



#IsollaSydämellä



Tähtiä
MYYRMÄEN
jäällä

Koko perheen harrastus



Useimmilla meistä on kokemusta luistelusta vain lastemme kautta. Osalla toki on taustalla omaakin joko entistä tai nykyistä jääharrastusta vuosien takaa. Jäässä on jotain kiehtovaa. Kylmä ja liukas jää taipuu luistelijan jalkojen alla ja tarjoaa upean alustan luistelijan tai luistelijoiden koreografialle.

Pienen luistelijan ensiaskeleet jäällä ovat sympaattisia. Näkee kuinka hän nauttii jokaisesta askeleestaan. Vähän isommilla luistelijoiden otteissa näkyy jo harjoittelun vaikutus. Vauhti kovenee ja kuviot vaikeutuvat. Jään laidalla emme enää jännitäkään vain oman lapsen puolesta, vaan kannustamme kaikkien luistelijoiden upeita suorituksia. On erityisen hienoa seurata Etelä-Vantaan Luistelijoiden esityksiä ja kisoja. Puhumattakaan upeasta keväänäytöksestä, johon osallistuvat kaikki seuramme luistelijat. Päivämäärä 14.4.2018 on jo tiedossa. Esityksen teema pidetään vielä hetken aikaa salassa.

Luistelu on myös aikaa ja rahaa vaativa harrastus. Harjoitusryhmissä tai muodostelmaluistelijajoukkueissa tarvitaan runsaasti vastuuhenkilöitä, joukkueenjohtajia, huoltajia, rahastonhoitajia, varustevastaavia. Seuran järjestämissä kisoissa tarvitaan meitä kaikkia erilaisiin järjestely- ja talkotehtäviin. Eräs äiti sanoikin osuvasti, että yhden luistelijan maksuilla koko perhe saa kivan harrastuksen. Myös me vanhemmat voimme oppia ja kehittyä toimiessamme vapaaehtoistehtävissä. Tarvitsemme jatkuvasti uusia ihmisiä kouluttautumaan erilaisiin erikoistehtäviin. Tule rohkeasti mukaan! Ja mikä onkaan mukavampaa kuin tutustua uusiin ihmisiin ja saada elinikäisiä ystäviä lastemme urheilijapolun varrelta.

Lämpimät kiitokset kaikille seuran työntekijöille sekä vapaaehtoisille vanhemmille. Ilman teidän apuanne ei tällaista upeaa toimintaa voisi pyörittää.

Käykäämme iloisin mielin kohti uutta kisakautta 2017-2018!

EVT:n hallitus

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat EVT ry

c/o Myyrmäen jäähalli
Raappavuorentie 10
01600 Vantaa, Finland

toimisto.evt@gmail.com

Toimisto on avoinna keskiviikkoisin klo 16-18



evt.sporttisaitti.com



@etelavantaantaitoluistelijat



@etelavantaantaitoluistelijat

Kausi- julkaisu

2017-2018



Seurat ovat urheiluliittojen tärkeimpiä asiakkaita. Seurat ovat urheiluperheiden äitejä ja isiä. Ilman seurojen toimintaa ei meillä olisi missään lajissa kansallisia ja kansainvälisiä tähtiä. Etelä-Vantaan Taitoluistelijat, tuttavallisemmin EVT, ei tee tässä poikkeusta. Yhtenä Suomen suurimmista taitoluistelu-seuroista EVT on tärkeä perheenjäsen Suomen Taitoluisteliitossa. Seurassa on jo lähes 40 vuoden ajan annettu ammattitaitoista valmennusta niin yksin- kuin muodostelmaluistelussakin ja seuran luistelijat ja valmentajat ovat saavuttaneet mainetta ja kunniaa sekä aktiiviaikanaan että oman uransa lopetettuaan.

EVT toteuttaakin täydellisesti liiton missiota: "Suomen Taitoluisteliitto yhdessä jäsenseurojensa kanssa luo edellytykset taitoluistelun monipuoliselle harrastus- ja kilpailutoiminnalle. Tavoitteenamme on tukea elämänmittaista liikuntaharrastusta". Tästä me liitossa olemme iloisia ja toivomme että sama meininki jatkuu. Onnea ja menestystä koko EVT:n luistelperheelle kaudelle 2017-2018 ja siitä eteenpäin!



Suomen Taitoluisteliitto
Outi Wuoreneimo
Toiminnanjohtaja

Kausijulkaisun toteuttivat #IsollaSydämellä

EVT:n luistelijoiden tukijoukot Petri Castrénin johdolla. Petri kokosi muodostelmaluistelun ja luistelukoulun sisällöt. Yksinluistelun sisältökoordinaattorina toimi Elina Virokannas. Nina Salmenkaita taittoi julkaisun.

Upeista valokuvista kiitämme seuran valokuvaajia.

Tässä lehdessä näemme kuvia Petri Juntuselta, Johannes Ollikaiselta, Jari Marttilalta, Nina Salmenkaidalta sekä Tuula Koimäeltä. Edustuskuvat otti Nyblin Studiot.

Etukannen kuva: Jari Marttila
Takakannen kuvat: Nina Salmenkaita ja Johannes Ollikainen

Painopaikka: Forssa Print
Painos 1500

Harjoitellen teet sä sen!

KAUSI ALKAA, ja suunnittelen harjoituksia eri ryhmille. Taidon portaat rakentuvat korkeana eteeni. Ylhäällä siintää tavoite. Jokaisella portaalla on välitavoite ja niiden välissä harjoite. Rappuset ovat liukkaat. Joskus jalka lipsahtaa ja kipuaminen alkaa alusta. Porrasväli voi myös muodostua liian korkeaksi: vaikka nilkkaa kuinka kurottaa ja ojentaa, seuraavalle portaalle ei yllä, vaan kompastuu ja köpsähtää nenälleen! Välillä taas lennetään keveästi askelmalta toiselle.

Jokaisen kauden alussa portaita lähtevät kipuamaan kaikenikäiset lapset, nuoret ja aikuiset. Jokainen on yksilö ja ominaisuuksiltaan erilainen. Valmentajan ammattitaito luo alustan, josta lähdetään nousemaan omia portaita. Rapulta seuraavalle nouseminen vaatii omat keinonsa. Taitoluistelussa ne ovat monipuolisia, muuttuvia, nousujohteisia, kiinnostavia ja leikinomaisiakin. Tavoitteissa etenemistä myös mitataan. Diplomisuoritukset, testit sekä kilpailut ja kisailut toimivat mittarina, kuten myös valmentajan tarkka silmä.

TAITOLUISTELU ON YKSI VAIKEIMMISTA LAJEISTA. Lajitaitoja ovat perusluistelu, askeleet, liu'ut, hypyt ja piruetit. Niitä yhdistellään liikesarjoiksi, esityksiksi ja kilpailuohjelmiksi. Piruetit vaativat rotaatiokykyä, hypyt voimaa ja rohkeutta sekä avaruudellista hahmotuskykyä. Askeleissa koetellaan vartalon ja tasapainon hallintaa koko kehoa käyttäen eri liikesuuntiin. Tämä vaatii hyvää koordinaatiota. Perusluistelussa terän käyttö ja painopisteen siirto ovat avainasemassa. Hyvää luistelua tukee kyky liikkua rytmikkäästi. Liu'uissa elastisuus korostuu tasapainon ohella. Jokaisella liikkeellä on oma rytminsä, jonka jokainen toteuttaa henkilökohtaisen rytmijunsa mukaisesti. Rytmikäs liike musiikin rytmiin - monimutkaista ja haastavaa!

Sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmäopetuksessa. Toisten huomioiminen, erilaisuuden hyväksyminen ja pelisääntöjen noudattaminen ovat hyviä elämänarvoja. Tunnin alussa tervehditään, kiitetään ja tarvittaessa osataan myös anteeksipyyntö. Jonoissa, riveissä ja vuorottelemalla opitaan toisten kunnioittamista. Omista tavaroista huolehditaan, joskus jopa kaverinkin tavaroista. Urheilulliset elämäntavat nousevat tärkeiksi. Hyvä ravinto, riittävä uni ja omatoiminen liikkuminen pitävät terveenä.

VALMENTAJAN TEHTÄVÄ on viedä näitä kykyjä kunkin omalla tasolla eteenpäin. Vanhaa kerrataan, yhdistellään liikkeitä ja asetetaan uusia haasteita. Harjoittelu on sitkeää toistamista huolellisesti ja tarkasti. Paikalta tai vauhdista. Omatoimisesti tai valmentajan valvonnassa. Vaihduvin tavoin, leikkien, kisaillen, pelaten, kilpaillen, musiikkiin tai ilman. Yhteinen tavoitteemme on jokaisen luistelijan eteneminen taidon portailla ylöspäin, kompastumatta tai lipsumatta. Joskus ylimmälle portaalle pääsy osoittautuu mahdottomaksi. Siitä huolimatta hyvin johdettu oppiminen on hauskaa ja haasteellista. Oppiminen on oivaltamista: sitä kuinka jalkansa asettaa oikeaan suuntaan, seuraavalle portaalle. Ja kun uuden tason saavuttaa, voi sitä juhlan tuntua!

Sirkka Kaipio

Yksinluistelun päävalmentaja, EVT

Tiesitkö että

- Päävalmentajamme Sirkka Kaipio aloitti taitoluistelu-uransa kaksiteräisillä luistimilla, Eläintarhan kentällä Helsingissä. Ulkojäällä siis.
- Päävalmentajamme kilpaura käynnistyi äidin ompelemassa toppakankaisessa asussa, joka oli sävy sävyyn Sonja-merkkisten punakarvareunaisten luistinten kanssa.
- Jäähallissa päävalmentajamme on luistellut vuodesta 1967. Silloin avattiin Nordiksen halli ja Sirkka oli HJK:n ensimmäinen luistelija uuden hallin peilinkirkkaalla jäällä. Hetki ikuistettiin sanomalehtikuvaksikin.
- Päävalmentajamme palkintokaapista löytyy sekä SM- että PM-mitaleja.
- Päävalmentajamme motto on "Yritä-jaksa-ahkeroi, niin saat sen mitä tavoittelet".



Sirkka Kaipio ja Emmi Peltonen Finlandia Trophyssä lokakuussa 2017.

VALMENTAJA

on pienen ja varttuneemmankin urheilijan rinnalla, olipa arki tai juhla eli kisapäivä. Valmentaja on se, jolta saa korjaavan palautteen, rohkaisevan hymyn tai nenäliinan. Jokaisen Myyrmäen jäällä viilettävän luistelijan kehittymistä valvoo ammattitaitoinen valmentaja. Valmentajamme kertovat tämän kausijulkaisun sivuilla itsestään asioita, joita emme ehkä vielä heistä tienneet.

Elina Ikonen:

Valmennan päivittäin kaikkia yksinluistelun kilparyhmiä.

Musiikki saa minut aina liikkeelle, se saa minut tuottamaan liikettä. Laulan mielelläni, melkein aina autoa ajaessani ja paljon myös kotona lasteni kanssa. Isäni on hyvin musikaalinen ja siskoni on ammattiviulisti, joten musikaalisuus kulkee suvussa. Olemme siskoni kanssa analysoineet paljon viulunsoiton ja taitoluistelun yhtäläisyyksiä ja todenneet, että niissä on todella paljon samaa. Äitini on kova taitoluistelufani ja käymmekin joka vuosi yhdessä katsomassa Finlandia Trophyn ja yleensä myös SM-kisat. Vanhempi tyttöni luistelee jo EVT:n luistelukoulun tähtiryhmässä ja nuoremman kanssa olemme käyneet tutustumassa jäähän. Luistelu on siis hyvin lähellä sydäntäni, kun omat lapsenikin olen siihen saanut ihastumaan.

Salainen kykyni on ompeleminen. Tein itselleni kisapuvut ja aikanaan ompelin paljon myös muille luistelijaille.

Hanna Kaipio:

Voidaan sanoa, että synnyin luistimet jalassa. Olin parivuotiaasta saakka hallilla "päivähoidossa", kun äitini valmensi EVT:ssä. Palloilin aluksi pitkin laitoja ja muuttaman vuoden päästä olin kilparyhmässä. Taidot ja tekniikan opettelin alkuun Nina Östmanin ja myöhemmin Anuliisa Uotilan johdolla.

Nykyisin vastaan EVT:n luistelukoulutoiminnasta, mutta minulla on paljon erilaisia rooleja seurassa. Olen eräänlainen jokapaikanhöylä.

Kokemusta jäältä on kertynyt oman 7-vuotisen kilpauran lisäksi jo parikymmentä vuotta eri seuroista. Matkan varrella kouluttauduin taitoluisteluvalmentajaksi. Viimeisen koulutuksen eli 2-tason taitoluisteluvalmentajakoulutuksen suoritin 2017. Voidaan sanoa, että urani on ollut ja on edelleen jatkuvaa työssä oppimista mahtavien mentoreiden ja taitavien huippuvalmentajien johdolla.

Luistelijaa minusta ei pitänyt tulla...!

EVT:n luistelijoiden valmentajat tuntevat lajin ilot ja haasteet läpikotaisin, sillä oma urheilu-ura on tuoreessa muistissa. Seuralle on iloinen asia, että aktiiviuransa päättäneet luistelijat jatkavat toiminnassa mukana kouluttautumalla valmentajiksi tai kilpailutuomareiksi.

Jenika Timoselle jäähalli oli luonteva valinta työpaikaksi. Kuusivuotias Hetti Maukonen sen sijaan ei olisi maininnut taitoluisteluvalmentajaa toiveammattiensa listalla. Jenika ja Hetti kertovat, miten heistä tuli muodostelmaluisteluvalmentajia EVT:hen.

Jenika Timonen:

KUN OMA AKTIIVIURANI MARIGOLD ICEUNITYN riveissä tuli päätökseen, tuntui laidan toiselle puolelle siirtyminen luonnolliselta. Aloitin valmennusurani Etelä-Vantaan Taitoluistelijoiden heti vuoden 2009 MM-kilpailujen jälkeen. Aluksi ohjasin tanssitunteja. Sitten mukaan tulivat tiiviimmin jää-, kunto- ja kehonhuoltoharjoittelu. Lopulta jäähän liittyvät määrät ja vastuut veivät voiton ja oli aika keskittyä "vain" valmentamiseen jäällä.

Uudet vastuut ovat tuoneet työhöni uusia haasteita ja sitä kautta kasvattaneet minua valmentajana entisestään. Valmennustyö on jatkuvaa itsensä kehittämistä ja eteenpäin viemistä. Siinä onnistuminen vaatii tiivistä tiimityötä ja oman joukkueensa tuntemista.

Valmennustyössäni koen monipuolisuuden olevan tärkeä osa jokapäiväistä harjoittelua. Jäävalmentaminen on todellakin monipuolista: keskitymme luistelun teknisiin ja tyyllisiin seikkoihin, rakennamme ohjelmia ja hiomme pienetkin yksityiskohdat huippuunsa. Lisäksi kasvatamme luistelijoina terveitä urheilijoita, opetamme lapsille ja nuorille urheilullisia käytös- sekä elämäntapoja, harjoitamme joukkueessa työskentelyä, priorisointia, tavoitteiden asetusta, omatoimisuutta ja niin edelleen. Samaan aikaan tanssinopettajat ja fysiikkavalmentajat tekevät yhtä pitkäjänteistä työtä kaukalon ulkopuolella. Onneksemme meillä EVT:ssä on huikea tiimi, jossa yhteistyötä tekevät muodostelmaluisteluvalmentajat, yksinluisteluvalmentajat että oheislajivalmentajamme.

Olen suunnattoman ylpeä siitä, että olen saanut työskennellä niin monen nuoren urheilijan kanssa näiden vuosien aikana! Palkitsevinta omassa työssäni on nähdä luistelijoiden onnistumisen hetket - harjoituksissa, kilpailuissa, yksilöinä ja joukkueena yhdessä.

Hetti Maukonen:

Aloitin luistelu-urani EVT:n luistelukoulussa kun olin 6-vuotias. Ensimmäisen jääharjoituksen jälkeen ilmoitin äidilleni, että "tuonne en muuten enää koskaan mene." Mutta kuinkas kävikään, tällä tiellä ollaan edelleen. Luistelukoulun jälkeen kävin läpi koko EVT:n silloisen muokkapolon, SM-junioreihin asti. Lopetin luistelu-urani Marigold Ice Unityn riveissä 2011 Suomessa järjestettyjen MM-kilpailujen hopeamitaliin.

Luistelu-urani aikana koin, että parasta lajissa ovat ne yhteiset unelmat, tavoitteet ja päämäärät, joiden eteen ollaan valmiita tekemään kaikki voitava ja joita kohti mennään kaikin keinoin. Kuusivuotisen valmennusurani aikana olen todennut, että edelleen lajissa viehättävät nämä samat asiat ja se, että pääsee vieläkin niin lähelle sitä jotain, joka tekee joukkueesta joukkueen.



Hetti (kuvassa oikealla) joukkuehenkeä rakentamassa Sunny Stepsien syysleirillä Kisakalliossa.

Kuva: Tuula Koimäki

VALMENNUSTIIMI

YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA! Muodostelmaluistelijat tottuvat jo varhain siihen, että jääharjoituksissa on mukana useampia valmentajia. EVT:n luistelijoiden valmennustiimeihin kuuluvat baletin- ja tanssinopettajat sekä kuntovalmentaja. Vanhimpien luistelijoiden apuna on mindfulness-valmentaja. Koko valmennustiimi tuntee taitoluistelun ja kilpaurheilun vaatimukset. Näin he pystyvät auttamaan luistelijaa kehittymään parhaaksi versioksi itsestään.

Kuntovalmentajamme, Steps on Edge -joukkueessa luisteleva **Jenni Haukirauma** kertoo, miten tämä tempu käytännössä tehdään.

- Viikoittaisen säännöllisen fysiikka- eli kuntoharjoittelun tarkoitus on parantaa urheilijan suorituskykyä. Harjoittelun rytmittämisen lisäksi terveiden treenipäivien kannalta olennaista on riittävä ja oikeanlainen ravinnon saanti sekä riittävä ja laadukas unen määrä. Oikeanlaisella harjoittelulla ja riittävällä ravinnonsaannilla ennaltaehkäistään myös merkittävästi loukkaantumisriskiä.

- Fysiikkaharjoittelussa mahdolliset virheasennot ja heikot kohdat voidaan paikantaa ajoissa ja epätasapainoa kehos- sa vahvistaa. Laji on vaativa ja se vaatii urheilijalta jäällä aina vain enemmän. Kaikki lähtee lantion ja keskivartalon alueen hallinnasta. Jokaisen joukkueen ja luistelijan treenissä on mukana voimaharjoittelua, liikkuvuusharjoittelua ja kestävyys- eri osa-alueiden treenaamista, ikähaarakasta sekä harjoittelukauden ajankohdasta riippuen. Kehonhuolto on myös merkittävä osa harjoituksia: Pyrin antamaan jokaiselle erilaisia vaihtoehtoja omatoimiseen kehosta huoltapitämiseen.

Tanssi ja baletti kuuluvat luistelijoiden viikko-ohjelmaan pienestä pitäen. Kysymme tanssinopettajaltamme **Henriikka Lassinharjulta**, miten tanssintuntien harjoitukset tukevat kilpailuihin valmistautuvia urheilijoita. Henkka vastaa näin:

- Tanssin avulla vahvistetaan luistelijoiden liikkeen laajuutta, kropan hallintaa, esiintymistaitoja, eläytymistä, heittäytymistä ja tanssillisuutta. Tanssiminen kohottaa itsetuntoa, parantaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä tukee musiikin ilmentämistä myös jäällä. Tunteilla tehdään koreografioita sekä tanssitaan improvisoiden, jolloin luistelijat pääsevät rakentamaan käsitystä liikkeen ja musiikin yhteydestä kahden eri kokemuksen kautta. Tavoitteena on, että luistelijat saavat lisää itsetuntoa ja rohkeutta esiintymiseen.



*Oheiset Tammiston Superparkissa.
Kuva: Tuula Koimäki.*

- Parasta tanssinopetuksessa on, kun luistelijat löytävät itsestään uusia puolia ja eläytyvät aivan uudella tasolla. Silloin kun joukkue lähtee posket punottaen tunnilta, tiedän, että he ovat heittäytyneet täysillä ja tunti on ollut antoisa kaikille, Henkka summaa työnsä tärkeät hetket.

Luistelija kuulee jäällä usein komennon "Napa sisään!". Luistelijoihin yhdistyy mielikuva ryhdikkyydestä, itsensä kauniista kannattelusta. Baletinopettajamme **Aliisa Sep- pänen** kuvailee, miksi taitoluistelijat ovat iät ajat treenan- neet à la barré:

-Baletti on erinomainen keino parantaa ryhtiä, notkeutta ja kehonhallintaa. Teemme luistelijoiden kanssa yksin- kertaisia ja tehokkaita balettiliikkeitä, jokaisen oman ke- hon mahdollisuuksien mukaan. Tunnilla keskitymme ke- honhallintaan baletin perusasentojen ja tekniikan avulla. Pienimpien luistelijoiden balettitunneilla tanssiliikkeet ovat yksinkertaisia leikinomaisiin maustein. Vanhempien tunneilla keskitymme vaativampiin liikkeisiin ja oman kehon tuntemukseen. Balettitunti etenee lattiaharjoitteista balettitangolla tehtäviin sarjoihin ja lopulta keskilattialla tehtäviin suurempiin liikesarjoihin, piruetteihin ja hyppyihin.

-Koen baletin harjoittelusta olevan luisteliijoille hyötyä erityisesti lantion hallintaan, jalkojen ojennuksien lop- puun viemiseen ja kehon kannatteluun. Baletissa liikkeitä tehdään hyvin tarkasti ja hitaammalla tahdilla, jolloin luistelijan on helppo keskittyä pieniinkin yksityiskohtiin, liikelaatuun ja viimeistelyyn. Balettisallissa käytettävä pei- li toimii myös apuna kehon suuntien ja linjausten hah- motuksessa. Baletissa harjoitettava aukikierto ja kehon avaus sisältä ulospäin on ainutlaatuista. Niin käsien kuin jalkojenkin liikeratojen harjoittelu balettisallissa auttavat luistelijaa kehittymään jäälläkin eteenpäin. Ja se on koko valmennustiimin yhteinen tavoite.

Yhdessä tehdään, yhdessä nautitaan

#IsollaSydämellä

EVT ON MENESTYKSEKÄS JA PERINTEIKÄS, pian 40-vuotias, seura. Jatkuvan kehityksen kerkassa ollaan mukana, mutta toimintaamme ohjaavat tiukasti keväällä 2016 seuralle luodut arvot: luistelijalähtöisyys, innostus ja intohimo sekä yhdessä tekeminen. Nämä arvot ovat näkyvissä myös tänä syksynä luistelukoulunsa aloittaneille lapsille jaetuissa tuubihuiveissa kauniisti yhdistettynä luistimen teristä syntyviin kaariin.

Tällä kaudella luistelijalähtöisyyteen on panostettu entisestään jakamalla valmennusosaamista eri lajien valmentajien kesken ja vastaamalla näin paremmin luistelijoiden yksilöllisiin tarpeisiin. Annamme monipuolista palautetta ja otamme luistelijamme mukaan arvioimaan omaa kehitystään. Kun harjoittelu on mielekästä ja monipuolista, säilyy harjoittelussa into.

Toisaalta intohimo on se, joka ajaa treeneihin jopa aamu seitsemältä ja saa puurtamaan koulussa niin ahkerasti, että pääsee lähtemään vähän aikaisemmin keskellä päivää alkaviin harjoituksiin. Innostuksen ja intohimon kautta syntyy sitoutuminen. Sitoutuminen seuran ja joukkueen tai ryhmän arvoihin sekä sääntöihin.

Mitä tahansa asiaa mietin, voin yhdistää siihen arvoistamme mielestäni tärkeimmän eli yhdessä tekemisen. En voi liikaa hehkuttaa seuramme valtavaa panostusta viimeisen parin vuoden aikana yhteistyön luomiseksi sekä seuran sisällä että seuran ulkopuolisiin sidosryhmiin. Teemme valtakunnallisella tasolla aivan valtavan hienoa työtä paitsi oman seuran sisällä, yksinluistelun ja muodostelmaluistelun kesken, niin myös eri jääurheilulajien sekä muiden lajien ja kumppaneiden kesken.

Puhumattakaan seuran ja perheiden välisestä yhteistyön tärkeydestä. EVT haluaa tukea jäsenperheitään esimerkiksi koulutusten kautta. Tänä vuonna perheille järjestettiin **Coach Karin** luento. Urheilijoiden vanhemmat saivat tilaisuuden keskustella nuoren urheilijan elämään liittyvistä asioista. Aktiivisten perheiden avulla pystymme seurassa järjestämään isoja kilpailuja ja tapahtumia. Seuran toimivuus ja kannattavuus tarvitsevat näitä.

Suuri askel jääurheilun ja yhteistyön rintamalla on Myyrmäessä alkanut taitoluistelun ja jääkiekon yhteinen luistelukoulu. Kausisuunnitelma ja tuntirakenne on tehty yhteistyössä ja ohjaajat ovat koulutettuja toimimaan yhteisin pelisäännöin ja opein. Lajien alkeisopetus on luistelun oppimista ja näin ollen resurssien yhdistäminen on enemmän kuin viisautta. Samalla toivomme kynnyksen eri lajien kokeiluun madaltuvan puolin ja toisin. Lisäksi yhteistyön laajuus Vantaalla koko jääurheilun kesken on kutkuttavan syvästi jo sydämiimme juurtunut. Me olemme yhtä suurta perhettä ja sillä voimalla nostamme varmasti myös uuden jäähallin pystyyn Vantaalle.

Ja mikä onnenpotku! Valmentajamme ovat aivan Suomen kärkeä, huippuosajia. Alansa ammattilaisilla on hyvä potku käynnissä kohti erinomaisia onnistumisia. Kirjoittaessani tätä on kilpailukausi juuri pyörähtänyt käyntiin ja ilmassa on odotuksen tuntua. Yksinluistelun SM-kilpailut järjestetään joulukuussa täällä Vantaalla. Luvassa on varmasti jännitystä, kun **Emmi Peltonen** kisaa SM-senioritason mestaruudesta ja samalla edustuspaikasta vuoden 2018 Olympialaisiin. Peukut pystyssä sinne – ja kaikkiin muihinkin kauden taistoihin.

Kauden jännittävimmät hetket ovat siis vielä tulossa. Kaukalon ulkopuolellakin tapahtuu paljon. EVT:n vireä hallitus on tehnyt hienoa työtä seuran eteen. Me kaikki voimme ponnistella saadaksemme paljon lisää innokkaita luistelijan alkuja luistelukouluihin. Jaetaan yhdessä EVT:n luistelukoulujen mainoksia somessa ja puskaradiossa. Yhdessä olemme enemmän!

Sanna Vuorinen

Toiminnanjohtaja, EVT

VANTAA ON JO MONIEN VUOSIEN AJAN OLLUT VAHVA JÄÄ-URHEILUKAUPUNKI. Olemme ylpeitä, että meillä toimii yksi Suomen johtavista ja suurimmista taitoluisteluseuroista. EVT:lle myönnetty Nuori Suomi -sinetti kertoo seuran monipuolisesta ja aktiivisesta toiminnasta sekä terveistä ja liikunnallisista arvoista.



Veli-Matti Kallista

Vantaan kaupunki
Liikuntajohtaja

Vantaalle on ensiarvoisen tärkeää, että EVT liikuttaa kaupunkilaisia pikkulapsista eläkeläisiin, luo harrastusmahdollisuuksia ja edistää kansanterveyttä. On hienoa, että seura kasvattaa luistelijoita kilpailemaan menestyksellä niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Vantaalaisluistelijoita on mahdollista nähdä tositoimissa kotikisoissa joulukuun puolivälissä, kun yksin- ja pariluistelun sekä jäätanssin SM-kilpailut järjestetään Trio Areenalla Tikkurilassa 15.–17.12.2017.

TAITOLUISTELUN JA MUUN JÄÄURHEILUN SUOSION kasvaessa Vantaalle on syntynyt positiivinen ongelma: kaupungin jäähallien kapasiteetti ei enää riitä kattamaan seurojen tarpeita. Tämän vuoksi kaupunki toivottaa erittäin tervetulleeksi vantaalaisseurojen yhteistyön, jonka tavoitteena on uuden jäähallin valmistuminen vuonna 2021. Hanke mahdollistaa seurojen toiminnan kasvattamisen ja sen myötä vantaalaisen jääurheilun kehittämisen entisestään.

Näiden valoisien tulevaisuudenkuvien myötä Vantaan kaupunki toivottaa iloista ja menestyksestä taitoluistelutalvea 2018!



kiittää yhteistyö-
kumppaneitaan

Aktia

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.



kisakallio
Sopivalla sykkeellä.



Yksinluistelu



Luistelu on kivaa!

Vauhdin viehkeys ja liukujen lumo, hyppyjen hurjuus ja oppimisen ilo! Nuoret taitoluistelijamme kertovat mikä luistelussa on parasta.

Teksti ja kuva: Elina Virokannas

TAITOLUISTELUHARRASTUS ALKAA LUISTELUKOULUSTA, jossa nuorimmat oppilaat ovat 3–4-vuotiaita. Toki jäälle pääsee myöhemminkin; koululaisille ja aikuisille löytyy omia ryhmiä. Luistelukoulusta edetään kehitysryhmiin, joista innokkaimmat harrastajat jatkavat joko muodostelma- tai yksinluistelun kilparyhmiin. Tätä ennen ollaan opeteltu sirklausta, valssikolmosia, liukuja ja piruettien sekä hyppyjen alkeita. Tähtäimessä on ikioman kisaohjelman harjoittelu.

Taitojen karttuessa myös viikoittaiset harjoitusmäärät kasvavat. Seuran nuorimmat yksinluistelun kilparyhmläiset harjoittelevat jäällä viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Mutta millaisia luistelukärpäsen puremia näillä ahkerilla treenaajilla on taustallaan? Mikä saa heidät solmimaan luistimet jalkaan päivästä toiseen ja säntäämään jäälle valmentajien lempeänvaativan katseen alle?

9-vuotiaat **Jenna Loman** ja **Alisa Syväoja** sekä 10-vuotias **Louna Hatula** aloittivat luistelu-uransa 5-vuotiaina. Jenna ja Louna kertovat, että äiti ja isä olivat vieneet heidät aluksi luistelukouluun, mutta he olivat itse tykättyneet luisteluun ja halunneet jatkaa. Alisalle puolestaan luistelu ei ollut ensimmäinen harrastus

- Harrastin ennen balettia, mutta en tykännyt siitä niin vaihdoin luisteluun. Luistelu tuntui heti kivalta.

8-vuotiaat **Ronja Öfversten**, **Sanni Virranta** ja **Vilmiina Pesonen** muistelevat aloittaneensa luistelun jo 3–4-vuotiaina. Ronja kävi jäähallilla katsomassa ensin muiden luistelua ja halusi päästä itsekin kokeilemaan. Sanni kertoo ihastuksen syntyneen luistelukisoja telkkarista seuraamalla. Vilmiina ei saa mieleensä, mikä luistelussa alun perin viehätti, mutta nyt se on kivaa.

Nuorilla luistelijoilla on jo paljon taitoja hallussaan.

- Osaan jo axelin ja paljon kaikkea. Seuraavaksi haluan oppia kaksoissalchowin, mutta vielä harjoittelen sitä, Jenna arvioi. Myös Louna kertoo kaksoissalchowin olevan työn alla. Muut tähtäävät axelin sujuvoittamiseen, mutta flipit, ritit ja lutzit sujuvat jo hienosti.



Taitoluistelu harrastukseen liittyy paljon mukavia asioita, jotka innostavat jatkamaan lajin parissa.

- Luistelu on kivaa, koska tykkään oppia uusia asioita ja hyppyjä, luonnehtii Ronja.
- Ohjelman luistelu on kaikista kivointa, tuumii Vilmiina.
- Musiikkiluistelu ja se, kun välillä saa luistella ohjelmaa, kertoo Louna.

- Parasta on se, kun luistin liukuu jäässä ja on kova vauhti. Ilmassa pyöriminen on kivaa, täydentää Jenna.

- Kaikkein hauskinta on kaverit ja uusien asioiden oppiminen, Alisa korostaa.

Sanni keksii myös muita hyödyllisiä puolia luistelu harrastuksessa:

- Jos koulussa mennään luistelemaan sitten kun ulkojäävät ovat jäätyneet, on helpompaa ja kivempaa kun osaa luistella. Ja sitten voi opettaa luistelua niille, jotka eivät vielä osaa.

Kun tulevilta tähdiltä kysytään, miksi luistelua voisi suositella kavereille, he hihkuvat yhteen ääneen:

- Koska se on niin hauskaa ja kivaa! Kaveritkin voisivat tykätä liukua, sirkлата ja tehdä kaikkea kivaa jäällä!

Valmennusryhmät T5 & T6

EVT:n edistyneimmät yksinluistelijat harjoittelevat ryhmissä T5 ja T6. Jäällä treenataan kuutena päivänä viikossa. Lisäksi harjoitteluun kuuluvat oheisharjoitukset viitenä päivänä viikossa ja tanssi kerran viikossa.

Ryhmässä harjoitellaan omien taitojen mukaan erilaisia hyppyjä kuten kaksoisakselia, hyppy-yhdistelmiä sekä kolmoishyppyjä. Monipuoliset piruetit ja niiden yhdistelmät sekä haastavat askeleet ja askelsarjat kuuluvat SM-seniorit-, SM-juniorit-, SM-noviisit- sekä kansalliset juniorit -sarjoissa kilpailevien luistelijoiden repertuaariin.

Viikoittainen ohjelma koostuu jääharjoittelusta, lajinomaisesta oheisharjoittelusta, kuntoharjoittelusta, kehonhuollosta sekä tanssiharjoituksista. Jokaisella luistelijalla on valmentajan kanssa laadittu harjoittelun vuosisuunnitelma, jossa on jaksotettu koko kaudelle ohjelma-, tekniikka- ja lepoviikkoja rytmittämään harjoittelua. Välillä luistellaan "sata lasissa" ja välillä annetaan palautumiseen enemmän aikaa.

Molempien ryhmien vastuuvälmentäjänä toimii Sirkka Kaipio.

Ryhmässä luistelevat:

SM-seniorit Roman Galay ja Emmi Peltonen

SM-juniorit Juulia Syrjänen

SM-noviisit Alisa Aimonen, Jenni Johansson, Nea Koukonen, Lidia Shakhova ja Anna Sihvonen

Juniorit Joanne Jaulimo, Maria Kahanpää, Saara Kokkonen, Rosa Nokio, Ellen Nordenswan, Iida Sopanen ja Annika Uusitalo



SM-SENIORIT, SM-JUNIORIT, SM-NOVIISIT JA JUNIORIT



Kuva © Petri Juntunen

Emmi Peltonen, SM-seniorit



Kuva © STLL

Roman Galay, SM-seniorit



Joanne Jaulimo, juniori



Kuvassa vasemmalta:

Annika Uusitalo, Juniorit
Saara Kokkonen, Juniorit

Alemmassa kuvassa vasemmalta:

Anna Sihvonen, SM-noviisit
Alisa Aimonen, SM-noviisit
Lidia Shakhova, SM-noviisit
Jenni Johansson, SM-noviisit
Nea Koukonen, SM-noviisit



Kuvassa vasemmalta:

Maria Kahanpää, Juniorit
Iida Sopanen, Juniorit
Juulia Syrjänen, SM-juniorit
Ellen Nordenswan, Juniorit
Rosa Nokio, Juniorit

Valmennusryhmät T3 & T4

Treeniryhmissä T3 ja T4 harjoittelee taitavia ja motivoituneita 9–14 -vuotiaita luistelijoita. Ryhmän luistelijat kilpailevat debytantit, noviisit, silmut ja aluedebytantit -sarjoissa ja tähtäävät niissä omaan henkilökohtaiseen menestykseen.

Ryhmässä luistelevat:

Debytantti Simona Peuhkurinen

Kansalliset noviisit Ella Kaijansinkko, Sinna Mallander, Janette Mettälä, Pinja Ollikainen ja Jade Turunen

A-silmut Nella Hakala, Eveliina Huttunen ja Saara Marttila

B-silmut Alise Kujala, Elvira-Katarina Kääriäinen, Peppiina Mäenpää, Eevi Nieminen, Cecilia Orenius, Emilia Saastamoinen ja Siiri Tahvanainen

Aluedebytantit Anni-Maria Pakaerinen, Venla Tsupari ja Donya Zare

Jäällä harjoitellaan kuutena päivänä viikossa kaksois-
hyppyjä, piruettivariaatioita ja askeleita sekä perusluis-
telutekniikkaa. Ohjelmia ja musiikintulkintaa hiotaan.
Oheisharjoituksissa keskitytään peruskuntoon ja erilai-
siin lajiharjoituksiin. Fysio- ja tanssiharjoitukset ovat
viikoittain mukana tukemassa luistelijoiden kokonais-
valtaista kehitystä. Elina Ikonen toimii ryhmän
vastuuvalmentajana.



DEBYTANTIT, NOVIISIT JA A-SILMUT



Simona



Sinna



Pinja



Janette



Ella



Jade



Nella



Eveliina



Saara

B-SILMUT JA ALUEDEBYTANTIT



Peppiina



Cecilia



Siiri



Alise



Eevi



Emilia



Anni-Maria



Venla



Donya

Valmennusryhmät T1 & T2

T1-ryhmä harjoittelee jäällä viidesti viikossa. Oheisharjoituksia on samoin viisi ja näistä yksi on baletti. T2-ryhmällä jääharjoitusten määrä nousee kuuteen per viikko. Oheisharjoituksien osana viikko-ohjelmaan kuuluvat tanssi ja kehonhuolto.

Seuran nuorimmat ja kilpailutaivaltaan vasta aloittelevat yksinluistelijat harjoittelevat treeniryhmissä T1 ja T2.

T1-ryhmän luistelijat kilpailevat taitotasonsa mukaisesti pikkutintit- ja tintit-sarjoissa. Tärkeimpinä harjoittelun tavoitteina on oppia yksöishyppyt sekä omaksua valmiudet aksel-hyppyyn, tai oppia yksöisaksel.

T2-ryhmän luistelijat kilpailevat taitotasonsa mukaisesti minit- ja aluesilmut-sarjoissa. Harjoittelun tavoitteena on oppia yksöisaksel sekä edellytykset kaksoishyppyille. Lisäksi T2-ryhmässä tavoitellaan ykköstason perus- ja elementtitestien läpäisemistä

Ryhmien vastuuvallmentajana toimii Sirkka Kaipio.

Ryhmässä luistelevat:

Pikkutintit Ellen Fäldt, Elsa Marjakoski, Aida Isotalo, Nelli Päivinen ja Miisa Långström

Tintit Veera Nikkanen, Lili Juntunen, Elisa Laakso Carretero, Sanni Virranta, Ronja Öfversten, Vilmiina Pesonen, Alissa Merta ja Vera Vähänen

Minit Alisa Syväoja, Elina Aimonen, Sofia Valtanen, Olivia Könönen, Nelli Mannermaa, Jenna Loman, Maisa Manninen ja Hertta Mankki

Aluesilmu Louna Hatula



PIKKUTINTIT, TINTIT, MINIT JA ALUESILMUT



Aida



Alisa



Alissa



Elina



Elisa



Ellen



Elsa



Hertta



Jenna



Lili



Louna



Maisa



Miisa



Nelli M.



Nelli P.



Ronja



Sanni



Olivia



Sofia



Veera



Vera



Vilmiina

Valmennusryhmä Timantit

Ryhmä T eli Timantit hiovat osaamistaan jäällä kolme kertaa viikossa. Oheiset täydentävät jääharjoittelua kolmesti viikossa ja baletti kuuluu oleellisena osana pienten taitoluistelijoiden viikko-ohjelmaan.

Timantit ovat iloisia ja opinhaluisia 4-7-vuotiaita luiste-
lijoita, jotka harjoittelevat kilparyhmiin valmistavassa
kehitysryhmässä T. Ryhmässä harjoitellaan taitoluistelun
tärkeitä peruselementtejä: perusluistelua, askeleita,
hyppyjä, piruetteja ja liukuja.

Oheisissa lihaskuormitukseen tarttuvat mittarimatojen, kuper-
keikkojen, kärrynpyörien ja juoksemisen kaltaiset perus-
liikuntataidot. Näiden ohella treenataan lajitaitoja kuten
vaakoja, kierroshyppyjä ja piruetteja. Oheisharjoitteet
tehdään tarkasti ja valmentajan ohjeiden mukaan, mutta
kuitenkin leikkimielisyys säilyttäen ja lasten ikätaso
huomioon ottaen.

T-ryhmän vastuuvälmentäjänä toimii Elina Ikonen.

Ryhmässä luistelevat:

Lina Hamström, Olivia Hilli, Malla Höglund, Adele
Könönen, Ruut Mankki, Camilla Orenius, Lilja
Pyylampi, Isla Taanonen, Enni Tervonen, Venla
Virranta ja Darya Zare



Valmennusryhmä T7

T7-ryhmä harjoittelee jäällä kahdesti viikossa ja oheisharjoittelua on kerran viikossa. Oheiset ovat omatoimiset ja niissä tehdään kunto- ja lajiharjoitteita valmentajien antaman kuukausittaisen ohjeistuksen mukaan. Luistelijat kilpailevat taitotasonsa mukaisissa sarjoissa niin halutessaan.

Ryhmässä T7 harjoittelee joukko erilaisista harrastustaustoista tulevia innostuneita luistelijoina, jotka eivät malta pysyä poissa jäältä. Ryhmässä treenaa kilpauralta jäähdytteleviä luistelijoina, edistyneitä harrastajia ja takaisin lajin pariin pitkän tauon jälkeen palaavia nuoria sekä vähän vanhempiakin. Osa muistelee ja palauttelee entisiä taitojaan, kun taas toiset haluavat kehittyä eteenpäin kilpailijoina.

Ryhmässä luistelevat:

Ida Berghäll, Vilma Forsman, Aava Hatula, Minja Järvinen, Leila Metsokumpu, Tyyne Pulli, Mari Saarinen, Vilma Törö ja Tuuli Virtanen

Jäällä harjoitellaan kaksoishyppyjä, erilaisia piruetteja ja esimerkiksi kehitellään omia koreosarjoja. Omille kömmähdyksille nauretaan, onnistumisista iloitaan ja aina halutaan yrittää uudestaan.

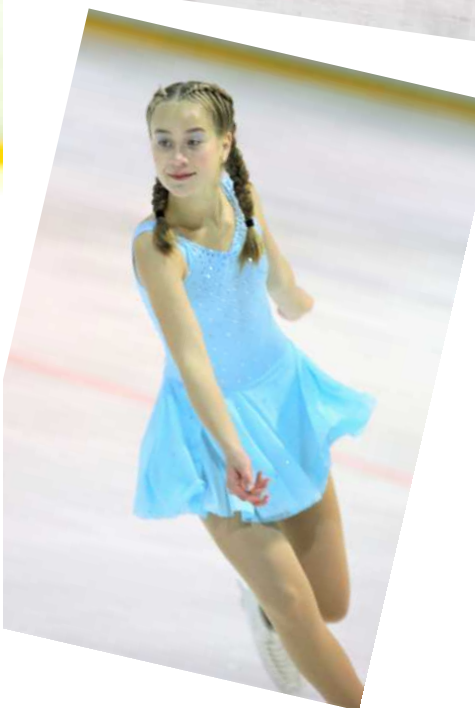
Hanna Kaipio toimii tämän ryhmän vastuuvallmentajana.



Kauniilla kaarilla ja #IsollaSydämellä



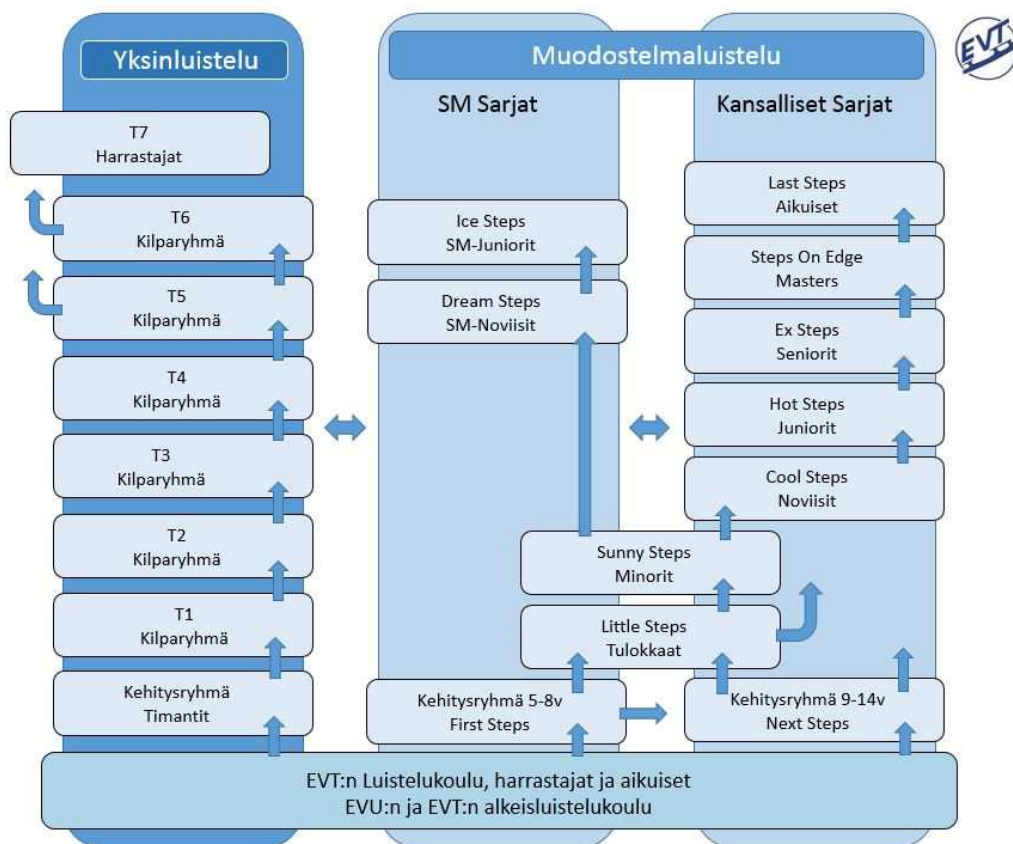
EVT:n
yksärit





LUISTELIJAN POLKU

Useimmat aloittavat alkeisluistelu- tai luistelukoulusta. Siitä siirrytään sitten Timantit- tai First Steps -kehitysryhmien kautta eteenpäin, iän ja taitojen karttuessa, joko yksinluistelun tai muodostelmaluistelun eritasoisiiin kilpailu- tai harrastusryhmiin. Joskus siirrytään yksinluistelusta muodostelmaan tai päinvastoin. Mahdollisuuksia harrastamiseen on monia.



Lining
INDUTRADE GROUP

Yhdessä vastuullista vesitekniikkaa

Aina täysillä, mieli iloisena

Teksti: Elina Virokannas

EMMI PELTONEN on 18-vuotias SM-seniori, joka voitti ensimmäisen naisten taitoluistelun suomenmestaruutensa joulukuussa 2016. Arvokisadebyyttinsä Emmi teki vuoden 2017 EM-kilpailuissa Tshekin Ostravassa, jossa hän sijoitui upeasti 11:nneksi ennätyspistein 160,57. Emmi edusti Suomea myös Helsingin MM-kisoissa viime keväänä.

Emmi keskittyy luisteluun täysipäiväisesti ja jäätreeniä kertyy 2-3 tuntia kuudesta seitsemään päivään viikossa. Osan kaudesta hän harjoittelee Suomessa EVT:ssä **Sirkka Kaipion** valmennuksessa ja osan aikaa Yhdysvaltojen Kaliforniassa **Rafael Arutunianin** yksityisvalmennuksessa. Arutunian tunnetaan amerikkalaisten huippuluistelijoiden valmentajana ja hän kuului muun muassa uransa jo päättäneiden **Kiira Korven** sekä kaksinkertaisen maailmanmestarin **Mao Asadan** valmennustiimeihin.

Kuluvalla kaudella Emmi lyhytohjelmana on tulinen mustasukkaisuus-tango. Vapaaohjelma rakentuu **Barbara Streisandin** kauniin "Papa can you hear me" -kappaleen koskettavasta tulkinnasta.

- Kausi on lähtenyt käyntiin ihan hyvin. Alkukaudesta oli haasteita tekniikan kanssa johtuen sairasteluista, mutta nyt näyttää jo hyvältä. Yritän parantaa koko ajan ja olen saanut lisää itsevarmuutta viime kauteen verrattuna.

Lokakuussa käydyssä kansainvälisessä taitoluistelukilpailu Finlandia Trophy Espoossa Emmiltä nähtiin laadukkaat kolmoistulppi-kolmoistulppi-yhdistelmät sekä lyhyt- että vapaaohjelmassa. Lisäksi hän suoritti vapaaohjelmassaan vaikean kolmoislutzin onnistuneesti. Kauden tavoitteeksi Emmi nimeää pääsyn arvokisoihin. Pidemmällä tähtäimellä tavoitteena on luistella olympialaisissa.

Emmin terveiset oman seuran pienille luistelijaille:

- On tärkeää muistaa aina yrittää täysillä ja olla iloinen ja positiivinen!



Kuva: Petri Juntunen

EVT:N LUISTELIJAT KYSYIVÄT EMMILTÄ:

MIKSI ALOIT HARRASTAA LUISTELUA?

- Taitoluistelu oli minulle luontainen vaihtoehto, koska meidän perheessä on aina luisteltu paljon. Minulla oli muitakin harrastuksia pienenä. Jos en luistelisi, olisin varmaankin telinevoimistelija.

MIKÄ ON LEMPIHYPPYSI/ELEMENTTISI?

- Ritti on lempparini.

MILLAISIA RUTIINEJA KISAPÄIVÄÄSI KUULUU?

- Pienet päikkärit, musan kuuntelu ja latautuminen.

MITEN VALITSIT KISAMUSIIKKISI?

- Koreografini ehdotti eri vaihtoehtoja.

MITEN JA MISSÄ KISAPUKUSI TEHDÄÄN?

- **Titta Kettunen** tekee pukuni ja osallistun itse suunnitteluun.

TYKKÄÄTKÖ ENEMMÄN KUKISTA VAI PEHMOISTA?

- Rakastan kukkia!



Tsemppiä Emmi!



RUOTSALAINEN MESTARITEOS. VOLVO 90 -MALLISTO.

Volvo on rakentanut autoja ja kehittänyt teknologiaa jo 90 vuoden ajan tavoitteenaan tehdä liikenteestä mahdollisimman turvallista meille kaikille. Palkittu uusi Volvo 90 -mallisto on tästä työstä syntynyt mestariteoksemme, jossa ainutlaatuiset turvallisuusinnovaatiot yhdistyvät virtaviivaiseen muotoiluun sekä premium-luokan ajettavuuteen.

VOLVO 90 -MALLISTO ALKAEN 45 701 €



VOLVO S90



VOLVO S90 / V90

VOLVOCARS.FI

Volvo 90-mallisto alkaen: autoveroton hinta 37 700 €, autovero 7 400,29 €, toimituskulut 600 € kokonaishinta 45 700,29 €. EU-yhd. 2,0-8,1 l/100 km, CO₂ 46-184 g/km.

* TM 4/2017: jaettu 1. sija Audi Q2:n kanssa. Kuvan autot erikoisvarustein.



Muodostelmaluistelu



Steppi-perhe #IsollaSydämellä

Luistelussa ja urheilussa ylipäättään edetään askel kerrallaan. Askeleet, *steps*, toistuvat myös seuramme muodostelmaluistelujoukkueiden nimissä. Omat ensiaskeleeni taitoluistelun maailmaan otin Myyrmäen jäähallissa vuonna 1991 ja muodostelman puolella sitten pari vuotta myöhemmin. Askelpolkuni EVT:n muodostelmajoukkueissa vei aina SM-senioreihin saakka ja siitä vielä vuodeksi "jäähdyttelemään" kansalliseen seniorijoukkueeseen. Tänä päivänä seurassamme voi harjoitella omia askeleitaan lähes kaikissa Taitoluisteluliittoon kuuluvissa sarjoissa. Mukana tietenkin myös muodostelmakoulut kahdessa ikäluokassa.

Muodostelmaluistelussa on menty viime vuosina suuria harppauksia eteenpäin, toiveena saada laji mukaan talviolympialaisiin. Vaatimustaso on noussut ja lajia halutaan tuoda lähemmäs katsojia. Usein joudutaankin ottamaan isoja uusia askeleita kauden alkaessa kun sääntömuutokset julkistetaan, erityisesti tällä kaudella SM-juniorit joutuvat tulikasteeseen todella haastavalla teknisellä lyhytohjelmalla.



Isolla sydämellä uuteen kauteen! Kuvat: Tuula Koimäki, Nina Salmenkaita ja Johannes Ollikainen.



Yksilötaitojen harjoitteluun olemme saaneet avuksemme ihanat yksinluisteluvalmentajamme, ja osa joukkueistamme saakin lähes viikottain nauttia yksilötaitotunneista. Toinen yhteistyökuvio, jota olemme syventäneet, on yhteistyö Tikkurilan Taitoluisteluklubin kanssa. SM-joukkueemme harjoittelevat viikottain yhteisjäillä tsempten toisiaan kehittymään kohti maan kärkeä.

Itse pääsen seuraamaan muodostelman askelia ensi kertaa myös äidin roolissa kun oma tyttäreni siirtyi syksyllä muodostelmakouluun jatkamaan harrastusta. Pääsinkin jo kokemaan nutturantekostressiä ensi-illan valokuvausta varten. Näen työpäivieni aikana kuinka tulokkaat harjoittelevat perusaskleita ja päivän päätteeksi oman aktiivisen luistelu-uran päättäneet seniorit tyyli-televät askelsarjoja tyynen rauhallisesti. Perusluistelu on muodostelmaluistelun a ja o, ilman hyvää perusluistelua, ei voi rakentaa sujuvia kilpailuohjelmia. Pidämme perusluistelun harjoittelua mukana koko kauden ajan, vaikkakin sen harjoittelu korostuu keväisin kun uudet joukkueet aloittavat toimintansa.

Kilpailukauden ensimmäisinä askeleina joukkueilamme on saavuttaa loppukilpailu- ja SM-kilpailupaikat. Tällä kaudella kilpailukalenteri on tiivis ja uutena kokeiluna näemme yhdistetyt muodostelmaluistelun ja yksinluistelun kilpailut. SM-joukkueemme valittiin edustamaan Suomea kansainväliseen Leon Lurje Cup -kilpailuun Göteborgiin 27.-28.1. 2018. Kyseessä on kaksipäiväinen kisa SM-noviiseillekin.

Susanna Pajari

Muodostelmaluistelun päävalmentaja





Ennen kuin joukkue liukuu jäälle, valmentajalta kuullaan kannustuksen sanat. Kuvassa Amanda Helldan ja Little Steps valmistautuvat kauden 2017-18 ensiesiintymiseen. Kuva: Johannes Ollikainen

AMANDA HELLDAN pitää suurella sydämellä ja tarkoilla silmillä huolta nuorimmista kilpailevista muokareistamme. Amandan tarina on monesti kuultu: televisiossa nähty taitoluistelu vei 4-vuotiaan tytön mennessään. Se mikä luistelukoulussa alkoi, päättyi muutaman yksinluisteluvuoden kautta muodostelmaluistelemaan maailman huipulle, Musketeersien riveihin.

"Luistelu-urastani ovat jääneet mieleen ne mahtavat kokemukset, mitä koettiin joukkueen kanssa yhdessä; hyvä yhteishenki, kisamatkat ja yhdessä koetut tunteet, niin ilot kuin surut ja tätä kautta joukkueen yhteen hioutuminen. On ollut ilo huomata, kuinka edelleen saan tästä lajista nautintoa ja iloa ja mikä parasta saan tehdä työtä lajin parissa, josta nautin valtavasti.", Amanda kertoo.

TOTUUS KUULLAAN LUISTELIJAN SUUSTA

"Hetti osaa rakentaa kauniita ohjelmia, joissa on hyvä flow ja kivoja luovia yksityiskohtia."

"Katri on kiva kun se opettaa meille jumppajuttuja."

"Pilvi pitää meidät kurissa, mutta myös huolehtii, että meillä on kaikki hyvin."

"Isku on hyvä kertomaan ohjeita ja näyttämään, miten liikkeet tehdään."

"Amanda osaa antaa hyviä neuvoja. Amanda on hyvä luistelemaan ja keksii kivoja ohjelmateemoja."

Tiesitkö tämän valmentajistamme?

Suskista huokuu työn ilo, hänellä ei näytä olevan koskaan huonoa päivää, vaikka olisi pitkä päivä takana. Osaa luoda uusia ratkaisuja ohjelmiin säilyttämällä myös ”perinteisen muokan tunnelman”. Susu on positiivinen ja kannustava valkku, joka ymmärtää luistelijoina mahtavasti. Hän onnistuu bongaamaan jokaisen teknisen virheen ja usein hänellä on mitä erikoisempia ideoita toteutettavaksi.

Susanna Pajari

Oma luisteluni starttasi vuonna 1991 EVT:n luistelukoulusta ja ura jatkui vuoteen 2005 saakka EVT:n SM-seniorijoukkueessa Steps on Ice. Luistelu-uran päätyttyä halusin jatkaa lajin parissa ja kouluttauduin luistelukouluohjaajaksi ja valmentajaksi. Vuodesta 2006 lähtien olen toiminut muodostelmaluisteluvälinevalmentajana, ensin Lahden Taitoluistelijoiden 2006-2008 ja sen jälkeen EVT:ssä. Päävalmentaja minusta tuli vuonna 2015. Olen kymmenettä vuotta EVT:ssä töissä.

Olen suorittanut STLL:n 2-tason muodostelmavalmentajan tutkinnon. Valmennukseni tavoitteena on saada luistelijat kasvamaan niin urheilijoina kuin myös ihmisinä. Osa urheilijoista näemme jo pikkutyöistä lähtien ja pääsemme seuraamaan heidän kasvamistaan aikuisuuden kynnykselle. Hienointa on nähdä urheilijoita joilla on selkeä tavoite jota kohti tehdään töitä, motivaatio loistaa harjoittelussa ja omatoimisuus on osana harjoittelua. Urheilussa tulee aina ylä- ja alamäkiä, ylämäessä nautitaan harjoittelun hedelmistä ja alamäessä tuetaan toisiamme kohti uutta ylämäkeä.

Näin kertoo muuan EVT:n joukkue muodostelman päävalmentajistamme Susanna Pajari. Valmentajat viilaavat väsymättä joukkueen taitoja samalla kun auttavat luistelijoina sulattamaan kaikenkokoisia ja -näköisiä tunteita, jotka urheiluun kuuluvat. Meillä EVT:ssä on nuorehko, mutta paljon kokenut valmentajatiimi. Seuraavassa esittelemme nämä meille hurjan tärkeät ihmiset.

Ida Luukka

Olen luistellut koko luistelu-urani EVT:ssä. 4-vuotiaana aloitin luistelukoulussa ja siitä siirryin muodostelmaluistelun pariin. Viime vuonna lopetin SM-tasolla luistelun ja nyt luistelen seuran kansallisissa senioreissa.

Tykkään todella paljon valmentamisesta, kun saan nähdä kuinka luistelijat kehittyvät ja voivat joskus saavuttaa samoja ihania kokemuksia luistelun parissa kuin minä. Olen itse kunnianhimoinen luistelijä ja pyrin kehittämään valmennettaviani positiivisella asenteella. Koulutuksista olen käynyt luistelun ohjauksen perusteet sekä VOK1-kurssit.

Laura Junttila:

Aloitin luistelun 7-vuotiaana. Kuusi vuotta olin yksinluistelijä, sitten vaihdoin muodostelmaan. Myöhemmin asuin Amerikassa ja silloin luistelin taas kauden yksäripuolella.

Aloitin valmennusurani Amerikassa luistelukoulun ja harrastajien parissa. EVT:ssä valmennan nyt ensimmäistä kautta Next Stepsejä ja luistelukoulua. Olen suorittanut luistelukouluohjaajan koulutuksen Amerikassa ja tavoitteenani on aloittaa kouluttautuminen myös Suomessa vuonna 2018.



Pilvi Lipiäinen

Oma luistelu-urani oli aika tasan 20 vuoden mittainen ja päättyi vuoden 2011 muodostelmaluistelun MM-kotikisoihin. Muodostelmaa luistelin yhteensä 14 kautta ja niistä 6 viimeistä Marigold IceUnityssä. Lopettamisen jälkeen siirryin valmentajaksi Lahden Taitoluistelijoihin, jossa valmensin SM-juniorijoukkuetta kahden kauden verran. Vuodesta 2013 olen ollut tuntivalmentajana EVT:ssä valmentaen niin SM- kuin kansallisiakin joukkueita. Valmentamisessa parasta on yhdessä tekeminen, luistelijoiden onnistumiset ja kilpaurheiluun kuuluva tunteiden kirjo.

Isabel Eggleton

Halleilla minut tunnetaan paremmin nimellä Isku. Kilpailen itsekkin edelleen masters-joukkueessa. Aloitin EVT:n luistelukoulussa vuonna 2003 ja samalla tiellä samassa seurassa olen edelleen. Luistelukouluohjaajana aloitin heti kun ikä riitti eli vuonna 2010. Muutamaa vuotta myöhemmin siirryin muodostelman valmentamisen pariin.

Valmentamisessa palkitsee erityisesti yhteishengen kokeminen. Itse olen saanut vuosien aikana rakkaan harrastuksen myötä ihania muistoja ja parhaita ystäviä. On mahtavaa nähdä, kuinka joukkueet hitsautuvat vuosi toisensa jälkeen kuin perheeksi, jonka kanssa pystyy jakamaan niin ilot kuin surut. Luistelu todella on enemmän kuin vain harrastus. Arvostetaanhan kaikki sitä mitä saamme päivittäin kokea.

EVT:n muokkavalmentajat ryhmäpotretissa syksyllä 2017. Kuvassa vasemmalta oikealle: Pilvi Lipiäinen, Katri Vaittinen, Susanna Pajari, Jenika Timonen, Hetti Maukonen, Amanda Helldan ja Isabel Eggleton

Katri Vaittinen

Valmennan EVT:ssä nyt kahdeksatta vuotta. Aloitin luistelun EVT:ssä vuonna 1997. Kisakausi 2008-09 oli viimeiseni, silloin luistelin Ice Stepseissä. 12 vuoden aktiivisen luistelu-urani jälkeen ajattelin ottaa aikalisän jäähallilta, mutta olinkin jo samaisen vuoden syksynä luistelukouluohjaajana. Siitä sitten lähtikin erilainen ura jäähallilla. 2010 aloitin muodostelmaluistelun tuntivalmentajana.

Toimin edelleen luistelukouluohjaajana. Luistelukoulun kautta minulle syntyi ajatus siitä mitä haluan tehdä ammatikseni. Valmistuin Helsingin yliopistolta lastentarhanopettajaksi keväällä 2015 ja jatkoin maisterivaiheen opintoihin saman vuoden syksynä.

Valmentamisessa on ihana nähdä oppimisen ja oivaltamisen iloa ja sitä kautta saatu onnistumisen tunne, joka tsemppaa joukkuetta tiukoissakin tilanteissa.

SM-juniorit - Ice Steps

OLEMME TIIVIS JA YHTENÄINEN 19 LUISTELIJAN porukka. Treenaamme tavoitteellisesti, mutta hauskaa pitääen niin jäällä kuin sen ulkopuolellakin. Aloitimme lyhytohjelman rakentamisen keväällä ja kesällä työn alle otettiin neliminuuttinen vapaaohjelma. Olemme alusta asti olleet innoissamme molemmista ohjelmistamme.

Lyhytohjelmamme tarina käsittelee kahta eri ulottuvuutta. Toisessa ulottuvuudessa toinen muistaa henkilön, mutta toisessa ulottuvuudessa kyseisestä henkilöstä on vain hämääriä muistikuvia. Vaiheittain toinen henkilö saa toisen muistamaan heidän yhteisen menneisyytensä. Lopulta molemmat päätyvätkin samaan paikkaan ulottuvuuksien reunalle ja toisensa luo.

Lyhytohjelmamme nimi on *Oblivion - Unohdettu*. Ohjelmamusiikki on samannimisestä elokuvasta. Itse asiassa valmentajallamme Jenikalla oli jo viime kaudella visio tästä lyhkäristä ja tälle kaudelle se sitten toteutui. Hyvä niin!

VAPAAOHJELMAAN Jenika ideoi aluksi eri teeman kuin minkä tämän kauden kisoissa luistelemme, mutta tämä kerkesi vaihtua omien toiveidemme pohjalta toiseksi. *Don't Be Afraid of the Monster - A Monster Calls* kertoo tunteikkaan tarinan koulukiusatusta pojasta, jonka äiti sairastaa vakavasti syöpää. Lapsi piirtää äitinsä kanssa hirviön, joka herääkin henkiin. Monsterin avulla poika pystyy purkamaan vihansa ja surunsa, sekä päästämään irti kuolevasta äidistään ja jatkamaan omaa elämäänsä eteenpäin. Tässäkin ohjelmassa käytämme tarinan tukena elokuvamusiikkia, ja elokuva on nimeltään *A Monster Calls*.

MEIDÄN VALKUT

” JENIKALLA on luovimmat ideat sekä visiot, jotka voivat muuttua useammankin kerran saman päivän aikana. Vaikka kaikki ei aina mene niin kuin Strömsössä, Jenika ei luovuta koskaan.

” SUSKI on meidän sääntökirja ja hän tietää, miten elementit saadaan läpi. Suski pitää treeneissä kuria yllä sekä ottaa jokaisen luistelijan huomioon antamalla kehityksestä yksilöpalautetta.



Kuva: Johannes Ollikainen

#IsoSydän



FAKTAT: ICE STEPS

Luistelijoita: 19

Keski-ikä: 16,1 vuotta

Vastuuvalmentaja: Jenika Timonen

Valmentajat: Susanna Pajari ja Hetti Maukonen

Joukkueenjohtajat: Susanna Toivonen ja

Johanna Toimela

Joukkueessa luistelevat

Enna Collin, Emilia Immonen, Julia Johansson, Roosa Kivilä, Sarah Kuismanen, Janna Laasonen (AC), Venla Lipasti, Minja Luukkonen, Sofi Mäkinen (AC), Krista Pakalén, Hanna Poikkimäki, Anna Saarinen, Aino Salojärvi, Pauliina Savimäki, Bahre Sharifpour, Sissi Suikkanen (C), Veera Toimela, Hertta Toivonen ja Pinja Turunen



HYBRIDIEN HALLITSIJA



ALWAYS A
BETTER WAY



Jo **20 vuotta** hybriditekniikan edelläkävijyyttä. Yli **10 miljoonaa** myytyä hybridiä.
74 % osuus myydyistä hybrideistä Suomessa. **Suomen laajin hybridimallisto.**

Auris Touring Sports 1.8 Hybrid Edition: kokonaishinta 25 989,52€, sis. toimituskulut 600€.
EU-yhdistetty kulutus 3,5 l/100 km, CO₂-päästöt 81 g/km.

Takuu 3 vuotta/100.000 km, korin puhkiuostumattomuustakuu 12 vuotta, hybridijärjestelmän takuu 5 vuotta/100.000 km. Toyota Hybridiakkuturva 10 vuotta/350.000 km.

Yaris 1,5 Hybrid Active Edition 50v: kokonaishinta 20 993,41€, sis. toimituskulut 600€.
EU-yhdistetty kulutus 3,3 l/100 km, CO₂-päästöt 75 g/km.

☐ **Toyota Airport**

Ohtolankatu 6, Vantaa
Myynti: 010 615 8620

☐ **Toyota Itäkeskus**

Visbyinkatu 3, Helsinki
Myynti: 010 615 8311

TOYOTA.METROAUTO.FI

Puh.hinnat 010 yrityswaari: Kiinteistä verkosta 8,35 snt/puh + 6 snt/min.
Matkaviestusverkosta 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min. alv 24%.

SM-noviisit - Dream Steps

Maanantai 24. huhtikuuta 2017 klo 15.24

Jokainen, siis aivan jokainen tällä hetkellä Dream Steps-joukkueeseen kuuluva luistelijä istuu Myyrmäen jäähallin kopissa numero kolme. Tunnelma on jännittynyt. Kopissa voisi kuulla, jos nuppineula tippuisi maahan.

Alkuverkkaan lähdettiin jännittyneissä tunnelmissa. Siinä hetkessä ei kukaan olisi voinut uskoa, että tästä joukkueesta kehkeytyy Jeggenin ja Susun avulla maailman parhaimman yhteishengen omaava Dream-team.

Muutamaa kuukautta myöhemmin...

Aurinko (saattaa) paistaa lokakuuisena päivänä, kun Dream Steps -luistelijat kävelevät kohti rakasta, huipputärkeää Myyrmäen jäähallia. Heti kopin oven avatessasi voitkin jo todeta jokaisen pistorasian olevan täynnä ladattavia puhelimia ja mietit mielessäsi, miksi et varannut latauspaikkaa jo aiemmin päivällä.

Tässä kohtaa alkaa myös lievä paniikki, sillä yksi jos toinenkin on unohtanut erinäisiä tavaroita. Onneksi unohtuneita hanskoja sekä pitkiä sukkia saa lainata, mutta, jos huono tuuri käy, voi kohtaloksesi osua *häpeäpikkarit*.

Varoitus! Jos Justin Bieber tuntuu vastenmieliseltä, koppiimme ei välttämättä kannata tulla ennen jäätä tai sen jälkeen, sillä kaiuttimista kuuluu usein hänen biisejään. Myös Doris on suosittu kappale joukkueemme keskuudessa, joten jos Suomi-iskelmä ei nappaa, on korkea aika poistua. Alkuverkassa tanssitaan Smurffijumpan tahtiin.

Jään jälkeen katseet suunnataan kohti peilisalia, jonne joukkue raahtautuu usein hyytävän kylmässä ja sateisessa ilmassa hymyssä suin. Saatat huomata, että erilaiset rahkat ovat suosittuja treenieväitä, joskin banaanit pitävät ykköspaikkaa. Muutama luistelijä saattaa kipaista eväänsä vielä kahviosta, mutta sen jälkeen kaikki on valmista Henkan tanssitunnille. Tanssitunnilla päästämme mielen valloilleen treena-
tessamme kisatanssia Tuure Boeliuksen tahtiin.



FAKTAT: DREAM STEPS

Luistelijoina: 25

Keski-ikä: 12,8 vuotta

Vastuuvälmentaja: Jenika Timonen

Valmentajat: Susanna Pajari ja Hetti Maukonen

Joukkueenjohtaja: Minna Rautavuoma

Ohjelmateema: Tulilintu

Joukkueessa luistelevat

Emma Berghäll (AC), Iiris Castrén Iiris, Liinu Castrén (AC), Janica Dickman, Sofia Ek, Maria Eskelinen, Viivi Euren, Anniina Huttunen, Eveliina Jordan, Mirjami Koch, Anni Korpela, Joanna Kotilainen, Aada Luotola, Cecilia Löckström, Jenna Maijala, Verna Penttinen, Ida Puttonen, Fanny Rautavuoma (C), Ursula Salmenkaita, Rena Salonen, Lotta Seppä, Pihla Suominen, Iina Tolmunen, Eevi Uitti ja Elsa Väisänen



Kuva: Johannes Ollikainen



Kuva: Johannes Ollikainen



Meillä on mahtava valmentaja, Jenika.



Jeggeni on kannustava ja positiivinen valmentaja. Jeggenin taiteellisuus loistaa ohjelmista ja musiikeista aina takariville asti. Joskus häntä voi olla vaikea löytää jäältä pienuutensa takia, mutta onneksi nuttura paljastaa missä hän pyörii. Jeggeni on lähes aina hyvällä tuulella ja ymmärtää luistelijoina mahtavasti.



Minorit

Sunny Steps

AURINKOISET LUISTELIJAT saapuvat luistelutreeneihin Vantaalta, Helsingistä, Espoosta, Nurmijärveltä ja Sipoosta. Tytöt harjoittelevat yhdessä neljä kertaa viikossa pääsääntöisesti Myyrmäen jäähallissa. Jään ohella viikko-ohjelmaan kuuluvat tanssi, baletti, kuntoharjoittelu ja syksyn ajan myös Superpark-treenit.

Sunny Steps -joukkue kilpailee kauden aikana valintakilpailuissa, aluemestaruuskilpailuissa ja muutamissa kutsukilpailuissa. Tyttöjen mielestä mukavimpia ovat ne kilpailut, joihin matkustetaan edellispäivänä, jotta he pääsevät yöpymään ja viettämään aikaa joukkueen kanssa.

Kauteen kuuluu myös kaksi leiriä Kisakalliossa. Tänä syksynä yhteinen leiriviikonloppu vietettiin "isosiskojen" eli SM-junioreissa kilpailevan Ice Steps -joukkueen kanssa. Seurassamme on ollut tapana tiivistää joukkueiden välistä yhteistyötä pikku- ja isosiskotoiminnalla.

Joukkueen innostunut ja vauhdikas luonne antoivat teeman kilpailuohjelmalle. Sen musiikki on kuin aurinkoisen päivä ja siitä kuulee flamencon rytmejä.

OHJELMASSA KERROTAAN Prinsessa Elenan tarina. Elena on itsevarma ja lämminsydäminen tyttö, joka yrittää pelastaa Avalorin lumotun kuningaskunnan pahalta velhottarelta. Ystäviensä avulla ja tanssin voimalla hän onnistuu. Elenasta tulee kruununprinsessa.

Hyvä joukkuehenki on mielekkään lajiharjoittelun perusta ja EVT:n minoreilla onkin loistava joukkuehenki ja mahtava tekemisen meininki. Joukkue harjoittelee jokaisessa harjoituksessa yhdessä täysillä, mutta prinsessa Elenan pilkettä silmäkulmissaan. Tyttöjen omin sanoin: Sunny Steps on iloinen, reipas, ihana ja motivoitunut minorijoukkue!

FAKTAT: SUNNY STEPS

Luistelijoita: 29

Keski-ikä: 11,2 vuotta

Vastuuvallmentaja: Hetti Maukonen

Valmentajat: Amanda Helldan ja Susanna Pajari

Joukkueenjohtaja: Maija Matikainen

Ohjelmateema: Prinsessa Elena

Joukkueessa luistelevat

Helmi Ahava, Ansa Auro, Aino Auvinen, Essi Halenius, Edith Hamström, Peppiina Hentilä, Pinja Herronen, Mona Hertz (C), Rianna Ijäs, Eevi Juotasniemi, Henni Juotasniemi, Sofia Ketola, Tuulimaria Koimäki, Iina Koivisto, Saana Kurki, Erica Landèn, Aline Matikainen, Lilia Matikainen (AC), Helmi Mikkonen, Veera Mäki, Pinja Poikkimäki (AC), Jenna Putkonen, Veera Rautio, Ronja Rouvali, Irina Salmenkaita, Melissa Salmenkaita, Ella Santalo, Ada Savikko ja Silja Savinko



Tulokkaat

Little Steps



TÄMÄN KAUDEN TEEMA SAI ALKUNSA elokuvasta Basil Hiiri – Mestarietsivä ja sen mukaansatempaavasta tunnusmusiikista. Tulokasjoukkueemme Little Steps jatkaa sen mysteerin ratkaisemista, mikä jäi arvoitukseksi EVT:n aikuisjoukkue Last Stepsin osalta viime kaudella. "Laastareiden" Sherlock Holmes -ohjelmassa kysyttiin "Who did it" eli kukapa mahtoi konnankoukkuja tehdä. Basil Hiiri ottaa tämän selvälle.

Innostava ja vauhdikas ohjelmamusiikki on otettu tästä elokuvasta. Sen tahtiin mestarietsivät pääsevät ratkomaan monia salaperäisiä ja arvoituksellisia mysteereitä.

Kun katsot tarkasti, löydät "Littareiden" kisapuvuista Mestarietsivän tärkeän työvälineen eli suurennuslasin. Sitä tarvitaan, jotta pienimmätkin johtolangat löydetään ja mysteerit ratkeavat. Työssään Mestarietsivät joutuvat virittämään kaikki aistinsa ja päättelykykynsä päästäkseen arvoitusten jäljille. Vauhtia ja vaarallisia tilanteita syntyy, kun Mestarietsivät ajavat takaa kepposten tekijöitä ja karkulaisia.

Onneksi Mestarietsivät ovat valppaita ja taitavia työssään. Vauhdikkaiden liukujen saattamana salaperäiset tilanteet selviävät.

FAKTAT: LITTLE STEPS

Luistelijoita: 32

Keski-ikä: 8,2 vuotta

Vastuuvälmentaja: Amanda Helldan

Valmentajat: Katri Vaittinen ja Susanna Pajari

Joukkueenjohtaja: Tiina Ossi

Ohjelmateema: Mestarietsivät

Joukkueessa luistelevat

Aura Granberg, Laura Haikonen, Inka Halenius, Salila Hertz, Sina Hoti, Lilian Hyytiäinen, Emmi Hämäläinen, Vilma Hämäläinen, Saga Kellokoski (AC), Kerttu Koikkalainen, Marija Komnatskaja, Maija Koponen, Lila Lauronen, Vilma Lindholm, Aurora Lintuniemi, Isella Liukko, Isla Liukko (C), Venla Liukkonen, Emilia Luostarinen, Hanna Mäntykivi, Aamu Niiranen, Lilja Nyqvist, Elsa Ojala, Sanni Ossi (AC), Pihla Pellikka, Elsa Rantakoski, Isla Rantakoski, Anni Ruohonen, Olivia Santalo, Enna Syrjä, Mirella Uluturhan ja Ellen Viljanen



Kuva: Johannes Ollikainen



Kansalliset noviisit

Cool Steps

SUURI RETKIKUNTAMME SUUNTAA KOHTI tuntematonta viidakkoa. Matkaan olemme valmistautuneet sitkeällä harjoittelulla, perusteellisella suunnittelulla, sekä hiomalla retkikuntamme yhteishenkeä.

Pelottomina ja malttamattomina, mutta turvallisin mielin lähdemme kohti seikkailua. Joukossamme on kokeneita konkareita sekä reilusti uusia retkeilijöitä. Reittimme on huolella suunniteltu. Jos jostain syystä kuitenkin poikkeamme polulta, niin luotettavat ja kokeneet oppaamme, Amanda, Isku ja Katri, ohjaavat meidät jälleen kartalle.

On varma, että tätä joukkoa eivät monsuunisateet hidasta, eikä edes villin leijonan karjaisu pelota. Rinkan taskut täynnä seikkailunhalua ja innokkuutta, juomapullot täynnä uskallusta ja luottamusta omiin kykyihimme, sekä eväsrasioissa roppakaupalla huumoria, suuntaamme siis syvälle viidakon uumeniin.

JA KUN ENSI KEVÄÄNÄ palaamme takaisin, on jokainen meistä varmasti ylittänyt itsensä ja saanut roimasti tarinoita kerrottavaksi. Virittäkäämme siis kamerat, sillä tästä tulee mahtava seikkailu!



Kuva: Johannes Ollikainen

Luistelijoina: 32

Keski-ikä: 12,9 vuotta

Vastuuvallmentaja: Amanda Helldan

Valmentajat: Katri Vaittinen ja Isabel Eggleton

Joukkueenjohtaja: Hanna Aheristo

Ohjelmateema: Viidakon Elämää

Joukkueessa luistelevat

Tuuli Aheristo, Aleina Buga, Lina Carlsson, Aurora Hirvikoski, Kamomilla Horto, Nelli Janhonen, Sanni Kaipainen, Anni Kettunen, Johanna Kinnunen (AC), Laura Lepistö, Elsa Lilja, Karoliina Manninen, Emmi Mikkonen, Ansuliina Myllyluoma, Saimi Nuijanmaa, Juulia Oinonen, Jenna Paananen, Karoliina Peltonen, Pihla Putkonen, Leeni Raatikka, Lina Rehnström, Emma Rosti (C), Milja Räisänen, Sanni Savolainen, Noora Sihvonen, Elina Sipilä (AC), Aida Shapcott, Inka Tarhonen, Hilla Tarhonen, Elli Tuominen, Emilia Wirgentius ja Venla Yliluoma

FAKTAT: COOL STEPS

Kansalliset juniorit

Hot Steps



ERÄÄSSÄ KYLÄSSÄ KORKEALLA VUORISTOSSA sumu väistyy aamun ensimmäisten valon säikeiden tieltä. Tunnelma on jännittynyt, sillä tänään kylän samurai-soturit vihdoinkin lähtevät taistoon, johon on valmistauduttu kauan. Soturit heräävät auringon kanssa samaan aikaan ja vii-meistelevät liikkeitään ja tekniikoitaan, kunnes on aika lähteä. Kylän väki hurraa ylpeänä samuraiden marssiessa kylän porteista kohti taistelua. Vaikka sotaan on lähdetty itsevarmoina, samurait kokevat kohtalokkaan menetyksen kesken taiston ja heidät valtaa suru ja epätoivo. Menetyksien luomille tunteille ei kuitenkaan tule antautua, sillä sotaan lähteminen on kunniakasta, vain jos kunnian kykenee teoillaan täyttämään. Täten soturit nousevat entistä vahvempina vihollista vastaan ja täyttävät määrätietoisina heidän tehtävänsä taistelussa.

Teemamme tällä kaudella vie tunnelman muinais-Aasiaan Samuraiden maailmaan. Ohjelmamme on samaan aikaan voimakas mutta herkkä, ja pidämme paljon sen sisältämistä musiikkiin sopivista yksityiskohdista. Ohjelma tarjoaa meille tarpeeksi haastetta, mikä vie meitä eteenpäin koko tulevan kauden ajan ja puskee meitä kohti tavoitteitamme.

Hoteissa treenataan tällä kaudella 30 tytön voimin. Joukkueemme voimistui useiden uusien luistelijoiden myötä, jotka tulivat nopeasti osaksi yhtenäistä joukkoamme. Valmennustiimimme uusiutui myös Hetin palattua mammalomalta vahvistuksenaan Amanda ja Isku. Kevään aikana kehityimme niin yksilöinä kuin joukkueena. Keväällä aloitettu treenaaminen jatkui yhtä tehokkaana leireillä, joilla rakensimme ja hioimme uutta ohjelmaamme.

FAKTAT: HOT STEPS

Luistelijoina: 30

Keski-ikä: 16,4 vuotta

Vastuuvallmentaja: Hetti Maukonen

Valmentajat: Amanda Helldan ja Isabel Eggleton

Joukkueenjohtaja: Juhani Kähkönen

Ohjelmateema: Soturien tie

Joukkueessa luistelevat

Pihla Aalto, Annika Arola, Cynthia Bossuyt, Tiia Hannus, Emilia Hiltunen, Tinja-Minttu Horto, Jenna Immonen, Karoliina Jaakkola, Ellen Järvenpää, Saara Jääskelä, Vilma Jääskelä, Heta Keränen, Janna Kiuru, Eveliina Kostian, Salla Kähkönen (A), Jenna Mettälä, Eveliina Mikkola, Tiia Mustonen, Viivi Männikkö, Tanja Niemelä, Lotta Nikulainen, Viivi Oksman, Cecilia Ollikainen, Eerika Qvickström, Emmi Renvall (C), Veera Saarenheimo, Mona Suominen, Tinka Sundström, Nea Vesterinen (A) ja Rosa Virta



Kuva: Johannes Ollikainen



Kansalliset seniorit

Ex-Steps

OLI HUHTIKUINEN ILTA

josta alkoi uuden aikakauden silta.
Muutoksia oli tulossa suuria
ja meillä näyttikin olevan tuuria.
Ei tarvinnut kaataa suurta muuria,
kun aloimme kuulla huhuja suuria,
lähellä monen sydäntä ja juuria.

Moni osoittautui vanhoiksi oppipojiksi,
kun keisarinna julistettiin tuttu Suski,
joka vierelleen uskollisen ystävänsä puski:
Tuo Pilvi Lipiäinen,
se taitava vaaleahipiäinen,
ohjelmaamme tekniikkaa ja ulottuvuuksia tuo.
Yhdessä he Suskin kanssa taikoja luo.

Syksyllä treenejä jatkettiin hauskanpidolla,
jossa uudet on mukana jengissä ilolla.
Ohjelma nyt jo valmiilla mallilla,
vaikka ollaan vaan kaks' kertaa viikossa hallilla.

Ohjelmamme on täynnä mystisyyttä ja lumoa,
mikä ei vauhdinhuumaakaan kumoa.
Treeneissä Exät on täynnä riemua ja iloa,
vaikka yhä karistetaan sitä yhtä kesäkiloa.
Silti Exissä emme liikoja huoli,
sillä tärkeintä on hauskanpidon puoli.

FAKTAT: EX-STEPS

Luistelijoita: 30
Keski-ikä: 20,6 vuotta
Vastuuvallmentaja: Susanna Pajari
Valmentaja: Pilvi Lipiäinen
Joukkueenjohtaja: Heidi Niiranen
Ohjelmateema: Lymous



Kuva: Johannes Ollikainen

Joukkueessa luistelevat

Joanna Ahteela, Rebecca Anttila (AC), Heini Auvinen, Veera Haanpää, Eveliina Heimonen, Karoliina Hakanen, Ella Kangas, Lauriina Karhu, Iida Korppoo, Maiju Kuisma, Janika Kulta, Mikaela Kumlin, Oona Lawson, Saara Leino (AC), Ida Luukka, Annika Marjomaa, Iida Moilanen, Elina Niemelä, Heidi Niiranen, Taru Porkka, Reetta Pusa, Liisa Rieder, Pinja Salmo, Erika Samuelsson, Jenna Seilo, Elli Sutinen, Johanna Vainio, Noora Villa, Erika Wagner (C) ja Iris Ylönen

Masters

Steps on Edge



KAUDEN 2017-18 ALUSSA joukkueemme valtasi outo levottomuus. Kaikki oli kuten aina ennenkin, mutta maailma tuntui erikoisen kutsuvalta. Mitä kaikkea sieltä löytyisi, jos vain menisimme katsomaan? Miltä tuntuisi se ihana vapaus, kun voi ajella huolettomasti itään ja länteen, etelästä pohjoiseen, mutta ei oikeastaan olisi matkalla minnekään?

Oli vain yksi keino saada se selville.

WROOOOOM! Pyörät pärähtivät käyntiin ja hiukset hulmuavat tuulella. Katseet kääntyvät, sydämiä särkyy. Tällä kaudella saavumme vain lähteäksemme uudelleen eteenpäin. Moottoritie on kuuma!

Masters-sarjassa kilpailevassa joukkueessamme luistelelee noin 25 aktiivista luistelijaa. Olemme entisiä SM-tason muodostelma- ja yksinluistelijoita, joiden aktiiviurasta on vierähtänyt jo tovi. Luistelun riemu ei silti ole unohtunut!

**FAKTAT:
STEPS ON EDGE**



Kuva: Johannes Ollikainen

Luistelijoita: 30

Valmentajat: Hetti Maukonen ja Katri Vaittinen

Joukkueenjohtaja: Katja Karhu

Ohjelmateema: On the Road

Joukkueessa luistelevat

Lisa Aalto, Mona Bonde Jensen, Isabel Eggleton, Vilma Forsell, Jenni Haukurauma, Janiina Hertto (C), Essi Huttunen, Johanna Jeskanen, Laura Juntila, Minna Järvenpää, Katja Karhu, Maria Korpimies, Kerttu Kouki, Laura-Elina Lahtela, Mira Lehto, Paula-Kaisa Leppänen (C), Jenna Meriläinen, Anna Metso, Jonna-Emilia Mikkonen, Saija Narinen, Mari Nikkanen, Milja Nuorkivi, Suvi Nykäsenoja, Johanna Olli, Roosa Rehumäki, Johanna Ryynänen, Kaisa Seppälä, Sini Shepstone, Johanna Tepponen ja Olivia Yli-Pelkonen

Muodostelmaluistelukoulu - Next Steps

NEXT STEPS –JOUKKUEESSA luistelee tällä kaudella 16 reipasta ja innokasta nuorta tyttöä, jotka ovat iältään 8-12 vuotta. Nextit eivät osallistu kilpailuihin, vaan harjoittelevat esiintymistä seuran tapahtumissa, kuten joulujuhlissa ja kevätnäytöksessä. Esiintymisiin joukkue saa opetella aina uuden ohjelman, jossa koko joukkue saa luistella yhdessä.

Nextit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran viikossa oheisissa. Jäällä harjoitellaan muodostelman perusteita, vauhdin tuottamista ja vahvaa perusluistelua sekä yksin että yhdessä. Näiden lisäksi Nextit treenaavat yleisimpiä askeleita ja yhteisessä tahdissa luistelemista. Oheisissa joukkue kuntoilee monipuolisesti ja opettelee urheilijan arkea esimerkiksi venyttelemällä. Joukkueessa harjoitellaan näiden lisäksi myös joukkueessa olemista, muiden kunnioitusta ja muita joukkueessa tarvittavia taitoja.

Nextit viettivät kauden ensimmäisen jengi-iltansa Rush-trampoliinipuistossa, jossa tytöt tutustuivat toisiinsa, valmentajiin sekä uuteen jojoon ja huoltajiin. Ilta sujui erinomaisesti, hymyjä ja naurua oli nähtävissä koko illan ajan.

Moni siirtyy Next Steps –joukkueesta EVT:n kansallisiin noviiseihin eli Cool Steps –joukkueeseen. Nexteissä saa rauhassa ja omaan tahtiin oppia tarvittavia taitoja ennen kilpailevaan joukkueeseen hakemista.



Nextit vauhdissa EVT:n joulujuhlissa kaudella 2016-17. Kuva: Nina Salmenkaita

FAKTAT: NEXT STEPS

Luistelijoita: 16

Keski-ikä: 10,2 vuotta

Vastuuvallmentaja: Isabel Eggleton

Valmentajat: Laura Junttila ja Ida Luukka

Joukkueenjohtaja: Maria Sillanpää

Joukkueessa luistelevat

Zeineb Al-Emara, Enja Jokinen, Annika Karttinen, Hanna Kovero, Henna Latvala, Senni Lilja, Ellen Lydman, Enna Markkanen, Laura Piipponen, Anniina Pudas, Akasya Sahin, Ida Salokangas, Laura Sillanpää, Anni Sipilä, Peppi Suoverinaho ja Riina Sysioja



Muodostelmaluistelukoulu - First Steps

MUODOSTELMALUISTELUN ENSIASKELEET otetaan First Stepseissä. Tällä kaudella joukkueen muodostaa 20 innokasta muokkarinalkua. Ryhmässä harjoitellaan joukkueena olemista ja ennen kaikkea vankkaa perusluistelutaitoa. Firstit eivät osallistu kilpailuihin, mutta esiintyvät seuramme tapahtumissa, kuten joulujuhlissa ja keväänäytöksessä.

Firstit treenaavat kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran viikossa oheisharjoituksissa. Oheisissa harjoitellaan luistelua tukevia liikkeitä, erilaisten välineiden käyttöä sekä monipuolisesti eri liikuntataitoja - samoja asioita siis kuin kilpailevissa joukkueissakin.

Kauden aikana Firstit tapaavat toisiaan myös jäähallin ulkopuolella jengi-illoissa. Yhdessä touhuten, leikkien ja vaikkapa askarrellen tutustutaan entistä paremmin joukkuekavereihin.

First Stepseistä voi siirtyä EVT:n muodostelmaluistelun kilpailevaan tulokasjoukkueeseen Little Stepseihin tai seuran muihin joukkueisiin.



FAKTAT: FIRST STEPS

Luistelijoita: 20

Keski-ikä: 7,5 vuotta

Vastuuvallmentaja: Katri Vaittinen

Valmentajat: Amanda Helldan, Ida Luukka ja Hanna Kaipio

Joukkueenjohto: Anna-Maaria Gröning ja Pia Lahtinen

Joukkueessa luistelevat

Leona Gröning, Mila Heinonen, Claudia Holmberg, Iiris Tukianen, Lumia Karhunen, Nelli Koivula, Inka Lahtinen, Tilda Mäkitalo, Elle Niinikoski, Lia Niinikoski, Venla Nissinen, Juulia Paananen, Nella Pajari, Alys Saari, Helmi Santalo, Aada Scheiman, Linda Sillanpää, Nella Toikka, Hertta Vänni ja Siiri Vänni



First Steps esitteli syyskauden aikana opittuja taitojaan joulujuhlissa vuonna 2016.

Kuva: Nina Salmenkaita

Muokkaa vantaalaisittain: Vantaa Synchro



TIKKURILAN TAITOLUISTELUKLUBIN ELI TTK:N ja EVT:n SM-Noviisi- ja SM-Juniorijoukkueet aloittivat säännölliset yhteiset jääharjoitukset kaudella 2016-17. Kokemukset yhdessä treenaamisesta olivat positiivisia ja ne ovat rohkaisseet yhteistyön syventämiseen. Lokakuun alussa pidetyssä kokouksessa seurat päättivät jatkaa viikoittaisia yhteistyöjäitä koko kauden 2017-18 ajan.

Kun Vantaa Synchro mainitaan, keskusteluun nousee naapurikaupungin **Espoo Synchronized Skaters** ja kahden seuran yhteistyönä perustettu uusi SM-seniorijoukkue **Lumineers**. Samaan tähdätään Vantaallakin ja seurojen välisen yhteistyön tavoitteena on yhä yhteisen SM-seniorijoukkueen perustaminen. Tämä mahdollistaisi luistelijoiden kehittymisen ja harjoittelun pysymisen Vantaalla.

Jotta yhteinen SM-seniorijoukkue on mahdollinen muodostaa, tarvitsevat nykyiset joukkueet ja luistelijat lisää resursseja, joilla harjoittelun laatua ja määrää voidaan yhä nostaa. Kulmakivenä yhteiselle SM-seniorijoukkueelle on harjoittelumahdollisuudet, eli jääajan määrä Vantaalla. Tarvittavan jääajan saaminen kaikille nykyisille joukkueille sekä yhteiselle SM-seniorijoukkueelle vaatii lisää jääratoja Vantaalle.

Kummankin seuran kansalliset joukkueet ja nuoremmat SM-joukkueet jatkavat toimintaansa itsenäisinä. Lisätieto- ja yhteistyön etenemisestä on luvassa seuraavan EVT:n ja TTK:n yhteisen palaverin jälkeen maaliskuussa 2018.

Vantaalaisten jääurheiluseurojen aloittamalle jäähallihankkeelle on saatu projektinvetäjä ja hanke on lähtenyt etenemään. Aikataulu yhteiselle SM-seniorijoukkueelle täsmentyy jäähallihankkeen edetessä.



EVT ja TTK tsemppasivat yhdessä minorien 1. valintakisaan 11.11.2017

Vantaalaisjoukkueiden minoriluistelijat valmistautuivat yhdessä kauden ensimmäiseen kilpailuun. Sunny Steps ja Ice Melody luistelijat Myyrmäessä yhteisen pukukenraalin kisaviikon tiistaina. Kisapäivänä kannustettiin iloisesti kavereita Vantaa-huudoin ja päivän päätteeksi otettiin vielä mitalistien yhteiskuva. Heinolassa järjestetyistä kisoista nimittäin tuotiin Vantaalle hopea- ja pronssimitalit.



Kuva: Johannes Ollikainen

Tervetuloa katsomaan
kauden huipennusta!

EVT:n Kevätnäytös

Lauantaina 14.4.2018 Myyrmäen Jäähallilla

Esityksessä nähdään kaikki seuran muodostelma-
luistelijoukkueet, yksinluisteluryhmät ja luistelu-
koululaiset, yhteensä noin 500 taitavaa luistelijaa.

Viime keväänä iloiteltiin Sirkus-teemalla. Se on
vielä salaisuus, mitä esiripun takaa tällä kertaa
paljastuu.

Näytöksiä on luvassa ainakin kaksi. Päiväkoti- ja
koululaisnäytös järjestetään perjantaina 13.4. Se
on samalla kenraaliharjoitus.

Liput ovelta 12 / 6 € ja etukäteen ostettuna 10/5 €.

Kisapäivä on juhlapäivä!



Tulossa kaudella 2017-18
EVT:n järjestämät kilpailut:

10.-11.2.2018
(ML) SM-juniorien 3.
valintakilpailu Trio Areenalla

10.-11.2.2018
(ML) Minorit ja (YL) Debytantit,
2.valintakilpailu Trio Areenalla

Tervetuloa katsomaan,
kannustamaan ja talkootöihin!



Luistelukoulut & harrasteluistelu

Luistelukoulu on oiva paikka tutustua luistelun alkeisiin, olipa tähtäimessä vauhdin hurma talven ulkojäillä, nopeat käännökset ja harhautukset jääkiekkopeleissä tai loistava liuku ja upeat temput taitoluistelu-uralla. EVT tarjoaa monipuolisesti mahdollisuuksia kaiken ikäisille luistelusta kiinnostuneille. Jäälle voi siis tulla heti, kun intoa löytyy ja luistimilla seisominen onnistuu. Uuden kuntoilulajin aloittaminen onnistuu, sillä aikuisillekin löytyy oma ryhmä.

KAUDEN 2017-18 UUTUUS on upea yhteistyö Etelä-Vantaan Urheilijoiden (EVU) kanssa. Uusi lasten luistelu- ja liikuntakoulu mahdollistaa monipuolisen liikuntakokemuksen luistelusta innostuneille 3-7-vuotiaille tytöille ja pojille. Jäällä on mukana osaavia ja innostavia ohjaajia molemmista seuroista. Luistelu- ja liikuntakoulu sisältää tempputemmelystä kerran viikossa Vantaan Voimisteluseuran vetämänä.

Myös jäällä kehitämme monipuolisesti perusliikuntataitoja esimerkiksi leikkien ja pelaillen. Jatkossa luistelu- ja liikuntakoulusta voi luontevasti tähdätä joko EVT:n taitoluistelukouluun tai EVU:n Leijonakiekkokouluun.

EVT:N OMA TAITOLUISTELUKOULU tarjoaa laadukasta opetusta koulutettujen ohjaajien johdolla iloisen ilmapiiriin siivittämänä. Taitoluistelukoulussa pääsee luistelun alkeiden, kaarien ja käännösten lisäksi tutustumaan taitoluistelusta tuttuihin temppuihin kuten hyppäämisen ja pyörimiseen. Luistelukoulussa toimitaan pienryhmissä, joiden avulla pyritään takaamaan jokaiselle omaa taitotasoa vastaavaa opetusta.

EVT:n luistelukoulussa huomioimme jokaisen yksilönä ja kannustamme jokaista lasta omalla kehityskaarellaan eteenpäin. Pienryhmät ovat nimiltään *Keltaiset*, *Vihreät*, *Siniset*, *Punaiset* sekä kehitysryhmä *Tähdet*. Taitojen karttuessa voi kauden aikana edetä aina seuraavaan ryhmään oppimaan vaikeampia taitoja.

Taitoluistelukoulun jälkeen on mahdollisuus jatkaa esimerkiksi muodostelmaluistelun harrastajaryhmiin, yksinluistelun ja muodostelman kehitysryhmiin tai valmentajien suosituksella jopa kilparyhmiin. Tarjolla on myös harrastajaryhmä 10-17-vuotiaille luistelusta innostuneille tytöille ja pojille, jotka hakevat elämyksiä ja iloa kerran viikossa uuden harrastuksen parista.

Teksti ja kuvat: Hanna Kaipio





LUISTELUKOULUUN!

Myyrmäessä:

- 3-9-vuotiaat, ma 18.15-19
- 3-9-vuotiaat, la 11.20-12
- 3-7-vuotiaat aloittelijat, luistelu- ja liikuntakoulu la 10.40-11.20
- 10-17-vuotiaat harrastajat, lauantaisin 14-14.45
- Aikuiset taso 1, lauantaisin 14-14.45
- Lisäksi maksuton koululaisille ja harrastajille tarkoitettu luistelukoulu keskiviikkoisin 14-15

Keravalla:

- Aikuiset taso 2, la 19.15-20.15

Lisätiedot: hanna.kaipio.evt@gmail.com, p. 040 7061626 (tavoitettavissa ma-pe klo 12-14)

LUISTELUKOULUTUNNIT ALOITETAAN aina koko porukan voimin yhteisellä alkulämmittelyllä. Alkulämmittelyssä päästään käyttämään koko kenttää musiikin soiodessa. Toisinaan jäähallissa soi Fröbelin palikoiden jumppalaulu, joskus Hevisaurus ja silloin tällöin vaikkapa Vivaldi. Musiikin tahdissa voi tanssia ja temppuilla, ja samalla vaivihkaa lapset oppivat liikkumaan erilaisten tempojen ja tyylien mukaan. Alkulämmittelyn jälkeen omissa ryhmissä oman tutun ohjaajan johdolla jatketaan taitojen harjoittelua leikkien ja mielikuvien avulla. Jokaisessa ryhmässä harjoitellaan tavoitteellisesti ja johdonmukaisesti luistelun perusteita. Kauden päätteeksi jokainen saa vielä diplomin.

Kauden aikana on luvassa myös useita teemapäiviä. Ensimmäinen teemapäivä "kaverikerta" vietettiin syyskuun lopulla. Tällöin jokaisella luistelukoululaisella oli mahdollisuus tuoda mukanaan oma ystävä. Marraskuussa vuorossa oli Halloween-naamiaiset. Tuolloin hallilla viiletti hilpeitä haamuja, nauravia noitia, pirteitä prinsessoja ja iloisia eläimiä. Teemat jatkuvat keväällä leluapäivän ja kaverikeran myötä. Seuraava kaverikerta on luvassa helmikuussa!

Syyskauden päätteeksi keskitymme jouluesityksen harjoitteluun. Luistelukoululaisemme pääsevät esiintymään iloisien tunnelmalliseen koko seuran joulujuhlaan. Jouluesitys on hyvää harjoittelua upeaa kevään näytösspektaakkia varten. Kevätkautemme huipentuu aina huhtikuussa teemalliseen, koko seuran yhdessä toteuttamaan kevään näytöksen. Kaikki ryhmät ja luistelijat tuovat tarinaan oman osuutensa. Luistelijoiden tukijoukotkin pääsevät osallistumaan kevään näytöksen toteutukseen muun muassa puvutuksen ja lavastuksen suunnittelun kautta.

EVT:n luistelukoulussa opit luistelun ja liu'un salat, saat uusia ystäviä ja erityisesti elämyksiä! Toivotamme kaikki ihanat luistelukoululaisemme vanhempineen tervetulleiksi EVT-perheeseen.



Luistelukoulun ryhmät syksyllä 2017

Luistelu- ja liikuntakoulu, Siniset



Luistelu- ja liiku



Luistelukoulu, Vihreät



Luistelukou



Luistelukoulu, Punaiset



Luistelukou



ntakoulu, Mustat



Luistelu- ja liikuntakoulu, Vihreät



lu, Siniset



Luistelukoulu, Keltaiset



lu, Tähdet



Luistelukoulu, Harrastajat



AIKUISENA JÄÄLLE?! Ajatuksessa on tunnistettavissa sekä uhkaa että mahdollisuutta. Kun luistelijalapsen vanhempi viettää aikaa jäähallilla kauniita kaaria katsellen, sitä alkaa kuin huomaamattaan miettiä, miltä potku-potku-sirklaus tuntuisi. Vieläköhän osaisin...? Tuon täytyy olla kivaa.

Tule kokeilemaan! Luistelu on oivaa kuntoliikuntaa sekä takavuosien katarinawitteille että vasta-alkajillekin. Endorfiinit hiipivät iholle samalla kun elementti toisensa perään tulee tutuksi. Polvet joustavat, rohkeus riittää valssihyppyyn. Aikuisten kesken luistelua opetellaan hymyssä suin.

Aikuisten taitoluisteluryhmiä EVT:ssä valmentavat isolla sydämellä **Riitta Karasjoki** ja **Pia-Maria Lindén**.

Vastuuvalmentajana toimiva Riitta on viettänyt valmentajana jo 40-vuotistaiteilijajuhlaa. Valmentaminen inspiroi Nurmijärvellä asuvaa Riitaa vuosi toisensa jälkeen, sillä hänen mukaansa EVT:n aikuisporukka on vaan niin mukava. Riitan kokemus teränpäyttäjänä on sangen monipuolinen: hänellä on nimittäin takataskussaan myös C-valmentajatutkinto jääkiekossa. Ei ihan jokapäiväinen yhdistelmä.

Pia-Maria on luistellut ja kilpaillut aktiivisesti sekä koti-Suomessa että kansainvälisillä jäillä. Pia-Maria on ammatiltaan liikunnanohjaaja ja personal trainer.



Kuva: Nina Salmenkaita



*Syksyn 2017
aikuistalustelijat
ryhmäkuvassa*

Kuljetusliike Tmi Kai Savimäki

SM-Skate Marketing Oy
www.taitoluistin.fi

TAITOLUISTELUTARVIKKEIDEN
JA -VÄLINEIDEN ASIAANTUNTIJA

• MYYNTI JA HUOLTO •

Särkkäkuja 2 04300 TUUSULA
Puh.(09) 2755 548 GSM 050 662 51

Sannille

tsemppiä kauteen toivottavat

Joona, isä ja äiti



*Happy days at
Happy Friends*



tilausaamupala ♥ brunssi
lounas ♥ catering
stand up ♥ saunatilat
yksityistilaisuudet

HAPPY FRIENDS
BISTRO AND CATERING

VATTUNIEMENKATU 13 • 358 50 566 0566 HAPPYFRIENDS.FI



Luistelulajeihin erikoistunut osteopaatti Eero Palevaara tarjoaa manuaalista hoitoa luistelijoille ja tietenkin myös kotijoukoille. Sun Osteopatia tekee yhteistyötä luistelijoiden kanssa jo useamman vuoden kokemuksella ja tarjoaa seuroille myös fysiikkavalmennusta.

Sun Osteopatian toimitilat sijaitsevat Pasilassa hyvien kulkuyhteyksien päässä. Hoitoajan pääset varaamaan suoraan osoitteesta: varaaverkossa.fi/places/sun-osteopatia-11

Lisätietoa yrityksestä löydät kotisivuilta: sunosteopatia.fi
EVT:n luistelijat pääsevät hoitoon 60€ tarjoushinnalla (normaalihinta 70€)

Yleisimmät hoidettavat vaivat ovat polvikivut, selkäkiput, nilkkakivut, penikkavaivat, niska/pääkiput sekä lantion alueen ongelmat. Esimerkiksi venähtäneet nilkat tulisi aina hoitaa myös manuaalisesti. Osteopatia auttaa myös esimerkiksi aineenvaihduntaongelmiin, palautumiseen, hengitykseen sekä lihastasapainon saavuttamiseen.

Nähdään hoitopöydällä!



HALLILLA

TAVATAAN!

