

OVOLAINEN

Aikuisten joukkuevoimistelun alkeissa opetellaan lajin perustaitoja rennolla otteella

OVO:n nuorimmat ikäluokat Molekyylit ja Fiit esittelyssä

Pienet fanit säihkyvät nyt idoleina OVO Teamin treenipäivässä

sisälllys

- 3 PÄÄKIRJOITUS**
- 4 MOLEKYYLIT JA FIIT**
OVO:n nuorimmat ikäluokat
- 8 KOHTI OLYMPIALAISIA**
Neljän ovolaisen unelma
- 11 OVO TEAMIN TREENIPÄIVÄ**
Matka faneista esikuviksi
- 14 YSTÄVÄKIRJA**
Janna Kutila
- 15 JULISTEET**
Emmi Piironen
OVO Team
OVO Junior Team
- 19 KILPAILUPUKU**
Rytmissen kisapukujen sääntömuutokset
- 20 AIKUISTEN JV ALKEET**
Voimistelu - ei vain lasten laji
- 22 TÄÄLTÄ TULLAAN AMSTERDAM!**
World Gymnaestrada lähestyy
- 25 TUNNELMIA VALMENNUSRYHMIEN TEHOPÄIVILTÄ**
- 26 TEAM PROTONIT**
Joukkuevoimistelun uudet säännöt
- 29 VINKKEJÄ ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN**
Copen asiantuntijat kertovat
- 30 OVOLAINEN**
Katri Kukkola
- 31 KESÄLEIRIT 2023**
Kesän hauskimmat viikot tulevat taas



OVOLAINEN jäsenlehti

Julkaisija: OVO
Jakelu: jäsenistö, kumppanit
Sisältö: viestintätiimi
Kuvat: Sami Ilvonen, Heikki Mitikka ja Susanna Hiljander
Taitto: Inka Saini

OVO:n 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 2023

Alvesalo Maria, valmennusryhmät JV
Berglund Sari, valmennusryhmät RV
Haapalainen-Kamenev Alina, tapahtumat
Hagberg Uura, projektit
Kaijasilta-Järvenpää Karoliina, puheenjohtaja, sidosryhmät
Ohrankämmen Jenni, henkilöstöhallinto
Palmroth-Holst Annastiina, aikuisten harrasteryhmät
Pensar Emilia, viestintä ja markkinointi
Puomila Heikki, talous ja sponsorointi
Vartiainen Anu, varapuheenjohtaja, lasten ja nuorten harrasteryhmät

Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@ovo.fi



pääkirjoitus

OVO:n tavoitteena ovat onnelliset urheilijat, valmentajat ja ohjaajat sekä perheet.

OVO on yksi seitsemästä seurasta Suomessa, joille Olympiakomitea on myöntänyt Tähtiseura statuksen kaikilla kolmella osa-alueella; lasten ja nuorten liikunta, aikuisten liikunta ja huippu-urheilu. Olemme tästä ansaitusti ylpeitä, mutta kannamme samalla kasvattajavastuamme isona seurana nöyränä ja pitkäjänteisesti omia kehityskohtiamme työstäen. Meillä on vielä paljon kehitettävää monella eri osa-alueella ja meidän tulee edetä sinnikkäästi ja periksi antamatta, niin seuran, eettisen valmennuksen ja ohjauksen, johtamisen, monipuolisen tuntitarjonnan, kulttuurin kuin huippu-urheiluolosuhteidenkin osalta.

Huippu-urheilun eettisyydestä on keskusteltu viimeisen puolen vuoden aikana paljon. Erityisesti esteettisten lajien urheilijoiden syömiseen puuttuminen on herättänyt vakavasti otettavaa keskustelua. OVO:n ohjaajat ja valmentajat allekirjoittavat seuramme eettiset ohjeet työ sopimuksen allekirjoituksen yhteydessä. Tänä vuonna ohjeistukseen tullaan lisäämään vielä erityisesti urheilijoiden ja harrastajien kehorauhaan liittyvä kappale, joka käydään valmennuksen kanssa yhdessä läpi. On tärkeää, että jokainen urheilija ja harrastaja voi harrastaa OVO:ssa turvallisesti ja terveellisesti. OVO:n tavoitteena ovat onnelliset urheilijat, valmentajat ja ohjaajat sekä perheet. Me haluamme, että jokainen voisi kokea harkan tai tunnin olevan itselleen päivän paras juttu, turvalisessa ympäristössä!

Juuri tällä hetkellä puhutaan paljon myös lasten ja nuorten harrastusten kustannusten noususta samalla kun inflaatio syö perheiden taloutta. Jääkiekko, ratsastus, luistelu ja kilpavoimistelu ovat mainittu erityisesti kalliimpien lajien joukosta. OVO:n tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle harrastus. Harrasteryhmissä lapset, nuoret ja aikuiset pääsevät kokemaan liikunnan iloa ja tapaamaan ystäviä kohtuullisin kustannuksin ja tästä on tärkeää pitää kiinni. Kilpapuolella kustannuksia lisäävät useiden viikoittaisten harjoituskertojen lisäksi esim. kisapuvut, kisavälineet, leiri- ja kisamatkat, joihin voimme itse myös vaikuttaa kierrättämällä pukuja ja välineitä, tuunaamalla vanhoja pukuja, järjestämällä kimpapakyytejä, talkootöillä jne. Toivoisin, että jo nyt supersuosittu OVO vaatteiden kierrätys - ryhmä ja uusi OVO Rv-pukujen myynti ja vuokraus - ryhmä, saisivat yhä useammat perheet ja joukkueet liikkeelle. Laitetaan hyvä kiertämään! Itselle tarpeeton voi olla toiselle aarre.

OVO:ssa tehdään paljon merkityksellistä talkootyötä. Sydämellinen kiitos kaikille vapaaehtoisille elinvoimaisen seuran toiminnan mahdollistamisesta! Yhteisöllisyys, yhteishenki, yhdessä tekeminen ovat niitä kulmakiviä, joista hyvä seura on rakennettu. Seuraava talkooponnistus onkin jo näköpiirissä kesäkuussa 2023, kun joukkueemme luopumaan OTC 2:sta ja siirtämään hallissa nyt olevat kanveesit, puolapuut, peilit ja muut välineet väliaikaisesti tiloihin Mankkaalle, kunnes päästään muuttamaan ne kaikki jossain kohtaa uuteen OVO halliimme Latokasken urheilupuistoon!

Pidetään kaikki yhdessä huolta siitä, että meillä on seura, josta voimme kaikki olla ylpeitä nyt ja tulevaisuudessa.

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää
Olarin Voimistelijoiden puheenjohtaja



Teksti: Emilia Pensar

Tapaa OVO:n nuorimmat ikäluokat - Molekyylit ja Fiit

MOLEKYYLIT

Molekyylit Nanon ja Neonin harjoitusten alkaessa tunnelma on odottava. OVO Training Centerin peilisalin ovensuussa kuuluu innostunut hihkaisu "me päästään lehteen!"

OVO:n uusin joukkuevoimistelun ikäluokka 2016–2017 syntyneille perustettiin tammikuussa 2023, ja mukana on 41 säteilevää voimistelija alkua kolmessa joukkueessa. Samaa nimeä kantanut joukkue voimisteli lähes 15 vuotta sitten OVO:n riveissä junioreiden SM-hopeaa 2009.

– Aikoinaan oli ajatuksena lähteä valmentamaan tätä ikäluokkaa, mutta sitten jäin äitiyslomalta vuonna 2021 ja sen jälkeen valmensin vuoden verran rytmisen voimistelun puolella. Valmennuspäällikkö ja päävalmentaja ottivat kuitenkin yhteyttä, ja pienen pohdinnan jälkeen lähdin kyllä tosi mielelläni ja innokkaasti tätä ikäluokkaa valmentamaan, kertoo vastuuvallmentaja **Sanna Virtanen**.

Alkuleikki koostuu tänään hipasta, ja kaksi joukkueellista nauravia voimistelijoita kiittävät salin halki Cottod Eyed Joe -biisin soidessa.

– Kausi on lähtenyt tosi kivasti käyntiin, meillä on kolme aivan ihanaa, innokasta, ahkeraa ja reipasta joukkuetta menossa mukana. Kun uusi ikäkausi perustetaan niin siinä on alkuun kaikille osapuolille uutta ja opeteltavaa. Muutama viikko menee jotta löydetään se, miten harkat saadaan pyörimään ja miten esimerkiksi tiedonkulku toimii parhaiten, kuvailee Sanna.

Johanna Haapala-Mrenan tytär, 6-vuotias **Elsa**, voimistelee Molekyyleissä. Elsa on harrastanut voimistelua 3-vuotiaasta lähtien, ja voimistelun lisäksi hän harrastaa taitoluistelua sekä kesäisin jalkapalloa ja talvisin laskettelua ja hiihtoa.

– Elsa on ihan pienestä pitäen ollut innostunut voimistelusta ja hän halusi jatkaa voimistelua OVO:n valmennusryhmässä heti kun siihen tarjoutui mahdollisuus. Elsa on varttunut voimistelun ympäröimänä, sillä hänen isosiskonsa voimistelee valmennusryhmässä ja voimistelu on kuulunut tiiviisti perheemme elämään jo useita vuosia, kertoo Johanna.

Valmentaja **Lotta Lehtonen** muistuttaa alkurivissä seisovia Molekyylit Nanon voimistelijoita kuunteluasennosta, jossa on yllättävän vaikea pysyä paikallaan. Käydään vielä läpi päivän tavoite - saada ohjelmaa tehtyä eteen-

päin jotta Starassa jokainen muistaisi ohjelman ilman valmentajien esimerkkiä. Huhtikuussa koittava OVO Stara on ikäluokan ensiesiintymisen yhdessä.

– Helmikuusta alkaen ollaan harjoiteltu esitysohjelmaa, ja innokkaasti odotetaan ensimmäisiä esiintymisiä. Kauden aikana meillä on kolme Stara-tapahtumaa joissa esiinnytään, sekä seuran kisakatselmus ja kevätnäytös. Näiden lisäksi on muutakin yhteisohjelmaa, kuten ikäluokan starttipäivä perheiden kanssa, omat tehopäivät ja OVO:n tehopäivä. Lisäksi meillä on muutamia teemaharjoituksia, kuten alkukaudesta ystävänpäivänä ja vielä tuloillaan olevat vappu- ja äitienpäiväharjoitukset, kertoo Sanna.

Verhon toisella puolella Molekyylit Neonin voimistelijat valitsevat itselleen värikkään paikkamerkin alkulämmittelyä varten. Valmentaja Sara Hahka pyytää avaamaan kirjan auki, toisin sanoen laittamaan jalat 1. asentoon.

– Kaikista tärkeintä lasten valmennuksesta on kohdata lapsi lapsena. Valmentajan täytyy tunnistaa minkä ikäisiä ja tasoisia voimistelija ja urheilija alkuja meillä on. On tosi tärkeää, että kaikki mitä harjoituksissa tehdään pitää olla hauskaa ja tuottaa iloa. Meidän valkkutiimin tavoitteena on, että kaikki voimistelijat tulee harjoituksiin innokaina ja lähtevät iloisina ja punaisin poskin kotiin, kertoo Sanna.

– Meidät yllätti positiivisesti se, miten hyvin Molekyyllien valmennustoiminta on järjestetty ja suunniteltu etukäteen. Treeneissä myös muun muassa huomioidaan erinomaisesti lapset ja heidän ikätasonsa. Olemme olleet hyvin tyytyväisiä siihen, että Elsa voimistelee Molekyyleissä, kertoo Elsan äiti Johanna.

Sanna kuvailee myös, että lasten valmennuksessa hän kokee tärkeäksi osallistaa perheitä ja vanhempia, tehdä yhteistyötä heidän kanssaan ja viestiä avoimesti. Molekyyllien harjoitukset ovat aina avoimia, ja Sanna kertookin että vanhempia on ollut katsomassa harjoituksia. On hienoa, että vanhemmat haluavat olla mukana toiminnassa.



Harjoitusten loppuun tehdään vielä kiertoarjoittelua - 1. pisteellä kerrataan piruetteja Lotan kanssa, 2. pisteellä treenataan Gretan kanssa etusasapainoa, 3. pisteellä Jenny opastaa akrobatiasa ja 4. pisteellä harjoitellaan ohjelman attitude-tasapainoa Saran kanssa.

– Tämän ikäisten voimistelijoiden kanssa tehdään paljon leikinomaisesti ja leikin kautta, ja liikkeitä harjoitellaan usein pistetyyppisesti pienryhmissä. Voimistelun ja lajiliikkeiden ohella on muistettava monipuolisuus kaikessa, meidän harjoituksissa korostuu monipuolisten liikkumistaitojen opettelu ja kehittäminen. Valmentajien vastuulla on myös huolehtia turvallisista olosuhteista harjoituksissa, sekä varmistaa että opetellaan asiat ja liikkeet heti oikein ja oikealla suoritustekniikalla, kertoo Sanna.

Entä mitkä ovat lähitulevaisuuden tavoitteet Molekyyleille?

– Tärkein tavoite on saada liikunnan ja voimistelun kipinä syttymään lapsissa, ja se että toiminnassa edelleen säilyy ilo ja innokkuus. Kun mennään kesää ja syyskautta kohti, niin tottakai toivotaan että kaikki lapset pysyisivät joukkueissa mukana. Kevätkaudelle on myös tiettyjä liiketavoitteita sekä ominaisuuksiin liittyviä tavoitteita. Voimistelu-uran alkutaipaleella tärkeintä on kuitenkin sytyttää ilo, innostus ja rakkaus lajiin, summaa Sanna.

– Elsasta näkyi käsinkosketeltava innostus ja jännitys kun lähdimme ensimmäistä kertaa Molekyyllien treeneihin. Lisäksi erityisiä hetkiä ovat olleet muun muassa joukkueen tulevan kisapuvun piirrosten näkeminen ja ohjelman musiikin kuuleminen. Ja Elsan mielestä tänään oli ihanaa

saada joukkueen maskotti Mustikka kotiin vierailulle, sitä on odotettu” summaa Elsan äiti Johanna.

FIIT

OVO:n nuorimmat rytmisen voimistelun taiturit ovat 2016–2017 syntyneet Fiit, jotka perustettiin Molekyylien tapaan tammikuussa 2023. Ryhmässä on mukana 24 iloista ja taitavaa voimistelijaa. Ryhmää luotsaavalla Daria Aleshinalla on takanaan noin 15 vuoden kokemus rytmisen voimistelun valmentamisesta.

– Olin innokas ottamaan oman vastuuryhmän ja aloittamaan voimistelijoiden kanssaan heidän voimistelu-uransa alussa. Meidän tiimiin kuuluu myös kaksi hienoa apuvalmentajaa - **Irina Petukhova** ja **Jelizaveta Vorontsova**, kertoo Daria.

Ryhmä on lähtenyt liikkeelle tänä keväänä voimistelun perustaitojen harjoittelusta, harjoituksiin kuuluu esimerkiksi leikkejä, fyysisten ominaisuuksien kehittämistä, väline-

tekniikkaa, lajiliikkeiden harjoittelua sekä koreografian opettelua. Ryhmän voimistelijat harjoittelevat tällä hetkellä vapaaohjelmaa, eli voimisteluohjelmaa ilman välinettä. Voimistelijoiden kasvaessa välineiden kanssa voimisteleminen lisääntyy, ja välineohjelmia aletaan opettelemaan yksi väline kerrallaan. Keilat ja nauha ovat näistä enemmistön mielestä haastavimpia, ja siksi ne lisätään yleensä repertuaariin viimeisinä.

– Voimistelu on ollut iso osa elämäni 4-vuotiaasta lähtien. Matka on ollut pitkä eikä aina helppo, mutta rakkaus lajiin on kantanut. Lasten valmennuksessa mielestäni tärkeintä on sytyttää lapsissa rakkaus ja into lajiin, kertoo Daria.

OVO:n rytmisen voimistelun ryhmässä on mahdollista harrastaa omalla tavoite- ja taitotasolla. Yksilölajissa perheillä on myös vapaus valita harjoittelumäärä ja jopa -päivät, joka ei joukkuelajeissa onnistu yhtä laajasti. Tämä mahdollistaa sekä voimistelun tavoitteellisen harjoittelun että muiden lajien harrastamisen voimistelun ohella. Fiit-ryhmässäkin on monia lapsia joiden suurin intohimo on voimistelu ja jotka haluavat voimistella mahdollisimman usein - mutta toisaalta myös lapsia jotka harrastavat voi-



mistelun ohella muitakin lajeja. Hauska yksityiskohta tästä ryhmästä on että harvinaisen suuri osa lapsista harrastaa voimistelun lisäksi taitoluistelua.

Tämän ryhmän kevään kohokohtiin kuuluvat Stara-tapahtumassa ja seuran näytöksissä esiintyminen. Stara on monelle ryhmän voimistelijalle ensimmäinen esiintyminen pienemmissä ryhmässä, sillä harrasteryhmässä esiinnyttäen useimmiten koko ryhmän kanssa. Jännitystä ja odotusta on siis aivan varmasti ilmassa kun ryhmä valmistautuu kohti kauden esiintymisiä.

Perheiltä kiitosta ammattitaitoiselle valmennukselle

Lauri Laine on Fiit-ryhmässä voimistelemaan 5-vuotiaan **Elisan** isä. Elisa on aloittanut OVO:n Myyt-harrasteryhmässä 4-vuotiaana, ja haki mukaan Fiit-ryhmään valintakokeilun kautta heti kun siihen tuli mahdollisuus.

– Kausi on lähtenyt käyntiin erinomaisesti, on ollut tosi kivoja harkkoja takana. Elisa käy kolme kertaa viikossa Fiit-ryhmän harjoituksissa. Daria on loistava valmentaja ja fantastinen lasten kanssa. Elisa tykkää tosi paljon, on sopivan vaativaa mutta hauskaa, kertoo Lauri alkukauden tunnelmista.

Elisan isosisko voimistelee Omegat-ryhmässä, ja Lauri onkin ehtinyt toimia ryhmän joukkueenjohtajana 2,5 vuotta. Nyt hän toimii Fiit-ryhmän joukkueenjohtajana. Valmennusryhmien toiminta on siis tälle perheelle tuttua, ja omaa osaamistaan on voinut jakaa perheille joille valmennusryhmät tai OVO eivät ole vielä kovin tuttuja.

– Elisa odottaa tosi kovasti OVO Staraa, jossa hän pääsee ensimmäistä kertaa esiintymään vähän pienemmässä ryhmässä. 4 voimistelijan ryhmät esiintyvät vapaaohjelmilla hauskan musiikin säestämistä, kertoo Lauri.

Elisan ja hänen siskonsa mielestä harrastuksessa on tärkeintä että on kivaa, ja he jakavat rakkauden kisapuku- ja kohtaan. Tarpeeksi treenejä pitäisi myös olla, 3-4 kertaa viikossa on mieluista määrää. Perheen näkökulmasta tärkeää on, että toiminta on tavoitteellista, pääsee oppimaan uutta sekä kehittymään. Vastuullisuus on myös heille tärkeää, menestystä ei tule koskaan asettaa terveyden edelle. On Laurin mielestä hienoa, että OVO:ssa valmentajat ovat sitoutuneet seuran eettisiin ohjeisiin, joissa muun muassa linjataan että venyttely on omaehtoista eivätkä valmentajat paina voimistelijoita alaspäin venytyksissä.

– Daria on loistava ammattilainen, hänellä on todellakin intohimo ja halu kehittää ryhmän voimistelijoita. Hän tuo rytmisen voimistelun osaksi lapsen identiteettiä, ja saa lapsen tuntemaan itsensä voimistelijaksi eikä vain harrastajaksi. Valmentajan esimerkki, vaativuus ja kannustaminen on tosi tärkeää jotta koko porukka tavoittelee omaa paras-taan ja iloitsee hienoista asioista, summaa Lauri.

Alexandra Mavrakiksen 6-vuotias tytär **Ellen** voimistelee, pelaa jalkapalloa, tanssii, luistelee sekä kesäisin yleisurheilee. Fiit-ryhmän harjoitukset ovat siis vain osa viikon treeneistä.

– Ellen oli katsomassa kisoja ja ilmoitti haluavansa aloittaa voimistelun. Fiit-ryhmä löydettiin etsimällä oikeanlaista toimintaa kalenterissa vielä vapaana olleille päiville. OVO seurana oli entuudestaan tuttu” kertoo Alexandra Fiit-ryhmässä aloittamisesta.

Kausi on myös Ellenin osalta lähtenyt oikein hyvin käyntiin.

– Ellen tulee harkoista iloisena, ja intoa on löytynyt kotona treenailuunkin, kertoo Alexandra. Laji on perheelle entuudestaan tuttuja, joten aika hyvin osasivat ennakoita mitä odottaa.

– Ehkä yllättävää on ollut se, miten innoissaan Ellen on, kertoo Alexandra.

– Ellen pitää valmentajastaan todella paljon. On ihana seurata sivusta, kun tytär juoksee silmät loistaen harkkoihin ja tulee sieltä innostuneena ja uuden oppineena, hän jatkaa.

Entä mitä perhe kokee tärkeäksi lapsen harrastuksessa?

– Annetaan lasten kokeilla rajoja turvallisesti osaavan valmentajan johdolla. Lapsen harrastuksen pitäisi tuottaa lapselle onnistumisen elämyksiä ja oivalluksia: harrastusten kautta yritämme tarjota lapselle mahdollisuuksia oppia tuntemaan itsensä, mistä tykkää, missä on hyvä ja samalla miten suhtautua erilaisiin tilanteisiin ja tapoihin. Mielestämme on myös tärkeää, että lapsi oppii liikunnalliseen elämäntapaan.



Kohti Pariisia 2024!

Olympialaisissa kilpaileminen on kenelle tahansa voimistelijalle uran huipennus. Kilpailu paikoista on kuitenkin hurjaa ja matka olympialaisiin haastava, sillä vain 14 joukkuetta ja 24 yksilöä, eli yhteensä 94 voimistelijaa koko maailmasta saa mahdollisuuden edustaa maataan kaikkien aikojen kilpailussa. Miten olympialaisiin voi päästä kilpailemaan rytmisessä voimistelussa? Lähdetään matkalle kohti Pariisia 2024!

Teksti: OVO Talent -ryhmän vanhemmat

Olympialaisissa kisaavan tulee täyttää 16 vuotta olympia-vuonna. Pariisissa voi siis kilpailla viimeistään 31.12.2024 16 vuotta täyttävät.

Rytmisessä voimistelussa on voinut kilpailla olympialaisissa yksilönä vuodesta 1984 lähtien ja joukkueessa vuodesta 1996. Joukkuevoimistelu ei (vielä?) ole olympialaji.

Espanjan **Almudena Cid** on kilpaillut neljissä olympialaisissa - Atlantassa 1996, Sydneyssä 2000, Ateenassa 2004 ja Pekingissä 2008. Viimeisissä olympialaisissa hän kilpaili 28-vuotiaana.

Venäjän **Evgenia Kanaeva** on ainoa kaksinkertainen olympia-voittaja rytmisessä voimistelussa, ja vanhin olympiavoittaja lajin historiassa (22v., Lontoo 2012).



Ekaterina Volkova on Suomen viimeisin olympiaedustaja rytmisessä voimistelussa. Hän voimisteli sijalle 21. Rion olympialaisissa 2016. Muut suomalaisedustajat ovat olleet **Katri Kalpala** (1996) ja **Heini Lautala** (2000).

09/2022 MM-KILPAILUT, BULGARIA

Vuoden 2022 MM-kisoissa jaettiin 3 yksilöpaikkaa + 3 joukkuepaikkaa. Nämä maat lunastivat paikat: Bulgaria: 1 yksilö + joukkue
Espanja: 1 joukkue
Israel: 1 joukkue
Italia: 1 yksilö
Saksa: 1 yksilö

Olympialaisten järjestäjämaalla Ranskalla on automaattisesti 1 yksilö- ja 1 joukkuepaikka.

05/2023 EM-KILPAILUT, AZERBAIJAN

MM-kisapaikat ansaitaan EM-kisojen tulosten perusteella. MM-kisoissa on jaossa iso osa olympiapaikoista, joten kilpailu MM-paikoista on myös kova. OVO:n **Aurora Pohjanvirta** kilpailee maajoukkueen riveissä EM-kisoissa.

08/2023 MM-KILPAILUT, ESPANJA

Yksilöiden olympiapaikat:
Neliottelun 14 parasta voimistelijaa lunastavat paikan maillensa, JOS maa ei ole vielä saanut kahta paikkaa MM-kisoissa 2022.

Joukkueiden olympiapaikat:
Kaksiottelun 5 parasta joukkuetta lunastavat paikan maillensa, JOS maa ei ole vielä saanut yhtä paikkaa MM-kisoissa 2022.

MM-kilpailuihin osallistuu vuosittain n. 60 maata ja n. 30 joukkuetta.

05/2024 EM-KILPAILUT, UNKARI

Yksilöiden olympiapaikat:

Neliottelusta 1 voimistelija voi lunastaa paikan, JOS maa ei ole vielä saanut kahta paikkaa MM-kisoissa 2022 ja 2023. 4 paikkaa täytetään muiden maanosien mestaruuskilpailujen perusteella.

Joukkueiden olympiapaikat:

Kaksiottelusta 1 joukkue voi lunastaa paikan maalleen, JOS maa ei ole vielä saanut paikkaa MM-kisoissa 2022 ja 2023. 4 paikkaa täytetään muiden maanosien mestaruuskilpailujen perusteella.

Universality-paikka (viimeinen mahdollisuus!)

Kansainvälisen olympiakomitean kolmikantakomitea (IOC Tripartite Commission) antaa paikan yhdelle voimistelijalle. Voimistelijan tulee olla osallistunut MM-kisoihin 2023.

Israelin **Linoy Ashram** on ensimmäinen olympiavoittaja rytmisessä voimistelussa, joka ei edusta entisen neuvostoblokin maata. Hän voitti yksilöiden neliottelun kultaa Tokiossa 2021.

04/2023 NAISTEN EM-KARSINTA 2, HELSINKI

EM-kisoihin lähtee Suomesta 2 yksilövoimistelijaa - OVO:n **Emmi Piironen** ja **Elisabeth Jamil** on valittu edustajiksi kahden karsintakilpailun perusteella. Maajoukkue edustaa Suomea joukkuekilpailussa.

05-07/2023 NAISTEN MM-KARSINTA 1+2, SUOMI

MM-kisoissa Suomea edustaa 1-2 yksilövoimistelijaa, jotka valitaan kahden karsintakilpailun perusteella. Toukokuun EM-kilpailujen team-tulos ratkaisee paikkamäärän. Maajoukkue edustaa Suomea joukkuekilpailussa.

2024 NAISTEN EM-KARSINTA, SUOMI

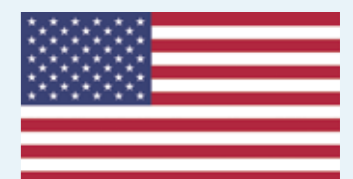
EM-kisoihin lähtee Suomesta max. 2 yksilövoimistelijaa, jotka valitaan kahden karsintakilpailun perusteella. Maajoukkue edustaa Suomea joukkuekilpailussa.



PARIISI 2024, 26.7.-11.8.2024



LOS ANGELES 2028



Suomalaisvärin tuominen Pariisiin olympialaisiin 2024 on neljän ovolaisen unelma



Elisabeth Jamil

Yksilö

Ikä: 19v.

Valmentaja: Larisa Gryadunova

Uran kohokohdat:

2022 Suomen edustaja naisten MM-kilpailuissa
2022 ja 2021 Naisten SM-kultaa neliottelussa ja
kaikilla välineillä
2019 Suomen edustaja nuorten MM-kilpailuissa



Lia Kallio

Yksilö

Ikä: 15v.

Valmentaja: Larisa Gryadunova

Uran kohokohdat:

2022 Nuorten SM-kultaa neliottelussa, finaaleissa
1 kultaa ja 3 hopeaa
2022 Nuorten PM-kultaa neliottelussa, finaaleissa
3 kultaa ja 1 hopea + team-kulta
2022 Sofia Cupin pallofinaalin pronssia



Emmi Piironen

Yksilö

Ikä: 15v.

Valmentaja: Larisa Gryadunova

Uran kohokohdat:

2022 Nuorten EM-kisojen finaalissa vanne ja
pallo 5. sijat ja keilat 6. sija
2021 Nuorten SM-kultaa neliottelussa ja
finaaleissa kultaa kaikilla välineillä
2020 Nuorten SM-kultaa neliottelussa ja
finaaleissa 1 kultaa ja 2 pronssia



Aurora Pohjanvirta

Maajoukkue

Ikä: 16v.

Valmentaja: Larisa Gryadunova

Uran kohokohdat:

2022 Naisten SM-pronssia neliottelussa,
finaaleissa 1 hopea ja 1 pronssi
2022 Suomen edustaja naisten EM-kisoissa ja
joukkueiden MM-kisoissa
2020 Nuorten PM-kultaa neliottelussa,
finaaleissa 2 kultaa + team-kulta



Teksti: Anne Niemenkari-Kilpi

Pienet fanit säihkyvät nyt idoleina OVO Teamin treenipäivässä

Sali alkaa pikkuhiljaa täytyä turkoositakkisista voimistelijoista. Joukossa on muutama voimistelija myös muun värisissä seuratakeissa. Kaikkia hie-man jännittää, mutta odotukset päivän suhteen ovat suuret. Tänä on mahdollisuus päästä harjoittelemaan yhdessä esikuvien, OVO Teamin voimistelijoiden, kanssa. Tämä tilanne on toistunut harjoitushallilla jo useita kertoja, kun pienet voimistelijat ovat kokoontuneet OVO Teamin treenipäivään harjoittelemaan esikuviansa kanssa. Ensimmäisiin OVO Teamin treenipäiviin osallistuivat myös eräät yhdeksänvuotiaat Aliisa, Inkku ja Ksenia.

OVO Teamin treenipäivä on järjestetty jo kahdeksan kertaa ja sadat voimistelijat ovat osallistuneet päivään yhdessä esikuviansa kanssa. OVO Team on ollut perustamisestaan asti seuramme joukkuevoimistelijoiden ihailun kohteena ja päivä on luotu mahdollistamaan kohtaaminen heidän kanssaan. Yhteinen harjoitteluhetki ja mahdollisuus tutustua omiin esikuviiin sytyttää myös kipinän tavoitella itse samoja unelmia ja huippu-urheilijan polkua.

Treenipäivä on alusta asti haluttu pitää avoimena

kaikkien seurojen osallistujille ja mahdollistaa esikuvien kohtaaminen myös niiden seurojen voimistelijoiden, joissa ei ole kansainvälisen tason edustusjoukkuetta ja esikuvia omalla salilla. Treenipäivään on voinut osallistua yksin, kaverin kanssa tai koko joukkueen kesken. Myös valmentajat ovat olleet tervetulleita seuraamaan päivää ja saamaan vinkkejä joukkueiden arkiharjoitteluun.

Nykyiset OVO Teamin voimistelijat ovat saaneet sykkyksen huippu-urheilijat polulle juuri tästä treenipäivästä.

- Muistan että osallistuin pienenä monta kertaa OVO Teamin treenipäivään ja olin aina tosi innoissani!, tämän vuoden alusta OVO Teamissa aloittanut **Ingrid Bergring**.

- Parhaita muistoja OVO Teamin treenipäivissä oli, kun sai kohdata esikuvia ja harjoitella yhdessä OVO Teamilaisten kanssa. Erityisen hienolta tuntui, kun pääsi tekemään isompien voimistelijoiden liikkeitä. Tuolloin tuntui, että OVO Team on niin hieno joukkue ja että voimistelijat olivat todella taitavia. Myös Annelille tekeminen oli yksi päivän kohokohdista, muistelee Ksenia osallistumistaan treenipäivään.

Myös **Aliisa Alvesalo** muistaa hyvin OVO Teamin treenipäivät.



Kuva yllä: "Fanitin piienä Jenna Alavahtolaa, Laura Hirvosta ja Irina Khanoukaevaa", Ksenia
Kuva alla: Aliisa ja OVO Teamin Irina

- Pääsimme joukkueeni kanssa osallistumaan useisiin treenipäiviin. Muistona vuoden 2016 treenipäivästä löytyy erityisesti yksi fanikuva yhdessä OVO Teamin Irinan kanssa ja tuon kerran muistan todella hyvin. Oli tosi kivaa päästä harjoittelemaan taitavien voimistelijoiden kanssa, joita ihaili ja tuntui jännittävältä päästä juttelemaan ja kyselemään heiltä kysymyksiä. Oli myös kiva päästä näyttämään omia taitoja ja saada siitä kehuja OVO Teamilaisilta.

Nyt roolit ovat vaihtuneet. Viime syksynä pidetyssä OVO Teamin treenipäivässä Aliisa oli yksi päivän esikuvista:

- Tunne oli aika jännä, sillä muistan niin hyvin ajan, kun itse olin vielä osallistujana. Oli kiva tavata innokkaita, iloisia ja taitavia voimistelijoita, jotka halusivat ottaa nyt niitä fanikuvia meistä.

- Voimisteluarjessa helposti unohtaa, että saleilla on paljon voimistelijoita, jotka ihailevat joukkuettamme ihan samalla tavalla kuin itsekin olen ihaillut ja pitää meitä esikuvina. Haluamme OVO Teamissa olla hyviä roolimalleja ja esikuvia kaikille voimistelijoille, Aliisa jatkaa.

OVO Teamiin hakee vuosittain muutamia voimistelijoita myös muista seuroista. Nämä voimistelijat ovat lähteneet rohkeasti unelmiensa perään ja selvittäneet mahdollisuuksiaan päästä maailman huipulle. Kun esikuvat muuttavat unelmiensa perässä toiselle paikkakunnalle, se avaa myös polkuja esimerkin kautta myös tulevaisuuden huippuvoimistelijoille. OVO Teamin treenipäivän pitäminen kaikkien seurojen voimistelijoille avoimena mahdollistaa myös kasvattiseurojen voimistelijoille mahdollisuuden tavata esikuviaan ja harjoitella heidän kanssaan.

Kuva: Aliisa OVO Teamissä



Kuva yllä: "Piienä fanitin kyllä kaikkia OVO Teamiläisiä, mutta muistan että erityisesti Jennaa", Inkku

Kuva alla: Viime syksyn treenipäivässä Kotkasta saapuneet voimistelijat fanittivat erityisesti Helmiä



OVO Teamin treenipäivä
pidetään jälleen syksyllä 3.9.
- ilmoittaudu mukaan!

Lisätietoa: www.ovo.fi/ovoteam/treenipäivä

Kuva: Keravalta saapuneet halusivat erityisesti tavata Erinin



Ystäväni Janna

Kuka olen: Janna Kutila, 16v., voimistelija

Kuvailisin itseäni kolmella sanalla:

Huumorintajuinen, sosiaalinen, sinnikäs

Lempiaine koulussa: Psykologia

Lempiruokani: Kanapasta

Jos päivässä olisi enemmän tunteja, haluaisin:

Viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa

Jos voisin valita supervoiman, se olisi:

Lentäminen

Paras voimistelumuistoni: Joukkuevoimistelun

MM-kilpailut 2021 Helsingissä

Parhaat kisaeväät: Ruisleipä, hedelmät, pähkinät ym.

Valmentajani sanoo minulle usein:

Positiivisia ja kannustavia asioita

Tulevaisuuden haaveeni: Voittaa MM-kultaa

Viisaus, jonka olen tähän mennessä

oppinut: Älä koskaan luovuta



Normaali viikkoaikatauluni:

MAANANTAI 8.10-14.45 koulua, ei harkkoja

TIISTAI 8-10.30 harkat, 11-14 koulua, 15-18.30 harkat

KESKIVIIKKO 9:45-14 koulua, 15-18.30 harkat

TORSTAI 8-10:30 harkat, 11-14 koulua, 15-18.30 harkat

PERJANTAI 8.10-13 koulua, 14-17.30 harkat

LAUANTAI 10-16 harkat

SUNNUNTAI Välillä 9-12 harkat, joka toinen viikko hieronta 12-12.30

Valitsisin:

Välineohjelma / Vapaaohjelma

Nostaja / Nostettava

Venyttely / Voimaharjoittelu

Tumma kisapuku / Vaalea kisapuku

Nuttura / Ponnari

Hyyt / Piruetit

Pystäri / Kellistys

Salil eka / Salil vika





Rytmisen voimistelun säännöt päivittyivät - muutoksia myös kisapukuihin

Teksti: Anna Smirnov

Uusi Olympiakausi tuo aina mukanaan muutoksia kansainvälisen voimisteluliiton rytmisen voimistelun kilpailusääntöihin. Tällä olympiakaudella muutoksia on tullut myös erityisesti vanhempia puhuttaneeseen aiheeseen: pukuihin.

Pohditko, vastaako viime olympiadin aikana voimistelijalle hankittu puku voimassa olevia sääntöjä tai oletko hankkimassa uutta pukua? Tässä Tässä kansainvälisen tason tuomari **Johanna Vikkulan** viisi vinkkiä puvun valintaan, joilla onnistut varmasti.

1. Ei liian paljastavaa

Pukuja koskevien sääntöjen pääpointti on varmistaa, että puvut ovat riittävän peittäviä voimistelijoiden päällä. Tämä on ehkä tärkein muistaa, kun suunnittelee uutta pukua. On lasten etu, etteivät puvut ole liian paljastavia.

2. Ihokangasta säästeliäästi

Lähtökohtaisesti lantion alueella ei tulisi olla ihon väristä kangasta. Toisin sanoen voi ajatella, että bikinialue tulisi olla kokonaan peittävän tai värillisen kankaan peitossa. Säännöt sallivat kuitenkin pienen kaistaleen ihonväristä kangasta lantion alueella, jos se tukee luontevasti puvun muuta kuviointia.

Säännöt eivät kuitenkaan määrittele tarkasti, kuinka suuri tämä kaistale saisi olla. Sääntöjen avoimuuden vuoksi uusia pukuja suunniteltaessa kannattaa ottaa mieluummin varman päälle ja jättää ihon värinen kangas kokonaan pois lantion alueelta.

Vanhoja pukuja muokatessa suosittelisin myös lisäämään

mieluummin enemmän kuin vähemmän peittävää kangasta, eikä vain esim. strasseja.

3. Jokainen lapsi on yksilö

Puku tulee aina tarkistaa voimistelijan päällä, etenkin jos lantion alueella on kaistale ihonväristä kangasta. Jokainen voimistelija on yksilö ja jokainen puku yksilöllinen, ja siksi tulee tarkistaa puku päällä, miten ihokankaat asettuvat. Jos puku roikkuu vain henkarissa, voi olla hyvin vaikea määrittää, onko puku sääntöjen mukainen vai ei.

4. Kaikkea ei tarvitse tietää itse

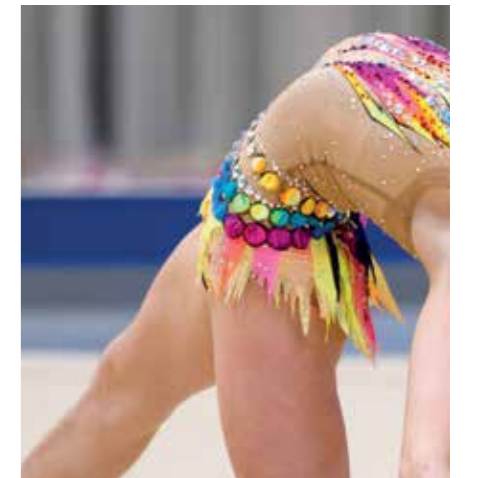
Jos on yhtään epävarma - suosittelen kysymään asiasta valmentajalta. Suomessa pukuvähennykset otetaan vain nuorten ja naisten sarjoissa, joten nuorempien sarjoissa asiasta ei tarvitse niin stressata.

Jos nuorempien sarjoissa näkyy liian paljastavia pukuja, kilpailujen ylituomarin tehtävä on mahdollisuuksien mukaan huomauttaa tästä valmentajaa jotta asia voidaan korjata tuleviin kisoihin.

Vaikka Suomessa pukuvähennyksiä ei oteta lasten ja pre-nuorten sarjoissa, ulkomailla voi olla toisin. Suosittelen siksikin voimakkaasti tekemään myös lasten ja nuorten puvut sääntöjen mukaisiksi.

5. Mieluummin enemmän kuin vähemmän

Yhteenvetona: Jos koet epävarmuutta siitä, onko puku sääntöjen mukainen vai ei, käytä mieluummin enemmän kuin vähemmän peittäviä kankaita ja värejä. Se on myös lapsen etu.



OVO JUNIOR TEAM 2023



Teksti: Emilia Pensar

Voimistelu – ei vain lasten laji

Mitä syntyy, kun yhdistetään äitienpäivä, peruuntunut kilpailu ja äitien yllätysesiihtymisen voimistelijaille? Aikuisten oma joukkuevoimistelun alkeisryhmä tietysti!

Jousenkaaren koululla on menoa ja meininkä torstai-iltsin, kun liikuntasalin valtaa aikuisten joukkuevoimistelun alkeisryhmä 'Magnettaret'. Maaliskuisena torstaina 12 naista asettuu ryhdikkäästi alkuriviin, valmentaja **Saara Hyttinen** toivottaa heidät tervetulleeksi ja kyselee kuulumisia.

- Idea ryhmään lähti keväällä 2022, kun Kilpa-Neutroneiden äitienpäivän kisa peruuntui ja pidettiin sen sijaan ryhmän oma esiintyminen vanhemmille. Voimistelijoiden äidit päättivät yllättää lapset harjoittelemalla pätkän joukkueen ohjelmasta ja esittämällä sen joukkueelle. Nopeasti kuitenkin totesivat, että tällainen ryhmä pitäisi olla myös vakiona, jossa pääsisi harjoittelemaan voimistelua. Seura päättyi perustamaan ryhmän ja minua pyydettiin mukaan valmentajan rooliin, kertoo ryhmää luotsaava Saara.

Ryhmä perustettiin syksyllä 2022, ja mukana oli heti täysi ryhmällinen innokkaita voimistelijoiden alkuja. Seuraavana keväänä alkeisryhmän rinnalle perustettiin edistyneempien harrastajien jatkoryhmä. **Jenni Karvo** on ollut mukana alkeisryhmässä sen perustamisesta lähtien, ja kevästä 2023 lähtien myös jatkoryhmässä.

- Olin pidempään katsonut omien tyttärieni voimistelua vuodesta 2013, ja kiinnostui minkälaisista olisi itse harrastaa

joukkuevoimistelua. Pari vuotta oli jo voimistelua takana tanssillisen voimistelun Olenaiset-ryhmässä, ja tuntui kivalta päästä mukaan tähän uuteen juttuun. On ollut kiinnostavaa nähdä mitä voimisteluharjoitus pitää sisällään, nyt ymmärtää ja tietää minkälaisia omien tyttöjen treenit ovat olleet. Välillä on rankkaa, ja meidän treenit ovat kuitenkin paljon lyhyemmät kuin heidän, kertoo Jenni.

Päivän harjoitus alkaa lämmittelyllä viesteillä. Ensimmäinen viestikilpailu käynnistyy, ja sali täyttyy naurusta ja kannustuksesta. Pallon pompottaminen juostessaan onkin yllättävän vaikeaa.

- Ryhmään ovat tervetulleita kaikki aikuiset, ikään tai aiempaan liikuntataustaan katsomatta. Tällä hetkellä ryhmä koostuu suurimmaksi osaksi voimistelijoiden vanhemmista, mutta ryhmän nuorin osallistuja on noin parikymppinen. Mitään ei tarvitse osata ryhmään tullessaan, mukana on kaikentasoisia voimistelijaita - osalla on taustaa voimistelussa mutta suurimmalla osalla ei ole. Harjoitteet sopivat myös eri tasoille liikkujille, lisähaastetta saa jos sitä tarvitsee tai halutessaan harjoittelua voi myös keventää, kuvailee Saara.

Jenni kuvailee ryhmää motivoituneeksi ja rennoksi - ei oteta harjoituksia niin vakavasti vaan tehdään omaksi iloksi. Kaikki ovat kuitenkin halukkaita oppimaan uutta. Motivaatio on tarttuvaa, itsekin yrittää aina parhaansa kun näkee että muut tekevät täysillä. Jotkut jutut ovat tulleet ihan uusina, esimerkiksi nilkkojen venytystä ei ole tullut kos-

kaan aiemmin tehtyä. Toiset jutut kuten hyppyt ovat aiemmasta harrastuksesta tuttuja. Näytöksissä esiintyminen on hänen mielestään ehdottomasti kauden kohokohta, on mielekästä että on jotain, mitä varten harjoitellaan.

"Olen ollut OVOssa vanhempana, joukkueenjohtajana ja nyt voimistelijana - nyt on käyty kaikki roolit läpi ja on saanut tuntea, mitä kaikkea ovolaisuus onkaan"

Kevätkauden kohokohtana on OVO:n kevätnäytöksessä esiintyminen, viime syksynä kausi huipentui OVO:n 40-vuotis juhlanäytöksessä esiintymiseen.

- Tulevaisuudessa voisin nähdä, että jatkoryhmä voisi lähteä esiintymisten lisäksi kilpailemaan, pohtii Saara.

- Syyskaudelta jäi mieleen osallistuminen OVO:n 40-vuotis juhlanäytökseen, jossa ryhmällä oli oma esitysohjelma. Oli jännittävää mennä esiintymään, mutta toisaalta myös hauskaa valmistautua, meikata ja harjoitella ryhmän kanssa. Keväällä odotetaan jo innolla kevätnäytöksessä esiintymistä, ihanaa että seura on ottanut ryhmän huomioon näissä esiintymisissä, jatkaa Jenni.

Seuraavaksi lämmitellään lihaksia ja avataan paikkoja lattialämmittelyllä. Liikkeet ja venytykset ovat tuttuja valmennusryhmien harjoituksista, Saaran mukaan ryhmä tekee monia lajinomaisia harjoitteita joita hän tekee valmennettaviensa lasten joukkueiden kanssa.

- Ryhmän tunneilla harjoitellaan perusvoimistelua, joukkuevoimistelutekniikkaa ja kehitetään ymmärrystä siitä mistä lajissa on kyse. Pyrimme lisäämään liikkuvuutta, oppimaan lajin hyppyjä, tasapainoja ja vartalonliikkeitä sekä kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Joskus kehitellään omia ohjelmia, joissa pääsee soveltamaan oppimiansa asioita. Välineet ovat myös käytössä tunneilla, pyrkimyksenä on tutustua jokaiseen voimisteluvälineeseen kauden aikana, jatkaa Saara.

Ohjelmaharjoittelu aloitetaan tänään nostojen kerämisellä. Kaksi voimistelijaa nousevat painottoman näköisenä ilmaan ja laskeutuvat yhtä kevyesti maahan joukkuekavereiden avulla.

- Aluksi jännitti tosi paljon lähteä ohjaamaan aikuisten ryhmää. Vanhemmat, joista idea lähti, olivat ennästäjän tuttuja. Kuitenkin kun piti lähteä ohjaamaan ryhmää missä oli tuntemattomia aikuisia, tuntui tosi pelottavalta ja mietin miten minut otetaan vastaan kun olen todennäköisesti

osallistujia paljon nuorempi. Mietin myös minkälainen lähestymistapa on aikuisten ryhmälle sopiva, minulla kun ei ollut aikuisten ohjaamisesta mitään kokemusta, taustoitaa Saara.

- Minut otettiin heti tosi hyvin vastaan ryhmän toimesta ja sain nopeasti oman tyylin ohjaamiseen. Ryhmäläisiltä palautteen pyytäminen on myös ollut hyvä keino kehittää tunteiden sisältöä. Kyllä tämä kuitenkin eroaa paljon lasten ohjaamisesta, aikuisille riittää kun sanoo kerran ohjeet ja kaikki kuuntelevat, nauraa Saara.

- Ryhmä on valtavan innokas ja halukas oppimaan uutta - heillä on pitkä pinna esimerkiksi liikkeiden harjoittelussa. Ryhmäläiset eivät halua luovuttaa, vaan yrittävät uudestaan kunnes liike onnistuu, Saara kuvailee.

Jennillä on pelkkää positiivista palautetta ohjaajalle.

- Meillä on tosi kiva valkku - Saara on iloinen, reipas ja kannustava. Hän ymmärtää ettei välttämättä osata kaikkea, mutta hän on aina kannustava ja iloitsee kun kaikki tekee parhaansa. On ihanaa, että valkku on mukaansatempaava ja vetää jokaisen tunnin aina täysillä, hän kertoo.

- Olen ollut OVOssa vanhempana, joukkueenjohtajana ja nyt voimistelijana - nyt on käyty kaikki roolit läpi ja on saanut tuntea, mitä kaikkea ovolaisuus onkaan, toteaa Jenni.



Täältä tullaan Amsterdam!



Teksti: Pirjo Suomalainen. Kuva: Suomen Voimisteluliitto

World Gymnaestrada lähestyy ja ovolaisilla valmistautuminen on täydessä vauhdissa. Kesäkuuhun mennessä jokainen ohjelma on valmiina esitettäväksi neljän vuoden välein järjestettävässä kansainvälisessä voimistelutapahtumassa.

World Gymnaestrada täyttää Amsterdamin viikoksi voimistelulla. Olin Voimistelijoista on ilmoittautunut 80 osallistujan ryhmä. Mukana on tyttöjä, naisia ja miehiä OVO:n eri ryhmistä. Viikon aikana meille ovolaisille on luvassa unohtumattomia elämyksiä ja useita esiintymisiä Suomen kenttäohjelmissa sekä hallinnäytöksissä ja kaupunkilavoilla. Tällä porukalla tullaan viettämään yhdessä unohtumaton voimisteluviikko.

Gymnaestrada-viikko käynnistyy avajaisilla sunnuntaina 30.7. ja päättyy päätösjuhlaan lauantaina 5.8.2023. Tapahtumassa nähdään voimistelua koko laajuudessaan, eri muodoissa ja lajeissa. Festariviikon aikana nähdään hallinnäytöksiä, kenttäohjelmia, iltanäytöksiä, FIG Gaala, esiintymisiä ulkolavoilla sekä paljon muutakin nähtävää ja koettavaa. Seurat voivat hakea omia esitysohjelmiä tai osallistajat voivat ilmoittautua mukaan yhteisohjelmiin.

Ovolaisia mukana monissa ohjelmissa

Suomen Voimisteluliitto valitsee tapahtumassa esitettävät Suomen ohjelmat kuten kenttäohjelmat, hallinesitykset ja kaupunkilavaohjelmat. OVO:n oma hallinäytös ja kaupunkilavaesitys ovat valittu mukaan.

– Meidän kaupunkilavaesityksemme vie katsojan suomalaisiin tunnelmiin. Lavalla nähdään jäinen Lumikuningatar tanssillisen voimistelun esitys sekä sauvakävelyohjelma, Jääkiekko tunnelmissa tehtävää akrobatiaa sekä kultaista sykettä ja hyppynaru hyppyjä, kuvailee valmentaja **Liisa Lappalainen** nuorten ja miesten yhteistä kaupunkilavaesitystä.

Marja Kallioniemen suunnittelemassa *It's time to act* hallinäytöksessä tuodaan esille voimistelun keinoin huoli luonnon monimuotoisuuden katoamisesta ja ilmaston lämpenemisestä. Teema näkyy näytöskokonaisuuden kaikissa seitsemässä ohjelmassa. Hallinäytös esitetään viikon aikana kolme kertaa ja siinä voimistelee lähes 70 ovolaista, tyttöjä, naisia ja miehiä.

Ovolaiset esiintyvät myös Suomen yhteisissä kenttäohjelmissa. Ne esitetään kolme kertaa viikon aikana.

Nuoret ovat mukana **Hymy Larimo-Tullilan** suunnittelemassa Millaisen tarinan kirjoitat elämällesi? - ja aikuisia nähdään Kirkkaat vedet -kenttäohjelmassa. Lisäksi ovolaisia osallistuu kansainväliseen World Team -kenttäohjelmaan, jossa osallistujat tulevat eri puolilta maailmaa.

Kevään aikana ohjelmat esityskuntoon

Tulevia ohjelmia harjoitellaan intensiivisesti yhdessä ja erikseen pienryhmissä. Aluksi toisilleen vieraat, eri taustaiset, tasoiset ja ikäiset voimistelijat tutustuivat toisiinsa, ja kevään aikana heistä muodostuu tiiviin porukka, joka on valmis yhteisiin esityksiin.

"Marja Kallioniemen suunnittelemassa *It's time to act* hallinäytöksessä tuodaan esille voimistelun keinoin huoli luonnon monimuotoisuuden katoamisesta ja ilmaston lämpenemisestä."

Kaiken kaikkiaan kenttäohjelmiin, OVO:n omaan hallinäytöksen ja kaupunkilavaesitykseen valmistautuminen vaatii hyvää suunnittelua. Hyvin harjoiteltua ohjelmaa on mukava esittää ilman ylimääräistä jännitystä. Ennen Amsterdamin matkaa ehditään myös lomailla.

Hallinäytöksen valmistautuminen on haastavin kokonaisuus. Koko hallinäytöksen läpivienti vaatii useita toistoja ennen kuin jokainen seitsemästäkymmenestä esiintyjästä oppii omat ohjelmansa ja ryhmien vaihdokset siirtymiseen ja asujen vaihdoksineen sujuvat vaivattomasti.

Näytös koostuu seitsemästä eri osasta, joista jokaista harjoitellaan aluksi erikseen ja myöhemmin keväällä yhtenä kokonaisuutena. Aluksi harjoitellaan yksittäisiä liikkeitä ja sarjoista, vähitellen siirrytään kuvioiden ja yhteisliikkeiden kokeiluun ja harjoitteluun.

Kenttäohjelmia harjoitellaan seurojen kotisaleilla. Ohjelmien koreografit ovat laatineet seuroittain osallistujille omat paikkamerkki- ja kuviokartat, joiden mukaan ohjelmia harjoitellaan seuroissa. Keväällä on yhdet kaikkien osallistujien yhteisharjoitukset, joissa harjoitellaan ohjelmien läpimenoja. Gymnaestrada-viikolla pidetään yhteisharjoitus ja ennen esityksiä kenraaliharjoitus Olympiastadion. Onneksi kenttäohjelmat ovat jo suurelle osalle vielä muistissa. Ne esitettiin vuosi sitten Tampereella.

Voimistelu yhdistää ja innostaa perheitä

Mitä isommat edellä, sitä pienemmät perässä – mutta välillä myös toisinpäin. Kun OVO:n tanssillisen voimistelun nuorten Estradi-joukkue päätti osallistua Gymnaestradaan, innostus tarttui myös voimistelijoiden perheisiin. OVO:n ryhmässä nähdäänkin kaiken kaikkiaan kymmenen äitiä tyttäriin, ja hallinäytöksen on valmisteltu nuorten ja äitien yhteinen nauhaesitys.

Matkaan mahtuu paljon uutta ja jännittävää, sillä monelle voimistelijalle tapahtuma on ensimmäinen esiintymismatka ulkomaille ja lisäksi myös ensimmäinen yhteisesiintymisen oman perheenjäsenen kanssa. Tulevaa matkaa odotetaan monessa perheessä kuitenkin jo innolla. **Alina** ja **Ellen Lappalainen** esiintyvät ensimmäisen kerran samassa ohjelmassa.

– Tuntuu kivalta esiintyä isosiskon kanssa samassa ohjelmassa, vaikka hieman jännittääkin, toteaa Ellen Lappalainen tulevasta esityksistään. Yhteinen esiintymismatka lähentää ja voimistelun kautta saadaan yhteisiä kokemuksia.

– Olen niin innoissani. Ensimmäinen Gymnaestrada-oli juuri Amsterdamin vuonna 1991, joten on uskomatonta kokea sama uudestaan tyttäreni kanssa. Mukavassa porukassa on ihana treenata ja odotan jo että pääsemme kesällä voimistelukuplaan viikoksi, kertoo **Jaana Widenius**, joka lähtee Amsterdamiin tyttärensä **Sannin** kanssa.



Mikä Gymnaestrada?

World Gymnaestrada on kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG) organisoima, kaikille avoin, ei kilpailullinen voimistelufestivaali. Eripuolelta maailmaan lajiliitot, seurat, ryhmät ja osallistujat voivat valita mihin haluavat ilmoittautua ja hakea mukaan tapahtumaan. Se kokoaa kaikkien voimistelulajien harrastajat neljän vuoden välein viikoksi voimistelun pariin. Mukana on koko kansainvälinen voimisteluperhe harrastajista huippuihin. Järjestyksessään 17. World Gymnaestrada järjestetään Hollannin Amsterdamissa 30.7.-5.8.2023. Keskeisiä tapahtumapaikkoja ovat RAI-Messukeskus ja Olympiastadion. Tapahtumaan odotetaan noin 20 000 osallistujaa yli 50 maasta. Suomesta tapahtumaan osallistuu reilut 1700 osallistujaa eri puolilta Suomea.

Linnea ja Laura Winter ovat lähdössä yhteiselle

esiintymismatkalle Amsterdamiin ja perheessä yhteiseen matkaa, sillä myös isovelji ja puolisoikin ovat lähdössä mukaan. Linnea voimistelee Estradijoukkueessa ja esiintyy myös kaupunkilavesityksessä. Laura voimistelee Olenaisissa ja osallistuu Kirkkaat vedet kenttäohjelmaan. Yhdessä he valmistautuvat OVO:n halliohjelmalle. Tässä tunnelmia Linnean ja Lauran ensimmäisistä yhteisistä treeneistä.



Tunnelmia valmennusryhmien tehopäiviltä!

Linnean ja Lauran harkkapäiväkirja

TIISTAI 31.1.2023

Saimme tänään kuulla, että OVO:n Gymnaestradaan valmistautumisesta olisi kiva saada osallistujien kokemuksia esimerkiksi päiväkirjan muodossa – lupauduimme Linnean kanssa kirjoittamaan.

Laura: 1. treenit äitien ja tyttöjen ohjelmaa. Tytöt voimistelivat viuhkojen kanssa ja äidit nauhojen kanssa. Onpa vaikeaa tehdä vaaka ja samalla serpentiini! Liikkeitä ovat tietenkin pääosin tuttuja, mutta musiikki ja kuviot hakevat muotoaan. Hyvä fiilis kuitenkin.

Linnea: Tänään treeneissä Marja muutti aika paljon koreografiaa, olemme harjoitelleet eri tavalla todella pitkään.

MAANANTAI 6.2.2023

Linnea: Treeneissä mikään ei ollut oikein vaikeaa. Katsoin muiden treenejä ja se meni loistavasti!

TIISTAI 7.2.2023

Laura: 2. treeni äitien ja tyttöjen ohjelmaa. Olipa kiva treeni! Näimme mahdolliset esiintymisasut ja saimme uuden äidin mukaan joukkoon. Laura A oli loukannut

olkapänsä pahasti, mutta tuli silti harjoituksiin <3. Liikkeet muodostavat jo selkeämpiä sarjoja ja kuvioita. Saimme kokeiltua erilaisia rytmityksiä ja talletettua uusimmat versiot videolle. Nyt tyttöjen ja äitien "koreo" jää tauolle ja ensiviikolla harjoitellaan muita osioita kokonaisuudesta. Oma tyttö on porukansa "pienin", mutta jaksaa hienosti keskittyä ja toistaa koreografiaa. Olen ylpeä hänestä!

Linnea: Treeneissä muutettiin ihan pikkiriikkisen koreografiaa. Se ei silti hirveästi vaikeuttanut esitystä, sillä olen harjoitellut sitä tosi monta kertaa.

TIISTAI 14.2.2023

Laura: Tänään muistelimme "kirkkaat vedet"-kenttäohjelmaa. Hyvinhän se palautui mieleen! Marssiasiusta oli sovituskokoja saatavilla ja mietimme kuinka tukalaa niissä mahtaakaan heinäkuuissa Amsterdamiin olla!

MAANANTAI 27.2.2023

Linnea: Treeneissä muutettiin tanvo-esitystä, sitten harjoiteltiin hyppynaruesitystä, joka tulee Gymnaestradaan kaupunki -lavalle. Unohdin kotiin mun kengät.

MAANANTAI 6.3.2023

Linnea: Tänään harjoittelimme Gymnaestradan lava-kokonaisuudesta akrobatiasioita. Tunnille sai tuoda kaverin tai perheenjäsenen. Sovitin marssiasua ja löysin itselleni sopivan koon. Haluan äidin tilaavan sen.





Teksti: Emilia Pensar. Kuvat: Sami Ilvonen

Joukkuevoimistelun muutosten vuosi

Joukkuevoimistelun junioreiden ja naisten SM-sarjan joukkueet ovat vuodenvaihteessa saaneet lisähaastetta harjoitteluun, kun kilpailusäännöissä tapahtui lajin tähänastisen historian suurin uudistus. Yksi näistä joukkueista on Team Protonit, joka kilpailee tänä keväänä ensimmäistä kertaa 14-16-vuotiaiden SM-sarjassa.

Team Protonien torstai-illan harjoituksissa on ilmassa jännitystä ja intoa - vuoden vaihteessa joukkue hyppäsi nimittäin uuteen kilpailusarjaan ja lähti rakentamaan entistä vaikeampaa kilpailuohjelmaa.

- Kausi on lähtenyt tosi hyvin käyntiin. Team Protoneissa on kasassa ihanan ahkera ja motivoitunut joukko voimistelijoita. Säännöt ja uusi kilpailusarja tekevät ohjelmasta ja sen liikkeistä haastavampia kuin aiemmin lasten sarjoissa. Harjoiteltavaa on siis

runsaasti, mutta hyvin ollaan saatu kausi aluilleen vaikka on paljon uutta ja haastetta riittävä, kertoo joukkueen vastuvalmentaja **Jasmin Rasinkangas**.

Uusien kilpailusääntöjen myötä junioreiden ja naisten SM-sarjoissa maksimipisteet ovat 30, kun ne aiemmin ovat olleet 20. Lisäksi tuomaroinnin kolme osa-aluetta - tekninen, taiteellinen ja suoritus - tuovat jokainen maksimissaan 10 pistettä pottiin. Aiemmin puolet pistemäärästä on tullut suorituksista, kun taas taiteellinen osa-alue on kattanut vain 20% pisteistä. Yksi suurimmista muutoksista on myös uudet ja vaikeammat C-tason vaikeusosat aiempien A- ja B-tason osien rinnalle.

- Joukkueen ensimmäinen ohjelma junioreiden SM-sarjaan tehtiin joulukuussa 2022 ja alkukausi ollaan hiottu sitä kovasti kohti kauden kilpailuja. Lisäksi uusien vaikeusosien, nos-

tojen ja vartalonliikkeiden harjoittelu on ollut isossa osassa harjoittelua, selittää Jasmin.

Muutos lasten sarjoihin on suuri. Aiemmin esimerkiksi vaikeusosien liikelaajuus (eli miten lähelle jalat aukeavat spagaatilinjaa hypyissä ja tasapainoissa) ei ole tuonut lisäarvoa pisteisiin. Junioreiden ja naisten sarjassa taas kärkijoukkueet tavoittelevat kaikista arvokkaimpia C-osia, ja yksi keino sen saamiseen on 180 asteen liikelaajuus vaikeusosissa.

- Uudet säännöt on käyty joukkueen kanssa heti kauden alussa läpi, sekä mietitty ohjelman liikkeiden suorittamista sääntöjen vaatimusten pohjalta yhdessä voimistelijoiden kanssa, kuvailee Jasmin.

- Suurin osa voimistelijoista ovat pienestä pitäen harjoitelleet junioreiden ja naisten SM-sarjat tähtäimessä. Heti kun uusista säännöistä oli tietoa, mihin suuntaan ne olivat menossa,

aloitettiin esimerkiksi harjoittelemaan vaikeusosia joita uusilla säännöillä kannattaa tehdä, Jasmin jatkaa.

Houkutus yrittää suorittaa kaikista arvokkaimpia - mutta myös vaikeimpia - C-osia on suuri, mutta on tärkeää valita vaikeusosat joukkueen taitotason ja osaamisen mukaan. Uusien sääntöjen myötä vartalonliikkeiden ja vartalosarjojen merkitys ja arvo on kasvanut, joten korkeisiin pistemääriin voi päästä myös tekemällä A- ja B-tason vaikeusosia ja keskittymällä tekemään laadukkaita ja monipuolisia vartalosarjoja.

- Koska suurin osa joukkueen voimistelijoista on ollut valmennuksessani lasten sarjoista asti, en koe että valmennus tuntuu kovinkaan erilaiselta kuin aiemmillä kausilla vaikka keväällä ollaan noustu junioreiden SM-sarjaan. Edellisessä kilpailusarjassa on jo ollut kova vaatimustaso ja korkeat tavoitteet. Nyt kun voimistelijat kasvavat ja tulevat vanhemmiksi on mietittävä yhä enemmän voimistelijoiden palautumista ja jaksamista. Lisäksi ohjelman harjoittelun osuus yksittäisessä harjoituksessa kasvaa, lasten sarjoissa ollaan keskitytty enemmän fyysisten ominaisuuksien

ja lajitaitojen kehittämiseen kohti junioreiden ja naisten SM-sarjojen vaatimustasoa, kertoo Jasmin.

Team Protonit koostuu suurilta osin voimistelijoista OVO Pre Juniorista sekä Protonit 08:sta, jotka olivat vuoden 2022 Suomen mestari- ja SM-pronssimitalistijoukkueet. Kyseessä on varsin taidokas ja menestynyt kokoonpano, jolla on varmasti kirkas tulevaisuus edessään. Tavoitteet ovat luonnollisesti korkealla, mutta keskiössä on kuitenkin kehittyminen ja yhdessä oppiminen.

- Tärkeimpänä kauden tavoitteena joukkueella on kehittyä koko ajan lisää yhdessä joukkueena sekä yksilöinä. Tavoittelemme myös edustuspaikkaa EM-kilpailujen yhteydessä käytävään B-kategorian kansainväliseen kilpailuun, pohtii Jasmin.

EM-kisat sekä kansainvälinen B-kategorian kilpailu 'SC Vantaa Open' käydään 25.-28.5. Vantaalla. B-kategorian kilpailuun jaetaan edustuspaikat SM-kilpailujen tulosten perusteella, jotka taas käydään Tampereella 5.-7.5. Team Protoneilla on tähtäin korkealla - tavoitteena on SM-kisojen top 7 sekä edustuspaikka Vantaan kilpailuun. Peukut pystyyn!



Kuka: Jasmin Rasinkangas

Rooli OVOssa:

Joukkuevoimistelun valmentaja

Ammatti ja koulutukset:

Valmentajan ammatitutkinto Opiskelee tällä hetkellä kasvatustieteitä Helsingin Yliopistossa.

Harrastukset: Sulkapallo

Voimistelutausta: Aloittanut voimistelun noin 2-3-vuotiaana OVO:n äiti-lapsijumpassa. Voimistellut vuodesta 2006 lähtien seurana joukkuevoimistelun valmennusryhmissä Kvantit, Galaksit 98, Team Siriukset, OVO Junior Team sekä viimeisimpänä OVO Team vuoteen 2017 asti.

Valmennustausta:

Valmentanut vuodesta 2016 alkaen. Tällä hetkellä vastuvalmentajana Team Protoneille sekä Kromit 14 ja Kromit 15 -joukkueille. Aiemmat valmennettavat OVO Pre Junior, Protonit 08, Atomit 04, Ionit 07 ja Kromit-ikäkausi.

Haastattelu:

Kuka olet ja minkä ikäinen olet?

Oona Liikanen, 14, joukkueen kapteeni

Magdalena "Magdis" Westersten, 15, joukkueen varakapteeni

Mikä on päällimmäisenä jäänyt mieleen uusista säännöistä?

"Maksimipisteet ovat nyt 30 pistettä, ja säännöissä painotetaan enemmän vartalonliikkeitä" (Oona)

"Uudet C-osat ja yleisesti lisää vaikeutta osiin" (Magdis)

Mikä on sarjanousussa ja uusissa säännöissä haastavinta?

"Se, että harjoituksissa saadaan hiottua koko joukkueelle saman tasoiset vaikeusosat" (Oona)

"Paljon uutta säännöissä, joten harjoituksissa pitää miettiä tosi tarkasti mitä tekee ja miten kehitytään" (Magdis)

Entä mikä on parasta?

"Toivon mukaan kisoissa nähdään selkeämpiä eroja kärki-joukkueiden pisteissä" (Oona ja Magdis)

Miten sarjanousuun ollaan valmistauduttu?

"Valmentajat ovat painottaneet enemmän mitä mistäkin liikkeestä haetaan, minkä tasoista tasapainoa tai hyppyä jne. Vaikeusosille on myös tarkemmat kriteerit, esim. spa-gaatiin ja pitää näkyä jokaisella. Vartalonliikkeitä ollaan myös tehty enemmän" (Oona ja Magdis)

Onko harjoittelu muuttunut jotenkin uusia sääntöjä silmällä pitäen?

"Lämmittelyssä tehdään paljon vaikeusosia, esim. tasapainoja ja vartalonliikkeitä. Ylälämpässä tehdään ohjelman



tasapainoja. C-osia varten teemme aktiivista liikkuvuutta enemmän, jossa ei olla paikallaan vaan se sisältää paljon vaikeusosia. (Oona ja Magdis)

Mitkä ovat joukkueen tavoitteet kevätkaudelle?

"SM-kisoissa halutaan olla 7 parhaan joukkueen joukossa ja päästä finaaliin. Meillä ei ole pistetavoitetta, koska Suomessa ei vielä (haastatteluhetkellä) olla kisattu uusilla säännöillä. Halutaan onnistua kisoissa tekemään harkkatasoiset suoritukset, joihin kaikki voivat olla tyytyväisiä" (Oona)

Arvostelun osa-alueet junioreiden ja naisten SM-sarjoissa

Tekninen (TV)

Maksimipisteet 10,0. Pisteyttää ohjelman vaikeusosat, eli vartalonliikkeitä, tasapainot ja hypyt. Tasapainot ja hypyt voivat olla tasoiltaan A, B tai C, joista C on vaikein ja arvokkain. Vartalosarjoissa voi yhdistää 2-4 vartaloa sarjaksi, joista neljän vartalon sarja on arvokkain.

Taiteellinen A (AV-A)

Maksimipisteet 5,0. Pisteyttää ohjelman taiteellisen laadun (artistic quality), taiteellisista virheistä ja puutteista vähennetään. Näitä ovat esimerkiksi samassa kuviossa tai tanssissa pysyminen liian pitkään sekä dynamiikan ja tempon vaihtelun puuttuminen.

Taiteellinen B (AV-B)

Maksimipisteet 5,0. Pisteyttää ohjelman taiteelliset elementit (artistic elements). Tuomaroidaan kuten teknistä osa-alueita, ohjelman tulee sisältää esimerkiksi pyöriäviä liikkeitä, vartalosarjoja tason vaihdoksella, yhteistyöliikkeitä sekä omaperäisyyttä.

Suoritus (EXE)

Maksimipisteet 10,0. Suoritusvirheistä vähennetään pisteitä. Näkyvimpiä virheitä ovat esim. horjahdukset, törmäykset, kaatumiset, ojennusten puutteellisuus ja nostojen epäonnistumiset.

Esiintyessäkin jännitys on ystävää

Teksti: Anne Niemenkari-Kilpi ja Cope Oy

Mitä tehdä, jos kilpailut tai esiintyminen jännittää? Onko jännitys hyvä vai huono asia? Miten jännitykseen voi itse vaikuttaa? Nämä kysymykset saattavat pyöriä useammankin voimistelijan päässä. Pohdimme tässä jutussa jännitystä yhdessä OVOn yhteistyökumppanin Cope Oy asiantuntijoiden kanssa.

Voimistelulajeihin kuuluu uusien taitojen opetteluun lisäksi myös esiintyminen ja kilpaileminen. Pienet voimistelijat aloittavat esiintymisen harjoittelun seuran näytöksissä tai Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa ja huipputasoin voimistelijat saavat vaikeatkin liikkeet näyttämään helpolta eläytymällä ohjelmaan osana kilpailusuoritusta.

Kilpaileminen ja esiintyminen saattavat jännittää niin ensimmäistä kertaa esiintyvää kuin kokenuttakin huippuvoimistelijaa. Niin kuin moni muukin harrastuksen parissa koettu asia myös esiintymisen harjoittelu antaa myös eväitä tulevaan. Esiintymistaitoja tarvitaan jo koulussa ja myös aikuisena työelämässä.

- Jännitys on normaalia ja se yleensä virittää kehon ja mielen suoritukseen. Jännitys yleensä kertoo siitä, että asia tai tilanne, jota kohti olet menossa ja siinä onnistuminen, on sinulle tärkeää, kertoo urheilupsykologi ja psyykkinen valmentaja **Tea Uimonen**.

- Jännitys on siis ystävää!, Tea jatkaa.

Jos kilpaileminen tai esiintyminen jännittää, perhe tai muut läheiset ihmiset voivat tukea voimistelijaa. Tällöin on tärkeää edetä voimistelijan omassa tahdissa ja kuunnella, jos voimistelija haluaa puhua kisa- tai esiintymisjännityksestä.

- Perheenjäsen voi auttaa vaikkapa kertomalla esimerkiksi, kuinka häntä itseäänkin jännittää jokin tilanne ja mikä siihen hänellä auttaa. Voimistelija ja perheenjäsen voivat yhdessä miettiä keinoja voimistelijalle jännityksen säätelyyn, kertoo Tea vinkkinä ovolaisille perheille. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi hengittäminen rauhallisesti, aikaisempien onnistumisten muistelu ja ajatus siitä, että on harjoitellut ja valmistautunut hyvin.

- On tärkeää tiedostaa, että jännitys ei ole ongelma, joka tarvitsee ratkaisun, vaan se on tunne, jonka kanssa voi opetella olemaan ja suoriutumaan omalla tasolla, Tea korostaa.

Joskus kuitenkin jännitys voi tuntua liialliselta ja suoritusta häiritsevältä. Asiantuntijan, esimerkiksi urheilupsykologin tai psyykkisen valmentajan, puheille tulisi hakeutua silloin,

kun jännittäminen häiritsee arjen toimintoja, kuten yöunta tai opiskelua, tai jos voimistelija itse kokee kärsivänsä jännittämisestä. Myös silloin kun jännittäminen johtaa jatkuvaan alisuoriutumiseen kilpailuissa, asiantuntijan avusta voi olla hyötyä. Asiantuntijaa kannattaa tavata mielellään ennaltaehkäisevästi matalalla kynnyksellä.



Kokeile ennen kisa- tai esitystä:

Hengittäminen on helppo tapa rauhoittaa kehoa ja mieltä. Hengitä kolme kertaa nenän kautta sisään ja ulos. Sisäänhengityksellä laske mielessäsi neljään ja uloshengityksellä laske mielessäsi seitsemään. Lopuksi voit vielä miettiä kolme onnistumista edellisistä harjoituksista ja kertoa ne vaikkapa perheenjäsenelle, valkulle tai kaverille!

Tämä juttu on kirjoitettu yhteistyössä Cope Oy:n psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiden kanssa. Olarin Voimistelijat ja Cope Oy ovat tehneet pitkäjänteistä yhteistyötä psyykkisen valmennuksen jalkauttamiseksi osaksi koko seuran valmennustoimintaa.

Psyykkiseen valmentajaan voi ottaa yhteyttä oman valmentajan kautta tai itsenäisesti. Olemme mielellämme kaikkien voimistelijoiden tukena!

Yhteystiedot löydät osoitteesta www.copeoy.fi

ovolainen

Tällä palstalla haastattelemme OVO:n voimistelijoita, valmentajia ja vanhempia, joilla sykkii suuri seurasydän.

Minkä valitset?

Kahvi / Tee
Jäätelö / **Karkit**
Rantaloma / **Kaupunkiloma**
Kisakatsomossa / **Kisamatolla**
Välineiden teippaus / **Pukujen strassitus**
Kesä / Talvi
Nauha / **Keilat**
Salil eka / Salil vika

KYSYMYKSET

KUKA OLET?

Katri Kukkola, 37v., ammattivalmentaja ja koreografi sekä hiuskoriste-yrittäjä.

MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Toimin joukkuevoimistelun vastuu- ja apuvalmentajana kilpasarjan joukkueille. Pyrin myös auttamaan erilaisissa tapahtumissa ja projekteissa.

MITEN JA MILLOIN OLET TULLUT MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN?

Aloitin OVOssa syksyllä 2020. Hain seuraan itse koska halusin toimia ammattimaisessa seurassa ja keskittyä seuratyön sijasta pelkkään valmentamiseen. Onneksi OVOssa siihen tarjoutui mahdollisuus.

VOIMISTELU- TAI HARRASTUSTAUSTASI?

Lajitaustani on rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun puolella. Harrastin joukkuevoimistelua Kemin Innossa 19-vuotiaaksi asti SM-tasolla.

KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA

Empaattinen, määrätietoinen, huumorintajuinen.

MITÄ HARRASTAT?

Käyn salilla, ulkoilen, retkeilen ja teen erilaisia käsitöitä.

MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Määrätietoisuus



MIKÄ ON LEMPIVUODENAIKASI?

Syksy

MIKÄ OLI LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISI?

Meribiologi. (Aika kauas päädyin kun en uskalla edes matoa koukkuun laittaa) :)

MIKÄ ON PAHEESI?

Lidlin mainoslehtien selailu.

PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

14-16v. kilpamestaruuden voittaminen kesällä 2021.

KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN?

Tavoitteellinen, ketterä, edelläkävijä

MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen kulttuuria.

TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Jatkaa pitkään nykyisten urheilijoiden kanssa ja kehittää omalta osaltani voimistelijalähtöistä valmennuskulttuuria.

MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Vapautta, ystäviä, huikean ahkeria ja taitavia voimistelijoina, haastetta ja mahdollisuuden tehdä valmennustyötä niin, että se on muun elämän kanssa banassissa.

Kesän kohokohta on OVO:n leiri!

Kenelle kesäleirit on tarkoitettu?

OVO:n kesäleirit on suunnattu 6-12-vuotiaille lapsille. Mukaan mahtuu sekä voimistelun konkarit että vailla voimistelutaustaa olevat - jokaiselle löytyy varmasti mielekästä ja sopivan tasoista liikuntaa.

Mitä leireillä tehdään?

Leireillä liikutaan monipuolisesti sekä harjoitellaan voimistelun perustaitoja rennolla ja iloisella otteella. Päiviin sisältyy muun muassa akrobatiaa, voimistelua eri välineiden kanssa, pelejä ja leikkejä, askartelua ja ulkoilua. Leirin päätteeksi järjestetään myös näytös, jossa halukkaat osallistujat voivat esittää viikon aikana oppimiaan esityksiä ja ohjelmia.

Kesän leirivalikoimasta löytyy myös teemaleirejä. Jos siis akrobatia tai voimisteluvälineet kiinnostavat erityisesti niin kurkkaathan tulevan kesän leirit tältä sivulta!

Ketkä kesäleirejä ohjaavat?

Kesäleirillä on aina yksi täysi-ikäinen vastuvalmentaja, joka on kokenut OVO:n harrasteryhmien ohjaaja. Hänen lisäksi leirillä on joukko apuohjaajia, joiden määrä on aina suhteutettu leirin osallistujamäärään.

Leiriviikon aikataulu?

Kesäleirit kestävät pääsääntöisesti maanantaista perjantaihin, pois lukien juhannus- ja koulujen aloitusviikko. Leiripäivät ovat klo 8:15 - 16:30, josta klo 9-16 on ohjattua sisältöä.

Hinta?

Leiriviikon hinta sisältää ohjauksen lisäksi päivittäisen lämpimän lounaan, leirituotteen sekä leirivälineen tai Esport Extreme -vierailun. Ilmoittautuessasi voit myös tilata välipalat OVOlta pieneen lisähintaan.

Kesäleirit 2023:

VIKKO 23

Ma-pe 5.-9.6.
Päivänkehrän koulu
Välinetaiturileiri

VIKKO 25

Ma-to 19.-22.6.
Päivänkehrän koulu

VIKKO 31

Ma-pe 31.7.-4.8.
Päivänkehrän koulu

Ma-pe 31.7.-4.8.

Soukan koulu
Akrobatialeiri

VIKKO 24

Ma-pe 12.-16.6.
Päivänkehrän koulu
Akrobatialeiri

VIKKO 32

Ma-fi 7.-8.8.
Päivänkehrän koulu

Ma-pe 12.-16.6.

Vanttilan koulu
Akrobatialeiri

LEIKKEJÄ



Tiesitkö?

OVO Junior Teamin Laura Seppä ja Emma Törmänen ovat osallistuneet harrastekesäleirille pieninä voimistelijoina!



ASKARTELUA



ULKOILUA

tapahtumat 2023:

6.5.	Kevätnäytös 1
7.5.	Kevätnäytös 2-3
13.5.	RV Team Place Cup
14.5.	JV OVO Cup
15.5.	Kevätnäytös 4
4.-5.11.	RV Team Place Cup, Espoo
5.11.	OVO Stara
19.11.	JV Espoo Cup, Espoo
9.12.	TanVo Cup 2, Espoo
10.12.	Joulunäytökset

Kevätnäytökset 2023

Kevätnäytös 1 6.5., Kevätnäytökset 2-3 7.5. ja Kevätnäytös 4 15.5. **TERVETULOJA MUKAAN!**



Aurinkoista kesää 2023!



NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä eri kanavissa:



ovofinland



ovofinland



ovofinland



ovofi



OVO Finland

yhteistyössä

esport

 Terveystalo

 kisakallio
kisakallion urheiluopisto

LÄNSIVÄYLÄ



 Espoo liikkuu

 TEAM PLACE



 SUOMEN VOIMISTELULIITTO

 LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU