

Imatran Voimistelijat haki oppia Vantaalta

► Joukkue- ja rytmivoimisteluun erikoistunut seura perustettiin Imatralla vuonna 2011.

TONI DEGERLUND

IMATRALAISET voimistelijanalut pakkasivat treenikassinsa ja matkasivat viime viikonloppuna Vantaalle hakemaan oppia voimistelun jaloihin taitoihin. Suomen Voimisteluliitto järjesti Etelä-Suomen jäsenseuroille yhteisen treenipäivän, johon myös Imatran Voimistelijat osallistui suurella joukolla.

Treenipäivä oli tarkoitettu 7-10-vuotiaille joukkuevoimistelijoille. Vantaan Korson Lumo-areenalle oli koontunut reilut sata pikkuvoimistelijaa ympäri Etelä-Suomen useista eri voimisteluseuroista. Vaikka kyseessä oli Etelä-Suomen alueen treenipäivä, niin itäinen Suomi oli hyvin edustettuna tapahtumassa.

– Oli aika hauskaa, että noin 75 prosenttia treenipäiville osallistuvista oli Imatralla, Lappeenrannasta tai Kotkasta, Imatran Voimistelijoiden vastuuvallmentaja Kikka Sissala-Hallikas kertoo.

Imatran vastuuvallmentaja

jalla on selitys sille, miksi Voimisteluliiton tapahtuma ei houkutellut Etelä-Suomen voimisteluseuroja.

– Suurilla seuroilla on mahdollisuus pitää isoja treenipäiviä, koska harrastajia on niin paljon. Etelä-Suomessa ei ehkä sen vuoksi ole tilausta tämän tapaisille treenipäiville. Meille pienille seuroille nämä ovat kuitenkin tärkeitä tapahtumia, Sissala-Hallikas painottaa.

Vantaan treenipäivien pääteemana oli ominaisuusharjoittelu: opeteltiin liikkuvuutta, nopeutta ja kette-

ryyttä. Taitoharjoittelu jä-tettiin tällä erää kokonaan taka-alalle.

– Tytöt tykkäsivät päivästä kovasti, kun harjoitukset olivat touhua ja tekemistä täynnä. Tiukkaa keskittymistä vaativia juttuja oli vähän, Sissala-Hallikas valottaa harjoittelupäivien ohjelmaa.

Etelä-Karjalaan ja Kymenlaaksoon on suunnitteilla oma valmennusrinki, jonka ensimmäinen yhteinen treenipäivä tullaan pitämään Imatralla marraskuun puolivälissä. Ennakkoon treenipäiville odotetaan

noin sataa 7-10-vuotiasta voimistelijaa Kotkasta, Lappeenrannasta ja Imatralla.

– Idea lähti meidän omasta seurasta. Lappeenrantalaiset ja kotkalaiset innostuivat ja olivat heti mukana ajatuksessa. Suunnittelemme, toteutamme ja viemme yhdessä alueen voimistelua eteenpäin, Kikka Sissala-Hallikas kommentoi.

Perinteikäs voimistelu elää ja voi siis hyvin kaakon kulmalla. Imatralaiset toivoisivat vielä voimistelumattoa tai joustokanveesia – niiden hankkimisen jälkeen kaikki olisi täydellistä.

→ Rytmisen voimistelu, lyhyt oppimäärä

RYTMINEN VOIMISTELU on kansainvälisen voimisteluliiton (FIG) virallinen kilpaurheilulaji.

Olympialajina rytminen voimistelu on ollut vuodesta 1984 lähtien. Lajisuoritus muodostuu musiikin mukaan tehdystä liikesarjasta, jossa käytetään välineenä joko narua, vannetta, palloa, keiloja tai nauhaa. Rytmisessä voimistelussa kilpailaan sekä yksilö- että joukkuekilpailussa.

Suomeen rytminen voimistelu tuli Neuvostoliitosta ja ensimmäiset Suomen mestaruudet jaettiin 1971. Suomi on hallinnut rytmistä voimistelua Pohjoismaissa viime vuosikymmenen ajan.

Olympialaisissa Suomella on ollut edustaja kolme kertaa: Hanna Laiho edusti Suomea Barcelonassa 1992, Katri Kalpala Atlantassa 1996 ja Heini Lautala Sydneysä 2000.

Rytminen voimistelu on monipuolinen

taitolaji. Lajissa vaaditaan samanaikaisesti sekä urheilullisuutta että taiteellisuutta.

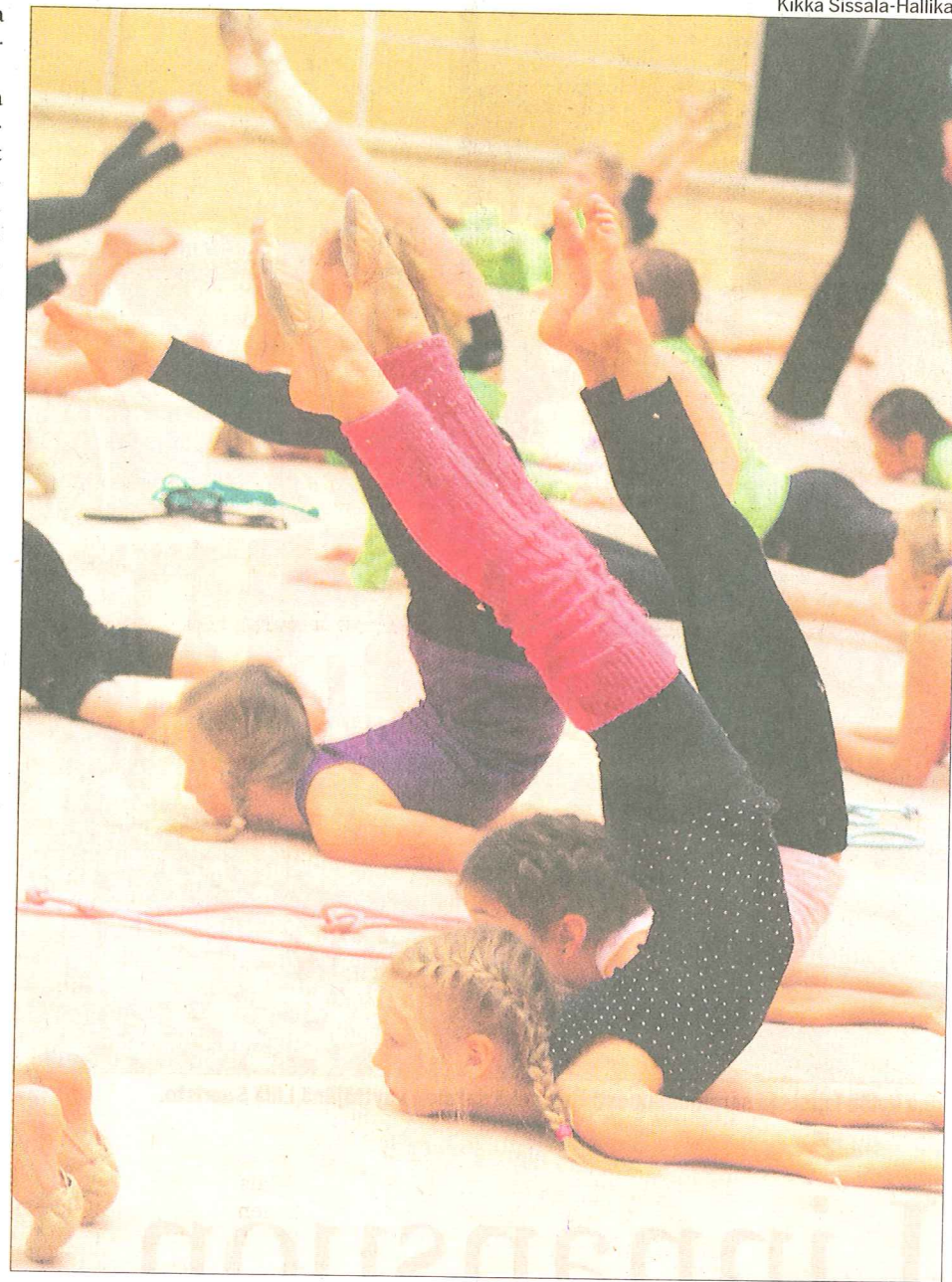
Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien lisäksi laji vaatii harrastajaltaan kykyä liikeilmaisuun. Laji aloitetaan yleensä noin 4-7-vuotiaana.

Rytmisessä voimistelussa suoritus perustuu monipuolisten vartalon perusliikkeiden hallintaan.

Hyppyihin, piruetteihin, tasapainoihin, taivutuksiin ja muihin vartalon liikkeisiin yhdistyy välineiden taiturimainen käsittely.

Lajin monipuolisuudesta ja vaativuudesta johtuen myös harjoittelu on erittäin monimuotoista.

Fyysisten ominaisuuksien, väline- ja ohjelmaharjoitusten lisäksi harjoitusohjelmaan kuuluu ainoastaan lajin tarpeita vastaamaan sovellettua klassista balettia.



Kikka Sissala-Hallikas

Vantaan treenipäivillä harjoitusohjelmaan kuului muun muassa rintaseisonta.