



Kuva Milla Vahila

Telinevoimistelussa suoritetaan liikkeitä, jotka vaikuttavat välillä uhmaavan fysiikan lakeja. Kuvassa Markku Vahtila.

Voimistelun monipuolinen maailma

Teksti Roosa Suomalainen ja Anniina Mikkola

Voimistelu luo vahvan pohjan kaikelle liikunnalle, ja se on monipuolisuutensa ansiosta myös erinomainen oheislaji.

Voimistelun alle kuuluu Suomessa kahdeksan eri kilpalajia, joista löytyy tarjontaa kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille.

Akrobatiavoimistelu

Pää alaspäin, jalat kohti kattoa, koko vartalo vain yhden käden varassa kanteltuna. Käden, jota kannattelee toinen voimistelija, kolmannen päällä seisten. Jousto, ponnistus ja lento ilmaan. Ilmassa voltti ja sen jälkeen laskeutuminen jalkojen varaan lattialle – hetkeksi. Akrobatiavoimistelu on laji, jossa kilpailevan parin tai ryhmän voimistelijat har-

voin koskevat lattiaan samaan aikaan. Vähintään yksi on aina ylhäällä, korkealla, tasapainoilemassa sellaisissa asennoissa ja sellaisin tavoin, joita olet ehkä nähnyt vain sirkuksessa.

Joukkuevoimistelu

Jokainen liike on osa kokonaisuutta. Vaikea tasapaino onnistuu, voimistelijat hyppäävät keveästi ilmaan täsmälleen samaan aikaan, ja seuraavassa hetkessä liike on jo virrannut saumattomasti seuraavaan. Yhden sijaan matolla on monta, mutta he kaikki tähtäävät samaan – yhteistyön, lukuisien harjoitustuntien ja joukkueen kanssa vie-

tettyjen hetkien kautta syntyy kokonaisuus, jossa kaikki ovat kuin yhtä. Suomi on joukkuevoimistelun kärkimaita, kaiken kaikkiaan Suomi on saavuttanut lajin MM-historian aikana naisten sarjassa yli kymmenen mitalia.

Kilpa-aerobic

Pysähtymätöntä, intensiivistä liikettä. Nopeita jalkoja ja tarkkoja käsiliikkeitä. Notkeutta, voimaa, mukaansatempaavaa rytmiä. Heittäytymistä ja räjähtävää energiaa. Sähköä hyppy ilmaan ja laskeutuminen suoraan punnerusasentoon. Lihasvoimaa ja huikeaa hallintaa, joka näyttää vaivattomalta, mutta syntyy vain lukemattomien tuntien vaivannäön tuloksena. Kilpa-aerobic on laji, jossa lihakset ovat kuin tullessa, mutta hymy ei hyydy. Kilpa-aerobicissa kilpailevat sekä miehet että naiset. Kilpailla voi yksilönä, parina, trio-

na tai viiden voimistelijan ryhmänä, ja osallistua voi myös tanssillisempaan AeroDance-sarjaan.

Rytminen voimistelu

Varpaankärkeä myöten ojennettu jalka nousee vaivattomasti korvan viereen, ja voimistelija pyörähtää kuin näkymätön korkokenkä jalassa täyden kierroksen. Samalla käsissä pyörivät keulat – eri suuntiin. Onnistunutta piruetia seuraa tanssiaskelsarja, jossa väline liikkuu kädessä ja jalat matolla, mutta voimistelija katsoo hymyillen yleisöön. Heitoissa väline nousee korkealle kohti kattoa ja napsahtaa sopivasti suoraan kuperkeikan tehneen voimistelijan käteen. Tuhannet harjoitustunnit salilla johtavat kilpailusuoritukseen, jossa väline on jatkuvassa liikkeessä ja notkeuden rajat ovat kadonneet.

TeamGym

Kun kokonainen joukkueellinen voimistelijoita liikkuu samaan aikaan tai syöksyy lennokkaasti volttirataa pitkin toinen toisensa jälkeen, näky on huikea. TeamGym on osoitus siitä, millainen esteettinen ja urheilullinen elämys joukkuelaji voi olla: upeita voltteja trampetilla ja volttiradalla sekä näyttäviä, yhtä aikaa suoritettuja liikkeitä permannolla symmetrisissä, tarkoissa muodostelmissa. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä.

Telinevoimistelu

Keskittymisen on säilyttävä koko ajan: yhden käden varassa pää alaspäin nojapuilla, ilmassa juuri ennen kuin kädet saavat jälleen otteen rekistä irrotuksen jälkeen tai huimien volttien päätteeksi alastulossa, jossa ei saa lipsahtaa askeltakaan. Telinevoimistelijatyttö suorittaa kuin tanssien porraskaiteen levyisellä alustalla temppuja, jotka eivät ole muille mahdollisia edes jalkapallostadionin kokoisella alueella. Kilpatelinevoimistelijan arkipäivää ovat käsilläseisonnat, voltit ja magnesiumin pöly: teräksisen keskivartalon ja täydellisen six-packin voi saada paljon hauskemmin kuin pumpaamalla rautaa salilla. Miesten telinevoimistelussa kilpaillaan kuudella telineellä: permannolla, hevosella, renkailla, hypyssä, nojapuilla ja rekillä. Naisten kilpailutelineitä on neljä: hyppy, nojapuut, puomi ja permanto.



Kuva Akiho

TeamGym on vahvasti pohjoismainen laji – se on kaikkein suosituin voimistelulaji Ruotsissa ja Tanskassa. Kuvassa Tampereen Voimistelijoiden Edustus-joukkue.



Kuva Miia Vahila

Tampereen Voimistelijoiden Minetit on joukkuevoimistelun hallitseva maailmanmestarijoukkue



Kuva Pekka Suvaara

Akrobatiavoimistelussa huikeat tasapaino- ja kehonhallinnantaidot yhdistyvät erilaisiin voimistelijoiden yhteistyössä suoritamiin asentoihin, nostoihin ja heittoiin. Kuvassa Hanna-Kaisa Renkola, Sari Hautamäki ja Sanni Syrjä.

Trampoliinivoimistelu

Kaksois- ja kolmoisvoltteja jopa kahdeksan metrin korkeudessa. Pyörimissuunta vaihtuu liikkeen välissä niin, että kymmenen liikkeen sarjan tullessa täyteen katsoja on jo pyörällä päästään. Trampoliinivoimistelun kilpailusuorituksessa voimistelija suorittaa kymmenen liikkeen katkeamattoman sarjan ponnistaen mahdollisimman korkealle suorakaiteen muotoiselta, noin 3x5 metrin kokoiselta trampoliinilta. Trampoliinille laskeudutaan joko vatsalle, selälle, istumaan tai jaloille, ja pyörimissuunnat vaihtelevat eteenpäin ja taaksepäin.

www.voimistelu.fi

Koonnut: **Nina Rantalankila**
viestintäpäällikkö
Suomen Voimisteluliitto