
Jonna Fanfani

Jojet ja rahurit

Marko Kapanen
Annikka Sevon-Tikkanen
Alina Haapalainen-Kamenev
Marjo Aula-Sonkamo
Marika Kellas
Minna Ahlfors
Katja Mollberg
Taina Routasalo
Antti Valtokari
Inkeri Karlsson
Krista Jylhä
Päivi Lahtinen
Suvi Paasikivi
Mira Saarentaus
Pirjo Suomela

Muut

Georg "Keke" Ahti
Virpi Virtanen

tapahtumat 2023:

1.–2.4.

OVO Stara

7.5.

Kevätnäytös 1

13.5.

RV Team Place Cup

14.5.

JV OVO Cup

15.5.

Kevätnäytös 2

lokakuu

OVO Stara

4.–5.11.

RV Team Place Cup, Espoo

marraskuu

JV Espoo Cup, Espoo

joulukuu

TanVo Cup 2, Espoo

joulukuu

Joulunäytökset



#seurapaitapäivä

27.9.2022

Urheiluseuratoiminnan suurin vahvuus on yhteisöllisyyden voima. Seurapaitapäivänä ovolaiset laittoivat turkoosia päälle ja näyttivät suuren seurasydämensä!



Olarin Voimistelijat esittää
**SAVANNIIN
KUNINGATAR**

KE 7.12.2022 klo 18:00 METRO AREENA



Elämyksellinen näytös koko perheelle.



Liput ovelta:

- 10 € lapset (3-15 vuotiaat)
- 32 € aikuiset (yli 15 vuotiaat)

Ennakkoon ostetut:

- 13 € lapset (3-15 vuotiaat)
- 27 € aikuiset (yli 15 vuotiaat)

www.lippuautomaatti.fi/ovo



Rauhallista Joulua ja
Onnellista
Uutta Vuotta 2023!



NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä eri kanavissa:



ovofinland



ovofinland



ovofinland



ovofi



OVO Finland

yhteistyössä

esport

Terveystalo

kisakallio
kisakallion urheiluliitto

LÄNSIVÄYLÄ



TEAM PLACE



**SUOMEN
VOIMISTELULIITTO**

LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HALLIPUOLISUUS