

Voimistelupäivät innostivat

► Imatran Voimistelijoiden järjestämä telinevoimistelun treenipäivä järjestettiin urheilutalolla lauantaina.

TONI DEGERLUND

IMATRAN urheilutalo täyttyi voimistelukärpäsien puresmistalasta, kun telinevoimistelussa pidettiin treenipäivä kaikille halukkaille.

Ensisijaisesti treenipäivä oli tarkoitettu seuran omille harrastajille, mutta mukaan otettiin myös seuran ulkopuolisia harrastajia.

Imatralaisseurassa telinevoimistelun valmennus on ulkoistettu. Lauantain valmennuksesta vastasivat telinevoimistelun kisatytöt ja valmentavat Pipsa Kohonen ja Taru Nikkinen Lappeenrannasta.

– Vaikka itse pystyisin hyvin pitämään telineiden alkeita, on ihanaa saada oikeat lajin asiantuntijat paikalle. Tytöistäkin on mukavaa, kun on välillä uusia naamoja salilla, seuran vastuuvallmentaja Kikka Sissala-Hallikas naureskelee.

Pääpaino Imatran Voimistelijoiden on tällä hetkellä joukkue- ja rytmivoimistelussa.

Telinevoimistelu tuli mukaan ohjelmaan vasta tänä syksynä, ja siten se on ihan uusi harjoittelumuoto.

– Telinevoimistelu otettiin ohjelmaan monipuolistaamaan tarjontaa. Lisäksi sillä annetaan tytöille lisää virikkeitä sekä lisätään harjoitustuntien määrää, seuran vastuuvallmentaja Kikka Sissala-Hallikas kommentoi.

5–9-vuotiaat tytöt pääsivät kokeilemaan naisten telinevoimistelun telineitä: puomia, eritasanojapuita, hyppyä ja permantoa. Tyttöjen taidot tekivät treenipäivien vetäjään vaikutuksen.



Taru Nikkinen opastaa eritasanojapuilla Helmi-Ilona Hallikasta.

Kikka Sissala-Hallikas



Imatran Voimistelijoiden Linda Wallenius tekee X-hypyn Taru Nikkisen tarkan valvonnan alaisena.

Telinevoimistelu

Telinevoimistelu on Kansainvälisen Voimisteluliiton, FIG:n (Fédération internationale de gymnastique) virallinen voimistelu- ja kilpaurheilulaji, jossa kilpaillaan ennalta määrätyillä telineillä.

Telinevoimistelu on olympialaji.

Telinevoimistelu on arvostelulaji, jossa suorituksen enimmäispistemäärä riippuu sarjan liikkeen vaikeustasosta ja telineestä.

Naisten telinevoimistelussa kilpaillaan neljällä telineellä, jotka ovat kansainvälisessä suoritusjärjestyksessä lueteltuna hyppy, nojapuut, puomi ja permanto.

Miesten telinevoimistelussa kilpaillaan kuudella telineellä, jotka ovat kansainvälisessä suoritusjärjestyksessään permanto, hevonen, renkaat, hyppy, nojapuut ja rekki.

Vielä vuonna 1948 Lontoon olympialaisissa Suomi oli paras telinevoimistelumaa.

Sen jälkeen lajin valtiasta oli Neuvostoliitto ja vuoden 1960 Rooman kisoista lähtien myös Japani.

Uusina mahtimaina mukaan ovat tulleet Kiina ja varsinkin naisvoimistelussa Yhdysvallat.

Lähde: Wikipedia

– Olin todella positiivisesti yllätynyt Imatran tyttöjen taidoista. Todella siististi he tekivät ja rohkeasti kokeilivat kaikkea. Huomaa, että töitä on tehty voimistelun parissa, vaikka eri lajista onkin kysymys, treenipäivän valmentajana toiminut Taru Nikkinen kehuu imatralaisia.

Treenipäivien jälkeen seuran tytöt paistoivat kuin naantalinauringot kōnsanaan, ja tapahtumaa voidaan pitää pelkästään tästä syystä onnistuneena.

– Permanto on tutuin teline meidän tytöille, koska kuperkeikat, kärrynpyörät ja siltakaadot kuuluvat myös meidän harjoitteluun vahvasti. Puomilla oli selvästi aika jännää, mutta hienosti onnistuttiin sielläkin, Sissala-Hallikas iloitsee tyttöjen puolesta.

Yhteistyö eri voimistelu-seurojen välillä tulee jatkuamaan Imatran Voimistelijoiden kanssa.

– Tosi mukavaa oli, ja yhteistyö voi ainakin meidän puolestamme jatkua sekä syventyä. Itsekin saa hyviä ideoita omaan valmennukseen ja myös siihen, miten eri seurat toimivat, Nikkinen kommentoi yhteistyöstä imatralaisten kanssa.

Seuraava telinevoimistelun treenipäivä järjestetään 13.10., ja tulevana talvena on tarkoitus järjestää telinevoimistelun treenipäiviä joka kuukausi.